



De mí a ti

Sat Naam y saludos a cada uno de ustedes desde Holanda.

Este ha sido ciertamente un mes difícil. En agosto, la investigación independiente sobre las acusaciones de mala conducta de Yogi Bhajan fue liberada, encargada por la Corporación Siri Singh Sahib. Las conclusiones fueron que lo más probable es que esta conducta ocurriera. Con profundo pesar y consternación, aceptamos y reconocemos las conclusiones del informe. Estas revelaciones fueron impactantes para mí, la junta de KRI y toda nuestra comunidad de KRI. Reiteramos nuestra condena de la conducta sexual inapropiada de cualquier tipo por parte de Yogi Bhajan, o por cualquier otra persona de nuestra comunidad.

Llevará bastante tiempo comprender los vestigios del patriarcado tóxico que todavía afectan a nuestra comunidad y hacer los cambios culturales en nuevas formas más femeninas y acuarianas de estar con los demás. Mientras este proceso se desarrolla, sabemos que las enseñanzas del Kundalini Yoga han inspirado y elevado a miles de personas en todo el mundo. Estas prácticas yóguicas son herramientas poderosas para el auto-empoderamiento y la expansión de la auto-conciencia. KRI sigue comprometida a continuar compartiendo estas herramientas yóguicas con el mundo. Sin embargo, hay cambios que necesitan hacerse en nuestro enfoque organizacional para asegurar que todas las voces sean escuchadas y todas las personas sean incluidas. En muchos sentidos, los cambios que necesitan ocurrir ya han comenzado dentro de los corazones de nuestro personal, entrenadores y maestros.

A lo largo de la historia, hemos visto el hilo del abuso sexual en casi todas las tradiciones espirituales. Trabajemos juntos para entender por qué ocurre esto y romper este ciclo de Piscis para que podamos sostener una cultura de yoga libre de las estructuras de poder que propagan el abuso. Mantendremos un espacio abierto para el trabajo necesario para que esto ocurra.

Es nuestro momento de vivir nuestros valores, de probar cosas nuevas, de confrontar viejos miedos, y de evolucionar hacia la organización que siempre nos hemos imaginado ser.

Muchas bendiciones para ustedes,

CEO, Instituto de Investigación Kundalini

Meditación del mes

Originario de El Cairo, Shama Kaur es el primer profesor y entrenador de Kundalini Yoga de Egipto. En árabe "Shams" significa sol y "Shama" significa vela, júntalas y su nombre significa el que hace brillar la luz de su alma interior.

Desde los 25 años, Shama ha estado enseñando Kundalini Yoga en Egipto. Más recientemente, ha llevado las enseñanzas a Jordania, Kuwait, Belén, Dubai y Túnez. Es formadora profesional en la Academia de Entrenadores Acuarianos, enseñando como parte de los entrenamientos de Nivel 1 y Nivel 2 en la región de Oriente Medio. Sus talleres integran una mezcla de música y arte a veces con creación de mandalas, teatro y baños de gong curativos.

Investigación sobre el Kundalini Yoga para el trastorno de ansiedad generalizada

por el Dr. Sat Bir Singh Khalsa, Ph.D.

La ansiedad es un estado psicológico muy común y conocido que se manifiesta como miedo, aprehensión y/o preocupación por preocupaciones futuras. Se experimenta ya sea con respecto a circunstancias o eventos muy específicos de la vida, o puede ser de naturaleza muy general, y por lo general se resuelve por sí sola con el paso del tiempo o las circunstancias precipitantes. Sin embargo, si la ansiedad se hace más intensa y sostenida y comienza a interferir con la calidad de vida general y el funcionamiento cotidiano, puede considerarse entonces como un trastorno clínicamente significativo que merece ser tratado. El trastorno de ansiedad generalizada (TAG) es una afección cuyo diagnóstico se basa en criterios que incluyen la experiencia de ansiedad o preocupación excesivas con frecuencia por lo menos durante seis meses; que es difícil de controlar; que va acompañada de síntomas como inquietud, fatiga, deterioro cognitivo, irritabilidad, molestias musculares y perturbación del sueño; que puede no estar relacionada con circunstancias o acontecimientos reales de la vida; y que no se explica por otra afección médica. La prevalencia de los trastornos de ansiedad a nivel mundial es apenas superior al 3% de la población, y las mujeres experimentan niveles más altos que los hombres. Las estadísticas recientes indican una tendencia creciente a lo largo del tiempo. Por consiguiente, se trata de una importante carga para la salud mental y la calidad de vida de la población.

