

KRI September Newsletter - Español

* Traducido con www.DeepL.com/Translator (versión gratuita)



De mí a ti

¡Sat Naam y saludos de corazón desde Holanda!

Algunos árboles aquí en Maastricht ya están empezando a perder sus hojas. Aunque me pareció un verano muy extraño (¡y tal vez a ti también!), el otoño ya está aquí en el hemisferio norte, con sus temperaturas refrescantes y su ciclo rítmico natural para girar hacia adentro. Lo que me parece perfecto como el equilibrio absolutamente necesario para toda la incertidumbre y el caos que ocurre en el mundo exterior. Octubre es el mes de cumpleaños del Gurú Ram Das, la última luz en ese pacífico horizonte interior.

No queremos volvernos hacia adentro para evitar los desafíos del exterior, sino equilibrar todo el estrés y la presión "allá afuera" con un equivalente resplandor y una profunda sensación de seguridad "aquí dentro". No nos estamos retirando del mundo, sino liberando nuestros apegos e identificaciones externas. Entonces podemos encontrar la única fuente verdadera de felicidad y seguridad - nuestra conexión con nuestro propio yo superior. Y desde allí somos libres de actuar en el mundo con autenticidad y neutralidad, mientras disfrutamos de la eterna danza de la vida.

Para ayudarte a volverte hacia adentro y encontrar tu propia paz interior, resplandor, y sentido inquebrantable del Ser, KRI se complace en ofrecer este mes un curso en línea de 21 Etapas de Meditación. Este curso se ofrecerá de forma bilingüe en inglés y español, y puedes venir durante los 9 días o sólo un único "viaje" de 3 días. Puedes [leer más sobre ello, y registrarte para asistir, aquí](#).

KRI también tiene un catálogo en constante expansión de seminarios web pregrabados sobre una amplia variedad de temas sorprendentes como [Cómo funciona el yoga en la recuperación de traumas: Los fundamentos científicos](#), [Encarnando el antirracismo: Ser el Cambio](#), [La Sombra del Maestro](#), y [Enseñanza en línea que realmente transforma](#). También se están ofreciendo nuevos seminarios web en formato en vivo varias veces al mes, incluyendo una emocionante serie de 6 semanas sobre la [Historia del Kundalini Yoga](#) que comienza el 20 de octubre. Echa un vistazo al catálogo y [sigue explorando tus pasiones aquí](#).

Rezo para que estén sanos y felices, y que tengan un gran mes de octubre,

Muchas bendiciones para ti,

Meditación del mes con Pavan Dev Kaur



Pavan Dev Kaur (Jeannette Darcy), M. Div., certificado por IKYTA, RYT-200, es un profesor de Kundalini Yoga y un erudito independiente que da conferencias sobre religión comparativa, filosofía india e historia del yoga. Sus clases son entretenidas e iluminadoras, respaldadas por años de estudio personal y académico, y acompañadas de actividades prácticas y meditaciones para ayudar a procesar las enseñanzas. Conéctate con Pavan Dev en yogicawakenings.com

21 Etapas del viaje virtual de la meditación ¡No es demasiado tarde!

¡Todavía hay tiempo para inscribirse en los 21 estadios de la meditación! Nuestros maravillosos entrenadores están llegando de todo el mundo, sintonizando desde Nuevo México, Nueva York, Bali y Egipto. Actualmente tenemos inscritos de los Países Bajos, Francia, Reino Unido, Bélgica, Tailandia, Canadá, Taiwán, EE.UU. y México. El diverso paisaje de personas que se reúnen para meditar profundamente es una experiencia especial que se extiende por todo el globo. Este curso se llevará a cabo en inglés con traducciones al español.

Estamos emocionados de compartir esta experiencia de crecimiento meditativo y de conexión mientras mantenemos la necesidad de la distancia física. En las encuestas a los participantes y entrenadores que utilizan las plataformas online para el yoga y la meditación, la retroalimentación que hemos recibido es una

sorpresa colectiva de lo íntima que puede ser la experiencia. La gente ha apreciado la profundidad y la conexión que han encontrado en estos espacios basados en la tecnología.

