

Rawie Sewnath
Meditatiecoach bij Siri Satya Yoga

Mijn naam is Rawie Sewnath. Op donderdagavond begeleid ik de meditatieles bij Siri Satya Yoga. Ik ben geboren in het multiculturele Suriname in een hindoe-gezin en ben opgegroeid in Nederland. Religie en spiritualiteit hebben van jongs af aan mijn interesse gehad. Niet voor niets heb ik gekozen om na een bijna afgeronde studie fysiotherapie voor een religiewetenschappelijke studie te kiezen. Ik ben aan de Vrije Universiteit afgestudeerd in Theology and Religious Studies met als specialisatie Spiritual Care (geestelijke verzorging). Daarvoor heb ik de Nederlandse Opleiding Hindoe Geestelijke behaald en verschillende spirituele retraites gedaan in Zuid-Frankrijk. Ik heb een 10-daagse Vipassana-cursus gevolgd in de traditie van S.N. Goenka. Ik heb 2 reizen naar Nepal gemaakt waaronder een verblijf in het OSHO Meditation Centre (Tapoban) en ben ingewijd in die traditie. Omdat ik merk dat meditatie in de overtocht van Oost naar West hier en daar best vertroebeld is geraakt, heb ik een eigen meditatiecursus ontwikkeld en daarvoor een syllabus geschreven. Vanwege mijn Sanskriet- en Hindi-kennis luister ik al jaren bijna dagelijks naar de Hindi-lezingen van OSHO (Bhagwan Rajneesh) en laat ik mij inspireren door de originele, authentieke Sanskriet en Hindi teksten. Op die manier neem ik de originele teksten (in woord en schrift) tot mij en draag ik die tijdens mijn lessen en consulten over aan cliënten. Ik heb onderwijs genoten in alle grote wereldreligies en heb mij extra verdiept in het hindoeïsme, boeddhisme en uiteraard meditatie.

Wat meditatie betreft: er is geen middel zo krachtig als meditatie om de onrustige geest tot te temperen en uiteindelijk tot stilstand te brengen. Zo omschrijft Patanjali, de vader van yoga/meditatie, het in zijn Yoga Sutra: **yogas chitta vritti nirodhaha** (Yoga Sutra 1.2). Meditatie is wetenschappelijk bewezen en gelukkig hoort het lang niet meer tot het domein van zweverigheid en geiten-wollen-sokken-figures. Google maar op 'voordelen van meditatie' en je krijgt 322.000 hits (gezien op 18-8-2019). Niet voor niets is verschilt meditatie maar één letter van medicatie. Het grote verschil is echter dat meditatie diep van binnenuit werkt en medicatie van buitenaf met vaak allerlei vervelende bijwerkingen. Toen aan Boeddha werd gevraagd wat/wie hij eigenlijk was, antwoordde Boeddha met: "Ik ben een geneesheer". Meditatie zie ik als een eeuwenoud, beproefd geneesmiddel om de mens geestelijk gezond te houden. Als yoga een krachtig en gezond lichaam bewerkstelligt, bewerkstelligt meditatie een krachtige en gezonde geest. Dat raakt de oude Griekse gezegde: een gezonde geest in een gezond lichaam. Iets wat ieder mens in deze hectische tijd verlichting en (permanente) gelukzaligheid (ananda) kan brengen. Naar mijn weten is er in de hele wereldgeschiedenis slechts één iemand geweest die zijn hele leer heeft gebaseerd op het menselijk lijden en de weg tot verlichting/bevrijding uit dat lijden. En dat was Boeddha met zijn 4 edele waarheden en 8-voudig pad. Zijn leer is in één woord samen te vatten: compassie (karuna). In mijn consulten als spiritual counselor/geestelijk verzorger maak ik dankbaar gebruik van Oosterse wijsheden en inzichten om het lijden van de Westerse mens te verlichten. Dat meditatie in de praktijk daar enorm aan bijdraagt, bewijzen de vele persoonlijke ervaringen in het ziekenhuiswezen en in de psychiatrie waar ik als geestelijk verzorger patiënten en cliënten (verslavingszorg) heb begeleid. Gun u zelf het mooiste wat u kan overkomen en kom langs voor een gratis proefles op donderdagavond.

Want: als u iets met meditatie doet, doet meditatie iets met u!

Wat? In mijn eigen woorden: van een *monkey mind* naar een *monk mind*.