



Od mnie do ciebie

Sat Naam i serdeczne pozdrowienia z Holandii!

Kilka drzew tutaj w Maastricht zaczyna już tracić liście. Mimo, że dla mnie (a może i dla Ciebie!) było to bardzo dziwne lato, jesień jest już tutaj, na półkuli północnej, z jej temperaturami chłodzenia i naturalnym rytmicznym cyklem skręcającym do wewnątrz. Co wydaje mi się idealne jako absolutnie niezbędna równowaga dla wszystkich niepewności i chaosu, które dzieją się w świecie zewnętrznym. Październik jest urodzinowym miesiącem Guru Ram Das, ostatecznym światłem w tym spokojnym wewnętrznym horyzoncie.

Nie chcemy odwracać się do wewnątrz, aby uniknąć wyzwań na zewnątrz, ale aby zrównoważyć cały stres i presję "tam" z równoważnym blaskiem i głębokim poczuciem bezpieczeństwa "tutaj". Nie wycofujemy się ze świata, ale uwalniamy nasze zewnętrzne przywiązania i identyfikacje. Wtedy możemy znaleźć jedyne prawdziwe źródło szczęścia i bezpieczeństwa - nasze połączenie z własnym wyższym ja. I stamtąd jesteśmy wolni do działania w świecie z autentycznością i neutralnością, ciesząc się wiecznym tańcem życia.

Aby pomóc wam zwrócić się do wewnątrz i znaleźć wasz własny wewnętrzny spokój, blask i niezachwiane poczucie Jaźni, KRI jest podekscytowany tym, że w tym miesiącu zaproponuje wam kurs medytacji online 21 Etapów. Kurs ten będzie oferowany dwujęzycznie w języku angielskim i hiszpańskim, możesz przyjechać na wszystkie 9 dni lub tylko na jedną 3-dniową "podróż". Możesz przeczytać więcej na ten temat i zarejestrować się, [aby wziąć udział w tym kursie tutaj](#).

KRI posiada również stale rozbudowywany katalog nagrywanych webinarów na wiele zdumiewających tematów, jak np. [jak działa joga w leczeniu traumy: Fundacje Naukowe](#), [Ucieleśnienie Anty-Rasizmu: Being the Change](#), [The Shadow of the Teacher](#), and [Online Teaching that Truly Transforms](#). Nowe webinaria są oferowane w formacie live kilka razy w miesiącu, w tym ekscytująca 6-tygodniowa seria na temat historii Jogi Kundalini, która rozpoczyna się 20 października. Sprawdź katalog i [zglebiaj swoje pasje tutaj](#).

Modłę się, abyście byli zdrowi i szczęśliwi, i abyście mieli wspaniały miesiąc październik,

Wiele błogostawieństw dla ciebie,

Annet Khebo

CEO, Kundalini Research Institute

Medytacja miesiąca z Pawanem Devem Kaurem



Pawan Dev Kaur (Jeannette Darcy), M. Div., z certyfikatem IKYTA, RYT-200, jest nauczycielem jogi Kundalini i niezależnym naukowcem, który prowadzi wykłady na temat religii porównawczej, filozofii indyjskiej i historii jogi. Jej zajęcia są rozrywkowe i oświecające, poparte latami osobistych i akademickich studiów, połączone z praktycznymi zajęciami i medytacjami, które pomagają w przetwarzaniu nauk. Połącz się z Pawan Dev na stronie yogicawakenings.com

21 Etapów Medytacji Wirtualna Podróż Nie jest za późno!

Jest jeszcze czas, aby zarejestrować się na 21 etapów medytacji! Nasi wspaniali trenerzy przyjeżdżają do Ciebie z całego świata, dostrajając się z Nowego Meksyku, Nowego Jorku, Bali i Egiptu. Obecnie mamy rejestrujących się z Holandii, Francji, Wielkiej Brytanii, Belgii, Tajlandii, Kanady, Tajwanu, USA i Meksyku. Różnorodny krajobraz ludzi gromadzących się razem, aby głęboko medytować, jest szczególnym doświadczeniem, które rozciąga się na całym świecie. Kurs ten będzie prowadzony w języku angielskim z tłumaczeniem na język hiszpański.

Jesteśmy podekscytowani możliwością dzielenia się tym doświadczeniem medytacyjnego wzrostu i połączenia przy jednoczesnym zachowaniu konieczności zachowania fizycznego dystansu. W ankietach dla

uczestników i trenerów korzystających z platform internetowych do jogi i medytacji, opinie, które otrzymaliśmy, są zbiorową niespodzianką, jak bardzo intymne może być to doświadczenie. Ludzie docenili głębię i połączenie, które znaleźli w tych technologicznych przestrzeniach.

