



NAAM MEDITAČNÍ PRAXE PRO POŽEHNANÝ ROK 2021

Připravili jsme pro vás manuál k nově sestavené pokročilé meditační praxi, která pokud je praktikována pravidelně, pomůže vám cítit se harmonicky, klidně, silně, sebevědomě a radostně. Sofistikovaná duchovní věda Naam přináší energii pro dosažení zdraví, úspěchu a štěstí. Pokud je to možné, začněte s touto praxí v lednu, jako součást vašich novoročních předsevzetí. Praxe po dobu prvních 32 dnů v roce, a zejména po dobu prvních 12 dnů v roce, vytváří platformu pro úspěch po všech 12 měsících roku. Jazykem metafyziky, prvních 12 dnů v roce odpovídá astrální rovině a prvních 32 dnů roku odpovídá materiální rovině. Proto prostřednictvím tohoto univerzálního principu zákona korespondence, co děláme během prvních 12 dnů nového roku, resp. prvních 32 dnů, má dopad na celý náš rok. V dnešní době jsme všichni vyzváni, abychom pracovali harmoničtěji a v souladu s vyššími přírodními zákony. Vězte, že to, co děláte první den roku, udává tón pro celý leden. To, co děláte druhý den v roce, udává tón pro celý únorový měsíc atd. Proto pracujte s touto meditační praxí po dobu prvních 12 dnů roku 2021, abyste synchronizovali svoji energii s časem a prostorem po všech dvanácti měsících roku 2021. Pamatujte si, že bez ohledu na to, kdy s touto praxí začnete, ukáže se jako mocné, povznášející a harmonizující duchovní cvičení pro vaši fyzickou, emoční a duševní pohodu. Věříme, že tato meditační praxe přinese do vašeho života harmonii, čistotu do vaší mysli a otevře dveře k nesčetným požehnáním a příležitostem. Každý den vašeho života pak může být požehnáním pro vás i pro každého, koho milujete a kterému sloužíte.

Pro dosažení optimálních výsledků je nejlepší provádět tento postup ráno před 7:00, ale lze praktikovat kdykoli během dne. Vezměte prosím na vědomí, že na konci tohoto dokumentu je také zkrácená verze této praxe pro ty dny, kdy budete možná potřebovat kratší praxi.

Vytvoření duchovní hudby, která má dopad na duši, vyžaduje čas, odhodlání, znalosti a velkou zručnost. Veškerá hudba vydavatelství Rootlight je speciálně vytvořena tak, aby posluchači přinesla celou řadu benefitů a požehnání. Skladby na albu „Divine Consciousness“ jsou vytvořeny v souladu s přírodními a léčivými zákony vesmíru. Je to právo zrození každého člověka zažít všechny výhody a požehnání spojená s těmito kdysi velmi tajnými slovy moci. Když jsou posvátná slova moci sloučena s hudbou během nejpozitivnější fáze Měsíce pod vlivem blahodárných planetárních energií a když jsou posvátná slova moci zpívána ze srdce při spojení s melodií, která zaujme duši, jsou schopné proniknout hluboko do srdce a přinést uzdravení. Album Divine Consciousness bylo speciálně navrženo jako doprovod k Meditační praxi Naam v roce 2021. Každá z 15 hudebních skladeb na tomto albu vám pomůže udržet si načasování, abyste mohli snadno a elegantně plout každodenním cvičením.

Album najdete zde: <https://shop.rootlight.com/collections/music>

Nad rámec této meditační praxe je velmi doporučený poslech metafyzických zpráv „**Divine Mind**“ (**Božská mysl**), které obsahují božské duchovní výroky absolutní pravdy, které rozbíjejí omezení a staré podmínění zakořeněné v podvědomé mysli odpovědné za omezení, kterým můžeme čelit v našich životech. Přeříkávat tento vzorec nahlas spolu s nahrávkou je jedním z nejlepších způsobů, jak uznat dar života a přivolat do života požehnání. S metafyzickou zprávou Božské mysli můžete také pracovat kdykoli během dne i pouhým poslechem, ať už řídíte,

dojíždíte, čekáte na schůzku, cvičíte, čtete, vaříte nebo jen odpočíváte.

