

# KRI September Newsletter - Português

\* Traduzida com [www.DeepL.com/Translator](http://www.DeepL.com/Translator) (versão gratuita)



## De mim para você

Sat Naam e saudações cordiais dos Países Baixos!

Algumas árvores aqui em Maastricht já estão começando a perder suas folhas. Apesar de me parecer um verão muito estranho (e talvez para você também!), o outono já está aqui no hemisfério norte, com suas temperaturas frescas e seu ciclo rítmico natural para nos voltarmos para dentro. O que me parece perfeito como o equilíbrio absolutamente necessário para todas as incertezas e caos que acontecem no mundo exterior. Outubro é o mês de aniversário do Guru Ram Das, a derradeira luz nesse horizonte interior pacífico.

Não queremos nos voltar para dentro para evitar os desafios do exterior, mas equilibrar todo o estresse e pressão "lá fora" com um brilho equivalente e uma profunda sensação de segurança "aqui dentro". Não estamos nos retirando do mundo, mas liberando nossos apegos e identificações externas. Então, podemos encontrar a única verdadeira fonte de felicidade e segurança - nossa conexão com nosso próprio eu superior. E de lá somos livres para agir no mundo com autenticidade e neutralidade, enquanto desfrutamos da dança eterna da vida.

Para ajudá-lo a se voltar para dentro de si mesmo e encontrar sua própria paz interior, brilho e inabalável senso de Si, o KRI está entusiasmado em oferecer um curso online de 21 Etapas de Meditação este mês. Este curso será oferecido bilinguamente em inglês e espanhol, e você pode vir para todos os 9 dias ou apenas para uma única "viagem" de 3 dias. Você pode [ler mais sobre ele, e se inscrever para participar, aqui.](#)

O KRI também tem um catálogo sempre em expansão de webinars pré-gravados sobre uma grande variedade de tópicos surpreendentes, como [Como funciona o Yoga na Recuperação de Trauma: Os fundamentos científicos](#), [Incorporando o Anti-Racismo: Sendo a Mudança](#), [A Sombra do Professor](#), e o [Ensino Online que Transforma Verdadeiramente](#). Novos webinars estão sendo oferecidos em um formato ao vivo várias vezes por mês também, incluindo uma emocionante série de 6 semanas sobre a [História do Kundalini Yoga](#) a partir de 20 de outubro. Confira o catálogo e [continue explorando suas paixões aqui.](#)

Rezo para que você esteja feliz e saudável, e que tenha um ótimo mês de outubro,

Muitas bênçãos para você,

Annet Khebo

CEO, Kundalini Research Institute

---

## Meditação do Mês com Pavan Dev Kaur



Pavan Dev Kaur (Jeannette Darcy), M. Div., certificada IKYTA, RYT-200, é professora de Kundalini Yoga e um estudiosa independente que leciona sobre religião comparada, filosofia indiana e história da ioga. Suas aulas são divertidas e esclarecedoras, apoiadas por anos de estudo pessoal e acadêmico, e combinadas com atividades práticas e meditações para ajudar a processar os ensinamentos. Conecte-se com Pavan Dev em [yogicawakenings.com](http://yogicawakenings.com)

---

## 21 Etapas de Meditação, a Viagem Virtual Nunca é tarde demais!

Ainda dá tempo de se registrar para as 21 Etapas de Meditação!! Nossos maravilhosos treinadores estão vindo até você do mundo inteiro, sintonizando do Novo México, Nova Iorque, Bali e Egito. Atualmente temos registrantes da Holanda, França, Reino Unido, Bélgica, Tailândia, Canadá, Taiwan, Estados Unidos e México. A paisagem diversificada de pessoas se reunindo para meditar profundamente é uma experiência especial que abrange todo o globo. Este curso será realizado em inglês com traduções em espanhol.

Estamos entusiasmados em compartilhar esta experiência de crescimento e conexão meditativa, mantendo a necessidade de distância física. Ao pesquisar participantes e instrutores usando plataformas on-line para yoga e meditação, o feedback que recebemos é uma surpresa coletiva de quão íntima a experiência pode realmente

ser. As pessoas têm apreciado a profundidade e a conexão que encontraram nestes espaços baseados em tecnologia.

