

Ronald Engert

Sat Nam Rasayan – die Heilkunst Yogi Bhajans

Ein Erfahrungsbericht

Sat Nam Rasayan ist die Heilkunst des Kundalini Yoga. Übersetzt bedeutet es: »Fließen der wahren Identität«. Beim Sat Nam Rasayan wird ein spezieller, meditativer Bewusstseinszustand, auch »Sacred Space« (heiliger Raum) genannt, geschaffen. Durch Aufmerksamkeit und Wahrnehmen aller Empfindungen bei gleichzeitiger neutraler Bewusstheit öffnet der Sat Nam Rasayan-Praktizierende diesen »inneren Raum«, der es ermöglicht, zu heilen. Dort kommt der Patient in tiefen Kontakt mit seinem Inneren. Die seelische Energie fließt wieder, Widerstände und Blockaden lösen sich auf. In diesem Zustand können Körper und Seele regenerieren.

Vom 22.-23.4.2006 fand in Darmstadt ein Ausbildungsseminar für Menschen statt, die die Heilkunst des Sat Nam Rasayan erlernen wollten. Aus Anlass des in dieser Ausgabe ebenfalls veröffentlichten Interviews mit dem Lehrer dieser Heilkunst, Gurudev Singh, hatte ich die Gelegenheit, dem Seminar beizuwohnen. Der folgende Bericht ist mein persönlicher Erfahrungsbericht und meine Interpretation.

Überraschend war schon zu Beginn, dass Gurudev Singh nur wenig sprach, sondern statt dessen direkt begann, die Teilnehmer in die spirituelle Erfahrung zu führen. Die Teilnehmer kamen paarweise zusammen, um sich gegenseitig zu behandeln. Einer lag entspannt auf dem Rücken, der andere saß im Schneidersitz an seiner Seite und berührte den Körper des Liegenden mit den Fingerspitzen. Das Thema des Tages war, das

elektromagnetische Feld des Patienten, wie der Lehrer es nannte, wahrzunehmen und zu harmonisieren. Ziel war, den energetischen Fluss im anderen zu spüren und herauszufinden, wo Blockaden den Fluss unterbrechen. Diese Blockaden oder Widerstände sind die Ursache für Unwohlsein, Schmerzen und Krankheiten. Nun ging es aber nicht darum, diese Blockaden zu bearbeiten oder gegen sie anzugehen. Wir sollten sie beobachten und ihnen Raum geben, sie zulassen und in unsere Aufmerksamkeit (awareness) nehmen, sie wahrnehmen. Es soll dabei keinerlei Beeinflussung stattfinden, es geht nur darum, der feinen Empfindungen gewahr zu werden. Immer wieder übten wir abwechselnd diese Aufmerksamkeit. Welche Empfindungen hast Du auf der Haut? Was spürst du in deinem Gehirn? Wo spürst du einen Widerstand? Was ändert sich in deinen Empfindungen, wenn

du den Druck der Fingerspitzen erhöhst? Das waren die Fragen, denen wir nachspürten. Es ging ausschließlich um dieses Spüren. Zugleich begaben wir uns in einem meditativen Zustand. Die geschlossenen Augen, die Berührung des anderen, der Lotussitz bzw. das tiefenentspannte Liegen, die Gruppenenergie und die spirituelle Kraft und Erfahrung des Meisters bewirkten ein starkes meditatives Feld. In dieser Umgebung gelang es mir sehr leicht, in meinen Seelenraum zu kommen und eine innere Ruhe und Präsenz zu entwickeln.

Ausgerechnet – oder passenderweise – war ich an diesem Samstagmorgen durch tagelange Überarbeitung und eine unangenehme emotionale Begegnung am Vorabend eigentlich in einer sehr aufgelösten Verfassung. Ich war müde, der Rücken schmerzte von der exzessiven Bildschirmarbeit, und der Geist war zerstreut und



Bild: Ronald Egert

in Äußerlichkeiten und wirren Gedanken verfangen. Anfangs konnte ich mich nicht konzentrieren und kaum gerade sitzen, wollte nicht mitmachen und am liebsten schlafen. Doch nach und nach wuchs die Energie. Ich fühlte mich zunehmend besser, es war wie eine Zentrierung, eine Rückkehr in die Mitte, in meine Seele, die in sich ruht. Die Sinne zogen sich von der exzessiven Orientierung in der Außenwelt zurück, die Gedanken hellten sich auf und ordneten sich, der Focus ging nach Innen und Wohlgefühl und Kraft kehrten zurück. Ich fand Zugang zu meiner inneren spirituellen Kraftquelle. Dies ist natürlich generell die Erfahrung, die man in der Meditation macht. Die Veden nennen dies die Brahman-Erfahrung, die Erfahrung der Seele jenseits von Körper und Geist.

