

SAHAJA SOL & SAĞ KANAL MEDİTASYON

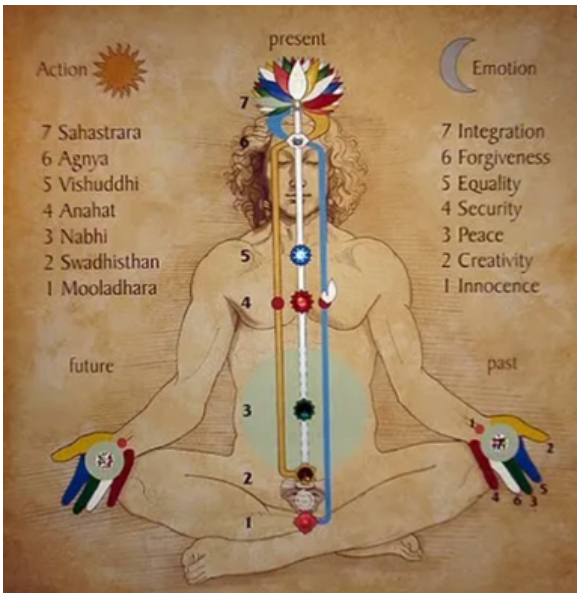
INSTAGRAM

TELEGRAM

YOUTUBE

FACEBOOK

SAHAJA SOL KANAL MEDİTASYON

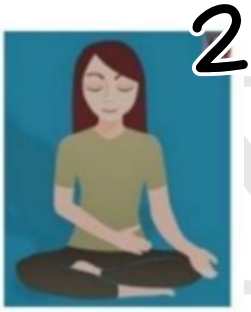


1



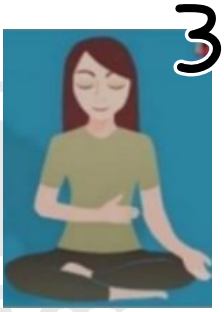
Kundalini Bandan
İki el yerde:
"LÜTFEN BENİ BİR ÇOCUK KADAR SAF VE MASUM YAP"
(4 Defa)

2



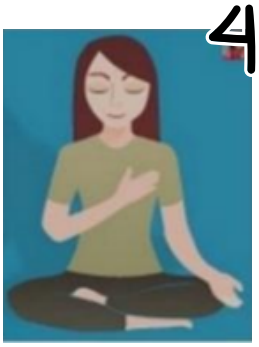
Sağ elimiz sol kasıkta:
"LÜTFEN BİLGİLERİMİ SAFLAŞTIR"
(6 Defa)

3



Sağ elimiz sol kaburganın altında:
"BEN KENDİ KENDİMİN ÖĞRETMENİYİM"
(10 Defa)

4



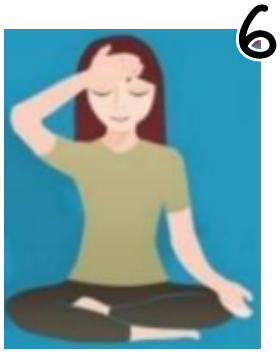
Sağ elimiz sol göğsümüzde:
"BEN SAF RUHUM"
(12 Defa)

5



Sağ elimiz boynun sol tarafında:
"BEN SUÇLU DEĞİLİM"
(12 Defa)

6



Sağ elimiz alnımızda:
"KENDİMİ, HERKESİ VE HER ŞEYİ AFFEDİYORUM"
(Dilediğiniz kadar)

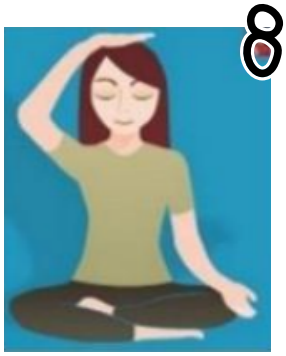
SAHAJA SOL KANAL MEDİTASYON

7



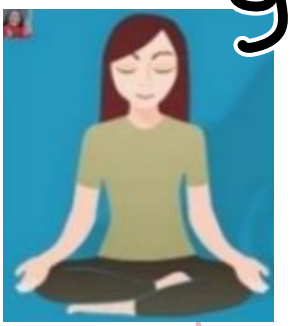
Sağ elimiz başımızın arkasında:
”LÜTFEN HATALARIMDAN DOLAYI BENİ AFFET”
(Dilediğiniz kadar)

8



Sağ el ile başın üzerine (bılngıldak noktasına) 7 defa saat yönünde masaj yapılarak:
”LÜTFEN AYDINLANMAMI DERİNLEŞTİR VE KUVVETLENDİR”

9



Vibrasyonlarınızı kontrol edin. Dikkatinizi başınızın üzerinde tutarak bir süre meditasyon yapın.

