

SNATAM KAUR



# OORSPRONKELIJK LICHT

*Ontwaken met kundalini-yoga*



Uitgeverij Akasha

# INHOUD

Inleiding 11

1 Het geschenk van de ochtenddiscipline 21

2 Lering door heilige klanken 33

3 Een verkenning van kundalini 43

4 Altaar van het zelf 65

*Eerste stadium: voorbereiding op de aquarian sādhanā*

5 Meditatie van de ziel 79

*Tweede stadium: Īapjī*

6 Vreugde voor het lichaam 95

*Derde stadium: kundalini-yoga*

7 Chanten bij het opkomen van de zon 115

*Vierde stadium: de mantra's van de aquarian sādhanā*

8 Geef je over, buig en ontvang 149

*Vijfde stadium: de poort naar het goddelijke*

9 Aanwezigheid van het zelf 159

10 Zegeningen voor gezin en gemeenschap 169

Nawoord 183

Dankwoord 185

Bijlage A: Japjī Sāhib 187  
Bijlage B: Kundalini-yogaserie 245  
Bijlage C: Mantra's van de aquarian sādhanā 293  
Bijlage D: Ardās – gebed 297

Bronnen en meer informatie 305  
Noten 311  
Over de auteur 315  
Over Spirit Voyage 317

### **Overzicht downloads**

*Light of the Naam with Long Ek Ong Kār*

- 1 Long Ek Ong Kār 7:26
- 2 Wāh Yantī – Creativiteit 7:37
- 3 Mūl Mantra – Innerlijke waarheid 6:59
- 4 Sat Sirī Sirī Akāl – De dood voorbij 7:37
- 5 Rakhay Rakhaṇahār – Bescherming 7:26
- 6 Wāhegurū Wāhe Jī-o – Zege 22:26
- 7 Gurū Rām Dās Chant – Genade en nederigheid 5:43
- 8 Dhan Dhan Rām Dās Gur – Wonderen 7:50

Totale speelduur 73:08

*Japjī*

Japjī (recitatie) 31:15

Totale speelduur 31:15

# INLEIDING

De hartslag is het grondritme van ons leven. Wanneer een baby huult, legt de moeder de baby op haar borst, waar de baby door haar hartslag tot rust komt. Op haar beurt stemt ook de moeder op dit ritme af en laat ze zich hierdoor leiden om te bepalen waar haar baby behoefte aan heeft. Een gelijkmatig ritme schenkt niet alleen rust, maar brengt ons ook in contact met ons diepste, waarachtige zelf. De regelmaat van een dagelijkse spirituele oefening helpt ons om onze mind af te stemmen op de ziel – op een elementair, psychisch, fysiek, chemisch en spiritueel niveau.

Binnen de yogatraditie wordt een met toewijding uitgevoerde spirituele oefening, in welke vorm dan ook, een *sādhanā* genoemd. Het grootste deel van mijn leven heb ik dagelijks *sādhanā* beoefend. Heb ik, nu ik tweeënveertig jaar ben, verlichting bereikt? Nee, bepaald niet. Maar ik ben nooit vergeten wat mijn spirituele leermeester, Yogi Bhajan, zei: ‘Wees een licht als je streeft naar verlichting!’ En hoewel ik geen aura’s of gedachten kan lezen, hoewel ik niet weet wat morgen mij brengt of zelfs maar waarom gisteren mij is overkomen, is er een licht dat mij elke dag voedt. Dit licht vervult mijn leven en is er de liefdevolle leidraad van. Dit licht schenkt me een overweldigend gevoel van vreugde en rust, en helpt me mijn beste versie van mezelf te zijn. Dit licht helpt me mijn innerlijke gedachten op mijn *dharma* te richten: om dienstbaar te zijn aan allen, in mijn leven, mijn werken en mijn zijn.

