2022年KRI被提名人

Seva是KRI的核心价值之一。 我们的实践越多，帮助他人的爱心就自然产生，我们也鼓励自己，激励自己--知道帮助他人是一种精神行为，也是提升我们意识的许多许多工具之一。 现代科学也表明，帮助他人是使自己更快乐的一个重要途径

鉴于对服务的重视，我们的社区充满了瑜伽师，他们为帮助他人做了很多了不起的事情。 自2008年以来，KRI每年都会对这些人中的一个或多个进行表彰，并颁发KRI杰出成就奖。

这个年度奖是为了表彰过去的服务，并在未来激励。

直到2022年，KRI的董事会一直在选择获奖者。 今年，作为更广泛的权力下放运动的一部分，我们正在尝试一些不同的东西--进行公开提名，然后由整个水瓶座培训师学院选择获奖者。

说实话，也许明年我们不会再这样做了。 投票给你认为做了/做了 "最多服务 "的人，这有点奇怪。 但是我们想尝试一下，让更多的人参与进来，并让更多组成我们桑格特的了不起的sevadars得到曝光。在被提名的人中，我们要求每个人提供更多关于他们自己和他们项目的信息。 你可以在下面找到这些信息。 作为ATA的成员，您可以在X日之前让我们知道您认为谁应该获得2022年KRI杰出成就奖的荣誉。 根据投票情况，我们今年可能会命名1个、2个甚至3个获奖者。

无论谁获得2022年奖项的正式认可，所有被提名者都是了不起的老师和sevadars。 与他们以及更多像他们一样的人一起成为社区的一部分，是令人鼓舞和振奋的。 KRI希望这个奖项和这个过程能够提醒我们所有人的服务之美，并成为对所有使世界变得更美好的人的巨大 "感谢"。

指示。

请阅读该文件。一旦你准备好投票给你的前三名被提名人，请点击这里。

2022年被提名者

请点击每个名字，进入他们的被提名人声明。

Bijay J. Anand 3

Guru Darshan Kaur Khalsa 8

Jagat Prem Kaur 9

Jai Dev 11

Manjeet Shanti Kaur 12

Mantra Simran Kaur 13

Sadhana Kaur 16

Sarabjit Kaur Khalsa 18

Sarb Jit Kaur 20

Sat Jiwan Kaur 21

Sat Siri Kaur 22

Suraj Kaur 23

Bijay J. Anand

Mumbai, India

ANĀHATA

我很荣幸获得这个奖项，并希望传达我对你为认可我的成就所付出的时间和努力的感谢和尊重。

不过，我想说的是，我个人认为，表彰或奖励并不能达到我更高的目的。我之所以开始教授昆达利尼瑜伽，是因为这种练习给我的生活带来了彻底的改变，改变了我曾经对生活的认识。它使我走上了一条神圣的道路，并使我与宇宙的脉搏和振动重新连接和调整。说实话，我认为这种认可是为印度和世界各地更多的人服务的一种手段，这为我更高的目标提供了动力。所以，这里是我与昆达利尼瑜伽的一瞥。

早在2012年，当我开始在孟买教授昆达利尼瑜伽时，人们还不知道这种形式的瑜伽。这种知识的缺乏以及围绕它的某些错误说法成为一个巨大的障碍。其中一个流行的错误说法是："昆达利尼是一条危险的蛇，一旦被唤醒，就会扰乱人的脉轮，把人引向精神病院或墓地。

我的信仰和决心使我变得坚强，我开始在瑜伽馆教书，随着时间的推移，我建立了一个桑格特，从孟买开始，逐渐转移到印度其他地区，如德里、果阿和浦那。

在我的教学旅程开始后不到六个月，我被邀请在果阿的国际瑜伽节上授课。组织者不得不取消其他的研讨会/课程，因为我的第一节课本身就产生了巨大的影响，得到了巨大的反响。大约一年后，我被邀请在瑞诗凯诗的国际瑜伽节上授课，此后开始了我在全球国际瑜伽节上的教学之旅。

我心中的一个记忆是在印度尼西亚的巴厘岛精神节上。印度尼西亚的巴厘岛精神节。我被邀请教授两个工作坊。

在我第一次授课后，他们的日程安排被改变了，因为他们希望我每天都能举办一次研讨会。在活动的第五天，决定以压轴的昆达利尼瑜伽工作坊结束，由我担任主持人，这是我在该节日中的第一次教学经验，因此感到非常荣幸。巴厘岛精神节，印度尼西亚

