

Die Praxis von Shakti Naam

Ein Geschenk aus alter Zeit für die Moderne Menschheit

von Dr. Joseph Michael Levry
November 2012

Liebe Mitglieder unserer weltweiten Gemeinschaft,

Wenn wir Shakti Naam Yoga praktizieren, wird unsere körpereigene Weisheit freigesetzt, die den optimalen Blueprint unserer DNA und die beste Version unserer Persönlichkeit hervorbringt. Shakti Naam ist eine kraftvolle Praxis, die sich darauf konzentriert, die kostbare Lebenskraft, die in uns steckt, zu befreien und zu aktivieren, um den Körper zu optimieren.

Der menschliche Körper verfügt über ein elektrisches Potential, die Kraft hinter den Nervenimpulsen. Dieses elektrische Potential entspricht der physischen Manifestation von Shakti und dem fünften Element, welches alle anderen Elemente in uns belebt. Shakti Naam nährt diese ozeangleiche, innere Energie und setzt sie frei, so dass sie als Fluss des Lebens durch den zentralen Meridian fließen kann. Ein selbstverwirklichter Mensch ist jemand, dessen Entwicklung durch diesen mystischen Fluss und seine angeborene Verbindung zu dieser höchsten universellen Nahrung genährt wird. Shakti Naam arbeitet mit der sogenannten "ursprünglichen Zelle", einem in der Mystik bekannten Teil des menschlichen Körpers, welcher der Ursprung dessen ist, was die Gesellschaft heutzutage als Wunderheilung betrachtet. Viele antike Kulturen bezeichnen dieses höchste menschliche Dasein als den Zustand, in dem wir die Kraft der Sonne ausstrahlen.

Der menschliche Organismus besitzt bekanntlich Selbstheilungskräfte und verfügt über die Fähigkeit, sich selbst zu korrigieren, zu optimieren und zu regenerieren, sobald ihm die Energie und Möglichkeit dazu gegeben wird. Die spirituelle Grundlage der menschlichen Gesundheit umfasst die Vitalisierung und Harmonisierung des endokrinen, neuronalen und des Immunsystems, welche die erzeugenden, organisierenden und zerstörenden Kräfte sind. Bilden diese drei physischen Kräfte eine harmonische Einheit und sind mit Herz und Gehirn abgestimmt, so ist der Mensch mit allem gerüstet, um seine ursprünglichen Fähigkeiten zum Ausdruck zu bringen.

Zu diesem Zweck setzen die Atemtechniken des Shakti Naam große Mengen an hochwertiger Energie im Körper frei, die das neuro-endokrine und das Immunsystem mit der Fähigkeit zur heilsamen Veränderung versorgen. Shakti Naam knüpft an das weitreichende Akupunktur-Meridiansystem an und setzt einen deutlichen Schwerpunkt auf den physischen und nicht-physischen Fluss der Energie. Bestimmte Meridiane, die äußerst wichtig für die individuelle Gesundheit und Lebensspanne sind, lassen sich jedoch sehr schwer durch eine herkömmliche Akupunktur

heilen. Ihrem Wesen nach entspricht eine Shakti Naam Klasse einer Akupunktur Eigenbehandlung höchster Ordnung. Die Teilnehmer lassen hoch schwingende Energieströme in dieses wichtige Meridiansystem fließen, was durch die Anwendung von Nadeln nicht erreicht werden kann. Auf diese Weise erhalten sie Zugang zu einem unerschöpflichen Energievorrat, der das Blut vitalisiert, Stress reduziert, unsere Kraft vermehrt, das Nerven- und Hormonsystem ausgleicht, die Gesundheit des Herzens unterstützt und die Lebensspanne erweitert. Die Leistung des Gehirns wird optimiert und die Seele mit dem Intellekt abgestimmt. Dies steigert die Intelligenz, erhöht die Intuition und hilft, das höchste Potential zu manifestieren.

