



# SADHANA

## Einleitung

Im Jahre 1992 beim Sonnenwende-Festival in New Mexico lehrte **Yogi Bhajan** seinen Schülerinnen und Schülern das *Sadhana* für den Übergang vom Fische- zum Wassermannzeitalter, also für die nächsten 21 Jahre. Das Wort Sadhana kommt aus dem Sanskrit und bedeutet Selbstdisziplin, die nötig ist, um ganz früh am Morgen aufzustehen, bevor sich überhaupt ein erster Hauch von Sonnenlicht zeigt. Diese Zeit wird *Amrit Vela* genannt (ambrosische Stunden, amrit=Nektar), eine Zeit so süß, dass wir gesegnet sind, ihren Nektar in der Stille kosten zu dürfen. Spirituelle Menschen überall auf der Welt, unabhängig von ihrem Glauben, haben von jeher die aussergewöhnliche Kraft erkannt, die Gebet, Dankbarkeit und Meditation in den frühen Morgenstunden haben.

*Ohne Selbstdisziplin gibt es keinen Charakter  
Ohne Charakter gibt es keine Würde  
Ohne Würde gibt es keine Göttlichkeit  
Ohne Göttlichkeit gibt es keine Gnade*

*Yogi Bhajan*

Der negative Geist erwacht morgens als erstes, von daher solltest Du Dich beim Aufwachen gleich selber segnen. Danach beginnst Du den Tag unter der Dusche, wohlgermerkt: unter der kalten Dusche. Das ist Teil der Wissenschaft der Hydrotherapie (auch *Ishnaan* genannt) und ist sehr wirksam, indem es die Kapillaren öffnet, den Kreislauf und das Drüsensystem anregt.

## Ablauf des Sadhana

Zu Beginn des Sadhana wird das *Japji* gelesen. Dies ist ein heiliger Text, der auch den Anfang des *Siri Guru Granth Sahib* darstellt, das heilige Buch der Sikhs. Das Japji beschreibt zusammenfassend die All-Einheit unserer Schöpfung und wurde uns vor mehr als 500 Jahren von **Guru Nanak**, dem ersten der 10 Sikh Gurus, gegeben. Allein dem *Gurmukhi* zu lauschen, der heiligen Sprache, in der das Japji geschrieben wurde, ist schon ausreichend, um Dich in einen Zustand des erweiterten Bewusstseins zu versetzen.

Danach schliesst sich eine etwa 45-minütige Kundalini Yoga *Kriya* (Übungsreihe) an. Unser Körper sollte Kraft, Durchhaltevermögen und Geschmeidigkeit entwickeln, um seine Vitalität, Funktionen und Gesundheit zu erhalten. Darauf folgt eine kurze Entspannung am Boden auf dem Rücken.

Der abschliessende Teil des Sadhana besteht in einer guten Stunde Chanten verschiedener *Mantren*. In dieser Zeit sitzt man aufrecht in einfacher Sitzhaltung (easy pose, Schneidersitz), mit Ausnahme von *Wahe Guru*, das seine eigene besondere Haltung hat.

Wir beginnen mit dem **Langen Ek Ong Kar** (1), dem Morgenruf. Es ist ein sehr wirksames und effektives Mantra, das in 2 1/2 Atemzügen gechantet wird. Diese Chants des *Sadhana* für den Friedvollen Krieger folgen einem inneren Fluss, stellen ein Fortschreiten dar, dass Dir ein Gefühl der Vollendung vermitteln soll. Mit *Waah Yantee* (2) beginnen wir unsere Reise zurück nach Hause. Als nächstes folgt dann das *Mul Mantra* (3). Das Wort Mul selbst bedeutet Wurzel. Das Mul Mantra ist der Anfang des Japji und stellt im Grunde eine

Zusammenfassung der gesamten Lehre dar. Es ist die Quelle, aus der alles andere entspringt. Wir üben uns in Geduld, und diese Geduld wird uns die Kraft geben, die Distanz zurückzulegen, denn Langsamkeit und Stetigkeit machen schliesslich das Rennen. In unserem derzeitigen Umfeld ist die Höchstgeschwindigkeit so sehr zur Norm geworden, dass wir nicht nur die Kunst des Entspannens, sondern auch die alte Wahrheit „Geduld zahlt sich aus“ vergessen haben. *Sat Siri Siri Akal* (4) führt uns durch die tiefste Angst, nämlich vor dem Tod. Eine Sache wird mit Sicherheit in diesem Leben eintreten – Du wirst sterben. Die einzige Wahl, die Du diesbezüglich hast, ist die Art und Weise, wie Du sterben willst. Wenn wir den Tod, als unseren Zweck akzeptieren, dann hören wir endlich auf, uns Sorgen über unseren Lebenszweck zu machen.

