

ontmoeten inspireren verbinden

BEWUSTZIJN

magazine

juli-augustus 2011 | prijs: € 4,50

16

water en vissen van
LIEUWKE LOTH

het eeuwige,
onvoltooide verlangen
NILGÜN YERLI

LA VIALLA
boegbeeld van
Italiaanse
(h)eerlijkheid

Thema

PUUR



BP 91789081378086

Hari Singh
over kundalini yoga & healing

Sat Nam Rasayan: genezen met stilte

In zijn geboorteland Mexico leerde Hari Singh zowel van indiaanse sjamanen als van Yogi Bhajan en Guru Dev. Sinds een jaar of zeven woont hij met zijn gezin in Nederland en geeft hij leiding aan Hari Tea, een verfijnde biologische thee- en mueslilijn. Maar bovenal is Hari Singh verbonden met de Sat Nam Rasayan healingmethode, die hij praktiseert en doceert. 'Bedenk dat je álles kunt, als je in evenwicht leeft.'

Zijn moeder was sinds 1976 een yogaleerling van Guru Dev en nam hem als kind vaak mee naar de lessen, al had Hari Singh daar niet altijd zin in. Dat veranderde toen op zijn veertiende zijn eerste liefde het uitmaakte en hij zich daarover diep bedroefd voelde.

Hari Singh (1967): 'Ik zocht Guru Dev op om me te beklagen. Hij zei niet dat ik vast weer een leuk iemand zou ontmoeten, of

dat het niet zó belangrijk was. Nee, hij leerde mij een meditatie. Door deze yoga-oefening trok mijn pijn weg. Niet dat mijn gevoelens verdwenen waren, maar de impact van wat er was gebeurd wel. Ik snapte niet hoe het kon, maar ik voelde me beter, minder zwaar. Geïnspireerd door die ervaring mediteerde ik telkens weer, raakte eraan verslingerd en zo werd het een manier van leven. Je kunt deze yoga als een in-

strument gebruiken en er verstoorde energiepatronen mee in evenwicht brengen.'

Als yoga je in evenwicht kan houden, ontstaat er dan geen ziekte?

'Yogi's ontdekten dat bepaalde lichaams-houdingen, specifieke manieren van ademen en het herhalen van mantra's effect op het lichaam hebben. Met de houdingen kun je heel gericht op lichaamsdelen of



organen werken. Hierbij gaat het om de vorm en de ademhaling. Technisch gezien heb je als mens daarmee de mogelijkheid tot evenwicht te komen en te blijven. Met de fysieke yogahoudingen probeer je te controleren wat buiten je gebeurt, maar je moet ook leren om te gaan met wat zich ín je afspeelt. Je kunt welke ziekte dan ook hebben en je toch in balans voelen. Ik zie ziekte vooral als een probleem zolang het

op emotioneel niveau invloed op je heeft. In de woorden van Yogi Bhanan: 'Karma stopt niet als je een goed mens bent, op tijd je rekeningen betaalt en goed en kwaad in evenwicht zijn, maar karma ophoudt op het moment dat jij stopt met reageren.' Ziekte ontstaat als je reageert. Goed of slecht zijn heeft er niets mee te maken, het gaat erom niet te reageren op wat er gebeurt. Ik kan je verzekeren dat als je vanbinnen

stil bent, alles in evenwicht is.'

Veel mensen zoeken naar de reden van ziekte of een ongelukkig gevoel. En dan is er het getob met de schuldvraag.

