

KRI September Newsletter - Deutch*

* Übersetzt mit www.DeepL.com/Translator (kostenlose Version)



Von mir für Sie

Sat Naam und herzliche Grüße aus den Niederlanden!

Einige Bäume hier in Maastricht beginnen bereits, ihre Blätter zu verlieren. Obwohl es sich für mich (und vielleicht auch für Sie!) wie ein sehr merkwürdiger Sommer anfühlte, ist der Herbst auf der Nordhalbkugel mit seinen kühlenden Temperaturen und seinem natürlichen rhythmischen Zyklus, sich nach innen zu drehen, bereits da. Was mir als absolut notwendiger Ausgleich zu all der Ungewissheit und dem Chaos in der äußeren Welt perfekt erscheint. Oktober ist der Geburtsmonat von Guru Ram Das, das ultimative Licht in diesem friedlichen inneren Horizont.

Wir wollen uns nicht nach innen wenden, um den Herausforderungen draußen auszuweichen, sondern um all den Stress und den Druck "da draußen" mit einer entsprechenden Ausstrahlung und einem tiefen Gefühl der Sicherheit "hier drinnen" auszugleichen. Wir ziehen uns nicht von der Welt zurück, sondern lassen unsere äußeren Bindungen und Identifikationen los. Dann können wir die einzig wahre Quelle des Glücks und der Sicherheit finden - unsere Verbindung zu unserem eigenen höheren Selbst. Und von dort aus sind wir frei, in der Welt mit Authentizität und Neutralität zu handeln, während wir den ewigen Tanz des Lebens genießen.

Um Ihnen zu helfen, sich nach innen zu wenden und Ihren eigenen inneren Frieden, Ihre Ausstrahlung und Ihr unerschütterliches Selbstgefühl zu finden, bietet KRI diesen Monat einen Online-Kurs mit 21 Meditationsetappen an. Dieser Kurs wird zweisprachig in Englisch und Spanisch angeboten, und Sie können für alle 9 Tage oder nur für eine einzelne 3-tägige "Reise" kommen. Hier können Sie mehr darüber lesen und sich [zur Teilnahme anmelden](#).

KRI hat auch einen sich ständig erweiternden Katalog von aufgezeichneten Webinaren zu einer Vielzahl erstaunlicher Themen, wie z.B. [Wie Yoga in der Trauma-Genesung funktioniert: Die wissenschaftlichen Grundlagen](#), [die Anti-Rassismus verkörpern: Die Veränderung sein, der Schatten des Lehrers](#) und [Online-Lehre, die wahrhaftig verwandelt](#). Mehrmals im Monat werden auch neue Webinare in einem Live-Format angeboten, darunter ab 20. Oktober eine aufregende 6-wöchige Serie über die [Geschichte des Kundalini Yoga](#). Schauen Sie sich den Katalog an und [erforschen Sie hier weiter Ihre Leidenschaften](#).

Ich bete, dass Sie gesund und glücklich sind und dass Sie einen großartigen Monat Oktober haben,

Viele Segnungen für Sie,

Annet Khebo

CEO, Kundalini Research Institute

Meditation des Monats mit Pavan Dev Kaur



Pavan Dev Kaur (Jeannette Darcy), M. Div., IKYTA-zertifiziert, RYT-200, ist ein Kundalini Yoga-Lehrer und ein unabhängiger Gelehrter, der Vorträge über vergleichende Religionswissenschaft, indische Philosophie und die Geschichte des Yoga hält. Ihre Klassen sind unterhaltsam und aufschlussreich, unterstützt durch jahrelange persönliche und akademische Studien und gepaart mit praktischen Aktivitäten und Meditationen, die helfen, die Lehren zu verarbeiten. Verbinden Sie sich mit Pavan Dev auf yogicawakenings.com

21 Etappen der virtuellen Reise der Meditation Es ist nicht zu spät!

Es ist noch Zeit, sich für 21 Stufen der Meditation anzumelden!! Unsere wunderbaren Trainerinnen und Trainer kommen aus der ganzen Welt zu Ihnen und stimmen sich aus New Mexico, New York, Bali und Ägypten ein. Derzeit haben wir Anmeldungen aus den Niederlanden, Frankreich, Großbritannien, Belgien, Thailand, Kanada, Taiwan, den USA und Mexiko. Die vielfältige Landschaft, in der Menschen zusammenkommen, um tief zu meditieren, ist eine besondere Erfahrung, die den ganzen Globus umspannt. Dieser Kurs wird in englischer Sprache mit spanischer Übersetzung abgehalten.

