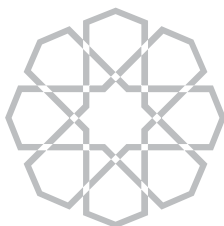


Guru Dev Singh
Ambrosio Espinosa



Sat Nam Rasayan

Die Kunst des Heilens

param

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Die italienische Ausgabe ist 2002 von Guru Dev Singh komplett
überarbeitet und mit einer neuen Einführung versehen worden.
Die vorliegende deutsche Ausgabe basiert auf der
überarbeiteten italienischen Ausgabe.

Übersetzung

Fateh Singh F. Becker
Sahaj Susanne Körner
Dorit Werner

Copyright © 2009 by Param Verlag, Ahlerstedt

Titel der Originalausgabe

Sat Nam Rasayan. L'arte della cura
Copyright © 2002 by Edizioni E/O, Rom

Alle Rechte vorbehalten

Gestaltung ComGraphiX, Ahlerstedt
Gesamtherstellung Steinmeier, Deiningen

ISBN 978-3-88755-314-2

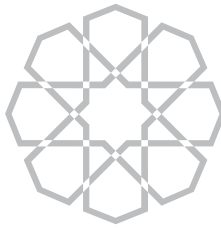
www.param-verlag.de



Vorwort zur italienischen Ausgabe	7
Einleitung zur englischen Ausgabe	21
Der sensitive Raum	22
Die erste Stufe	23
Der Heilige Raum des Sat Nam Rasayan	25
Die Abstammungslinie des Sat Nam Rasayan	27
Kapitel 1 Die Absicht	31
Kapitel 2 Der sensitive Raum	35
Gründe für die Verwendung des sensitiven Raums	35
Widerstände	44
Ausgleichen	50
Individualisieren	55
Absicht	60
Eigenschaften des sensitiven Raums	61
Kapitel 3 Die Praxis der ersten Stufe	63
Wie der sensitive Raum geöffnet wird	63
Die häufigsten Widerstände von Anfängern	85
Wie der sensitive Raum durch zufällige Empfindungen geöffnet wird	92
Wie wissen wir, dass wir im sensitiven Raum sind?	93
Kapitel 4 Im sensitiven Raum stabil bleiben	95
Ausgleichen	95
Den sensitiven Raum intensivieren	99
Den sensitiven Raum ausdehnen	100
Kapitel 5 Individualisieren	103
Über den sensitiven Raum eine Beziehung aufbauen	103
Wie individualisieren wir?	103
Kapitel 6 Heilen mit dem sensitiven Raum	111
Den sensitiven Schock zum Heilen nutzen	111
Heilen über den sensitiven Schock hinaus	115
Heilmethoden für Anfänger	116



Kapitel 7 Die Entwicklung der Heilerinnen und Heiler ...	119
Wie Anfänger im Sat Nam Rasayan heilen	119
Die Entwicklung des Heilers	122
Die mittlere Stufe	126
Fortgeschrittenes Heilen	128
Der Zustand des Sat Nam Rasayan	129
Kapitel 8 Wissen über das Ereignis	131
Diagnose im sensitiven Raum	131
Wissen durch Diagnose	132
Direktes Wissen über das Ereignis	140
Kapitel 9 Forschungsgebiete	141
Lehren und Dharma	141
Forschungsthemen	142
Formen	143
Der Traumzustand	148
Heilen mit Mantrén	149
Kapitel 10 Krankheit und Heilung im Sat Nam Rasayan .	151
Kapitel 11 Charakteristika der Heilkraft	161
Kapitel 12 Heilige Räume	165
Bewusstsein	165
Transzendenz	166
Heilige Räume	167
Der Heilige Raum des Sat Nam Rasayan	169
Kapitel 13 Die Abstammungslinie des Sat Nam Rasayan ...	173
Allgemeine Definition einer Abstammungslinie	173
Gurus und Meister	174
Kennzeichen und Funktionen der Abstammungslinie	176
Eine kurze Geschichte der Abstammungslinie	177
Guru Ram Das	178
Yogi Bhajan	179
Guru Dev Singh	181
Die Schule des Sat Nam Rasayan	183
Die Rolle des Lehrers im Sat Nam Rasayan	184
Anhang	187



Einleitung zur englischen Ausgabe von 1997

Sat Nam Rasayan

S*at Nam Rasayan* ist Sanskrit und bedeutet: tiefe Entspannung im Namen des Göttlichen; oder auch: begib Dich in das Wesen der wahren Identität.