从那时起，我一直在迪拜、阿布扎比、莫斯科、俄罗斯的圣彼得堡、喀山和切尔尼、中国的广州、巴厘岛、伦敦、曼彻斯特、利物浦、布拉格、芬兰、牙买加和墨西哥等城市授课。

在COVID期间，全球各地的节日都被取消了，我也被安排在这些节日中授课。这时，活动组织者敦促我在网上授课。许多来自这些节日的学生加入进来，说服我举办网上课程。我在我的Instagram页面@transformwithbijay，以及我的YouTube频道 "Bijay Anand "上举办昆达利尼瑜伽研讨会，至今已有近两年时间。

这些在线课程激起了惊人的反响，并继续这样做。我分享这些的目的只是为了给你一个关于我的旅程的额外视角。像卡特里娜-凯夫（宝莱坞超级明星）这样在Instagram上拥有6200万粉丝的名人，塔里尼-金达尔（Sajjan Jindal，印度五大工业家之一）的女儿，肖姆和萨蒂亚-欣杜贾（世界上最富有的印度人--欣杜贾家族的孩子）等都是我的学生。我上面提到的这些高调的名字是我所服务的忠实学生的连锁反应的自然出现，也是有机增长的结果。

在开始我的昆达利尼瑜伽之旅之前，我只在宝莱坞扮演暴力和愤怒的年轻人，如暴力和脾气暴躁的拉克斯曼，他在《罗摩衍那》中是罗摩的弟弟，是个恶毒的弟弟。昆达利尼瑜伽的练习促进了我内心的转变，现在我被有机地选为贾纳克和梵天这样的角色，这是印度神话中最平静和最平和的两个名字 :-)

一年前，我在孟买附近开办了我的疗养中心 "阿娜哈塔转化中心"。两个月以来，我们一直在这里进行瑜伽静修，并在今年的每个月都有两个活动计划。目前，我正在购买中心周围的土地，以便扩大中心，并为冥想、静修和自然沉浸分配专用区域。

我将继续在世界各地的瑜伽节上授课，我已经在曼彻斯特全能节、利物浦瑜伽节、布尔诺（布拉格附近）的疗养节的主持人名单上做了标记，因为限制正在放宽。

在我的旅程中的某个时刻，我有意识地打算从教学中休息几年，为学习、在森林中静修和苦修创造更多时间。我的这一愿望已经显现出来，并将在它应该发生的时候发生。

我的宝莱坞表演之旅仍在继续，因为我觉得这个平台扩大了我的影响力，并有很大的潜力来普及昆达利尼瑜伽，建立对这种古老的治疗方法的认识，通过赋予它更多的快乐、联系、目的和意义来提高我们的生活。

在此，我永远感谢KRI和所有使我成为今天这样的人，并在此承诺继续从我的核心和存在中服务。

爱、光和祝福。

Bijay J. Anand

除了我的网站www.anahata.in，这里还有一些可供在线观看的链接。

https://www.youtube.com/c/BijayAnandTransform

https://youtu.be/mKpkSlpJZ5Y

https://www.google.com/search?

q=bijay+anand+kundalini+yoga hq=bijay+anand+kundalini+yoga
&aqs=chrome..69i57.3503j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8

https://www.dnaindia.com/lifestyle/interview-kundalini-yoga-to-heal-and-nourish-the-soul-196423

Guru Darshan Kaur Khalsa

Puebla, México

注:请看视频，了解达山考尔大师的全部图像和工作。

查看达善大师的英文视频，请点击这里。

点击这里观看**Guru Darshan**的西班牙语视频。

感谢你们给我这个机会，让我分享一个社区在爱中所能取得的成就。我想说的是，这些成就是由古鲁的恩典、神的祝福和工作所带来的。教师团队、学生、熟人和亲戚。

自2003年起担任Centro Guru Ram Das Puebla的主任 - 自2003年成立以来，Centro Guru Ram Das Puebla毫无疑问是一个由昆达利尼瑜伽教师组成的社区，他们在生活的变化中教学、服务和支持自己。

我最大的满足之一是，古鲁-拉姆达斯-普埃布拉中心和社区每月都会向低收入社区捐款。

每天凌晨4点40分，我们都会练习水瓶座的萨达那。自从大流行病开始后，我们就通过Zoom来举行这些萨达那。在此之前，学生们每周都会到中心来一次。我相信这种做法会给人的意识带来巨大的变化。