Wir freuen uns darauf, diese Erfahrung des meditativen Wachstums und der Verbindung zu teilen und dabei die Notwendigkeit der physischen Distanz zu wahren. Bei Umfragen unter Teilnehmern und Ausbildern, die Online-Plattformen für Yoga und Meditation nutzen, ist das Feedback, das wir erhalten haben, eine kollektive Überraschung, wie intim die Erfahrung tatsächlich sein kann. Die Menschen haben die Tiefe und die Verbindung geschätzt, die sie in diesen technologiebasierten Räumen gefunden haben.

Wir möchten, dass Sie diese tiefe meditative Erfahrung mit sich selbst, mit dem Geist, mit dem Bewusstsein, miteinander und mit der Gegenwart machen. Wir laden Sie ein, sich uns anzuschließen und uns zu erreichen, wenn Sie Fragen haben.

Wir haben noch Stipendien verfügbar für BIPOC, LGBTQIA+ und wirtschaftlich Benachteiligte.

Alle Anmeldungen kommen mit dem virtuellen Handbuch: 21 Stufen der Meditation. Die Sitzungen werden auch aufgezeichnet und 3 Wochen lang nach dem Kurs für diejenigen verfügbar sein, die Sitzungen versäumen oder nicht in der Lage sind, die Live-Zeiten zu machen.

[Klicken Sie hier](#), um sich anzumelden.

Weitere Informationen erhalten Sie unter [prtidarshan@kriteachings.org](mailto:pritidarshan@kriteachings.org).

Forschung ist unser zweiter Vorname

Wussten Sie, dass das KRI eine der umfassendsten Sammlungen von Forschungsarbeiten über die Wissenschaft des Kundalini Yoga besitzt? Auf unserer Website finden Sie [hier](#) von Fachkollegen begutachtete Zeitschriftenveröffentlichungen und forschungsbezogene Dissertationen über Kundalini Yoga.

KRI unterhält auch ein fantastisches Archiv mit mehr als 50 Forschungsartikeln, die im KRI-Newsletter veröffentlicht wurden. Diese Artikel befassen sich mit Kundalini Yoga als Zusatztherapie bei einer Vielzahl von Anwendungen, von Fibromyalgie bis zur Gewichtsabnahme. Dies sind wertvolle Informationen, die Sie mit Ihren Schülern und Klienten teilen können, also genießen Sie einen tiefen Tauchgang!

KRI präsentiert Online-Kurse

Erheben Sie Ihr Asana mit Sat Siri!

1. Oktober, 19:00 PM - 20:00 PM Ostzeit

Wie man Haltungen in Trainings/Workshops effektiver lehren kann. Bringen Sie Nuancen und Feinheiten in Ihren Vortrag ein. Die geerdete Grundlage allen Yogaunterrichts sind Asana/Haltungen. Teilen Sie diese Liebe zur Bewegung mit Ihren Schülern und umarmen und vertiefen Sie die Klarheit Ihres eigenen Körpers.

Präsentiert von:

Sat Siri, ein lebenslanger Yogi und Sportler, ist eine ehemalige Ballerina des Australischen Balletts. Sie praktiziert seit über 30 Jahren Yoga und Meditation und schloss 2003 ihre Ausbildung zur Kundalini Yoga-Lehrerin ab. Sie ist eine bahnbrechende Yogini, die häufig international reist und neue Lehrer in

Australien, Indien, Kanada und den Vereinigten Staaten ausgebildet. Sie ist die leitende Trainerin für die KRI-Ausbildung der Stufe Eins.