Album najdete zde:

<https://shop.rootlight.com/collections/music/products/divine-mind-daily-metaphysical-formula-for-healing-and-abundance>

NALADĚNÍ:

1. BHRAMARI PRANAYAM

7 OPAKOVÁNÍ

Klidně a pohodlně sedíte ve zkříženém sedu nebo na židli s nohama položenými na zemi. Udržujte páteř rovnou a mírně vsadíte bradu dovnitř, aby zadní část krku byla dlouhá a otevřená (krční zámek).

Oči jsou zavřené, vnitřně se díváme do bodu třetího oka.

Zhluboka se nadechněte nosem. Při výdechu **vibrujte zvuk ÓM. Ústa a rty zůstávají zavřené**. Měl by to být hlasitý, vysoký bzučivý zvuk, podobný zvuku včely. Všimněte si, jak zvukové vlny jemně rezonují v celém jazyku, zubech a dutinách. Je to hladký, rovnoměrný a stabilní zvuk. Výdech by měl být prodloužen tak dlouho, jak je to možné, se zaměřením na hučení. Když zpíváte ÓM, představte si, že na vás sestupuje božská blaženost.

Mudra: Ruce jsou v **Ganesh mudře**. Vytvořte uvolněnou pěst a palec vložte mezi ukazováček a prostředníček. Ruce položte na kolena (dlaň směřuje nahoru).

Po posledním opakování sed'te tiše a mějte oči zavřené po dobu 20–30 sekund. Sledujte pocity v těle a klid uvnitř.

Terapeutické výhody Bhramari Pranayam jsou rozsáhlé a jeho provádění je jednoduché. Bzučení vibrací má pozitivní vliv na celou mysl a tělo a zvláště stabilizuje dopad na nervový systém. Bhramari Pranayam nám dovolí snadno meditovat. Relaxuje a zklidňuje mysl.

2. TRIPLE MANTRA PRO OCHRANU

11 MINUT

Klidně a pohodlně sed'te ve zkříženém sedu nebo na židli s nohama položenýma na zemi. Udržujte páteř rovnou a mírně vsad'te bradu dovnitř, aby zadní část krku byla dlouhá a otevřená (krční zámek).

Oči jsou zavřené, vnitřně se díváme do bodu třetího oka.

Mudra: Přeneste ruce do **Gyan Guru Shakti mudry**: propleťte ruce a natáhněte ukazováčky a prostředníčky obou rukou tak, aby byly vedle sebe a směřovaly dopředu. Držte tuto mudru na úrovni solárního plexu a dávejte pozor, aby **prodloužené prsty mířily dopředu před vás a ne nahoru**.

Text mantry:

Ad Guray Nameh, Jugad Guray Nameh, Sat Guray Nameh, Siri Guru Devay Nameh

Ad Such, Jugad Such, Hehbee Such, Nanak(a) O-See Bee Such

Ad Such, Jugad Such, Hehbeh Such, Nanak(a) O-See Beh Such

Pro ukončení se nadechněte, zadržte dech na 5–10 sekund, zatímco stáhnete a zpevníte celé tělo, vydechněte a uvolněte se. Klidně sedíte 20–30 sekund.

Tato meditace vám poskytne ochranu a zajistí, že vás opustí všechny známé nebo neznámé negativní vlivy. Kdykoli se cítíte nerozhodní, zranitelní nebo rozptýlení, zastavte se a udělejte Triple Mantru (alespoň 3 opakování) a propojíte se svým vyšším já a vyšším vedením. Vibrací Triple Mantry se všechny proudy, které procházejí kolem vás i ve vás, uvedou do harmonie, kterou nemůže nic narušit. Tím, že uděláte Triple Mantru s Gyan Guru Shakti mudrou, zařídíte, abyste ze všech výzev vytěžili maximum a přiměli je pracovat ve váš prospěch.

3. ZÁŘÍCÍ DECH S ROTACÍ

3 MINUTY

Klidně a pohodlně sedíte ve zkříženém sedu nebo na židli s nohama položenými na zemi. Udržujte páteř rovnou a mírně vsadte bradu dovnitř, aby zadní část krku byla dlouhá a otevřená (krční zámek).

Oči jsou zavřené, vnitřně se díváme do bodu třetího oka.

Vydechujte nosem střední silou, přibližně jednou za sekundu, s každou rotací těla. **Nádech se děje přirozeně**, zaměřte se jen na výdech. Při výdechu dochází ke snížení tlaku na střeva a dolní část břicha pod pupkem. Pokud s dechovou prací začínáte, dovolte si v případě potřeby odpočinout a poté pokračujte s dechem. Zkušenost by měla oživující a uklidňující.

