Ruhsal Uyanış®

ORGAN MEDİTASYONU



İNSTAGRAM

TELEGRAM

YOUTUBE

FACEBOOK

TANUH® ACADEMY

ORGAN MEDİTASYONU

Her gün bütün organlarımız için sağlıklı bir şeyler yapmak iyi bir fikirdir.

Bu konuda spiritüel bir rehberden yardım alabilirsiniz. Buna ek olarak, her gün birkaç dakika boyunca, bütün organ ve organ sistemlerinizi güçlü bir enerjiyle çevrili, dengeli ve mutlu olarak gözünüzün önüne getirerek meditasyon yapmak da faydalı olacaktır.

Özellikle bazı semptomlar görülmüşse, belli zamanlarda belli organlar üzerinde yoğunlaşmayı seçebilirsiniz.

Ya da meditasyonu, bütün organlarınızı rahatlatmak, gençleştirmek ve onların enerjilerini yenilemek için kullanabilirsiniz.

Siz sakin ve rahat bir şekilde uzanırken, bir arkadaşınızın bu talimatları size okumasını sağlayın.

Ya da, tercihen yumuşak, rahatlatıcı bir müzik eşliğinde bu talimatları kendiniz okuyarak bir kasede kaydedin.

MEDİTASYONA ÖN HAZIRLIK

Birkaç tane yumuşak, derin nefes alıp vererek kendinizi meditasyona hazırlayın.

Burnunuzdan nefes alın, akciğerlerinizi tamamen doldurun ve ağzınızdan nefes verin.

Nefes alıp verirken, bütün vücut kaslarınızı nazikçe esnetin, rahat ve huzurlu olun.

Kendinizi en sevdiğiniz yerde hayal edebilirsiniz.

Örneğin; kendinizi çiçeklerle çevrili olarak yeşil bir dağın eteklerinde, üzerinizde masmavi bir gökyüzü ve pamuk gibi bulutlar uçuşurken hayal edebilirsiniz.

Ya da kendinizi bir kumsalda, denizin dalgaları birkaç santim ötenizde kırılır ve üzerinize su serpiştirirken görebilirsiniz.

Her bir organı tek tek ele alırken, organları ve vücut parçalarını birbiriyle uyumlu bir senfoni olarak gözünüzde canlandırın ve enerji dolarak sizin daha sağlıklı, mutlu ve tam bir insan olmanıza yardım ettiklerini düşünün.

İsterseniz her bir organı, belirli bir renkle ya da yüz ifadesi, gülüş ya da en sevdiğiniz hayvanın özellikleri ile karakterize edebilirsiniz.

MEDİTASYONA ÖN HAZIRLIK

Meditasyonunuz sırasında her bir organı tanımak için istediğiniz kadar zaman harcayabilirsiniz.

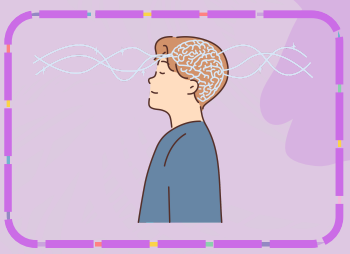
Bu organ meditasyonunu, daha sağlıklı bir zihne, vücuda ve ruha sahip olmanız için yardımcıdır.

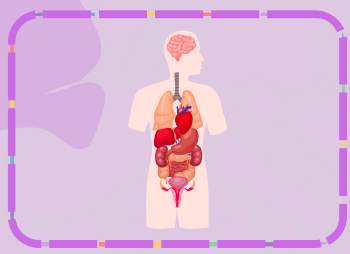
Bu meditasyonu, istediğiniz zaman ve istediğiniz yerde iyileşme yolculuğunuzun bir parçası olarak kullanabilirsiniz.

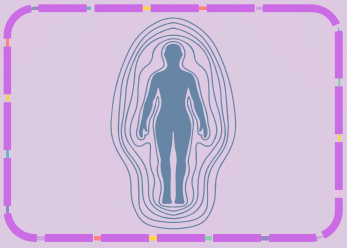
Bir sorundan kalıcı olarak kurtulmak için, önce onun zihinsel nedenini yok etmeye çalışılmalıdır.

Vücudunuzun nasıl hissettiğini bir tek siz bilirsiniz.

