

Sat Nam Rasayan®

Die Heilkunst aus der Tradition
des Kundalini-Yoga



Sat Nam Rasayan® – Meditative Heiltechnik des Kundalini-Yoga

Lernen, gesunde Beziehungen zu führen, Menschen unvoreingenommen zu begegnen, präsent sein mit dir und deiner Umwelt ...

Möglich wird das durch Sat Nam Rasayan®, eine Jahrhunderte alte Meditations- und Heilkunst des Kundalini Yoga.

Traditionell wurde diese meditative Kunst gelehrt, um anderen zu helfen.

Sie hilft Tendenzen und Begrenzungen in Körper, Geist und Emotionen zu lösen, die häufig eine Ursache von Krankheiten sind. So können die Selbstheilungskräfte des Körpers wirken und wir dem Leben wieder ausgeglichener und klarer begegnen.

Sat Nam Rasayan ist frei von Dogmen, Religions- und Glaubensmustern. Es verhilft nicht nur Yoga-Praktizierenden und Therapeuten, sondern allen Interessierten, die Sinne zu schärfen, Meditation und meditative Heiltechnik zu lernen.

Meditation

Meditation bringt zweierlei. Sie bringt Weisheit, und sie bringt Freiheit.

Diese zwei Blüten erwachsen aus der Meditation.

Wenn du still wirst, vollkommen still, jenseits vom Denken, dann kommen diese zwei Blumen in dir zum Blühen.

Die eine ist Weisheit: Du erkennst, was ist und was nicht ist.

Und die andere ist Freiheit: Dann erkennst du, dass es für dein Bewusstsein keine Begrenzungen von Zeit und Raum mehr gibt.

Dann bist du befreit.

Meditation ist der Schlüssel zur Befreiung, zur Weisheit.

Sat Nam Rasayan® und seine Wirkung

Jeder von uns verfügt über die Vitalität, die wir brauchen, um ein gesundes und glückliches Leben zu führen. Vitalität entsteht dadurch, dass Körper, Geist und Seele gut zusammenarbeiten. Wenn wir diese Vitalität spüren, fühlen wir uns lebendig. Wir sind zuversichtlich, dass wir unser Leben meistern, unsere Ziele erreichen und mit unserer Aufmerksamkeit verbunden sind. Den meisten von uns kommt diese Lebensqualität hin und wieder abhanden.

Die Zeit, in der wir leben, ist hektisch, stressig und aufreibend, sodass es uns schwer fällt, im Gleichgewicht zu bleiben.

Hier bieten sowohl Sat Nam Rasayan als auch das Kundalini-Yoga eine kraftvolle Hilfe.

Während Kundalini-Yoga eine aktive Praxis ist, um die eigene Lebensenergie zu stabilisieren, macht Sat Nam Rasayan seine wohltuende Wirkung für Patienten erfahrbar, die selbst nichts dafür tun müssen.



Sat Nam Rasayan lehrt dich

- ☞ mit kraftvollen Werkzeugen andere zu heilen
- ☞ Ruhe und Gelassenheit in dein Leben zu integrieren
- ☞ ungesunde Verhaltensmuster aufzulösen
- ☞ jeden Augenblick mit geistiger Klarheit und präsent zu erleben
- ☞ einen leichten Zugang zur hohen Kunst der Meditation zu finden
- ☞ mit deinen Empfindungen, Gedanken und Emotionen umzugehen, ohne an ihnen zu haften
- ☞ innere Stille in deinem Geist zu entwickeln und zu etablieren
- ☞ deine Intuition zu schärfen

„Wenn du innehältst und still wirst, dann kann das Universum sich für dich bewegen“ *Guru Dev Singh*

