



De genezende stilte van Guru Dev Singh

Hij ging in de leer bij Kundalini yogameester Yogi Bhajan en leerde van hem de genezende techniek Sat Nam Rasayan. In gesprek met Guru Dev Singh, over zijn weg naar de yoga en de kracht van meditatieve stilte. Met drie oefeningen.

Tekst: Fidessa Docters van Leeuwen, beeld: www.satnamrasayanhealing.nl



Begin januari was hij in Nederland: Guru Dev Singh Khalsa (1948) uit Mexico, wereldberoemd healer en Kundalini yogaleraar. Hij begon zijn genezende werk als traditioneel volksgenezer en leerling van een sjamaan; pas later kwam hij in aanraking met yoga.

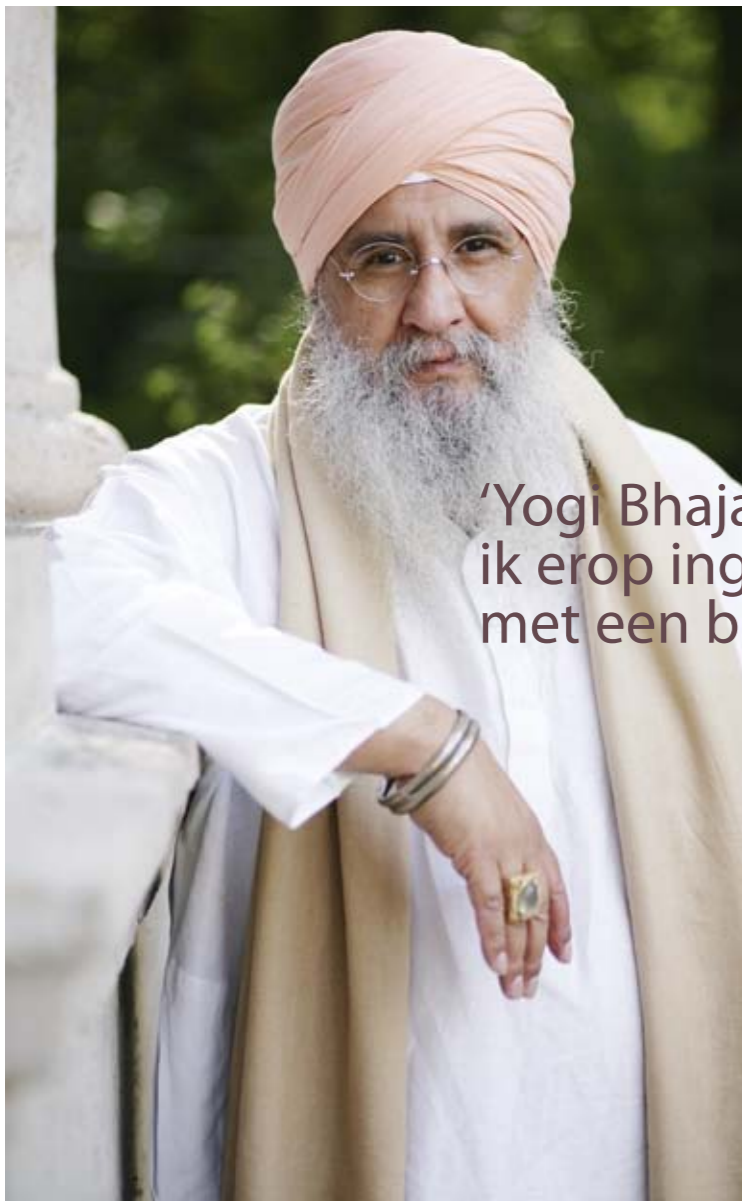
Na afloop van een workshop ontmoet ik Guru Dev in zijn hotelkamer in Amsterdam-Zuid. Bij binnenkomst vallen me twee dingen op: zijn sokken en het gemak waarmee hij in de leren stoel zit. Een man vrij van weerstand. Zijn heldere ogen vertellen me over de wereld; mijn vragenlijstje verdwijnt als hij zegt dat ik me geen zorgen hoeft te maken. Dan vertelt hij een prachtige parabel. 'Er was eens... de Koning van de Demonen met zijn zoon. Alle mensen klaagden over de koning. Hij was verschrikkelijk, hij moordde en stal. "Vernietig hem," schreeuwden de mensen en ze riepen Shiva aan. Shiva ging naar God Lion en zo geschiedde.