Sizden başka kimse bunu ne bilebilir, ne de buna aldırır.







MEDİTASYONA BAŞLANGIÇ

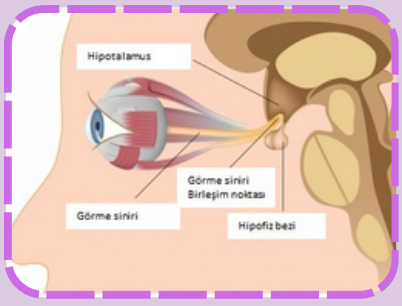
CHÖGYAM TRUNGPA, RİNPOCHE

Eğer vücudunuzun parçalarından bir ya da birden fazlasını kaybettiyseniz, bu kaybı soğukkanlı ve sakin bir şekilde kabullenin.
Ve sıra dışı bir şey yapın!

Bu organı ya da vücut parçasını tam, sağlıklı ve yenilenmiş olarak gözünüzde canlandırın.
Enerjik vücudunuzda, o organın enerjisinin hala yaşadığını unutmayın!
O eksik organın, bütün düşüncelerinizde ve meditasyonlarınızda kendisini ifade etmesine izin verin.
O kayıp parçanın enerji özünü, organların senfonisindeki rolüne devam etmesi için cesaretlendirin.

Organ meditasyonunuza, alnın yukarısındaki küçük bir bez olan hipofiz bezi ile başlayın. Zihninizin gözünde onu beyaz bir ışıkla çevrelenmiş, huzurlu ve dengeli bir enerji yayarken görün.

Hipofizinizi sağlam, güçlü ve mükemmel bir şekilde çalışırken gözünüzde canlandırın.



MEDİTASYONA BAŞLANGIÇ

CHÖGYAM TRUNGPA, RİNPOCHE

Hipofizinize ve onun sağlıklı vücudunuzun baş salgı bezi olarak oynadığı önemli role odaklanırken, birkaç derin nefes alın.

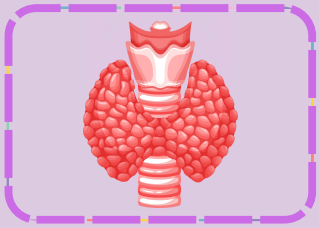
Bir- iki dakika sonra, dikkatinizi kaşlarınızın ortasındaki hipotalamusa kaydırın.

Bütün enerji sisteminizin rahatça çalışmasına yardım edecek şekilde trafiği düzenleyen ve yöneten o harika hipotalamusunuzu seyredin.

Siz rahatlar ve iyileştirici enerjinizi ona yöneltirken, bütün düşüncelerinizin hipotalamusu çevrelemesine izin verin.

Sakin bir ruhla ağzınızdan içeri girin. Dilinizi ve ses tellerinizi fark edin. Bu organların vücudunuzun en derin ifadesinin bir parçası olduğunu bilin.

Bütün duygularınıza tamamen ulaşırken, onları dengeli, tamamen çalışır durumda ve tiroide bağlanırken görün. Rahatlayın ve derin nefes alın.



MEDİTASYONA BAŞLANGIÇ

CHÖGYAM TRUNGPA, RİNPOCHE

Gözünüzde nazik ama güçlü bir şey canlandırırken, boğazınızda bulunan kelebek şeklindeki güzel tirodi keşfedin.

Bu güçlü salgı bezi metabolizmanızı ve pek çok önemli fonksiyonu yönetir.

Onu gülerken, kanat çırparken, düzgün bir şekilde çalışırken, hormonlarını üretirken, diğer bezlere bağlanıp onların doğru dengede çalışmasına yardım ederken gözünüzde canlandırın.

Organlarınız birbirine enerji verip birbirlerini iyileştirirken, vücudunuzun onlara tam bir güven duyduğunu fark edin.

Yavaşça aşağı inin ve nefes borusunu, bronşları ve akciğerleri keşfedin. Bütün bu hava yolunun ışıkla dolduğunu düşünün. Hayatın özünün nefesle vücudunuza girip çıktığını hissedin.

Bütün bu bölgeyi hiçbir kısıtlama olmadan, özgürce nefes alıp, hava ve enerjiyi vücudunuza doldururken deneyimleyin.