Sat Nam Rasayan ist eine traditionelle Heilkunst, die sich zum Heilen ausschließlich des Bewusstseins bedient. Der veränderte Bewusstseinszustand, der zur Heilung benötigt wird, ist als der *Heilige Raum* bekannt. Die Ursprünge dieser sehr alten Technik sind unbekannt. Sie wurde Jahrhunderte lang schweigend von einem Meister zu einem Schüler weitergegeben. Ihre jetzige Verbreitung verdankt sie der Arbeit von Guru Dev Singh, der die Schule des Sat Nam Rasayan nach Europa, in die USA und nach Mexiko gebracht hat.

Dieses Buch erklärt die grundlegenden Lehrsätze des Sat Nam Rasayan und ermöglicht ein praxisbezogenes und vollständiges Studium auf der ersten Stufe. In diesem Stadium basiert das Heilen auf einem bestimmten Aspekt des Bewusstseins: auf der Fähigkeit zu fühlen.



Der sensitive Raum

Die Gesamtheit der Empfindungen, die wir erfahren, nennen wir den sensitiven Raum. Wir lernen im Sat Nam Rasayan, dass uns die Empfindungen befähigen, uns mit etwas in Beziehung zu setzen, indem wir einfach fühlen, was wir fühlen, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf ein Objekt, ein Ereignis oder eine Person richten. Es treten dann zwei wichtige Dinge in Erscheinung. Zum einen, dass wir dank unserer Empfindungen in der Lage sind zu wissen, was mit dem Patienten geschieht, und sein Problem sogar verstehen und beschreiben können, zum anderen, dass wir durch Erkennen und Zulassen unserer Empfindungen, das heißt durch Nicht-Eingreifen, die Krankheit verändern oder heilen. Dies bedeutet eine wirkliche Revolution. Wir sagen, dass Empfindungen nicht subjektiv sind und isoliert auftreten, sondern Mittel der Kommunikation und Umwandlung sind.

Jeder, der Sat Nam Rasayan lernt, wird in eine Welt der Empfindbarkeit und Intuition eintauchen und dabei einen Weg zur Erforschung des nicht-rationalen Universums entdecken. Dort finden wir Liebe, Intuition und Empfindungen – grundlegende Schlüssel zu menschlichem Glück und Selbstvertrauen und zugleich mächtige Kräfte der Natur. Wir werden mit alltäglichen Empfindungen arbeiten. Mit denen, die durch die Haut, innere Organe, die Sinne oder unterschiedliche Stimmungen erfahren werden. Noch subtilere Empfindungen kommen später hinzu und auch schwer definierbare Empfindungen, die erst klarer werden, wenn der Schüler in seiner Praxis fortschreitet und empfindbarer wird. Jeder von uns kann fühlen. Um das zu beweisen, müssen wir nur unseren Gefühlen, die wir in jedem Moment haben, Aufmerksamkeit schenken.



Die erste Stufe

In der ersten Stufe der Sat-Nam-Rasayan-Ausbildung lernt der Schüler zuzulassen, was er fühlt. Mit zulassen meinen wir, sich der Empfindungen bewusst zu sein, ohne sie zu beurteilen oder gedankliche Vorannahmen für das Gefühlte zu treffen. Das ist so einfach, dass es möglicherweise zunächst schwer zu verstehen ist. Es ist das einfache Wahrnehmen, was Du in jedem Augenblick fühlst – ob ein Schmerz in Deinem Fuß oder eine kitzelnde Empfindung in Deinem Gesicht –, und dem Zulassen des Gefühlten, ohne es zu beurteilen. Keine Empfindung ist besser oder schlechter als andere. Alle Empfindungen sind gleich wert und wichtig. In dem Moment, wo alle Gefühle zugelassen werden, erscheinen immer weitere, die den Blick auf ein sensibles Universum ohne Grenzen freigeben.

