



Staff photo by Stanley Brick

SiriOm Singh practices yoga on the porch of his Trenton home. Singh and his wife, Ayala Shimelman, are leaving today for the Middle East to participate in festivals intended to heal the conflict between Arabs and Jews.

In the spirit of harmony

By CHRIS STURGIS
Special to The Times

TRENTON — SiriOm Singh and Ayala Shimelman usually celebrate Rosh Hashanah, the Jewish New Year, with a few days on Cape Cod, writing out their plan for the coming year. Then, they set it on fire and burn it to ashes.

"We don't want to get too attached to it. The universe might have something else in store for us. Something better," said Shimelman, 53, who was raised in the Jewish faith in Israel but now embraces a variety of spiritual traditions. Singh, 52, her husband of nine years, is an African American raised a Christian who now practices Sikhism.

This year, however, they are replacing those precious days of contemplation on the Cape with a 45-day journey to Jerusalem and Tel Aviv to participate in festivals intended to heal the conflict between Arabs and Jews by bringing people together for yoga, spiritualism, art and music. They leave today.

Both occupational therapists by profession, Singh will teach Kundalini Yoga and Shimelman will conduct workshops in personal development. Their activities are arranged through the Jerusalem Peacemakers and the All Nations Café. They recently held a "Launch the Peace Tour Party" at their home in the Glen Afton neighborhood to raise money for their journey, scheduled to last 45 days. Singh's artworks, vivid combinations of acrylic paint and collage, are on sale at www.cafepress.com/art-lookback to benefit the peace tour.

On their breezy screened-in porch one crisp afternoon, they explained their approach to the Middle East and why they believe yoga, spiritualism, art, dance and music can succeed in a region where political remedies have collapsed into bloodshed so many times.

"The political process is very weak and breaks down easily," Singh said. When political leaders negotiate, "the only reason they want to mend things is because the other side has some-

thing they want. It's inauthentic and breeds suspicion. They negotiate because they have an objective to meet, but not really because they want to have peace."

Therefore, the spiritual peace activist must begin by becoming peaceful inside.

"If I have not established the peace within myself, I have already stumbled before I take the first step," he said.

The first step is to acknowledge the essential lack of grace — of human nature, the way people behave harshly and rudely toward others in word and deed. To remedy that, a person must acknowledge their wrongs against others, ask forgiveness, acknowledge the other person as a brother or sister, and tell him or her that he or she loves them, he said, as a recording of a healing chant by devotional singer Santam Kaur played in the background.

"It's simple. Nothing complicated. The problem is we are too proud. There's no grace in being proud. It simply results in offensive behavior," Singh said.

METRO

2 groups will visit Mideast to help promote peace

BY MEGAN DeMARCO
SPECIAL TO THE TIMES

Two separate groups will carry a grassroots message of peace this month into one of the world's most volatile regions, the Middle East.

Organizers of the excursions believe that ordinary citizens, not just power brokers, can make a difference in stemming the violence between Israelis and Palestinians.

"Most people think 'If I'm not in a decision-making position, like the president of the United States, then there's nothing I can do,'" said Ayala Shimelman of Trenton. "That's totally incorrect."

She and her husband SiriOm Singh will leave Friday on a four-week trip to Israel, where they will meet with clerics and peace activists and work with groups working toward ending the conflicts.

And they will not be the only such ambassadors of peace.

The 20-member Delaware Valley Interfaith Delegation to Israel/Palestine will depart Tuesday on a one-week trip to various towns in the Middle East to focus on

hearing the stories of those touched by the conflict.

Larry Snider, of Bensalem, Pa., coordinator of the delegation's trip, said the idea was to bring together representatives of different congregations in the Delaware Valley to form an interfaith group. The delegation is made up of ministers, imams, rabbis and laypeople, including Inam Abdul-Malik Ali from the Masjid Taqwa Mosque in Trenton.

"They agreed together to tell the stories they heard to all kinds of audiences throughout the Delaware Valley (when they return)," Snider said. "Some of these people have longtime involvements in either the peace movements or working with conflict resolution."

For Shimelman and Singh, an interracial and interfaith couple who run Bhakti House of Devotion in Trenton, this will be their sixth tour to spread the message of peace. "The world is so small, and we communicate so quickly. We can communicate this quickly as well," said Singh, who among other things is a yoga instructor and musician. "Just as we start wars,

we can start peace."