Rahatlayın.



Ruhsal Uyanış®

MEDİTASYONA BAŞLANGIÇ

CHÖGYAM TRUNGPA, RİNPOCHE

Sevgi dolu bir şekilde, düşünceleriniz ve ruhunuzla kalbinize dokunun. Onu sevgi dolu, güzel bir sevgili olarak resmedin.

Kalbinizin enerjik bir şekilde güçlü, bütün ve dolu olduğunu görün.

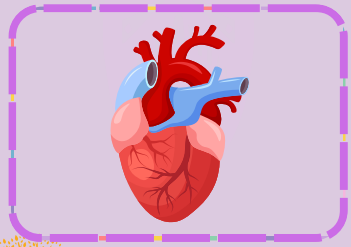
Dört odacığın da sağlıklı ve düzgün bir şekilde çalışır durumda olduklarını gözünüzde canlandırın.

Bütün kan damarlarınızın temiz ve kan akışı için yeterince geniş olduklarını fark edin. Kalbinizi bütün duygularınızın evi, ifade ve şeffaflık dolu, bütün ve kırılmamış olarak hayal edin.

Özeninizle, geçmişteki kalp kırıklıklarından kalan bütün küçük çizikleri, bereleri ve incinmeleri nazikçe iyileştirebileceğinizi hayal edin.

Sevgi dolu düşüncelerle, kalbinizi pürüzsüz, parlak ve yeni bir yüzü olacak şekilde parlatın.

Kalbinizin gülümsediğini ve mutlu, neşe dolu olduğunu bilin.



TANUH® ACADEMY

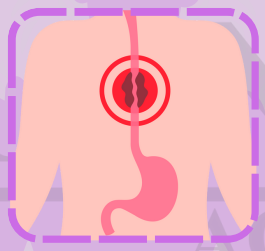
MEDİTASYONA BAŞLANGIÇ

CHÖGYAM TRUNGPA, RİNPOCHE

Yavaşça farkındalığınızın aşağı doğru inmesine ve boğazınızdan midenize kadar uzanan yemek borunuzu tanımasına izin verin.

Bu yolun temiz, açık ve düzgünce çalışır durumda olduğunu görün. Midenizin verilen sağlıklı yiyeceklerle mutlu olduğunu, onlar sayesinde bütün vücudunuza besin ve enerji getirmek için sindirim yapıp çalışabildiğini fark edin.

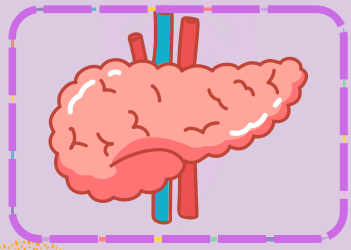
Derin derin nefes alın ve ona teşekkür edin.



Göğüs kafesinin altındaki ters V'nin arkasında saklanan pankreas üzerinde meditasyon yapın.

Onu her gün sindirimin devam etmesi ve kan şekerinin dengeli olması için sadık bir şekilde çalışırken hayal edin.

Bütün hayatınız boyunca titreştiğini, sağlıklı ve aktif olduğunu gözünüzde canlandırın.



MEDİTASYONA BAŞLANGIÇ

CHÖGYAM TRUNGPA, RİNPOCHE

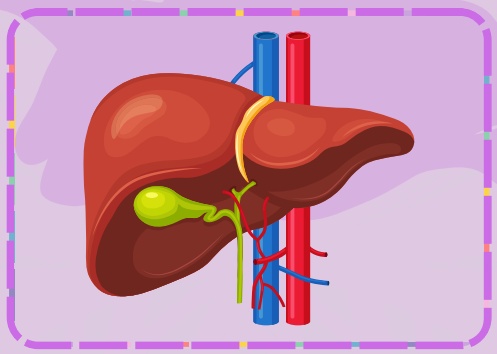
Vücudun sağ tarafına geçerek karaciğer ve safra kesenizi tanıyın.

Karaciğerin kırmızı rengini ve safra kesesinin yeşil rengini görün.

Onların kızgınlıktan ve güceniklikten arınmış, mutlu bir şekilde gülümsediklerini fark edin.

Karaciğerinize ve safra kesenize, kanı temizledikleri, safrayı toplayıp depoladıkları ve sindirime ve diğer fonksiyonlara yardım ettikleri için teşekkür edin.

