



LEVEL 3

21 STUFEN DER MEDITATION



INFO PÄCK



KRI AQUARIAN TEACHER TRAINING

Internationales Ausbildungsprogramm in Kundalini Yoga,
zertifiziertes durch das Kundalini Research Institute

SAT NAAM und willkommen!

Wir laden dich zu einer
tiefen und unvergesslichen Erfahrung ein.

*Mache Meditation zur Kunst des Lebens.
Mache Meditation zur Wissenschaft des Lebens.
Denn nur damit, und nur damit,
kannst du Intuition entwickeln.*
YB

INHALT des KURSES



Die 21 Stufen der Meditation sind eine Reise zu deinem wahren Selbst. Du erweiterst deine Meditationspraxis, der Kurs schenkt Dir den Schlüssel zur Vertiefung deines Verständnisses und ein grundlegendes Erkennen deiner Selbst.

Du lernst Strategien kennen für eine konstruktive Auseinandersetzung mit deinen individuellen Herausforderungen auf deinem meditativen Weg. Dadurch befreist du dein wahres Selbst, das Ausdruck in deinem Leben finden darf.

Die Meditationen, die jede der 21 Stufen kennzeichnen, unterstützen dich, um Seelenfrieden, Gelassenheit und Glück zu manifestieren.

In drei Reisen entwickelst du dein Bewusstsein in jeweils sieben Phasen der Meditation. Diese 21 Stufen leiten Dich Schritt für Schritt zum subtilen Kern der Achtsamkeit und Bewusstheit – dem Pulsieren des Unendlichen.

ERSTE REISE: Das kristallisierte Selbst.

Der Schwerpunkt der ersten Reise ist, das Selbst zu erkennen, zu erfahren und zu kristallisieren.

Mögliche Hindernisse hierzu zeigen sich in den ersten vier Stufen der 21: Ärger, Langeweile, Irritation und Frustration.

Jenseits aller Aufregungen, Emotionen und Sinneseindrücke spürst du dein Selbst. Du beginnst zu fokussieren und erkennst einen Ort der Stille, einen Kern im Inneren, der das Selbst ist.

Mit diesem kristallisierten Selbstgefühl erwacht und gelingt Bewusstsein.

Phasen in REISE EINS

Phase 1 – Ärger

Meditation um Ärger zu besiegen

Phase 2 – Langeweile

Meditation: Sieh' deinen Horizont

Phase 3 – Irritation

Meditation: Brillen-Traatik

Phase 4 – Frustration

Meditation: Selbst-Hypnose, um Frustration aufzulösen

Phase 5 – Fokus

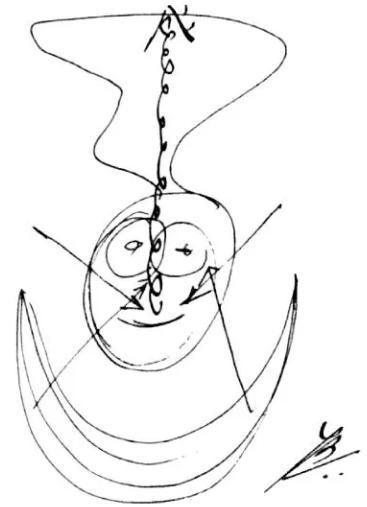
Meditation: Praan Nadi Shabd Guni Kriya

Phase 6 – Absorption

Meditation zur Auflösung in das kristallklare Sein

Phase 7 – Erfahre und kristallisiere das Selbst

Meditationsreihe, um das Selbst zu erfahren und kristallisieren



Negative Gedanken schießen wie Pfeile auf dich. Deine starke positive Bogenlinie in der Aura absorbiert die Energie des Gedankens und bewegt ihn spiralförmig nach oben durch den Zentralkanal der Wirbelsäule, um dort von oben mehr Bewusstheit zu erzeugen. Das Jappa des Mantras zerschneidet jeden Gedanken, so dass sich seine Form von negativ zu positiv ändert und erweitert zum Zentralkanal geleitet werden kann. Auf diese Weise bist du still, glücklich und meisterst die Verärgerung, welche von den defensiven Gedanken ausgeht.

Yogi Bhajan

ZWEITE REISE: Das ausdrucksstarke Selbst

Die Herausforderung der zweiten Reise besteht darin, eine Sensibilität für das Selbst zu entwickeln und zu bewahren - während du Beziehungen eingehst und aktiv am Leben teilhast. Wenn du den Kern deines Selbst und deiner Identität in die Welt projizierst, dehnt er sich aus. Auf der zweiten Reise entwickelst du die meditative Fähigkeit der Projektion, ohne dabei den Kern deines Selbst in den verschiedenen Rollen des Lebens zu verlieren. Die zweite Reise lehrt, mit Integrität und Authentizität zu handeln und dabei bei sich zu bleiben.