Chcemy, abyście mieli to głębokie doświadczenie medytacyjne ze sobą, z umysłem, ze świadomością, ze sobą nawzajem, z terażniejszością. Zapraszamy Cię do przyłączenia się do nas i wyciągnięcia ręki w razie jakichkolwiek pytań.

Wciąż mamy dostępne stypendia dla BIPOC, LGBTQIA+ i osób w trudnej sytuacji ekonomicznej.

Wszystkie rejestracje pochodzą z wirtualnego podręcznika: 21 Etapów Medytacji. Sesje będą również rejestrowane i dostępne przez 3 tygodnie po zakończeniu kursu dla tych, którzy opuszczają sesje lub nie są w stanie wykonać czasu na żywo.

Kliknij [tutaj](#), aby się zarejestrować

Wyślij e-mail prtidarshan@kriteachings.org, aby uzyskać więcej informacji.

Badania to nasze średnie imię

Czy wiesz, że KRI posiada jeden z najbardziej obszernych zbiorów prac badawczych na temat nauki Jogi Kundalini? Sprawdź [naszą stronę](#) internetową, aby zapoznać się z recenzowanymi publikacjami czasopism i rozprawami badawczymi dotyczącymi Jogi Kundalini.

KRI posiada również fantastyczne archiwum ponad 50 artykułów naukowych opublikowanych w biuletynie KRI. Artykuły te dotyczą Jogi Kundalini, jako terapii wspomagającej, w szerokim zakresie zastosowań, od fibromialgii do utraty wagi. Jest to cenna informacja, którą możesz podzielić się z uczniami i klientami, więc ciesz się głębokim nurkowaniem!

Kursy KRI Presents Online

Podnieś swoją Asanę z Sat Siri!

1 października, 7:00 PM-8:00 PM czasu wschodniego

Jak efektywniej uczyć postawy podczas szkoleń/warsztatów. Wnieś niuansy i subtelność do swojej przesyłki. Podstawą wszystkich nauk jogi jest Asana/postury i dzielenie się z uczniami tą miłością do ruchu oraz przyjmowanie i pogłębianie w czystości własnego ciała.

Przedstawione przez:

Sat Siri, wieloletni jogin i sportowiec, to była ballerina z Baletu Australijskiego. Praktykuje jogę i medytację od ponad 30 lat, a w 2003 roku ukończyła szkolenie dla nauczycieli jogi Kundalini. Jest świetnym joginim, który często podróżuje po świecie i szkoli nowych nauczycieli w Australii, Indiach, Kanadzie i Stanach Zjednoczonych. Jest Głównym Trenerem w szkoleniu KRI Level One.

Intymność i innowacyjność: Narzędzia do poruszania się w relacji uczeń-nauczyciel **7 października, godz. 18:30 czasu wschodniego**

Jak umożliwić prawdziwą intymność z sercem i istotą waszych uczniów bez ciężaru bycia nieodpowiednim? To może być wyzwanie dla każdego nauczyciela. Intymność oznacza bycie połączonym i wgląd w daną osobę lub sytuację. Chcemy wiedzieć, jak połączyć się z Prawdziwą Intymnością i autentycznością z naszymi uczniami. Zbadajmy razem ten temat.

Przedstawiony przez:

Od ponad 50 lat Gurutej żyje swoim przeznaczeniem i wciąż budzi ducha wszystkiego, czego dotyka. Gurutej pojawił się jako założyciel Kundalini. Obecnie Gurutej jest uważany za główny autorytet w dziedzinie Jogi Kundalini i uznawany na arenie międzynarodowej za jednego z nielicznych Mistrzów Jogi Kundalini. Możesz również korzystać z jej bloga lub zestawu książek online, programów, zajęć lub produktów pod adresem <http://gurutej.com>.

Droga przebaczenia

8 października, godz. 11:00-12:30 czasu wschodniego

Zdolność do przebaczenia jest kształtowana przez przeszłość i wpływa zarówno na terażniejszość, jak i na przyszłość. W kategoriach jogicznych, ciężar przeszłości niesiemy nie tylko w naszej podświadomości, ale także w naszej aurze, siódmym ciele. Rejestrujemy relacje tych, którzy zranili nas głęboko w naszym polu magnetycznym. Na ile możemy chcieć wybaczyć innym, jak to jest możliwe bez uprzedniego wybaczenia sobie samym? W tym warsztacie Shama Kaur bada cnotę przebaczenia w połączeniu z siódmym ciałem (aurą) oraz jakością bycia bez zemsty i nieustraszoną. Daje on możliwość zgłębiania związku z przebaczeniem wobec siebie samego, wobec innych, oraz dokonania korekt, które torują drogę do uwolnienia starych kont, aby odciążyć pole magnetyczne.

