

# Absoluter Magnetismus

## Tägliche Naam Meditationspraxis 2020

Wir freuen uns sehr, die Naam Meditationen für das Jahr 2020 mit dir zu teilen, damit du dich mit der Schwingung des Jahres 2020 in Einklang bringen und das ganze Jahr optimale Gesundheit, Erfolg und Glück genießen kannst. Wir laden dich ein, diese Meditationen das ganze Jahr lang täglich zu praktizieren und dies zu einem deiner guten Vorsätze für das neue Jahr zu machen. Die ersten 32 Tage des Jahres ist die Wirkung der Meditationen besonders kraftvoll, an den ersten 12 Tagen bringen sie dich mit den entsprechenden 12 Monaten des Jahres 2020 in Einklang.

Die Göttliche Spirituelle Weisheit besagt, dass alles, was wir in den ersten 12 Tagen des neuen Jahres tun, unser gesamtes Jahr beeinflusst. Es gibt sieben kreative Kräfte, die alle Reiche des Makrokosmos regieren und sich in den 12 Zeichen des Tierkreises manifestieren. Was du am ersten Tag des Jahres tust, wirkt sich auf den gesamten Monat Januar aus, was du am zweiten Tag des Jahres tust, auf den gesamten Monat Februar und so weiter. Wenn du die ersten 12 Tage des Jahres 2020 mit diesen Meditationen arbeitest, kannst du deine Energie mit Zeit und Raum synchronisieren. Während die ersten zwölf Tage des Jahres der Astralebene entsprechen, sind die ersten 32 Tage des Jahres mit der materiellen Ebene verbunden.

Auch wenn du erst später im neuen Jahr mit dieser Meditationspraxis beginnst, wird sie noch eine höchst kraftvolle, erhebende und harmonisierende Wirkung auf jeden Aspekt deines physischen, emotionalen und mentalen Befindens haben.

Möge diese Meditationspraxis Harmonie in dein Leben und Reinheit in deinen Geist bringen und dir unzählige Segnungen und Chancen eröffnen. Möge sie dich so stark, positiv und unerschütterlich machen, dass jeder Tag deines Lebens zum Segen für dich selbst und alle wird, die du liebst und denen du dienst.

### Einstimmung

Wähle Aum oder Bhramari, um dich einzustimmen.

### Aum

**Vorbereitung:** Komme zur Ruhe und stimme dich auf die kommenden Gebete ein. Begebe dich an einen Ort der Andacht und verbinde dich mit deinem Herzen.

**Haltung/Bewegung:** Sitze ruhig in der einfachen Haltung auf einer bequemen Unterlage oder auf einem Stuhl mit den Füßen auf dem Boden. Halte die Wirbelsäule gerade und ziehe die Nackenschleuse leicht an.

**Konzentration:** Schließe die Augen und konzentriere dich auf das Dritte Auge (den Punkt zwischen den Augenbrauen) oder halte die Augen 9/10 geschlossen und blicke auf die Nasenspitze.

**Mudra:** Gebetsposition, die Daumen liegen in der kleinen Mulde zwischen den Schlüsselbeinen (Jugulum).

**Mantra:** *Aum*

**Zeit:** 3 Minuten

**Ende:** Atme ein, spanne den ganzen Körper an und halte den Atem 5-10 Sekunden. Atme aus und entspanne. Bleibe danach 20-30 Sekunden still sitzen und genieße die wohltuende Wirkung dieser Übung.

**Musikempfehlung:** Absolute Magnetism Album, Titel 1

Weitere Aufnahmen von AUM findest du auf folgenden Rootlight Alben:

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

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

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

**Anmerkung:** AUM ist der universelle Name des Schöpfers und gilt als Schlüssel zur wahren Erkenntnis des Selbst. Die gesamte Essenz aller Schriften ist im Wort AUM enthalten. Die Arbeit mit AUM harmonisiert das Bewusstsein mit der Quelle der Liebe, Weisheit und Wahrheit. AUM wird deine Wahrnehmung der Realität über die fünf Sinne hinaus erweitern und dich in deine Mitte und zur Quintessenz des Lebens führen.

## Bhramari Pranayam

**Haltung/Bewegung:** Sitze ruhig in der einfachen Haltung auf einer bequemen Unterlage oder auf einem Stuhl mit den Füßen auf dem Boden. Halte die Wirbelsäule gerade und ziehe die Nackenschleuse leicht an.