Das Chanten des Heiligen Naam während des Unterrichts versiegelt und belebt die Arbeit am physischen und feinstofflichen Körper. Das Tönen und Anhören der heiligen Klangvibrationen öffnet das Herz, und jeder Teilnehmer wird mit seinem reinsten, höchsten heiligen Selbst vereint, welches Gott ist. Shakti Naam hilft uns, Liebe zu verkörpern und auszustrahlen. Aus physischer Sicht stellt Shakti Naam erfolgreich eine Verbindung zu unserer unsterblichen Essenz her, die jenseits des Selbst, jenseits von Karma, Reaktion, Schmerz und Vergnügen liegt.

Die Praxis

Einfach, zeitlos und kraftvoll heilend

Shakti Naam ist in der Yoga Praxis des Westens nahezu unbekannt. Es sieht anders aus und fühlt sich anders an, als andere Formen von Yoga, und die meisten neuen Schüler spüren die frei werdende Energie innerhalb von fünf Minuten. Shakti Naam vermittelt die fast augenblickliche Erfahrung eines meditativen Zustands, denn es sorgt für eine rasche Veränderung im Gehirn und Nervensystem, die weit über den Zustand einer einfachen Entspannung hinausgeht. Shakti Naam bewirkt eine körperlich erzielte und unterstützte Veränderung des Bewusstseins, die seit Jahrtausenden von Yogis als ein Stadium höherer Vibration beschrieben wird, das dafür verantwortlich ist, dem Individuum Zugang zu seinen spirituellen Gaben zu gewähren und den Körper zu erneuern. Unabhängig von jedem Glauben ist das menschliche Gehirn in der Lage, einen solch veränderten Zustand zu erreichen, der von spezifischen Mechanismen eingeleitet wird, welche die entsprechenden Voraussetzungen erschaffen. In der Klasse benutzen wir dazu eine spezielle Serie einzigartiger Übungen, die Gehirn und Körper so trainieren, dass die Schüler dieses optimale Stadium auch im Alltag einfacher leben und die eigene Leistungsfähigkeit, Kommunikation, Intelligenz und Gesundheit vorteilhaft beeinflussen können.

Für eine optimale Gesundheit in einem modernen Lebensstil wurde Shakti Naam aus einer uralten yogischen Wissenschaft der Organbewegungen entwickelt, die therapeutisch angewendet wird, um die Organe durch Ausübung von innerem Druck auf Bauch und Lungen zu reinigen, zu tonisieren und zu stärken. Shakti Naam erneuert die Beweglichkeit der Brust, des Brustkorbs, der Schultern und der Wirbelsäule. Studien zeigen, dass übermäßiges Sitzen die Lebenserwartung reduziert, unser modernes Leben erfordert jedoch häufig langes Sitzen. Da wir unseren Körper sehr wenig bewegen, leiden die inneren Organe oft an mangelnder Durchblutung. Aus yogischer Sicht ist dieser Durchblutungsmangel einer der Hauptursachen von Krankheit. Shakti Naam Klassen gleichen diesen Mangel aus.

Techniken zur Stärkung der Gesichtsmuskulatur und Ausrichtung des Schädels unterstützen die Feinabstimmung des Drucks in den Nasennebenhöhlen und Ohren, andere Techniken fördern mithilfe des Atems die Justierung des Nackens. Wie auf einer Landkarte sind im Gesicht Reflexzonen für unser Gehirn und die Gefühle abgebildet. Es dient daher nicht nur dem Ausdruck unserer Gefühle, wir können das Gesicht auch dazu nutzen, unser inneres Wesen wirksam zu heilen.

