

Auszug aus dem Kundalini Yoga Journal der 3HO, Ausgabe 10/Juli 2010

Weiter Informationen zum Entspannungs- und Heilabend unter [www.entspannungs-und-heil-abend.de](http://www.entspannungs-und-heil-abend.de)

## Auf der Basis von Stille Heilung erfahren

# Entspannungs- und Heilabende mit Sat Nam Rasayan

Von Manuela Eilers-Jahnke und Karsten Spaderna

at Nam Rasayan ist eine energetische Heilmethode aus der Tradition des Kundalini Yoga das wissen die meisten Yogis. Es in die Welt zu bringen, liegt uns am Herzen, weil wir von der vielfältigen Wirkung überzeugt sind. Eine Kunst, die bisher nur in Stille weitergegeben wurde, die Menschen hilft zu entspannen und ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Als angehende Sat Nam Rasayan Heiler merken wir, dass es noch Berührungängste und viel Unverständnis gegenüber der Methode gibt. Und so haben wir uns im letzten Jahr zu zweit zusammen getan, um in der Stadt, in der wir leben, eine breitere Öffentlichkeit zu erreichen. So ist unser Projekt „Entspannungs- und Heilabende“ entstanden. Wir haben bereits etliche Abende mit Sat Nam Rasayan in Neuss und Umgebung angeboten. Dafür mieten wir Räume an oder lassen uns in Räume einladen. Es sind offene Abende, meistens Freitage, wo wir einige Stunden den Raum öffnen zum Heilen auf Spendenbasis - bis zu 16 Personen kommen an manchen Abenden. Zu Anfang begrüßen wir die Teilnehmer und besprechen den Ablauf, versuchen Sat Nam Rasayan ein bisschen fassbarer

zu machen und dann stimmen wir alle mit einer Meditation auf den Abend ein. Die wirklichen Erfahrungen an unseren Heilabenden zu beschreiben, ist nicht ganz einfach. Schließlich wechseln sie von einer Sekunde zur anderen. Als Sat Nam Rasayan Anwender halten wir nicht an den Erfahrungen fest, wir lassen sie in jedem Moment geschehen. Jeder Moment, jeder Klient, jeder Ort wird anders wahrgenommen, ist immer wieder neu. Zugleich ist dies sehr interessant zu beobachten. Bei einem Klienten fühlst du dich schwer und träge und beim nächsten frisch und lebendig. Bei einem anderen passiert gar nichts und du sitzt einfach da und wartest auf irgendeine Reaktion. Aber selbst das Warten hat seine Qualität. Es wird zu einem Teil vieler Wahrnehmungen, die zur gleichen Zeit geschehen. Unsere Entspannungs- und Heilabende sind sehr entspannt, sehr friedlich und still. Jeder einzelne hat die Möglichkeit, in sich zu gehen. Sich selbst zu fühlen, Zeit für sich zu haben. Ganz abseits der Familie, der Arbeit und des Alltags. Wir bieten einen äußeren und inneren stillen Raum, den an diesen Abenden jeder für sich wahrnehmen kann und für eine

gewisse Zeit aufrecht hält. Selbst wenn dies nicht immer gelingt, ist die Erfahrung von Stille tief verankert. Sie wird wiederkommen. Genau wie ein Teil der TeilnehmerInnen. Viele haben uns schon einige Male besucht und können immer besser und tiefer entspannen. Sie leisten einen großen Beitrag für neue Interessenten, denen es noch nicht so leicht fällt zu entspannen. Wir als Sat Nam Rasayan Anwender legen nur den Grundstein. Dennoch dehnt sich der Kreis, der Raum von Entspannung, weiter aus und bietet immer mehr Menschen ein Gefühl, angekommen zu sein. Es bilden sich Gemeinschaften und einzelne Freundschaften entstehen. Es ist sehr schön zu sehen, wie sich auf der Grundlage von Stille unterschiedliche Menschen völlig unvoreingenommen begegnen, um gemeinsam zu entspannen und Heilung zu erfahren. Jeder Einzelne wird Teil dieser Einheit.

