



## От меня к тебе

Сат Наам и сердечное приветствие из Нидерландов!

Несколько деревьев здесь, в Маастрихте, уже начинают терять свои листья. Несмотря на то, что для меня это было очень странное лето (и, возможно, для вас тоже!), осень уже здесь, в Северном полушарии, с ее охлаждающей температурой и естественным ритмическим циклом, чтобы повернуть внутрь. Что мне кажется идеальным, как абсолютно необходимый баланс всей неопределённости и хаоса, происходящего во внешнем мире. Октябрь - это месяц рождения Гуру Рам Даса, высший свет в этом умиротворяющем внутреннем горизонте.

Мы хотим повернуть внутрь не для того, чтобы избежать вызовов снаружи, а для того, чтобы сбалансировать все стрессы и давление "снаружи" с эквивалентным сиянием и глубоким чувством безопасности "здесь". Мы не отступаем от мира, а освобождаем наши внешние привязанности и идентичности. Тогда мы можем найти единственный истинный источник счастья и безопасности - нашу связь с нашим собственным высшим "я". И оттуда мы можем свободно действовать в мире с подлинностью и нейтралитетом, наслаждаясь вечным танцем жизни.

Чтобы помочь Вам повернуться внутрь и обрести свой внутренний покой, сияние и непоколебимое ощущение Я, KRI с радостью предлагает Вам в этом месяце онлайн-курс "21 этап медитации". Этот курс будет предлагаться двуязычно на английском и испанском языках, и Вы сможете приехать на все 9 дней или только на один 3-дневный "путешествие". Вы можете прочитать [больше об этом и зарегистрироваться для участия, здесь.](#)

KRI также имеет постоянно расширяющийся каталог предварительно записанных вебинаров по широкому спектру удивительных тем, [таких как Как работает йога в восстановлении травм: Научные основы, Воплощение антирасизма: Быть Изменением, Тень Учителя и Онлайн-обучение, которое истинно преобразует.](#) Также несколько раз в месяц проводятся новые вебинары в живом формате, включая увлекательную 6-недельную серию по [Истории Кундалини Йоги](#), которая начинается 20 октября. Посмотрите каталог и [продолжайте изучать свои страсти здесь.](#)

Я молюсь, чтобы вы были здоровы и счастливы, и чтобы у вас был замечательный октябрьский месяц,

Множество благословений тебе,

Anant Khebo

CEO, Kundalini Research Institute

---

## Медитация месяца с Паваном Дев Кауром



Паван Дев Каур (Жаннет Дарси), М. Див, ИКУТА сертифицированный, RYT-200, преподаватель йоги Кундалини и независимый ученый, читающий лекции по сравнительной религии, индийской философии и истории йоги. Ее занятия увлекательны и познавательны, подкреплены годами личного и академического обучения, а также в паре с практическими занятиями и медитациями, помогающими обработать учение. Свяжитесь с Паван Дев на сайте [yogicawakenings.com](http://yogicawakenings.com).

---

## 21 Этап медитации Виртуальное путешествие Не слишком поздно!

Еще есть время, чтобы зарегистрироваться на 21 Стадию Медитации!!! Наши замечательные тренеры приезжают к вам со всего мира, настраиваясь из Нью-Мексико, Нью-Йорка, Бали и Египта. В настоящее время у нас есть регистраторы из Нидерландов, Франции, Великобритании, Бельгии, Таиланда, Канады, Тайваня, США и Мексики. Разнообразный пейзаж людей, собирающихся вместе для глубокой медитации, - это особый опыт, который охватывает весь земной шар. Курс будет проводиться на английском языке с переводом на испанский язык.

Мы рады поделиться этим опытом медитативного роста и связи, сохраняя при этом необходимость физического расстояния. При опросе участников и тренеров, использующих онлайн-платформы для йоги и медитации, обратная связь, которую мы получили, является коллективным сюрпризом того, насколько интимным может быть этот опыт на самом деле. Люди оценили глубину и связь, которую они нашли в этих технологических пространствах.