Die Vorteile

Werde zu einer lebendigen Quelle der Lebenskraft

Shakti Naam Yoga verbessert die Fähigkeit des Körpers, sich selbst zu nähren, gleich einem Baum, der sich von der hochkonzentrierten Lebensenergie oder dem Prana der Sonne nährt. Shakti Naam leitet Sauerstoff zum Gehirn, stärkt das Herz, befreit die Energiebahnen von Blockaden, und entgiftet und nährt die Organe. Es hilft dem Körper, einen Vorrat an heilender Energie im unteren Bereich des Bauches anzulegen und diesen zu aktivieren. Es erzeugt Bewegungen im Bereich der Brust, die das Herz und seine großen Gefäße stimulieren, und die Lungenkapazität auf andere Weise, als es beim Ausgleichssport der Fall ist, erweitern. Die Arbeit mit dem Nabel und dem Beckenboden stärkt die Körpermitte und verbessert die Gesundheit, indem sie die heilende Energie verteilt, welche sich in dem Reservoir im Unterleib befindet. Shakti Naam ist gut für das Gehirn, denn es wird bis in seine tiefsten Winkel stimuliert, jede Gehirnzelle wird belebt und mit frischer Energie versorgt. Jedes Gelenk und jeder Knochen wird aktiviert und das gesamte Rückgrat gerade ausgerichtet. Die Shakti Naam Übungen entfernen Ablagerungen und verbleibende Luft aus Lungen und Bauch und erfüllen den Körper mit frischem Leben. Anders als bei sonstigen Sportarten, bei denen im Bereich von Brustbein, Schultergürtel, Hüftgürtel und Schädel normalerweise wenig Bewegung entsteht, bewegt und stimuliert diese einzigartige Methode diese Regionen und sorgt dort für eine höhere Flexibilität und Kraft und eine stark verbesserte Durchblutung. Es ist wichtig, diese anatomischen Bereiche zu stimulieren, um Herz- und Lungenkrankheiten, Störungen der Fortpflanzung und Verdauung und Erkrankungen des Gehirns vorzubeugen und sie zu behandeln. Diese einmalige Verbindung von Bewegung, Atem, Akupressur, Dehnungen und Stimmvibrationen unterstützt unsere spirituelle Verbindung mit physischen Mitteln, indem sie die Nerven und die Mitte des Gehirns stärkt und anregt, welche als kraftvolle Verbindungen zwischen der physischen und spirituellen Dimension dienen und die Brücke zwischen dem himmlischen und dem irdischen Reich darstellen. Die großen spirituellen Lehrer der alten Schule erklärten ihren Schülern diese Wirkung als einen Zustand geistiger Stille, der während des bequemen Stehens im Hier und Jetzt erzeugt wird, wenn alle Energieblockaden entfernt sind und die innere Lebenskraft frei fließen kann. Wenn wir altern, nimmt unsere innere Lebenskraft ab und macht uns für eine Reihe von psychologischen und physischen Beschwerden angreifbar. Im Laufe der Zeit verliert der Körper die Fähigkeit, sich selbst zu heilen. Shakti Naam lässt die Lebenskraft durch den gesamten Körper fließen; es fördert die Verjüngung und Klarheit, die Konzentration und das Erinnerungsvermögen. Es beseitigt alle Blockaden, welche die Zirkulation der Lebenskraft hemmen, so dass die inneren Organe genährt und das körperliche Gleichgewicht wieder hergestellt werden.