Queremos que tengas esta profunda experiencia meditativa contigo mismo, con la mente, con la conciencia, con los demás, con el presente. Te invitamos a que te unas a nosotros y a que te pongas en contacto con nosotros si tienes alguna pregunta.

Todavía tenemos becas disponibles para BIPOC, LGBTQIA+, y personas económicamente desfavorecidas.

Todas las inscripciones vienen con el manual virtual: 21 Etapas de la Meditación. Las sesiones también serán grabadas y estarán disponibles durante 3 semanas después del curso para aquellos que pierdan las sesiones o no puedan hacer los tiempos en vivo.

Haga clic [aquí](#) para registrarse

Envíe un correo electrónico a pritarshan@kriteachings.org para más información.

La investigación es nuestro segundo nombre

¿Sabías que KRI tiene una de las colecciones más completas de documentos de investigación sobre la ciencia del Kundalini Yoga? Revisa nuestro sitio web [aquí](#) para publicaciones de revistas revisadas por pares y disertaciones relacionadas con la investigación sobre Kundalini Yoga.

KRI también mantiene un fantástico archivo de más de 50 artículos de investigación publicados en el boletín de KRI. Estos artículos tratan sobre el Kundalini Yoga, como una terapia adjunta, en una amplia variedad de aplicaciones desde la fibromialgia hasta la pérdida de peso. Esta es una información valiosa para compartir con sus estudiantes y clientes, ¡así que disfruten de una inmersión profunda!

KRI presenta cursos en línea

Levanta tu asana con Sat Siri!

1 de octubre, 7:00 PM-8:00 PM hora del este

Cómo enseñar las posturas en los entrenamientos/talleres de forma más efectiva. Trae matices y sutilezas a tu entrega. La base de toda la enseñanza del yoga es la asana/posturas y comparte este amor por el movimiento con tus estudiantes y abraza y profundiza en la claridad de tu propio cuerpo.

Presentado por:

Sat Siri, un yogui y atleta de toda la vida, es una ex bailarina del Ballet Australiano. Ha practicado yoga y meditación durante más de 30 años y completó su formación como profesora de Kundalini Yoga en 2003. Es una yoguina pionera que viaja con frecuencia a nivel internacional y forma a nuevos maestros en Australia, India, Canadá y Estados Unidos. Es la instructora principal de la formación de KRI Nivel Uno.

Intimidad e innovación: Herramientas para navegar en la relación estudiante-profesor

7 de octubre, 6:30 PM-8:30 PM Hora del Este

¿Cómo permitir la verdadera intimidad con los corazones y la esencia de sus estudiantes sin la carga de ser inapropiado? Esto puede ser un desafío para cualquier profesor. Intimidad significa estar conectado y ver dentro de una persona o situación. Queremos saber cómo conectar con la verdadera intimidad y la autenticidad con nuestros estudiantes. Exploreemos este tema juntos.

Presentado por:

Durante más de 50 años, Gurutej ha vivido su destino y continúa despertando el espíritu de todo lo que toca. Gurutej surgió como una practicante fundadora de la Kundalini. Gurutej es ahora considerada una autoridad en Kundalini Yoga e internacionalmente reconocida como una de las pocas Maestras de Kundalini Yoga. También puedes disfrutar de su blog o de su suite de libros, programas, clases o productos online en <http://gurutej.com>

El camino del perdón

8 de octubre, 11:00AM-12:30PM hora del este

La capacidad de perdonar está moldeada por el pasado e impacta tanto en el presente como en el futuro. En términos yóguicos, llevamos el peso del pasado no sólo en nuestro subconsciente sino también en nuestra aura, el séptimo cuerpo. Registramos los relatos de aquellos que nos han herido en lo profundo de nuestro campo magnético. Por mucho que queramos perdonar a los demás, ¿cómo es posible sin perdonarnos primero a nosotros mismos? En este taller, Shama Kaur explora la virtud del perdón en asociación con el séptimo cuerpo (el aura) y la cualidad de ser vengativo e intrépido. Proporciona la oportunidad de explorar su relación con el perdón hacia sí mismo, hacia los demás, y de hacer ajustes que allanen el camino para liberar las viejas cuentas para aligerar la carga de su campo magnético.

