



Od mnie do ciebie

Sat Naam i pozdrowienia dla każdego z was z Holandii.

To na pewno był trudny miesiąc. W sierpniu, na zlecenie Siri Singh Sahib Corporation, zostało zwolnione niezależne dochodzenie w sprawie zarzutów niewłaściwego postępowania Yogi Bhajana. Wnioski były takie, że takie zachowanie najprawdopodobniej miało miejsce. Z głębokim smutkiem i przerażeniem przyjmujemy i uznajemy wnioski zawarte w raporcie. Te rewelacje były szokujące dla mnie, zarządu KRI i całej naszej społeczności KRI. Powtarzamy nasze potępienie dla wszelkiego rodzaju uchybień seksualnych ze strony Yogi Bhajana lub kogokolwiek innego w naszej społeczności.

Trochę czasu zajmie zrozumienie śladów toksycznego patriarchy, który nadal ma wpływ na naszą społeczność, oraz dokonanie przesunięć kulturowych na nowe, bardziej kobiece i akwarystyczne sposoby bycia ze sobą. Podczas gdy ten proces się rozwija, wiemy, że nauki Jogi Kundalini inspirują i podnoszą na duchu tysiące ludzi na całym świecie. Te praktyki jogiczne są potężnymi narzędziami do samouzdrawiania się i rozszerzania samoświadomości. KRI pozostaje zaangażowana w dalsze dzielenie się tymi jogicznymi narzędziami ze światem. Jednak w naszym podejściu organizacyjnym należy wprowadzić zmiany, które zapewnią, że wszystkie głosy zostaną usłyszane, a wszyscy ludzie zostaną uwzględnieni. Pod wieloma względami zmiany, które muszą nastąpić, rozpoczęły się już w sercach naszych pracowników, trenerów i nauczycieli.

Cofając się w czasie do historii, widzieliśmy wątek wykorzystywania seksualnego w prawie każdej tradycji duchowej. Pracujmy razem, aby zrozumieć, dlaczego tak się dzieje i przerwać ten cykl. Pis oceanu, abyśmy mogli podtrzymać kulturę jogi, która jest wolna od struktur władzy, które propagują wykorzystywanie. Będziemy mieli otwartą przestrzeń dla pracy, która jest konieczna, aby to się stało.

To jest nasz czas, aby żyć naszymi wartościami, próbować nowych rzeczy, stawić czoła starym lękom i ewoluować w organizację, którą zawsze sobie wyobrażaliśmy.

Wiele błogostawieństw dla ciebie,

CEO, Instytut Badawczy Kundalini

Medytacja miesiąca

Pochodzący z Kairu, Shama Kaur jest pierwszym egipskim nauczycielem i trenerem jogi Kundalini. W języku arabskim 'Shams' oznacza słońce, a 'Shama' oznacza świecę, połów je razem, a jej imię oznacza tego, który świeci światłem jej wewnętrznej duszy.

Od 25 roku życia, Shama uczy Jogi Kundalini w Egipcie. Ostatnio przekazała te nauki do Jordanii, Kuwejt, Betlejem, Dubaju i Tunisu. Jest profesjonalnym trenerem w Akademii Trenerów Wodnych, nauczającym w ramach szkoleń na poziomie 1 i 2 w regionie Bliskiego Wschodu. Jej warsztaty łączą w sobie muzykę i sztukę czasami z tworzeniem mandali, dramaturgią i leczniczymi kąpielami w gongu.

Badania nad Jogą Kundalini dla Uogólnionych Zaburzeń Lękowych

przez doktora Sat Bir Singh Khalsa.

