

# KARAM KRIYA NÕUSTAJAKOOLITUS

Dharamsaal, School of Kundalini Yoga and  
Humanology

In partnership with Karam Kriya School  
and the Guru Ram Das Institute, Estonia



# KARAM KRIYA NÕUSTAJAKOOLITUS

## EESTIS 2020

numbrid on universumi selgroog  
õpi neid tundma ja kasutama isiklikul elul ja teiste nõustamisel  
õpe sisaldab kundalini jooga tarkuseterasid  
koolitus algab märtsis 2020  
liituda saab jooksvalt kasvõi ühe mooduli kaupa



*Dharamsaal*  
CENTER OF KUNDALINI YOGA  
AND HUMANOLOGY  
dharamsaal.ee

[www.dharamsaal.ee/karam-kriya](http://www.dharamsaal.ee/karam-kriya)



# KARAM KRIYA NÕUSTAJAKOOLITUS

Karam Kriya School, Guru Ram Das Institute & Dharamsaal  
3. generatsioon nõustajaid

2020-2021 Eesti

Koolitus algab MÄRTS 2020

*Karam Kriya põhineb mõistmisel, et sa oled teadlikkus,  
mis määratleb end kui spirituaalne/vaimne olend,  
kes on saamas inimeseks olemise kogemust,  
ja sa oled siin, et end ise initsieerida.*

*Enese initsieerimine viitab isiklikule vabatahtlikule osalemisele praktilistes olukordades,  
säilitades avatuse õppida ja rakendatud teadlikkuse väljakutsetes,  
mis parimal viisil koondavad kogu õppimise kogemuse"*

*-Shiv Charan Singh, Rahvusvahelise Karam Kriya Kooli asutaja*

Karam Kriya rakenduslik spirituaalne teadus põhineb numbrite algsel intelligentsusel, 10 Sikh'i Guru voorustel, Mul Mantra universaalsetel põhimõtetel ja 10 Spirituaalsel Kehal. Joogi Bhajani õpetustest inspireerituna on Shiv Charan Singh seda palju edasi arendanud ja õpetanud kogu maailmas. Karam Kriya Kooli kuulub suur rahvusvaheline Kundalini Jooga õpetajate ja koolitajate, Karam Kriya nõustajate ja pühendunud õpilaste suur rahvusvaheline kogukond.

Karam Kriya Nõustajakoolitus on 45-päevane koolitus mis jaguneb kaheks osaks:

1. aasta 4 moodulid ja 2. Aasta 5 moodulid, kokku 9 viiepäevast moodulit.

See koolitus pakub õpilastele võimaluse kogeda õpetusi suhtlemisest ja suhetest. Esmalt uurime meele olemust, et tagada selle läbipaistvus. Seejärel uurime sügavuti viit universaalset häält, mis räägivad igaühes. Selle kõige juures on pidevalt toeks viited numbritele kui selgroole. See on kursus, mis esitab väljakutse õpilase motivatsioonile ja taatele algatada endas intensiivne oma minale suunatud õppeprotsess.



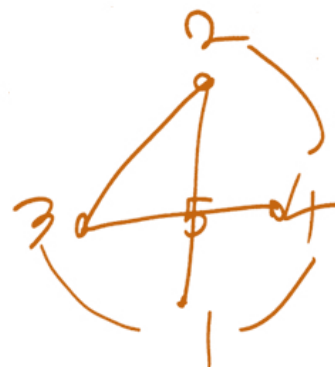
## KARAM KRIYA NUMEROLOOGIAST

*Kui sa ei tunne Numbreid, siis ei tea sa midagi – Pythagoras*

**KARAM** = Struktuurid või mustrid, mis sunnivad meid ajas ringiratast liikuma (Karma).

**KRIYA** = Nende struktuuride, mustrite lõpetatus ja dharmiliste mustrite loomine. Dharmilised mustrid on teadlikkuse kandjad, mis aega kasutades liiguvad ajast kõrgemale.

Karam Kriya on “kogu südamest tulev hingestatud tegevus, mis kannab Sind Sinu enda ettemääratuse üska”. Karam Kriya on nimi, mille Joogi Bhajan isiklikult andis Shiv Charan Singhi poolt loodud edasiarendusele numeroloogias.



