Ruhsal Uyanış®

HAYVANIN RUHUYLA BAĞ KURMA MEDİTASYONU

TANUH ACADEMY®

INSTAGRAM

TELEGRAM

YOUTUBE

FACEBOOK

TANUH ACADEMY

Ruhsal Uyanış®

Hayvanın Ruhuyla Bağ Kurma Meditasyonu

Bir hayvanın ruhuyla tanışmak, kişinin kendindeki nitelikleriyle tanışması gibidir.
Meditasyon yoluyla bir hayvanın ruhuyla tanışmak, onun tüm varoluşuna yalın ve saf bir şekilde tanıklık etmektir. Bu tanıklığı deneyimlediğinde, kendi doğana karşı içsel bir görü kazanırsın.

Hayvanın doğasını anlamaya başladıkça, onun niteliklerini ve yaşamla kurduğu bağı içselleştirirsin. Aranızdaki bağ güçlendikçe, hem sahip olduğu nitelikleri yaşamında kolaylıkla çalıştırabilirsin hem de bu hayvandan kendinle ilgili bilinç üstü mesajlarla rehberlik alırsın.

Böylece ruhuyla bağ kurduğun hayvan aracılığıyla kendi doğanın saklı güçlerini fark edersin. Bir hayvanın ruhuyla bir kez bağ kurduğunda, yaşamında çalışmasına ihtiyaç duyduğun niteliklerin somut şekilde çalışmaya başladığını görürsün.

“Hayvanın Ruhuyla Bağ Kurma Meditasyonu” niteliklerine ve desteğine ihtiyaç duyduğun hayvanın ruhuyla tanışmanı ve onun bilinçaltındaki arketipinin uyanmasını sağlayacaktır. Böylece aranızda eterik boyutta bir bağ kurulmuş olacaktır.
İki aşamada gerçekleştirilen bu meditasyonu, istediğin konularla ilgili istediğin niyetler üzerinden uygulayabilirsin.
Destek hayvanının yaşamındaki hizmeti bitmeden, onunla bağını kesmemen ve bu çalışmaya devam etmen çok önemli. Aksi takdirde hali hazırda tamamlanmayı bekleyen ihtiyacın yarım kalacaktır.

Bu meditasyonu, desteğini almayı seçtiğin hayvanla aranda güçlü bir bağ kurana dek düzenli aralıklarla haftada en az üç kez tekrarlayarak uygulayabilirsin. Çalışmayı akşam saatlerinde, loş bir alanda, yalnızken, aç ya da yarı aç bir karınla uygulaman etkili olacaktır.

TANUH ACADEMY

1.AŞAMA

Davet Etme ve Bağ Kurma

Şimdi destek hayvanının ruhuyla tanışacak ve onunla ilk bağını kuracaksın.
Meditasyona başlamadan önce ellerini ve yüzünü yıka.
Dilersen çalışmayı yapacağın alanın enerjisini mum ve tütsü yakarak temizleyebilir, çalışma boyunca sözsüz ritimsel bir davul müziği kullanabilirsin.
Rahat bir oturuş pozisyonuna geç ve bedenini gevşet.
Burnundan derin ve sakin nefesler alıp ver.
Bir süre nefesinin bedenindeki hareketine odaklanarak, bedenini ve zihnini mevcut olduğun ana getir.
Kendini hazır hissettiğinde derin bir nefes al ve nefes verirken üçüncü gözüne, iki kaşının ortasına odaklan.

TANUH ACADEMY

Kendini büyük ağaçlarla dolu yemyeşil bir ormanda imgele.
Görüntüleri canlandırmak (imgelemek) önceleri zor gelebilir, bir şeyler görmek için zihnini zorlama, aksine yolculuğunu kontrol etmeden, çabalamadan sadece izleyici olarak yaşa.
Zihinsel bir yaklaşımla böyle ruhsal bir yolculuk yapmak mümkün değildir.
Vizyonunu netleştirmek adına çevreni keşfet, ellerine bak, güneş ışığının yüzüne vurduğunu ve nasıl da bedenini ısıttığını hisset.
Etrafındaki sesleri duymaya çalış; kuşların cıvıltılarına, yaprakların seslerine kulak ver.

Ruhsal Uyanış®

1.AŞAMA

Davet Etme ve Bağ Kurma

Ağacı selamla ve altına oturarak meditasyon duruşuna geç.
Bağ kuracağın hayvana odaklan.
Onu, ormanın derinliklerinden yanına gelmesi için çağırmaya başla.
İçsel olarak ona seslen, bu çağrının saygılı olmasına özen göster. Hayvanın bir süre sonra ormanın içinden yürüyerek sana doğru gelmeye başlayacak.
Karşına gelerek oturduğunda bir süre onun bedenini, tüylerini, yüzünü, bakışlarını incele.
Destek hayvanın neye benziyor?
Kuyruğu, bakışları, renkleri sana ne hissettiriyor?
Hayvanını iyice özümse.
İçinden geliyorsa onu okşa, samimi ve sıcak bir iletişim kur.

