

Amrit Atma Kaur (Kersti Kõrs)

Kundalini jooga sai oluliseks osaks minu elus 2010. aastal. Tagantjärei võin öelda, et astusin siis justkui kiirteele, mis mind iseenda juurde viis. Peagi sain aru, et kõike, mida me igatseme, kanname iga päev endaga kaasas. Mind võlus kundalini jooga ära oma terviklikkusega – võimalus kogeda füüsilisi väljakutseid, avastada oma meelemänge, juhtida emotsioone ja energiat, hingata südamest ja teadlikult, saada lummatud hinge puudutavate mantrate helist ja selle kõige saatel ikka ja jälle avastada iseennast. Avastades iseenda, avastame kogu maailma.

2013. aastal lõpetasin Shiv Charan Singh'i poolt juhitud Karam Kriya kooli I taseme kundalini jooga õpetajate koolituse. 2018. aastal lõpetasin II taseme koolitused. Kundalini jooga õpetuste ning samuti iseenda ja teiste mõistmisel olen saanud palju toetust Karam Kriyast – rakenduslikul numeroloogial põhinevast tervendavast nõustamisest. Sellel õpetusel põhinev nõustamine aitab läbida oma elu kriya ja tervendab karmilisi mustreid läbi teadlikkuse suurendamise. Olen seda õppinud ja praktiseerinud paljude erinevate rahvusvaheliste õpetajate juhendamisel ning alates 2017. aastast ka Karam Kriya õpetuse looja Shiv Charan Singh'i juures.

Väga väärtustan koolitust '21 stages of meditation', mis lisaks meditatsioonile olemusele annab väga hea süsteemse lähenemise, kuidas teadlikult juhtida iseenda vaimset arengut. Olen kogu koolituse läbinud Gurucharan Singh Khalsa ja ka Shiv Charan Singh'i juhendamisel. Meditatiivseid kogemusi on süvendanud ka Jivan Mukta Singh'i Meditatiivse tervendamise kursus ning Jerome Shankar'i Sat Nam Rasayan koolitused.

Olen Eesti Kundalini Jooga Õpetajate Ühingu ja Rahvusvahelise Kundalini Jooga Õpetajate Assotsiatsiooni (IKYTA – International Kundalini Yoga Teachers Association) liige