Karam Kriya on kunst elada ja suhelda elus nii, et realiseerid kogu oma potentsiaali. See on seotud vaimsest teadlikkusest tuleneva tegutsemisega igas igapäevaelu hetkes. Rakendades Joogi Bhajani ja Kundalini jooga liini õpetusi ja tehnoloogiat, kasutab Karam Kriya intuiitvset ja kaemuslikku uurimust Numbritest kui olulistest universaalsetest printsiipidest, et avada kogu loomingu aluseks olevat harmooniat ja sügavat seost oma mina ja universumi vahel. Numbrite terviklikkus ja täpsus võimaldab neid kasutada ka väga paindliku ja sensitiivse diagnostilise vahendina, näiteks vaadates inimest tema sünnikuupäevast lähtuvalt.

Kujuta ette, et oled üksi ruumis ja pane tähele, kuidas Sa end tunned... Mine kohe sügavale sellesse üksi olemise tundesisse sisse. See pole võibolla väga raske, kui Sa oled praegu seda lugedes üksi.

Nüüd keegi siseneb...mis nüüd juhtub, kuidas Sa tunned end? Kas Sa suudad öelda, mis erinevus on olla üksi või olla 2-kesi? On raske või isegi võimatu teisega üldse mitte suhestuda, on nii? See loob teatud pinget. Sa võid nüüd liikuda edasi ja tagasi üksiolemise ja kahekesi olemise vahel, et tõeliselt ära tunda mõlemale olukorrale omased erilised kvaliteedid.



Ja jätkka 3 inimesega, 4 ja 5 inimesega. Siit edasi muutub suhe teie vahel iga täiendava inimese liitumise korral järjest impersonaalsemaks. See on huvitav eksperiment, mida elus teha, kui tekib võimalus. Ja siis võrrelda neid kvaliteete teiste olukordadega, kus Numbrite kohalolu on ilmselge. Nii võid jõuda kõikide olukordadeni, sest peentasandil on Numbrid alati kõikjal olemas.

See on osa sellest, mida me Karam Kriya's teeme: me vaatame “elu läbi numbrite ja numbreid läbi elu”(Shiv Charan Singh). Me määratleme ja tunnetame iga numbri erilisi kvaliteete kõigil oma olemise tasanditel, olgu need personaalsed või impersonaalsed. See teeb iga koolituse unikaalseks ja väga dünaamiliseks.

Me vaatame ka seoseid nende kvaliteetide ja sealt edasi Numbrite vahel. See aitab suurepäraselt mõista elu kulgemise protsesse ning olukordi iga inimese elus, kuna hakkad avastama teatud struktuure, korduvaid mustreid. Me tavaliselt nimetame neid (lõpetamata) struktuure, mustreid harjumusteks või karmaks (Karam).

Kriya tähendab lõpetatud tegevust; et väljuda neist mustritest ja liikuda kõrgemale. Me õpime tundma nende ülesehitust, et aidata inimestel mõista, kuidas väljuda oma mustritest ja luua ennast teenivad dharmilised harjumused. Seetõttu on Karam Kriya koolitus üles ehitatud kui nõustamise koolitus. On palju lihtsam analüüsida teist inimest, kui ennast. Samas avastame läbi teiste elu analüüsimise väga palju ka enda kohta.

# KARAM KRIYA NÕUSTAJAKOOLITUS

Dharamsaal, School of Kundalini Yoga and  
Humanology

In partnership with Karam Kriya School  
and the Guru Ram Das Institute, Estonia



## KOOLITUSE EESMÄRGIT

- Mõista numbrite põhiolemust, Karam Kriya tehnoloogiaid ja kontseptsioone.
- Kogeda muundumist läbi nõustamise praktika
- Arendada oskusi, enesekindlust ja teadvust, mis on nõutavad karam kriya nõustamisel
- Arendada teadveloleku elustiili
- Kogeda ühtsustunnet teiste osalejate ning Karam Kriya kogukonnas
- Luua õitsengut ja ülendatust iseendi elus ning kõigis, kellega Su eluteed ristuvad
- Konsultandid loovad endale omase stiili ja isikliku väljendusviisi viies loomulikus keeles, mis on: Maagia (numbrid), Meditsiin (aeg/energia), Teadus (vormi/ruumi tehnoloogia), Kunst (teadlik tundlikkus), Haridus (õppima õppimine)

## KOOLITUSE ÜLESEHITUS

Koolitus on üles ehitatud numbrite õppimisele kindlas järjekorras. Iga viiepäevane moodul keskendub erinevale numbrile. Vaheldumisi toimuvad väljasõiduga moodulid ja kahest pikast nädalavahetusest (2,5 päeva) koosnevad moodulid Tallinnas.

