



DİLEK KESEN

DURU GÖRÜ VE TEKNİKLERİ



DERS NOTLARI

İlk 48 Saatlik Enerji Sirkülasyonu

Dersin başladığı ilk andan itibaren yaklaşık üç gün boyunca, yani ilk 48 saatlik süreçte güçlü bir enerji sirkülasyonu yaşanır. Bu dönemde bedende ve ruhta çeşitli değişimler hissedilebilir. Rüyalarınız farklılaşabilir, görülerinizde değişimler olabilir. Bunun nedeni, hepimizin enerjetik olarak ortak bir noktaya kanalize olmasıdır. Böylelikle, beş duyunun ötesindeki işitsel, hissiyat, görsel ve sezgisel görü alanları daha aktif hale gelebilir. Ortak bir çekim alanı oluşturduğumuz için rüyalarınızın daha canlı ya da farklı içerikli olması olağandır.

Bu süreçte bedeninizi desteklemek önemlidir. Özellikle ağır ve zor sindirilen gıdalardan kaçınmanız, uyumadan bir saat önce yemek yememeniz tavsiye edilir. Sebze ağırlıklı beslenmek faydalıdır. Et tüketmekte sakınca yoktur, ancak uyumadan en az üç–dört saat önce alınmış olması gerekir. Ayrıca, enerjinin daha sağlıklı akabilmesi için bol bol su içmeye özen gösterilmelidir.

Enerji sirkülasyonunun etkileri yalnızca rüyalarla sınırlı değildir. Bu dönemde baş dönmeleri, mide bulantıları veya yoğun uyku halleri yaşanabilir. Katılımcıların yarısına yakını bu tür deneyimlerden geçmektedir. Bazılarınız daha önce hiç olmadığı kadar derin bir uykuya dalabilir, bazen de zihninizi açıkken bedeniniz uykuya geçmiş gibi hissedebilirsiniz. Bunların hepsi normaldir ve bir yan etki değil, ihtiyaç halinde ortaya çıkan doğal bir dönüşüm ve iyileşme sürecidir.

Her katılımcının bu belirtileri yaşaması gerekmez. Bazıları yoğun deneyimler yaşarken, bazıları hiçbir değişim hissetmeyebilir. Bu farklılıklar, kimin daha çok hak ettiğini ya da kimin eksik kaldığını göstermez. Herkes kendi yolculuğu için gerekli olanı yaşar. Bu nedenle, kimilerinin belirgin etkiler hissetmesi, kimilerinin ise hiçbir şey yaşamaması sürecin doğallığı içinde değerlendirilmelidir.

Rüyalar ve Kanal Değişimleri

Ders sürecinde yoğun rüyalar görebilirsiniz. Ancak bir noktada bu rüyaların kesildiğini fark edip “Artık rüya görmüyorum, rüyalarımı kaybettim” diye düşünebilirsiniz. Böyle bir şey söz konusu değildir. Rüyalar kaybolmaz; sadece başka bir yöne kanalize olur, zamanı geldiğinde görü alanı farklı bir frekansa geçiş yapar. Bu durumda ya rüya görmüyor gibi hissedersiniz ya da rüya âlemindeki deneyimleriniz farklı bir boyutta hissiyata dönüşür. Kodlamalarla bu durum yeniden netlik kazanabilir. Daha önce hiç rüya görmeyenlerin bir anda görmeye başlaması da mümkündür. Günlük yaşamda da hissiyatlar olağanüstü derecede artabilir; çünkü aslında manyetik alanla bağlantı kurulmuş ve bilgi aktarımı başlamıştır. Bu nedenle ders süresince, öncesinde ve sonrasında yaşadığınız her şeyi dikkatle gözlemlemeniz, adeta bir dedektif gibi incelemeniz çok önemlidir.

Sihirli Değnek Beklentisi

Burada öğreneceğiniz teknikleri hayatınıza uygulayacaksınız; fakat “sihirli değnek” beklentisine girmemelisiniz. “Bir anda kafama bir değnek dokunacak ve tüm görülerim

açılacak” düşüncesi doğru değildir. Aslında burada olmanız, o değneğin zaten size dokunmuş olduğunun işaretidir. Bu değnek ben değilim, bu sizsiniz. Sistem sizi buraya çekmiştir; çünkü evrende hiçbir şey tesadüf değildir. İnsan, hayatında yaşadığı olaylar, arayışlar ya da paranormal deneyimler sayesinde bu noktaya gelir. Kimi yaşadığı sarsıcı bir olayla, kimi güçlü sezgileriyle, kimi de geleceğe dair gördüğü rüyalarla buraya yönlendirilir. Sebepler farklı olabilir, ancak sonuç aynıdır: Hepiniz buradasınız ve bu süreçte birçok şeyi daha net tanımlama fırsatı bulacaksınız.

Çaba ve Alma–Verme Dengesi

Bu yolculukta hiçbir şey altın tepsiyle sunulmaz. Çalışma, egzersiz ve emek olmadan sonuç alınmaz. Çaba; kendinize ayırdığınız mesai, disiplin ve verdiğiniz emek demektir. Bu noktada alma–verme dengesi büyük önem taşır. Ne kadar verirseniz, sistemden o kadar alırsınız. Bu yüzden derslerde öğrendiğiniz uygulamaları günlük yaşamda düzenli ve kararlı bir şekilde sürdürmek zorundasınız. Çoğunuz geçmişte güçlü hissiyatlar yaşamış, ancak bir süre sonra “Artık hissetmiyorum” demeye başlamışsınızdır. O hisler aslında yok olmadı; sadece uykuya bırakıldı.

Uyuyan Noktaların Uyanışı

Ders boyunca yaptığımız şey, işte bu uyuyan noktaların üzerine dokunmak ve onları yeniden uyandırmaktır. Bu, sizin bana ya da benim size vereceğim bir şey değildir. Bu duyular doğduğunuz andan itibaren zaten sizinle vardır; sadece uykudadır. Bugün burada bulunmanız bir tesadüf değildir. Bu, artık taşın altına elinizi koymaya ve bu duyuları uyandırmaya niyet ettiğinizin işaretidir.