Shakti Naam verbindet uns mit unserer Lebenskraft und hilft uns, sie aktiv einzusetzen. Wir arbeiten mit unserer unsichtbaren Seelenkraft, die oft als magnetische Anziehungskraft bezeichnet wird und bei vielen erfolgreichen und charismatischen Führungspersönlichkeiten in hohem Maße vorhanden ist. Diese Seelenkraft ist der Schlüssel zu Gesundheit und Erfolg. Mit Shakti Naam können wir zu einer Quelle der Lebenskraft werden, zu einem großen Strom an Vitalität, der den Äther erfüllt. Es bewirkt, dass diese unsichtbare Seelenkraft, die für Gesundheit, Erfolg und spirituelles Wachstum verantwortlich ist, in unserem Körper wachsen kann und sorgt für die freie Entfaltung unserer magnetischen Persönlichkeit. Shakti Naam ist ein Geschenk aus alter Zeit an die moderne Menschheit und eine wirksame Lösung für die besonderen Probleme, denen wir heute begegnen. Das legendäre Allheilmittel existiert tatsächlich! Dieser Jungbrunnen ist in jedem Menschen vorhanden, dies ist die übernatürliche Quelle der Heilung und Jugendfrische, nach der seit Ewigkeiten gesucht wird. Shakti Naam Yoga war ursprünglich Teil einer geheimen Yoga Form, die "Yoga der Unsterblichkeit" hieß, jetzt ist es Zeit, sie bekannt zu machen, da sie sich speziell mit den besonderen Bedürfnissen des Menschen in der modernen Zeit befasst. Heutzutage muss sich der Mensch mit völlig neuen Umständen auseinandersetzen. Wie niemals zuvor in der Geschichte muss das menschliche System mit einer großen Informationsflut, erhöhter elektro-magnetischer Bestrahlung durch Mobiltelefone, Autos, Computer und andere Techniken, chemische Belastung durch Pestizide, Erdölchemikalien und Pharmazeutika und dem unvergleichlichen Konsum von Natrium und Zucker fertig werden. Der Druck durch äußerst komplexe Terminplanungen und die oben genannten Faktoren erzeugen eine neue Form von Stress für Gehirn und Nervensystem. Medizinische Experten sind sich einig, dass Stress heute die Hauptursache für Erkrankungen ist. Der Mensch muss sich den neuen Schwierigkeiten, die der Menschheit bevorstehen, stellen, um in dieser modernen Zeit Erfolg zu haben. Der Mensch muss sich verändern und anpassen. Wer eine große Menge an Energie, Disziplin, ein starkes Gedächtnis und die Fähigkeit besitzt, schnell zu lernen und wer effektiv mit Menschen arbeiten kann, wird in diesem Zeitalter erfolgreich sein. Diese Yoga Technik wurde konzipiert, um die mentale und energetische Kapazität des Menschen zu erweitern.

Ein Geschenk aus alter Zeit für die moderne Menschheit

Das Geheimnis einer alten höheren yogischen Wissenschaft

Auf seinen vielen Reisen durch die Welt, besonders durch Indien, traf Dr. Levry eine Reihe von Meistern, von denen er viele fortgeschrittene Yogatechniken erhielt. Im Shakti Naam geht die Abstammungslinie zu den Meistern des Himalaya zurück, welche diese und noch fortgeschrittenere Techniken praktizieren, um den Körper von den verheerenden Auswirkungen von Krankheit und Alter zu befreien. Shakti Naam stammt von einem heiligen Mann im Himalaya, der als Maharishi Karthikeyaji Maharaj bekannt ist und über 300 Jahre alt wurde. Einer seiner Schüler war Yogi Swami Dharendra. Dieser Meisterlehrer unterstützte zwei große und sehr bekannte indische Führer, Jawaharlal Nehru, Indiens ersten Premierminister und dessen Tochter Indira Gandhi, die 1966 Premierministerin wurde. Die großen Anforderungen an einen politischen Führer erfordern immense Reserven an Kraft, Klarheit und Intelligenz, und diese Form des Yoga, die als das "Yoga der Unsterblichkeit" bekannt

ist, war aufgerufen, diese Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens bei ihrer hohen Verantwortung für Land und Leute zu unterstützen. Eine seiner spirituellen Reisen in Indien führte Dr. Levry zu Shri Bal Mukund Singh Ji, einem Meisterlehrer, der als rechte Hand dieses berühmten Yogi diente. Shri Bal Mukund Singh Ji segnete Dr. Levry und lehrte ihn privat diese geheime und alte traditionelle Yogapraxis, die im Westen so gut wie unbekannt ist.

Shakti Naam entspricht dem uralten und geheimen Teil der hohen Yoga Wissenschaft der Unsterblichkeit, die in den meisten Yoga Schulen der Welt nicht bekannt ist. Shakti Naam ist die fortgeschrittene modifizierte Praxis des yogischen Sukshuma Vyama, das auf einem traditionellen yogischen Prinzip basiert und zugleich eine Anti-Aging Praxis beinhaltet; ein zeitloses Yoga, das den Körper mit Leben erfüllt, den Alterungsprozess verlangsamt und Anzeichen eines hohen Alters verschwinden lässt.

