

## SADHANA FÜR DIE HARMONIE

*Ich verbeuge mich in meiner täglichen Übung und Meditation, in Stille und in Demut vor dem EINEN, um meine wahre Bestimmung und Aufgabe auf diesem Planeten zu erkennen, und um auch anderen dabei zu helfen, dies zu tun. Ich ermutige mich, für die Zeit der Heiligen Nächte, jeden Tag mit dieser Übung zu beginnen, um mich mit dem Göttlichen zu verbinden, dessen Teil ich bin.*

Diese Form der spirituellen Praxis, im Sanskrit SADHANA genannt, wird diese Energie ermuntern, uns individuell und gemeinsam den ganzen Tag über und auch nachts zu begleiten, zu führen und zu schützen und mit seiner heilenden Kraft Körper, Geist und Seele zu nähren. Jede Gemeinschaft des Lichts, so wie diese Sangha, wird hell leuchten, wenn sich jede und jeder, der sich ihr verbunden fühlt, das eigene Licht anzündet.

Hier die Anleitung:

Sobald du aufwachst, springe nicht sofort aus dem Bett, sondern gebe dir selbst zehn Minuten, um in Stille ausgestreckt auf dem Rücken zu liegen. Halte die Augen geschlossen, lege die linke Hand auf den Bauch, etwa eine Handbreit unterhalb des Bauchnabels in Höhe des 2.Chakras (Svadhithana = Süße, Lieblichkeit) und die rechte Hand auf die Mitte des Brustkorbs in Höhe des 4.Chakras (Anahata = Herzenskraft, Liebesvermögen). Richte dabei den inneren „Blick“ auf das 6. Chakra zwischen den Augenbrauen (Ajna = Wahrnehmung), das dritte Auge. Atme ruhig und nimm die Regungen im Körper, in den Gedanken und in den Empfindungen wahr, ohne sie zu bewerten. Wenn du Zeit hast, genieße diese Zeit mit dir selbst solange wie du möchtest, jedoch gib dir auf jeden Fall diese zehn Minuten. Es könnte sein, dass dir dieses Sadhana sehr gefällt. Möglicherweise verspürst du aber zunächst nicht viel Wirkung. Das macht nichts. Wiederhole die Übung an den nächsten Tagen. Du kannst sie auch tagsüber wiederholen, z.B. wenn du dich unwohl oder unzentriert fühlst, oder am Abend vor dem Einschlafen - wenn du möchtest, auch mit Partnerin oder Partner.