Intimität und Innovation: Instrumente zur Steuerung der Schüler-Lehrer-Beziehung

7. Oktober, 18:30 PM - 20:30 PM Ostzeit

Wie kann man echte Intimität mit den Herzen und dem Wesen seiner Schülerinnen und Schüler ermöglichen, ohne die Last der Unangemessenheit auf sich nehmen zu müssen? Dies kann für jeden Lehrer eine Herausforderung sein. Intimität bedeutet, verbunden zu sein und in eine Person oder Situation hineinzuschauen. Wir wollen wissen, wie wir uns mit wahrer Intimität und Authentizität mit unseren Schülerinnen und Schülern verbinden können. Lassen Sie uns dieses Thema gemeinsam erforschen.

Präsentiert von:

Seit über 50 Jahren lebt Gurutej ihr Schicksal und weckt weiterhin den Geist aller, die sie berührt. Gurutej ist als Gründungspraktizierende der Kundalini entstanden. Gurutej gilt heute als führende Autorität auf dem Gebiet des Kundalini Yoga und ist international als einer von wenigen Kundalini Yoga-Meistern anerkannt. Sie können auch ihren Blog oder eine Reihe von Online-Büchern, Programmen, Klassen oder Produkten unter <http://gurutej.com> genießen.

Der Weg der Vergebung

8. Oktober, 11:00AM-12:30PM östliche Zeit

Die Fähigkeit zur Vergebung ist von der Vergangenheit geprägt und wirkt sich sowohl auf die Gegenwart als auch auf die Zukunft aus. In yogischer Hinsicht tragen wir das Gewicht der Vergangenheit nicht nur in unserem Unterbewusstsein, sondern auch in unserer Aura, dem siebten Körper. Wir zeichnen die Berichte derer auf, die uns tief in unserem Magnetfeld verletzt haben. So sehr wir anderen auch vergeben wollen, wie ist das möglich, ohne vorher uns selbst zu vergeben? In diesem Workshop erforscht Shama Kaur die Tugend der Vergebung in Verbindung mit dem siebten Körper (der Aura) und die Qualität, rache- und furchtlos zu sein. Er bietet die Gelegenheit, Ihre Beziehung mit der Vergebung zu sich selbst und zu anderen zu erforschen und Anpassungen vorzunehmen, die den Weg dafür ebnen, die alten Konten freizugeben, um die Last auf Ihrem Magnetfeld zu erleichtern.

Präsentiert von:

Im Jahr 2012 wurde Shama Kaur die erste ägyptische Kundalini Yoga Lehrerin & Trainerin. In jüngerer Zeit hat sie die Lehren nach Jordanien, Kuwait, Bethlehem, Dubai und Tunis gebracht. Sie ist eine professionelle Ausbilderin in der Aquarian Trainer's Academy und unterrichtet im Rahmen von Level-1- und Level-2-Trainings in der Region des Nahen Ostens. In ihren Workshops integriert sie eine Mischung aus Musik und Kunst, manchmal mit Mandalakreation, Drama und heilenden Gongbädern.

Sex & Der spirituelle Lehrer mit GuruMeher Singh

Lebhafte Diskussion & Dialog. Treffen Wöchentlich 10/14 bis 11/4 um 7:00PM-8:30PM EST

Im Lichte der beunruhigenden Enthüllungen über YB heilen wir alle. Experteninformationen über dieses allzu häufige Phänomen werden helfen. Sex and the Spiritual Teacher von Scott Edelstein hat vielen von uns in dieser Zeit geholfen. Es ist schwierig, über schmerzhaft Dinge zu sprechen, aber mit neutralen Fakten und der Forschung der Autoren bringt es Erleichterung. In dieser Reihe werden wir das Buch lesen und diskutieren, mit dem Ziel, zu verstehen und zu verarbeiten, was geschehen ist und wie es weitergehen soll, individuell und als Gemeinschaft. Was müssen sowohl die Schülerinnen und Schüler als auch die Lehrerinnen und Lehrer tun, um unsere Beziehungen sicher zu machen?

Präsentiert von:

GuruMeher unterrichtet seit über 40 Jahren Kundalini-Yoga und bildet seit über 40 Jahren Lehrer auf internationaler Ebene aus. Er ist der Schöpfer und Autor von "Senses of the Soul", einem System der Selbsttherapie, das herausfordernde Emotionen bewusst als Quelle intuitiver Führung einsetzt. Er arbeitet in Los Angeles und online als professioneller Life Coach und zertifizierter Yoga-Therapeut. Besuchen Sie ihn unter www.sensesofthesoul.com.