'Ik ben zelf katholiek opgevoed, dus ik ken de schuldverhalen. Misschien kun je de oorzaak van hoe je de dingen doet of wat je overkomt wel ontdekken. Maar voor mij is het belangrijkste om het gevoel eronder >>



De inspiratiebronnen van Hari Singh

Yogi Bhanan (1929-2004) werd geboren in India en introduceerde de authentieke kundalini yoga in het westen. Hij brak de eeuwenoude code van geheimhouding en ging openbare lessen geven. Toen hij in 1969 naar Amerika reisde, had hij niet de

intentie om leerlingen te verzamelen maar om leraren op te leiden, zodat de kennis van de kundalini yoga aan zo veel mogelijk mensen zou kunnen worden doorgegeven. Zijn eigen spirituele reis begon op zijn

in evenwicht te brengen. Wat maakt het uit of de onrust die je op dit moment ervaart veroorzaakt wordt doordat je moeder je verliet toen je twee was. Ik zeg niet dat dit wel of niet een probleem is, maar dat het niet zoveel zin heeft om te onderzoeken of dit de reden is. Het gebeurde in het verleden en het enige waar je werkelijk iets over te zeggen hebt, is wat je er nu aan kunt doen. Yoga en meditatie vormen daarvoor perfecte instrumenten, omdat jij degene bent die ze gebruikt.

Stel je voor dat je ergens verdriet over hebt en dat zich dat in jou manifesteert als een blokkade. Je bent in een bepaald milieu geboren, vervolgens zijn er dingen met je gebeurd; door de wil van God, of niet-God. Er is iets gebeurd en jij leeft ermee in strijd. Laten we zeggen dat je een peuter bent en je wordt gebeten door een hond. Daardoor ontstaat er een blokkade in je, waardoor je voortaan iedere keer als je een hond ziet zult reageren. Je ziet een hond en je reageert met angst. Is dat *maya*, illusie? Nee, dit is een conditionering uit het verleden die zich in je onbewuste nestelde. Bij alles wat er gebeurt, neemt het geheugen het onmiddellijk over.

Alles wat gebeurt, gebeurt binnenin jou. Je kunt mij niet voelen. Je kunt jezelf in relatie tot mij voelen. Het is niet zo dat ik buiten jou ben, want je ogen zien mij en mijn uiterlijk, mijn aanwezigheid heeft een effect op jou. Uiteindelijk zit alles wat er is in jezelf. Alle beschikbare herinneringen scheppen de voorwaarden voor de manier waarop je met de werkelijkheid omgaat. Dit wordt er bedoeld met in *maya* leven. In het geval van het trauma met de hond beleef je niet als eerste de waarneming, bijvoorbeeld wit, klein, dik, blaffen, maar de herinnering: bijten. De zuivere waarneming in het huidige moment wordt vertroebeld door sensaties als angst, paniek en hartkloppingen in plaats van de dingen te zien hoe ze zijn. Als je daar over nadenkt, zie je de tragedie ervan.

Wat doe je eraan?

'Mediteren. Meditatie zorgt ervoor dat je een niveau van verdraagzaamheid bereikt dat je de ruimte geeft om te observeren. Het helpt je om niet direct door aanwezige herinneringen te worden gestuurd. Je verkrijgt er innerlijke vrede door; in feite niets anders dan een fysiek evenwicht, waardoor

je een prettig gevoel krijgt. Er zijn veel soorten yoga en yogaleraars. Als je een goede treft, zul je absoluut innerlijke rust gaan ervaren.'

Kundalini yoga lijkt anders dan alle andere vormen van yoga.

'Het behoort tot de yogafamilie, alle yoga's zijn yoga en hebben ieder hun focus op een specifiek gebied. Ook andere yoga's komen in diepe gebieden, sommige meer meditatief, andere zuiver fysiek. Kundalini yoga werkt in algemene zin met de kundalini energie, *shakti* genaamd. Het is een diepe en direct werkende vorm van yoga, waardoor je het effect snel voelt. Ik heb vele yogavormen beoefend en de meer fysieke vormen vind ik erg prettig voor het lichaam, uniek en prachtig om te doen. Kundalini yoga is een heel nauwkeurige vorm en geeft een krachtig effect op energieniveau, de oefeningen brengen je sterk in balans. In een latere levensfase heeft Yogi Bhanan een nog kortere vorm gegeven - meer meditatief - die een nog sneller effect heeft. Ik houd me meer met de meditatievorm bezig die Sat Nam Rasayan heet, dan met de fysieke yoga. Dit wordt ook wel

zevende jaar en op zijn zestiende werd hij door zijn leraar erkend als meester in de kundalini yoga. Hij staat ook bekend als de Mahan Tantric, de enige ter wereld die de Witte Tantra (een methode om het onderbewustzijn te zuiveren, red.) mocht onderwijzen.

