

Sat Nam Rasayan

TEXT + INTERVIEW ■ MARIANNE SCHERER

Aus der Stille heraus heilen: bei der aus dem Kundalini Yoga stammenden Technik Sat Nam Rasayan geschieht Heilung in einem inneren Raum.

Alles was existiert, hat das Recht zu existieren. Das ist eine der Grundprämissen von Sat Nam Rasayan, einer lange Zeit nur im Verborgenen gelehrteten Heiltechnik aus dem Kundalini Yoga, die auf den begnadeten Heiler Guru Ram Dass (1934-1981) zurückgeht. Hinter

dieser einfachen Feststellung verbirgt sich ein uraltes im Sat Nam Rasayan verborgenes Wissen. Inzwischen findet die Heiltechnik aus dem Himalaya auch im Westen immer mehr Beachtung als eine zeitgemäße ganzheitliche Heilmethode. Sat Nam Rasayan bedeutet sinngemäß das „Aufgehen und Verschmelzen im Göttlichen“. Durch die Verankerung in Sat Nam, der wahren Identität bzw. Seele, ist Heilung möglich.

Shunya, der heilige Raum, ist das Geheimnis von Sat Nam Rasayan, das seit 1989 von Gurudev Singh öffentlich unterrichtet wird. Yogi Bhajan übertrug ihm diese besondere Heilmethode in einem Zeitraum von zehn Jahren. Die Übertragung erfolgte auf traditionell yogische Weise in vollkommener Stille. Am Ende dieser langen Lehrjahre erhielt Gurudev Singh von seinem Meister den Auftrag, Sat Nam Rasayan erstmals öffentlich zu unterrichten.

Um dem Wunsch seines Meisters gerecht zu werden, stand Gurudev Singh vor der nicht ganz einfachen Aufgabe, sein inneres Wissen in einem verständlichen System zusammenzufassen, um es potenziellen Schülern in adäquater Form nahe bringen zu können. Dieses System bildet heute die Grundlage der zweieinhalb Jahre dauernden Ausbildung in Sat Nam Ra-

sayan, die von Gurudev Singh selbst und von durch ihn zertifizierten Ausbildern durchgeführt wird. Es ist eine Heilmethode, die auf der meditativen Wahrnehmung von Empfindungen im Rahmen einer neutralen Bewusstheit basiert. Diese besondere Art der Wahrnehmung ist eng mit Shunya verknüpft, dem Ort der Stille, der mit dem normalen Erkenntnisvermögen nicht wahrgenommen werden kann.

Eine Frage des Mitgefühls

Wer Shunya, den heiligen Raum, betritt und sich bewusst damit verbindet, wird sozusagen ganz von selbst zu einem Heiler, weil er diese heilige Stille in sich trägt und in die Umwelt ausstrahlt. Ob diese Fähigkeit dann tatsächlich auch zum Heilen angewendet wird, ist eine andere Frage, es ist in den Worten Gurudev Singhs eine Frage des Mitgefühls. Wer sich zu Sat Nam Rasayan hingezogen fühlt, muss für sich selbst entscheiden, ob er die Schätze dieser Heilmethode nur für sein eigenes Wachstum anwenden möchte, oder ob er sie als aktiver Heiler anderen Menschen zur Verfügung stellen möchte. Ein Heiler ist ein Helfer. Und so ist Sat Nam Rasayan zu verstehen. Es ist ein Angebot, Menschen zu helfen. Während einer Heilsitzung werden auf physischer, emotionaler und psychischer Ebene bestehende Begrenzungen des Behandelten vom Heiler gelöst. Durch das Lösen dieser Begrenzungen bzw. bestehender Tendenzen können viele Krankheiten geheilt werden. Außerdem werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, das innere Gleichgewicht wird deutlich verbessert und damit die gesamte Lebensqualität.

