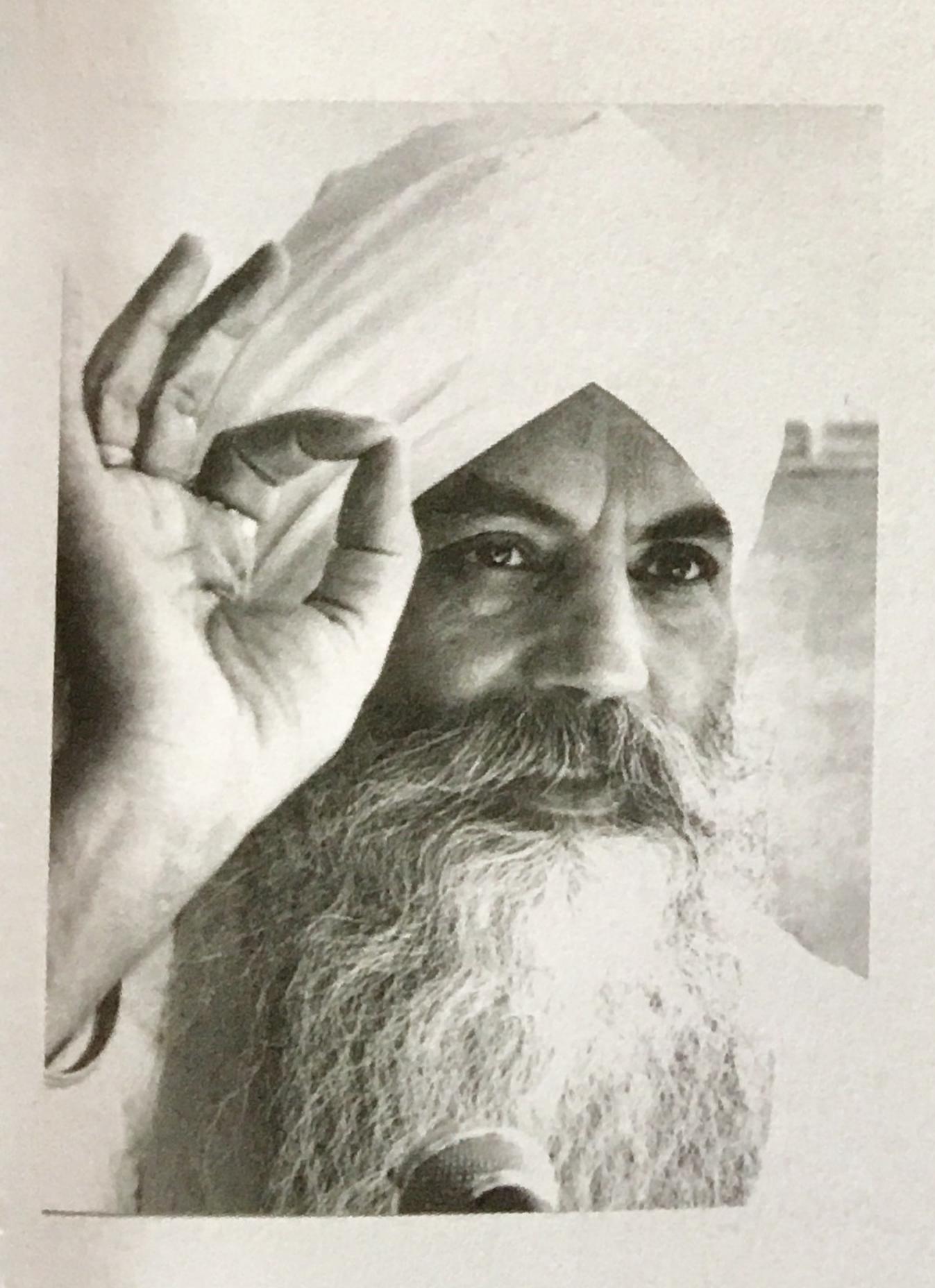


Sat Nam Rasayan die geheimnissvolle Heilkunst

Immer mehr Menschen entdecken Sat Nam Rasayan, die Heilkunst aus dem Kundalini Yoga für sich. Unsere Autorin besuchte mit einer Freundin die 'Nacht der Heiler''.