Duru Görü Doğuşandır

Unutmayın ki duru görü sonradan edinilen bir şey değildir. Her insan bu hislerle dünyaya gelir. Dünyaya gözlerini açan her insanda bu duyular vardır. Basit bir örnekle açıklayacak olursak: Bir olay yaşanmadan önce içinizde “böyle olacak” hissini duyarsınız. Olay bittikten sonra da “Ben zaten bunun böyle olacağını hissetmişim” dersiniz. Peki neden o anda harekete geçmezsiniz? Çünkü hissettiğiniz şeyi tanımlayamamış, bilme hâlini isimlendirememişsinizdir. Bu yüzden dinlemiş ama duymamış, bildiğiniz bir şeyi eyleme dökememişsinizdir. Sonunda da aslında bilinmeyen değil, en baştan beri bilinen bir şeyin sonucuyla yüzleşmiş olursunuz.

Korku ve Bilgi

Öğrencilerden sıkça duyulan ifadelerden biri şudur: “Hocam, korkuyorum. Görmekten korkuyorum, duymaktan korkuyorum.” Korku çok doğaldır; ancak unutulmamalıdır ki bilginin olduğu yerde korku barınmaz. İnsan bilmediğini merak eder ve çoğu zaman da ondan korkar. Gündüz güvenle yürüdüğünüz bir yolda, gece görüş alanınız kısıtlandığında ürkek davranmanızın nedeni budur. Bilinçaltınız, karşılaşabileceğiniz bilinmeyen ihtimalleri işaret eder; siz de olmayan şeyleri zihninizde kurarak korkuya kapılırsınız.

Bildiğiniz bir şeyden korkmazsınız. Bu da bize şunu gösterir: Var olan hiçbir yetenek yok edilemez; yalnızca derine itilip gizlenebilir. Önemli olan, bu mekanizmayı bilinçli bir şekilde ilerletmek ve yönetmeyi öğrenmektir. Kontrol etmeye çalışamayız; fakat yönetebiliriz.

Yönetim ve Anlamlandırma

İlerleyen derslerde hislerin, sezgilerin ve enerji alışverişlerinin neden birdenbire geldiğini, bizi neden yakaladığını ve hangi mesajı içerdiğini daha açık şekilde anlayacağız. İnsanların “doğaüstü” dediği birçok olay, aslında doğaldır. Çünkü insanoğlu bu duyularla doğar. Bizim görevimiz, onları tanımak, anlamak ve yönetmektir.

İlk 48 saatte başlayan bu olaylar, dersler ilerledikçe daha da yoğun bir şekilde deneyimlenecek, paylaşımlar ve ortak egzersizlerle pekişecektir. Daha sonra günlük yaşamda uygulanmaya devam edilerek daha üst seviyelere taşınacaktır. Bu süreçte alacağınız karşılık, tamamen sizinle sistem arasındaki bir etkileşim olacaktır.

Duru His: Kalp Merkezinden Gelen Bilgi

“Niçin görmüyorum?” sorusunun cevabı çoğu zaman şudur: Çünkü her birimizin baskın kanalı farklıdır. Duru his, kalp merkezinden bir anda doğrudan gelir. Dersin amacı da karmaşık gelen kavramları basit ve anlaşılır örneklerle açıklamaktır. Duru görüyü aslında hepimiz biliyoruz; her insanda bu potansiyel mevcuttur.

Burada bulunanların çoğu bu alanda bir misyon taşıdığı için buradadır. İlerleyen kısımlarda ruhsal misyonerlik konusuna da değineceğiz. Buradaki “misyon” inançla değil, ruhsal görevle ilgilidir.

Ortam Duyarlılığı: Bir Anda Gelen Duygu

Bir grup içinde neşeli bir ortamda otururken, içinize aniden bir duygu düşebilir: “Bu kişi üzgün, bir sıkıntısı var.” Kişi bunu inkâr edebilir, çevrenizdekiler şaşırabilir. Oysa olan şey şudur: Siz açıksınızdır ve karşınızdakinin manyetik alanına bağlanmışsınızdır. Kalp merkezinizden spontane bir bilgi akışı gerçekleşir. Bu, duru his dediğimiz durumdur.

Kalabalık ve Mekân Hassasiyeti

Duyarlılığınız yüksek olduğunda kalabalık ortamlarda bulunmak zorlaşabilir. AVM gibi alanlarda uzun süre kalmak sizi zorlayabilir; kendinizi dalga üzerinde dengesini kaybeden biri gibi hissedebilirsiniz. Hiçbir şey yokken bir mekâna girip içinizin birdenbire hüznle kaplandığını fark ederseniz, bu size ait olmayan bir duygudur. O an çevrenizde bulunan birilerinin yaşadığı ya da yakın zamanda yaşayacağı bir durumun enerjisi size yansımaktadır. Siz, başkasının alanındaki titreşimi okumaktasınız.

“Takip Etme” Sorumluluğu: Geçmiş mi, Gelecek mi?

Böyle bir durumda kişi “Hayır, iyiyim” dese bile gözlem yapmaya devam edin. Kendi kendinize sorun: “Şu an mı kamufle ediyor, yoksa bu duygu yakın gelecekte mi tezahür edecek?” Bu

takip size şunu öğretir: Duyduğunuz hüznün, geçmiş birkaç günün yansıması mı, yoksa geleceğin ön belirtisi mi? Burada “duygu dedektifliği” devreye girer. Kendi içinizde kendinize dışarıdan bakan bir gözle gözlem yaparsınız.

Tanımak, İdrak Etmek ve Dua

Zamanla bazı duyguları tanımaya başlarsınız: “Ben bu duyguyu daha önce de hissetmiştim, sonrasında yaşananlarla örtüşmüştü.” İşte o an, duyguyu ayırt edebiliyorsunuz demektir. Böyle bir durumda dua etmek, niyet etmek doğaldır: “Rabbim, bunun en hafif şekilde atlatılmasını nasip etsin.” Burada esas olan, duygunun kaynağını tanıyabilmek ve onun geçmiş mi, gelecek mi yoksa kamufle edilmiş bir şey mi olduğunu ayırt etmektir.

Bütüncül Okuma: Beden Dili, Ses ve Mikro İfadeler

Zamanla ve düzenli egzersizlerle yalnızca duyguyu değil, aynı zamanda beden dilini, ses frekansını, kelime seçimlerini, el–kol hareketlerini ve göz mimiklerini de bütüncül biçimde okumaya başlarsınız. Kimi insan yalan söylemez, ancak duygularını kamufle eder. “Yalan söylüyor” demek doğru olmayabilir; sadece paylaşmak istememektedir. Fakat kalp merkeziniz bu farkı sezebilir.

