



Sat Nam Rasayan significa en sánscrito “relajación profunda en la esencia verdadera”. Es un sistema de sanación cuyo único instrumento es la mente del sanador. Éste abre un espacio meditativo llamado “shunya”, y a partir de ahí se relaciona con el evento a sanar. Shunya es el silencio, la conciencia indiferenciada, una experiencia que en sí misma lo contiene todo, más allá de la forma y la distancia.

Lo primero que aprenderemos en este curso es a “abrir el espacio” o “entrar en shunya (A)” mediante un triple movimiento:

1°. Reconocer y permitir las resistencias. Cualquier proposición, creencia o punto de vista, del tipo que sean, suponen un límite, una resistencia. Aprenderemos a reconocer dichas resistencias y a permitir las, esto es, dejar que sucedan completamente, sin sujetarlas (ni siquiera con prejuicios acerca de ellas). Al permitir las de este modo meditativo, se disuelven. Permitir es un poderoso ejercicio de neutralidad.

2° El sanador, mientras permite sus resistencias, permite también sus sensaciones físicas. El cuerpo es mente; tiene una sabiduría antigua y libre de prejuicios. Todo lo que sucede en el universo nos sucede. Las sensaciones son extraordinarias; están en todas partes, por dentro y por fuera, por delante y por detrás de nosotros. La experiencia del campo sensible es tan sutil y cambiante que resulta imposible de nombrar o controlar. La “cabeza” queda al margen; sólo resta ceder el control y dejarnos caer en una experiencia instintiva pero concreta, y mucho más real y efectiva que cualquier pensamiento.

3°. El sanador reconoce que, entre las sensaciones, o más allá de ellas, existe un aspecto de silencio espeso, universal, lleno de paz. Ahí está la semilla de todo. Para alcanzarlo, es frecuente experimentar contenidos y bloqueos del subconsciente, que habitualmente hubiéramos negado o rehuido, y que ahora, sin embargo, se contemplan sin reaccionar.



Y con esto hemos abierto el espacio. Muchas son los métodos que las diferentes tradiciones utilizan para experimentar shunya; algunos se parecen a éste, otros difieren mucho.

Una vez abierto el espacio, viene lo que es propiamente Sat Nam Rasayan: reconocer una relación y transformarla. Nuestro segundo paso será, pues, experimentar “al otro y su circunstancia” (el evento) como una sensación nuestra. Lo llamamos “individualizar” (B). Consiste en sentir qué sentimos en relación con algo. En shunya, lo sentido acerca del evento, y el evento mismo, son inseparables. En este estado, no podemos separar el objeto de nosotros. Todo lo que sucede, nos sucede. No hay dentro ni fuera.



“Completar” (C) es el último paso del Sat Nam Rasayan. Consiste en disolver cualquier resistencia que haya aparecido en relación con el evento (esto es, al individualizarlo). No sólo completamos las resistencias obvias: persistimos, hasta borrar, cualquier elemento de separación. Incluso la idea del “otro” o de la “enfermedad” como “entidad diferenciada” desaparece. Completar es integrar el evento en shunya.