Queremos que você tenha esta experiência meditativa profunda consigo mesmo, com a mente, com a consciência, uns com os outros, com o presente. Convidamos você a se juntar a nós e estender a mão caso tenha alguma dúvida.

Ainda temos bolsas de estudo disponíveis para BIPOC, LGBTQIA+, e economicamente desfavorecidos.

Todas as inscrições vêm com o manual virtual: 21 Etapas de Meditação. As sessões também serão gravadas e estarão disponíveis por 3 semanas pós-curso para aqueles que perderem as sessões ou não puderem fazer os horários ao vivo.

Clique [aqui](#) para se inscrever

Envie um e-mail para [pritarshan@kriteachings.org](mailto:pritarshan@kriteachings.org) para mais informações.

---

## A pesquisa é nosso sobrenome

Você sabia que o KRI tem uma das mais completas coleções de artigos de pesquisa sobre a ciência do Kundalini Yoga? Consulte nosso site [aqui](#) para publicações de revistas e dissertações relacionadas à pesquisa sobre o Kundalini Yoga.

O KRI também mantém um arquivo fantástico de mais de 50 artigos de pesquisa publicados no boletim informativo do KRI. Estes artigos tratam do Kundalini Yoga, como terapia adjunta em uma grande variedade de aplicações, desde fibromialgia até perda de peso. Esta é uma informação valiosa para compartilhar com seus alunos e clientes, portanto aproveite um mergulho profundo!

---

## Cursos online de Outubro

### **Eleve seu Ásana com Sat Siri!**

**1º de outubro, 19:00h-8:00h, horário do leste**

Como ensinar posturas em treinamentos/workshops de forma mais eficaz. Traga nuance e sutileza à sua entrega. A base de todo o ensino de yoga é Ásana/posturas e compartilhe este amor ao movimento com seus alunos e abrace e aprofunde dentro da clareza de seu próprio corpo.

Apresentado por:

*Sat Siri, uma ioguini e atleta por toda sua vida, é uma antiga bailarina do Balé Australiano. Ela pratica yoga e meditação há mais de 30 anos e completou seu treinamento de professora de Kundalini Yoga em 2003. Ela é uma yoguini que percorre trilhas e viaja frequentemente para o exterior e treina novos professores na Austrália, na Índia, no Canadá e nos Estados Unidos. Ela é a treinadora líder para o treinamento KRI Nível Um.*

## **Intimidade e Inovação: Ferramentas para navegar na relação aluno-professor**

**7 de outubro, 18h30 - 20h30, horário do leste**

Como permitir a verdadeira intimidade com o coração e a essência de seus alunos sem o peso de ser inapropriado? Isto pode ser um desafio para qualquer professor. Intimidade significa estar conectado e se ver em uma pessoa ou situação. Queremos saber como se conectar com a Verdadeira Intimidade e autenticidade com nossos alunos. Vamos explorar este tema juntos.

Apresentado por:

Há mais de 50 anos, Gurutej vem vivendo seu destino e continua a despertar o espírito de tudo o que ela toca. Gurutej emergiu como uma praticante fundadora de Kundalini. Gurutej é agora considerada uma das maiores autoridades em Kundalini Yoga e reconhecida internacionalmente como uma das poucas Mestres da Kundalini Yoga. Você também pode desfrutar de seu blog ou conjunto de livros, programas, aulas ou produtos on-line em <http://gurutej.com>.

## **O Caminho do Perdão**

**8 de outubro, 11:00h-12:30h, horário do leste**

A capacidade de perdoar é moldada pelo passado e afeta tanto o presente quanto o futuro. Em termos iogues, carregamos o peso do passado não apenas em nosso subconsciente, mas também em nossa aura, o sétimo corpo. Registramos os relatos daqueles que nos feriram profundamente dentro de nosso campo magnético. Por mais que queiramos perdoar aos outros, como isso é possível sem antes nos perdoarmos a nós mesmos? Neste workshop, Shama Kaur explora a virtude do perdão em associação com o 7º corpo (a aura) e a qualidade de ser sem vingança e com destemor. Ele oferece a oportunidade de explorar sua relação com o perdão para consigo mesmo, para com os outros, e de fazer ajustes que preparam o caminho para liberar as velhas contas para aliviar a carga em seu campo magnético.