Echoing that sentiment, Snider said the "collective wisdom, collective sense" of the people involved in such work is "extraordinary."

He said his delegation will be meeting with both Israelis and Palestinians, with academics, peace activists and victims of the violence on both sides. He said they will meet with a member of the Israeli Knesset and Mahmoud Abbas, chairman of the Palestinian Liberation Organization and president of the Palestinian Authority.

"We're going to take in nonjudgmentally what they have to tell us," Snider said. "There's truth on all sides of this, and we have to hear it."

Snider said they will be traveling through Bethlehem, Jerusalem, Galilee and Ramallah. They will tour the Church of the Holy Sepulchre and see the Dome of the Rock, as well as stay in a kibbutz.

"It's a tremendous amount of activity and a tremendous amount of work in a short time," he said.

[See PEACE, Page A5]



MICHAEL MANCUSO/THE TIMES

Ayala Shimelman and her husband SiriOm Singh of Trenton will meet with clerics and peace activists during a four-week trip to Israel.

PEACE

CONTINUED FROM PAGE A3

Two groups head to Mideast

On their trip, Singh, a Kundalini yoga instructor, will be holding a workshop, the "yoga of drumming," which concentrates on finding inner peace using sounds such as percussion and breathing.

He said he has staged the workshop before and it is usually attended by citizens of Tel Aviv, Jerusalem and the West Bank.

Shimelman, who is a life coach and hypnotherapist, said that when meeting with different groups and individuals, they try not to focus on the politics of the situation but instead on creating relationships and getting to know each other. She said after doing that,

"It's difficult to take a weapon and start shooting each other."

Shimelman and Singh said they

have been going to Israel for peace tours once or twice a year since 2004. According to Shimelman, peacemaking is a personal responsibility.

"We just have this vision of peace beginning with each individual," Singh said.

Shimelman said she is approaching this sixth trip with a different perspective, looking at both sides as victims of violence.

"It's a really difficult way of living," she said. "It's the product of aggression."

However, Shimelman, who moved to the United States from Israel in 1990, said the danger of the area is not daunting. If danger is going to find her, she said, it will find her wherever she is. She prefers to "take the steering wheel in your own hands."

"Wherever your life takes you is where you're going to end up being," she said.

Singh agreed, adding that if the focus is on him, it takes the focus away from the goal of the peace tour.

"The focus becomes about me, not about others," he said. "I have no time to think 'Is it dangerous for me?'"

Snider said he hopes that the members of the Delaware Valley delegation will come back and share their experiences, inspiring people to become peacemakers.

He said the group has been training in compassionate listening since the fall and has had monthly meetings.

"We're doing this to not only share the stories, but talk about the opportunity for people to actually engage in peacemaking," he said. "We don't have to be separate just because we live in America."

Peacemakers take time to rejuvenate their spirits with retreat

BY MEGAN DeMARCO
SPECIAL TO THE TIMES

PRINCETON BOROUGH — About 75 people from nine different denominations put aside their differences yesterday and focused on one goal: working together toward achieving peace.

The program, held at Princeton Theological Seminary, was called Spiritual Pilgrimages of Peacemaking and was co-sponsored by the nonprofit Fellowship in Prayer and the Coalition for Peace Action.

The all-day retreat included a multidenominational prayer service, personal reflections and group sharing, a program about creative movement and inner peace by June Keener Wink, and a keynote address by her husband, Professor Emeritus Walter Wink, an author and biblical scholar.

According to Janet Haag, managing director of Fellowship in Prayer, peacemakers often spend so much time working with other people that they forget to take time for themselves.

"Our goal was to bring together people who are peace activists to nurture and nourish their own spirits," she said.

The prayer service that began the day featured a prayer or speech by local representatives from nine denominations, including Jewish, Muslim, Buddhist, Sikh, Christian and Society of Friends.

Haag said although this is the first time the two groups sponsored a retreat, she was encouraged by the level of interest and would like to hold something similar again.

The Rev. Robert Moore of the Coalition for Peace Action encouraged the peace activists to mobilize at the grass-roots level in their local congregations.

"The local worshipping community is in the grass roots," he said. "Change comes from the grass roots up."

He said one way to build a local community is by building personal relationships with faith leaders, not sending out generic letters or e-mails but establishing personal contact.

"It takes engagement, getting to know

one another," he said. "Really good outreach is about building relationships."

He stressed working as a team and coming together.