Interessant war an diesem Ansatz die Einbindung des Körpers auf einer sehr tiefen und subtilen Weise. Zwischendurch machten wir Übungen aus dem *Kundalini-Yoga*, die z.B. die beiden Gehirnhälften synchronisieren sollten u.ä. Das Wichtigste für mich persönlich war

dieses meditative Liegen. Die sanfte Berührung war sehr angenehm, der Meister verwendete bisweilen buchstäblich Bilder aus der Elektrik, z.B. »die Kabel wieder zu verbinden«. Die beiden elektromagnetischen – energetischen – Kreisläufe der Personen wurden aneinander angeschlossen. Besonders schön war es für mich, zu erfahren, dass ich sogar schlafen darf, wenn ich liege. Es geht um eine Tiefenentspannung, in der die Seele arbeiten kann und von ganz tief innen heraus die Heilung bewirkt. Und so war es auch. Nach den drei Stunden des Vormittags waren meine Rückenschmerzen wesentlich besser, ich konnte mich konzentrieren, war wach und präsent, ich fühlte mich stark. Obwohl ich keine Übungen im körperlichen Sinn gemacht hatte, war der Körper kraftvoll, energetisch, mittig, gesund. Und mit ihm der Geist/der Mentalkörper. Das Liegen und tiefe Entspannen taten meiner Seele wohl, die Berührung gab mir das Gefühl, dass sich jemand um mich kümmerte, die Seele konnte aufatmen nach der Anspannung der Woche und den persönlichen Gefühlen von Ge-

trenntheit und Einsamkeit. Das Ganze fand auf einer hohen Ebene des Gewahrseins in einem spirituellen Raum statt.

Die Traditionslinie Yogi Bhajans ist eine authentische und wirkungsvolle spirituelle Tradition. So war es wohl zu erklären, warum der Effekt so eindeutig und schnell erfolgte. Kein Vergleich zu den üblichen esoterischen Quacksalberangeboten.

Und so fand ich auch in der liegenden Tiefenentspannung zu einer Ebene, die ich bisher nur aus Büchern kannte. Mein Körper schlief, während meine Seele/mein Geist hellwach war und sich seiner gegenwärtigen Situation voll bewusst war – und sich glücklich fühlte. Ich kenne die außerkörperliche Erfahrung und habe in anderen Zusammenhängen den Unterschied von Körper und Seele erfahren dürfen. Neu war für mich, dass es möglich ist, dass der Körper regelrecht schläft, der Geist bzw. die Seele (ich kann es hier noch nicht genau unterscheiden) aber wach ist.

In all diesem ist zu betonen, dass dem Körper große Achtsamkeit entgegengebracht wird, er ist ein integraler Teil

unseres Wesens und kann in Einklang mit der spirituellen Ebene gebracht werden. Der Körper ist wie das Gefäß oder der Kanal. Im idealen Falle fließt die Energie wie Wind durch den Körper, der sich rundum wohl fühlt und gesund ist. Hier wäre vielleicht generell die Gelegenheit einzuflechten, dass man tunlichst die Vorstellung vermeiden sollte, der Körper wäre ein mechanischer Apparat, dem man mit Hebelgesetzen oder chemischen Einflüssen beikommen könne. Der Körper ist unmittelbarer Ausdruck unserer Seele, die sich dieses Kleid gemäß ihren Wünschen materialisiert. Wenn wir der Seele helfen, helfen wir automatisch auch dem Körper, der ja nur die äußere Erscheinung der Seele ist. Arbeit an der Seele ist Arbeit am archimedischen Punkt, dann können großartige Wirkungen mit einer winzigen Ursache hervorgebracht werden. Jede spirituelle Lehre, die keine förderliche und heilende Wirkung auf den Körper hat, sollte mit großer Vorsicht gesehen werden. Gut möglich, dass fehlerhafte Konzepte im Weltbild vorliegen, die natürlich, da die Psyche den Körper bildet, auf die somatischen Ebenen unmittelbar durchschlagen.

