

ČESKÁ VERZE

CD ABSOLUTE MAGNETISM

Každodenní Naam meditační praxe pro rok 2020

S radostí s vámi sdílíme každodenní Naam meditační praxi pro rok 2020, která je určena k tomu vás příznivě naladit na energii roku 2020, abyste se mohli těšit z plného zdraví, úspěchu a štěstí v rámci celého roku. S touto praxí můžete pracovat po celý rok! Pokud začínáte v lednu a používáte tuto praxi jako součást vašeho novoročního předsevzetí, vězte, že toto je mocná praxe pro prvních 32 dní v roce a to speciálně prvních 12 dní roku, abyste plynuli v souladu s 12 měsíci v roce 2020. Podle božské spirituální moudrosti víme, že vše, co děláme v rámci prvních 12 dní nového roku ovlivní náš celý rok. Je sedm kreativních sil, které vládou všem královstvím makrokosmu a manifestují se v rámci 12 znamení zvěrokruhu. Vše, co děláte první den nového roku, bude mít vliv na celý první měsíc v roce, co děláte druhý den ovlivní celý druhý měsíc a tak dále. Práce s touto meditací po dobu prvních 12 dní roku 2020 vyladí vaši energii s časem a prostorem kolem vás. Prvních 12 dní roku odpovídá astrální úrovni a prvních 32 dní odpovídá materiální úrovni. Pokud s touto praxí začínáte později, nedělejte si s tím starosti, i tak bude sloužit jako velmi silná, povzbuzující a harmonizující praxe pro vaši spokojenost v úrovni fyzické, emoční i mentální. Necht' tato meditační praxe do vašeho života přinese harmonii, očistí vaši mysl a otevře vás nekonečným požehnáním a příležitostem. Necht' vám pomůže být stále silní, pozitivní a neochvějní, aby pak každý den vašeho života byl plný požehnání pro vás i vaše blízké.

NALADĚNÍ:

K naladění se použijte Aum ANEBO Bhramari Pranajam

AUM

Příprava: Uvolněte se a vnitřně přeneste do stavu vděčnosti a spojení se srdcem.

Pozice: Posad'te se pohodlně do zkříženého sedu nebo na židli. Páteř je rovná a dlouhá, brada jemně vsazená dovnitř.

Soustředění: Oči máte buď zavřené a soustředíte se do bodu třetího oka anebo jemně otevřené a díváte se na špičku nosu.

Mudra: Spojte ruce do pozice modlitby, palce jsou opřené do jamky mezi klíčními kostmi.

Mantra: AUM

Délka: 1-3 minuty

Závěr: Nádech, zadržte dech na 5-10 vteřin a jemně stáhněte celé tělo, vydechněte a uvolněte. Zůstaňte v tichosti 20-30 vteřin a vnímejte, jak se cítíte.

Doporučená hudba: Absolute Magnetism skladba 1

Další verze mantry AUM najdete na Rootlight CD:

Naam Mala Meditation <http://bit.ly/1RtdQ9Q>

Sacred Aum <http://bit.ly/35kn2rT>

Golden Shield <http://bit.ly/2sv3KAB>

Poznámka: AUM je univerzálním jménem stvořitele a zároveň i klíčem k pravému sebepoznání. Ve slově AUM je obsažena esence písma svatého. Meditováním s AUM sjednocujeme naše vědomí se zdrojem veškeré lásky, moudrosti a pravdy. To rozšiřuje naše vnímání reality nad rámec toho, co vnímáme pouze skrze našich 5 smyslů a přenáší nás do středu, do samotné podstaty života.

Bhramari Pranayam

Pozice: Posad'te se pohodlně do zkříženého sedu nebo na židli. Páteř je rovná a dlouhá, brada jemně vsazená dovnitř.

Soustředění: Oči jsou zavřené, soustředíte se vzhůru do bodu třetího oka.

Dech: Zhluboka se nadechněte nosem. Jak vydechujete, vibrujte zvuk OM se zavřenými ústy. Mělo by to znít jako hlasitý, bzučivý zvuk, podobný včele. Vnímejte, jak zvuk rezonuje skrze jazyk, zuby i dutiny. Výdech by měl být tak dlouhý, jak je to jen možné, kdy se soustředíte na bzučivý zvuk. Jak zpíváte OM, představujte si, jak na vás sestupuje nejvyšší blaženost.

