

PRIMER NIVEL DE SAT NAM RASAYAN

En Sat Nam Rasayan, todo lo que sucede en el universo sucede en la percepción de uno mismo; el paciente y su trastorno aparecen como sensaciones en el sanador. Éste simplemente permite sus propias resistencias y el proceso en el paciente se modifica.

Aprendemos Sat Nam Rasayan mediante una serie de ejercicios seriados, que llamamos “el mapa”. Aunque los pasos sean los mismos, la experiencia siempre es diferente.

Lo primero es entrar en meditación (abrir el espacio). Segundo, sostener el espacio meditativo sin distraerse (ecualizar). Tercero, abrimos al evento desde el espacio meditativo (individualizar). Cuarto, resolver el bloqueo o contracción que dicho evento nos haya provocado (completar).

- **Abrir el espacio.**

Para entrar en el estado meditativo, empezamos reconociendo nuestro “campo sensible”. Aprendemos a reconocer y permitir las sensaciones de nuestro cuerpo; no sólo “las obvias”, sino las sutiles. Muchas de ellas son tan imprecisas que sólo se reconocen por su localización. La mayor parte de la experiencia va a ser indiferenciada. Incluso podemos llegar a no sentir nada, pero en todo caso, “sentir nada” sigue siendo una sensación.

Sentir es inmediato, natural y específico; es una experiencia imposible de racionalizar o poner en palabras, pero sigue siendo real. Las sensaciones son un flujo cambiante, irreplicable, que sucede a la vez en todas partes. Hay personas que dicen no sentir tal vez porque tengan ideas preconcebidas de lo que es aquello, o porque vivan desconectados de su cuerpo, o simplemente porque nunca le encontraron utilidad.

El sanador aprenderá a sostener su espacio meditativo desde sus sensaciones, y no desde su pensamiento. Lo cierto es que, al mismo tiempo que siente, se verá distraído por resistencias. Llamamos resistencia a cualquier cosa con la que nos identifiquemos, que nos concentre, que nos separe. La más típica es identificarse con los pensamientos y su cortejo de emociones e impulsos subyacentes (necesidad de controlar, desconfianza, dolor, dudas, miedo...). El curador reconoce sus resistencias y, sencillamente, las permite, a la vez que siente lo que siente. Al permitir las, se diluyen. Entonces, el espacio meditativo se hace mucho más intenso, profundo y silencioso. Este gesto es uno de los actos más poderosos de la consciencia humana.

Permitir es un término difícil de explicar. Desde un punto de vista meditativo significa “dejar que suceda lo que sucede”, sin sujetar nada, sin proponer nada, sin negar, huir, o rechazar. Simplemente, permanecemos neutrales contemplando sin reaccionar el instante presente.

Alcanzada cierta intensidad, el sanador reconoce que, entre las sensaciones y resistencias, existe una experiencia silenciosa e indiferenciada, universal, llena de paz. Es pura presencia sin forma, concepto o distancia, que contiene la esencia todo lo que existe, de uno mismo y de todo a la vez. A dicha experiencia le llamamos Shunia, y es el estado de donde parte la intuición y la transformación.

- **Ecularizar**

Ecularizar consiste en sostener el espacio estable, como un “flujo continuo de experiencia”. Las resistencias dejan de ser un problema personal. Simplemente suceden. Todo se disuelve en todo. El meditador entra en éxtasis.

- **Individualizar**

Aquí empieza el Sat Nam Rasayan como tal: meditación en relación. Individualizar es experimentarse a uno mismo en relación con algo. Nos abrimos al evento, dejamos que nos suceda y soltamos cualquier elemento que lo discrimine o diferencie, hasta “sentir que aquello sucede en nosotros”, inseparables de nuestras propias sensaciones.

Todo se puede individualizar: paciente, sus trastornos físicos, emocionales o energéticos; igualmente podemos individualizar animales, plantas, viviendas o lugares de trabajo, acontecimientos, etc. En general, podemos sentir cualquier aspecto del universo.

- **Completar**

Es el gesto curativo del Sat Nam Rasayan. Consiste en liberar las resistencias que aparecen en la relación con el evento. El sanador queda invadido por una sensación de ligereza y luminosidad, un éxtasis quieto y meditativo. Yogi Bhajan usó el término “mente meditativa proyectiva” para denominar esta cualidad trascendente de la conciencia, y definió Sat Nam Rasayan como el uso de esta capacidad para sanar.

Cada sesión de Sat Nam Rasayan es un ejercicio de tolerancia. Nunca sabemos lo que sucederá con el siguiente paciente. A veces, completar resulta sencillo y rápido. Otras veces cuesta más, incluso a los veteranos. El núcleo de la técnica es siempre el mismo: permitir la resistencia.

Un ejemplo práctico de sanación

Pongamos un ejemplo práctico de sanación: una persona acude con dolor en una rodilla. El sanador abre el espacio, permite su campo sensible y e individualiza la rodilla del paciente. Supongamos que, entre sus sensaciones, siente tensión en la garganta. Sin perder la totalidad del campo sensible, da espacio a esa tensión sin juzgarla ni tratar de comprenderla, hasta que se disuelve. Donde antes había tensión, ahora hay una experiencia luminosa y fluida. No se detiene ahí: continua profundizando en esta sensación extática hasta borrar cualquier separación, hasta que desaparece la noción de rodilla como algo separado y diferente. Es ahora que verdaderamente entra en silencio y su estado trasciende hasta modificar la rodilla.