



# WIE WIR DIE GÜTE GOTTES, GESUNDHEIT UND WOHLSTAND ANZIEHEN

VON DR. JOSEPH MICHAEL LEVRY

## *Liebe Mitglieder unserer weltweiten Gemeinschaft,*

selig sind die Seelen, die in der heutigen Zeit mit ihrer Spiritualität verbunden sind. Kabir ist einer der größten indischen Dichter und spirituellen Meister. Seine Spiritualität ist eine Kombination aus Prem, der Liebe und Bhakti, der Hingabe. Durch die Kombination unserer



Liebe und Hingabe zu dem einen geliebten Herrn und Gott und den Meditationen mit heiliger Musik können wir eine innere mystische Erfahrung aus göttlichem Klang und Licht erleben. Daher ist auch das Naam voller Hingabe.

Alle heiligen Schriften auf der Welt lehren, dass Gott sich als inneres mystisches Licht und Klang manifestiert. Gott zu gedenken ist die höchste spirituelle Praxis. Viele Menschen,

die in diesem Zeitalter das Naam vibrieren, werden errettet und können den fürchterlichen tobenden karmischen Ozean dieser Welt überqueren. Im Zeitalter des Kali Yuk werden nur die spirituellen Aktivitäten erfolgreich sein, die das Simran (die Wiederholung des heiligen Namen Gottes) und Dhyan (die Kontemplation auf den heiligen Namen Gottes) des Naam praktizieren. Naam ist die höchste Freude, Glückseligkeit und der größte Trost. Naam ist auch der höchste Segen und das größte Amrit oder Lebenselixier. Arbeite mit Naam und du wirst die Segnungen und den Reichtum der kostbaren spirituellen Weisheit

und der Kraft des Wortes erleben.

Die heiligen Lieder auf der CD Absolute Goodness beinhalten eine perfekte göttliche Formel, die uns hilft, die verborgenen Mysterien unseres Verstandes zu durchdringen und unser göttliches Potenzial zu entfalten. Wir können zu jeder Zeit mit der Aufnahme Divine Goodness arbeiten, und in Kombination mit der zweiten Aufnahme Divine Sodarchan ist dies eine perfekte Praxis. Die Aufnahme Divine Goodness beinhaltet fünf perfekte metaphysische Formeln:

**Sat Nam Wahe Guru**

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

**Gott ist Liebe, Gott ist weise, Gott ist gütig, Gott ist gut**

**My Mind is a Center of Divine Operation**

**Mein Verstand ist ein Zentrum des göttlichen Wirkens**

**Har Har, Every day in every way I am better and prosperous**

**Har, Har, ich bin jeden Tag in jeder Weise besser und wohlhabend**

**Har Har, Infinite Substance, Manifest in me now, Wahe Guru**

**Har, Har, Unendliche Substanz, manifestiere dich in mir, jetzt Wahe Guru**

**Die erste Formel in Divine Goodness ist Sat Nam Wahe Guru.** Sie enthält zwei sehr kraftvolle Namen Gottes, das Guru-Mantra Wahe Guru und das Naam-Mantra Sat Nam. Wahe Guru entspricht einer Lobpreisung Gottes und bedeutet „O Guru, du bist groß! oder „Wunderbarer Gott!“ Wenn wir das Wahe Guru Mantra rezitieren, verbindet sich unsere Seele automatisch mit Gott, dem wunderbaren Guru; dies entspricht der vollkommenen Wahrheit. Das göttliche Wort Sat Nam ist ein mächtiger Name des Herrn, den wir auch im wichtigsten Naam Mantra Eck Ong Kar Sat Nam Siri Wahe Guru finden. Sat Nam entspricht der göttlichen Macht. Wir müssen es uns zur Gewohnheit machen, jeden Tag und jede Nacht in den Ozean des Sat Nam einzutauchen und jede unserer Zellen voll liebender Hingabe mit Naam zu nähren und den Durst unseres Geistes und Körpers mit Sat Nam zu stillen. Alles entspringt dem Sat. Sat ist der Ursprung. Wir kommen vom Sat und gehen zurück zum Sat. Alle göttlichen Kräfte und Qualitäten sind in Sat enthalten. Sat Nam ist der Schlüssel zu Gesundheit, Erfolg und Glück. Daher lasst uns Sat Nam vibrieren. Alles ist in Sat Nam enthalten, das ist eine göttliche Wahrheit.

