



## Da me a te

Sat Naam e saluti a ciascuno di voi dai Paesi Bassi.

Questo è stato certamente un mese difficile. Ad agosto è stata rilasciata l'indagine indipendente sulle accuse di cattiva condotta di Yogi Bhajan, commissionata dalla Siri Singh Sahib Corporation. Le conclusioni sono state che questo comportamento si è verificato molto probabilmente. Con profondo dolore e sgomento, accettiamo e riconosciamo le conclusioni del rapporto. Queste rivelazioni sono state scioccanti per me, per il consiglio del KRI e per tutta la nostra comunità del KRI. Ribadiamo la nostra condanna di qualsiasi tipo di condotta sessuale scorretta da parte di Yogi Bhajan o di chiunque altro nella nostra comunità.

Ci vorrà un po' di tempo per comprendere le vestigia del patriarcato tossico che ancora affliggono la nostra comunità e per fare in modo che i cambiamenti culturali si trasformino in nuovi modi di stare insieme, più femminili e acquariani. Mentre questo processo si svolge, sappiamo che gli insegnamenti del Kundalini Yoga hanno ispirato e sollevato migliaia di persone in tutto il mondo. Queste pratiche yogiche sono strumenti potenti per l'autoconsapevolezza e l'espansione dell'autoconsapevolezza. La KRI rimane impegnata a continuare a condividere questi strumenti yogici con il mondo. Tuttavia, ci sono dei cambiamenti che devono essere fatti nel nostro approccio organizzativo per assicurare che tutte le voci siano ascoltate e che tutte le persone siano incluse. Per molti versi, i cambiamenti che devono avvenire sono già iniziati nei cuori del nostro staff, dei formatori e degli insegnanti.

Tornando indietro nel tempo, abbiamo visto il filo conduttore dell'abuso sessuale in quasi tutte le tradizioni spirituali. Lavoriamo insieme per capire perché questo accade e rompiamo questo ciclo di Pesci in modo da poter sostenere una cultura dello yoga che sia libera dalle strutture di potere che propagano l'abuso. Terremo uno spazio aperto per il lavoro necessario a far sì che questo accada.

È il nostro momento di vivere i nostri valori, di provare cose nuove, di confrontarci con le vecchie paure e di evolvere nell'organizzazione che abbiamo sempre immaginato di essere.

Molte benedizioni per voi,

CEO, Istituto di ricerca Kundalini

---

## Meditazione del mese

Originaria del Cairo, Shama Kaur è la prima insegnante e formatrice di Kundalini Yoga in Egitto. In arabo "Shams" significa sole e "Shama" significa candela, mettili insieme e il suo nome significa colei che illumina la luce della sua anima interiore.

Dall'età di 25 anni, Shama insegna il Kundalini Yoga in Egitto. Più recentemente, ha portato gli insegnamenti in Giordania, Kuwait, Betlemme, Dubai e Tunisi. È un'istruttrice professionale presso l'Aquarian Trainer's Academy, che insegna nell'ambito di corsi di livello 1 e 2 nella regione del Medio Oriente. I suoi workshop integrano un mix di musica e arte a volte con la creazione di mandala, il teatro e i bagni di gong curativi.

---

## Ricerca sul Kundalini Yoga per il disturbo d'ansia generalizzata

di Sat Bir Singh Khalsa, Ph.D.

L'ansia è uno stato psicologico molto comune e ben noto che si manifesta come paura, apprensione e/o preoccupazione per le preoccupazioni future. Viene vissuta sia rispetto a circostanze o eventi di vita molto specifici, sia rispetto a circostanze o eventi specifici, oppure può essere di natura molto generale, e di solito si risolve da sola con il passare del tempo o con le circostanze precipitanti. Tuttavia, se l'ansia diventa più intensa e sostenuta e comincia a interferire con la qualità generale della vita e con il funzionamento quotidiano, può essere considerata un disturbo clinicamente significativo che merita di essere curato. Il disturbo d'ansia generalizzata (GAD) è una condizione la cui diagnosi si basa su criteri che includono l'esperienza di un'eccessiva ansia o preoccupazione il più delle volte per almeno 6 mesi; che è difficile da controllare; è accompagnata da sintomi come irrequietezza, stanchezza, deficit cognitivo, irritabilità, disagio muscolare e disturbi del sonno; può non essere collegata a circostanze/eventi della vita reale; e non è spiegata da un'altra condizione medica. La prevalenza dei disturbi d'ansia a livello globale è di poco superiore al 3% della popolazione, con le donne che soffrono di livelli più elevati rispetto agli uomini. Recenti statistiche suggeriscono una tendenza all'aumento nel tempo. Si tratta quindi di un significativo onere per la salute mentale e la qualità della vita della popolazione.

