

İstenmeyen Bilinçaltı Düşünceleri, Duyguları ve
Anıları Temizlemek

HONG SAU MEDITASYONU



PREMAWELLBEING

TARİHÇE VE KAYNAK



HONG SAU MEDİTASYONU

"Hong Saw" olarak telaffuz edilir

Hong-Sau pranayam (nefes alma tekniği), tüm bedeni ve bilinçli zihni susturmak için güçlü bir antik yöntemdir, böylece bilinçaltı materyalin gözden geçirilmesi ve nihai olarak da saliverilmesi için yüzeye çıkmasına izin verir.

Olağüstü güçlü bir tekniktir ve uygulamaya başlamadan önce bu belgenin tamamını okumak önemlidir.

Bu tek mantra (kutsal ses) binlerce yıldır birçok farklı şekilde kullanılmaktadır, ancak bunların tümü esas olarak tüm vücut sistemlerinde derin bir gevşeme elde etmek etrafında dönmektedir, bu noktada derin iyileşme ve salıverme meydana gelebilir.

Bu uygulama yakın zamana kadar, binlerce yıldır Himalaya dağlarında ruhsal inziva yaşayan öğrencilere ve yogilere öğretilen ve gizli tutularak korunan bir teknikti – henüz ruhsal olarak hazır olmayan kitleler için çok güçlü olduğu düşünülüyordu.

Bununla birlikte, 1970'lerde teknik nihayet uzun yıllardır kutsal dağlarda Tantrik ustalarla çalışan bir Batılıya aktarıldı; Onu Batı'ya getirmesi talimatı verildi ve uygun olanların çalışmalarına, yazılarına ve öğretilerine çekileceği söylendi. Ve öyle - eğer bunu okuyorsanız, bilinçli farkındalığın daha yüksek seviyelerine ulaşmak için bu meditasyona çağrıldınız.

Bu tekniği sıradan yollarla bulduğunuz için derin olmadığını düşünmeyin. Tam tersine. Bu uygulama büyük saygı gerektirir ve bu şekilde yaklaşırsanız, bilinçaltı blokları kaldırmanın hızlı ve güçlü bir yöntemiyle karşılaşacaksınız, bu gerçekten paha biçilemez bir deneyimdir.



FAYDALARI



Meditasyonun Etkileri;

*Hong-Sau tekniğinin uygulanması sinir sistemini uyarır.

*Vücutun enerji kanallarını tıkayan bilinçaltı kalıntıları temizler.

*Bir süre boyunca, geçmişe ve geleceğe olan tüm bağılıklar zihinden silinecektir.

*Tüm gizli korkularınız ve nevrozlarınız gözlem için ortaya çıkar.

*Yargısızca tanık olmak onları kalıcı olarak serbest bırakmanıza izin verir.

Ve böylece bu süreç zihni, tüm fiziksel ve zihinsel acıların kaynağı olan tüm gerilimlerinden ve bilinçaltı enkazından kurtarır.

TEKNİK

Tekniğe geçmeden önce bu sunumun sonundaki Őekli inceleyin ve meditasyonunuz sırasında bu Őekli nc gözünüzde canlandırın.

TEKNİK



1) Nefes alırken, zihninizden Hong sesini tekrarlayın ve ses enerjisinin çüncü gözden (kaşlar arasında) omuriliğin uzunluğu boyunca aşağıya ve omurganın tabanına indiğini (perine - cinsel organlar ve anüs arasında) hissedin.

2) Nefes verirken, perineden başlayarak enerji akışını tersine çevirirken zihinsel olarak 'Sau' kelimesini söyleyin ve enerjinin omurganızdan, boynunuzdan ve üçüncü gözünüzden dışarı aktığını hayal edin.

Not: Hong-Sau meditasyonda değişme eğilimindedir. Bazen kulağa Hong-Sau gibi gelir, bazen So Hum'a geçer. Tersine dönmeye başlayabilir, böylece önce 'Sau' olur ve sonra 'Hong' olur. Bu güzel ve doğal - bununla savaşımayın. Nefes darlığı noktasına gelene kadar salınmasına izin verin.

3) Sizin için uygun olan süre boyunca bu uygulamaya devam edin. Bu 10 dakika veya bir saat veya daha fazla olabilir.

TEKNİK

4) Nefes darlığı noktasına ulaşırsanız, görselleştirme tekniğini durdurmaya ve bu genişlemiş, aşkın durumu deneyimlemeye mecbur hissedebilirsiniz. Bu tamamen doğaldır ve direnilmemelidir. Ya nefes normal ritimine geri döndüğünde tekniğe devam edebilir ya da eğer bırakmak isterseniz meditasyonu durdurabilirsiniz.

5) Meditasyon bittikten sonra, birkaç dakika sessizce oturun ve size neyin geldiğini ve nasıl hissettiğinizi düşünün. Meditasyon sırasında ortaya çıkan tüm olumsuz duyguları ve varsa bilinçaltı travmalarını serbest bırakma niyetinizi belirleyin. Bazen neyin ortaya çıktığının bilinçli olarak farkındayız bazen de değiliz.

Meditasyon, bilinçli olarak farkında olsanız da olmasanız da, amaçlandığı gibi çalıştığı için bunun bir önemi yoktur.

UYGULAMA İPUÇLARI

Hong-Sau meditasyonu, bilinçaltı zihninizi olumsuz kalıplardan temizleme, bilinçsiz inançları sınırlama, travmalar ve en yüksek hayrınıza hizmet etmeyen her şeyden arındırma etkisine sahiptir. Bu 'zihinsel enkaz' temizlendikçe, yeniden yüzeye çıkabilir ve bilinçli olarak bir kez ve sonsuza dek serbest bırakılması gerekebilir. Bunun anlamı, bu olumsuz bilinçaltı kalıplarıyla ilişkili duygular veya düşünceler temizlenirken daha çok yüzeye çıkmaları ve daha çok hissediyor olmanızdır. Bu eski anıları yeniden yaşarken takılıp kalmamanız çok önemlidir. Bunu başarmak zor değildir, ancak kendinizin ve bu olumsuz düşüncenin / hafızanın oluşumuna dahil olanların içten bağışlanmasını gerektirir. Sonra derin bir nefes alabilir ve derin bir nefes verebilir, bu olumsuzluğu zihninizden ve ruhunuzdan sonsuza kadar salıverebilirsiniz. Derin bir şekilde nefes verirken ve onu sisteminizden çıkarırken, olumsuzluğun vücudunuzdan siyah bir kitle olarak ayrıldığını hayal etmek yararlıdır.

Deneyim ne kadar acı verici olursa olsun, kendinizi ve işin içinde olanları affetmeli ve
BIRAKMAYA İZİN VERMELİSİNİZ.

Ne kadar trajik ya da acı verici olursa olsun, bu yaşamda sahip olduğumuz tüm deneyimlerin öğrenmemize ve büyümemize yardımcı olduğunu kendinize hatırlatmanızda fayda var. Bunu kabul etmek zor olsa da, travmalarınızın üstesinden gelmek için kabul etmeniz ve kucaklamanız gereken bir gerçektir. Olumsuz deneyimleri ve düşünceleri ancak onları kişisel ruhsal gelişim ve büyüme yolculuğumuzun bir parçası olarak kabul ettiğimizde ve içten bağışlama yoluyla onları çevreleyen olumsuz duyguları salıverdiğimizde aşabiliriz.

Kendinizi içtenlikle affetmek için bir zaman gerekecektir, bunun için uzun bir pratik gerekebilir, ancak ısrar ederseniz bu olacaktır.



GÖRSELLEŞTİRME