**Konzentration:** Blicke mit geschlossenen Augen auf den Punkt zwischen den Augenbrauen (Drittes Auge).

**Atem:** Atme tief durch die Nase ein und chante beim Ausatmen mit geschlossenem Mund ein langes Om. Es sollte wie das laute, hohe Summen einer Biene klingen. Registriere, wie die Schallwellen sanft über Zunge, Zähne und in den Nebenhöhlen schwingen, dabei ist der Klang weich, gleichmäßig und konstant. Die Ausatmung sollte so lange wie möglich ausgedehnt werden. Konzentriere dich auf das Summen und stelle dir vor, dass die Glückseligkeit Gottes zu dir hinabströmt.

**Mudra:** Ganesh Mudra: Die Hände sind locker gefaustet, die Daumen befinden sich jeweils zwischen dem Zeige- und Mittelfinger. Die Hände ruhen auf den Knien, die Handflächen zeigen nach oben.

**Mantra:** *Om*

**Zeit:** Chante das Mantra Om insgesamt 7 Mal.

**Ende:** Bleibe nach dem letzten Om mit geschlossenen Augen noch 20-30 Sekunden still sitzen. Nimm die innere Stille und die Empfindungen deines Körpers wahr.

**Musikempfehlung:** Absolute Magnetism Album, Titel Bonus

**Wirkung:** Bhramari Pranayam ist einfach auszuführen und seine therapeutische Wirkung vielfältig. Die Schwingungen, die durch das Summen erzeugt werden, stärken den gesamten Körper und Geist und insbesondere das Nervensystem. Bhramari Pranayam erleichtert das Meditieren. Es entspannt und verjüngt den Geist und lässt uns ruhig und friedvoll werden.

## Triple Mantra für Schutz

**Haltung/Bewegung:** Sitze ruhig in der einfachen Haltung auf einer bequemen Unterlage oder auf einem Stuhl mit den Füßen auf dem Boden. Halte die Wirbelsäule gerade und ziehe die Nackenschleuse leicht an.

**Konzentration:** Schließe die Augen und konzentriere dich auf das Dritte Auge (den Punkt zwischen den Augenbrauen) oder halte die Augen 9/10 geschlossen und blicke auf die Nasenspitze.

**Mudra:** Gyan Guru Shakti Mudra. Die Hände sind verschränkt, nur die Zeige- und Mittelfinger sind gestreckt. Halte das Mudra auf Höhe des Solarplexus und achte darauf, dass die gestreckten Finger nicht nach oben, sondern nach vorne zeigen.

**Mantra:** *Ad gureh namaeh*  
*Dschugad gureh namaeh*  
*Sat gureh namaeh*  
*Siri guru deveh namaeh*

*Ad satsch*  
*Dschugad satsch*  
*Hebih satsch*  
*Nanak(o) si bih satsch*

*Ad satsch*  
*Dschugad satsch*  
*Hebej satsch*  
*Nanak(o) si bej satsch*

**Zeit:** 11 Minuten

**Ende:** Atme ein, spanne den ganzen Körper an und halte den Atem 5-10 Sekunden. Atme aus und entspanne. Bleibe danach 20-30 Sekunden ruhig sitzen und genieße die wohltuende Wirkung dieser Übung.

**Musikempfehlung:** Absolute Magnetism Album, Titel 2

Weitere Aufnahmen von Triple Mantra findest du auf folgenden Rootlight Alben:

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

**Anmerkung:** Diese Meditation dient dem Schutz und hält alle bekannten oder unbekanntem negativen Einflüsse fern. Wann immer du dich unentschlössen, verletzt oder einsam fühlst, halte inne, mache das Triple Mantra und verbinde dich mit deinem höheren Selbst. Die Schwingungen des Triple Mantras harmonisieren deine gesamte Energie und schenken dir ein unzerstörbares, kraftvolles und friedliches Gleichgewicht, in welcher Situation du dich auch immer befinden magst. Wenn du Triple Mantra mit dem Gyan Guru Shakti Mudra verbindest, wirst du das Beste aus deinen Herausforderungen machen und sie zu deinen Gunsten arbeiten lassen.

## Twisten mit Breath of Glow

**Haltung/Bewegung:** Sitze ruhig in der einfachen Haltung auf einer bequemen Unterlage oder auf einem Stuhl mit den Füßen auf dem Boden. Halte die Wirbelsäule gerade und ziehe die Nackenschleuse leicht an.

