

Nichts tun, wahrnehmen, akzeptieren – damit beginnt Sat Nam Rasayan, die Heilkunst des Kundalini-Yoga. Einfach nur da sein – vollkommen; alle Sinne öffnend, alles gleichzeitig wahrnehmend und akzeptierend. **AKZEPTIEREN UND NICHTS VERÄNDERN;** zunächst. Dies schafft Raum in uns, „Heiligen Raum“. Erst dann kann sich eine Beziehung einstellen, zu unserem Gegenüber, zwischen zweier Menschen; Grenzen können als Widerstände erkannt und aufgelöst werden. Auf einmal fällt unsere Ich-Zentrierung weg, Begrenzungen heben sich auf und damit eine Vielzahl von Neigungen und Tendenzen, sprich Gewohnheiten unseres Geistes, die als die eigentliche Ursache für Krankheit gelten. **UND IN DIESEM MOMENT KANN HEILUNG GESCHEHEN.**



Yoga-Aktuell: Was ist Sat Nam Rasayan?

Guru Dev Singh: Man könnte Sat Nam Rasayan als meditativ projizierendes Bewusstsein bezeichnen. Gleichzeitig ist es eine Kunst; die Kunst, welche die Qualität des transzendenten Bewusstseins für das Heilen nutzt. Du lernst, durch Aufmerksamkeit die fünf Elemente und den Pranakörper zu kontrollieren. Im Sat Nam Rasayan benutzt du nichts anderes: du verwendest deine Aufmerksamkeit und dein Bewusstsein. Durch einen definierten Raum, den wir



den heiligen Raum („sacred space“) nennen, den Raum eines meditativen Bewusstseinszustandes, kannst du dein Bewusstsein transzendent machen. Genauso wie du lernst, einen Muskel zu bewegen, lernst du die fünf Elemente und den Pranakörper zu kontrollieren.

YA: Seit wann gibt es Sat Nam Rasayan?

GS: Es ist nicht genau bekannt, wann das Sat Nam Rasayan entstanden ist. Es ist ein traditionelles östliches System, das man nicht in Büchern finden kann. Sicher ist, dass die goldene Kette im 15. Jahrhundert durch Guru Ram Das ging, und er diese Heilkunst meisterte. Guru Ram Das, der auch Meister des Raja-Yoga ist, gilt als

Sat Nam Rasayan

Heilkunst des Kundalini-Yoga



Archetyp dieser Heilkunst. Er belebte das Sat Nam Rasayan neu. Über Jahrhunderte hinweg wurde es im Stillen innerhalb einer ununterbrochenen tantrischen Tradition weitergegeben und gelangte so zu Yogi Bhajan, dem Meister des Kundalini- und weißen Tantra-Yoga.

YA: *Und durch ihn haben Sie »heilen« gelernt?*

GS: Ich war schon heilend tätig, bevor ich Yogi Bhajan traf. Er aber unterwies mich zehn Jahre in der Stille, also ohne den Gebrauch von Worten. Und dann gab er mir den Auftrag, die Lehre des Sat Nam Rasayan öffentlich zu unterrichten und ein Lernsystem dafür zu entwickeln. So mussten Konzepte formuliert werden für Inhalte, die nie

zuvor in Worten ausgedrückt worden waren. Es musste eine Methode gefunden werden, wie man diese Kunst dem westlichen Menschen und seiner Denkweise zugänglich machen kann; eine Methode, welche unsere heilerischen Fähigkeiten Schritt für Schritt erwecken und gleichzeitig die Qualitäten dieser Heilkunst bewahren würde.

YA: *Auf welchen Prinzipien baut Sat Nam Rasayan auf?*

GS: Die drei Grundprinzipien des Sat Nam Rasayan lauten:

1. Alles, was du weißt, weißt du nur, weil du es fühlst. Wenn du denkst, dass du etwas weißt, weißt du es nur, weil du es vorher gefühlt hast. Normalerweise bewerten wir, was wir fühlen. Im Sat Nam Rasayan kümmert es uns



Dr. Guru Dev Singh

nicht, was wir denken oder was wir wissen. Wir achten nur darauf, was wir fühlen.