In dit boek vertel ik over mijn dagelijkse oefening, de aquarian *sādhanā*, een door Yogi Bhajan speciaal voor de westerse mens ontwikkelde discipline die mij elke dag dat oorspronkelijke licht laat ervaren. Deze spirituele oefening duurt zo’n tweeënhalf uur, min of meer een tiende deel van een etmaal. Yogi Bhajan zei dat als wij een tiende deel van onze dag aan God schenken, God zich de rest van de

dag volledig aan ons schenkt. De sādhanā omvat een ontwaakroutine, een recitatie, yogaoefeningen, chanten, gebed en ten slotte een bewuste overgave aan het goddelijke. Sādhanā kan individueel worden beoefend, maar heeft in groepsverband een veel krachtiger uitwerking en draagt dan bij aan de verbondenheid binnen een spirituele gemeenschap.

De aquarian sādhanā is bedoeld voor mensen uit alle rangen en standen en van alle gezindten. Het is niet gebaseerd op religieuze overtuigen, maar op een yogische kijk op het leven. De heilige teksten uit de sikh-traditie, die als onderdeel van de aquarian sādhanā worden gereciteerd, zijn van een universele wijsheid waar ieder mens de ondersteunende en helende werking van kan ervaren. Ik ben ervan overtuigd dat de beoefening van de aquarian sādhanā ieder mens, ongeacht zijn achtergrond, kan helpen de essentie van zichzelf, van wie hij is en waar hij in gelooft, te ontdekken en te ontwikkelen.

We danken de aquarian sādhanā aan Yogi Bhajan, die in het huidige Pakistan werd geboren en zich al op zestienjarige leeftijd leermeester in kundalini-yoga mocht noemen. Twee jaar later, toen het voormalige Brits-Indië uiteenviel in Pakistan en India, trokken Yogi Bhajan en zijn familie naar het Indiase Delhi. Hij trouwde met Bibiji Inderjit Kaur, met wie hij drie kinderen kreeg, en maakte carrière als douaneambtenaar, maar in 1968 nam hij ontslag en vertrok naar het Westen om zijn yogische kennis te delen en zo gehoor te geven aan zijn roeping een leven van dienstbaarheid te leiden. Hij bood duizenden jonge mensen een alternatief voor drugs door hen te onderrichten in kundalini-yoga en hen zo te helpen op een gezonde manier ware verbondenheid te bereiken.

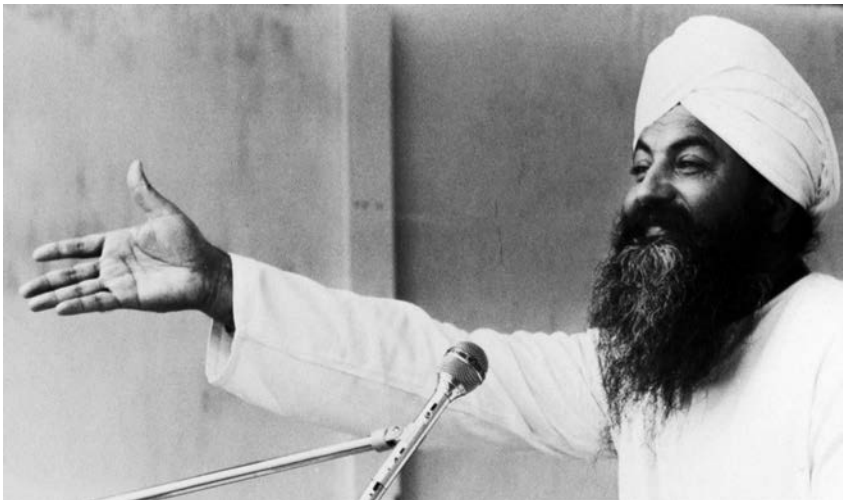
Vandaag de dag zijn er, verspreid over bijna de hele wereld, duizenden leermeesters die in hun lessen de helende ervaring delen van de door Yogi Bhajan onderwezen kundalini-yoga. Ook al schonk Yogi Bhajan zijn yogatechnieken aan mensen van alle gezindten, zelf was en bleef hij een bijzonder toegewijde sikh en binnen de door hem onderwezen kundalini-yoga worden dan ook veel mantra's uit de sikh-traditie gebruikt. De kundalini-yoga waarover ik in dit boek schrijf, is de kundalini-yoga zoals ik die van Yogi Bhajan heb geleerd.

