

# Ūdensvīra laikmeta skolotājs

Starptautiskais Kundalini izpētes institūts  
(Kundalini Research Institute (KRI) International)

Kundalini jogas skolotāju izglītības 1. līmenis

2024. gads, Latvija



*Handwritten signature*

*“Dzīves mērķis ir uzzināt patiesību,  
realitāti un izplatīt to un dāvāt to  
citiem  
un iedvesmot viņu garu ar patiesību,  
lai viņi varētu dzīvot laimīgi.”*





## KRI 1. līmeņa Kundalini jogas skolotāju izglītība

Kundalini joga pēc Jogi Badžana mācības



Apmācības sākas 2024. gada pavasarī



Kundalini jogas Meistars Siri Singh Sahib Jogi Badžans ieradās ASV 1969. gadā. Ar organizācijas 3HO (*Healthy, Happy and Holy Organization* – “Veselīgi, Laimīgi un Dievišķi”), Kundalini izpētes institūta un Starptautiskās Kundalini jogas skolotāju asociācijas palīdzību Jogi Badžans apmācība tūkstošiem Kundalini jogas skolotājus visā pasaulē.

**Viņa misija:**

“Es esmu nācis, lai radītu Skolotājus,  
nevis savāktu skolniekus”.

**Viņa princips:**

“Laime ir tavas tiesības kopš dzimšanas”.

**Viņa moto:**

“Ja tu nespēj saredzēt Dievu it visā, Tu vispār neredzi  
Dievu”.

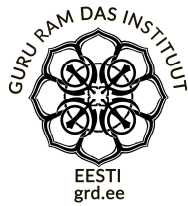
**Viņa mantojums:**

“Ja vēlies uzzināt par kaut ko, izlasi par to.  
Ja vēlies iemācīties kaut ko, uzraksti to.  
Un ja vēlies kļūst par meistaru kādā jomā, iemāci to.”

“Ja tu nezini, kā pacelt otra cilvēka apziņu, Tu nekad nespēsi pacelt savu apziņu. Punkts. Tu vari pazīt visu pasauli, tevī var būt visas iespējamās zināšanas, kas pieejamas pasaulē, bet tas nedos nekādu efektu.”

### Apmācības mērķi:

- Izprast Kundalini jogas fundamentālos principus, tehnikas un pamatjēdzienus
  - Praktizējot šo mācību, piedzīvot transformējošu pieredzi savu dzīvi
- Attīstīt prasmes, pārliecību un apziņas līmeni, kādi nepieciešami Kundalini jogas mācīšanai
  - Izveidot apzinātu dzīvesveidu
- Radīt un piedzīvot dziļu kopienas sajūtu ar apmācības grupu, vietējiem skolotājiem un organizāciju “3HO” (Healthy, Happy, Holy Organization) visā pasaulē
  - Izveidot saikni ar Zelta ķēdi, pamatojoties uz Meistara Jogi Badžana mācību
- Radīt labklājību un iedvesmu savā dzīvē un to cilvēku dzīvēs, kuri saskaras ar jūsu ceļu



Kundalini jogas skolotāju asociācija (Kundalini Yoga Teachers Association – KYTA)  
Sadarbībā ar Guru Ram Das institūtu Igaunijā

Kundalini jogas skolotāju apmācības 1.līmenis  
Reģistrēts Starptautiskajā Kundalini izpētes institūtā ASV



## SKOLOTĀJI:

### **Sukhdev Kaur (Meksika/Igaunija)**

Sukhdev Kaur ieradās Igaunijā no savas dzimtenes Meksikas 2004. gadā – viena pati un saviem spēkiem, bet papildīta ar drosmi, ticību un piedzīvojumu garu mācīt Kundalini jogu. Kopš tā laika viņa ir mācījusi jogu daudzās vietās, institūcijās un uzņēmumos. 2014. gadā Sukhdev izveidoja Dharamsaal – Kundalini jogas un humanoloģijas skolu Tallinā, 2015. gadā viņa atvēra Guru Ram Das institūtu un ašramu Raasiku vald. Viņa ir arhitekte, urbāniste, dūla, “Apzinātas grūtniecības skolotāju” programmas skolotāja un placentas speciāliste. Viņa ir izstrādājusi programmu “Apzināti vecāki”, lai integrētu jogas mācību apzinātā ģimenes dzīvesveidā. Pašlaik viņa strādā, lai atvērtu pamatskolu ašrama ietvaros, kas būtu balstīta uz meža skolas apmācības principiem un demokrātisku, dharmisku izglītošanos.