Mudra / Pohyb: **otáčejte horní částí těla**, jako jednu jednotku od hlavy k pasu, ze strany na stranu. Pracujte se zářícím dechem tímto způsobem: vydechněte, jak se točíte doprava, pak vydechněte, když se otočíte doleva. Při rotaci zůstávají **lokty ohnuté s předloktím rovnoběžně se zemí. Dlaně směřují dolů.**

Kontraindikace: Těhotné ženy by neměly tuto dechovou praxi vykonávat a v případě ženy během svého měsíčního cyklu se doporučuje vydechovat jen lehce. Poradte se prosím se svým lékařem v případě, že máte problémy se srdcem.

Pro ukončení se nadechněte, zadržte dech na 5–10 sekund, zatímco jemně stáhnete celé tělo, poté vydechněte. Protáhněte a protřepávejte tělo asi jednu minutu, abyste odstranili veškerou stagnující energii. Poté klidně sedněte 20–30 sekund.

Vaše břicho je považováno za sídlo síly, zdraví a vitality. Je to vaše životní centrum. Tam začíná nemoc. Tato praxe posílí imunitní systém. Bude stimulovat parasympatický nervový systém. Musíme do tohoto místa přivést krev a život a v této oblasti pěstovat energii, abychom udrželi zdraví a také dobrou plodnost, přeneseně i veškerou tvořivost. Toto dechové cvičení je prospěšné pro všechny vnitřní orgány, včetně jater, sleziny, ledvin a prostaty. Je vhodné pro všechna onemocnění žaludku, astma, alergie, záněty vedlejších nosních dutin a všechna onemocnění související s hlenem. Posiluje celý reprodukční systém a aktivuje přirozený tok energie. Pomáhá také snižovat hladinu cholesterolu, triglyceridů, blokování srdce a obezitu (zejména centrální tuk na břiše) a obnovuje zdraví žaludku. Tato praxe vede k lepší eliminaci toxinů a odpadu, pomáhá zvyšovat energii a zvyšuje náladu. Rovněž detoxikuje buňky a čistí krev a má pozitivní vliv na trávicí a metabolické funkce těla. Aktivuje solar plexus, a tím posiluje trávicí systém a tonizuje břišní žlázy. Stimuluje pohyb střevní, takže průchod potravy se

stává snadným a netrpíme zácpou. Léčí nemoci související s břichem, jako je plynatost, včetně kyselosti. Pomáhá zmírňovat příznaky revmatoidní artritidy. Posiluje dolní část zad. Srdce zesílí rytmickými pohyby pupku. Zlepšuje se celkové fyzické zdraví a všechny vnitřní orgány dostávají z tohoto cvičení jemnou rytmickou masáž. Tato praxe také řeší celou řadu duševních a emočních stavů díky své jedinečné schopnosti očistit mysl.

Kombinace zářícího dechu s tímto pohybem paží posiluje fungování mozku. Při každém výdechu cítíte, že vylučujete negativitu, špatnou energii, překážky a nemoci. Pomocí této praxe vytlačíte všechny blokády ze svého života. Čistíte svůj život. Každý výdech je příležitostí přijmout více světla a proměnit ho v pozitivitu. Při výdechu je člověk silnější než při nádechu. Zářící dech lze považovat za jeden nepřetržitý výdech. Když se soustředíte jen na výdech, stanete se prázdnou nádobou připravenou pro vesmír, aby naplnil váš pohár energií, vitalitou a požehnáním. Když praktikujete tuto meditaci, neustále akumulujete energii a doplňujete své rezervy. Kromě toho tato meditace pomáhá uklidnit mysl a propůjčí vám jasnost a koncentraci. Pro ty, kteří tuto meditaci denně praktikují, není nic nemožné.

4. PRÁNICKÝ DECH DO HRUDI

1 MINUTA

Klidně a pohodlně sedíte ve zkříženém sedu nebo na židli s nohama položenýma na zemi. Udržujte páteř rovnou a mírně vsadte bradu dovnitř, aby zadní část krku byla dlouhá a otevřená (krční zámek).

Oči jsou otevřené a soustředíte se na místo před vámi.

Hluboko a energicky se nadechněte do hrudníku a pokuste se plíce rozšiřovat na maximum při každém nádechu. Zhluboka vydechněte z hrudníku, pokuste se plíce stahovat a zcela vyprázdnit při každém výdechu. Dech je rytmický. Při zvuku **Eck Ong Kar** je nádech a při zvuku **Sat Nam** je výdech.

