

REFAH İÇİNDE BİR YAŞAM SÜRDÜRME REHBERİ
BOLLUK- BEREKET ENERJİSİNİ HAYATINIZA ÇEKİN



**Bu kitap sürekli maddi sorunlarla uğraşmak zorunda kalan,
Refah içinde yaşamak isteyen,
Bugüne kadar hayatında refah oluşturmak istemesine rağmen başarılı olamayan,
Onlarca kişisel gelişim kitabı okumasına rağmen bu konuda yol alamayan
Ve
Bugüne kadar kişisel gelişim konusunda hiçbir çalışma yapmamasına rağmen
refah içinde yaşamayı gerçekten isteyen insanlar için yazılmıştır.**

www.reikiturk.com

ÖNSÖZ

Bir süre önce kişisel gelişimle ilgilenen, kitaplar okuyan, eğitimlere giden insanların sayısının aslında fazla olmadığını, oysa insanların kendilerini tanımaları, evrenin yasalarını anlamaları ve kendilerini değiştirerek tüm yaşamlarını değiştirebileceklerini görmeleri için daha fazla insanın bu alanlarla ilgilenmesi gerektiğini düşündüm. Bunun için ne yapabilirim diye düşünürken aklıma bir e-kitap yazmak ve ücretsiz olarak, okumak isteyen herkese dağıtmak geldi. Uzun zamandır bir çok kişi kitap yazmam için beni destekliyordu ancak herkesin benden beklediği basılı bir kitap çıkartmamdı. Basılı bir ise kitap sınırlı sayıda çıkacak ve yine kişisel gelişim ile ilgilenen küçük bir kesime hitap edecekti. Oysa internette ücretsiz olarak dağıtılacak bir e-kitap binlerce belki yüzbinlerce kişiye ulaşabilir ve insanların yaşam kalitelerini arttırmaları için iyi bir başlangıç noktası olabilirdi. Bu düşünce beni gerçekten motive etti ve aşağıdaki e-kitabı hazırladım. Konu olarak da bir çok insan için önemli bir alan olan bolluk- bereket konusunu seçmeye karar verdim. Konu bolluk-berekette olsa da bu kitabı okudukça bu kitapta çok daha fazlasının olduğunu göreceksiniz.

Bu e- kitap hiçbir ticari beklenti olmadan, sadece hayatını şifalandırmak, sorunlarını çözmek ve daha mutlu yaşamak isteyen insanlara yardımcı olmak için hazırlanmıştır. İstedığınız kadar insanla paylaşabilirsiniz. Ancak lütfen basılı olarak kullanmak veya sitenizde bu kitaptaki bilgileri yayınlamak için kaynak gösterimine özen gösteriniz. Kitabın bütün hakları www.reikiturk.com a aittir, 5846 sayılı Fikir Ve Sanat Eserleri kanunu uyarınca koruma altına alınmıştır. Lütfen içeriğindeki bilgileri kaynak göstermeden kullanmayınız. Ayrıca etik dışı bu davranışların ve emeğe değer vermemenin beni çok üzdüğünü de söylemeliyim Kitabı okuyanlardan bu kitapla ilgili bir içeriği, kaynak belirtmeden başka bir sitede görmeleri durumunda info@reikiturk.com adresine mail atarak bilgi vermelerini rica ediyorum. .

Bu kitaptaki bilgiler denenmiş ve bir çok kişinin hayatını değiştirmiş içeriklerden oluşmuştur. Ancak e-kitap uzman bir editör tarafından incelenmediği için imla hataları olabilir. Lütfen bunu da iyi niyetli yapılmış bir girişimin eksikleri olarak görün.

Eğer <http://www.reikiturk.com/kayit/kayit.html> linkinden sitemize üye olursanız, yeni e-kitaplar yazarsak bunlardan haberdar olabilir, zaman zaman yapılan ücretsiz uzaktan enerji çalışmalarına katılabilirsiniz. Site üyelerine haftalık eğitim duyuruları da otomatik olarak gönderilmektedir.

Kitap kişisel gelişim konularında hiçbir şey bilmeyen insanlar kadar bu konuda farklı kitaplar okumuş, kendini geliştirmiş insanlara da hitap etmektedir. Lütfen kitabı tanıdığınız herkese gönderin ve herkesin bu kitaptan faydalanmasını sağlayın. Bu şekilde kitap amacına ulaşacaktır. Hepimiz için bolluk- bereket ve huzur içinde bir yaşam seçiyorum.... İyi okumalar.

Berna Özcan Demir
www.reikiturk.com
info@reikiturk.com

Uyarı: Bu e-kitap tamamen ücretsizdir, para karşılığı satmayınız ya da satın almayınız.

Bölüm 1

BOLLUK VE BEREKET NEDİR?



Bolluk ve Bereket her şeyden önce bir zihin durumudur. Bir kişinin evleri, arabaları olması yada parasal olarak çok zengin olması bolluk bereketin sadece bir sonucudur. Bolluk bereket parayı da kapsayan ama bunun ötesinde çok daha önemli değerleri barındıran bir kavramdır. Tam olarak Bolluk ve Bereketi “ İnsanın yaşamında her anlamda refah içinde olması, parasal olarak olduğu kadar duygusal , zihinsel ve ruhsal olarak da doyumlu bir yaşam sürmesi” olarak tanımlayabiliriz. Bu tanım bir insanın yaşamında paranın, sevginin, arkadaşlığın, güzelliklerin ve kendisine doyum veren olumlu şeylerin yeterli ve sürekli olmasıdır açılımıyla son derece uyumludur.

Bolluk ve bereketin bir zihin durumu olduğu betimlemesine dönersek bir kişinin yaşamının ne ölçüde refah içinde olduğunu belirleyen şey onun inançları, zihinsel olarak yaşamını nasıl yönlendirdiği ve yine zihinsel olarak bolluk bereket içinde bir yaşamı kabul edip etmediği gerçeğidir. İlk bakışta herkes bunu kabul ettiğini söylese de buz dağının altında kişinin bilinçaltında bulunan ve farkında olmadığı bir çok değişken vardır ki bu değişkenler kişinin yaşamında sadece refahı değil, bir çok önemli alanı etkiler. Bu kitabın size yaşamınızın diğer alanlarında da ciddi iyileştirmeler yapabilmeniz için ilham vermesini umuyorum.

HERŞEY ENERJİDİR

Evrende her şey enerjidir. Enerji kelimesi, Grekçe energia “hareketli kuvvet” kelimesinden gelir. Enerji sonuçları görülebilen ancak kendisini kimsenin görmediği bir kavramdır. Elektrik bir enerjidir ancak biz onu göremeyiz, sadece onun sonucunda yanan bir ampülü görebiliriz.

Evrende her şeyin atomlardan oluştuğunu biliyoruz. Maddeyi meydana getiren yapı taşı atomlardır ve elbette madde elle tutulur, gözle görülür katı bir şeydir. Ancak maddeyi oluşturan atomlar için aynı şeyi söylemek pek mümkün görünmüyor. Atomların büyük bir kısmı boşluktan oluşmaktadır. Eğer bir atomun çekirdeğini bir basket topu büyüklüğünde düşünürsek, onun etrafında dönen elektron, çekirdekten 30 km uzakta olacaktır ve aradaki bölüm boşluktur. Burada kafa karıştırıcı bir durum var gibi görünmektedir. Çok kolaylıkla “Hey sen şimdi bana maddeyi oluşturan en küçük yapı taşının, yaklaşık %99’luk kısmının boş olduğunu mu söylüyorsun, iyi de o zaman katı madde nasıl oluşur, çılgın mısın sen?” diyebilirsiniz. Ancak bilim adamları yaptıkları tüm araştırmalardan sonra bu sonuca vardılar ve bize ne kadar çılgınca gelse de OLAN BU...

Ancak bu boşluk fikri bilim adamlarının aklına yatmamış olsa ki, araştırmalarına devam ettiler ve boşluk olan bu alanın aslında büyük bir enerji olduğunu keşfettiler. Henüz bunu ölçecek aletleri yok ama yaptıkları matematiksel çalışmalar sonunda uzayda bir santimetre karelik alandaki enerjinin, evrendeki tüm maddelerden daha fazla enerji olduğunu söylüyorlar.

İnsanlarda aslında enerjidir, çünkü hepimiz hücrelerden oluşuyoruz ve hücrelerimizde atomlardan oluşmaktadır. İnsanların yapı taşı da evrendeki her şey gibi enerjidir. Ancak insan diğer bir çok enerjiden daha farklı bir özelliğe sahiptir. Sürekli olarak duygu ve düşünceleri ile kendi enerji alanını etkilemekte, değiştirmektedir. Bu şekilde de tüm hayatının dinamiklerini, etkilemektedir. Peki bir insan bunu nasıl yapmaktadır?

Duygular ve düşünceler de özünde enerjidir. Nashville'deki Vanderbilt Üniversitesinde, insanların düşüncelerini okuyan yeni bir cihaz geliştirildiği ile ilgili haberleri yakın geçmişte okuduk. Bilim adamları geliştirdikleri tarayıcıyla insanların düşüncelerini % 80 oranında okuyabildiklerini açıkladılar. Eğer bir düşünce, bir cihaz yardımı ile okunabiliyorsa, bu düşüncenin belli bir enerji frekansı olmasından kaynaklanmaktadır. Her duygunun, her düşüncenin bir frekansı vardır. Duygu ve düşünceler aslında kendine özel frekansları olan enerjilerdir. Yaşamımız boyunca her an kendimize özel çeşitli duygu ve düşünceler üretiriz. Bunların bazıları daha güçlü, bazıları ise daha zayıftır.

Örneğin çok borcu olan bir kişinin duyguları da buna bağlı olarak gergin, sıkıntılı ve olumsuz olacaktır. Sürekli bir şekilde parasının olmadığını düşünecek, para ile ilgili olumsuz duygu ve düşüncelere sahip olacaktır Bu düşünceleri, kendi enerji alanını yani varlığını etkileyecektir. Bunu şu şekilde de düşünebiliriz, sürekli korkuları olan bir insanın, bedeninde çeşitli rahatsızlıklar, ilişkilerinde sorunlar, iş hayatında problemler olacaktır. Çünkü ürettiği korku enerjisi, tüm hayatını etkilemektedir. Yoğun bir düşünce yada duygunun insanı etkilememesi mümkün değildir. Bu etkilenmeyi, kendisi enerji olan bir insanın, yine kendi ürettiği enerjilerden etkilenmesi olarak açıklayabiliriz. Özünde enerji olan insan, parasızlık ile ilgili olumsuz duygu ve düşünceler üreterek, kendisini olumsuz etkileyecek bir enerji üretmektedir. Daha sonra kendi ürettiği enerji, kendi öz enerjisini ve buna bağlı olarak tüm hayatını etkileyecektir.

Kendi ürettiğimiz enerjiler, tüm hayatımızı etkilemektedir ve yaşadığımız olayların tüm sorumlusu yine biziz. Sürekli olarak acı, korku, değersizlik, başarısızlık, güvensizlik, inançsızlık gibi enerjiler üreterek hayatımızdaki sorunlara sebebiyet veren de biziz. Olumlu düşündüğümüzü söyleyerek, buz dağının altındaki o kocaman negatif duygu ve düşünceleri görmezden gelen, sonra ben hep olumlu düşünüyorum, ama hiçbir işe yaramıyor diyerek kendimizi kandıran da bizden başkası değil. Ancak bugün artık bu duruma tamamen son vermenin zamanı geldi....

DEĞİŞİM OKULUNA HOŞGELDİNİZ

Şimdi biraz kuantum öğrenelim....

Ders: Gerçek Nedir

Bilim adamları insanların bir nesneye bakarken yada o nesneyi hayal ederken beyin çıktılarını almışlar ve ikisinin de aynı olduğunu görmüşlerdir. Bu demektir ki, gözlerimizi kapatıp bir nesneyi hayal etmek yada nesneyi görmek beyin için farklı eylemler değildir. Rüya görürken de durum bundan farklı değildir. Beyin rüya ile gerçek arasındaki farkı bilmemektedir. Beş duyumuzdan beynimize her saniye 400 milyar birim bilgi akar. Beyin ise ancak saniyede 2000 birim bilgiyi işler, yani bu kadar bilgi bilincimize ulaşır. Beyin geri kalan verileri yok sayar ve bunu da bizi bu bombardımandan korumak için yapmak zorundadır.



Daha önce üzerinde hiçbir algımız yada deneyimimiz olmayan bir şey gördüğümüzde onu benzeri bir şeyle açıklamaya çalışırız yada hayal gördüğümüzü düşünürüz. Buna çok iyi örnek olabilecek bir araştırmada bilim adamları yeni doğan kedi yavrularını hiç dikey çizginin olmadığı bir deneysel ortama koymuşlardır ve haftalarca burada yaşamalarını sağlamışlardır. Daha sonra kediler normal bir ortama kondukları zaman dikey boyuta sahip hiçbir nesneyi göremiyorlar ve odada bulunan masa,sandalye gibi nesnelere çarpıyorlardı. Bu deney, üzerinde daha önceden hiçbir algımız, deneyimimiz olmayan bir nesnenin gözümüzün önünde bile olsa görememe ihtimalimizle ilgili düşünmemize yol açıyor. Bu noktada “Ama kedi yaşamı boyunca hiç dikey çizgi görmemiş, ben ise yaşamım boyunca dış dünyadaki her şeyi gördüm, bir sınırlama yoktu, bu nedenle bir şeyi göremiyorsam o yoktur” diyebilirsiniz ve ben de size 400 milyar birim bilgiden, sadece 2000 tanesini işleyen bir beyniniz olduğu gerçeğini hatırlatırım ve bu iddianızı bir daha düşünmenizi isterim.

Bu 400 milyar bilgiden hangilerini algılıyoruz ve bilincimizde fark ediyoruz? Bilim adamları bu konuda duygularımızın çok etkili olduklarını söylüyorlar. Duygular algılanacak şeyin önemini belirliyor. Örneğin şu anda odada burnuma gelen deterjan kokusunu algılamayabilirim ama karnım açsa yemek kokusunu algılamam çok kısa bir zaman içinde gerçekleşecektir.

Dünyayı algılama konusunda inançlarda çok etkilidir. Daha önceden uçan daire resimleri görmüşsem veya filmlerde uçan daire seyretmişsem, uzaylılara inanmasam bile gökyüzündeki uçan daireyi algılayabilirim ancak uçan daireye inanmadığım için gördüğüm şeyi bir uydu olarak yorumlarım yada hayal gördüm diyebilirim. Ama hayatımda hiç “hobila” görmediysem ki görmedim ve ne olduğu ile ilgili en küçük bir fikrim de yoksa, muhtemelen bu hobila tam önümde bile olsa beynim onu yok sayacaktır. (hobila tarafımdan uydurulmuş bir şeydir)

Algılama konusunda bilimin geldiği son noktada, çevremize baktığımız zaman, gördüğümüz şeylerin, inançlarımızın izin verdiği, duygularımızın seçtiği ve daha

önceden üzerinde deneyimimiz olan şeyler olduğunu bize söylediğini görüyoruz. Eğer dış dünyada gördüklerimizi etkileyen ben isem, o halde dışsal, katı, değişmez bir gerçekten nasıl söz edebilirim.

Şimdi “Gerçek Nedir” sorusunu kuantum fiziğinden yanıtlamasını istersek, “GERÇEK SENİN İNANDIĞIN ŞEYDİR” diyecektir.

Ders 2: Evreni Anlamak

- BİR ŞEY YA VARDIR YA DA YOKTUR.
- EMİN MİSİN?

Bilim adamları atomları incelerken parçalar arasındaki boşluğun dışında atomu oluşturan parçaların da katı olmadıklarını anladılar. Einstein ışığın parçacıklardan oluştuğunu bilimsel olarak ispat ederken, Thomas Young ise dalgacık olduğunu bilimsel olarak ispat etti. Parçacık kavramını uzayda bir yerde bulunan, bağımsız katı nesnelere olarak tanımlayabiliriz. Dalgacık ise her yerde olabilir ve katı değildir. Radyo dalgalarını buna örnek verebiliriz ve su dalgalarını gözümüzde canlandırmak için kullanabiliriz. Aynı anda bir şeyin hem belli bir konumda olması, hem de aynı anda her yerde bulunması mümkün müdür? Eğer bilim adamlarının aklı fena halde karışık değilse, elbette değildir.

Young yaptığı çift yarık deneyi ile ışığın dalga halini ispat etmiştir. Çift yarık deneyinde fotonlar iki ince yarıktan geçirilerek, yarıkların arkasındaki ekrana yansıtılır. Ekranda girişim deseni denilen aydınlık ve karanlık çizgilerden oluşan desen görülür. Klasik fizikte parçacık olarak bilinen elektron, proton ve nötronlarla yapılan deneylerde de aynı neticeye ulaşılır. Bu desenin ortaya çıkması ancak ışığın dalgacık olmasıyla mümkündür. (parçacık olsaydı iki tane çizgi olurdu, ışık dalga gibi davranmıştır)

Einstein ise fotoelektrik deneylerine başladığı zaman Young'ın deneylerinden sonra ışığın dalgacık olduğunu düşünüyordu. Ancak çalışmaları ile ışığın parçacık olduğunu ispat etti. Görünüşe göre iki bilim adamı da çalışmalarını laboratuvarında yapmışlar, bilimsel yöntemler kullanmışlar ve bilim dünyasının itiraz edemeyeceği kesin sonuçlar almışlardı. Işığın aynı anda hem dalgacık hem de parçacık olmasını ise Newton fiziği kesinlikle açıklayamıyordu.

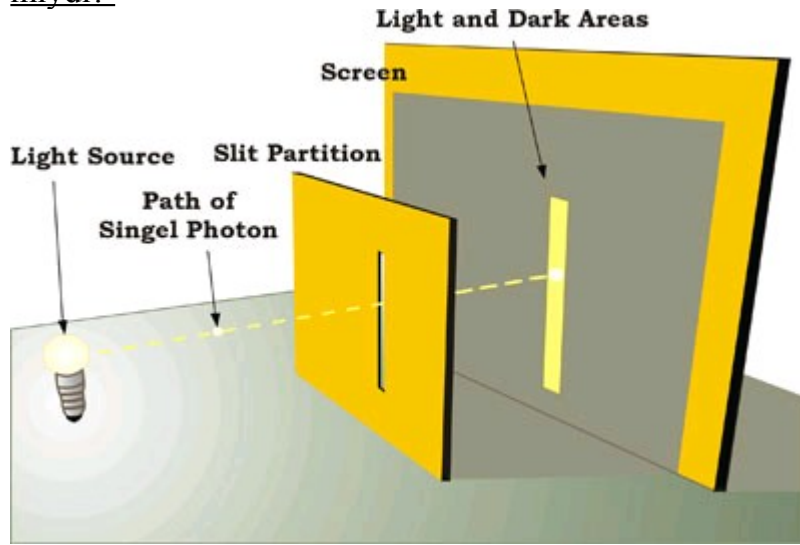
Şimdi bir şey ya vardır ya yoktur inancına geri dönersek, ışık hem katı (parça) hem katı olmayan (dalga) dır. Yani bir şey hem vardır, hem yoktur. Emin miyim? Sanırım Eminim....

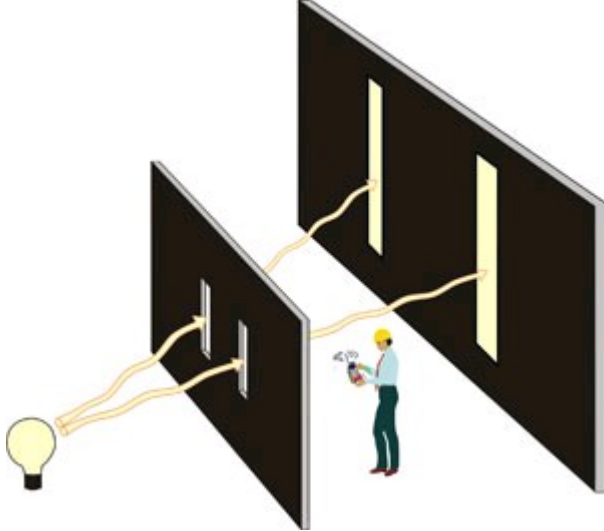
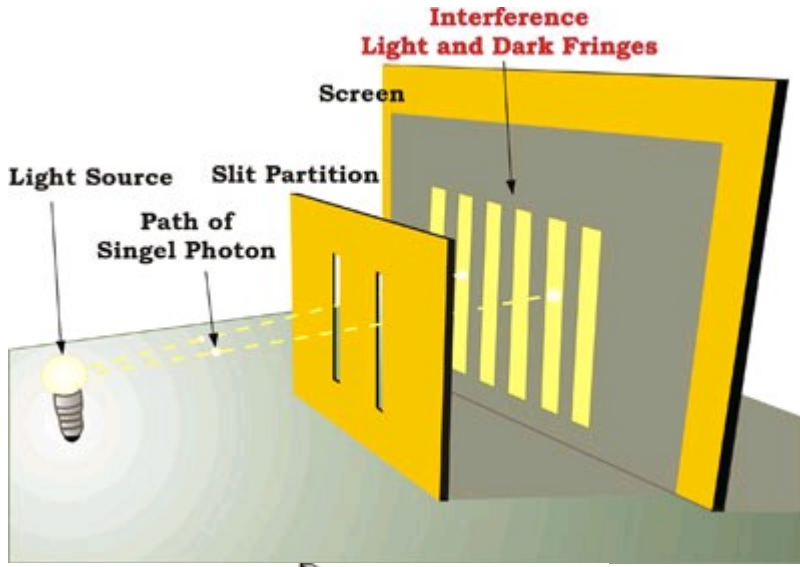
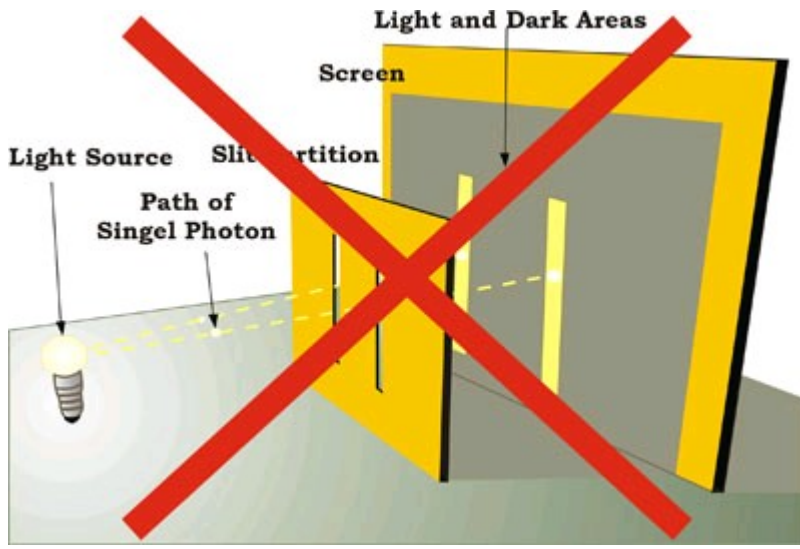
- BİLİNÇLİ EVREN MODELİNE DOĞRU

Dalga –parça paradoksu bilim adamlarının bu konuda yeni deneyler yapmasını gerektiriyordu. Young 1961 ve 1989 yıllarında çift yarık deneyini tekrarladı. Ancak sonuçlar aynıydı. Işık tek yarıktan geçince parçacık olarak davranıyordu, çift yarıktan geçince ise dalgacık olarak ve bunun açıklanmasını bilim dünyası yapamıyordu.

Richard Feynman bu deneyi farklı bir şekilde yapmaya karar verdi. Feynman deneyinde çok güçlü bir ışık kaynağı kullandı ve elektronları elektron tabancası ile ateşledi. Bu tabanca elektronları izole ediyordu ve namluya bir sayaç bağlıydı. Her ateşlemede elektron namludan ayrıldığında sayaç atıyor ve elektron yarığa girdiğinde ışık patlaması oluyordu. Bu sayede bilim adamı her seferinde bir elektronun çıktığından emin oluyordu. Deneyin sonunda Feynman ışığın parçacık olduğu sonucuna ulaştı, çünkü ışık parçacık olarak davranıyordu. Ancak gözlemlemeyi bıraktığı zaman ışık yeniden dalga olarak davranıyordu.

Bu deneylerde ışığın dalgacık yada parçacık olmasını etkileyen unsur gözlem ve ölçüm olarak görünüyor. Ölçülenmeyen ve gözlemlenmeyen elektronlar dalga olarak davranıyorlar. Oysa ölçüm veya gözlemlendikleri zaman parçacık haline geliyorlar. Sonuçta Feynman “Elektronları izlediğimiz zaman ekrandaki dağılımları, izlemediğimiz zamankinden farklı oluyordu” diyerek vardığı sonucu açıkladı ve kafalar bir kere daha karıştı. Bu elektronlar gözlemlendiklerini biliyorlar mıydı?





Çift yarık deneyi gözlem yada ölçüm yapılmadan önce fotonların dalgacık, yapıldığı zaman ise parçacık olarak davrandıklarını bilimsel olarak göstermiştir. Ancak deneyin sonuçları bizim için neden bu kadar önemli, ya da bu deney bizim hayatımızda nasıl işimize yarayacak?

Dalgalar her an her yerdedir. Şu anda radyo dalgaları hem evimin içinde, hem dışında, hem bu semtte, hem başka semtteler. Onlar aynı anda her yerde ve aynı şekilde varlar. Elime radyomu alsam ve evin içinde bir frekansa ayarlasam, muhtemelen bir şarkı duyacağım. Aynı anda şehrimde başka bir yerde başka biri aynı şeyi yaptığı zaman da aynı şarkıyı duyacak. Ama parçalar bir anda bir yerde varlar. Örneğin elimdeki radyo sadece benim elimde. Aynı anda evin dışında yada şehrin başka bir yerinde olmasına ihtimal yok.