Como es de esperar para un trastorno de salud mental en la medicina moderna, los tratamientos convencionales para el TAG incluyen la farmacoterapia, la psicoterapia o una combinación de ambas. Aunque se prescriben comúnmente, los productos farmacéuticos no abordan las causas subyacentes, tienen una eficacia limitada en muchos pacientes y suelen estar asociados con efectos secundarios negativos. Por otro lado, la terapia cognitivo-conductual (TCC), la forma más común y eficaz de psicoterapia, sí aborda directamente los patrones de pensamiento causales subyacentes y las creencias disfuncionales en las condiciones de salud mental, lo que conduce a un estado denominado metacognición, en el que los individuos experimentan una mejora sustancial en la regulación de sus propios procesos de pensamiento y, por lo tanto, una mejoría en el manejo del trastorno, y sin ningún efecto secundario negativo. Sin embargo, la TCC no es eficaz para todos los pacientes y no es altamente accesible. Por lo tanto, existe la necesidad de otras estrategias de tratamiento del comportamiento.

Dado que uno de los factores de riesgo del TAG es la exposición a eventos estresantes y negativos de la vida o del medio ambiente, cualquier estrategia que pueda abordar la tolerancia al estrés y la resistencia es probablemente preventiva y posiblemente terapéutica. Además, al igual que muchas otras afecciones de salud mental, el TAG presenta una serie de síntomas físicos, lo que sugiere que un tratamiento que incluya componentes físicos puede tener un beneficio adicional. Desde el punto de vista científico, tiene sentido tratar una condición de mente-cuerpo con una terapia de mente-cuerpo. El yoga aborda el componente físico de las condiciones de salud mental a través de las posturas físicas, los ejercicios y la regulación de la respiración. En el yoga tradicional, que también incluye el componente meditativo, también se ocupa de la autorregulación de

los procesos de pensamiento y conduce a la mejora de la metacognición y de la conciencia mente-cuerpo o la atención. De hecho, las pruebas de investigación descritas en múltiples artículos de revisión han demostrado que el yoga es efectivo para mejorar la regulación del estrés, incluyendo la tolerancia al estrés, la reactividad al estrés, la resistencia y el estrés crónico, que es probablemente la razón por la que muestra un potencial de mejora significativa de los estados de ánimo, incluyendo la ansiedad, como se informa [en este artículo de revisión](#) de 2016. El fundamento científico del yoga como tratamiento para la ansiedad ha sido bien elaborado [en un artículo reciente](#) en la revista Fronteras de la Psiquiatría. Sin embargo, ha habido muy pocos estudios que hayan examinado el papel del yoga como tratamiento para el TAG u otros desórdenes de ansiedad clínicamente significativos, como se determinó [en un reciente metanálisis](#) publicado en la revista PLoS One.

Como una práctica tradicional de yoga que incorpora posturas físicas, ejercicios, pranayama y meditación, el Kundalini Yoga es una práctica que también incluye muchas prácticas y meditaciones específicas que han sido recomendadas para una variedad de síntomas y condiciones y por lo tanto es una práctica que probablemente sea útil como tratamiento terapéutico para condiciones específicas. Este aspecto ha sido el foco del [Centro Guru Ram Das de Medicina y Humanología](#) (GRD Center), un instituto y una escuela certificada de terapia de yoga bajo la Asociación Internacional de Terapeutas de Yoga. El Centro GRD ha desarrollado protocolos de tratamiento específicos basados en el Kundalini Yoga para condiciones como el estrés crónico, el estrés postraumático y el TAG. Un protocolo de TAG de Kundalini Yoga de 8 semanas fue probado en 34 pacientes en un pequeño estudio publicado en el International Journal of Yoga Therapy que mostró mejoras estadísticamente significativas en el TAG que concluyó "[Los tamaños del efecto de la intervención de Kundalini Yoga son comparables a los asociados con la TCC para la ansiedad](#)". Estos datos preliminares fueron esenciales para la solicitud de una subvención por parte de los investigadores principales, el Dr. Stefan Hofmann del Centro de Ansiedad y Trastornos Relacionados de la Universidad de Boston y la Dra. Naomi Simon del Hospital General de Massachusetts, de la Facultad de Medicina de Harvard (ahora en la Universidad de Nueva York), y yo mismo como coinvestigador principal del Centro Nacional de Salud Complementaria e Integrativa (NCCIH) de los Institutos Nacionales de Salud.

