

# KRI September Newsletter - Français

\* Traduit avec [www.DeepL.com/Translator](http://www.DeepL.com/Translator) (version gratuite)

---



## De moi à vous

Sat Naam et salutations chaleureuses des Pays-Bas !

Ici à Maastricht, quelques arbres commencent déjà à perdre leurs feuilles. Même si l'été m'a semblé très étrange (et peut-être à vous aussi !), l'automne est déjà là dans l'hémisphère nord, avec ses températures fraîches et son cycle rythmique naturel pour se retourner vers l'intérieur. Ce qui me semble parfait comme équilibre absolument nécessaire à toute l'incertitude et au chaos qui règnent dans le monde extérieur. Octobre est le mois de l'anniversaire de Guru Ram Das, la lumière ultime dans cet horizon intérieur paisible.

Nous ne voulons pas nous tourner vers l'intérieur pour éviter les défis extérieurs, mais pour équilibrer tout le stress et la pression "dehors" avec un rayonnement équivalent et un profond sentiment de sécurité "ici". Nous ne nous retirons pas du monde, mais nous libérons de nos attachements et identifications externes. Nous pouvons alors trouver la seule véritable source de bonheur et de sécurité - notre connexion à notre propre moi supérieur. Et de là, nous sommes libres d'agir dans le monde avec authenticité et neutralité, tout en profitant de la danse éternelle de la vie.

Pour vous aider à vous tourner vers l'intérieur et à trouver votre propre paix intérieure, votre rayonnement et votre sens inébranlable du Soi, le KRI est heureux de proposer ce mois-ci un cours en ligne sur les 21 étapes de la méditation. Ce cours sera offert dans les deux langues, en anglais et en espagnol, et vous pouvez venir pour les 9 jours ou pour un seul "voyage" de 3 jours. Vous pouvez en savoir plus et [vous inscrire pour y assister, ici](#).

Le KRI dispose également d'un catalogue toujours croissant de webinaires préenregistrés sur une grande variété de sujets étonnants tels que le fonctionnement du yoga dans la guérison des traumatismes : [The Scientific Foundations](#), [Embodying Anti-Racism : Being the Change](#), [The Shadow of the Teacher](#), et [Online Teaching that Truly Transforms](#). De nouveaux webinaires sont également proposés en direct plusieurs fois par mois, dont une série de six semaines sur [l'histoire du Kundalini Yoga](#) qui débutera le 20 octobre. Consultez le catalogue et [continuez à explorer vos passions ici](#).

Je prie pour que vous soyez en bonne santé et heureux, et que vous passiez un excellent mois d'octobre,

Beaucoup de bénédictions pour vous,

Annet Khebo

CEO, Kundalini Research Institute

---

## Méditation du mois avec Pavan Dev Kaur



Pavan Dev Kaur (Jeannette Darcy), M. Div., certifié IKYTA, RYT-200, est un professeur de Kundalini Yoga et un universitaire indépendant qui donne des conférences sur la religion comparée, la philosophie indienne et l'histoire du yoga. Ses cours sont divertissants et instructifs, soutenus par des années d'études personnelles et académiques, et associés à des activités pratiques et des méditations pour aider à traiter les enseignements. Connectez-vous avec Pavan Dev sur [yogicawakenings.com](http://yogicawakenings.com)

---

## 21 étapes du voyage virtuel de méditation Il n'est pas trop tard !

Il est encore temps de s'inscrire aux 21 étapes de la méditation ! Nos merveilleux formateurs viennent à vous du monde entier, en provenance du Nouveau Mexique, de New York, de Bali et d'Égypte. Nous avons actuellement des inscrits des Pays-Bas, de France, du Royaume-Uni, de Belgique, de Thaïlande, du Canada, de Taiwan, des États-Unis et du Mexique. Le paysage varié de personnes qui se rassemblent pour méditer profondément est une expérience particulière qui s'étend sur toute la planète. Ce cours se déroulera en anglais avec des traductions en espagnol.

Nous sommes heureux de partager cette expérience de croissance méditative et de connexion tout en maintenant la nécessité de la distance physique. En interrogeant les participants et les formateurs qui utilisent des plateformes en ligne pour le yoga et la méditation, les réactions que nous avons reçues sont une surprise collective de l'intimité de l'expérience. Les gens ont apprécié la profondeur et la connexion qu'ils ont trouvées dans ces espaces basés sur la technologie.