### **Dharampal Kaur (ASV/Zviedrija/Latvija)**

Dharampal Kaur iepazīstināja Latviju ar Kundalini jogu 2006.gadā. Gadu vēlāk kopā ar Sat Atma Kaur uzsāka pirmās Ūdensvīra laikmeta skolotāju apmācības Rīgā, pāris gadus vēlāk ierosināja dibināt Latvijas Kundalini skolotāju biedrību KYTA Latvija. Dharampal ne tikai apmāca jaunos skolotājus Latvijā un Zviedrijā, bet arī strādā par Montessori skolotāju, pasniedzot jogu gan bērniem, gan pusaudžiem. Brīvajā laikā Dharampal patīk dziedāt, mūzika, dārzkopība un pavadīt laiku ar viņas ģimeni. Nākotnē Dharampal cer dzīvot Latvijā pastāvīgi.

### **Siri Sadhana Kaur (Apvienotā Karaliste)**

Siri Sadhana Kaur ir mantru ierakstu māksliniece, dejojāja un KRI Kundalini jogas skolotāja. Viņai patīk iemiesot mācības caur kustību, melodiju un ritmu, tāpēc viņa ierakstīja 9 mantru albumus. Viņa vada skolotāju apmācības Londonā un ir turpina ierakstīt studijā, izdotot jaunus singlus. Visa viņas mūzika ir pieejama lejuplādēšanai. [www.sirisadhana.com](http://www.sirisadhana.com).

### **Angad Kaur (Apvienotā Karaliste)**

Angad Kaur ir KRI profesionāla pasniedzēja, kas pasniedz starptautiski un vada 1. līmeņa Ūdensvīra skolotāju apmācību Londonā un citur Anglijā. Vairākus gadus viņa pavadīja, daudz ceļojot kopā ar savu garīgo skolotāju Shiv Charan Singh, mācoties, lai kļūtu par Karam Krija konsultanti un treneri - strādājot ar universālo skaitļu inteliģenci un vārda spēku, lai veidotu dziedinošas sarunas un atbalstītu jēgpilnas dzīves pārejas. Kopš 2008. gada viņa ir strādājusi Guru Ram Das projektā, sniedzot Kundalini jogu cilvēkiem un kopienām, kam tā visvairāk nepieciešama, un vienlaikus strādājusi par sikhu kapelāni. Angad regulāri vada retrītus un seminārus, kuros pēta dzīves tēmas, izmantojot skaitļu un Gurbani mācības, kā arī piedāvā individuālu jogas terapiju.

### **Hari Krishan Singh**

Hari Krishan Singh, holandietis, dzīvo Vācijā, ir viens no Cherdī Kala International Kundalini jogas un Karam Krija skolas dibinātājiem kopā ar sievu Bachitar Kaur. Viņš ceļo un māca starptautiskā mērogā kā 1. un 2. līmeņa Kundalini jogas skolotāju apmācības, kā arī ir Karam Krija konsultants, Karam Krija jogas treneris un pasniedzējs. Viņš ir atbildīgs par daudzu apmācību programmu izveidi visā pasaulē, bieži vien sadarbībā ar Karam Krija skolu un Shiv Charan Singh. Viņš kopā ar ģimeni dzīvo Dienvidvācijā, Jogahouse Prasaad, viņu kolekcionāru centrā netālu no Bodenes ezera. [www.yogafamily.one](http://www.yogafamily.one)

### **Amrit Atma Kaur (Igaunija)**

Amrit Atma Kaur ir Kundalini jogas skolotāja. Ar aizrautību dalās ar gudrību. Viņa ir apņēmusies pilnveidoties kā skolotāju pasniedzēja KRI. Viņas pieredze garīgajās zinātnēs aptver arī Karam Krija mākslu, ko viņa ir apgūvusi Shiv Charan Singh vadībā. Kā Karam Krija konsultante viņa piedāvā ieskatu un norādījumus, izmantojot seno numeroloģijas zinātni. Viņai ir arī pieredze Sat Nam Rasayan, meditativajā dziedāšanā un gongu meditācijā.

Skolotāju saraksts tiks papildināts, vai izziņots personīgi studentiem.

