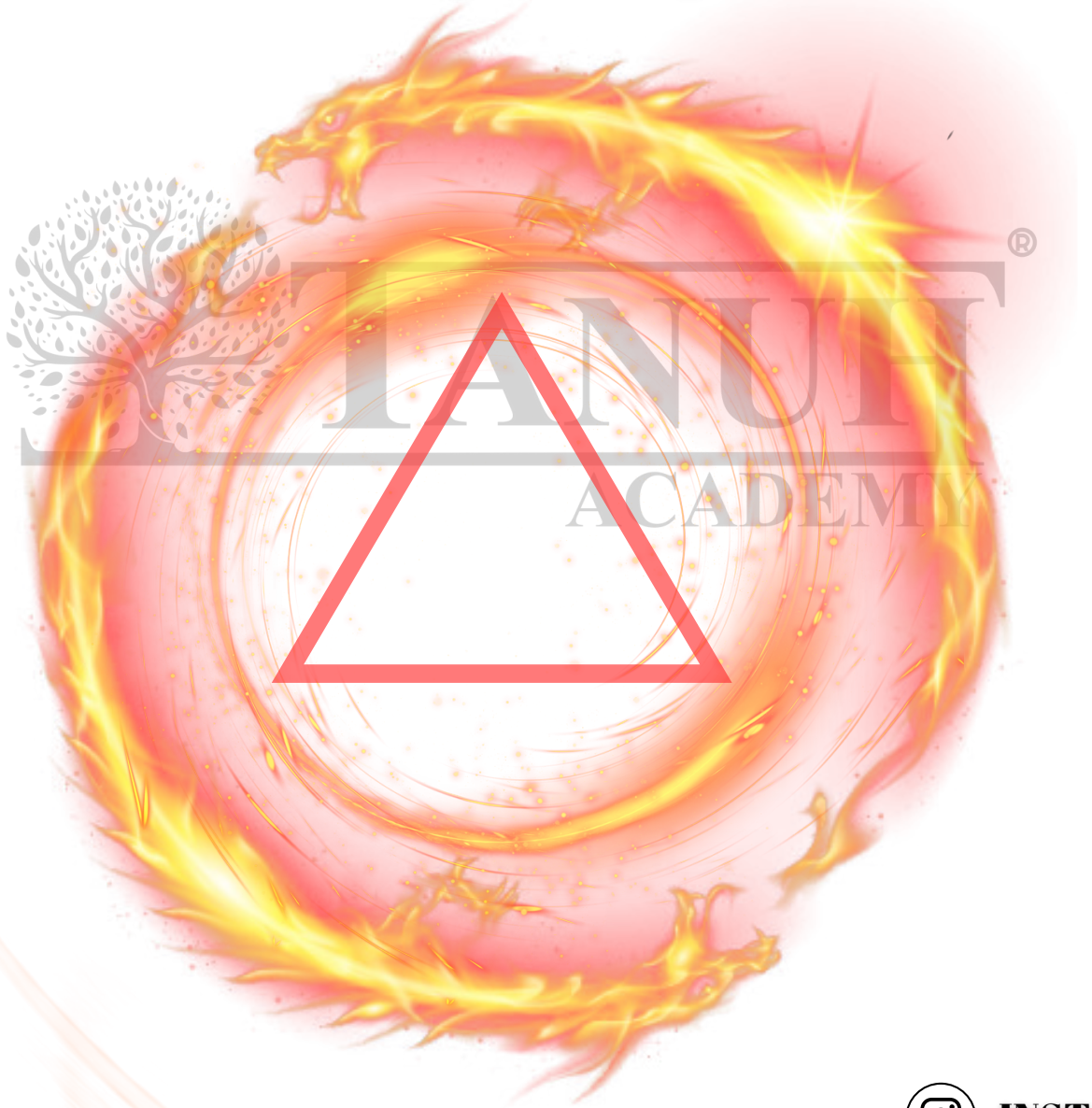
Ruhsal Uyanış®

ATEŞ ELEMENTİ NEFES ÇALIŞMASI



TANUH® ACADEMY

INSTAGRAM

TELEGRAM

YOUTUBE

FACEBOOK

TANUH® ACADEMY

(a) Şimdi ağızdan nefes alıp, burundan veriyoruz ve vurgu ağızdan
alınan nefeste.

