

# Sat Nam Rasayan 2018

**Sat Nam Rasayan es una técnica milenaria de meditación que es, a su vez, el arte de sanar del Kundalini Yoga, en el cual, el único instrumento de sanación es la conciencia del curador.**

El alumno aprende a mantenerse estable en un estado de neutralidad y silencio mental, cesando su identificación con los contenidos de la mente. Así percibe al objeto de curación como inseparable de sí mismo, una manifestación de su propia conciencia más allá de cualquier interpretación o conjetura.

Con Sat Nam Rasayan podrás aprender a relacionarte con los demás de un modo natural, a tener encuentros sin ser esclavo de prejuicios, a sentirte presente en ti mismo y en el mundo que te rodea.

Tradicionalmente este arte se enseña para sanar a otros. Ayuda a liberar tendencias y limitaciones en el cuerpo, la mente y el espíritu. Dichas tendencias son las causas más comunes de enfermedad. Al hacerlo, se activa la capacidad auto-regeneradora del organismo, y la vida se vive de un modo más claro y equilibrado.

## **¿En qué consiste el curso?**

Este curso es eminentemente práctico. Utilizaremos nuestras sensaciones, aprendiendo a desacondicionarlas y a ponerlas en relación con el paciente. La sanación se produce al disolver las sensaciones de resistencia que vayan apareciendo. El tiempo necesario para educar nuestra sensibilidad a tal extremo es de entre uno y dos años. Tradicionalmente, se inducía en silencio de un maestro a unos pocos discípulos tras años de meditación.

## **¿Quién puede acceder a esta práctica?**

El Sat Nam Rasayan no es dogmático, no se asocia a ningún ritual o creencia y no se adhiere a ninguna religión en particular. Cualquier persona de cualquier origen y cultura puede practicarlo. Es una ayuda para los terapeutas en general y los interesados en practicar sanación con la mente meditativa. Sirve a los practicantes y profesores de yoga y dará las claves necesarias a las personas interesadas a aprender a meditar.

## ¿Qué beneficios aporta SNR al practicante?

- Sanar a los demás en un espacio meditativo poderoso, utilizando tan solo la conciencia y la intención.
- Vivenciar lo que te rodea con presencia y claridad de mente. Ello aporta mayor grado de atención y comprensión de la propia vida.
- Desarrollar la capacidad de aceptación de la realidad, aliviando la ansiedad de controlarla.
- Liberarte de actitudes y comportamientos que te dañan.
- Experimentar tus sentimientos, emociones y pensamientos con desapego.
- Las relaciones se vuelven más cercanas y compasivas, sin juicios severos ni sensación de superioridad o inferioridad.
- Desarrollar la capacidad de respuesta creativa ante momentos difíciles.
- Acceder a estados meditativos profundos con facilidad.
- Establecer el silencio en tu mente y dejarte guiar por la intuición.

## ¿Cómo se estructura la enseñanza?

La Formación tiene dos niveles.

En el **Nivel I** se desarrollan las habilidades para conectar, expandir y mantenerse estable en ese especial “Espacio” de la Conciencia; también se entrenan la atención y la intención. En este nivel ya se cura y se completan sanaciones.

El **Nivel II** ofrece mediante diversas herramientas agilidad y eficacia al sanador, procurándole múltiples oportunidades para el desarrollo profesional y personal.

Para completar la enseñanza del **Nivel I** de SNR se requiere la realización de **diez intensivos mensuales (un sábado al mes de 16:00 a 21:00 hrs)**. La enseñanza del **Nivel II** se organiza de forma similar en intensivos mensuales. Dispones del calendario para descargarte en la web. **El precio de cada intensivo son 75€.**

Además, es necesaria la participación en uno o dos de los cursos que Guru Dev Singh imparte en Madrid y Barcelona. Los Cursos con Guru Dev se realizan en fin de semana, duran dos días y los precios son fijados por la Escuela Internacional de SNR con sede en Roma.

