



GASTVROUW **VEERLE BAETENS**  
INTERVIEWT KUNDALINI YOGATEACHER JAPJEET

# Alles voor de anderen

Twee jaar geleden volgde Veerle workshops bij Nele Bemong die vandaag door het leven gaat als sikh onder de naam Japjeet Rajbir Kaur Khalsa en haar leven wijdt aan het dienen van anderen. Daar heb je moed voor nodig, vindt Veerle.

DOOR TANJA DIERCKX. FOTO'S: LIESBET PEREMANS.

# W

e ontmoeten elkaar bij **Kayal**, een Indisch restaurant in Granby Street nabij het station van **Leicester**, de stad waar Japjeet sinds enkele jaren woont. Na een warme omhelzing komt snel het verhaal van haar bekering op tafel.

**Japjeet:** “Als klein meisje was ik heel gelovig. Ik bad ’s morgens en ’s avonds mijn paternoster en sprak tot God. Mijn moeder zei altijd: ‘Ons Nele wordt non’ (*lacht*). Dat is gestopt op mijn elfde, toen de zoon van mijn oppasmoeder in een ongeluk omkwam. Niemand kon mij afdoende antwoorden omtrent de dood geven, dus dacht ik: als de dood zo dichtbij kan komen, kan God niet bestaan. Ik werd heel sceptisch, startte een academische carrière als letterkundige, deed onderzoek en vergat God. Tijdens mijn doctoraat kreeg ik rugproblemen en migraine. De neuroloog zei: ‘Je zult je studies niet kunnen afmaken’. Dat moet je tegen mij zeggen! (*lacht*) En toen werd er kundalini yoga aangeboden tijdens de middagpauze. Dat deed enorm veel deugd. Nog meer dan de fysieke yoga bleven de mantra’s in mijn hoofd hangen. Die komen allemaal uit de sikh-traditie, maar dat wist ik toen nog niet.”

**Veerle: dus je eerste kennismaking met het sikhisme was via kundalini yoga.**

**Japjeet:** “Ja, en mijn oogkleppen vielen af. Ik besepte dat ik geen echte voldoening vond in mijn werk, dat ik eigenlijk steeds maar erkenning aan het najagen was. Ik haalde een megascore voor mijn doctoraatsproef en ik was een van de jongste academici om een internationaal netwerk te leiden. Ik was een echte strever, maar eigenlijk was ik gewoon op zoek naar iemand die zei: ‘Jij bent goed genoeg’, omdat ik dat in die vorm nooit van mijn ouders had gehoord. Mijn ouders komen allebei uit een arbeidersgezin, maar slaagden er als eersten in hun families in naar de hogeschool te gaan. Ze spoorden me van kleins af aan hoge punten te halen en de eerste van de klas te zijn. Dat was ik ook bijna altijd. Daardoor zocht ik de erkenning van wie ik was in het presteren.”

**JAPJEET**

‘Ik was op zoek naar iemand die zei: ‘Jij bent goed genoeg’, omdat ik dat in die vorm nooit van mijn ouders had gehoord’



## GASTVROU VEERLE BAETENS INTERVIEWT KUNDALINI YOGATEACHER JAPJEET

**Dat doet me aan mijn vader denken. Hij wilde me een zo hoog mogelijk niveau doen bereiken en was dus niet snel tevreden. Eigenlijk wilde hij me beschermen en dat kwam bij mij over als ‘Je bent niet goed genoeg’.**

“Herkenbaar. Pas door yoga en healingsessies heb ik begrepen dat die liefde er wel was, maar gewoon niet in de taal die ik als kind verstond. Mijn migraine verdween, ik vond meer rust in mezelf. Ik voelde dat er iets veranderde, dat er iets was wat me oversteeg. Maar ik gaf me niet meteen over. Ik zette mijn carrière verder, met zelfs nog meer succes, want de druk was weg. Maar ook de passie. Op de yogamat daarentegen voelde ik: dit ben ik, dit is wat ik moet doen.”

