



Kundalini Yoga in Burundi, Afrika im Januar 2013

Ein Bericht von Ravinder Kaur
und eine Bitte um eine Spende

Sat Nam,

im Januar 2013 besuchte Ravinder Kaur die Kundalini Yoga Sangat in Burundi, um zu sehen, wie die erste Generation der Kundalini Yoga Lehrkraft Level I ihre Arbeiten ausführten.

„Ich war am meisten von Jeet Singhs Unterricht von einer Gruppe von 40 Menschen mit geistigen Behinderungen beeindruckt. Seine starke Projektion, sein Engagement und seine Liebe, um diese Menschen zu erreichen und zu berühren war etwas was ich zuvor noch nicht gesehen hatte.“

Der Direktor des Instituts erzählte über die positiven Auswirkungen dieser wöchentlichen Yogakurse auf die Gruppe.

Kundalini Yoga in Afrika zu unterrichten ist eine Herausforderung.

„Ist es eine Religion? Wo kommt es her? Warum brauchen wir das? Ist Magie beteiligt? Warum trägst du dies auf dem Kopf? Ist es sicher, dass es keine Religion ist? ...“

Teilnehmerinnen und Teilnehmer denen die Erfahrung ermöglicht wurde sind überzeugt: diese Technologie arbeitet!

Mantras sind sehr kraftvoll und versäumen nicht, ihre Aufgabe zu erfüllen. Alle Lehrkräfte sollten in der Lage sein, Mantren in ihren Klassen einzusetzen. Deshalb sucht „Yoga Lehrkräfte für Afrika“ (Yoga Teachers 4 Africa) tragbare PC's, um darauf Mantras zu hinterlegen. Für Afrika ist dies die beste Lösung.

Wenn du einen nicht zu schweren tragbaren PC übrig hast, sende diesen bitte an Carmen Smida oder bringe ihn mit zu einem Sat Nam Rasayan Treffen in Düsseldorf oder Delbrück.

Die Burundi Kundalini Yoga Sangat übermittelt dir Segnungen, Liebe, Frieden und Freude!

In Liebe & Licht

Carmen Smida, Ravinder Kaur & Sat Darshan Singh für Yoga Teacher 4 Africa

Du hast keinen Laptop, doch du möchtest unterstützen?
Du kannst eine Spende senden an: Belfius account

Yoga Teachers 4 Africa
IBAN BE66 0635 2949 4743
BIC: GKCCBEBB
Mention: <your e-mail address>

Kontakt: Ravinder Kaur, E-Mail: ravinder.kaur.belgium@gmail.com
Sat Darshan Singh, Internet: www.facebook.com/#!/crisophe.de.graeuwe

Anschrift: Carmen Smida, Emster Str. 54, D 58093 Hagen, E-Mail: carmen.smida@sat-nam.de

Internet: www.kundaliniyoga.be/en/page/32

Sat Nam,

im Kundalini Yoga sind wir mit schönen Mantren gesegnet, die in die Tiefe gehen und unsere Seelen berühren. Sie verfehlen nie ihre Wirkung.

Damit afrikanische Studenten auch diesen wesentlichen Teil des Kundalini Yoga für sich entdecken können, sind wir auf der Suche nach tragbaren PC's, die während des Unterrichts genutzt werden können. Wir wissen aus Erfahrung, dass Laptops für afrikanische Bedingungen die beste Lösung sind.

Hast du einen „alten“ Laptop (nicht zu schwer oder zu groß) der funktioniert und den du spenden möchtest?

Wenn ja, sende ihn einfach an die unten genannte Adresse oder bring ihn zu einem Sat Nam Rasayan Trainingstag in Düsseldorf oder Paderborn mit.

Die "Yoga Teachers 4 Africa" Organisation, die ihren Sitz in Belgien hat, werden die Geräte für die Nutzung vorbereiten und nach Burundi schicken.