**Konzentration:** Blicke mit geschlossenen Augen auf den Punkt zwischen den Augenbrauen (Drittes Auge).

**Atem:** Breath of Glow. Atme etwa ein Mal pro Sekunde kraftvoll durch die Nase aus. Die Einatmung geschieht von selbst, konzentriere dich stets auf die Ausatmung, bei welcher Druck auf die Organe unterhalb des Nabels ausgeübt wird. Anfänger können dazwischen entspannen und dann erneut fortfahren. Erzwingen nichts. Die Übung sollte sich einfach, mühelos und belebend anfühlen.

**Mudra/Bewegung:** Drehe Oberkörper und Kopf als Ganzes abwechselnd zu jeder Seite. Atme jeweils aus, wenn du dich zur Seite drehst. Schließe die Hände jeweils, wenn du dich zu einer Seite gedreht hast, zu einer Faust (Daumen außen) und öffne die Hände, während du dich zur anderen Seite drehst, wo du erneut eine Faust machst. Die Arme sind angewinkelt, die Handflächen zeigen nach oben.

**Anmerkung:** Achte beim Formen der Fäuste darauf, dass du die vier Finger in die Handflächen drückst, um das Gehirn zu stimulieren und den maximalen Nutzen aus der Übung zu ziehen.

**Kontraindikation:** Schwangere und Frauen in den ersten Tagen ihrer Menstruation sollten diesen Atem nicht praktizieren oder nur leicht pumpen. Falls du an einer Herzerkrankung oder anderen Beschwerden leidest, solltest du vorher einen Arzt konsultieren.

**Zeit:** 3 Minuten

**Ende:** Atme ein, spanne den ganzen Körper an und halte den Atem 5-10 Sekunden, atme aus und entspanne. Dehne und schüttele den Körper etwa eine Minute, um alle angestaute Energie zu lösen. Bleibe noch 20-30 Sekunden still sitzen und genieße die wohltuende Wirkung dieser Übung.

**Musikempfehlung:** Absolute Magnetism Album, Titel 3, *Liberation*

Du kannst auch den 3. Titel auf dem Rootlight Album *Naam Liberation* verwenden: <http://bit.ly/2LQM3De>

**Anmerkung:**

Durch den Nabel können wir uns mit unserer wahren Lebenskraft verbinden, die uns Freiheit und Harmonie schenkt. Der untere Bereich des Bauchs gilt als Sitz unserer Lebenskraft, Gesundheit und Vitalität und als unser Energie- und Kraftzentrum. Krankheiten haben hier ihren Ursprung. Breath of Glow stärkt das Immunsystem und stimuliert das parasympathische Nervensystem. Dieser Teil des Bauchs sollte stets gut durchblutet, vital und voller Energie sein, damit unsere Gesundheit und Fruchtbarkeit bewahrt bleibt. Diese Atemtechnik stärkt alle inneren Organe, einschließlich Leber, Milz, Nieren und Prostata und hilft bei Magenbeschwerden, Gastritis, Asthma, Allergien, Sinusitis und allen Erkrankungen mit Verschleimung. Sie stärkt zudem das gesamte Fortpflanzungssystem, aktiviert den natürlichen Energiefluss, reduziert Cholesterin und Triglyceride, Herzblockaden und Fettleibigkeit, insbesondere das Bauchfett.

Breath of Glow beschleunigt die Beseitigung von Toxinen und Rückständen, stärkt die Energie und hebt die Stimmung. Diese Technik entgiftet die Zellen, reinigt das Blut und ist gut für das Verdauungs- und Stoffwechselsystem. Sie aktiviert den Solarplexus und tonisiert die Bauchdrüsen und die Darmperistaltik, so dass der Nahrungstransport gefördert und Verstopfung, Blähungen und Übersäuerung verhindert werden. Die Symptome einer rheumatischen Arthritis werden gelindert und der untere Rücken gestärkt. Die rhythmische Bewegung des Nabels stärkt zudem das Herz und massiert sanft alle inneren Organe. Neben der Verbesserung der allgemeinen Gesundheit sorgt diese Übung auf einzigartige Weise für einen klaren Verstand und hilft bei

einer Vielzahl von mentalen und emotionalen Störungen.

