

Der heilende Raum

Wenn wir Menschen begegnen, reagieren wir auf das Zusammenreffen meist auf irgendeine erlernte Art und Weise. Der eine bereitet uns Magendrücken, der andere zaubert uns Schmetterlinge in den Bauch. Sehr schnell entwickeln wir ein Konzept darüber, mit wem wir es in diesem Moment zu tun haben. Einem Menschen, der uns an eine unangenehme Person unserer Vergangenheit erinnert, werden wir anders begegnen als jemandem, der liebevolle Erinnerungen in uns wachruft.

Das Erlebnis von Beziehungen ist zum größten Teil durch die Erfahrungen unserer Vergangenheit bestimmt. Besonders in unseren ersten Lebensjah-

SAT NAM RASAYAN, die Heilkunst des Kundalini-Yoga, zeigt im therapeutischen Feld der FAMILIEN-AUFSTELLUNG NACH BERT HELLINGER beachtliche Ergebnisse.

TEXT ■ SVEN BUTZ
MICHAELA KADEN

ren prägen sich unsere Wahrnehmungen der Welt. Von da an reproduzieren wir unsere Vergangenheit und versuchen jedes neue Erlebnis in unser Konzept der Realität einzuordnen. Diese Art die Welt zu betrachten, macht uns unfrei und beraubt uns der Möglichkeit, die Wirklichkeit ohne erlernte Interpretationen auf uns wirken zu lassen und unsere Beziehungen in ihrer tatsächlichen Tiefe zu erfahren. Wir geben uns mit einer sehr beschränkten Sicht der Welt zufrieden und begnügen uns mit der Sicherheit des Bekannten, Logischen, Einordbaren.

Im meditativen Heilansatz Sat Nam Rasayan geht es darum „den ersten Eindruck in einer Beziehung frei von Vorannahmen wirken zu lassen“. Mit diesem Phänomen beginnt für den Kundigen eine intensive Reise zu einer tieferen Wahrnehmung seiner Selbst und besonders seiner Beziehungen. Er lässt den ersten Eindruck „geschehen“ und

akzeptiert alle Empfindungen und Konzepte ohne irgendeine Erfahrung oder Reaktion hervorzuheben oder festzuhalten. Dieser Akt der unmittelbaren Wahrnehmung eröffnet ihm Schritt für Schritt einen Weg zu einer tieferen Wahrnehmung der Wirklichkeit. In dem Moment, in dem wir innehalten und nicht reagieren, kann Heilung auf eine ganz natürliche Art und Weise geschehen.

Sat Nam Rasayan ist eine traditionelle yogische Heilkunst, die lehrt, diesen heilenden Raum zu öffnen und stabil zu halten. Die Methode wurde über viele Jahrhunderte auf traditionelle Weise in der Stille von einem Meister an seinen Schüler weitergegeben. Seit mehr als 15 Jahren wird dieses Wissen nun von Meister Guru Dev Singh mündlich und mittels Übung im westlichen Raum gelehrt.

In den letzten Jahren hat vor allem die intensive Forschung, wie dieses Wissen für neuzeitliche Ansätze der ganzheitlichen Therapie verfügbar gemacht werden kann, an Bedeutung gewonnen.

Besonders in der therapeutischen Arbeit ist es immer wieder eine Herausforderung, hinter unsere Konzepte und Ideen zurückzutreten und unsere Klienten und ihre Probleme in diesem, von Vorannahmen freien, Raum wahrzunehmen. Wenn wir unsere erlernten Bilder der Realität verlassen, kann die Wirklichkeit heilen.