在Guru Ram Das Puebla中心，我们每月举行一次免费的冥想活动，为社区提供服务，为身体、思想和灵魂带来福祉。

自2001年以来，我一直在为梅特佩克和普埃布拉社区的孩子们授课。

2009年，我开始为普埃布拉社区的智者们授课。

在2017年，我和Guru Ram Das中心的工作人员一起编写了一本手册，用于教授儿童，并在2018年为老年人编写了其他手册。

他们是我们的下一任领导人。这就是为什么自2001年以来，我与他们分享昆达利尼瑜伽。

每年我都会教授儿童瑜伽的专业课程，在墨西哥、智利、美国、西班牙等国家培训不同国家的教师。我分享的儿童教学方法已经过多年的测试，具有良好的效果，如更好的注意力，冷静，耐心和控制情绪。

自2016年以来，在卡鲁纳学校担任昆达利尼瑜伽教师，我教不同能力的孩子。每年一次，家庭被邀请参加FAMILY DAY，我们从瑜伽开始。孩子们挑选kriya和冥想套路，并与家长和老师分享。

自2009年起，我开始教授老年人，因为他们是我们社区的智者。与他们分享教义，对我来说是一种个人的生活学习。

每年我们都期待着开启一级培训，并不断激励新的教师来教授和分享改变生活的技术。在培训中，我们教授Gatka、Hatha Yoga、Breathwalk、Sat Nam Rasayan和更多。2005年，我参加了古巴的一级教学，作为Seva，我明白昆达利尼瑜伽可以达到每个人。

每年都会举办二级培训。现在，我们通过Zoom进行在线教学。这使得我们能够扩大视野，在拉丁美洲、美国和西班牙与更大、更强的培训师团队进行教学。

还有几个我参与和服务过的领域。

- **Sikh Dharma Minister**, 在普埃布拉有一个Gurdwara。在为人类服务的过程中，每年有一到两次的Doding Langar、婚礼和主持Gurdwara。
- 自**2005**年起担任墨西哥妇女营的工作人员。我一直是行政区域、后勤Gurdwara、SAdahana和即将到来的妇女进程的一部分。我在需要我的地方提供帮助。
- 治愈冥想之杖。邀请老师来指导这个神圣的空间。我在周一和周五主持。
- 参加**3HO**活动、墨西哥**IKYTA**和**KRI**。至尊宝，欧洲节，教师论坛，梅拉，白密瑜伽。我支持广播节目。我意识到，有很多事情要实现。继续为保持社区的发展和人类的意识而服务是很谦卑的。
- 与**Miri Piri**学院共同参与。我鼓励社区里的孩子像我的孩子一样去MPA读书。我用捐款来支持，并在学院里讲授命理课程，使其受益。
- 家庭生活。妻子，两个好男人的母亲，女儿和妹妹。

Jagat Prem Kaur

Finland

请点击这里观看贾加特-普雷姆-考尔的视频。

我是来自芬兰的昆达利尼瑜伽老师，专业的L1教师培训师和治疗师。在2010年，我的生活发生了重大转变，从行政和商业顾问转为全职瑜伽教师后，我把时间用于经营Kehto学校，这是我和丈夫Charanpal Singh共同创建的学习中心。Kehto（芬兰语，意为摇篮）提供昆达利尼瑜伽教师培训和为期1至5年的心灵成长静修课程。

在我以前的职业生涯中，我在大公司和组织中做了大量的工作，创造学习策略、环境和氛围，激励和鼓励成年人不仅学习新技能，而且转变身份和自我形象。

现在，我的热情之一是为昆达利尼瑜伽的现场提供这种专业知识。 我是KRI一级课程委员会的一员，希望能提高我们社区对教学法的理解--特别是我们如何教导我们未来的老师。这意味着为培训师创造新的和完善现有的工具和支持系统。

我是两个十几岁男孩的母亲，其中一个是收养的，对特殊需要儿童及其养育有很多了解。几年来，我把自己的家作为一个类似于修行院的环境来分享，因为把瑜伽练习和日常生活结合起来是我的心愿。