### Väljasõiduga moodulid:

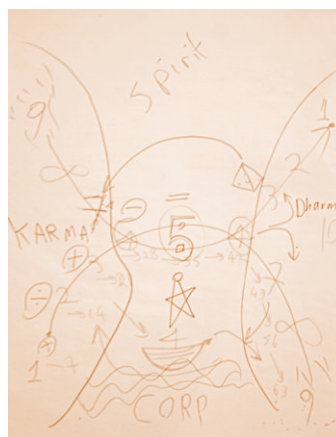
Eesmärk on minna süvitsi numbrite maailma ja samal ajal saada osa ashrami ja sangati kogemusest looduses.

### Tallinna moodulid:

Tallinna moodulid koosnevad kahest pikast nädalavahetusest, reede õhtul kell 17-21 ning laupäeval ja pühapäeval terve päev.

### Päevakava

- 5:00 Sadhana (hommikune jooga)
- 8:00 Hommikusöök ja seva aeg
- 9:00 Õppeaeg
- 13:00 Lõuna
- 14:00 Õppeaeg
- 18:00 Päevalõpp (orienteeruv)



## KOOLITAJAD



Seva Kaur  
Hispaania  
Second Lead Trainer



Ardaas Singh  
Portugal  
Külalisõpetaja



Sat Karam Singh  
Rootsi  
Külalisõpetaja



Sukhdev Kaur  
Eesti  
Lead Trainer



Sohan Kaur  
Saksamaa  
Külalisõpetaja

Kõik juhendajad on Shiv Charan Singhi loaga Karam Kriya koolitajad

## KUUPÄEVAD, 1. AASTA (2020)

\*liituda saab ka ühe mooduli kaupa

Moodul	Teema	Koolituse kuupäevad	Koht
Moodul 1 (1.osa)	Number 7: 7986 MEEL	20-22 märts 2020 (2.5 päeva)	Dharamsaal
Moodul 1 (2.osa)	Number 7: 7986 MEEL	10-12 aprill (2.5 päeva)	Dharamsaal
Moodul 2 väljasõit	Number 5: SÕNA	21-25 mai (5 päeva)	Guru Ram Das Instituut @ Rajamaa Ashram
Moodul 3 väljasõit	Number 1: 1234 SEEME, maagia keel	19-23 august (5 päeva)	Guru Ram Das Instituut @ Rajamaa Ashram
Moodul 4 (1.osa)	Number 2: 2413 JUUR, meditsiini keel	2-4 oktoober (2.5 päeva)	Dharamsaal
Moodul 4 (2.osa)	Number 2: 2413 JUUR, meditsiini keel	6-8 november (2.5 päeva)	Dharamsaal

## KUUPÄEVAD, 2. AASTA (2021)

\*liituda saab ka ühe mooduli kaupa

Moodul	Teema	Koolituse kuupäevad	Koht
Moodul 5 väljasõit	Number 3: 3142 LEHT, teaduse keel	14-18 jaanuar 2021 (5 päeva)	TBC
Moodul 6 (1.osa)	Number 4: 4321 ÕIS, kunsti keel	19-21 veebruar (2.5 päeva)	Dharamsaal
Moodul 6 (2. osa)	Number 4: 4321 ÕIS, kunsti keel	26-28 märts (2.5 päeva)	Dharamsaal
Moodul 7 (1.osa)	Number 6: 6789 INTUITSIOON	23-25 aprill (2.5 päeva)	Dharamsaal
Moodul 7 (2.osa)	Number 6: 6789 INTUITSIOON	4-6 juuni (2.5 päeva)	Guru Ram Das Instituut @ Rajamaa Ashram
Moodul 8 väljasõit	Number 8: 8697 TERVENDUS	2-6 september (5 päeva)	Guru Ram Das Instituut @ Rajamaa Ashram
Moodul 9 (1.osa)	Number 9: 9876 MEISTERLIKKUS	15-17 oktoober (2.5 päeva)	Dharamsaal
Moodul 9 (2.osa)	Number 9: 9876 MEISTERLIKKUS	3-5 detsember (2.5 päeva)	Dharamsaal

\* Korralajad jätvavad endale õiguse kuupäevi muuta kuni koolituse alguseni.

\*\*Moodulite nädalavahetustel on osalejatel võimalik Dharamsaalis ööbida väikese tasakaalupanuse eest.

\*\*\*Väljasõidu moodulid toimuvad linnast väljas ja sisaldab ööbimine ühises toas või omas telgis

\*\*\*Dharamsaal on Töötukassa koolituspartner.