- Nefesi duyabilmemiz için hafifçe kapalı dudaklarla yapıyoruz, böylece nefes alışımız duyulabilir.
- Nefesi sessizce veriyoruz. Bu vurgu bizi ateşin yükselen ve dinamik niteliğine götürür.
- Kendinizi Ateşle tanımlayın.
- Bu kırmızı, sıcak alev olun ve olduğunuz bu dinamik enerjiyi, bu muazzam enerjiyi hissedin, her nefesinizde yukarı doğru hareketi hissedin ve içerideki ateşi, ateşin seslerini duyun; ayrıca senden parlayan ışığın da farkında olun.
- Ateş olmak nasıl bir duygu?



(b) Özdeşleşmeyi bırakın ama ateş elementinin nefesi ve hissi ile kalın.

- Bu sesli şekilde nefes alırken, solar pleksusunuz aracılığıyla nefes alırsınız, burası; üzerinde çalışmadığımız tüm deneyimleri, eski yaraları, travmaları depoladığımız yer; içsel işleyişimizdeki bitmemiş yarım kalmış işler, sindirilmemiş yiyeceklerin midemizde oturması gibi solar pleksusumuza oturur.
- Yani biz, solar pleksusa nefes verdiğimizde, büyük bir ateşe dönüşerek, solar pleksusumuzda depoladığımız her şeyi dönüştürme, duygusal akışı ve varlığımızın kendi gücünün farkına varmasını engelleyen şeyleri dönüştürme yeteneğine sahip, küçük bir alev yakarız içimizde.
- Nefes almanın sonunda, ateşin ışığının kalbimize yükselmesine izin veririz ve sonra nefes verme ile bu ışığın dünyaya yayılmasına izin veririz. Kalbinize alevin kendisinin değil, alevin ışığının yükselmesine izin verdiğinize dikkat edin.
- Kalbimizin tıpkı güneş gibi, nasıl her yöne ışık yaydığını hayal ederiz. Hem önden, hem arkadan hem de yanlardan yayılır.

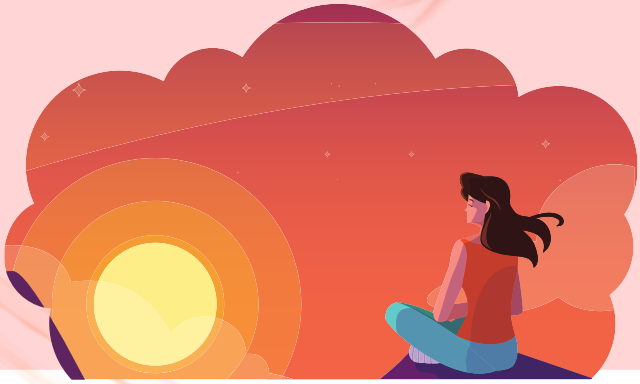


(c) Ateş hayatımızda neyi temsil eder?

- İrademizi besler, bir hedefe ulaşma çabamızda bizi destekler ve bedenimizi, düşüncelerimizi, sözlerimizi ve eylemlerimizi bu dinamik enerjiyle doldurur; bu da bizi dışarı çıkarır ve böylece dünyada bir şeyleri değiştirir.
- Bu nefes, bayat, katı, eski, modası geçmiş, artık gerçek olmayan her şeyi yakıp yok eder.
- Eski kalıplardan kurtulmamıza ve yeniden doğuşa hazırlanmamıza yardımcı olur.
- Ateş nefesinin hakikat ve doğrulukla çok ilgisi vardır, bizi gerçek kılar ve gerçek olmayanı bırakmamıza yardımcı olur; böylece sonunda gerçeğin ışığı kalplerimizden parlayabilir ve yayılabilir.

Tefekkür için Sorular:

- Hayatımdaki girişimlerim ve gerçekleştirme planlarım için bana güç ve dinamizm veren ateş nedir?
- Yaşam enerjimi nereden alıyorum? Bana ne ilham veriyor?
- Kalbimi ve zihnimi coşkuyla, tutkuyla ne dolduruyor?
- Işığımın parlamasına izin vermek için ne gerekiyor?



Ruhsal Uyanış®

Bize Ulaşmanız İçin Sosyal Medya Linkleri

TELEGRAM

YOUTUBE

YOUTUBE 2

FACEBOOK

FACEBOOK 2

INSTAGRAM

INSTAGRAM
TELEGRAM
YOUTUBE
FACEBOOK

TANUH® ACADEMY