Apresentado por:

Em 2012 Shama Kaur tornou-se a primeira professora egípcia de Kundalini Yoga Teacher & Trainer. Mais recentemente, ela levou os ensinamentos para Jordânia, Kuwait, Belém, Dubai e Tunísia. Ela é instrutora profissional na Academia Aquarian Trainer, ensinando como parte dos treinamentos de Nível 1 e Nível 2 na região do Oriente Médio. Suas oficinas integram uma mistura de música e artes às vezes com a criação de mandala, drama e banhos de gongos curativos.

## **Sexo & O Professor Espiritual com GuruMeher Singh**

**Discussão e diálogo animados. Encontra-se semanalmente de 14/10 a 14/11 às 19:00h-8:30h EST**

À luz das revelações perturbadoras sobre o Yogi Bhajan, estamos todos em processos de cura. Ter informações especializadas sobre este fenômeno tudo-em-um ajudará. Sexo e o Professor Espiritual por Scott Edelstein tem ajudado muitos de nós durante este tempo. Falar sobre coisas dolorosas é difícil, mas com fatos neutros e a pesquisa dos autores, traz alívio. Nesta série, leremos e discutiremos o livro, com o propósito de entender e chegar a um acordo sobre o que aconteceu e para onde ir a partir daqui, individualmente e como

uma comunidade. Seguindo em frente, o que tanto estudantes como professores devem fazer para que nossas relações sejam seguras.

Apresentado por:

GuruMeher tem ensinado Kundalini yoga e treinado professores internacionalmente por mais de 40 anos. Ele é o criador e autor de *Sentidos da Alma*, um sistema de auto-terapia que usa as emoções desafiadoras, conscientemente, como fonte de orientação intuitiva. Ele trabalha em Los Angeles e on-line como Life Coach profissional e Terapeuta Certificado de Yoga. Consulte-o em [www.sensesofthesoul.com](http://www.sensesofthesoul.com).

## **A história do Kundalini Yoga**

**Série de seis semanas de 20/10 a 24/11 às 17:00h-19:30h EST**

Junte-se a nós para uma série de seis semanas a partir de terça-feira, 20 de outubro, das 5 às 19 horas EST (Nova Iorque) até 24 de novembro. Você está interessado em aprender sobre a história e a filosofia do "Yoga"? Hoje temos a incrível tecnologia do Kundalini Yoga, mas como surgiu esta tecnologia? Nesta série de 6 partes, mergulharemos nossos dedos dos pés no rio da história e teremos um vislumbre de onde o "yoga" começou, como ela mudou e se desenvolveu ao longo do tempo, e como ela chegou até onde estamos hoje. Você pode se surpreender com os muitos significados da palavra "yoga", como era entendida no passado. Há muito mais na palavra "yoga" do que aquilo que você pensava saber!

- Descubra de onde veio a tecnologia do Kundalini Yoga!
- Mergulhe seus dedos dos pés no vasto rio da história da ioga e descubra as origens
- Os Vedas, História Antiga, Tantra, Bhagavad Gita & Bhakti, Hatha Yoga, e muito mais

Apresentado por:

Pavan Dev Kaur (Jeannette Darcy), M. Div., certificada IKYTA, RYT-200, é professor de Kundalini Yoga e estudiosa independente que leciona sobre religião comparada, filosofia indiana e história da ioga. Suas aulas são divertidas e esclarecedoras, apoiadas por anos de estudo pessoal e acadêmico, e combinadas com atividades práticas e meditações para ajudar a processar os ensinamentos.

---

# **As promoções da The Source para o mês de outubro**

## **As 21 Etapas da Meditação**

Por Gurucharan Singh Khalsa, PhD

As 21 Etapas da Meditação esclarecem o processo e traçam os passos para seu próprio progresso na meditação. Definidas por Yogi Bhajan e elucidadas por Gurucharan Singh, "As 21 Etapas da Meditação" é um trabalho chave para aprofundar sua compreensão e experiência de meditação. Variando de Aborrecimento e Tédio à Humildade, Iluminação Graciosa e Sabedoria, explore estas etapas e as três distintas jornadas meditativas, que culminam no auge da consciência contemplativa, a Etapa 21, também descrita como O Pulsar Infinito.