Mudra: **Dlaně rukou spočívají na hrudi přes sebe**, v úrovni srdečního centra.

Pro ukončení se nadechněte, zavřete oči a zadržte dech na 5–10 sekund, zatímco jemně stáhnete celé tělo, poté vydechněte. Protáhněte a protřepávejte tělo asi jednu minutu, abyste odstranili veškerou stagnující energii. Poté klidně sed'te 20–30 sekund.

Lidské tělo běží na elektrický potenciál. Je to síla za nervovými impulsy. Tento elektrický potenciál je fyzickým projevem Shakti a je pátým prvkem, který oživuje všechny ostatní v nás. Skrz pránický dech můžeme vyživit a uvolnit tento vnitřní oceán energie, který pak proudí centrálním meridiánem jako řeka života a posiluje celé tělo. Tento dech posiluje plíce a dýchací systém, které jsou přímo spojeny se silným imunitním systémem.

5. PRANICKÝ DECH DO BŘICHA

1 MINUTA

Klidně a pohodlně sed'te ve zkříženém sedu nebo na židli s nohama položenými na zemi. Udržujte páteř rovnou a nezapomeňte použít krční zámek během tohoto cvičení.

Oči jsou otevřené a soustředíte se na místo před vámi.

Hluboce a silně se nadechujte do pupíku až ucítíte, jak se břicho rozpíná. Silně vydechněte tak, že se břicho stáhne směrem k páteři. **Za zvuku Eck Ong Kar je nádech, společně s tím jde břicho ven a za zvuku Sat Nam je výdech a vtahujeme břicho dovnitř.**

Mudra: **Dlaně leží na oblasti solárního plexu, levá dlaň je pod pravou.**

Pro ukončení se nadechněte se, zavřete oči a zadržte dech na 5–10 sekund, zatímco jemně stáhnete a zpevníte celé tělo, poté vydechněte a uvolněte se. Klidně seděte 20–30 sekund.

Je známo, že tento dech pomáhá řídit hladinu cukru v krvi a může být obzvláště léčivý pro ty, kteří doufají, že se vyléčí z diabetu nebo mu předejdou. Pomáhá masírovat vnitřní orgány a uvolňovat napětí v tkáních a svalech, které obklopují oblast břicha.

6. BRAIN BOOSTING (TECHNIKA PRO MOZEK)

V SEDĚ 3 MINUTY

Klidně a pohodlně seděte ve zkříženém sedu nebo na židli s nohama položenýma na zemi. Udržujte páteř rovnou a nezapomeňte použít krční zámek během tohoto cvičení.

Oči jsou z jedné desetiny otevřené, soustředíme se do bodu třetího oka.

V tomto cvičení budete dýchat **třemi segmentovanými nádechy nosem a vydechovat jedním silným dechem ústy**. Při zkřížených pažích před tělem je první segmentovaný nádech. Znovu se nadechněte a vytáhněte lokty do stran. Paže jsou pořád ohnuté, pevné. Nadzvedněte obě paže nad hlavou a přitom se ještě jednou nadechněte. Poté silně vydechněte ústy, zatímco švihnete pažemi dolů, lokty dozadu. Pokračujte znovu. Pokaždé, když se paže zkříží před tělem, vystřídejte levou a pravou paži nad sebou.

Pro ukončení se nadechněte, zavřete oči a zadržte dech na 5–10 sekund, zatímco jemně stáhněte celé tělo, poté vydechněte a uvolněte se. Klidně sed'te 20–30 sekund a prožívejte si efekt cvičení.

Tato dechová praxe je dobrá pro rozvoj levé a pravé hemisféry mozku díky křížení paží. Segmentované dechy stimulují hypofýzu. Silný výdech ústy očišťuje tělo a přináší zdraví.

7. GANPUTI MEDITACE

5 MINUT

Posad'te se do zkříženého sedu, páteř je rovná, lokty rovné, zápěstí položená na kolenou. S každým zvukem budete stlačovat palcem jednotlivé prsty ruky.

Oči jsou z jedné desetiny otevřené, soustřeťte se do bodu třetího oka.

Při vyslovování mantry plyne dech přirozeně. S každým stisknutím prstů (s každou slabikou) **vtáhněte bříško dovnitř**.