Estábamos agradecidos por conseguir esta propuesta del NCCIH para un proyecto de investigación de 4 millones de dólares de un ensayo controlado y aleatorio de Kundalini Yoga para el TAG. [Esta investigación fue publicada](#) en el Journal of the American Medical Association (JAMA) Psychiatry. En este estudio, los pacientes con un diagnóstico confirmado de TAG fueron asignados aleatoriamente a un tratamiento conductual de 12 semanas que consistía en TCC para la ansiedad (N=90), Kundalini Yoga (N=93; un protocolo desarrollado por el Centro GRD), o una condición de control de educación sobre el estrés (N=43). Los sujetos se reunieron con los intervencionistas/instructores en un ambiente grupal una vez a la semana durante sesiones de 2 horas y también participaron en prácticas diarias en el hogar. La práctica casera de Kundalini Yoga de 20 minutos incluía una secuencia simple de ejercicios físicos que incluían flexiones de la columna vertebral, torsiones de la columna, encogimiento de hombros, balanceo del cuello y flexiones de la columna de la vaca gata. A esto le siguieron 11 minutos de [Respiración Segmentada para la Ansiedad](#), una meditación de respiración con una inhalación de 4 partes y una exhalación de 8 partes acompañada de una repetición silenciosa de mantras (por ejemplo, Sa Ta Na Ma), creando una proporción de inhalación a exhalación de 1:2. Un pranayama de exhalación prolongada se cree comúnmente que es una práctica calmante en la tradición del yoga. Aunque la TCC mostró el resultado más fuerte en el TAG con un poco más de dos tercios de los pacientes que mostraron una tasa de respuesta clínica al final del tratamiento, la tasa de respuesta del Kundalini Yoga fue un poco más de la mitad de los pacientes, con ambos tratamientos activos estadísticamente superiores a la condición de control (una tasa de respuesta de un tercio). Estos datos confirman que la intervención de Kundalini Yoga representa una mejora significativa y clínicamente significativa en los pacientes con TAG. Los autores concluyeron que "En general, la literatura disponible y nuestros datos apoyan que el KY puede ser una intervención útil pero sólo moderadamente potente para el TAG. Sin embargo, dados los crecientes costos de la atención médica y las barreras para acceder a profesionales capacitados de la salud mental, el yoga aún podría tener un papel en el manejo del TAG como una intervención de más fácil acceso".

Los próximos pasos para avanzar en este campo requieren de ECAs fuertes adicionales de yoga para el TAG en revistas fuertes como JAMA para facilitar el reconocimiento en el campo de la viabilidad, seguridad y eficacia del yoga para el TAG. Es probable que [otro estudio sólido](#) esté a punto de ser publicado. La

caracterización ulterior de los componentes de la práctica del yoga que más contribuyen a la eficacia, los estudios de respuesta a las dosis y los ensayos de terapia combinada que asocian la TCC con el yoga son esfuerzos adicionales que se necesitan. Hemos publicado previamente uno de [estos estudios preliminares](#) que combina el Kundalini Yoga con la CBT (Y-CBT) y mostró que esto era eficaz para el TAG en un entorno clínico. El Dr. Manjit Kaur Khalsa, el líder de ese estudio, [ha publicado un libro sobre Y-CBT](#) y está liderando ensayos adicionales para este protocolo de tratamiento de yoga.

El futuro parece brillante para la validación del yoga como una estrategia segura y eficaz para el tratamiento del TAG.

21 Etapas de la Meditación ¡En línea por primera vez!

Con el éxito de la unión de nuestras ofertas en línea durante este tiempo, vamos a ofrecer 21 etapas de la meditación en línea! Nirvair Singh de Nuevo México es el entrenador principal con los entrenadores Amanbir Singh de Nueva York, Shama Kaur de Egipto, y Siri Prakash Kaur de Bali.

Esta es una oportunidad única que tenemos para llevar la tecnología Kundalini aún más lejos a través de la tecnología virtual. Estamos expandiendo la capacidad de caer en los espacios sensibles de la mente meditativa más allá de las fronteras del tiempo y el espacio. Normalmente, ofrecemos esto como un curso de 7 días. Para apoyar la experiencia más efectiva en el formato en línea, seremos anfitriones de 21 etapas de meditación durante 3 fines de semana consecutivos. En la comodidad de tu propio espacio de meditación en casa, podrás participar en esta experiencia meditativa colectiva.