Мы хотим, чтобы вы получили этот глубокий медитативный опыт с самим собой, с умом, с сознанием, друг с другом, с настоящим. Мы приглашаем вас присоединиться к нам и протянуть руку помощи, если у вас есть какие-либо вопросы.

У нас все еще есть стипендии для BIPOC, LGBTQIA+, и для экономически обездоленных.

Все регистрации прилагаются к виртуальному руководству: 21 этап медитации. Сессии будут также записываться и доступны в течение 3 недель после курса для тех, кто пропустил сессии или не в состоянии сделать в режиме реального времени.

Нажмите [здесь](#), чтобы зарегистрироваться.

Для получения дополнительной информации напишите по адресу [prtidarshan@kriteachings.org](mailto:prtidarshan@kriteachings.org).

---

## Исследования - наше второе имя

Знаете ли Вы, что KRI имеет одну из самых полных коллекций научных работ по науке Кундалини йоги? Посетите наш сайт [здесь](#) для рецензируемых журнальных публикаций и диссертаций, связанных с исследованиями по Кундалини Йоге.

KRI также ведет фантастический архив из более чем 50 научных статей, опубликованных в информационном бюллетене KRI. Эти статьи посвящены Кундалини Йоге, как вспомогательной терапии, в широком спектре применений от фибромиалгии до потери веса. Это ценная информация, которой Вы можете поделиться со своими студентами и клиентами, так что наслаждайтесь глубоким погружением!

---

## KRI представляет онлайн-курсы

### **Поднимите вашу асану с помощью Сат-Сири!**

**1 октября, 7:00 вечера - 8:00 вечера по восточному времени.**

Как более эффективно обучать осанкам на тренингах/практикумах. Привнесите нюансы и тонкости в вашу доставку. Основой всего обучения йоге является Асана/посадки и разделяйте эту любовь к движению со своими учениками, обнимайте и углубляйтесь в ясность собственного тела.

Представлено:

Сат Сири (Sat Siri), пожизненный йогин и спортсмен, - бывшая балерина Австралийского балета. Она занимается йогой и медитацией уже более 30 лет, а в 2003 году завершила обучение преподавателей Кундалини йоги. Она - блестящая йогиня, которая часто путешествует по всему миру и обучает новых преподавателей в Австралии, Индии, Канаде и США. Она является ведущим тренером по обучению КРИ первого уровня.

## **Интимность и инновации: Инструменты для навигации во взаимоотношениях "студент-учитель".**

**7 октября, 6:30 PM-8:30 PM Восточное время**

Как обеспечить истинную близость с сердцем и сущностью учеников без бремени неуместности? Это может стать испытанием для любого учителя. Близость означает быть связанным и видеть человека или ситуацию. Мы хотим знать, как связать Истинную Близость и подлинность с нашими учениками. Давайте рассмотрим эту тему вместе.

Представлено:

Более 50 лет Гуруте живет своей судьбой и продолжает пробуждать дух всего, к чему прикасается. Гурутэдж стала одним из основателей Кундалини. В настоящее время Гурутея считают одним из ведущих авторитетов Кундалини йоги и признают во всем мире как одного из немногих Мастеров Кундалини йоги. Вы также можете наслаждаться ее блогом или набором онлайн-книг, программ, занятий или продуктов по адресу <http://gurutej.com>.

## **Путь прощения**

**8 октября, 11:00-12:30 по восточному времени**

Способность прощать определяется прошлым и влияет как на настоящее, так и на будущее. С йогической точки зрения, мы несем вес прошлого не только в нашем подсознании, но и в нашей ауре, седьмом теле. Мы записываем рассказы тех, кто причинил нам боль в глубине нашего магнитного поля. Как бы мы ни хотели простить других, как это возможно без того, чтобы сначала не простить себя? В этом семинаре Шама Каур исследует добродетельность прощения в сочетании с 7-м телом (аурой) и качество быть мстительным и бесстрашным. Он дает возможность исследовать ваши отношения с прощением по отношению к себе, к другим, и внести коррективы, которые прокладывают путь для освобождения старых счетов, чтобы облегчить нагрузку на ваше магнитное поле.