Maar iederéén werd vernietigd, behalve de jonge zoon. Die zoon was woest op Vishnu, de eigenaar van het universum. Hij dacht: ik moet iets tegen Vishnu doen, maar ik kan niets tegen hem doen, want hij is het universum. Toen besloot hij Vishnu te eren. Tot hij zelf Vishnu werd, zelf het universum werd.'

Aan de hand van dit symbolische verhaal maakt Guru Dev de verbinding met yoga. 'Het belangrijkste doel van yoga is dat de leerling in een staat komt waarin hij samenvalt met het universum. Yoga moet een manier van leven zijn. Daar gaan de leringen van Yogi Bhajan, de meester van de Kundalini yoga, over. Over het toelaten van je weerstand, het verzet in jezelf. Als je dit gedisciplineerd en systematisch doet dan kom je op een punt waarop je ermee samenvalt.' Oftewel, zoals Eckhart Tolle het formuleert: 'Als je in plaats van tegen een situatie te reageren één wordt met de situatie, komt de oplossing uit de situatie zélf voort.'



Sat Nam Rasayan



'Yogi Bhajan pushte me altijd totdat ik erop inging, en dan keek hij me aan met een blik van: idioot'



Sat Nam Rasayan

Guru Dev: 'Eens belde mijn leraar me en vroeg me om een gunst. En als je leraar je iets vraagt, dan doe je dat. Of ik elke nacht van 3.00 tot 4.00 uur wilde mediteren. Ik ben een lui mens, moet je weten, maar ik heb dit jaren gedaan.'

Een andere keer belde Yogi Bhajan weer naar Guru Dev, en hij zei niets. 'Ik zei ook niets, omdat ik de mentale staat van stilte herkende. De volgende dag opnieuw. De derde dag weer. En hij herkende het, dat ik het herkende.'

Het was Yogi Bhajan die hem op een heldere dag de techniek van Sat Nam Rasayan doorgaf. Dit is een energetische manier van genezen en mediteren. De ene persoon ligt, en de andere raakt de liggende persoon aan. Door in stilte te zitten en te ervaren wat zich aandient, kunnen lichamelijke of geestelijke blokkades bij de ander worden opgelost.

Kundalini werd eeuwenlang in het geheim beoefend, maar is sinds dertig jaar voor iedereen toegankelijk. Deze yogavorm beschikt over een rijke bron van meditatieoefeningen die ons bewustzijn verdiepen. In Duitsland en Amerika heeft Sat Nam Rasayan intussen een hoge vlucht genomen, en ook in Nederland is het mogelijk om individuele lessen of de Sat Nam Rasayan Healing opleiding te volgen. In 1989 kreeg Guru Dev de opdracht van Yogi Bhajan zijn kennis openlijk met iedereen te delen. 'De eerste keren dat ik les gaf, vond iedereen het geweldig, maar men begreep er niet veel van. Ik bleef mijn leringen doorgeven. Gaandeweg veranderde het tijdperk van Vissen naar Waterman, waardoor ook de mensen veranderden. In 1990 ging men openstaan voor de ervaring, men werd ontvankelijk. En die ervaring, dat is het enige waar het om gaat bij Sat Nam Rasayan.'

Je lichaam waarnemen

Guru Dev geeft workshops en consulten over de hele wereld, waaronder jaarlijks een intensieve training van een week in het

Italiaanse Perugia. Sinds 34 jaar reist hij acht maanden per jaar de wereld rond. Als ik vraag waar hij woont, grapt hij: 'Lufthansa. Nee, Rome.'

Zodra het reisschema van Guru Dev bekend is, reizen talloze mensen hem achterna. Met reden: de een heeft met SNR zijn moeder van diabetes type II af geholpen, een ander heeft zichzelf verlost van migraine. 'Voorkennis is niet nodig, het gaat om de ervaring,' zegt Guru Dev. 'Je leert je lichaam waar te nemen en innerlijk stil en leeg te worden. De basis van het werken met Sat Nam Rasayan is de ervaring van de innerlijke stilte, *Shunia*. Vanaf dat punt, de *state of silence*, begint de genezing. Als je kalm en stil bent, gaat het universum voor je bewegen. In deze bijzondere meditatieve staat is het mogelijk ongemakken en blokkades in jezelf en in cliënten waar te nemen en in meditatie op te lossen, zodat de kracht van de zelfgenezing weer kan werken. Meer is het niet.'