EIN WOCHENENDE MIT GURUDEV SINGH

Manche Dinge sucht man nicht, man wird von ihnen gefunden. So erging es mir mit Sat Nam Rasayan. Als ich vor einigen Jahren das erste Mal mehr oder weniger zufällig darüber gelesen hatte, fühlte ich schon eine gewisse Vibration in meinem Herzen, eine vage Neugier, ein inneres Berührtsein. Doch ganz offenbar war die Zeit noch nicht reif. Letztes Jahr war es dann soweit. Einige Wochen vor dem Ausbildungsbeginn der Sat Nam Stufe I stolperte ich über diese Info, und da war mir klar, dass ich diese Ausbildung jetzt beginnen würde. Intuitiv wusste ich, dass der richtige Zeitpunkt gekommen war, obwohl ich immer noch nicht genau erfasste, worum es nun wirklich genau ging und wie diese Heilkunst im Einzelnen aussah. Zur Heilung fühlte ich mich eigentlich auch nicht berufen, obwohl mir vor Jahren der Palmblätterler Gunjur Murthy in der Palmblattbibliothek in Bangalore prophezeit hatte, dass ich mich später einmal mit Heilen beschäftigen würde. Dass es ab einem bestimmten Zeitpunkt auf meinem Lebensweg läge. Daran erinnerte ich mich allerdings erst später wieder. Fest stand für mich damals nur, dass ich auf der Suche nach neuen inneren Erfahrungen war und dass die Beschreibung von Sat Nam Rasayan genau in mein Suchschema passte. Ich wollte etwas Neues lernen, aber nicht auf die übliche Weise. Keinesfalls wollte ich meinen Kopf mit noch mehr angeleitetem Wissen vollstopfen.

Dieser Wunsch hat sich erfüllt. Das Eintauchen in den „heiligen Raum“ wie es im Sat Nam Rasayan praktiziert wird, kann nicht mit dem normalen Verstand nachvollzogen werden. Man häuft auf diesem Weg nicht noch mehr intellektuelles Wissen an, man bemüht sich auch nicht etwa, besonders gut in einer Meditations- oder Yogatechnik zu sein, sondern lernt vielmehr leer zu werden, vorurteilslos wahrzunehmen, alles in sich und um sich herum zuzulassen und sich selbst dadurch völlig neu zu erfahren. Nie zuvor habe ich z.B. mich damit beschäftigt zu fühlen, wie der Wind über meine Haut streicht oder wie sich meine Haut von innen anfühlt, zwei Basisübungen der Stufe I. Eine neue Tür öffnete sich allmählich, so viel konnte ich spüren, ohne einem Außenstehenden genau beschreiben zu können, was nun eigentlich wirklich während der Ausbildungstage vor sich ging. Ich wusste, dass ein ausgebildeter Heiler präzise an Meridianen, Chakren, Muskeln und Organen arbeiten kann. Ich wusste auch, dass die Kontrolle über den Pranakörper und die Elemente mit zur Ausbildung gehören, und dass man ganz allgemein eine größere Sensibilität und mehr Intuition erwirbt. Doch irgendwie war dies alles relativ abstrakt.

Das änderte sich last schlagartig nach einem Ausbildungswochenende mit Gurudev Singh. Alleine durch seine Präsenz und Anleitung

der Behandlungen schien der heilige Raum plötzlich sehr viel realer und weiter zu werden. „Sat Nam Rasayan ist die Anwendung von Shunya“ erklärte er mit schlichten Worten dieses Phänomen. Zwei Tage lang arbeiteten wir intensiv an der Entwicklung unserer persönlichen Wahrnehmung, und tatsächlich schien am Ende des zweiten Tages die verfeinerte Wahrnehmung geradezu in der Luft zu liegen, die mir irgendwie dünner als am Tag zuvor erschien. Und auch die angehenden Heiler schienen mir durchlässiger zu sein als zu Beginn des Wochenendes. Gurudev Singh hatte uns ganz offensichtlich zu einem höheren Bewusstseinszustand in Shunya verholfen. Nicht durch Reden, denn er hat nur wenig gesprochen. Das Eigentliche geschah während der Heilsitzungen selbst, ohne dass man es wirklich hätte greifen können. Es war einfach da, unbenennbar, aber eindeutig existent, und es wirkte in uns. Beim Heilen in der Tradition von Sat Nam Rasayan, so betonte Gurudev Singh während dieser Tage immer wieder, geht es vor allem darum zu verstehen, dass alles, was in einer Beziehung zwischen dem Heiler und dem Patienten auftaucht, zu dieser Beziehung gehört und akzeptiert werden muss. Nicht bewertet, sondern akzeptiert. Damit war ich voll und ganz beschäftigt, denn mehr denn je wurden mir meine ganzen Klischees und angelesenen Vorstellungen bewusst. Wie sollte ich sie nur loswerden? Durch Akzeptanz und durch das Loslassen konditionierten Wissens, so viel hatte ich verstanden. Doch irgendwie stieß ich dabei auf massive Widerstände. Diese gehören zum Prozess, ihre Auflösung gehört mit zur Kunst des Heilens.