Come previsto per un disturbo della salute mentale nella medicina moderna, i trattamenti convenzionali per la GAD includono la farmacoterapia, la psicoterapia o una combinazione di entrambi. Anche se comunemente prescritti, i farmaci non affrontano le cause di fondo, hanno un'efficacia limitata in molti pazienti e sono spesso associati a effetti collaterali negativi. D'altra parte, la terapia cognitivo-comportamentale (CBT), la forma più comune ed efficace di psicoterapia, affronta direttamente i modelli di pensiero causale sottostanti e le convinzioni disfunzionali nelle condizioni di salute mentale, portando a uno stato chiamato metacognizione, in cui gli individui sperimentano un sostanziale miglioramento nella regolazione dei propri processi di pensiero, e quindi una migliore gestione del disturbo, e senza effetti collaterali negativi. Tuttavia, la CBT non è efficace per tutti i pazienti e non è molto accessibile. C'è, quindi, la necessità di altre strategie di trattamento comportamentale.

Dato che uno dei fattori di rischio per la GAD è l'esposizione a vita stressante e negativa o ad eventi ambientali, qualsiasi strategia che possa affrontare la tolleranza allo stress e la resilienza è probabilmente preventiva e possibilmente terapeutica. Inoltre, come molte altre condizioni di salute mentale, la GAD presenta una serie di sintomi fisici, suggerendo che un trattamento che include componenti fisiche può avere un ulteriore beneficio. Scientificamente, ha senso trattare una condizione mente-corpo con una terapia mente-corpo. Lo yoga affronta la componente fisica delle condizioni di salute mentale attraverso le posture fisiche, gli esercizi e la regolazione del respiro. Nello yoga tradizionale che include anche la componente

meditativa, si occupa anche dell'auto-regolazione dei processi di pensiero e porta al miglioramento della metacognizione e della consapevolezza o della consapevolezza mente-corporea. Infatti, le prove di ricerca descritte in molteplici articoli di revisione hanno dimostrato che lo yoga è efficace nel migliorare la regolazione dello stress, compresa la tolleranza allo stress, la reattività allo stress, la resilienza e lo stress cronico, che è probabilmente la ragione per cui mostra un potenziale di miglioramento significativo degli stati d'animo tra cui l'ansia, come riportato [in questo documento](#) di revisione 2016. La logica scientifica dello yoga come trattamento per l'ansia è stata ben elaborata in [un recente articolo](#) sulla rivista *Frontiers in Psychiatry*. Tuttavia, ci sono stati pochissimi studi che hanno esaminato il ruolo dello yoga come trattamento per la GAD o altri disturbi d'ansia clinicamente significativi come determinato in [una recente metanalisi](#) pubblicata sulla rivista *PLoS One*.

Come pratica yoga tradizionale che incorpora posture fisiche, esercizi, pranayama e meditazione, il Kundalini Yoga è una pratica che comprende anche molte pratiche e meditazioni specifiche che sono state raccomandate per una varietà di sintomi e condizioni ed è quindi una pratica che può essere utile come trattamento terapeutico per condizioni specifiche. Questo aspetto è stato al centro del [Guru Ram Das Center for Medicine and Humanology](#) (GRD Center), un istituto e una scuola certificata di terapia yoga sotto l'Associazione Internazionale dei Terapisti Yoga. Il GRD Center ha sviluppato specifici protocolli di trattamento basati sul Kundalini Yoga per patologie quali lo stress cronico, il disturbo da stress post-traumatico e il GAD. Un protocollo di 8 settimane del Kundalini Yoga GAD è stato testato su 34 pazienti in un piccolo studio pubblicato sull'*International Journal of Yoga Therapy* che ha mostrato miglioramenti statisticamente significativi nel GAD che ha concluso: "[Le dimensioni dell'effetto dell'intervento di Kundalini Yoga sono paragonabili a quelle associate al CBT per l'ansia](#)". Questi dati preliminari sono stati essenziali per una richiesta di sovvenzione da parte dei ricercatori principali, il Dr. Stefan Hofmann del Boston University Center for Anxiety and Related Disorders e la Dr. Naomi Simon del Massachusetts General Hospital, Harvard Medical School (ora alla New York University), ed io come coinvestigatore primario del National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH) del National Institutes of Health.