Mudra: Ruce jsou v Ganesh mudře: sevřete prsty volně v pěst, palec je mezi ukazováčkem a prostředníčkem. Ruce jsou položené na kolenou.

Mantra: Om

Délka: Opakujte celkem 7x.

Závěr: Po posledním opakování si dejte chvíli, zavřete si oči a vnímejte, jak se cítíte.

Doporučená hudba: *Absolute Magnetism skladba bonus*

Přínos: Terapeutický přínos Bhramari Pranayam je mocný a je jednoduché jej praktikovat. Bzučivá vibrace má příznivý efekt na celé tělo i mysl a speciálně příznivě působí na nervový systém. Bhramari Pranayam nám pomáhá snadněji meditovat. Podporuje uvolnění a regeneraci mysli, aby mohla být klidná a naplněná mírem.

Triple Mantra na ochranu

Pozice: Posad'te se pohodlně do zkríženého sedu nebo na židli. Páteř je rovná a dlouhá, brada jemně vsazená dovnitř.

Soustředění: Oči máte buď zavřené a soustředíte se do bodu třetího oka anebo jemně otevřené a díváte se na špičku nosu.

Mudra: Spojte ruce do Gyan Guru Shakti mudry. Propleťte prsty, ukazováček a prostředníček, jsou o sebe opřené a směřují dopředu. Držte mudru v úrovni solárního plexu a ujistěte se, že prsty směřují dopředu a ne vzhůru.

Mantra: *Ád Guré Namé*
Džugád Guré Namé
Sat Guré Namé
Siri Guru Deve Namé

Ád Sač
Džugád Sač
Hé Bí Sač
Nanak(a) Hó sí Bí Sač

Ád Sač
Džugád Sač
Hé Bé Sač
Nanak(a) Hó sí Bé Sač

Délka: 11 minut

Závěr: Nádech, zadržte dech na 5-10 vteřin a jemně stáhněte celé tělo, vydechněte a uvolněte. Zůstaňte v tichosti 20-30 vteřin a vnímejte, jak se cítíte.

Doporučená hudba: Absolute Magnetism skladba 2

Další verze Triple Mantry najdete na Rootlight CD:

Naam Lumière <http://bit.ly/1PAXfhH> a *Triple Mantra* <http://bit.ly/1RUwh82>

Poznámka: Tato meditace vás obklopí energií ochrany a zajistí, že vás opustí všechny známé i neznámé negativní vlivy. Kdykoliv vnímáte, že jste nerozhodní, zranitelní nebo nesoustředění, zastavte se a řekněte si Triple Mantru a useberte se, abyste se mohli propojit se svým vyšším já. Vibrací Triple Mantry jsou všechny energie v nás přineseny do harmonie a bez ohledu na okolnosti kolem budete vnímat pocit rovnováhy, který nemůže nic narušit. Praktikováním Triple Mantry s Gyan Guru Shakti Mudrou získáte navrch v rámci všech okolností, které začnou pracovat pro váš prospěch.

Zářící dech s rotací

Pozice: Posad'te se pohodlně do zkríženého sedu nebo na židli. Páteř je rovná a dlouhá, brada jemně vsazená dovnitř.

Soustředění: Oči jsou zavřené, soustředíte se vzhůru do bodu třetího oka.

Dech: Budete praktikovat Zářící dech. Vydechujte nosem střední intenzitou, asi tak jednou za vteřinu. Nádech je automatický, soustředíte se pouze na výdech. Jak vydechujete, vytváříte tlak na střeva a podbřišek díky vtažení břicha dovnitř. Pokud s tímto dechem začínáte, dejte si přestávku, kdykoliv potřebujete, a pak to zkuste znovu. Nenuťte to. Měla by to být příjemná, nabízející zkušenost.

Mudra/Pohyb: Otáčíte se ze strany na stranu celým trupem včetně hlavy. Zároveň praktikujete Zářící dech tak, že vydechujete nosem vždy s pohybem do strany. S rotací také otevíráte a zavíráte ruce (dlaně celou dobu zůstávají otočené vzhůru): vždy s rotací do strany sevřete ruce v pěst (palec zůstává zvenčí) a jak procházíte středem, tak je otevřete. Poznámka: Když svíráte ruce v pěst, ujistěte se, že špičky prstů pevně stisknete do dlaně, stimulujete tím mozek a získáváte maximální přínos v rámci tohoto cvičení.