Der Klang des Buchstaben „S“ in Sat kontrolliert das Bewusstsein und verleiht Macht. Er entspricht der Kraft von Shakti. Der Klang „S“ verbindet uns mit dem göttlichen Geist, der alles durchströmt und in der göttlichen Vorsehung gegenwärtig ist. Mit „S“ können wir Kontrolle über unser Selbstbewusstsein erlangen. Es schenkt uns magische Fähigkeiten und Kontrolle über unsere Umgebung. Durch die Verwendung des „S“ können wir in allen Königreichen Gottes Meisterschaft über das Feuer erlangen. Der Klänge „S“ gleicht der Schwingung und dem Geräusch einer Schlange. Die Buchstaben „S“ oder „SCH“ von „AD SATSCH“ repräsentieren den hebräischen Buchstaben Shin. „SCH“ ist eine sehr starke Kombination, die Willenskraft und Omnipotenz verleiht, denn in der Kabbalah entspricht Shin dem Geist Gottes oder Ruach Elohim. Wenn wir also an das „S“ von „SCH“ denken, denken wir auch an Ruach Elohim und das Prinzip der Aktivität, das mit dem Magnetfeld korrespondiert. „SCH“ bringt Licht in den Intellekt und ist auch als das helfende Feuer

bekannt, das den Intellekt und das Bewusstsein für das Göttliche empfänglich macht. Auf diese Weise können wir Dinge in unserem Leben manifestieren. Mit „SCH“ vermögen wir alles in der göttlichen Welt zu beeinflussen. Durch die Arbeit mit „SCH“ bitten wir unseren inneren Gott, Ruach Elohim, aus der höheren Welt herabzukommen und an unserem kreativen Feuer zu arbeiten, um die Kundalini Shakti oder elektrische Kraft in uns zu erwecken. Die Kundalini Shakti repräsentiert die Kräfte der Shekinah. „S“ entspricht dem Feuer der elektrischen Kraft, die wir Kundalini Shakti nennen. Wenn wir mit dem Klang „S“ arbeiten, beginnen wir schöpferisch zu werden. Dies ist ein kleiner Einblick in den fortgeschrittenen Stoff der göttlichen spirituellen Weisheit, der den Teilnehmern während des Divine Spiritual Alchemy Retreats vermittelt wird, wo sie sieben Tage Zeit damit verbringen, in diese höheren Geheimnisse einzutauchen.

Sat steht für die Wahrheit und ist die Quelle der Liebe. Sat ist der Ursprung der ganzen Schöpfung. Sat ist Gott selbst. Alle unendlichen göttlichen Kräfte sind in Sat enthalten. Wenn wir uns auf das heilige Wort Sat Nam konzentrieren und es vibrieren, öffnen wir alle Kanäle der Liebe. Wer sich hinsetzt und das Naam Sat Nam übt, wird feststellen, dass es voll spiritueller Kräfte ist. Sat Nam zieht uns mehr und mehr hin zu unserem inneren Gott, und unsere ganze Umgebung wird sich verbessern. Wir können diese Kräfte entwickeln, wenn wir mit der Aufnahme Shakti Sat Nam auf der Sacred Naam CD arbeiten.

