



TALLENES YOGIER

Karam Kriya er et numerologisk verktøy som kan løsrive oss fra nedarvede mønstre og karmiske forhold. Slik kan vi også utfolde våre livsmuligheter best mulig, mener utøverne. Nå etableres Karam Kriya-skolen i Norge.

—
AV TORUNN LIVEN

Salila Gyanjot Vestøl og AnandRaj Singh Schaible har siden 2011 drevet Kundalini Yoga-skolen i Oslo. I tillegg til kundaliniyoga og en egen lærerutdanning tilbyr de coaching for enkeltpersoner og grupper innenfor *Karam Kriya*.

– Karam Kriya bruker numerologiske faktorer til å skape transformasjon som vil kunne ha påvirkning i generasjoner. For eksempel fortolkes vår fødselsdato som et vindu til å forstå vårt livsmønster og vår livsretning, mener de to.

– Man kommer i kontakt med den grunnleggende tallmessige formelen som var utgangspunkt for vårt liv. Og som påvirker oss til å gjennomskue uheldige mønstre og å ta grep om vårt livspotensiale.

Om kort tid starter de den første utdannelsen innenfor retningen *anvendt yogisk numerologi* i Norge, grunnlagt av den spirituelle veilederen og kundaliniyoga-læreren

Shiv Charan Singh. Han er anerkjent av kundaliniyogaens opphavsmann i Vesten, Yogi Bhajan, som grunnleggeren av Karam Kriya.

I boken *Let the numbers guide you* (2004) beskriver Shiv Charan Singh hvordan alt

Kanskje du har en sterk følelse av fravær av kjærlighet, men dét er ingen grunn til å klage. Det er heller kraften som gir deg styrke til å gi kjærlighet i en verden hvor du er bevisst dette fraværet.

Shiv Charan Singh

levende og all handling har forbindelse til universelle tallmessige mønstre, som utgjør en grunnleggende spirituell plattform til å forstå vår essens.

– Karam Kriya er en unik tilnærming til

å skape forandring i livet, som en slags spirituell helsesjekk. Som et redskap som viser hvordan vi forholder oss til og skaper våre fysiske og mentale rom. Tallene er veiledende punkter, steg på stigen av bevissthet.

De uttrykker essensen av alle strukturer og vår bevissthet og kan føre oss til vår fulle deltakelse i det enhetlige i kosmos, ned til den fineste detalj, mener Shiv Charan Singh. Han underviser i Karam Kriya og utdanner lærere i kundalini-yoga over store deler av verden. I november kommer han til Oslo for å lede workshopen *Men's Walk – Birthing the Spiritual Man* i Telemark, og et videregående kurs for yogalærere i regi

av Kundalini Yoga-skolen.

– Karam Kriya er for de som er ferdig med snu seg vekk fra sin egentlige natur og er klare for å begynne reisen hjem. Vi er alle født til å realisere et potensiale, til å bringe en idé



⤴ Salila Gyanjot Vestøl og AnandRaj Singh Schaible har siden 2011 drevet Kundalini Yoga-skolen i Oslo.

til verden, til å kroppsliggjøre et prinsipp i handling. På begynnelsen av livet er denne ideen vag og på slutten av livet kan det krysstalliseres til å bli vårt siste ord. Karma Kriya er arbeidet med å finne og anvende handlingen som vil levendegjøre denne forestillingen, skriver Shiv Charan Singh.

GUDDOMMELIG GPS

Tallsymbolikk finnes i mange kulturer og i verdenreligioner, som jødedommen, hinduismen, kristendommen, islam og bahai. Også i det gamle Egypt, hos indianerne og i det pythagoreiske er tallene et prinsipp som hele den objektive verden oppstår utifra, og et uttrykk for universets underliggende harmoni. Som i all yogisk numerologi, anvendes tallene 1 til 11 i Karam Kriya. De første ti korresponderer med våre ti spirituelle kropp, og det ellefte symboliserer den høyeste graden av bevissthet. Tallene 1 til 7 refererer også til chakrasystemet. Begrepet «Karam Kriya» betyr «handling gjennom spirituell bevissthet» og refererer til «karma», som er repetisjonene og strukturene som styrer oss,

basert på regelen om årsak og virkning. Mens «karam» er strukturen som tjener oss slik at vi kan endre vår karma. Frigjøringen skjer gjennom «kriya» – «handling» på sanskrit. Kriya gjør det å mulig etablere dharmiske strukturer som overskrider egoets og tidens lovmessigheter, slik at vi kan ivareta vår høyeste bevissthet og tjene andre enn oss selv.