**Visi skolotāji ir KRI sertificēti pasniedzēji un Ūdensvīra laikmeta skolotāju akadēmijas aktīvi locekļi.**



Kundalini jogas skolotāju asociācija (Kundalini Yoga Teachers Association – KYTA)  
Sadarbībā ar Guru Ram Das institūtu Igaunijā

Kundalini jogas kolotāju apmācības 1.līmenis  
Reģistrēts Starptautiskajā Kundalini izpētes institūtā ASV



### DATUMI:

M1	2024. gada 13.-14.aprīlis	Sukhdev Kaur	Rīga
M2	2024. gada 4.-5.maijs	Siri Sadhana Kaur	Rīga
M3-M4	2024. gada 30.05.-3.06. (jāpiedalās arī darba dienās)	Dharampal Kaur and Sukhdev Kaur	Guru Ram Das ašrams, kopā ar Igaunijas apmācības grupu
M5-M6	2024. gada 11.-15. jūlijs (jāpiedalās arī darba dienās)	Sukhdev Kaur	Guru Ram Das ašrams, kopā ar Igaunijas apmācības grupu
M7	2024. gada 14.-15.septembris	Angad Kaur	Rīga
M8	2024. gada 19.-20. oktobris	Dharampal Kaur	Rīga
M9	2024. gada 30.11.-1. decembris	Hari Krishan Singh	Rīga
M10	2025. gada 11.-12. janvāris	Sukhdev Kaur	Rīga
Praktikums un eksāmens	2025. gada 8.-9. februāris	Džēpal Kaur/Devta Hari Kaur	Rīga

*\*\* Organizatoram ir tiesības mainīt datumus līdz apmācības sākumam.*

### DIENAS GRAFIKS:

5:00 Sādāna (rīta joga)  
8:00 Brokastis un sevas laiks  
9:00 Rīta apmācību sesija  
13:00 Pusdienas  
14:30 Pēcpusdienas apmācību sesija  
18:30 Beigas (aptuveni)

### VIETA:

Rīgā: Norises vieta tiks precizēta un paziņota dalībniekiem

Igaunijā: Guru Ram Das ašrams, Rajamaa, Kalesi kūla,  
Raasiku vald, Igaunija, [www.dharamsaal.ee/grd](http://www.dharamsaal.ee/grd)







Kundalini jogas skolotāju asociācija (Kundalini Yoga Teachers Association – KYTA)  
Sadarbībā ar Guru Ram Das institūtu Igaunijā

Kundalini jogas kolotāju apmācības 1.līmenis  
Reģistrēts Starptautiskajā Kundalini izpētes institūtā ASV