Kontraindikace: Tento dech není vhodný v těhotenství a stejně tak během menstruace, kdy je lepší si dát přestávku anebo břicho vtahovat jen jemně. V případě srdečních problémů se ohledně tohoto cvičení poraďte svým lékařem.

Délka: 3 minuty

Závěr: Nádech, zadržte dech na 5-10 vteřin a jemně stáhněte celé tělo, vydechněte a uvolněte. Protáhněte a vyklepávejte celé tělo po dobu jedné minuty, abyste odstranili všechnu stagnující energii. Zůstaňte v tichosti 20-30 vteřin a vnímejte, jak se cítíte.

Doporučená hudba: *Absolute Magnetism skladba 3, Liberation*

Můžete použít i skladbu 4 na Rootlight CD *Naam Liberation*: <http://bit.ly/2LQM3De>

Poznámka: Práce s břichem nás spojuje s pravou životní energií, přináší nám svobodu a harmonii. Podbřišek je brán za sídlo síly, zdraví a vitality. Je to naše centrum energie a moci. Je to centrum života. Odtud pocházejí nemoci. Tato praxe posílí imunitní systém a stimuluje parasympatický nervový systém. Do tohoto místa je třeba přinést krev a život a celkově posílit energii této oblasti k udržení zdraví a podpoření plodnosti. Toto dechové cvičení je přínosem pro vnitřní orgány a to zejména játra, slezinu, ledviny a prostatu. Je vhodné při všech bolestech žaludku, astma, alergiích, zánětu dutin a hlenů. Posiluje reprodukční systém a aktivuje přirozený proud energie. Také pomáhá snižovat cholesterol, triglyceridy, blokace srdce a obezitu (speciálně tuk v oblasti břicha) a obnovuje zdraví trávicího traktu. Toto cvičení vede k uvolnění toxinů a odpadu, pomáhá zvýšit energii a zlepšuje náladu. Dále detoxikuje buňky, čistí krev, má pozitivní efekt na trávení a metabolické funkce těla. Aktivuje solární plexus a posiluje trávicí systém i žlázy v břiše. Podporuje pohyb střev, aby trávení jídla probíhalo snadněji a vyhnuli jste se zácpě, tím léčí i plynatost a nadýmání, včetně překyselení. Dále ulevuje od symptomů revmatoidní artritidy. Posiluje bederní páteř a srdce, díky rytmickému stahování břicha. Podporuje celkové fyzické zdraví a jemně masíruje všechny vnitřní orgány. Tato praxe také pomáhá v celé řadě mentálních i emočních problémů, jelikož má jedinečnou schopnost čistit mysl.

Kombinace Zářícího dechu s rotací a pohybem rukou pracuje na posílení funkcí mozku. Jak se otáčíte ze strany na stranu, masírujete játra, ledviny a mezižeberní svaly. S každým výdechem vnímejte, jak se zbavujete negativity, neštěstí a nemocí a odstraňujete ze života všechny překážky. Čistíte jím celý váš život. Každý výdech je příležitostí stát se lehčí a díky tomu pozitivnější. Člověk je silnější, když vydechuje, než když se nadechuje. Zářící dech může být brán jako jeden kontinuální výdech. Když se soustředíte na výdech, stáváte se prázdným pohárem, který je připraven na to, aby jej vesmír mohl naplnit energií, vitalitou a požehnáním. Jakmile praktikujete tuto meditaci, obnovujete svou zásobárnu energie. Dále tato technika pomáhá zklidnit mysl

a přináší jasnost a soustředění. Pro ty, kdo praktikují každodenně tuto meditaci, není nic nemožné. Ti, co znají tuto praxi mohou manifestovat Boha ve svém srdci, kdykoliv si tak zvolí.

Ha Dech

Pozice: Posad'te se pohodlně do zkříženého sedu nebo na židli. Páteř je rovná a dlouhá, brada jemně vsazená dovnitř. Začnete tím, že máte pravou paži dlaní směrem dolů před tělem blízko nohou, kterých se ale nedotýkáte, prsty ruky směřují k levému kolenu.

Soustředění: Oči máte buď zavřené a soustředíte se do bodu třetího oka anebo jemně otevřené a díváte se na špičku nosu.