Při následujících slabikách postupujte takto:

- **SA:** Stiskněte palec k ukazováčku. (Jupiter / element vody)
- **TA:** Stiskněte palec k prostředníčku. (Saturn / element ohně)
- **NA:** Stiskněte palec k prsteníku. (Slunce / element vzduch)
- **MA:** Stiskněte palec k malíčku. (Merkur / element éther)

Pokračujte stejným způsobem i v další části mantry při zvucích:

RA-MA-DA-SA

SA-SAY-SO-HUNG

Pro ukončení se zhluboka nadechněte, zadržte dech a pohybujte a otáčejte tělem, jako by procházelo fyzickými křečemi. Každý sval musí být natažený, stlačený a posunutý - od svalů v obličeji, hlavě a krku až po prsty na nohou. Myšlenkou je procirkulovat pránu do každé části vašeho těla. Dech se zadržuje přibližně 35 sekund. (**Tento postup opakujte čtyřikrát se zadržným dechem.**)

Až poté se nadechněte a sedte klidně 20 sekund, se soustředěním se na špičku nosu. Pak se uvolněte.

Tato meditace vám pomůže přenastavit vaše negativní zvyky. Ganputi meditace je velice posvátnou jogínskou praxí. Je nazývána krijou možného a nemožného, kdy všechna negativita, kterou neseme z minulosti nebo držíme v přítomnosti, bude vykoupena. Ganputi je také nazývána jako Mangalam, Bůh radosti. Tato meditace napravuje karmu, vzpomínky a otevírá nás bytí v božství. Smaže negativní vzpomínky, smaže negativní karmu, za kterou máte zaplatit z minulých životů. Utrpení nebo štěstí, které v současné době prožíváme, je způsobeno dluhem z minulosti. Také si poradí s karmou, kterou vytváříte z toho, co děláte ve svém každodenním životě. Vytváří cestu pro dharmu - to, co dnes děláte, bude zítra odměněno.

8. NAAM DIVINE SODARCHAN

5 MINUT

Posad'te se do zkříženého sedu s lehkým krčným zámekem, brada je mírně vtažená.

Oči jsou z 1/10 otevřené, zaměřené na špičku nosu, nebo dolů.

Postup je následující:

1. **Pravým palcem uzavřete pravou nosní díрку.** Pomalu a hluboce se **nadechněte levou nosní dírkou a zadržte dech.** Položte ruce na kolena, dlaně nahoru. S každým výrokem textu mantry stiskněte koncečky prstů obou rukou v tomto pořadí: palec k ukazováčku, palec k prostřednímu prstu, palec k prsteníčku, palec k malíčku. Současně vtahuje břicho na každé slovo: jednou na „God“, jednou „is“ a jednou na slovo „Love“, pokračujte celkem 48x. Pumpování břicha funguje jako ukládání těchto božských pravd hlouběji do psyché, aby pak mohly být aplikovány ve vašem životě skrze podvědomou mysl. Poté, co 48x vtáhnete břicho dovnitř, držíte ještě chvíli dech, zatímco mentálně invokujete božskou nekonečnost tím, že mentálně opakujete Har Har, Infinite Substance is manifesting in me right now Wahe Guru.

2. **Poté zavřete levou nosní díрку pravým ukazováčkem nebo malíčkem. Vydechněte pravou nosní dírkou.** Pokračujte tím, že začnete znovu od prvního kroku, tj. uzavřít pravou nosní díрку a nadechnout znovu levou.

Pro ukončení se nadechněte oběma nosními dírkami, zadržte dech 5-15 sekund a poté vydechněte. Natáhněte ruce vzhůru a vytřepejte tělo po dobu 1 minuty.

Kontraindikace: Těhotné ženy by neměly tuto dechovou praxi dělat. Navrhuje se, aby si během měsíčního cyklu žena dala pauzu od tohoto dechu nebo pumpovala břichem velmi lehce. Poradte se prosím se svým lékařem v případě, že máte oslabené srdce nebo jakýkoliv jiný zdravotní problém.