Aslında bugüne kadar sezgisel olarak bu okumaları yaptınız. Bundan sonra ise bilinçli olarak yapmayı öğreneceksiniz. Meditasyon, içe yöneliş ve sezgi dinleme pratikleriyle geçmişinize döndüğünüzde fark edeceksiniz ki derinden gelen sezgileriniz neredeyse hiç yanılmamış. İşte bu yüzden, artık onlara güvenmeyi öğrenmek zorundayız.

Neden Bu Kadar Egzersiz?

“Sürekli egzersiz diyorsunuz hocam, neden?” sorusu sıkça gelir. Bunun nedeni basittir: Frekansınızı yükseltmenin, gelen duyguyu anında tanıyıp doğru yorumlayabilmenin yolu egzersizdir. Anlık okuma; konuşma, ses frekansı, beden dili ve mikro ifadelerin analizi tamamen alıştırmaya ve disiplinle gelişir.

Bu bir ego söylemi değil, bir emek söylemidir. Klasik psikoloji eğitimi tek başına yeterli olmayabilir; ancak psikolojiyi bilimsel gözlem ve enerji okumasıyla sentezlediğinizde, bir kişinin arka planına dair çok kısa sürede çok şey sezebilirsiniz. Buradaki amaç “görülerle mucize göstermek” değil; egzersizin sizi getirdiği okuma yetkinliğini vurgulamaktır.

Unutmayın: İnsan, çoğu zaman kendini söyler. Sizin sormanıza gerek kalmaz; sesinin frekansı, kurduğu cümleler, jest–mimikler, acıları, sevinçleri, eğilimleri kendini ele verir. Bu “gaipten görmek” değil; frekansı tanıma yeteneğidir.

Duru Görü: Pencere ve Sahneler

Duru görü, kişiler için adeta bir pencerenin açılması gibidir. Bu pencereden bazen geleceğe, bazen geçmişe ait sahneler izlenir. Her zaman televizyon ekranı gibi kesintisiz değildir; bazen

sanıyelik bir kare şeklinde gelir. O kadar hızlıdır ki “görmedim, hissettim” sanırsınız; aslında görmüşsünüzdür.

Bazılarınızda özellikle uyku öncesi yoğun görümler açılır. Her derste anlattığımda öğrenciler şaşırır: Herkes vizyonlayabilir. Beni ya da sınıfı vizyonlayan herkes, temelde duru görü yeteneğine sahiptir.

“Vizyonlayamayan” Kişiler

Her sınıfta bir grup çıkar: “Gözünü kapat, bir ev hayal et” dediğinizde, gözünün önüne getiremeyenler olur. Bu normaldir ve sayıları azdır. Geri kalan gözünü kapatıp bir evi, bir sahneyi canlandırabilenler zaten duru görü potansiyeline sahiptir. “Hayal etme” desek de mekanizma aynı kapıya çıkar.

Bazen yatağa girdiğinizde hikâyeler kurar, roller dağıtır, kendinizi başrolde bulursunuz; hatta ağladığınız olur. “Hayal kuruyorum” sanırsınız. Oysa çoğu kez kurmuyor, olmuş ya da olacak bir tezahürü izliyorsunuzdur. Dikkatle takip ettiğinizde ya yıllar sonra siz ya da çevrenizden biri benzer sahneyi yaşar. Bu yüzden “Ben sadece hayal kuruyorum” diyerek geçmeyin; eğer istikrarlı şekilde tekrar ediyorsa, orada vizyon vardır.

Duru İşit (Kanal İşitimi) ve “Yazıcılık”

Duru işit sahipleri genellikle “ilham”ı güçlü yaşarlar: Yazarlar, çizerler, bestelerler. Birden bir ilham gelir, yazıp çizerler ve sonra “Ben mi yazdım bunları?” diye şaşırırlar. Duru işitin yazıcılık ve medyumluk potansiyeli yüksektir; burada “medyum”dan kastımız kanal olma hâlidir.

Derste sık görürüz: Bazı kişiler bir olay konuşulurken tereddütsüz “Bu olayın sonunda şunlar olacak” der. Ses frekanslarıyla, emin bir şekilde söylerler ve çoğu kez sapmaz. “Nereden biliyorsun?” diye sorulduğunda kendileri de bilmez; çünkü işitmiş ve aktarmışlardır.

“Kim söyler?” sorusunun cevabı değişebilir: Rehber bir varlık, koruyucu enerji, bazen anne–baba gibi güvenli bir sima, bazen de koruyucu melek arketipi. Burada yalnızca pozitif ve koruyucu alanlardan söz ediyoruz.

Önemli bir nokta: Duru işit fark edildiğinde mutlaka yazıyla desteklenmelidir. Düzenli ve istikrarlı yazı çalışması yapılmazsa zamanla pasifleşir.

Sınıf İçi Katılımlar ve İşaretler

Bazılarınız şu anda başını sallıyor ya da gülümsüyor; çünkü kendinizi bu anlatılarda görüyorsunuz. Bu tür “içeriden teyit”ler duru işit ve yazıcılığın işaretleridir. “Bunlar olacak” diye net konuşanların çoğunda ses frekansı ve kelime akışı kanal niteliği taşır.

Sonuç: Kanalınızı Tanıyın, Disiplinle Besleyin

Özetle:

Duru his kalp merkezinden gelir; hızla ve spontan akar.

Duru görü vizyonla bildirir; bazen anlık kare, bazen uzun sahne sunar.

Duru işit mesajla bildirir; yazıcılık ve kanallıkla güçlenir.

Herkesin baskın kanalı farklıdır. Ayrıştırmanın nedeni “üst–alt” değil, kendimizi net tanımadır. Egzersizlerle frekansınız yükseldikçe tanıma ve yorumlama hızınız artar. Bu bir “kontrol” değil, yönetim meselesidir. Düzenli pratikle gözünüzden kaçan neredeyse hiçbir şey kalmaz.

Kanalları Güçlendirmek ve Bütünlemek

Diğer his kanallarını da tanımlayarak bütünleştirmek gerekir. Duru işit dâhil, hangi kanala sahip olduğunuzu anlamamız için ödevler ve egzersizler verilecektir. Bir anda kalem akmaya başlayabilir; kodlamalar ve telkinlerle bu desteklenecektir. Neden? Çünkü niyet dünyanın en güçlü enerjisidir. Hangi niyetle bir çalışmaya girerseniz, onun sonucunu alırsınız. Bu niyetle kalem çalışmaları ve yazı egzersizleri yapacağız.