Siz gözlemlemediğiniz zaman yaşamınızda tüm potansiyeller olasılık olarak vardır. Aynı anda çalıştığınız şirkette müdür olmak, kovulmak, aynı görevi sürdürmek, kendi isteğinizle işi bırakmak.. aklınıza hangi olasılık gelirse yada gelmezse hepsi potansiyel olarak var. Siz sabah işe gittiğiniz zaman birini gözlemleyeceksiniz ve bu gerçekleşecek yani sizin gerçeğiniz olacak (dalga iken,parça olacak , burada dalga olasılıkları, parça maddi gerçekleri simgeler) Eğer gözlem sonucu etkiliyorsa ki, bilim etkilediğini kabul ediyor, istediğim şeyi gözlemek, sonucu etkileyecektir.

Binlerce yıldır, ezoterik bilgilerin, eski bilgilerin ve metafizik ile uğraşanların haklı olduğunu düşünmemek için bir nedenimiz kaldı mı bilmiyorum. Onlar bu sırrı biliyorlardı, sadece nasıl olduğunu bilmiyorlardı. İşte şimdi kuantum fiziği nasılı bize anlattı.

Ders 3: Evren ve İnsan Aynı mı?

Einstein kuantum fiziğine sempati ile bakmıyordu. O bir realistti ve Tanrı evrenle zar atmaz diyerek kuantum fiziğine bakışını açıkça ortaya koyuyordu. İncancına göre kuantum fiziği henüz tamamlanmamış bir teoriydi ve eksik bilgilerden dolayı da,yapılan çalışmalardan alınan sonuçları bilimsel gerçekler kabul etmemek gerekliydi.

Bu düşüncelerini ispat için 1935 yılında meslektaşları Podolsky ve Rosen ile bir araya gelerek, o dönemin en prestijli bilim dergilerinden “The Physical Preview”de ünlü bir makale yayınladılar. Makalede kuantum ile ilgili görüşlerini anlatırken Heisenberg’in ünlü belirsizlik ilkesini çürütmek için yaptıkları deneyin sonucunu da eklediler. EPR (3 bilim adamının soyadlarının baş harfleri) yaptıkları deneyde iki atom altı parçacığı üst üste getirip (bilimsel anlamda dolanık duruma getirip) zıt yönlere fırlatıyorsunuz. Bu durumda aralarındaki korelasyondan dolayı birinciyle ilgili hesap yapmak, diğer ile ilgili bilgiyi de vermekteydi. Birinin hızını ölçmek, diğerinin yerini ölçmek ikisinin de hızı ve yerini aynı anda ölçmek demektir. Bu çalışma Belirsizlik İlkesini çürütüyordu.

Bu ünlü çalışmaya Kuantum fiziğindeki en önemli isimlerden biri olan Niels Bohr hemen şu yanıtı verir. Birinci nesnenin yerini ölçümlerken yada gözlemlerken, aralarındaki korelasyondan dolayı ikincisinin de durumu değişecektir ve bu nedenle asla doğru ölçümleme yapılamayacaktır. Bohr ayrıca Tanrı Evrenle zar atmaz diyen Einstein’e Tanrı’ya ne yapacağını söyleme diyerek de tarihe geçen diyaloga imza atıyordu.

1964 yılında İngiliz Fizikçi John Bell yaptığı çalışmalarla atom altı dünyada bir şeyin yerel olduğunu yani bir yerde olduğunu söylemek doğru değildir teorisini geliştirmiştir.. Hiçbir şey yerel değildir,parçacıklar zaman ve mekanın ötesinde kopmaz bir şekilde birbirine bağlıdır.

1980'lerde Alain Aspect, Bell'in önermelerini deneysel olarak ispat etmiştir. Aspect deneylerinde momentumu değil, polarizasyonu kullanmıştır ve fotonların arasında hiçbir iletişim olmamasına rağmen bir fotonun polarizasyonunun, diğeri üzerinde etkisi olduğunu gözlenmişti. Elektronlar aynı anda birlerine mesaj göndermektedir ve bu ışık hızından bile daha hızlıdır. Aspect'in bu deneyleri Bell'in Non-lokalite teorisini doğrulamıştır.

Ünlü psikolog Carl Jung Kollektif Bilinçaltını, bir bilinç katmanı olarak tanımlar. Kollektif bilinçaltı bütün insanlığın ortak bilinçaltıdır ve tüm insanlığın sahip olduğu bilgiyi, bilgeliği barındırır. Kollektif bilinçaltı,kuantum fiziğinin non lokalite (yerel olmama) prensibine son derece uygun bir teoridir. Evrende atım altı düzeyde, bütün her şey arasında bir bütünlük varsa ve zamanın ve mekanın dışında bilgi alışverişi oluyorsa, insanların bütünle ilintili bir bilinç durumunun var olabileceğini düşünebiliriz.

Eğer iki elektron bir kere dolandıkları zaman aralarında zamanın ve mekanın dışında bir bilgi alışverişi oluyorsa ve Bing Bang de,yani evrenin oluşmasındaki büyük patlamada bütün her şey bir kere de olsa dolandıysa o zaman hala evrenin her yerindeki her şeyle bağlantı halinde olduğumuzu düşünmeniz zor olmayacaktır. Telepati, DDA gibi fenomenleri de bu teori ile kolaylıkla anlayabiliriz.

Non lokalite ile her şey bir birine bağlıdır,Süperpozisyon ile de her şey mümkündür. Lütfen bir an durun ve yeni bilimin bize ne söylediğine dikkat edin. Sen evrendeki her şeye bağlısın ve her türlü olasılık yaşamında mümkün diyor kuantum fiziği. Bu zihinsel açılım ile yaşamında artık hiçbir şeyin eskisi gibi olmayacağı bir sayfa açmaya hazırlan. Sen evrendeki her şeyle bağlantılısın, sen yıldızlarla, gezegenlerle, okyanuslarla, ormanlarla aynı öze sahipsin ve hepsine her an bağlısın. Yaşamında sonsuz olasılıklar var. Her an her şey mümkündür, en büyük rüyaların, en imkansız hayallerin bile sana bir an kadar yakındır.

Her şeyi toparlayalım

- 1- Çevrenizde gördüğünüz her şey, tüm maddi alanlar, konumlar, gerçek sandığınız her şey siz inandığınız için var. Her sabah uyandığınız zaman, kendi gerçekliğinizi belirliyorsunuz ve inandıklarınızı yaşıyorsunuz. Etrafınızdaki maddi nesnelere bile aslında elektromanyetik bilgi alanları ve gözlemediğinizde gerçeklik kazanıyor. Sizin gözlemediğiniz hiçbir şey var olamaz sadece bir olasılık dalgası olarak var olabilir. Siz gözlemediğiniz anda ise artık parçacık olur yani sizin evreninizde var olur. Gerçekliğinizi siz yaratıyorsunuz. Eğer başka bir gerçeklik oluşturmak isterseniz, bunu başaramamanız için önünüzdeki tek engel inançlarınızdır. Neye inanırsanız onu yaşarsınız. İnançlarınız değiştiği zaman gerçekliğiniz de değişir.

- 2- Herhangi bir şeyi gözlemleyerek sonuca etki eder, sonucu belirlersiniz. Gözlemci olarak niyetiniz sonucu etkiler. Bir şeyi imgelemek ile görmenin beyinde oluşturduğu etki aynıdır. Bir şeyi imgelemek, gözlemlemek demektir, gözlemlemek ise sonucu değiştirmek demektir. O halde bir olasılığı dalga durumundan, parça durumuna çevirmek yani gerçekleştirmek için sadece gözlem yeterlidir. Ancak gözlemci olarak gerekli gözlem gücüne sahip olmalısınız. Gözlem gücüne sahip olmak ve doğru kullanmak size süperpozisyondan istediğiniz olasılığı seçme ve yaşama gücü verecektir.
- 3- Hiçbir şey dışınızda değil, sizden ayrık bir evren yok. Siz ve dışınızdaki dünya bir ilizyondur. Siz evrendeki her şeyle atom altı dünyada bir düzlemde bağlısınız. Her insanla, her yerle, her canlıyla, her maddeyle atom altı bağlantınız var. Bir şeyi istediğiniz zaman o zaten sizinle bağlantıdadır ve sadece bunu bilmek ve bağlantıyı bilincinizde güçlendirmek, istediğiniz şeyi kısa sürede yaşamınıza çekecektir.
- 4- Evrende bir tek atomun değişmesi bile onunla bağlantılı tüm atomları etkileyecektir. Unutmayın tüm atomlar birbirleriyle anlık iletişindedir. Eğer değişim istiyorsanız kendinizden başlamalısınız. Kendinizde oluşturacağınız bir değişim, sizin evreninizi de değiştirecektir.
- 5- Evren de kesin bir şuur vardır, gözlemlenen bir elektronun bunu biliyor gibi davranması bunun en iyi kanıtıdır. Eğer bu evrensel şuur anlar, evrenle uyumlu bir şekilde yaşarsanız, isteklerinize ulaşmanızda, evrensel şuur yanınızda olacaktır ve sizin için en kestirme yolları bulacak, en faydalı bağlantıları kuracak ve en iyi sonuçları oluşturacaktır. Kendinizi evrenden ayrı gördüğünüz sürece, evrensel şuur ile aranızdaki iletişim azalacaktır ve ayrılık ilizyonu sizi yalnızlaştıracaktır. Evrenle birlik içinde olmak demek, evrenin kendisi olmak demektir.
- 6- Her sabah uyandığınızda kendinizi yeniden inşa ediyorsunuz. Kendi kimliğinizi hatırladığınız anda artık gözlem yapmış ve dalga olan bir olasılığı parça durumuna getiriyorsunuz. Hafıza bilim adamlarının açıklamakta en zorlandıklarını konulardan biridir. Hafıza konusunda ünlü kuantum fizikçisi Dr. Fred Alan Wolf “ Hiç bir şey kesin değildir. Geçmişteki bir olay mevcut bulunmamaktadır. Geçmiş sadece beyindeki sinir kıvrımlarımızda mevcut olan bir kayıttan ibarettir” demektedir. Her sabah uyandığımız zaman, evrendeki bilgi hard diskinden kendimizle ilgili bilgileri almakta ve işte ben kişiyim, yaşamım bu....., şimdi evimdeyim gibi bilgilerle kendimizi yeniden inşa etmekteyiz. Oysa yataktan ilk kalktığınız anda kim olduğunuzu, nerede olduğunuzu anımsamadığınız kısa bir an vardır. İşte tam bu anda kendinize seçeceğiniz yeni kimlik, kendinizi yeniden inşa ederken, farklı bir sonuç almanızı sağlayacaktır.
- 7- İnsanlar çoğu zaman kararlarını çevrelerinden malumat toplayarak verirler. Oysa kuantum fiziğine göre çevremizde gördüklerimiz inançlarımızdır. Bir konuda karar vermek için çevrenizden bilgi toplamaya başladığınız anda bu konuyla ilgili gerçek inançlarınızı doğrulayacak bilgileri bulursunuz ve sonra da bu bilgilere göre karar verirsiniz. Kuantum bir zihin yapısına sahip olduğunuz zaman “ Bu konuda nasıl bir karar vermeliyim” yerine “ Bu konuda nasıl bir seçim yapmalıyım, hangi olasılığı, gerçekleştirmek istiyorum” diye düşüneceksiniz. Zihniniz en doğru kararları almakla değil, gerçekte ne istediğiyle ve hangi olasılığı gerçekleştirmek için gözlem yapması gerektiğiyle ilgilenecektir.

BÖLÜM 2

EVRENİN YASALARINI ANLAMAK VE İNSANI TANIMAK



Büyük bir enerji denizinde, evrenle bütün olan insan da bir enerjidir. Ancak insan sürekli duyguları ve düşünceleri ile farklı enerjiler üretebilmekte ve bu şekilde hem kendisini, hem evreni etkileyebilmektedir. Sürekli olumlu duygular üreten bir insanın hayatının çok harika olacağını ve sürekli iyi şeyler yaşayacağını ya da sürekli olumlu olasılıklara odaklanan bir insanın sürekli olumlu olasılıkları yaşayacağını bu noktada düşünebilirsiniz. Bu bir anlamda doğrudur ancak, olumlu düşünce yada olumluya odaklanmanın gerçekte ne olduğunu anlamadan bunu başarmak mümkün değildir.

Bir çok insan bana, sürekli olumlu şeyler düşünüyorum, hep iyi olacak diyorum ama yine de başıma bir çok kötü şey geliyor demiştir. Bir çok kişisel gelişim kitabı okuyan, bir çok seminere giden, öğrendiklerini uygulayan ancak yine de hayatlarında, anlamlı bir fark oluşturamayan bir çok insanı tanıyorum. Üstelik bu insanlar samimiyetle bir süre, öğrendiklerini uygulamış ve ellerinden gelen çabayı göstermiş insanlardır. Peki o halde bir insan gerçekten hayatını nasıl değiştirebilir. Daha mutlu, daha başarılı, daha şanslı, daha zengin olmak için gerçekten yapabileceği bir şeyler var mıdır? Bu sorulara yanıt vermeden önce Evrenin Yasaların ve İnsanın Gerçek Yapısını tanımak gereklidir.

EVRENİN YASALARI

1- Çekim Yasası: Aynı frekansa sahip enerjiler birbirini çekerler şeklinde tanımlanabilecek bir yasadır. Bir kişi hangi enerji ile şarj olmuşsa, o frekanstaki enerjileri kendisine çekecektir. Bir kişinin bir enerji ile şarj olmasını sağlayan şey ise onun ürettiği duygu ve düşüncelerdir. Halk arasında “ Para, parayı çeker” sözü buna güzel bir örnektir. Bir kişi eğer olumlu ve güzel enerjilerle doluyorsa ve mutluyorsa yaşamına çekeceği enerjilerde yine olumlu ve güzel enerjiler olacaktır. Yine halk arasında “ Kötü şeyler üst üste gelir” sözü de buna başka bir örnektir. Kötü bir deneyim yaşayan kişi bu deneyimin etkilerini üzerinde taşıdııkça buna uygun başka enerjileri kendisine çekmeye devam edecektir.

Bu yasadan çıkartılacak en temel sonuç sahip olduğunuz enerjinin mahiyeti, yaşamınıza hangi enerjileri çekeceğinizi size açıkça gösterecektir. Eğer olumsuz, karamsar, depresif ve umutsuz bir durumdaysanız yaşamınıza çekeceğiniz olayların ne olacağını tahmin etmek için kahin olmak gerekmez. Eğer sürekli korkular yaşıyorsanız, bu korkularınızla ilgili olayları hayatınıza çekme ihtimaliniz çok fazladır. Bu konuda daha önce hırsızlığa maruz kalanların, ikinci bir kere hırsızlığa maruz kalma ihtimalinin, hiç hırsızlığa uğramamış insanlardan daha yüksek olduğuyla ilgili istatistikler vardır. Bunun en önemli nedeni ise kişinin bu konuda sürekli endişeli

enerjiye sahip olması ve bu endişelerinin de yeniden bir hırsız hayatına çekmesidir. Çekim yasası hayatımızın her alanında sürekli olarak iş başındadır ve yaşamımızda bir çok olayı aslında hayatımıza biz çekmişizdir.

2- Zıt Çekim Yasası: Zıt çekim yasası da, en az çekim yasası kadar önemli bir evren yasasıdır. Hepimiz çeşitli kişiliklere, özelliklere ve alışkanlıklara sahibiz. Eğer ben çok tertipli ve düzenli bir insansam, bu özellikler benim için önemlidir, tertipli olmaya değer veririm ve bunu iyi bir vasıf olarak tanımlarım. Ancak eğer herkes çok düzenli olsaydı o zaman benim bu özelliğim sıradan ve doğal bir özellik olacaktı. Benim tertipli olmam aslında çevremdeki dağınık insanların varlığıyla değer kazanır. Bu durumda ben hayatıma bir çok dağınık bir insanı çekebilirim. Burada işleyen çekim yasası değil, zıt çekim yasasıdır. Dağınık olan kişi, benim düzenli olmamın anlamını güçlendirmekte ve ne kadar bundan yakınırsam yakınyım, aslında bilinçsiz bir şekilde bir çeşit tatmin yaşamamı sağlamaktadır. İnsanların kendileriyle ilgili beğendikleri ve takdir ettikleri yönleri, alışkanlıkları ve huyları vardır. Bu yönlerini takdir etmeye devam etmeleri için, bu yönlere zıt insanların da var olması gereklidir. Eğer bir kişi çok fedakarsa ve bu yönünü içsel olarak takdir ediyorsa, çok bencil bir insanı hayatına çekebilir. Bu kişinin içindeki fedakarın var olması için bu bencile ihtiyacı vardır. Burada süreç bilinçli bir noktada işlemez daha çok bilinçsiz bir durum söz konusudur. Bu noktada bir danışanımın hikayesini anlatmak isterim. Aysun, Kaan ile tanıştığında ondan ilk görüşte etkilenmişti. Kaan son derece konuşkan, kendine güvenen, güçlü biriydi, işinde başarılıydı ve Aysun'a karşı çok nazik davranıyordu. Kısa sürede birbirlerine aşık oldular ve ilişkilerinde bir sene bitmeden evlenmeye karar verdiler. Evlilik hazırlıkları başladığı zaman Aysun, Kaan'ın daha önce fark etmediği bir yönünü fark etti. Kaan neredeyse annesinin sözünden çıkmıyor, her istediğini yapıyor, evin eşyalarının bile annesinin seçtiği şeyler olmasını istiyordu. Oysa Aysun, kendi kararlarını kendi almayı seven bir insandı ve Kaan'ın da kendine güvenen yönlerine hayrandı. Oysa her konuda özgüveni çok yüksek olan ve ne istediğini bilen Kaan annesi söz konusu olunca, adeta küçük bir çocuk gibi davranıyordu. Aysun bunu Kaan ile konuştu ama, müstakbel eşi bu durumu çok normal kabul ediyor ve annesinin sadece onların iyiliğini istediğini, bazı kararları onun vermesinin normal olduğunu ve böyle küçük şeyler için annesini üzemeyeceğini söylüyordu. Aysun bir karar vermesi gerektiğinin farkındaydı, Kaan'ı seviyordu, evlenmelerine sadece bir ay kalmıştı ama bu durumda gelecekte ciddi sorunlar yaşayacaktı. Aysun ile bu konu üzerinde konuştuk ve annesi ile çocukluktan beri anlaşamadığını, zevklerinin, yaşama bakış açılarının çok farklı olduğunu anlattı. Yetişkin bir kadın olunca, hiçbir konuda annesine fikrini sormadığını, annesinin işlerine karışmasına izin vermediğini anlattı. Ancak arkadaşları ve dostlarından fikir alıyor, onlara değer veriyor ve sorunlarını onlarla paylaşıyordu, Aysun'un sorunu özellikle kendi annesiyleydi. Artık durum çok netleşmişti, Aysun, aileden bağımsız, kendi kararlarını kendi veren, kendi ayaklarının üzerinde duran içsel özelliklerini çok takdir ediyordu ve bunun tam tersi olan Kaan'ı hayatına çekmişti. Zıt Çekim yasası bir kere daha işlemişti.

Her kurban kendi katilini çeker yada her mağdur kendi zalimini çeker. Bu kitapta sizinle internette www.reikiturk.com isimli sitemizde yayınladığım bir yazımı da paylaşmak istiyorum. Bu yazının zıt çekim yasasını çok iyi anlatacağımı düşünüyorum.

KATİL VE KURBAN

Bazen hepimiz kendimizi yaşam karşısında kurban gibi görme eğilimine gireriz. Kurban gibi hissetmek; çaresiz, yalnız, haksızlığa uğramış ve zavallı durumuna düşmüş olarak kendimizi hissetme duygumuzdur. Kim yaşamı boyunca bu duyguyu yaşamamıştır ki..... Hepimiz zaman zaman haksız yere incitilir, aşağılanır, yalnız bırakılır ve çaresiz kalırız. Sürekli karşımızdakini suçlarız ve bir gün yaptıkları için cezasını çekeceğine inanırız. Oysa her şey bu kadar basit midir? Gerçekten kurban olmak bir şansızlık sonucu başımıza gelen bir şey midir?

Bence kurban olma duygumuz, katil olma duygumuzdan aldığımız intikamdır. Hepimizin içinde bir katil yaşamaktadır ve bir de kurban. Katil yaşamın bazı alanlarında ortaya çıkmıştır, birilerine haksızlık yapmış, birilerinin canını yakmış, birilerinin hayallerini, duygularını bilinçli yada bilinçsizce öldürmüştür. Sonra köşesine çekilmiş ve kurbanın sahneye çıkmasını beklemektedir. Sonra bir gün kurban çıkar sahneye, biri onun canını yakar, haksızlığa uğratar ve acımadan duygularını öldürür. Katiline bakan kurban aslında içindeki katili görür, kendi katilinin gözlerinde. Sonra onun içindeki acımasızlığı fark eder, dehşeti ve karanlığı görür katilinin gözlerinde. Gördüğü aslında kendi içindeki katilin suretidir. Çok acı çeker ama çektiği acı katilin kendisine verdiği acı değildir, içindeki katil ile yüzleşmenin acısıdır. Katilini seven kurbanlar vardır, onu çok sevdim derler ama o benim canımı yaktı. Sever elbette o içindeki parçasıdır, aslında sevdiği içinde yaşattığı katildir. Yine kaçmaya çalıştığı da odur. Kendisine ne kadar acı verdiğini göstermeye çalıştığı da dışındaki katil değil, içindeki katildir.

Ne zaman kendimizi kurban gibi hissederek bilmeliyiz ki içimizdeki katili görmüşüzdür. Canımızı yakan bize gelmiştir, çünkü onun görevi içimizdeki katili bize göstermektir. Acı çeken kişi aslında kendisine acı çektirenden değil, içindeki katilden acı çeker. Eğer içinde o katil olmasaydı, dışında onun dehşet saçan gözlerini görmeyecek, acımasız sözlerini duymayacaktı. Kişi içindeki ile yüzleşmek için kendi seçer bilinçsizce katilini. Seçer ve yaşamına alır, sonra onun katliamı ile yüzleşince acı çeker. Acının kaynağı dışındaki katil değil, içindeki katildir.

İçindeki katil ile yüzleşince anlar acı vermenin anlamını, canını yaktıklarının duygularını ve değişmeye başlar bilinci. Artık anlamıştır içindeki katilin ölmesi gerektiğini. İçindeki katili öldürünce artık kurban olmaktan da kurtulmuştur. İçindeki kurbanı öldüren katil ise katil olmaktan kurtulmuştur. İkili ilişkilerde acı veren kendi kurbanlığından, acı duyan ise kendi katilliğinden kurtulmaya çalışıyordur. Sonuçta acı duyan kişi katilini öldürendir, acı veren ise kurbanını...

3- Onaylanma Yasası: Her insan düşüncelerinin ve inançlarının onaylanmasını bilinçli yada bilinçsiz bir şekilde ister. Ancak bu durum her zaman olumlu düşünceler yada inançlar için geçerli değildir. Bazen hiç istemediğimiz bir sonucun onaylanması da bizi mutlu edebilir. Ben sana demiştim kalıbı buna en iyi örnektir. Kadın kocasına, balığa gitme, çok yağmur yağacak der, kocası hastalıktan yeni iyileşmiştir ve kadın onun sağlığını içtenlikle düşünüyordur. Adam yine de karısını dinlemez balık tutmaya gider, gerçekten yağmur yağar ve ıslanan adamın akşam tekrar ateşi çıkar. Bu duruma kadın hem üzülür, hem de ben sana demiştim beni dinlemedin bak ne oldu derken, olayların onu onaylamasının, hazzını bilinçsiz bir şekilde yaşar.

Eğer bir insan 40 yaşından sonra iş bulamayacağına inanıyorsa, iş aramasına rağmen iş bulamaması onu hem üzecektir, hem de bir taraftan, bilinçaltı bir düzeyde, haklı çıkmaktan keyif alacaktır. Onay yasası da diğer yasalar gibi hayatımızı bir çok açıdan etkilemektedir. Gerçek inançlarınızın sürekli onaya ihtiyaç duyduğunu ve gerçek bir değişimin inançları değiştirerek mümkün olabileceğini bilmek, değişim için en önemli adımlardan biridir. Aksi halde onaylanma yasası siz istemeseniz de, bilinçaltınızda çalışacak ve yanlış, hatalı, zararlı inançlarınızın onaylanması için gereken olayları oluşturacaktır.

4- Baskılama- Açığa Çıkma Yasası: İnsanların bilinç düzeyinde çözümleyemediği yada farkına varamadığı her olumsuz duygu, bilinçaltına bastırılır. Kişi bilinçaltına bastırıldığı bu olumsuz duygunun farkında değildir ancak bu duygu, sürekli açığa çıkmak için uygun koşulları beklemektedir. Hatta kişi bilinçsizce bu duygunun açığa çıkması için gerekli koşulları kendi hazırlamaktadır. Örneğin yoğun saldırganlık duygularını baskılamış bir insanın, gece yolda bir hırsızla karşılaşması ve bu hırsız ile kavga etmek zorunda kalması, bilinçli olarak seçtiği bir şey değildir. Ancak saldırganlık duyguları, bir şekilde açığa çıkmak istemektedir ve kişi bilinçsizce o saatte, o sokakta olarak, o hırsızla karşılaşmayı seçmiştir. Aynı şekilde bastırılmış korkularda, ortaya çıkmak için uygun zemini aramaktadır. Sürekli işini kaybetme korkusunu bastıran bir adam, bilinçsizce işine geç kalacak bahaneleri bulacaktır. Bir gün araba bozulacaktır, bir gün uyuyakalacaktır, bir gün büyük bir hata yapacaktır. Elbette kişi bunları bilinçli yapmıyordur, bilinçaltı bastırılmış, duygunun, korkunun, acının ortaya çıkması için, kişiyi etkilemektedir. Bu noktada refah ile ilgili baskıladığımız korkularımızı bilmeden ve bunları kontrollü olarak açığa çıkartmadan, yaşamınızda gerçek bir refah duygusu oluşturmamız mümkün olmayacaktır.

