

# Yoga

## Mit Yoga heilen

Heil-Yoga lindert Schmerzen, hilft bei seelischen Blockaden und sogar bei organischen Leiden. Doch wie wirkt diese Methode? Wir sprachen mit Guru Dev Singh über die traditionelle Heilkunst

Stille. Einfach nur Stille. Der Patient liegt mit geschlossenen Augen ausgestreckt auf dem Rücken, muss nichts tun. Guru Dev Singh berührt sanft einen Arm und ein Bein. Keine Instrumente, keine Pillen, keine Gespräche – der Yogi versinkt in Meditation, erspürt Widerstände und Tendenzen im Körper des anderen, nimmt sie wahr und löst sie auf. Wortlos. Nach 30 Minuten ist die Sitzung beendet. „Der Heilungsprozess beginnt“, erklärt Guru Dev Singh, der seit 1989 Sat Nam Rasayan lehrt und ausübt, eine spezielle Heilkunst des Yoga. Seiner Meinung nach werden wir krank, weil unser Organismus aus dem Gleichgewicht geraten ist und wir nicht fähig sind, uns dieser Situation anzupassen. Die Ursachen für das Ungleichgewicht beruhen auf Ereignissen in der Vergangenheit, die uns meist gar nicht mehr bewusst sind. „Eine Klientin vertrug zum Beispiel kein Getreide, weil sie als Baby damit gefüttert worden war, bevor ihr Verdauungssystem sich vollständig entwickelt hatte“, erzählt Guru Dev Singh. „So hatte sie nach und nach eine Intoleranz gegen Getreide entwickelt. Mit Sat Nam Rasayan sah ich, wie sich die steuernde Intelligenz im Verdauungssystem verhielt und wo der

Widerstandspunkt war. Nach der Behandlung konnte sie eine größere Vielfalt an Nahrung verdauen.“

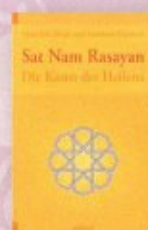
Ein Behandler erschafft einen gedanklichen, meditativen Raum, in dem Patienten Heilung finden können. Er richtet seine Aufmerksamkeit nacheinander auf verschiedene Körperregionen des Patienten, „durchleuchtet“ ihn sozusagen und balanciert Störungen des Gleichgewichts am eigenen Körper aus. In diesem spezifischen transzendenten Bewusstseinszustand kann der Heiler dann über Spüren, Zulassen und Annehmen die Lebenskraft, die fünf Elemente, die Muskeln, Nadis (feinstoffliche Energiebahnen) und Meridiane in ein Gleichgewicht bringen. Dadurch kann Heilung eintreten. „Shunya ist ein Zustand des aufmerksamen Geistes, eine Art Nullpunkt, von dem aus wir das System eines Klienten in eine natürliche Toleranz bringen. Wir glauben nicht an Krankheiten, sondern daran, dass der Körper auf Intoleranz reagiert.“ Eingesetzt wird Heil-Yoga bei organischen und muskulären Erkrankungen und psychischen Blockaden.

Doch wie lernt man Sat Nam Rasayan? Voraussetzung für diese Heiltechnik ist ein meditativer Zustand, ein neutraler Bewusstseinsraum, in dem alle Empfindungen eingeschlossen sind und gleichzeitig Aufmerksamkeit bekommen – Kontemplation, Versenkung. Diesen Zustand der Versenkung kann man nicht erzwingen, aber üben und erleben. Und in diesem Zustand der inneren Einkehr sind wir mit allem verbunden. Das heißt: Jeder von uns kann Heil-Yoga lernen. Doch Sat Nam Rasayan ist ein lebenslanger Prozess, es erfordert viel Selbstdisziplin, im Zustand von Shunya zu verharren. „Ich selbst lerne noch immer und hoffe, dass ich niemals damit aufhöre. Denn dann hätte ich alle meine Möglichkeiten erschöpft“, erklärt Guru Dev Singh. „Was immer auf der Welt geschieht, ist eine Manifestation des Fließens der von Gott geschaffenen Existenz. Erkennt man das, erkennt man Gott. Denn wer Gott nicht in jedem Stein sehen kann, in allem, was ist, der kann ihn überhaupt nicht sehen.“

Guru Dev Singh selbst wendet Sat Nam Rasayan aus Mitgefühl an, um Schmerzen zu lindern und die Lebensqualität seiner Patienten zu erhöhen. „Wir heilen, um Menschen aus ihrer Erstarrung zu befreien, wir ermöglichen ihnen so, das Leben schöner zu erleben.“ Schmerz und Leiden sind nur Ablenkungen, sind Elemente von Intoleranz. Sie machen das Leben kurz und anstrengend. Und sie reduzieren die Fähigkeit, wertvolle spirituelle Erfahrungen zu machen. Denn: „Wir werden geboren, um uns an der Schöpfung zu erfreuen.“ Und glücklich zu sein. Glückseligkeit ist ein Zustand des Gleichgewichts. Falls es keine Wiedergeburt, keine Reinkarnation geben sollte, wäre dieses Leben die einzige Möglichkeit, sich selbst zu erfahren. Und da wäre es doch viel besser, wenn wir ein positives Leben führen würden.

**Guru Dev Singh ist der Meister der Heilmethode Sat Nam Rasayan und unterrichtet Schüler auf der ganzen Welt.**

**Termine und Informationen unter: [www.sat-nam-rasayan.de](http://www.sat-nam-rasayan.de)**



### Zeit der Heilung

Bei dieser Heilkunst werden Blockaden in einem speziellen meditativen Zustand aufgespürt und gelöst, sodass der Körper sich selbst heilen kann.

**Guru Dev Singh: „Sat Nam Rasayan: Die Kunst des Heilens“, Param Verlag, 14,50 Euro**