Przedstawione przez:

W 2012 roku Shama Kaur została pierwszym egipskim nauczycielem i trenerem jogi Kundalini. Ostatnio przekazała nauki do Jordanii, Kuwejtu, Betlejem, Dubaju i Tunisu. Jest profesjonalnym trenerem w Akademii Trenera Wodnego, nauczającym w ramach szkoleń na poziomie 1 i 2 w regionie Bliskiego Wschodu. Jej warsztaty łączą w sobie muzykę i sztukę czasami z tworzeniem mandali, dramaturgią i leczniczymi kąpielami w gongu.

Sex & The Spiritual Teacher z GuruMeher Singh

Żwawawa dyskusja i dialog. Spotkania co tydzień 10/14 przez 11/4 o 19:00-8:30 EST

W świetle niepokojących objawień o YB, wszyscy się leczymy. Pomocne będzie posiadanie fachowych informacji o tym wszystkim, co wspólne. Seks i Nauczyciel Duchowy Scotta Edelsteina pomógł wielu z nas w tym czasie. Mówienie o bolesnych rzeczach jest trudne, ale przy neutralnych faktach i badaniach autorów przynosi ulgę. W tej serii przeczytamy i przedyskutujemy tę książkę, aby zrozumieć i pogodzić się z tym, co się wydarzyło i skąd się tu wziąć, indywidualnie i jako wspólnota. Poruszając się naprzód, co musimy zrobić zarówno uczniowie, jak i nauczyciele, aby nasze relacje były bezpieczne.

Przedstawione przez:

GuruMeher nauczał jogi Kundalini i szkolił nauczycieli na całym świecie od ponad 40 lat. Jest twórcą i autorem Zmysłów Duszy, systemu samoterapii wykorzystującego wymagające emocje jako źródło intuicyjnych wskazówek. Pracuje w Los Angeles oraz online jako profesjonalny trener życiowy i certyfikowany terapeuta jogi. Zobacz go na www.sensesofthesoul.com.

Historia Jogi Kundalini

Sześciotygodniowe serie od 10/20 do 11/24 o 17:00-17:30 EST

Dołącz do nas na sześciotygodniową serię rozpoczynającą się we wtorek, 20 października od 5 do 19 PM EST (Nowy Jork) do 24 listopada.

Jesteś zainteresowany poznaniem historii i filozofii "Jogi"? Dzisiaj mamy niesamowitą technologię Kundalini Yogi, ale jak do tego doszło? W tej sześciocyfrowej serii, zanurzymy nasze palce u nóg w rzece historii i zobaczymy gdzie zaczęła się "joga", jak zmieniała się i rozwijała w czasie i jak dotarła do miejsca, w którym jesteśmy dzisiaj. Możesz być zaskoczony wieloma znaczeniami słowa "joga", tak jak było ono rozumiane w przeszłości. W "jodze" jest o wiele więcej niż to, co myślałeś, że wiesz!

- Dowiedz się skąd wzięła się technologia Kundalini Yoga!
- Zanurz palce u nóg w ogromnej rzece historii jogi i odkryj jej początki
- Wedy, Starożytna Historia, Tantra, Bhagavad Gita i Bhakti, Hatha Yoga i wiele innych.

Przedstawione przez:

Pavan Dev Kaur (Jeannette Darcy), M. Div., z certyfikatem IKYTA, RYT-200, jest nauczycielem jogi Kundalini i niezależnym naukowcem, który prowadzi wykłady na temat religii porównawczej, filozofii indyjskiej i historii jogi. Jej zajęcia są rozrywkowe i oświecające, poparte latami osobistych i akademickich studiów, połączone z praktycznymi zajęciami i medytacjami, które pomagają w przetwarzaniu nauk.

Specjalności źródłowe na październik

21 etapów medytacji

Doktor Gurucharan Singh Khalsa

21 etapów medytacji wyjaśnia proces i nakreśla kroki w kierunku własnego postępu w medytacji. Zdefiniowane przez Jogina Bhajana i wyjaśnione przez Gurucharana Singha, "21 etapów medytacji" jest kluczową pracą w pogłębianiu twojego zrozumienia i doświadczenia medytacji. Od Zdenerwowania i Nudy do Pokory, Łaskawego Oświecenia i Mędrca, zgłębiaj te etapy i trzy odrębne podróże medytacyjne, które kończą się szczytem kontemplacyjnej świadomości, etapem 21, określanym również jako Nieskończony Puls.

Cena detaliczna: 44,95 dolarów **Ulgowa cena:** 38,21 dolarów.