Not Tutma Disiplini: Uyanınca Hemen Yaz

Bir örnek paylaşayım. Lütfen bir kalem ve not defteri edinin; başucunuzda bulunsun. Diyelim ki gece uyanınız; o an uyanmanız boşuna değildir. “Saçmalıyorum” diye düşünseniz bile duygularınızı yazın.

Erhan Hoca’yla ortak bildiğimiz bir olay: İki mühendis eş, alıkonulma deneyimleri yaşıyor. Kendi aralarında “Gece kalkalım, not alalım” diyorlar. Birer not defteri ve kalem alıyorlar, defterleri evde kimsenin bulamayacağı bir noktaya yerleştiriyorlar. Temizlik sırasında “Bunlar ne?” demesin diye yatağın altı gibi ulaşılması zor yerlere sıkıştırıyorlar.

Aradan yaklaşık bir yıl geçiyor. Temizlik sırasında iki ayrı tarafta iki not defteri tesadüfen bulunuyor. “Almıştık ama buralara bir şey yazmadık ki” diyorlar. Defterleri atacakken açıp bakıyorlar ve şok geçiriyorlar: Çizimler, notlar, yaşadıklarının kayıtları var. Üstelik aynı gün ve saatlerde benzer şeyleri yazmışlar. Gece kalkıp yazmış, sonra defterleri yerine koyup unutmuşlar.

Bu nedenle not almak çok önemlidir. Rüyalarınız, hisleriniz, duygularınız... Çoğunuz şunu yaşamıştır: Gece rüya görüp uyanırsınız, her şeyi net hatırlarsınız; sabaha hiçbir şey kalmaz. İşte o an yazmalısınız. Teknoloji de elinizin altında: Ses kaydı da olur. Göreceksiniz; geleceğe dair merak ettiklerinizin çoğunu zaten görmüş ya da hissetmiş olduğunuzu fark edeceksiniz.

Unutmayın, çoğu zaman bilinçaltının koruyucu mekanizması devrededir; kodlamalar öğreneceğiz, fakat not disiplini bir yere kadar değil, daima gereklidir.

Ödev

Yarın herkes bir kalem ve not defterini yatağın hemen yanına koyuyor. Eşiniz veya ev arkadaşınız aynı frekansta değilse defterin yerini mahrem tutun; bazılarında bu süreç soğuk veya ürkütücü gelebilir. Bu sizin dünyanız; herkes aynı boyutta yaşamıyor.

Duru Biliş ve Beden Sesi

Bu bölümde duru biliş ve beden kendi sesi üzerine devam edeceğiz; ardından da mini bir duygulara odaklanma çalışması yapacağız.

(Bazen ders başlıkları değişmez, fakat bakış açımız değişir. Hepimiz ortak bir enerji alanındayız ve enerji yansımalarıyla çalışır).

Öğrenci: “Bence sakin ama güçlü bir enerji var.”

Evet, grup enerjisi sakin ama güçlü. Oluşturduğumuz manyetik alanın enerjisi bize geri dönüş yapar. Nasıl “alma-verme, bilgi nakli” diyorsak, burada da alanlar çarpışır ve pozitif bir yansıma oluşur. Enerji ne kadar yüksek ve heyecanlı olursa, o kadar pozitif yansıma alırız.

Duygusal Anlar ve Tekâmül

Hepimizin duygusal anları vardır; travmasız insan yoktur. Bazı açılımlar, duygusal çöküntülerin ardından yaşanabilir; bazen de tam tersine, çok neşeli anlarda ortaya çıkabilir. Hayat, bir kriz yönetimidir: Ya yönetirsiniz ya da yönetilirsiniz. İşte tekâmül dediğimiz şey, tam da bunun üstesinden gelmeyi öğrenmektir. Mükemmellik aramıyoruz; önemli olan baş etmeyi öğrenmektir.

Bilme Hâli ve Sezgisel Öngörü

Anda gelen bilgi bir bilme hâlidir. Bu, sezgisel bir öngörü şeklinde belirebilir. Enerjiler bu mekanizma ile çalışır. Bazen ders sırasında öğrencilerin uyuklama hâline geçmesi de bundandır. Bir öğrencimiz yıllarca psikiyatri desteği almış, uyku problemi çözülmemiş. Derslerde kulaklığını takıp sesimi dinlerken uyumaya başlamış ve süreç içinde uykusu düzelmiş. Bu, ağır bir baskı değil; tatlı bir ağırlık gibi gelir ve tamamen doğaldır.

Koku Kanalı: Güzel ve Kötü Kokuların Dili

Aramızda sık sık koku alanlar var: Kimi zaman güzel, kimi zaman ise tarif edilemeyen kötü kokular.

Öğrenci: “Güzel kokulardı.”

Öğrenci: “Kötü kokular da aldım.”

Bu kokuları duyduğunuz dönemdeki frekansınıza geri dönüp bakın. Yakın zamanda duygusal bir travma, ciddi bir sıkıntı yaşadınız mı? Çoğu zaman yanıt “evet”tir. Çünkü düşük titreşimli frekanslar kötü kokularla kendini gösterebilir. Bu, “olumsuz hamle” ya da “saldırı” anlamına gelmez; sadece bir düşüşün işaretidir.

Güzel kokular ise çok daha ilginçtir. Çoğunlukla “gül gibi, lavanta gibi” diye betimlenir; fakat birebir karşılığı yeryüzünde yoktur. Laboratuvarda üretilbilse rekor kıracak karma kokular gibidir. Biz yalnızca dünyadaki maddelerle benzetme yaparız. Bu da kaynağın dünyevi değil, ince alanlar olduğunu düşündürür.

Düşüşü Fark Etmek ve Frekansı Yükseltmek

Kötü koku aldığınızda hemen kendinize sorun: “Şu an frekans düşümü yaşıyor muyum?” Fark ettiğiniz an yükseliş başlar. Yöntemleri vardır:

Hemen eylem: Sorun hakkında konuşmayı bırakın, dışarı çıkın.

Vücut hareketi: Spor yapamıyorsanız bile yürüyün; isteğiniz olmasa da özellikle gidin.

Mini ödül: Sevdiğiniz küçük bir şey yapın; örneğin pastaneye gidip bir tatlı yemek.

Dua/niyet: İnancınızın dilinde dua edin veya içinizden rehberlerinize niyet bırakın.

