

NEW EDITION!

THE GIFT OF HEALTH

OFFICIAL ROOTLIGHT NEWSLETTER

MARCH 2016

ALCHEMISTISCHE VERBEUGUNGEN DIE VERBESSERUNG DER GEHIRNLEISTUNG FÜR GESUNDHEIT UND WOHLSTAND

DR. JOSEPH MICHAEL LEVRY

Liebe Mitglieder unserer weltweiten Gemeinschaft,

wer die Alchemistischen Verbeugungen praktiziert und Naamchantet, wird vom Universum unterstützt, denn mit dieser Übung regulieren wir nicht nur den Frontallappen unseres Gehirns, sondern grüßen Gott und verneigen uns vor ihm. Unser Stirn- oder Frontallappen gleicht einer spirituellen Blume,

um die wir uns gut kümmern müssen. Mit den Alchemistischen Verbeugungen gießen wir diese spirituelle Blume, so dass sie erblühen und uns Gesundheit und Segen schenken kann. Wenn wir die Göttliche Spirituelle Weisheit lernen und Naamchanten, entwickeln sich in unserem Gehirn neue Zentren und neue Fähigkeiten. Wir stehen erst am Anfang der Möglichkeiten, die sich ergeben, wenn wir die enorme Energie unseres Gehirns zum Wohl der Menschheit einsetzen.



Diese heilige Übung schafft die Grundlage für die Erweiterung unserer Gehirnkapazität. Wenn wir die Nutzung unserer Gehirnkapazität von 3 auf 100 Prozent steigern, wird sich die Welt auf erstaunliche und unvorstellbare Weise verändern. Mit den Alchemistischen Verbeugungen können wir den an der höchsten Stelle des Kopfes Richtung Vorderseite sitzenden Bereich des Gehirns entwickeln, der für das Mitgefühl, für Güte und Freundlichkeit zuständig ist. Zugleich aktivieren wir das Zentrum der Liebe zum Schöpfer des Universums, das im oberen Teil des Kopfes sitzt. Zudem wird das Hirnareal stimuliert, das für Musik zuständig ist, hinter der Stirn am äußeren Ende der Augenbrauen beginnt und über ihnen verläuft, sowie die ebenfalls dort lokalisierten Zentren für Intuition, Vorstellungskraft und den gesunden Menschenverstand. Auch die Entwicklung des Zentrums für Individualität, das

zwischen den Augenbrauen sitzt, wird gefördert. Es gibt drei Welten, die physische, die spirituelle und die göttliche. Das Gehirn entspricht dem physischen Teil des Verstandes und der Verstand dem physischen Teil der Göttlichen Welt. Unsere Seele wirkt durch unser Herz, aber unser Geist arbeitet durch unseren Verstand. Der menschliche Kopf ist das Ergebnis des menschlichen Geistes. Wir müssen eine Beziehung zu unserem Geist entwickeln, um uns in diesem Zeitalter wohl zu fühlen.

Das menschliche Gehirn ist unsere Kommandozentrale, in der alle Zellen unseres Körpers vertreten sind und auf ihr Wohlbefinden achten. Im Vorderhirn befinden sich die Zellen, die das Körperbewusstsein repräsentieren. Interessanterweise ist unser Selbstbewusstsein in nur wenigen Zellen des Vorderhirns angesiedelt. Die heilige Technik der Alchemistischen Verbeugungen aktiviert sämtliche Gehirnzellen, selbst nicht mehr funktionierende oder degenerierte Areale, und regt unsere latent vorhandenen spirituellen Kräfte an. Diese leistungsstarke Technik wirkt über verschiedene energetische Nervenbahnen in Wirbelsäule und Gehirn auf alle Neuronen im Gehirn. Unser Gehirn ist mit dem Rückenmark verbunden, das über den Nacken den Rücken entlang bis zur Basis unserer Wirbelsäule im Beckenbereich absteigt. Die Alchemistischen Verbeugungen lassen die zerebrospinale Flüssigkeit zirkulieren, regenerieren und beleben Gehirn und Geist und fördern das klare Denken und die intuitive Intelligenz. Eine mangelnde Klarheit erzeugt Störungen im Gehirn. Diese hoch wirksame Technik schenkt dir ein aufgeladenes Gehirn. Mit einem gut funktionierenden Gehirn erkennen wir die Chancen, die sich uns bieten und können neue Chancen erschaffen. Unser Erfolg und unsere Gesundheit hängen damit zusammen, wieviel wir über die verborgenen Teile unseres Gehirns wissen. Durch die Alchemistischen Verbeugungen können wir das volle Potential unseres Gehirns entfalten und den Körper vollständig heilen.