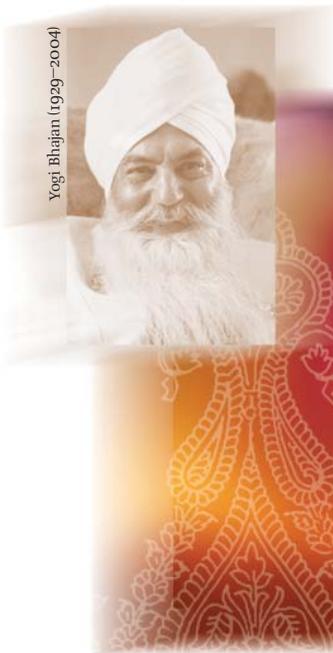
Die Tradition

Über Jahrtausende war Sat Nam Rasayan eine geheime Yogatradition. Sat Nam Rasayan wurde ausschließlich in Stille von einem Meister an seinen Schüler weitergegeben, dieses Privileg war nur wenigen sehr weit entwickelten Schülern vorbehalten. Der Prozess der Ausbildung dauerte meist mehrere Jahre, in denen der Meister seinen Schüler mit verschiedenen Methoden formte, bis er stabil in einem Zustand der Neutralität und Stille verweilen konnte. Die Praktizierenden dieser Kunst wurden als herausragende Heiler verehrt und die Lehren wurden als eine der höchsten Errungenschaften des Yoga betrachtet.

Guru Dev Singh Ph.D., der lebende Meister dieser Tradition, wurde von Yogi Bhajan, dem Meister des Kundalini Yoga (und vielen Menschen durch seinen Yogi Tee bekannt), auf traditionelle Weise im Sat Nam Rasayan ausgebildet.

1989 kam er nach Europa und begann Sat Nam Rasayan, dem Wunsch seines Lehrers entsprechend, öffentlich zu unterrichten. Die Universität von Colombo verlieh ihm die Ehrendoktorwürde für seine Errungenschaften im Bereich der komplementären Medizin.

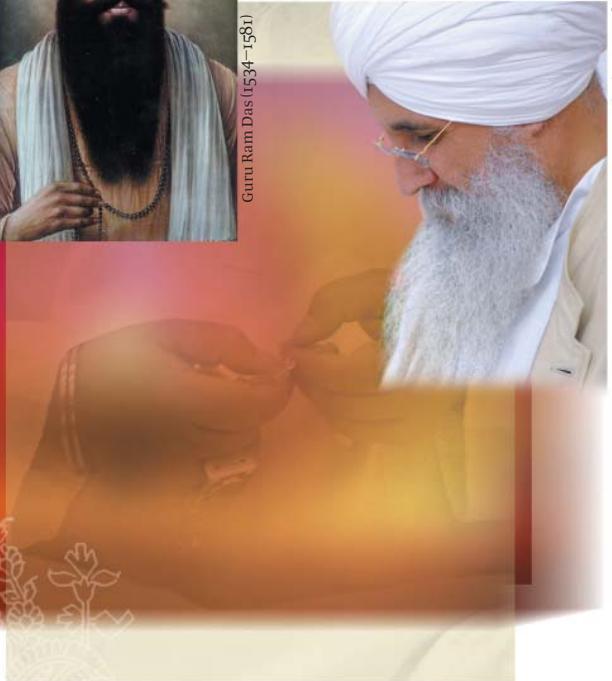
Yogi Bhajan war davon überzeugt, dass die Welt in einer Zeit großer Veränderungen eine starke Gruppe von Heilern brauchen wird. Er wollte das Wissen der alten Yogis allen Menschen zugänglich machen.



Yogi Bhajan (1929–2004)



Guru Ram Das (1534–1581)



Guru Dev Singh Ph.D. (*1948)

Gewahrsein und Präsenz in der therapeutischen Arbeit

Die meditative Heilkunst Sat Nam Rasayan lehrt den Therapeuten, die Beziehung zu seinem Patienten in einem Zustand tiefer Präsenz zu erfahren. In diesem meditativen Gewährsein entdeckt der Behandler in seinem Bewusstsein einen Raum, der Heilung und Aufmerksamkeit für den anderen ermöglicht.



Als Therapeuten machen wir immer wieder die Erfahrung, dass Patienten Empfindungen in uns auslösen. Sat Nam Rasayan nutzt diesen sensitiven Eindruck als Quelle der Information, es steht nicht das Wissen im Vordergrund, sondern die Schulung der eigenen meditativen Verbindung und Wahrnehmung in Bezug auf den Patienten.