# KARAM KRIYA NÕUSTAJAKOOLITUS

Dharamsaal, School of Kundalini Yoga and  
Humanology  
In partnership with Karam Kriya School  
and the Guru Ram Das Institute, Estonia



## ÕPPEKAVA:

### number 7: meel

#### järjestus 751234689 ja 7968

Karam Kriya kui vahend mõistmaks iseend ja maailma. Meel ja õige arusaamine. Sissejuhatus Karam Kriya'sse ja numbrite keelde. 7 sammu taevasse, 7 sammu põrgusse. Näe läbi oma meelest ja selle pajudest trikkidest. Me uurime ego-meelt ja selle mängu spirituaalsest vaatenurgast. Iga inimese elus mängitava kosmilise muinasjutu mõistmine.

### number 5: sõna

#### järjestus (kõik)

Viis häält. Numbrite keel ja Karam Kriya sõnavara. Keha, närvisüsteem ja hääl kui loovuse mitmedimensioonilised tahud ja instrumendid. Õpetajaks olemise paradoks ja ohverdus. Elu kui kogemus ja eksperiment. Dialoog kui meditatiivne praktika. Keele ja suhtluse kogu olemuse üldine uurimine. Sulle tutvustatakse 5 häält, mis valitsevad kogu inimestevahelist suhtlust. Sa võid ette kujutada, kuidas iga suhtlus kahe inimese vahel leiab aset läbi 4 telefoniliini samaaegselt, kusjuures nende omavaheline süntees annab meile 5 häält. Sulle tutvustatakse kõiki neid suhtlemise liine ja seda, kuidas nad omavahel suhestuvad. Sa saad üldise tunnetuse iga hääl olemusest ja avanemise teekonnast.

### number 1: seeme

#### järjestus 1234

#### maagia keel

Hinge dimensioon. Karam Kriya kui sügavama mina avastamine ja sellega ühendumine. Elu kui hinge dharmiline teekond. Vertikaalse teljega ühendumine ja sellesse ankurdamine. Terviklikkus ja vertikaalsus. Alandlikkus elus.

Iga süsteemi, religiooni ja filosoofia taga peituvate põhiliste universaalsete seaduste uurimine. Iga õpetuse põhiolemus või ülesehitus on peenekoeline numbrite keel. Sa saad tuttavaks numbrite maagiaga ja hakkad omandama teatud röntgen-pilku, mis võimaldab sul näha kõigi asjade ja inimeste sisemist struktuuri.

Sinu enda ja teiste kavatsus. Mis motiveerib sind. Sind juhatavad põhimõtted, viite/tugipunktid.

### number 2: juur

#### järjestus 2413

#### meditsiini keel

KK kui viis elu polaarsuste rakendamiseks. 'Ei' kohane kasutamine, negatiivne meel ja seksuaalenergia loov

kasutamine. Kuidas läheneda vajadustele ja sõltuvustele ja kasvatada andumust/pühendumust.

Mille eest oled valmis surema on sama, mille nimel sa elad. (Sinu lojaalsus). Vajadused. Kuidas vahetus toimub.

### number 3: tüvi / leht

#### järjestus 3142

#### teaduse keel

Vormid ja Kundalini jooga kriyad. Positiivne meel. KK ja KJ kui vahendid ümberkirjutada oma ajalugu, lahendada karmilised mustrid, luua uued viisid elamiseks, uued harjumused ja mõtteviisid. Rõõm, mäng ja rollid eluteatris. Sinu oskused, võimekused, tööriistad ja teadmised. Sinu kaart.

Sinu tegutsemise käsiraamat/ käitumiskodeks/ reeglid ja piirid, kuidas kasutada neid oskusi ja teadmisi praktikas.

### number 4: öis

#### järjestus 4321

#### kunsti keel

Südame avanemine ja neutraalse meele arendamine. Seva (isetu teeninimine) ja palve. Toimivad valikud. KK kunst. Sisemise ilu manifesteerimine.

Sinu valikud, pühendumised, (eetilised) prioriteedid (investeeringud) ja kuidas sa väljendad seda distsipliinis, kus tuleb meeles hoida füüsilisi, emotsionaalseid, mentaalseid ja spirituaalseid dimensioone. (Sisaldab seda, mille eest oled valmis vastutuse võtma).

### number 6: intuitsioon

#### järjestus 6789

Vaimne sõdalane. Kohalolu arendamine, intuitsioon, vastutus, ühendumine oma mina ja maailma nähtamatute dimensioonidega läbi KK.

