Ruhsal Uyanış®

# BAĞ KESME ÇALIŞMASI

TANUH ACADEMY®

Telegram

YouTube

Instagram

Facebook

TANUH® ACADEMY



Başka insanlarla ilişkilerimizde geçmişte yaşanmış olumsuz deneyimler
ya da bazen onlarla ilgili beklentilerimiz,
onları kaybetme korkumuz bağımlılıklarımız bizimle o kişi arasında görünmez bağlar oluşturur.
Fakat bu bağlar tıpkı bir insanı sararak öldüren sarmaşıklar gibidir.
Kimse kendisi olamaz, gelişemez.
Aradaki bağlar sevdiğimiz insanı da bizi de kısıtlayarak gelişmekten alıkoyar. Nedenini anlayamadığımız, bizi aşağıda tutan bir hal içine sokar.
Zaman zaman şunu söyleriz:
“Her şey yolunda bir sorun yok ama içim sıkılıyor.” Ya da:
“Bir şey yapmak istiyorum içimde bir şey sanki mani oluyor.”
Veya “Evimi satmak istiyorum satışa çıkardım ama satılmıyor.”
Bunların hepsi gerçektir ve yaşayanlar vardır. Duru görürler etrafımızdaki bu bağları görürler.
İster evimizle, ister sevgilimizle, ister çocuğumuzla olsun; hatta bazen kendi korkularımız, kendi yargılarımız, beklentilerimiz sebebiyle kendi kendimizi bile bağlarız.
Yani en sevdiklerimizi yahut kendimizi ilerlemekten alıkoyarız.



Bu şuna benzer, çocuk üniversite sınavında en sevdiği bölümü, ülkenin en iyi üniversitesini kazanmıştır.
Fakat o üniversite başka bir şehirde ya da ülkede olduğu için anne veya baba: “Ben seni çok seviyorum. Dizimin dibinde kal, gitme!” demektedir. Belki de o mesleğin en parlak kişilerinden biri olabilecekken
onu çok sevdiğimiz için, onu yanımızdan ayırmadık diye onu dünyanın en bahtsız insanı yapmak…
İşte bağımlılıklar, korkular, olumsuz deneyimler gibi etkilerle biriyle aramızda bağların olması da aynı böyle bir şeydir.
Madem ki ruh olarak büyümeye geldik. Büyüyelim ve sevdiklerimizin büyümesine de izin verelim.
Bu çalışma o bağları kesmek içindir, ilişkiyi bitirmek için değil.
Fakat bitmesi gereken ilişkilere de izin vermeliyiz.
Gitmesi gerekene izin vermeliyiz.
Başkaları ile olan bağlarımız bizi amacımızdan saptırır. Bu yüzden bağ kesme çalışması bizim uyanış yolundaki en önemli çalışmalarımızdan birisidir.







**Bu çalışmayı yapmak,**
**her geçen gün enerjinizi yükseltecek, size ait olmayan ama sizi bağlayan, kapatan her türlü enerjiden temizleyecektir.**
**Bu da şu anlama gelir:**
**Hergün yepyeni bir kader yaratma şansına sahip olacaksınız.**
**Öncelikle aile bireyleri, çocuk gibi**
**en yakın ilişkilerimizden başlayarak, ilişki içinde bulunduğumuz herkes için yapılması tavsiye ediyor.**
**Ölmüş yakınlarımız için de, özellikle de zor deneyimler yaşadığımız kişiler için de, taa ki onların içimizde affedildiğini hissedene kadar yapmalıyız.**
**Şu hep hatırınızda olsun lütfen:**
**Biz bu çalışmayı öncelikli kendimiz için yapıyoruz. Kendi ruhumuzu kendi hayatımızı, kaderimizi iyileştirmek için, olabileceğimiz en yüksek potansiyeldeki kendimiz olmak için yapıyoruz.**
**Hayatımıza girmiş olan herkes bu yaşamdaki oyun arkadaşlarımız.**
**Oyun bittiğinde bunu konuşuyor, tüm rol arkadaşlarımıza yardımları için teşekkür ediyor olacağız.**