BİLİNÇALTI VE YAŞAMIMIZ

İnsanın temelde 3 tane farklı bilinç durumuna sahiptir. İlk olarak farkında olduğumuz, akılcı, denetimini kolaylıkla sağlayabildiğimiz ve bazen de sadece ondan ibaret olduğumuzu sandığımız ana bilincimiz vardır ki buna kısaca bilinç yada şuur deriz. Bu kişiliği, egoyu gösteren kontrol edebildiğimiz zihinsel alanımızdır.

İkincisi ise farkında olmadığımız, neleri içerdiğini yada içermediğini herhangi bir duyumuzla yada bilincimizle algılayamadığımız, bilinçten ve 5 duyudan direk bilgi, emir alan ancak farkındalık alanımızın dışında kalan bilinçaltımızdır.

Sonuncusu ise yüksek benlik yada üst benlik dediğimiz bilinçaltı gibi farkındalık alanımızın dışında olan ancak ruhsal çalışmalarla farkındalık sağlayabildiğimiz, kısaca içimizdeki bilgi olarak tanımlayabildiğimiz bilinç durumudur.

Bilinçaltımız bizim sadık bir hizmetçimizdir. Bizim verdiğimiz talimatları alır ve koşulsuz olarak uygulamaya başlar. Bilinçaltımıza talimatları çoğu zaman farkına varmadan veririz. Bu da bilinçaltımıza bir emir verirken istemediğimiz şeyleri emretmemize yol açabilen en önemli noktalardan biridir.

Bilinçaltınıza bir talimat gönderdiğiniz zaman hemen bunu emir kabul eder ve bunu gerçekleştirmek için çalışmaya başlar. Bilinç altımız mıknaş gibidir. Kendi inançlarını yansıtan şeyleri çeker. Eğer bilinçaltınız yaşamınızın zor geçeceğine inanırsa,

gerçekten yaşamınız zor olacaktır. Karşılaşacağınız olaylar ve insanlar hayatınızı zorlaştıracaktır. Eğer bilinçaltınızın zor kazanılacağına inanırsa ,para zor kazanılacaktır. Bilinçaltınızdaki inançlarınızın ne olacağını büyük ölçüde belirleyen şey sizin ona verdiğiniz bu talimatlardır. Bugüne kadar bilinçaltınıza yanlış inançlar yerleşmiş olabilir. Ancak bugünden sonra bunu değiştirmek sizin elinizde. Eğer yaşamınızda bolluk bereket yoksa bilinçaltınızda olabilecek temel yanlış inançlar şunlardır;

- Ben iyi şeyleri hak etmiyorum.
- Ben değerli değilim
- Para kirlili bir şeydir
- Parayı sevmiyorum,önemli olan başka şeyler var
- Çok paramız olursa eşim beni terk eder
- Çok param olursa gerçek dostum olmaz
- Ben zengin olacak kadar yeterli değilim.

Bu ve bunun gibi bir çok yanlış inanç bilinçaltınızın Evrensel Çekim Yasası gereği kendisine refahın zıttı olan yoksunluk durumunu çekmesini sağlayacaktır.

Bu inançların önemli bir kısmı henüz siz küçükken yani bilinciniz tam gelişmediği zamanlarda bilinçaltınıza atılmış inançlardır. Genelde bu durumdan sorumlu olan anne babadır. Eğer ben bugün 40 yaşındaki Ayşe'ye sen yetersizsin dersem Ayşe bilinçli bir insan olarak buna istediği her tepkiyi verebilir. Bu telkini reddedebilir, kendini yanlış tanıttığını düşünerek düzeltmeye çalışabilir, benim iyi niyetimden şüphe edebilir yada bunu kabul edebilir .Ama Ayşe'ye annesi 5 yaşındayken aynı şeyi söylediye henüz bilinci gelişmemiş olan Ayşe bunu aynen kabul etti ve bu inanç bilinç altına yerleşti. Yıllar sonra Ayşe'nin bilinçaltındaki YETERSİZLİK inancı Evrensel Çekim Yasası gereği sürekli kendisini yetersiz hissedeceği durumları yaşamına çekmesine yol açacaktır. Bu yanlış inancın etkisi çoğu zaman dramatiktir. Sürekli evliliğinde yetersizlik duygusu yaşayan Ayşe'nin mutlu olması kolay değildir. İş yerinde sürekli kendini başkalarıyla mukayese edebilir yada bir işkolik olarak kendine,kendini ispat etmeye çalışabilir. Ancak ne yaparsa yapsın bu yanlış inanç bilinçaltından silinip onun yerine “ Ben yeterli bir insanım” inancı yerleşmedikçe bir türlü tatmin olamayacaktır.

Bir insanın bilinçaltı sadece çocukluğunda gelişen yanlış inançlardan etkilenmez. Kişinin farkına varmadan bilinçaltına verdiği talimatlar, başkalarının olumsuz telkinlerini kabullenmesi de en az çocukken yaşadığı olumsuz şartlanmalar kadar etkilidir. Sürekli kendisine “ Hayat çok zor” diyen bir insanın bilinçaltı bu telkini kabul ettiği anda kişinin karşısına bir çok zorluk çıkacaktır. Yada çevresindeki insanlardan sürekli “ Ekmek aslanın ağzında” telkinini duyan bir insan, eğer kendini bu olumsuz telkinden koruyamıyorsa, bir süre sonra parasal zorluklar yaşamaya başlayacaktır.

Yaşamımızdaki Bolluk ve Bereket noktasındaki sorunların büyük bir kısmı bilinçaltınızdaki yanlış inançlardan kaynaklanmaktadır. Eğer şu anda mali durumunuzdan memnun değilseniz,yaşamınızda sevgi,mutluluk,dostluk yada sizin için önemli bir şeylerin eksikliğini hissediyorsanız bunun en önemli nedeni bilinçaltınızdaki hatalı inançlardır.

BİLİNÇALTI VE EVRENSEL YASALAR



Bilinçaltı kendi kayıtlarına uygun olayları size çekecektir – Çekim Yasası

Çünkü duygularınız ve düşünceleriniz, sadece bilincinizden, değil, bilinçaltınızdan da etkilenir. Aynı şekilde sadece bilincinizi değil, bilinçaltınızı da etkiler. Eğer bilinçaltınızda “ Ben değersizim” inancı varsa, bu inanç, bilinç düzeyinde sizi etkileyecektir, kendinizi değersiz hissetmeniz dışında, size kendinizi değersiz hissettirecek insanları ya da olayları fark etmeden hayatınıza çekecektir. O gün, o partide çok hoş bir çok erkek vardır ama genç ve güzel kadın, kadınlara değer vermeyen, sadece birkaç günlük gönül maceraları yaşayan adamdan etkilenmiş, onunla tanışmış ve ona aşık olup, kısa bir süre sonra da terk edilmiştir. Böylece aslında değersiz olduğunu bir kere daha onaylanmıştır. Bilinçaltındaki değersizlik duygusu ona, değer vermeyen adamın hayatına girmesine neden olmuştur ya da bu adamı hayatına çekmiştir. Bu durumda bu kadının bilinçaltındaki değersizlik inancı değişmedikçe bu trajedi kendini tekrarlayıp duracaktır.

Bilinçaltı sizin için önemli olanı fark etmenizi sağlar – Zıt Çekim Yasası

Sizin için gerçekten önemli olan kişilik özellikleriniz nedir? Düzenlilik, anlayış, empati, dakiklik, asillik, prestijli olmak, sevgi dolu olmak, tutumlu olmak, nazik olmak, özgür olmak yada başka bir şey.... Bilinçaltınız sizin için en önemli özelliklerinizi fark etmeniz için çalışacaktır. Bunu da çevrenizdeki insanlar yoluyla yapacaktır. Anlayışsız bir insan, sizin aslında ne kadar anlayışlı olduğunuzu, dağınık bir insan, sizin ne kadar tertipli olduğunuzu, bencil bir insan, sizin ne kadar fedakar olduğunuzu, aldatan bir insan, sizin ne kadar sadık olduğunuzu fark etmenizi sağlayacaktır. İlişkilerinize bir bakın ve çevrenizdeki insanlarda neleri eleştirdiğinize dikkat edin, sizi rahatsız eden her şey aslında sizin değerli yönlerinizin var olması için gerekli. Eğer yalancılar var olmasaydı sizin dürüst olmanızın ne anlamı olurdu? Ya da öfkeli insanları görmeseydiniz, gerçekten sakin bir insan olmanızın bir değeri olur

muydu? Sizin için önemli olanı, sizin için doğal olan durumuna getirmediği ve ona yeterince enerji bağlamaktan vazgeçmediği zıtlıkların çekim yasasının her zaman işleyeceğini unutmamalısınız.

Bilinçaltı inançlarını onaylamak için çalışır – Onaylanma Yasası

Bilinçaltınız inançlarınızın desteklenmesi ve onaylanması için bütün gücüyle çalışacaktır. Eğer zengin olma şansım sadece piyangodan para kazanmak diye düşünüyorsanız, bilinçaltınız bunu onaylamak için, karşınıza bu inancınıza uygun deneyimler çıkartacaktır. Üstüne bir de bilinçaltınızda piyango zor kazanılır inancı varsa, zengin olma olasılığınızı artık rafa kaldırabilirsiniz demektir. Eğer erkeklere yada kadınlara güven olmaz inancına sahipseniz, bilinçaltınız, karşınıza güvenilmeyecek, erkekleri yada kadınları çıkartmak için ne gerekirse yapacaktır. Önemli olan sizin inancınızın onaylanmasıdır ve bunu yaparken bilinçaltı düzeyde sürekli yanlış adamları ve kadınları seçeceksiniz. Bunun gibi bir çok örnek verilebilir. Ancak temelde süreç hep aynıdır, bilinçaltınız sizin inançlarınızın onaylanması için ne gerekirse yapacaktır.

Bilinçaltı bastırılmış duygularınızı açığa çıkartmak için çalışır - Baskılama- Açığa Çıkma Yasası

Bilinçaltınız bastırduğunuz duygularınızın açığa çıkması için çalışır. Rüyalarda, simgelerle bu duyguları açığa çıkartır ancak rüyaların dışında başka yöntemleri de vardır. Bastırılmış bir korkunuzla sizi yüzleştirmek ve bu şekilde bunun bilinçaltınızdan çıkmasını sağlamak veya bastırduğunuz bir yönünüzü size fark ettirmek için bu yönle ilgili deneyimler yaşamınızı sağlamak da bilinçaltının teknikleridir. Bastırılmış duyguyu ortaya çıkartmak bilinçaltının rahatlama mekanizmasıdır ve bunun için ne gerekirse yapacaktır. Eğer birinden çok hoşlandıysanız ve eşinizi aldatmak istediyseniz, ancak sonra ahlaksal nedenlerle bundan vazgeçerek bu duyguyu bastırdıysanız, bilinçaltınız bu duygunuzu size göstermek ve açığa çıkartmak için sürekli karşınıza, eşinizi aldatmanız konusunda sizi tekrar tekrar motive edecek, insanları ve olayları çıkartabilir. Bu durumda yapılacak şey, duyguları bastırmadan anlamak ve kontrollü bir şekilde dönüştürmektir. Aynı şekilde bastırılmış duygularla da çalışmak gerekir.

Gelelim bilinçaltı ile ilgili önemli bir diğer kavrama;

Suç ve Ceza

İşte size temel bir ilke;

Hiçbir suç cezasız kalmaz, tabi siz suçlamayı kabul ederseniz.....

Küçük bir çocukken hepimiz yanlış bir şeyler yapınca cezalandırıldık. Ailelerimiz bizleri korumak için bir şeylerle korkuttular. İşlediğimiz her suçun bir cezası olduğunu ve bunun bedelini ödeyeceğimizi uzun yıllar içinde öğrendik hatta daha da ötesi bu konuda sağlam inançlar geliştirdik. Şimdi ise bilinçaltımız şuna tamamen inanıyor, bir suç işlersen bedelini ödersin..... Ancak hepimiz için suç kabul edilen şeylerin farklı olması bu durumu etkileyen bir önemli bir faktör.

Eğer bir adam için annesini huzurevine göndermek, çok doğal ve normal bir davranış ise ve inanç sistemi buna uygunsa, annesini huzur evine gönderince, bu onun hayatında herhangi bir olumsuzluğa yol açmayacaktır. Annesine kendi bakması gerektiğine ve huzurevine göndermesinin çok kötü bir davranış olduğuna inanan başka bir adam ise, bu inancına rağmen annesini huzur evine gönderir ise, hastalanabilir işini kaybedebilir yada başına başka bir kötü olay gelebilir. İki adam da aynı şeyi yaptı ama birisinin hayatında herhangi bir değişim olmazken, diğeri aynı eylemden sonra bir çok sorun deneyimledi. Bunun nedeni ise, kişinin kendi içinde onu cezalandıran inanç sistemidir. Bilinçaltınızda bir konuda suçluluk duyguları varsa bilinçaltınız mutlaka sizi cezalandıracak şekilde çalışacak ve hiçbir suç cezasız kalmaz inancını koruyacaktır. (onaylanma yasası)

Burada önemli olan şey, sizin için neyin kötü, yanlış veya suç olduğudur. Eğer yaptığınız herhangi bir şey sizin için suçsa, bilinçaltı için artık burada ceza süreci başlayacaktır ve sizin için ceza olarak en kabul edilebilir olası bir sonucu sonucu karşınıza çıkartacaktır. Bilinçaltı ile çalışırken suçluluk duygularını fark etmek ve bunlardan arınmak için de çalışmak gereklidir. Eğer para ile ilgili kendinizi suçlu hissettiğiniz bir inanca sahipseniz, hiçbir suç cezasız kalmaz ilkesi gereği, paranız olsa bile, bunun bedelini ağır bir şekilde ödeyebilirsiniz. Özellikle para sadece hırsızlarda olur, haram karışmadan çok para kazanılmaz gibi bir inanca sahipseniz, bir gün çok zengin olsanız bile, bilinçaltınız çok parada mutlaka haram olur inancına sahip olduğu için, haram paraya sahip olma suçunun bedelini size ödetecek sorunlar yaşarsınız. Unutmayın, hiçbir suç cezasız kalmaz ama suçun ne olduğuna karar veren, sizin bilinçaltınızdır.....

REFAH İÇİNDE YAŞAMAK İÇİN 24 TEMEL İLKE

1. Düşüncelerinizi veya isteklerinizi hayal olarak tanımlamaktan vazgeçin. “Hayal kuruyorum” yada “ Şunu hayal ediyorum” demek isteğinize hayal damgası vurmak demektir. Bu da istediğiniz şey hayal olarak kalmaya mahkum demektir. Bunun yerine her zaman öğrencilerime “Yaşamım için bir seçim yapıyorum” demelerini öneririm”
2. Konuşurken kelimelerinize çok dikkat edin. Bilinçaltı bazen zaten kendisinde olan yanlış bir inançla ilgili olan kelimelere çok hızlı tepki gösterir ve hemen eski inancını pekiştirir. Örneğin eğer bilinçaltınızda başarısızlık duygusu varsa ve siz arkadaşınızla sohbet ederken, “ Bu konuda başarısız olmaktan korkuyorum” dersanız bilinçaltı hemen eski inancını büyütme başlayacaktır. Bu yüzden bu inanç tamamen ortadan kaybolana kadar çok fazla, bundan sonrada elimizden geldiğince kelimelerimize dikkat etmeliyiz.
3. Kelimelerin bir diğer önemi de bilinçaltına mesaj göndermekte etkili olmalarıdır. Bilinçaltına olumsuz mesajlar göndermemek için olumlu kelimeleri kullanmaya çalışmalısınız. Örneğin “ Ben korkmuyorum” dersanız bilinçaltınız buradaki korku kelimesini algılayacak ve korkunuz artacaktır. Bunun yerine “ Ben cesurum” demeniz çok daha doğru olacaktır” Kazasız belasız gidin” demek yerine “ Sağlıkla, esenlikle gidin” demeniz çok daha doğru ve etkilidir. Unutmayın bilinçaltı olumsuz kelimelerden anlamaz. “Kazasız” kelimesinden anlayacağı kaza kelimesi olacaktır.

4. Evrende almanın ve vermenin bir dengesi vardır. Almasını bilmeyen bir insanın vermesi de mümkün değildir. Bazı insanlar sadece vermek isterler almak onlar için kötü ve yanlış bir şeydir. Ben vermeyi çok severim ama almak beni rahatsız eder diyen insanlardansanız öncelikle şunu bilin ki bolluk enerjisi sizi ziyaret etmeyecektir. Kim istenmediği yere gider ki. Verdiğiniz gibi almayı da bilmeli ve aldıklarınızı hak ettiğinizi bilmelisiniz. Almak da vermek kadar doğaldır ve unutmayın almayı bilmeyenin, verecek bir şeyi kalmaz.
5. Bazı insanlar için para pis bir şeydir. Zenginlik günahkarlıktır. Her gördükleri zengin için kim bilir bu parayı kimin canını yakarak kazandı diye düşünürler. Oysa evrendeki her şey enerjidir ve para da bir enerjidir. Para nötr bir enerjidir onun iyi mi kötü mü algılanacağı size bağlıdır. Bir insan parasıyla iyi güzel şeylerde yapabilir. Yada para temiz bir şekilde de kazanılabilir. Tüm zenginler kötüdür düşüncesini aklınızdan çıkartın ve parayı pis bir şey gibi görmeyin. Kendinizle ilgili olumlu kanılarınız varsa para içinse olumsuz kanılara sahipseniz paranın size gelme olasılığı hemen hemen yok olur. Nasıl mi? Ben iyiyim, para kötü ikilemi şu noktaya gider. Para bana gelmeyecektir. Bu düşünceyi değiştirin.
6. Bolluk ve bereketi size çeken önce zihinsel durumunuz, sonra sözlerinizdir. Ben paraya hiç değer vermem, zaten hep kaybederim, para ile aram yoktur gibi sözleriniz parayı sizden uzaklaştıracaktır. Bilinçaltınızı bu sözlerle programlarsanız, bilinçaltı bu komutları gerçekleştirmek için sadık bir hizmetkar gibi çalışacaktır ve kendi kendini gerçekleyen kehanetiniz ortaya çıkacaktır.
7. İnsanlar genelde bir istekleri olduğu zaman bunu bazı koşullara bağlarlar. Su arabayı satsam da ameliyat olsam, falanca gelse de su isimi halletse, şuraya gitsem de sunu elde etsem gibi. Oysa istekleriniz size bir çok farklı yoldan gelebilir, siz bir yola dikkatinizi ve enerjinizi vererek diğer yolları tıkamış olursunuz. Örneğin ameliyat için arabasını satmak isteyen kişinin gerçekte istemesi gereken şey şifadır. Şifa bir insana bir çok yoldan gelebilir, araba satılmasa da, ameliyat olacak para başka bir şekilde gelebilir. Hatta o ameliyatı olmadan bile şifa bulabilir. Oysa kişi dikkat ve enerjisini arabayı satarak şifaya verdiği için diğer yolları kapamış olur. Koşulsuz istemek yaşamda amaçlara kavuşmanın temel şartlarından biridir. Şartları, durumu, mantığı bir kenara bırakın sadece isteyin. Ne istiyorsanız onu isteyin. Para mi, aşk mi, is mi her ne istiyorsanız onu....
8. Evren boşluk sevmez ve mutlaka doldurur. Eğer eviniz tıka basa eşya dolu ise ve eşyaları yenilemek istiyorsanız paranızın olmasını beklemeyin. Eşyaları daha en başından atın (tabi yaşamak için gerekenleri değil) Bir süre sonra yeni eşyalar bir şekilde gelecek. Yeni elbiseler istiyorsanız eskileri fakirlere verin. Eğer yaşamınızda yeterince bolluk ve bereket yoksa bunun için yer açıp açmadığınıza bakın. Yaşamınızda yeniliklere ve bolluğa yer açın ki gelsin. Bunun için önce evde kullanmadığınız eşyalarla, eskimiş elbiselerle, uzun suredir

birikmiş ıvır zıvırla başlayın. Siz eskiyi bıraktıkça yeni gelecek. Unutmayın evren boşluk sevmez.

9. Bir zamanlar bir öğrencim bir ayın kirasını ödeyince diğerini düşünüyorum demişti ve para sorunundan yakınmıştı. Bende borcunu değil, kazanacaklarını düşün demiştim. Dikkatinizi neye verirsiniz onu büyütürsünüz. Borçlara verirsiniz borçları,kazançlara verirsiniz kazançları. Bu en basit formüllerden biridir. Dikkatinizi kazançlarınıza verin ki onlar büyüsün. Bu öğrencim bu formülü başarı ile uyguladı. İsten ayrıldı,serbest çalışmaya başladı, şimdi meslektaşlarına göre 4-5 kat daha fazla para kazanıyor. Unutmayın ancak fakir insanlar parayı kafalarına takarlar.
10. Zengin insanların ortak yanları,son derece düzenli olmalarıdır. Evleri,ofisleri,arabaları çok temiz ve düzenlidir. Gerçekten de benzer enerjilerin bir birini çektiği süptil dünyada bolluk enerjisini çekmek için temiz enerji alanına sahip ortamlarda yaşamalısınız. Düzensiz ve pis ortamlarda biriken negatif enerji ancak kıtlık enerjisini kendisine çeker. Bolluk ve bereket için temiz ve düzenli ortamlarda yaşamamız,iş yapmanız gereklidir. Simdi çekmecelerinizi ve dolaplarınızı düzenleyin. Pis şeyleri temizleyin ve düzenleyin. Zengin olmak istiyorsanız zenginler gibi davranmayı öğrenmelisiniz.
11. Evrende her şey enerjidir. Bir tabak yemek de, son model arabada. Eğer yemek bulmak kolay ama araba zor dersiniz isleyişi algılamadınız demektir. İstedığınız arabada olsa yemekte ikisini de elde etmeniz aynı mekanizma ile çalışır. Oysa yemeği her gün buluyorsunuz, çünkü bulacağınızı biliyorsunuz,buna inancınız tam. Oysa son model arabayı bulacağınıza inancınız yok. Eğer doğru şekilde istemeyi bilerseniz,yemek de araba da aynı şekilde size gelecektir. Ancak arabayı da bulacağınıza,yemeği bulacağınız kadar emin olmanız yada arabayı da açken yemek ister gibi istemeniz gereklidir. İkisine sahip olmanın en önemli farkı budur. Bu yüzden büyük düşünün ve isteklerinize sınır koymayın. Sonuçta ne isterseniz elde etmeniz koşulları aynıdır.
12. Küçük bahşişler, küçük hediyeler ve arkadaşlarınıza yemek ısmarlamalar. Bunların hepsi aldıklarınızı paylaşmanız için önemlidir. Unutmayın evrene ne gönderirseniz size 10 katı geri gelir. Evrene bolluk içinde olduğunuzun mesajını gönderin. Vermeyi bilin ki alabilirsiniz. Şükretmeyi ve diğer insanları da düşünmeyi unutmayın.
13. Refah içindeyseniz , siz: Sağlıklı,Mutlu, Zenginsiniz demektir. Refah bunlardan biri olmadan olmaz. Bu yüzden yaşamınıza bolluk ve bereket isterken aynı anda sağlık ve mutlulukta talep edin. Bunu imgelemelerinizde ve olumlamalarınızda yapabilirsiniz. Örneğin evinizi imgeliyorsanız kendinizi ve yakınlarınızı da manzaraya çok sağlıklı,mutlu olarak yerleştirin. Yine olumlamanızın sonuna “Sağlıklı ve mutluyum” ibaresini ekleyebilirsiniz.