Naast yoga onderwees Yogi Bhajan ook het sikhisme, en wel op zo'n manier dat velen zich tot het sikhisme bekeerden. Het was het

begin van een geheel nieuwe spirituele stroming in het Westen. Het belang van het werk van Yogi Bhajan werd erkend door de religieuze leiders van de sikhs, die verenigd zijn binnen het zogeheten Shiromani Gurdwara Parbandhak Committee. Uit erkentelijkheid voor en ter ondersteuning van de dienst die hij het sikhisme in het Westen bewees, werd hem de titel Siri Singh Sahib verleend. In zijn dienstbaarheid aan de sikhs en aan mensen van welke rang, stand, gezindte of cultuur dan ook vervulde Yogi Bhajan zijn lotsbestemming.

Mijn ouders begonnen lessen te volgen bij Yogi Bhajan rond de tijd dat ik werd geboren, in 1972. Hij gaf me de naam Snatam, wat 'universele vriend van iedereen' betekent. Mijn moeder heeft me verteld dat ik, toen ik nog een baby was, tijdens een van de lessen van Yogi Bhajan opgewonden begon te brabbelen. Omdat ze bang was dat deze stroom van onbegrijpelijke woorden de les zou verstoren, trok mijn moeder zich in het achterste deel van de lesruimte terug en liep daar met mij in haar armen heen en weer in een verwoede poging mij rustig te krijgen.

Vanaf zijn plek op het podium sprak Yogi Bhajan mij vermanend toe: 'Jouw beurt om les te geven komt nog wel!' Iedereen moest lachen. Mijn moeder ontspande zich en liet me begaan. Dat was het begin van mijn relatie met mijn spirituele leermeester in dit leven.



Yogi Bhajan

In 1992 ontwikkelde Yogi Bhajan ter voorbereiding op de eenentwintigste eeuw speciaal voor de westerse mens de aquarian sādhanā, om ons te helpen te gedijen en in balans te blijven in een wereld waarin we meer en meer overstelpt worden met informatie en technologie en andere bronnen van stress en spanning. Hij wist dat het nieuwe aquariustijdperk de behoefte aan verbondenheid en liefde met zich meebracht, niet alleen in onszelf maar ook binnen een groter geheel.

## Hoe je dit boek kunt gebruiken

De bedoeling van dit boek is om je alle informatie te geven die je nodig hebt om de aquarian sādhanā te beoefenen, of je dit nu individueel doet, met je gezin, met vrienden of binnen gemeenschapsverband. Hoofdstuk 1 tot en met 3 zijn gewijd aan de oorsprong en ontwikkeling van kundalini-yoga. Het idee is dat je vanuit een praktische kennis van deze vorm van yoga zult ervaren wat kundalini-yoga voor je kan betekenen en dat dit je zal inspireren tot het vinden van een voor jou geschikte spirituele oefening om deze zo mogelijk als vast onderdeel van je dag te praktiseren. In hoofdstuk 4 tot en met 8 ga ik nader in op de vijf stadia van de aquarian sādhanā. In hoofdstuk 9 bespreek ik 'de aanwezigheid van het zelf', iets wat naar mijn overtuiging binnen ieders bereik ligt. In hoofdstuk 10 verkennen we ten slotte manieren voor het beoefenen van de aquarian sādhanā in gemeenschapsverband en laat ik zien hoe krachtig de uitwerking daarvan kan zijn.

We hebben er bewust voor gekozen om de Japjī als bijlage A in dit boek op te nemen zodat je de complete tekst tot je beschikking hebt om je sādhanā te verrijken. Omdat de Japjī een heilige tekst is, wil ik je vragen om, in overeenstemming met de traditie, dit boek niet op de vloer neer te leggen wanneer je het gebruikt, maar op een kussen of andere verhoging. Bijlage B omvat negen van mijn favoriete kundalini-yoga-oefenseries, in bijlage C zijn de woorden opgenomen van de in de aquarian sādhanā gebruikte mantra's en in bijlage D vind je de tekst van een dagelijks gebed, ardās geheten.