Die Ursache aller körperlichen und geistigen Beschwerden ist die Belastung der Seele durch den negativen karmischen Schmutz, den wir aus früheren Leben mitbringen und der zu Beeinträchtigungen unserer geistigen, emotionalen und körperlichen Gesundheit und unseres ganzen Lebens führt. Um dauerhaft zu heilen, müssen wir unsere Seele heilen. Das ist durch die Kraft der Höchsten Seele möglich, die sich im Naam manifestiert. Die Heilung der menschlichen Seele durch



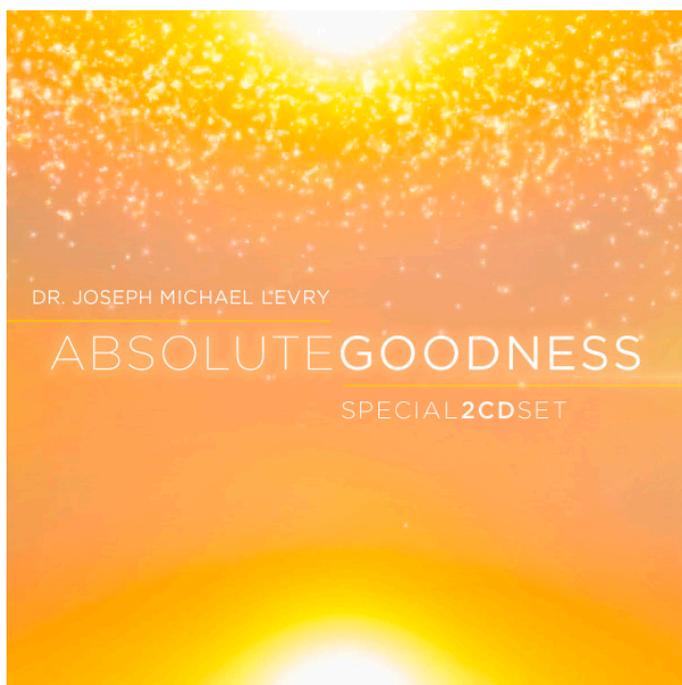
die höchste Seele durch das Naam ist die einzige Form der dauerhaften Heilung. Daher verbringen wir viel Zeit damit, Naam zu vibrieren und die Last des vergangenen negativen Karmas, die wir auf der Seele tragen, wegzuwaschen. Das Vibrieren des Naam kann uns von unserer karmischen Rechnung vergangener Taten befreien. Naam ist das göttliche Licht, das immer in uns existiert. Durch die Last all des Schmutzes aufgrund unserer negativen karmischen Taten ist unser göttliches Licht geschwächt. Naam entzündet und erhellt unser göttliches Licht. Die göttlichen Worte Sat Nam helfen unserem Verstand, sich von weltlichen Gedanken zu lösen und sich wieder auf unser göttliches Licht zu konzentrieren.

Wenn wir viele Stunden Sat Nam oder Wahe Guru chanten, reinigen wir unsere Seele von allem negativen karmischen Schmutz. So wird unser göttliches Licht heller und heller und der karmische Schmutz weggewaschen. Geistige und emotionale Krankheiten, Negativität und Begierden werden entfernt, und der Körper wird geheilt und strahlend.

Es ist der beste und einzig wahre Weg, sich um unseren Körper und Geist zu kümmern, wenn wir unsere Seele an erste Stelle setzen, nicht den Körper oder Verstand. Wenn wir gut für unsere Seele sorgen, reinigt sie unseren Verstand und der Verstand wird unseren Körper reinigen, so dass unser Leben göttlich wird.

**Die zweite Formel „Gott ist Liebe, Gott ist weise, Gott ist gütig, Gott ist gut“ handelt von der Kraft der göttlichen Wahrheit.** Der Beginn des Johannes Evangeliums besagt: „Im Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott, und das Wort war Gott.“ Vor sehr langer Zeit war jeder Mensch in der Lage, Dinge durch das Wort zu erschaffen, aber nachdem wir in die Materie fielen, verloren wir allmählich die Macht des Wortes und mussten die Dinge mit unseren Händen erschaffen. Unsere Zunge ist mit unseren Gedanken verbunden und unsere Zellen setzen unsere Gedanken in die Tat um und arbeiten je nachdem mehr oder weniger harmonisch. Alles beginnt mit unseren Gedanken.

Wenn wir wissen, wie wir unsere Gedanken bewusst steuern, können wir die kreativen Prozesse in unserem Verstand beleben und die Dinge und Umstände so zusammenzufügen, dass wir in unserem Leben Gesundheit, Erfolg, Vollendung und Glück erschaffen. Geistige Schöpfung besteht darin, die Gedanken zu einer ordnenden und bündelnden Kraft werden zu lassen, die dafür sorgt, dass unsere Erfahrungen automatisch zu einem erstrebenswerten Lebenswandel führen.