## APMĀCĪBU TĒMAS:

- 1. MODULIS: KUNDALINI JOGAS PAMATI:** jogas rašanās, pārmantojamība un kļūšana par skolotāju  
Kas ir joga? Tās izveidošanās un vēsture līdz mūsdienām. Pāreja uz Ūdensvīra laikmetu. Jogas veidi: tradicionālā un modernā joga. Kundalini joga kā visu jogas veidu māte. Ģimenes cilvēku Dharma. Shakti/Bhakti. Zelta ķēde. Adī mantra un nodarbības pamatstruktūra. Baba Sri Chand, Guru Ram Das, Jogi Badžans. Ētikas kodekss – profesionālais kodekss un skolotāja 16 aspekti. 7 soļi līdz laimei. Kundalini jogas pamati, ieskaitot slēdzenes.
- 2. MODULIS: ANATOMIJA:** karte – jogas un rietumu anatomija  
Rietumu anatomija: ķermeņa sistēmas un orgāni. Kā stress un dzīvesveids mūs ietekmē un kā joga un diēta spēj palīdzēt. Jogas process. Enerģētiskās atjaunošanās, līdzsvara, atbrīvošanās jēdzieni (G.O.D. – generate, organise, destroy – radi, organizē, iznīcīni). Jogas anatomija: gunas, tatvas, čakras, Nadis, Vayus, prana un apana. Kundalini enerģijas ceļš un 3 slēdzenes (bhandas).
- 3. MODULIS: JOGISKS DZĪVESVEIDS UN PRANAJAMA:** elpošana un dzīvošana  
Pranajama: ķermenis – elpa – smadzenes – apziņa. Kas tā ir, kā un kāpēc elpot? Elpas daba, svarīgums, variācijas un iedarbība. Jogisks dzīvesveids: vadlīnijas, padomi visām dzīves jomām. Kā pamosties, hidroterapija, diēta, diennakts laiki, vislabākais miegs. Atkarības un kā joga spēj palīdzēt. Piesardzība un kļūdas. Vara, nauda, sekss. Atslābināšanās – tās nozīmīgums, dažādas tehnikas.
- 4. MODULIS: MANTRAS UN SKAŅAS TEHNOLOĢIJAS:** Shabd, mantra un Sadhana  
Kvantu Shabd Guru: 4 jugas (laikmeti), Kali joga un Naam kā augstākā joga Kali jūgā. Laikmeta raksturojums, kurā pašlaik dzīvojam (pāreja no Zivs uz Ūdensvīra ēru). Šī laika pārmaiņas un izaicinājumi, kas tajā ir nepieciešams. Sensorais cilvēks. Ķermenis kā komunikācijas sistēmas. Mantra – nozīme, iedarbība un kā skandēt Kundalini jogas mantras. Sadhana: ikdienas prakses, disciplīnas un meditācijas nozīmīgums un vērtība. Savas Sadhanas pakāpeniska un vienmērīga veidošana.
- 5. MODULIS: ĀSANAS (pozās):** šī laikmeta tehnikas  
Āsana: leņķi, trijstūri, ritms. Iedarbība, ieguvumi, piesardzība. Variācijas, principi, prakses vadlīnijas. Krija: jēdziens un prakse.
- 6. MODULIS: PRĀTS UN MEDITĀCIJA**  
Meditāciju tehnikas, veidi, dažādu ilgumu efekti, pakāpes. Patandžali: Pratyahaar, Darana, Dhyana, Samadhi. 3 prāti, prāta trenēšana.
- 7. MODULIS: HUMANOLOĢIJA**  
Mēs esam Gars, kas atrodas šeit, lai iegūtu cilvēka pieredzi. Iespējamais cilvēks (Hu-man Be-ing), dvēseles izvēle, dvēseles ceļojums, piedzimšana, 120 dienas, māte. Būt par vīrieti/sievieti, Mēness punkti, dzīves cikli. Meditācijas vīriešiem/sievietēm. Attiecības – augstākā joga. Venēras krijas. Padomi komunikācijai.
- 8. MODULIS: LOMAS UN ATBILDĪBA**  
Izturēšanās nodarbībās un ārpus tām. Māksla būt skolniekam: 5 soļi līdz viedumam, 4 kļūdas, 2 likumi – “turpināt un nepadoties” un “izdarīt”. Māksla būt skolotājam: Skolotāja zvērests. 16 šķautnes. Mācīšana dažādās vietās, dažādiem līmeņiem un dažādām grupām. Izturēšanās pirms nodarbībām, to laikā un pēc tām (atgādinājums par kļūdām attiecībā uz varu/naudu/seksu). Vēstījums, marketings un mediji. Sevis sagatavošana un sagatavošanās nodarbībai, laika un telpas pārvadīšana, noskaņas radīšana cilvēkos. Vairāk par Jogi Badžanu.
- 9. MODULIS: JOGAS FILOSOFIJA, NĀVE UN NOMIRŠANA**  
Filosofija: jogas filosofijas galvenie termini un jēdzieni. Patandžali Sutras. Koncentrēšanās nozīme. Jamas un nijamas. No pranajamas līdz Samadhi. Maya un manifestācijas cikls, smalko līmeņu sadalījums. Nāve un nomiršana: kas notiek, kad mēs mirstam un pēc nomiršanas. Pakāpes, jautājumi, iespējas un tehnikas. Mirušie/atbrīvotie, vēl dzīviem esot.
- 10. MODULIS: PABEIGŠANA, KOPIENA UN NEPĀRTRAUKTĪBA**  
Desmit garīgās ķermeņi; garīgās numeroloģijas lietīšķā zinātne (Karam Kriya. Kundalini joga un sikhu Dharma – atšķirības un līdzības. Resursi skolotājam, ieskaitot kopienas un nepārtrauktību.

**PIEREDZE AŠRAMĀ UN PRAKSE:** laiks pabūt kopā un apgūt visas augstāk minētās tēmas  
Jogi Badžana dzīve. Vairāk par jogas vēsturi. Jogi Badžana video un viņa dzīvesstāsts. Grāmatas “The Master’s Touch” (“Meistara pieskāriens”) izpēte. Kopīga ēdiena gatavošana. Sagatavošanās eksāmenam, laiks diskusijām, 62 min. meditācija. Personīgās un mācīšanas prasmes. Ko darīt un nedarīt, mācot jogu.