Siamo stati grati per aver ottenuto il finanziamento di questa proposta del NCCIH per un progetto di ricerca da 4 milioni di dollari per un trial randomizzato e controllato multisito di Kundalini Yoga per il GAD. Questa [ricerca è stata pubblicata](#) sul *Journal of the American Medical Association (JAMA) Psychiatry*. In questo studio, i pazienti con una diagnosi confermata di GAD sono stati assegnati in modo casuale a un trattamento comportamentale di 12 settimane composto da CBT per l'ansia (N=90), Kundalini Yoga (N=93; un protocollo sviluppato dal GRD Center), o una condizione di controllo dell'educazione allo stress (N=43). I soggetti si sono incontrati con gli interventisti/istruttori in un ambiente di gruppo una volta alla settimana per sessioni di 2 ore e si sono anche impegnati in pratiche quotidiane a casa. La pratica casalinga del Kundalini Yoga della durata di 20 minuti comprendeva una semplice sequenza di esercizi fisici che includevano flessioni della colonna vertebrale, torsioni della colonna vertebrale, alzate delle spalle, rotolamenti del collo e flessioni della colonna vertebrale della mucca gatta. Sono seguiti 11 minuti di Respiro segmentato per l'ansia, [una meditazione del respiro con 4 parti](#) di inspirazione e 8 di espirazione accompagnata da una ripetizione di mantra silenziosa (ad esempio Sa Ta Na Ma), creando un rapporto inspirazione-espirazione di 1:2. Un pranayama di espirazione prolungata è comunemente considerato una pratica calmante nella tradizione yoga. Anche se il CBT ha mostrato il risultato più forte nel GAD con poco più di due terzi dei pazienti che mostravano un tasso di risposta clinica alla fine del trattamento, il tasso di risposta del Kundalini Yoga era poco più della metà dei pazienti, con entrambi i trattamenti attivi statisticamente superiori alla condizione di controllo (un tasso di risposta di un terzo). Questi dati confermano che l'intervento di Kundalini Yoga rappresenta un miglioramento significativo e clinicamente significativo nei pazienti GAD. Gli autori hanno concluso che "Nel complesso, la letteratura disponibile e i nostri dati supportano che il KY può essere un intervento utile ma solo moderatamente potente per il GAD. Dati i costi crescenti dell'assistenza sanitaria e le barriere all'accesso di professionisti della salute mentale formati, tuttavia, lo yoga può ancora avere un ruolo da svolgere nella gestione del GAD come intervento più facilmente accessibile".

I prossimi passi per far avanzare il campo richiedono ulteriori forti RCT di yoga per la GAD in riviste forti come JAMA per facilitare il riconoscimento nel campo della fattibilità, sicurezza ed efficacia dello yoga per la GAD. È probabile che [un altro studio forte](#) sia in fase di pubblicazione. Un'ulteriore caratterizzazione dei componenti della pratica dello yoga che contribuiscono maggiormente all'efficacia, studi di dose-risposta e prove di terapia combinata che uniscono la CBT allo yoga sono ulteriori sforzi che sono necessari. Abbiamo già pubblicato uno di [questi studi preliminari](#) che combina il Kundalini Yoga con il CBT (Y-CBT) e ha dimostrato che questo è stato efficace per il GAD in un contesto clinico. Il Dr. Manjit Kaur Khalsa, il responsabile di quello studio, ha continuato [a pubblicare un libro](#) su Y-CBT e sta conducendo ulteriori prove per questo protocollo di trattamento yoga.

Il futuro si prospetta luminoso per la validazione dello yoga come strategia sicura ed efficace per il trattamento GAD.

---

## 21 Fasi di meditazione - Online per la prima volta!

Con il successo congiunto delle nostre offerte online durante questo periodo, offriremo 21 Stages of Meditation online! Nirvair Singh del New Mexico è l'istruttore principale con i formatori Amanbir Singh di New York, Shama Kaur dell'Egitto e Siri Prakash Kaur di Bali.

Questa è un'opportunità unica che abbiamo per portare la tecnologia Kundalini ancora più avanti attraverso la tecnologia virtuale. Stiamo espandendo la capacità di scendere negli spazi sensibili della mente meditativa oltre i confini del tempo e dello spazio. Di solito lo offriamo come corso di 7 giorni. Per supportare l'esperienza più efficace nel formato online, ospiteremo 21 Stages of Meditation per 3 weekend consecutivi. Nel comfort del vostro spazio di meditazione a casa, potrete partecipare a questa esperienza meditativa collettiva.