Viaje 1: 9-11 de octubre

Viaje 2: 16-18 de octubre

Viaje 3: 23-25 de octubre

¡Este curso es para todos! No importa si nunca has meditado un día en tu vida o si eres un entrenador principal. La experiencia a través de 21 etapas de meditación te ofrece la oportunidad de experimentarte a ti mismo en la meditación. Cada vez que volvemos a este espacio, recibimos exactamente lo que necesitamos de la presencia de ese momento.

Precio:

Todos los precios vienen con el libro electrónico

Precio de la madrugada: 519 dólares

Precio normal: \$574

*Contribución consciente: 627 dólares

*La opción de contribución consciente incluye una cuota extra de \$108. Estos \$108 no deducibles de impuestos son una donación que apoya directamente una beca para que alguien asista al curso. Por favor, envíe un correo electrónico a Priti Darshan a prtidarshan@kriteachings.org para más información o para solicitar una beca.

21 etapas en 21 días

Con el espíritu de reunirnos como una comunidad global, que se ama y utiliza la meditación como una herramienta para cultivar la paz interior, la comprensión y la curación, en KRI nos gustaría invitarte a unirte a nosotros en nuestro primer viaje de meditación virtual; 21 etapas en 21 días.

A partir del 9 de septiembre, nuestro equipo de entrenadores, Nirvair Singh (Nuevo México), Amanbir Singh (NYC), Siri Prakash (Bali), y Shama Kaur (El Cairo), dirigirán las 21 etapas de la meditación durante 21 días, 11 minutos cada día. Eso son 21 etapas, una etapa a la vez.

El viaje se llevará a cabo a través de Facebook. [Haga clic aquí](#) para unirse al grupo. Cada día, durante 21 días, publicaremos la meditación diaria que puedes ver y practicar en tu propio tiempo, en el espacio sagrado de tu casa. Búscanos en Facebook, y únete a nosotros gratis!

21 Etapas de la Meditación [será presentada por KRI en línea este año](#), a partir del 9 de octubre. Qué gran manera de prepararse para el curso y afinar su capacidad meditativa y recibir los regalos que este esfuerzo trae.

Las primeras 21 personas que se registren para este viaje también se añadirán a nuestro grupo WhatsApp, donde recibirán inspiración diaria y apoyo grupal.

Esperamos embarcarnos en este viaje con ustedes!

Cursos en línea de KRI: Desarrollo Profesional para Profesores y Entrenadores de Yoga

Todos los seminarios web están disponibles una semana después de la repetición en vivo si te pierdes el directo. Rotamos a través de las zonas horarias para acomodar a todos los países con las presentaciones en vivo.

[De la crisis a la comunidad: ¿Qué significa estar conectado?](#)

Acompáñanos el jueves 10 de septiembre, 12-2 EDT (Nueva York)

- Se unen como una comunidad para crear una conexión
- Explorar este territorio en un ambiente seguro, solidario e incluso lúdico mientras llevamos los matices de nuestra experiencia personal a la presencia en nuestro contenedor colectivo
- Un espacio relacional para descubrir nuestra humanidad común a través de la práctica de la escucha profunda y la presencia encarnada

Y si siempre has querido ofrecer cursos en línea y necesitas apoyo, únete a Natasha & Lorenz [en su próximo programa de mentores](#), Otoño 2020.

Presentado por:

Natasha y Lorenz Sell han estado guiando y facilitando interacciones de pequeños grupos desde 2012. Son cofundadores de [sutra.co](#), una plataforma de software diseñada en torno al aprendizaje en pequeños grupos en línea. Sutra apoya el Programa de Harvard sobre el Trauma de los Refugiados, los programas de liderazgo de UNICEF y el Instituto Presencing, así como a muchas otras organizaciones y personas en la creación de experiencias de aprendizaje en línea que fomentan una profunda conexión y comunicación. Su trabajo integra un estudio de maestría de la Harvard

Graduate School of Education con el trabajo de la Teoría U del profesor del MIT Otto Scharmer y las metodologías de Immunity To Change de los profesores de Harvard Robert Keegan y Lisa Lahey.