**Bu çalışmayı**

**Mümkün olduğunca sessiz, rahatsız edilmeyeceğiniz bir ortamda sırtınız dik pozisyonda; ister yerde bağdaş kurarak, isterseniz de bir sandalyede ayaklarınız yere deyecek şekilde oturarak yapınız.**

**Burnunuzdan üç ya da dört kez derin nefesler alarak zihninizi sakinleştirerek bu metni okuyun.**

**Bu çalışmaya 21 gün boyunca aynı zamanlara denk gelecek şekilde yapmaya özen gösterin. İşe yaraması için 21 günlük süre çok önemli.**

**Eğer arada yapmadığınız bir gün olursa 21 günlük döngüye yeniden başlamanız gerekir.**

**Bu çalışma aynı anda en fazla dört kişiyle yapabilirsiniz. Ancak dört ismi aynı anda söylemeyin.**

**Her seferinde tek kişi için bağ kesme yaparak peş peşe bu dört kişiyle bağ kesme işlemini tamamlayın.**

**21 gün dolduktan sonra yeniden başka bir dört kişiyle aynı çalışmayı yapabilirsiniz.**

**Bağ kesme çalışmasının ardından yaratıcılığı ve düşünme yetisini arttırmak için "Svadisthana Çakra Çalışması" yapabilirsiniz.**

Ruhsal Uyanış®

# BAĞ KESME ÇALIŞMASI

**Sevgili ...(İsim soyisim)...**
**Seninle yaşadığımız ve paylaştığımız tüm hayatlarımda ve şimdiki hayatımda ilişkimiz süresince, bilerek ya da bilmeyerek sana yaşattığım tüm zorluk ve sıkıntılar için, sana yansıttığım öfke ve kırgınlıklar ve negatif duygular için senden özür dilerim.**
**Lütfen bunu kabul et ve beni bağışla.**
**Ben seni içtenlikle ve sevgiyle bağışlıyorum.**
**Sevgiyle ya da zorlayarak bana öğrettiğin her şey için sana teşekkür ediyorum.**
**Öğrenmem gerekenler için bana "rol arkadaşı" olduğun için teşekkür ediyorum.**
**Şu andan itibaren seni kendimden ve kendimi senden özgür bırakıyorum.**
**Aramızda yaşadığımız durumun artık çözülmesini ve bu duruma hizmet etmeyen enerjileri ve varlıkları enerji alanımdan şimdi ve sonsuza dek kaynağa gönderiyorum.**
**Artık birbirimize vermiş olduğumuz rollerden kendimi azat ediyorum.**
**Kendimi tamamen derinden affediyor ve onaylıyorum.**
**Aramızdaki bağları kesiyorum.**
**İkimizin de yolu yaradanın ışık yolu olsun.**
**Hayat yolumuz dengede, akışta, huzur dolu olsun her zaman.**

TANUH® ACADEMY

Ruhsal Uyanış

# YARATICILIĞI VE DÜŞÜNME YETİSİNİ ARTIRMAK İÇİN SVADİSTHANA ÇAKRA ÇALIŞMASI



**Kağıdınızın başına yukarıdaki şekilleri çiziniz.**
**Bu şekiller kendinizi ifade ederken kullanacağınız sembolik harflerdir.**

**İçinde bulunduğunuz duygu durumunu sembol dilinizi kullanarak ifade ediniz. En az beş renk olmak üzere istediğiniz renkleri istediğiniz kadar kullanabilirsiniz. İstediğiniz şekli istediğiniz kadar ve istediğiniz deseni oluşturacak şekilde kendinizi ifade ediniz.**
**Bu şekillerin ne şekilde bir araya geldiği, ne kombinasyonla bir araya geldiği önemli değil. İçinizden nasıl geliyorsa, karenin yarısını turuncu ile çizip diğer yarısını yeşille de çizebilirsiniz.**