Um einen höheren Grad des Bewusstseins zu erreichen und im Leben die richtigen Entscheidungen zu treffen, müssen wir unseren Frontallappen aktivieren. Zwischen dem Frontallappen des Gehirns und dem ethischen Verhalten des Menschen besteht eine Verbindung. Tatsächlich stellt die menschliche Stirn das Zentrum der Ausrichtung und der Kontrolle über unser impulsives Verhalten dar. Der Frontallappen ist nicht nur für den Charakter einer Person verantwortlich, er steuert auch die Aufrichtigkeit oder Unehrlichkeit unseres Verhaltens und unserer Handlungen, das Richtig und Falsch. Durch die Kontrolle unseres Frontallappens können wir unser Verhalten steuern. Sie schenkt uns Kontrolle über unsere Persönlichkeit und verleiht uns intuitive Intelligenz. Der Frontallappen ist unser Problemlösungszentrum, insbesondere für Probleme, die eine erhebliche intellektuelle Leistung erfordern. Alle Entscheidungen für Freude oder Leid werden im Frontallappen gefällt. Gute oder schlechte Taten werden vor ihrer Umsetzung im Frontallappen geplant. Ist dieser nicht aktiv, werden unser Einschätzungsvermögen und unser Bewusstsein beeinträchtigt. Daher ist es für die meisten Menschen lebenswichtig, ihren Frontallappen zu entwickeln. Wir müssen verstehen, dass die Organe des Körpers nur die Werkzeuge sind, welche die Entscheidungen ausführen, die wir im Frontallappen getroffen haben. Hier ist das Zentrum der Kontrolle und Führung. In unserem Kopf haben wir zwei spirituelle Zentren, die Hypophyse und die Epiphyse, mit denen wir eine Verbindung zur unsichtbaren Welt herstellen können. Diese beiden Drüsen sind wie Antennen, die uns mit dem Himmel verbinden. Wenn wir mit dem Frontallappen arbeiten, können wir diese göttlichen Drüsen zu unserem höchsten Wohl aktivieren. Konzentrieren wir uns mit ganzer Willenskraft auf diesen Bereich, so können wir alles manifestieren, was wir möchten.

Die Praxis der Alchemistischen Verbeugungen und das gleichzeitige Chanten des Naam verbessern unseren Verstand und unser Gedächtnis. Zudem können wir unser Gehirn so vor dem Schrumpfen im Alter schützen. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass der Frontallappen des menschlichen Gehirns in jungen Jahren ausreichend Licht und Liebe benötigt, um sich angemessen zu entwickeln. Ein Mangel an Liebe und Licht kann zu vielerlei Fehlfunktionen im Gehirn führen, im physischen

und emotionalen Bereich und auch im Verhalten. Anders ausgedrückt führt ein Mangel an Liebe und Licht zu Störungen und Disharmonien in einer oder mehreren Regionen des Gehirns. Eine Beeinträchtigung des Frontallappens kann Gedächtnisschwäche und Demenz bewirken. Auch der schwerwiegende Gedächtnisverlust bei vielen Menschen mit der Alzheimer Erkrankung hat mit einer Fehlfunktion des Frontallappens zu tun. Das Gehirn ist sowohl in seinen primitiven Regionen aus der früheren evolutionären Entwicklung, als auch im Frontallappen und der Hirnrinde, die sich erst später entwickelt haben, darauf ausgerichtet, mit Licht zu arbeiten.

Der Bewegungsablauf der Alchemistischen Verbeugungen fördert die Blutzufuhr zum Gehirn, verbessert die zerebrale Durchblutung und beugt ischämischen Erkrankungen des Gehirns vor. Wenn wir den Kopf Richtung Boden bewegen, sammelt sich durch die Wirkung der Schwerkraft das Blut darin und der Druck auf die Arterien erhöht sich. Heben wir den Kopf dann plötzlich an, nimmt der Druck wieder ab. Diese Zu- und Abnahme des Druckes macht die Blutgefäße flexibler und reduziert durch Blutmangel verursachte Störungen im Gehirn drastisch. Gehirn und Haut werden entgiftet, ihre Gesundheit gesteigert und unser Verhalten, Gedächtnis, Sehvermögen, Gehör, die Konzentration und die Psyche positiv beeinflusst. Als Folge verbessern sich unsere Arbeit und auch unser soziales Leben.

Anders ausgedrückt schenken uns die Alchemistischen Verbeugungen einen klaren und positiven Geist, der unser Leben vereinfacht und uns hilft, unnötige Herausforderungen zu vermeiden. Wegen ihrer umfangreichen heilenden Wirkung spielen die Alchemistischen Verbeugungen im Shakti Naam Yoga eine wesentliche Rolle. Shakti Naam Yoga kann für dich eine Quelle des Lebens, des Glücks, des Wohlstand und des Mutes sein. Dieses Yoga ist effektiv und leicht zu praktizieren, es hilft dir, dich auszudehnen, macht dich strahlend und schön und verändert dich zu deinem Besten.