多年来，我领导了一百多个长期的闭关活动，无数的瑜伽课程和研讨会以及疗养课程。除了昆达利尼瑜伽，我还研究过其他形式的瑜伽、中医、催眠疗法和团体治疗。

最近，我出版了两本关于女性能量的书。我希望在接下来的几年里做更多的写作，以便让各行各业的女性都能轻松获得瑜伽的智慧。

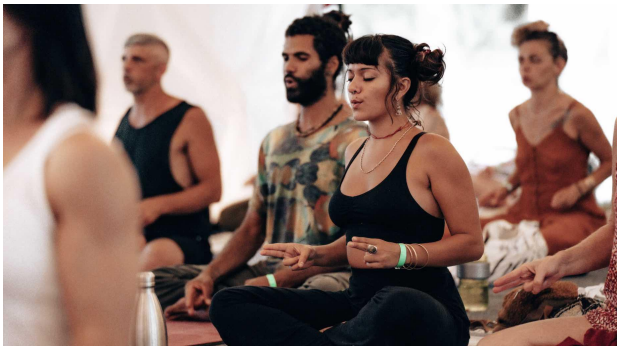
Jai Dev Singh

Nevada City, California, United States

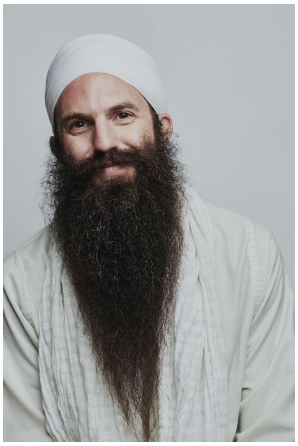
杰-德夫-辛格是一位瑜伽师，昆达利尼瑜伽和阿育吠陀的著名教师，也是生命之力学院的创始人，该学院在全球60个国家培训了成千上万的昆达利尼瑜伽、阿育吠陀和达摩艺术的学生。他已成为瑜伽界的杰出人物，并因使昆达利尼瑜伽和阿育吠陀的教义易于理解并与我们的时代相关而被广泛认可。

Jai Dev是早期的教师之一，而生命力学院是最早的组织之一，在虚拟世界中引领灵感的昆达利尼体验，增加了昆达利尼瑜伽的影响和范围。今天，LFA被广泛认为是昆达利尼瑜伽最受欢迎的资源之一，并因其能够以一种包容的、没有教条的方式传播其实践和教义而受到称赞，然而，它是深刻的、神秘的、实质性的。通过其完整的课程、班级和虚拟的沉浸式体验，生命力学院已经用这些教义和实践启发并改变了世界各地成千上万的人。作为他在生命力学院工作的一部分，杰-德夫撰写了许多关于阿育吠陀、昆达利尼瑜伽、商业和其他各种主题的课程。

在他所有的工作中，Jai Dev专注于将昆达利尼瑜伽的神秘艺术和科学翻译给更多的人--通过使这些瑜伽教义变得容易理解，而不冲淡其本质，从而撒下更广泛的网。他专注于探索如何向其古老的根源致敬，同时帮助管理它到今天，以一种实用的方式，帮助现代人面临的许多压力--因此，在未来的日子里增加昆达利尼瑜伽的范围和影响。他朴实的情感和幽默感，结合瑜伽教义的创造性传递，继续影响着全球的练习者和教师。



在他职业生涯的下一章，Jai Dev专注于创建生命之力学院的非盈利分支，专注于让那些可能无法获得的人获得练习--利用他多年来开发的技术基础设施，增加昆达利尼瑜伽在学校、社区、非盈利组织和心理健康资源的影响。当我们进一步进入这个新时代时，他专注于继续帮助发展和管理昆达利尼瑜伽教义。



Manjeet Shanti Kaur

Hartford, Connecticut, United States

自2018年我获得一级认证以来，我一直在我任教的学校里实施瑜伽和冥想。学生们取得了很大的成功，并且能够调节自己的情绪。该区甚至给我拨款，为学生购买垫子、长枕和毯子。

除了在学校教学外，我还在当地定期教学。就在这个月，我已经能够在3个新的地点将昆达利尼瑜伽列入日程，为5个城镇服务。

我继续在康涅狄格州建立昆达利尼社区，特别是在大哈特福德地区，我是那里唯一的昆达利尼瑜伽教师（在哈福德县）。

如果我得到这个提名，我将感到非常自豪和幸运，因为我觉得我在坚持教义，让瑜伽社区和其他工作室体验昆达利尼瑜伽。我也会对自己的教学方法更有信心，这可以支持我在5年内开设自己的昆达利尼瑜伽工作室的计划。我的计划是将我的 "超级健康 "和 "辐射儿童 "瑜伽课程也纳入日程。

在服务中。

Manjeet Shanti Kaur

Nicola DiBenedetto

Mantra Simran Kaur

Boise, Idaho, United States

萨特纳姆。 我是Mantra Simran，我对被提名为这个终身成就奖深感荣幸。 回顾过去，我意识到我在这个星球上的存在期间经历了许多不同的时代。正如梵天、毗湿奴和湿婆再三提醒我们的那样，有那么多的开始、中间和结束，甚至还有那些介于两者之间的地方。 我在70年代初培训并开始教授KY。Yogi Bhajan是我的老师。 在那个时代，我向朋友和感兴趣的熟人教授KY课程，并每天练习念佛。 我的主要重点是上大学和在我选择的职业中建立自己的地位，作为音乐家、学校教师和西雅图地区的学校辅导员。