Du lernst

- ☞ mit allen Sinnen während der Behandlung präsent zu sein
- ☞ deine sensitiven Eindrücke als Quelle der Wahrnehmung zu nutzen
- ☞ Sinneseindrücke als Quelle der Therapie zu entdecken
- ☞ einen leichten Zugang zur Meditation
- ☞ Blockaden im Patienten allein durch die Aufmerksamkeit zu lösen
- ☞ einen Weg vom Wissen zur reinen Erfahrung
- ☞ die eigene Behandlungsmethode auf tiefere Art anzuwenden

„Wenn du in Sat Nam Rasayan hineinwächst, wird dir jede Erfahrung im Leben wie eine unendliche Möglichkeit vorkommen. Das ist die Charakteristik des neutralen Geistes.“ Guru Dev Singh



Die Ausbildung

Im Laufe der Zeit hat Guru Dev Singh weltweit eine Gruppe von Lehrern ausgebildet, die ihn bei der Verbreitung der Lehren unterstützt.

Die Ausbildung zum Sat-Nam-Rasayan-Heiler dauert drei Jahre und ist unterteilt in Stufe 1 (1 Jahr) und Stufe 2 (2 Jahre), die jeweils mit einer Prüfung und einem Zertifikat abgeschlossen werden können.

In der Stufe 1 lernst du, stabil in der Sat Nam Rasayan Meditation zu verweilen und einfache Spannungen im Patienten zu lösen. Die Stufe 2 bietet den Teilnehmern viele Möglichkeiten für die persönliche, berufliche und spirituelle Weiterentwicklung. Es werden viele Werkzeuge für tiefgreifende Heilungen vermittelt.

Um Sat Nam Rasayan zu lernen, braucht man keine speziellen Fähigkeiten oder Vorkenntnisse. Die Schönheit des Systems liegt darin, dass es jedem offen steht.

Nähere Informationen: www.sat-nam-rasayan.de



Heilung aus der Sicht des Sat Nam Rasayan

Im Sat Nam Rasayan wird Krankheit als „eine Tendenz des Körpers zu reagieren“ beschrieben.

Die Reaktion kann ein Schmerz, ein emotionales Problem oder eine schwerwiegende Erkrankung sein. Der Sat-Nam-Rasayan-Heiler entwickelt im Laufe der Ausbildung die Fähigkeit diese Blockaden aufzuspüren und aufzulösen, sodass die Selbstheilungskräfte des Körpers wieder wirken können.

„Sitze einfach in absoluter Stille und meditiere in absoluter Liebe; dann lebe und teile mit anderen.“ Yogi Bhanjan





*„In der Stille liegt der Klang,
der die schöpferische Existenz von Gott ist.
Wer die Stille und das Schweigen meistert und es lesen kann,
erlangt alles Wissen der Welt.“ Yogi Bhajan*



Für Yogalehrer

Als Yogalehrer sind wir beseelt von dem Wunsch, unsere Schüler auf die bestmögliche Weise in ihrer persönlichen Weiterentwicklung und Heilung zu unterstützen.

Aber wie wähle ich die im jeweiligen Moment passende Übungsreihe oder Meditation aus? Und wie kann ich alleine durch meine Präsenz den Prozess der Praktizierenden unterstützen?