Diese Kombination von Breath of Glow, Twisten und dem Mudra stärkt die Funktionen des Gehirns. Beim Drehen von der einen zur anderen Seite massierst du Leber, Nieren und die Zwischenrippenmuskulatur.

Spüre mit jeder Ausatmung, wie du Negativität, schlechte Energien, Hindernisse und Krankheiten loslässt und bewusst alle Blockaden aus deinem Leben entfernst. Du reinigst und klärst auf diese Weise dein Leben. Jede Ausatmung ist eine Gelegenheit, leichter und positiver zu werden. Beim Ausatmen sind wir stärker als beim Einatmen. Breath of Glow entspricht einer kontinuierlichen Ausatmung. Wenn wir uns auf die Ausatmung konzentrieren, leeren wir unser Gefäß, damit das Universum uns mit Energie, Vitalität und seinem Segen füllen kann. Wenn du diese Meditation machst, sammelst du kontinuierlich Energie und füllst deine Reserven auf. Darüber hinaus beruhigt diese Meditation den Geist und schenkt Klarheit und Konzentration. Eine tägliche Praxis lässt alles möglich werden. Wer diese Übung kennt und kontinuierlich übt, kann Gott in seinem Herzen manifestieren.

## Ha Atem

**Haltung/Bewegung:** Sitze ruhig in der einfachen Haltung auf einer bequemen Unterlage oder auf einem Stuhl mit den Füßen auf dem Boden. Halte die Wirbelsäule gerade und achte darauf, die Nackenschleuse während der gesamten Übung leicht anzuziehen. Die rechte Hand zeigt mit der Handfläche nach unten etwa auf Höhe des Bauchnabels mit den Fingern zum linken Knie ohne den Körper zu berühren. Der rechte Arm befindet sich schräg vor dem Körper.

**Konzentration:** Schließe die Augen und konzentriere dich auf das Dritte Auge (den Punkt zwischen den Augenbrauen) oder halte die Augen 9/10 geschlossen und blicke auf die Nasenspitze.

### Atem/Mudra/Mantra:

1. Verschließe mit dem linken Zeigefinger das rechte Nasenloch. Atme durch das linke Nasenloch ein. Verschließe mit linkem Zeigefinger und Daumen beide Nasenlöcher. Halte den Atem und lausche den folgenden Worten auf der Rootlight Aufnahme *Divine Sodarchan* (Achte auf deine Nackenschleuse):

*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. Hebe bei den Worten *Har Har* den rechten Arm wie zum Schwur mit der Hand auf Schulterhöhe.

3. Beginne nach den Worten *Wahe Guru* aus der Kehle heraus den Klang *HAAAAAA* zu chanten und bringe dabei die rechte Hand wieder in ihre ursprüngliche Position zurück.. Die Nasenlöcher hältst du weiterhin mit Daumen und Zeigefinger verschlossen.

4. Wiederhole Schritte 1-3, atme jedoch dieses Mal durch das rechte Nasenloch ein. Fahre 3-5 Minuten auf diese Weise fort, indem du immer abwechselnd durch das rechte und linke Nasenloch einatmest.

**Zeit:** 3-5 Minuten

**Ende:** Atme ein, spanne den ganzen Körper an und halte den Atem 5-10 Sekunden, atme aus und entspanne. Dehne und schüttele den Körper etwa eine Minute, um alle angestaute Energie zu lösen. Bleibe noch 20-30 Sekunden ruhig sitzen und genieße die wohltuende Wirkung dieser Übung.

**Musikempfehlung:** Absolute Magnetism Album, Titel 4, *Divine Sodarchan*

Du kannst auch den 2. Titel auf dem Rootlight Album *Absolute Goodness* verwenden: <http://bit.ly/2rQsqnZ>

**Anmerkung:** Der HA Atem erweitert die Lungenkapazität, von welcher die Gesamtenergie unseres Körpers abhängig ist. Wenn wir nur 3% der Lungenkapazität nutzen, können wir auch nur mit einer Gesamtenergie von 3% rechnen. Wenn unser Körper ein Energiedefizit hat, sind wir ständig unzufrieden mit dem Leben, egal was passiert. Diese Atemtechnik hilft uns, dankbar für das Leben zu sein. Sie reinigt unseren Körper und lässt uns gesünder und produktiver werden. Je reiner der Körper ist, desto mehr Sauerstoff gelangt zum Gehirn und desto intelligenter sind wir. Sauerstoff ist die Nahrung für unser Gehirn. Dieser Atem ist zudem sehr empfehlenswert bei Abhängigkeiten, für alle, die rauchen, Drogen konsumieren oder trinken.