80年代初进入一个新的时代，我搬到了爱达荷州的博伊西，一个相当偏远的地方，继续担任学校辅导员。我在家里向朋友和愿意探索这种技术的人教授KY。 当时在博伊西唯一的工作室是艾扬格瑜伽。在健身房里教授和练习瑜伽是闻所未闻的，所以我把KY的工具（伪装成正念的名字，在正念成为主流之前）带到博伊西学区，与学生和工作人员一起工作。

2000年左右，我开始积极向更多人介绍KY。 当我和我的爱人结婚后，我有更多的时间投入到传播教义的佛法中。 与博伊西瑜伽树主人的新友谊使我能够将KY带入她的工作室。 从那时起，她一直是我的支持者和粉丝。 有时课堂上没有人，有时只有几个人。 在上课人数的起伏中，她从未考虑取消我的课程。当我的儿子从高中毕业时，我完成了哈达瑜伽培训，成为瑜伽联盟的500小时瑜伽教师。 作为客座教师培训师，我向越来越多的哈达瑜伽爱好者介绍了KY，其中包括奇妙的圣歌和音乐。 随着我被邀请在更多的瑜伽馆、节日和展览会上授课，KY的出席率稳步上升。

2014年12月9日，我的生活崩溃了，我的丈夫在与急性骨髓性白血病斗争了21个月后去世了。 在他患病期间，唯一让我保持清醒并能够支持他的是KY的实践。 我磨练出了中立的技巧和活在当下的能力。另一个新的时代即将开始，它把我们带到了当下和未来。

2015年6月，我作为一名学校辅导员退休，决定在爱达荷州进一步推动KY的实践。 由于与其他KY社区隔绝，除了在Solstices，我在埃斯帕诺拉参加了沉浸式培训，这是我最初培训的43年之后，以确保我对教义的更新。 作为当时爱达荷州唯一的教师，我不知道，甚至没有一本教科书可以参考。 沉浸式学习正是宇宙的命令。 它是渡过失去丈夫的悲痛的一剂良药。 我遇到了很好的人；和我一起练习的学生和有天赋的培训师。在接下来的两年里，我完成了五个二级课程，我的想法是，为了发展爱达荷州的社区，我需要成为一名培训师并创建教师。 我创建了3HO爱达荷州昆达利尼瑜伽社区Facebook页面，目的是分享昆达利尼瑜伽课程和特别活动的地点。 我努力传播这项神奇的技术，同时也在研究我需要做什么来进入ATA。

申请即将到来的沉浸式TNT项目是一个完美的机会，以回馈我在2015年沉浸式项目中所经历的愈合之旅的KRI。 成为TNT的要求是要被ATA录取。 我面临的挑战是如何找到一位能够指导我完成这一过程并给予我所需支持的导师。 这似乎是一个不可逾越的障碍，我呼唤格涅沙的能量，他引导我直接与Siri Neel Khalsa联系，她是浸入式TNT项目的负责人。 这位亲切的女士同意担任我的项目导师，从而开始了一个鼓舞人心的新时代。 从那时起，我们就再也没有回头了。 她指导我完成了ATA课程，

在我写这篇文章的时候，我已经完成了我的领导实习。 西里-尼尔允许我灵活地找到我可以参加的培训，并获得所需的内容学时和凳子时间，以通过学院的学习。 我也永远感谢不列颠哥伦比亚省的萨特-卡尔萨和犹他州的库什比尔-辛格对我的信任，允许我参加他们的培训，使我能够实现我的目标。

目前，我正在为培训师提供机会，使他们能够获得长凳时间和内容学分，以通过ATA进行自己的旅程。 我已经在博伊西进行了两次培训，在4月份，我们整个爱达荷州南部的社区将增加12名KY教师。 我参加了导师发展计划，有两个学员正在支持他们的旅程，并为另外两个培训师提供了机会，以积累他们的一些要求。我在第三级中接触到了一些人，以协助学院的培训师们向前迈进，达到他们的目标。

我在全球指导委员会和专业发展委员会任职，参与支持KRI培训师个人和专业成长的政策变化。 我提出了这样一个想法：要进入学院，你可以在有赞助人的情况下进行，这样在开始阶段就可以消除寻找导师的障碍了。 这一点最近得到了广大会员的批准，我非常高兴地看到通过学院的途径变得更加顺畅，如果培训师希望进入学院，并且KY老师希望进入学院，那么就可以通过简化文书工作和重新建立指导方针来进入下一个层次。

我的目标是继续与学院的委员会合作，支持培训师和整个KRI。我的目标是完成我的导师计划，成为一名促进学员运动的导师，就像我的导师Siri Neel支持我一样。 我的目标是为我的学员和其他培训师的学员提供机会，通过获得工作台时间和内容学时来实现他们的培训目标。 我的目标是在每次诵读阿底峡咒语时，继续打开我的心和思想。

