

KRI September Newsletter - Nederlands

*Vertaald met www.DeepL.com/Translator (gratis versie)



Van mij naar jou

Zat Naam en hartelijke groeten uit Nederland!

Een paar bomen hier in Maastricht beginnen al hun blad te verliezen. Ook al voelde het voor mij (en misschien voor jou ook well!) als een heel vreemde zomer, de herfst is hier al op het noordelijk halfrond, met zijn koele temperaturen en zijn natuurlijke ritmische cyclus om naar binnen te keren. Wat mij perfect lijkt als de absoluut noodzakelijke balans voor alle onzekerheid en chaos die zich in de buitenwereld afspeelt. Oktober is de verjaardagsmaand van Guru Ram Das, het ultieme licht in die vredige innerlijke horizon.

We willen ons niet naar binnen keren om de uitdagingen van buitenaf te vermijden, maar om alle stress en druk "daarbuiten" in evenwicht te brengen met een gelijkwaardige uitstraling en een diep gevoel van veiligheid "hierbinnen". We trekken ons niet terug uit de wereld, maar laten onze externe gehechtheid en identificaties los. Dan kunnen we de enige echte bron van geluk en veiligheid vinden - onze verbinding met ons eigen hogere zelf. En van daaruit zijn we vrij om in de wereld te handelen met authenticiteit en neutraliteit, terwijl we genieten van de eeuwige dans van het leven.

Om je te helpen je naar binnen te keren en je eigen innerlijke rust, uitstraling en onwankelbaar gevoel van het Zelf te vinden, is KRI opgewonden om deze maand een online 21 Stages of Meditation cursus aan te bieden. Deze cursus wordt tweetalig aangeboden in het Engels en Spaans, en je kunt komen voor alle 9 dagen of slechts een enkele 3-daagse "reis". Je kunt [er meer over lezen, en je inschrijven voor deze cursus, hier](#).

KRI heeft ook een steeds groter wordende catalogus van vooraf opgenomen webinars over een breed scala aan verbazingwekkende onderwerpen, zoals [Hoe Yoga werkt in Trauma Herstel: The Scientific Foundations](#), [Embodying Anti-Racism: De Verandering](#), [De Schaduw van de Leraar](#), en [Online Onderwijs dat werkelijk transformeert](#). Nieuwe webinars worden ook meerdere keren per maand live aangeboden, waaronder een spannende 6-weekse serie over de [geschiedenis van Kundalini Yoga](#) begin 20 oktober. Bekijk de catalogus en [blijf je passies hier verkennen](#).

Ik bid dat je gezond en gelukkig bent en dat je een geweldige maand oktober hebt,

Veel zegeningen voor u,

Meditatie van de maand met Pavan Dev Kaur



Pavan Dev Kaur (Jeannette Darcy), M. Div., IKYTA gecertificeerd, RYT-200, is een Kundalini Yoga leraar en een onafhankelijke geleerde die lezingen geeft over vergelijkende religie, Indiase filosofie en de geschiedenis van yoga. Haar lessen zijn onderhoudend en verhelderend, ondersteund door jaren van persoonlijke en academische studie, en gekoppeld aan praktische activiteiten en meditaties om de lessen te helpen verwerken. Maak contact met Pavan Dev op yogicawakenings.com

21 Fasen van de Meditatie Virtuele Reis Het is niet te laat!

Er is nog tijd om je in te schrijven voor 21 stadia van de meditatie!! Onze prachtige trainers komen naar u toe vanuit de hele wereld en stemmen af vanuit New Mexico, New York, Bali en Egypte. Op dit moment hebben we inschrijvingen uit Nederland, Frankrijk, het Verenigd Koninkrijk, België, Thailand, Canada, Taiwan, de VS en Mexico. Het gevarieerde landschap van mensen die samenkomen om diep te mediteren is een bijzondere ervaring die de hele wereld overspant. Deze cursus wordt gehouden in het Engels met Spaanse vertalingen.

We zijn verheugd om deze ervaring van meditatieve groei en verbinding te delen met behoud van de noodzaak van fysieke afstand. In de peiling van deelnemers en trainers die gebruik maken van online platforms

voor yoga en meditatie, is de feedback die we hebben ontvangen een collectieve verrassing van hoe intiem de ervaring daadwerkelijk kan zijn. Mensen hebben de diepte en de connectie die ze hebben gevonden in deze op technologie gebaseerde ruimtes gewaardeerd.