– Det finnes en sang som sover i hver og en av oss, og Karam Kriya er et språk som gjør det mulig å vekke denne sangen og begynne å lytte til den. Vi har alle uendelige muligheter i livet, men hvordan kan vi utfolde dette på alle nivåer og områder? Store deler av vårt potensiale er underbevisst. Kreativiteten inviterer det til å åpne seg opp som et frø. Som et slags guddommelig GPS-system kan vi forstå hvem vi egentlig er gjennom Karam Kriya. Målet er å temme tankesinnet og å utdanne det på en måte som tjener sjelen din, ikke motsatt, sier Anand Raj Singh Schaible. Han er opprinnelig fra Schwarzwald i Tyskland og har arbeidet mange år som Karam Kriya-konsulent, kundaliniyoga-lærer og billedkunstner i Berlin,

OM SHIV CHARAN SINGH

Spirituell lærer, rådgiver og grunnlegger av the International School of Karam Kriya som i dag har sitt hovedsete ved ashram'en Quinta do Rajo i Portugal (www.quinta-do-rajo.pt) som han driver sammen med sin kone, Satya Kaur. Studerte med Siri Singh Sahib Bhai Sahib Harbhanjan Singh Khalsa, også kalt Yogi Bhajan.

Har skrevet en rekke bøker om mellommenneskelig kommunikasjon, numerologi og poesi, og underviser i Kundalini Yoga og Karam Kriya over hele verden.



≈ Salila Gyanjot Vestøl underviser kursdeltakere ved Kundalini Yoga-skolen.

før han flyttet til Oslo med sin norske partner.

Karam Kriya støttes gjennom praktisering av kundalini-yogaens såkalte «kriyaer», eller nøye definerte kombinasjoner av yogaposisjoner, pust, mantraer, avslapningsøvelser og meditasjon, skapt for å gi balanse og støtte i konkrete fysiske, mentale og emosjonelle utfordringer. Det finnes flere tusen sett med slike kriyaer og meditasjoner overlevert fra Yogi Bhajan.

– Karam Kriya og kundalini-yoga fungerer uavhengig av hverandre, men er også komplementære. Etter å ha studert en rekke yogaformer, opplevde jeg at elementene i yoga er integrert i kundalini-yoga på en helt unik måte, slik at det oppstår en fundamental flyt og en direkte oppvåkning til å kunne tjene sin sjel i opplevelsen av den uendeligheten vi er en del av, bortenfor en begrenset fysisk kontekst. Fordi kundalini-yoga er så mangfoldig og spesifikt, kan det bli brukt på en svært terapeutisk måte. Derfor har det også gitt

inspirasjon til medisinsk yoga, som har fått mye oppmerksomhet fra helsesektoren både i Norge og Sverige, forteller Anand Raj.

DEN ANDRE ER DEG

Salila Gyanjot Vestøl er Karam Kriya-konsulent og utdanner kundaliniyoga-lærere. Hun har sin utdannelse ved The International

lektuelt til å begynne med, men det er et fantastisk verktøy og utrolig gøy når man begynner å forstå hvordan man kan anvende det i det praktiske livet, og når det gjelder kommunikasjon og mellommenneskelige relasjoner. Jeg har funnet en veldig ro i kjennskapen til disse universelle prinsippene, som et bakteppe til alt vi kan se, ta og føle på. Og

jeg bruker det alltid i oppbyggingen av yogatimene, og når jeg for eksempel må skape balanse i uforutsette situasjoner som alltid kan oppstå i løpet av en time.

På samme måte som Karam Kriya arbeider kundaliniyoga med å bryte gamle mønstre, som avhengighet og destruktive kognitive mekanismer som skaper skuffelse og smerte.

– En rekke vitenskapelige undersøkelser bekrefter hvor-

dan kundaliniyoga balanserer nervesystemet, hormoner og immunsystemet gjennom det «limbiske system» i hjernen.

Kundaliniyoga er en transformerende yogaform som er skapt for å møte vår tids

– Vitenskapelige undersøkelser bekrefter hvordan kundaliniyoga balanserer nervesystemet, hormoner og immunsystemet gjennom det «limbiske system» i hjernen.

School of Karam Kriya, grunnlagt av Shiv Charan Singh bl.a. i Nederland, hvor hun jobbet profesjonelt som lærer i mange år før hun returnerte til Norge.

– Karam Kriya kan virke abstrakt og intel-

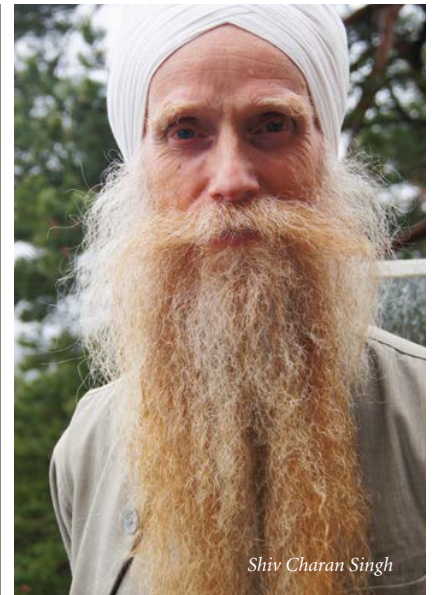


KARAM KRIYA- COACHING KAN BELYSE:

- ☉ Din personlige numerologi utifra fødselsdato. Dine utfordringer og dine livsmening.
- ☉ Interaksjonen mellom din og din partners/venn/families numerologi.
- ☉ Konfliktløsning, og bevissthet om gruppedynamikk. Å gjennomskue tankesinnets «triks».
- ☉ Bevisst kommunikasjon og å forstå egne reaksjonsmønstre.
- ☉ Hvordan nå dine eller gruppens mål.