Neutrales Bewusstsein üben

Was, so fragte ich mich dennoch während einer Behandlung skeptisch, soll ein plötzlicher Schmerz in meiner Hüfte mit dem vor mir liegenden Patienten zu tun haben? Und wie sollte ich das ausbalancieren? Auch hier machte ich neue Erfahrungen. Indem ich diesen Fragen immer weniger Beachtung schenkte, lösten sie sich auf, und irgendwann war auch der Schmerz in meiner Hüfte verschwunden. Und irgendwann, ich hatte nicht sagen können, wie viel Zeit vergangen war, kehrte ein tiefer Friede ein und die Person, die ich behandelte, schien plötzlich ein Teil meiner selbst zu sein. In der Sprache von Sat Nam Rasayan bedeutet dies, dass die bestehenden Widerstände aufgelöst wurden und damit die Auflösung des Schmerzes möglich war. Ein erster Schritt in Richtung Heilung. „Der heilige Raum ist unbegrenzt“, erklärte Gurudev Singh zum Abschluss des Wochenendes, und ich verspüre eine leise Ahnung, was dies bedeuten könnte. Alles ist möglich, jede Heilung, jede Veränderung. Und es liegt an jedem Einzelnen selbst, dieses Wissen zu verstehen und umzusetzen.

Jeder kann Heiler werden

Es bedarf keiner besonderen Voraussetzungen, um diese in vier Stufen gegliederte Ausbildung zu absolvieren; prinzipiell kann jeder Mensch, der den Wunsch dazu verspürt, Heiler in dieser Tradition werden. Die treibende Kraft kann sowohl der Wunsch nach persönlicher Entfaltung sein als auch der Wunsch, langfristig anderen Menschen zu helfen. Sicher ist, dass dabei eine innere Transformation stattfinden wird. Es ist wie mit jeder Reise: Man hat ein Ziel vor Augen und macht sich auf den Weg. Dazu muss man zunächst einmal etwas Bekanntes hinter sich lassen. Was unterwegs geschieht, ist nicht vorhersagbar. Am besten öffnet man sich ganz einfach für das Neue. Damit erlaubt man sich selbst, neue Räume zu betreten. Ist man schließlich am Ziel angekommen, ist man nicht mehr dieselbe Person wie zuvor, denn man hat ganz andere Dinge erlebt. Analog zu einer äußeren Reise macht sich der Heiler im Sat Nam Rasayan auf die innere Reise. Er betritt den heiligen Raum, in dem er völlig neue Erfahrungen machen kann. Diese teilt er in völligem Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks mit den Menschen, die zu ihm kommen. In diesem Zustand kann Heilung geschehen.

Interview

YOGA AKTUELL sprach mit Gurudev Singh über Heilen aus Mitgefühl, die Rolle des Karma und die wichtige Lebensaufgabe, die Schöpfung zu genießen.

YOGA AKTUELL: Was sind die Grundprinzipien von Sat Nam Rasayan?

Gurudev Singh: Es gibt einen speziellen Raum namens Shunya. Dort gibt es keinen Widerstand. Man ist dort an einem Ort der Stille, in einem Zustand der Kontemplation. Mystiker wie z.B. Johannes vom Kreuz und Theresa von Avila befanden sich in einem Zustand der Kontemplation. In Shunya sind alle Widerstände aufgelöst. Sat Nam Rasayan ist die Anwendung von Shunya, um zu heilen. Im Zustand von Shunya erkennt man, dass alles was ist, das Recht hat zu existieren.

YA: Auch Dinge, die wir normalerweise nicht gut finden würden?