Wir müssen lernen, unsere latenten Talente und Kräfte zu erschließen. Die kraftvolle Meditation der Divine Goodness Aufnahme beinhaltet einfache Naturgesetze und Prinzipien, die alles ermöglichen, wenn man sie einmal verstanden hat. Wir nutzen die verborgenen Prozesse des Lebens, um die Geheimnisse des Selbst zu beherrschen und unsere höchste Bestimmung zu manifestieren. Die göttlichen Worte der Divine Goodness Aufnahme helfen uns, unsere Gedanken zu erheben und uns auf Gott zu konzentrieren, damit unser Verstand gegen jegliche schlechte Gedanken immun wird. Wer gesunde, positive Gedanken hegt, bewahrt nicht nur seine Gesundheit, sondern

verbreitet auch positive und freundliche Schwingungen. Es ist wichtig, dass wir unseren Verstand mit positiven, erhebenden Gedanken beschäftigen, um negative Gedanken fern zu halten und unseren Charakter zu verbessern. Konsequenterweise positive Gedanken ändern die Denkmuster in unserem Gehirn und schaffen Raum für neue Ansichten, Verhaltensweisen und Ergebnisse.

Am Morgen nach dem Aufwachen oder tagsüber gibt es kein stärkeres und besseres Gebet, als in Gedanken oder laut die Worte „Gott ist Liebe, Gott ist weise, Gott ist gütig und Gott ist gut“ zu sprechen. Dies ist die zweite Formel in der Divine Goodness Aufnahme. Wenn wir unser Schicksal positiv verändern möchten, sollten wir die Formel Gott ist Liebe, Gott

ist weise, Gott ist gütig und Gott ist gut voll Demut und Dankbarkeit sprechen, denn wenn wir Gott danken, erhalten wir eine magische Kraft, die weit machtvoller und effektiver ist, als jeder Glücksbringer. Wenn wir diese Worte benutzen, fühlen wir uns automatisch besser, aktivieren unseren Verstand und neutralisieren alle alten zerstörerischen und ungesunden Überzeugungen.

Wenn wir sagen Gott die Liebe, Gott ist weise, Gott ist gütig und Gott ist gut, wird diese perfekte spirituelle Formel Gnade und Güte in unser Leben bringen. Wer Gott ist Liebe denkt oder spricht, füllt sein Herz mit göttlicher Wärme und Reinheit. Die Reinheit schenkt uns Stärke. Ohne Liebe hat das Leben keinen Reiz. Wir sollten jeden Tag um die Liebe Gottes bitten. Gott ist Liebe. Gott ist der Ozean der Liebe und Barmherzigkeit. Unsere wahre Identität ist die Seele oder unser Selbst. Unsere Seele ist ein Teil Gottes und daher mit Gott oder der reinen Liebe identisch. Wir müssen uns diesem Ozean der Liebe, von dem wir ein Teil sind, mit unserem ganzen Wesen hingeben.

Wenn wir Gott ist weise denken oder sprechen, bringen wir automatisch Licht in unseren Verstand. Dieses Licht schenkt uns Wissen. Wir sollten uns alle Methoden der Göttlichen Weisheit aneignen. Weisheit ist das größte Gut im Himmel. Wenn ein Mensch weise ist, besitzt er den größten göttlichen Segen. Wenn du denkst und sagst, Gott ist gütig, gelangt die göttliche Wahrheit in deine Seele. Die Wahrheit in deiner Seele wird dir Freiheit schenken. Die Wahrheit ist das Licht, das unseren Weg erleuchtet. Ohne Wahrheit tappen wir im Dunkeln und werden getäuscht und irregeführt. Wir müssen unermüdlich bei Gott anklopfen, um unsere Freiheit zu erlangen. Unsere individuelle Seele entspricht ebenso wie die allerhöchste Seele der Wahrheit.

