

SAT NAM RASAYAN

Beseda Sat pomeni "resničen; pravi" in Nam pomeni "ime"; oziroma „čigar ime je resnica“. V Sikhizmu pomeni "vse – obstajajočo najvišjo realnost, ki vzdržuje univerzum. Rasayan pa pomeni tok, valovanje. V Sat Nam Rasayanu ne uporabljamo drugega kot našo pozornost, in transcendentalno zavest.

(**transcendenten** -tna -o prid. (ê) knjiž. **1.** ki presega izkustvo, zavest; presežen, nadizkustven: transcendentna predmetnost, resničnost **2.** ki presega naravno, zemeljsko; nadnaraven, nadzemeljski: bog je transcendenten; transcendenten in imanenten / po veri je človekov smisel transcendenten **3.** navadno z dajalnikom ki obstaja zunaj zavesti, zunaj osebk: vsak osebek, predmet je drugemu osebk transcendenten)

Proces deluje kot mišica, ki jo premakneš, da bi povzročil natančno spremembo v realnosti. »Samo s tvojo pozornostjo je možno obvladati pet elementov in pranično telo«, Guru Dev Singh.

Praktik opazuje vsa svoja občutja. Na ta način, ko dopusti, da se razvijejo in so prisotna vsa občutja, se prične zdravljenje, saj se uravnovesijo vitalnost, pet elementov, mišice in meridiani.

S Sat Nam Rasayanom lahko delujemo zelo natančno, na primer: lahko direktno delujemo na posamezen organ, mišico, meridian ali pa na mentalne blokade. Sat Nam Rasayan je zelo komplementaren z drugimi oblikami zdravljenja.

Redno prakticiranja Sat Nam Rasayana ima pozitivne učinke tudi na tvoje vsakodnevno življenje. Izkustvo moči, ki se nahaja v tišini, prinaša srečo, veselje in blaženost. Sat Nam Rasayan je direktna pot do prebujene zavesti in intuitivnega življenja.

Tekst sem povzela iz uradne internetne strani Guru Dev Singha. Iz svoje lastne izkušnje pa bi dodala, da nas proces želje po zdravljenju in sočutje pripeljeta zelo hitro do globoke meditacije, in kot je rekel Guru Dev: " namen je zdravljenje, stranski efekt pa razsvetljenje".

Sant Singh Sahib Guru Dev Singh Khalsa, Ph.D.



je največji zdravilec in učitelj Sat Nam Rasayana. Sikh in učenec Yogija Bhajana, se je rodil v Pueblu, v Mehiki leta 1948. V začetku je študiral po izročilu in tradiciji svoje dežele, ki je postalo prepoznavno med mladimi v 60. in 70. letih. Totonaca indio ga je izbral za svojega učenca in ga naučil videti. „Videti“ pomeni biti sposoben videti kozmološki pomen realnosti preko razumevanja povezave med vsemi stvarmi v univerzumu. V Mehiški Totonaca tradiciji se znanje iz učitelja na učenca prenaša v tišini.

Guru Dev Singh je začel vaditi Kundalini Jogo leta 1971. Srečal je Yogija Bhajana in se začel učiti tehnike Sat Nam Rasayan leta 1978, pravtako po tradicionalni metodi, v tišini ob svojem učitelju. Na ta način je Yogi Bhajan lahko popolnoma sledil svojega učenca in vedel kaj in koliko se je naučil. Nekega dne je Guru Dev Singhovo stanje zavesti šlo skozi spremembo in nedvomno se je povezal s svetim prostorom. Takrat sta to oba razumela in Yogi Bhajan je prekinil z

učenjem, vendar o tem, kaj se je zgodilo nista spregovorila.

Leta 1981 je Guru Dev Singh sprejel Sikhovski način življenja in začel zdraviti s tehniko Sat Nam Rasayan.

Leta 1988 je Yogi Bhajan prvič spregovoril z njim o izkušnji in povezavi s svetim prostorom ter ga zaprosil, da ustanovi šolo, kjer bo lahko verbalno prenašal znanje tehnike Sat Nam Rasayan na učence. Na pobudo Yogija Bhajana se je Guru Dev preselil v Rim in začel s testnim učenjem. Leta 1992, je Yogi Bhajan pripotoval v Rim in predal odgovornost za ime in dediščino Sat Nam Rasayan v roke Guru Dev Singha, ki je v vlogi mojstra postal del „Zlate verige“. Takrat je Yogi Bhajan določil, da se tehnika tudi uradno imenuje Sat Nam Rasayan.

Danes potuje Guru Dev Singh po celem svetu, kjer skozi delavnice prenaša znanje na svoje učence. Sama sem ga spoznala v Hamburgu, kamor pride dvakrat na leto, maja in novembra, sicer pa sta nam blizu še Muenchen in Milano. Za redno izobraževanje skrbijo certificirani učitelji. Sistem izobraževanja je razdeljen na tri stopnje. V Slovenijo prihaja poučevat prvo stopnjo učiteljica Har Darshan Kaur iz Hamburga. Za drugo stopnjo pa smo povabili učitelja Jeroma S Duffella iz Londona in svojo predstavitveno delavnico bo imel 15. in 16. junija 2013 v Ljubljani.