Die Geschichte des Kundalini Yoga

Sechs-Wochen-Serie 10/20 bis 11/24 um 17:00PM-7:30PM EST

Nehmen Sie an einer sechswöchigen Serie teil, die von Dienstag, 20. Oktober, 17 bis 19 Uhr EST (New York) bis zum 24. November dauert.

Sind Sie daran interessiert, mehr über die Geschichte und Philosophie des "Yoga" zu erfahren? Heute haben wir die unglaubliche Technologie des Kundalini-Yoga, aber wie kam es zu dieser Technologie? In dieser sechsteiligen Serie werden wir unsere Zehen in den Fluss der Geschichte tauchen und einen Blick darauf werfen, wo "Yoga" begann, wie es sich im Laufe der Zeit veränderte und entwickelte und wie es dorthin gelangte, wo wir heute stehen. Sie werden vielleicht überrascht sein über die vielen Bedeutungen des Wortes "Yoga", wie es in der Vergangenheit verstanden wurde. Es steckt so viel mehr in "Yoga" als das, was Sie zu wissen glaubten!

- Finden Sie heraus, woher die Technologie des Kundalini Yoga stammt!
- Tauchen Sie Ihre Zehen in den riesigen Fluss der Yoga-Geschichte und entdecken Sie die Ursprünge
- Die Veden, Alte Geschichte, Tantra, Bhagavad Gita & Bhakti, Hatha Yoga und vieles mehr

Präsentiert von:

Pavan Dev Kaur (Jeannette Darcy), M. Div., IKYTA-zertifiziert, RYT-200, ist ein Kundalini Yoga-Lehrer und ein unabhängiger Gelehrter, der Vorträge über vergleichende Religionswissenschaft, indische Philosophie und die Geschichte des Yoga hält. Ihre Klassen sind unterhaltsam und aufschlussreich, unterstützt durch jahrelange persönliche und akademische Studien und gepaart mit praktischen Aktivitäten und Meditationen, die helfen, die Lehren zu verarbeiten.

Die Quellen-Specials für Oktober

Die 21 Etappen der Meditation

Von Gurucharan Singh Khalsa, PhD

Die 21 Stufen der Meditation verdeutlichen den Prozess und umreißen die Schritte zu Ihrem eigenen Fortschritt in der Meditation. Von Yogi Bhajan definiert und von Gurucharan Singh erläutert, ist "Die 21 Stufen der Meditation" ein Schlüsselwerk zur Vertiefung Ihres Verständnisses und Ihrer Erfahrung der Meditation. Von Aufregung und Langeweile bis hin zu Demut, gnadenvoller Erleuchtung und dem Weisen, erkunden Sie diese Stufen und die drei verschiedenen meditativen Reisen, die in der Spitze des kontemplativen Gewahrseins gipfeln, der 21. Stufe, die auch als der Unendliche Impuls beschrieben wird.

Einzelhandelspreis: \$44,95 Ermäßigter Preis: \$38,21

Ebook: \$23,99 \$19,19

Transformation Vol II - Im Dienste des Unendlichen

Vom Kundalini-Forschungsinstitut

Dieses Handbuch besteht aus 86 Kriyas und Meditationen, die aus den Lehrerausbildungskursen der zweiten Stufe stammen. Es ist so aufgebaut, dass es Ihre persönliche Praxis erleichtert und Ihre Erfahrung des Unendlichen vertieft. Der Dienst am Unendlichen wurde nicht nur für die individuelle Praxis, sondern auch für Kundalini Yoga Lehrer organisiert. Entwickeln Sie mit Leichtigkeit Workshops, planen Sie thematische 6-Wochen-Kurse oder weisen Sie individuelle Sadhanas zu. Die Verwendung jedes Kapitels, einzeln oder die Kombination von Themen gibt Ihnen grenzenlose Möglichkeiten. Üben Sie etwas Neues oder meistern Sie etwas Bekanntes.

