



OCTOBER 2016

VOLUME 1 ISSUE 1

# *Erfahrungsberichte über Naam Wunder*

Täglich verändert das unermessliche und heilige Wissen, das in Naam Yoga, der Göttlichen Spirituellen Weisheit und Harmonyum-Heilung enthalten ist, das Leben der Menschen überall auf der Welt. Lerne die Menschen kennen, deren Leben in diesen Erfahrungsberichten über Inspiration, Hoffnung und Liebe durch das Wissen gesegnet worden ist.

## *Francisco*

Lerne Franciscos Geschichte kennen. Er ist ein sanfter liebenswürdiger Mensch, in dessen Augen Lebensfreude funkelt, mit einem Lächeln, das dein Herz berührt. Seine Suche nach Lebensfreude dauerte lange. Durch Naam Yoga hat Francisco wortwörtlich wieder zurück ins Leben gefunden. Viele Jahre hat er eine Diagnose nach der anderen erhalten. Einige dachten, er leide an den Folgen von Herzerkrankungen, Gehirnerkrankungen oder einem Schlaganfall. Andere nahmen an, dass Depression und Angst die Ursache sein könnten, aber nichts konnte seinen Zustand erklären. Er ließ alle verfügbaren Untersuchungen und Ultraschalltests durchführen. Er war bei Dutzenden von Ärzten und suchte nach Antworten. Keiner konnte seinen Zustand erklären. Jahrelang blieb sein Zustand unverändert. Dann, 2014, fand Francisco Naam Yoga und am Ende des Tunnels tauchte ein Licht auf.

„Bis ungefähr 2009 war ich ein gesunder Mensch. Aktiv, quicklebendig. Mein Leben war im Grunde genommen schön. Plötzlich aus dem nichts hat mich irgendetwas getroffen und in einen fast vollständigen Erschöpfungszustand – nicht nur physisch, sondern auch geistig versetzt. Mein Verstand konnte einfach nicht mehr normal funktionieren. Die einfachsten Aufgaben verlangten von mir einen riesigen Kraftaufwand, wenn ich sie überhaupt bewältigen konnte. Sogar mein Sehvermögen war betroffen. Meine Augen waren gesund, aber alles erschien mir „abgedunkelt“ und „weit entfernt“ als ob ich nicht wirklich hier wäre.

Diese Symptome entsprachen nicht Diagnosen wie etwa einer schweren Depression, chronischer Müdigkeit oder ähnlicher Erkrankungen. Sie waren von anderer Art und viel schwerwiegender. Ich erhielt eine Kernspintomographie und fortgeschrittene Positronenemissionstomographien des Gehirns. Einer der Ärzte sagte sogar wortlich: „Gott bewahre, das ist Alzheimer im Frühstadium“. Doch es wurden keine Veränderungen in meinem Gehirn festgestellt. Ich wurde weiterhin auf alles Mögliche getestet. Eine Kernspintomographie der Lungen, Allergietests und so weiter. Einmal, als ich das Gefühl hatte, allein zu Hause bewusstlos zusammenzubrechen, rief ich den Notarzt und wurde in die Notaufnahme gebracht. Sie hatten den Verdacht auf Schlaganfall oder eine ernstere Schädigung des Gehirns. Aber wieder konnten die Ärzte nichts Verdächtiges finden. Es war ein totales Rätsel. Niemand konnte es erklären oder wusste, was zu tun wäre.

Im Grunde genommen hatte ich kein Leben mehr. Es war lediglich ein Durchhalten. Alles, was ich noch zu Stande brachte, war, jede Woche zur Arbeit zu gehen (5 Minuten von meiner Wohnung entfernt), obwohl ich kaum meine Aufgaben bewältigen konnte. Die Abende verbrachte ich allein zu Hause. Die Wochenenden verbrachte ich ebenfalls allein zu Hause und ich verließ die Wohnung höchstens einmal für ein Frühstück irgendwo in der Nähe. Oft lag ich einfach auf dem Boden und hörte stundenlang Musik. Das ging jahrelang so weiter und nichts schien sich zu verändern. In Wahrheit wurde es schlimmer.



