Ruhsal Uyanış®

KALBE SOR TEKNİĞİ

TANUH ACADEMY®

INSTAGRAM

TELEGRAM

YOUTUBE

FACEBOOK

TANUH ACADEMY®

Huzur veren her his kalpten geliyor diyemeyiz.
Belli bir seviyeye çıkmadan önce zihin devrededir, kişiye genelde işine gelen, arzularını besleyecek şey huzur verir.

Farkındalığa girip frekansı yükseltmedikçe o ayrımı net bir şekilde yapıyorum diyen kişi yanılgıya düşer.

Burada zihnin sesi baskındır bu nedenle kalbin sesi çok fazla duyulmaz.

Bilinçlendikçe, frekans arttıkça artık bilincin ne olduğunu idrak etmeye başladıkça zihinden gelen şeyleri fark ederiz, duyarız ve algılayıp kontrol altına alabiliriz.

Bu ayrımı yapabilmek için en önemli teknik kalbe sor tekniğidir.
Kalbe sorma tekniğinin işleme süreci kalp çakrasının torus alanına sorarak o etki sayesinde evet ya da hayır şeklinde yanıtı almaktır.

Örneğin bir konu var ve bu konuda kalbini dinlemek istiyorsun.
Bir iş yada bi olayı yapıp yapmamak olabilir.
Sağ elini(avuç içini) sol göğsünün üzerine koyup gözlerini kapatıp kalp çakrana odaklanıp o konu ile ilgili soruyu sor..
Kalbinde bir küçük sızı, hafif bir hareket, bir titreşim hissediyorsan o HAYIR demektir.
Fakat kalbin durgun sessiz sakin ve sabahın ilk ışıklarında denizin durgunluğu gibi dümdüz ve huzur içindeyse bir hareket yoksa olumlu EVET demektir.
Sorunu ona göre yönlendirebilirsin.







KALBE SOR TEKNİĞİ UYGULAMA;

Meditatif bir zihinle çalışmayı yapmak için 4 elementi çalışmanıza dahil edin.

Uygun bir ortamda bulunuluyor ise çalışma öncesi duş almak, değilse el yüz yıkamak faydalı olacaktır. Bulunulan ortam havalandırılmalı, bir mum ve tütsü yakılmalıdır.

Ortamın uygunluğuna bağlı olarak nefes odaklı 20 dakika meditasyon yapmak dengeye gelmek için idealdir.

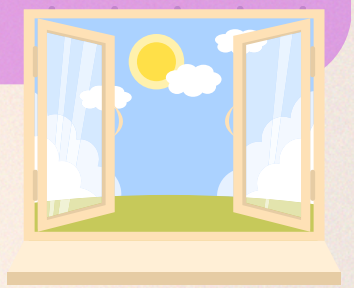
Sağ elinizi kalbinizin üzerine koyun ve İçinde bulunduğunuz konu ne ise "... bu durum benim için hayırlı mı?" diye sorunuz.

Ardından içinizden geçenleri ve o düşüncelerin yarattığı duyguları gözlemleyin.

Bu duygular olumlu mu? Yoksa olumsuz mu? Sonrasında elinizi tekrar kalbinizin üstüne koyarak aynı soruyu aralıklar halinde 3-4 defa sorun.

Eğer aldığınız cevap olumluysa bu çalışmanın ardından kas testi yapabilirsiniz.









KAS TESTİ

Kas testine başlamadan önce 20 dakika meditasyon yapın. Ayaklar yere sağlam basacak şekilde kas testini uygulayın.

Uygulamalarda idrak beynin sol tarafı; eril-mantıksal tarafını, sağ tarafı; dişil-yaratıcı tarafını temsil eder. Gerçek idrak kalbin ve beynin dengesinde gerçekleşen idraktir.

Solar pleksus çakrada yapılan çalışmalarda güdüsel davranışlar objektif olarak fark edilebilir ve bu yol gösterici olur, idrak seviyesini arttırır

Ruhsal Uyanış®

BİZE ULAŞMAK İÇİN

SOSYAL MEDYA LİNKLERİ

TELEGRAM

YOUTUBE

YOUTUBE2

İNSTAGRAM

FACEBOOK

FACEBOOK2

TANUH ACADEMY®