14. Siz büyüdükçe, bilinciniz gelişir. Bilinciniz geliştikçe, kendinize daha çok refah ve bereket çekersiniz. Büyük refahla yaşayan bir insan olmak için gerekli kişisel gelişimi yapmaya istekli olmalısınız.
15. Refah için en büyük engellerden biri intikam, dargınlık ve incinme duyguları ile yaşamaktır. Refah bunları taşıyan bir kalpte var olamaz .Bu duyguları yaşamak sadece onları taşıyan insanları üzer ve refahı uzaklaştırır. Hayatınızda size kötülük yapan herkesi bağışlamalısınız. Ayrıca kendinizi de bağışlamalısınız ki bolluğu yaşamınıza davet edebilsin. Bu konudaki öğrencilerime her kime kızgınsanız içinizden sürekli “ Kendi iyiliğim için seni affediyorum deyin ve bunu gerçekten yapın. Çünkü yaptığımız karşınızdakini hoş görmek yada sizi üzmesine izin vermek değil, onun size yaşattığı kötü duygulardan kurtulmak için, kendi iyiliğinizi düşünerek onunla enerji bağınızı kesmektir” derim.
16. Yaşamda bir şeye sahip olmayı istediğiniz zaman ben bu arabayı istiyorum demek yerine bu arabaya sahip olmayı seçiyorum demek çok daha doğru bir seçimdir. İstemek hepimizin her an yaptığı ve artık kanıksadığımız, üzerinde fazla durmadığımız bir şeydir. Ama önemli konularda seçim yapmak bizler için genelde daha ciddi ve yoğun enerji bağladığımız bir eylemdir. “Bir araba almak istiyorum” cümlesindeki enerji ile “ Bir araba sahibi olmayı seçiyorum” cümlesindeki enerji yoğunluğu çok farklıdır. Kararlılığınızı bilinçaltınıza ve evrene göndermeniz için SEÇİYORUM kelimesini kullanın. Ayrıca her enerjinin kaynağına geri döneceğini unutmayın.
17. Sizin refahınız en yakın beş arkadaşınızın refahının ortalaması olacaktır Bu sene yıllık maaşınızın ne olacağını görmek için, hayatınızda size en yakın beş insanı ele alın; geçen yılki yıllık gelirlerini toplayın ve beşe bölün. Bu sadece para için geçerli değildir. Bu belli refah yasaları dahilinde bu şekilde işlemektedir ve tüm alanlarda geçerlidir. Size en yakın insanların ilişkilerine, sağlık ve mutluluklarına bakın ve sizin tam ortada olduğunuzu göreceksiniz. Bu ilginç görünen ama çoğunlukla gerçek olduğunu tespit edebildiğimiz ilke yakınlarımızdaki insanların refahları arttıkça bizim refah düzeyimizin de artacağını gösteriyor. O halde iki seçeneğimiz var ya kendimize zengin arkadaşlar bulacağız yada arkadaşlarımızın refah seviyelerini arttırmak için onlara nasıl yardımcı olabileceğimizi düşüneceğiz. Bu da sevgimizi, ilgimizi ve sahip olduğumuz değerleri onlarla paylaşmakla gelişecek bir süreçtir. Unutmayın paylaşılan her şey çoğalır.
18. Refah içindeki insanlar indirim, kupon ve ucuzluklara takılmazlar. Refah içindeki insanlar eşyaları adil bir değer karşılığında satın almak için hiç bir zaman endişelenmezler. Bir tasarruf önerildiğinde reddetmezler ama satın alma kararlarını dayandırdıkları asıl temel bu değerdir. Pazarlık etme taktikleri, kupon arama veya bir avantaj yakalama üzerinde yersiz çaba harcamak yerine , zamanlarını daha fazla değer yaratmaya harcamayı tercih ederler ki bu da daha çok bereketi çeker.
19. İstedığınızı sandığınız şeyi talep edebilirsiniz ama gerçekte sadece istediğiniz şey olacaktır. Bir adam çok zengin olmak istediğini söyleyebilir ve bunun için yapılması gereken tüm çalışmaları da yapabilir. Ama aslında istediği şey

babasına başarılı olduğunu göstermekse ve sadece bunun için zengin olmak istiyorsa, yaptığı çalışmalardan sonuç alması zordur. Bir gün çok güzel bir şey yaparak babasının takdirini kazabilir ama bu zengin olacağını göstermez. Yani önemli olan gerçekten neyi istediğinizdir. “Lütfen kendinize sorun ben aslında neyi istiyorum.” Çünkü sonuçta elde edeceğiniz bu olacaktır.

20. İnanç hayatınıza refahı çekecek en önemli etkidir. Olumlu olan şeyleri düşünmek her zaman bolluk –bereket için yeterli değildir aynı zamanda buna inanmalısınız. Bolluk ve bereket içinde bir hayatı hak ettiğinize, bunu elde etmeniz kolay olduğuna, gerçekten istediğinizde hayatınızda istediğiniz kadar refah olacağına inandığınız zaman, isteklerinize ne kadar yakın olduğunuzu anlayacaksınız. Daha az yeteneği olan ama daha güçlü inanca sahip kişiler, yeteneği fazla olan ama inancı az olan kişilerden daha fazlasını daha kısa zamanda elde ederler.
21. Evinizde bulunduracağınız taze çiçekler, doğal kristaller,sizi mutlu eden güzel objeler ve güzel kokular pozitif enerjiyi kendinize çekmenizi sağlayacaktır. Evrensel çekim yasasını hatırlayın. Güzel enerjilerle dolu bir ortam başka güzel enerjileri size çekecektir. Bu yüzden evinizi yada iş yerinizi güzelleştirmeniz sadece bolluk-bereket enerjisini değil,sevgi,mutluluk,huzur gibi enerjileri de daha kolay kendinize çekmenize yardım edecektir.
22. Gerçek refah için biraz bencil olmayı öğrenmeniz de gereklidir. Burada kastedilen bencillik başkalarına zarar vermek,onların haklarına tecavüz etmek değildir. Kendi mutluluğunuzu,refahınızı,başarınızı ve zevklerinizi önemsemeyen demektir. Unutmayın kendine yardım edemeyen kimseye yardım edemez. Eğer siz mutlu,sağlıklı ve rahat olmazsanız başkalarına da yardımınız olmayacaktır. Bu yüzden önce benim sağlığım,mutluluğum,huzurum ve rahatım demeyi bilmeyen kişinin ne kendisine ne de başkalarına faydası olmayacaktır. Ayrıca tanıdığınız ya da tanımadığınız başkalarının hatırına kendi mutluluğunuzu feda etmek , bilinçaltınıza küçük ve değersiz olduğunuzun mesajını verecektir. Bu durumda da yaşamınızda bolluk-bereket beklemeniz mümkün olmayacaktır. Bugünden sonra hayatınızı kendi değerlerinizle, kendi standartlarınız yönünde ve kendi zevkiniz için oluşturmak için ilk adımı atın.
23. Parasız insanların genellikle parayla ilgili negatif bir enerjileri ve paraya negatif bir anlam yüklemeleri vardır. Para gerektiren şeyleri nasıl yapamadıkları konusunda takıntılı olurlar. Zengin insanların parayla ilgili çok pozitif bir işbirlikleri vardır. Parayı, onlara getirdiği özgürlük, zevk ve keyif anlamında ele alırlar. Parayla olumlu bir işbirliği onu size çekerken , olumsuz bir işbirliği yapmak onu sizden uzaklaştırır. Bugünden sonra para olmadığı için yapamadıklarınızı değil, paranızla yapabildiklerinizi düşünün ve bunlar için mutlu olun. Param olsa güzel bir ev alırdım gibi bir düşünce para ile negatif işbirliği anlamına gelir ama kendime bu yeni elbiseyi aldığım için mutluyum gibi bir düşünce para ile pozitif işbirliği demektir ve bunu yapmaya başladığınız zaman daha çok parayı kendinize çekmeye başlıyorsunuz demektir.
24. Hayatınızdaki bolluk ve bereketi fark edin. Evinizde önce buzdolabınızı açın ve içinde neler olduğuna bir bakın. Sonra dünyada her gün 25.000 kişinin açlıktan

öldüğünü aklınıza getirin. Daha sonra yatak odanızdaki dolabını açın ve kıyafetlerinize bir göz atın ve dünyada iki milyar insanın her gün 2 dolarla geçinmek zorunda olduğunu düşünün. Evinizdeki eşyalarına 1 dakika bakın ve şu geçen 1 dakika içinde dünyada 12 çocuğun açlıktan öldüğünü aklınıza getirin. Evet karamsar bir tablo oldu ama bunların hepsi gerçek rakamlar. Bu durumda şanslı piyango gişelerinde, parlak iş sözleşmelerinde veya aniden karşınıza çıkacak güçlü insanlarda aramak yerine sahip olduğunuz şans fark etmeniz gerekmez mi? Siz zaten bolluk ve bereket içinde yaşayan çok şanslı bir insansınız. Belki bundan daha fazlasını istiyorsunuz ve bu da sizin hakkınız. Ama bunu isterken elinizdeki için şükretmeniz, bunların değerini bilmeniz emin olun daha fazlasını elde etmeniz için atacağınız en büyük adım olacaktır. Kendiniz için isterken başkaları içinde istemeyi unutmayın ve her gün başka insanların hayatları için küçük de olsa anlamlı bir katkıda bulunun. Bazen bir gülümseme, bazen bir hatır sorma, bazen bir hayvanı besleme, bir çiçeğe su verme, bir yaşlıyla kısa bir sohbet, bir çocuğu sevmek, bir insanın derdini karşılıksız dinleme... Bunların hepsi dünya için yapacağınız anlamlı katkılardır. Unutmayın pozitif enerjiler, daha büyük pozitif enerjileri size çekecektir. Eğer yaşamınızda her günü yeni fırsatlar için bir şans olarak görür ve karşınıza çıkacak büyük şans beklemek yerine bunu oluşturmak için anlamlı adımlar atarsanız bu kitaptan en büyük faydayı elde etmişsiniz demektir.

BÖLÜM 2

UYGULAMALI ÇALIŞMALAR



Bu bölümde refahı hayatınıza daha fazla çekmeniz için gerekli uygulamalar verilmiştir. Bu uygulamaları zorunlu olarak yapmanız gerekenler, yapılmasının önemle tavsiye edildiği çalışmalar ve sevmeniz durumunda yapmanızın faydası olacağı çalışmalar olarak üçe ayırarak vermeyi uygun gördüm. Özellikle mutlaka yapmanız gereken çalışmaları kesinlikle yapmalısınız. Bunlar kitapta “MUTLAKA YAPIN” ibaresiyle yer alacaktır. Hayatınıza daha fazla bolluk ve bereketi çekmeniz, refah içinde yaşamanız için bu çalışmaları

kesinlikle, size anlatıldığı şekilde yapmalısınız. Eksik yada kendi isteğinizle değişim yaptığınız çalışmaların faydası olmama ihtimali çok yüksektir. Yapmanızın önemle tavsiye edildiği çalışmalar ise “ ÖNEMLİ TAVSİYE” ibaresiyle kitapta yer alacaktır. Bu çalışmalar sonuç almanızı kolaylaştıracak ve hızlandıracak çalışmalardır. Bunların da yapılması başarınızı arttıracaktır. Sevmeniz durumunda yapmanızın faydası olacağı çalışmalar içinse herhangi bir ibare yoktur.

REFAH PROGRAMINIZI BAŞLATMADAN ÖNCE BİR KERE BİLE OLSA YAPMANIZ GEREKEN ÇALIŞMALAR - ÖNEMLİ TAVSİYE

Kurban arketipi ile yüzleşme

Arketip kavramını ilk olarak Platon zamanında buluyoruz. Platon, arketiplerin, biçimlerin ideal ölümsüz şablonları olduğunu ortaya koymuştur. 20.yy'da İsviçreli psikolog Carl Jung, arketipleri modern psikoloji dünyasına sokmuştur. Temelinde, çoğu arketip, yaşamdaki tarihsel rollerden ortaya çıkmıştır. Arketipler kolektif bilinçaltının öğeleridir. Kolektif bilinçaltı, Jung'un isimlendirdiği şekilde, her insana miras kalır ve büyük oranda arketiplerden ve mitolojik figürlerden oluşur. Arketipler evrensel ve tarihsel olmalarına rağmen, bizim kendi bilinçaltımızın bir parçası olarak yer aldıklarında kişiselleşirler.

Temelde 12 tane arketipe sahibiz ve bu arketipler kişiliğimiz, dürtülerimiz, duygularımız temel inançlarımız, motivasyonlarımız ve eylemlerimiz için nerdeyse bir temel oluştururlar.

Kurban arketipi herkeste olan 4 temel arketipten biridir.

Bu arketip karanlık yönüyle kendini kurban olarak görmeye yol açabileceği gibi olumlu anlamda kişiyi kurban olmaktan yada kurban etmekten korumaktadır. Özellikle kişisel çıkarlar için başkasını kurban edebileceğimiz durumlarda bu eğilimi görmemizi sağlar. Karanlık yönü baskın olduğunda kişi kurban olmaktan memnundur veya kurban etmekte bir sakınca görmez.

Kurban arketipi herkeste vardır ancak kişinin bu arketipi olumlu yada olumsuz olarak deneyimlemesi kendi seçimidir. Olumsuz yönüyle başına gelenlerden dolayı sürekli kaderi, başkalarını suçlayan, kendine acıyan, kendini güçsüz çaresiz hisseden ve ben ne yapabilirim, neyi değiştirebilirim ki şeklinde bir inanç kalıbıyla harekete geçmek yerine olumsuz duruma katlanan bir kişilik motifi çıkacaktır.

Kişi kurban yönünü fark edip değiştirmeye karar verdiği ve gücüne sahip çıkıp, yeter artık, ben şimdi her şeyi değiştirebilirim,asla bunlara katlanmak zorunda değilim diyerek ayağa kalktığı ve hayatında gerekli değişiklikleri yapmaya başladığı zaman ise artık kurban kişiyi olumlu olarak destekleyecektir. Olumlu desteğinde sizi kurban etmeye çalışanlara karşı sizi uyaran ve koruyan bir yön bulunmaktadır.

MEDİTASYON

Önce meditasyon pozisyonunuzu alın. Eğer yapabiliyorsanız lotus oturuşu buna çok uygundur. Ancak yeni deneyim kazananlar genelde bu pozisyonu tam olarak başaramazlar. Yere bağdaş kurup oturmak sizin için daha kolay olabilir. Ancak omurganız mutlaka dik olmalıdır ve kesinlikle rahat bir durumda olmalısınız. Meditasyon esnasında vücudunuzda oluşacak bir rahatsızlık meditasyondan istediğini etkiyi almanızı zorlaştıracaktır. Eğer yere oturmak zor geliyorsa bunu bir sandalye üzerinde de yapabilirsiniz. Ancak kesinlikle yatağa yada yere uzanmayın. Bu gevşeme için uygun bir pozisyon olabilir ancak meditasyon için kesinlikle uygun değildir.

Şimdi derin nefesler almaya başlayın. Nefes alırken önce diyaframınız sonra göğsünüzün alt kısmı, daha sonra orta kısmı ve en son üst kısmı hava ile dolmalı. Nefesleriniz yavaş ve derin olmalı. Kafanızdan tüm düşünceleri uzaklaştırın ve sadece nefesinize konsantre olun. Eğer aklınıza farklı bir düşünce gelirse onu sadece izleyin. Bırakın beyninizden akıp gitsin siz nefesinize konsantre olmaya devam edin. Bu şekilde 1'den 10'a kadar nefes alın ve verin. Bu sırada gevşediğinizi ve tamamen rahatladığınızı imgeleyin. Vücudunuzdaki tüm kaslar gevşesin ve hiç bir gerilim kalmasın. Kendinizi tamamen rahat bırakmanız ve gevşemeniz çok önemlidir. Ayrıca nefesi burnunuzdan alıp burnunuzdan vermenizde bir diğer önemli noktadır. Kesinlikle nefes alıp verirken ağzınızı kullanmayın.

Sessizce kurban arketipinizi davet edin. Görmek zorunda değilsiniz sadece hissedebilir yada varlığını bilebilirsiniz, yada aklınıza bir görüntü gelebilir. Size bir insan kılığında gelecektir. Ona öncelikle teşekkür edin ve sonra şöyle deyin.

Kurban arketipim, senden bundan sonra sadece beni kurban etmek isteyen insanları bana göstermeni istiyorum. Artık senin görevin beni kurban etmek isteyen insanları ve durumları bana göstermendir. Şimdiden bu görevi en iyi şekilde yapacağın için teşekkür ederim.

Daha sonra onun gitmesine izin verin. Yavaş yavaş gözlerinizi açın ve dünyaya dönün. Meditasyonunuzdan sonra bol bol su içebilirsiniz. Ayrıca güzel bir bitki çayı da iyi gelecektir.

İçinizdeki çocuk ile bağlantıya geçme meditasyonu

Önce meditasyon pozisyonunuzu alın. Eğer yapabiliyorsanız lotus oturuşu buna çok uygundur. Ancak yeni deneyim kazananlar genelde bu pozisyonu tam olarak başaramazlar. Yere bağdaş kurup oturmak sizin için daha kolay olabilir. Ancak omurganız mutlaka dik olmalıdır ve kesinlikle rahat bir durumda olmalısınız. Meditasyon esnasında vücudunuzda oluşacak bir rahatsızlık meditasyondan istediğini etkiyi almanızı zorlaştıracaktır. Eğer yere oturmak zor geliyorsa bunu bir sandalye üzerinde de yapabilirsiniz. Ancak kesinlikle yatağa yada yere uzanmayın. Bu gevşeme için uygun bir pozisyon olabilir ancak meditasyon için kesinlikle uygun değildir.

Şimdi derin nefesler almaya başlayın. Nefes alırken önce diyaframınız sonra göğsünüzün alt kısmı, daha sonra orta kısmı ve en son üst kısmı hava ile dolmalı. Nefesleriniz yavaş ve derin olmalı. Kafanızdan tüm düşünceleri uzaklaştırın ve sadece nefesinize konsantre olun. Eğer aklınıza farklı bir düşünce gelirse onu sadece izleyin. Bırakın beyninizden akıp gitsin siz nefesinize konsantre olmaya devam edin. Bu şekilde 1'den 10'a kadar nefes alın ve verin. Bu sırada gevşediğinizi ve tamamen rahatladığınızı imgeleyin. Vücudunuzdaki tüm kaslar gevşesin ve hiç bir gerilim kalmasın. Kendinizi tamamen rahat bırakmanız ve gevşemeniz çok önemlidir. Ayrıca nefesi burnunuzdan alıp burnunuzdan vermenizde bir diğer önemli noktadır. Kesinlikle nefes alıp verirken ağzınızı kullanmayın.

Kendinizi hazır hissedince sol elinizi kalbinizin üzerine koyun ve kalbinize sevgi enerjisi gönderin. Kendinizi sevdiğinizi hissetmeye çalışın. Yeterince bunu yaptığınızı hissettiğinizde ellerinizi normal pozisyonuna döndürün ve kendi çocukluk halinizi

gözünüzde canlandırın. Kendinizi küçük bir çocuk olarak düşünün. Hatırlayabildiğiniz en küçük yaşınıza gidin, yada eski bir resminize bakarak bebeklik yaşlarınızı bile düşünebilirsiniz. Sonra o küçük çocuğun yanına gidin. Onun gözlerine bakın ve onu kucağınıza alın. Ona sevginizi verin. Ona sarılarak şunu söyleyin. “ Hayatında bir çok acım olacak, bir çok şeyi yanlış yapacaksın, bir çok pişmanlık yaşayacaksın. Ancak ne olursa olsun ben seni her zaman seveceğim, her zaman yanında olacağım. Sen çok değerlisin ve tüm acılarınla bir gün vedalaşacaksın. İşte bu gün o gün. Bugün acılarınla vedalaşıyorsun ve bugün yeniden arınıyorsun. Seni masumiyetine ve temizliğine yeniden kavuşuyorum” Bu kısmı aynı bu şekilde söylemek zorunda değilsiniz ama asıl içerik bu olmalı. Bu esnada ağlayabilirsiniz, farklı duygular yaşayabilirsiniz, bunların hepsi normal,hatta iyidir. İstedığınız kadar bu çocuğa sarılın ve ona yeniden onunla bir araya gelmeye söz verin.

Bu şekilde bir kaç dakika meditasyon durumunda oturun. Hazır olunca yavaş yavaş gözlerinizi açın ve meditasyon durumundan çıkın.

İçinizdeki sabotajcı ile yüzleşme

Sabotajcı Arketipi: Kabul etmenin zor olduğu arketiplerden biridir ama bu arketip herkeste vardır ve onun olumlu özelliklerini kullanmak için önce anlamak ve içimizdeki sabotajcı ile yüzleşmek lazımdır. Sabotajcının en net özelliği kendi kendimizi sabote etmek konusunda ortaya çıkar. Ne zaman bir karar verip, korkularımızdan dolayı vazgeçersek, ne zaman bir işi başarmak isterken kendimize engel olacak mazeretler üreterek işi bırakırsak yada yarı yoldan dönersek sabotajcı yönümüz bizi kontrol ediyor demektir. Sabotajcının silahı korkulardır ve bunları kullanarak sabote eder.

İçinizdeki sabotajcının gücünü görmek için kendinize şu soruları sorun;

Hangi korkulara sahibim?

Hangi korkum beni amaçlarıma ulaşmaktan alıkoyuyor?

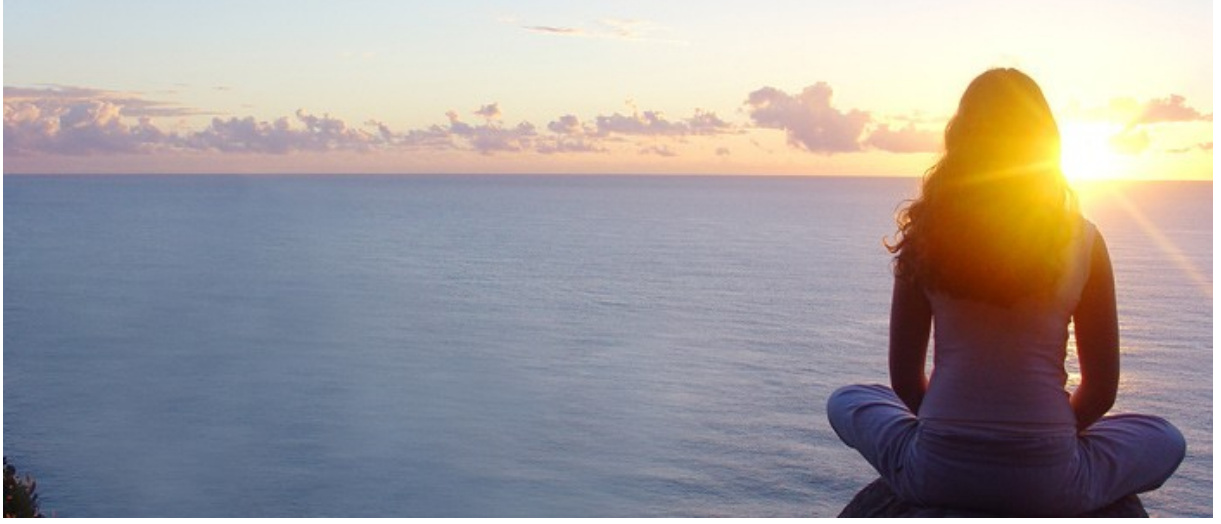
İsteklerimin peşinden koşuyor muyum, yoksa bahaneler bulup erteliyor muyum?

Kendimi sabote ettiğimi fark ediyor muyum?

Övgüleri ve iltifatları kolaylıkla kabul ediyor muyum, yoksa bunları duymak ilk anda beni rahatsız ediyor mu?

Sabotajcı olumlu yönlerinde ise kendimizi sabote ettiğimiz durumları görmemizi ve ayı hataları yapmamamızı sağlar. Artık hayatınızda bahaneler biter, isteklerinizin peşinden koşarsınız. Olumsuz anlamda sabotajcı korkuları kullanırken, olumlu anlamda ise sizi koruma görevi yapar. Örneğin diyet yapmaya karar verdiniz ve artık fazla kilolardan kurtulmaya kararlısınız. Diyetin ilk gününde komşunuz elinde böreklerle kapıyı çalıyor. Eğer sabotajcınızın farkında değilseniz muhtemelen diyeti bir sonraki hafta yaparım diyecek ve kendi kendinizi sabote edeceksiniz. Ama eğer sabotajcınızın farkında olsaydınız, muhtemelen komşunuz size hiç gelmeyecekti. Çünkü artık sizin kendi kendinizi sabote etmek için bir nedene ihtiyacınız yoku.

MEDİTASYON



Önce meditasyon pozisyonunuzu alın. Eğer yapabiliyorsanız lotus oturuşu buna çok uygundur. Ancak yeni deneyim kazananlar genelde bu pozisyonu tam olarak başaramazlar. Yere bağdaş kurup oturmak sizin için daha kolay olabilir. Ancak omurganız mutlaka dik olmalıdır ve kesinlikle rahat bir durumda olmalısınız. Meditasyon esnasında vücudunuzda oluşacak bir rahatsızlık meditasyondan istediğini etkiyi almanızı zorlaştıracaktır. Eğer yere oturmak zor geliyorsa bunu bir sandalye üzerinde de yapabilirsiniz. Ancak kesinlikle yatağa yada yere uzanmayın. Bu gevşeme için uygun bir pozisyon olabilir ancak meditasyon için kesinlikle uygun değildir.

Şimdi derin nefesler almaya başlayın. Nefes alırken önce diyaframınız sonra göğsünüzün alt kısmı, daha sonra orta kısmı ve en son üst kısmı hava ile dolmalı. Nefesleriniz yavaş ve derin olmalı. Kafanızdan tüm düşünceleri uzaklaştırın ve sadece nefesinize konsantre olun. Eğer aklınıza farklı bir düşünce gelirse onu sadece izleyin. Bırakın beyninizden akıp gitsin siz nefesinize konsantre olmaya devam edin. Bu şekilde 1'den 10'a kadar nefes alın ve verin. Bu sırada gevşediğinizi ve tamamen rahatladığınızı imgeleyin. Vücudunuzdaki tüm kaslar gevşesin ve hiç bir gerilim kalmasın. Kendinizi tamamen rahat bırakmanız ve gevşemeniz çok önemlidir. Ayrıca nefesi burnunuzdan alıp burnunuzdan vermenizde bir diğer önemli noktadır. Kesinlikle nefes alıp verirken ağzınızı kullanmayın.

Sessizce sabotajcı arketipinizi davet edin. Görmek zorunda değilsiniz sadece hissedebilir yada varlığını bilebilirsiniz, yada aklınıza bir görüntü gelebilir. Size bir insan kılığında gelecektir. Ona öncelikle teşekkür edin ve sonra şöyle deyin.

Sabotajcı arketipim, senden bundan sonra sadece kendimi sabote ettiğim durumları bana göstermeni istiyorum. Artık senin görevin kendimi sabote ettiğim durumları bana göstermendir. Şimdiden bu görevi en iyi şekilde yapacağın için teşekkür ederim.

Daha sonra onun gitmesine izin verin. Yavaş yavaş gözlerinizi açın ve dünyaya dönün. Meditasyonunuzdan sonra bol bol su içebilirsiniz. Ayrıca güzel bir bitki çayı da iyi gelecektir.