Представлено:

В 2012 году Шама Каур стал первым египетским учителем Кундалини йоги и тренером. Совсем недавно она взяла уроки в Иорданию, Кувейт, Вифлеем, Дубай и Тунис. Она является профессиональным тренером в Академии аквариумных тренеров, преподает в рамках курсов 1 и 2 уровня в регионе Ближнего Востока. Ее семинары объединяют музыку и искусство порой с творчеством мандалы, драмой и целебными ваннами для гонга.

## **Секс и духовный учитель с GuruMeher Singh.**

**Живая дискуссия и диалог. Встречается еженедельно с 10/14 по 11/4 в 7:00PM-8:30PM EST.**

В свете тревожных откровений о УВ, мы все исцеляемся. Обладание экспертной информацией об этом всеохватывающем явлении поможет. Секс и Духовный Учитель Скотт Эдельштейн помог многим из нас за это время. Говорить о болезненных вещах трудно, но с нейтральными фактами и исследованиями авторов это приносит облегчение. В этой серии мы прочитаем и обсудим книгу, чтобы понять и смириться с тем, что случилось, и куда идти дальше, индивидуально, и как сообщество. Продвигаясь вперед, что должны сделать и ученики, и учителя, чтобы сделать наши отношения безопасными.

Представлено:

GuruMeher преподает Кундалини йогу и обучает учителей по всему миру уже более 40 лет. Он является создателем и автором "Чувств Души", системы самотерапии, использующей сложные эмоции разумно, как источник интуитивного руководства. Он работает в Лос-Анджелесе и в Интернете в качестве профессионального жизненного тренера и сертифицированного йога-терапевта. См. его сайт [www.sensesofthesoul.com](http://www.sensesofthesoul.com).

## **История Кундалини йоги**

**Шесть недель серия 10/20 по 11/24 в 5:00PM-7:30PM EST**

Присоединяйтесь к нам для шестинедельной серии, которая начнется со вторника, 20 октября с 5 по 19 PM EST (Нью-Йорк) до 24 ноября.

Вам интересно узнать об истории и философии "Йоги"? Сегодня у нас есть невероятная технология Кундалини Йога, но как появилась эта технология? В этой серии из 6 частей мы погрузим наши пальцы ног в реку истории и получим представление о том, с чего началась "йога", как она менялась и развивалась с течением времени, и как она попала туда, где мы находимся сегодня. Вы можете удивиться многочисленным значениям слова "йога" в том виде, как оно понималось в прошлом. В "йоге" гораздо больше, чем вы думали, что знали!

- Узнайте, откуда взялась технология Кундалини йоги!
- Окунитесь в необъятную реку истории йоги и откройте для себя ее истоки.
- Веды, Древняя история, Тантра, Бхагавад Гита и Бхакти, Хатха-йога и многое другое.

Представлено:

Паван Дев Каур (Жаннет Дарси), М. Див, IKYTA сертифицированный, RYT-200, преподаватель йоги Кундалини и независимый ученый, читающий лекции по сравнительной религии, индийской философии и истории йоги. Ее занятия увлекательны и познавательны, подкреплены годами личного и академического обучения, а также в паре с практическими занятиями и медитациями, помогающими обработать учение.

---

# **Источник Специальные выпуски за октябрь**

## **21 этап медитации**

Гуручаран Сингх Халса, доктор наук.

21 Этап Медитации проясняет процесс и описывает шаги на пути к вашему собственному прогрессу в медитации. Определенная Йоги Бхаджан и разъясненная Гуручараном Сингхом, "21 стадия медитации"

является ключевой работой в углублении вашего понимания и опыта медитации. От Расстройства и Скуки до Смирения, Милосердного Просвещения и Мудреца, исследуйте эти стадии и три различных медитативных путешествия, которые завершаются вершиной созерцательного осознания, 21-ой ступенью, также описанной как Бесконечный Пульс.