Op [uitgeverijakasha.nl/oorspronkelijk-licht](http://uitgeverijakasha.nl/oorspronkelijk-licht) kun je met een unieke code (zie bladzijde 4) de opnamen downloaden van twee cd's van mijn

band en mij: *Light of the Naam with Long Ek Ong Kār*, met alle mantra's voor de aquarian sādhanā, en *Ĵappī*, waarop ik deze heilige tekst reciteer.

Een van de manieren waarop je dit boek en de bijbehorende mantra's en recitatie kunt gebruiken, is je onderdompelen in bepaalde aspecten ervan en andere aspecten na een vluchtige verkenning eerst nog laten rusten. Wat je kunt doen is om, voor je je verder in het boek verdiept, de muziek en de recitatie op te zetten om de positieve energie ervan door je huis te laten stromen. Ik wil je vragen om dit boek tijd te gunnen om de benodigde ruimte vrij te maken voor reflectie.

Wanneer je stap voor stap met de beoefening van de aquarian sādhanā begint, kom je mogelijk op een punt dat tot een verandering van je stijl van leven kan leiden. Ik vraag je die uitdaging aan te gaan en dat gevoel te verkennen. Soms zijn een paar kleine veranderingen in je dagelijkse routine al voldoende om een grote innerlijke transformatie te ervaren. Je zou dit boek ook met je partner of met een vriend of vriendin kunnen doornemen en samen stap voor stap aan de oefening beginnen zodat je de transformatie die je ervaart met elkaar kunt delen.

Zoals gezegd geef ik in bijlage B aanwijzingen voor negen kundalini-yogaoefenseries, met elk een eigen, kenmerkende energie en doel. Stel je open voor je diepste zelf en probeer per dag te voelen welke oefenserie of *kriya* het beste bij je past en voer deze uit. Je innerlijke wijsheid wijst je vaak de beste weg. Deze negen kriya's zijn mijn persoonlijke favorieten en worden wekelijks door mij beoefend. Op de meeste dagen kies ik, afhankelijk van hoe ik mij voel, een van deze negen uit als dagelijkse yogaoefening.

Het lezen over de verschillende mantra's zal je helpen inzicht te krijgen in hun betekenis voor jou en voor je zielenruimte. Richt je aandacht vooral op de mantra's waar je je het meest door aangesproken voelt. Mantra's zijn als water: alleen als er een opening is, stromen ze een ruimte binnen.

Het is aan jou om te bepalen hoe je de aquarian sādhanā in je leven integreert. Het is natuurlijk het mooiste als je de volledige ochtenddiscipline volgt, maar ook als je slechts een half uur vrij maakt voor je spirituele oefening is dat een prachtig begin van je dag. Voor welke vorm je ook kiest, doe je oefening dagelijks en houd dit



ten minste veertig dagen vol, want verandering kost tijd. Als je de aquarian sādhanā al beoefent, kan dit boek je misschien helpen de uitwerking ervan nog intenser te ervaren, zoals met mij is gebeurd door erover te schrijven. Het kan ook zijn dat het helemaal niet je bedoeling is om een dagelijkse spirituele oefening op te bouwen. Dat hoeft ook niet. Ook jou heb ik in gedachten gehad bij het schrijven van dit boek. We maken allemaal dezelfde kosmische reis die leven wordt genoemd. Ik hoop dat dit boek je in ieder geval een sprankje vreugde schenkt en je tot inspiratie dient op je reis.

## **Handleiding voor de uitspraak**

In dit boek zijn woorden die afkomstig zijn uit het Gurmukhī (een heilige taal die in de zestiende eeuw in India werd ontwikkeld) geromaniseerd, een transliteratie waarbij het Gurmukhī letterteken voor letterteken in het Romaans is weergegeven. Door te werken met deze begrippen ben ik steeds meer gaan beseffen hoe belangrijk het is om trouw te blijven aan het oorspronkelijke schrift. Ik heb mij bij het schrijven van dit boek laten leiden door mijn wens de klanken van de oorspronkelijke uitspraak behouden en, door het oorspronkelijke schrift te tonen, de weg naar de kernbetekenis van de woorden te vergemakkelijken.