Die Alchemistischen Verbeugungen sind exzellent für das Herz. Regelmäßig ausgeübt sorgen sie dafür, dass das Herz effektiver arbeitet. Ist das Herz stark und gesund, so ist der ganze Körper stark und gesund. Ist das Herz schwach, so ist auch der Körper schwach. Die kraftvolle Technik der Alchemistischen Verbeugungen erneuert das Herz, und der gesamte Körper profitiert. Diese Übung lädt den Körper auf und kümmert sich um unser neuromuskuläres System. Atemprobleme, die durch zu viel Kohlendioxid in der Lunge hervorgerufen werden, können durch die Alchemistischen Verbeugungen geheilt oder verhindert werden, da die Ausatmung beim Vorbeugen des Oberkörpers die Lunge aktiviert. Daher sorgst du mit diesen heiligen Shakti Naam Verbeugungen auch für die Gesundheit deiner Lungen. Mit dem Gebet der Alchemistischen Verbeugungen lässt sich zudem eine chronische Sinusitis auf natürliche Weise behandeln. Darüber hinaus eignet sich die Übung sehr gut zur Vorbeugung von Bronchitis, denn die Körperhaltung regt die Drainage von Sekreten aus dem Bronchialbaum an. So helfen die Alchemistischen Verbeugungen auch bei anderen Lungenerkrankungen, bei denen sich Sekrete ansammeln.

Um im Leben erfolgreich zu sein, brauchst du einen starken Willen, einen starken Geist und ein gutes Herz. Die Praxis der Alchemistischen Verbeugungen nährt unseren Verstand und unser Herz. Wenn ein Mensch emotional reagiert, wird er zum Opfer seiner negativen Gefühle und schädigt sein Herz, die Leber und die Atemwege. Wenn du die Alchemistischen Verbeugungen praktizierst, Naam chantest und den Namen Gottes in deinem Geist bewahrst, wirst du den Segen Gottes genießen. Der Schlüssel liegt darin, Gott dein Herz zu schenken, damit es sich mit göttlicher Liebe füllen kann. Wenn du liebst und anderen dienst, wird dein Herz voll Freude sein. Mit einem starken Willen, einem starken Geist und einem guten Herzen können wir die Fähigkeit entwickeln, unsere animalische Natur zu dem engelhaften Wesen in uns zu verwandeln.

DIE PRAXIS

Sitze im Fersensitz. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln (Pos. 1). Beuge den Oberkörper von den Hüften aus nach vorne und lege die Hände auf den Boden, während du dich vor der Göttlichen Mutter verneigst (Pos. 2). Komme in die aufrechte Haltung zurück. Chante beim Hochkommen Sat Nam und ziehe den Nabel ein, und Wahe Guru, wenn du die Stirn zum Boden bringst. Alternativ kannst du beim Hochkommen Wahe chanten und beim Beugen Guru, oder beim Hochkommen Hari und bei der Beugung Om.

Vorsicht! Mache keine Alchemistischen Verbeugungen, wenn du ein Glaukom oder hohen Blutdruck hast. Bitte frage deinen Arzt um Rat, bevor du diese oder andere Übungen ausführst.



FORTGESCHRITTENE PRAXIS

Platziere bei dieser erweiterten Alternative im Fersensitz deine Hände im Shakti Mudra in Höhe des Hara unter dem Nabel, die Knöchel der Hände berühren sich (Pos. 1). Im Shakti Mudra wird der Daumen in die Handfläche gelegt, die anderen Finger umschließen ihn. Atme durch die Nase ein, halte den Atem und beuge den Oberkörper von den Hüften ausgehend nach vorne, die Hände bleiben im Shakti Mudra (Pos. 2). Richte dich dann wieder zur ersten Position auf. Wiederhole die Übung 4 - 9 Mal, dann atme aus. Erzwinge nichts. Die Übung erzeugt im Kopf einen starken Druck. Achte auf sanfte und leichte Bewegungen. Beginne mit 4 Wiederholungen und steigere bis zu 9, je wohler du dich fühlst. Bei Bedarf kann das Set von 4 bis 9 Wiederholungen nochmals ausgeführt werden.

MODIFIZIERTE VERSION

Wenn der Fersensitz für dich schwierig oder schmerzhaft ist, kannst du die Haltung modifizieren und dich in die einfache Haltung setzen oder auf einen Stuhl mit nebeneinander aufgestellten Füßen. Strecke bei dieser Variante die Arme gerade zur Seite aus, die Handflächen zeigen nach vorne (Pos. 1). Atme durch die Nase ein, halte den Atem und beuge den gesamten Oberkörper von den Hüften ausgehend nach vorne (Pos. 2). Richte dich dann wieder zur ersten Position auf. Wiederhole die Übung 4 bis 9 Mal, dann atme aus. Erzwingen nichts. Die Übung erzeugt im Kopf einen starken Druck. Achte auf sanfte und leichte Bewegungen. Beginne mit 4 Wiederholungen und steigere bis zu 9, je wohler du dich fühlst. Bei Bedarf kann das Set von 4 bis 9 Wiederholungen nochmals ausgeführt werden.

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