Dech/Mudra/Mantra:

1. Použijte pravý ukazováček k uzavření pravé nosní dírkou. Nadechněte se levou dírkou. Aktivujte krční zámek. Uzavřete obě nosní dírkou levým palcem a ukazováčkem. Zadržte dech, jak posloucháte těmto slovům:

God is Love, God is Wise, God is Kind, God is Good

God is Love, God is Wise, God is Kind, God is Good

God is Good, Good is God, God is Health, Health is God

God is Strength, Strength is God, God is Life, Life is God

Har Har, Infinite Substance is manifesting in me right now Wahe Guru

2. Jakmile uslyšíte slova *Har Har*, zvedněte pravou ruku do úrovně ramen, jako při přísaze.

3. Jakmile uslyšíte slova *Wahe Guru* v textu mantry se zvukem *HAAAAAA* z oblasti krku nechte klesat pravou ruku dolů zpět do výchozí pozice. Nos máte stále ještě uzavřený levým palcem a ukazováčkem.

4. Opakujte kroky 1-3, kdy se tentokrát nadechujete pravou dírkou namísto levé. Pokračujte takto ve střídání nosních dírek s nádechem.

Délka: 3 minuty

Závěr: Nádech, zadržte dech na 5-10 vteřin a jemně stáhněte celé tělo, vydechněte a uvolněte. Protáhněte a vyklepávejte celé tělo po dobu jedné minuty, abyste odstranili všechnu stagnující energii. Zůstaňte v tichosti 20-30 vteřin a vnímejte, jak se cítíte.

Doporučená hudba: **Absolute Magnetism skladba 4, Divine Sodarchan**

Můžete použít i skladbu 2 na Rootlight CD *Absolute Goodness*: <http://bit.ly/2rQsqnZ>

Poznámka: HA dech zvyšuje kapacitu plic. Celková energie těla závisí na kapacitě plic. Pokud využíváme pouze 3 % plic, pak celková energie těla funguje pouze na 3 %. Jakmile má tělo nedostatek energie, jsme neustále nespokojeni s životem, bez ohledu na to, co se děje. Tento dech pomáhá odstraňovat z těla nečistoty. Čím více nečistot uvolníme, tím zdravější a produktivnější jsme. Čím čistější tělo máme, tím více kyslíku přijímá mozek a díky tomu máme vyšší inteligenci. Kyslík je potravou mozku. Díky němu jsme vděční, že jsme naživu. Tento dech je velmi doporučený pro ty, co kouří, berou drogy anebo jsou závislí na alkoholu.

Dech střídavě levou a pravou nosní dírkou

Pozice: Posad'te se pohodlně do zkríženého sedu nebo na židli. Páteř je rovná a dlouhá, brada jemně vsazená dovnitř.

Soustředění: Oči máte buď zavřené a soustředíte se do bodu třetího oka anebo jemně otevřené a díváte se na špičku nosu.

Dech/Mudra/Afirmace:

Použijte levý ukazováček k uzavření pravé nosní dírky. Pomalu a zhluboka se nadechněte levou dírkou. Zadržte dech na 8 dob, vnitřně si počítejte *Wahe Guru* 8x (jak držíte dech, můžete uzavřít obě nosní dírky levým palcem a ukazováčkem). Teď nechte uzavřenou pouze levou díрку a vydechněte pravou. Ihned se nadechněte pravou dírkou. Zadržte dech na 8 dob, vnitřně opakujte *Wahe Guru* 8x. Teď vydechněte levou nosní dírkou.

Pokročilejší možnost: Můžete zkusit tuto verzi:

Nádech na 4 doby *Wahe Guru*

Zadržte dech na 16 dob *Wahe Guru*

Výdech na 8 dob *Wahe Guru*

Mantra: *Wahe Guru*

Délka: 5 minut

Závěr: Nádech, zadržte dech na 5-10 vteřin a jemně stáhněte celé tělo, vydechněte a uvolněte. Protáhněte a vyklepávejte celé tělo po dobu jedné minuty, abyste odstranili všechnu stagnující energii. Zůstaňte v tichosti 20-30 vteřin a vnímejte, jak se cítíte.