Er zijn tal van klanken die alleen te begrijpen zijn voor wie het Gurmukhī daadwerkelijk beheerst. Ik heb ervoor gekozen deze klanken niet naar het Romaans te transcriberen omdat dit een verkeerd beeld zou geven en zo tot onnodige verwarring zou leiden. Als je de gelegenheid hebt om Gurmukhī te leren, raad ik je dat zeker aan omdat begrip van deze heilige taal een bron van vreugde en geluk is, en je meditatie zal verdiepen.

De volgende overzichten kunnen je helpen bij je uitspraak van het Gurmukhī.

## 2

# LERING DOOR HEILIGE KLANKEN

ਘਟਿ ਘਟਿ ਵਾਜਹਿ ਨਾਦ ॥

ghaṭ ghaṭ vājah(i) nād.

*De naad is de klankstroom die ieders hart doortrilt.*

GURŪ NĀNAK, NEGENENTWINTIGSTE PAURĪ ('VERS')VAN DE JAPJĪ<sup>1</sup>

In dit hoofdstuk leg ik uit wat binnen de kundalini-yogatraditie de basisklankelementen zijn.<sup>2</sup> Bij het beoefenen van de aquarian sādhanā spelen klankelementen (vooral van mantra's) een belangrijke rol als transformatieve kracht. Ook in het Westen zijn we inmiddels vertrouwd met het chanten van mantra's. Het woord *mantra* betekent projectie (*tra*) van de mind (*man*). Tijdens het chanten van een mantra projecteren we onze mind op de oneindigheid. In plaats van onze gedachten stop te willen zetten, treden we de intensiteit van ons denken tegemoet met de even krachtige klankenergie van de mantra. We scheppen zo de mogelijkheid om de stroom van onze gedachten te veranderen. De klanktrillingen van de mantra in onze mind zijn als de rimpelingen van een kiezelsteen in het water, vanaf de bron golft het effect door in ons hele wezen. Mantra's bewerkstelligen zo een positieve verandering, waarbij de frequentie van elke gedachte, elke cel, elk atoom wordt afgestemd op ons innerlijke, oorspronkelijke licht. Wanneer je dit effect voelt tot in het puntje van je tenen (ook die doen mee, zelfs als je ze er 'raar' vindt uitzien), wanneer je het ziet aan je gezicht in de spiegel (en dan bedoel ik niet dat je eruit hoeft te zien als een fotomodel), wanneer de klank elke zwakke plek heeft doortrild en je innerlijk zegevierend heeft bereikt, wanneer je de

klank met heel je hart hebt omhelsd en liefhebt, dán heb je de mantra ervaren.

Een groot deel van de mantra's die binnen de kundalini-yoga worden gebruikt zijn afkomstig uit de in het Gurmukhī gestelde geschriften van de sikhs, maar er zijn ook mantra's uit andere spirituele tradities en in andere talen. Voor Yogi Bhajan was chanten geen godsdienstige handeling. Hij zei eens: 'Er zijn mantra's te over. Ik gebruik alleen die mantra's waarvan ik weet dat ze een elementair doel dienen en dat ze werken.'

## **Naad: heilige klankstroom**

*Naad* is de yogische benaming voor de heilige klankstroom die uit ons opstijgt wanneer we vanuit ons hart en onze ziel chanten. *Na* betekent 'nee', een begrensd iets, eindigheid; *aad* betekent 'het oneindige'. *Naad* is de ervaring van het bestaan van het oneindige binnen een begrensde vorm. De mantra's die we tijdens het beoefen van yoga chanten zijn ontstaan vanuit de ervaring van het opgaan in het Ene. De klanken en de woorden worden geopenbaard aan een yogameester in een staat van verlichting. De mantra wordt doorgegeven als een routekaart die we kunnen volgen om chantend, binnen de begrenzing van ons aardse lichaam, eenzelfde staat van verlichting te bereiken.