G.S.: Was ist gut? In den kontemplativen Traditionen sind der Schöpfer und das Geschaffene eins, untrennbar miteinander verbunden. Was immer in der Welt geschieht ist eine Manifestation des Fließens der Existenz, die von Gott geschaffen wurde. Erkennt man das, erkennt man Gott. Das bedeutet, dass alles, was existiert, eine Manifestation Gottes und damit Gott selbst ist. Man kann es auch so ausdrücken: Wenn man Gott nicht in allem sehen kann, dann kann man ihn überhaupt nicht sehen. Wenn aber alles das Recht hat zu existieren, dann existiert alles Existierende auch in jedem von uns. Stille ist ein Zustand, der in einer Beziehung dem anderen erlaubt, wirklich zu existieren, so zu sein wie er ist. Der Heiler nimmt den Patienten wahr, wie er ist, ohne ihn verändern zu wollen. Dadurch können sich Widerstände und Tendenzen, die Ursache vieler Krankheiten, auflösen. In dem Moment, da sich der Widerstand im anderen auflöst, beginnt der Heilungsprozess.

YA: Woher kommen diese Widerstände bzw. Tendenzen?

G.S.: Die Ursache wurde irgendwann in der Vergangenheit gelegt. Meistens erinnert man sich später aber nicht mehr daran. Nehmen wir ein Beispiel: Sie gehen an einem schönen Tag die Straße entlang und sehen dort ein wunderschönes Blatt liegen, das von einem Baum gefallen ist.

In dem Moment, wenn sie daran vorbeigehen, springt darunter plötzlich ein Frosch hervor. Sie halten an, weil Sie so überrascht sind, und Ihr Fuß macht eine kleine Bewegung nach rechts. Am nächsten Tag gehen Sie wieder an der gleichen Stelle vorbei und bemerken, dass Ihr Fuß wie von selbst diese kleine Bewegung ausführt. Zehn Jahre später sind Sie dann mit einem Hüftproblem im Krankenhaus, weil sie die damals entstandene Tendenz nie aufgelöst haben. Tendenzen sind karmisch bedingt. Ein Heiler in unserer Tradition versucht, einen bestehenden Widerstand, der die Ursache einer speziellen Tendenz ist, aufzuspüren. Wenn dies gelingt und dieser Widerstand aufgelöst werden kann, ist der Patient geheilt.

YA: Kann diese Tendenz bzw. das Karma auf den Heller übergehen?

G.S.: Nein. Oder haben Sie schon mal Kopfschmerzen die Straße entlang gehen sehen? Spaß beiseite: Wenn Sie sich nicht identifizieren mit einer Tendenz, kann sie Sie nicht erreichen. Aber natürlich muss ein Heiler sich im neutralen Bewusstsein befinden, damit er heilen kann und nicht in die Geschichten bzw. Tendenzen des Patienten verwickelt wird.

YA: Haben wir einen speziellen Auftrag für dieses Leben?

G.S.: Nein. So kann man das nicht sagen. Man wird nicht für etwas Bestimmtes geboren. Man wird geboren und kann alles tun. Vor allem sollte man die Schöpfung genießen.

YA: Es erscheint mir fast zu wenig, dass man nur geboren wird, um die Schöpfung zu genießen ...

G.S.: Alle Menschen tragen diese Geschichten mit sich herum, dass sie etwas Bestimmtes erreichen müssen. Dass sie geboren wurden, um dieses oder jenes zu vollbringen. Dabei sollte man sich ganz einfach nur an Gottes Schöpfung erfreuen. Gott hat diese Welt erschaffen. Man kann sie mit einem Kino vergleichen, das von Gott ins Leben gerufen wurde. Wir gehen hinein, sitzen auf unseren Plätzen, müssen nicht einmal etwas dafür bezahlen. Wir



»Wenn man Gott nicht in allem sehen kann, dann kann man ihn überhaupt nicht sehen. Wenn aber alles das Recht hat zu existieren, dann existiert alles Existierende auch in jedem von uns.«

können all die schönen Dinge genießen, Popcorn essen, etwas Schönes trinken. Dann geht das Licht aus und der Film beginnt. Und was tun die Leute? Statt zuzusehen schließen Sie die Augen und lassen ihren eigenen Film ablaufen. Aber eigentlich sollten wir hier sein und uns in einer kontemplativen Haltung unseres Lebens erfreuen. Statt die Party zu genießen, sind wir von unseren selbstgeschaffenen Konditionen besessen und identifizieren uns darüber hinaus mit ihnen. Und wir entwickeln negative Tendenzen, die uns die Lebensfreude nehmen. Wie kann man eine Party genießen, wenn man Zahnschmerzen oder irgendwelche anderen Beschwerden hat? Die Absicht eines Heilers ist nicht, das Leben zu verlängern. Das wäre absurd. Alles was geboren wird, wird auch wieder sterben. Jeder stirbt zur für ihn richtigen Zeit.