**Hoe kwam je met de sikh-gemeenschap in aanraking?**

“In 2009 bezocht ik de **Gouden Tempel in Amritsar**, het heiligdom van de sikhs in de Indiase deelstaat **Punjab**. Ik wist zo goed als niets over sikhs, maar ik voelde sterk dat ik daar naartoe wilde. Ik kwam daar aan, toen nog met mijn eerste man, op de vooravond van de verjaardag van de eerste goeroe, een hoogdag voor de sikhs. Amritsar is een drukke, vervuilde stad, maar van het moment dat we het heiligdom binnenwandelden, leek alles puur. De lucht was anders, er heerste rust en sereniteit, we voelden niets meer van de stad. Voor je de tempel binnengaat, moet je een paar trapjes afdalen en buig je voor de goeroe, je legt je voorhoofd op het marmer. Op het moment dat ik dat deed, was het alsof mijn huid afviel en ik vervloeiide. Ik begon hartstochtelijk te wenen. Mijn man zei: ‘Je bent thuisgekomen’. Dat klopte. Ik had een gevoel van thuiskomen in mezelf én in nog iets veel groter. Ik was totaal overweldigd en verward tegelijk. Wel voelde ik dat mijn mooi uitgebouwde leven op de helling stond. In de maanden daarop heb ik me meer verdiept en ben ik geleidelijk aan als sikh beginnen te leven.”

**Dat betekende: afscheid nemen van de dingen die je hebt opgebouwd, harde keuzes maken. Voor sommige mensen is dat moeilijk, voor jou lijkt het wel een cadeau.**

“Zo voelde het alleszins. Mijn eerste man zei: ‘Ik ben al heel mijn leven op zoek naar mijn pad en heb het nog niet gevonden. Jij zoekt nergens naar en je valt er gewoon in’. In het begin was het angstaanjagend, maar het heeft nooit gevoeld als een strijd, of als ‘dingen moeten achterlaten’ omdat ik diep vanbinnen wist: dit moet ik met mijn leven doen.”

JAPJEET

**‘Mijn tulband is mijn kroon. Als je een cadeautje wilt geven, pak je dat in. Dus ik pak mijn hoofd in voor God’**

**Ik denk daar soms ook wel over. Soms wil ik afstand nemen van wat de wereld verwacht van de showbizz. Zoals Alicia Keys, die vorig jaar koos om te stoppen met make-up...**

“Als het voor jou voelt als dat waar je innerlijke kompas naar uitgaat, dan gaat het als vanzelf. Dan valt alles op zijn plaats.”

**Wat is voor jou de kern van het sikh-zijn?**

“Je leidt een rechtvaardig en dienstbaar leven volgens de gedragscode die jou in dharma houdt. Dat wil zeggen: je richt je leven in zodat je geen nieuw karma genereert en een manier vindt om het karma uit je vorige levens op te lossen. Zodat je uiteindelijk één kunt worden met alles en niet meer moet terugkomen en opnieuw een vorm moet aannemen.”

**Heb je het dan over een vorig leven? Moeten wij dan allemaal zoeken naar een vorig leven?**

“Als sikhs zeggen we nooit: ga op zoek naar een vorig leven. We hebben misschien wel honderdduizenden levens als mens. Naar welk leven zou je dan op zoek moeten gaan? Maar uiteraard zijn we overtuigd van reïncarnatie, dat we veel keren op aarde moeten vertoeven voordat we klaar zijn. Dat is nagenoeg in elke religie zo. In vorige versies van de Bijbel ging het bij wijze van spreken elke pagina over reïncarnatie, maar de Bijbel is zo veel keren herschreven. En reïncarnatie is eruit geschreven.”

**Hoe ging dat dan, als sikh in België?**

“Een maand na mijn reis droeg ik een tulband. Collega’s vroegen me waarom. Ik antwoordde: ‘Ik ben sikh’. Ze begrepen dat ik ‘ziek’ was, dat ik kanker had en daarom iets op mijn hoofd droeg (*lacht*). Maandenlang hebben ze dat gedacht, maar uiteindelijk moest ik mijn verhaal doen. Mijn goeie vrienden dachten even: ze is in een sekte beland, we moeten haar eruit halen. En ik ben ook vrienden kwijtgeraakt. Ja, leg het maar uit, hé. Wat voor mij heel natuurlijk leek, was voor hen heel bedreigend. Ook voor mijn ouders trouwens, die hadden het er echt heel moeilijk mee, ook met die tulband.”

**Hetzelfde vooroordeel dat mensen hebben over de hoofddoek van moslims.**

“In België word je gezien als een fundamentalist als je je hoofd bedekt. Hier in Leicester zet, bij wijze van spreken, iedereen iets op het hoofd: rastafari, moslims, joden, sikhs, zelfs christenen.”