Nous voulons que vous viviez cette profonde expérience de méditation avec vous-même, avec l'esprit, avec la conscience, avec les autres, avec le présent. Nous vous invitons à vous joindre à nous et à nous contacter si vous avez des questions.

Nous avons encore des bourses disponibles pour le BIPOC, les LGBTQIA+ et les personnes économiquement défavorisées.

Toutes les inscriptions sont accompagnées du manuel virtuel : 21 étapes de la méditation. Les sessions seront également enregistrées et disponibles pendant 3 semaines après le cours pour ceux qui manquent des sessions ou qui sont incapables de faire les temps en direct.

Cliquez [ici](#) pour vous inscrire

Envoyez un courriel à [pridadarshan@kriteachings.org](mailto:pridadarshan@kriteachings.org) pour plus d'informations.

---

## La recherche est notre deuxième prénom

Saviez-vous que le KRI possède l'une des collections les plus complètes de documents de recherche sur la science du Kundalini Yoga ? Consultez notre site web [ici](#) pour trouver des publications dans des revues évaluées par des pairs et des mémoires de recherche sur le Kundalini Yoga.

Le KRI conserve également de fantastiques archives de plus de 50 articles de recherche publiés dans le bulletin d'information du KRI. Ces articles traitent du Kundalini Yoga, en tant que thérapie d'appoint, dans une grande variété d'applications allant de la fibromyalgie à la perte de poids. Ce sont des informations précieuses à partager avec vos étudiants et clients, alors profitez-en pour plonger en profondeur !

---

## Le KRI présente des cours en ligne

### **Élevez votre Asana avec Sat Siri !**

**1er octobre, 19h-20h, heure de l'Est**

Comment enseigner plus efficacement les postures dans les formations et les ateliers. Apportez de la nuance et de la subtilité à votre prestation. La base de tout enseignement de yoga est Asana/postures. Partagez cet amour du mouvement avec vos élèves et embrassez et approfondissez la clarté de votre propre corps.

Présenté par :

Sat Siri, yogi et athlète de longue date, est une ancienne ballerine de l'Australian Ballet. Elle pratique le yoga et la méditation depuis plus de 30 ans et a terminé sa formation de professeur de Kundalini Yoga en 2003. C'est une yogini pionnière qui voyage fréquemment à l'étranger et forme de nouveaux professeurs en Australie, en Inde, au Canada et aux États-Unis. Elle est la formatrice principale pour la formation de niveau 1 du KRI.

## **Intimité et innovation : Outils pour naviguer dans la relation élève-enseignant**

**7 octobre, 18h30-20h30, heure de l'Est**

Comment permettre une véritable intimité avec le cœur et l'essence de vos élèves sans le fardeau d'être inapproprié ? Cela peut être un défi pour n'importe quel enseignant. L'intimité signifie être connecté et voir dans une personne ou une situation. Nous voulons savoir comment établir un lien avec la vraie intimité et l'authenticité avec nos élèves. Nous allons explorer ce sujet ensemble.

Présenté par :

Depuis plus de 50 ans, Gurutej vit son destin et continue d'éveiller l'esprit de tout ce qu'elle touche. Gurutej est devenue l'une des praticiennes fondatrices de la Kundalini. Gurutej est maintenant considérée comme une autorité de premier plan en matière de Kundalini Yoga et reconnue internationalement comme l'un des rares maîtres de Kundalini Yoga. Vous pouvez également profiter de son blog ou de sa suite de livres, programmes, cours ou produits en ligne à l'adresse <http://gurutej.com>

## **Le chemin du pardon**

**8 octobre, 11h00-12h30, heure de l'Est**

La capacité à pardonner est façonnée par le passé et a un impact sur le présent et l'avenir. En termes yogiques, nous portons le poids du passé non seulement dans notre subconscient mais aussi dans notre aura, le septième corps. Nous enregistrons les récits de ceux qui nous ont fait du mal au plus profond de notre champ magnétique. Même si nous voulons pardonner aux autres, comment cela est-il possible sans nous pardonner nous-mêmes au préalable ? Dans cet atelier, Shama Kaur explore la vertu du pardon en association avec le 7e corps (l'aura) et la qualité d'être sans vengeance et sans peur. Il offre l'opportunité d'explorer votre relation avec le pardon envers vous-même, envers les autres, et de faire des ajustements qui ouvrent la voie à la libération des anciens comptes pour alléger la charge sur votre champ magnétique.