Wenn wir die Empfindungen zulassen, ist es nicht notwendig, sich auf jede einzelne zu konzentrieren, stattdessen fühlen wir sie alle gleichzeitig. So können wir sie in ihrer besonderen Ausprägung und Feinheit unterscheiden. Auch wenn einige Empfindungen intensiver wahrgenommen werden als andere, sind sie alle gleichzeitig im Bewusstsein der Heilerin oder des Heilers gegenwärtig. Das Nicht-Konzentrieren ist ein wichtiger Gesichtspunkt des Sat Nam Rasayan. Es erfordert einen Zustand innerer Stille, während wir das sensitive Universum wahrnehmen.

Beim nächsten Schritt des Heilens setzen wir die Empfindungen in Beziehung zu dem, was wir heilen möchten. Das wird Individualisieren genannt. Wir können im Sat Nam Rasayan Menschen heilen, ihre Organe und Prozesse, jedes Geschöpf, jedes Ereignis, jeden Umstand oder jede Sache im Universum. Das Objekt der Heilung nennen wir ein Ereignis. Dieser Begriff



wird uns in diesem Buch häufig begegnen in Sätzen wie: »Der Heiler baut eine Beziehung zu dem Ereignis auf«; oder: »Das Verändern dieser Empfindungen wird das Ereignis verändern.«

Das Zulassen von Gefühlen ist relativ leicht zu erlernen, aber an einem bestimmten Punkt tauchen Hindernisse auf: Beurteilungen, ablenkende Gedanken, Zweifel oder das Verlangen, die Empfindungen zu interpretieren oder zu kontrollieren. Das alles zeigt sich in Form von Widerständen, die das Gefühl von Begrenztheit aufkommen lassen. Was sollen wir damit machen? Die Antwort ist einfach: Wenn ich das Gefühl des Widerstands anerkenne oder zulasse und in meinen sensitiven Raum als ein weiteres Gefühl einschließe, wird es verschwinden. Wenn es verschwindet, verschwinden auch die Konditionierungen, die das Gefühl erzeugt haben. Dies ist der Schlüssel zur ersten Stufe. Widerstände zuzulassen, ist unsere Strategie, um einen ausgedehnten und starken sensitiven Raum aufzubauen und auch um zu heilen.

Bis hierher haben wir nun einen Überblick über das Heilen erhalten, wie es von Anfängern des Sat Nam Rasayan ausgeübt wird. Die Heilerin setzt sich in Beziehung zum Patienten und der Krankheit und lässt die Empfindungen zu, die auftauchen. Der Heiler nimmt wahr, welche dieser Empfindungen die größte Anspannung erzeugen (Widerstände), und löst sie auf. In diesem Augenblick findet eine Linderung des Problems des Patienten statt und eine Besserung setzt ein.

Auch auf die Gefahr einer zu starken Vereinfachung können wir die erste Stufe des Sat Nam Rasayan wie folgt zusammenfassen: Der Heiler fühlt die Empfindungen, die in der Beziehung mit der Patientin entstehen, und verändert die Krankheit, indem er Widerstände auflöst. Wenn die Praxis des Sat Nam Rasayan fortgeführt wird, verschwindet das Gefühl der Entfernung in unserer Beziehung zum Universum und alles wird



als nahe erlebt. Wo anfänglich noch Gefühl von Zweifel, Begrenztheit und Trennung waren, entsteht ein Weg für andere, sich weiter ausdehnende Empfindungen, welche die Welt um uns herum widerspiegeln.

Durch ihre Empfindungen kann die Heilerin herausfinden, was mit dem Patienten los ist. Diese ›Diagnose‹ – oder dieses Verstehen des Problems – muss nicht medizinischer Natur sein. Der Heiler fühlt zum Beispiel, dass die Patientin »zu viel Wind im Nervensystem« hat (eine bedeutsame Einschätzung in östlichen Kulturen, nicht aber in westlichen) oder »einen Schrecken« (verständlich für einen Mexikaner mit indianischer Herkunft). Diese Diagnosen sind nicht wissenschaftlich, aber sie sind kraftvoll. Der gleiche Patient kann bei einem westlichen Arzt ein Magengeschwür als Diagnose gestellt bekommen, während bei einer Schamanin die Diagnose lautet, er habe den Kontakt zu seiner Seele verloren. Und dennoch sind beide Heiler in der Lage, den Patienten durch ihren jeweiligen Ansatz zu kurieren.

