



ČESKY

ENGLISH

ESPANOL

PORTUGUÊS

Erfahrungsberichte über Naam Wunder

Menschen suchen nicht nur nach einem schnellwirksamen Medikament gegen den Schmerz, den sie aufgrund ihres gesundheitlichen Zustandes vielleicht haben; sie suchen auch nach Wegen, mit Gefühlen wie Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit zurechtzukommen. Jonathan fand eine Heilmethode, die beides anspricht. Er sagt, dass Naam Yoga nicht nur eine entscheidende Rolle bei der Heilung seines Blasenkrebs und bei der Linderung der unterschiedlich starken Beschwerden während seiner schmerzhaften Chemotherapiebehandlungen gespielt hat, sondern es brachte auch ein Gefühl von Glückseligkeit und Ausgeglichenheit zurück, dass er seit längerem vermisste.

“Im Mai 2014 zog ich von San Diego zurück nach Los Angeles. Ich war dabei, mein Leben nach einigen schweren Schicksalsschlägen wie Scheidung und dem Kampf mit Blasenkrebs neu aufzubauen. Einer meiner Freunde von den Anonymen Alkoholikern (AA) empfahl mir, Naam Yoga zu probieren. Ich bin unglaublich dankbar, dass ich diesem Hinweis gefolgt bin.

Die erste Klasse, die ich besuchte, hatte eine wundervolle Atmosphäre und fühlte sich auch für meinen Körper großartig an. Ich war gerade wegen meines Blasenkrebses in der Heil- und Forschungseinrichtung für Krebs „City of Hope“ operiert worden. Sie hatten mir restauratives Yoga empfohlen, das besonders für Krebspatienten geeignet ist. Shakti Naam Yoga fühlte sich so gut an. Ich nahm weiterhin alle zwei Tage an einer Klasse teil.

Ich entdeckte, dass viele Dinge, die ich während der Rehabilitation von meiner Alkoholabhängigkeit lernte, vollkommen dem entsprachen, was ich in Naam Yoga lernte. Es hat mir wirklich geholfen – ich kämpfte nicht mehr mit meiner Rehabilitation. Es passte wunderbar zusammen. Die Naam-Mantras, Atemübungen und Mudras halfen mir mit meinen

Gefühlen und meine physische Gesundheit verbesserte sich einfach immer mehr, je mehr Klassen ich besuchte. Ich konnte einfach mein Leben wieder genießen. Ich konnte genießen, ich zu sein. Ich fühlte mich großartig.

Es gefällt mir, Leuten zu erzählen, dass ich während meiner Rehabilitation von meiner Alkoholabhängigkeit in die, wie ich sie nenne, "Hochschule" aufstieg. Aber es fühlte sich an, als würde ich durch meine Naam-Meditationspraxis weiter zu einem „Doktorstudium“ aufsteigen. Während dieser Zeit verschlechterte sich mein Blasenkrebs und innerhalb von 4 Wochen musste ich 6 Wochen Chemotherapie durchlaufen. Ich hatte eine weitere Operation im September, um die Tumore zu entfernen. Während der ganzen Zeit nahm ich weiterhin an mehreren Naam-Klassen teil. Sie retteten mein Leben.

Im Januar sagten die Ärzte, dass die Tumore kleiner werden würden und ich keine Chemo mehr bräuchte. Dennoch beobachteten sie mich streng, um sicher zu sein, dass ich ganz vom Krebs befreit war. Im Sommer 2015 gab es keinen Krebs mehr in meinem Körper. Ich fragte die Ärzte nach ihrer Meinung bezüglich der Wirkungen von Naam Yoga und sie sagten: "Hören Sie ja nicht auf mit der Praxis, die sie machen." Seitdem sind 18 Monate vergangen. Ich mache weiterhin meine tägliche Naam-Meditation, Yogapraxis und Klassen und bin krebsfrei.

Erst kürzlich, 2016, habe ich seit 20 Jahren ein Medikament für Bluthochdruck abgesetzt. Meine Gesundheit hat sich so stark verbessert, dass ich keine Medikamente mehr brauche. Außerdem sagt mein Arzt, dass ich jetzt den Blutdruck eines 22-Jährigen habe!

Ich führe das Wunder meiner Gesundheit und meiner persönlichen Genesung auf die Lehren und Praktiken im Naam Yoga zurück. Besonders meine persönliche Naam-Meditation, die mir Dr. Levry gab, half wunderbar, den Schmerz und das Leiden während der Blasenkrebsoperationen und Chemotherapiebehandlungen, die bei völligem Bewusstsein verabreicht wurden, zu lindern. Ich muss sagen, die Chemotherapiebehandlungen waren ein Albtraum, bis ich Naam gefunden hatte. Während der Behandlungen leiten sie für 2 Stunden Tuberkulose in dein System ein, was starke Übelkeit sowie physisches und emotionales Unbehagen auslöst, besonders, weil man die ganze Zeit wach ist. Während der Behandlungen begann ich, Naam Meditationen anzuwenden und konnte dadurch einen Zustand aufrechterhalten, in dem die negativen Auswirkungen während des gesamten Prozesses sehr gering waren. 10 Minuten vor der Chemotherapie begann ich meine Meditation und das Personal musste mich danach aufwecken, denn ich war so entspannt, dass ich eingeschlafen war.

Naam hat mir auch geholfen, die Beziehung zu meiner Familie wieder aufzubauen und mich ganz besonders auf meine Karriere zu konzentrieren. Ich bin klarer und erbringe eine bessere Leistung in allen Bereichen meines Lebens. Ich mache große Fortschritte und es wird jeden Tag besser! Jeden Tag teile ich das Wissen, das ich gelernt habe, mit jedem, den ich treffe. Etwas so einfaches wie eine Atemübung kann einen Konflikt entschärfen. Ich kann nicht aufhören, Leuten davon zu berichten und zu erzählen, wie es mir hilft. Meine Fähigkeit, mich zu erholen und zu heilen ist ein Geschenk und ein Segen und einen großen Teil meiner Heilung verdanke ich Naam. Ich habe dieses einfache, doch tiefe Wissen jeden Tag bei mir. Richtig zu denken, zu fühlen, zu sprechen und zu handeln ist der Schlüssel, um Positivität zu leben, die jeden Bereich meines Lebens gesegnet hat."

Um mehr über Naam Yoga-Ausbildungen, Klassen und besondere Veranstaltungen zu erfahren, besuche www.naamyoga.com • www.naamyoga.de

To learn more about Naam Yoga trainings, classes and special events, please visit NaamYoga.com.

 **Rootlight**®