Présenté par :

En 2012, Shama Kaur est devenu le premier professeur et formateur égyptien de Kundalini Yoga. Plus récemment, elle a dispensé ses enseignements en Jordanie, au Koweït, à Bethléem, à Dubaï et à Tunis. Elle est formatrice professionnelle à l'Aquarian Trainer's Academy, et enseigne dans le cadre de formations de niveau 1 et 2 dans la région du Moyen-Orient. Ses ateliers intègrent parfois un mélange de musique et d'arts avec la création de mandalas, le théâtre et les bains de gong de guérison.

## **Le sexe et l'enseignant spirituel avec GuruMeher Singh**

**Discussion et dialogue animés. Se réunit chaque semaine du 10 au 14 au 11/4 de 19h à 20h30 (heure de l'Est)**

À la lumière des révélations troublantes sur YB, nous sommes tous en train de guérir. Le fait de disposer d'informations d'experts sur ce phénomène trop commun nous aidera. Sex and the Spiritual Teacher de Scott Edelstein a aidé beaucoup d'entre nous pendant cette période. Parler de choses douloureuses est difficile, mais avec des faits neutres et les recherches des auteurs, cela apporte un soulagement. Dans cette série, nous lirons et discuterons du livre, dans le but de comprendre et d'accepter ce qui s'est passé, et de savoir où aller à

partir de là, individuellement et en tant que communauté. À l'avenir, que doivent faire les élèves et les enseignants pour sécuriser nos relations.

Présenté par :

GuruMeher a enseigné le Kundalini yoga et formé des enseignants à l'échelle internationale pendant plus de 40 ans. Il est le créateur et l'auteur de Senses of the Soul, un système d'auto-thérapie utilisant les émotions stimulantes de manière consciente comme source de conseils intuitifs. Il travaille à Los Angeles et en ligne en tant que coach de vie professionnel et thérapeute de yoga certifié. Vous pouvez le voir à l'adresse suivante : [www.sensesofthesoul.com](http://www.sensesofthesoul.com).

## **L'histoire du Kundalini Yoga**

**Série de six semaines, du 10/20 au 11/24, de 17h à 19h30 (heure de l'Est)**

Rejoignez-nous pour une série de six semaines commençant le mardi 20 octobre de 17h à 19h (New York) au 24 novembre.

Vous souhaitez en savoir plus sur l'histoire et la philosophie du "yoga" ? Aujourd'hui, nous disposons de l'incroyable technologie du Kundalini Yoga, mais comment cette technologie a-t-elle vu le jour ? Dans cette série en 6 parties, nous plongerons nos ors dans le fleuve de l'histoire et nous aurons un aperçu de l'endroit où le "yoga" a commencé, de la façon dont il a changé et s'est développé au fil du temps, et de la façon dont il est arrivé là où nous sommes aujourd'hui. Vous serez peut-être surpris par les nombreuses significations du mot "yoga" tel qu'il était compris dans le passé. Le "yoga" est tellement plus que ce que vous pensiez savoir !

- Découvrez d'où vient la technologie du Kundalini Yoga !
- Plongez vos ors dans le vaste fleuve de l'histoire du yoga et découvrez ses origines
- Les Védas, l'histoire ancienne, le Tantra, la Bhagavad Gita & Bhakti, le Hatha Yoga, et bien plus encore

Présenté par :

Pavan Dev Kaur (Jeannette Darcy), M. Div., certifié IKYTA, RYT-200, est un professeur de Kundalini Yoga et un universitaire indépendant qui donne des conférences sur la religion comparée, la philosophie indienne et l'histoire du yoga. Ses cours sont divertissants et instructifs, soutenus par des années d'études personnelles et académiques, et associés à des activités pratiques et des méditations pour aider à traiter les enseignements.

---

# **Les émissions spéciales de The Source pour le mois d'octobre**

## **Les 21 étapes de la méditation**

Par Gurucharan Singh Khalsa, PhD

Les 21 étapes de la méditation clarifient le processus et décrivent les étapes de votre propre progression dans la méditation. Définie par Yogi Bhanan et expliquée par Gurucharan Singh, "Les 21 étapes de la méditation" est un travail essentiel pour approfondir votre compréhension et votre expérience de la méditation. Allant de la déception et de l'ennui à l'humilité, à l'illumination gracieuse et au sage, explorez ces étapes et les trois voyages méditatifs distincts qui culminent au sommet de la conscience contemplative, l'étape 21, également décrite comme l'impulsion infinie.

