

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 gelehnten Heiltechnik aus dem Kundalini Yoga, die auf den begnadeten Heiler Guru Ram Dass (1534-1581) 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 Heilerin fühlte ich mich eigentlich auch nicht berufen, obwohl mir vor Jahren der Palmblattleser 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 angelerntem Wissen voll stopfen.

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 fast 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 angelernten 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 hätte 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.