Lęk jest bardzo powszechnym i dobrze znanym stanem psychicznym przejawiającym się jako strach, lęk i/lub obawy o przyszłość. Doświadcza się go albo w odniesieniu do bardzo specyficznych okoliczności lub zdarzeń życiowych, albo może mieć bardzo ogólny charakter i zazwyczaj rozwiązuje się samoistnie z upływem czasu lub z okolicznościami opadowymi. Jeśli jednak lęk staje się bardziej intensywny i trwały i zaczyna zakłócać ogólną jakość życia i codzienne funkcjonowanie, może być wtedy uznany za klinicznie istotne zaburzenie, które jest godne leczenia. Uogólnione zaburzenie lękowe (GAD) jest schorzeniem, którego diagnoza opiera się na kryteriach obejmujących doświadczenie nadmiernego lęku lub niepokoju częściej niż przez co najmniej 6 miesięcy; które jest trudne do opanowania; towarzyszą mu objawy takie jak niepokój, zmęczenie, upośledzenie funkcji poznawczych, rozdrażnienie, dyskomfort mięśni i zaburzenia snu; może nie być związane z rzeczywistymi okolicznościami/wydarzeniami życiowymi; i nie wynika z innego stanu chorobowego. Częstość występowania zaburzeń lękowych na świecie wynosi niewiele ponad 3% populacji, w której kobiety doświadczają wyższego poziomu lęku niż mężczyźni. Najnowsze statystyki wskazują na tendencję wzrostową w czasie. Jest to zatem znaczące obciążenie dla zdrowia psychicznego i jakości życia w populacji.

Zgodnie z oczekiwaniami dotyczącymi zaburzeń zdrowia psychicznego we współczesnej medycynie, konwencjonalne metody leczenia GAD obejmują farmakoterapię, psychoterapię lub połączenie obu tych metod. Chociaż powszechnie przepisywane leki nie odnoszą się do przyczyn leżących u ich podstaw, mają ograniczoną skuteczność u wielu pacjentów i często wiążą się z negatywnymi skutkami ubocznymi. Z drugiej strony terapia poznawczo-behawioralna (CBT), najczęstsza i najskuteczniejsza forma psychoterapii, odnosi się bezpośrednio do podstawowych przyczynowych wzorców myślowych i dysfunkcjonalnych przekonań w stanach zdrowia psychicznego, prowadząc do stanu zwanego metapoznaniem, w którym osoby doświadczają znacznej poprawy w regulacji własnych procesów myślowych, a tym samym lepsze radzenie sobie z zaburzeniami, bez żadnych negatywnych skutków ubocznych. Jednakże CBT nie jest skuteczna dla wszystkich pacjentów i nie jest wysoce dostępna. Istnieje zatem potrzeba zastosowania innych strategii leczenia behawioralnego.

Biorąc pod uwagę, że jednym z czynników ryzyka dla GAD jest narażenie na stresujące i negatywne zdarzenia życiowe lub środowiskowe, każda strategia, która może zająć się tolerancją i odpornością na stres, będzie prawdopodobnie zapobiegawcza i ewentualnie lecznicza. Ponadto, podobnie jak w przypadku wielu innych stanów zdrowia psychicznego, GAD ma szereg objawów fizycznych, co sugeruje, że leczenie obejmujące składniki fizyczne może przynieść dodatkowe korzyści. Z naukowego punktu widzenia, sensowne jest, aby stan umysłu i ciała leczyć terapią umysłu i ciała. Joga zajmuje się fizycznym składnikiem warunków zdrowia psychicznego poprzez postawy fizyczne, ćwiczenia i regulację oddechu. W tradycyjnej jodze, która zawiera również składnik medytacyjny, odnosi się również do samoregulacji procesów myślowych i prowadzi do

poprawy metapoznania i świadomości umysłu-ciała lub świadomości. Rzeczywiście, dowody naukowe opisane w wielu artykułach przeglądowych wykazały, że joga jest skuteczna w poprawie regulacji stresu, w tym tolerancji na stres, reaktywności na stres, odporności i przewlekłego stresu, co jest prawdopodobnie powodem, że wykazuje potencjał znaczącej poprawy stanów nastroju, w tym lęku, jak podano w niniejszym [artykule przeglądowym z 2016 roku](#). Naukowe uzasadnienie dla jogi jako leczenia lęku zostało dobrze opracowane w [ostatnim artykule](#) w czasopiśmie Frontiers in Psychiatry. Istnieje jednak bardzo niewiele badań, w których zbadano rolę jogi jako metody leczenia GAD lub innych klinicznie istotnych zaburzeń lękowych, co zostało określone w niedawnej [metanalizie opublikowanej](#) w czasopiśmie PLoS One.