Phasen in REISE ZWEI

Phase 8 – Rasa

Meditationsreihe für Rasa

Phase 9 – Freude

Meditation für Freude, Bestimmung und kreativen Fluss im Leben

Phase 10 – Höflichkeit

Sat Kriya Variations, um mit der Wahrnehmung des Unendlichen zu Verschmelzen

Phase 11 – Demut

Meditationsreihe für Demut

Phase 12 – Erhebung

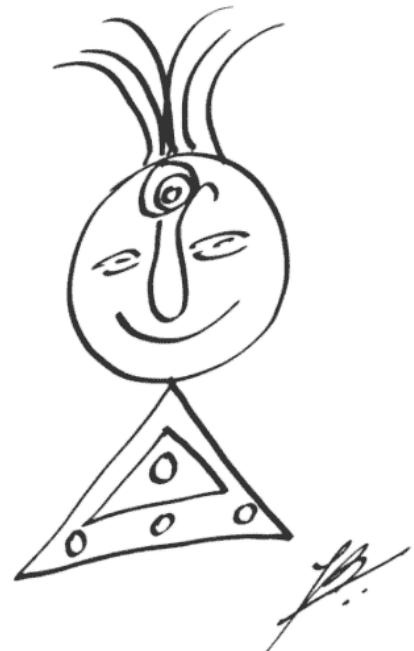
Meditationsreihe für Erhebung

Phase 13 - Anmutige Erleuchtung

Meditation für anmutige Erleuchtung und Stärke des Herzens

Phase 14 – Sei dein Selbst und drücke es aus

Laya Yoga Meditationsreihe



Die drei Gunas, die drei Kräfte der Natur, sind alle im Gleichgewicht.

Das öffnet das Herz.

Darauf sitzt fest und stabil der Kopf. Alles ist dir bewusst und das Kronenchakra strahlt, während das sechste Chakra befiehlt.

Yogi Bhajan

DRITTE REISE: Das transzendente Selbst

Du erkennst alles, was du bist, als die formlose Präsenz des unendlichen, transzendenten Selbst. Indem du deine Identität zu einem Ausdruck des unendlichen Selbst in deinem endlichen Selbst machst, wirst du spontan, kreativ und flexibel. Liebe, Mitgefühl und Freundlichkeit werden zum Kern deiner Erfahrung: Du wirst das Nichts im Zentrum von allem, was ist. Mysterium ist jetzt Meisterschaft. Deine Präsenz ist intuitiv, du liebst das Leben, segnest alles und preist das Unendliche, das Ganze in Allem.

Du wirst du, nicht mehr und nicht weniger - ein verwirklichtes menschliches Wesen.

Phasen in REISE DREI

Phase 15 – Präsenz wie ein Leuchtturm
Tattva Siddhi Meditation für die Präsenz eines Leuchtturms

Phase 16 – Allseitiges Strahlen
Meditation: Den Strahlenkörper polieren

Phase 17 – Andächtige Stille
Meditation: Deeksha Patra für andächtige Stille

Phase 18 – Prediger:in
Meditation: Chautay Padma Nirgun Mantra

Phase 19 – Lehrer:in
Meditation, um Liebe im Inneren zu sehen

Phase 20 – Weise:r
Meditation: Sarb Gyan Kriya

Phase 21 – Unendliches Pulsieren
Meditation: Sodarshan Chakra Kriya



Glücklich.
Oben und unten erfüllt, Himmel und Erde mischen sich im Herzen der:des Weisen.
Du bist Balance.
Erfüllung kommt zu jenen, die dir begegnen. Dein Gebet ist Wirklichkeit.
Yogi Bhajan

AUSBILDERINNEN



Sohan Kaur ist Lead Trainer für alle Lehrer:innen-Ausbildungen des Kundalini Yogas. Sie studierte Wirtschaftsingenieurwesen, als sie Kundalini Yoga 1999 entdeckte. Sie hat in der Erwachsenenbildung gearbeitet und Seminare zum Arbeits- und Sozialrecht sowie im Bereich der politischen Bildung gehalten. Im Jahr 2002 begann sie eine Karam Kriya Beratungsausbildung und absolvierte im Folgenden mehrere berufliche Weiterbildungen in psychologischer Beratung. Über 10 Jahre arbeitete sie als Beraterin für Menschen mit körperlichen, geistigen und seelischen Beeinträchtigungen. Durch eine Weiterbildung in Hypnotherapie im Jahr 2016 wurde ihr Interesse an Neurowissenschaften geweckt und sie begann, den Zusammenhang zwischen Meditation, Gewohnheiten, Verhaltensmustern und neuronalen Verbindungen zu erforschen. Während des Covid-Lockdowns 2020 erfüllte sie sich ihren langjährigen Wunsch, das Japji in eine säkulare deutsche Version zu übersetzen. Sohan ist ehrenamtliches Vorstandsmitglied des Kundalini Research Institute..