2. Du kannst dich selber nur in Beziehung zu etwas „fühlen“. Du kannst nicht einfach irgendetwas fühlen. Alles, was du fühlen kannst, ist, wie sich dein Selbst in Beziehung zu etwas anfühlt. Beispielsweise kannst du mich nicht hören, sondern nur dem Klang lauschen, der auf dich einwirkt. Du kannst mich auch nicht sehen. Was du siehst, ist das Licht in Begrenzung zu mir, das auf dich wirkt. Wie kannst du dann die Erde fühlen? Du spürst die Erde durch die Wirkung der Schwerkraft. Du spürst dich selbst in Beziehung zur Erde und lässt die Schwerkraft auf dich wirken.

3. Alles, was während dieser Beziehung geschieht oder auftaucht, ist in diese Beziehung eingeschlossen. Wenn du z.B. seit drei Tagen Kopfschmerzen hast und

Wenn wir andere heilen wollen, müssen wir zuerst SELBST HEIL WERDEN. Es sind unsere eigenen Vorstellungen, Vorurteile, Bedingungen und Gedanken, die wir gegenüber dem Leben haben, die uns vom Unendlichen, Heiligen und von unserer Seele trennen.

dich heute mit jemandem triffst, dann kannst du den Kopfschmerz nicht aus der Beziehung ausklammern und sagen, dass dieser Schmerz nichts mit dieser Person zu tun hat, weil du ihn schon drei Tage hast. Wenn draußen ein Krankenwagen vorbeifährt, während du dich gerade unterhältst, dann ist das Signal des Krankenwagens mit ein Teil der Beziehung und darin enthalten. Wir geben also die Gewohnheit auf, irgendetwas aus der Beziehung ausgrenzen zu wollen.

4. Das vierte Grundprinzip lautet, dass es keine Grundprinzipien gibt. Die drei ersten Grundprinzipien werden nur von den beginnenden Schülern benötigt, um das Lernen zu erleichtern.

YA: *Bevor wir über Heilung sprechen, sollten wir vielleicht erst einmal über Krankheit sprechen. Was ist Krankheit?*

GD: Für uns bedeutet Krankheit einfach nur die Neigung oder die Tendenz zur Unausgeglichenheit. Das System gerät also irgendwie ins Ungleichgewicht, und du bist nicht fähig, dich dem anzupassen. Dies bringt eine Reaktion hervor und die Reaktion auf die Reaktion, das ist das, was wir dann als Krankheit bezeichnen. Aber für uns ist Krankheit einfach nur die Tatsache, dass du diese Tendenz hervorgebracht hast. Wann immer du versuchst, jemanden zu heilen, versuchst du den Widerstand aufzuheben, der diese Tendenz aufrecht zu erhalten sucht.

YA: *Können Sie den Begriff „Tendenz“ noch genauer erläutern?*

GS: Nehmen wir zum Beispiel einen Rassisten. Du musst erst verstehen, was ein Rassist ist, was mit ihm los ist. Diese Person hat eine Phobie. Es ist nicht so, dass er Rassist sein möchte. Doch jedes Mal, wenn er z.B. einen Afrikaner sieht, kriegt sein Magen Probleme, so dass er auf negative

Weise reagiert. Seine Vorstellung zur Realität produziert eine Tendenz, und er ist Sklave dieser Tendenz. Verstehen Sie das? Die meisten haben die unterschiedlichsten Tendenzen produziert, die sie in ihrer phobistischen Existenz festhalten. Und die Reaktion auf eine Tendenz nennen wir Widerstand.

YA: Wie gehen Sie bei Sat Nam Rasayan vor? Womit beginnen Sie?

GS: Wir beginnen zuerst damit, unsere selbstauferlegten Begrenzungen aufzulösen, indem wir den Impulsen unseres höheren Selbst folgen. Man erschafft dadurch automatisch eine Art „Space“. Wir verstehen unter diesem „Space“ einen heiligen Raum. Im Prinzip gibt es nur einen einzigen heiligen Raum im ganzen Universum, und dieser „Space“ ist ein Teil davon. Alle Gruppen mit einer spirituellen Berufung und alle esoterischen Schulen, die die Entwicklung der menschlichen Spezies zum Ziel haben, kreieren eine Beziehung zu diesem heiligen Raum. Um diese Beziehung fortwährend aufrecht zu erhalten, benötigen wir eine Eigenschaft, die wir als Transzendenz be-

SAT NAM RASAYAN - INFO

Sat Nam Rasayan ist eine spirituelle Heilkunst und steht in der Tradition des Kundalini-Yoga. Es ist noch relativ unbekannt und wird erst seit 1990 öffentlich unterrichtet. „Sat Nam“ bezeichnet die wahre Identität, womit die Seele gemeint ist. „Rasayan“ besteht aus zwei Wörtern; „Rasa“ ist die Essenz und „Ayana“ das, was die Essenz unseres Seins durchdringt. Sinngemäß bedeutet Sat Nam Rasayan das Aufgehen und Verschmelzen mit dem Göttlichen.



zeichnen. Diese Transzendenz gibt unserem Bewusstsein die Fähigkeit, eine Wirkung auf ein Ereignis zu haben und die Kluft zweier scheinbar getrennter Wesen zu verringern. Tatsächlich ist diese Transzendenz die Erfahrung von Einswerdung.