Jako tradycyjna praktyka jogi obejmująca postawę fizyczną, ćwiczenia, pranajamę i medytację, Joga Kundalini jest praktyką, która obejmuje również wiele specyficznych praktyk i medytacji, które zostały zalecone dla różnych symptomów i warunków, a zatem jest praktyką, która może być przydatna jako terapia dla specyficznych warunków. Ten aspekt był przedmiotem zainteresowania [Centrum Medycyny i Humanologii Guru Ram Das](#) (Centrum GRD), instytutu i certyfikowanej szkoły terapii jogi pod Międzynarodowym Stowarzyszeniem Terapeutów Jogi. Centrum GRD opracowało specjalne protokoły terapeutyczne oparte na jodze Kundalini, przeznaczone do leczenia stanów obejmujących przewlekły stres, zaburzenia stresu pourazowego oraz GAD. 8-tygodniowy protokół Kundalini Yoga GAD został przetestowany u 34 pacjentów w małym badaniu opublikowanym w International Journal of Yoga Therapy, które wykazało statystycznie istotną poprawę w GAD, które wykazało, że "[rozmiary efektów interwencji Kundalini Yoga są porównywalne z tymi związanymi z CBT dla niepokoju](#)". Stefana Hofmanna z Boston University Center for Anxiety and Related Disorders oraz dr Naomi Simon z Massachusetts General Hospital, Harvard Medical School (obecnie Uniwersytet Nowojorski) oraz ja jako główny badacz w National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH) z National Institutes of Health.

Byliśmy wdzięczni za sfinansowanie tej propozycji NCCIH na 4-milionowy projekt badawczy dotyczący wielostanowiskowej randomizowanej, kontrolowanej próby Jogi Kundalini dla GAD. Badania [te zostały opublikowane](#) w Journal of the American Medical Association (JAMA) Psychiatry. W tym badaniu pacjenci z potwierdzoną diagnozą GAD byli losowo przypisywani do 12-tygodniowego leczenia behawioralnego składającego się z CBT dla lęku (N=90), Jogi Kundalini (N=93; protokół opracowany przez Centrum GRD), lub stanu kontroli edukacji stresowej (N=43). Uczestnicy spotykali się z interwencjonistami/instruktorami w grupie raz w tygodniu na 2-godzinne sesje, a także angażowali się w codzienne praktyki domowe. 20-minutowa domowa praktyka Kundalini Yogi obejmowała prostą sekwencję ćwiczeń fizycznych, w tym zginanie kręgosłupa, skręcanie kręgosłupa, wzruszanie ramionami, wałki na szyi i zginanie kręgosłupa u kótów i krów. Następnie odbyło się [11 minut Segmentowego Oddechu dla niepokoju](#), medytacja oddechowa z 4 częściami wdechu i 8 częściami wydechu, której towarzyszyła cicha mantra (np. Sa Ta Na Ma), tworząc stosunek wdechu do wydechu 1:2. Powszechnie uważa się, że przedłużona pranajama wydechowa jest uspokajającą praktyką w tradycji jogi. Chociaż CBT wykazało najsilniejszy wynik w GAD - nieco ponad dwie trzecie pacjentów wykazało kliniczny wskaźnik odpowiedzi na leczenie pod koniec leczenia, to wskaźnik odpowiedzi na Jogę Kundalini wyniósł nieco ponad połowę pacjentów, przy czym oba aktywne sposoby leczenia były statystycznie lepsze od stanu kontrolnego (wskaźnik odpowiedzi na jedno trzecie). Dane te potwierdzają, że interwencja Kundalini Yoga stanowi istotną i klinicznie istotną poprawę u pacjentów z GAD. Autorzy stwierdzili, że "Ogólnie rzecz biorąc, dostępna literatura i nasze dane potwierdzają, że KY może być pomocną, ale tylko umiarkowanie silną interwencją dla GAD. Biorąc pod uwagę rosnące koszty opieki zdrowotnej i bariery w dostępie do wykwalifikowanych pracowników służby zdrowia, joga może jednak nadal odgrywać rolę w zarządzaniu GAD jako interwencja łatwiej dostępna".

