

# Heilen mit Sat Nam Rasayan aus der Tradition des Kuṇḍalinī Yoga



Sat Nam Rasayan ist die Heilkunst im Kuṇḍalinī Yoga. Alles, was die HeilerInnen hier brauchen, um beim anderen etwas zu verändern, ist ihre meditative Aufmerksamkeit.

Nichts tun, nur wahrnehmen, akzeptieren – damit beginnt Sat Nam Rasayan, die meditative Heilkunst des Kuṇḍalinī Yoga. Einfach vollkommen da sein, indem alle Sinne geöffnet sind. Zunächst akzeptieren und nichts verändern. Dies schafft Raum in uns, »Sacred Space« – Heiligen Raum. Um diesen Heiligen Raum des Sat Nam Rasayan zu öffnen, benutzt man nichts als seine Aufmerksamkeit. Allein durch Aufmerksamkeit im meditativen Bewusstsein ist es möglich, die Elemente, Meridiane, Chakren, Muskeln und Gelenke, Organe, aber auch psychische Zustände zu balancieren und zu verändern. Und um die nötige geistige Klarheit und Stabilität der Meditation zu erreichen, benutzen wir zuvor die kraftvollen und vielfältigen

Übungen aus dem Kuṇḍalinī Yoga. Die HeilerInnen bleiben neutral, das bedeutet, alles anzunehmen ohne Vorurteil oder Intoleranz. In der tieferen Meditation des Sat Nam Rasayan kann sich eine Beziehung zu unserem Gegenüber einstellen; Grenzen können als Widerstände erkannt und aufgelöst werden. Auf einmal fällt die 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 so kann Heilung geschehen.

Sat Nam Rasayan ist eine bestimmte Form der meditativen Aufmerksamkeit, die in Beziehung zu einem anderen Men-

schen ausgeübt wird. In dem Moment, in dem ich in meiner Aufmerksamkeit etwas verändere, zum Beispiel Widerstände löse, geschieht bei meinem Gegenüber auch eine Veränderung. Dabei benötigt Sat Nam Rasayan keine Hilfsmittel wie Medikamente oder Nadeln, sondern arbeitet mit reiner Aufmerksamkeit, in völligem Gewahrsein des Augenblicks. Es ist weniger eine Technik als vielmehr eine Kunst, die an die Essenz allen Heilens anknüpft.

In der Anwendung als Heiltechnik kann man zudem mit Sat Nam Rasayan anderen Menschen die Wirkung des Yoga zukommen lassen, die selber aufgrund körperlicher oder seelischer Krankheit nicht oder nur begrenzt in der Lage sind, Yoga zu praktizieren. Es ist faszinierend zu beobachten, wie vielfältig die Ergebnisse der Behandlungen in allen Bereichen sowohl körperlich wie auch geistig und seelisch sind. Viele Sat Nam Rasayan-HeilerInnen benutzen diese Heiltechnik als ausschließliche Methode mit sehr gutem Erfolg. Es ist aber auch hilfreich bei jeder anderen Art von Heiltätigkeit, z. B. Massagen und verbessert die Empathie der TherapeutInnen.

»Heilen in Präsenz«

An der Sat Nam Rasayan Ausbildung kann jedeR teilnehmen. Voraussetzung ist nur die Bereitschaft, sich persönlich weiter zu entwickeln. An Erfahrungen z.B. mit Yoga, Tai Chi, Meditation, Feldenkrais, Shiatsu oder anderen Wegen der Bewusstseinsbildung kann beim Erlernen von Sat Nam Rasayan gut angeknüpft werden. Der Ausbildungsgang nach internationalem Standard gliedert sich in vier Stufen. Die Stufe I der Ausbildung wird in mehreren deutschen Städten angeboten. Sie läuft über ein Jahr und schließt mit einer Zertifikatsprüfung ab. Die Prüfung ist keine Heilerlaubnis im gesetzlichen Sinne.

Yogi Bhajan, Meister des Kuṇḍalīni Yoga (1926 – 2004), hat den von ihm ausgebildeten YogalehrerInnen sehr empfohlen, Sat Nam Rasayan zu erlernen, weil es ermöglicht, zu spüren, wie die Yoga-Übungen und Meditationen auf die SchülerInnen wirken. Sat Nam Rasayan selbst ist jedoch völlig neutral und an keine bestimmte Yoga-Richtung gebunden. Die Menschen, die Sat Nam Rasayan lernen und anwenden, kommen aus vielen verschiedenen spirituellen Traditionen und manche aus heilenden Berufen.

Sat Nam Rasayan wird heute von Dr. Guru Dev Singh international gelehrt. Er hat es als einziger Schüler von Yogi Bha-

jan in traditioneller Weise gelernt und erhielt bereits zu Yogi Bhajans Lebzeiten die Meisterschaft des Sat Nam Rasayan. Die spirituelle Heilkunst wird erst seit 1990 öffentlich unterrichtet.

Das Erlernen von Sat Nam Rasayan wirkt sich stark auf die eigene meditative Entwicklung aus, da diese in den Dienst an anderen gestellt wird. Wenn wir andere heilen wollen, werden wir dadurch auch selbst heil. Denn es sind unsere eigenen Vorstellungen, Vorurteile, Bedingungen und Gedanken, die wir bezüglich des Lebens haben, die uns vom Unendlichen, Heiligen und von unserer Seele trennen. »Sat Nam« bezeichnet die wahre Identität, womit die Seele gemeint ist. »Rasa-

yan« besteht aus zwei Wörtern; »Rasa« ist die Essenz und »Ayana« das, was die Essenz unseres Seins durchdringt. Sinngemäß bedeutet Sat Nam Rasayan also das Aufgehen und Verschmelzen mit dem Göttlichen.

*Mehr Informationen gibt es im Sat Nam Rasayan® Büro Deutschland, Tel. 040/555 70 206 oder 040/4309 7919 und unter [www.sat-nam-rasayan.de](http://www.sat-nam-rasayan.de). Dort sind auch Kurstermine mit Dr. Guru Dev Singh in Deutschland 2007 zu erfahren.*

*Seva Kaur und Fateh Singh Becker*



Dr. Gurudev Singh Khalsa wurde 1948 in Puebla, Mexiko, geboren. 1978 begann er Sat Nam Rasayan in der traditionellen, schweigenden Weise zu lernen, während er neben Yogi Bhajan saß. Zehn Jahre später sprach sein Meister mit ihm das erste Mal über den Lehrstoff: »Auf dieser Welt gibt es nur zwei Menschen, die dieses Wissen beherrschen: du und ich. Was wird passieren, wenn wir sterben?« So bat Yogi Bhajan seinen Schüler, eine Schule zu gründen, um die Heilmethode zu vermitteln. Seit 1989 reist Gurudev Singh, der selbst in Rom lebt, um die Welt, um Sat Nam Rasayan zu unterrichten. Er begründete die Schule für Sat Nam Rasayan® in Rom sowie die Stiftung für Sat Nam Rasayan in Amsterdam. Im November 2001 wurde ihm von der medizinischen Fakultät der Open International University in Colombo (Sri Lanka) die Ehrendoktorwürde für besondere Leistungen im Bereich natürlicher Heilweisen verliehen.

*»Im Sat Nam Rasayan wird nichts verwendet außer der Aufmerksamkeit und dem transzendenten Bewusstsein. Der Vorgang funktioniert wie ein Muskel, den man bewegt, um präzise Veränderungen in der Realität hervorzurufen. Allein durch die Aufmerksamkeit ist es möglich, die fünf Elemente und den prāṇa-Körper zu kontrollieren.«*

*Dr. Guru Dev Singh*