Text: Marion Valentin





ber den Mann, der Kundalini Yoga in den USA bekannt machte, kursieren die aufregendsten Geschichten. Eigentlich ist es nur eine Frage der Zeit, bis das Leben von Yogi Bhajan von Hollywood verfilmt wird. Traditionell wurde die geheimnisvolle Wissenschaft der Lebensenergie nur denen vermittelt, die in Sachen Herkunft oder Charakter für würdig befunden wurden. Auf Yogi Bhajan traf sicher beides zu - bereits im Alter von acht Jahren übernahm der berühmte Yogi und Mystiker Sant Hazara Singh die Ausbildung des Jungen aus reichem Hause, die sehr hart und rigoros verlief. Von 250 Schülern blieben am Ende nur 15 übrig. Einer davon war Yogi Bhajan, den der Lehrmeister eines Tages einlud, ihn zu einem Ausflug in die nächste Stadt zu begleiten. Erfreut über die Abwechslung zum Alltag im Ashram warf der Junge sich in Schale. Unterwegs wies der Meister ihn an, auf einen Baum zu klettern und dort unter allen Umständen auszuharren. Drei Tage später holte er den Jungen dort wieder ab. "Weißt du warum ich grausam bin?" fragte er den Schüler bei einer anderen Gelegenheit. "Damit mir nichts mehr grausam vorkommt?" antwortete der junge Yogi Bhajan und sein Lehrer nickte zustimmend. "Deine Selbstdisziplin ist dein bester Freund" gehört zu den bekanntesten Überzeugungen von Yogi Bhajan, der bereits mit 16 Jahren zum Meister des Kundalini Yoga ernannt wurde.

Als erster Meister seiner Tradition war er fest entschlossen, die alte, aber durch ihre Dynamik so gut in die westliche Welt passende Technik – Kundalini Yoga – aus ihrer Isolation zu befreien, indem er sie öffentlich verbreitete. Am Flughafen von Toronto angekommen stellte er fest, dass sein gesamtes Gepäck verschwunden war. Der Auftraggeber, der ihn engagiert hatte war kurz zuvor verstorben. Mit 35 Dollar in der Hosentasche und ohne Job begann sein Neuanfang in dem fremden Land. Nach einer Aushilfstätigkeit in einer Buchhandlung reiste er drei Monate später auf die Einladung eines indischen Freundes hin nach Los Angeles. Auch hier war sein Start nicht leicht: Bei seinem ersten Vortrag, am 5. Januar 1969, stand der damals 39-jährige allein in der Turnhalle einer High School.

Er hielt seinen Vortrag dennoch - vor leeren Stuhlreihen! "Patience pays" - Geduld zahlt sich aus, lautete eine weitere Maxime von Yogi Bhajan, die sich in seinem Fall mehr als bewahrheitet hat.

Im heutigen Pakistan ließ Yogi Bhajan Ende der sechziger Jahre seine Familie und die Karriere als Regierungsbeamter zurück, um an der Universität von Toronto in Kanada Yoga zu unterrichten.

In der Hippieära, als viele junge Leute nach Wegen suchten, traumatische Erfahrungen zu verarbeiten sprach sich bald herum, dass hier jemand eine Technik bereit hielt, die ein High ohne Drogen beschert. "Glück ist dein Geburtsrecht" sagte Yogi Bhajan jenen, die mit dem Leben nicht zurecht kamen. Und demonstrierte den Menschen, die mit Vergangenheit oder Gegenwart haderten, Meditationen und Übungsreihen, die emotionale Verletzungen, Depressionen oder Schuldgefühle auf einer tiefen Ebene heilen können. Auch heute wird jeder, der auch nur 180 Sekunden lang mit ausgestreckten Armen im 60-Grad-Winkel wippt bestätigen, dass eine kleine Übung die Grundstimmung binnen Minuten verändert.

Als Yogi Bhajan im Jahr 2004 seinen Körper verließ, war seine Hinterlassenschaft gigantisch. Heute gehört Kundalini Yoga weltweit zu den beliebtesten Yoga-Richtungen. Die dynamischen Körperübungen, die der Yogi ein einer Zeit verbreitete, als Stress ein Fremdwort und das Internet noch in weiter Ferne war, helfen inzwischen stressgeplagten Menschen, die unter Reizüberflutung und Überforderung leiden. Allein in Deutschland werden pro Jahr mehr als 200 neue Yogalehrer ausgebildet. In den USA ist die "Yogi Bhajan Library of Teachings" eine gemeinnützige Organisation, die den Nachlass verwaltet, bis heute dabei, den Fundus an Weisheit zu systematisieren, den der Sikh seinen Schülern in mehr als 30 Jahren Unterricht vermittelte.