We willen dat je deze diepe meditatieve ervaring hebt met jezelf, met de geest, met het bewustzijn, met elkaar, met het heden. We nodigen je uit om je bij ons aan te sluiten en je uit te reiken als je vragen hebt.

We hebben nog steeds studiebeurzen beschikbaar voor BIPOC, LGBTQIA+, en economisch benadeeld.

Alle inschrijvingen komen met de virtuele handleiding: 21 Fases van de meditatie. Sessies zullen ook worden opgenomen en beschikbaar zijn voor 3 weken na de cursus voor degenen die sessies missen of niet in staat zijn om de live-tijden te maken.

Klik [hier](#) om in te schrijven

Stuur een e-mail naar prtidarshan@kriteachings.org voor meer informatie.

Onderzoek is onze Middennaam

Wist je dat KRI een van de meest uitgebreide collecties van onderzoekspapers over de wetenschap van Kundalini Yoga heeft? Bekijk [hier](#) onze website voor peer-reviewed tijdschrift publicaties en onderzoeksgelateerde dissertaties over Kundalini Yoga.

KRI onderhoudt ook een fantastisch archief van meer dan 50 onderzoeksartikelen die in de KRI-nieuwsbrief zijn gepubliceerd. Deze artikelen richten zich op Kundalini Yoga, als aanvullende therapie, in een breed scala van toepassingen, van fibromyalgie tot gewichtsverlies. Dit is waardevolle informatie om te delen met uw studenten en cliënten, dus geniet van een diepe duik!

KRI presenteert online cursussen

Hef uw Asana op met Sat Siri!

1 oktober, 19:00 - 20:00 uur Oostelijke Tijd.

Hoe je houdingen in trainingen/workshops effectiever kunt aanleren. Breng nuancering en subtiliteit in uw bevalling. De basis van alle yogalessen is Asana/houdingen en deel deze liefde voor beweging met je studenten en omhels en verdiep je in de helderheid van je eigen lichaam.

Gepresenteerd door:

Sat Siri, een levenslange yogi en atleet, is een voormalige ballerina bij het Australische Ballet. Ze beoefent al meer dan 30 jaar yoga en meditatie en voltooide haar Kundalini Yoga docentenopleiding in 2003. Ze is een baanbrekende Yogini die regelmatig internationaal reist en nieuwe leraren opleidt in Australië, India, Canada en de Verenigde Staten. Ze is de Lead Trainer voor KRI Level One training.

Intimiteit en innovatie: Hulpmiddelen voor het navigeren in de leerling-leraar relatie

7 oktober, 18.30 uur tot 20.30 uur Oostelijke tijd.

Hoe kun je echte intimiteit met het hart en de essentie van je studenten toestaan zonder de last van ongepastheid? Dit kan een uitdaging zijn voor elke leraar. Intimiteit betekent verbonden zijn en in een persoon of situatie kijken. We willen weten hoe we ons kunnen verbinden met Ware Intimiteit en authenticiteit met onze studenten. Laten we dit onderwerp samen onderzoeken.

Gepresenteerd door:

Al meer dan 50 jaar leeft Gurutej haar lot en blijft de geest van alles wat ze aanraakt wakker maken. Gurutej kwam naar voren als een van de grondleggers van Kundalini. Gurutej wordt nu beschouwd als een autoriteit op het gebied van Kundalini Yoga en wordt internationaal erkend als een van een handvol Kundalini Yoga Masters. Je kunt ook genieten van haar blog of suite van online boeken, programma's, lessen of producten op <http://gurutej.com>.

Het pad van de vergevingsgezindheid

8 oktober, 11.00-12.30 uur Oostelijke Tijd.

Het vermogen om te vergeven wordt gevormd door het verleden en beïnvloedt zowel het heden als de toekomst. In yogische termen dragen we het gewicht van het verleden niet alleen in ons onderbewustzijn, maar ook in onze aura, het zevende lichaam. We leggen de verhalen vast van degenen die ons diep in ons magnetisch veld hebben gekwetst. Hoe kunnen we anderen ook vergeven, zonder onszelf eerst te vergeven? In deze workshop verkent Shama Kaur de deugd van vergeving in samenhang met het 7e lichaam (de aura) en de kwaliteit van wraakzuchtig en onbevreesd zijn. Het biedt de mogelijkheid om je relatie met vergeving voor jezelf, voor anderen, te verkennen en om aanpassingen te maken die de weg vrijmaken voor het loslaten van de oude rekeningen om de belasting van je magnetisch veld te verlichten.