**Preço de varejo: ~~\$44,95~~ Preço com desconto: \$38,21**

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

## **Transformação Vol II - Servindo o Infinito**

Por Kundalini Research Institute

Composto de 86 kriyas e meditações extraídas dos cursos de Treinamento de Professores de Nível Dois, este manual é organizado para facilitar sua prática pessoal e aprofundar sua experiência do Infinito. Servir o Infinito foi organizado não apenas para a prática individual, mas também para professores de Kundalini Yoga. Desenvolva workshops, planeje cursos temáticos de 6 semanas, ou atribua sadanas individuais com facilidade. Usar cada capítulo, individualmente, ou combinar tópicos dá a você possibilidades ilimitadas. Pratique algo novo ou domine algo familiar.

**Preço de varejo:** ~~\$29,95~~ **Preço com desconto:** \$25,45

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

## **Superando a Depressão Fria (DVD)**

Por Kundalini Research Institute

Sobrecarga de informação, estresse implacável, pressão externa excessiva e mudança rápida são fatores importantes que contribuem para o sofrimento da Depressão Fria, que é uma espécie de insensibilidade que desenvolvemos a nós mesmos quando nos sentimos isolados de nosso espírito, de nossa força e de nossa orientação interior. A Depressão Fria também surge quando a demanda externa é maior do que a capacidade interna de entrega e nos faltam recursos e reservas de energia. Este DVD ajudará você a explorar o poço infinito de energia, força e calma com você. Regule seu nível de estresse e biorritmo, equilibre a entrada e saída de energia para evitar exageros e esgotamentos.

**Preço de varejo:** ~~\$19,95~~ **Preço com desconto:** \$16,95

---

## **Receita do Mês**

### **Pranhas simples**

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

Ingredientes:

1 xícara de farinha de trigo integral ou farinha de chapati

¼ copo de ghee ou manteiga

½ colher de chá de sal (opcional)

½ copo de água

Para fazer a massa:

1. Colocar a farinha e o sal em uma tigela. Fazer um poço no centro. Despeje a água no poço gradualmente, misturando a farinha na água para formar uma massa macia. Misturar até formar uma massa compacta.
2. Transfira a massa para uma superfície plana e amasse por 5 minutos, até que a massa fique macia, lisa e maleável. Em seguida, coloque a massa novamente em uma tigela, cubra com um pano úmido e a deixe descansar por 15 a 20 minutos.

Para fazer o pranhas:

1. Amassar a massa descansada mais algumas vezes. Separe um pedaço de massa (cerca de 1/4 do total) e enrole-o entre as mãos para fazer uma pequena bola com cerca de 1,5 cm de diâmetro.
2. Coloque a bola sobre uma tábua levemente enfarinhada ou outra superfície plana. Usando um rolo de massa, enrole em um círculo de cerca de 5 polegadas de diâmetro, de 1/8 polegada de espessura.
3. Espalhe ligeiramente ghee ou manteiga sobre o círculo cru, dobre-o ao meio e depois espalhe a superfície superior com mais manteiga ou ghee. Dobre-o novamente, ou na metade ou em terços, e enrole-o novamente em uma bola. Se necessário, enrole a massa levemente em uma bola de farinha, e enrole-a novamente em um círculo de cerca de 5 polegadas de diâmetro, com 1/8 polegada de espessura.

Para cozinhar o pranthas:

1. Colocar cuidadosamente um prantha em uma frigideira de grelha quente ou de ferro fundido. Cozinhe até que a superfície superior comece a formar pequenas bolhas, cerca de 20 a 30 segundos. Vire-a imediatamente para dourar do outro lado, por cerca de 8 a 10 segundos.
2. Quando ambos os lados estiverem cozidos, espalhe 1 colher de chá de ghee ou manteiga em cada lado, e frite cada lado mais uma vez até dourar. Sirva quente.

Limpe o excesso de farinha fora da chapa após cozinhar cada prantha.

Rendimento: 4 pranthas

---