

SAT NAM RASAYAN - L'arte della guarigione

Sat Nam Rasayan

Imparare ad avere relazioni felici, ad incontrare le persone senza pregiudizi e ad essere presente a te stesso ed al tuo ambiente. Questo è possibile attraverso il Sat Nam Rasayan, una tecnica di meditazione centenaria, tecnica curativa del Kundalini Yoga. Tradizionalmente questa arte è stata insegnata per curare gli altri. Aiuta a rilasciare le tendenze e le limitazioni nel corpo, nella mente e nelle emozioni – le quali sono le cause più frequenti delle malattie. Il potere auto-curativo del corpo si attiva, e siamo quindi in grado di incontrare la vita in modo più chiaro e bilanciato. Il Sat Nam Rasayan è libero da dogmi, religioni e sistemi di credenze. E' in grado di aiutare non solo i praticanti di yoga e i terapeuti, ma ogni persona interessata, ad affinare i sensi e ad imparare la meditazione ed una tecnica meditativa di guarigione.

Meditazione

La meditazione porta due cose: la saggezza e la libertà.
Questi due fiori nascono dalla meditazione. Quando diventi silenzioso, totalmente silenzioso, al di là della mente, due fiori sbocciano in te.
Uno è la saggezza: tu sai cos'è e cosa non è.
L'altro è la libertà: tu sai adesso che non esistono più limiti in te, né di tempo né di spazio.
Tu sei liberato.

Il Sat Nam Rasayan e i suoi effetti.

Ogni essere umano possiede la vitalità, che è necessaria per condurre una vita sana e felice. La vitalità ha origine quando il corpo, la mente e l'anima lavorano bene insieme. Noi sentiamo questa energia quando ci sentiamo vivi, abbiamo fiducia nella nostra capacità di essere maestri della nostra esistenza e di raggiungere i nostri obiettivi e siamo connessi con la nostra consapevolezza.

La maggior parte di noi perde occasionalmente questa qualità di vita.

Il tempo in cui viviamo è pieno di caos e di stress, e questo ci rende difficile rimanere equilibrati.

Il Sat Nam Rasayan e il Kundalini Yoga offrono degli strumenti potenti.

Il KY è una pratica attiva che stabilizza la nostra energia vitale.

Il SNR è passivamente benefico sia per i pazienti che per i guaritori.

IL Sat Nam Rasayan ti insegna a:

- Guarire gli altri con strumenti efficaci
- Integrare il silenzio e la calma nella tua vita
- Rilasciare comportamenti poco sani
- Sperimentare ogni momento con chiarezza mentale e presenza
- Trovare un facile accesso all'arte eccelsa della meditazione
- Gestire le tue sensazioni, pensieri ed emozioni, senza attaccamento ad essi
- Sviluppare e stabilire il silenzio interiore nella tua mente
- Affinare la tua intuizione

“Quando diventi calmo ed immobile, l'Universo comincia a muoversi al tuo posto” Guru Dev Singh

La Tradizione

Per migliaia di anni il Sat Nam Rasayan è stato una tradizione yogica segreta. Era insegnato in silenzio da un maestro al suo discepolo, e solo pochi studenti molto avanzati avevano questo privilegio. Il processo di training durava parecchi anni, fino a quando lo studente era in grado di riconoscere e mantenere uno stato di silenzio e di neutralità. I praticanti di questa arte erano ammirati come guaritori eccezionali e gli insegnamenti erano riconosciuti come i più alti gradini della conoscenza logica.

Guru Dev Singh Ph.D. è il maestro vivente di questa tradizione. Yogi Bhajan, il Maestro di Kundalini Yoga (ben noto attraverso il suo famoso Yogi Tea) ha donato a Guru Dev Singh un training tradizionale di Sat Nam Rasayan.

Guru Dev Singh è venuto in Europa nel 1989 ed ha cominciato ad insegnare il SNR apertamente, assecondando i desideri del suo maestro.

L'Università di Colombo ha riconosciuto a Guru Dev Singh una laurea ad honoris per i suoi risultati nel campo della medicina complementare.

Yogi Bhajan era convinto che, in tempi di grandi cambiamenti, il mondo avesse bisogno di un forte gruppo di guaritori.

Lui desiderava fare in modo che le antiche conoscenze logiche fossero accessibili a tutti gli esseri umani.

Consapevolezza e presenza nel Lavoro Terapeutico.

L'arte di guarigione meditativa del Sat Nam rasayan insegna al terapeuta come sperimentare la relazione con i suoi pazienti in uno stato di profonda presenza.

In questa consapevolezza meditativa il praticante scopre un'area della sua consapevolezza che permette la cura e l'attenzione per l'altro.

Come terapisti sperimentiamo ogni volta di più che entrare in relazione con i pazienti causa in noi una reazione. Il Sat Nam Rasayan utilizza queste impressioni sensorie come una fonte di informazioni. Il focus non è sulla conoscenza ma sullo sviluppare una connessione ed una percezione meditative in relazione con il paziente.

Tu impari:

- Ad essere presente durante i trattamenti con tutti i tuoi sensi
- Ad usare le tue sensazioni come fonti di percezione ed anche scoprire le sensazioni come risorse della terapia
- Un semplice accesso alla meditazione
- A risolvere i blocchi del paziente, semplicemente attraverso la tua attenzione
- Una cammino che porta dalla conoscenza alla pura esperienza
- Ad applicare il tuo proprio metodo terapeutico in un profondo spazio curativo

“Quando cresci nel Sat Nam Rasayan ogni esperienza nella tua vita apparirà come una possibilità infinita. Questa è la caratteristica della mente neutrale” Guru Dev Singh

Insegnamento.

