Sadhana

‚sadh', 'geradewegs auf ein Ziel zugehen, erfolgreich sein'
bezeichnet eine spirituelle Disziplin, die unternommen wird, um ein bestimmtes geistiges Ziel zu erreichen. Diese Ziele können sein, Erleuchtung zu erlangen, Befreiung (Moksha) aus dem Kreislauf des Samsara (Zyklus des Seins) zu erlangen, Nirwana (Austritt aus Samsara) zu erreichen oder die Segnungen und Liebe einer Gottheit zu erlangen. Ein Sadhana ist dazu da dich in deiner Spiritualität zu stärken, alte Muster aufzulösen und neue gesunde Strukturen zu schaffen. Dazu solltest du 40 Tage täglich üben. Übst du eine Tag nicht, so fängst du wieder von vorne an. Ich freue mich darauf diese 40 Tage mit dir intensiv „tiefer zu gehen“. Bist du bereit?

1. Was beschäftigt dich momentan? Bitte sehr konkret.

2. Welche körperlichen Beschwerden hast du momentan. Bitte sehr konkret. Auch gerne „Krankheitsgeschichte“, Medikamente etc.

3. Hast du eher Probleme beim Einschlafen, oder eher Probleme beim Aufstehen? Oder beides?

4. Wie sieht deine momentane spirituelle Praxis aus?

5. Was brauchst du momentan am meisten? Stärke, Bildung oder Geld?

6. Was möchtest du kurzfristig erreichen? Was ist deine ideale Vision für die Zukunft? Was hindert dich bisher daran? Gerne ausführlich.

7. Wieviel Zeit hast du für ein tägliches Üben? Bitte beachte, dass du dieses Sadhana 40 Tage durchziehen sollt, also sei realistisch. Wähle die Zeit auch so, dass du die Übungen in deinen normalen Arbeitstag einbauen kannst. Selbst, wenn es nur 5min sind! Eine Routine ist wichtig.

Wenn du möchtest, nimm auch gerne an diesem Test teil und teile mir dein Ergebnis mit (Screenshot)
https://www.eclecticenergies.com/deutsch/chakren/chakradotest

Eine gute Idee ist auch ein Sadhana Tagebuch, in dem du dich täglich selbst evaluiert, was momentan in dir vorgeht.

Bitte schreib immer kurz ein ✅ in die Whatsapp Gruppe, wenn du dein Sadhana erledigt hast.

Dies ist eine Riesenchance für dich tiefer zu gehen. Das heißt, dass viel hochkommen kann. Egal, was ist, du kannst mich immer telefonisch erreichen in diesen 40 Tagen.

Melde dich auch immer, wenn du Fragen hast oder du das Sadhana abändern willst. Nochmal, es geht nicht darum viel zu machen, sondern es wirklich 40 Tage durchzuziehen.

Ich freue mich auf deine Antwort
Kindness Sarah