Kolejne kroki na drodze do postępu w tej dziedzinie wymagają dodatkowych silnych RCT jogi dla GAD w silnych czasopismach, takich jak JAMA, aby ułatwić uznanie w dziedzinie wykonalności, bezpieczeństwa i skuteczności jogi dla GAD. Prawdopodobnie kolejne poważne badanie jest na etapie publikacji (zob. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6042466/pdf/main.pdf>). Dalsza charakterystyka składników praktyki jogi, które w największym stopniu przyczyniają się do skuteczności, badania zależności

dawka-odpowiedź oraz próby terapii skojarzonej łączące CBT z jogą to dodatkowe wysiłki, które są potrzebne. Wcześniej opublikowaliśmy jedno [takie wstępne badanie łączące](#) Jogę Kundalini z CBT (Y-CBT) i wykazało, że jest to skuteczne dla GAD w warunkach klinicznych. Dr Manjit Kaur Khalsa, prowadzący to badanie, [opublikował książkę](#) o Y-CBT i prowadzi dodatkowe badania nad tym protokołem leczenia jogi.

Przyszłość rysuje się w jasnych barwach, jeśli chodzi o walidację jogi jako bezpiecznej i skutecznej strategii leczenia GAD.

21 Etapów Medytacji Online po raz pierwszy!

Wraz z łączącym się sukcesem naszych ofert online w tym czasie, będziemy oferować 21 Etapów Medytacji online! Nirvair Singh z Nowego Meksyku jest głównym trenerem z trenerami Amanbir Singh z Nowego Jorku, Shama Kaur z Egiptu i Siri Prakash Kaur z Bali.

Jest to wyjątkowa okazja, aby jeszcze bardziej rozwinąć technologię Kundalini poprzez technologię wirtualną. Rozszerzamy możliwości wchodzenia w wrażliwe przestrzenie medytacyjnego umysłu poza granice czasu i przestrzeni. Zazwyczaj oferujemy to jako 7-dniowy kurs. Aby wesprzeć najbardziej efektywne doświadczenia w formacie online, będziemy organizować 21 etapów medytacji w ciągu 3 kolejnych weekendów. W zaciszu własnej przestrzeni medytacyjnej w domu będziecie mogli uczestniczyć w tym zbiorowym doświadczeniu medytacyjnym.

Podróż 1: 9-11 października

Podróż 2: Październik 16- 18

Podróż 3: 23- 25 października

Ten kurs jest dla wszystkich! Nie ma znaczenia, czy nigdy w życiu nie medytowałeś, czy jesteś trenerem prowadzącym. Doświadczenie przez 21 etapów medytacji daje ci możliwość doświadczenia siebie w medytacji. Za każdym razem, gdy wracamy do tej przestrzeni, otrzymujemy dokładnie to, czego potrzebujemy od obecności tego momentu.

Wycena:

Wszystkie ceny dostarczane są wraz z e-bookiem

Wycena wczesnych ptaków: 519 USD

Regularne ceny: 574 USD

*Świadomy wkład: \$627

*Opcja świadomego wkładu obejmuje dodatkową opłatę w wysokości \$108. Ten nie podlegający odliczeniu podatkowi \$108 jest darowizną, która bezpośrednio wspiera stypendium dla kogoś, kto chce uczestniczyć w kursie. Aby uzyskać więcej informacji lub ubiegać się o stypendium, proszę wysłać e-mail do Priti Darshan na adres prtidarshan@kriteachings.org.

21 etapów w ciągu 21 dni

W duchu zjednoczenia jako globalna wspólnota, która niesie ze sobą miłość do siebie nawzajem i wykorzystuje medytację jako narzędzie do kultuwowania wewnętrznego pokoju, zrozumienia i uzdrowienia, chcielibyśmy zaprosić Państwa w KRI na naszą pierwszą wirtualną Podróż Medytacyjną; 21 Etapów w 21 Dni.

Od 9 września nasz zespół trenerów, Nirvair Singh (Nowy Meksyk), Amanbir Singh (Nowy Meksyk), Siri Prakash (Bali) i Shama Kaur (Kair), będzie prowadził 21 Etapów Medytacji przez 21 dni, 11 minut każdego dnia. To jest 21 Etapów, jeden etap na raz.