Odak değişimi: Sevdiğiniz bir müzik, basit bir oyun ya da kısa bir sohbet.

Nefes/merkezleme: 4–7–8 nefes gibi ritmik bir protokol uygulayın.

Unutmayın: Eylem olmadan hiçbir şey olmaz. Düşüren biziz; yükselten de biziz.

Koku ve Mekân: “Bana Ait mi, Ortama mı Ait?”

Bazen hiç beklemediğiniz bir evde otururken kötü bir koku duyarsınız. Her şey yolunda görünse bile, bu koku size ait olmayabilir; mekânın alanındaki bir iz olabilir. Peki ne yaparız?

Kalır ve gözlemleriz.

Samimi bir ortamdaysak sohbet açarak kişinin içini rahatlatırız; frekans değişir.

“Kaçmak” yerine dengede kalmayı öğreniriz.

“Düşüş” Anında Kendine Yardım Protokolü

Tetikleyiciyi fark et: “Şu an düşüyorum.”

Beden–zihin eylemi: Yürü, duş al, kısa bir esneme yap.

Besleyici küçük eylem: Bir çay, küçük bir tatlı ya da sevdiğin kısa bir aktivite.

Dua/niyet: “Şu an yükselme niyetindeyim.”

Kayıt: Hemen bir satır yaz ya da 30 saniyelik ses kaydı al.

Takip: Gün sonunda “önce–sonra” duygunu karşılaştır.

Yazı ve Duru İşit: Pasifleşmeye İzin Verme

Duru işit fark edildiğinde mutlaka yazıyla desteklenmelidir. Düzenli ve istikrarlı yazı olmazsa, bu yeti zamanla pasifleşir. Bazılarınız konuşurken tereddütsüz “şunlar olacak” diyebiliyor ve söyledikleri çoğunlukla sapmıyor. Bu, kanal niteliğindeki ses frekansının işaretidir. “Kim söylüyor?” sorusunun cevabı, rehber enerjiniz ya da koruyucu alanınızdır. Özetle: Yazın. Yazdıkça akış güçlenir.

Güzel Kokuların Mesajı: “Cennet Kokusu” Gibi

Kokular konusunu anladıysak şimdi olumlu tarafa bakalım. Bazı kokular vardır ki bu dünyada hiç tatmadığınız, adeta “cennet kokusu” gibi muhteşem ve benzersizdir. Kaynağı tam bilinmese de hayatınızla bağı kurarak yorum yapabilirsiniz:

O dönemde kaybettiğiniz birini çok mu düşünöyorsunuz?

Manevi bağlarınız artmış olabilir mi?

Kaybettiğiniz birinin rehberiniz olduğuna inanıyorsanız ve düşünüş yaşıyorsanız, bu koku size bir hatırlatma olabilir.

Güzel gelen kokuların sizde neyi anımsattığına bakın. “Gül” dediğimde aklınıza hangi anınız geliyor? “Lavanta” dediğimde lavantayla bağınız ne? Buraya inerseniz mesajı daha kolay okursunuz.

Aynı ortamda yapılan gözlemlerimiz var: Dört kişi otururken üçü kokuyu alıyor, biri almıyor. Üçü de kokuyu farklı tanımlıyor; çünkü her birini farklı bir noktaya götürüyor. Tanımlayamadığınızda içe dönün: Kokunun size verdiğı huzuru, götürmek istediğı yeri düşünün. Dışa kapanıp içe açıldığınızda kalp merkezinde işitsel–görsel–zihinsel–duygusal bir anlatım başlar.

Sorunuzu sorun; cevap içsel olarak gelecektir. Zor sorularınızı not alın. Geniş bir soru–cevap bölümümüz var; ayrıca derslerde soru–cevap günleri de bu amaçla işlenmektedir.

Hisleri Takip: Geçmiş mi, Gelecek mi, şimdi mi?

Duygularınızı takip ettikçe, hangi duygu durumunda ne hissettiğinizi ve bunun gelecekte mi, geçmişten mi yoksa andan mı geldiğini ayırt edersiniz. Hislerinize inanın ve onları takibe alın.

Unutmayın: “Bunu hissettim, kesin çıkacak” diye bir kural yoktur. Gelecek değışebilir; toplumsal eylemler akışı dönüştürebilir. Bu, “görü yanlış” demek değırdir; “dönüştürölmüş” demektir.

Mini Pratik: Nefes ve İçsel Cevabı Alma

Rahat bir yere oturun. Ayaklarınızı yere koyun; kollarınız masada çapraz olmasın ki enerji akışı kesilmesin.

Burundan derin nefes alın; göğüs kafesinden göbek bölgesine gönderin, ağızdan verin.

“Üfleme” sesiyle 3 kez tekrarlayın.

Hayatınızda cevabını en çok merak ettiğiniz soruya odaklanın.

Kalp merkezinde odaklanın; vizyon gelirse izin verin. “Hayal kuruyorum” sansanız bile izin verin.

Soruyu sorun; cevap içten gelecektir.

Cevabı alanlar da olur, alamayanlar da bu çok normaldir. Bu metodu gece yatmadan önce de uygulayın. İlk 5 dakikada bile çok şey görebilir, duyabilirsiniz. Zihin doluyken sahneler akabilir; tekrar ederek konsantrasyon artar. İlerleyen derslerde konsantrasyon egzersizleri verilecek ve duru görü bu çalışmalarla daha da güçlenecektir.

“Cevap aldım ama çok istediğim için ben mi söyledim?” çelişkisi normaldir. İzin verin. Bazen bilincinizin “uyduruyorum” sandığı bir sahnenin kısa sürede gerçekleştiğine şahit olursunuz. İşte o zaman bunun vizyon olduğunu anlarsınız.

Vizyonlayamayanlar ve Yoğun Duygu

Bazı insanlar gözünü kapattığında bir rengi bile canlandıramaz; bu azınlık normaldir. Çoğumuz ise sahneleri film izler gibi görür ve bazen duygulanıp ağlarız. Neden? Çünkü o anda astral bir düzlemde sahnenin içindedir. Bu sahne geçmiş bir travmayla özdeşleşebilir ya da geleceğe sarkabilir.

Teknik öneri:

Yatağa uzanın, vizyon akarken bir süre sonra kendinizi sahneden çekip seyretmeye başlayın.

Kontrolsüz duygulanımla sahneye kapılmak yerine bilinçli izleyici olun.

