

PRIMER NIVEL DE SAT NAM RASAYAN

El Sat Nam Rasayan se caracteriza por experimentar una relación en el espacio meditativo. Gurudev propone un sistema: Primero, abrir el espacio (entrar en dicho estado meditativo). Segundo, individualizar (reconocer la relación). Tercero, completar (resolver la experiencia bloqueada o contraída en relación con el evento).

1. Abrir el espacio

Lo primero que hacemos para *abrir el espacio de silencio*, es reconocer y permitir nuestras resistencias. Llamamos resistencia a cualquier cosa que nos concentre. El caso más típico son los pensamientos, con su cortejo de emociones y sus poderosos impulsos subyacentes (necesidad de controlar, desconfianza, dolor, dudas, miedo...) El curador reconoce que sus resistencias le suceden y, sencillamente, las permite. Al permitir las resistencias, éstas se diluyen. Entonces, el espacio meditativo se hace mucho más intenso, profundo y silencioso.

Permitir no quiere decir renunciar, conformarse o dejar de luchar. Permitir, en el espacio meditativo, significa dejar que suceda lo que sucede, sin sujetarlo con prejuicios o proposiciones. Simplemente, dejarse invadir por lo que es. “Aquello” siempre tiene aspectos mucho más grandes, complejos y desconocidos de lo que suponemos. Al permitir las resistencias, se disuelven. Entonces el curador comprende que sus resistencias, lejos de resultar negativas o indeseables, son el portal del silencio y la clave de la intensidad.

Conforme se disuelven resistencias, la conciencia se amplía. Gurudev aconseja entonces reconocer “el campo sensible”. Éste es, simplemente, el conjunto de nuestras sensaciones físicas. Todos sentimos nuestras propias sensaciones, aunque muchas personas creen que es una actividad inútil. Los hay tan desconectados de su cuerpo, o tienen ideas preconcebidas de lo que es sentir, que dicen no sentirse en absoluto.

Sentir (y permitir) las propias sensaciones consiste en dejar que éstas sucedan espontáneamente, sin describírnoslas en palabras, en todas partes, por arriba, abajo, delante y detrás, dentro y fuera de la piel, todas a la vez, de un modo directo, sin pretender controlarlas o entender racionalmente la experiencia. El cuerpo es mente, un aspecto antiguo, sabio y sin fantasías, que refleja todo lo que ha sucedido y sucede en el universo entero. Un campo sensible bien desarrollado permite al curador experimentar un amplio y sofisticado abanico de sensaciones.

Al ir disolviendo resistencias y permitiendo sensaciones, el curador entra en un “flujo continuo de experiencia” que llamamos “conciencia ecualizada” Nada existe fuera de ella. Poco a poco aparece una sensación silenciosa, como si contuviera al universo entero, indiferenciado y sin límites. Aquí están recogido todo lo que existe, todo conocimiento y toda relación.

2. Individualizar

Individualizar significa reconocer una relación a través de la mente meditativa. Dicho de otro modo, experimentarse a sí mismo en relación con algo. Aquí empieza el Sat Nam Rasayan como tal: meditación en relación.

¿Cómo se individualiza?

Llamamos evento al objeto con el que nos relacionamos. Suele ser el paciente y su trastorno. Individualizar consiste en sentir qué siente físicamente el curador en relación con el evento, cómo éste se manifiesta en su campo sensible.

Podemos individualizar cualquier cosa: enfermedades físicas, trastornos emocionales, desequilibrios energéticos; igualmente podemos relacionarnos con eventos tan variados como viviendas o lugares de trabajo, animales, plantas, situaciones, y un largo etcétera que comprende cualquier acontecimiento.

El curador acepta las sensaciones que le vengan; no trata de entenderlas, probablemente carezcan de explicación racional. Simplemente las permite y las contempla. Al individualizar, el sanador renuncia a su discriminación, esto es, a pretender que sus sensaciones sean coherentes con lo que conoce del evento. No trata de visualizarlo, ni considera que esté frente a él, ni tan siquiera lo considera como algo diferente de sí mismo. Éste surge de su silencio, más allá de la forma y la distancia. Es como si fuera infinito, tanto como su propia conciencia.

El evento es indistinguible de las sensaciones que el curador tiene de sí mismo. Por lo tanto, en lo más íntimo, el evento y el sanador suceden en el mismo espacio, se experimentan como lo mismo.

Completar

Completar es el gesto curativo por excelencia del Sat Nam Rasayan. Consiste en liberar las resistencias que aparecen en relación con el evento. El sanador las permite hasta que se disuelven. Entonces se sentirá invadido por una sensación de alivio, ligereza y luminosidad, un éxtasis quieto y meditativo. Pero no nos detenemos ahí. Continuamos hasta resolver la resistencia más profunda, que es la separación. Desaparecen las ideas del “otro” o de la “enfermedad” como “entidades diferentes” al sanador. El “yo” pierde sus rígidos límites. Completar consiste en integrar al evento en shunya. El sanador queda transformado por la experiencia y, al mismo tiempo, sabe que algo se ha sucedido en el evento, pues ambos son lo mismo.

Completar es un arte, un ejercicio de inocencia y apertura. A veces, resulta extremadamente sencillo. Otras veces, cuesta más y parece que los bloqueos no se mueven. Nunca sabemos qué va suceder con el siguiente paciente. Hasta el curador más veterano puede experimentar dificultades para completar pero, como dijo Buda, “nada resiste un querer suave y paciente”. Las buenas experiencias crean expectativas que se tornan en resistencias, y el sanador necesita recuperar la tolerancia y el silencio en cada sesión.

Un ejemplo práctico de sanación

Pongamos un ejemplo: 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 todas 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.