Sat Nam Rasayan: Während einer Heilsitzung werden auf physischer, emotionaler und psychischer Ebene bestehende Begrenzungen des Behandelten vom Heiler gelöst.

G.S.: Ja, man kann ein gebrochenes Bein, Krebs und andere Krankheiten heilen. Man kann den Schmerz verringern, die Vitalität stärken, das menschliche System ins Gleichgewicht bringen. Man kann vieles auf eine bessere Weise heilen.

YA: Welche Rolle spielen Mantras und Mudras beim Heilen?

G.S.: Sie sind ein Mittel, um den Geist zu stabilisieren und man kann sie im Heilungsprozess anwenden. Sie sind einfach eine zusätzliche Methode, mit der man den Leidensdruck eines Menschen verringern kann. Auch sie helfen dabei, den Widerstand aufzulösen, ermöglichen das Fließen des Pranas und bringen die Elemente ins Gleichgewicht. Sie helfen ebenfalls dabei, die Lebensqualität des Patienten zu verbessern. Das ist die Hauptsache. Dieses Anheben der Lebensqualität ist das Kernstück jeder Heilung.

YA: Wie lange dauert es, bis man ein guter Heiler ist?

G.S.: Dieser Prozess dauert das ganze Leben lang an. Ich selbst hoffe, dass ich niemals aufhöre, Sat Nam Rasayan zu lernen, denn wenn ich an diesem Punkt angelangt wäre, hätte ich alle meine Möglichkeiten ausgeschöpft. Sat Nam Rasayan

basiert auf der Selbstdisziplin, im Zustand von Shunya verharren zu können. Je tiefer man in diesem Zustand verankert ist, ein desto besserer Heiler ist man.

YA: Kann man als Heiler unmittelbar fühlen, dass Heilung geschieht?

G.S.: Sicher, das ist ein Prozess. Wenn Sie als Heiler in Beziehung mit einer Person stehen, die krank ist und Schmerzen hat und Sie diesen Zustand erkennen, dann ist auch etwas in Ihnen, das krank ist und Schmerzen hat. Sie befinden sich in einem integrativen Feld. Was immer in diesem Feld geschieht, geschieht auch in Ihnen. Während des Heilens spüren Sie dann auch, dass der Schmerz weniger wird oder ganz verschwindet. Wenn durch die meditative Aufmerksamkeit im heiligen Raum durch den Heiler eine Veränderung bewirkt wird, also z.B. ein Widerstand bzw. eine Tendenz gelöst wird, geschieht diese auch im Patienten. Durch die bestehende traditionelle Linie des Sat Nam Rasayan sind die Heiler in dieser Tradition mit der Quelle des heiligen Raums verbunden. Wer aus dieser Quelle schöpft, steht im Prozess des Heilens.

YA: Vielen Dank für das Interview! ■

»Der Heiler nimmt den Patienten wahr, wie er ist, ohne ihn verändern zu wollen. Dadurch können sich Widerstände und Tendenzen, die Ursache vieler Krankheiten, auflösen. In dem Moment, da sich der Widerstand im anderen auflöst, beginnt der Heilungsprozess.«

Mehr Info ◀



Dr. Gurudev Singh Khalsa wurde 1948 in Puebla, Mexiko, geboren. Er war langjähriger Schüler des Kundalini-Lehrers Yogi Bhaijan (1926-2004). Seit 1989 unterrichtet Gurudev Singh weltweit Sat Nam Rasayan. 2001 erhielt er von der

Open International University in Sri Lanka den Ehrendokortitel für besondere Leistungen im Bereich natürlicher Heilweisen. Jedes Jahr im Dezember findet in Assisi ein großes Internationales Sat Nam Rasayan Retreat statt, bei dem sich Heiler aus aller Welt zusammenfinden, um Erfahrungen auszutauschen und unter Gurudev Singhs Anleitung ihre Heilkunst zu vertiefen.

