



Sat Nam Rasayan®

El arte de la sanación



Sat Nam Rasayan

Aprender a relacionarte con los demás de un modo natural, a tener encuentros sin ser esclavo de prejuicios, a sentirte presente en ti mismo y en el mundo que te rodea.

Esto se vuelve posible con Sat Nam Rasayan, una técnica milenaria de meditación que es, a su vez, el arte de sanar del Yoga Kundalini.

Tradicionalmente, este arte se enseña para sanar a otros. Ayuda a liberar tendencias y limitaciones en el cuerpo, la mente y el espíritu. Dichas tendencias son las causas más comunes de enfermedad. Al hacerlo, se activa la capacidad auto-curativa del organismo, y la vida se vive de un modo más claro y equilibrado.

El Sat Nam Rasayan no es dogmático, carece de creencias y no se adhiere a ninguna religión. Es una gran ayuda para los practicantes de yoga y los terapeutas en general. Y, además, dará las claves necesarias a las personas interesadas en aprender a meditar, o en practicar sanación con la mente meditativa.

Meditación

*La meditación te dará dos cosas:
Sabiduría y libertad.*

Ambas flores crecerán cuando, en estado de meditación, tu mente se vuelva profundamente silenciosa.

La flor de la sabiduría permite conocer lo que es, y lo que no es.

La flor de la libertad borra los límites del tiempo y del espacio.

Y es entonces que trasciendes.

Los efectos del Sat Nam Rasayan

La vitalidad nos permite ser saludables y felices. Se expresa cuando el cuerpo, la mente y el alma funcionan equilibradamente.

Con ella nos sentimos vibrantes, atentos, confiados en nuestra capacidad para llevar la vida que queremos y alcanzar nuestros propósitos.

Desgraciadamente, la mayoría hemos perdido esta cualidad existencial. Los tiempos

que vivimos son caóticos y estresantes, y resulta difícil mantener nuestra armonía.

El Sat Nam Rasayan y el Kunalini Yoga son poderosas herramientas del equilibrio humano. El Kundalini Yoga, gracias a sus técnicas activas, estabiliza el flujo energético del individuo.

El Sat Nam Rasayan, de ejecución más pasiva, además de ser beneficioso para el curador, ayuda a los pacientes.



El Sat Nam Rasayan te enseñará a ...

- ☞ Sanar a los demás en un espacio meditativo poderoso
- ☞ Integrar el silencio y la calma en tu vida
- ☞ Liberarte de actitudes y comportamientos que te dañan
- ☞ Experimentar la vida con presencia y claridad de mente
- ☞ Acceder a estados meditativos profundos con facilidad
- ☞ Experimentar tus sentimientos, emociones y pensamientos con desapego
- ☞ Desarrollar y establecer el silencio en tu mente
- ☞ Dejarte guiar por tu intuición

“Cuanto te vuelves calmo y tu mente se aquieta, el universo se mueve para ti” Guru Dev Singh

Atención y presencia en el seno de la terapia

El arte meditativo de Sat Nam Rasayan permite al terapeuta experimentar su relación con el paciente dentro de un estado de profunda atención y presencia.

En Sat Nam Rasayan, el terapeuta usa sus sensaciones como fuente de información. En toda sanación, al relacionarse con su paciente, experimenta una reacción en su sentir. Lo que importa no es el conocimiento racional que se tenga de las personas, enfermedades o cosas, sino lo que uno percibe en relación con ellas. El desarrollo de esta conexión meditativa es uno de los trabajos en Sat Nam Rasayan.

En el seno de esta experiencia meditativa, el terapeuta descubre un área de su propia sensibilidad que, al modificarse, sucede la curación del paciente.



Con Sat Nam Rasayan ...

- ☞ Estás presente con todos tus sentidos durante la sanación
- ☞ Las sensaciones son la fuente de percepción y, más todavía, el instrumento para curar
- ☞ Se abren las puertas de la meditación
- ☞ Liberas bloqueos del paciente sólo con tu atención
- ☞ Confías en la experiencia desnuda antes que en el conocimiento racional
- ☞ Descubres tu propio modo de sanar dentro de un profundo espacio curativo

“Cuando te desarrollas en Sat Nam Rasayan, cada experiencia en tu vida aparece llena de posibilidades infinitas. Ésta es una característica de la mente neutral” Guru Dev Singh



Enseñanza

En los últimos años, Guru Dev Singh ha entrenado a un grupo de instructores a lo largo del mundo, que le asiste en la expansión de las enseñanzas.