Siz sağlıklı yaşam tarzı seçimlerinizle karaciğer ve safra kesenizi desteklerken, onların birlikte saat gibi çalıştıklarını fark edin.



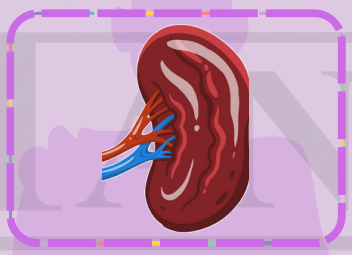
MEDİTASYONA BAŞLANGIÇ

CHÖGYAM TRUNGPA, RİNPOCHE

Göğüs kafesinin alt kısmında, solda duran dalağınıza bakın ve onun kan sisteminizi saf ve titreşimli tutmak için diğer organlarla birlikte mutlu bir şekilde çalıştığını gözünüzde canlandırın.

Dalağı, kanın kalite kontrolünü yaparken, kanı dolaşımda ve sağlıklı bir şekilde tutarken görün.

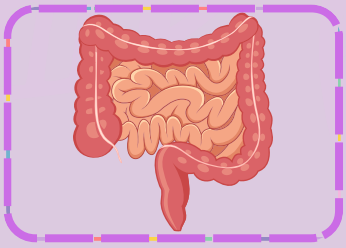
Vücudunuza enerji vermeye devam ederken dalağınızı güven, karakter ve sevgiyle telkin edin.

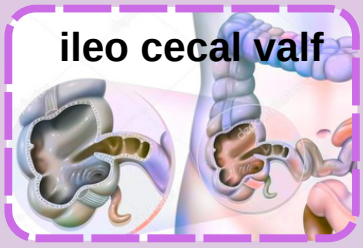


Ağzınızdan, yemek borunuza, ince bağırsağınıza ve ileo cecal valfi ile kalın bağırsağınıza olan sürekli akışı hayal edin.

Bu sürekli sindirimsel enerji akışını ve yiyeceklerin hayatın yapı taşları halinde parçalara ayrılmasını izleyin.

Besinlerden alınan yaşamsal gücün verdiği enerjinin, sisteminizden emildiğini hayal edin.





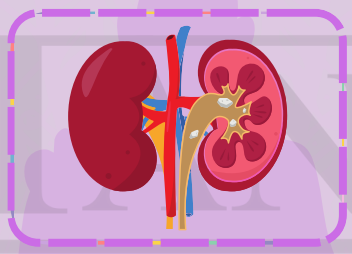
MEDİTASYONA BAŞLANGIÇ

CHÖGYAM TRUNGPA, RİNPOCHE

Neşeli bir şekilde kanınızı filtre eden, iyi ve tekrar kullanılabilir kaynakları korurken, toksin, zehir ve fazla sıvıları dışarı iten, mutlu ve gülümseyen böbreklerinize "evet" deyin.

Böbreklerinizin sağlıklı sıvılara ve besinlere sakin bir şekilde tepki verdiğini, işlerini zevkle yaptığını ve artık korkmadığını görün.

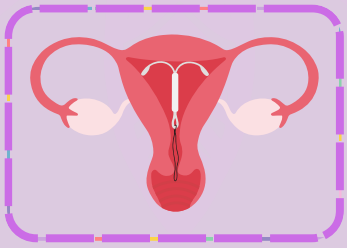
Böbreklerinizin enerji ve ışıkla dolu bir şekilde vücudunuzu geleceğe taşıdığını gözünüzde canlandırın.



Bütün kadınlar, rahminizi ve yumurtalıklarınızı sevgiyle algılayın. Bu iç organları, kadınlığın en derin özü olarak görün.

Bu sevgi dolu organların büyüme potansiyeline ve şefkatine hayran olun.

Onları, hayatın bütün evrelerinde bütün vücutla birlikte memnunlukla çalışırken gözünüzde canlandırın.