Literatur: Sat Nam Rasayan, the Art of Healing, Gurudev Singh, Ambrosio Espinosa, edizioni e/o, ISBN 978-88-7641-697-2

Internet: www.satnam-rasayan.de

www.gurudevsnr.com



Marianne Scherer studierte Literaturwissenschaft und Philosophie und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit östlicher und westlicher Weisheit. Sie lebt als Journalistin, Autorin und Seminarleiterin in München. Ihre Schwerpunkte sind integrale Spiritua-

lität, Yoga und Meditation, Astrologie und Kabbala sowie ganzheitliche Heilweisen.

www.mariannescherer.de



Gurudev Singh

»...Ein Heiler ist eine Person, die sich selbst ausdehnen, ihren Raum vergrößern kann, um dies anderen zugute kommen zu lassen ... Der Heiler öffnet bzw. erschafft einen Raum, in dem die Patienten Heilung finden können.«

YA: *Wozu dann überhaupt heilen?*

G.S.: Aus Mitgefühl. Als Heiler versuchen wir lediglich, die Lebensqualität eines Menschen in der ihm zur Verfügung stehenden Zeit zu verbessern. Wir heilen jemanden, damit es dem Patienten wieder besser geht und er mehr Lebensfreude hat. Angenommen es gäbe keine Reinkarnation, dann wäre dieses Leben die einzige Möglichkeit sich selbst zu erfahren. Da wäre es doch besser, es wäre ein positives Leben. Heiler tun ihre Arbeit, weil sie anderen Menschen dienen wollen und können. Wenn man in Shunya, dem besonderen kontemplativen Zustand ist, hat man die Fähigkeit zu heilen. Das ist das Geheimnis. Guru Ram Dass z.B. war in Shunya verankert. Damit war er automatisch ein Heiler, und er hat seine Gaben zum Wohle der Menschen angewendet. Er hätte es nicht tun müssen. Und so geht es im Grunde jedem echten Heiler. Es ist eine Frage des Mitgefühls.

YA: *Und das Karma?*

G.S.: Jeder Mensch, der noch nicht die Befreiung erlangt hat, steht unter dem Einfluss seines Karmas. Ein Heiler, der Einblick in das Karma eines Menschen hat, erkennt z.B. dass es Zahnschmerzen oder ein anderes Problem verursacht. Heilt man diese Schmerzen, hat man damit der Person einen Freiraum geschaffen, das Leben schöner zu erleben. Mein Lehrer pflegte zu sagen: "Wenn jemand zum Arzt geht und geheilt wird, denkt er, dass Gott wunderbar ist, weil er sich in der Dynamik des Karmas befindet." Denn Krankheit ist Karma und Medizin ist auch Karma. Eine Person kann geheilt werden, weil die Medizin in Beziehung zu ihrem Karma steht und damit für Erleichterung sorgte.

YA: *Kann jeder Mensch ein Heiler sein?*

G.S.: Jeder Mensch muss ein Heiler sein, denn es ist ein Ausdruck menschlichen Mitgefühls. Sat Nam Rasayan ist die Heilmethode des Wassermannzeitalters. Es ist eine ganzheitliche Heilmethode, die auf transzendtem Bewusstsein beruht.

YA: *Wie würden Sie einen Heiler charakterisieren?*

G.S.: Das ist ganz einfach. Das ist eine Person, die sich selbst ausdehnen, ihren Raum vergrößern kann, um dies anderen zugute kommen zu lassen. Egal, ob man nun eine herkömmliche Massage gibt, eine Tanztherapie anbietet oder etwas anderes. Der Heiler öffnet bzw. erschafft einen Raum, in dem die Patienten Heilung finden können. Wer Schmerzen lindern bzw. heilen kann, ist ein Heiler. Auf welche Weise dies geschieht, spielt im Grunde keine Rolle.

YA: *Welche Rolle spielt Guru Ram Dass für Sie?*

G.S.: Guru Ram Dass ist der Archetyp des Shunya-Zustandes. Er war ein Heiler aus Mitgefühl und diente seinen Mitmenschen auf selbstlose Weise. Die Linie von Guru Ram Dass ist ein Refugium für die Sucher nach Shunya.

YA: *Kann man mit Sat Nam Rasayan alles heilen?*