## **Shabad gurū: lering door heilige klanken**

Enkele jaren geleden ontving ik een e-mail van een vrouw wier man in dienst van het Amerikaanse leger in Irak had gevochten. Hij had de verschrikkingen van oorlog van nabij meegemaakt en ervaren waar oorlogsveteranen overal ter wereld maar al te vertrouwd mee zijn. Hij kwam getraumatiseerd uit Irak terug, maar huilen kon hij niet – ook niet in de jaren daarna. Totdat zijn vrouw onze muziek tegenkwam en op een dag het nummer 'Ra Ma Da Sa' opzette. De heilige klanken vonden hun weg naar zijn lichaam en zijn geest en de man begon plotseling te huilen. De langverwachte tranen zetten een diepgaand helend proces in werking. Zijn vrouw had me geschreven om me

### 3

## EEN VERKENNING VAN KUNDALINI

ਰੇ ਮਨ ਇਹ ਬਿਧਿ ਜੋਗੁ ਕਮਾਓ ॥

ray man eh bidh jog kamā-o.

*Beoefen yoga op deze wijze, o mijn mind.*

ਸਿੰਝੀ ਸਾਚ ਅਕਪਟ ਕੰਠਲਾ ਧਿਆਨ ਬਿਭੂਤ ਚਤਾਓ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

sin(g)ī sāch akapaṭ kanṭhalā dhi-ān bibhūth charā-o.

॥1॥rahā-u ॥

*Laat de waarheid weerklinken, laat oprechtheid je sieren,*

*dompel je onder in meditatie zoals je je lichaam bestrijkt met as.*

**GURŪ GOBIND SINGH, AMRIT KĪRTAN<sup>1</sup>**

Hoewel kundalini-yoga een zeer eenvoudige vorm van yoga is, is het een vorm die tot ingrijpende veranderingen in het leven van de beoefenaar ervan kan leiden. Hier zijn drie redenen voor. Ten eerste omdat het de meest direct op de kundalini zelf gerichte vorm van yoga is, waarbij de kundalini via de chakra's – de langs de wervelkolom gelegen energieknoppunten – wordt geactiveerd als een helende, kracht schenkende en bewustzijnsverruimende energie. Ten tweede kan dit ontwakken en opstijgen van de energie binnen het heiligdom van ons lichaam door de beoefenaar zelf aan den lijve worden ervaren. Ten derde is kundalini-yoga een vorm van yogabeoefening die erop gericht is om door alle tien lichamen waaruit we als mens bestaan (en waarvan het fysieke lichaam er slechts één is) ervaren te worden.

Mijn eerste ervaring met kundalini-yoga was toen ik als kind in de cobrahouding als een slang siste. In de *ashram* of heilige gemeenschap waar ik als kind woonde, waren er ook yogalessen voor kinderen. Ik vond het heerlijk om als een leeuw te brullen en met uitgespreide vingers met mijn handen als klauwen door de lucht te slaan. Ik had er ook altijd veel plezier in om als een kikker vanuit hurkpositie op te springen en kwakend rond te huppen. Na onze avonturen in de jungle of waar de reis ons die dag ook maar naartoe had gevoerd, was het tijd voor meditatie. Alle kinderen zaten dan kalm en rechtop op hun plek. En dan chantten we vanuit een absolute innerlijke rust, een rust die altijd langer lijkt aan te houden als er geen ouders zijn die toekijken. Na de les voelden we ons vrij en gelukkig, en heerste er een onbekommerde, vrolijke sfeer. We genoten ervan om giechelend en gillend van de pret één worstelende kluwen te vormen. De heiligen en wijzen uit de kundalini-yogatraditie zullen met goedkeuring hebben toegezien hoe de weldadige kundalini-energie bij ons ontwaakte.

Kundalini betekent ‘haarlok van de geliefde’. Ik heb de energie van kundalini altijd als een milde, vreugde schenkende kracht ervaren, zacht en soepel als een haarlok van een kind. Deze vorm van yoga omvat bewegings- en meditatieoefeningen, ademhalingsoefeningen, het beoefenen van stilte, chanten en ontspanningsoefeningen. Al deze oefeningen samen doen de kundalini-energie ontwaken die opgerold ligt aan de basis van onze wervelkolom. De eenmaal geactiveerde energie stijgt langs de wervelkolom, via de energieknoppunten omhoog en kan zo haar heilzame werk doen en ons de weg wijzen naar het goddelijke.