Levanta tu asana con Sat Siri!

Acompáñanos en directo el jueves 17 de septiembre a las 7PM EDT (Nueva York)

- ¡Como enseñar posturas en entrenamientos/talleres con matiz, sutileza!
- Compartir este fundamento, fomentar el amor al movimiento
- Abraza, profundiza en las asanas dentro de tu propio cuerpo

Presentado por:

Sat Siri, un yogui y atleta de toda la vida, es una ex bailarina del Ballet Australiano. Ha practicado yoga y meditación durante más de 30 años y completó su formación como profesora de Kundalini Yoga en 2003. Es una yoguina pionera que viaja con frecuencia a nivel internacional y forma a nuevos maestros en Australia, India, Canadá y Estados Unidos. Es la instructora principal de la formación de KRI Nivel Uno.

El rescate del padre: Caída y ascenso del masculino como una búsqueda espiritual

El Rescate del Padre: Caída y Ascenso de lo Masculino Como una Gesta Espiritual (en inglés)

Acompáñenos en vivo el lunes 7 de septiembre a las 12PM hora estándar de Chile (Santiago) En España

Únete a nosotros en vivo Fecha / Hora a ser anunciada para el Inglés

- La caída del padre como una historia de mito universal en nuestros corazones
- El arquetipo de redimir/rescatar al padre
- Separar el trigo de la paja
- Reclamar las virtudes para abrazar juntos el futuro

Presentado por:

Gurusansar Singh es un entrenador profesional de Kundalini Yoga bajo la guía de Shiv Charan Singh, músico, poeta y estudiante de Karam Kriya. Dirige la Escuela Internacional de Kundalini Yoga Basanti junto con su esposa Gurudevta Kaur. Se ha especializado en el área de Mantra Naad y Sonido bajo la guía de Parvinder Singh Khalsa de Amritsar. Enseña internacionalmente especializándose en Kundalini Yoga, Gurmukhi, Naad Yoga y Karam Kriya, principalmente en países de habla hispana y portuguesa. Ha grabado dos álbumes de mantras de Kundalini Yoga y escribe a menudo. También ofrece consultas espirituales a través de Karam Kriya y le encantan las artes marciales tradicionales chinas.

La historia del Kundalini Yoga

Acompáñanos en una serie de seis semanas que comienza el martes 20 de octubre de 5 a 7 PM EST (Nueva York) hasta el 24 de noviembre.

¿Está interesado en aprender sobre la historia y la filosofía del "Yoga"? Hoy en día tenemos la increíble tecnología del Kundalini Yoga, pero ¿cómo surgió esta tecnología? En esta serie de 6 partes, sumergiremos los dedos de los pies en el río de la historia y tendremos un vistazo de dónde comenzó el "yoga", cómo cambió y se desarrolló con el tiempo, y cómo llegó a donde estamos hoy. Se sorprenderán de los muchos significados de la palabra "yoga" tal y como se entendía en el pasado. ¡Hay mucho más en "yoga" de lo que pensabas que sabías!

- ¡Averigua de dónde vino la tecnología del Kundalini Yoga!
- Sumerge tus dedos en el vasto río de la historia del yoga y descubre los orígenes
- Los Vedas, Historia Antigua, Tantra, Bhagavad Gita y Bhakti, Hatha Yoga y mucho más

Presentado por:

Pavan Dev Kaur (Jeannette Darcy), M. Div., certificado por IKYTA, RYT-200, es un profesor de Kundalini Yoga y un erudito independiente que da conferencias sobre religión comparativa, filosofía india e historia del yoga. Sus clases son entretenidas e iluminadoras, respaldadas por años de estudio personal y académico, y acompañadas de actividades

prácticas y meditaciones para ayudar a procesar las enseñanzas. Además de trabajar en la NASA como ingeniera durante 30 años, tiene más de 25 años de experiencia en muchos tipos de yoga y meditación. Estudió sánscrito y filosofía india en la Universidad Rice, el Instituto Americano de Estudios Indios en Pune, India, y en la Escuela de Divinidad de la Universidad de Chicago, donde obtuvo su maestría. Continúa estudiando con maestros espirituales y viviendo una vida de servicio y gratitud.

