

SADHANA

nach dem Wort „Sadhu“, der Übende, ist eine yogische Morgendisziplin, die den Körper und Geist reinigt und dich in Kontakt mit deiner eigenen Seele bringt. Sadhana wird am frühen Morgen, vor und während des Sonnenaufgangs praktiziert, da in diesen so genannten ambrosischen Morgenstunden, sowohl die Luft, als auch die restlichen äußeren Schwingungen sehr rein sind. Dein Ego ist auch noch nicht vollständig erwacht. Dies sind optimale Bedingungen um Dich selbst (dein wahres Selbst „SAT NAM“) in Meditation erfahren zu können.

Sadhana wird unter Anleitung in der Gruppe praktiziert, was den Vorteil hat, dass jeder Einzelne durch die, sich aufbauende Gruppenenergie erhoben wird. So kann es möglich werden, nicht nur die Verbindung zur eigenen Seele zu spüren, sondern auch eine tiefe Verbundenheit zu allem Leben, das dich umgibt.

Sadhana besteht aus drei Teilen, die auch in einzelnen Teilen mitpraktiziert werden können. Ein Aspekt, der es einem jedoch erleichtert das gesamte zweieinhalb stündige Programm komplett mitzumachen, beruht auf dem Karma-Gesetz, welches besagt, das „Alles was du tust, ob gut oder schlecht, zehnfach zu Dir zurückkommt“, Wenn Du also 2,5 Stunden Yoga und Meditation praktizierst, wirst Du für 24 Stunden energetisiert und geschützt sein.

DIE DREI TEILE DES SADHANA

1. Zwanzig Minuten Naad Yoga, dem Yoga des Klangstroms. Der Mensch besteht (so wie die Welt) aus Schwingung, aus Klang und ist sehr empfänglich für Klänge und Sprache. Es gibt in Indien zwei mantrische Sprachen: das Sanskrit (heilige Sprache der Hindus) und Gurmukhi (heilige Sprache der Sikhs). Das Hören und Nachsprechen dieser Sprachen hilft, das Bewusstsein zu erheben und eine intensive Beziehung zum höchsten Selbst herzustellen. Aus diesem Grund lesen wir im ersten Teil des Sadhanas für ca. 20 Minuten ein langes Mantra in Gurmukhi – das sog. Jap Ji. **(weitere Informationen in der Datei Jap ji, deutsche transliteration)** Dabei kannst Du entweder meditativ zuhören oder die Texte selbst mitsprechen. Selbst wenn die Klänge zunächst unvertraut sind, hilft es, die Zunge nach den Klängen zu bewegen. Denn auf dem oberen Gaumen gibt es eine Reihe von Reflex-Punkten, die durch die Zungenbewegung stimuliert werden. Durch die Klangfolge des Jap Ji wird über die Reflexpunkte eine positive, erhebende Wirkung auf den Geist ausgeübt. Um durch das Jap Ji berührt zu werden, ist es nicht zwingend notwendig seine genaue Bedeutung zu kennen, da Mantren auch unmittelbar auf das Unterbewusste wirken. Dennoch lohnt es sich, bei Gelegenheit die deutsche Übersetzung zu lesen, da das Jap Ji einen großen Teil der tiefgehenden Philosophie des Kundalini Yogas enthält und zudem noch eine der schönsten Perlen der indischen Dichtkunst darstellt. **(weitere Informationen in der Datei japji, deutsche Übersetzung)**
2. Sechzig Minuten Kundalini Yoga: das Yoga des Bewusstseins. Körperübungen mit Bewegung und konzentriertem Atmen und einer langen, tiefen Entspannung zum Schluss.
3. Zweiundsechzig Minuten werden besondere Sadhana Mantren **(siehe Datei Sadhana Mantren)** für den Übergang zum Wassermann-Zeitalter gesungen **(Informationen zum Wassermannzeitalter)**