Einzelhandelspreis: \$29,95 **Ermäßigter Preis:** \$25,45

Ebook: \$20,99 \$17,85

Überwindung der Kalten Depression (DVD)

Vom Kundalini-Forschungsinstitut

Informationsüberlastung, unerbittlicher Stress, äußerer Überdruck und rascher Wandel sind allesamt wichtige Faktoren, die dazu beitragen, dass man an der Kalten Depression leidet, einer Art Unempfindlichkeit, die wir gegenüber unserem eigenen Selbst entwickeln, wenn wir uns von unserem Geist, unserer Kraft und unserer inneren Führung abgeschnitten fühlen. Die Kalte Depression entsteht auch, wenn die externe Nachfrage größer ist als die interne Leistungsfähigkeit und es uns an Ressourcen und Energiereserven mangelt. Diese DVD wird Ihnen helfen, den unendlichen Brunnen von Energie, Kraft und Ruhe mit Ihnen zu erschließen. Regulieren Sie Ihr Stressniveau und Ihren Biorhythmus, gleichen Sie den Zu- und Abfluss von Energie aus, um Übertreibungen und Ausbrennen zu verhindern.

Einzelhandelspreis: ~~\$19,95~~ **Ermäßigter Preis:** \$16,95

Rezept des Monats

Pranthalas der Ebene

Auszug aus "[A Taste of India](#)", von Bibiji Inderjit Kaur Khalsa

Inhaltsstoffe:

1 Tasse Vollkorn-Teigmehl oder Chapati-Mehl

¼ Tasse Ghee oder Butter zum Bestreichen

½ Teelöffel Salz (fakultativ)

½ Becher Wasser

Um den Teig herzustellen:

1. Das Mehl und das Salz in eine Schüssel geben. In der Mitte eine Vertiefung machen. Gießen Sie das Wasser nach und nach in die Vertiefung und vermischen Sie das Mehl mit dem Wasser zu einem weichen Teig. Mischen, bis eine kompakte Teigmasse entsteht.
2. Legen Sie den Teig auf eine flache Oberfläche und kneten Sie ihn 5 Minuten lang, bis der Teig weich und glatt und geschmeidig ist. Dann legen Sie den Teig zurück in eine Schüssel, decken ihn mit einem feuchten Tuch zu und lassen ihn 15 bis 20 Minuten ruhen.

Zur Herstellung der Pranthalas:

1. Kneten Sie den ruhenden Teig noch einige Male durch. Brechen Sie ein Stück Teig ab (etwa 1/4 des gesamten Teiges) und rollen Sie es zwischen den Händen zu einer kleinen Kugel von etwa 1 1/2 Zoll Durchmesser.
2. Legen Sie die Teigkugel auf ein leicht bemehltes Teigbrett oder eine andere flache Oberfläche. Rollen Sie sie mit einem Nudelholz zu einem Kreis von etwa 1/8 Zoll Durchmesser und einer Dicke von 1/8 Zoll.
3. Bestreichen Sie den rohen Kreis leicht mit Ghee oder Butter, falten Sie ihn zur Hälfte und bestreichen Sie dann die obere Fläche mit mehr Butter oder Ghee. Falten Sie ihn erneut, entweder zur Hälfte oder zu einem Drittel, und rollen Sie ihn wieder zu einer Kugel. Teigkugel gegebenenfalls leicht mit Mehl bestreuen und den Teig wieder zu einem Kreis von etwa 5 Zoll Durchmesser und 1/8 Zoll Dicke ausrollen.

Die Pranthas kochen:

1. Legen Sie einen Prantha vorsichtig auf eine heiße Grillplatte oder eine gusseiserne Bratpfanne. Lassen Sie den Prantha kochen, bis sich auf der Oberfläche kleine Blasen bilden, etwa 20 bis 30 Sekunden. Sofort umdrehen, bis er auf der anderen Seite braun wird, etwa 8 bis 10 Sekunden lang.
2. Wenn beide Seiten gar sind, 1 Teelöffel Ghee oder Butter auf jede Seite streichen und jede Seite noch einmal goldbraun braten. Heiß servieren.

Nach dem Kochen jedes Prantha das überschüssige Mehl von der Grillplatte entfernen.

Ausbeute: 4 Pranthas