Actualización del nivel 3 2020 Online EE.UU. y UE Mela

Un hombre sabio se adapta a las circunstancias, como el agua se moldea a la vasija que la contiene".
-Proverbio chino

Después de mucha deliberación, los equipos de planificación de nuestros eventos de verano de Mela de Nivel Tres, se pusieron a la altura de los desafíos creados por la pandemia y decidieron adaptar las Melas de una reunión en persona a una reunión en línea.

Los Melas virtuales de tres días se celebraron en las mismas fechas que se planificaron originalmente. El nuevo formato online permitió a los participantes conectarse, meditar y apoyarse mutuamente a través de Internet. Este cambio fue recibido con un éxito rotundo!

Algunos comentarios de los participantes:

"La plataforma online creó una sensación real de conexión a través de los éteres, el aura y el cuerpo radiante. Realmente podemos conectarnos en el nivel L3 de esta manera - es hermoso experimentar con tantos seres conscientes y elevados" SHK de Canadá

"No tenía que haberme preocupado. La Mela me encendió tanto, especialmente las conexiones del grupo de pares y las meditaciones de todo el grupo, que estoy volando a través de todo lo que tengo puesto!" NPK del Reino Unido.

"¡Muy conveniente poder hacer esto en línea! Asequible, práctico, respetuoso con el medio ambiente." SK de Noruega

"Asistí a las melas de 2016 y 2017 - y honestamente, la experiencia en línea fue tan fuerte como, si no más fuerte que, el encuentro en persona. De alguna manera la habilidad de relacionarse con los demás se sintió más fluida. La gente se sintió menos tímida, más visible. Conexiones emocionales... la relación con el corazón sigue siendo fuerte. Me encantaba tener esto en línea, donde podía recurrir a enseñar una clase de yoga dentro de una hora de terminar el día. Además, se sentía más internacional - la asistencia no estaba limitada por quién podía pagar los gastos de viaje y alojamiento." DB de EE.UU.

"En realidad, [fue] mucho más allá de mis expectativas. La técnica funcionó muy bien y sin problemas. El sentimiento del grupo [conciencia] y el espacio compartido fue asombroso en estos días, y tal vez incluso más fuerte que en la reunión física." HAK de Suecia

Más de 90 personas participaron en estas dos Melas. Debido a lo positivo de los comentarios y a los beneficios de tenerlo en línea (como costos más bajos y acceso más fácil), KRI está actualmente discutiendo la posibilidad de ofrecer melas en línea con mayor regularidad.

Estamos evaluando y monitoreando cómo evoluciona la pandemia y seguiremos haciendo los cambios necesarios en los nuevos programas L3 que se están abriendo en el sudeste de Asia y China y en el programa de Sudamérica.

Nos gustaría agradecer a todo el personal y equipos de planificación que asumieron este desafío y cambiaron el formato del Mela en el último minuto. También nos gustaría agradecer a todos los participantes que confiaron, se adaptaron y participaron de todo corazón en estas reuniones.

Muchas bendiciones,
Amrit Vela Kaur
Administrador de nivel tres

Los Especiales de la Fuente

[Héroes, Santos y Yoguis](#)

Cuentos de auto-descubrimiento y el camino del Sikh Dharma

Por Shakti Parwha Kaur Khalsa y Guruka Singh Khalsa

¿Qué significa vivir como un Sikh? ¿Cómo es este estilo de vida relevante hoy en día? En esta colección de historias personales de fácil lectura encontrarás a "Gente como tú y yo" compartiendo cándidamente sus experiencias de auto-descubrimiento en el camino del Sikh Dharma. Este libro único en su género incluye fascinantes relatos de las vidas únicas de los diez hombres de conciencia superior que forjaron un camino de aprendizaje diario y excelencia personal.

Libro de Física: ~~\$19.95~~ \$13.97

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

[KRIYA](#)

Juegos de Yoga, Meditaciones y Kriyas clásicas de los primeros años

Por el Instituto de Investigación Kundalini

Este maravilloso manual contiene muchas kriyas inéditas de los primeros años desde la llegada de Yogi Bhajan a los EE.UU., que comprenden más de 100 meditaciones, incluyendo visualizaciones, praanayams, meditaciones en silencio y meditaciones con mantra.

Libro de Física: ~~\$29.95~~ \$20.97

Las ventas de liquidación continúan para los DVDs

[Audios CDs](#) con mantras y todos los [DVDs producidos por KRI](#) aún con enormes descuentos del 60% y 70% en The Source durante el mes de septiembre. Busca tus favoritos.