## NOSACĪJUMI KURSA PABEIGŠANAI:

### Stundas:

- 240 st. apmācības nodarbībās un prakse
- 40 dienu meditācijas un jogas prakse (minimums 31 minūti dienā) – skolniekam ērtā laikā
- 12 st. lasīšana (skat. obligātā literatūra, fokusējoties uz tehniku un to iedarbības zināšanu un izpratni)
- Piedalīšanās kā minimums 10 Sādanās/rīta meditācijās (12.5 st.) apmācību dienās
- Jogi Badžana nodarbību videoierakstu skatīšanās
- Sagatavot un izpildīt sevas projektu, kurā tiek piemērota Jogi Badžana mācība

**Maksa:** visiem maksājumiem jābūt pilnībā nokārtotiem līdz 8. nedēļas nogalei.

**Piedalīšanās:** studentiem jāpiedalās visos moduļos. Ja studenti nevar ierasties uz dienu/nedēļas nogali, viņiem ir iespēja piedalīties kavētajā nedēļas nogalē divu gadu laikā kopš apmācības sākuma.

**Baltās Tantras joga** vai viena pilna meditācijas diena, vai noteiktas atdzimšanas meditācijas skolotāja vadībā. Par šo vairāk jautājiet apmācību skolotājam.

**Mācību materiāli.** Obligātā lasāmviela: Ūdensvīra laikmeta skolotāja rokasgrāmata (iekļauta kursa cenā) un divas nodaļas no Jogi Badžana grāmatas "Meistara pieskāriens". Ieteicamā literatūra: Patandžali Sutras, citas Kundalini jogas rokasgrāmatas, jebkura grāmata par čakrām.

**Seva:** sadaloties grupās, kursa dalībnieki pārmaiņus uzņemas praktiskus pienākumus un darbiņus attiecībā uz apmācību telpām un kursa norisi. Tas ietver brokastu un pusdienu gatavošanu, pasniegšanu un nokopšanu pēc ēdienreizēm.

**Pusdienas:** pusdienu maksa ir iekļauta apmācību kursa maksā.

**Papildus nodarbības:** studentiem ir jāpiedalās vismaz 20 Kundalini jogas nodarbībās vai nu **kursa laikā** vai **pēc tam**. Šīs nodarbības ir jāvada IKYTA reģistrētiem Kundalini jogas instruktoriem.

**Studentu novērtēšana:** apmācības kursa galīgā novērtēšana ir balstīta uz augstāk minēto kritēriju izpildi, kā arī Skolotāja vispārējo novērtējumu, kas sastāv no:

- studenta iesaistīšanās kursā (ieskaitot jogas nodarbību vadīšanu kursa ietvaros)
- praktiskā materiāla kopējā uztvere
- apņemšanās ievērot 3HO Kundalini jogas skolotāju profesionālos standartus
- eksāmena un kursa darba apmierinoša nokārtošana (skat. zemāk)

- Sevas projekta sagatavošana – kalpošana citiem Kundalini jogas mācības garā. Tas ir jāizdara pirms eksāmena un dokumentētā veidā jāiesniedz kopā ar visiem dokumentiem.
- Novērtēšanā var izmantot arī interviju.

### **Eksāmens un kursa darbs:**

- Rakstīt žurnālu/dienasgrāmatu par pieredzi un progresu (jo īpaši – pierakstīt 40 dienu prakses pieredzi)
- Nokārtot rakstisko eksāmenu ar apmierinošu atzīmi
- Izstrādāt divus nodarbību kursus

**Skolotāju novērtēšana:** studentiem ir jāaizpilda īsa konfidenciāla skolotāja novērtēšanas forma par katru no KRI skolotājiem apmācības kursā. Novērtēšanas formas tiks iesniegtas KRI galvenajā birojā.

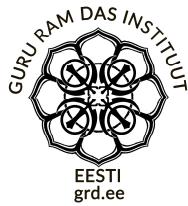
**Pēc pabeigšanas:** students iegūs KRI Kundalini jogas I. līmeņa instruktora sertifikātu, lai mācītu Kundalini jogu pēc Jogi Badžana mācības. Šo apmācību apstiprina Kundalini izpētes institūts (KRI) un kvalificē skolotāju, lai reģistrētos Latvijas Kundalini jogas skolotāju asociācijā un Starptautiskajā Kundalini jogas skolotāju asociācijā (IKYTA).