Yogi Bhajan vond een belangrijke leerling in Dr. Gurudev Singh Khalsa (Mexico, 1948). Deze begon zijn genezend werk als *curandero* (healer, red.) en leerling van een sjamaan van de Poponacos indianen. In 1971 werd hij leerling van Yogi Bhajan,

die hem de Sat Nam Rasayan healingmethode doorgaf, welke deel uitmaakt van de kundalini yogatraditie. Eeuwenlang werd deze methode van leraar tot leerling doorgegeven, geheel in stilte. In 1989 kreeg Guru Dev de opdracht zijn kennis openbaar te maken door mensen op te leiden in deze manier van healen. Hij geeft workshops en consulten over de gehele wereld en is eindverantwoordelijke van de Sat Nam Rasayan opleiding.

www.satnamrasayanhealing.nl



de kroon van de kundalini yoga genoemd. Als je kundalini yoga beoefent kom je op een zeker moment óók bij de *shunia*, een meditatieve staat van leegte, hetgeen het principe is van Sat Nam Rasayan. Je kunt op verschillende manieren een staat van stilte bereiken, maar dit is een effectieve en snelle weg.’

Hoe kun je Sat Nam Rasayan healing leren?

‘Duizenden jaren is deze manier van healen doorgegeven in stilte. Er was geen school, geen opleiding. Guru Dev heeft zelf Sat Nam Rasayan nog in stilte gekregen van Yogi Bhajan en uiteindelijk heeft hij het mogelijk gemaakt dat de *shunia*, de stille ruimte, toegankelijk kon worden voor iedereen. Dat is een fantastische bijdrage en in zekere zin doe ik net als de rest van de leraren niets anders dan zijn lessen herhalen. Voor mij persoonlijk geldt: ik hoef niets te doen. Yogi Bhajan deed alles al. Ik hoef alleen maar de lessen te geven.’

Wat doe je in die stilte tijdens de healing van een andere persoon?

‘Het is een meditatieve manier van gene-

zen. Kort gezegd: je voelt wat er gaande is in de ander; je healt dat in jezelf en daardoor heal je het bij je patiënt. Deze staat mij toe dat ik hem ‘aftast’ van binnen, zelfs mijn ogen krijgen toestemming alles te zien. Jij gebeurt als het ware ín mij. Dat heeft een bepaalde werking op mij. Het enige wat ik kan doen is observeren wat jouw impact op mijzelf is; ik observeer maar oordeel niet. Ik observeer mijn eigen sensaties en aan de hand van wat ik waarneem, stel ik ze bij, ik wijzig ze. Alles wat ik in mijzelf bijstel, heeft een effect op de patiënt. Patiënten hebben na afloop het gevoel alsof ze uren gemediteerd hebben. Voor alle duidelijkheid: zo werkt bijvoorbeeld ook oprechte gebedsgenezing. Je meditatieve kracht heeft de mogelijkheid iemand te veranderen.’

Niet iedereen kan woorden geven aan wat hem dwarszit.

‘Dat is ook niet belangrijk, want een healer weet waar de blokkades zitten. Vaak vertellen mensen je hun probleem, maar eerlijk gezegd is dat wat je dénkt dat je probleem is meestal maar een idee, niet het wérkelijke probleem. Je weet misschien wat er in

je leven gebeurd is. Maar dat je lever niet helemaal goed werkt en er daardoor iets aan de hand is met de manier waarop je bepaalde emoties verwerkt, daaraan werk je als healer. We zien patiënten met van alles, ook verslavingen. Je kunt op een gedoseerde manier de tendensen doorbreken en de spanning verminderen.’