"We need to do this as part of a team ministry," he said. "If we don't come together across all the barriers then we don't have a prayer."

Walter Wink spoke about alternatives to violence and utilized role playing in his talk. Keener Wink said using physical movement, such as role playing or dance, during a presentation makes more of an impact than just using words.

"Dance requires them to be present within themselves," she said. "The body does not lie."

The Winks have worked for retreat centers internationally in South America, South Africa, Canada, Mexico and New Zealand.

"I'm trying to get people to be in the now instead of always thinking of the future or thinking of the past," Keener Wink said.



From left, Theo Thwing, SriOm Singh and Austin Wright begin a multidenominational prayer service yesterday with a musical performance during the Spiritual Pilgrimages of Peacemaking program at the Princeton Theological Seminary in Princeton Borough.

מניה סול
tanya@mabtm.co.il

מגזין

סיריאום עושה שלום

סיריאום - פילוסוף, מרפא בעיסוק, משורר, מוזיקאי ומדריך ליוגה ומדיטציה, הוא אמריקאי השייך לבני הדת הסיקית (שילוב של הינדו ובודהיזם) חי בארצות הברית עם איילה, אחת משלנו, עם כוונה להשתקע בישראל. בימים אלה הם מגיעים לביקור בארץ ויקיימו באזורנו סדרת הופעות מוזיקליות חווייתיות. מומלץ בחום

כמו נשימה יוגת וחיבור לגוף ולמקצב הטבעי שלנו כבני אדם.
אז מהו המפתח לאושר האנושי?
"פילוסופיית החיים שלי אומרת שאנשים מחפשים את האושר במקומות הלא נכונים. התחושה של אושר והגשמה אישית היא משהו שניתן למצוא בתוכנו. זה אפשרי בתנאי שנלמד לקבל ולאהוב את עצמנו ואז גם לקבל את האנשים האחרים בחמלה ובאהבה ללא תנאי. אחד הדברים הכי חשובים שצריך לזכור הוא לשמור על תקשורת חיובית. כלומר לבוא ממקום של כבוד לרצונות ולעקרונות של הוולת. כשהעיקר הוא הגישה: להתייחס לחיים בחיך, בחמלה ובקבלה. אני עסוק בסליחה ובמחשבה שכל מה שקורה הוא בסופו של דבר לטובתי. גם אם אני לא מבין את הסיבה המיידית ולכן קל לי לקבל הכל באהבה."

בשבת 28.5 יופיע סיריאום ב"ארט באר" בעין הוד. לפרטים נוספים: 0509826313

איילה וסיריאום חיים בניו ג'רסי ומנהלים שם מרכז רוחני שבו מתקיימות סדנאות שונות של מדיטציה בשילוב מוזיקה, אבל כל הזמן חולמים על ישראל. "מתחזקת בנו ההכרה שמקומנו כאן בישראל. כולם מפרגנים לנו, עוזרים ואיכפתיים. סיריאום חוזר וטוען שרק כאן הוא מרגיש ממש בבית", מסבירה איילה.
סיריאום: "אני מלמד אנשים לקבל את עצמם, ואיך להתחבר למהות הרוחנית הפנימית. אנחנו יכולים להתחבר טוב יותר לגוף שלנו, להרגיע את המחשבות ולמצוא את כל התשובות לבעיות החיים שנמצאות כולן- בתוכנו. בחיים המודרניים כולם רצים בלי הפסקה, שם המשחק הוא להספיק כמה שיותר בשם התחרותיות וההישגיות. אני טוען שצריך לדעת לעצור, להירגע מהמרוץ המטורף של החיים, להתחבר לשקט ואז הכל נעשה צלול וברור."

איך עושים את זה?
"באמצעות מדיטציה, מוזיקה, שירה, נשימות. השיטה שלי משלבת אלמנטים מינור קונדוליני

איילה שילמנו וסיריאום סינג חיים יחד כבר חמש עשרה שנה. הם מחדשים מידי חמש שנים את "הברית" המקודשת ביניהם. "שום דבר לא מובן מאליו, אנחנו בוחרים כל פעם מחדש להמשיך את החיים שלנו יחד."