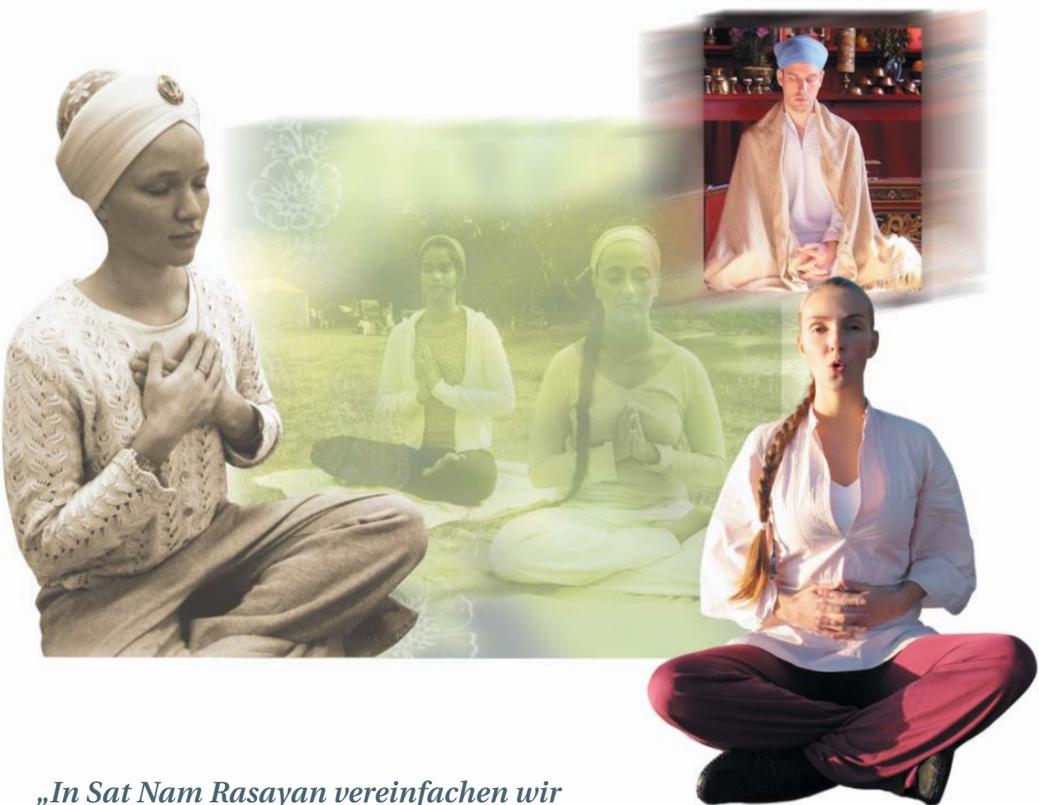
Im Sat Nam Rasayan behandeln wir eine Gruppe wie eine einzelne Person. Als Yogalehrer lernst du deine Wahrnehmung in Bezug auf die Gruppe, zu Schülern und Yogaübungen gezielt einzusetzen um die Blockaden der Schüler zu lösen. Hierbei gelten dieselben Regeln wie in der therapeutischen Arbeit.

„Starte mit der Liebe zu dir selbst, und dann lass die Menschen sich an deinen Strahlen und deinem Glanz wärmen.“ Yogi Bhajan

Shuniya - Stille bewegt das Universum

In allen Yoga- und Meditationstraditionen wird das Erreichen innerer Stille als höchstes Gut betrachtet. In unserem Alltag scheint uns diese Erfahrung unerreichbar und nur hohen Yogis vorbehalten.

Sat Nam Rasayan bietet allen Menschen einen verblüffend einfachen Zugang zur inneren Stille. Es hilft dir auch im Alltag still und gelassen zu bleiben. Es ist überraschend zu sehen, wie sich viele alltägliche Konflikte in dieser stillen Präsenz auflösen.



„In Sat Nam Rasayan vereinfachen wir das Konzept des Bewusstseins.

Wir können das Universum nur durch unsere Erfahrung kennen und verstehen; deswegen bezeichnen wir die Fähigkeit achtsam zu sein als bewusst sein.

Je mehr wir an Erfahrungen erkennen können, desto bewusster werden wir.“

Guru Dev Singh



Ein kleiner Zwischengedanke: Meisterst du deine Gefühle oder meistern deine Gefühle dich?

Schmerzhafte Gefühle nehmen oft so viel Raum in unserem Leben ein, dass kaum Platz für andere Erfahrungen bleibt. Lernst du nicht, die Emotionen zu transformieren, landest du in einer Sackgasse von Traurigkeit, Schmerzen, Angst oder Wut.

Aber wie kannst du dich selbst aus dieser Sackgasse herausbewegen?

Aus der Sicht des Yoga ist eine Grundvoraussetzung dafür die Erfahrung von Shuniya, der inneren Stille. Allein diese Erfahrung ermöglicht es dem Praktizierenden, die Wogen der Empfindungen, Gefühle und Gedanken mit Klarheit zu beobachten, und den Moment zu erkennen, in dem du in das Drama hineingezogen wirst. Wenn du diesen Moment erkennst, hast du die Wahl deine Emotionen an dir vorbeiziehen zu lassen, ohne an ihnen zu haften.