**Viaggio 1: 9-11 ottobre**

**Viaggio 2: 16-18 ottobre**

**Viaggio 3: 23-25 ottobre**

Questo corso è per tutti! Non importa se non avete mai meditato un giorno nella vostra vita o se siete un lead trainer. L'esperienza attraverso 21 Fasi di meditazione vi offre l'opportunità di sperimentare voi stessi nella meditazione. Ogni volta che torniamo in questo spazio, riceviamo esattamente ciò di cui abbiamo bisogno dalla presenza di quel momento.

### **I prezzi:**

Tutti i prezzi vengono forniti con l'e-book

Prezzo early bird: \$519

Prezzo regolare: \$574

\*Contributo cosciente: \$627

\*L'opzione del contributo consapevole include una quota aggiuntiva di 108 dollari. Questi 108 dollari non deducibili dalle tasse sono una donazione che sostiene direttamente una borsa di studio per la partecipazione al corso. Si prega di inviare un'e-mail a Priti Darshan all'indirizzo [prtidarshan@kriteachings.org](mailto:prtidarshan@kriteachings.org) per ulteriori informazioni o per richiedere una borsa di studio.

---

## 21 tappe in 21 giorni

Nello spirito di unirsi come comunità globale, che porta con sé l'amore per l'altro e usa la meditazione come strumento per coltivare la pace interiore, la comprensione e la guarigione, noi di KRI desideriamo invitarvi ad unirvi a noi nel nostro primo viaggio virtuale di meditazione; 21 tappe in 21 giorni.

A partire dal 9 settembre, il nostro team di formatori, Nirvair Singh (New Mexico), Amanbir Singh (NYC), Siri Prakash (Bali) e Shama Kaur (Il Cairo), guideranno i 21 Stages of Meditation per 21 giorni, 11 minuti al giorno. Sono 21 tappe, una tappa alla volta.

Il viaggio sarà condotto tramite Facebook. [Clicca qui](#) per unirti al gruppo. Ogni giorno per 21 giorni pubblicheremo la meditazione quotidiana che potrete vedere e praticare nel vostro tempo, nello spazio sacro della vostra casa. Cercateci su Facebook, e unitevi a noi gratuitamente!

21 Stages of Meditation [sarà presentato da KRI online quest'anno](#), a partire dal 9 ottobre. Che bel modo di prepararsi al corso e di mettere a punto le proprie capacità meditative e ricevere i doni che questo sforzo porta con sé.

Le prime 21 persone che si iscriveranno a questo viaggio si aggiungeranno anche al nostro gruppo WhatsApp, dove riceverete ispirazione quotidiana e supporto di gruppo.

Non vediamo l'ora di intraprendere questo viaggio con voi!

---

## Corsi on-line KRI: Sviluppo professionale per insegnanti e formatori di yoga

Tutti i webinar sono disponibili una settimana dopo il live replay se vi perdetevi il live. Giriamo attraverso i fusi orari per accogliere tutti i paesi con le presentazioni dal vivo.

### [Dalla crisi alla comunità: Cosa significa essere connessi?](#)

**Unisciti a noi giovedì 10 settembre, 12-2 EDT (New York)**

- Venite insieme come comunità per creare una connessione
- Esplorare questo territorio in un ambiente sicuro, di supporto e persino ludico, mentre portiamo le sfumature della nostra esperienza personale in presenza nel nostro contenitore collettivo
- Uno spazio relazionale per scoprire la nostra comune umanità attraverso la pratica dell'ascolto profondo e della presenza incarnata

E se hai sempre voluto offrire corsi online e hai bisogno di supporto, unisciti a Natasha & Lorenz [nel loro prossimo programma di mentorship](#), Autunno 2020.

Presentato da:

Natasha e Lorenz Sell guidano e facilitano le interazioni in piccoli gruppi dal 2012. Sono co-fondatori di [sutra.co](#), una piattaforma software progettata intorno all'apprendimento online in piccoli gruppi. Sutra supporta il Programma di Harvard in Traumatologia dei Rifugiati, i programmi di leadership dell'UNICEF e del Presencing Institute, così come molte altre organizzazioni e individui nella creazione di esperienze di apprendimento online che favoriscono una profonda connessione e comunicazione. Il loro lavoro integra un master della Harvard Graduate School of Education con il lavoro di Teoria U del professore del MIT Otto Scharmer e le metodologie di Immunity To Change dei professori di Harvard Robert Kegan e Lisa Lahey.