Raad je iedereen aan om te gaan mediteren?

‘In een van de lessen van Yogi Bhajan beschrijft hij dat in Amerika spiritualiteit een *seventy-billion-dollar-business* is. En dat de meeste dingen niet werken omdat mensen je hoop en beloftes verkopen. Het punt is dat het verkrijgen van innerlijk evenwicht ieders eigen verantwoordelijkheid is, niemand anders kan dat voor je doen. Je moet daarvoor door pijn gaan, door ervaringen en opofferingen. Dit kan enkel en alleen door jóuw innerlijk werk gebeuren. Je moet zelf beslissen of je aan jezelf wilt werken. Met een beetje geluk maak je kennis met een techniek die het je mogelijk maakt die staat van stilte te bereiken. Volgens de geschriften is het Gods geschenk dat iedereen in elk geval één kans >>

in zijn leven krijgt om zijn spirituele leraar te ontmoeten. Die kans kun je pakken of niet. Het beoefenen van welke yogameditatie dan ook om jezelf in evenwicht te brengen vraagt een zeker offer, maar dat is beter dan lijden.'

Op een Hari Tea theezakje staat: vrijheid is de mogelijkheid hebben om af te zien van mogelijkheden. Wat is vrijheid, kunnen we vrijheid ervaren?

'Ja, als je in een neutrale staat bent. Daar is onze meditatie op gericht. Je bent vrij als je niet reageert en dus ook niet handelt. Op het moment dat je besluit te stoppen met reageren, zul je een moment van vrijheid ervaren. Al die beweringen: ik voel me rot vanwege mijn werk, mijn man begrijpt me niet... Hoeveel tijd we verspillen met het uitzoeken hoe we ons precies voelen? Stapelgek! Als je niet tevreden bent over je werk, kun je de keuze maken een andere baan te gaan zoeken.'

Wil je zeggen dat de dingen nu eenmaal gebeuren en dat de vrijheid die je hebt erin is gelegen dat je niet reageert?

'Ik zou zeggen: wat gebeurt is niet mijn zaak. Dingen gebeuren nu eenmaal. Daar kun je iedere verklaring voor geven die je maar wilt: het is mijn eigen schuld, of mijn moeder is de reden, mijn karma, mijn zusster, mijn geluk of ongeluk...'

Het maakt je niet uit...

'Natuurlijk maakt het me soms wél uit, maar de vraag is: in hoeverre láát ik dingen me iets uitmaken? Dát is mijn keus. Het zit 'm niet in of je verdriet of vreugde voelt, maar in hoeverre je deze gevoelens je leven laat bepalen. Ik zeg niet: voel niets, maar doe wat je kunt om in die neutrale staat te verkeren. Het allerbelangrijkst is dat je die gevoelens niet je leven laat overnemen in de hoop dat God je zaakjes wel regelt. Ohhh, je bent zo verliefd! En vervolgens vergeet je dat je moet werken, of verwaarloos je daardoor je kinderen... Misschien wel 99 procent van het werk is: je leeft ergens, je moet werken, eten, er zijn allerlei dingen die moeten gebeuren en daar zorg je gewoon voor. Verder is het van belang dat je geen enkele actie onderneemt om die gevoelens te controleren of weg te nemen. Je voelt je slecht en je denkt dat het je werk, je moeder, je echtgenoot, je vriend is, en dan krijg je die fantasie dat als... Als je naar zo'n impuls handelt, zal dat niets oplossen. Het is veel eenvoudiger als je gaat mediteren. Dan denk je simpelweg: ik voel me niet zo goed. Oké, ik doe mijn werk, mijn oefeningen, mijn meditatie en daardoor is het mogelijk dat ik deze vervelende situatie meester word. Op het moment dat je de druk weghaalt, heb je vermoedelijk meer helderheid om te kunnen handelen. Misschien móet je wel van

baan veranderen of van relatie, omdat ze niet meer bevredigend voor je zijn. Maar als je dat doet vanuit rust, heb je absoluut meer bewuste vrijheid in je handelen. Dan kun je handelen vanuit zuivere intuïtie, op een meer meditatieve manier.'