Die Worte Gott ist gut sprechen wir, um die Tore für den Segen Gottes und das Gute zu öffnen. Das Gute ist die Grundlage, auf der alles aufgebaut sein sollte. Ein Leben mag schön sein, aber es wird zusammenbrechen, wenn es nicht auf dem Guten basiert. Gott ist das Prinzip des Guten. Das Gute erhebt alles. Im Guten sind alle Möglichkeiten der menschlichen Welt enthalten. Wer vom Brot des Guten isst, wird niemals sterben und zum Meister seines Schicksals. Gott ist im Guten verborgen. Es gibt nur ein Wesen auf der Welt, das absolut gut ist, und das ist Gott. Alles Gute kommt von Gott. Nur das Gute kann Leben bewahren, nur das Gute kann das gesamte Leben nähren. Das Gute ist die Frucht der Liebe, und wo immer das Gute ist, offenbart sich Gott. Das Gute überwindet alle Grenzen.

Mit dieser Meditation öffnen wir uns für das absolut Gute. Die göttlichen Worte oder Formeln, die in Divine Goodness verwendet werden, dienen uns als Werkzeuge, um unsere kreative Energie zu verwirklichen. In jedem Wort dieser göttlichen Sätze existiert ein Samen der Kraft. Wenn wir die Meditation kontinuierlich praktizieren, werden die Projektionen dieser Worte in unserem Leben manifestieren, wofür sie stehen. Unser ganzes Leben wird nur mit Gutem erfüllt sein, mit Liebe, Weisheit und der Güte Gottes. Das Universum wird dafür sorgen, dass die Samen der Liebe, der Weisheit, der Güte und des Guten wachsen und zu projizieren beginnen, so dass wir in unserem Leben unbeschreibliche Früchte ernten können. Nichts kann verhindern, dass diese göttlichen Formeln funktionieren. Nichts kann die Worte der Wahrheit aufhalten. Das Wort Gottes kann alle Störungen entfernen. Wenn wir die Wortes Gottes vibrieren, werden wir

innerlich gereinigt. Die Worte Gottes zu vibrieren ist die höchste aller guten Taten. Diese Meditation reinigt unsere gesamte Umgebung und die Atmosphäre, in der wir leben. Das Wort Gottes ist der Schlüssel, um schlechtes Karma zu zerstören und das Schicksal neu zu schreiben. Eine tägliche Praxis dieser Meditation gibt uns die Möglichkeit, das Gute und die Gnade Gottes in unser Leben zu bringen.

Die Liebe, die Weisheit und die Wahrheit Gottes sind die drei edlen Steine, welche die Weisen von jeher gesucht haben. Die göttliche Liebe spendet das Elixier des unsterblichen Lebens. Die göttliche Weisheit steht für den Stein der Weisen. Die göttliche Wahrheit schenkt uns vollkommene Freiheit. Der gesamte Kosmos ist eine Manifestation der Liebe. Wahrheit und Weisheit sind in der Liebe enthalten. Gott ist ohne Qualitäten und jenseits aller Qualitäten. Seine Natur ist unendlich, unvergänglich und allmächtig. Das höchste Wesen ist jenseits des Geistes, des Intellekts und der Sinne. Das gesamte Universum wird von der Energie dieses Wesens angetrieben. Dieses Wesen ist nicht menschlich. Unsere individuelle Seele ist ein untrennbarer Teil des höchsten Wesens. Wir wissen, dass alle körperlichen Herausforderungen und Beschwerden das Ergebnis unseres Karmas aus der Vergangenheit sind, oder eine Reaktion darauf. Jeden Tag haben wir eine neue Chance, unsere Zukunft zu gestalten. Männer und Frauen sind die Schöpfer ihres eigenen Schicksals. Unser gegenwärtiges Leben beruht hauptsächlich auf den Reaktionen auf das Karma aus unserer Vergangenheit. Wir müssen unsere Seele, die eine Gefangene unseres Leidenkörpers ist, durch Liebe, Weisheit und Wahrheit befreien. Die Liebe, Weisheit und Wahrheit Gottes erlauben uns, unseren Schmerz zu neutralisieren und unser höchstes Schicksal zu manifestieren.