Unutma, hayvanın sana kızgın ya da gerginmiş gibi gelebilir, ancak o senin ruh halini ve düşüncelerini yansıttığından sen ne kadar ona karşı güven ve sakinlikle yaklaşırsan, bağınız o kadar güçlü ve dengeli kurulur.
Ondan korkmana ya da tedirgin olmana gerek yok.
O sana destek olmak için geldi.
Bağın kurulduğunu hissettiğinde, gözlerini gözlerine odakla.
Yaklaşık 2-3 dakika boyunca, destek hayvanınla bakış.
Hazır olduğunda, sende çalıştırmasını istediğin nitelikleri 3 kez tekrarlayarak söyle ona.
Ardından bu nitelikleri hangi konu ya da niyet üzerinde çalıştırmak istediğini de 3 kez tekrarla.

1.AŞAMA

Davet Etme ve Bağ Kurma

Örneğin ihtiyacın olan destek, yeni bir işe başlamaksa ve bunun için harekete geçirici bir güç arıyorsan destek hayvanı olarak seçtiğin kargadan bu gücünü ortaya çıkarmasını talep et. “Karganın başlatıcı niteliğini çalıştırmak istiyorum” diyebilirsin.
Üç kez. “Yeni bir işe başlamak için harekete geçirici bir güç istiyorum” da diyebilirsin.
Bir süre bu niyetine odaklan ve tüm meditasyon boyunca hayvanınla bakışmaya devam et.
Bağı derin bir şekilde hissettiğinde hayvanınla vedalaş ve ona teşekkür ederek meditasyonu tamamla.

Ardından hemen ikinci aşamayı uygula...

TANUH® ACADEMY

2.AŞAMA

Destek Hayvanını Resmetme

Davet etme ve bağ kurma meditasyonunda bir araya geldiğin destek hayvanını hatırladığın bütün detaylarıyla bir kâğıda resmet.
Renklerini, tüylerini ve sende yarattığı hisleri, her şeyi çiz...
İlk meditasyonda kurduğun bağı, çizimle somut alana taşıman, aranızdaki işbirliğini dünya üzerinde de hissetmeni kolaylaştıracaktır.
Çiziminin ne kadar iyi olup olmadığı önemli değil...
Elinden gelenin en iyisini yapıyor olman kâfi...

BİRLEŞME RİTÜELİ

Bu ritüeli Hayvanın Ruhuyla Bağ Kurma Meditasyonu'nu çalıştıktan bir hafta sonra uygulaman çok daha etkili olacaktır. Destek hayvanınla artık tanıştın ve aranızda bir bağ oluştu bile.

Şimdi destek hayvanının sende uyandıracağı güçle birleşme zamanı.

Birleşme ritüelinde destek hayvanının arketipini beden yoluyla çalıştırıyor olacaksın.

Destek hayvanını bedenine davet edecek, onun aracılığıyla dans edecek, onun gibi hareket edip sesini taklit edeceksin.

Böylece destek hayvanınla ruhsal bir birleşme de yaşayacaksın.

Şimdi ritimli bir davul müziği aç ve ayakta dur. Gözlerini kapat, derin nefesler alıp ver.

Ritimle birlikte bedenini yavaşça serbest bırak.

Başını, ellerini ve ayaklarını salla.

Ritimler güçlendikçe nefeslerini hızlandır.

Ardından hayvanına odaklan.

Bu kez hayvanın dışarıda değil, içinde.

Hayvanın bedeninle temasa geçtiğini hissederek ona hareket etmesi için alan aç.

Onun gibi nefes almaya başla, onun gibi hareket et, onun gibi yürü, uç ya da sürün...

Onun gibi sesler çıkar, onun gibi hisset.

Yaptığın hareketleri düşünme, sorgulama...

BİRLEŞME RİTÜELİ

Ruhsal Uyanış®

Unutma zihinsel bir yaklaşımla bu ruhsal birleşmeye kendini bırakamazsın.
Bedenine özgürce hareket etmesi için izin ver ve hayvanınla bir olarak hareket et.
Hayvanını bedenleyerek, bedeninde dans etmesine izin vermek,
Hayvanın ruhunu onurlandırmanın ve niteliklerinin sende uyanmaya başlamasının en mükemmel yoludur

Örneğin bir kurdun köklü aile ruhunu bedenliyorsan , ayaklarını yere güçlü şekilde basarak,
keskin ve net hareketler yapabilirsin.
Kurt gibi hırlayarak onun güçlü ve koruyucu duruşunu canlandırabilirsin.
15 dakika boyunca birleşme ritüeline devam et ve hayvanın uyandırdığı gücü içinde hissettiğinde dansını hayvanına teşekkür ederek sonlandır.
Ardından eline bir defter ve kalem alarak yaşadığın deneyimi yaz.
Bu deneyimi yazmak, uyandırdığın hayvan arketipinle olan ilişkini somut alana taşıyacaktır.

TANUH ACADEMY

Ruhsal Uyanış®

BİZE ULAŞMANIZ İÇİN SOSYAL MEDYA LİNKLERİ

INSTAGRAM

TELEGRAM

YOUTUBE

FACEBOOK

TANUH ACADEMY