Wat zijn belangrijke aandachtspunten in de spirituele ontwikkeling?

'Meditatie of yoga verandert de gebeurtenissen in je leven niet. Wat het leven brengt, brengt het. Het gaat erom dat je het aankunt; daarvoor heb je een sterk zenuwstelsel nodig en discipline. Discipline maakt dat je dingen kunt dragen en helpt je je in nederigheid over te geven. Geef jezelf over! Niet aan je leraar, maar aan jezelf. Ik ken veel krachtige mensen uit andere tradities en wat ze vooral gemeen hebben is het vermogen tot overgave, dat is niets nieuws. Vooral in de Mexicaanse traditie zie je dat, indiaanse mensen zijn bijzonder bescheiden. Ze kennen geen mantra's of andere yogadingen die al duizenden jaren bij een volk horen, ze leven een eenvoudig leven. Maar ze hebben die ene kwaliteit, deze innerlijke kracht: het vermogen van de overgave. Daarvoor hoeft je niet in God te geloven. Zoals de soefi's zeggen: God betekent genade voor mij, dus heb medelijden met God. Het probleem is niet om God te vinden, zegt Yogi Bhanan, want God heeft jou allang gevonden. Het gaat erom hoe je



Hari Tea

De biologische theeën van Hari Tea hebben prachtige namen, zoals Heart Center Calm, Face the moment of Talk to Me, ze smaken heerlijk en soms ongewoon. De visie van het bedrijf is gericht op de lessen van Yogi Bhanan, het team trainde jarenlang met hem. De mooi verpakte

theeën - genaaide builtjes, geen nietjes - zijn ontwikkeld om bepaalde gemoedstoestanden te verlichten, alles op basis van ervaring. Algemeen directeur Hari Singh: 'Hiervoor gebruiken we ayurvedische formules. We kijken welke ingrediënten met welk orgaan in verband staan, of

jezelf in evenwicht kunt brengen. Voor meditatie heb je gereedschap nodig en ik weet dat kundalini yoga niet de enige weg is. Alles dat maakt dat je stopt, stil en bewust bent, is feitelijk een vorm van yoga, ook bijvoorbeeld tai chi.'

Is stress vooral een ziekte van het westen?

'In Mexico City kende ik iemand die geweldig kon healen. Toen werd ze beroemd en ze begon door Europa te reizen, wat heel fijn voor haar was, want ze had een grote familie te onderhouden. Iemand daar vroeg hoe vrouwen in haar stad omgingen met overgangsklachten. Ze zei: 'Zij hebben geen tijd om daar bij stil te staan. Dit is een typisch geval van overvloed.' Hoeveel aandacht wil je geven aan wat er gebeurt? Het is heel bedroevend om te zien hoeveel mensen antidepressiva nemen als ze spanningen hebben. Maar die lossen de stress niet op. Want wat is stress? Kennelijk gebeurt er iets wat je niet wilt, dus je voorstellingen worden niet vervuld. Je creëert iets in je *mind* dat een fysiek effect op je lichaam heeft, je vertaalt je spanning in een fysieke sensatie. Dus er gebeurt iets wat jij niet wilt en vervolgens neem je een pil om de spanning niet te hoeven voelen. De juiste en positieve benadering is echter: als iets gebeurt, dan gebeurt het eenvoudigweg. Misschien is er iets pijnlijks in je familie voorgevallen. Ik zeg niet dat je het

verdriet hierover niet mag voelen, alsjeblieft; voel zoveel als je wilt. Verdriet



ervaren maakt deel uit van het leven. Maar pillen tegen verdriet verwoësten je leven. Er verandert veel in de wereld en juist nu zijn ervaringen belangrijk. Voorheen moesten we heel veel weten, bijvoorbeeld over hoe je dingen compenseert, maar dat is niet echt meer van belang. Ga naar een yogaklas en merk dat het je een prettig gevoel geeft. Leer een meditatietechniek. Je hebt de mogelijkheid jezelf in evenwicht te brengen, maar daar moet je iets voor doen.'