In tempi recenti Guru Dev Singh ha abilitato un gruppo di insegnanti a livello mondiale.

Questo gruppo lo sostiene nel diffondere gli insegnamenti. L'educazione di un guaritore di Sat Nam Rasayan consiste in tre anni ed è suddivisa nel livello 1 (un anno) e nel livello 2 (due anni).

Ogni livello può essere completato con un esame ed un certificato. Nel livello 1

impari a rimanere stabile nello spazio del Sat Nam rasayan e a risolvere semplici tensioni nel paziente. Il livello 2 offre ai partecipanti molte opportunità per uno sviluppo personale, professionale e spirituale.

Molti strumenti per condurre dei profondi trattamenti curativi si apprendono in questo livello. Per imparare il Sat Nam Rasayan non sono richieste abilità particolari né precedenti esperienze. La bellezza di questo sistema è quella di essere aperto a tutti.

Guarire dal punto di vista del Sat Nam Rasayan. Nel Sat Nam Rasayan lo stato di malattia è descritto come “una tendenza del corpo a reagire”. La reazione può essere un dolore, un problema di tipo emozionale o una malattia più seria.

Nel corso del percorso di apprendimento, il guaritore di Sat Nam Rasayan sviluppa l'abilità di trovare e dissolvere questi blocchi, in modo da far sì che i poteri di auto-guarigione del corpo possano di nuovo diventare efficaci.

“Semplicemente siediti nella calma assoluta e medita sull'amore assoluto, poi vivi per condividere” Yogi Bhajan

“Nell'immobilità risiede il suono, che è l'esistenza creativa di Dio. Chiusi diventi maestro di questa e del silenzio, e possa leggerli, ottiene tutta la conoscenza che esiste” Yogi Bhajan

Per gli insegnanti di Yoga

Come insegnante di yoga hai il desiderio profondo di sostenere la crescita degli studenti nel modo migliore possibile. Ma come si possono scegliere gli esercizi più adatti per questo preciso momento?

E come è possibile sostenere la crescita degli studenti solo attraverso la tua presenza? Nel Sat Nam Rasayan trattiamo il gruppo come se fosse una sola persona.

Con il SNR impari a muovere la tua consapevolezza per trovare e risolvere i blocchi del gruppo ed utilizzare esercizi di yoga mirati allo scopo. Utilizziamo le stesse regole di un lavoro terapeutico.

“Prima di tutto ama te stesso e poi lascia che le persone si crogiolino nella tua radianza e splendore” Yogi Bhajan

Shuniya: il Silenzio

In tutte le tradizioni yogiche e di meditazione il silenzio interiore è rispettato come il raggiungimento più elevato. Nella nostra vita quotidiana questo sembra molto difficile e appare raggiungibile solo da Yogi molto elevati.

Il Sat Nam Rasayan insegna un approccio sorprendentemente semplice al silenzio interiore. Ti aiuta a rimanere in silenzio nella fretta e nello stress della vita quotidiana. E' fantastico vedere come i tuoi conflitti si risolvono attraverso questo stato interiore.

Nel Sat Nam Rasayan noi semplifichiamo l'idea della consapevolezza. Possiamo comprendere e conoscere l'universo solo attraverso la nostra esperienza, per questo chiamiamo la capacità di essere svegli “consapevolezza”. Più tipologie di esperienza riconosciamo, più grande sarà il nostro grado di consapevolezza”
Guru Dev Singh

Un piccolo pensiero fra le righe: sei maestro delle tue sensazioni, o le tue sensazioni sono le tue maestre?

Le sensazioni dolorose spesso occupano un'area così grande nella nostra vita che difficilmente rimane spazio libero per altre esperienze.

Se non impariamo a trasformare le emozioni, atterriamo in un vicolo cieco di dolore, sofferenza, paura o rabbia.

Ma come possiamo uscire da questo vicolo cieco?

Dal punto di vista dello Yoga l'esperienza di Shuniya, il silenzio interiore, è un prerequisito fondamentale per questo.

Questa esperienza da sola permette al praticante di osservare con chiarezza le onde delle sensazioni, delle percezioni e dei pensieri, e di riconoscere il momento in cui sei trascinato nel dramma. Se riconosci questo momento, hai poi la scelta di lasciarti attraversare dalle tue emozioni senza rimanervi attaccato.

“Ci sono due modi per vivere nel mondo: la via della preoccupazione e la via del rilassamento. Se ti preoccupi devi concentrarti ad immaginare, e questo diventa un lavoro fisico.

Ma se rivolgi la tua mente verso la Mente Universale, allora poi le cose verranno a te” Yogi Bhajan

Assisi – la conferenza.

Ogni anno in Dicembre centinaia di praticanti di Sat Nam Rasayan si riuniscono in Assisi, per lavorare insieme sotto la guida di Guru Dev Singh.

Assisi è l'evento più importante del Sat Nam Rasayan, il quale dà agli studenti di tutti i livelli una chance di intensificare la loro pratica di guarigione.

Senza distrazioni esterne, il ritiro ti aiuta a crescere come essere umano e come guaritore.

Insieme a persone con persone simili, ricerchi il potere della tua silenziosa mente meditativa.