Yogi Bhajan - der nach eigner Aussage nicht in den Westen gekommen war, um Schüler um sich zu scharen, sondern Lehrer auszubilden - hinterließ einen Schatz an Know-how zum Thema gesunder Lebensstil: Ernährung, Massagetechniken, Hydrotherapie... die Liste ist lang. Am bekanntesten ist sicher sein Yogi-Tee, der mittlerweile zum Standardsortiment in Reformhäusern gehört.

Seit über zehn Jahren befasse ich mich als Journalistin sehr intensiv mit Kundalini Yoga und dem Leben von Yogi Bhajan. Ich habe Bücher gelesen, Übersetzungen angefertigt, Interviews mit berühmten Lehrern geführt, die ihm nahe standen. Und dennoch kommt es mir mitunter vor, als sei ich weiterhin erst am Beginn einer langen Entdeckungsreise. Auf dem Yogafestival entdeckte ich vor einigen Jahren die Heilkunst aus dem Kundalini Yoga: Sat Nam Rasayan. Guru Dev Singh, ein mexikanischer Schüler der inzwischen in Italien lebt, wurde von Yogi Bhajan in diese Heilkunst eingewiesen und unterrichtet sie seit 1988 in dessen Auftrag weltweit.

Auf dem Festival übten wir in Zweiergruppen. Mein wildfremder "Klient" lag am Boden, ich sollte ihn leicht am Arm berühren und so mit ihm in Beziehung treten. "Meditiere darüber wie die andere Person Dein sensitives Feld beeinflusst" lautete die Ansage von Guru Dev Singh.

Mein erster Eindruck war, dass ich mich hier auf einen eher öden Workshop eingelassen hatte. Und ich befürchtete ein bisschen, dass die Übung mich ermüden würde. Auch hatte ich die Befürchtung, dass mein Klient mich, wie es in der esoterischen Kreisen gern heißt "energetisch aussaugen" würde.

Aber wie so oft entpuppte sich meine Vorannahme als falsch. Total falsch! Zum einen war ich überrascht über die Masse meiner Gefühle. Zudem veränderten sie sich andauernd: Erst juckte die



Nase, dann zwackte es am Rücken...Statt ausgelaugt fühlte ich mich nach der Übung klar und frisch. Mehr noch: So als hätte ich selbst Heilung erfahren. Später kam vom Guru die Bemerkung: "Wenn Du Dich beobachtest, stellst Du fest, dass die Dinge sich anders anfühlen, als Du gedacht hast." Bingo! Seit diesem Tag gehöre ich zu den Fans von Guru Dev Singh und bin ihm später sogar wie ein echter Groupie zu mehreren Workshops nachgereist.

"Was genau ist denn dieses Sat Nam Dingsbums?", fragte meine Freundin Katrin vor einer Weile als ich davon schwärmte. Aus ihrem Mund klang das eher suspekt. Fast gefährlich. Statt mit Definitionen daher zu kommen, überredete ich meine spirituell eher unbedarfte Freundin, mich zur "Nacht der Heiler" nach Düsseldorf zu begleiten. Während im Einkaufszentrum an diesem Samstag Abend viele Menschen von Boutique zu Boutique pilgerten, suchten wir nach dem Bürgerzentrum nebenan. Dort waren an die hundert Besucher versammelt, um die Vorträge zu hören und eine Sat Nam Rasayan Sitzung auszuprobieren.

"Sat Nam Rasayan' bedeutet 'Heilen mit dem Fliessen der Seele'. 'Sat Nam' heißt 'wahre Identität' und 'Rasayan' bedeutet übersetzt 'das Mittel, das heilt"', erläuterte Sven Butz, der Ausbildungsleiter, nachdem wir uns mit drei 'Ong Namo Guru Dev Namo' eingestimmt hatten. Vor Katrin war mir der Gesang ein bisschen peinlich. Ihr flüsternd zu erklären, dass dies ein Weg sei, um sich mit all den spirituellen Meistern zu verbinden, die diese Heilkunst vor uns ausgeübt haben, änderte daran nichts…

"Sat Nam Rasayan ist eine rein meditative Praxis in der es darum geht, einen spezifischen meditativen Zustand zu erfahren, zu stabilisieren und dann zu lernen, diesen zu nutzen um anderen zu helfen." legte Sven Butz weiter dar. Es sei weder Energiearbeit noch Visualisierung. "Du lernst zu heilen, dadurch, dass du du selbst wirst."