Doporučená hudba: **Absolute Magnetism skladba 5, Mystic Sage**

Můžete použít i skladbu 1 na Rootlight CD *Mystic Sage*: <http://bit.ly/2rNlvfi>

Poznámka: Dech střídavě nosními dírkami vyrovnává Idu a Pingalu neboli pozitivně a negativně nabitě proudy energie, která procházejí páteří a končí v levé a pravé nosní dírce. Vyrovnáním těchto proudů vyrovnáváme celé tělo. Levá nosní dírka podporuje celkové léčení, uklidňuje mysl a posiluje srdce. Pravá nosní dírka podporuje analytické myšlení. Studie ukazují, že dech střídavě nosními dírkami snižuje stres a má pozitivní efekt na kardiovaskulární systém. Pomáhá stabilizovat srdeční tep, dechový rytmu a krevní tlak.

Sitali Pranayam

Pozice: Posad'te se pohodlně do zkríženého sedu nebo na židli. Páteř je rovná a dlouhá, brada jemně vsazená dovnitř.

Soustředění: Oči máte buď zavřené a soustředíte se do bodu třetího oka anebo jemně otevřené a díváte se na špičku nosu.

Dech: Jazyk dejte do ruličky a vyplázněte jemně ven, rty jsou sevřené kolem. Pomalu a zhluboka se nadechujte jazykem. Jakmile jste plně nadechnutí, vtáhněte jazyk dovnitř úst a vydechněte pomalu a dlouze nosem.

Mudra: Ruce spojte do Sarab Shakti mudry v úrovni solárního plexu. Prsty jsou propletené, ukazováčky jsou o sebe opřené a protažené vzhůru.

Délka: 5 minut

Závěr: Zhluboka se nadechněte a zvedněte ruce nad hlavu. Protáhněte a vyklepávejte celé tělo po dobu jedné minuty, abyste odstranili všechnu stagnující energii. Zůstaňte v tichosti 20-30 vteřin a vnímejte, jak se cítíte.

Poznámka: Sitali Pranayam vede k rozšíření intuice a dalším zázračným schopnostem. Uklidňuje oči a uši, ochlazuje všechny systémy těla a může pomoci snížit horečku. Pomáhá odstranit toxiny z jater, sleziny a trávicího traktu. Pravidelnému praktikování této techniky jsou přisuzovány síly revitalizace, obnovy a detoxikace celého těla.

Doporučená hudba: *Absolute Magnetism skladba 6, Notre Père*

Tuto hudbu najdete i na Rootlight albu *Naam Lumiere*: <http://bit.ly/2sy53iY>

Eck Ong Kar Sat Gur Prasad for Positivity and Success

Polze: Posad'te se pohodlně do zkříženého sedu nebo na židli. Páteř je rovná a dlouhá, brada jemně vsazená dovnitř.

Dech: Nadechujte se 4mi rychlými, krátkými segmentovanými dechy a pak zpívejte mantru 7x s jedním výdechem.

Mudra: Dlaně jsou směrem vzhůru, spojte na sebe hrany dlaní. Ruce jsou v mističkách. Palce a ukazováčky jsou spojené do Gyan mudry.

Soustředění: Oči máte buď zavřené a soustředíte se do bodu třetího oka anebo jemně otevřené a díváte se na špičku nosu.

Mantra: *Eck Ong Kar Sat Gur Prasad Sat Gur Prasad Eck Ong Kar*

Délka: 5 minut

Závěr: Nádech, zadržte dech na 5-10 vteřin a jemně stáhněte celé tělo, vydechněte a uvolněte. Zůstaňte v tichosti 20-30 vteřin a vnímejte, jak se cítíte.

Doporučená hudba: *Absolute Magnetism skladba 7, Hari Nam Sat Nam*

Tuto skladbu najdete i na Rootlight albu *Naam Liberation*, skladba 3: <http://bit.ly/2LQM3De>

Poznámka: Dech v sobě skrývá energii přitažlivosti a síly, které můžete získat a uložit si jako vitalitu. Správným použitím dechu můžeme posílit magnetickou neboli přitažlivou energii, abychom si přitáhli to, co potřebujeme. Opakováním *Eck Ong Kar Sat Gur Prasad* 7x na jeden dech nám dovoluje posílit magnetismus nutný k přitáhnutí si zdraví a úspěchu. Tato mantra má sílu odstranit negativní myšlenky, díky kterým se cítíme nešťastní. Tváří v tvář všem překážkám dokáže tato mantra náš osud vést k dokonalé prosperitě.

Gobinde Har pro přitažlivost a nejvyšší osud

Pozice: Posad'te se pohodlně do zkříženého sedu nebo na židli. Páteř je rovná a dlouhá, brada jemně vsazená dovnitř.

