



## Wissenswertes zur Sadhana

**Sadhana** ist Yoga und Meditation am frühen Morgen. Die yogische Literatur schreibt ein 2 ½ stündiges, tägliches Sadhana vor. Nach karmischen Gesetzmäßigkeiten gibst du 10% deiner Zeit (10% von 24 h ≈ 2 ½ Stunden) an Gott und erhältst 100% derselben Energie für den Rest des Tages zurück.

- „Sadh“ bedeutet, geradlinig und diszipliniert auf ein Ziel zugehen
- „Sadhu“ ist jemand, der diszipliniert auf seinem spirituellen Weg ist

Die beste Zeit für Sadhana sind die frühen Morgenstunden vor Sonnenaufgang (3.00 -7.00 Uhr, die so genannten ambrosischen Stunden). In dieser Zeit ist die Energie (Prana) im Magnetfeld der Erde sehr rein und kräftig und das menschliche Energiesystem besonders aufnahmefähig. Der nächtliche Regenerationsprozess der Organe ist ab ca. 3.00 Uhr abgeschlossen, der Lungenmeridian besonders aktiv, was die Prana-Aufnahme unterstützt. Sämtliche spirituelle Traditionen nutzen diese Energie der frühen Morgenstunden für die (Meditations-)Praxis.

Das ist nicht unbedingt die leichteste Zeit, um aufzustehen. Yogi Bhajan, sagt dazu: "Niemand möchte zwischen 3 und 6 Uhr aufstehen. Niemand! Denn jeder möchte doch ein wenig Entspannung im Leben. Und wir möchten unsere Ruhe haben, und das ist die ruhigste Zeit...Ich habe friedlich geschlafen. Ich habe niemanden gestört, warum sitze ich jetzt hier herum und wiederhole dauernd dieses ... Mantra. Mein Gott, immer wieder, ich werde verrückt. Ist es nicht genug, einmal etwas zu sagen, vielleicht zwei Mal - aber 108 Mal!... Die Antwort ist Ausdauer... Sadhana schenkt dir vollkommene gedankliche Ausdauer. Körperliches Durchhaltevermögen ist gut. Aber darüber hinaus brauchen wir auch ein geistiges Durchhaltevermögen. Sonst haben wir keine Chance, dass unser Leben glatt verläuft, dass wir glücklich und zufrieden und erfolgreich sind. Das sind Notwendigkeiten, das sind Grundbedingungen... Sadhana gibt dir das, was du für deine geistige Ausdauer brauchst. Und Liebe ist das, was deine spirituelle Ausdauer inspiriert. Wenn du liebst, wirst du niemals aufgeben."

### Ablauf des Gruppensadhana im Kundalini-Yoga: (2 1/2 Stunden)

4:00 Uhr	aufstehen, kalt duschen (Ishnaan)
4:40 Uhr	Japji lesen
5:00 Uhr	Kundalini-Yoga-Kriya
5:30 Uhr	Lange tiefe Entspannung (Beginn kann je nach Länge der Übungsreihe variieren)
5:40 Uhr	Mantren chanten

Es ist empfehlenswert eine individuelle Sadhana-Praxis in dein Leben zu. Wir müssen jedoch unsere heutigen Lebensumstände in Betracht ziehen, wo es Arbeit, Familie und andere Aktivitäten gibt - so gilt es als erste Aufgabe, dieses Leben mit unserem spirituellen Weg zu verbinden. So ist es bereits ein Weg, überhaupt eine tägliche Praxis in Dein Leben zu integrieren - ähnlich wie ein morgendliches Zähneputzen. Das kann eine 45-60minütige Yogapraxis oder aber auch eine 11minütige Meditation sein. Nur du selber kannst einschätzen, wie viel Zeit du wirklich erübrigen kannst. Wichtig ist es, wirklich täglich dabei zu bleiben und eine Disziplin daraus zu machen. **Sadhana - eine tägliche Disziplin - kann dein Leben verändern!**