Viele erfahrene Therapeuten wissen um die Heilkraft des „Leeren Raumes“. Die Anwendung dieser Heilkunst im Rahmen der Phänomenologisch-Systemischen Therapie nach Bert Hellinger erweitert und verfeinert die Arbeit mit Aufstellungen auf besondere Weise. Das Feld, welches während einer Familienaufstellung entsteht, kann als Mandala betrachtet werden, das der Leiter einer Aufstellung auf sich wirken lässt. Alles, was von da an geschieht, ist ein Teil seiner Beziehung zu diesem Feld und hat eine direkte Auswirkung auf sein Bewusstsein. Wenn der Aufstellungsleiter sich er-



laubt, einen größeren Raum zu öffnen, und alle Reaktionen die sich in ihm zeigen, zuzulassen, verändert sich sein Bewusstsein. Vermag er es, den Schmerz, die Liebe und den Druck der einzelnen Mitglieder der Aufstellung auf sich wirken zu lassen und dem Erleben ohne Wertung und Urteil Raum in seinem Bewusstsein zu geben, verändert sich gleichzeitig das Feld der Aufstellung. Im Einklang mit seinen Erfahrungen zu den Bedingungen des Gewissens in Familien und den natürlichen Ordnungen, lösen sich auf diese Weise oft Spannungen, die sich manchmal schon seit Generationen in einem System gehalten haben. Ohne dass der Therapeut durch direkte Interventionen in die Aufstellung eingreift, gewinnt eine tiefere Ebene in unserem Bewusstsein Wirkungskraft, die Verbindung und Versöhnung aufzeigt, statt Ausschluss und Trennung.

Bert Hellinger nennt dieses Vorgehen: die phänomenologische Betrachtungsweise - der direkte Bezug zur Person, zum Ereignis, zur Situation – ohne Interpretation oder Vorannahmen. Sat Nam Rasayan ist eine erfahrbare Möglichkeit, zu dieser Haltung zu finden und in ihr mehr und mehr stabil zu bleiben.

Heilkundige beider Methoden arbeiten auf der Basis der Erfahrung, dass man mit allem, was geschieht, in Verbindung steht und dass jeder einzelne, getragen von dieser Erkenntnis, tief greifende Veränderungen hervorrufen kann.

Den Therapeuten führt dieser Weg zu einer klareren Wahrnehmung seines Selbst in Beziehung zu seinem Klienten. Er lernt, den heilenden Raum in sich selbst zu erkennen und zuzulassen, um weit über seine eigenen Konzepte hinauszugehen. Die Neutralität des Geistes bewirkt einem bedingungslosen Raum, in dem sich in jedem Moment die Möglichkeit der ganzheitlichen Heilung aufs Neue zeigen kann. ■

Mehr Infos

Michaela Kaden ist Dipl. Psychologin.
 Familienaufstellungen, Sat Nam Rasayan
 für Therapeuten, 'Das Ereignisfeld Familie'
 Sat Nam Rasayan Retreat mit Guru Dev
 Singh in Assisi: vom 03.-09.12. 2003
 Info Tel.: Tel/Fax 030 88550816
www.sat-nam-rasayan.de



Revolution in der Matrix

Warum Naturwissenschaft
und Yoga die Welt verschie-
den betrachten.

Der Gipfel des *gewöhnlichen* Bewusstseins ist die Naturwissenschaft. Für sie ist wahr, was auf der Erde ist, einfach weil es da ist. Was sie Natur nennt, gilt ihr als Wirklichkeit schlechthin, und ihr Ziel ist eine Theorie, die deren Funktionieren erklärt. Sie steigt dabei so hoch, wie der physische Geist kann, und versucht die Ursache von dem zu finden, was sie für die wahre, wirkliche Welt hält. Tatsächlich aber passt sie die „Ursachen“ den „Wirkungen“ an, denn sie hat ja das Bestehende schon als das Wahre und Wirkliche angenommen und sucht nur noch eine mentale Erklärung dafür. Für das yogische Bewusstsein hingegen ist diese Welt nicht die letzte Wirklichkeit. Wenn es sich über den Geist in den höheren Geist und dann in den Übergeist erhebt, betritt es die göttliche Welt der Urwahrheiten, und von dort herablickend sieht es, was mit denen hier unten geschehen ist, wie sehr sie entstellt, wie völlig sie verfälscht worden sind. Demnach ist die sogenannte Welt der Fakten für den Yogi eine Falschheit und keineswegs die wahre Wirklichkeit. Sie ist nicht, was sie sein sollte, ist sogar beinahe das Gegenteil davon, während sie für den Naturwissenschaftler ganz und gar grundlegend ist.