De site van Guru Dev: cca.gurudevsnr.com



SNR-doe-het-zelf

Je begint met twee oefeningen van Kundalini yogameester Hari Singh, om het zenuwstelsel in balans te houden. Daarna beoefen je Sat Nam Rasayan.

1. Kriya voor voorspoed

Ga in een gemakkelijke houding zitten en strek je armen langs je oren omhoog. Je vingers liggen gestrekt in de palm van je hand en je duim steekt omhoog. Beweeg je armen gedurende elf minuten vanuit de oksel in snelle cirkels naar achteren. Je arm draait dus rondjes om zijn eigen as. Sluit de oefening af door drie keer diep in en uit te ademen, terwijl je je armen omhooghoudt.

2. Mudra om de geest te kalmeren

Nog steeds zittend in een gemakkelijke houding, breng je je handen samen voor je hart. Buig je linker- en rechterwijsvinger en duw ze tegen elkaar aan. De middelvingers van beide handen zijn gestrekt en de vingertoppen raken elkaar. De overige vingers zijn opgerold in de

linker- en rechterhand en raken elkaar niet. Houd deze *mudra* tien centimeter van het lichaam vandaan. De middelvingers richten zich van het lichaam af. Focus op het puntje van je neus. Adem in en houd de adem vast, terwijl je 11 tot 21 keer een mantra naar keuze herhaalt, bijvoorbeeld '*Ong Namu Guru Dev Namu*' – met deze mantra 'tune' je in op je hoger zelf. Adem dan uit en herhaal de mantra een even aantal keer.

3. Sat Nam Rasayan voor genezing

Bij Sat Nam Rasayan wordt een verhoogde staat van bewustzijn gebruikt om te genezen. Dan ben je in staat om spanningen in jezelf, in contact met anderen of in een situatie op te lossen. Sat Nam Rasayan doe je samen met een 'partner'. Een van beiden gaat in *Savasana* liggen.

Als 'healer' ga je in een gemakkelijke houding naast de ander zitten. Laat je hand lichtjes op de pols of arm van de ander rusten. De ander mag zich volledig ontspannen. Als healer ben je in contact met je partner en neem je alles waar wat er is, zonder te reageren. Het kan zijn dat je op een weerstand stuit. Die kan zich op verschillende manieren uiten: een harde plek, een sensatie van warm of koud, een rilling. Kijk ernaar, laat de weerstand toe totdat deze zich oplost. Je blijft steeds in de stilte. Doe dit tien minuten en draai dan de rollen om.

Guru Dev komt in het weekend van 11 t/m 13 januari 2013 naar Amsterdam.

Kijk op www.satnamrasayanhealing.nl

Idioot

Over zijn ontmoeting met Yogi Bhajan zegt hij: 'Ik was negentien jaar toen ik deze man met zijn ongelofelijke aura zag. Ik stapte op hem af en vroeg of ik zijn leerling mocht worden. Hij antwoordde: "Jij? Ik heb geen leerlingen, ik leid alleen leraren op." Een paar jaar later, in 1971, kwam ik bij hem in de leer. Yogi Bhajan was een zeer interessante leermeester. Hij pushte me altijd naar een punt waarop ik reageerde, erop inging. En dan keek hij me aan met een blik die zei: idioot.'

In die tijd werkt Guru Dev nog als sjamanistisch healer. Van Yogi Bhajan moet hij daarmee ophouden. Dat doet hij. Daarnaast is Guru Dev een zeer verdienstelijk acupuncturist, werk waar hij goed geld mee verdient. Als Yogi Bhajan hem vertelt dat hij niet van naalden houdt, stopt Guru Dev ook hier onmiddellijk mee. Steeds zoekt hij onder leiding van Yogi Bhajan de 'staat van intolerantie' op. Hij noemt zijn leraar met glunderende ogen '*almost sadistic*' en voegt eraan toe dat hij veel geluk heeft gehad dicht bij zo'n bijzondere persoon te hebben mogen leven.