Divine Sodarchan lze použít k projevení zdraví a úspěchu v každé oblasti vašeho života. Otevírá všechny čakry. Dobíjí neurony v mozku a tím oživuje a vyživuje celý mozek. Důslednou praxí je přestavována osobní identita, která dává jednotlivci nový pohled na sebe. Božský Sodarchan čistí karmu a neutralizuje podvědomé impulsy, které nám mohou bránit v naplnění našeho nejvyššího potenciálu. Přináší stav vnitřního štěstí a extáze pro život. Otevírá vnitřní vesmír člověka, aby mohl spoluvytvářet a doplňovat vnější vesmír. Výsledky se budou lišit podle každého jednotlivce. Každý z nás nashromáždil vlastní hromadu negativního myšlení a energie a mysl lze vyčistit pouze takovou rychlostí, která odpovídá jeho odhodlání a úsilí. Divine Sodarchan dokáže odstranit dojmy z minulých mužských partnerů v ženské rodové linii. Jedenáct minut božského Sodarchanu denně vybuduje vaši důvěru a schopnost vědět, kdo jste; 31 minut denně vám dodá velkou sílu a disciplínu. Jeden rok této meditace a budete se cítit báječně. Pokud budete dělat tuto meditaci 1000 dní, nikdo se nemůže vyrovnat vaší síle. Divine Sodarchan vám možnost nového startu navzdory veškerému očekávání. Pokud se život stane nesnesitelným, tato meditace nám přináší potřebnou vnitřní sílu.

9. SITALI PRANAYAM

5 MINUT

Sedte klidně a pohodlně ve zkříženém sedu nebo na židli s nohama položenýma na

zemi. Udržujte páteř rovnou a zapojte mírný krční zámeček.

Oči jsou zavřené, vnitřně se díváme do bodu třetího oka.

Jazyk stočte do ruličky a vystrčte ven z úst pro dlouhý **nádech**. Jakmile jste plně nadechnutí, vraťte jazyk dovnitř a **vydechněte pomalu a dlouze se zavřenými ústy**.

Mudra: Přeneste ruce do **Sarab Shakti mudry** na úrovni solárního plexu. Prsty jsou propletené a oba ukazováčky jsou vztyčené vzhůru, dotýkají se navzájem. Pravý palec je překřížen přes levý.

Pro ukončení se zhluboka nadechněte a zvedněte ruce nad hlavu. Krátce zadržte dech a poté společně s výdechem vytřepejte ruce. Klidně sed'te 20–30 sekund.

Sitali Pranayam vede ke zvýšené intuici a otevírá člověka zázračným schopnostem. Uklidňuje oči a uši, ochladí každý systém těla a může pomoci snížit horečku. Pomáhá odstraňovat toxiny ze sleziny, jater a trávicího systému. Pravidelnému cvičení tohoto dechu jsou připisovány úžasné síly revitalizace, omlazení a detoxikace.

10. REVITALIZING SAT NAM WAHE GURU

11 MINUT

Sed'te klidně a pohodlně ve zkříženém sedu nebo na židli s nohama položenými na zemi. Udržujte páteř rovnou a zapojte mírný krční zámeček.

Oči jsou zavřené, vnitřně hledíme do bodu třetího oka.

Nadechněte se osmi (alternativně čtyřmi) segmentovanými dechy a zpívejte mantru (je zde 7 opakování jako 1 cyklus) při dlouhém výdechu. Při vibraci mantry použijte kořenový zámeček.

Mudra proti alergiím. Sevřete v pěst levou ruku, palec je přes prsty. Obejměte pravou rukou levou pěst a překřížte pravý palec přes levý.

Mantra:

SAT NAM SAT NAM SAT NAM SAT NAM SAT NAM SAT NAM WAHE GURU

Pro ukončení se nadechněte, zadržte dech na 5–10 sekund, vydechněte a energicky protřepejte tělo.

Praktikujte tuto meditaci, abyste odstranili jakékoli slabosti v těle a mysli, posílili svou podstatu, aby zde nebyly žádné dveře, žádné místo, kudy by mohla proniknout tma do vašeho života. Dýchejte zhluboka a nechte vyčistit mysl a srdce a pomocí síly své vůle se zaměřte na věci, které jsou pozitivní a uzdravující. V této meditaci, ve chvíli kdy se nadechneme, jde spousta energie do sympatického nervového systému. Když vydechujeme, dosáhne tato energie našeho parasympatického nervového systému. Ve výsledku se více energie koncentruje v obou nervových systémech. Vdechováním přijímáme zásoby, vibracemi SAT NAM WAHE GURU je šíříme po celém těle. Je to krásná, mistrovská věda, která může vrátit lidskou bytost do nadlidské úrovně. Tím, že dýcháme tímto způsobem, můžeme vytvořit zásobu vesmírné energie. Vibrace SAT NAM WAHE GURU umožňuje božskému vstoupit do vaší bytosti dechem, aby vás Bůh mohl vzkřísit. Tato praxe zpomaluje dýchání, takže všechny negativní myšlenky a pocity, které se

do vás snaží proniknout, jsou odkloněny a dány do služeb božského světa. SAT NAM WAHE GURU způsobí, že budete dýchat pomalu a hluboce, abyste mohli žít s vyšší úrovní vědomí. Osvojte si tuto mocnou praxi ve svém životě a buďte svědky toho, jak se vaše existence stává přirozeně vyváženou, uspořádanou, harmonickou.