El aprendizaje del Sat Nam Rasayan lleva tres años, que se reparten entre el Nivel 1 (un año de duración) y el Nivel 2 (dos años). Cada nivel tiene, al finalizarlo, un exámen voluntario, y a quien lo supere se le otorga un certificado.

Con el Nivel 1 se aprende a permanecer estable en el estado de Sat Nam Rasayan y a resolver tensiones sencillas en el paciente. Con el Nivel 2 se ofrecen diversas herramientas para la sanación profunda y múltiples oportunidades para el desarrollo personal, profesional y espiritual.

Aprender Sat Nam Rasayan no requiere experiencia previa ni habilidades especiales. La belleza de este sistema es su apertura a quien lo quiera conocer y practicar.

www.gurudevsnr.com



La sanación según el Sat Nam Rasayan

El Sat Nam Rasayan define la enfermedad como “una tendencia del organismo a reaccionar”

Como consecuencia de dicha reacción aparecerán dolor, trastornos emocionales o enfermedades importantes.

El sanador de Sat Nam Rasayan se entrena en el arte de encontrar y disolver estos bloqueos. Una vez liberados, el organismo recupera su poder de auto-regeneración.

“Simplemente, siéntate en absoluta calma y medita con absoluto amor. Después, vive para compartir” Yogi Bhajan





“En la quietud reside el sonido, que es la existencia creativa de Dios. Quien domine la quietud y pueda leer del silencio, obtendrá toda la sabiduría existente” Yogi Bhajan



Para profesores de yoga

Como profesor de yoga, tienes el deseo profundo de ayudar a que tu alumno se desarrolle del mejor modo posible. Pero, ¿cómo elegir la práctica adecuada para cada momento? Es más, ¿podemos sostener el desarrollo de los estudiantes con tan sólo nuestra presencia?

Con Sat Nam Rasayan aprendes a mover tu atención para encontrar y resolver los bloqueos del grupo, y también para ofrecerle los ejercicios de yoga adecuados. Para lograrlo, usamos las mismas reglas que aplicamos para tratar individuos, pues consideramos al grupo como si se tratara de una persona.

“Primero, ámate a ti mismo y, después, permite que la gente disfrute de tu radiancia y luminosidad” Yogi Bhajan

Shunia - Silencio

El silencio interior está considerado, por todas las tradiciones de meditación y yoga, como el más alto logro. Sostenerlo en la vida cotidiana parece muy difícil, apto sólo para los yoguis más avanzados.

El Sat Nam Rasayan enseña un modo asombrosamente sencillo de alcanzar el silencio interior, y a sostenerlo estable en las circunstancias movidas y estresantes del día a día. Resulta sorprendente experimentar cómo los conflictos se resuelven sólo por permanecer en este estado.



“En Sat Nam Rasayan simplificamos la noción de consciencia. Tan sólo se conoce y entiende el universo a través de la experiencia. Por ello, llamamos “ser consciente” a la habilidad de permanecer alerta. Cuantas más experiencias seamos capaces de reconocer, más grande será nuestra consciencia.”

Guru Dev Singh



Una pequeña reflexión: ¿Dominas tus emociones o tus emociones te dominan a ti?

Por lo general, las emociones dolorosas ocupan tanto espacio en nuestra vida que difícilmente queda lugar para que sucedan otras experiencias. Si no aprendes a transformarlas, acabarás en un callejón de sufrimiento, dolor, miedo o ira.

¿Cómo salir de esta ratonera? El Yoga enseña que la experiencia de Shunias - el Silencio Interior- es vital para ello. Dicha experiencia, por sí sola, te permite observar con claridad las ondas de tus sentimientos, sensaciones y pensamientos, y reconocer el momento en que caes en el drama. Si eres capaz de detectar dicho momento, podrás desapegarte de las emociones y dejarlas pasar.





“Hay dos modos de vivir la vida: o te preocupas o te relajas. Si te preocupas, inviertes un esfuerzo en concentrarte e imaginar, lo que supone un desgaste incluso físico. Pero si orientas tu mente hacia la Mente Universal, entonces son las cosas las que acuden a ti.”

Yogi Bhajan

