

KRI September Newsletter - Italiano

* Tradotto con www.DeepL.com/Translator (versione gratuita)



Da me a te

Sat Naam e saluti sentiti dai Paesi Bassi!

Alcuni alberi qui a Maastricht cominciano già a perdere le loro foglie. Anche se mi è sembrata un'estate molto strana (e forse anche a voi!), l'autunno è già qui nell'emisfero nord, con le sue temperature fresche e il suo naturale ciclo ritmico di rotazione verso l'interno. Il che mi sembra perfetto come l'equilibrio assolutamente necessario per tutta l'incertezza e il caos del mondo esterno. Ottobre è il mese del compleanno del guru Ram Das, la luce definitiva in quel pacifico orizzonte interiore.

Non vogliamo voltarci verso l'interno per evitare le sfide all'esterno, ma per bilanciare tutto lo stress e la pressione "là fuori" con una radiosità equivalente e un profondo senso di sicurezza "qui dentro". Non ci stiamo ritirando dal mondo, ma rilasciando i nostri attaccamenti e le nostre identificazioni esterne. Allora possiamo trovare l'unica vera fonte di felicità e sicurezza - il nostro legame con il nostro sé superiore. E da lì siamo liberi di agire nel mondo con autenticità e neutralità, godendoci l'eterna danza della vita.

Per aiutarvi a rivolgervi verso l'interno e a trovare la vostra pace interiore, la radiosità e l'incrollabile senso del Sé, KRI è entusiasta di offrire un corso online di 21 Stages of Meditation questo mese. Questo corso sarà offerto bilingue in inglese e spagnolo, e potrete venire per tutti i 9 giorni o solo per un singolo "viaggio" di 3 giorni. [Potete saperne di più e iscrivervi qui.](#)

KRI ha anche un catalogo in continua espansione di webinar preregistrati su un'ampia varietà di argomenti sorprendenti come [How Yoga Works in Trauma Recovery: I fondamenti scientifici](#), [Incorporare l'antirazzismo: Essere il cambiamento](#), [l'ombra dell'insegnante](#) e [l'insegnamento online che trasforma veramente](#). Nuovi webinar vengono offerti in formato live più volte al mese, tra cui un'emozionante serie di 6 settimane sulla [storia del Kundalini Yoga](#) a partire dal 20 ottobre. Date un'occhiata al [catalogo](#) e continuate ad [esplorare le vostre passioni qui](#).

Prego che siate sani e felici, e che abbiate un grande mese di ottobre,

Molte benedizioni a voi,

Annet Khebo

CEO, Kundalini Research Institute

Meditazione del mese con Pavan Dev Kaur



Pavan Dev Kaur (Jeannette Darcy), M. Div., certificato IKYTA, RYT-200, è un insegnante di Kundalini Yoga e uno studioso indipendente che insegna religione comparata, filosofia indiana e storia dello yoga. Le sue lezioni sono divertenti e illuminanti, sostenute da anni di studio personale e accademico, e abbinate ad attività pratiche e meditazioni per aiutare ad elaborare gli insegnamenti. Contatta Pavan Dev su yogicawakakenings.com

21 Tappe di Meditazione Viaggio virtuale Non è troppo tardi!

C'è ancora tempo per iscriversi a 21 Fasi di Meditazione! I nostri meravigliosi istruttori arrivano da tutto il mondo, in sintonia dal New Mexico, da New York, da Bali e dall'Egitto. Attualmente abbiamo iscritti da Paesi Bassi, Francia, Regno Unito, Belgio, Thailandia, Canada, Taiwan, Stati Uniti e Messico. Il variegato panorama di persone che si riuniscono per meditare profondamente è un'esperienza speciale che abbraccia tutto il mondo. Questo corso si terrà in inglese con traduzioni in spagnolo.

Siamo entusiasti di condividere questa esperienza di crescita meditativa e di connessione, pur mantenendo la necessità della distanza fisica. Nel sondaggio dei partecipanti e dei formatori che utilizzano le piattaforme online per lo yoga e la meditazione, il feedback che abbiamo ricevuto è una sorpresa collettiva di quanto l'esperienza possa essere intima. Le persone hanno apprezzato la profondità e la connessione che hanno trovato in questi spazi basati sulla tecnologia.