**Bu çalışmanın amacı yarattığınız düşünce kalıplarının ifade bularak özgürleşmesi ve bu sayede yaratıcı gücümüzün artmasıdır. Svadisthana çakranın diğer çakralarla daha yoğun, coşkulu bir ilişki kurabilmesi için bu çalışma önemlidir.**
**Bu zihnimizde sıkışıp kalmış düşünceler, birikmiş niyetler, ortaya çıkarılanmamış fikirler veya engellenmiş yaratıcılığın ortaya çıkabilmesi için, svadisthana çakra kanallarının daha coşkun ve daha düzgün akabilmesi için yapılan bir çalışmadır.**

TANUH ACADEMY

Ruhsal Uyanış

# YARATICILIĞI VE DÜŞÜNME YETİSİNİ ARTIRMAK İÇİN SVADİSTHANA ÇAKRA ÇALIŞMASI



**Zihnimizdeki düşüncelerin ifade bulması ve özgürleşmesi için bu çalışmayı 7 gün boyunca her gün yapmalısınız. 7 günden sonra yeni bir çalışma yapmak istiyorsanız 3 gün ara vermeli ve zihni dinlendirmelisiniz.**

**Yeniden 7 gün boyunca sıradaki düşünce kalıbı için bir çalışma yaparak;  Sizi ne blokajlıyor? Ne engelliyor? Ve hangi düşünce kalıbında sıkıştınız? Neyi serbest bırakamıyorsunuz?**

**Bunları görüp serbest bırakabilir, Svadisthana çakranızın etkili ve coşkulu bir biçimde çalışması için alan açabilirsiniz.**



TANUH ACADEMY

Ruhsal Uyanış®

**Bağ kesme çalışması ve yaratıcılığı ve düşünme yetisini arttıran svadisthana çakra çalışmalarını yaptığınızda**
**bu çalışmaların daha da etkili olabilmesi için ve de içinizde**
**belki de varlığından bile haberdar olmadığınız korkularınızın ve sınırlamalarımızın**
**ortadan kalkması için yapabileceğiniz**
**2 etkili ve güzel çalışmayı da sizlerle paylaşıyoruz.**
**Bu çalışmaları da aynı şekilde bağ kesme çalışması yaptığımız dönemde beraber uygularsanız, hayatınızda büyük değişimler yaşayıp olabileceğiniz en yüksek halinize bir adım daha yaklaşıyor olacaksınız.**



TANUH ACADEMY®

Ruhsal Uyanış®

# KORKULARDAN ÖZGÜRLEŞME MEDİTASYONU

**Rahat bir yere oturun ve bütün vücudunuzu gevşetip gözlerinizi kapatın ve nefesinize odaklanın. Birkaç kez üst üste derin nefesler alıp verin.**

**“Benim ..... korkum var.**
**Ben ..... korkumu kabul ediyorum. Ben bu korkumu şu anda sevgiyle dönüştürmeye niyet ettim.**
**……. korkumu seviyorum.“**

**Cümleleri kalpten derin bir inançla tekrarlayın ve ilahi enerjinin içinize doğru aktığını imgeleyin.**
**Bu meditasyonu günde bir kere uykuya dalma saatlerinin dışındaki zamanlarda yaparak korkularınızdan özgürleşebilirsiniz.**
**Not: Noktalı yerleri kendinizde yüksek olan korkularınızdan birinin adını yerleştirerek her bir korkunuz için bu meditasyonu tekrar edin.**

TANUH® ACADEMY

Ruhsal Uyanış

# KENDİNİZİ SINIRLANDIRMAYI BIRAKIN

Kendinizi hapsettiğiniz sınırlandırdığınız zihinsel hapisten çıkmak için; derin nefes alın ve yavaşça verin... Tekrar derin nefes alın ve yavaşça verin...