我当然没有完成我的终身成就。 我觉得我才刚刚开始。

Sadhana Kaur

Playa del Carmen, México

我于1988年在法国开始学习昆达利尼瑜伽（当时在银行工作），师从贾格特-考尔大师和卡尔塔-辛格，并在他们那里获得了证书。

1992年是我的第一次密宗，我在Yogi Ji的牧场在Ram Das Puri工作了一个月。

1996年，我在Playa del Carmen的Alhambra酒店担任经理，并提供昆达利尼瑜伽课程，直到2007年。

这家酒店的老板是Guru Gian Kaur (Monique)*，她是1989年Yogi Bhajan来到坎昆时在金塔纳罗奥寻找的第一位女性，他要求他的员工找到她，以便他能见到她。是她推动我在她的酒店里授课的。

2000年，我去了印度6个月，在Anandpur Sahib工作了一个半月，帮助Suria Kaur管理Yogi Bhajan的健康中心，然后在Amritsar，有时在Miri Piri学院帮助艺术课程。

2007年，酒店被卖掉了，我开始学中医，并在2018年拿到了二级毕业证书。这也对我有很大的帮助，让我认识到Yogi Ji对中医有多了解。

2018年，我开始接受哈日辛格功的训练，并获得了一级功。因此，我将所有这些学习融入我的生活和我的个性化昆达利尼瑜伽课程。

RIVIERA

YOGA
YOGA

Sarabjit Kaur Khalsa

Madrid, Spain

我的名字是Sarabjit Kaur Khalsa。我14岁时在加利福尼亚的圣地亚哥开始做昆达利尼瑜伽。我现在65岁了。

我住在华盛顿特区的Ashram，从那里Yogi Bhajan把我送到巴塞罗那的Gurudasses。所以我是西班牙昆达利尼瑜伽的第一批先驱者之一。

在巴塞罗那，Yogi Bhajan派我去马德里创立昆达利尼瑜伽并代表他。我是1、2、3级的首席培训师。我把我的一生都献给了教学。

我在马德里有很多瑜伽中心和瑜伽馆。我是西班牙国家协会的创始成员。西班牙锡克教佛法协会的创始成员。 我在欧洲瑜伽节服务多年。我曾担任欧洲卡尔萨理事会的主席8年。

我丈夫和我在马德里组织了多年的白色密宗瑜伽。我的丈夫和我创建了Akhára社区和土地项目，我们正在11公顷的土地上建设一个被大自然包围的精神治疗场所。

由于我们没有孩子，我们将把它留给西班牙全国的昆达利尼瑜伽社区和欧洲的社区。我们的愿望是，人们来到这里，可以用这种瑜伽技术来治愈自己。

Sarb Jit Kaur

Espanola, New Mexico, United States

学院的大多数成员都知道我是ATA的管理员。 17年来，我有幸为全球的培训师服务，帮助他们发展技能和知识。我真的很喜欢成为KRI的 "粘合剂"，可以回答每个人的问题，协助如何正确地完成所有文件，并希望使这个过程更容易理解。 我相信KRI和我们的使命是创造教师和培训师。

下面是关于我的一些你可能不知道的情况。

我于1971年在亚利桑那州图森市开始学习昆达利尼瑜伽。在同一年，我搬进了修行院，与Sarb Jit Singh结婚，并参加了在佛罗里达州奥兰多举行的第一次冬至。

我和丈夫搬到俄克拉荷马城，在那里教课并经营了近15年的金庙自然食品店和餐厅。

1973年6月，我成为一名锡克教达摩部长。

从1976年到1990年，我参加了每一次的妇女营。我是一名工作人员，帮助处理营地的后勤和安全问题。这是我的爱和我的快乐!

我在马萨诸塞州的米利斯修行院生活了5年，1990年搬到了新墨西哥州。

我在阿卡勒安全局工作，然后在第一个活动办公室工作，期间在新墨西哥州举办了第一个硕士触摸课程。然后我在KIIT市场办公室工作，最后在2004年转到KRI。

从我的第一个至圣所开始，我就祈求住在至圣所，当我搬到北马时，这一点得到了体现。从那时起，我一直住在拉姆达斯普里。

我对KRI和学院的服务是我对我的老师Yogi Bhajan和昆达利尼瑜伽教义的延伸。支持这种生活方式和我们的社区一直是我的重点，我的服务和我的祝福。

Sat Jiwan Kaur

New York City, USA

1971年，23岁的萨吉万-考尔(Sat Jiwan Kaur)来到纽约市，在纽约布鲁克林区创办了古鲁-拉姆-达斯修行院、古尔德瓦拉和瑜伽中心。维护厨房，每天为25人做两顿饭。在25年多的时间里，每年无数次接待Yogi Bhajan和随行人员参加瑜伽课程、白密宗瑜伽和其他活动。

