

KRI September Newsletter - 中文

* 译自www.DeepL.com/Translator(免费版)。



从我到你

Sat Naam和来自荷兰的衷心问候!

马斯特里赫特的一些树木已经开始掉叶子了。 尽管对我来说这是一个非常奇怪的夏天（也许对你来说也是如此！），但北半球的秋天已经来临，气温降低，自然而然的向内循环。 在我看来，这似乎是完美的，因为它是所有发生在外部世界的不确定性和混乱的绝对必要的平衡。10月是Guru Ram Das的生日，他是那个和平的内在地平线中的终极之光。

我们不想为了逃避外界的挑战而向内转，而是要用 "在这里 "的同等光辉和深刻的安全感来平衡 "外面 "的所有压力和压力。 我们不是从这个世界上退缩，而是释放我们的外在依附和认同。 然后，我们就能找到幸福和安全感的唯一真正来源--我们与更高的自我的连接。 从那里，我们可以自由地以真实性和中立性在这个世界上行动，同时享受生命的永恒之舞。

为了帮助您向内转，找到自己内心的平静、光辉和不可动摇的自我意识，KRI很高兴能在本月提供在线21阶段冥想课程。 这门课程将以英语和西班牙语双语提供，你可以来参加全部9天的课程，也可以只参加一次3天的 "旅程"。 你可以在[这里](#)阅读更多关于它的信息，并注册参加。

KRI也有一个不断扩大的预先录制的网络研讨会目录，涉及各种令人惊奇的主题，如[瑜伽如何在创伤恢复中发挥作用](#)、[科学基础](#)、[体现反种族主义](#)、[成为改变](#)、[教师的影子](#)，以及[真正改变的在线教学](#)。 新的网络研讨会每月也会以现场形式提供几次，包括10月20日开始的为期6周的[昆达里尼瑜伽历史系列课程](#)。 [查看目录](#)，[继续在这里探索你的激情](#)。

我祈祷你健康快乐，并祝你在10月有一个美好的月份。

祝福你。

CEO, Kundalini Research Institute

帕万-德夫-考尔的月度冥想活动



Pavan Dev Kaur (Jeannette Darcy), 神学硕士, IKYTA认证, RYT-200, 是一位昆达里尼瑜伽老师, 也是一位独立的学者, 她讲授比较宗教、印度哲学和瑜伽历史。她的课程具有娱乐性和启发性, 以多年的个人和学术研究为基础, 并配合实践活动和冥想来帮助处理教学内容。请在yogicawakenings.com与Pavan Dev联系。

冥想的21个阶段 虚拟之旅 现在还不晚!

现在还有时间报名参加21阶段的冥想! 我们精彩的培训师将从世界各地来到你身边, 从新墨西哥州、纽约、巴厘岛和埃及调来。目前我们有来自荷兰、法国、英国、比利时、泰国、加拿大、台湾、美国和墨西哥的报名者。人们聚集在一起深度冥想的不同景观是一种跨越全球的特殊体验。本课程将以英语进行, 并有西班牙语翻译。

我们很高兴能够分享这种冥想成长和连接的经验, 同时保持物理距离的必要性。在使用瑜伽和冥想的在线平台对参与者和培训师进行投票时, 我们收到的反馈是集体惊讶于这种体验实际上可以是多么亲密。人们都很欣赏他们在这些基于技术的空间中的深度和联系。

我们希望你能与自己、与心灵、与意识、与对方、与当下有这种深度的冥想体验。我们邀请您加入我们, 如果您有任何问题, 请联系我们。

我们仍然为BIPOC、LGBTQIA+和经济困难的人提供奖学金。

所有的注册都会附带虚拟手册。冥想的21个阶段。课程也将被录制, 并提供给那些错过课程或无法在现场直播时间的人, 在课后3周内使用。

[点击这里](#)注册

更多信息请发邮件至 [prtidarshan@kriteachings.org](mailto:pritidarshan@kriteachings.org)。

研究是我们的中间名

你知道KRI拥有最全面的昆达里尼瑜伽科学研究论文的收集吗？请在[这里查看](#)我们的网站，查看同行评审的期刊出版物和昆达里尼瑜伽的研究相关论文。

KRI还维护着一个梦幻般的档案，其中包括50多篇发表在KRI通讯上的研究文章。这些文章涉及到昆达里尼瑜伽，作为一种辅助疗法，在从纤维肌痛到减肥的各种应用中。这些都是宝贵的信息，可以与你的学生和客户分享，所以请享受深入的研究。

KRI推出在线课程

和Sat Siri一起提升你的体式!