Jiwan Shakti Kaur ist KRI-zertifizierte Lead Trainerin für Stufe 1, Stufe 2 und die 21 Stufen der Meditation. Da unser Leben auf diesem Planeten eine menschliche Erfahrung ist, war das Zentrum ihrer Studien immer der menschliche Körper. Dabei verschiedenen Blickwinkel, yogische und andere, zu berücksichtigen ist ihr wichtig, dazu zählt auch die richtige Nutzung des Gehirns durch die Kontrolle unserer Biochemie mit dem Einsatz von Meditation. Ein wissenschaftlicher Ansatz, kombiniert mit einem angeborenem kommunikativen Talent, führte sie dazu, in ganz Europa, Nordafrika und Argentinien zu unterrichten.

AUSBILDUNGSZEITEN

Die Kurse werden in unterschiedlichen Formaten angeboten, wonach sich die Ausbildungszeiten richten.

Als **Retreat** haben wir sechs volle Ausbildungstage mit folgenden Ausbildungszeiten zur Verfügung:

5:30h	Sadhana
8h	Frühstück
9:30h	Vormittagssession
13:30h	Mittagessen
15h	Nachmittagssession
19h	Abendessen

Als **Online-Kurs** sind die Ausbildungszeiten auf jeweils drei lange Wochenenden verteilt, jedes für eine der drei Reisen. Die Wochenenden folgen mit einem Abstand von ca. 40 Tagen aufeinander und sind zeitlich wie folgt gegliedert:

Freitag	14-18h
Samstag	9-19h
Sonntag	9-17h

***Meditation ist deine wichtigste Gewohnheit.
Jeder Mensch sollte meditieren, um den Geist rein zu halten. Meditation ist
nichts anderes, als die Reinigung des Geistes.
Du nimmst ein Bad, um nicht zu stinken, aber wenn du kein Bad nimmst und
dich nur einparfümierst, wirst du auch nur anders stinken.
Meditation ist die Reinigung des Geistes, damit der Geist dir sagen kann, wer
du bist.***

Yogi Bhajan

WARUM DIESER KURS?

Ist dieser Kurs etwas für mich?

Wir bekommen viele Fragen, wer teilnehmen kann - und die Antwort ist: jede:r!

Kann ich teilnehmen, auch wenn ich noch keine Erfahrung mit Yoga oder Meditation habe?

Ja, kannst du.

Ich habe gerade erst begonnen, Kundalini Yoga zu praktizieren. Kann ich an diesem Kurs teilnehmen?

Ja, du kannst an diesem Kurs teilnehmen. Dieses Programm dient der Vertiefung des Verständnisses von Meditation, dem meditativen Mind und der Erfahrung des Selbst.

Ich bin Kundalini Yoga Lehrer:in. Wird mir dieser Kurs auf meinem Weg helfen?

Dieses Programm wird deine Praxis vertiefen und dir neue Perspektiven und Techniken vermitteln, die du an deine Klassen weitergeben kannst.

Ich praktiziere einen anderen Stil von Meditation und Yoga. Kann ich trotzdem teilnehmen?

Ja, klar. Dieses Programm wird den Rahmen dessen, was du unter Meditation verstehst, erweitern und dir neue Wahrnehmungsmöglichkeiten in deinem Leben und in deiner Praxis eröffnen.

Ich praktiziere und unterrichte Kundalini Yoga schon seit Jahren. Wobei wird mir dieser Kurs helfen?

Dieses Programm wird deine Leidenschaft für die Praxis wieder erwecken und die Grundlage für ein neues Verständnis und eine neue Beziehung zu deinem Selbst schaffen.

Muss ich die drei Reisen der Reihe nach machen?

Nein. Der Kurs ist so konzipiert, dass du ihn wiederholt absolvieren kannst, während du deinen persönlichen Weg der Meditation und Kontemplation fortsetzt. Du kannst die drei Reisen in beliebiger Reihenfolge absolvieren und sie so oft wiederholen, wie du magst.

Ich habe diesen Kurs schon einmal gemacht, sollte ich ihn noch einmal machen?

Ja! Jedes Mal, wenn du dich diesen kraftvollen meditativen Praktiken näherst, befindest du dich an einem anderen Punkt in deinem Leben und wirst andere Erfahrungen und Einsichten machen. Dies ist ein Kurs, der dazu gedacht ist, wiederholt zu werden.

***Beruhige den Mind und die Seele wird sprechen.
Buddha***