Podróż będzie prowadzona za pośrednictwem Facebooka. [Kliknij tutaj](#), aby dołączyć do grupy. Każdego dnia przez 21 dni będziemy umieszczać codzienną medytację, którą będziesz mógł oglądać i praktykować w swoim czasie, w świętej przestrzeni swojego domu. Szukajcie nas na Facebooku i dołączcie do nas za darmo!

21 etapów medytacji zostanie zaprezentowanych [przez KRI online](#) w tym roku, począwszy od 9 października. Co za wspaniały sposób na przygotowanie się do kursu i dostrojenie swoich zdolności medytacyjnych oraz otrzymanie darów, które to przedsięwzięcie przynosi.

Pierwsze 21 osób, które zarejestrują się na tę podróż, zostanie również dodanych do naszej grupy WhatsApp, gdzie będziecie otrzymywać codzienną inspirację i wsparcie grupowe.

Z niecierpliwością czekamy na rozpoczęcie tej podróży razem z Wami!

Kursy KRI Online: Rozwój zawodowy dla nauczycieli i trenerów jogi

Wszystkie webinaria są dostępne tydzień po powtórce na żywo, jeśli przegapisz powtórkę na żywo. Obracamy się po strefach czasowych, aby pomieścić wszystkie kraje, w których odbywają się prezentacje na żywo.

[Od Kryzysu do Wspólnoty: Co to znaczy być połączonym?](#)

Dołącz do nas w czwartek 10 września, 12-2 EDT (Nowy Jork)

- Zbierzcie się jako wspólnota, aby stworzyć połączenie
- Odkrywaj to terytorium w bezpiecznym, wspierającym, a nawet zabawnym otoczeniu, ponieważ wnosimy niuanse naszego osobistego doświadczenia w obecność w naszym zbiorczym kontenerze.
- Przestrzeń relacyjna do odkrywania naszego wspólnego człowieczeństwa poprzez praktykę głębokiego słuchania i wcielonej obecności.

A jeśli zawsze chciałeś oferować kursy online i potrzebujesz wsparcia, dołącz do Natashy & Lorenz [w ich następnym programie mentorskim](#), Jesień 2020.

Przedstawione przez:

Natasha i Lorenz Sell prowadzą i ułatwiają interakcje w małych grupach od 2012 roku. Są współzałożycielami [sutra.co](#), platformy programowej stworzonej wokół nauki w małych grupach online. Sutra wspiera program Harvard Program in Refugee Trauma, programy przywództwa w UNICEF i Presencing Institute, a także wiele innych organizacji i osób prywatnych w tworzeniu doświadczeń edukacyjnych online, które sprzyjają głębokiemu połączeniu i komunikacji. Ich

praca łączy w sobie studia magisterskie Harvard Graduate School of Education z pracą Theory U profesora MIT Otto Scharmera oraz Immunity To Change methodologies profesorów z Harvardu Robert Keegan i Lisa Lahey.

[Podnieś swoją Asanę z Sat Siri!](#)

Przyłącz się do nas na żywo w czwartek 17 września o 19:00 EDT (Nowy Jork)

- Jak uczyć postawy podczas szkoleń/warsztatów z niuanssem, subtelnością!
- Podziel się tą fundamentalną podstawą, zachęcaj do miłości do ruchu
- Obejmij, zanurz się w asanie w swoim własnym ciele

Przedstawione przez:

Sat Siri, wieloletni jogin i sportowiec, to była ballerina z Baletu Australijskiego. Od ponad 30 lat uprawia jogę i medytację, a w 2003 roku ukończyła szkolenie dla nauczycieli jogi Kundalini. Jest świetnym joginim, który często podróżuje po świecie i szkoli nowych nauczycieli w Australii, Indiach, Kanadzie i Stanach Zjednoczonych. Jest Głównym Trenerem w szkoleniu KRI Level One.