Ebook: ~~\$23.99~~ \$19.19

Transformacja Vol II - Obsługa nieskończoności

Przez Instytut Badawczy Kundalini

Składający się z 86 kriyas i medytacje ciągnący od poziomu dwa nauczycielskich kursów szkoleniowych, ten podręcznik organizuje ułatwiać twój osobistą praktykę i pogłębiać twój doświadczenie nieskończoność. Służenie nieskończoności zostało zorganizowane nie tylko dla indywidualnej praktyki, ale także dla nauczycieli Jogi Kundalini. Opracuj warsztaty, zaplanuj tematyczne 6-tygodniowe kursy, lub z łatwością przydzielaj poszczególne sadhany. Korzystanie z każdego rozdziału, indywidualnie, lub łączenie tematów daje nieograniczone możliwości. Ćwicz coś nowego lub opanuj coś znajomego.

Cena detaliczna: 29,95 dolarów **Ulgowa cena:** 25,45 dolarów

Ebook: \$20.99 \$17.85

Przewycięzanie zimnej depresji (DVD)

Przez Instytut Badawczy Kundalini

Przeciążenie informacyjne, nieustanny stres, zewnętrzna nadmierna presja i gwałtowne zmiany to główne czynniki, które przyczyniają się do tego, że cierpimy na Zimną Depresję, która jest rodzajem niewrażliwości, jaką rozwijamy na własne ja, kiedy czujemy się odcięci od naszego ducha, naszej siły i naszego wewnętrznego prowadzenia. Zimna depresja pojawia się również wtedy, gdy zapotrzebowanie zewnętrzne jest większe niż wewnętrzna zdolność do dostarczania energii i brakuje nam zasobów i rezerw energii. Ta płyta DVD pomoże Ci sięgnąć do nieskończonej studni energii, siły i spokoju z Tobą. Regulacja poziomu stresu i biorytmu, zrównoważenie dopływu i odpływu energii, aby zapobiec przesadom i wypaleniu.

Cena detaliczna: ~~19,95~~ dolarów **Ulgowa cena:** 16,95 dolarów

Przepis miesiāca

Nizina Pranthas

Fragment z "[A Taste of India](#)", autorstwa Bibiji Inderjit Kaur Khalsa

Składniki:

- 1 filiżanka pełnowartościowej mąki ciastkarskiej lub mąki chapati
- ¼ filiżanki ghee lub masła do smarowania
- ½ łyżeczki soli (opcjonalnie)
- ½ szklanki wody

Żeby zrobić ciasto:

- Umieścić mąkę i sól w misce. Zrób studnię w środku. Stopniowo wlewaj wodę do studni, mieszając mąkę z wodą, aby uzyskać miękkie ciasto. Mieszać do momentu uzyskania zwartej masy ciasta.
- Przełóż ciasto na płaską powierzchnię i wyrabiaj przez 5 minut, aż stanie się miękkie, gładkie i elastyczne. Następnie włóż ciasto z powrotem do miski, przykryć wilgotną szmatką i pozostawić na 15-20 minut.

Aby zrobić pranty:

- Jeszcze kilka razy zagnieść pozostałe ciasto. Oderwij kawałek ciasta (około 1/4 całości) i zwiń go między dłońmi, aby uzyskać małą kulę o średnicy około 1 1/2 cala.
- Położyć kulę ciasta na lekko oprószonej mąką desce do ciasta lub innej płaskiej powierzchni. Za pomocą wałka rozwałkować w okrąg o średnicy około 1,8 cala i grubości około 1,8 cala.
- Lekko rozsmarować ghee lub masło na surowym kole, złożyć na pół, a następnie rozprowadzić górną powierzchnię z większą ilością masła lub ghee. Złóż je ponownie, albo na pół, albo na trzy, i ponownie zwiń w kulę. W razie potrzeby lekko mączną kulę ciasta i ponownie rozwałkować ciasto na okrąg o średnicy około 5 cali i grubości 1/8 cala.

Aby ugotować pranty:

- Ostrożnie umieścić prantę na gorącej patelni lub żeliwnej patelni. Gotować aż do momentu, gdy na górnej powierzchni zaczną się tworzyć małe bąbelki, około 20 do 30 sekund. Natychmiast przerzuć ją na drugą stronę, na około 8 do 10 sekund.

2. Kiedy obie strony są już ugotowane, rozłóż po 1 łyżeczce ghee lub masła z każdej strony i smaż jeszcze raz z każdej strony na złoty kolor. Podawaj na ciepło.

Po ugotowaniu każdej pranty oczyścić nadmiar mąki z rusztu.

Wydajność: 4 pranthi