Am Ende des Abends sprang meine Freundin über ihren Schatten und testete eine Sat Nam Rasayan-Behandlung.

Aber zuvor erlebten wir mit großem Vergnügen den Vortrag von Karsten Spaderna, der betonte, dass Wahrnehmung ein ganz normaler Vorgang sei. "Wenn man auf eine Party geht und da ist schlechte Stimmung – das spürt man einfach! Und weiß von vorne herein, hier bleibe ich nicht lange. Als Heiler würde ich mit diesem Zustand arbeiten und sagen: "Okay – ich bleib mal sitzen, wie lang

kann
ja?"
Sat N
ich in
Gesp
aber
einen
wahr
man
sie ei
darau

Fülle Und of ander Mutte Und of Bezie an de hoch

guck

und o

so w Dann gesch dun. I Füße Weit Dann in Be eine Eige der Übur in die des für nund

und beol Kapi aush Zi

gehi Arzt Zu Ges das

In Jas in ei

köni

kann ich das aushalten? Und vielleicht verändert sich der Zustand ia?"

Sat Nam Rasayan habe auch Auswirkungen auf seinen Alltag. "Wenn ich im Gespräch mit jemandem bin und merke: Puh, jetzt wird das Gespräch sehr anstrengend, dann beobachte ich das in mir. Reagiere aber nicht drauf indem ich sage: "Lass uns aufhören, oder ich habe einen Termin." Ich finde keine Ausrede, sondern lasse dem was ich wahrnehme Raum, um da zu sein. Das ist sehr, sehr heilend, wenn man diese Blockade oder diese Tendenz in sich wahrnimmt und sie einfach da lässt, dem Ganzen den Raum lässt da zu sein ohne darauf zu reagieren. Dann verändert sich das Feld das zwischen dir und dem anderen herrscht."

Der Meditationstrainer aus Neuss erläuterte. "Es geht darum, die Fülle der Erfahrung wirklich als die Fülle des Lebens zu betrachten. Und du selbst kannst dich eigentlich nur in Beziehung zu jemand anderem fühlen. In Beziehung zu deinem Arbeitskollegen, deiner Mutter, dem Mediamarkt. Das alles macht mit dir etwas anderes. Und wenn du lernst deine Beziehungen zu erkennen, wann du in Beziehung zu etwas gehst, dann hast du auch die Wahl. Ob du an deinen Chef denkst und vielleicht jedes Mal der Ärger in dir hochkommt oder ob du deinen Geist auf etwas anderes lenkst."

Im Sat Nam Rasayan habe er gelernt, neutral auf die Dinge zu gucken. "Wenn du sitzt und behandelst und dein Nervensystem so unruhig wird, dass du es nicht mehr aushältst, weil dein Knie so wahnsinnig weh tut oder eine andere Stelle in deinem Körper. Dann ist genau das der Punkt: Es geschieht in Beziehung. Alles geschieht in Beziehung zueinander. Und wenn wir behandeln und du nimmst diesen Schmerz wahr, dann gehen wir ganz sanft da ran. Entweder halte ich den aus oder ich nehme ganz sanft meine Füße wieder wahr, ich spüre wieder den Boden unter mir oder die Weite des Raumes. Ich spüre, wie die Luft meine Haut berührt. Dann geht diese Identifikation mit diesem Schmerz weg. Und das in Beziehung zu meinem Klienten. Das heißt der Klient kommt in eine sehr tiefe Entspannung.

Eigene Widerstände zu erkennen und zu lösen ist essentieller Teil der Ausbildung. Karsten kommt auf die manchmal unangenehmen
Übungen zu sprechen, wie etwa eine Viertelstunde lang die Arme
in die Höhe zu halten. "Das Ganze ist dazu gedacht um die Kapazität
des Nervensystems zu erhöhen. Am Anfang waren drei Minuten
für mich grausam, inzwischen kann ich auch eine Stunde so sitzen
und dann wird es ein bisschen anstrengend. Weil wir lernen zu
beobachten erhöht sich das Nervensystem einfach enorm. Die
Kapazität die man hat. Wie lange kannst du so eine Situation
aushalten? Wie lange kannst du dem anderen Raum lassen?"