## Wechselseitige Nasenlochatmung

**Haltung/Bewegung:** Sitze ruhig in der einfachen Haltung auf einer bequemen Unterlage oder auf einem Stuhl mit den Füßen auf dem Boden. Halte die Wirbelsäule gerade und ziehe die Nackenschleuse leicht an.

**Konzentration:** Schließe die Augen und konzentriere dich auf das Dritte Auge (den Punkt zwischen den Augenbrauen) oder halte die Augen 9/10 geschlossen und blicke auf die Nasenspitze.

**Atem/Mudra/Affirmation:**

Verschließe mit dem linken Zeigefinger das rechte Nasenloch. Atme tief durch das linke Nasenloch ein. Halte den Atem 8 Takte lang und denke dabei 8 Mal *Wahe Guru* (während du den Atem hältst, kannst du auch beide

Nasenlöcher mit dem linken Zeigefinger und Daumen verschließen). Das linke Nasenloch bleibt mit dem linken Daumen verschlossen, dann atme durch das rechte Nasenloch aus. Atme anschließend durch das rechte Nasenloch wieder ein, halte den Atem 8 Take lang und denke dabei 8 Mal *Wahe Guru*. Verschließe mit dem linken Zeigefinger das rechte Nasenloch und atme durch das linke Nasenloch aus. Fahre auf diese Weise 5 Minuten fort.

**Option für Fortgeschrittene:** Wer die fortgeschrittene Technik üben möchte, hält sich an folgenden Ablauf:

Atme 4 *Wahe Guru* lang ein  
Halte den Atem 16 *Wahe Guru* lang  
Atme 8 *Wahe Guru* lang aus

**Mantra:** *Wahe Guru*

**Zeit:** 5 Minuten

**Ende:** Atme ein, spanne den ganzen Körper an und halte den Atem 5-10 Sekunden, atme aus und entspanne. Dehne und schüttele den Körper etwa eine Minute, um alle angestaute Energie zu lösen. Bleibe noch 20-30 Sekunden ruhig sitzen und genieße die wohltuende Wirkung dieser Übung.

**Musikempfehlung:** Absolute Magnetism Album, Titel 5, Mystic Sage  
Du kannst auch den 1. Titel auf dem Rootlight Album *Mystic Sage* verwenden: <http://bit.ly/2rNlvfi>

**Anmerkung:** Die wechselseitige Nasenlochatmung harmonisiert die Energien von Ida und Pingala oder die positiv und negativ geladenen Energieströme, die in der Wirbelsäule auf- und abwärts strömen und im linken bzw. rechten Nasenloch enden. Indem wir diese Ströme ausgleichen, bringen wir unseren gesamten Körper ins Gleichgewicht. Die Atmung durch das linke Nasenloch fördert die allgemeine Heilung, einen ruhigen Geist und ein gesundes Herz. Die Atmung durch das rechte Nasenloch fördert das analytische Denken. Die wechselseitige Nasenlochatmung hat in Studien gezeigt, dass sie das Stressniveau beim Praktizierenden senkt und sich positiv auf die Herz-Kreislauf-Funktion auswirkt. Sie hilft, die Herzfrequenz, die Atemfrequenz und den Blutdruck zu senken.

## Sitali Pranayam

**Haltung/Bewegung:** Sitze ruhig in der einfachen Haltung auf einer bequemen Unterlage oder auf einem Stuhl mit den Füßen auf dem Boden. Halte die Wirbelsäule gerade und ziehe die Nackenschleuse leicht an.

**Konzentration:** Schließe die Augen und konzentriere dich auf das Dritte Auge (den Punkt zwischen den Augenbrauen) oder halte die Augen 9/10 geschlossen und blicke auf die Nasenspitze.

**Atem:** Rolle die Zunge seitlich ein und strecke sie aus dem Mund, die Lippen umschließen die Zunge. Atme langsam und tief durch die gerollte Zunge ein, ziehe die Zunge zurück in den Mund und atme langsam und tief durch die Nase aus. Setze diesen Zyklus fort.

**Mudra:** Halte die Hände im Sarab Shakti Mudra auf Höhe des Solarplexus. Die Finger sind verschränkt, die Zeigefinger hochgestreckt.