Shakti Naam erfüllt die Erwartungen

Eine therapeutische Anwendung von holistischer Kraft

Naam Yogis sind Kabbalisten, die durch das Naam leben. Am Anfang war das WORT. Alles stammt vom WORT, und Naam ist das WORT. Als Naam Yogis glauben wir an die Kraft und Wirksamkeit des WORTES, das bei der Schöpfung der Welt hervor kam und der Mehrheit der Menschen heute verloren gegangen ist. Das WORT ist das Höchste. Seit dem Sündenfall wurde es zu unserer einzigen Hoffnung. Durch die Arbeit mit dem WORT können die Menschen Unendlichkeit erlangen, ohne es zu verstehen oder auslegen zu können. Das WORT hat die Kraft, dieses Bewusstsein in uns zu erschaffen. Die Himmlische Spirituelle Weisheit und das Naam helfen dem Menschen, das VERLORENE WORT ihrer göttlichen und irdischen Autorität wieder zu erlangen. Wenn wir das Naam vibrieren und innerlich wachsen, finden wir allmählich zu diesem WORT, das mit unserer Lebensaufgabe verbunden ist. Naam entspricht dem WORT Gottes und öffnet das Herz des Menschen für das Göttliche. Naam ist der Weg des Herzens. Die wenigsten wissen, dass die harmonischen Schwingungen, welche im Naam Yoga durch die Verbindung von mystischer Kabbalah und fortgeschrittenen yogischen Techniken aus verschiedenen Traditionen erschaffen werden, dem höchsten Wohl der Menschheit und der Erde dienen, da sie die Fähigkeit verleihen, sich über die Illusion der Getrenntheit zu erheben und alles als Einheit zu betrachten; das bedeutet, die Mannigfaltigkeit Gottes zu erkennen und den goldenen Faden zu sehen, der alle Dinge zusammen hält, und die Grundlage des Lebens bildet, das Gott ist, die einzig wahre Quelle unseres Universums. Dies schenkt uns die Fähigkeit, diese heiligen Lehren als göttliches Ganzes und zugleich als therapeutische Anwendung einer holistischen Kraft zur Verbesserung der Menschheit zu betrachten. Wir nähern uns dem Reich der Liebe, dem Reich der Weisheit und dem Reich der Wahrheit, welche die Quelle der Freiheit ist. Wenn wir Shakti Naam praktizieren, erweitert sich unser Bewusstsein, und wir werden so mit Licht erfüllt, dass wir nicht zu erschüttern sind.

Während das heilige Naam, das Brot des Lebens, unsere Seele nährt, entfalten sich in uns unbekanntes spirituelle Kräfte, um alle Dunkelheit und Negativität zu überwinden.

Unser ganzes Wesen wird erneuert und vom Licht Gottes erfasst, so dass in unserem Herzen die Liebe wohnt, die das Allheilmittel gegen das Böse im Leben ist. Wenn sich unser Herz mit Liebe und Licht füllt, gleicht es einer himmlischen Rose, die ihre Umgebung durch den himmlischen Duft, den sie verströmt, heilt und erhebt. Es ist Zeit, dass die Sonne der Liebe, Weisheit und Wahrheit aufgeht und den hellen Mittag überschreitet, damit alle Schatten vor ihren direkten und süßen Strahlen weichen. Praktiziere Shakti Naam und lasse die himmlische spirituelle Weisheit dein Licht und Naam zu deinem Schild werden. Lasse dich durch diese heilige Wissenschaft in einen hellen, heilenden Stern verwandeln, der für jeden scheint, der dir begegnet. Lasse das Licht des Himmels über dich strömen, damit du stark genug bist, um die Ketten, die dich davon abhalten, das Licht der Erneuerung zu umarmen, zu zersprengen. Solange du Shakti Naam praktizierst, mit der heiligen spirituellen Weisheit arbeitest, das heilige Naam vibrierst, anderen dienst und bescheiden lebst, kann nichts dich zerstören.

***Mit Liebe, Frieden und Licht
das Rootlight Team***