Gepresenteerd door:

In 2012 werd Shama Kaur de eerste Egyptische Kundalini Yoga Docent & Trainer. Meer recentelijk heeft ze de lessen naar Jordanië, Koeweit, Bethlehem, Dubai en Tunis gebracht. Ze is een professionele trainer in de Aquarian Trainer's Academy, waar ze les geeft als onderdeel van Level 1 en Level 2 trainingen in het Midden-Oosten. Haar workshops integreren een mix van muziek en kunst, soms met de creatie van mandala's, drama en genezende gong baden.

Seks & De Spirituele Leraar met GuruMeher Singh

Levendige Discussie & Dialoog. Ontmoet wekelijks 10/14 uur om 11/4 uur om 19.00 uur-8.30 uur EST.

In het licht van de verontrustende onthullingen over YB, zijn we allemaal aan het genezen. Het hebben van deskundige informatie over dit veel voorkomende fenomeen zal helpen. Seks en de Geestelijke Leraar van Scott Edelman heeft velen van ons in deze tijd geholpen. Praten over pijnlijke dingen is moeilijk, maar met neutrale feiten en het onderzoek van de auteurs brengt het verlichting. In deze serie zullen we het boek lezen

en bespreken, met als doel te begrijpen en in het reine te komen met wat er is gebeurd, en waar we van hieruit naartoe moeten, individueel en als gemeenschap. Vooruitgaan, wat moeten zowel studenten als docenten doen om onze relaties veilig te maken.

Gepresenteerd door:

GuruMeher geeft al meer dan 40 jaar les aan Kundalini yoga en heeft internationaal docenten opgeleid. Hij is de schepper en auteur van *Senses of the Soul*, een systeem van zelftherapie waarbij uitdagende emoties minutieus worden gebruikt als een bron van intuïtieve begeleiding. Hij werkt in Los Angeles en online als professionele Life Coach en gecertificeerd Yoga Therapeut. Zie hem op www.sensesofthesoul.com.

De geschiedenis van Kundalini Yoga

Zes weken serie 10/20 tot 11/24 om 17.00 uur-7.30 uur EST

Ga met ons mee voor een zes weken durende serie die begint op dinsdag 20 oktober van 5 tot 7 uur EST (New York) tot 24 november.

Ben je geïnteresseerd in het leren over de geschiedenis en de filosofie van "Yoga"? Vandaag de dag hebben we de ongelooflijke technologie van Kundalini Yoga, maar hoe is deze technologie tot stand gekomen? In deze 6-delige serie zullen we onze tenen in de rivier van de geschiedenis dompelen en een glimp opvangen van waar "yoga" begon, hoe het veranderde en zich ontwikkelde in de loop van de tijd, en hoe het kwam tot waar we nu zijn. Je zou verbaasd kunnen zijn over de vele betekenissen van het woord "yoga" zoals het in het verleden werd begrepen. Er is zoveel meer aan "yoga" dan wat je dacht te weten!

- Zoek uit waar de technologie van Kundalini Yoga vandaan komt!
- Duik met je tenen in de enorme rivier van de yogageschiedenis en ontdek de oorsprong...
- De Veda's, Oude Geschiedenis, Tantra, Bhagavad Gita & Bhakti, Hatha Yoga, en nog veel meer.

Gepresenteerd door:

Pavan Dev Kaur (Jeannette Darcy), M. Div., IKYTA gecertificeerd, RYT-200, is een Kundalini Yoga leraar en een onafhankelijke geleerde die lezingen geeft over vergelijkende religie, Indiase filosofie en de geschiedenis van yoga. Haar lessen zijn onderhoudend en verhelderend, ondersteund door jaren van persoonlijke en academische studie, en gekoppeld aan praktische activiteiten en meditatie om de lessen te helpen verwerken.

De bronspecials voor oktober

De 21 stadia van meditatie

Door Gurucharan Singh Khalsa, PhD

De 21 stadia van de meditatie verduidelijkt het proces en schetst de stappen in de richting van je eigen vooruitgang in de meditatie. Gedefinieerd door Yogi Bhajan en opgehelderd door Gurucharan Singh, "The 21 Stages of Meditation" is een belangrijk werk in het verdiepen van je begrip en ervaring van meditatie. Variërend van Upset en Boredom tot Humility, Graceful Enlightenment en de Sage, verken deze stadia en de drie verschillende meditatieve reizen, die culminereren in het hoogtepunt van het contemplatieve bewustzijn, de Stage 21, ook wel beschreven als De Oneindige Impuls.