**Zeit:** 5 Minuten

**Ende:** Atme tief ein und strecke die Arme über den Kopf. Halte den Atem kurz und schüttele mit dem Ausatmen deinen ganzen Körper. Bleibe anschließend 20-30 Sekunden still sitzen und genieße die wohltuende Wirkung der Übung.

**Musikempfehlung:** Absolute Magnetism Album, Titel 6, *Notre Père*  
Du findest diese Musik auch auf dem Rootlight Album *Naam Lumiere*: <http://bit.ly/2sy53iY>

**Anmerkung:** Sitali Pranayam stärkt die Intuition und andere wunderbare Fähigkeiten, entspannt Augen und Ohren, wirkt kühlend und fiebersenkend. Diese Atemtechnik entfernt Giftstoffe aus Milz, Leber und Verdauungssystem und aktiviert bei regelmäßiger Ausübung insgesamt erstaunliche Kräfte zur Revitalisierung, Verjüngung und Entgiftung.

## Eck Ong Kar Sat Gur Prasad für Positivität und Erfolg

**Haltung/Bewegung:** Sitze in der einfachen Haltung ruhig auf einer bequemen Unterlage oder auf einem Stuhl mit den Füßen auf dem Boden. Halte deine Wirbelsäule gerade und ziehe die Nackenschleuse leicht an.

**Atem:** Atme in vier kurzen segmentierten Atemzügen ein und chante das Mantra 7 Mal pro Atemzug.

**Mudra:** Die Hände formen eine Schale, als würdest du Wasser halten. Handkanten und Außenseiten der kleinen Finger berühren sich, die Daumen berühren die Zeigefingerspitzen.

**Konzentration:** Schließe die Augen und konzentriere dich auf das Dritte Auge (den Punkt zwischen den Augenbrauen) oder halte die Augen 9/10 geschlossen und blicke auf die Nasenspitze.

**Mantra:** *Eck ong kar sat gur prasad sat gur prasad eck ong kar*

**Zeit:** 5 Minuten

**Ende:** Atme ein, spanne den ganzen Körper an und halte den Atem 5-10 Sekunden, atme aus und entspanne. Bleibe noch 20-30 Sekunden ruhig sitzen und genieße die wohltuende Wirkung dieser Übung.

**Musikempfehlung:** Absolute Magnetism Album, Titel 7, *Sat Gur Prasad*  
Du findest diese Musik auch auf dem Rootlight Album *Naam Liberation*: <http://bit.ly/2LQM3De>

**Anmerkung:** Dieser Atem besitzt eine starke, magnetische Kraft, aus der wir Vitalität ziehen und speichern können. Seine richtige Anwendung hilft uns mehr Magnetismus zu entwickeln, um das anzuziehen, was wir brauchen. Durch das siebenfache Chanten von *Eck Ong Kar Sat Gur Prasad* pro Atemzug, gewinnen wir die nötige Anziehungskraft, um Gesundheit und Erfolg in unser Leben zu bringen. Dieses Mantra hat die Kraft,



negative Gedanken zu bannen, die unglücklich machen. Entgegen aller Widerstände kann das Singen dieses Mantras dein Schicksal positiv verändern und zu vollkommenem Wohlstand führen.

## Gobinde Har für Magnetismus und eine reine Bestimmung

**Haltung/Bewegung:** Sitze in der einfachen Haltung ruhig auf einer bequemen Unterlage oder auf einem Stuhl mit den Füßen auf dem Boden. Halte deine Wirbelsäule gerade und ziehe die Nackenschleuse leicht an.

**Konzentration:** Schließe die Augen und konzentriere dich auf das Dritte Auge (den Punkt zwischen den Augenbrauen) oder halte die Augen 9/10 geschlossen und blicke auf die Nasenspitze.

**Atem:** Chante fünf Runden des Mantras in einem Atemzug und atme danach jeweils zügig vier Mal segmentiert durch die Nase ein.

**Mudra:** Surya Mudra: Bringe Daumenspitze und Ringfingerspitze jeder Hand zusammen, die Hände ruhen mit den Handflächen nach oben auf den Knien.

**Mantra:**     *Gobinde*  
                  *Mukunde*  
                  *Udare*  
                  *Apare*  
                  *Hariang*  
                  *Kariang*  
                  *Nirname*  
                  *Akame*  
                  *Har har har har*

**Zeit:** 9 Minuten

**Ende:** Atme ein, spanne den ganzen Körper an und halte den Atem 5-10 Sekunden, atme aus und entspanne. Bleibe noch 20-30 Sekunden still sitzen und genieße die wohltuende Wirkung dieser Übung.