**Onze grootouders bedekten ook hun hoofd: in de kerk, op het veld.**

“Juist. In België is dat zo beladen, alsof ik mijn religie wil opdringen. Waarom bedek ik mijn hoofd? Het is een spirituele beleving. Om mijn energie bij mezelf te houden. Mijn tulband is mijn kroon. Als je een cadeautje wilt geven aan iemand, pak je dat in. Dus ik pak mijn hoofd in voor God. En het herinnert me aan mijn sikh-zijn en levensmissie.”

Links: ook lachen kunnen ze samen, onze gastvrouw en haar favoriete kundalini yogateacher, Nele Bemong, sikh tot in het diepste van haar vezels.

Rechts: sikhs zijn verplicht om altijd een dolk of ‘kirpan’ op het lichaam te dragen, ook als ze slapen.



**Volgens je traditie moet je altijd je haar bedekken en je mag het niet knippen of verven. In de workshop was er een sikh-vrouw met veel beharing op gezicht en lichaam, en die had het daar toch moeilijk mee.**

“Haar of ‘kesh’ is een van onze vijf geloofssymbolen. Het gaat erom om jezelf te aanvaarden in de vorm die je hebt. Kun je jezelf mooi vinden zoals je bent? Het is een gave als je dat kunt: de reclamewereld heeft dan geen vat meer op jou.”

**Moedig. Het lijkt wel of je kiest voor een scheiding tussen jou en de westerse maatschappij en haar gebruiken.**

“Ik voel dat niet zo aan. Ik woon hier tussen de rest van de gemeenschap. Mensen denken vaak dat ik in een ashram leef. Nee, ik sta zeer gegrond in de wereld. Ik zweef niet, ik kijk op een andere, bredere manier.”

**Ik zie ook een dolk onder je kledij. Hoe zit dat precies?**

“Sikhs zijn verplicht om altijd een dolk of ‘kirpan’ op het lichaam te dragen, ook als we slapen. Die dragen we ter bescherming van anderen. Indien nodig geven we daarvoor ons leven. Als een terrorist op de trein iemand aanvalt of als er op straat iemand wordt lastiggevallen, dan is het mijn taak om tussen te komen. Het dragen van de kirpan herinnert mij aan die verantwoordelijkheid. Niet dat ik hem al ooit heb getrokken. Ik heb er wel al vaak mijn hand op gelegd. Je bereid tonen om tussen te komen is meestal genoeg.”

**Mag je die zomaar dragen op straat?**

“De kirpan is wettelijk toegelaten in Engeland en België. Ik heb ook jaren probleemloos mogen reizen, maar Eurostar doet moeilijk tegenwoordig. Toen ik de laatste keer van België naar Londen reisde, heb ik mijn kirpan moeten afgeven en is die in een andere wagon met de bagage meegegaan.”

*We eten dosa van rijst en zwarte linzen. Van ergens onder haar bonte kledij haalt Japjeet een glazen flesje te voorschijn en wast haar handen. Ook wij krijgen enkele heerlijk geurende*

*druppels in onze handpalmen gesprengeld.*

**Japjeet:** “Dit is op basis van aloë vera met sinaasappel, kaneel en kardemom. Ik was altijd mijn handen voordat ik eet, maar als strikte sikh ga ik nog verder. Ik was alles wat uit de winkel komt, voordat het de koelkast ingaat. Alcohol en tabak zijn verboden in de sikh-traditie. Alcohol opent je innerlijke ruimte, zodat allerhande spirits in je lichaam kunnen. Maar vooral zijn we radicaal tegen tabak. Het wordt gezien als het ergste van het ergste, iets wat je hele spirituele praktijk weer op nul zet. Op straat bedekken we onze neus en mond om geen sigarettenrook in te ademen. Sikhs mogen geen tabak aanraken.”

**Maar het is toch een plant, het maakt deel uit van de natuur. Wordt tabak dan gezien als een duivelse plant?**

“We vormen geen oordeel over de plant zelf en zeker niet over de natuur, wel over het effect dat dat heeft op ons. Mensen sterven door giftige paddenstoelen, maar we veroordelen daarom de paddenstoel niet.”