*„Es gibt zwei Wege in dieser Welt zu leben:
den Weg der Sorgen und den Weg der Entspannung.*

*Wenn du dir viele Sorgen machst, musst du dich darauf
konzentrieren, dir Dinge vorzustellen, und das wird
zur körperlichen Arbeit. Wenn du aber deinen Geist
dem Universellen Geist zuwendest, dann werden
die Dinge zu dir kommen.“*

Yogi Bhajan





Das Perugia-Retreat

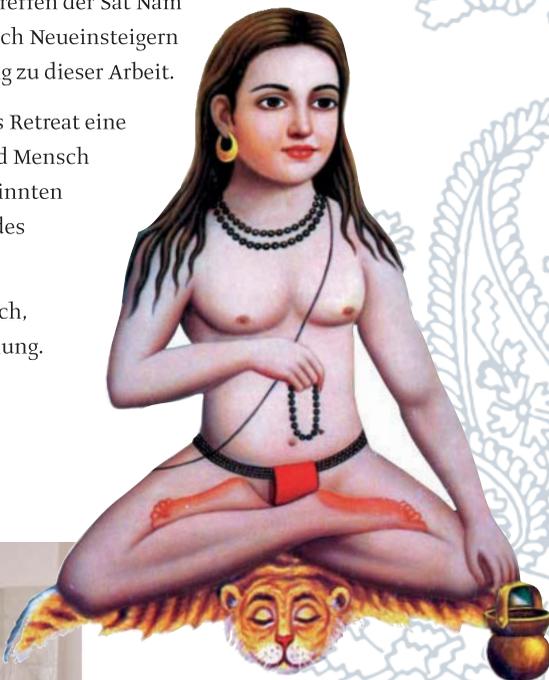
Jedes Jahr im Dezember versammeln sich hunderte Heiler aus aller Welt, um unter Anleitung Guru Dev Singhs Sat Nam Rasayan® zu üben.

Perugia ist das weltweit wichtigste Treffen der Sat Nam Rasayan Praktizierenden und bietet auch Neueinsteigern einen einfachen und intensiven Zugang zu dieser Arbeit.

Ohne äußere Ablenkung bietet dieses Retreat eine einzigartige Möglichkeit, als Heiler und Mensch zu wachsen. Zusammen mit Gleichgesinnten erforschst du das kraftvolle Potential des stillen Geistes des Heilers.

Perugia bietet ein Forum für Austausch, persönliches Wachstum und tiefe Heilung.

www.satnamrasayan.it





Arbeitsgruppe Sat Nam Rasayan Deutschland

Fateh Singh Becker, Kösliner Str. 55a, 22147 Hamburg

Mailkontakt: info@sat-nam-rasayan.de

Telefonkontakt: Sahaj Hennemann 040-46960884

Ausbildungen & Workshops

- Berlin**, berlin@sat-nam-rasayan.de • **Bremen**, bremen@sat-nam-rasayan.de •
Darmstadt, darmstadt@sat-nam-rasayan.de • **Düsseldorf**, duesseldorf@sat-nam-rasayan.de •
Giessen, giessen@sat-nam-rasayan.de • **Göttingen**, goettingen@sat-nam-rasayan.de •
Hamburg, hamburg@sat-nam-rasayan.de • **Hannover**, hannover@sat-nam-rasayan.de •
Kaiserslautern, kaiserslautern@sat-nam-rasayan.de • **Karlsruhe**, karlsruhe@sat-nam-rasayan.de •
Kiel & Schleswig, schleswig@sat-nam-rasayan.de • **Leipzig**, leipzig@sat-nam-rasayan.de •
Marburg, marburg@sat-nam-rasayan.de • **München**, muenchen@sat-nam-rasayan.de •
Paderborn, paderborn@sat-nam-rasayan.de • **Parchim**, mv@sat-nam-rasayan.de •
Stuttgart, stuttgart@sat-nam-rasayan.de • **Waiblingen**, waiiblingen@sat-nam-rasayan.de



Österreich & Schweiz

Graz, graz@sat-nam-rasayan.eu • **Basel**, basel@sat-nam-rasayan.eu

www.sat-nam-rasayan.de

Stand: 07/2014