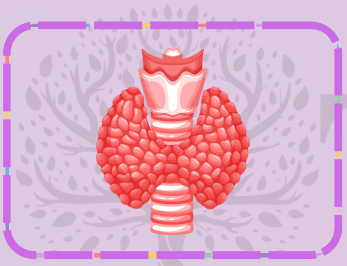
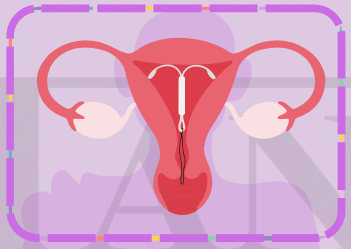
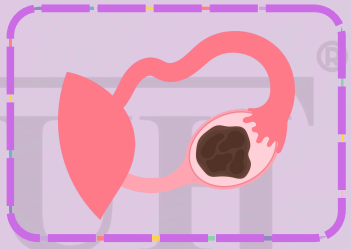


MEDİTASYONA BAŞLANGIÇ

CHÖGYAM TRUNGPA, RİNPOCHE

Rahmin vücudun bütün ritimleri ile senkronizasyon içinde olduğunu fark edin.
Tiroid, rahim ve yumurtalıkların birbirleriyle düzgün bir şekilde kurdukları iletişimi dinleyin ve bütün fonksiyonlarını doğru bir akış içinde düzenlediklerini görün.

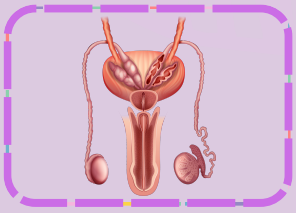
Nefesinizle vücudunuza hayat veren enerjiyi içinize çekmeye devam edin.

Bütün erkekler, prostat ve testislerinizi gözünüzün önünde canlandırın. Prostatınızı, olması gereken büyüklükte ve dokuda görün.

Zihinsel olarak bütün iltihaplanma ya da büyümeleri yok edin. Testislerinizin düzgün hormonsal salgılarla, sağlıklı ve ideal bir şekilde çalıştığını gözünüzde canlandırın.

Erkekliğinizin bu en derin yansımasının, dengeli, sağlıklı ve bütün olduğunu bilin.

MEDİTASYONA BAŞLANGIÇ

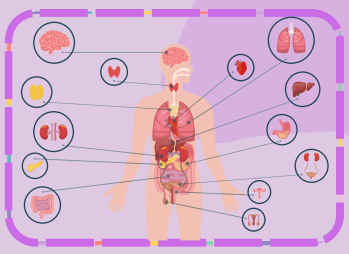
CHÖGYAM TRUNGPA, RİNPOCHE

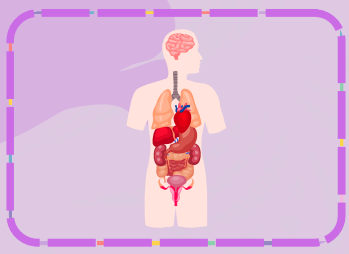
Meditasyon ve gözünüzde canlandırma ile, bütün vücut parçalarınızın birlikte çalışmasına izin veren bütünlüğü yaratın.

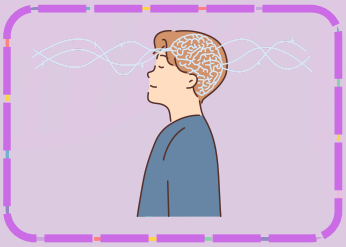
Bütün organ ve vücut parçalarınızı tek tek ele aldıktan sonra, kendinizi bir bütün olarak görün ve vücut, zihin ve ruh olarak bütün varlığınızın farkına varın.

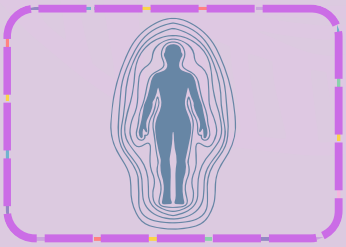
Rahatlayın, gençleşin, enerji dolun.

Hepsinden önemlisi, şu an ve hayatınızın geri kalanı boyunca, kendiniz için yaratılmasına yardımcı olduğunuz sağlıklı, güzel vücudun içinde bulunmanın tadını çıkarın.









Ruhsal Uyanış®

BİZE ULAŞMAK İÇİN SOSYAL MEDYA LİNKLERİ

TELEGRAM

YOUTUBE

YOUTUBE 2

INSTAGRAM

FACEBOOK

FACEBOOK 2

TANUH® ACADEMY