

Sadhana - Zuwendung –Allein mit Dir Selbst sein, in der Anwesenheit Deines inneren Gottes.

Es gibt nichts draußen, alles ist in Dir.

Komm zu dieser Begegnung mit Dir Selbst. Mache es nur für Dich. Obwohl zurzeit nur 60 Minuten sind, ist es nicht das gleiche, wenn Du aufstehst und in Deinen Alltag umgebend von hoffnungslosen oder traurige Gedanken untertauchst, als wenn du deine Schwingung auf die Räumlichkeiten in dir erhebst, wo dein Gott auf Dich wartet. Wo deine innere Kraft und Stärke sich befinden.

Heute Morgen war ich im Yoga-Raum allein. Es kam niemand, also nutzte ich die Gelegenheit anwesend zu sein, in hier und jetzt, in der Anwesenheit meiner Innere Wahrheit, um diesen Moment als Quelle meiner inneren und äußeren Bedürfnisse zu betrachten. Weil im hier und jetzt fehlt mir nichts. Ich bin zu Hause. Ich bin in meiner Mitte. Hier habe ich alles. Alles, was ich zu wissen brauche, kommt zu mir in Moment, wenn ich es brauche. Hier und jetzt habe ich alles, was ich in jedem Moment benötige. Hier weiß ich, dass alles, was für die Glückliche Entwicklung meines Lebens erforderlich ist, von allein zu mir in jedem Moment kommt. Hier bin ich von Schönheit und Fülle umgebend. Hier tauche ich in der vollen Gesundheit und Freude. Hier bin ich in Liebe und Dankbarkeit. Hier bin ich in einem liebevollen und schönen Raum. Hier bin ich friedlich, glücklich. Hier bin ich in meiner inneren Wahrheit.

Jetzt verstehe ich, was Yogi Bhajan sagte: *„Gott ist in jedem Mensch“*. Ich kann Gott in den anderen Menschen sehen, nur wenn ich Ihn in mir selbst gefunden habe.

Fabiola Guru Kirn Kaur



[Fabiola](#) leitet Dienstag und Samstag Sadhana an.