10月1日，东部时间晚上7:00-8:00。

如何在培训/工作坊中更有效地教授姿势。为你的教学带来细微的差别和微妙的效果。体位法/姿势是所有瑜伽教学的基础，与你的学生分享这种对运动的热爱，并在你自己身体的清晰中拥抱和深化。

主讲人：Sat Siri，一生从事瑜伽教学工作。

Sat Siri，终身瑜伽和运动员，曾是澳大利亚芭蕾舞团的芭蕾舞演员。她练习瑜伽和冥想已经超过30年，并在2003年完成了昆达里尼瑜伽教师培训。她是一位开拓性的瑜伽师，经常在国际上旅行，并在澳大利亚、印度、加拿大和美国培训新教师。她是KRI一级培训的首席培训师。

亲密与创新。驾驭师生关系的工具。

10月7日，东部时间下午6:30-8:30。

如何让自己与学生的心灵和本质真正的亲密接触，而不至于有不当的负担？这对任何一个教师来说都是一个挑战。亲密意味着与人或情境相通，看清一个人或情境。我们想知道如何用真正的亲密性和真实性与学生连接。让我们一起探讨这个话题。

主讲人

50多年来，Gurutej一直生活在她的命运中，并继续唤醒她所接触的所有人的精神。Gurutej是作为Kundalini的创始实践者出现的。Gurutej现在被认为是昆达里尼瑜伽最权威的人物，也是国际公认的少数昆达里尼瑜伽大师之一。你也可以在<http://gurutej.com> 浏览她的博客或一套在线书籍、课程、课程或产品。

宽恕之路

10月8日，东部时间上午11:00-12:30。

宽恕的能力是由过去塑造的，并影响现在和未来。用瑜伽的术语来说，我们不仅在潜意识中，而且在我们的气场，即第七身体中，都承受着过去的重量。我们将那些伤害过我们的人的账目记录在我们的磁场深处。尽管我们很

想宽恕他人，但如果不先宽恕自己，怎么可能呢？在这个工作坊中，Shama Kaur将探索宽恕的美德与第七体（气场）的关系，以及无仇无惧的品质。它提供了一个机会来探索你与对自己、对他人的宽恕之间的关系，并做出调整，为释放旧账铺平道路，以减轻你的磁场负荷。

呈现者：Shama Kaur

2012年，Shama Kaur成为第一位埃及昆达里尼瑜伽教师和培训师。最近，她将教学带到了约旦、科威特、伯利恒、迪拜和突尼斯。她是Aquarian Trainer's Academy的专业培训师，在中东地区教授1级和2级培训。她的工作坊融合了音乐和艺术，有时还有曼陀罗创作、戏剧和治疗性的功法浴。

性与灵性导师与GuruMeher Singh的对话

生动的讨论和对话。每周10/14至11/4在美国东部时间7:00PM-8:30PM举行。

鉴于YB的令人不安的启示，我们都在治疗。掌握关于这种太过常见的现象的专家信息会有所帮助。斯科特-埃德尔斯坦所著的《性与灵性教师》在这段时间里帮助我们很多人。谈论痛苦的事情是很困难的，但有了中立的事实和作者的研究，就会带来解脱。在这个系列中，我们将阅读和讨论这本书，目的是了解和接受所发生的事情，以及作为个人和社区的发展方向。展望未来，学生和老师都必须做些什么来使我们的关系安全。

提出的。

GuruMeher教授昆达里尼瑜伽并在国际上培训教师超过40年。他是Senses of the Soul的创造者和作者，这是一个自我治疗系统，将具有挑战性的情绪作为直觉指导的来源。他在洛杉矶和网上工作，是一名专业的生活教练和认证瑜伽治疗师。参见他的网站：www.sensesofthesoul.com。

昆达利尼瑜伽的历史

六周系列10/20至11/24，美国东部时间下午5:00-7:30。

从美国东部时间10月20日星期二下午5点到7点（纽约）到11月24日，加入我们的六周系列课程。你有兴趣了解“瑜伽”的历史和哲学吗？今天我们拥有昆达里尼瑜伽这一不可思议的技术，但这一技术是如何产生的呢？在这个6个部分的系列中，我们将把我们的脚趾头浸入历史的河流中，并了解“瑜伽”从哪里开始，如何随着时间的推移而改变和发展，以及它是如何走到今天的。你可能会惊讶于“瑜伽”这个词在过去被理解的多种含义。瑜伽”的含义远比你所认为的要多得多。