Soustředění: Oči máte buď zavřené a soustředíte se do bodu třetího oka anebo jemně otevřené a díváte se na špičku nosu.

Dech: Zpívejte 5 opakování mantry s jedním výdechem, v mezeře se nadechujte 4mi rychlými segmentovanými dechy nosem, kdy otáčíte hlavu ze strany na stranu.

Mudra: Surya mudra: špička palce se dotýká špičky prsteníčku. Dlaně jsou směrem vzhůru na kolenou.

Mantra: *Gobinde, Mukande, Udare, Apare, Hariang, Kariang, Nirname, Akame, Har Har Har Har*

Délka: 9 minut

Závěr: Nádech, zadržte dech na 5-10 vteřin a jemně stáhněte celé tělo, vydechněte a uvolněte. Zůstaňte v tichosti 20-30 vteřin a vnímejte, jak se cítíte.

Doporučená hudba: **Absolute Magnetism skladba 8, Gobinday Har**

Tuto skladbu můžete najít i na Rootlight albu *Naam Mala Meditation*: <http://bit.ly/1RtdQ9Q>

Poznámka: Říká se, že ti, co praktikují tuto mantru, mohou dokonale přepsat svůj osud. Tato mantra rozvíjí sebejistotu a otevírá cestu pro prosperitu a úspěch. Surya mudra posiluje vaši přitažlivost a dovoluje vám si přitáhnout úspěch a příležitosti bez velké námahy.

Naam pozice hvězdy pro krásné a silné magnetické pole

Pozice:

1. Postavte se s nohama od sebe a pažemi protaženými do stran. Obě dlaně směřují vzhůru. Jazyk je na horním patře, praktikujete dech na 4 doby, díky kterému jste v harmonii s přírodou. Zůstaňte zde po dobu 3 minut.
2. Spojte nohy k sobě, vnitřní strany nohou se dotýkají. Zaklesněte do sebe dlaně nad hlavou (prsty nejsou propletené). Paže jsou protažené přímo vzhůru nad hlavou v úrovni uší. Tuto pozici držte 5 minut, zpívejte mantru Guru Ram Das.

Soustředění: Oči máte buď zavřené a soustředíte se do bodu třetího oka anebo jemně otevřené a díváte se na špičku nosu.

Dech/Mantra:

Pozice 1: V rámci dechu na 4 doby pracujte vnitřně s afirmacemi - zhluboka se nadechněte, zadržte dech: *"Har Har Universal Life Energy is flowing through me, now I feel it. Har Har Infinite Substance is manifesting in me right now. Wahe Guru."*

Vydechněte všechen vzduch z plic. Zadržte dech po výdechu: *"Har Har Universal Life Energy is flowing through me, now I feel it. Har Har Infinite Substance is manifesting in me right now. Wahe Guru."*

Pozice 2: S rukama zaklesnutýma do sebe nad hlavou zpívejte Guru Ram Das mantru 7x s jedním výdechem:
Guru Guru Wahe Guru Guru Ram Das Guru

Délka: Pozice 1: 3 minuty. Pozice 2: 5 minuty.

Závěr: Položte se na záda na 1-3 minuty, abyste plně vstřebali přínosy tohoto cvičení.

Doporučená hudba: **Absolute Magnetism skladba 9, Aleph Star (Pozice 1) skladba 10, Protective Guru Ram Das (Pozice 2)**

V pozici 1 můžete pracovat s pokročilou verzí Dechu na 4 doby, kterou najdete na *Aleph Star for Health and Prosperity* CD, skladba 2: <https://bit.ly/2Aq9ptH>

V pozici 2 můžete pracovat se skladbou *Protective Guru Ram Das* na CD *Naam Infinitum*:
<http://bit.ly/2YXW9HI>

Poznámka: Naam pozice hvězdy je pro zdraví a dlouhověkost, která má úžasnou schopnost regenerace a obnovy života. Je to ideální pozice matematické i přirozené dokonalosti. Díky Naam pozici hvězdy ladíme zpět naše tělo do dokonalého poměru neboli zlatého řezu, které jsou božskou proporcí. Tato technika pozvedává mysl, léčí tělo a probouzí vyšší vědomí. Je to dokonalá praxe pro ty, co pracují s léčením, kdy nás zároveň chrání před negativními energiemi.