**Розничная цена: \$44,95 Дисконтированная цена: \$38,21.**

**Электронная книга: \$23,99-\$19,19**

## **Трансформация Vol II - обслуживание бесконечности**

Научно-исследовательским институтом Кундалини

Состоящее из 86 крий и медитаций, взятых из курсов для учителей второго уровня, это руководство организовано для того, чтобы облегчить вашу личную практику и углубить ваш опыт Бесконечности. Обслуживание Бесконечного было организовано не только для индивидуальной практики, но и для учителей Кундалини йоги. Разрабатывайте семинары, планируйте тематические 6-недельные курсы или назначайте индивидуальные садханы с легкостью. Использование каждой главы, индивидуально или комбинирование тем дает вам безграничные возможности.

Практикуйте что-то новое или освоите что-то знакомое

**Розничная цена: \$29,95 Скидка: \$25,45**

**Электронная книга: \$20,99-\$17,85**

## **Преодоление холодной депрессии (DVD)**

Научно-исследовательским институтом Кундалини

Информационная перегрузка, неослабевающий стресс, внешнее избыточное давление и быстрые изменения - все это основные факторы, которые способствуют одному страдающему от холодной депрессии, которая является своего рода нечувствительность, которую мы развиваем к себе, когда мы чувствуем себя отрезанными от нашего духа, нашей силы и нашего внутреннего руководства. Холодная Депрессия возникает также тогда, когда внешний спрос превышает внутренние возможности, и нам не хватает ресурсов и энергетических резервов. Этот DVD-диск поможет тебе проникнуть в бесконечный колодец энергии, силы и спокойствия вместе с тобой. Регулируйте уровень стресса и биоритм, балансируйте приток и отток энергии, чтобы предотвратить ее переизбыток и перегорание.

**Розничная цена: \$19,95 Скидка: \$16,95**

---

## **Рецепт месяца**

### **Простая Пранта**

Отрывок из "[Вкуса Индии](#)", автор - Бибиджи Индерджит Каур Кхалса.

Ингредиенты:

1 стакан муки из цельнотелого теста или муки чапати

¼ чашка топленого или сливочного масла для разбрасывания

½ чайная ложка соли (по желанию)

½ чашки воды

Чтобы сделать тесто:

1. Положить муку и соль в миску. Сделать колодец в центре. Постепенно вылейте воду в колодец, смешивая муку с водой и образуя мягкое тесто. Смешивать до образования компактной массы теста.
2. Перенести тесто на плоскую поверхность и месить в течение 5 минут, пока тесто не станет мягким, гладким и податливым. Затем вернуть тесто в миску, накрыть влажной тряпкой и дать ему отдохнуть 15-20 минут.

Для приготовления шампанского:

1. Еще несколько раз вымесить отдохнувшее тесто. Отломите кусок теста (около 1/4 всего) и раскатайте его между руками, чтобы сделать маленький шарик диаметром около 1 1/2 дюйма.
2. Положите шарик теста на слегка покрасневшую кондитерную доску или другую плоскую поверхность. С помощью прокатного штифта раскатайте его в круг диаметром около 1/8 дюйма.
3. Слегка намажьте топленое масло или масло на необработанный круг, сложите его пополам, а затем намажьте верхнюю поверхность большим количеством сливочного масла или топленого масла. Согните его снова, либо пополам, либо на треть, и снова закатайте в шарик. Легкий шарик из теста муки, если необходимо, и снова раскатайте тесто в круг диаметром около 5 дюймов, толщиной 1/8 дюйма.

Чтобы приготовить шарики:

1. Осторожно поместить шарики на горячую сковородку или чугунную сковородку. Готовить до тех пор, пока на верхней поверхности не начнут образовываться маленькие пузырьки, примерно за 20-30 секунд. Немедленно переверните ее на другую сторону и подрумяньте примерно на 8-10 секунд.
2. Когда приготовят с обеих сторон, выложите по 1 чайной ложке топленого гхи или сливочного масла с каждой стороны и поджарьте еще раз с каждой стороны до золотисто-коричневого цвета. Подавайте горячим.

Очистите лишнюю муку от сковороды после приготовления каждой пранта.

Урожайность: 4 шалости

---