Presentado por:

En 2012 Shama Kaur se convirtió en el primer profesor y entrenador egipcio de Kundalini Yoga. Más recientemente, ha llevado las enseñanzas a Jordania, Kuwait, Belén, Dubai y Túnez. Ella es una entrenadora profesional en la Academia de Entrenadores de Acuario, enseñando como parte de los entrenamientos de Nivel 1 y Nivel 2 en la región del Medio Oriente. Sus talleres integran una mezcla de música y arte a veces con creación de mandalas, teatro y baños de gong curativos.

Sexo y el maestro espiritual con GuruMeher Singh

Discusión y diálogo animados. Se reúne semanalmente del 14/10 al 4/11 a las 7:00-8:30 p.m., hora del este.

A la luz de las perturbadoras revelaciones sobre YB, todos nos estamos curando. Tener información experta sobre este fenómeno tan común ayudará. Sex and the Spiritual Teacher de Scott Edelstein ha ayudado a muchos de nosotros durante este tiempo. Hablar de cosas dolorosas es difícil, pero con hechos neutrales y la investigación de los autores, trae alivio. En esta serie, leeremos y discutiremos el libro, con el propósito de

entender y aceptar lo que pasó, y a dónde ir desde aquí, individualmente y como comunidad. Avanzando, lo que deben hacer tanto los estudiantes como los profesores para que nuestras relaciones sean seguras.

Presentado por:

GuruMeher ha enseñado Kundalini yoga y entrenado a maestros internacionalmente por más de 40 años. Es el creador y autor de Sentidos del Alma, un sistema de auto-terapia que utiliza emociones desafiantes de forma consciente como fuente de guía intuitiva. Trabaja en Los Ángeles y en línea como Coach de Vida profesional y Terapeuta de Yoga Certificado. Véalo en www.sensesofthesoul.com.

La historia del Kundalini Yoga

Serie de seis semanas de 10/20 a 11/24 a las 5:00PM-7:30PM EST

Acompáñanos en una serie de seis semanas que comienza el martes 20 de octubre de 5 a 7 PM EST (Nueva York) hasta el 24 de noviembre.

¿Está interesado en aprender sobre la historia y la filosofía del "Yoga"? Hoy en día tenemos la increíble tecnología del Kundalini Yoga, pero ¿cómo surgió esta tecnología? En esta serie de 6 partes, sumergiremos los dedos de los pies en el río de la historia y tendremos un vistazo de dónde comenzó el "yoga", cómo cambió y se desarrolló con el tiempo, y cómo llegó a donde estamos hoy. Se sorprenderán de los muchos significados de la palabra "yoga" tal y como se entendía en el pasado. ¡Hay mucho más en "yoga" de lo que pensabas que sabías!

- ¡Averigua de dónde vino la tecnología del Kundalini Yoga!
- Sumerge tus dedos en el vasto río de la historia del yoga y descubre los orígenes
- Los Vedas, la historia antigua, el Tantra, el Bhagavad Gita y Bhakti, el Hatha Yoga y mucho más.

Presentado por:

Pavan Dev Kaur (Jeannette Darcy), M. Div., certificado por IKYTA, RYT-200, es un profesor de Kundalini Yoga y un erudito independiente que da conferencias sobre religión comparativa, filosofía india e historia del yoga. Sus clases son entretenidas e iluminadoras, respaldadas por años de estudio personal y académico, y acompañadas de actividades prácticas y meditaciones para ayudar a procesar las enseñanzas.

Los especiales de La Fuente para octubre

Los 21 estadios de la meditación

Por Gurucharan Singh Khalsa, PhD

Las 21 Etapas de la Meditación aclaran el proceso y esbozan los pasos hacia tu propio progreso en la meditación. Definida por Yogi Bhanan y dilucidada por Gurucharan Singh, "Las 21 Etapas de la Meditación" es un trabajo clave para profundizar en tu comprensión y experiencia de la meditación. Desde el disgusto y el aburrimiento hasta la humildad, la Iluminación Grácil y el Sabio, explora estas etapas y los tres viajes meditativos distintos, que culminan en la cúspide de la conciencia contemplativa, la Etapa 21, también descrita como El Pulso Infinito.