Vogliamo che possiate vivere questa profonda esperienza meditativa con voi stessi, con la mente, con la coscienza, tra di voi, con il presente. Vi invitiamo ad unirvi a noi e a rispondere a qualsiasi domanda.

Abbiamo ancora borse di studio disponibili per BIPOC, LGBTQIA+, ed economicamente svantaggiati.

Tutte le iscrizioni sono accompagnate dal manuale virtuale: 21 Fasi di meditazione. Le sessioni saranno anche registrate e disponibili per 3 settimane dopo il corso per chi salta le sessioni o non è in grado di effettuare i tempi di vita.

Clicca [qui](#) per registrarti

Per ulteriori informazioni, inviate un'e-mail a prtidarshan@kriteachings.org.

La ricerca è il nostro secondo nome

Sapevate che il KRI ha una delle più complete raccolte di documenti di ricerca sulla scienza del Kundalini Yoga? Controlla il nostro sito web [qui](#) per le pubblicazioni di riviste specializzate e le tesi di ricerca sul Kundalini Yoga.

KRI mantiene anche un fantastico archivio di oltre 50 articoli di ricerca pubblicati nella newsletter di KRI. Questi articoli si rivolgono al Kundalini Yoga, come terapia aggiuntiva, in una grande varietà di applicazioni, dalla fibromialgia alla perdita di peso. Si tratta di informazioni preziose da condividere con i vostri studenti e clienti, quindi godetevi un'immersione profonda!

KRI presenta i corsi online

Solleva il tuo Asana con Sat Siri!

1 ottobre, 19:00 PM-8:00 PM Eastern Time

Come insegnare le posture nei corsi di formazione/workshop in modo più efficace. Portate sfumature e sottigliezze alla vostra consegna. Il fondamento di tutto l'insegnamento dello yoga è l'Asana/posture e condividete questo amore per il movimento con i vostri studenti e abbracciate e approfondite la chiarezza del vostro corpo.

Presentato da:

Sat Siri, yogi e atleta da tutta la vita, è una ex ballerina dell'Australian Ballet. Pratica yoga e meditazione da oltre 30 anni e ha completato la sua formazione di insegnante di Kundalini Yoga nel 2003. È una Yogini che viaggia spesso a livello internazionale e forma nuovi insegnanti in Australia, India, Canada e Stati Uniti. È la Lead Trainer per la formazione di livello 1 del KRI.

Intimità e innovazione: Strumenti per navigare nel rapporto studente-insegnante

7 ottobre, 18.30-18.30, ora locale orientale

Come permettere una vera intimità con il cuore e l'essenza dei vostri studenti senza il peso di essere inopportuni? Questa può essere una sfida per qualsiasi insegnante. Intimità significa essere connessi e vedere una persona o una situazione. Vogliamo sapere come connetterci con la Vera Intimità e l'autenticità con i nostri studenti. Esploriamo insieme questo argomento.

Presentato da:

Per oltre 50 anni, Gurutej ha vissuto il suo destino e continua a risvegliare lo spirito di tutto ciò che tocca. Gurutej è emersa come fondatrice della Kundalini. Gurutej è ora considerato una delle principali autorità del Kundalini Yoga e riconosciuto a livello internazionale come uno dei pochi Maestri di Kundalini Yoga. Potete anche godervi il suo blog o la sua suite di libri, programmi, corsi o prodotti online sul sito <http://gurutej.com>.

Il sentiero del perdono

8 ottobre, 11:00-12:30, ora della costa orientale

La capacità di perdonare è plasmata dal passato e ha un impatto sia sul presente che sul futuro. In termini yogici, noi portiamo il peso del passato non solo nel nostro subconscio ma anche nella nostra aura, il settimo corpo. Noi registriamo i resoconti di coloro che ci hanno ferito nel profondo del nostro campo magnetico. Per quanto possiamo voler perdonare gli altri, come è possibile senza prima perdonare noi stessi? In questo workshop, Shama Kaur esplora la virtù del perdono in associazione con il settimo corpo (l'aura) e la qualità di essere senza vendetta e senza paura. Offre l'opportunità di esplorare il proprio rapporto con il perdono verso se stessi, verso gli altri, e di fare aggiustamenti che aprano la strada al rilascio dei vecchi conti per alleggerire il carico del proprio campo magnetico.