So hängt mal wieder alles mit allem zusammen, und für den spirituell Arbeitenden besteht gute Hoffnung, auch körperlich zu heilen. So wie es umgekehrt mit einem schmerzenden und kranken Körper sehr unrealistisch ist, spirituelle


Höhenflüge erreichen zu wollen. Wie immer gibt es natürlich Ausnahmen, Sonderfälle und spezielle Aspekte. Ein genereller Zusammenhang darf jedoch wohl unterstellt werden. Nur mit einem gesunden Körper und heilem Geist kann die Frucht der spirituellen Übung richtig gekostet werden.

Mit der Aufmerksamkeit (awareness), die in anderen Traditionen etwa »der Zeuge«, oder »Brahman-Erleuchtung« genannt wird, ist es möglich, im Gegenüber Heilung zu bewirken. Gurudev Singh betonte, dass man immer für einen anderen arbeitet, nicht für sich selbst. Es ist ein selbstloser Weg, der Demut und Hingabe beinhaltet und – die Gnade Gottes.

Eine Demonstration seiner Fähigkeiten enthielt mir der Meister nicht vor. Während des Interviews schaute er mich an und sagte mir auf den Kopf zu, dass ich an der linken Seite meines Halses, direkt über der Schulter eine Blockade hätte. In der Tat ist dort mein neuralgischer Punkt. Er forderte dann eine Schülerin auf, meinen Kopf leicht auf die Seite zu dehnen und dann auf die Stelle zu drücken. Es schmerzte sehr und ich spürte eine harte Stelle. Sie ließ mich wieder los und der Meister blickte für ca. 10 Sekunden auf die Stelle (der Blick hat nichts mit der Heilung zu tun). Dann sagte er zu der Frau, sie solle nun nochmal drücken. Die Schmerzen waren weg und die Stelle fühlte sich weich an.

Das Erstaunlichste dabei ist, dass man das in den Kursen lernt, indem man diese Sensibilität und Aufmerksamkeit für die feinen Empfindungen entwickelt. Der erste Grad der Ausbildung schließt damit ab, dass der Student/die Studentin eine Blockade, die vom Meister am Patienten identifiziert wurde, auf diese Weise auflöst. Erst wer das kann, bekommt das Ausbildungszertifikat.

Alles in allem eine bewegende und heilende Erfahrung, die die spirituelle Dimension zur Grundlage hat und mit Achtung und Wohlwollen dem Körper gegenüber ein echt ganzheitliches Sein ermöglicht.

Nach Gurudev Singh ist es die allumfassende göttliche Energie und der Bewusstseinszustand jenseits des Egos, die diese tiefgreifende Heilung bewirken. Es ist die Wiederherstellung des eigentlichen vollkommenen Zustands des Lebewesens, zumindest in dem auf der irdischen Ebene erreichbaren Maße, im Sinne von Gesundheit, Kraft und Wohlbefinden. Und, wie Gurudev Singh betonte, was will man spirituell erreichen, wenn der Körper schmerzt und der Geist aufgewühlt ist? Sat Nam Rasayan will Heilkunst sein und Heilung bewirken. Damit schafft sie die Voraussetzungen für die eigentliche spirituelle Erfahrung, die uns dann weiterführt zu innerer Zufriedenheit, Glück, Wissen und Erleuchtung. 

Yoga für eine Welt im Wandel

Kundalini Yoga Tag 16. September 2006

Berlin / Bremen / Frankfurt / Hamburg / Köln / Leipzig / München / Offenburg

Gesund, glücklich und ganzheitlich leben:

Wie das gelingt in einer Welt voller Hektik und Umbrüche, erfahren Sie an diesem einmaligen Tag.

Programm

www.3ho.de/kundalini-yoga-tag



30 Jahre
in Deutschland