Reģistrācija Nacionālajā vai Starptautiskajā KYTA.

Apmācību laikā visiem studentiem ir iespēja pašiem reģistrēties kā nacionālo asociāciju locekļiem (var pieteikties jau apmācību gada laikā).

Jautājumi un papildus informācija: Džēpal Kaur +37126223346 vai dzaipalkaur@gmail.com





Kundalini jogas skolotāju asociācija (Kundalini  
Yoga Teachers Association – KYTA)  
Sadarbībā ar Guru Ram Das institūtu Igaunijā

Kundalini jogas skolotāju apmācības 1.līmenis  
Reģistrēts Starptautiskajā Kundalini izpētes  
institūtā ASV



## MAKSA PAR APMĀCĪBĀM:

Kundalini jogas apmācības izmaksas ir EUR 2050 ("agrā putniņa" cena, ja reģistrējies līdz 01.03.2024.). Citas apmaksas iespējas skatīt tabulā zemāk.

**Maksa ietver:** apmācības programmu, skolotāju apmācības grāmatu un jogas rokasgrāmatu, pusdienas mācību dienās, nakšņošanu Rajamaa moduļos (kempings savā teltī vai palikšana kopmītnē), administratīvie un vispārīgie pakalpojumi, eksāmens un sertifikācija.

**Papildus izmaksas:** transporta izmaksas un kopējas maltītes Ašramā Igaunijā (apmēram EUR 5-10 dienā).

**Depozīts:** lai nodrošinātu savu vietu, tiek pieprasīts neatgriežams depozīts (skat. tabulā zemāk).

**Vienlīdzīgo iespēju politika:** cīņot nediskriminējošo attieksmi attiecībā uz dzimumu, seksuālo orientāciju, reliģiju, vecumu vai tautību, organizatori patur tiesības atteikt piedalīšanos apmācībās, pamatojoties uz vispārīgu nepiemērotību, vai atteikt turpināt izglītošanos, balsoties uz skolnieka nepienācīgu, diskriminējošu uzvedību.

Apmācības notiek latviešu un angļu valodās, ar tulkojumu latviski. Ja nepieciešama tulkošana uz krievu valodu, lūdzam jautāt organizatoriem.

Maksājuma plāni	Depozīts	1. iemaksa	2. iemaksa	3. iemaksa	4. iemaksa	5. iemaksa	6. iemaksa
EUR	Jāsamaksā līdz:	10.04.2024	10.05.2024	10.06.2024	10.07.2024	10.09.2024	10.10.2024
"Agrā putniņa" cena (iemaksas) Kopā EUR 2050	EUR 450 (līdz 01.03.2024.)	EUR 300	EUR 300	EUR 250	EUR 250	EUR 250	EUR 250
"Agrā putniņa" cena Kopā EUR 2050	EUR 2050 maksājums līdz 01.03.2024.						
Iemaksu plāns ar vēlāku reģistrāciju (kopā EUR 2200)	EUR 450 (līdz 10.04.2024.)	EUR 300	EUR 300	EUR 300	EUR 300	EUR 300	EUR 250

\* Ir iespējams vienoties par individuālu maksājuma plānu, par to, lūdzu rakstīt uz [dzaipalkaur@gmail.com](mailto:dzaipalkaur@gmail.com)

Lūdzu aizpildi pieteikuma anketu šeit: [www.dharamsaal.ee/latvia](http://www.dharamsaal.ee/latvia)

Nosaukums: " GURU RAMDAS NIVAS"

Reģistrācijas numurs: 40008316267

Banka: Swedbank

Konta Nr. LV28HABA0551052796031

Maksājuma uzdevums – dalībnieka vārds uzvārds, I līmeņa skolotāja izglītība, iemaksas nr

Jautājumi un papildus informācija: Džēpal Kaur +37126223346 vai [dzaipalkaur@gmail.com](mailto:dzaipalkaur@gmail.com)

3HO (Healthy, Happy, Holy Organization) [www.3ho.org](http://www.3ho.org)  
3HO Europe [www.3ho-europe.com](http://www.3ho-europe.com)  
Kundalini Research Institute [www.kriteachings.org](http://www.kriteachings.org)  
Karam Kriya School skola un papildus materiāli  
[www.karamkriya.org](http://www.karamkriya.org)