Precio de venta al público: \$44.95 Precio con descuento: \$38.21

Ebook: \$23.99 \$19.19

Transformación Vol II - Sirviendo al Infinito

Por el Instituto de Investigación Kundalini

Compuesto por 86 kriyas y meditaciones extraídas de los cursos de Formación de Profesores de Nivel Dos, este manual está organizado para facilitar su práctica personal y profundizar en su experiencia del Infinito. Servir al Infinito fue organizado no sólo para la práctica individual sino también para los profesores de Kundalini Yoga. Desarrolla talleres, planifica cursos temáticos de 6 semanas, o asigna sadhanas individuales con facilidad. Usar cada capítulo, individualmente o combinando temas te da posibilidades ilimitadas. Practica algo nuevo o domina algo familiar.

Precio de venta al público: ~~\$29.95~~ **Precio con descuento:** \$25.45

Ebook: ~~\$20.99~~ \$17.85

Superando la depresión fría (DVD)

Por el Instituto de Investigación Kundalini

La sobrecarga de información, el estrés implacable, la presión externa excesiva y los cambios rápidos son todos factores importantes que contribuyen a que uno sufra la Depresión Fría, que es una especie de insensibilidad que desarrollamos hacia nuestro propio ser cuando nos sentimos aislados de nuestro espíritu, nuestra fuerza y nuestra guía interior. La Depresión Fría también surge cuando la demanda externa es mayor que la capacidad interna de entrega y carecemos de recursos y reservas de energía. Este DVD te ayudará a entrar en el pozo infinito de energía, fuerza y calma contigo. Regula tu nivel de estrés y biorritmo, equilibra el flujo de entrada y salida de energía para prevenir el exceso y el agotamiento.

Precio de venta al público: ~~\$19.95~~ **Precio con descuento:** \$16.95

Receta del mes

Pranthas simple

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

Ingredientes:

1 taza de harina de trigo integral para repostería o harina de chapati

¼ taza de ghee o mantequilla para untar

½ cucharadita de sal (opcional)

½ taza de agua

Para hacer la masa:

1. Poner la harina y la sal en un bol. Haz un pozo en el centro. Vierta el agua en el pozo gradualmente, mezclando la harina con el agua para formar una masa suave. Mezclar hasta que se forme una masa compacta.
2. Transfiera la masa a una superficie plana y amásela durante 5 minutos, hasta que la masa esté suave y lisa y sea flexible. 3. Luego poner de nuevo la masa en un bol, cubrirla con un paño húmedo y dejarla reposar durante 15 o 20 minutos.

Para hacer las pranthas:

1. Amasar la masa reposada unas cuantas veces más. 2. Romper un trozo de masa (alrededor de 1/4 del total) y enrollarlo entre las manos para hacer una pequeña bola de aproximadamente 1 1/2 pulgadas de diámetro.
2. Colocar la bola de masa en una tabla de pasta ligeramente enharinada o en otra superficie plana. 3. Usando un rodillo, ruédela en un círculo de unos centímetros de diámetro, de 1/8 de pulgada de grosor.
3. Esparcir ligeramente ghee o mantequilla sobre el círculo crudo, doblarlo por la mitad y luego esparcir la superficie superior con más mantequilla o ghee. Dóblelo de nuevo, ya sea por la mitad o en tercios, y vuelva a enrollarlo en una bola. Hagan una bola de masa ligeramente enharinada, si es necesario, y vuelvan a extender la masa en un círculo de unos 5 centímetros de diámetro y 1/8 de pulgada de grosor.

Para cocinar las pranthas:

1. Colocar cuidadosamente una prantha en una plancha caliente o en una sartén de hierro fundido. Cocine hasta que la superficie superior empiece a formar pequeñas burbujas, unos 20 o 30 segundos. Inmediatamente voltéela para que se dore por el otro lado, durante unos 8 a 10 segundos.
2. Cuando ambos lados estén cocidos, esparcir una cucharadita de ghee o mantequilla en cada lado y freír cada lado una vez más hasta que se dore. 3. Servir caliente.

Limpie el exceso de harina de la plancha después de cocinar cada prantha.

Rinde: 4 pranthas