Presentato da:

Nel 2012 Shama Kaur è diventata la prima insegnante egiziana di Kundalini Yoga Teacher & Trainer. Più recentemente, ha portato gli insegnamenti in Giordania, Kuwait, Betlemme, Dubai e Tunisi. È un'istruttrice professionale presso l'Aquarian Trainer's Academy, che insegna nell'ambito di corsi di livello 1 e 2 nella regione del Medio Oriente. I suoi workshop integrano un mix di musica e arte a volte con la creazione di mandala, il teatro e i bagni di gong curativi.

Sesso e insegnante spirituale con GuruMeher Singh

Discussione vivace e dialogo. Incontri settimanali dalle 10.14 alle 19.00 alle 20.30 EST

Alla luce delle inquietanti rivelazioni su YB, stiamo tutti guarendo. Avere informazioni esperte su questi fenomeni così comuni ci aiuterà. Il sesso e l'insegnante spirituale di Scott Edelman ha aiutato molti di noi in questo periodo. Parlare di cose dolorose è difficile, ma con fatti neutrali e le ricerche degli autori, porta sollievo. In questa serie, leggeremo e discuteremo il libro, con lo scopo di capire e venire a patti con ciò che è successo, e dove andare da qui, individualmente e come comunità. Andando avanti, cosa devono fare sia gli studenti che gli insegnanti per rendere sicure le nostre relazioni.

Presentato da:

GuruMeher ha insegnato il Kundalini yoga e ha formato insegnanti a livello internazionale per oltre 40 anni. Egli è il creatore e autore di Senses of the Soul, un sistema di autoterapia che utilizza le emozioni stimolanti con attenzione come fonte di guida intuitiva. Lavora a Los Angeles e online come Life Coach professionista e Yoga Therapist certificato. Lo si può vedere su www.sensesofthesoul.com.

La storia del Kundalini Yoga

Serie di sei settimane dalle 10/20 alle 11/24 alle 17.00-19.30 EST

Unitevi a noi per una serie di sei settimane che inizia martedì 20 ottobre dalle 17.00 alle 19.00 EST (New York) al 24 novembre.

Sei interessato a conoscere la storia e la filosofia dello "Yoga"? Oggi abbiamo l'incredibile tecnologia del Kundalini Yoga, ma come è nata questa tecnologia? In questa serie in 6 parti, immergeremo le nostre dita dei piedi nel fiume della storia e avremo un assaggio di dove lo "yoga" è iniziato, come è cambiato e si è sviluppato nel tempo, e come è arrivato dove siamo oggi. Potreste rimanere sorpresi dai molti significati della parola "yoga" così come era intesa in passato. C'è molto di più dello "yoga" di quello che si pensava di conoscere!

- Scoprite da dove viene la tecnologia del Kundalini Yoga!
- Immergete le dita dei piedi nel vasto fiume della storia dello yoga e scoprite le origini
- I Veda, Storia antica, Tantra, Bhagavad Gita & Bhakti, Hatha Yoga e molto altro ancora

Presentato da:

Pavan Dev Kaur (Jeannette Darcy), M. Div., certificato IKYTA, RYT-200, è un insegnante di Kundalini Yoga e uno studioso indipendente che insegna religione comparata, filosofia indiana e storia dello yoga. Le sue lezioni sono divertenti e illuminanti, sostenute da anni di studio personale e accademico, e abbinate ad attività pratiche e meditazioni per aiutare ad elaborare gli insegnamenti.

Gli Speciali Fonte per il mese di ottobre

Le 21 tappe della meditazione

Di Gurucharan Singh Khalsa, PhD

Le 21 Fasi della meditazione chiariscono il processo e delineano i passi verso il proprio progresso nella meditazione. Definito da Yogi Bhajan e chiarito da Gurucharan Singh, "I 21 stadi della meditazione" è un lavoro chiave per approfondire la comprensione e l'esperienza della meditazione. Spaziando da Upset e Boredom a Humility, Graceful Enlightenment e Sage, esplorate questi stadi e i tre distinti viaggi meditativi, che culminano nell'apice della consapevolezza contemplativa, lo Stadio 21, descritto anche come The Infinite Pulse.