Sevgi Meditasyonu

Önce meditasyon pozisyonunuzu alın. Eğer yapabiliyorsanız lotus oturuşu buna çok uygundur. Ancak yeni deneyim kazananlar genelde bu pozisyonu tam olarak başaramazlar. Yere bağdaş kurup oturmak sizin için daha kolay olabilir. Ancak omurganız mutlaka dik olmalıdır ve kesinlikle rahat bir durumda olmalısınız. Meditasyon esnasında vücudunuzda oluşacak bir rahatsızlık meditasyondan istediğini etkiyi almanızı zorlaştıracaktır. Eğer yere oturmak zor geliyorsa bunu bir sandalye üzerinde de yapabilirsiniz. Ancak kesinlikle yatağa yada yere uzanmayın. Bu gevşeme için uygun bir pozisyon olabilir ancak meditasyon için kesinlikle uygun değildir.

Şimdi derin nefesler almaya başlayın. Nefes alırken önce diyaframınız sonra göğsünüzün alt kısmı, daha sonra orta kısmı ve en son üst kısmı hava ile dolmalı. Nefesleriniz yavaş ve derin olmalı. Kafanızdan tüm düşünceleri uzaklaştırın ve sadece nefesinize konsantre olun. Eğer aklınıza farklı bir düşünce gelirse onu sadece izleyin. Bırakın beyninizden akıp gitsin siz nefesinize konsantre olmaya devam edin. Bu şekilde 1'den 10'a kadar nefes alın ve verin. Bu sırada gevşediğinizi ve tamamen rahatladığınızı imgeleyin. Vücudunuzdaki tüm kaslar gevşesin ve hiç bir gerilim kalmasın. Kendinizi tamamen rahat bırakmanız ve gevşemeniz çok önemlidir. Ayrıca nefesi burnunuzdan alıp burnunuzdan vermenizde bir diğer önemli noktadır. Kesinlikle nefes alıp verirken ağzınızı kullanmayın.

Elinizi kalbinizin üzerine koyun, kendi kendinize ve duyacağınız bir sesle söyleyin: "Seni seviyorum. Seni olduğun gibi kabul ediyorum. Kendimi sana adıyorum. Sen önemlisin. Hayatın değerlidir." Bu sözlerin doğruluğunu hissedinceye kadar tekrarlayın.

Kalbinizden, sevgi yolunu izlemeniz için size rehberlik etmesini isteyin. Ondan sizinle daha açık bir biçimde konuşmasını isteyin. Ona, onu dinleyeceğinizi söyleyin. Siz kalbinize güvenebilirsiniz. Elinizi şimdi yavaşça indirin.

Kalbinizi bir yıldız olarak hayal edin ve bırakın o, bedeninizin bütün hücrelerine sevgi ve ışık yaysın. Kalbinizden yayılan ışığın bedeninizi dengelediğini, uyuma kavuşturduğunu, canlandırdığını ve tüm bedeninizdeki yaşam enerjisinin akışını güçlendirdiğini hissedin.

Odaya geri döndüğünüzde, derin bir soluk alın ve tüm bedeninizde sevginin parlaklığını, ışıltısını hissedin. Yavaş yavaş gözlerinizi açın ve dünyaya dönün. Meditasyonunuzdan sonra bol bol su içebilirsiniz. Ayrıca güzel bir bitki çayı da iyi gelecektir.

Olumsuz inançlardan kurtulma meditasyonu

Önce meditasyon pozisyonunuzu alın. Eğer yapabiliyorsanız lotus oturuşu buna çok uygundur. Ancak yeni deneyim kazananlar genelde bu pozisyonu tam olarak başaramazlar. Yere bağdaş kurup oturmak sizin için daha kolay olabilir. Ancak omurganız mutlaka dik olmalıdır ve kesinlikle rahat bir durumda olmalısınız. Meditasyon esnasında vücudunuzda oluşacak bir rahatsızlık meditasyondan istediğini etkiyi almanızı zorlaştıracaktır. Eğer yere oturmak zor geliyorsa bunu bir sandalye üzerinde de yapabilirsiniz. Ancak kesinlikle yatağa yada yere uzanmayın. Bu gevşeme için uygun bir pozisyon olabilir ancak meditasyon için kesinlikle uygun değildir.

Şimdi derin nefesler almaya başlayın. Nefes alırken önce diyaframınız sonra göğsünüzün alt kısmı, daha sonra orta kısmı ve en son üst kısmı hava ile dolmalı. Nefesleriniz yavaş ve derin olmalı. Kafanızdan tüm düşünceleri uzaklaştırın ve sadece nefesinize konsantre olun. Eğer aklınıza farklı bir düşünce gelirse onu sadece izleyin. Bırakın beyninizden akıp gitsin siz nefesinize konsantre olmaya devam edin. Bu şekilde 1'den 10'a kadar nefes alın ve verin. Bu sırada gevşediğinizi ve tamamen rahatladığınızı imgeleyin. Vücudunuzdaki tüm kaslar gevşesin ve hiç bir gerilim kalmasın. Kendinizi tamamen rahat bırakmanız ve gevşemeniz çok önemlidir. Ayrıca nefesi burnunuzdan alıp burnunuzdan vermenizde bir diğer önemli noktadır. Kesinlikle nefes alıp verirken ağzınızı kullanmayın.

Kendinizi hazır hissedince sizi sınırlayan inançlarınızın hepsinin sol tarafınızda omzunuzun 5-10 cm yukarısında siyah bir kürede olduğunu imgeleyin. Bunu yaparken kürenin içini görmenize gerek yok, sadece siyah bir küre var ve siz bunun içinde sizi sınırlayan her türlü inancınız olduğunu biliyorsunuz. Dikkatinizi bu küreye verin ve onun içindeki şeyleri artık istemediğinizi, onların size zarar verdiklerini hissedin. Ondan kurtulmak duygusuna yoğunlaşın. Ondan kurtulmayı yeterince istediğiniz zaman küreyi sol omzunuzdan alın ve artık seni gönderiyorum, sana ihtiyacım yok diyerek, evrene doğru fırlatın. Kürenin gökyüzünde bir dinamit lokumu gibi patladığını ve bembeyaz renkli bir ışık olarak havai fişek gibi sönmüldüğünü görün. Daha sonra tekrar dikkatinizi kendinize verin ve bu seferde sağ omzunuzun üzerinde koyu mavi renkli parlak bir küre görün. Bu kürenin içinde sizi güçlendiren inançlarımız var. Pırıl pırıl gece mavisi renginde bir küre ve bu küredeki inançlar sizi destekleyecek, size güç verecek inançlardır. Bunu görmenize gerek yok, bilmeniz bile yeter. Daha sonra bu kürenin 3.gözünüzden bedeninize girdiğini görün. (3.göz altında iki kaşın hemen ortasında,biraz yukarıdaki chakranın adıdır.) Küre bedeninize girdiğinde kendinizi güçlenmiş ve mutlu hissedeceksiniz. Bu duyguya odaklanın ve istediğiniz kadar böyle kalın.

Yavaş yavaş gözlerinizi açın ve dünyaya dönün. Meditasyonunuzdan sonra bol bol su içebilirsiniz. Ayrıca güzel bir bitki çayı da iyi gelecektir.

BOLLUK- BEREKET BİLİNÇALTI ÇALIŞMASI - MUTLAKA YAPIN

Bu bölümde bilinçaltınızdaki eski ve hatalı inancın yerine, doğru ve olumlu bir inanç oluşturmak için ne yapacağınızı öğreneceksiniz. Bu uygulamalar düzenli yapıldığı takdirde çok faydalı olacaktır. Lütfen tam olarak talimatlara uyarak çalışmalarınızı yapın.

Öncelikle bir çalışmayı tam 21 gün sürdürmelisiniz. Arada bir günlük boşluk bile olmamalı. Bilinçaltının yeni bir veriyi kabul etmesi için çoğu zaman bu süre gereklidir. Eğer arada gün atlarsanız tekrar sıfırdan başlamalısınız. Bilinçaltınızın bir inancını değiştirirken, sadece onunla çalışın. Aynı anda iki konuda çalışma yapmanız çalışmanızın verimini düşürür. Bunun yerine 21 günlük sürede tek konuda çalışmak, eğer isterseniz sonra ikincisine başlamak daha faydalıdır.

Her sabah 10 dakika erken uyanın. Ancak uyanınca yataktan kalkmayın. Bu zaman dilimi beyninizin hala alfa durumunda olduğu ve bilinçaltınıza etkili mesajlar gönderebileceğiniz bir zamandır. Bu 10 dakikalık sürede bilinçaltınıza bir olumlama ile veri göndereceksiniz. Bunun için aşağıdaki olumlamalardan birini yada birkaçını seçebilirsiniz. Seçtiklerinizi ezberlemeniz ve hep aynı düzende olumlamanız önemlidir. Seçtiğiniz olumlama/olumlamaları sürekli olarak içinizden yada sesli olarak 10 dakika boyunca tekrar edeceksiniz.

Evrenin Bolluk ve Bereketi bana akıyor.

Ben parayı kolaylıkla elde ediyorum ve para bana artarak geliyor.

Maddi ve manevi zenginliğim her geçen an artıyor ve ben zenginliğin tadını çıkartıyorum.

Para bana bildiğim ve bilmediğim yollardan artarak ve bol bol geliyor.

Bu olumlamayı aynı şekilde akşam yatağa girdiğinizde uyuyana kadar yapmalısınız. Bu zaman dilimi de yine bilinçaltınıza kolaylıkla veri girebileceğiniz diğer önemli zaman dilimidir. Özellikle tam uykuya dalmadan önceki anı yakalamanız çok önemlidir. Bu an sihirli bir andır ve bun anda bilinçaltınıza kolaylıkla yeni bir kayıt girebilirsiniz.

Ayrıca gün içinde aklınıza geldikçe içinizden olumlamanızı tekrarlayın. Ne kadar çok tekrar ederseniz bilinçaltınıza veri girmeniz o kadar kolay olacaktır.

Eğer çalışmanızda bir gün sabah yada akşam kaçırsanız, tekrar başa dönmek ve 21 gün daha çalışmak zorundasınız. Aksi halde istenen sonuçları alma şansı çok düşük olacaktır. Bu kurala önemle uymalısınız.

Bilinçaltının başka bir fonksiyonu – PROGRAMLAMA - ÖNEMLİ TAVSİYE

Bilinçaltının bir diğer önemli fonksiyonu ise gerçek ile hayali ayırt edememesidir. Örneğin siz bir film seyrederken bilinciniz bunun sadece film olduğunu bilir ama bilinçaltınız bunu gerçek kabul eder. Bu yüzden de kişiler yıllar önce seyrettikleri bir film ile ilintili bir rüyayı, yıllar sonra görebilmektedirler.

Bilinçaltının bu önemli fonksiyonu bizim bilinçaltı programlama dediğimiz konuyu gündeme getirmektedir. Daha öncede söylediğim gibi bilinçaltımız mıknatıs gibidir. Kendi inançlarını yansıtan şeyleri çeker. Eğer bilinçaltınız çok zengin olduğunuza inanırsa bu zenginliği size çekecektir. Bilinçaltınızı kendi istediğimiz şeye inandırmamız ise BİLİNÇALTI PROGRAMLAMA dediğimiz işlemle mümkündür. Bu çalışmayı bilinçaltınızdaki hatalı inancı değiştirme çalışmasıyla birlikte yapabiliriz. Ancak bu çalışmada da kural aynı çalışmanın 21 gün boyunca aksatılmadan devam ettirilmesidir. Bunun için aşağıdaki önerilerden en az birini seçmelisiniz. Bir kaçını birden düzenli yapmanın çok daha fazla etkisini görürsünüz.

Özellikle sabahları ve akşamları fırsat bulabilerseniz yapacağınız küçük bir çalışmanın da çok büyük etkisini görürsünüz. Olumlamalarınıza destek olması açısından bunu da öneririm. Yatağa sırt üstü uzanın ve gözlerinizi kapatın. Şimdi derin nefesler almaya başlayın. Nefes alırken önce diyaframınız sonra göğsünüzün alt kısmı, daha sonra orta kısmı ve en son üst kısmı hava ile dolmalı. Nefesleriniz yavaş ve derin olmalı. Kafanızdan tüm düşünceleri uzaklaştırın ve sadece nefesinize konsantre olun. Eğer aklınıza farklı bir düşünce gelirse onu sadece izleyin. Bırakın beyninizden akıp gitsin siz nefesinize konsantre olmaya devam edin. Bu şekilde 1'den 10'a kadar nefes alın ve verin. Bu sırada gevşediğinizi ve tamamen rahatladığınızı imgeleyin. Vücudunuzdaki tüm kaslar gevşesin ve hiç bir gerilim kalmasın. Kendinizi tamamen rahat bırakmanız ve gevşemeniz çok önemlidir. Ayrıca nefesi burnunuzdan alıp burnunuzdan vermenizde bir diğer önemli noktadır. Kesinlikle nefes alıp verirken ağzınızı kullanmayın. İyice gevşedikten sonra kendinizi pembe ışıkta bir balonun içinde imgeleyin. Daha sonra kendinizi istediğiniz durumda imgeleyin. Eğer bir ev sahibi olmak istiyorsanız evinizi gözünüzde canlandırın ve evinizin tapusunu elinize aldığınızı düşünün. Eğer araba sahibi olmak istiyorsanız aynı şeyi araba için yapın. Bu çalışmada her ne istiyorsanız imgeleyebilirsiniz. Ancak her gün aynı şeyi imgelemek önemlidir.

Bilinçaltını programlarken hayal ile gerçeği ayırt edememesi prensibi karşımıza bir çok farklı yöntemi çıkartmaktadır. Örneğin bir çok para resmi bulup bununla çekmecelerini dolduran bir insanın bilinci bunların gerçek olmadığını bilir. Ama bilinçaltı bunu anlamaz ve bir süre sonra bunu gerçek kabul etmeye başlar.

İstediğiniz şeyleri en küçük ayrıntısına kadar bir kağıda yazın. Bu kağıtta yazanları her gün okuyun ve bunlar olmuş gibi düşünerek, o anda neler hissedeceğinizi yaşamaya çalışın. Ancak yazarken çok zengin olmak istiyorum gibi bir ifade asla kullanmayın, çünkü bilinçaltı gelecekte yada geçmişten anlamaz. Bilinçaltı için sadece şu an vardır. Zengin olmak istiyorum diyen birinin bilinçaltı bunu yarına bırakır, yarın olunca kişi yine zengin olmak istiyorum diyecektir ve isteği başka bir yarına kalacaktır. Bunun yerine maddi ve manevi olarak zenginliğim her geçen an artıyor demek çok daha doğru olacaktır. Eğer bir araba istiyorsanız şöyle bir ifade yazabilirsiniz. “.... Model ... renk arabayı almak için gerekli olan paraya ve imkanlara sahibim”

Olumlamanızı bilgisayarınızda ekran koruyucunuza yazın. Bunu unuttuğunuz anlarda birden görmenizde bilinçaltınızda önemli etkiler yapacaktır.

Eğer bir ev sahibi olmak istiyorsanız şimdiden gazetelerdeki ev ilanlarına bakmaya başlayın. Bunun için yeterli paranız olup olmadığını düşünmeyin. Size uygun olan evleri araştırın hatta sahiplerine telefon açıp bilgi alın. Ciddi bir araştırma içine girin ve yaptığınız şeye inanın. Bolluk bereket çalışmama katılan bir öğrencim diğer önerdiğim yöntemleri uygularken, bu yöntemi de ciddiyetle uyguladığını ve bu şekilde inancının gerçekten çok arttığını söylemişti. Gerçekten yıllardır maddi sorunlar nedeni ile ev alamamasına rağmen çalışmasının üzerinden bir hafta geçtikten sonra mucizevi bir şekilde ev aldığıyla ilgili mailini almak beni çok mutlu etmişti.

ETKİLİ BİR TEKNİK- AYNA GÖRÜNTÜSÜ - ÖNEMLİ TAVSİYE

Bilinçaltı, bilincin dikkat etmediği şeylere dikkat eden bir yapıya sahiptir. Bir partiye gittiğiniz zaman bilinciniz odadaki insanlara, konuşmalara, tanıdıklara odaklanırsa, bilinçaltı renklere, kokulara, seslere, halıya, duvarlardaki resimlere dair bilgileri kayıt etmeye başlayacaktır. Tam tersine siz bu ayrıntılara bilinçli olarak odaklanırsanız, bu defa bilinçaltınız, insanlara, tanıdıklara veya konuşmalara odaklanacaktır. İlginç bir şekilde, bilinçaltı, bilincin dikkat etmediği, konularla daha fazla ilgilenir görünmektedir. Bu nedenle de bilincin fark etmediği şeyleri fark etme eğilimindedir. Bu noktada çok etkili bir teknikle bilinçaltınıza herhangi bir inancı kaydetmemiz mümkündür.

Bu teknikte öncelikle bilinçaltınıza girmek istediğiniz tekniği, bir kağıda doğru şekilde yazın. Örneğin; “ Ben kolay bir şekilde para kazanıyorum ve refah içinde yaşıyorum” Daha sonra elinize bir ayna alın ve yazdığınız kağıdı aynaya doğru tutarak, aynada yazınızı okuyun. Yazının aynadaki görüntüsüne bakarak, bu görüntünün aynısını, beyaz bir kağıda yazın. Artık elinizdeki beyaz kağıtta Ben kolay bir şekilde para kazanıyorum ve refah içinde yaşıyorum afirmasyonu, ayna görüntüsü ile yazılmış şekilde var. Daha sonra bu kağıttan birkaç tane fotokopi çektirin ve evde değişik yerlere asın. Özellikle sabah uyandığınız anda ilk gördüğünüz yere, banyoda, aynanın üzerine, yemek masanızda oturduğunuz yerden görebileceğiniz şekilde asmanız çok daha iyi olacaktır.

Tersten yazılmış bu yazı bilinç için bir şey ifade etmeyecektir. İşte bu noktada bilinçaltı devreye girecek ve yazıya dikkat edecektir. Bu çok etkili ve başarılı sonuçlar veren bir tekniktir.

PÜF NOKTASI: Bütün olumlamalarınızı cenin durumunda (anne karnındaki gibi kıvrılarak) yapmanız çok daha etkili olacaktır. Bilinçaltı anne karnındayken gelişti ve anne karnında bilinç durumu yoktu. Bu nedenle cenin durumunda yapılan olumlamalar, bilinçaltı için daha kabul edildir. Yine aynı şekilde olumlamalarla çalışırken avuçların kapalı olması da etkilidir. Anne karnında bir çok bebek avuçlarını kapalı tutar ve bu pozisyonda bilinçaltını canlandırır, uyarır.

İNANÇ DEĞİŞTİRME ÇALIŞMALARI

Öncelikle değiştirmeniz gereken inançlarınızı tespit etmeniz gereklidir. Aşağıda parayla ilgili olumsuz inançlar ve yerine konulması gereken olumlu inançlar rehber olarak verilmiştir. Bu rehberden faydalanabilirsiniz.

Olumsuz inanç: Ben değersizim.

Olumlu inanç: Ben çok değerliyim

Olumsuz inanç: Ben para kazanmak konusunda başarısızım.

Olumlu inanç: Ben para kazanmak konusunda çok başarılıyım.

Olumsuz inanç: Ben para kazanmak konusunda yetersizim.

Olumlu inanç: Ben para kazanmak konusunda tamamen yeterliyim.

Olumsuz inanç: Gelecekte korkuyorum.

Olumlu inanç: Hayat bana her zaman güzel şeyler getirecek.

Olumsuz inanç: İyi ve güzel şeyleri hak etmiyorum.

Olumlu inanç: İyi ve güzel şeyleri hak ediyorum.

Olumsuz inanç: Suçluluk duygularım var.

Olumlu inanç: Kendimi tamamen affettim ve huzurluyum.

Olumsuz inanç: Parayla ilgili her zaman sorun yaşarım.

Olumlu inanç: Para konusunda her zaman şanslıyım.

Olumsuz inanç: Para zor kazanılır.

Olumlu inanç: Para kolay kazanılır.

Olumsuz inanç: Ben parayı sevmiyorum.

Olumlu inanç: Parayı seviyorum ve iyi şeyler için kullanıyorum.

Olumsuz inanç: Paranın değeri yoktur.

Olumlu inanç: Para değerlidir ve ben de değerliyim.

Olumsuz inanç: Daha fazla para kazanmayı hak etmiyorum.

Olumlu inanç: Ben daha fazla para kazanmayı hak ediyorum.

Olumsuz inanç: Daha fazla para kazanmayı hak etmiyorum.

Olumlu inanç: Ben daha fazla para kazanmayı hak ediyorum.

Olumsuz inanç : Para benim için pis ve kötü bir şeydir.

Olumlu inanç: Para bir enerjidir ve ben parayı kabul ediyorum.

Olumsuz inanç: Para geldiği gibi gider

Olumlu inanç: Para bana her zaman bol bol gelir ve paramı doğru kullanırım.

Olumsuz inanç: Param olursa başıma kötü bir şey gelir

Olumlu inanç: Daha fazla paraya sahip olmak hayatıma güzel şeyler getiriyor.

Olumsuz inanç: Çok paramız olursa eşim beni terk eder

Olumlu inanç: Eşim ile birlikte refah içerisinde yaşıyoruz ve çok mutluyuz.

Olumsuz inanç: Çok param olursa gerçek dostum olmaz

Olumlu inanç: Refah içinde gerçek dostlarımla birlikte hayatın tadını çıkartıyorum.

Olumsuz inanç: Çok fazla paraya haram karışır.

Olumlu inanç: Ben parayı kolaylıkla ve dürüst olarak elde ediyorum.

Eğer hayatınızda yeteri kadar bolluk, bereket yoksa yukarıdaki olumsuz inançların bir yada birkaç tanesine sahipsinizdir. Bu durumda bu inançları olumlu olanlarla değiştirmeniz gerekir.

İNANÇ DEĞİŞTİRME ÇALIŞMASI - MUTLAKA YAPIN

- Öncelikle değiştirmek istediğiniz inancınızı seçin. Bu inancın yerine koymak istediğiniz inancı belirleyin
- Sol üst yönünüze doğru bakın, kafanızı çevirmenize gerek yok, sadece gözlerinizle sol üst tarafınıza rahatsız olmayacak bir şekilde bakın.
- Olumlu inancınızı sesli olarak yada içinizden bir kere söyleyin. Sonra sağ elinizin işaret parmağı ile sol elinize yavaşça vurun. Tekrar olumlamanızı söyleyin ve tekrar parmağınızla elinize vurun. Bu işlemi en az 30-40 kere yapın. Bu çalışma süresince sol üst tarafa bakmaya devam edin.
- Bu çalışmayı bir gün bile atlamadan 21 gün boyunca yapın. Bir gün bile atlarsanız baştan başlamanız gereklidir, aksi halde faydasını göremezsiniz.
- 21 gün sonra ise her gün 1 kere parmağınızla elinize vurmanız ve bir kere olumlamanızı söylemeniz yeterli olacaktır. Yine sol üst tarafa bakmanız iyi olur.
- Bir günde birden fazla olumsuz inanç ile çalışabilirsiniz. Ancak her biri ile 21 gün çalışmanız gerektiğini unutmayın.

İSTEKLERİ GERÇEKLEŞTİRME REHBERİ

Evrene sipariş verme

Bu teknik son derece kolay ve etkilidir. Ancak tek önemli nokta siparişi verdikten sonra bunu unutmanız ve üzerinde düşünmemenizdir. Bunu şu şekilde düşünün. Bir lokantaya sipariş verdiğiniz zaman sürekli telefon açıp nerede kaldı benim siparişim demezsiniz. Siparişinizin geleceğini bilerek beklersiniz. İşte bu tekniğin püf noktası budur. Siparişi verdiğiniz zaman, isteğinizin geleceğini bilerek, kendinizden emin bir şekilde bekleyin. Eğer bu kuralı yerine getiremeyecekseniz bu tekniği uygulamayın.

- İsteddiğiniz şeyi açık ve net bir şekilde bir kağıda yazın.

- Benim kişisel tercihim gece saati, camdan dışarı bakarak sipariş vermektir. Ancak size uygun gelen başka bir şekilde de siparişinizi verebilirsiniz.
- Yapacağınız şey evrene şu şekilde sipariş vermektir. “ Sevgili evren, yı sana, benim ilgili herkesin ve bütünün en yüksek hayrına olacak şekilde sipariş ediyorum. En kısa zamanda bunu bana gönder.” cümlesini sesli bir şekilde okuyun. Sonra verdiğiniz siparişi unutun.

Günlük tutma

Günlük tutma ulaşmak istediğiniz amaçlarınızı, sanki bunlara ulaşmış gibi şimdiki zamanda yada geçmiş zamanda yazmanızla ilgili etkili bir çalışmadır. Aşağıda buna bir örnek vermek istiyorum.

“ Sevgili Günlük, bugün çok istediğim evi sonunda buldum. Salonu tam istediğim gibi çok geniş ve güney cepheye bakıyor. Salonun dışında 3 tane de odası var, hepsi çok biçimli ve geniş. Banyosu ve mutfağı da oldukça geniş ve bakımlı. Evin yeri de tam istediğim yerde, hem merkezi, hem sessiz hem de komşularla ilgili ilk izlenimim çok iyi . Evin önündeki ağaçları çok sevdim, kahvaltımı mutfak balkonunda yaparken, ağaç manzarasını seyretmek beni çok mutlu edecek. En güzeli ise fiyatı TL. Emlakçı komisyonunda da yardımcı olacağını söyledi. Bugün anlaşmamızı yaptık ve evi artık aldım sayılır. Çok mutluyum, bugün harika bir gün”

Bu şekilde detay vererek, günlüğünüze ulaşmak istediğiniz amaçlarınızı ulaşmış gibi yazabilirsiniz. Burada duygularınızı belirtmeniz ve istediğiniz tüm detayları yazmanız önemlidir. Bir konuda bir kere yazmanız yeterli olacaktır. Ancak günlüğünüzü başkalarına okutmayın ve yazdıklarınızı sürekli okumayın.