**Die dritte Formel der Divine Goodness Aufnahme, Mein Verstand ist ein Zentrum des göttlichen Wirkens, hilft, unseren Verstand göttlich zu machen, damit unser ganzes Leben göttlich wird.** So beginnt Gott automatisch, in unserem Verstand zu unserem höchsten Wohl zu arbeiten. Wenn unser Verstand zu einem Zentrum des göttlichen Wirkens wird, wird der Inhalt der vierten Formel: Har, Har, ich bin jeden Tag in jeder Weise besser und wohlhabend, sich in unserem Leben ganz selbstverständlich verwirklichen. Das bedeutet eine fortwährende Verbesserung in jedem Bereich unseres Lebens, die uns Wohlstand, Gewinn, Liebe und Gesundheit schenkt. Die fünfte Formel, Har, Har, Unendliche Substanz, manifestiere dich in mir, jetzt Wahe Guru öffnet uns die Tür, damit das unermessliche, unendliche Gute unser gesamtes Leben durchströmt. Die Worte Har Har rufen die Kraft des Wohlstands hervor. Durch die Kombination der fünf Formeln in Divine Goodness eignet sich diese Meditation besonders, um gleichzeitig an verschiedenen Aspekten unseres Lebens zu arbeiten.

# DURCHFÜHRUNG DER GÖTTLICHEN SODARCHAN MEDITATION

Mit der göttlichen Sodarchan Meditation lernen wir uns bewusst auf die göttliche Wahrheit zu konzentrieren, um unser Leben vollständig zu spiritualisieren und zu verbessern. Die göttliche Sodarchan Meditation entspricht der Divine Goodness Meditation, denn sie stellt in unserem Herzen und Verstand das gleiche Licht her, das für unsere Gesundheit und Kraft sorgt. Wenn du diese Meditation machst, werden deine sorgenvollen Gedanken durch göttliche Gedanken ersetzt und alle Unannehmlichkeiten aus deinem Leben verschwinden. Unsere Aufmerksamkeit richtet sich mithilfe dieser Meditation nicht mehr auf unsere Probleme, sondern konzentriert sich auf die göttlichen Gedanken. So kann sich unsere gesamte Denkweise vollständig auf Gott ausrichten. Diese kraftvolle Meditationspraxis nährt unseren Verstand mit den göttlichen Inhalten der vollkommenen Wahrheit und entfernt jeden Gedanken an jegliche Herausforderungen aus unserem Bewusstsein, damit den Segnungen und dem Guten die Türen geöffnet werden. „Wer den Namen des Herrn anruft, wird gerettet werden.“ (Apostelgeschichte 2:21).

Wenn wir sagen: Gott ist das Gute, das Gute ist Gott, öffnet sich die Tür für das Gute in unserem Leben. Wenn wir sagen: Gott ist Gesundheit, Gesundheit ist Gott, öffnet sich die Tür zur Gesundheit in unserem Leben. Wenn wir sagen: Gott ist Stärke, Stärke ist Gott, laden wir unbegrenzte Stärke in unser Leben ein. Wenn wir sagen: Gott ist Leben, Leben ist Gott, werden wir eins mit der universellen Lebensenergie, die uns durchströmt. Die Essenz dessen, was wir sagen, lautet: „Ich bin eins mit der universellen Lebensenergie, sie wird jetzt aktiviert und fließt durch mich.“ Wir sollten uns immer für reine, lichtvolle und göttliche Sätze der Wahrheit entscheiden. Der einzige Weg frei zu sein, ist, in der göttlichen Wahrheit zu leben. Die göttliche Wahrheit befreit uns. Die Freiheit des Menschen steht in Wechselwirkung zu der Nähe, die er gegenüber Gott hat. Diese Meditation hat die Kraft, die Frequenz unseres Verstandes zu erhöhen, damit wir kontinuierlich und bewusst an die göttlichen Wahrheiten denken, die uns all die Freude und Gesundheit, jeden Erfolg und all das Glück schenken, das wir uns vorstellen können.