3 Defa Kundalini’nizi yükseltip
7 Defa Bandan verin ve bitirin.

Her akşam tuzlu su yapmayı unutmayın
(Sol kanal çalıştırılırken suyun sıcaklığının “ılık” olması tercih edilmelidir.



SAHAJA SAĞ KANAL MEDİTASYON



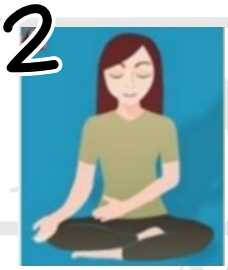
Kundalini annesel enerji :
Her İnsanın içinde var olan saf arzunun gücü

1



Kundalini Bandan
İki el yerde:
"LÜTFEN BENİ BİR ÇOCUK KADAR SAF VE MASUM YAP"
(4 Defa)

2



Sol el sağ kasıkta:
"LÜTFEN DİKKATİMİ SAFLAŞTIR. İÇİMDEKİ ÖFKE VE REAKSİYONLARI TEMİZLE"
(6 Defa)

3



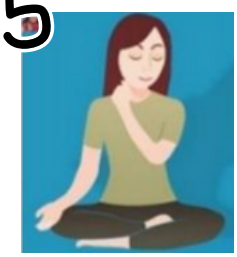
Sol elimiz sağ kaburganın altında:
"LÜTFEN ENDİŞELERİMİ TEMİZLE"
(10 Defa)

4



Sol elimiz sağ göğsümüzde:
"LÜTFEN SORUMLULUKLARIMI DENGEYE GETİR"
(12 Defa)

5



Sol el boynun sağ tarafında:
"LÜTFEN HAREKETLERİMİ VE KONUŞMALARIMI SAFLAŞTIR"
(12 Defa)

6



Sol el başımızın sol tarafında:
"LÜTFEN EGOMU TEMİZLE"
(Dilediğiniz kadar)

TANUH ACADEMY

SAHAJA SAĞ KANAL MEDİTASYON

7



Sağ el ile başın üzerine (bılngıldak noktasına) 7 defa saat yönünde masaj yapılarak:

”LÜTFEN AYDINLANMAMI DERİNLEŞTİR VE KUVVETLENDİR”

8



Vibrasyonlarınızı kontrol edin. Dikkatinizi başınızın üzerinde tutarak bir süre meditasyon yapın.

3 Defa Kundalini’nizi yükseltip
7 Defa Bandan verin ve bitirin.

Her akşam tuzlu su yapmayı unutmayın!
(Sağ kanal çalıştırılırken suyun sıcaklığının “serin” olması tercih edilmelidir.



Kundalini Enerjinizin Yükseltilmesi (3 Defa)



Birinci çakramızın hizasına sol elimizi yerleştiriyoruz. Yavaşça yükselmeye başlıyoruz.



Sol elimizi yavaşça yükseltirken sağ elimizi onun etrafında saat yönünde (bedenimizden dışa doğru) başımızın üzerine yükselene kadar döndürüyoruz.



Başımızın üzerine geldiğimizde 7 kez döndürüp sonra her iki elimizi kullanarak düğüm atıyoruz.



Bunu her üç kanalımız için birer kez tekrarlıyoruz. 2.tekrarda 2 düğüm, 3 tekrarda 3 düğüm atıyoruz.

Bandan Vermek (7 Defa)



Sol elimizi avuç içi yukarı bakacak şekilde sol dizimize koyuyoruz. Sağ elimizi de sol elimize doğru uzatıyoruz.



Sağ elimizi yavaşça yükselterek başımızın üzerinden bedenimizin sağ tarafına indiriyoruz.



Sağ elimizi yeniden başımızın üzerinden sol tarafımıza ilk başladığımız yere indiriyoruz.

KENDİ KENDİME NASIL MEDİTASON YAPABİLİRİM?

Evinizde de her sabah ve akşam yapacağınız meditasyonlarla hassas sisteminizi güçlendirebilirsiniz.

Tercihen akşam meditasyonlarınıza ek olarak ayaklarınız tuzlu suda meditasyon yapmak çok yaralı olacaktır.

Bu bizim kültürümüzde de olan güçlü bir temizleme yöntemidir.

Bunun için, içine bir avuç tuz atılmış su (sağ kanal çalışırken serin su; sol kanal çalışırken ılık su) dolu bir kaba ayaklarınızı koyun.
10 dakika şemalarda gösterildiği gibi sağ/sol kanal meditasyonu yapın ve sonrasında dikkatinizi 7. enerji merkezinizde, başınızın üzerinde tutarak meditasyona devam edin.

Bitince ayaklarınızı temiz suyla durulayıp,
tuzlu su dolu kabı dökebilirsiniz.

Tuzlu su yöntemi



Bize Ulaşmanız İçin Sosyal Medya Linkleri

TELEGRAM

YOUTUBE

YOUTUBE 2

FACEBOOK

FACEBOOK 2

INSTAGRAM