11. HAR GOBINDAY

PRO MAGNETISMUS A ČISTÝ OSUD

7 MINUT

Sed'te klidně a pohodlně ve zkříženém sedu nebo na židli s nohama položenýma na zemi. Udržujte páteř rovnou a zapojte mírný krční zámek.

Oči jsou zavřené, vnitřně hledíme do bodu třetího oka.

Postup je následující:

Začněte dlaněmi namířenými k sobě na úrovni solárního plexu, asi 20cm od sebe.

Dlaně se nikdy nedotknou. Toto je **pohybující se mudra středního pilíře**.

Nadechujte se nosem pomocí **osmi segmentovaných dechů a zároveň své paže oddalujte od sebe. Jak vydechujete spolu se zpíváním mantry**, ruce přibližujete zpět k sobě do vzdálenosti 20 cm.

Mantra:

Har Har Har Har Gobinday

Har Har Har Har Mukunday

Har Har Har Har Udaray

Har Har Har Har Aparay

Har Har Har Har Hariang

Har Har Har Har Kariang

Har Har Har Har Nirnamay

Har Har Har Har Akamay

Pro ukončení se nadechněte, zadržte dech na 5–10 sekund, zatímco jemně stáhnete celé tělo, vydechněte a uvolněte se. Dál klidně sedíte 20–30 sekund.

Říká se, že ti, kdo vibrují tuto mantru, mohou zcela přepsat svůj osud. Tato mantra rozvine vaše sebevědomí a vyčistí vám cestu k prosperitě a úspěchu. Tato meditace buduje váš magnetismus, díky čemuž můžete efektivním způsobem přilákat úspěch a příležitosti.

12. NAAM POZICE HVĚZDY PRO SILNÉ MAGNETICKÉ POLE 8 MINUT

Nyní se přesuňte do stoje. **Nohy jsou do široka rozkročené a paže jsou natažené do stran, rovnoběžně se zemí. Dlaně směřují dopředu, palce směřují vzhůru.** Zůstaňte v této pozici **po dobu 3 minut**. Dýchejte podle mantry Aleph Star **dechem na 4 doby**: zhluboka se nadechněte, zadržte dech, jak posloucháte "Har Har Universal Life Life Energy flows through me, now I feel it. Har Har Infinite Substance is manifesting in me right now. Wahe Guru" a pak vydechněte. Znovu zadržte dech, tentokrát po výdechu, když posloucháte: "Har Har Universal Life Life Energy flows through me, now I feel it. Har Har Infinite Substance is manifesting in me right now. Wahe Guru." Opakujte postup.

Druhá část meditace probíhá s nohama u sebe a trvá 5 minut. Sevřete ruce nad hlavou, jako když prosíte, nebo potřásáte druhému rukou. Paže zůstávají protažené a přímo nad hlavou, zarovnané s ušima, po celou dobu. Zpívejte mantru Hari Nam, dech plyne přirozeně.

Oči jsou zavřené, vnitřně se díváme do bodu třetího oka.

Mantra:

Hari Nam Sat Nam Hari Nam Hari

Hari Nam Sat Nam Sat Nam Hari

Pro ukončení se přesuňte dolů do lehu na dobu 1-3 minut, abyste plně využili benefitů této meditace.

Pozice Naam Hvězdy je božská i magická. Když provádíte tuto kriju, její linie se automaticky rozdělí na segmenty podle božského rozměru. Všechny poměry segmentů vytvořených v této pozici se rovnají Fí, číslu, které je považováno za nejkrásnější ve vesmíru. Tzv. Zlatý řez je nej příjemnějším harmonickým rozdělením na Zemi, vytváří dokonalý poměr, který Stvořitel zakódoval do tolika forem Stvoření. Pozice hvězdy je pozicí zdraví a dlouhověkosti, jejíž omlazující a životodárné výhody nelze popsat. Povznese vaši mysl, uzdraví vaše tělo a probudí vaše vědomí. Je to vynikající praxe pro ty, kteří podávají léčebné procedury a také pomáhá udržovat negativní energie daleko vašeho života.