**Musikempfehlung:** Absolute Magnetism Album, Titel 8, *Gobinday Har*  
Du findest diese Musik auch auf dem Rootlight Album *Naam Mala Meditation*: <http://bit.ly/1RtdQ9Q>

**Anmerkung:** Es heißt, dass diejenigen, die dieses Mantra verwenden, ihr Schicksal vollständig neu schreiben können. Dieses Mantra schenkt Selbstvertrauen und ebnet den Weg zu Wohlstand und Erfolg. Das Surya Mudra stärkt deine Anziehungskraft und hilft dir, Erfolg und Chancen müheloser anzuziehen.

## Naam Stern Kriya für ein ausgedehntes, schönes Magnetfeld

**Haltung:**

1. Komme zum Stehen. Die Beine sind weit auseinander und die Arme seitlich parallel zum Boden ausgestreckt. Die Handflächen zeigen nach vorne, die Zunge liegt am oberen Gaumen. Der 4-Punkte-Atem harmonisiert uns mit der Natur. Praktiziere den Atem genau 3 Minuten in dieser Haltung.

2. Bringe die Füße zusammen, die Fußinnenseiten berühren sich. Lege die Handflächen wie beim Händeschütteln über dem Kopf ineinander, die Arme sind gestreckt und sollten sich neben den Ohren befinden. Bleibe 5 Minuten in dieser Haltung und chante das Mantra *Guru Ram Das* wie unten beschrieben.

**Konzentration:** Schließe die Augen und konzentriere dich auf das Dritte Auge (den Punkt zwischen den Augenbrauen) oder halte die Augen 9/10 geschlossen und blicke auf die Nasenspitze.

**Atem/Mantra:**

**1. Haltung des Naam Sterns:** Du arbeitest in Gedanken mit den Aleph Stern Affirmationen und benutzt den 4-Punkte Atem. Atme tief ein, halte den Atem und denke im Geiste: *“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.”*

Atme vollständig aus, halte nun den Atem aus und denke im Geiste: *“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.”*

**2. Haltung des Naam Sterns:** Chante mit den Händen über dem Kopf 7 Mal pro Atemzug das Mantra *Guru Ram Das (Guru Guru Wahe Guru Guru Ram Das Guru)*.

**Zeit:**

1. Haltung: 3 Minuten

2. Haltung: 5 Minuten

**Ende:** Lege dich anschließend 1-3 Minuten auf den Rücken, um die positiven Wirkungen dieser Übung zu integrieren.

**Musikempfehlung:** Absolute Magnetism Album, Titel 9, *Aleph Star* und Titel 10, *Protective Guru Ram Das*  
Für Haltung 1 kannst du eine fortgeschrittene Version des 4-Punkte-Atems wählen, die du auf *Aleph Star for Health and Prosperity* findest: <https://bit.ly/2Aq9ptH>

Für Haltung 2 kannst du mit *Protective Guru Ram Das* von *Naam Infinitum* arbeiten: <http://bit.ly/2YXW9HI>

**Anmerkung:** Die Naam Stern Kriya schenkt Gesundheit und ein langes Leben. Ihre verjüngende und lebensspendende Wirkung kann nicht genug betont werden. Die Körperhaltung im Stern ist von mathematischer und natürlicher Perfektion. Durch die Naam Stern Kriya passen wir unseren Körper dem Goldenen Schnitt an, um unser Leben mit der göttlichen Dimension zu harmonisieren. Diese Kriya erhellt den Geist, heilt den Körper und erweckt dein höheres Bewusstsein. Sie hält negative Energien fern und ist eine ausgezeichnete Technik für alle, die andere Menschen behandeln.

## Hari Nam Sat Nam

**Haltung/Bewegung:** Sitze ruhig in der einfachen Haltung auf einer bequemen Unterlage oder auf einem Stuhl mit den Füßen auf dem Boden. Halte die Wirbelsäule gerade und ziehe die Nackenschleuse leicht an.

**Konzentration:** Schließe die Augen und konzentriere dich auf das Dritte Auge (den Punkt zwischen den Augenbrauen) oder halte die Augen 9/10 geschlossen und blicke auf die Nasenspitze.