她在纽约开办白衣密宗瑜伽课程超过40年（在其他许多人的服务和支持下），在YB现场教学时开办了大约100个课程

1990年在曼哈顿开始了Kundalini Yoga East，培训了无数的教师，提供了超过35个1级和2级的教师培训，1000多个Kundalini Yoga课程和课程。她在这里维持了30多年的业务，甚至在最近的经济危机中也能坚持下来，重新开放工作室，以便继续为纽约市的人民服务。

在3个多月的夏天，为200多名妇女管理KWTC厨房6周，包括制作prasadh并将其从厨房扛到KWTC的gurdwaras。

在KWTC注册处工作了10年。

在Ram Das Puri设计夏至厨房。

烹制了无数的隆格尔、活动餐和夏至餐。

在夏至和妇女营为数千人准备了Prasadh，并教他人准备。

在埃斯帕诺拉牧场的警卫室上挖了一个洞，并给树打上了板子，现在这棵树就长在那里。

把绝缘材料钉在农场圆顶的天花板上。

1984年在YB做完开放性心脏手术后为他做饭

总是关心他人，通过提供安慰、建议和关怀帮助他们度过生活中的困难时期。

还有更多！！

Sat Siri

Los Angeles, California, United States

查看**Sat Siri**视频，请点击这里。

Sat nam,

我的名字是Sat Siri。我很荣幸获得这项提名。在过去的19年里，我一直致力于全职教授昆达利尼瑜伽和培训教师。我在澳大利亚芭蕾舞团当了10年的芭蕾舞演员，然后当我离开的时候就是我进行教师培训的时候。我在美国接受了培训。然后我回到了悉尼，开设了澳大利亚的第一个KY中心/工作室。人们都来了。

我非常感激。一年后，我不得不搬到一个更大的瑜伽馆。只是看到在我眼前的学生们回到了自己的家，来到了他们的灵魂深处，清除了焦虑和失眠。他们是我想开始教学的原因。

昆达利尼瑜伽对我产生了如此大的影响。把我从那么多的焦虑带到那么多的平静，并且能够相信自己的能力，处理生活中的挑战，所以我的简单灵感是，这对我帮助很大，我只是想和尽可能多的人分享它。这并不是一个非常全面的商业计划，但我非常感谢opepl的出现，以及在澳大利亚悉尼建立的口碑和社区如此之多、如此之大。大约4年后，我真的得到了那种召唤，我需要并且想要开始培训教师。所以我进入了学院，在古鲁穆克和后来的尼拉维尔的指导下学习。我搬到了美国，这样我就可以通过该项目进行指导。

就在8-9年前我女儿出生后，我才成为一名首席培训师。我曾在金门大桥的许多培训中授课，有一年我在洛杉矶、纽约、印度、渥太华、澳大利亚的6个教师培训中授课。我很喜欢这样。我只是喜欢见证所发生的授权。首先是练习，然后是成为一名教师。然后大约6-7年前，我成为KRI沉浸式培训的首席培训师。那28天是如此紧张。尽管如此，我还是从看到我面前的学生所发生的事情中得到了很多快乐。看到这些美丽的灵魂在他们的生活中发生了如此多的事情，他们回到了自己身边。然后我们发生了大流行病，我们不得不把所有东西搬到网上。然后，我们让所有的妇女站出来，讲述尤吉-巴让给她们的所有伤害。我真的不得不考虑我是否会继续下去。因为我的教师培训中的学生希望继续下去，所以我承诺这样做，并在培训结束后让自己退出。

但是在网上通过大流行病的教学，我觉得自己是一个第一反应者。像一个重要的工作人员。许多学生说："我在家里很孤独。我不知道如果没有你，没有这种做法，我会做什么。" 或者是妈妈们，我自己也是一个在家里教育女儿、教书和工作的妈妈。所以我知道妈妈们正在经历的挑战。所以我只是

回到了纯洁的修行，几乎是我开始的方式。哇，这让我回到了自己的家，回到了我的坐骑，回到了我的真理。而且，我还能与他人分享这些。

所以，就像我说的，我几乎把自己献给了这个。我可能已经培训了至少1000名教师，如果不是更多的话。我几乎每周有6天和6夜的时间来帮助人们回到自己身边。这是我的使命。我们要建立一个有更多人爱自己、善待自己的世界，并使之波及我们的世界。所以非常感谢你的提名。我感到非常荣幸。