[Ratowanie Ojca: Upadek i Powstanie Mężczyzny jako zagadnienie duchowe](#)

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

Przyłącz się do nas na żywo w poniedziałek 7 września o 12:00 czasu Chile Standard Time (Santiago) En Espagne

Dołącz do nas na żywo Data /Czas do ogłoszenia w języku angielskim

- Upadek ojca jako uniwersalna historia mitu w naszych sercach
- Archetyp odkupienia/ratowania ojca
- Oddzielenie pszenicy od plew
- Odzyskiwanie cnót, aby wspólnie ujrzeć przyszłość

Przedstawione przez:

Gurusansar Singh jest Profesjonalnym Trenerem Jogi Kundalini pod kierownictwem Shiv Charan Singh, muzyka, poety i ucznia Karam Kriya. Prowadzi Międzynarodową Szkołę Jogi Basanti Kundalini wraz z żoną Gurudewtą Kaur. Specjalizuje się w obszarze Mantra Naad i Dźwięku pod kierunkiem Parvindra Singh Khalsa z Amritsar. Uczy na arenie międzynarodowej specjalizując się w Kundalini Yoga, Gurmukhi, Naad Yoga i Karam Kriya, głównie w krajach hiszpańsko i portugalskojęzycznych. Nagrał dwa albumy z mantrami Kundalini Yogi i często pisze. Oferuje również duchowe konsultacje poprzez Karam Kriya i kocha tradycyjne chińskie sztuki walki.

[Historia Jogi Kundalini](#)

Dołącz do nas na sześciotygodniową serię rozpoczynającą się we wtorek 20 października od 5 do 19:00 EST (Nowy Jork) do 24 listopada.

Jesteś zainteresowany poznaniem historii i filozofii "Jogi"? Dzisiaj mamy niesamowitą technologię Kundalini Yogi, ale jak do tego doszło? W tej sześciocyfrowej serii, zanurzymy nasze palce u nóg w rzece historii i zobaczymy gdzie zaczęła się "joga", jak zmieniała się i rozwijała w czasie i jak dotarła do miejsca, w którym jesteśmy dzisiaj. Możesz być zaskoczony wieloma znaczeniami słowa "joga", tak jak było ono rozumiane w przeszłości. W "jodze" jest o wiele więcej niż to, co myślałeś, że wiesz!

- Dowiedz się skąd wzięła się technologia Kundalini Yoga!
- Zanurz palce u nóg w rozległej rzece historii jogi i odkryj jej pochodzenie.
- Wedy, Starożytna Historia, Tantra, Bhagawad Gita i Bhakti, Hatha Joga i wiele więcej

Przedstawione przez:

Pavan Dev Kaur (Jeannette Darcy), M. Div., z certyfikatem IKYTA, RYT-200, jest nauczycielem jogi Kundalini i niezależnym naukowcem, który prowadzi wykłady na temat religii porównawczej, filozofii indyjskiej i historii jogi. Jej zajęcia są rozrywkowe i oświecające, poparte latami osobistych i akademickich studiów, połączone z praktycznymi zajęciami i

medytacjami, które pomagają w przetwarzaniu nauk. Oprócz pracy w NASA jako inżynier przez 30 lat, ma ponad 25 lat doświadczenia w wielu rodzajach jogi i medytacji. Studiowała sanskryt i filozofię indyjską na Uniwersytecie Rice'a, w American Institute of Indian Studies w Pune, w Indiach, oraz w University of Chicago Divinity School, gdzie uzyskała tytuł magistra. Nadal studiuje u mistrzów duchowych i prowadzi życie pełne służby i wdzięczności.

Poziom 3 Aktualizacja 2020 Online USA i UE Mela

Mądry człowiek dostosowuje się do okoliczności, ponieważ woda kształtuje się do naczynia, które ją zawiera".
-Chińskie przysłowie

Po długich rozważaniach, zespoły planujące nasze letnie imprezy Mela Level Three, zintensyfikowały działania, aby sprostać wyzwaniom stworzonym przez pandemię i postanowiły zaadaptować Melasa z osobistego spotkania na spotkanie online.

Trzydniowe wirtualne Melasy odbyły się w tych samych terminach, co pierwotnie planowano. Nowy format online umożliwił uczestnikom połączenie, medytację i wzajemne wsparcie przez internet. Ta zmiana spotkała się z ogromnym sukcesem!

Kilka informacji zwrotnych od uczestników:

"Platforma internetowa stworzyła prawdziwe poczucie połączenia poprzez etery, aurę i promieniujące ciało". Naprawdę możemy połączyć się na poziomie L3 w ten sposób - pięknie jest doświadczać z tak wieloma świadomymi i wyniesionymi istotami" SHK z Kanady

"Nie musiałem się martwić. Mela tak mnie wystrzeliła, szczególnie te wzajemne powiązania grupowe i całe grupowe medytacje, że latam przez wszystko, co mam na sobie!" NPK z Wielkiej Brytanii.