Hari Nam Sat Nam

Pozice: Posad'te se pohodlně do zkříženého sedu nebo na židli. Páteř je rovná a dlouhá, brada jemně vsazená dovnitř.

Soustředění: Oči máte buď zavřené a soustředíte se do bodu třetího oka anebo jemně otevřené a díváte se na špičku nosu.

Dech: Dýchejte uvolněně spolu s mantrou a pohyby rukou slad'te s rytmem hudby.

Mantra: *Hari Nam Sat Nam Hari Nam Hari*
Hari Nam Sat Nam Sat Nam Hari

Mudra/Pohyb: Vliv mantry podpořte těmito pohyby rukama:

1. Oběma rukama tleskněte na boky.
2. Pravá ruka tleskne na levé rameno.
3. Levá ruka tleskne na pravé rameno.
4. Tleskněte rukama před tělem.
5. Znovu tleskněte oběma rukama na boky.
6. Znovu tleskněte rukama před tělem.
7. Protáhněte ruce spojené do pozice modlitby vzhůru do úhlu 60 stupňů před srdcem.
8. Ruce stále v pozici modlitby dejte před srdce.

Délka: 3-5 minut

Závěr: S nádechem protáhněte ruce nad hlavu a pak se zasmějte a vyklepejte ruce. Zůstaňte v tichosti 20-30 vteřin a vnímejte, jak se cítíte.

Doporučená hudba: **Absolute Magnetism skladba 11, Hari Nam Sat Nam**

Tuto skladbu najdete i na Rootlight albu *Naam Liberation*: <http://bit.ly/2LQM3De>

Poznámka: Hari čistí skutky minulosti a přináší nový začátek. Hari Nam znamená Nam (jméno) vycházející z Hari. Hari je ničitel smutku a utrpení, který žehná tomu, kdo jej zpívá dobrodiním božího jména. Jakmile člověk pamatuje na jméno Boha a opakuje jej, jsou hříchy, karma i negativní astrologické vlivy postupně vymazány a bolest a utrpení odstraněny.

Závěr

Toto je dokonalý okamžik k tomu použít všechna požehnání, která jsme obdrželi v rámci své praxe k požehnání druhým. Jakmile říkáme Modlitbu lásky, míru a světla na závěr naší meditační praxe, zvyšujeme tím její sílu rozšířením energie lásky, míru a světla, kterou jsme vytvořili, posláním této energie do světa k požehnání a povzbuzení všech. Spojte ruce do pozice modlitby a opakujte:

Modlitba lásky, míru a světla

*Láska přede mnou, Láska za mnou,
Láska po mé levici, Láska po mé pravici,
Láska nade mnou, Láska pode mnou,
Láska ve mě, Láska v mém okolí,
Láska všem, Láska celému vesmíru.*

*Mír přede mnou, Mír za mnou,
Mír po mé levici, Mír po mé pravici,
Mír nade mnou, Mír pode mnou,
Mír ve mě, Mír v mém okolí,
Mír všem, Mír celému vesmíru.*

*Světlo přede mnou, Světlo za mnou,
Světlo po mé levici, Světlo po mé pravici,
Světlo nade mnou, Světlo pode mnou,*

*Světlo ve mě, Světlo v mém okolí,
Světlo všem, Světlo celému vesmíru.*

Krásná nahrávka Modlitby světla se slovy Dr. Levryho je k dispozici v angličtině na Rootlight CD *Pranic Power*, skladba 3 <http://bit.ly/1CLlvcD> a ve španělštině na Rootlight CD *Heart of Naam*, skladba 4 <http://bit.ly/1AFB94L>

Om Shanti Shanti Shanti

S rukama stále v pozici modlitby se zhluboka nadechněte a uzavřete svou meditační praxi s *Om Shanti Shanti Shanti*.

Pro více informací a ke stažení hudby Dr. Levryho navštivte Rootlight.com. Vybrané nahrávky jsou k dispozici i na iTunes!

CD ABSOLUTE MAGNETISM

Zkrácená Naam meditační praxe pro rok 2020

Zde je zkrácená verze Naam meditační praxe pro rok 2020, kterou můžete použít, pokud nemáme dostatek času pro plnou verzi. Použijte stejnou délku a instrukce, které jsou uvedené v plné verzi meditace.

Naladění se

Triple Mantra

Zářící dech s rotací

Naam pozice hvězdy

Hari Nam Sat Nam

Odladění