Zum Kernteam der deutschen Sat Nam Rasayan Experten gehört auch Doris Kunz. Ihre Praxis befindet sich im Düsseldorfer Ärztehaus und nicht selten schicken die Schulmediziner Menschen zu ihr. "Die Hausärzte arbeiten mit mir zusammen, weil im Gespräch mit dem Patienten oft klar wird: Das seelische Leid oder das Drama, das in demjenigen steckt wird keine Tablette lösen können."

Im Sat Nam Rasayan wird keine Diagnose erstellt, betonte sie. "Das würde wieder über den Kopf laufen. Wenn ich den Klienten in ein bestimmtes System reindrängen will, dann nehme ich das

bei mir als Widerstand wahr und merke, so werde ich unmöglich eine Beziehung aufbauen können. Ab dem Moment, in dem ich den anderen leicht berühre, ist das für den anderen das Signal: Die Beziehung findet statt. Ich forsche nicht, ich fühle nur, was in mir ist. Im Yogischen heißt es: 'Alles ist eins', aber wie kommt man dahin, wie schafft man das? Der Weg ist immer wieder dieses sich-drauf-einlassen, die Beziehung zum Klienten wahrzunehmen."

Auch Karsten machte klar, dass Sat Nam Rasayan völlig dogmenfrei ist. "Wir rufen keine Engel. Ich beobachte den Prozess, wie ich von mir weggehen und von außen Hilfe holen will. Es ist ganz wichtig, in Beziehung zu dem Klienten solche Vorgänge zu erkennen. Denn das könnte die Tendenz im Klienten sein, dass er überall herum irrt und Hilfe sucht. Mein Verstand macht daraus: "Ruf mal diesen Engel, weil du es selbst nicht hin kriegst". Nach einer Weile kriegt man heraus, wie der eigene Verstand funktioniert."

Vergibt bewusst keine Folgetermine. "Ich gebe einen Impuls, damit die Menschen sich selbst wieder besser wahrnehmen und auch gucken: Wo sind meine emotionalen Fallen? Die habe ich natürlich auch, - das zu spüren ist der erste Schritt der Heilung. Weil sie dann auch erkennen, wie sie die Fallen besser umschiffen können. Das ist nicht klein beigeben, sondern erkennen: "Wie funktioniere ich?" Das ist der Weg der Heilung. In der Behandlung wird relativ schnell klar, wo die Instabilität in dem System ist. System heißt für mich Körper-Geist-und-Seele."

Meine Freundin Katrin verfolgte die Ausführungen mit wachsender Neugier.

Doris Kunz erzählte weiter aus ihrer Praxis. "Der Klient erlebt oft eine tiefe Entspannung. Wenn Sie ein Problem haben, das Sie in Ihrem Kopf hin und her bewegen, oder in Ihrem Herzen oder Gemüt, dann nehmen Sie gar nicht mehr wahr, dass Sie Waden haben! Oder Kniescheiben. In der Behandlung spüren Sie dann plötzlich wieder, wie schwer der eigene Körper ist."

Sie gibt den Klienten meist eine "Hausaufgabe". "Das kann eine Atemübung sein oder die Bitte, mit einer bestimmten Haltung spazieren zu gehen. Das gute Gefühl in unserem System kann nach einer Behandlung sehr lange anhalten, Ihr System erinnert sich noch lange daran, wie es war. Aber oft schlittern wir unbewusst wieder in dieselben Situationen und da hilft dann die Übung, die ich Ihnen mitgebe."

Gegen Ende des Abends testete Katrin eine Heilbehandlung. Die Augen ließ sie dabei offen, stellte ich noch fest, bevor ich den Saal verließ. "Holzauge sei wachsam", meinte sie hinterher grinsend, als ich sie darauf ansprach.

Einige Wochen später wollte ich wissen, wie ihr die Behandlung bekommen sei? "Uuund?" fragte ich. Sie erzählte, sie habe sich tagelang sehr gut gefühlt. Leicht und beschwingt. "Mein Heiler hat mit eine Atemmediation gezeigt, die mir durch einige schwierige Momente geholfen hat." Bei einem Streit in der Verwandtschaft habe sie inne gehalten und die Atemübung gemacht. Darauf sei die Verwandte entnervt gegangen. Nachdenklich fügt Katrin hinzu: "Ich wollte niemand durch Schweigen wegdissen, ich wollte selbst standhalten und mich nicht mehr kleinreden lassen."