Hayatınızda kendinizi bir kutunun içinde hapsettiğinizi düşündüğünüz güvenli olmak adına yapmaktan kaçındığınız .....(konusunun)..... gelmesi için izin verin.

Kendinizi sınırladığınız duruma odaklanırken, yarattığı hayal kırıklığını ve başaramama hissinin enerjisine de izin verin.

Yarattığı hayal kırıklığı ve başaramama hissine ve kendinize "benim yapım bu" dediğiniz zihinsel program izin verin.

Anılar, duygular, zihinsel kutunuz; her yeri açık olan bir hapisane gibidir aslında. Hissedin ve gelmesine izin verin.

Beraberinde bu duruma karşı bütün tutunma isteğinizi, burada kalma isteğinizi, bırakamama isteğinizi hissedin.

Güvende hissettiğiniz ve aynı anda buradan çıkmak istediğinizi de kullanarak, kontrol etme güdüsünden, özgür olma isteğine doğru açın kendinizi. Bütün enerjilerin gelmesine izin verin...

Tüm bu durumun kişisel bir durum ve sadece size ait olduğu hissine izin verin. Enerji çözülürken sadece yapabildiğiniz kadar serbest bırakabilir misiniz? Bırakın bu enerji döngüsü serbest kalsın.

TANUH ACADEMY

Ruhsal Uyanış

Tekrar kendinizi sınırlandırdığınızı düşündüğünüz ve kendinizi hapsettiğinizi düşündüğünüz .....(konusunun)..... bilinç yapısının kalan enerjisine odaklanın ve onu hissedin. Burada kalma isteğiniz, tutunma isteğinizin duygusuna, özgür olma ve kurtulma isteğinize de aynı anda odaklanın.

Bütün bunların size ait bir durum olduğu hissine de izin verir misiniz?
Şimdi tekrar sadece serbest bırakır mısınız? Tüm enerji döngüsü çözülsün.

Derin nefes alın ve yavaşça verin.
Kalan enerjiye odaklanın ve bundan sonra kendinizi sınırlandırmayı bırakabilir misiniz? Gözlemleyin.

EVET ya da HAYIR

Bırakır mısınız? Ne zaman? -ki şimdi bırakıyoruz.
"Hayır" denilirse; ki çok normal bir durumdur. Oradaki alışkanlığınızı hissedin şimdi.

Ona tutunmak için izin verir misiniz? Hemen şimdi. Bu şekilde kendinizi nasıl sınırlandırdığınızı fark edin.

Bütün bu alışkanlığınızı hissedin. Ardından hemen şimdi yapabildiğiniz kadar kendinizi bu konuda sınırlamayı bırakabilir misiniz? Gözlemleyin. Ne zaman? Ki şimdi, bir adım gibi...



Tekrar kalan, kendinizi nasıl sınırlandırdığınızı hissedin, fark edin tekrar bu konuda sınırlandırmayı bırakabilir misiniz? Bırakır mısınız? Gözlemleyin... Ne zaman? Ki şimdi…

Derin nefes alın ve yavaşça verin. Ve ne olursa olsun zaten şu anda özgür olduğunuzu hissettiğinizi fark edin. Hapishane sizin içinizde, siz hapishanenin içinde değilsiniz fark edin.

Bu sınırlar aslında yoktur, bir yanılsama bir illüzyondur, hepsi sizin kendi algınızdan ibarettir.

Derin bir nefes alın ve yavaşça verin. Ellerinizi ayaklarınızı hazır olduğunuz zaman hareket ettirebilirsiniz.

Ruhsal Uyanış®

# BİZE ULAŞMAK İÇİN SOSYAL MEDYA LİNKLERİ

- TELEGRAM
- YOUTUBE
- YOUTUBE 2
- INSTAGRAM
- FACEBOOK
- FACEBOOK 2

TANUH® ACADEMY