Die Tatsache, dass keiner verstehen konnte, was ich versuchte zu beschreiben, war sehr frustrierend. Viele schienen mir einfach nicht zu glauben. Manchmal gelang es mir, zum Pacific Palisades Park in Santa Monica zu fahren. Dort saß ich dann in meinem Auto, beobachtete den Sonnenuntergang und die Leute, die vorübergingen und fand Trost in der Kontemplation. Ich hatte nicht einmal mehr Energie für einen kurzen Spaziergang und konnte nicht verstehen, wie die Menschen nur so viel Energie haben konnten, um zu joggen, Fahrrad zu fahren, Sport zu machen, zu spielen und so aktiv zu sein. Ich konnte auch nicht verstehen, wie ich selbst in der Vergangenheit hatte all diese physischen Aktivitäten ausüben und ein kulturelles und gebildetes Leben führen können, als Musik- und Filmliebhaber, Student der Psychologie und Philosophie usw.

Eines Tages im April 2014 während einer meiner Ausflüge zu den Palisaden beschloss ich, dass ich etwas tun musste, das mich zumindest mit Menschen zusammenbringt und an einer Gruppenaktivität teilhaben lässt. Meditation kam mir in den Sinn als etwas, das ich auch im Zustand der Erschöpfung machen konnte und das irgendwie doch helfen könnte. Ich suchte in Google nach verschiedenen Orten. Mehrere wurden angezeigt und ich entschied mich für Naam Yoga, denn die Adresse war am nächsten zu meiner Wohnung. Als ich dort ankam, sah ich, dass es ein Yogastudio war und war zuerst enttäuscht. „Und vielleicht gibt es nicht mal richtige Meditation“, dachte ich. Ich konnte kein Yoga machen und fühlte mich auch nicht mal so (dachte ich). Aber, vom ersten Moment an, als ich das Studio betrat, hatte ich das Gefühl, dass an diesem Ort etwas anders war; es fühlte sich nach mehr an als die herkömmlichen Yoga- oder Meditationsstudios. Alle waren so herzlich und aufgeschlossen mit so einer positiven Energie. Irgendwann bemerkte ich, dass eine ganz besondere Musik lief und sagte: „Ich mag diese Musik. Ich mag den Rhythmus“. Jemand klinkte sich ins Gespräch ein und erklärte, dass es heilige Musik vom Gründer des Naam Yoga – Dr. Levry – sei und erklärte in dessen Worten: „Ein Mensch ohne Rhythmus ist wie ein Land ohne Wasser. Nichts wird dort gedeihen“. Ich war positiv überrascht. Ich hätte es nicht besser sagen können und entschied mich auf der Stelle, dass ich es probieren würde.

Meine erste Shakti Naam Stunde gestaltete sich so, wie ich es am wenigsten erwartet hatte: Gebete, Mantras, Meditation in Bewegung, Mudras, intensive Atemübungen, sogar Herzkreislaufübungen und alles war mit so viel Harmonie und Anmut zusammengestellt. „Großartig.“, dachte ich. „Das ist auf jeden Fall kein echtes Yoga“. Natürlich verstand ich erst später, dass es Yoga war und zwar „die höchste Form des Yogas“ wie Dr. Levry sagt. Es macht Spaß, bringt Freude, soll mit Liebe und Ehrfurcht praktiziert werden. Es ist nicht nur Körperarbeit oder die Suche nach irgendeiner Art persönlicher, spiritueller Erhebung. Ich war überrascht und überglücklich darüber, dass ich tatsächlich in der Lage war, aktiv an der ganzen Stunde teilzunehmen. Und viel mehr noch. Nach der Stunde fühlte ich mich besser, hatte mehr Energie und war lebendiger als zu Beginn.

Ich bemerkte sofort, dass es etwas anderes war und ich verpflichtete mich, das Beste aus meiner Schnupper-Mitgliedschaft zu machen. Während dieser ersten 30 Schnupper-Tage nahm ich an 5

Shakti Naam Stunden pro Woche teil. Wie sich herausstellte, halte ich genau diese Routine jetzt seit zweieinhalb Jahren ein. Wegen der wunderbaren Heilwirkungen konnte ich es mir einfach nicht leisten, es nicht zu tun. Einfach unglaublich.