Anders ausgedrückt hat unser Haus auf der physischen Ebene ein entsprechendes Haus in der geistigen Welt. Wenn dir dein physisches Haus nicht gefällt, verändere dein Haus in der geistigen Welt, und dein physisches Haus wird diese Änderungen widerspiegeln. Mit dieser Meditation projizierst du mental: „Ich bin nur für das vollkommen Gute offen.“

Die auf dem Wege des Wortes Gottes wandeln, sind gesegnet (Psalm 119: 1), sie werden belebt (Psalm 119, 25) und gestärkt (Psalm 119: 28). Das Wort Gottes wird Einsicht geben (Psalm 119: 99) und uns bewahren (Psalm 119: 116).

## **KÖRPERHALTUNG:**

Sitze mit gerader Wirbelsäule und gekreuzten Beinen auf dem Boden oder auf einem Stuhl mit nebeneinander aufgestellten Füßen. Die Augen sind leicht geöffnet, der Blick ist auf die Nasenspitze gerichtet.

## **ATEM UND MUDRA:**

**1.** Verschließe mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch. Atme langsam und tief durch das linke Nasenloch ein und halte den Atem. Lege die Hände mit den Handflächen nach oben auf die Knie. Drücke die Fingerspitzen der Hände nacheinander mit jedem Satz der göttlichen Wahrheit auf die Daumenspitze, in folgender Reihenfolge:

Daumen und Zeigefinger.

Daumen und Mittelfinger.

Daumen und Ringfinger.

Daumen und kleiner Finger.

Chante im Geiste jeweils einen der folgenden Sätze, wenn sich Fingerspitzen und Daumen berühren,:

God is Love (Daumen und Zeigefinger zusammen)

God is Wise (Daumen und Mittelfinger zusammen)

God is Kind (Daumen und Ringfinger zusammen)

God is Good (Daumen und kleiner Finger zusammen)

God is Love (Daumen und Zeigefinger zusammen)

God is Wise (Daumen und Mittelfinger zusammen)

God is Kind (Daumen und Ringfinger zusammen)

God is Good (Daumen und kleiner Finger zusammen)

God is Good (Daumen und Zeigefinger zusammen)

Good is God (Daumen und Mittelfinger zusammen)

God is Health (Daumen und Ringfinger zusammen)

Health is God (Daumen und kleiner Finger zusammen)

God is Strength (Daumen und Zeigefinger zusammen)

Strength is God (Daumen und Mittelfinger zusammen)

God is Life (Daumen und Ringfinger zusammen)

Life is God (Daumen und kleiner Finger zusammen)

Pumpe dabei gleichzeitig mit jedem Wort einmal den Nabel, d.h. pumpe einmal beim Wort „Gott“, einmal beim Wort „ist“ und einmal beim Wort „Liebe“ und so fort, so dass du insgesamt 48 Pumpbewegungen machst. Das Pumpen des Nabels ist wie das Drücken der Speichertaste auf unserem menschlichen Computer, das diese göttlichen Wahrheiten tief in unserer Psyche verankert, so dass wir sie unbewusst in unserem Leben reproduzieren.

Halte danach den Atem und rufe mit den folgenden Worten im Geiste das unendliche Wesen Gottes an: „Har Har, Infinite Substance is manifesting in me right now Wahe Guru“.

**2.** Verschließe mit dem rechten Zeigefinger oder kleinen Finger das linke Nasenloch. Atme langsam und tief durch das rechte Nasenloch aus. Starte erneut und fahre mit dem Einatmen links fort, Pumpen des Nabels und Ausatmen rechts wie oben beschrieben.

**ZEIT:**

Empfohlene Länge der Meditation: 30 Minuten.

**ENDE:**

Atme ein und halte den Atem 5-10 Sekunden, atme aus. Strecke und schüttele dich etwa eine Minute, um zuvor blockierte Energie zu entfernen.

**ANMERKUNG:** Diese Meditation manifestiert Gesundheit und Erfolg in jedem Bereich des Lebens. Praktiziere sie mit Achtsamkeit und erfahre, wie die unendliche Güte Gottes dein Leben durchströmt.

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