Im Sat Nam Rasayan ist eine Diagnose nicht unbedingt notwendig, um Heilung zu erreichen. Die Heilung tritt unabhängig davon ein, ob der Heiler die Bedeutung dessen, was er fühlt, versteht.

Der Heilige Raum des Sat Nam Rasayan

Sat Nam Rasayan *bedeutet* die Erfahrung des Heiligen Raums, eine spirituelle Manifestation, die nicht definiert, wohl aber erkannt werden kann. Obwohl der Heilige Raum im Bewusstsein der Heilerin entsteht, besteht der Heilige Raum über das Individuum hinaus und kann nicht besessen oder kontrolliert werden.



Eines der Merkmale des Heiligen Raums ist Neutralität. In unserem alltäglichen Leben spekulieren wir ständig über die *Realität* und deuten alles, was mit uns geschieht in Übereinstimmung mit unseren Gedanken, die uns festlegen. Anstatt uns direkt zu den Dingen in Beziehung zu setzen, tun wir dies über unsere Vorstellung dessen, was sie sind. Auf diese Weise schaffen wir Abstand zwischen uns und allem um uns herum.

Im Heiligen Raum jedoch bezieht sich der Heiler in einer neutralen Weise auf die Realität. In dieser neutralen Wirklichkeit urteilt das Bewusstsein nicht, daher ist die Erfahrung unverfälscht. Dort gibt es weder Unterscheidung noch Abstand. Alles ist direkt und nahe. Der Heiler fühlt, dass das Ereignis zu dem er sich in Beziehung setzt, in ihm geschieht und Teil seiner eigenen Erfahrung ist, denn sein Bewusstsein und das des anderen sind dasselbe. Diese Erfahrung von Einheit ist im wesentlichen identisch mit Erfahrungen, die von Mystikern aller Zeitalter und Kulturen überliefert sind.

In diesem neutralen Zustand wird die Krankheit des Patienten verändert, indem die Heilerin ihre Erfahrung verändert. Dies impliziert Transzendenz, ein Konzept, das schwierig zu verstehen und zu akzeptieren ist. Die Person, die mit dem Heiligen Raum verbunden ist, kann die Welt – lediglich durch eine Veränderung in ihrer Wahrnehmung – verändern, ohne sie zu manipulieren. Bewusstsein ist das einzige Werkzeug, das vom Sat-Nam-Rasayan-Heiler verwendet wird.

Nun wird sich der Leser wundern, wie es möglich ist aufzuhören, Erfahrungen zu interpretieren, einzuordnen, zu beurteilen, zu kontrollieren oder sie abzulehnen, wo wir doch alle von Geburt an dazu erzogen und darauf konditioniert wurden, uns so zu verhalten? Wie können wir uns von unseren Vorannahmen befreien? Genau an diesem Punkt benutzen wir den sensitiven Raum als ein Mittel, um Neutralität zu erlernen. Für



Anfänger mag es unmöglich erscheinen, eine neutrale Erfahrung zu erreichen, aber vielleicht kann diese Neutralität dadurch gewonnen werden, dass die Grenzen, die wir unseren Gefühlen auferlegen, so weit ausgedehnt werden, bis wir in der Lage sind, Vorannahmen zu vermeiden und den Verstand zum Schweigen zu bringen.

So, wie Du Gedanken herstellst, produzierst Du auch Schweigen. Genau so, wie Du vermutest, hörst Du auf zu vermuten.

Die in der Sat-Nam-Rasayan-Tradition fortgeschrittene Heilerin ist in der Lage, neutral zu sein, ohne den sensitiven Raum zu verwenden. Sie erkennt den Heiligen Raum, indem sie sich dafür entscheidet, dies zu tun. Um zu heilen, genügt es, stabil in der Beziehung zum Raum zu bleiben und die Absicht zu heilen aufzubauen. In diesem veränderten Bewusstseinszustand, in dem die üblichen Regeln und Wahrnehmungen nicht gelten, verschmilzt das Bewusstsein des Heilers mit dem, was geheilt werden soll, und wandelt es um.