**Atem:** Atme beim Chanten der Affirmationen und den Handbewegungen ganz natürlich.

**Mantra:**

*Hari nam sat nam hari nam hari*

*Hari nam sat nam sat nam hari*

**Mudra/Bewegung:** Die Wirkung des Mantras wird durch Handbewegungen energetisiert:

1. Beide Hände berühren die Hüften.
2. Die rechte Hand berührt die linke Schulter.
3. Die linke Hand berührt die rechte Schulter.
4. Klatsche in die Hände.
5. Berühre wieder die Hüften mit den Händen.
6. Klatsche wieder in die Hände.
7. Bringe die Handflächen vor dem Herzen zusammen und strecke die Arme in einem 60 Grad Winkel nach oben
8. Bringe die Hände in Gebetsposition zurück zum Herzzentrum.

**Zeit:** 3-5 Minuten

**Ende:** Atme ein und strecke die Arme über den Kopf, beginne laut zu lachen und schüttele die Arme und den Oberkörper kräftig. Bleibe anschließend noch 20-30 Sekunden still sitzen und genieße die wohltuende Wirkung dieser Übung.

**Musikempfehlung:** Absolute Magnetism Album, Titel 11, *Hari Nam Sat Nam*

Du findest diese Musik auch auf dem Rootlight Album *Naam Liberation*: <http://bit.ly/2LQM3De>

**Anmerkung:** Hari neutralisiert früheres Fehlverhalten und ermöglicht einen Neuanfang. Hari Nam bedeutet der von Hari stammende Name. Hari ist der Zerstörer von Kummer und Leid. Wer diesen göttlichen Namen chantet und wiederholt, wird gesegnet. Seine Sünden, sein Karma und negative astrologische Einflüsse werden allmählich gelöscht und Schmerz und Leid beseitigt.

## Ausstimmung

Dies ist die optimale Zeit, um die Segnungen, die du während deiner Meditationspraxis erhalten hast, an andere weiter zu geben.

Wenn wir das Gebet von Liebe, Frieden und Licht am Ende unserer Meditationen sprechen, verstärken wir seine Wirkung und verbreiten die während der Meditation entstehende Energie von Liebe, Frieden und Licht auf der Welt, um die Menschheit zu segnen und zu erheben.

Bringe deine Hände in Gebetsposition.

### Liebe, Frieden und Licht Gebet

*Liebe vor mir, Liebe hinter mir,  
Liebe links von mir, Liebe rechts von mir,  
Liebe über mir, Liebe unter mir,  
Liebe in mir, Liebe in meiner Umgebung,  
Liebe für alle, Liebe für das Universum.*

*Frieden vor mir, Frieden hinter mir,  
Frieden links von mir, Frieden rechts von mir,  
Frieden über mir, Frieden unter mir,  
Frieden in mir, Frieden in meiner Umgebung,  
Frieden für alle, Frieden für das Universum.*

*Licht vor mir, Licht hinter mir,  
Licht links von mir, Licht rechts von mir,  
Licht über mir, Licht unter mir,  
Licht in mir, Licht in meiner Umgebung,  
Licht für alle, Licht für das Universum.*

Eine schöne Aufnahme des Gebets von Liebe, Frieden und Licht von Dr. Levry ist in englischer Sprache auf dem Rootlight Album *Pranic Power* erhältlich: <http://bit.ly/1CLlvcD> und in Spanisch auf dem Rootlight Album *Heart of Naam* <http://bit.ly/1AFB94L>

## **Om Shanti Shanti Shanti**

Behalte die Hände in der Gebetsposition, atme tief ein und schließe deine Meditationspraxis mit *Om Shanti Shanti Shanti* ab.

*Weitere Informationen zu Dr. Levrys Büchern und Musik auf [Rootlight.com](http://Rootlight.com)  
Musik auch auf iTunes erhältlich!*

---

## **Absoluter Magnetismus Kurzversion der täglichen Naam Meditationspraxis 2020**

Solltest du weniger Zeit haben, kannst du die folgende verkürzte Version der 2020 Naam Meditationen 2020 machen. Befolge dabei jeweils die gleichen Zeiten und Anweisungen wie in der vollständigen Praxis.

- Einstimmung
- Triple Mantra
- Twisten mit Breath of Glow
- Naam Stern Kriya
- Hari Nam Sat Nam
- Ausstimmung