**Prix de détail : ~~\$44,95~~ Prix réduit : \$38,21**

**Ebook : \$23.99 \$19.19**

## **Transformation Vol II - Au service de l'infini**

*Par l'Institut de recherche Kundalini*

Composé de 86 kriyas et méditations tirés des cours de formation des enseignants de niveau 2, ce manuel est organisé de manière à faciliter votre pratique personnelle et à approfondir votre expérience de l'Infini. Servir l'Infini a été organisé non seulement pour la pratique individuelle mais aussi pour les professeurs de Kundalini Yoga. Développez des ateliers, planifiez des cours thématiques de 6 semaines, ou attribuez facilement des sadhanas individuelles. L'utilisation de chaque chapitre, individuellement ou en combinant les sujets, vous offre des possibilités illimitées. Pratiquer quelque chose de nouveau ou maîtriser quelque chose de familier.

**Prix de détail : \$29,95 Prix réduit : \$25,45**

**Ebook : \$20.99 \$17.85**

## **Vaincre la dépression froide (DVD)**

*Par l'Institut de recherche Kundalini*

La surcharge d'informations, le stress incessant, la pression extérieure excessive et les changements rapides sont autant de facteurs majeurs qui contribuent à ce que l'on souffre de la dépression froide, qui est une sorte d'insensibilité que nous développons envers nous-mêmes lorsque nous nous sentons coupés de notre esprit, de notre force et de notre guidance intérieure. La dépression froide apparaît également lorsque la demande extérieure est plus importante que la capacité interne à fournir et que nous manquons de ressources et de réserves d'énergie. Ce DVD vous aidera à puiser dans le puits infini de l'énergie, de la force et du calme avec vous. Régulez votre niveau de stress et votre biorhythme, équilibrez l'afflux et le reflux d'énergie pour éviter les excès et l'épuisement.

**Prix de détail : \$19,95 Prix réduit : \$16,95**

---

## **La recette du mois**

### **Pranthalas de plaine**

*Extrait de "A Taste of India", par Bibiji Inderjit Kaur Khalsa*

Ingrédients :

1 tasse de farine à pâtisserie de blé entier ou de farine de chapati

¼ tasse de ghee ou de beurre à tartiner

½ cuillère à café de sel (facultatif)

½ tasse d'eau

Pour faire la pâte :

1. Placez la farine et le sel dans un bol. Faites un puits au centre. Versez l'eau dans le puits progressivement, en mélangeant la farine à l'eau pour former une pâte molle. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une masse compacte de pâte.

2. Transférez la pâte sur une surface plane et pétrissez-la pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit molle, lisse et souple. Remettez ensuite la pâte dans un bol, couvrez-la d'un linge humide et laissez-la reposer pendant 15 à 20 minutes.

Pour faire les pranthas :

1. Pétrissez la pâte reposée encore quelques fois. Cassez un morceau de pâte (environ 1/4 du tout) et roulez-le entre vos mains pour en faire une petite boule d'environ 1 1/2 pouce de diamètre.
2. Placez la boule de pâte sur une planche à pâtisserie légèrement farinée ou sur une autre surface plane. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, roulez la pâte en un cercle d'environ 1 pouce de diamètre et de 1/8 de pouce d'épaisseur.
3. Étendre légèrement du ghee ou du beurre sur le cercle cru, le plier en deux, puis étaler plus de beurre ou de ghee sur la surface supérieure. Plier à nouveau le cercle, soit en deux, soit en trois, et le rouler en boule. Farinez légèrement la boule de pâte, si nécessaire, et roulez à nouveau la pâte en un cercle d'environ 5 pouces de diamètre et 1/8 de pouce d'épaisseur.

Faire cuire les pranthas :

1. Placez soigneusement un prantha sur une plaque chauffante ou une poêle en fonte. Faites cuire jusqu'à ce que la surface supérieure commence à former de petites bulles, environ 20 à 30 secondes. Retournez-la immédiatement pour la faire dorer de l'autre côté, pendant environ 8 à 10 secondes.
2. Lorsque les deux côtés sont cuits, étalez une cuillère à café de ghee ou de beurre sur chaque côté et faites frire chaque côté une fois de plus jusqu'à ce qu'il soit doré. Servez chaud.

Nettoyez l'excédent de farine de la plaque après la cuisson de chaque prantha.

Rendement : 4 pranthas

---