*Rakhe Rakhan Har* (5) gleicht die linke und rechte Gehirnhälfte aus. Es fährt damit fort, unsere Gewohnheit der dualen Sichtweise zu brechen: Leben und Tod, Tag oder Nacht, heiss oder kalt, Mann oder Frau.

*Wahe Guru Wahe Guru Wahe Guru Wahe Jio* (6) ist das aktive Mantra für die Selbstwahrnehmung. Um Geschichte in Meisterschaft zu transformieren und den Feind zum besten Freund zu machen, reisen wir durch die fünf Elemente (*Tattwas*). Alles kommt aus der Erde und alles kehrt dorthin zurück.

Nun kommen wir zum letzten Mantra des Sadhana für das Wassermannzeitalter, *Guru Guru Wahe Guru Guru Ram Das Guru* (7) das Yogi Bhajan in einem Gebet von Guru Ram Das gegeben wurde. Unsere Bestimmung ist jetzt vollständig geheilt. *Jiwanmukta*, die völlig befreite Seele, hat den absoluten Sieg über sich selbst durch *Akal Moorat* (Unsterblichkeit) erlangt. Jetzt ist die Zeit, um von siegreicher Vollendung zu singen.

### Weitere Informationen

Sadhana ist die Wissenschaft der Selbstüberwindung. Denn letztendlich gibt es nur einen einzigen Kampf, dem wir uns stellen müssen: dem Kampf, den wir mit unseren fünf Grundinstinkten führen. Diese zeigen sich als folgende fünf Feinde: Gier, Lust, Wut, Anhaftung und Stolz. Wenn wir nicht mehr auf sie reagieren, dann treten wir in einen Raum wirklich tiefen inneren Friedens ein. Dies ist der Weg des Kriegers, ein passiv aktiver Weg. Um diesen Frieden zu erlangen, bedarf es einiger Anstrengungen. Früh am Morgen zum Sadhana aufzustehen gehört dazu. Niemand anders kann es für Dich tun. Wir genügen dadurch immer mehr uns selbst. Wir befinden uns nicht mehr länger in Abhängigkeit von anderen, wir können nicht manipuliert oder gekauft werden, wir leben durch unsere eigene Energie. Verzweiflung, Depression und das Gefühl der Ohnmacht, stellen sich nur bei denen ein die keine Disziplin, kein Sadhana haben. Von daher ist das Sadhana eine Prüfung für Deine Standhaftigkeit. Auf diesem Wege ist es möglich, Dein normales menschliches Leben zu einem Leben zu machen, in dem Du Deine wahre Bestimmung als Mensch erfüllst.

Sadhana ist die ganz persönliche Beziehung, die Du mit Deiner Selbst-Disziplin unterhältst. Von vornherein war Sadhana nicht als Einzelpraxis gedacht, sondern als Gruppenerfahrung. Wenn Du es jedoch allein machen solltest, dann stelle Dir dabei vor, dass Du von Millionen anderer Menschen umgeben bist. Sadhana schlägt eine Brücke und lässt dich das Gefühl des Alleinseins überwinden, so dass Du eintauchen kannst in das Gefühl, dass alles eins ist. Ausgehend vom individuellen Bewusstsein gelangen wir über das Gruppenbewusstsein hin zum universellen Bewusstsein. Da immer mehr Menschen Sadhana praktizieren, verstärkt sich natürlich auch die Wirkung des Sadhana auf die Menschheit und auf den Planeten. In den 2 ½ Stunden vor Sonnenaufgang geben wir einen Zehntel unseres Tages an die Erde zurück. Zu dieser heiligen Zeit ist das elektromagnetische Feld der Erde wieder ausgeglichen. Wenn wir den Frieden auf diesen Planeten zurückbringen möchten, dann ist es an jedem Einzelnen zuzuschauen, wie viel Frieden er in sich trägt.