איך התחיל הכל

הכל התחיל כאשר איילה הגיעה לארצות הברית בתחילת שנות התשעים במסגרת לימודי התואר השני שלה, כדי לעשות עבודת מאסטר בתחום ריפוי ועיסוק. אחרי שסיימה את לימודיה באוניברסיטת ניו יורק, טיילה ברחבי ארצות הברית. חברים הציעו לה להצטרף לסדנה של יוגה משולבת במוזיקה. המנחה היה סיריאום. המפגש הגורלי בניו ג'רסי הוליד חיבור מידי. סיריאום, גם הוא מרפא בעיסוק, מדריך רוחני ומורה ליוגה, מוזיקאי מוכשר, זמר ומלחין שכעבודתו מעביר מסר אוניברסאלי של שלום ואחוה בין כל בני האדם. הוא גדל בפילדלפיה ולמד בצפון קרוליינה וטקסס.



איילה וסירי אום בדרך השלום

מאת:
טניה סולומון

היא ישראלית ויהודייה. הוא שחור שהיה נוצרי והמיר את דתו ל"סיק" - שילוב של הינדואיזם, בודהיזם ואסלאם. סירי אום סינג ואיילה הם "נשמות תאומות". זוג נשוי שמוכיח שאהבה זה כל הסיפור. הם מטיילים בעולם ומעבירים בסדנאות ייחודיות מסר של שלום ואהבת האדם.



הם נפגשו לפני למעלה מעשר שנים בארצות הברית. לשם הגיעה איילה במסגרת לימודי התואר השני שלה. היא באה לעשות מאסטר בריפוי בעיסוק באוניברסיטת ניו-יורק. הוא היה מדריך זנה במרכז רוחני בטנטון - עיר הבירה של ניו-ג'רסי.

האהבה פרח וכןגד כל הסיכויים החליטו לבוא בברית הנישואים. כיום הם מנהלים מרכז רוחני שבו מתרגלים יונה ומדיטציה וחוגגים אירועים שונים. הם נעים על הקו שבין ניו-ג'רסי ותל אביב, ובשאר הזמן מעבירים סדנאות כדי ללמד אנשים לחיות באושר.

סירי אום הוא מדריך ליונה, פילוסוף ומוסיקאי, ואיילה מונדרת כמנהלת האדמיניסטרטיבית והמפיקה שלו.

● מה בדיוק אתה עושה?

מלמד אנשים על עצמם. האנרגיה הרוחנית שיש לכולנו. קיימת. אני מלמד אנשים להתחבר אליה. התשובות לכל השאלות שיש לנו בחיים נמצאות בפנים. צריך למצוא את נקודת השקט הפנימי. המורה הפנימי נמצא בלבם של כל אחד ואחת מאתנו.

● איך אתה עושה זאת?

בדרך מיוחדת המשלבת עקרונות מינה קונדוליני וגם פיתוח אישי שלי המבוסס על תיפוף על איברי הגוף ונשימות. אצלי בסדנה אנשים צוחקים, נושמים, שרים, מתופפים. כולנו רוצים בסופו של דבר להיות מאושרים, אני רק מתווה את הדרך.

אני מדבר הרבה על "האור הפנימי" שיש לכולנו. זו אחריות אישית להתחבר וללבות את האור הזה כדי שיוצא החוצה כלפי אנשים אחרים. עלינו לעזור לזולת. זה כלל חשוב מאוד בחיים. כנראה החשוב ביותר...

כשסירי אום מדבר אי אפשר שלא להתרשם מהאווירה הרגועה והאהדת שנוצרת סביבו. אי אפשר שלא להקשיב לו ולקולו המלטף, ולהביט

אליו. הטיפוף מהסוג הזה מביא לחיבור מהסוג הראשוני והבסיסי ביותר. אני מלמד בסדנאות שלי לתקשר באמצעות שפה חדשה: תיפוף, הנוף הופך להיות כלי להקשבה לזולת. כך אנו נעשים רגישים יותר לעצמנו ולאנשים אחרים.



בעיני הטובות הבורקות בהתרגשות. במיוחד כאשר הוא מדבר על אמיתות אוניברסליות היוצאות מהלב ונכנסות אל הלב: "אנשים מחפשים אושר, איך אפשר למצוא אותו? על ידי זה שנהאב את עצמנו. אני לא מדבר על אהבה נרקסיסטית. אני מדבר על אהבה

רוחנית. כאשר העיניים שלנו נפתחות לקבל את עצמנו אנו יכולים להתייחס בחמלה ובהבנה. סובלנות וסבלנות גם לאנשים אחרים. כך ניתן להשתחרר לחלוטין מרגשות תוקפנות כמו שנאה ומלחמות."