非常感谢你的提名。

Suraj Kaur

Coorabell, NSW, Australia

查看苏拉杰-考尔的视频，请点击这里。

2003年是我爱上昆达利尼瑜伽的一年，我的生活完全改变了。在接下来的几年里，我从一个生活在澳大利亚悉尼的通讯公司的女商人和三个孩子的妻子和母亲，变成了一个旅行瑜伽师，睡眠不足，经常一周两次坐飞机，住在行李箱里，每年大部分月份都在教学和闭关。

我感到很幸运，因为我参与了亚太地区昆达利尼瑜伽精神社区的发展。 我经历了在语言不通、文化不懂的国家教学和工作，但却找到了沟通和建立亲密关系的方法。这是我生命中一段令人惊讶和美丽的时光。我开始沉浸在教义中。我目睹了许多学生和老师通过昆达利尼瑜伽的成长。

我对在这条道路上遇到的许多人感到敬畏，那些指导我并告诉我下一步行动的人，以及那些激励我从受训的学生成长为教师和培训师的人。

在过去的12年里，我在中国、台湾、以色列和澳大利亚领导了培训团队。在亚洲的30名学员中，只有一人会说英语。那是一个不同的世界。现在有五位学员成为首席培训师，用他们自己的语言和文化在中国、台湾和以色列带领团队。

所有的事情都是通过我们一群人一起工作，通过友谊和共同的愿景、承诺和信任而产生的。我对任何部分都没有要求。许多种子被种下，涟漪也随之而出。

Kundalini Yoga Festival Asia 2008

2008年，在泰国和亚太地区小型KY社区的支持下，Sunder Singh、Tonie Nooyens和我自己创办了KYAsia（www.kundaliniyogaasia.org）和KYAsia节，将来自17个国家的学生聚集在一起。这其中包括第一次白色密宗和第一次亚洲国际教师会议。我一直担任艺术节和WT的经理，直到2015年，当地的艺术节在中国、澳大利亚、马来西亚和泰国发展起来。KYAsia成为一个充满活力和支持的社区，由许多国家的教师和学生组成。

2008年我第一次在中国授课时，中国人深深地打动了我。我感受到了他们的痛苦和他们想要过上更开明生活的强烈愿望。我想为中国教师、培训师和社区的成长服务。

随着拉玛达萨中国的成立，一小群热心人开始将教义传播到中国和台湾。 我成为拉玛达萨的首席培训师和首席执行官，它既是一所培训学校也是一个教师社区。随着项目的发展，我搬到上海住了5年，沉浸在教义和中国人的生活方式中。

在2010年至2018年期间，我们的团队在Sunder和我的带领下，在30个一级课程（包括5个一级浸入式课程）和20多个二级课程中培训了一千多名中国教师。 我们带领几个Yatras到印度，我们参观了金庙，走了Goindwal Sahib的台阶，然后在Yogi Bhajan在旁遮普的家里住了一个星期的神圣闭关。

在这段时间里，我开发了 "觉醒的女人 "系列教学，包括怀孕和分娩、女英雄的旅程和治愈祖先的创伤。当地教学团队与我一起在泰国、以色列、中国、台湾和澳大利亚教授这些课程。

在一个由中国教师组成的小团队的帮助下，我们在2012年举办了第一届中国妇女营。 当地村子里的许多男人通宵达旦地工作，为来到这里的120名妇女和70名儿童完成了房间和花园的建设。

Sangeeta Kaur（现在是中国的首席培训师之一），在这些年里与我密切合作。

我们在炎热和寂静的内盖夫沙漠中举办了第一届以色列妇女营。罗尼特-瓦尔迪（现在是以色列的首席培训师之一）和我想在以色列、巴勒斯坦和贝都因妇女之间建立联系，作为实现长期和平的途径。2017年的妇女营是当时在以色列举行的最大的KY聚会，包括50名儿童的营地。

我已经了解到，当我们从意识和爱出发采取行动时，可能性远比我们想象的要大。我们能否超越我们所认为的一切，创造一种新的存在方式和一个更开明的世界？在这个世界里，我们深深地关心和尊重我们自己、彼此、所有表现形式的生命以及我们都是其中一部分的自然世界。

我现在住在澳大利亚拜伦湾的腹地，仍然在中国大陆、台湾和以色列通过变焦进行教学。

"我们培训的重点是支持你打开你的真实本性，通过昆达利尼瑜伽的练习创造一个更有意识、更自觉的人。我们的目的是支持你找到你的道路，你的方式，你的指导，使人类能够觉醒"。 - 苏拉杰-卡尔萨