Örneğin “terk edilme” travmanız varsa ve mevcut ilişkiniz üzerinden sahne akıyorsa, mesajı okuyun: “Bu sahnenin tetiklediği duygu geçmişten geliyor; bu ilişki başka bir deneyim.”

Böylece vizyonu farklı kanallara yönlendirmeyi öğrenirsiniz

“Duru Görü Bende Niye Var?” – Misyon ve Yolculuk

Herkesin bir misyonu vardır. Kimimiz dünyaya çocuk yetiştirerek, kimimiz bir köyü imar ederek, kimimiz öğretmen ya da mühendis olarak hizmet ederiz. Kimimiz de varoluşu merak edip kendi tekâmülüne odaklanmak için gelir.

Dünya yalnızca “doğ–çalış–anne/baba ol–öl” değildir. Doğum ile ölüm arasındaki yolculukta yolcu olduğumuzu hatırlamak, hancı gibi tutunmamayı öğrenmektir. Gideceğimiz yer, bilincimize göre belirlenir.

Önce Kendine Hizmet, Sonra Kolektife

Önce kendinize hizmet edin; kendi içinizde netleşmeden başkasına hizmet edemezsiniz. Kendinize dokunmadan kimseye dokunamazsınız. Öğrendikçe, anlattıkça, birbirimize

dokundukça kolektif yükselir. Ama niyetiniz önce kendinizi iyileştirmek olsun; ardından etkisi zaten çevreye yayılır.

Boyutlar, Bilinç ve Aynı Evde Farklı Dünyalar

Aynı dünyada farklı boyutlarda yaşıyoruz. Bunu belirleyen, bilinç düzeyidir. Aynı evde eşiniz ya da çocuğunuz sizinle aynı boyutta olmayabilir; aynı hisleri paylaşmayabilir.

Bu nedenle ispat çabasına girmeyin. Geleceği söylemek bir sorumluluktur; fakat ispat etmeye çalışmak gereksizdir. Önemli olan sizin ikna olmanız ve istikrarlı olmanızdır.

Duyarlılığın Faydaya Dönmesi

Duru his, duru görü ve duru işit kimi zaman birine dokunma fırsatı verir. Birini konuşturursunuz, yükünü atar; bir rüyada gördüğünüz durumu nazikçe paylaşırsınız ve bu farkındalık oluşturur.

Gündüz bu boyutta gözümüz açıkken, gece başka bir boyutta gözümüz açık olabilir. Orada deneyimler yaşar, sabah burada uyanırız. Bilerek ya da bilmeden yaptığımız küçük dokunuşlar, birçok insana şifa olabilir.

Not: Niyet ve Alanın “Seçimi”

Çoğunuz buraya çekildiniz. Belki eskiden inanmadığınız şeylere bugün daha açıksınız. Kimi travmayla, kimi merakla bu kapıyı zorladı ve kapı açıldı. Bu derse geliş bir sebep–sonuç ilişkisidir: Sebepler çeşitlidir, sonuç ise aynıdır.

Haftanın Yönlendirmesi ve Kapanış

Bol su için.

Ağır gıdalardan kaçının, özellikle yatmadan önce.

Rüyalarınızı ve uyanır uyanmaz gelen duyguları mutlaka yazın veya ses kaydı alın.

Derse Giriş – Psikometrik Okuma

İyi akşamlar arkadaşlar, hepiniz hoş geldiniz. Nasıl geçti o günden bu yana? Aramızda uyuyanlar, deliksiz uyuyanlar, uyuyamayanlar, rüya görenler? Bunları paylaşmanız önemli, çünkü dersler başlangıçta ve sonunda olabildiğince interaktif ilerliyor.

Öğrenci sorusu:

“Hocam, dersteyken dersi bölmek için söylemedim. Benim bulunduğum yerin kenarında yıldız kayması gibi bir şey oldu ama yıldız değildi. Çok net ve parlaktı, meteor gibi göktaşı gibiydi. İlk defa böyle bir şey gördüm.”

Dilek Hoca:

Anladım, bu çok normal. Zaten ilk derste anlattığım gibi hepimiz belirli bir sirkülasyonun içindeyiz. Enerjimizi aktif etmek için buradayız ve bu süreçte bu tür gözlemler yaşanabilir. Bu yüzden ilk derste uyarılmışım; uyuyanlar, deliksiz uyuyanlar, rüya görenler ya da uykuda farklı deneyimler yaşayanlar olabilir. Bunların hepsi çok normaldir.

Bazılarınız bulantı, baş ağrısı ya da net rüyalar görebilir. Kimi deliksiz uyur, kimi uyanıktır ama beden uyur zihni uyanık kalır. Bu da alfa dalgalarına geçişle ilgilidir. Çok normaldir.

Uyumlanma Süreci

Uyuyamamanız da gayet normal. Bu bir uyumlanma süreci. Bu durumda bir yöntem deneyebilirsiniz:

Aklınızda merak ettiğiniz bir soruyu sorun.

Bilinçli şekilde sorduğunuzda kendinizi o sahnenin içinde bulabilirsiniz.

Bazen gözünüz bu boyuta açıkken, diğer boyuta kapalı olur. İşte o an soru sorun.

Bu, birkaç frekansın bir araya geldiği özel bir andır. Geçen salı günü yaptığımız çalışmayı hatırlayın; çoğunuz cevap aldınız. Bu da gösteriyor ki iç sesimiz kalp merkezinde bize gerçeği söylüyor. Elbette zamanla güveni ve teslimiyeti öğreniyoruz, ama sorgulamayı da asla bırakmıyoruz.

İlk Hissiyatın Gücü

Bir insanı ilk gördüğümüzde ya ısırır ya da ısınmayız. Çözemedik dediğimiz şey aslında ilk hissiyatımızdır ve çoğunlukla yanılmaz. Görülerde de aynı şekilde işler; analitik düşünceyi bırakmadan ama kalbin sesine de güvenerek ilerlemek gerekir.

Öğrenci sorusu:

“Hocam, salı günkü çalışmada rahmetli anneme sordum ama bir cevap alamadığımı düşündüm. Sadece bir bebek silüeti gördüm. İletişim kuramadım zannettim.”

Dilek Hoca:

Aslında iletişim oldu. Orada özlem ve bir temas söz konusuydü. Ama bazen bilinçaltı engellerimiz, korkularımız ya da hazır hissetmeyişimiz bu bağlantıyı son noktada keser. Yani tam sınırda kalırız. Sizinki de tam öyle bir durum.