Taş programlama

Kristaller ve doğal taşlar kendisine dokunan kişilerin enerji alanlarından etkilenirler. Bu yüzden kristalinizi yada doğal taşınızı kullanmadan önce mutlaka onu temizlemeli ve daha önce ona dokunan insanların enerji artıklarından kurtarmalısınız. Bu işlemi yapmadan kristal yada doğal taş ile hiç bir çalışma yapmayın, bu faydadan çok size zarar getirir. Ayrıca kristalinizin ve doğal taşlarınızın belli zamanlarda tekrar negatif enerjilerden arındırmak için temizlemeniz gereklidir. Özellikle kullanıldıkça kristal yada doğal taşınızın çevreden ve diğer insanlardan negatif yüklemesinin yanı sıra sizin negatif enerjinizi de çekeceğini ve üzerinde toplayacağını unutmayın. Eğer temizlik işlemini doğru olarak uygulamazsanız yansıtıcı özelliği olan kristalleriniz topladığı negatifi daha güçlü olarak size yansıtacaktır ve faydadan çok zarar görme riskiniz olacaktır. Bu yüzden şifa çalışmalarından kullanılan kristallerin kullanımdan hemen sonra, kişinin üzerinde taşıdığı kristallerin her hafta bir kere, evinizde açıkta bulunan kristallerin 10 günde bir kere temizlenmesi gereklidir. Eğer kristalinizi kullanmıyorsanız alüminyum bir folyoda tutun, bu durumda tekrar temizlemenize gerek yoktur.

Kristalleri ve doğal taşları temizlemenin en bilinen iki yolu toprak ve deniz tuzudur. Toprağa gömme yönteminde 12 saat süresince kristal evde bir saksıda toprağın içine gömülü bir şekilde bırakılır. Daha sonra kristali yada doğal taşı akan suda 3-5 dakika yıkayabilirsiniz.

Diğer yöntem ise deniz tuzu eklenmiş suda kristali bir gece bırakmak ve daha sonra 10 dakika temiz akan suyun altında tutmaktır.

Taşınızı aktif hale geçirmek de taşı temizlemek kadar önemli bir süreçtir. Taşınız milyonlarca yıldan beri dünyanın elektromanyetik enerjisini içinde toplamış çok etkili bir enerjiye sahiptir. Ancak bu enerjinin aktif hale geçmesi ve sizin enerjinizle uyumlanması gerekmektedir. Artık enerjisini size yönlendirmeli ve sizin için kullanılmalıdır. Bu aşama çok basit ama çok önemli bir aşamadır. Size ilk başta tuhaf yada önemsiz gelebilir ancak bunu mutlaka yapın.

Refah çalışmalarında sitrin taşı programlamanızı öneririm. Bunun için sitrini temizledikten sonra elinize alın ve ağzınıza yaklaştırarak sesli olarak 7 kere şunu söyleyin.

" Evrenin tüm sevgi, şifa ve pozitif enerjilerinin sana dolmasını ve sende olan enerjiyi bundan sonra benim ve ilgili herkesin en yüksek iyiliği için kullanmanı diliyorum. Bundan sonra benim taşım olmana ve hayatıma refahı, bolluk ve bereketi en iyi şekilde çekmene niyet ediyorum"

Daha sonra taşınıza bir kaç dakika sevgiyle bakın ve onun güzelliğini içinizden takdir ederek ona sevgi duygunuzu aktarın. Artık taşınızı pozitif duygularla yüklediniz ve onun sizin taşınız olduğunu zihnen doğruladınız. Bu yöntem düşünce gücünüzle ilgili bir yöntemdir ve bir CD yazar gibi düşüncelerinizle boş olan taşınıza yükleme yaptınız. Bu işlemi kızgınken yada öfkeliyken yapmayın.

Taşınızı her hafta yeniden temizlemeniz ve programlamanız gereklidir. Taşınızı temizlemeden asla kullanmayın. Temizleme süresini geçirmeyin, aksi halde fayda değil zarar görürsünüz. Taşınıza sizden başka kimsenin dokunmasına izin vermeyin. Başkası dokunursa, taşınızı yeniden temizlemeniz ve her temizlemede program silineceği için yeniden programlamanız gereklidir.

REİKİ İLE ÇALIŞMA

Reiki ile çalışmak için reiki inisiyasyonu almış olmanız gereklidir. Reikin ne olduğunu bilmeyenler www.reikiturk.com u inceleyebilirler.

1.AŞAMALAR İÇİN REİKİ İLE BOLLUK ÇALIŞMASI

- Reiki kanalınızı açın.
- Tüm chakralarınıza reiki verirken içinizden şu afirmasyonu sürekli tekrarlayın.
- Maddi ve manevi zenginliğim her geçen gün artıyor
- Bunu 21 gün boyunca bir gün bile atlamadan yapın.

2.AŞAMALAR İÇİN REİKİ ÇALIŞMASI

- Reiki kanalınızı açın
- Duygusal ve zihinsel şifa sembolünüzü çizin ve içinizden “ para ile ilgili tüm olumsuz kalıplarımı şifalandırmaya niyet ediyorum” deyin.

- Güç sembolünüzü çizin ve içinizden “ Hayatıma daha fazla bolluk ve bereketi hızlı bir şekilde çekmeye niyet ediyorum” deyin.
- Uzaklık sembolünüzü çizin ve ellerinizi uzaktan şifa gönderme durumunda tutarak 15-20 dakika enerji gönderin.
- Bu çalışmayı 21 gün boyunca gün kaçırmadan her gün yapın.

MEDİTASYON ÇALIŞMALARI

Yaşamınıza daha fazla refahı çekmek için çakralarınızın düzgün çalışması ve auranızın temiz olması çok önemlidir. Eğer reiki ile çalışıyorsanız çakralarınıza bol bol reiki verin. Eğer çalışmıyorsanız aşağıda bu konuda size çok faydası olacak teknikler verilmiştir. Eğer çakraların ne olduğunu bilmiyorsanız bu konuda bilgi edinmeniz çok önemlidir. Bunun için

<http://www.reikiturk.com/chakra-ne-demektir.html> linkini inceleyebilirsiniz.

CHAKRA MEDİTASYONU,

Önce meditasyon pozisyonunuzu alın. Eğer yapabiliyorsanız lotus oturuşu buna çok uygundur. Ancak yeni deneyim kazananlar genelde bu pozisyonu tam olarak başaramazlar. Yere bağdaş kurup oturmak sizin için daha kolay olabilir. Ancak omurganız mutlaka dik olmalıdır ve kesinlikle rahat bir durumda olmalısınız. Meditasyon esnasında vücudunuzda oluşacak bir rahatsızlık meditasyondan istediğini etkiyi almanızı zorlaştıracaktır. Eğer yere oturmak zor geliyorsa bunu bir sandalye üzerinde de yapabilirsiniz. Ancak kesinlikle yatağa yada yere uzanmayın. Bu gevşeme için uygun bir pozisyon olabilir ancak meditasyon için kesinlikle uygun değildir.

Şimdi derin nefesler almaya başlayın. Nefes alırken önce diyaframınız sonra göğsünüzün alt kısmı, daha sonra orta kısmı ve en son üst kısmı hava ile dolmalı. Nefesleriniz yavaş ve derin olmalı. Kafanızdan tüm düşünceleri uzaklaştırın ve sadece nefesinize konsantre olun. Eğer aklınıza farklı bir düşünce gelirse onu sadece izleyin. Bırakın beyninizden akıp gitsin siz nefesinize konsantre olmaya devam edin. Bu şekilde 1'den 10'a kadar nefes alın ve verin. Bu sırada gevşediğinizi ve tamamen rahatladığınızı imgeleyin. Vücudunuzdaki tüm kaslar gevşesin ve hiç bir gerilim kalmasın. Kendinizi tamamen rahat bırakmanız ve gevşemeniz çok önemlidir. Ayrıca nefesi burnunuzdan alıp burnunuzdan vermenizde bir diğer önemli noktadır. Kesinlikle nefes alıp verirken ağzınızı kullanmayın.

Şimdi kuyruk sokumunuza konsantre olun. Tam kuyruk sokumunuzun bulunduğu noktaya dikkatinizi verin. Ancak kendinizi kesinlikle sıkmayın ve zorlamayın. Nefes alıp vermeye devam ederken dikkatiniz kuyruk sokumunuzda bulunan kök çakranızda olsun. Nefesinizi burnunuzdan değil bu noktadan aldığınızı ve nefesinizin renginin kırmızı olduğunu imgeleyin. Daha sonra aynı şekilde kırmızı renk havayı bu noktadan dışarıya verin. Bunu tam 10 kere tekrarlayın.

Daha sonra dikkatinizi sakral çakranızın bulunduğu cinsel organlarınızın biraz üzerine verin. Bu noktaya yoğunlaşın ancak kendinizi sıkmayın. Bir kaç kere normal

(renksiz) nefes alıp verin. Nefeslerinizin derin ve yavaş olması gerektiğini unutmayın. Önce diyaframınız, sonra akciğerlerinizin alt kısmı, sonra orta ve en son üst kısmı şişiyor. Ancak kendinizi fazla da zorlamayın. Önemli olan ritmik ,derin ve diyaframında kullanarak yavaş nefes alıp vermek. Bir kaç nefesten sonra bu noktadan turuncu renkte nefes alıp verdiğinizi imgeleyin. Nefesinizi burnunuzda değil, sakral çakranızdan alıp verdiğinizi imgeleyin. Bu şekilde 10 kere nefes alıp verin.

Daha sonra göbek deliğinin 2 cm altında bulunan solar pleksus çakranıza odaklanın. Dikkatinizi bu noktaya verirken bir kaç kere burnunuzdan normal(renksiz) nefes alıp verin. Kendinizi hazır hissedince bu çakradan sarı renkte nefes alıp verdiğinizi imgeleyin. Nefesiniz sarı renkte ve solar pleksus çakranızdan vücudunuza giriyor ve yine buradan çıkıyor. Bu şekilde 10 kere nefes alıp verin.

Sırada kalp çakranız var. Tam kalbinizin hizasında göğüslerin ortasında bulunan bu çakranıza konsantre olun. Bu sırada bir kaç kere nefes alıp vermeye devam edin. Dikkatinizi tam olarak bu çakraya yönlendirdikten sonra buradan yeşil renkte nefes alıp verdiğinizi imgeleyin. Ancak yeşil renk canlı ve parlak bir yeşil olsun. Kesinlikle koyu ve sizi rahatsız edecek bir ton imgelemeyin. Eğer duygusal yaşamınızda bazı sorunlarınız varsa yeşil renk yerine pembe rengi de bu bölgeden soluğunuzu imgeleyebilirsiniz. Bu şekilde nefes alıp verme işlemini 10 kere yapın.

Kalp çakrasından sonra boğazınızda adem çukuru denen çukurda bulunan boğaz çakranıza konsantre olun. Dikkatinizi bu noktaya verirken bir kaç kere burnunuzdan derin nefes alıp vermeye devam edin. Kendinizi hazır hissedince bu bölgeden mavi renkte nefes alıp verdiğinizi imgeleyin. Bunun için en uygun renk gök mavisidir. Çok koyu yada çok açık bir mavi imgelemeyin. Bu şekilde 10 kere nefes alıp verin.

Daha sonra iki kaşınızın arasındaki boşlukta bulunan üçüncü gözünüze odaklanın. Dikkatinizi bu noktaya verirken bir kaç kere burnunuzdan derin nefes alıp vermeye devam edin. Kendinizi hazır hissedince bu bölgeden lacivert renkte nefes alıp verdiğinizi imgeleyin. Lacivert yerine gece mavisini rengiyle de nefes alıp verebilirsiniz. Bu şekilde 10 kere nefes alıp verin.

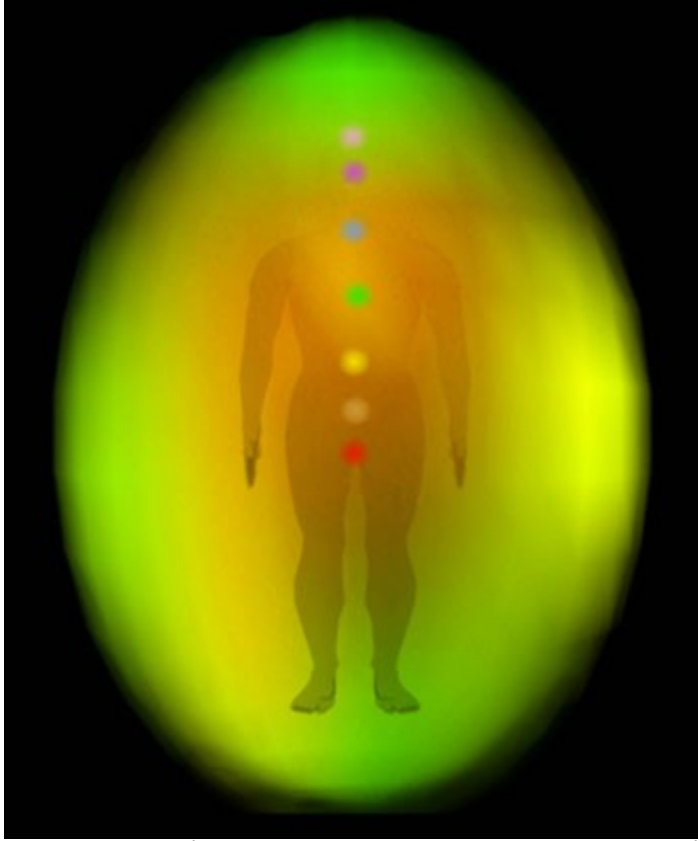
Sırada tepe çakranız var. Başınızın üst ön tarafında bulunan noktaya odaklanın. Burası bebeklerde bulunan ancak büyüdükçe kapanan bingıldak noktasıdır. Tam yerini bilmiyorsanız sadece tepe ön tarafa odaklanın çakranız aktif hale geçecektir. Hatta titreşimleri algıladıkça tam olarak yerini de tespit etmiş olursunuz. Dikkatinizi bu noktaya verirken bir kaç kere burnunuzdan derin nefes alıp vermeye devam edin. Kendinizi hazır hissedince bu bölgeden mor renkte nefes alıp verdiğinizi imgeleyin. Bu şekilde 10 kere nefes alıp verin.

Şimdi çevrenize çok parlak ve çok güzel bir ışık geldiğini ve sizi bir koza şeklinde çevrelediğini imgeleyin. Işığın rengini beyaz, altın sarısı yada gümüş rengi olarak imgeleyebilirsiniz. Yada bırakın en doğru renk neyse o renk olsun. Bu ışık kozası sizi, tüm odanızı ve hatta tüm dünyayı sarıyor. Kendinizi çok canlı ve çok iyi hissediyorsunuz. Bu ışık kozasına sadece iyi ve güzel olan şeylerin girebileceğini kötü olanların asla giremeyeceğini düşünün. İçinizden ışığın bilinciyle bağlantı kurduğunuzu ve ne zaman isterseniz çevrenizi kuşatacağını ve negatif olan şeylerin size yaklaşmasına engel olacağını tekrarlayın. Bu şekilde istediğiniz kadar

durabilirsiniz. Ancak en az 3-5 dakika ışık ile bağlantı kurmanız sizin için iyi olacaktır.

Şimdi yavaş yavaş nefes alın ve kendinizi rahatlamaya bırakın. Meditasyondan sonra yukarıda anlatılan topraklanma yöntemlerinden birini kullanın. Bu vücudunuzdaki negatif enerjinin toprağa akıp gitmesini ve meditasyonunuzun etkili faydalarını daha çok görmenizi sağlayacaktır.

Yavaş yavaş gözlerinizi açın ve dünyaya dönün. Meditasyonunuzdan sonra bol bol su içebilirsiniz. Ayrıca güzel bir bitki çayı da iyi gelecektir.



AURA NEDİR VE KATMANLARI NELERDİR?

İnsanların vücudunu çevreleyen elektromanyetik alana aura denir. Bu elektromanyetik alanın bir çok önemli fonksiyonu vardır. Evrensel enerjiyi vücudumuza alarak yaşamımızı idame ettirmemizi sağlayan chakralar aurada bulunurlar. Aynı zamanda vücudun çevresini sarmış bir kalkan görevi yapar. Eğer sağlam ve güçlü bir auramız varsa bize dışarıdan bir hastalığın yada negatif etkinin gelmesi düşünülemez. Ancak auramız zayıflamış veya yırtılmışsa negatif enerjilere ve hastalıklara çok daha açık hale geliriz. O halde auramızın güçlü ve sağlıklı olması fiziksel sağlığımız açısından çok önemlidir diyebiliriz. Bunun yanı sıra ruhsal zihinsel ve duygusal sağlığımız açısından da auramızın sağlıklı ve güçlü olması gerekmektedir. Auranın birden çok katmandan oluştuğunu artık biliyoruz. Bu konuda araştırmacılar arasında çeşitli görüş ayrılıkları olsa da ana 4 katman konusunda genelde fikir birliği vardır. Bu katmanlar eterik beden,duygusal beden,zihinsel beden ve ruhsal bedendir. Bu katmanların her birinin kendine özgü özellikleri ve işlevleri vardır.

ETERİK BEDEN; Şekil ve boyut olarak fiziksel bedene benzer. Adeta fiziksel bedenın üzerine giyilmiş ve ona bire bir uyan bir elbise gibidir. Chakralar bu alanda bulunurlar ve auranın üst katmanlarından gelen enerjileri bedene alma işlevi yaparlar. Organizmanın enerji ihtiyacı tam olarak karşılanmışsa, eterik beden aşırı enerjiyi chakralardan ve deri gözeneklerinden dışarıya verir. Eterik bedenın temel işlevi fiziksel bedenın sağlıklı kalmasını sağlamak ve onu evrensel enerji alanı ile bağlantıda tutmaktır. Sağlıklı bir insanda genişliği 15-20 cm kadardır. Hastalık,yorgunluk ve stres gibi durumlarda eterik bedenın genişliği azalır. Sadece bir kişinin eterik bedenine bakılarak sağlık durumu hakkında bilgi sahibi olunabilir. Eterik beden fiziksel bedeni koruyucu bir tabaka gibi kuşatır ve zararlı maddelerin bedene girmesine izin vermez. Eterik beden aynı zamanda dış dünyaya yaşam enerjisi saçır. Eterik bedeni sağlıklı ve güçlü olan insanlara 20 cm'den fazla yaklaştığınızda sizde kendinizi olumlu ve pozitif hissedersiniz. Eterik bedene sağlık bedeni de demek mümkündür.

Hastalıklar vücutta ortaya çıkmadan önce bu katmanda ortaya çıkarlar ve profesyonel biri sadece eterik bedene bakarak kişinin sağlık durumu hakkında bilgi sahibi olabilir. Sağlıklı bir yaşam için eterik bedenın güçlü ve sağlıklı olması şarttır. Eterik bedeni zayıflamış biri hastalıklara açık bir durumdadır.

Eterik bedenın önemli bir işlevi de yüksek enerji bedenleri ile fizik beden arasında aracılık yapmasıdır. Bu da eterik bedenın sağlığını kaybetmesi durumunda duygusal,zihinsel ve ruhsal aura katmanları ile kişinin bağlantısının zayıflayacağı anlamına gelmektedir. Bu durum bir çok psikolojik sorunun yanı sıra önemli kişilik bozuklukları,depresyon hatta intihar eğilimini gündeme getirebilir.

İnsanların yanı sıra hayvanların ve bitkilerin de eterik bedenleri bulunmaktadır. Bir organı kopmuş bir insanın eterik bedeni her zaman o organ varmış gibi görünecektir. Aynı şekilde bir bitkinin yaprağını kesip Kirlian makinesiyle resmini çektiğinizde sanki yaprak tammış gibi görürsünüz. Bu da eterik bedenın bir bütün olduğunu ve sonradan ortaya çıkan kayıplardan etkilenmediğini göstermektedir. Kişinin hafızasında bacağına ilişkin imgeler oldukça eterik bedenın o bacak kesilmiş olsa bile yer alacaktır. Eterik bedeni doğru anlamak ve eterik bedeninizin güçlenmesi için çalışmalar yapmak sağlık açısından çok önemli olacaktır.

DUYGUSAL BEDEN; Eterik bedenın üstünde bulunan ve sıvımsı yapıya sahip olan bir katmandır. Gökkuşaağının tüm renklerini barındıran duygusal bedenın o anki rengi kişinin duygusal durumuna göre değişir. Zihinsel bedenden gelen üst düzey enerjiler duygusal bedene ulaşır ve burada bir değişimden geçerek zihinsel bedene iletilir. Kişinin duygusal yapısı bu katmanla ilgilidir. Üst katmanlardan gelen enerjiler burada duygusal anlamlar kazanır ve kişiye özel duygusal süzgeçten geçtikten sonra anlam kazanarak eterik bedene aktarılır. Aurada kişinin o anki ruhsal durumuna göre değişen renklerin en iyi algılanacağı alan burasıdır. Örneğin o anda çok öfkeli olan birinin koyu duygusal bedeninde koyu kırmızı renk hakim olacaktır. Duygusal bedenın durumu kişinin duygusal yapısı ve anlık duyguları ile ilgili bilgiler verir.

ZİHİNSEL BEDEN; Duygu bedeninin bitiminde başlar ve ruhsal bedene kadar uzanır. Genelde rengi sarıdır. Fikirlerimizin yapısını barındırır ve düşünce formları bu bedende görülebilir.

Hastalıklarımızın büyük bir çoğunluğu zihinsel bedenimizden kaynaklanmaktadır. Tüm hastalıkların zihinsel nedenlerinin olduğu artık bir çok araştırmacı tarafından ortaya konmuştur.

Zihinsel bedenin en önemli özelliği güçlü olduğu zaman kişinin başka insanların etkisi altında kalmaması ve özgür iradesiyle kendi kararlarını verebilmesidir. Zihinsel beden zayıfladığında ise kişi kararsızlık halindedir ve sürekli başka insanların etkisinde kalarak yaşamına devam eder. Başkaları ne der mantığını sürekli öne süren ve yaşamını başkalarının ne düşüneceğine göre planlayan bir kişinin zihinsel bedeni son derece sağlıklıdır.

Olumsuz düşünceleri elemek ve yerlerine olumlu düşünceler yerleştirmek de zihinsel bedenin en önemli işlevidir. Düşüncelerimizin yaşamımızı hangi boyutlarda etkilediğini gözümüzün önüne getirdiğimizde zihinsel bedenimizin önemini daha iyi anlayabiliriz. Hastalıkların önce zihinsel bedende oluşması ve daha alt bedenlerden fiziksel bedenimize geçmesi de zihinsel bedenin önemini bir kez daha vurgulamaktadır.

RUHSAL BEDEN; Ruhsal bedenimizin titreşimi diğer bedenlere göre çok daha yüksektir ve algılanması da diğer bedenlere göre daha zordur. Evrensel enerjiler ruhsal bedenimizden auramıza girerler ve burada bir değişime tabi tutularak zihinsel bedene aktarılırlar. Ruhsal bedende ortaya çıkan bir sorun er geç daha alt bedenlere ve oradan da fiziksel bedene yansıyacaktır.

Ruhsal beden kişinin bütün ile bağlantısını simgeler. Bütünle bağlantısı güçlü olan bir insanın ruhsal bedeni sağlıklı olacak ve evrensel enerjiyi en iyi şekilde alarak diğer katmanlara ulaştıracaktır. Bu evrensel enerji zihinsel katmanda bir değişimden geçecek, duygusal katmanda daha farklı bir yapıya bürünecek ve en son eterik bedenden chakralar vasıtasıyla fiziksel bedene geçerek kişinin yaşam enerjisi haline gelecektir. Ancak bunun için öncelikle ruhsal bedenin sağlıklı olması gerekmektedir.

Ruhsal bedenin genişliği kişinin ruhsal gelişimiyle doğru orantılıdır. Ruhsal olarak gelişmiş bir kişinin ruhsal bedeni kilometrelerce uzağa yayılabilir. Ruhsal beden kendi yapısına en uygun olarak enerjileri alır ve alt bedenlere iletir. Ruhsal bedenin gelişimi ile alınan enerjinin kalitesinde de değişiklik olacaktır ve bu kişinin tüm yaşamını etkileyecektir.

Ruhsal açıdan gelişmiş olan insanların yanında huzur, sükunet hisleri duymamız yada bu kişilerin şifa enerjisi dağıtmaları ruhsal bedenlerinin canlı, parlak ve güçlü olmasıyla ilişkilendirilir.

Auranın özellikleri

- Her aura kendine özgü bir titreşime sahiptir. Parmak izi gibi herkesin aurayı diğerlerinden farklıdır.
- Her aura diğer auralar ile etkileşim halindedir. Ortaya çıkan etkileşim etkileşen auralardan daha farklıdır.

- Etkileşim ne kadar uzun süreli ve samimi olursa enerji alışverişi o kadar büyük olur. Kısa süreli etkileşimlerde bazen insana zarar verebilir.
- Aura ve auradaki değişiklikler, bireyin fiziksel, duygusal, mental ve ruhsal özelliklerini yansıtır. Aurayı inceleyerek bir insanın tüm yaşamını, deneyimlerini, sağlığını ve o anki durumunu anlayabiliriz. Tüm yaşam deneyimleri, duygular, düşünceler ve sağlık sorunları auraya adeta işlenmiştir.
- İki kişi fikir tartışması yaparken kazanan taraf her zaman aurası daha güçlü olan taraftır.

AURAYI NELER ZAYIFLATIR NELER GÜÇLENDİRİR?