YA: *Normalerweise geschieht dieser Heilungsprozess nur mit einer Person. Ist es auch möglich, eine größere Gruppe, also im Kollektiv, zu heilen?*

GS: Selbstverständlich. Dabei arbeitet man mit dem Gruppenbewusstsein, mit dem Sangat, welches auf einen Punkt ausgerichtet wird, so

dass sowohl in der Wahrnehmung der Patienten als auch in uns selbst Heilung stattfinden kann. Oftmals ist das Wahrnehmungsvermögen der Menschen heutzutage vollkommen konfus. Um es ins Gleichgewicht zu bringen, praktizieren wir zunächst Atemübungen, Meditationstechniken und anderes. Ab einem gewissen Punkt ist die Wahrnehmung der Teilnehmer dann plötzlich ausgerichtet. Der Einzelne macht an diesem Punkt häufig eine wichtige spirituelle Erfahrung. Und die Erinnerung an diese Erfahrung befähigt uns schließlich, die Erfahrung bei

Bedarf jederzeit wieder reproduzieren zu können. Durch die Fähigkeit der Reproduktion sind wir dann in der Lage, die eingangs erwähnten Tendenzen aufzulösen. In diesem Moment setzt immer eine Heilung ein, die nicht nur dem Patienten, sondern auch dem Heiler zu Gute kommt. Sie hilft ihm, in seiner Wahrnehmung offener und stabil zu werden.

YA: *Was ist mit stabil gemeint?*

GS: Ganz einfach: Dass du den Punkt erkennst, an dem du für gewöhnlich aufhörst, stabil zu sein. So grotesk es klingt: in dem Augenblick, in dem du

dich konzentrierst, bist du instabil. Stimmt das oder stimmt das nicht? Es stimmt. Warum? Weil du darauf trainiert bist, dich in jedem Moment zu konzentrieren. Ein Gedanke taucht auf, du greifst danach. Ein neuer Gedanke taucht auf, und du greifst wieder danach. Durch diese Art der Konzentration versuchen wir, das Universum zu verstehen. Deine Füße gehen in die eine Richtung, deine Hände in die entgegengesetzte, und dein Geist wieder woanders hin. Wie oft am Tag fragst du dich, wie sich deine Zehen anfühlen? Obwohl Sie überall mit

dir hingehen, sensitiv sind, obendrein noch Gefühlseindrücke und Erlebnisse haben, kümmerst du dich nicht darum. Erst wenn sie einem weh tun und lästig sind, und uns von der Konzentration auf etwas anderes ablenken, bemerkt man sie. Man erlangt in dem Moment Stabilität, in dem man aufhört, sich einseitig zu konzentrieren. Weil uns nämlich genau dann unser Bewusstsein erlaubt, eine offene Erfahrung durch all unsere Sinne zu haben. In diesem Moment ist man stabil. Und um das zu lernen, gebraucht man Techniken wie z.B. Meditation.

YA: *Normalerweise wird jemand, der sich krank fühlt, sofort handeln und aktiv etwas dagegen tun wollen. Ganz im Gegensatz dazu beobachtete ich gestern hier zwei Leute während einer Heilungssitzung: Eine Frau liegt am Boden, die andere kniet daneben, doch es passiert scheinbar nichts. Beide verströmen nichts als Frieden.*

GS: Ja, das Wesentliche ist, dass man akzeptiert. Das ist bereits die Heilung – akzeptieren. Je mehr wir akzeptieren, um so besser. Es heißt ja nicht ohne Grund, dass jede Handlung wiederum eine Reaktion hervorbringt. Aber was geschieht, wenn keinerlei Reaktion mehr vorhanden ist, also kein Karma mehr produziert wird? Dann treten wir in einen kontemplativen Zustand ein, der uns von allen weiteren Reaktionszwängen befreit.