leggen de verbinding tussen kruiden en de chakra's. De theeën bevatten zowel bestanddelen die werkzaam zijn als ingrediënten die vooral lekker smaken. Want dat laatste is erg belangrijk voor de westerling die, in tegenstelling tot de Aziatische mens, het wél uitmaakt of een medicinale thee lekker is. Volgens ditzelfde concept, een combinatie van genezende werking en een aangename smaak, voeren we ook een mueslilijn met granen, kruiden en specerijen, zoals kaneel, kardemom, kruidnagel en peper.'

Meer informatie: www.haritea.com

Je bent je eigen grootste weerstand. Willen mensen wel een offer brengen? De hele tendens is nu toch dat je lekker moet eten en drinken, naar de film gaan, shoppen...

'Plezier maken en naar de film gaan heeft niets te maken met prioriteiten stellen. Geef vijf procent van die vierentwintig uur per dag aan jezelf! Je wilt toch evenwicht bereiken? Ik ben gek op lekker eten, ons bedrijf maakt mooie en heerlijke producten. De tijd nemen voor yogameditatie doet niets af aan leven met passie en betrokkenheid! Integendeel. Wat je met de rest van je tijd doet is aan jou, hopelijk handel je positief ten opzichte van anderen en vermijd je negativiteit. Bedenk dat je alles kunt doen wat je wilt, als je in evenwicht leeft.

Yogi Bhanan's intentie was om een yoga voor gewone mensen te brengen die in een huis wonen, een baan en een gezin hebben. En dat geldt ook voor de meditaties. Het gaat er niet om een yogi te zijn die zich afwendt van de wereld en niets doet, die alleen in een grot zit te mediteren, helemaal niet. Een uur, misschien anderhalf, per dag discipline en de rest van de dag kun je invullen zoals je wilt. Zoek een leraar en laat hem je helpen een ritme te vinden, het is moeilijk om het in je eentje te doen. Vanuit de kundalini traditie kijken wij niet naar een leraar als iemand die jouw leven weleens even op een rijtje zal zetten, maar zuiver als iemand die je kan vertellen wat je moet weten om verder te komen. Al die leraren die hoop verkopen... Je hebt geen hoop nodig. Je bent uniek.' <<

Interview: Simone Thomasse
Fotografie pag. 4/5 Simone Thomasse
Fotografie pag. 11 Alex Dijk



Neem een **proefabonnement** op **BewustZijn magazine** voor € 12

Als je een proefabonnement neemt op **BewustZijn magazine**, dan ontvang je het nummer waarin het interview staat met **Hari Singh** (nummer 16), het nieuwste nummer en de twee komende nummers. Kortom: vier keer BewustZijn magazine (in totaal ca. 320 pagina's!) voor slechts € 12,-.

Print onderstaande bon uit, vul hem in en stuur hem op naar: BewustZijn magazine, Christiaan Kannemansstraat 11, 5246 AB Rosmalen, of mail je gegevens: administratie@bewustzijnmagazine.nl. Vermeld in de mail: 'proefabonnement met nr. 16' Kijk voor informatie op: www.bewustzijnmagazine.nl

Ik neem een **proefabonnement** en ontvang 4 keer BZm voor € 12,- (België € 15,-)

NAAM: _____ M / V

STRAAT: _____

HUISNUMMER: _____

POSTCODE: _____

PLAATS: _____

TELEFOON: _____

E-MAIL: _____

DATUM: _____

De eerste twee nummers worden samen met de factuur binnen drie werkdagen naar u toegestuurd. Proefabonnement met nummer 16.