Posebno pozornost si zaslužijo še mednarodni dogodki, ki jih vodi Guru Dev Singh;

Letno srečanje v Perugii v Italiji, ki traja en teden v začetku decembra in je zelo intenzivna tematsko usmerjena delavnica

Re Man Meditation v Rishikeshu – Indija – vsako leto v februarju (11000 ponovitev v 6 dneh)

Kundalini Surghjee v Venlu – Nizozemska – vsako leto v začetku maja (11000 ponovitev v 5dneh)

Guru Dev Singh nam na delavnicah vedno razgrne nekaj novega skozi meditacije, ki nam jih je zapustil Yogi Bhajan.



MEDITACIJA ZA EKSTAZO (LA 265 811109)

očisti kri, ojača srce in poveča moč možganov

Osnovni položaj: Sedimo v lahkem položaju z zravnano hrbtenico

Roke in dlani: Roke pokrčimo v komolcu in podlahti sta iztegnjeni naprej in vzporedni s tlemi.

Dlani stisnemo v pest, palca sta iztegnjena navzgor.

Stisnemo vsako mišico od ramen do

konice palca in močno tresemo obe roki.(prvi del)

Za drugi del sprostimo roki v naročju, sedimo kot jogi v meditaciji in pojemo mantra.

Čas in trajanje: Prvi del izvajamo ne več kot 3 do 4 minute. Drugi del 7/8 minut.

Dihanje: Mudra bo avtomatično povzročila ritem dihanja, ki ga potrebujemo. Dih, ki ga bomo kreirali iz tega močnega gibanja, se imenuje vitalni dih. Vdihnemo in izdihnemo trikrat po prvem delu.

Oči: Oči so usmerjene na konico nosu.

Mantra: V prvem delu meditacije ni mantre.

V drugem delu meditativno pojemo sledečo mantra in se spustimo v naad (zvočni tok)

WAAHE GUROO WAAHE GUROO WAAHE GUROO WAAHE JEEO

Komentar: Vitalni dih, ki ga ustvarimo s tem močnim gibom očisti kri, ojača srce in poveča moč računalnika, ki ga imenujemo možgani, da lažje doseže meditativno stanje. Medtem, ko boste peli, boste začutili dolgočasje in padli boste v ritem. V trenutku, ko boste padli v ritem boste začutili ekstazo. To je skorajda tantrična meditacija.



GURUCHARAN`S KRIYA (60119LA 028 780417)

očisti razum in ga naredi kristalno jasnega – ko jo obvladamo jo lahko uporabimo za zdravljenje drugih
Osnovni položaj: Sedimo v lahkem položaju z zravnano hrbtenico. Noge so prekrižane in teža enakomerno porazdeljena. Lahko sedimo tudi na stolu.

Roke in dlani: Desna roka leži v levi in dlani sta obrnjeni navzgor; ženske imajo levo v desni. Oba palca sta iztegnjena in gledata proč od telesa. Roki sta prekrižani na sredi prsnega koša, tam, kjer se začenjajo rebra. Nadlahti sta spuščeni iz ramen ven ob telesu, komolca upognjena in dlani se srečata v srdini prsnega koša..

Čas in trajanje: eno minuto, dvajset ur.... brez omejitev.

Dihanje: Brez vzorca dihanja. Po parih minutah ne več ali dihaš ali ne..

Oči: Oči so 99,9% zaprte.

Mantra: Z monotonim glasom pojemo sledečo mantro med izdihom:

GOBINDA GOBINDA HARI HARI

Potrudi se, da izgovoriš vsako besedo čim bolj natančno

in jasno. Potisni ustnice ven, kot bi želel koga poljubiti, medtem ko poješ »GO«. Ob glasu »D«, daš jezik med zobe. OB glasu »I« v besedi »HARI« se usta rahlo nasmehnejo.

Komentar: »Če poješ to mantro in imaš še vedno nečistoče v razumu, pridi in lahko me pretepeš!« Zakaj vas to učim? Ker boste našli toliko ljudi, ki so živčne razvaline. Ali jim boste rekli, da naj dajo roke takole? Ne, ne bodo vas poslušali. Vse kar morate storiti je, da daste roke nad glavo osebe in začnete peti: SA TA NA MA RA MA DA SA SA SEY SO HUNG. To vas naredi zdravilca. Ne boste vadili in si mislite:« kdo ima čas»; imeti morate čas, sicer bo čas imel vas.

Gurucharan Singh me je vprašal, kako se ta krija imenuje. »Ima lahko kakršno koli ime, le da jo izvajate« Kdor jo bo vadil bo imel razum čist in kristalno jasen.



Meditacija za intuitivno povezavo s sabo, za vzpostavitev identitete. Zelo dobra za

mladostnike, LA 821

Osnovni položaj: Sedimo v lahkem položaju z zravnano hrbtenico.