De kennis over deze vorm van yoga werd traditioneel doorgegeven van meester op slechts enkele uitverkoren leerlingen. Yogi Bhajan maakte zich dienstbaar aan Gurū Rām Dās, de vierde gurū uit de sikh-traditie, en nam hem tot zijn directe voorbeeld uit de reeks van leermeesters door de eeuwen heen, de ‘gouden keten’.

ਰਾਜ ਜੋਗੁ ਤਖਤੁ ਦੀਅਨੁ ਗੁਰ ਰਾਮਦਾਸ ॥

rāj jog takhat di-an gur rām dās.

*Gurū Rām Dās was de gezegende raja-yogameester.*

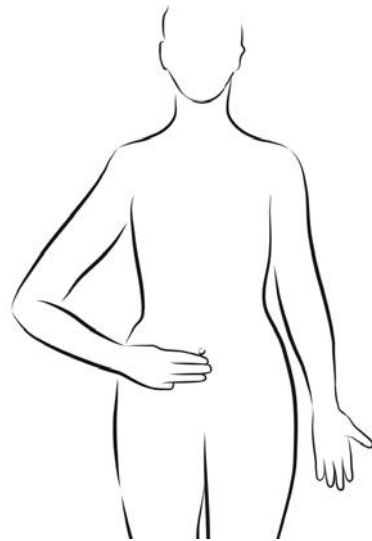
DE DICHTER BATT NAL, *SIRĪ GURŪ GRANTH SĀHIB JĪ*<sup>2</sup>

## Het stijgen van de kundalini-energie

Het stijgen van de kundalini-energie gaat gepaard met een buitengewoon aangenaam gevoel dat ik zelf ervaar als verlichtend en opbeurend, verhelderend en tevreden stemmend. Vóór de energie stijgt, vindt er een vermenging en neutralisatie van energie plaats. Onder invloed van het ritme van de ademhaling tijdens de yogaoefeningen en de trilling van de shabad gurū – de heilige klank die besloten ligt in de mantra's en de liederen uit de kundalini-yogatraditie – stijgt de energie omhoog naar de chakra's in de hogere driehoek; dit voelt als een zegening voor ons spirituele en fysieke lichaam.

De kundalini-energie kan stijgen wanneer de *prāna* en de *apāna* samenvloeien in het navelchakra. Prāna is de opwaartse levenskracht die verband houdt met de energie van de zon, moed en met het leven zelf. Apāna is de neerwaartse energie en wordt geassocieerd met de energie van de maan, receptiviteit en met de dood. De kracht die vrijkomt wanneer de energieën van prāna en apāna in het navelcentrum samenkomen en elkaar neutraliseren, laat de kundalini-energie ontwaken. Dit ontwaken wordt vaak uitgebeeld als een zich ontrollende slang.<sup>4</sup> Je kunt de plek van je navelchakra vinden door je wijsvinger, je middelvinger en je ringvinger tegen elkaar aan te plaatsen en horizontaal te houden. Leg deze drie vingers vervolgens op je buik, met de wijsvinger net onder je navel. De plek die in een rechte lijn onder je navel ligt, op een afstand die gelijk is aan de breedte van deze drie vingers, is een belangrijke plek. Op die hoogte, tussen die plek onder je navel en je lage rug, bevindt zich je navelcentrum, een etherisch energieknooppunt in de vorm van een ei.<sup>5</sup>

Binnen andere yogatradities worden vermoedelijk andere



Naad yogi

technieken gebruikt om de kundalini-energie te laten stijgen, maar de techniek die ik hier deel en waar ik vertrouwd mee ben, komt uit de kundalini-yogatractie zoals die door Yogi Bhajan is onderwezen. Elke ochtend wanneer ik de aquarian sādhanā beoefen, werk ik toe naar de ervaring van het stijgen van de kundalini-energie. Wanneer dat gebeurt, stijgt de kundalini via een van de centrale naadī's of energiekanalen, de shushmana, en stimuleert zo elk chakra in mijn lichaam en schenkt het kracht, waardoor mijn leven hier op aarde een leven kan zijn van spirituele rijkdom, dienstbaarheid en verhoogd bewustzijn.