## [Alza il tuo Asana con Sat Siri!](#)

**Unisciti a noi in diretta giovedì 17 settembre alle 19.00 EDT (New York City)**

- Come insegnare le posture nei corsi di formazione / workshop con sfumature, sottigliezze!
- Condividere questo fondamento, incoraggiare l'amore per il movimento
- Abbracciare, approfondire l'asana nel proprio corpo

Presentato da:

Sat Siri, yogi e atleta da tutta la vita, è un ex ballerina dell'Australian Ballet. Pratica yoga e meditazione da oltre 30 anni e ha completato la sua formazione di insegnante di Kundalini Yoga nel 2003. È una Yogini che viaggia spesso a livello internazionale e forma nuovi insegnanti in Australia, India, Canada e Stati Uniti. È la Lead Trainer per la formazione di livello 1 del KRI.

## [Il salvataggio del Padre: La caduta e l'ascesa del Maschile come ricerca spirituale](#)

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

**Unisciti a noi in diretta lunedì 7 settembre alle 12.00, ora del Cile (Santiago) En Espagne**

**Unisciti a noi in diretta Data e ora da annunciare per l'inglese**

- La caduta del padre come storia universale del mito nei nostri cuori
- L'archetipo del redentore/salvatore del padre
- Separare il grano dalla pula
- Recuperare le virtù per abbracciare insieme il futuro

Presentato da:

Gurusansar Singh è un Kundalini Yoga Professional Trainer sotto la guida di Shiv Charan Singh, musicista, poeta e studente del Karam Kriya. Gestisce la Scuola Internazionale Basanti Kundalini Yoga insieme a sua moglie Gurudevta Kaur. Si è specializzato nell'area del Mantra Naad e del Suono sotto la guida di Parvinder Singh Khalsa di Amritsar. Insegna a livello internazionale specializzandosi in Kundalini Yoga, Gurmukhi, Naad Yoga e Karam Kriya, soprattutto nei paesi di lingua spagnola e portoghese. Ha registrato due album di mantra di Kundalini Yoga e scrive spesso. Offre anche consulenze spirituali attraverso il Karam Kriya e ama le arti marziali tradizionali cinesi.

## [La storia del Kundalini Yoga](#)

**Unitevi a noi per una serie di sei settimane che inizia martedì 20 ottobre dalle 17.00 alle 19.00 EST (New York) al 24 novembre.**

Sei interessato a conoscere la storia e la filosofia dello "Yoga"? Oggi abbiamo l'incredibile tecnologia del Kundalini Yoga, ma come è nata questa tecnologia? In questa serie in 6 parti, immergeremo le nostre dita dei piedi nel fiume della storia e avremo un assaggio di dove lo "yoga" è iniziato, come è cambiato e si è sviluppato nel tempo, e come è arrivato dove siamo oggi. Potreste rimanere sorpresi dai molti significati della parola "yoga" così come era intesa in passato. C'è molto di più dello "yoga" di quello che si pensava di conoscere!

- Scoprite da dove viene la tecnologia del Kundalini Yoga!
- Immergete le dita dei piedi nel vasto fiume della storia dello yoga e scoprite le origini
- I Veda, Storia antica, Tantra, Bhagavad Gita & Bhakti, Hatha Yoga e molto altro ancora

Presentato da:

Pavan Dev Kaur (Jeannette Darcy), M. Div., certificato IKYTA, RYT-200, è un insegnante di Kundalini Yoga e uno studioso indipendente che insegna religione comparata, filosofia indiana e storia dello yoga. Le sue lezioni sono divertenti e illuminanti, sostenute da anni di studio personale e accademico, e abbinate ad attività pratiche e meditazioni per aiutare ad elaborare gli insegnamenti. Oltre a lavorare alla NASA come ingegnere per 30 anni, ha oltre 25 anni di esperienza in molti tipi di yoga e meditazione. Ha studiato sanscrito e filosofia indiana alla Rice University, all'American Institute of

## Aggiornamento livello 3 2020 Online USA e UE Mela

Un uomo saggio si adatta alle circostanze, poiché l'acqua si plasma al recipiente che la contiene". -proverbio cinese

Dopo molte deliberazioni, i team di pianificazione per i nostri eventi estivi di Level Three Mela, si sono fatti avanti per affrontare le sfide create dalla pandemia e hanno deciso di adattare i Melas da un incontro di persona a un incontro online.