● **אז מה המוטו שלך**

בחיים?

תנו ללב להוביל. בסדנה אני מלמד אנשים להשתמש בקול שלהם. הקולות מייצרים חיבור בין העולם הפיזי והרוחני. כשאנשים מחייכים זה לזה, הכימיה בנוף משתנה. הם מתקשרים בצורה שונה, איכותית יותר. בחיים שלי אני מיישם עקרונות אלה כל הזמן. אני חי באושר, בחיוך, באומץ ובחמלה. אני עסוק בלסלוח לא בלכעוס. כאשר אני מתרגז מיד אני בודק איך זה משרת אותי. חשוב לזכור שביכולתנו תמיד לבחור איזה רגש להרגיש. כמו שאנו בוחרים מאכל משולחן עמוס כל טוב. כשאני מרגיש כאב, סבל או כל רגש שלילי, אני מודע למה שקורה לי ומעדיף לצאת מהמקום הלא רצוי הזה. אני אישית מעדיף תמיד לבחור באהבה.

● **איך מניעים לזה?**

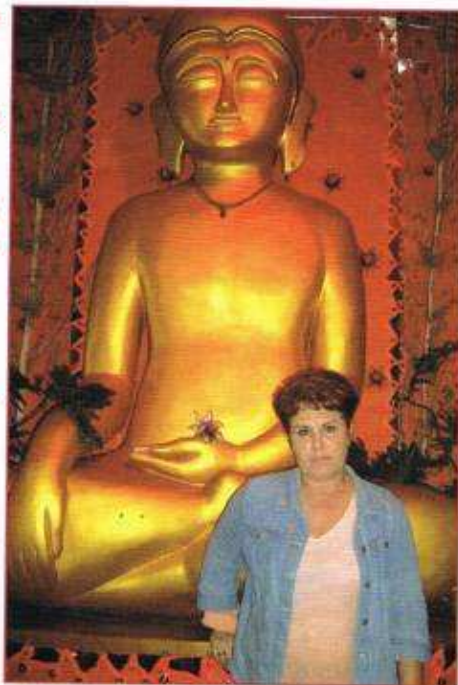
הידיעה וההבנה של שימוש נכון בנשימה הן תחילת הדרך. זה מה שעוזר לנו להתחבר לאור הפנימי ולשמור עליו. לראות בעיניים הפנימיות מה הכי חשוב בחיים. לזה מניעים על ידי תרגול עקרונות יוגה. רצוי על בסיס יומיומי. החלק הרוחני ביוגה שהוא החשוב יותר הוא לראות את עצמנו בזולת... אז מתחילים לראות ולהבין את עצמנו יותר, לחיות בהרמוניה בלי קשר לדת. נזע או מין, לחשוב מחוץ לקופסה...

● **כמה חוקים לחיים טובים יותר על פי סירי אום:**

- האפקט החשוב ביותר בבריאות נפשית ונפשית הוא הנשימה.
- מחשבות שליליות הופכות אותנו לאנני חמצון אנושיים.
- אל תשתעבדו להרגלים.
- אל תתמכרו לתחושת תסכול הנובעת מחוסר הישגיות מלאכותית שיוצרת החברה הצרכנית שבה אנו חיים.
- למדו להירגע ולחוות את השקט. מצב כזה יביא בהירות וצלילות מחשבתית ורגשית.

לאחרונה הוציא סירי אום סינג דיסק מוסיקת העידן החדש.

פרטים נוספים באתר: www.bhaktihouse.org



● **למה בדיוק את מתכוונת?**

אני מתכוונת לחשיבה מסוג חדש. למשל. קחי את המושג קומוניקציה. כאשר אומרים את המילה הזאת חושבים מיד על טלפונים, דיבור, שיחה, ויכות... אני אומר שאפשר לתקשר בין בני אדם בצורה אחרת. גם על ידי מחיאות כפיים או תיפוף על הרגליים. מחיאות כפיים, אנב, הן דרך לחבר בין שתי אונות המוח. ולכן זו תנוחה מקובלת לתפילה ולהתמקדות. זה יוצר מצב של תקשורת ממוקדת וישירה המכבדת את דעותיו של הזולת. תיפוף על הרגליים ממקד את תשומת לבנו בגוף שלנו. זה בכלל לא מובן מאליו. כולנו מתעסקים עם הגוף אבל לא ממש מחוברים