Ganz am Anfang wurde ich zudem mit einem privaten Termin bei Dr. Levry gesegnet. Sofort, als ich den Raum betrat, fragte er mich freundlich und herzlich: "Wie kann ich Ihnen helfen?". Darauf sagte ich: "Um ehrlich zu sein, ich bin mir nicht sicher, ob Sie mir wirklich helfen können, Dr. Levry". Als ich gerade dabei war, besorgt meine Situation zu beschreiben, unterbrach er mich sanft und sagte liebevoll aber voller Zuversicht: "Machen Sie sich keine Sorgen. Machen Sie sich keine Sorgen. Wir bringen Sie zurück [ins Leben]". Erst später habe ich die eigentliche Bedeutung des "Wir" verstanden. „Wir“ ist die Naam-Gemeinschaft. Ich erhielt eine persönliche Meditationspraxis und ging voller Begeisterung und Hoffnung nach Hause. Am besten gefiel mir der Gedanke, nicht geheilt werden zu müssen, dass in mir nicht wirklich etwas kaputt oder defekt sei. Alles war intakt und musste nur zurückgebracht werden. Das ist genau das, was seit dem fortlaufend passiert. Ich wurde langsam, aber sicher zurück ins Leben gebracht.

Mit der Zeit verstand ich immer besser, dass dieser Ort weit mehr als nur ein Yogastudio ist. Das Naam Yoga Center ist eine Gemeinschaft, der Hauptsitz einer größeren internationalen Gemeinschaft, wo ich die fürsorglichsten, liebevollsten und sich gegenseitig unterstützenden Menschen gefunden habe. Sie sind wie eine Familie, mit der ich immer vertrauter wurde und zu der ich mich immer mehr dazugehörig fühlte. Sobald ich durch die Tür von Naam Yoga gehe, fühle ich mich schon als eine andere Person – sofort. Nach dem ich einige Monate am Programm teilgenommen hatte, „ertappte“ ich mich dabei, wie ich Samstagmorgen nacheinander an einer Shakti Naam Stunde, einer Zumbastunde und einer Pilatesstunde teilnahm – ich konnte es nicht glauben. Ich stelle immer wieder fest, dass es mir jeden Tag nur besser und besser ging. Naam bringt mich nicht nur zurück ins Leben, sondern gibt mir ein solches Gefühl, im Leben präsent und lebendig zu sein, das ich in der Tat noch nie zuvor erlebt habe.

Ich bin unendlich dankbar für diesen Segen und für diese Gemeinschaft, deren Handeln durch Liebe, Frieden und Licht inspiriert ist."

*Francisco*

# *Naam Healing Music Gift*

Ein Naam Musikgeschenk für Dich,

Das Mantra HU ist ein Liebeslied an Gott. Hu ist einer der ältesten und heiligsten Namen Gottes. Wenn du HU vibrierst, lädst du in der Tat die Heilung und das Licht des Himmels in dein Leben ein und vertreibst gleichzeitig negative Energien. Das Mantra richtet dein zentrales Nervensystem aus und bringt deinen Verstand in einen neutralen Zustand. HU hat eine sehr beruhigende Wirkung auf Herz und Gehirn, wodurch der Charakter verfeinert und verbessert wird. Das Mantra ist ein gutes Heilmittel für Abhängigkeit. Das tägliche Singen von HU ist auch gut, um Schlaflosigkeit, Stress oder Bluthochdruck zu mildern, den Körper jung zu halten und gefühlsmäßig ruhig zu bleiben. Das Mantra verstärkt ebenfalls die Aura und macht dich sehr magnetisch, damit die Dinge, die du brauchst, zu dir gezogen werden. Wenn du mit dieser Aufnahme von HU täglich arbeitest, wird sich dein ganzes Leben verändern.

[Klicke hier, um das Mantra kostenlos herunterzuladen.](#)

To learn more about Naam Yoga trainings, classes and special events, please visit [NaamYoga.com](http://NaamYoga.com).

 **Rootlight**®

 **NAAM  
YOGA**®