Prezzo al dettaglio: \$44,95 Prezzo scontato: \$38,21

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

Trasformazione Vol. II - Al servizio dell'infinito

Dall'Istituto di ricerca Kundalini

Composto da 86 kriya e meditazioni tratte dai corsi di formazione per insegnanti di secondo livello, questo manuale è organizzato per facilitare la vostra pratica personale e approfondire la vostra esperienza dell'Infinito. Servire l'Infinito è stato organizzato non solo per la pratica individuale ma anche per gli insegnanti di Kundalini Yoga. Sviluppare workshop, pianificare corsi tematici di 6 settimane o assegnare sadhanas individuali con facilità. L'uso di ogni capitolo, individualmente, o la combinazione di argomenti ti dà possibilità illimitate. Praticare qualcosa di nuovo o padroneggiare qualcosa di familiare

Prezzo al dettaglio: \$29,95 Prezzo scontato: \$25,45

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

Superare la depressione da freddo (DVD)

Dall'Istituto di ricerca Kundalini

Il sovraccarico di informazioni, lo stress inarrestabile, l'eccessiva pressione esterna e il rapido cambiamento sono tutti fattori importanti che contribuiscono a far soffrire uno che soffre di depressione da freddo, che è una sorta di insensibilità che sviluppiamo verso noi stessi quando ci sentiamo tagliati fuori dal nostro spirito, dalla nostra forza e dalla nostra guida interiore. La depressione fredda emerge anche quando la domanda esterna è maggiore della capacità interna di fornire e ci mancano le risorse e le riserve energetiche. Questo DVD vi aiuterà ad attingere all'infinito pozzo di energia, forza e calma con voi. Regolate il vostro livello di stress e il bioritmo, equilibrate l'afflusso e l'uscita di energia per evitare di esagerare e di bruciare.

Prezzo al dettaglio: \$19,95 Prezzo scontato: \$16,95

Ricetta del mese

Pranthalas pianura

Estratto da "[A Taste of India](#)", di Bibiji Inderjit Kaur Khalsa

Ingredienti:

1 tazza di farina di pasta frolla integrale o farina chapati

¼ di tazza di ghee o burro da spalmare

½ cucchiaino di sale (opzionale)

½ tazza d'acqua

Per fare l'impasto:

1. Mettere la farina e il sale in una ciotola. 2. Fare un pozzo al centro. Versare gradualmente l'acqua nel pozzo, mescolando la farina nell'acqua fino a formare un impasto morbido. Impastare fino a formare una massa compatta di pasta.
2. Trasferire la pasta su una superficie piana e impastare per 5 minuti, fino a quando l'impasto sarà morbido e liscio e flessibile. Quindi rimettere la pasta in una ciotola, coprirla con un panno umido e lasciarla riposare per 15-20 minuti.

Per fare i pranthalas:

1. Impastare la pasta riposata ancora un paio di volte. 2. Rompere un pezzo di pasta (circa 1/4 del tutto) e arrotolarlo tra le mani per fare una pallina di circa 1½ centimetri di diametro.
2. Mettere la palla di pasta su una spianatoia leggermente infarinata o su un'altra superficie piana. 3. Utilizzando un mattarello, arrotolare in un cerchio di circa 5 centimetri di diametro, di 1/8 di pollice di spessore.
3. Spalmare leggermente il ghee o il burro sul cerchio crudo, piegarlo a metà e poi stendere la superficie superiore con altro burro o ghee. Piegarlo di nuovo, a metà o a terzi, e rotolarlo di nuovo in una palla. Infarinare leggermente l'impasto, se necessario, e stendere di nuovo la pasta in un cerchio di circa 5 pollici di diametro, dello spessore di 1/8 di pollice.

Per cuocere i pranthalas:

1. Mettere con cura una prantha su una piastra calda o su una padella di ghisa. 2. Cuocere fino a quando la superficie superiore inizia a formare piccole bollicine, circa 20-30 secondi. 2. Capovolgerla immediatamente per farla rosolare dall'altro lato, per circa 8-10 secondi.
2. Quando entrambi i lati sono cotti, spalmate 1 cucchiaino di ghee o di burro su ogni lato, e friggete ancora una volta ogni lato fino a doratura. Servire caldo.

Pulire la farina in eccesso dalla piastra dopo la cottura di ogni prantha.

Resa: 4 prantha