13. GURU RAM DAS PRO OCHRANU

7 MINUT

Sed'te klidně a pohodlně ve zkříženém sedu nebo na židli s nohama položenýma na zemi. Udržujte páteř rovnou a zapojte mírný krční zámek.

Oči jsou zavřené, vnitřně hled'te do bodu třetího oka.

Zpívejte mantru 7x na jeden výdech. Mezi každým cyklem se nosem **tříkrát segmentovaně nadechněte**.

Mudra: Ruce jsou v **pozici přijímání** na úrovni solárního plexu. Malíčkové hrany rukou jsou spojené a dlaně směřují vzhůru.

Mantra:

Guru Guru Wahe Guru Guru Ram Das Guru

Pro ukončení se nadechněte a ruce zvedněte nad hlavu, a pak s výdechem vyklepejte a zasmějte se, jak energicky třesete rukama a horní částí těla. Klidně sed'te ještě 20–30 sekund.

Vibrace zvukového proudu této mantry vám přinese požehnání a ochranu v rámci jakékoli fyzické, mentální nebo náhle vzniklé situace. Tato mantra přináší lidem záchrannou milost a vedení světla.

14. HARI OM

7 MINUT

Sedte klidně a pohodlně ve zkříženém sedu nebo na židli s nohama položenýma na zemi. Udržujte páteř rovnou a zapojte mírný krční zámeček.

Oči jsou zavřené, vnitřně hleďte do bodu třetího oka.

Při zpívání mantry dech plyne přirozeně.

Mudra: Nejprve si promněte dlaně a pak je položte na srdce přes sebe, pravou přes levou.

Pro ukončení se nejprve nadechněte s rukama na srdci, zadržte dech na 10-20 sekund, oči nechte zavřené, a vydechněte. S dalším nádechem zvedněte ruce nad hlavu a s výdechem vyklepejte ruce a zasmějte se, jak energicky třesete rukama. Klidně sedte 20-30 sekund.

Hari Om zvýší vaši pozitivní vibraci. Zbaví vás temnoty a negativního myšlení.

Hari znamená „ten, který odstraňuje“. Om je prvotní kosmická vibrace, ze které se Bůh vytvořil celý vesmír. Hari Om je univerzální mantra, která odstraňuje bolest a utrpení. Léčivá síla tohoto věku je zakotvena v této zvukové vibraci. Neustálým nasloucháním bude bojovat proti všem výzvám, včetně zdravotních problémů.

Pomůže vám zvítězit uprostřed potíží nebo nemocí. Meditace s Hari Ohm pomáhá cirkulovat pránu po celém těle a odplavuje bloky. Prostřednictvím Hari Om můžete aktivovat čakry a přesouvat životní sílu z jednoho energetického centra do druhého. Bude to váš nejlepší přítel, když se ocitnete v obtížných astrologických

cyklech nebo dokonce během retrográdního Merkuru.

ODLADĚNÍ

Toto je optimální čas k tomu, abyste využili všechna požehnání, která jste dostali během své praxe, **k požehnání ostatním**. Když na konci meditační praxe přednesete Modlitbu lásky, míru a světla, zvýšíte její účinnost, jak šíříte dál energie lásky, míru a světla generované při meditaci do světa. Žehnáte a povznášíte lidstvo. Při recitaci této modlitby dejte ruce do pozice modlitby.

MODLITBA LÁSKY, MÍRU A SVĚTLA

Její text najdete zde:

<http://www.naamjoga.cz/index.php/clanky/124-dulezitost-prace-s-laskou-mirem-a-svetlem>

S rukama ve stejné pozici se hluboce nadechněte a uzavřete svou meditační praxi s vibrací **Om Shanti Shanti Shanti**.

ZKRÁCENÁ PRAXE NA ROK 2021

Níže je uvedena zkrácená verze Meditační praxe Naam z roku 2021, pokud máte méně času věnovat se plné verzi. Postupujte podle stejných časů a pokynů pro každou techniku, jak je uvedeno výše v celém cvičení.

Bhramari Pranayam

Triple Mantra

Pranic Chest Breath

Pranic Navel Breath

Revitalizing Sat Naam Wahe Guru

Ochranný Guru Ram Das

Hari Ohm (3 minuty)

Odladění