Roke in dlani: Varianta A

Roki damo v Kristusovo mudro., komolci upognjeni, dlani v višini ramen. Kazalec in sredinec naredita V te se kot škarje zapirata in odpirata.. To počnemo 3 -12 minut..

Pojemo matno AD SUCH JUGAAD SUCH. HAIBEE SUCH. NANAK HOSE BHAY SUCH

Nato iztegnemo roke kvišku nad glavo, prsti so narazen in

se potegnemo gor z vdihom, zadržimo ter izdihnemo. Nato damo roke na popek, vdihnemo in pritismo, zadržimo vdih, izdih, nato še zadnjič na prsa, zadržimo in izdihnemo..

Varianta B. Roki damo v Kristusovo mudro., komolci upognjeni, dlani v višini ramen. Kazalec in sredinec naredita V te se kot škarje zapirata in odpirata.. To počnemo 3 minute, nato pa se začnemo medtem, ko prsti še vedno strižejo poljubljeni s francoskim poljubom od znotraj (3 min)- glasni cmok, nato vdih in izdih ter ponovno 3 minute striženja in ponovno 3 minute poljubljanja med striženjem s prsti..

Nato iztegnemo roke kvišku nad glavo, prsti so narazen in se potegnemo gor z vdihom, zadržimo ter izdihnemo izdihnemo. Nato damo roke na popek in pritisnemo, zadržimo vdih, izdih, nato še zadnjič na prsa, zadržimo in izdihnemo..

Čas in trajanje: Varianta A: 3 – 12 min

Varianta B: 2 x 3 minute.+ 3 minute + 7minut glasbe Pavan Pavan medtem ko zaključujemo in počivamo.

Oči: zaprte.

Mantra: Varianta A: AD SUCH JUGAAD SUCH. HAIBEE SUCH. NANAK HOSE BHAY SUCH

Komentar: Ta meditacija ti pomaga vzpostaviti intuitivno komunikacijo s samim seboj. Poskrbi za ravnovesje možganskih polovic in močno poveča nivo koncentracije. Guru Dev Singh je pri Varianti A dejal, da naj to delajo naši mladostniki in otroci, in naj jih podkupimo – jim plačamo, damo da bodo delali, ker bodo potem tudi ocene iz matematike boljše.

DOGODKI IN DELAVNICE



VABLJENI NA DELAVNICO S SADHANA SINGHOM



Sadhana Singh je vrhunski učitelj kundalini joge, svetovalec, vodja, edinstven človek. Več o njem na: www.budokanin.com

Ponedeljek, 15. april 2013

Celoviti, povezani in veličastni.

Komunicirajte zavestno, z vsem svojim žarom in skozi vse čakre!

"There's a beauty in your presence. There's a beauty in your radiance. And that radiating of your psyche reaches out and communicates who you are".

Yogi Bhajan.

Urniki delavnice:

10.00 – 13.00 prvi del delavnice

13.00 – 15.00 odmor

15.00 – 18.00 drugi del delavnice

Cena:120 €, vključuje program delavnice in sadje.

Lokacija: Delavnica bo potekala na primorskem, v Truškah, prijetni vasici v slovenski Istri.

www.spiritofistria.com

Prijave in dodatne informacije: kurent.edita@siol.net, 031 429 766 Edita.

Vidim, zato vodim!



Kdo je vodja, kako pelje skupino in kam jo bo pripeljal ne more biti naključje. Če menite tako, a niste prepričani kako stopiti na pravo pot, stopite z nami!

Kje sem? Kam hočem? Kako?

Značaj vrhunskega vodje.

Sadhana Singh. Učitelj joge. Vodja. Osebni svetovalec, nepogrešljiv uspešnim posameznikom in velikim korporacijam. Mednarodni predavatelj programa Leadership & Success. Človek, ki zmore veliko. Človek, ki pomaga, da boste tudi vi zmogli več.

Prisluhnite mu, dopustite, da vas popelje do neslutnih potez, ki jih ne znate, ne upate, ne veste zanje. Naj bo njegova opora pri vaših korakih le začetek vaše osebne in poslovne poti, na kateri ne drsi. Ker imate jasne misli, hladno glavo in ste obuti v primerne čevlje.

Predavanje bo v angleškem jeziku. Prevod v slovenščino bo zagotovljen.

Cena. Kotizacija za udeleženca, ki vključuje udeležbo na izobraževanju, postrežbo v času odmora znaša 150,00 eur + ddv.

Stranke podjetja Omibis imajo 20% popust, tako da kotizacija znaša 120,00 eur + ddv.

Urnik in lokacija. Predavanje bo potekalo 17. 4. 2013 v prostorih računovodskega servisa Omibis d.o.o. od 10.00 do 16.00 ure.

Prijavnico z imenom in priimkom, podjetjem, naslovom in davčno številko pošljite na pošljite na fax: 04 586 586 9 ali po mailu na naslov: irena@omibis.si