I tre giorni di Mela virtuali si sono svolti nelle stesse date originariamente previste. Il nuovo formato online ha permesso ai partecipanti di connettersi, meditare e sostenersi a vicenda attraverso internet. Questo cambiamento ha avuto un successo clamoroso!

### **Alcuni feedback da parte dei partecipanti:**

"La piattaforma online ha creato un vero senso di connessione attraverso gli eteri, l'aura e il corpo radioso. Possiamo davvero connetterci a livello L3 in questo modo - bello da sperimentare con così tanti esseri coscienti ed elevati" SHK dal Canada

"Non dovevo preoccuparmi. I Mela mi hanno così entusiasmato, soprattutto i collegamenti con i gruppi di pari e le meditazioni di tutto il gruppo, che sto volando attraverso tutto quello che ho addosso! NPK dal Regno Unito.

"Molto conveniente poterlo fare online! Conveniente, pratico, rispettoso dell'ambiente". SK dalla Norvegia

"Ho partecipato ai melas del 2016 e del 2017 - e onestamente, l'esperienza online è stata forte come, se non più forte, l'incontro di persona. In qualche modo la capacità di relazionarsi tra di loro era più fluida. La gente si sentiva meno timida, più visibile. Le connessioni emotive ... la relatività del cuore è ancora forte. Mi piaceva averlo online, dove mi potevo rivolgere per tenere una lezione di yoga entro un'ora dalla fine della giornata. Inoltre, mi sentivo più internazionale - la partecipazione non era limitata da chi poteva permettersi i costi di viaggio e di alloggio". DB dagli USA.

"In realtà, [era] ben oltre le mie aspettative. La tecnica ha funzionato molto bene e senza intoppi. La sensazione del gruppo [coscienza] e dello spazio condiviso è stata sorprendente in questi giorni, e forse anche più forte che nell'incontro fisico". HAK dalla Svezia

Più di 90 persone hanno partecipato a questi due Melas. A causa di quanto positivo sia stato il feedback, e dei vantaggi di averlo online (come i costi più bassi e la maggiore facilità di accesso), KRI sta attualmente discutendo la possibilità di offrire i melas online con maggiore regolarità.

Stiamo valutando e monitorando come la pandemia si evolve e continueremo ad apportare i cambiamenti necessari nei nuovi programmi L3 che si stanno aprendo nel Sud Est Asiatico e in Cina e nel programma per il Sud America.



Vorremmo ringraziare tutto lo staff e i team di pianificazione che hanno raccolto questa sfida e cambiato all'ultimo minuto il formato Mela. Ringraziamo anche tutti i partecipanti che si sono fidati, si sono adattati e hanno partecipato di tutto cuore a questi incontri.

Molte benedizioni,  
Amrit Vela Kaur  
Amministratore di livello tre

---

## Gli Speciali Fonte

### [Eroi, Santi e Yogi](#)

*Racconti di auto-scoperta e il sentiero di Sikh Dharma*

Di Shakti Parwha Kaur Khalsa e Guruka Singh Khalsa

Cosa significa vivere da sikh? In che modo questo stile di vita è rilevante oggi? In questa raccolta di storie personali di facile lettura troverete "People Like You and Me", "Persone come te e me" che condividono candidamente le loro esperienze di scoperta di sé lungo il cammino del Sikh Dharma. Questo libro unico nel suo genere comprende affascinanti racconti delle vite uniche dei dieci uomini di coscienza superiore che hanno forgiato un percorso di apprendimento quotidiano e di eccellenza personale.

**Libro fisico:** ~~\$19,95~~ \$13,97

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

### [KRIYA](#)

*Set di Yoga, meditazioni e Kriya classici dei primi anni*

Dall'Istituto di ricerca Kundalini

Questo meraviglioso manuale contiene molte kriya inedite dei primi anni dall'arrivo di Yogi Bhajan negli USA, che comprendono più di 100 meditazioni, tra cui Visualizzazioni, Praanayams, Meditazioni silenziose e Meditazioni con il Mantra.

**Libro fisico:** ~~\$29,95~~ \$20,97

### **Proseguono le vendite dei DVD**

[CD Audios](#) con mantra e tutti i [DVD prodotti da KRI](#) ancora con enormi sconti del 60% e 70% a The Source durante il mese di settembre. Controlla i tuoi preferiti.

---