Das Ziel eines Yogi ist es, die Dinge zu ändern. Der Wissenschaftler behauptet, alles Bestehende sei natürlich und könne nicht grundlegend geändert werden. In Wahrheit jedoch sind die Gesetze, von denen er gewöhnlich spricht, ein Produkt seines eigenen Geistes, und nur weil er die Natur so, wie sie ist, als die eigentliche Grundlage annimmt, können sich für ihn die Dinge nicht wahrhaft ändern. Aber nach yogischer Ansicht lässt sich das alles ändern, denn Yogis wissen, dass es etwas darüber gibt, eine göttliche Wahrheit, die sich zu offenbaren sucht. Es gibt hier keine unveränderlich festen Gesetze, und die Wissenschaft selbst anerkennt in ihren weniger dogmatischen Stunden, dass die Gesetze einfach Geistgebäude sind. Es gibt lediglich Einzelfälle, und wenn sich der Geist mit allen Umständen beschäftigen könnte, würde er erkennen, dass

keine zwei Fälle gleich sind. Gesetze sind für des Geistes Zwecke gemacht, aber das Verfahren der übergeistigen Offenbarung ist ganz anders, ja geradezu das Gegenteil. In der übergeistigen Verwirklichung trägt jedes Ding eine Wahrheit in sich, die sich jeden Augenblick offenbart, ohne durch Vorhergegangenes oder Nachfolgendes gebunden zu sein. Diese komplizierte Verkettung von Vergangenheit und Gegenwart, die den Dingen der Natur den Anschein einer so unerbittlichen Folgerichtigkeit gibt, ist bloß eine mentale Weise, die Dinge zu erfassen, jedoch kein Beweis dafür, dass alles Bestehende unausweichlich so ist und nicht anders sein kann.

Das Wissen des Yogis ist auch eine Antwort auf die schreckliche Theorie, dass alles, was geschieht, Gottes unmittelbares Wirken sei. Denn sobald man sich zum Übergeist erhebt, erkennt man, dass die Welt falsch und entstellt ist. Die übergeistige Wahrheit hat überhaupt noch keine Gelegenheit gefunden sich zu offenbaren. Wie könnte also die Welt ein wahrer Ausdruck des Göttlichen sein? Erst wenn der Übergeist hier unten fest gegründet ist und herrscht, lässt sich sagen, dass nur der höchste Wille authentisch offenbart ist. Gleichzeitig aber müssen wir uns von einer gefährlichen Übertreibung der Lügenhaftigkeit der Welt freihalten, die sich einem leicht aufdrängt, wenn man in das höhere Bewusstsein aufsteigt.

Mit Shankara (Indischer Weiser und Philosoph (ca. 788-820), ein Hauptvertreter des Advaitavedanta) und anderen seinesgleichen ist folgendes geschehen: Sie haben einen Schimmer vom wahren Bewusstsein erhascht, was die Lüge dieser Welt so scharf hervortreten ließ, dass sie behaupteten, das Universum sei nicht nur falsch, sondern es existiere überhaupt nicht wirklich, es sei eine Illusion, die man ganz und gar aufgeben sollte. Wir nun sehen diese Lüge und Falschheit ebenfalls, doch wissen wir auch, dass dieses Weltall verändert werden möchte und nicht als Illusion aufgegeben werden muss. Zwar ist die Wahrheit schlecht übersetzt worden, etwas ist dazwischengetreten und hat die göttliche Wirklichkeit entstellt, aber dennoch ist die Welt tatsächlich dazu bestimmt, sie auszudrücken. ■

Aus: Mira Alfassa, *Lehrgespräche u. Worte d. Liebe*, ISBN 8-170-58565-1