Ruhsal Uyanış®

HAVA ELEMENTİ
NEFES ÇALIŞMASI



TANUH ACADEMY®

INSTAGRAM
TELEGRAM
YOUTUBE
FACEBOOK

TANUH ACADEMY®

(a) Ağızdan nefes alırız ve ağızdan veririz, bu çok ince bir nefestir, hiç
duyulamaz.

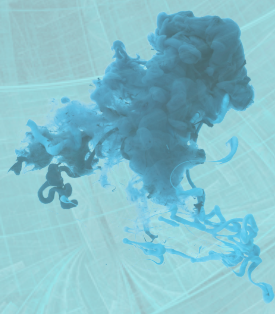
- Hava elementiyle özdeşleşelim, hafifliğini, çabukluğunu hissedelim.
- Hava olarak ağırlığınız yok, sizi toprağa bağlayan hiçbir ağırlığınız yok, özgürsünüz, sadece boşlukta özgürce hareket ettiğinizi hissedin, sınır yok, varlığınızı her yöne genişletebilirsiniz, engin ve geniş olursunuz, sınırlamalar yoktur.
- Sabit bir form yok ve şeffafsın, böylece ışık senin içinden parlayabilir.
- Işığı kapatabilecek hiçbir yoğunluk yoktur, sadece bu şeffaflığı, hafifliği, bu muazzam özgürlüğü hissedin.
- (b) Bu hava hissini uygulamanın ikinci kısmına alın, nefes verirken varlığınızın tüm atomlarının evrenin enginliğinde çözüldüğünü hayal edin.
- Kendi imajınızı bırakın, kendinizin tüm tanımlarından vazgeçin, kişisel duygularınızın kozmik duyguların ihtişamında çözülmesine izin verin, kişisel düşüncelerinizin evrenin bilgeliğinde kaybolmasına izin verin.
- Sınır yok ve nefes aldığınızda, varlığınızın yeniden doğuşunu deneyimleyin.
- Tamamen farklı bir varlık olarak yeniden doğarsınız; geniş, engin ve evrenle bir.
- Mürşidin dediği gibi, "İlk doğum insanın doğumudur, ikinci doğum ise Tanrı'nın (kendi içimizde) doğumudur."

(c) Hava elementi özgürlüğü temsil eder ve kişiliğimiz açısından egomuzun güvenliği için tutunduğumuz her şeyden özgürlüğümüzdür; sabit benlik imajımız, olumlu bir benlik görüntüsü sürdürme.

- Kendimizi diğer insanlara, maddi şeylere olan bağımlılığımızdan kurtarmamız gerekiyor, bu tüm bunlardan vazgeçtiğimiz anlamına gelmiyor; ancak onlara bağımlı olmak istemiyoruz, onlarsız yapamayız.
- Bu özgürlük, tutunduğumuz her şeyi bırakmamıza izin veren bir nitelik olan egomuzdan kurtulmamızı sağlar.
- Tek bir varlıkla, tüm varoluşun temeli ile eririz.
- Hava nefesinin bizi götürebileceği nihai yer burasıdır.
- Eğer ilahi özümüzle bir olmak istiyorsak, yolumuzda neyin durduğunu bulmamız gerekir; çünkü tüm bunlar amacımıza aykırıdır.
- Engelleri bir kez bulduğumuzda, kendimizi onlardan kurtarabilir ve gerçek benliğimizi özgürleştirebiliriz.
- Bu yüzden her zaman beni ne engelliyor diye sorun?

Tefekkür için Sorular:

- Şu anda hayatımda özgürlük özlemini ne kadar yoğun hissediyorum?
- Genişliği ve özgürlüğü hayatımın hangi alanlarında yaşıyorum?
- Ayrı bireyselliğim fikrine nasıl tutunurum veya onu nasıl beslerim?



Ruhsal Uyanış®

Bize Ulaşmanız İçin Sosyal Medya Linkleri

TELEGRAM

YOUTUBE

YOUTUBE 2

FACEBOOK

FACEBOOK 2

INSTAGRAM

TANUH® ACADEMY