Wanneer we de woorden van de shabad gurū chanten en de kundalini-energie door ons lichaam opstijgt, geven we daarmee een boodschap af aan de hypothalamus. Dit is een onderdeel van de hersenen dat als schakel fungeert tussen het zenuwstelsel en het hormoonstelsel. Het ontvangt informatie vanuit de cortex of hersenschors, van de zintuigen en van ontelbare cellen in ons lichaam, en stuurt deze informatie in de vorm van chemische boodschappers terug het lichaam in om ons te prikkelen tot de juiste emotie, metabolische activiteit of handeling. Ook de kwaliteit en het ritme van onze ademhaling tijdens de kundalini-yogaoefeningen en de klanken van de shabad of de mantra, worden door de hypothalamus als informatie ontvangen, gedecodeerd en geïnterpreteerd, om op basis daarvan de pijnappelklier en de hypofyse te activeren.<sup>6</sup>

## **De zegeningen van het stijgen van de kundalini-energie**

Binnen de yogaleer wordt de centraal in de schedel gelegen pijnappelklier de duizendbladerige lotus genoemd, de zetel van de ziel. Wanneer we in een staat van stijgende kundalini-energie chanten, worden door het vibreren van deze duizend bladeren de tweeënzeventig naadī's gestimuleerd en wordt ons lichaam doorstroomd met positieve trillingsenergie. De yogī's zeggen dat wanneer dit gebeurt de lotus zich omdraait en het nectar regent, een regen die onze chakra's reinigt en ons van zegeningen vervult.<sup>7</sup>

De hypofyse wordt binnen de yogaleer het 'derde oog' genoemd en fungeert als de zetel van de intuïtie. De westerse anatomie leert

## BIJLAGE A

# JAPJĪ SĀHIB<sup>1</sup>

ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ

Japjī Sāhib

*Grote meditatie en voordracht van de ziel.*

ੴ ਸਤਿਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰੁ  
ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ek ong kār satinām karatā purakh nirabha-u niravair  
akāl mūrat ajūnī saibhang gur prasād.

*Eén universele scheppende God. De naam is waarheid. De belichaming  
van een creatief wezen. Geen angst. Geen haat. Beeltenis van de  
onsterfelijken, de geboorte voorbij, op zichzelf bestaand.  
Bij de gratie van Gurū.*

॥ ਜਪੁ ॥

jap.

*Chant en mediteer:*

ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ ॥

ād sach jugād sach.

*waarachtig in het primaire begin. Waarachtig door de eeuwen heen.*

ਰੈ ਭੀ ਸਚੁ ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਭੀ ਸਚੁ ॥੧॥

hai bhī sach nānak hosī bhī sach. ॥1॥

*Waarachtig hier en nu. O Nānak, voor altijd en eeuwig waarachtig. ॥1॥*



# Magnetisch veld en hartcentrum

**1 Hartcentrumopener.** Ga in de meditatiehouding zitten (blz. 117). Houd je armen in een hoek van 60 graden. Houd je polsen en ellebogen recht en houd je handpalmen omhoog (houding hart-1). Doe een minuut de vuurademhaling (blz. 112). Adem in, houd je adem in en pomp je buik 16 keer naar binnen en naar buiten. Adem uit en ontspan je ademhaling. Voer deze cyclus 2 tot 3 minuten uit.



Houding hart-1

**2** Ga direct op je hielen zitten met je armen parallel aan de grond langs je zij. Laat je handen slap hangen (houding hart-2). Doe 3 minuten de vuurademhaling. Adem in, houd je adem in, adem uit en ontspan.



Houding hart-2

**3 Buik pompen.** Ga op je hielen zitten. Spreid je knieën breed en leun in een hoek van 60 graden naar achteren. Ondersteun je lichaam met je armen (houding hart-3a). Laat je hoofd hangen, adem in, houd je adem in en pomp je buik naar binnen en buiten tot je je adem niet meer kunt inhouden. Adem uit. Doe dit nog 1 of 2 minuten.



Houding hart-3a