Aurayı zayıflatan temel nedenleri şu şekilde sıralayabiliriz,

- 1- Alkol ve uyuşturucular
- 2- Sigara kullanmak ve yada sigara içilen ortamlarda yer almak
- 3- Kızgınlık, kin, öfke gibi zararlı duygular içinde olmak
- 4- Sevmediğiniz yada sizi rahatsız eden insanlarla aynı ortamda bulunmak
- 5- Düzensiz bir yaşam ve yanlış beslenme alışkanlıkları
- 6- Aşırı ihtiraslar ve aşırı bedensel tutkular
- 7- Kirli ve havasız bir ortamda bulunmak
- 8- Güvensizlik, endişe ve gelecek kaygısı gibi durumlar
- 9- Dış dünyadan gelen negatif enerjilerden korunmama
- 10- Bilinçsizce çevrenizdeki insanlara enerji vermeniz
- 11- Aşırı stres altında yaşamak
- 12- Aşırı ilaç kullanımı

AURAYI GÜÇLENDİREN ŞEYLER

- 1 - Dua- ibadet
- 2- Meditasyon
- 3- Reiki
- 4- Yoga

- 5- Vejetaryen beslenme
- 6- Sevgi, merhamet gibi pozitif duygular,pozitif düşünceler
- 7- Pozitif düşünceli insanlarla bir arada olma
- 8- Doğal kristaller ve aromatik kokular
- 9- Doğayla iç içe olmak
- 10- Dengeli bir yaşam sürmek
- 11- Mutlu olduğumuz ortamlarda bulunmak ve bol bol gülmek

AURA TEMİZLEME VE SARJ ETME MEDİTASYONU;

Bu meditasyon için öncelikle meditasyon konumunuzu alın. Eğer yapabiliyorsanız lotus oturuşu buna çok uygundur. Ancak yeni deneyim kazananlar genelde bu pozisyonu tam olarak başaramazlar. Yere bağdaş kurup oturmak sizin için daha kolay olabilir. Ancak omurganız mutlaka dik olmalıdır ve kesinlikle rahat bir durumda olmalısınız. Meditasyon esnasında vücudunuzda oluşacak bir rahatsızlık meditasyondan istediğini etkiyi almanızı zorlaştıracaktır. Eğer yere oturmak zor geliyorsa bunu bir sandalye üzerinde de yapabilirsiniz. Ancak kesinlikle yatağa yada yere uzanmayın. Bu gevşeme için uygun bir pozisyon olabilir ancak meditasyon için kesinlikle uygun değildir.

Şimdi derin nefesler almaya başlayın. Nefes alırken önce diyaframınız sonra göğsünüzün alt kısmı, daha sonra orta kısmı ve en son üst kısmı hava ile dolmalı. Nefesleriniz yavaş ve derin olmalı. Kafanızdan tüm düşünceleri uzaklaştırın ve sadece nefesinize konsantre olun. Eğer aklınıza farklı bir düşünce gelirse onu sadece izleyin. Bırakın beyninizden akıp gitsin siz nefesinize konsantre olmaya devam edin. Bu şekilde 1'den 10'a kadar nefes alın ve verin. Bu sırada gevşediğinizi ve tamamen rahatladığınızı imgeleyin. Vücudunuzdaki tüm kaslar gevşesin ve hiç bir gerilim kalmasın. Kendinizi tamamen rahat bırakmanız ve gevşemeniz çok önemlidir. Ayrıca nefesi burnunuzdan alıp burnunuzdan vermenizde bir diğer önemli noktadır. Kesinlikle nefes alıp verirken ağzınızı kullanmayın.

Rahat bir şekilde nefes alıp vermeye devam ederken tüm çevrenizi parlak renkte beyaz bir ışıkla çevrelendiğini düşünün. Işığın içinde küçük ve parlak yuvarlak kürelerin olduğunu imgeleyin. Bu küreler tamamen pozitif enerji dolu ve tüm vücudunuzu çevreliyorlar. Küreler her renk olabilir. Bırakın hangi renk sizin için doğruysa o renk olsunlar yada rengarenk olsunlar. Bu küreler çevrenizi tamamen sarıyorlar ve çevrenizde birikmiş olan küçük siyah noktalara, çamurlu görüntülere, sislere kısaca auranızdaki tüm negatif enerjilere doğru hareket ediyorlar ve bu enerjileri içlerine alıyorlar. Daha sonra bu enerjileri içlerinde yok ediyorlar. Küçük bir küre çevrenizdeki siyah noktaya yaklaşıyor, onu içine alıyor ve artık o siyah nokta kürenin içinde bembeyaz pozitif enerji yüklü bir hale geliyor. Bu işlemi tüm siyah noktalar, çamurlu görünüm ve rahatsız edici görünüm için yapın. Tüm siyah noktaların ve çamurlu görünümünün temizlendiğine emin olunca parlak küreciklere

içinizden teşekkür edin ve onların size sevgiyle selam verip yavaşça uzaklaştıklarını imgeleyin.

Işık çevrenizi tamamen sarmış bir durumda artık auranız tertemiz ve hiç bir negatif enerji yok. Şimdi ışığın içine yeniden parlak renkli ancak ilkinden farklı olan küreciklerin geldiğini hayal edin. Bu kürecikler gökkuşağının 7 renginden oluşuyor. Kırmızı,turuncu,sarı,yeşil,mavi,çivit mavisi,mor ve beyaz renkli bir çok ışık küresi olduğunu imgeleyin. Her bir kürenin bir rengi var. Kürelerin sizin çevrenizi tamamen sardıklarını ve auratık alanınıza girerek sahip oldukları pozitif enerjiyi auranıza yüklediklerini hayal edin. Enerjiyi auranıza yükleyen kürenin rengi saf beyaz hale geliyor ve görevini yapmış olduğu için mutlu auranızın dışına çıkarak arkadaşlarının işini bitirmesini bekliyor. Küreleri siz yönlendirmeyin, sadece seyredin doğru renkte küre doğru noktaya gidecek ve pozitif enerjisini oraya bırakacaktır. Tüm kürelerin bu şekilde auranızı pozitif alanla yüklediğini imgeleyin. Tüm küreler pozitif enerjilerini yükledikten sonra saf beyaz bir renkte aura alanınızın dışına çıksınlar. Şimdi onlara sevgiyle teşekkür edin. Teşekkür ettiğiniz anda küreciklerin tekrar rengarenk bir duruma geldiklerini imgeleyin. İhtiyacınız olduğunda onları tekrar davet etmek için iyi niyetlerinizle uğurlayın.

Bu şekilde bir kaç dakika meditasyon durumunda oturun. Tüm çevrenizin ışıkla dolu olduğunuz, auranızın tertemiz olduğunu ve auranızın çok güçlü çok canlı olduğunu imgeleyin. Hazır olunca yavaş yavaş gözlerinizi açın ve meditasyon durumundan çıkın. Bu meditasyonu istediğiniz sıklıkta yapabilirsiniz. Ancak haftada bir günde olsa yapmak auranızın temiz ve sağlıklı olması için çok daha etkili olacaktır.

Topraklanma

Topraklanma kişide birikmiş olan negatif ve zarar verici enerjilerin uzaklaştırılması için kullanılan bir yöntemdir. Kişide bulunan negatif enerji adeta toprağa akan elektrik gibi akıp gidebilmektedir. Topraklanma için bir kaç yöntem kullanabilirsiniz.

1- Bir ağaca sarılmak; Bir ağaca bir kaç dakika sarılarak vücudunuzdaki negatif enerjinin akıp gitmesini sağlayabilirsiniz.

2- Meditasyon; Meditasyonda kök chakranızdan bir kanalın çıktığını ve toprağa bir ağaç gibi kök saldıığını imgeleyin. Daha sonra vücudunuzda birikmiş olan tüm negatif enerjilerin bu kanaldan aktığını imgeleyin. Bütün negatif enerji boşalana kadar devam edin. Yaklaşık olarak 8-9 dakikalık bir meditasyon yeterli olacaktır.

3- Kristal Tekniği; Kök chakranıza, ilgili doğal taşlardan birini yerleştirin ve 10 dakika bekleyin. Bu sırada uzanıp derin nefesler alabilir ve negatif enerjinin kök chakranızdan toprağa aktığını imgeleyebilirsiniz. Bunun için kırmızı lal taşı, hematit yada obsidyen taşı kullanabilirsiniz.

EK: Genel Chakra Dengeleme Yöntemleri

1- Reiki: Reiki Evrensel Yasam Gücü Enerjisi anlamına gelmektedir ve evrensel yaşam enerjisiyle daha sağlıklı olmanız için size yardım eder. Düzenli olarak reiki uygulamak chakraların çalışmasına önemli ölçüde etki eder.

2- Yoga: Chakraları açmak için yapılabilecek en etkili yöntemlerden biri yogadır. Yoga temelde birlik ve bütünlük anlamına gelir ve insanın önce kendi iç dünyasında uyumu yakalamasına yöneliktir. İyi bir uyum iyi çalışan bir bedenle mümkün olabilir. Yogada bir çok hareket chakraların doğru çalışmasına hizmet eder. Düzenli olarak yoga yapan bir insanın bir süre sonra chakralarındaki enerji akışı uyumlu ve doğru bir şekilde çalışmaya başlar. Bu da bedensel, zihinsel ve ruhsal olarak sağlığı beraberinde getirecektir.

3-Doğada çalışmalar:Doğayla baş başa kalmak yada doğayı izlemek chakralar için uyarıcı etki yapar. Doğal ortamların enerjisi her zaman temizleyici ve uyum sağlayıcıdır. Chakralarınızın enerjilerinin uyumlu çalışması için doğal ortamlarda daha sık bulunmalı ve doğayı daha çok seyretmelisiniz. Chakralarınızla ilgili olarak size önerilerimiz,

1. chakra için: Güneşin doğuşunu yada batışını izleyin.
- 2.chakra için: Ay ışığını seyredin, doğal suları izleyin yada doğal suların içine girin.
3. chakra için: Güneş ışığında daha çok bulunun, ayçiçek yada buğday tarlalarını seyredin.
- 4.chakra için: Yeşil kırlarda dolaşın, evinizde bitki besleyin, pembe renkli çiçekleri seyredin.
- 5.chakra için: Bulutsuz açık gökyüzünü seyredin, mavi berrak suları izleyin.
6. chakra için: Geceleyin yıldızlı havalarda gökyüzünü seyredin.
7. chakra için: Yüksek dağlara çıkın ve burada tabiatı seyredin.

4- Aromaterapi: Aromaterapi chakralar üzerinde oldukça etkili olan yöntemlerden biridir. Doğru bir şekilde yapılırsa enerjilerini düzenler ve dengeler. Ancak aromaterapi uzmanlar tarafından yapılabilir. Dolayısıyla size önerimiz aromaterapi bölümünü incelemeniz ve yağları önerilen şekilde kullanmanız olacaktır. Odanıza damlatacağınız bir kaç damla yağda yaydığı kokuyla chakralarınız üzerinde olumlu etki yapacaktır.

- | | | | | | |
|----------|-------|--------------|------|-------------|-----------|
| 1.chakra | için: | sedir | veya | karanfil | kullanın. |
| 2.chakra | için: | sandal ağacı | veya | ylang ylang | kullanın. |
| 3.chakra | için: | lavanta | yada | biberiye | kullanın. |
| 4.chakra | için: | gülyağı | | | kullanın. |
| 5.chakra | için: | adaçayı | veya | okaliptüs | kullanın. |
| 6.chakra | için: | nane | yada | yasemin | kullanın. |
| 7.chakra | için: | günlük | yada | lotus | kullanın. |

5- Doğal Taş Terapisi: Doğal taşların yaydıkları enerjinin insan vücudunda önemli bir iyileştirici gücü vardır. Chakralarınızın enerji dengesini sağlamak için doğal taşlardan faydalanabilirsiniz. Doğal taşları takı olarak kullanmak veya üzerinizde taşımak bir süre sonra çeşitli faydaları görmenize yol açacaktır. Ancak bu yöntemi seçtiğiniz diğer yöntemlere destek olarak kullanmanızı tavsiye ederiz.

1. chakra için: Hematit, kırmızı lal, kırmızı mercan ve obsidyen kullanabilirsiniz.
- 2.chakra için: Akik ve aya taşı kullanabilirsiniz.
3. chakra için: Topaz,sitrin ve amber kullanabilirsiniz.

4. chakra için: Turnalin, pembe kuvars,yeşil akik, yeşim yada zümrüt kullanabilirsiniz.
5. chakra için: Akuamarin, turkuaz,lapis lazuli kullanabilirsiniz.
6. chakra için: mavi safir, sodalit kullanabilirsiniz.
7. chakra için: ametist veya kaya kristali kullanabilirsiniz.

6-Renk Terapisi: Her rengin kendine özgü bir anlamı ve etkisi vardır. Her chakranın da yaydığı bir renk vardır. Chakranın ağırlıklı olarak yaydığı renk o chakranın fonksiyonlarıyla yakından ilgilidir.

Renklerle tedaviye kromoterapi adi verilmektedir. Çok eski çağlardan beri doğu kültüründen yaygın olarak kullanılan kromoterapi günümüzde batı dünyasında da etkili olara kullanılmaya başlanmıştır. Her rengin vücutta chakralarlarda karşılığı bulunmaktadır. Chakralara vücudun enerji merkezleridir ve modern tıpta yerleri endokrin sistemi bezlerine denk düşmektedir.

Chakralardaki enerji dengesizlikleri sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Bu dengesizlikleri düzeltmek için ilgili chakranın renklerinden faydalanılmaktadır. Tedavide uygun rengi ışık halinde vücuda vermek, uygun renkli bir taş taşımak yada uygun renkle meditasyon yapmak gibi çeşitli yöntemler kullanılır. Ayrıca kıyafetlerinizi ve bulunduğunuz ortamı sağlık sorununuzla ilgili renkle ilgili düzenleyerek ilginç sonuçlarda alabilirsiniz.

Kırmızı renk:Kırmızı renk 1.chakra ile ilgilidir.1. chakra vücutta makat ile cinsel organlar arasında bulunmaktadır. Kök salmak ve dünyada kendimizi ait hissetme duygularımızla ilintilidir. Salgılama, anüs ve kalın bağırsak,kas sistemi ve adipoz dokusu bu chakra ile ilgilidir. Ayrıca burun ve koku alma duygusu ile de bağlantısı vardır. Eğer bu konularda sağlık sorunuz varsa kırmızı renkten faydalanabilirsiniz. İç çamaşırınızı kırmızı giyin,kırmızı bir takı takın, kırmızı aksesuarlar bulundurun, güneşin batışını yada doğuşunu seyredin,kırmızı renk ile meditasyon yapın. Eğer yapabiliyorsanız kırmızı bir ampul kullanarak ve geceleri 5 dakika kırmızı ışıpta oturarak bile çok olumlu sonuçlar alabilirsiniz. (Daha uzun oturmayın)Kırmızı renk bitkilerle beslenme de sağlığınız üzerinde olumlu etki yapacaktır.

Turuncu renk:Cinsel organların üzerinde yer alan 2. chakra ile ilgilidir. 2.chakra cinsellik ve üretkenliği simgeler. Ayrıca maddi kazanımlarda bu chakra ile bağlantılıdır. Cinsel organları lenfatik sistem, adet akıntısı, anne sütü,böbrek üstü bezleri ve organik sıvılar bu chakranın etkilediği sağlık konularıdır. Ayrıca dil ve tat alma duyusuyla da yakından ilgilidir. Eğer bu konularda bir sağlık sorunu yaşıyorsanız 2.chakranızda bir enerji dengesizliği olabilir. Bu durumda turuncu rengin size çok faydası olacaktır. Turuncu rengi üzerinizde ve çevrenizde daha çok kullanın, turuncu renk ile meditasyon yapın,turuncu bir lambanın ışığında her gün 10 dakika dinlenin ve dolunayı izleyin ve su kenarında uzun yürüyüşler yapın. Havuç,şeftali, portakal, mandalina ve diğer turuncu renkli meyve ve sebzeleri yemenizde sağlığınız konusunda çok olumlu etkiler yapacaktır.

Sarı renk:Göbeğin yaklaşık iki parmak altında bulunan 3. chakra ile ilgilidir. Bu chakra ego,bağımsızlık,azim ve kişisel güç ile ilgilidir. Sindirim sistemi,karaciğer,böbrekler,kan ve pankreas 3.chakranın etkilediği fiziksel fonksiyonlardır. Ayrıca göz ve görme ile ilgili fonksiyonları da etkilemektedir. Eğer

bu konularda bir sağlık sorununuz varsa 3.chakranızla ilgili bir enerji dengesizliği vardır.Bu durumda sarı rengin size çok büyük faydası olacaktır. Güneş ışığını seyredin, altın,bakır yada çinko gibi metalleri üzerinizde bulundurun,sarı renk ile meditasyon yapın, çevrenizde yada kıyafetlerinizde sarı renk bulundurun,greyfurt,mısır,muz,limon gibi sari renkli bitkilerden yiyin. Yine sarı renk bir ampul olarak her akşam ışığında 10 dakika dinlenmeniz de sağlığınıız üzerinde olumlu etki yapacaktır. Sarı renk çiçekler besleyin ve onları sıkça seyredin.

Yeşil renk: Kalbin tam hizasında bulunan 4.chakra ile ilgilidir. 4.chakra kalp, dolaşım,solunum ve bağışıklık sistemini etkilemektedir. Bağışıklık hücrelerinin üretildiği timüs bezi bu bölgede bulunmaktadır. Dolayısıyla 4.chakrada herhangi bir enerji dengesizliği olduğunda genel olarak sağlık olumsuz etkilenecektir. Deri ve dokunma duygusuyla da bağlantılı olan bu chakradaki enerji dengesizlikleri cilt hastalıklarına yol açmaktadır. Eğer sizde bu konularda sağlık sorunları yaşıyorsanız yeşil renkten önemli ölçüde faydalanabilirsiniz. Kırlarda dolaşmak,evde bolca yeşil bitki bulundurmak,yeşil renkle meditasyon yapmak, yeşil bir ampulün ışığında oturmak ve yeşil sebzelerden bolca tüketmek son derece etkili olacaktır. (kanserli hastalara yeşil renk tavsiye edilmez. Ancak renk terapist tamamlayıcı rengiyle özel bir şekilde kullanılabilir. aksi halde kanserli hücrelerin büyümesine yol açabilir)

Mavi renk:Boyun bölgesinde bulunan 5.chakra ile ilgilidir. 5.chakra ses telleri ve konuşma sistemi, boğaz, gırtlak, ilik ve kulak ile ilgilidir. Tiroit bezi ile ilgili sorunlar da bu chakradaki enerji dengesizliklerinden kaynaklanmaktadır. Eğer bu konularda bir sağlık sorununuz varsa mavi renkten faydalanabilirsiniz. Gökyüzünü seyretmek, mavi renk ile meditasyon yapmak,mavi renkli bir taşı kolye olarak boynunuza takmanız,mavi giysiler giymeniz ve mavi renkli bir ampulle aydınlattığınız bir odada her gün 10 dakika oturmanız sizin için çok faydalı olacaktır. Patlıcan,kara üzüm ve kara erik yemeniz de sizin için çok faydalı olacaktır.

Çivit mavisi:İki kaşın arasında bulunan 6.chakra ile ilgilidir. Bu chakra vücutta endokrin bezleri ve beyin üzerinde etkilidir. Özellikle zihinsel sorunlarda çivit mavisinin inanılmaz bir iyileştirme etkisi vardır. Hafızayı güçlendirir,refleksleri artırır,sezgi gücü üzerinde etkilidir. Depresyon gibi ruhsal hastalıklarda ve stresten kaynaklanan sorunlarda son derece etkilidir. Zihin fonksiyonlarınızı güçlendirmek ve beyinle ilgili rahatsızlıklarınızda çivit mavisi rengin iyileştirici özelliklerinden faydalanabilirsiniz. Geceleyin gökyüzünü seyredin, çivit mavisi kıyafetler giyin,çivit mavisi taşlardan yapılmış takılar takın ve bu renkle meditasyon yapın. Çevrenizde çivit mavisi objeler bulundurun ve iş yerinizde bu renge ağırlık verin.

Beyaz ve Mor renkler: Başın tam tepesinde bebekken bingıldağın bulunduğu bölgede yer alan 7.chakra ile ilgili renklerdir. 7.chakra hipofiz bezleri,akıl fonksiyonları,epilepsi,sinir hastalıkları gibi sağlık sorunlarıyla ilgilidir. Bu chakra ayrıca diğer chakraları da enerji olarak etkilediğinden çok büyük bir öneme sahiptir. Yukarıda yer alan sağlık sorunlarını yaşıyanlar gibi diğer renklerde anlatılan sağlık sorunlarını yaşıyanlarda özellikle beyaz ve mor renklerden faydalanmalıdırlar. Beyaz renge yaşıamınızda daha çok yer verin, beyaz taşları takı olarak kullanın, meditasyon yapın, sessizliğin sesini dinleyin,çevrenizde beyaz çiçekler ve objeler bulundurun. Ayrıca mor renginde bu chakrada önemli etkileri vardır. Patlıcan,pancar, mor lahanalar

gibi bitkiler bu hastalıklara iyi gelmektedir. Ayrıca mor renkli taşlar ve mor ışıpta size iyi gelecektir.

7- Meditasyon: Meditasyon yaptığınız zaman auranızı genişletir, aldığınız ve verdiğiniz enerjinin miktarını çoğaltırsınız. Meditasyon ile kan basıncınızı düşürür, kalp atışlarınızı ve solunumunuzu düzenler, kanınızdaki oksijen seviyesini arttırırsınız. Günde yapacağınız yalnızca birkaç dakikalık meditasyon ile vücudunuzun kendini yenilemesine, fonksiyonlarının tam olarak çalışmasına yardımcı olursunuz.

CHAKRA ENERJİ DÜZEYİNİ EŞİTLEME

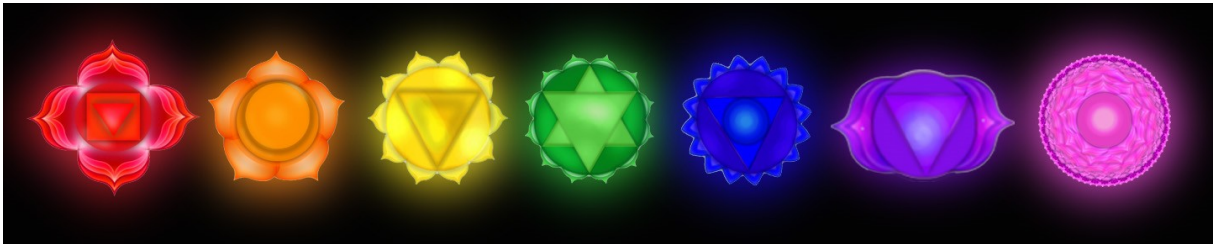
Chakralarınızın temizliğini tam olarak yapabilirsiniz ancak birbirileri arasında dengeli olarak çalışmalarını da oldukça önemlidir. Bunun için kullanabileceğiniz en sade teknik Reiki'dir. Eğer Reiki biliyorsanız bir elinizi 7. chakranıza diğerini 1. chakranıza koyun ve yaklaşık 3 dakika reiki verin. Daha sonra aynı işlemi 2. ve 6. chakralar için ve 3. ve 5. chakralar için yapın. Bu şekilde chakralarınızın enerji akışını dengelemiş olacaksınız.

Eğer reiki bilmiyorsanız bunun için çift yönlü bir kuvars kristali kullanabilirsiniz. Kristalinizi önce 1. ve 2. chakranın arasına koyun ve 3 dakika bekleyin. Daha sonra aynı işlemi 2. ve 3. chakralar, 3. ve 4. chakralar, 4. ve 5. chakralar, 5. ve 6. chakralar ve 6. ve 7. chakralar için yapın.

Chakra dengelemek için meditasyondan da faydalanabilirsiniz. Bununla ilgili detaylı bilgi kitabın meditasyonlar kısmında chakra dengeleme meditasyonu adı altında verilmiştir.

Chakra dengeleme için kullanabileceğini bir diğer yöntemde chakra terapi taşlarınızın her birini uygun chakralara yerleştirmeniz ve bu şekilde 10 dakika beklemenizdir.

RENKLERİN AURAYA ETKİLERİ VE AURAYI BİR RENKLE YÜKLEYEREK YAŞAMINIZI DEĞİŞTİRME



Yaşamınızda sıklıkla yer verdiğiniz renklerin auranıza direk etkisi vardır. Örneğin sürekli yeşil renk gömlek giyen bir kişinin bir süre sonra Kirlian Tekniğiyle fotoğrafı çekildiğinde aurasında yeşil rengin hakim olduğu görülecektir. Bu mantıkla auranızı belli renklerle yüklersek bir süre sonra bu rengin etkisi tüm yaşamınızı etkileyecektir.

Bunun için yediklerimizden, giydiklerimize ve evimizin dekorasyonuna kadar bir çok farklı yöntemi uygulayabiliriz. Ancak burada temel esas auranızı hangi renkle yükleyeceğimize doğru karar vermek ve çalışmalarımızı 21 gün boyunca sürekli sonrada en az haftada 1 gün yapmaktır. Bu çalışmaya başlamadan önce yaşamınızda ne

istediğinize ve neleri arzuladığınıza dikkatle karar vermelisiniz. Yani baştan niyetinizi açıkça ortaya koymanız gereklidir. Bunun için renkler ve etkilerini inceleyin ve başlangıç için tek bir amaç seçin. Bu amacınız için gereken çalışmayı yaptıktan sonra başka bir amaç için yeni bir çalışma yapabilirsiniz. Ancak ilk çalışmanızı haftada bir gün tekrar etmeyi unutmayın.

Kırmızı; Cinsel gücü arttırma, dinamizmi arttırma, bulunulan her ortamda ilgiyi üzerine çekme, cesaret kazanma, iradeyi arttırma

Turuncu; Depresyondan kurtulma, kendine olan güveni kazanma, hamile kalma, neşe ve eğence enerjisini yayma, macera yaşama,

Sarı; Denge sağlama, sorunlu ilişkiyi kolaylıkla bitirme, zihinsel kapasiteyi ve hafızayı geliştirme, bağımlılıklardan kurtulma (sigara, alkol vs.), seyahate çıkma, ikna yeteneğini arttırma.