### number 8: tervendus

#### järjestus 8697

Kaastunne, tasakaal ja energia ning väe/võimu õige kasutamine. KK kui tööriist mentaalseks ja füüsiliseks puhastuseks ning praana kasutamiseks

### number 9: meisterlikkus

#### järjestus 9876

Õpetuste müstika/mõistatus/saladus ja peenekoelisus. KK ja seos peenkehaga ja olemise kosmilise dimensiooniga. Kannatlikkuse arendamine, vastupidavus ja sallivus. Auväärse tugipunkti/viite omamine.

# KARAM KRIYA NÕUSTAJAKOOLITUS

Dharamsaal, School of Kundalini Yoga and  
Humanology

In partnership with Karam Kriya School  
and the Guru Ram Das Institute, Estonia



## KOOLITUSE LÕPETAMISE TINGIMUSED:

**Tunnid:** 200 ak. tundi (1.aasta), 250 ak. tundi (2. Aasta) klassiruumis õppimist ja praktikat

**Tasu:** kõik osavõtutasud peavad olema enne õppenädalavahetuse algust.

**Osavõtt:** Õpilased võivad osaleda ühe mooduli kaupa. Kui on soov Karam Kriya Nõustajakoolituse tunnistuse saada siis õpilased peavad osalema kõigidel õppenädalavahetustel.

**Lugemine:** Põhivara lugemine: Let the Numbers Guide You, Shiv Charan Singh. Õpilased peavad iseseisvalt endale raamatu soetama enne koolituse

**Õpilase hindamine:** Lõplik hinnang õpilasele, kursuse lõpetamise kohta, põhineb eeltoodud kriteeriumide täitmisel kui ka juhendaja antud üldhinnangul:

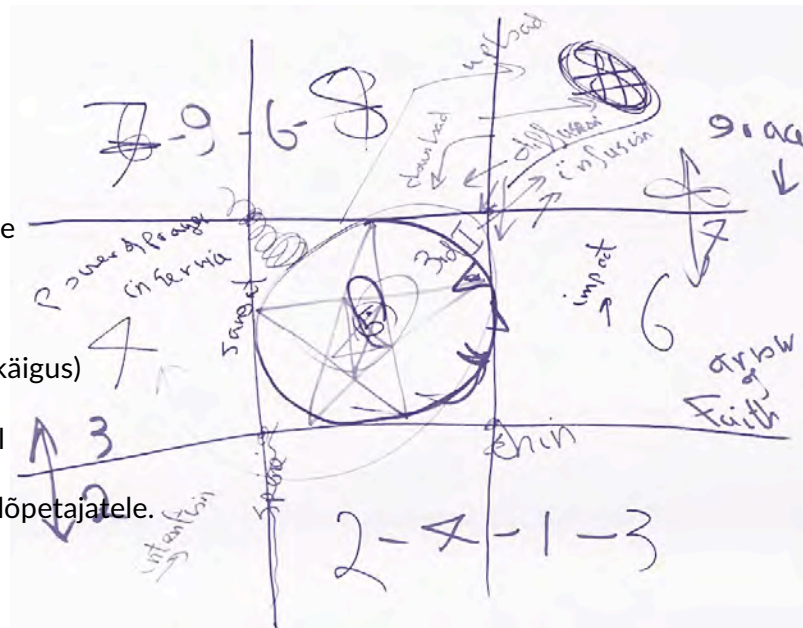
- \* Õpilase pühendumus õppetööl (kaasa arvatud vähemalt ühe konsultatsiooni läbiviimine koolituse käigus)
- \* Praktilise materjali mõistmine
- \* Intervjuud õpilase ja kahe juhendava õpetaja vahel

**Lõpetamisel:** Kool väljastab tõend kõigile koolituse lõpetajatele.

algust (ei ole koolituse hinna sees). Kaks lisa õpikut antakse õpilastele koolitusel.

**Seva:** Osalejad panustavad grupi healusse isetu teenimise kaudu, mis väljendub grupiprotsesside praktiliste teemade ja sujuvuse eest hoolitsemises. See tähendab vaheldumisi hommikusöögi ja lõuna ettevalmistustöid, kokkamist ja serveerimist ning hilisemat koristamist

**Toit:** Toit ei ole kursuse hinna sees, ja korraldatakse omavahel, kas tellida kohapeal või iga üks toob lõuna jagamiseks.

