



| Yogic Living

Aquarian Sadhana

Sadhana bedeutet die tägliche spirituelle Praxis. Sadhana ist die Selbstdisziplin, die es dir ermöglicht, der Unendlichkeit in dir Ausdruck zu verleihen. Die 108 yogischen Schriften, die sogenannten Kundalini Upanishads, empfehlen eine tägliche Praxis von zumindest zweieinhalb Stunden vor Sonnenaufgang. Die Dauer von zweieinhalb Stunden entspricht dem Gesetz des Karma: Alles was du gibst, bekommst du zehnfach zurück. Wenn du ein Zehntel des Tages deinem höheren Bewusstsein widmest, umhüllt die zurückkommende Energie deinen restlichen Tag- dein Tag ist für dich gerichtet.

Japji Sahib- zu Beginn lesen wir Japji Sahib, den Gesang der Seele
Kriya- zur Stärkung des Körpers und Vorbereitung für die Meditation
Mantras- zur Reinigung des Unterbewusstseins

Long Ek Ong Kar
Waah Yantee, Kar Yantee
Mul Mantra
Sat Siri
Rakhe Rakhan Har
Wahe Guru
Guru Ram Das

Tauche ein in die Welt der Yogis, praktiziere in der heilenden Gruppenenergie die Aquarian Sadhana und erlebe wie es deinen Tag zum Positiven verändert!

