Ruhsal Uyanış®

SU ELEMENTİ
NEFES ÇALIŞMASI



TANUH® ACADEMY

INSTAGRAM

TELEGRAM

YOUTUBE

FACEBOOK

TANUH® ACADEMY

(a) Burundan nefes alın ve ağızdan verin.

- Nefes verirken suyun aşağı doğru aktığı hissini imgeleyin.
- Kendinizi suyla tanımlayın, aşağı doğru arındırıcı bir akış, sakin bir göl, bir dere veya nehrin akan suları, size hangi form gelirse gelsin; serin, sıvının dokusunu hissedin.
- Su, göl veya nehir olmak nasıl bir şey?
- Sonra üzerinizde parlayan güneşin ısısını hissedin ve güneşin ısısı ile özünüzün bir kısmının nasıl buhara dönüştüğünü hissedin.
- Bu buhar gökyüzüne yükselir ve sürekli değişen bir bulut şeklini alır. Öyleyse, gökyüzünde yüksek bir buluta dönüşmenize izin verin.
- İçinizden esen rüzgârı hissedin, serin bir rüzgâr ve sonra bu serin rüzgârın sizi daha yoğun yapmasına izin verin ve giderek daha fazla serinleyin ve sonunda yağmur olarak yeryüzüne düşersiniz.
- Şimdi tüm bunları nefesinizle birleştirin. Nefes almak, bir bulut oluşturarak, gökyüzüne yükselen buhar olarak yükselmeyi, nefes vermek, yağmur olarak yeryüzüne döküldüğünüzü hissettirir.
- Bu, su elementinin sürekli devam eden döngüsü, suyun sürekli değişme özelliğidir.



(b) Şimdi bu özdeşleşmeyi bırakın.

- Nefes alırken bilincinizin melek halelerinin saflığına yükselmesine izin verin, bu halelerin ışık ve şeffaflıkla dolu olduğunu hissedin.
- Her nefesle birlikte bu ışık ve saflık enerjisinin bedeninizden, kalbinizden, zihninizden, ruhunuzdan akmasına izin verin ve tüm varlığınızı arındırmasına izin verin.
- Ruhunuzdan kirlerin yıkanmasına izin verin.
- Bu çok ince göksel enerji vücudunuzdan akar ve siz nefes verirken onu arındırır.

(c) Şimdi su elementinin özelliklerinin varlığınızda ve yaşamınızda neyi temsil ettiğini düşünün.

- Su duygu ile ilişkilidir; varlığımızın duygusal yönüdür.
- Akışkanlıkla, duygularımızın akışıyla ve hayatın akışıyla ilgilidir.
- Duygularımız özgürce hareket edebiliyorsa, bizi besler ve tıpkı suyun bir nehir yatağından akıp kıyısında yetişen tüm bitkileri beslemesi gibi hayatımız boyunca taşırlar.
- Ancak bunu hissetmek için duygularımızın özgürce hareket etmesine izin vermeliyiz.
- Duygularımız bloke olursa varlığımız büyüyemez; kurur.
- Su elementinin akışkanlığının başka bir yönü daha vardır.
- Varlığımızın esnekliğini ve hareketliliğini sembolize eder.
- Su yolda bir engelle karşılaşırsa etrafından akabilme özelliğine sahiptir; duygularımız özgürce akıyorsa hayatımızdaki sorunlara alternatif çözümler bulabiliriz.

Tefekkür için Sorular:

- Duygularımın özgürce hareket etmesine izin veriyor muyum yoksa belirli duyguları engelliyor muyum?
- Hayatımda engellerle nasıl karşılaşıyorum?
- Katılaşma ve engellerle mücadele etme eğilimim var mı?
- Yoksa engellerin etrafından dolaşarak, esnek olup sorunlarımı halletmenin alternatif yollarını bulmaya mı çalışıyorum?
- Su aynı zamanda ilahi lütuf anlamına gelir.
- İlahi lütfu almaya yeterince açık mıyız?
- Hayatın bize her gün sunduğu tüm armağanların farkında mıyız ve onlar için minnettar mıyız



Ruhsal Uyanış®

Bize Ulaşmanız İçin Sosyal Medya Linkleri

TELEGRAM

YOUTUBE

YOUTUBE 2

FACEBOOK

FACEBOOK 2

INSTAGRAM

TANUH ACADEMY®

TANUH ACADEMY®