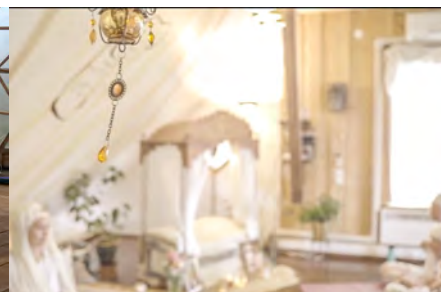


## TOIMUMISPAIGAD:

Tallinna moodulid: Dharamsaal, Liivalaia 11/1-14, Tallinn. [www.dharamsaal.ee](http://www.dharamsaal.ee)

Suvised väljasõidud: Guru Ram Das Ashram, Rajamaa, Kalesi küla, Raasiku vald, Estonia. [dharamsaal.ee/rajamaa](http://dharamsaal.ee/rajamaa)

Talvised väljasõidud: TBC



## KOOLITUSELE SISSEASTUMINE

MAKSEGRAAFIK	Kokku		
Osaledes ainult ühel päeval	100€	Ühekordne makse (tähtaeg 10 päeva enne mooduli)	
Osaledes ainult ühel moodulil (2.5 päevane moodul)	245€	Ühekordne makse (tähtaeg 10 päeva enne mooduli)	
Osaledes ainult ühel moodulil (5 päevane moodul)	450€	Ühekordne makse (tähtaeg 10 päeva enne mooduli)	Või ettemaks 300€ 14 päeva enne mooduli ja 150€ mooduli esimesel päeval
1. aasta (2020) 4 moodulid	1520 €	Ühekordne makse (tähtaeg 5.03.2020)	Või Osamaksetena 380€ iga 5-päevane moodul (1.ettemaks 380€ 5.03.2020), seejärel 190€ ettemaks 5 päeva enne iga moodulit ja 190€ iga mooduli esimesel päeval)
2. aasta (2021) 5 moodulid	1900 €	Ühekordne makse (tähtaeg 29.12.2020)	Või osamaksetena 380€ iga 5-päevane moodul (1.ettemaks 380€ 29.12.2020), seejärel 190€ ettemaks 5 päeva enne iga moodulit ja 190€ iga mooduli esimesel päeval)
Osaledes ainult ühel moodulil (5 päevane moodul)	450€	Ühekordne makse (tähtaeg 10 päeva enne mooduli)	Või ettemaks 300€ 14 päeva enne mooduli ja 150€ mooduli esimesel päeval

\* Osalemiseks on alati eelregistreerimine vajalik!

\* Erilisel olukorral on ka võimalik isikliku maksegraafika eelnevalt kokkuleppida. Lisainfo saamiseks kirjuta korraldajale

\* Dharamsaal (Urban Dharma OÜ) on Eesti Töötukassa koolituskaardi koostööpartner:

<https://www.tootukassa.ee/koolitajad/koolitaja/11542394>

**Hind sisaldab:** õpetust, majutus väljasõidul (ühisestoa oma voodipesuga või oma telgis).

**Ettemaks:** Mittetagastatav ettemaks tuleb esitada koos sisseastumisavaldusega, et tagada koht koolitusel.

**Ülekanded palume tasuda:** Guru Ram Das Instituut MTÜ EE597700771002082177

Märgi juurde "KKNK", osaleja nimi ja makse liik (deposit, osamaks)

**Hinnale lisandub:** söök moodulitel, väljasõidu transportikulud (vajadusel voodipesu väljasõidu moodulitel)

**Õppekorralduse alused ja kvaliteedi tagamise kord, sh tagastuspoliitika leiad:** [www.dharamsaal.ee/dokumendid](http://www.dharamsaal.ee/dokumendid)

**Võrdsete võimaluste poliitika:** austades mittediskrimineerimispoliitikat, tegemata vahet soolise, seksuaalse orientatsiooni, usuliste põhimõtete või etnilise kuuluvuse alusel, jätab korraldaja endale õiguse keelata sissepääs igale õpilasele kelle puhul on ilmnunud sobimatu diskrimineeriv käitumine.

**Kursus toimub eesti keeles (osaliselt inglise keeles kohapeal tõlgitud eesti keelde).**

### Registreerimiseks:

- 1) täida vorm mis asub: [www.dharamsaal.ee/karam-kriya](http://www.dharamsaal.ee/karam-kriya)
- 2) tasu ettemaksu et oma koht tagada koolitusel

Küsimused ja info: Sukhdev Kaur Khalsa +37253731839 [sukhdevkaur@khalsa.com](mailto:sukhdevkaur@khalsa.com)



#)