Öğrenci sorusu:

“Hocam, meditasyon sonrası beynimin içinde Karadenizli bir kadın sesi ‘Nereye?’ dedi. Bu duru görü müdür?”

Öğrenci sorusu:

“Hocam, birisi beni adımla çağırıyor. Uykuya geçerken de gündüz de çağırıyor. Bundan korkmalı mıyım?”

Dilek Hoca:

Bu tür sesler rehber varlıkların ya da koruyucu enerjilerin sesi olabilir. Sizi uyandırabilir, uykularınızı bölebilir ama korkulacak hiçbir şey yok. Benim tecrübeme göre, asıl korkulması gereken şey insanın kendisidir. Ruhsal varlıklar insandan korkutucu değildir. Korku dediğimiz şey, bize çocukluktan beri kodlanan zihinsel bir kalıptır.

Zamanla anlayacaksınız: İnsanoğlu çok güçlüdür. Gördüğünüz varlıklardan daha güçlü olduğunuzu fark ettiğinizde korkularınız kaybolacak. İç dünyanıza döndükçe dış dünyada sizi üzen birçok şeye karşı bağışıklık kazanacaksınız.

Yolculuk Bilinci

Unutmayın, bizler yolcuyuz. Geldik, yaşayacağız ve gideceğiz. Bu bilinci sindirdiğimizde hayatı daha farkındalıkla yaşarız. Niyet en güçlü araçtır. Karanlık çukurlara düşmek yerine, yolculuğumuzun farkında olarak ilerlemeliyiz.

Bugün “Psikometrik Alan Okumalar” konusuna giriş yapacağız:

Dokunarak bilgi alma

Tarihi yerlerden enerji okuma

Fotoğraflardan bilgi alma

Bu dersle birlikte, olayların matematiğini, neden sonuç ilişkisini öğreneceğiz.

Psikometrik Alan Okumaya Giriş: Rezonans ve Bilgi Nakli

Fal Örneği Üzerinden Pisişik Okuma Mantığı

Yanılmıyorum: İnsan duymak ister ve gider. Burada “falcı” derken sıradan bir bakıcıyı kastetmiyorum. İçinizden bazılarında pisişik yetenek vardır; ne olduğunu tam bilmediği için bu yeteneği fal üzerinden ortaya koyabilir. Aslında olan şudur:

Kişi, karşıdakinin manyetik alanındaki bilgiyi alır ve aktarır.

Bu nedenle “nasıl bildi?” diye şaşırır; kimsenin bilmediği özel konuları bile dile getirebilir.

Sorulduğunda çoğu “fincan/kartta bir şey görmüyorum; sadece hissediyorum” der. Çünkü kanalize olduğu yer, karşıdakinin alanıdır.

Buradaki kritik soru: Nasıl biliyor?

Danışan, bir niyetle gider: “Şu konuda ne olacak?”

Niyet, danışanın manyetik alanına işlenir.

Pisişik kişiyle aynı ortamda yan yana gelindiğinde rezonans oluşur; alanlar eşleşir.

Pisişik, danışanın alanından aldığı bilgiyi yine ona aktarır.

Bonus: Bu aktarım, gelecekteki tezahürleri de içerebilir; çünkü konu başlığı/teması zaten danışanın alanında çekilmiş durumdadır. Böylece “10’da 10” vuruyormuş gibi görünür.

Özet mantık: Rezonans + alan okuma + (zaman çizgisi olasılıklarıyla) tezahürü harmanlama bilgi nakli.

Rezonanstan Sahaya: Tarihî Mekânlar ve Eşyalar

Neden Tarihî Mekânlar Etkilidir?

Taşlar, objeler, eşyalar adeta birer kayıt cihazıdır; buldukları yerdeki duyguları, olayları ve frekansları kaydederler.

Şu an burada ~100 kişi aynı konuya odaklandığımız için bir pisişik sirkülasyon içindeyiz. Yıllar sonra biri buraya geldiğinde, bilinçli bir niyetle aynı konu başlığına kanalize olup bu kayıtlara erişebilir.

Kapsam:

Duvarlar, eşyalar ve hatta mekânın atmosferi kayıt tutar.

Uzakta olsanız dahi doğru niyet ve metod ile zaman–mekân sınırı olmadan bilgiye bağlanabilirsiniz.

Korku filmlerindeki kaleler/şatolar/taş yapılar boşuna değildir; taşın belleği yansımaları tetikler.

Öğrenci sorusu: “O tarihte geçmiyor; geçmişini yansıtıyor.”

Evet; çoğu kez sahneler geçmiş kayıtların yansımasıdır. Fakat aşağıda anlatacağım zaman kayması durumlarını da bilmeliyiz.

Zaman Kayması ve “Anda” Teması

Tarihî bir mekânda zaman kayması yaşayabilirsiniz:

Size 2 dakika gibi gelen deneyim, anlatıda 2–3 saate yayılabilir.

Bir hikâyenin içine girip orada fark edildiğinizi hissedebilirsiniz; sahnedeki gözler size odaklanır.

Bu, geçmiş–gelecek–anın eşzamanlılığına işaret eder: Her şey anda olabilir.

Böyle anlarda sahneye şifa vermiş bile olabilirsiniz; çoğu zaman sonradan fark edilir.

Sahada Egzersiz: Tarihî Mekânda Bilgi Alma Metodu

1) Hazırlık ve Niyet

Mekân seçimi: Örn. Zerzevan Kalesi, bir türbe, eski bir yapı.

Zaman: Ziyaretten 2 gün önce niyet edin: “Oranın bilgisini almaya niyet ediyorum.”

Etkileri izleyin: Niyetten sonra rüyalarınız/hisleriniz değişebilir; alanınıza bilgi akışı başlar.

2) Beden ve Duygu Takibi

Ziyaret öncesi ve sırasında bedeniniz en büyük rehber:

Vücut ısısı: Düşme/çıkma (üşüme/hararet).

Refleksler: Titreme, tüylerin ürpermesi, terleme.

Bilinç halleri: Uykululuk/uyanıklık geçişleri.

Bu semptomları olay türüyle eşleştirin (ör. kovalanma sahnesi → ısı yükselmesi).

3) Mekâna Girişte Uygulama

İçeri girince derin nefes alın.

Avuç ortası (özellikle avuç içinin merkezi) ile taşa/duvara hafifçe temas edin; bastırmayın, kasları gevşetin.