*Na het eten begeven we ons naar **Guru Tegh Bahadur Gurdwara** in East Park Road, een van de elf sikhtempels in Leicester. Voor Japjeet de trappen oploopt, raakt ze die even aan: “Ik neem het stof dat anderen hebben achtergelaten en raak daarmee mijn voorhoofd aan. Het is een teken van nederigheid.” Na het binnenkomen doen we onze schoenen uit, wassen onze handen, bedekken ons hoofd, buigen en krijgen Japjeets instructie van vooral onze rug niet te keren naar de troon. Daarop ligt Siri Goeroe Granth Sahib, het ‘heilige boek’, dat met veel zorg wordt behandeld en zelfs elke nacht te bed wordt gedragen. We zetten ons neer, geven Japjeet tijd voor haar meditatie en kijken rond. Veerle strekt haar voet en Japjeet wijst haar vriendelijk op de regels: voeten mogen niet gericht worden naar de troon. De sfeer is verder open en goeddelijk. In elke sikh-tempel kun je gratis eten. Een Indische* ▶



Van links naar rechts:  
 - De troon met Siri Goeroe Granth Sahib, het Heilige Boek, dat elke nacht te bed wordt gelegd.  
 - Japjeet en Veerle mediteren in de tempel van East Park Road, een van de elf sikhtempels in Leicester.  
 - Naast haar dolk heeft Japjeet ook een smartphone op zak.  
 - Een knuffel, maar ook een afscheidsgroet in stijl op het perron van Leicester.

“Het rustiger aan doen, een stap terugzetten. Voeten zijn de richting waarin je aan het wandelen bent en de snelheid waarmee je wandelt. Als je je been of voet breekt, dan is er in jou iets wat je probeert af te remmen, omdat jij jezelf aan het voorbij hollen bent. Plots word jij gedwongen om zeven weken te zitten. Dat kan een straf zijn, maar ook een geschenk. Wanneer krijg jij ooit zeven weken?”

**We zongen ook mantra's tijdens je retreats. Dat schrikt vaak mensen af, terwijl ik het gevoel heb dat ze mij bij mijn spiritualiteit houden.**

“Een mantra is een geluidsvibratie. Bedoeling is dat je niet overweldigd wordt door de duizend gedachten die per seconde door je geest gaan. Dat je in je bewustzijn blijft. Je hebt 84 drukpunten op je verhemelte, die samenhangen met de 84.000 energiebanen in je lichaam. Het werkt als acupunctuur. En bepaalde mantra's zijn door zo veel mensen gezongen, ze dragen een collectieve energie in zich”.

**Dat doet me denken aan de weg naar Santiago de Compostella. Die is door zo veel mensen gelopen, je kunt die energie voelen.**

“Mantra's zingen brengt je ook in een staat van bliss of gelukzaligheid, waarin je gecenterd bent in jezelf en van daaruit op zo'n hoge vibratie kunt komen dat je één bent met alles. Je bent niet afgesloten van de wereld, maar je ziet de relativiteit en het hogere perspectief van alles. En je beseft: ik ben Gods creatie. Het goddelijke is in elk deel van de schepping aanwezig. In alles.”

**Het goddelijke zit in jou en dat geldt ook voor mij. Dat is een groot verschil met andere godsdiensten, waarin de god wordt gezien als iets of iemand die boven ons heerst én veroordeelt.**

“De energie van God is in alles aanwezig. En alles is tegelijk één. Stel: ik neem een druppel uit een glas water. Is die druppel anders dan het water in het glas? Nee. Die druppel is het goddelijke in jou. Als de druppel opnieuw versmelt met de rest van het water, kun je hem er niet meer uitnemen. In die oceaan wil ik zijn. Toen een leraar me zei: ‘Dit zou jouw laatste leven kunnen zijn’, knalde dat zo binnen.”

**Wil jij dat dit je laatste leven is? Vind je het leven dan zo afzien?**

“Nee, maar ik heb genoeg van de afgescheidenheid. We hebben daar een woord voor in Punjabi: *bairaag*, de heimwee van de ziel naar thuis, de eenheid waar we waren voor we incarneerden. Ik kan die eenheid met het goddelijke ervaren in mijn meditatie, maar omdat ik een lichaam en een mind heb, komen er zoveel andere dingen bij kijken. Ik heb heimwee naar de staat waar je voortdurend in die eenheid van die oceaan zit, waar je geen incarnatie meer in moet.”

**Denk je dat we daar allemaal uiteindelijk naartoe gaan?**  
 “Iedereen gaat daar naartoe. Ieder op zijn eigen ritme en tijd.”