In Liebe & Licht

Carmen Smida, Ravinder Kaur & Sat Darshan Singh für Yoga Teacher 4 Africa

~~~~~

## **Kundalini Yoga - Burundi - Januar 2013 - Besuch von Ravinder Kaur**

Übersetzung durch Sat Atma Kaur Markwart

Sat Nam,

nur eine Woche Zeit spendete ich der Kundalini Yoga Sangat in Burundi im Januar 2013.  
Es erschien mir wie ein Monat.

Am ersten Tag luden mich die neuen Kundalini Yoga Lehrkräfte aus Burundi ein, ihren Platz an dem sie unterrichten zu besuchen. „Ich war am meisten von Jeet Singhs Unterricht von einer Gruppe von 40 Menschen mit geistigen Behinderungen beeindruckt. Seine starke Projektion, sein Engagement und seine Liebe, um diese Menschen zu erreichen und zu berühren war etwas was ich zuvor noch nicht gesehen hatte“. Der Direktor des Instituts erzählte über die positiven Auswirkungen dieser wöchentlichen Yogakurse auf die Gruppe.

**Sat Sansaar** fragte mich, ob ich seine Klasse in Kamenge unterrichten würde. Ein Zentrum, in dem junge Menschen zusammenkommen, um Sport auszuüben, zu studieren, zusammen musizieren... Ich erkannte einige Schülerinnen und Schüler aus einer Klasse, die ich vor einem Jahr gegeben habe. Es war erstaunlich, wie stark und durchsetzungsfähig diese jungen Menschen geworden sind. Keine geflüsterten Mantras, dieses Mal chanteten sie aus dem Nabel und dem Herzen heraus... Viele von diesen Jungen (und ein Mädchen) sind für die nächste Stufe 1 Ausbildung bereit!!!

An der **Universität** waren die Kundalini Yoga Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein wenig aufgereggt. Gustave (Sat Shakti Singh), der ihre Kundalini Yoga Lehrkraft war, beendete sein Studium (Sport mit einer Arbeit über Kundalini Yoga). Er geht zurück in sein Dorf, in dem er ein Yogazentrum eröffnen möchte. Gute Neuigkeiten! Doch...die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der Universität wünschen weiterhin ihre wöchentliche Klasse! So sind wir beharrlich dabei, eine Lösung zu finden. Wenige Tage später im Rahmen eines Workshops, den wir für burundische Lehrkräfte gehalten haben, fanden wir eine: Mossi (Harpurkh Singh) wird die Klasse übernehmen... Das ist eine Erleichterung!

Der Dekan der Sportabteilung erzählte mir, dass er sich freute, wie die Yogaklasse neue Aspekte, die er nicht kannte, hervorbrachte ... Er war daran interessiert zu hören, auf welcher Ebene die Ausbildungsstufe 1 weiter arbeitet ... wirklich ... eines Tages, werden sie die Stufe 1 absolvieren!!

**Mossi (Harpurkh Singh)** brachte mich zu einem Zentrum, in dem homosexuelle und lesbische Jugendliche Rat und Unterstützung erhalten können. Er lehrt dort einmal in der Woche. Leider verlor das Zentrum seine Förderungen. Sie beschlossen, weiter „umsonst“ zu arbeiten - für weitere zwei Monate - und hoffen eine Lösung zu finden.

**Marisol** unterrichtet bei sich zuhause eine Klasse für Frauen. Ich wünschte, ich könnte jede Woche dorthin gehen. Solch eine schöne und fröhliche Gruppe!

**Anthe** unterrichtet Sonntagmorgen am Strand. Die meisten Lehrkräfte kommen zu dieser Klasse. Die ist ihr wichtigster Treffpunkt. Anthe übernahm die Koordination der Sangat als Sat Darshan Burundi verließ. Ihre Gruppe hat viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer, Burundis & Ex-Pats gemischt ... Das ist der Kern der Sangat (Gemeinschaft) ... von dieser Klasse sind alle anderen Initiativen inspiriert worden.

**Mittwoch** verbrachte ich den ganzen Tag mit Gaston. Seit 10 Jahren führt er ein Bildungszentrum für Straßenkinder. Jeet und Sat Sansaar waren mit mir zusammen. Gaston - wie viele Menschen aus Burundi - zögerte sehr sich in Richtung Yoga zu bewegen. Was ist das? Ist es eine Religion? Woher kommt es? Was bringt es? Ist Magie im Spiel? Warum wird dieses Ding auf dem Kopf getragen? Was ist das für ein Gesang? Ist es ganz sicher keine Religion? Viele Fragen ... und war dann bereit in die Erfahrung zu gehen. Sat Sansaar führte sie durch die Nabhi Kriya und ich gab eine Meditation über 31 Minuten. Am ganzen Körper schwitzen und berührt von der schönen Musik und chanten mit Jeet Singh, Gaston war überzeugt. Er wird Yoga und Musik in dem ersten Teil des Programms einbinden, wenn er die Straßenkinder in das Zentrum bringt.

Am **Donnerstag** hatten wir einen ganztägigen Workshop mit burundesischen Lehrkräften. Es war schön, wieder gemeinsam Sadhana zu praktizieren. Neben einigen netten Yogasets und Meditationen überlegten wir, wie die Sangat wachsen und die Lehren sich ausbreiten können. Eine Liste von 20 Aktionen wurde aufgestellt ... Schöne Arbeit!

**Freitag, Samstag und Sonntag** hatten wir drei Workshop-Tage. Früh mit Sadhana beginnen und mit Meditation am Abend beendet. Viele Menschen tauchten auf. Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus all den verschiedenen Klassen in der Stadt. Unser Standort war der Himmel: eine schöne offene Hütte am Strand vom Hotel „Club du lac Tanganyka“. Thema des Workshops war „Wie kann ich die Angst besiegen?“ Sehr wirklichkeitsnah in einem Land, in dem Krieg und Gewalt immer noch sehr greifbar sind. Die Gruppenenergie war großartig. Der Einsatz und die Arbeit der Teilnehmenden war ehrlich und stark. Es fand viel Erfahrungsaustausch statt. Wir dachten für einen Moment, dass wir im Himmel sind. Samstagabend wurde ein Lagerfeuer am Strand gemacht...chanten, genießen, ... dies war in der Tat der Himmel!

**Sonntagmorgen**, nach dem Sadhana, sahen wir, dass der Bujumbura-Markt brannte. Zurück zur Erde! Das Tagesprogramm wurde angepasst: Wir begannen mit einer 31minütigen Heilungsmeditation und verbrachten den Tag damit zu meditieren und darauf zu wirken, was wir in dieser Situation tun können ...keine Notwendigkeit mehr für Seva-Optionen für Teilnehmende, die die Klassen nicht bezahlen können ... das Universum gab uns die Lösung ... nicht eine, die wir gewünscht hatten ... doch wir sind nicht die, die befehlen ... das ist sicher.

**Alle 6 Monate** wird von der burundischen Kundalini Yoga Sangat eine ähnliche Veranstaltung organisiert.

Ich bin sehr dankbar, dass ich hierher kommen konnte.

Ich freue mich auf zukünftige Arbeiten mit „Yoga Teachers 4 Africa“ und dass viele Menschen mitmachen werden.

Liebe & Licht  
*Ravinder Kaur*

~~~~~  
Video Mul Mantra mit Sat Darshan Singh am Ufer des Tanganyka Lake:
<http://www.youtube.com/watch?v=2VW2dM4df4Q>
~~~~~