TALLENES KORTFATTEDE BETYDNING

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Individets ydmyke opprinnelse. 2. Separasjon og sult, lengselen etter å komme hjem. 3. Manifesterende form, uttrykk og personlighet. 4. Sjelens oppvåkning. Å motta alt som næring til den gaven det er å dele kjærlighet. 5. Transformasjon. Å konvertere problemer til velsignelser. 6. Intuisjonens ynde. Oppvåkning til det som bare er. 7. En kappe av forståelse. Å tillate uendelig tilgivelse. | <ol style="list-style-type: none"> 8. Å dø inn i udødelighet. Medfølelsens hav. 9. Hjemmet, den ufødte essensen. Plattformen for vår væren som tåler reisen. 10. Selv-opplysende utstråling. Oppvåkning til vår felles ensomhet. 11. Foreningen mellom det begrensede og det ubegrensede «God and me, me and God are one» 12. Sirkelen repeterer sitt ekko. Hver og en kan fortsette å leve og reflektere denne reisen. |
|---|--|



Shiv Charan Singh



Shiv Charan Singh underviser



⤵ Salila Gyanjot Vestøl og AnandRaj Singh .

utfordringer. Vi lever i en tid som består av stadig økende intensitet og overflod av informasjon. Når de ytre kravene blir større enn vår indre kapasitet, kan det føre til isolasjon, utbrenthet og en følelse av separasjon fra oss selv og omverdenen. Selv om yoga er en personlig praksis, er opplevelsen av fellesskap helt grunnleggende innenfor kundaliniyoga, for å kunne føle tilhørighet og for å sette oss i en situasjon hvor vi kan bli speilet, konfrontert, inspirert og oppløftet. Ved å anerkjenne at den andre personen er deg selv, får vi anledning til å transformere vårt ego og å bevege oss fra vår personlige, begrensede bevissthet til en mer universell bevissthet. Vi er alle spirituelle vesener som har en menneskelig opplevelse, og ikke omvendt, sier Salila Gyanjot.

Som i Karam Kriya, innebærer den høyeste bevisstheten innenfor kundaliniyoga å integrere praksisen i det moderne dagliglivet, som en levevei. Yogasettene arbeider med å stimulere den såkalte *kundalinikraften* som rommer vår kreative livskraft som mennesker.

– Kundaliniyoga handler mye om å styrke nervesystemet, slik at vi kan klare å romme alle våre aspekter, og å forene det vi opplever som begrenset med noe ubegrenset.

INGEN RELIGION

Som de fleste lærere i kundaliniyoga og mange utøvere av yogaformen, bærer hun ofte turban og hvite klær i yogatimene. Turbanen bidrar til et meditativt fokus ved at den skaper en liten kraniejustering, slik at man føler seg mer samlet og sentrert, forklarer hun. Hodeplagget illustrerer også den historiske forbindelsen mellom kundaliniyoga og sikhismen i Punjab, hvor Yogi Bhajan kom ifra. For de egalitære sikhene symboliserer turbanen forpliktelsen til å tjene sin høyeste bevissthet. Men man trenger ikke være sikh for å være utøver eller lærer i kundaliniyoga.

– Jeg har et veldig avslappet forhold til turbanen, men det kan være godt å beskytte hodet når man gjør mye bevissthetsarbeid og jobber med ulike målgrupper. Kundaliniyoga er ingen religion, men handler om å virke fra hjertebevisstheten istedenfor hodet og vårt ego. Og turbanen er et symbol på det. Man kan også si at det er en slags arbeidsuniform, ved at man trer inn i lærerrollen og markerer skillet mellom din egen person og det du ønsker å tjene ved å være tilstede for andre, sier Salila Gyanjot.

FORBEHOLDEN NYSGJERRIGHET

De to håper at kombinasjonen Karam Kriya og kundaliniyoga kan inspirere nordmenn til å bevege seg litt utenfor komfortsonen.

– Nordmenn er veldig fornøyde og jordnære som folk og har også en naturlig tilgang på det åndelige, kan hende på grunn av nærheten til naturen og de skiftende årstidene. Mennesker blir små i et land med mye natur, og det gir en slags opphøyethet. Men jeg har sjelden opplevd så mye kronisk tretthet og utmattelse som i Norge. Vi merker også en redsel for det som er nytt, og at folk er nysgjerrige, men forbeholdne. Kanskje er det for komfortabelt å leve her, og vanskelig å finne noe å kjempe for. Men det gir oss mange muligheter til å kunne bidra positivt til å vekke et stort potensiale, smiler AnandRaj.



.....
For mer om Karam Kriya og kundaliniyoga, se www.kundalini-yoga.no
.....