"Bardzo wygodne, by móc to zrobić online! Przystępne cenowo, praktyczne, przyjazne dla środowiska." SK z Norwegii

"Uczestniczyłem w melasach 2016 i 2017 - i szczerze mówiąc, doświadczenie online było tak silne, jeśli nie silniejsze niż spotkanie osobiście. W jakiś sposób zdolność do odnoszenia się do siebie nawzajem była bardziej płynna. Ludzie czuli się mniej nieśmiali, bardziej widoczni. Połączenia emocjonalne... pokrewieństwo z sercem wciąż silne. Uwielbiałem mieć to w sieci, gdzie mogłem się zwrócić, aby nauczyć jogi w ciągu godziny od zakończenia dnia. Poza tym, czułem się bardziej międzynarodowa - frekwencja nie była ograniczona tym, kto mógł sobie pozwolić na koszty podróży i mieszkania." DB z USA.

"Właściwie, to było daleko poza moimi oczekiwaniami. Technika działała bardzo dobrze i płynnie. Poczucie grupy [świadomości] i wspólnej przestrzeni było niesamowite w tych dniach, a może nawet silniejsze niż podczas fizycznego spotkania". HAK ze Szwecji

W tych dwóch Melasach uczestniczyło ponad 90 osób. Ze względu na to, jak pozytywne były opinie i korzyści płynące z posiadania ich online (takie jak niższe koszty i łatwiejsza dostępność), KRI rozważa obecnie możliwość bardziej regularnego oferowania melasa online.

Oceniamy i monitorujemy, jak rozwija się pandemia i będziemy nadal wprowadzać niezbędne zmiany w nowych programach L3, które są otwierane w Azji Południowo-Wschodniej i Chinach oraz w programie dla Ameryki Południowej.

Chcielibyśmy podziękować wszystkim pracownikom i zespołom planistycznym, które podjęły się tego wyzwania i zmieniły format Mela w ostatniej chwili. Chcielibyśmy również podziękować wszystkim uczestnikom, którzy zaufali, dostosowali się i z całego serca uczestniczyli w tych spotkaniach.

Wiele błogosławieństw,
Amrit Vela Kaur
Poziom trzeci Administrator

Specjaliści od źródeł

[Heroes, Saints, & Yogis](#)

Opowieści o samo-odkryciu i Ścieżce Sikh Dharmy

Przez Shakti Parwha Kaur Khalsa i Guruka Singh Khalsa

Co to znaczy żyć jako Sikh? Jak ten styl życia ma dziś znaczenie? W tym przyjaznym dla czytelnika zbiorze osobistych historii znajdziecie "ludzi takich jak wy i ja" szczerze dzielących się swoimi doświadczeniami odkrywania siebie na ścieżce Dharmy Sikhów. Ta jedyna w swoim rodzaju książka zawiera fascynujące opowieści o unikalnym życiu dziesięciu mężczyzn o wyższej świadomości, którzy wykuwali ścieżkę codziennego uczenia się i osobistej doskonałości.

Fizyczna książka: ~~19,95~~ dolarów 13,97 dolarów.

Ebook: ~~\$13.99~~ \$9.79

[KRIYYA](#)

Zestawy do Jogi, Medytacje i Klasyczna Krija od wczesnych lat

Przez Instytut Badawczy Kundalini

Ten wspaniały podręcznik zawiera wiele wcześniej niepublikowanych kriji z wczesnych lat od przybycia Jogina Bhajana do USA, zawierających ponad 100 Medytacji, w tym Wizualizacje, Praanajamy, Ciche Medytacje i Medytacje z Mantrą.

Fizyczna książka: ~~29,95~~ \$20,97

Rozliczenie sprzedaży trwa nadal dla płyt DVD

[Płyty Audios](#) z mantrami i wszystkie płyty [DVD wyprodukowane przez KRI](#) nadal z ogromnymi rabatami 60% i 70% w Źródło w miesiącu wrześniu. Sprawdź swoje ulubione płyty.