- 了解昆达里尼瑜伽的技术从何而来！
- 把你的脚趾头浸入瑜伽历史的浩瀚长河，发现瑜伽的起源。
- 吠陀经》、《古史》、《密宗》、《薄伽梵歌与巴克提》、《哈达瑜伽》等。

主讲人：

Pavan Dev Kaur (Jeannette Darcy), 神学硕士, IKYTA认证, RYT-200, 是一位昆达里尼瑜伽老师，也是一位独立的学者，讲授比较宗教，印度哲学，以及瑜伽的历史。她的课程富有娱乐性和启发性，以多年的个人和学术研究为后盾，并配以实践活动和冥想来帮助处理教义。

10月份的源头特价

禅修的21个阶段

作者：Gurucharan Singh Khalsa, 博士。

冥想的21个阶段》阐明了冥想的过程，并概述了自己在冥想中进步的步骤。由Yogi Bhajan定义，Gurucharan Singh阐释，《冥想的21个阶段》是加深你对冥想的理解和体验的关键著作。从心烦意乱和无聊到谦卑、优雅的启蒙和圣人，探索这些阶段和三个不同的冥想旅程，最终达到沉思意识的顶峰--第21阶段，也被称为 "无限脉搏"。

零售价：\$44.95 折扣价：\$38.21

电子书。\$23.99 \$19.19

变革第二卷--服务无限。

由昆达里尼研究所提供

这本手册包含了86種來自第二級教師訓練課程的kriyas和冥想，它的編排是為了方便你的個人練習，並加深你對無限的經驗。《侍奉无限》不仅是为个人修行而编排的，也是为昆达里尼瑜伽教师而编排的。开发研讨会，计划为期6周的主题课程，或者轻松地分配个人的萨达纳。使用每一章，单独或结合主题，给你无限的可能性。练习新的东西或掌握熟悉的东西

零售价：\$29.95 折扣价：\$25.45

电子书。\$20.99 \$17.85

克服寒冷的忧郁症(DVD)

由昆达里尼研究所提供

信息过载、无休止的压力、外部过度的压力、快速的变化都是导致一个人患上冷漠抑郁症的主要因素，冷漠抑郁症是当我们感到与自己的精神、力量和内在的引导相隔绝时，我们对自己产生的一种不敏感。当外在的需求大于内在的能力，而我们又缺乏资源和能量储备时，冷抑郁症也会出现。这张DVD将帮助你挖掘出无限的能量、力量和平静的并与你。调节你的压力水平和生物节律，平衡能量的流入和流出，以防止过度使用和消耗。

零售价：\$19.95 折扣价：\$16.95。

本月食谱

朴素的Pranthas

摘自Bibiji Inderjit Kaur Khalsa的"[印度的味道](#)"

材料：全麦面粉1杯
1杯全麦面粉或小米粉
1/4杯酥油或黄油，用于涂抹。
1/2茶匙盐（可选）
1/2杯水

制作面团的方法。

1. 将面粉和盐放入碗中。在中间打一个井。将水逐渐倒入井中，将面粉与水混合成软面团。搅拌至形成一团紧凑的面团。

2. 将面团转移到平坦的地面上，揉搓5分钟，直到面团柔软光滑，富有弹性。然后将面团放回碗中，盖上湿布，静置15至20分钟。

制作普兰塔的方法

1. 将静置的面团再揉几下。掰下一块面团(约占整个面团的1/4)，在双手间搓成一个直径约1.5英寸的小球。
2. 将面团球放在轻柔的面皮板或其他平面上。用擀面杖擀成直径约英寸，厚1/8英寸的圆形。
3. 在生圆上轻轻抹上酥油或黄油，对折，然后在上表面再抹上黄油或酥油。再对折，或对半或对三，再擀成球。必要时，将面团球略加面粉，再擀成直径约5寸，厚1/8寸的圆。

煮普兰塔斯的方法。

1. 小心地将pranthas放在热的烤盘或铸铁煎锅上。煮到表面开始形成小气泡，大约20到30秒。立即翻转到另一面变色，约8至10秒。
2. 两面都煮熟后，在每面铺上1茶匙酥油或黄油，每面再煎一次至金黄色。趁热食用。

烹调完每一个pranthas后，清理掉烤盘上多余的面粉。

产量：4个pranthas