Verkoopprijs: \$44.95 Kortingprijs: \$38.21

Ebook: \$23.99 \$19.19

Transformatie Vol II - Het dienen van de Oneindige

Door Kundalini Research Institute

Dit handboek, dat bestaat uit 86 kriya's en meditaties uit de Level Two Teacher Training, is georganiseerd om uw persoonlijke praktijk te vergemakkelijken en uw ervaring van het Oneindige te verdiepen. Het dienen van het Oneindige werd niet alleen voor de individuele beoefening georganiseerd, maar ook voor Kundalini Yoga leraren. Ontwikkel workshops, plan thematische 6-weekse cursussen, of wijs individuele sadhana's met gemak toe. Het gebruik van elk hoofdstuk, individueel, of het combineren van onderwerpen geeft je onbegrensde mogelijkheden. Oefen iets nieuws of leer iets bekends kennen.

Verkoopprijs: \$29,95 Kortingsprijs: \$25,45

Ebook: \$20.99 \$17.85

Koude depressie overwinnen (DVD)

Door Kundalini Research Institute

Overbelasting van informatie, onophoudelijke stress, overmatige druk van buitenaf en snelle veranderingen zijn allemaal belangrijke factoren die ertoe bijdragen dat iemand lijdt aan de Koude Depressie, wat een soort ongevoeligheid is die we voor onszelf ontwikkelen als we ons afgesneden voelen van onze geest, onze kracht en onze innerlijke leiding. Koude depressie ontstaat ook wanneer de externe vraag groter is dan de interne capaciteit om te leveren en we een gebrek aan middelen en energiereserves hebben. Deze dvd zal je helpen om de oneindige bron van energie, kracht en kalmte met je aan te boren. Regel je stressniveau en bioritme, breng de instroom en uitstroom van energie in balans om overdrijven en burn out te voorkomen.

Verkoopprijs: \$19.95 Kortingsprijs: \$16.95

Recept van de maand

Platte Prantha's

Uittreksel uit "[A Taste of India](#)", door Bibiji Inderjit Kaur Khalsa

Ingrediënten:

1 kopje volkorengebakmeel of chapati-bloem

¼ kopje ghee of boter om te smeren

½ theelepel zout (optioneel)

½ kopje water

Om het deeg te maken:

1. Doe de bloem en het zout in een kom. Maak een put in het midden. Giet het water geleidelijk aan in de put en meng de bloem met het water tot een zacht deeg. Meng tot een compacte deegmassa.
2. Breng het deeg over op een vlakke ondergrond en kneed het gedurende 5 minuten, tot het deeg zacht en soepel is. 3. Leg het deeg vervolgens terug in een kom, dek het af met een vochtige doek en laat het 15 tot 20 minuten rusten.

Om de pranthas te maken:

1. Knead het geruste deeg nog een paar keer. 2. Breek een stuk deeg af (ongeveer 1/4 van het geheel) en rol het tussen uw handen om een klein balletje te maken met een diameter van ongeveer 1 1/2 inch.
2. Leg het deegbolletje op een licht bebloemd deegplankje of een ander vlak oppervlak. Rol met behulp van een deegroller tot een cirkel met een diameter van ongeveer 1/8 inch.
3. Smeer ghee of boter lichtjes op de ruwe cirkel, vouw deze doormidden en smeer de bovenkant uit met meer boter of ghee. 4. Vouw het opnieuw, hetzij in de helft of in derde, en rol het opnieuw in een bal. Bloemdeeg bal, indien nodig, en rol het deeg opnieuw uit tot een cirkel met een diameter van ongeveer 5 inch en een dikte van 1/8 inch.

Om de pranthas te koken:

1. Plaats een prantha voorzichtig op een hete bakplaat of een gietijzeren koekenpan. Kook tot het bovenste oppervlak kleine belletjes begint te vormen, ongeveer 20 tot 30 seconden. Onmiddellijk omdraaien om het aan de andere kant te bruinen, gedurende ongeveer 8 tot 10 seconden.
2. Als beide zijden gaar zijn, smeer dan 1 theelepel ghee of boter op elke zijde en bak elke zijde nog een keer tot ze goudbruin zijn. Serveer warm.

Maak de overtollige bloem van de bakplaat schoon na het koken van elke prantha.

Opbrengst: 4 prantha's