*Met dit mooie vooruitzicht sluiten we af. De taxichauffeur, toevallig een Indiër, brengt ons naar het station van Leicester. Japjeet vergezelt ons en praat verder. En Veerle kan ongetwijfeld nog uren aan haar lippen hangen. Wie zich net zo geïnspireerd voelt, kan een retreat volgen bij Japjeet.*

INFO: SHUNIYA-YOGA.ORG ●

*vegetarische maaltijd wordt geserveerd voor de gemeenschap zelf, maar ook voor bezoekers, daklozen, sikh of niet-sikh... Hierna verkassen we naar Japjeets huis en zetten ons gezellig op kussens, want Veerle heeft nog enkele vragen over de retreats die ze volgde.*

**Wat me is bijgebleven van je burn-outretreat, was de fight-flightmodus, waarin we constant zitten. Maar hoe combineer jij alles?**

“Ik denk dat mijn leven niet zo veel anders is dan dat van andere drukke mensen. Vaak ga ik ook over mijn grenzen, de vorige maanden zat ik zelfs dicht bij burn-out. Ik probeer me bewust te zijn van wat ik aankan en als ik tegen de grens zit, zal ik gas terugnemen.”

**Hoe doe je dat concreet?**

“We hebben geen tv, radio, kranten of magazines thuis. Er hangen geen persoonlijke foto's aan de muur, omdat onze mind dan kan verdwijnen in herinneringen en verhalen. Er hangen alleen tekeningen die ons inspireren tot een hoger bewustzijn. Ik probeer ook met mijn handen te werken. Ik heb een cliënt met psoriasis, dus zoek ik nu uit hoe ik voor haar een zeep kan maken. Daar word ik rustig van.”

**De dienstbaarheid die eigen is aan sikhs, kan dus ook te veel worden.**

“Absoluut. Ik probeer dienstbaar te zijn als mensen naar me toe komen, zelf ga ik niet naar de mensen toe. Voel ik dat ik een rol moet spelen in een bepaalde situatie, dan zal ik dat doen.”

**Ik geef je een situatie uit mijn leven: ik ben op een set met katten. Die zien er slecht uit, gedrogeerd. Ik reageer: ‘Is hier niemand die iets zegt?’. Hoe weet ik of ik moet ingrijpen?**

“Mijn eerste leraar heeft me dit geleerd: stel jezelf bij iedere situatie drie vragen: ‘Can I’, ‘May I’ en ‘Should I’? Kan ik, ben ik voldoende geschikt? Mag ik, heb ik de toelating? En móét ik wel ingrijpen? Alleen jij kunt in die situatie weten of je iets moet oplossen, door je intuïtie.”

## ‘Als iemand met mijn pluimen gaat lopen, is dat een cadeau: ik kan weer nederiger worden’

JAPJEET

**Ik herinner me dat ik vooral boos was. Wat is het verschil tussen boosheid, emotie dus, en intuïtie?**

“Emotie zal je intuïtie verbleken, die boosheid gaat ertussen staan. Dus wil je op dat moment voldoende controle over je adem hebben, zodat je dóór je emoties kunt ademen, de informatie ervan kunt opnemen, maar er niet vanuit handelen. Ook je mind komt ertussen: ‘Oei, ik kan bitchy en bemoeizuchtig overkomen als ik me uitspreek’. Het komt erop neer dat je de situatie leert bekijken, je emoties uitschakelt, en je intuïtie of ‘neutral mind’ laat spreken.”

**Mijn job is één en al emotie. Als ik te ver doorga in dat kijken en afstand neem van mijn emoties, ben ik bang iets kwijt te raken.**

“Veel mensen denken: als ik een stap terugzet van mijn emoties, zijn er geen emoties meer. Dan wordt alles doods of saai. Dat is niet zo. Je emoties zijn er nog, maar je leert ze zien als mogelijke triggers. Je leert zien dat een emotie voortkomt uit een gedachte. Dan kun je zien: is deze gedachte nuttig? Een voorbeeld: mijn man komt thuis van zijn werk, laat zijn tas achter in de keuken en gaat naar boven. Dan kan ik kiezen op welke gedachte ik me focus: ‘Oh fijn, mijn man is thuis. Hij is veilig en we kunnen nu samen iets gaan doen’, of: ‘Waarom staat die rugzak nu weer in die hoek, waarom neemt hij zijn lunchbox niet uit zijn rugzak, waarom moet ik dat weer doen?’. Als ik me focus op de eer-