YA: *Und dann setzt Heilung ein?*

GS: Ja, also immer dann, wenn man den Widerstand aufgibt. Jegliches Reagieren bedeutet Widerstand. Wenn man wieder und wieder akzeptiert und kontempliert, und nicht nur die eigenen Widerstände sondern auch die Widerstände des Gegenübers verdaut, dann kann Heilung einsetzen. Wir neigen dazu, alles in dein und mein, außen und innen, vorher und nachher usw. zu unterscheiden.

Dieses Verhalten erzeugt eine Begrenzung, die sich in uns selbst als ein Widerstand in der Entwicklung unseres Bewusstseins zeigt. Und das wahre Drama ist, dass die natürliche Reaktion auf diesen Widerstand die Geburt eines Konflikts in deiner Psyche ist. Und an diesem Punkt müssen wir versuchen zu fühlen, dass die Wahrnehmungswelt überhaupt nichts mehr mit dem zu tun hat, was wir am Anfang unseres Lebens wahrgenommen haben. In uns findet eine permanente Interpretation der Realität in Bezug zur Unendlichkeit oder zu anderen Möglichkeiten statt. Zum Zeitpunkt seiner Geburt findet das menschliche Wesen sich selbst im Zustand eines völlig undifferenzierten Bewusstseins wieder. Das Innen und Außen sind die anderen, und es selbst ist nur die eine und gleiche Erfahrung.

YA: *Welche Aufgabe hat der Patient in Sat Nam Rasayan?*

GS: Der Patient muss lediglich anwesend sein.

YA: *Welche Aufgabe hat der Heiler?*

GD: Wenn wir andere heilen wollen, müssen wir zuerst selbst heil werden. Das regelmäßige Behandeln mit Sat Nam Rasayan macht sich auch im alltäglichen Leben spürbar bemerkbar. Es sind unsere eigenen Vorstellungen, Vorurteile, Bedingungen und Gedanken, die wir gegenüber dem Leben haben, die uns vom Unendlichen, Heiligen und von unserer Seele trennen. In jeder Empfindung ist das Unendliche enthalten. Jedes Organ, jedes Teil ist Teil des Unendlichen und kann auch als solches erfahren werden. Um das Wesen von Sat Nam Rasayan zu verstehen, ist es notwendig, über die Beziehung nachzusinnen, die zwischen dem sich manifestierenden Universum und der Seele vom Moment



Wir neigen dazu, alles in dein und mein, außen und innen, vorher und nachher usw. zu unterscheiden. Dieses Verhalten erzeugt eine Begrenzung, die sich in uns selbst als ein Widerstand in der Entwicklung unseres Bewusstseins zeigt. Und das wahre Drama ist, dass die natürliche Reaktion auf diesen Widerstand die Geburt eines Konflikts in deiner Psyche ist.

der Geburt an besteht. Yogi Bhajan sagt, dass wir nicht als menschliche Wesen geboren sind, um eine spirituelle Erfahrung zu machen, sondern als spirituelle Wesen, um eine menschliche Erfahrung zu machen. Die Seele ist rein, strahlend, frei und unendlich. Ihre Aufgabe ist es, genau das im Leben zu manifestieren. Aus der Form des transzendenten Menschen muss das Paramatma auftauchen, die große Seele. Jedes Geschöpf ist aus sich selbst heraus perfekt und wird es auch bleiben, wenn es in seiner ursprünglichen Natur respektiert wird und nicht aus seinem Gleichgewicht gebracht wird. Die einzig erleuchtende und ehrliche Anerkennung, die wir uns selbst geben können, ist die, dass wir der Tatsache bewusst sind, dass uns das Universum Sekunde für Sekunde, Minute für Minute begleitet und bis zu unserem Ende weiterführt.

Wir haben alle möglichen Gründe, die uns selbst daran hindern, mit dem Universum in Einklang zu leben und unseren inneren Prozess an den Prozess des Universums anzupassen.

Das Ziel des Sat Nam Rasayan ist es, dass wir unseren individuellen Bewusstseinsprozess mit dem des Universums in

Einklang bringen, indem wir schrittweise die Distanz zwischen unserem Bewusstsein und den Ereignissen reduzieren, bis zu dem Punkt, wo wir beim Heilen mit dem Ereignis eins werden.