Die Abstammungslinie des Sat Nam Rasayan

Die Offenbarung des Heiligen Raums über Generationen von Meistern und Schülern bildet die Abstammungslinie des Sat Nam Rasayan. In diesem Sinne besteht die Linie nicht nur aus Individuen, sondern auch aus dem Wissen selbst, das in ihnen wohnt und weiterlebt. Sie ist eine Erscheinung, deren Fähigkeiten über solche, die Menschen zugeschrieben werden, hinausgeht.

Charakteristisch für diese Linie ist das Fehlen von Form und Ritual. Es besteht keine Beziehung zu irgendeiner bestimm-



ten Religion oder Ideologie. Die Erfahrung des Heiligen Raums hängt allein von unserer Fähigkeit ab, Neutralität zu erreichen. Jeder, gleich welcher Religion oder Ideologie er angehört, kann Sat Nam Rasayan ausüben.

Der Ursprung der Sat-Nam-Rasayan-Linie reicht sehr weit zurück. Wir können den Weg durch die Geschichte verfolgen, indem wir die Leben und Werke bestimmter Heiliger und Heiler untersuchen. Wir wissen von Meistern des Taoismus und Sufismus, die dieses Wissen besaßen.

Die moderne Schule des Sat Nam Rasayan beruft sich auf einen Heiligen aus dem Punjab des 16. Jahrhunderts, Guru Ram Das (1531–81), dem vierten Guru der Sikh-Tradition. Unter seinen zahlreichen Qualitäten ragt besonders seine perfekte Neutralität heraus. Auch wenn Guru Ram Das Sat Nam Rasayan nicht erschaffen hat, verkörperte er in seiner Person den Heiligen Raum so vollständig, dass er als ein Archetyp dieses Systems angesehen wird. In unserer Zeit sind Yogi Bhajan und sein Schüler Guru Dev Singh – Anhänger von Guru Ram Das und der Sikh Religion – die erfahrensten Praktizierenden dieses Systems. Keiner von ihnen ist ein Guru, aber der Heilige Raum ist in jedem von ihnen beständig offenbar, was als Grundlage erforderlich ist, um Meister dieser Kunst zu sein.

Guru Dev Singh lernte Sat Nam Rasayan von Yogi Bhajan in der traditionellen Weise, nämlich in Stille. In der Vergangenheit wurde spirituelles Wissen – die spirituelle Kraft der Lehren – über einen Prozess der Einweisung weitergegeben. Der Schüler lernte einfach nur, indem er sich in der Nähe des Meisters aufhielt, in seiner Aura oder unter seinem psychischen Einfluss. Der Lehrer nutzte die Verbindung mit dem Heiligen Raum, um Erfahrungen im Schüler zu bewirken. Das gesprochene Wort war niemals nötig, um etwas zu übertragen oder die Anwendung zu vermitteln. Diese Lehrmethode ist jedoch



sehr exklusiv, da sie nur einen oder zwei Schüler zur gleichen Zeit zulässt, vielleicht nur einen in jeder Generation. 1988 bat Yogi Bhajan, der seit über dreißig Jahren bisher unveröffentlichte Lehren vermittelte, Guru Dev Singh Sat Nam Rasayan zu unterrichten. Er sollte eine Schule gründen, in der jeder Interessierte diese Heilkunst erlernen kann. Der Meistertitel ging von Yogi Bhajan auf Guru Dev Singh über, der in Gehorsam gegenüber Yogi Bhajan die derzeitige Lehrmethode entwickelt.

Derzeit unterzieht sich die Lehren einem Wandel. Im Zeitalter der Fische strebten die Menschen nach Gott, indem sie versuchten, sich in jeder erdenklichen Art und Weise zu reinigen. Nun, im Zeitalter des Wassermanns, ist es Gott, der sich den Menschen nähert, und wir müssen uns dessen nur bewusst sein und es geschehen lassen. Spirituelle Praktiken sind nicht mehr so starr und schwierig wie zuvor, sind allerdings auch subtiler geworden. In diesem Zeitalter geht es nicht darum zu versuchen, Wissen zu erlangen, sondern zu erkennen, dass das Wissen in uns selbst ist.