Yeşil, Aşk yaşamını canlandırma, aşık olma yada aşık olunma, huzur bulma, maddi olanakları arttırma, hayatta yeni bir yol izme,

Mavi; İlham alma, motivasyonu arttırma, iletişimsel yetenekleri arttırma, huzur bulma, karar verme zorluğunu aşma

ivit mavisi; Sezgileri güçlendirme, i görüler alma, güvenilir bir imaj bırakma, sabırlı olma özelliğini geliştirme.

Mor; Ruhsal gelişimi sağlama, kendiyle barışık olma, kin, öfke gibi duygulardan kurtulma, moral bulma.

Yukarıda yaşamınıza katmak istediğiniz özelliği seçin ve ilgili rengi saptayın. Eğer iki farklı amacınız varsa bunların ilgili renkleri farklıysa önce birinden başlamalı ve 21 gün sonra diğer için çalışma yapmalısınız. Auranızı ykleyeceğiniz amacınızın dışında kendisiyle ilişkilendirilen diğer enerjileri de yaşamınıza çekecektir. Ancak baştan ne için niyet ediyorsanız yaşamınızda oluşacak değişiklikler bu amaç için olacaktır. Eğer aynı renkle ilişkili iki amaı da seçerseniz her ikisi içinde niyet etmelisiniz.

Çalışmanızın ana amaı ulaşmak istediğini amacın enerjisini size çekecek olan renkle auranızı yükleme olacaktır. 21. günün sonunda auratik alanınızda bu rengi baskın duruma getireceksiniz. Dolayısıyla bu renkle ilişkilendirilen durumları yaşamınıza çekmeye başlayacaksınız ve kişiliğinizde de bu renkle ilişkili bazı değişimler olacak. Örneğin bir ilişkiyi acı çekmeden bitirmek istiyorsanız ve bunun için sarı renkle auranızı yükleme semişseniz yaşamınızda kendinizi daha zgr hissetme, sorunları iselleştirmeme duyguları artacak ve ayrılığın iyi yönleriyle ilgili durumlarla karşılaşmalar yaşayabileceksiniz. Sonuçta güzel ve her iki taraf içinde acı verici olmayan bir ayrılık için tüm enerjileri üzerinize toplamış olacaksınız.

Eğer amacınızı seçtiyseniz önce kendinize çalışmaya başlamak için bir gün seçin. Ancak çalışmaya başlamadan önce gerekli bazı materyalleri sağlamanız gerekecektir.

Öncelikle kendinize 21 gün boyunca giyeceğiniz ilgili renkten bir atlet, gömlek yada kazak alın. 21 gün boyunca aynı kıyafeti giymeniz zor olacağından aynı renkten farklı kıyafetler edinebilirsiniz. 3 tane kırmızı renk t-shirt bile 21 gün boyunca değişimli olarak giymeniz için size yeterli olacaktır. Eğer bunu yapmakta zorlanırsanız sadece kırmızı bir atlet edinip (yada kumaş boyasıyla boyayıp) bunu giyebilirsiniz. Ancak atlet edinmeniz durumunda üzerine giyeceğiniz renk siyah, kahverengi yada gri olmasın. Çok canlı ve parlak bir renk seçmeyin. Sade ve pastel bir renk giyin ve ikinci

gün aynı renkten bir kıyafet giymeyin. Örneğin mavi renkle çalışıyorsanız ve mavi bir atleti tercih ettiyseniz eğer ilk gün üzerinize beyaz bir gömlek giydiyseniz ikinci gün beyaz yerine sarıyı tercih edin. Üst üste iki gün aynı rengi giymeyin.

Hangi renkle çalışmayı tercih etmişseniz o renkten kendinize büyük bir mum alın. Mum 21 gün boyunca her gün 10 dakika yanacak büyüklükte olsun. Her gün 10 dakika mumunuzu yakın ve karanlıkta sadece onu seyredin. Mumu seyrederken beyninizdeki tüm düşünceleri uzaklaştırıp sadece ona yönelin ve düşüncelerin geçip gitmesine izin verin.

Hangi renkle çalışmayı tercih etmişseniz o renkten bir objeyi işinizde çalışma masanızın üzerine yada evinizde en fazla bulunduğunuz göz önünde bir yere koyun. Bu bir biblo, bir resim yada bir başka eşya olabilir. Ancak sadece seçtiğiniz renkten olmasına dikkat edin.

Seçtiğiniz renkten meyve sebzeler varsa bunları gün içinde yemeye gayret edin. Sarı için greyfurt, limon, turuncu için portakal mandalina, yeşil için tüm yeşil sebze meyveler gibi. Mavi rengi seçtiyseniz bu imkanı bulmanız zor olacaktır.

Seçtiğiniz renkten bir doğal taş edinme şansınız varsa alacağınız bir doğal taşı kolye olarak boynunuza yada yüzük olarak elinize takın. (akik, lal, ametist, sodalit vs...) Eğer doğal bir taş edinemezseniz bu renkte başka bir takı edinin ve her gün takın.

Her rengin enerjisini özümsemek ve auranıza yüklemek için doğayla baş başa kalmaya özen gösterin. Doğadan faydalanarak aura yüklemeye şunları yapabilirsiniz.

Kırmızı renk için; Güneşin doğuşunu yada batışını izleyin.

Turuncu renk için; Dolunayı izleyin

Sarı renk için; Güneş ışığını seyredin

Yeşil renk için; Kırlarda yürüyüş yapın, evinizdeki çiçekleri seyredin.

Mavi renk için; Gündüz gökyüzünü seyredin.

Çivit mavisi; Gece gökyüzünü seyredin.

Mor renk için; Mor renk bir menekşe edinin ve onu seyredin.

Kendinize seçtiğiniz renkten bir ampul alın ve her gün 5 dakika bu ampulün ışığında oturun. Eğer bu renk ampul bulamıyorsanız normal bir ampülü cam boyasıyla boyayın.

Seçtiğiniz renkle meditasyon yapın. Meditasyonu nasıl yapacağınız konusunda özgürsünüz. Örneğin kırmızı ile çalışırken bir güne doğuşunu imgeleyerek de meditasyon yapabilirsiniz, çevrenizi kırmızı rengin sarması, yada kırmızı renk solumayla da ilgili meditasyon yapabilirsiniz. Bu konuda kendinizi özgür bırakın. Meditasyonu her gün yapın ancak 10 dakikadan fazla yapmayın.

Auranızı seçtiğiniz renkle yüklemek için yukarıdaki yöntemler çok etkilidir. Bunların hepsini kullanabileceğiniz gibi bazılarını kullanmak istemeyebilirsiniz. Bu da sonuç verecektir. Ancak yöntemlerin hepsini 21 gün boyunca uygulamanızın etkisi çok daha yoğun ve net olacaktır.

21 günün sonunda haftada bir gün auranızı yüklemek için aynı çalışmayı yapabilirsiniz. İsteddiğiniz sonucu aldıysanız ve yeterli olduğunu düşünüyorsanız çalışmanızı sonlandırabilirsiniz.

Chakraların düzgün çalışması ve auranın temiz olması, bolluk ve bereketin dışında diğer iyi ve güzel şeyleri hayatınıza çekmenize, sağlığınızın daha iyi olmasına ve yaşam kalitenizi yükseltmenize yardım edeceği için buradaki tekniklerden faydalanmanızı öneririm.

DİĞER BİLGİLER



DOĞAL TAŞLARIN ETKİLERİ

Doğal taşlar bir çok konuda faydalı olduğu ve şifa verici etkileri bulunduğu için, doğal taşlarla ilgilenenler için doğal taşların etkileri de kitapçımıza eklenmiştir.

Taşınızı alınca temizlemeyi ve temizlik işlemini haftada bir kere yapmayı unutmayın.

Ametist: Ametist, endokrin ve bağışıklık sistemini kuvvetlendirir, kanı temizler ve enerji verir. Bilinç seviyelerini aktive eder, yatıştırıcı etkisi vardır. Meditasyonda etkili olarak kullanılan bir taşır ve tepe chakra ile ilgilidir.

Kuvars Kristali :Duygusal olarak dengeleyici etkisi vardır. Beyin fonksiyonlarını uyarır ve dengeler. Kişinin çevresinde oluşan negatif enerjiyi yok ettiği gibi pozitif enerji toplar,aktive eder, biriktirir, geçirir. Korunma,nazar, cep telefonunun ve bilgisayarın yaydığı radyasyondan etkilenmemek amacıyla da kullanılır.

Sarı Yeşim: Sindirim sistemine iyi gelir, bağımlılıklardan kurtulmak için faydalıdır. Keyif ve mutluluk getirir.

Zeytin Yeşimi: Romatizma, migrenler, uyku sorunları ve yaralara iyi gelir. Bedenin enerji dengesinin sağlanmasına yardım eder.

Bal Yeşimi: Pasif insanlara harekete geçme gücü verir, neşeyi arttırır ve yorgunluğu alır.

Beyaz Yeşim: Gözlerle ilgili sorunlara iyi gelir. Bir konuda en iyi kararı vermeniz için yardım eder.

Mavi Yeşim: Sabır verir, sınırlardan kurtulmaya ve özgür hissetmeye yardım eder. Gevşeten ve sükunet veren bir taştır.

Yeşil Yeşim: Korku ve endişe duygularına iyi gelir. Toksin maddelerin vücuttan atılmasını sağlar. Denge ve şifa verici etkileri bilinmektedir. Adalet, cesaret ve mütevazılık verdiği inandırılır.

Lavanta Yeşim: Duygusal acıları ve hayal kırıklıklarını iyileştirmek için kullanılır. Kişinin kendisini sevmesine yardım eder.

Siyah Yeşim: Üreme organları ile ilgili sorunlara iyi gelir. Zekayı ve algıyı artırır. Eski Maya ve Aztek kültürlerinde çok kullanılan bir taştır.

Sitrin: Tedavi edici enerjinin meydana çıkmasını sağlar. Kendine güveni güçlendirir. Böbrek, kolon, ciğerler, hazım organları ve kalp için yararlıdır. Enerji vermek ve canlandırmak için kullanılır. Refah ve zenginliği çekmek için programlanarak kullanılır.

Bantlı Agat (Banded Agate): Negatif enerjilerden korunmak, stresten kurtulmak ve enerjiyi yükseltmek için kullanılır.

Siyah Agat: Kemik iliği ve alerjiler için faydalıdır. Menopozda yardımcıdır. Hamilelik ile ilgili sorunlara iyi gelir. Negatif enerjileri ve kötü şansı uzaklaştırmak için kullanılır.

Blue Lace Agate: Boğaz, akciğerler ve deri ile ilgili sorunlarda kullanılır. Öfkeyi azaltır, iletişim yeteneğini artırır, sezgileri geliştirir. İletişimde incelik, akıcılık ve güçlü hitabet verir.

Sarı Agate: Mide ve sindirim sistemi sorunlarına iyi gelir. Denge, canlılık ve keyif verir. Kendinizi desteksiz ve yalnız hissettiğiniz zamanlarda kullanabileceğiniz bir taştır. Eski çağlarda bu taşın çocukların daha erken yürümesini ve öğrenmesini sağladığına inanılırdı. Geceleri iyi rüya görmek ve iyi uyumak için de kullanılır.

Yeşil Agate: Sevgi, uyumluluk, kalp sorunlarının iyileşmesine destek olucu etkisi vardır.

Moss Agate: Hayatınızdaki gerçek hazineleri keşfetmek için kullanılır. İnsanı kontrol eden derin ve korku ve blokajları temizler. Bu taş yeni başlangıçların taşıdır. Lenflerle ilgili sorunlara, gribal problemlere iyi geldiğine inanılır.

Kırmızı agate: Kan ile ilgili hastalıkların iyileşmesine yardım eder. Yaşamınızda değişim yapmak istediğiniz zamanlarda sizi desteleyen bir enerjisi vardır.

Lapis Lazuli: Zihinsel olarak açıklık ve berraklık ve veren bir taştır. Hafızayı güçlendirir ve kişiye güven verir. İletişim yeteneğini güçlendirir ve sosyal fobi durumlarında etkilidir. İskeleti kuvvetlendirir, tiroit bezlerini harekete geçirir. Tansiyon dengeleyici etkisi vardır.

Seraphinite: Aurayı ve meridyenleri temizler. Özellikle kalp chakrasına çok iyi gelir. Bu taş melek taşları kategorisindeki taşlardan biridir. Beyin ve sinir hastalıklarında faydalıdır.

Apatite: Kemikler, kırıktaıklar ve dişler ile ilgili sağlık sorunlarda faydalıdır. Yüksek tansiyon için kullanılır. Karmaşa, hayal kırıklığı ve öfkeye iyi gelir. Diyet yapanların iştahlarını keser.

Kaplan Gözü: Sindirim sistemine çok iyi gelen bir taştır. Aynı zamanda sinirsel olarak oluşmuş ağrıları azaltır ve sinirleri yatıştırır. Dalak, pankreas ve kolon için faydalıdır. Kişinin bağımlılık duygularını azaltır. bir ortamdaki gerilimi ve stresi azaltır. Odaklanma ve konsantrasyona iyi gelir. İş arkadaşları ve çalışanlarla ilişkilerin güzel olmasına yardım eder.

Howlite: Bedende kalsiyum dengesinin sağlanmasına yardım eder ve dişler için iyidir. Gevşeme, sakinlik ve uykuda derinlik verir. Programlandığı zaman başarılı olmak için etkili olarak kullanılan bir taştır.

Lepidolite: Bağışıklık sistemini kuvvetlendir, sinir sistemini yatıştır ve DNA'ı yeniden yapılandırmak için kullanılabilir. O, alerjileri rahatlatılabilir, alzheimer,siyatik, uyuşma gibi sorunlar için kullanılabilir. Ayrıca elektromanyetik kirlilik için kullanılır. Lepidolite, olumsuzluğu dağıtır, boğaz, kalp, üçüncü göz chakralarını aktif hale getirir. Bu taşın enerjisi çok etkili ve güçlüdür.

Aventurin: Aventurin taşı hücre yenileyici ve gençlik verici etkilere sahip bir taştır. Hayal kuranların taşı olarak da tanımlanır ve kişinin hayallerini gerçeğe taşımasında etkilidir. Yaşlılıkla savaşmakta etkilidir. Aventurin neşe saçıcı bir taştır ve kullanımı ile hem kullanan kişiye hem de onun çevresine neşe duyguları getirir.

Hematit: Kan dolaşımı düzeninin sağlıklı olmasına yardımcıdır. Enerji verici ve canlandırıcı etkisi vardır. Anemi, kalp, böbrek ve karaciğer hastalıkları, cardio-damarlarla ilgili zayıflık, adet krampları,uykusuzluk, bacak krampları gibi sorunlarda faydalıdır. Cesaret veren hematit kararsızlık çekenler için çok faydalıdır.

Pembe kuvars: Kalp ile ilgili sorunlarda yardımcıdır. Duygusal acıları iyileştirmek, hayal kırıklıklarını aşmak ve korkuyu azaltmak etkileri vardır. Duygusal şifa için en etkili taştır ve kalp chakrasını aktif hale getirir. Doğru programlandığı takdirde sevgiyi hayatınıza çekmenize yardım eder.

Kiwi Taşı: Astal seyahat için faydalıdır. Elektromanyetik ve çevresel kirlilik için etkilidir. Yin- yang dengesini kurar.

Unakite: Nekahat döneminde destekleyicidir. Cildin yenilenmesine ve saçların uzamasına yardım eder. Kronik hastalıklarda destekleyicidir. İmgeleme yeteneğini geliştirir ve odaklanmaya yardım eder. Hastalıklarınızın, sorunlarınızın gerçek nedenini anlamana ve bu nedeni şifalandırmanıza yardım eder.

Obsidyen: Depresyona ve karamsarlığa iyi gelir. Kaygıyı azaltır ve bilinçaltındaki negatif duyguları temizler. Stresi azalttığı ve bağırsaklara iyi geldiği de bilinmektedir.

Ay taşı: Ay taşı, 'Yin'in enerji titreşimine sahiptir. Kadınlarla ilgili her türlü sağlık sorununda kullanılabilir (kısırlık, adet sorunları, cinsel hastalıklar gibi) Eski çağlardan beri, birçok insan, bu taşın aynı şekilde, verimlilik ve çocuk doğurmayla yardım ettiğine inanmıştır. Doğru programlama ile bu amaç için etkili olarak kullanılmaktadır. Esneklik, hoşgörü ve dişillik verir. Sezgileri güçlendirecek etkisi vardır.

Sodalit: Sezgileri arttırıcı ve ilham verici etkisi vardır. Nazardan ve negatif düşüncelerden koruduğuna da inanılır. Sakinleştirici bir taştır ve baş ağrılarına iyi gelir.

Kırmızı lal: İnsana zindelik veren ve kundalini enerjisini etkileyen bir taştır. Kadınlardaki regl düzensizliklerine ve sorunlarına iyi gelir. Kanı temizler ve kan dolaşımını hızlandırır.

Kırmızı Kalsit: Kırmızı kalsit enerji verme ve beden temizliği taşıdır. Kırmızı Kalsit stres ve yüksek tansiyonu azaltır, yorgunluk ve yorgunluğu oluşturan dengesizlikleri giderir. Kırmızı Kalsit yardımları, sevgiyi çeker ve kapalı bir kalbi açmaya yardım eder.

Turkuaz: Barışın ve ahengin taşıdır. Taşıyan kişilerin şifa yeteneklerini arttırır. Bağışıklık sistemine iyi gelir. İletişimleri kolaylaştırıcı etkisi vardır. Etkili konuşmaya ve şarkı söylemeye yardım eder. Psychic Sağlık, Sezgileri geliştirme için de kullanılır. Bunalıma, strese ve kafa karışıklığına iyi gelen bir etkisi vardır.

Malakit: Kişiyeye güçlü olduğu duygusu verir. Fiziksel acılardan kurtulmak için kullanılır. Neşe ve canlılık veren etkisi vardır. Bedene uyum verir, organların ahenk içinde çalışmasına yardım eder ve baş dönmesinde olumlu etkiler yapar. Eski çağlarda kazalardan koruduğuna inanılırdı. Doğru programlama ile işte terfi etmek ve başarılı olmak konusunda da kullanılabilir.

Aragonite: Duyguları dengeler, eski acıların ve bilinçaltına atılmış acıların şifalanmasına yardım eder. Solar pleksus chakraya iyi gelir. Kişinin enerji alanındaki dengesizlikleri giderir.

Amazonite: Sezgi, psişik güçler, yaratıcılık, akıl gücü ve psişik yeteneği artırır. Sinir sistemini sakinleştirerek stresi azaltır özsaygıyı geliştirir. Duygusal rahatsızlıkları iyileştirme ve duygusal travmanın etkilerini giderme etkileri vardır.

Labradorite: Olumlu değişimi başlatır, endişe ve kuruntulara iyi gelir. İllüzyonların arkasında gerçeği açığa çıkarmakta güçlüdür. Hayal gücünü uyarır ve fazla aktif bir akli sakinleştirir. Metabolizmayı düzenler, hormonları dengeler ve adetle ilgili sorunları rahatlatır.

Fluorit: Düşünceleri netleştirir,zihni dinlendirir. Rahatsızlık veren mantıksız düşüncelere iyi gelir.Projelerin gerçekleştirilmesi için destek verir.

Kırmızı Jasper: Seks,sindirim ve boşaltım sistemi hastalıklarında şifa verici etkisi vardır. Kök chakra ile ilgili bir taştır. Cesaret verir ve yaşamımızdaki zorluklarla savaşmamızı sağlar. Stresi azaltıcı etkisi vardır.

AQUAMARINE: Böbrekleri kuvvetlendir, karaciğer, dalak, tiroit sorunlarına iyi gelir. korkular ve fobileri gidermekte etkilidir. İlham, sakinlik ve rahatlık duyguları verir.

Charoite Stone: Charoite, bir "Dönüşüm taşıdır. Öfke ve korku gibi negatif duyguları, pozitif duygulara dönüştürür. Baş ağrıları, karaciğer problemleri, alkolün yol açtığı sorunlar,kalp problemleri, göz problemleri ve sinirlerle ilgili sorunlarda faydalıdır.

Chalcopyrite: 3.göz aktivasyonu için kullanılan bir taştır. Vizyon görme ve 3.göz ile ilgili bütün yetenekleri artırır.

Pyrite: Pyrite, mükemmel bir enerji kalkanıdır. Negatif enerjileri kullanan kişiden ve evinden uzak tutar. Aşağılık komplekslerini yenmeye yardım eder ve kişiyeye değerlilik duygusu verir. Melankoliye ve zihinsel bunalımlara iyi gelir. Fiziksel olarak,Pyrite, enerjii artırır ve yorgunluğu yener.

Rhodonite: Merkezi sinir sistemi, tiroit bezi, vücut refleksleri, hipofiz bezi ve pankreasa fayda sağlar. Hafızayı geliştirir ve zihinsel üretkenliği artırır. Kalp ve kök chakralarını dengeler. Fiziksel ve duygusal her türlü travmayı rahatlatır.

Sugulit: Beyin yarımkürelerini dengelenmesine yardım eder ve kalbi kuvvetlendirir. Bu taş, psişik yetenekleri artırır, yüksek benlik ile bağlantı ve ruhsal rehberlik almak için faydalıdır. Kendini affetmek, kendine inanmak ve düşmanlığı gidermek için kullanılabilir.

Serpentine: Kundalini'nin yükselişinde yardımcı olabilir. Bedenin enerjisini yükseltir ve şifa kanalını genişletir. Şeker hastalığında yardımcı olabilir.

Chrysocolla: Kan sorunları karaciğer, böbrek, üreme organları, dalak, kas krampları gibi sorunlarda faydalıdır. Kişinin kendisini ve başkalarını sevmesine ve anlamasına yardım eder. Meditasyon için çok verimli kullanılabilir.

Angelite: Sakinlik, güvenlik duygusu ve rahatlık veren bir taştır. Öğrenmek konusundaki yeteneği artırır. Melek çalışmaları yapanların kullandıkları bir taştır. Manevi gelişim ve yükselme konusunda yardım eder.

Selenite: Melek taşlarından biridir ve melek bağlantıları için kullanılır. Tepe ve 3.göz chakralarını dengeler. Sakinlik, huzur ve rahatlık verir. Psişik bilgi almayı sağlar, rüyalarda yardımcıdır. Meditasyon için çok ideal bir taştır.

Kyanite: Negatif enerjiyi giderir, sadakat, dürüstlük ve mutlulukla kullanan kişinin yaşamını doldurur. Öfke ve kargaşayı engeller, sınırları sakinleştirir, kötü düşünceleri engeller. Parlak rüyalar ve imgeleme yeteneği verir.

Pietersit: Gerektiği zaman hayır demeyi öğreten bir etkisi vardır. Hayattaki fırtınalı dönemlerde, bu dönemlerin kolay atlatılması için destekleyici etki yapar.

Moldavit: Empatiyi, merhameti ve anlayışı artırır. Manevi büyümeye ve ruhsal gelişime destek olur. Yaşamda olumlu değişimler oluşturur ve sürprizler hazırlar.

Black Tourmaline: Kök chakrayı dengeler, elektromanyetik alanları temizler. Eski çağlarda kara büyüleri geri püskürtmek için insanlar üzerinde taşırlardı. Şimdi ise aura temizliği ve negatif enerjilerden korunmak için kullanılmaktadır.

Dumortierite: Hafızayı artırır, zihinsel gelişimi destekler ve yeni bir şeyler öğrenmede yardım eder. Ayrıca disiplin ve kısa zamanda çok şey öğrenmek için kullanılır.

SONSÖZ:

Eğer bu kitapçığı sonuna kadar okumuşsanız, lütfen sadece okumakla kalmayın ve öğrendiklerinizden, size uygun gelenleri veya önemle tavsiye edilenleri uygulamaya başlayın. İnanmasanız ile uygulamaları yapın, en azından en fazla beğendiğiniz uygulamayı yapın. Evrensel yasalar üzerinde düşünün ve hayatınızda nerelerde hatalar yaptığınızı bulmaya çalışın. Bir sorunu oluşturduğunuz zihin durumu ile, o sorunu çözemezsiniz. Değişim içte başlar, siz kendinizi değiştirdiğiniz zaman, tüm dünyanın değiştiğini göreceksiniz.

Yarına ertelemeyin, biliyorsunuz ki içinizdeki kurban ya da sabotajcı size bugün kalsın yarın bakarsın, hadi canım bunlar işe yarar mı gibi şeyler söyleyecek. Eyleme geçmek baştan zordur ama hareket başladıktan sonra artık değişim kaçınılmazdır. Bugün kendiniz için iyi bir şey yapın ve tek bir adım atın. Ben sizi görmesem de o tek adım için bir yerlerde önünüzde saygıyla eğiliyor ve sizi alkışlıyor olacağım. Şimdi tek bir adım atın ve bir karar verin. Daha sağlıklı, daha mutlu, daha zengin ve daha neşeli olmaya karar verin.

Emin olun SİZ BUNU HAK EDİYORSUNUZ!

Siteye üye olmak için <http://www.reikiturk.com/kayit/kayit.html> linkini ziyaret ediniz.

Sevgilerimle.

Berna Özcan Demir

www.reikiturk.com

info@reikiturk.com

Yasal Uyarı: Bu kitaptaki bilgiler tıbbi tedavi yerine geçmez ve tıbbi öneri içermez . Lütfen sağlık sorunlarınızda doktorunuza başvurunuz. Bu kitaptaki bilgilerden sadece tamamlayıcı olarak faydalanınız.