Der Lernprozess des Sat Nam Rasayan basiert auf „sich spüren, fühlen und zulassen“. In diesem Lernprozess kann alles, womit ich in Beziehung trete, auf eine sensitive Weise erfahren werden. Wichtig ist dabei, dass ich allen Empfindungen erlaube zu sein und nicht verändere. Ich akzeptiere die Gefühle genauso, wie sie sind. Ich habe keine Vorgaben, was ich fühlen soll. Ich möchte nichts kontrollieren. Ich bin bereit, alles so anzunehmen, wie es sich zeigt. Ich setze meinem Fühlen keine Grenzen. Ich erlaube mir, in jedes Gefühl hineinzu-spüren, um das Grenzenlose darin zu erfahren. Ich lasse mich davon berühren und durchdringen. Wenn ein Gefühl, das mich erreicht, nicht von mir begrenzt wird, dann stattet es mich mit einer unbeschreiblichen Dimension aus. Wenn mich die Kontrolle verlässt und ich diesem Prozess nachgebe, wird in mir das allgegenwärtige Bewusstsein des Universums erscheinen.
YA: *Guru Dev Singh, wir danken Ihnen für das Gespräch.*

Zur Person:

Dr. Guru Dev Singh wurde 1948 in Puebla, Mexico, geboren. Von 1978 an erlernte er in traditioneller Weise die Heiltechnik Sat Nam Rasayan. Seit 1988 ist er Meister dieser Heiltechnik und unterrichtet seitdem Schüler auf der ganzen Welt. Guru Dev Singh hält zu Vollmond- und Neumond Fernbehandlungen ab. Anmeldung unter www.gurudevsnr.com oder tel.: 040-43097919.

Info, Seminare, Ausbildung:

www.sat-nam-rasayan.de
info@sat-nam-rasayan.de
od. Frau Sat Want Kaur
Tel.: 040 - 430 97 919
Fax: 040-42 30 11 99



il convento

... ein ehemaliges Kloster in der Toskana
inmitten urwüchsiger Natur...

BIENGAR YOGA
01.06 - 08.06.
17.08. - 24.08.
14.09. - 21.09.
28.09. - 05.10.

HATHA YOGA
04.05 - 11.05.
05.10 - 12.10.

AYURVEDA UND YOGA
31.08. - 07.09.
07.09. - 14.09.

WANDERN UND YOGA
23.06. - 30.06.
17.10. - 19.10.

KLOSTERWOCHE-SCHWEIGEWOCHE
19.10. - 23.10.

Fördern Sie unser Programm an:

IL CONVENTO SEMINARE
I-53014 Casola (MS) - P/in/Fax 0039-0585-90075
E-mail: convento.seminari@tin.it
www.il-convento.net



Schöne ruhige Lage im Herzen der Toscana
Komfortable Zimmer mit Bad/Dusche
Natürliche Bio-Vollwert-Küche, fleischlos
Eigenes, idyllisches Waldschwimmbad
Meditationsraum, Atelier, Massagen
Viele markierte Spazier- und Wanderwege
Idealer Ausgangspunkt für Ausflüge

Weitere Informationen und Reservierungen
Landhauss Gallinaio, I-53035 Monteriggioni/Siena
Tel. 0039 0577 30 47 51, Fax 0039 0577 30 47 93
www.gallinaio.it E-mail: info@gallinaio.it

Kennen Sie Ihre Lebensaufgaben?

Die Kabbala Lebensanalyse

schenkt Ihnen die notwendige
Erkenntnis und Klarheit für Ihre
Lernaufgaben in Ihrem Leben.
Hier erfahren Sie auch die wahren
Ursachen Ihrer Krankheiten.

Die Analyse aus der Sicht Ihrer Seele

Gratis-Info: Hermann Schweyer
D-86415 Mering ☎ 08233 4734
oder im Internet: www.kabbala.de

SERIGRAPHIEN



Traditionelle Fertigung der verschiedenen
Motive im Handdruckverfahren

- schwere Qualität auf handgeschöpftem Papier
- einzigartig durch seine unregelmäßigen Strukturen und Ränder

Bitte Broschüre anfordern:
Lao Shan Verlag
Tel. 0224/32 55 042
Fax 0224/32 55 043
<http://www.laoshan.de>



AUSBILDUNG

YOGALEHRERIN/ YOGALEHRER

Leitung: Helga Walter,
Yogalehrerin BDY/EYU

Die Ausbildung ist 4-jährig
und berufsbegleitend.

Beginn: November 2002
Ausbildungsort: Stuttgart



SHAKTI - YOGA - SCHULE

YOGA - MEDITATION -
ENERGIEARBEIT

Helga Walter
Ditzinger Straße 35
70499 Stuttgart

Telefon 0711 - 889 57 06