Telkin: “İzinle, buradaki bilgiyle rezonans olmaya ve bilgi akışına açılmaya niyet ediyorum.”

Köşeler/kolonlar: Bilgi birikiminin yoğun olabildiği alanlardır; dokunup bekleyin.

Gelenleri izleyin: Görü/işiti/his/duygu; ısı değişimleri. Kopmayın. Zaman geçişi yaşıyorsanız tamamlanana dek kalın.

Sonlanma: Akış kendiliğinden kopar; titreme vb. olabilir normal.

4) Not ve Entegrasyon

Sahadan hemen sonra kısa not/ses kaydı alın (sahneler, beden tepkileri, ana duygular).

Akşam 10 dakikalık tekrar nefesi ile sahnenin öz mesajını yazın.

Uzak Rezonans: “Oradaymış Gibi” Kanalize Olmak

Enerjide yer–zaman yoktur. Fiziksel olarak gitmeden, derste örnek verdiğim gibi sadece niyetle de rezonans mümkün:

“Zerzevan Kalesi” dediğim anda bile çoğunuzun tüyleri ürperdi; zihin mekâna bağlandı.

Yine de saha, gelişim için en güçlü öğretmendir; fırsat oldukça yerinde uygulayın.

Haftalık Ödev – Tarihî Mekân Uygulaması

1. Seç–Niyet Et: En yakın tarihî mekân/türbe. Ziyaretten 2 gün önce niyet.
2. Rüya–His Günlüğü: Niyetten sonraki 48 saatte gelen rüya/hisleri kayıt altına al.
3. Saha Protokolü: Mekânda nefes–dokunuş–telkin–gözlem adımlarını uygula.
4. Beden Logu: Isı, titreme, tüylerin ürpermesi, uykululuk işaretleri.
5. Kapanış Notu: “Ana tema / mesaj / olası dönem (geçmiş–şimdi–gelecek)” şeklinde 3 satır özet yaz.

Not: Heyecan engel değildir; çoğu zaman göreceklere duyduğunuz heyecandır. “Bilgi alamam” telkininden kaçın.

Ders Planı ve Duyuru

Önümüzdeki derste tamamen pratik: Enerjetik olarak belirli tarihî yerlere gidiş–okuma çalışmaları.

Bugün küçük bir pratik yapabilirsek harika; olmazsa da sorun değil bir sonraki ders saha odaklı olacak.

Tarihi Yerlerde Bilgi Akışı

Tarihi yerleri gezdiğinizde enerjetik alanın nasıl bilgi sindirdiğini ve yükselişe geçtiğini gözlemleyebilirsiniz. İlk derste de bahsettiğim gibi, görsel olarak hiçbir şeye şahit olmasak bile hisler aracılığıyla bilgi aktarımı gerçekleşir. İnsan, bilinçli ya da bilinçsiz, çevresinden daima veri alır. Eğer içinizde fark etmediğiniz bir pisişik yetenek varsa, bu durum sizi kalabalıklardan uzaklaştırabilir. Çok fazla insanla bir arada bulunmak zor gelir. Bunun farkında olmayan bazı kişiler fal bakarak bu enerjiyi yönlendirirler. Karşısındaki kişinin geleceğini ya da geçmişini görür ve bunu kahvedeki semboller aracılığıyla aktarıyor gibi sunar.

Aslında burada “Ben görmüyorum, sadece çıkanları söylüyorum.” diyerek sorumluluktan kaçar. Oysa aktardıkları, karşısındaki kişinin manyetik alanından aldıkları bilgilerdir. Bu yöntem bir metottur ancak sizler bu seviyeyi çoktan aştınız. Bizim üzerinde durduğumuz, bilinçli olarak bilgiye ulaşmak.

Evler ve Objeler

Evler ve içindeki objeler, aynı tarihi mekanlar gibi bilgi kaydedicilerdir. Antikalar, bize verilen hediyeler ya da daha önce kullanılmış eşyalar, geçmişteki sahiplerinin enerjilerini taşırlar. Örneğin yeni bir eve taşındığınızda “Bu ev bize hiç uğurlu gelmedi, kismetimiz kapandı, sürekli

kavga ediyoruz.” diyen insanlar olmuştur. Aslında bu, evin uğursuz olmasıyla ilgili değil; o evin toprağında, mekanında veya daha önce yaşanan olaylarda kaydedilen enerjilerle ilgilidir.

Bir objenin taşıdığı niyet çok önemlidir. Ben büyülere inanmam; Rabbim’den, nazardan ve nefisten başka hiçbir şeyin etkisi yoktur. Ama bir objenin taşıdığı niyet, frekans ve geçmişten gelen kayıt gerçek ve etkilidir.

Enerji Virüsleri

Bazen bir evde ya da objede negatif enerjiler birikir. Siz farkında olmadan bu enerjiye maruz kalırsınız. Örneğin bir akrabanızdan aldığınız koltuk... O akrabanızın evinde huzursuzluk varsa, aynı huzursuzluk size sirayet eder. Çünkü o koltuk bir kayıt cihazıdır. Aynı şekilde bir obje evinize geldiğinde siz farkında olmadan yorgunluk, uyku hali, hatta ağırlık hissi yaşarsınız.

Tarihi mekanlarda olduğu gibi, bir objeyi elinize aldığınızda da o evde yaşanan olayların bilgisine ulaşabilirsiniz. Ama her bilgiyi almak mümkün değildir; çünkü evlerin de, objelerin de koruyucuları, muhafızları vardır.

Kristaller ve Arındırma

Evlerde en çok bilgi kaydeden nesnelere biri kristallerdir. Kristalleri toprağa gömerek, ay ışığında bekleterek ya da tuzlu suda yıkayarak arındırabilirsiniz. Bu yöntem, kristalin tazelenmesini ve yeni kayıtlar için temizlenmesini sağlar. Aksi halde kristal, geçmişte kaydettiği olumsuz olayları size yansıtmaya devam eder.

Evinizde yaşadığınız bir tartışma bile kayda geçer. Ardından gelen bir misafir, farkında olmadan sizin o anki frekansınızla rezonansa girer. Mesela siz sakin olmaya çalışırken misafiriniz ansızın öfke patlaması yaşayabilir. Bu onun ya da objenin suçu değildir. Sadece enerji alanları birbirine geçmiştir.

Rezonansın Etkisi

Enerjiler her zaman rezonans halinde hareket eder. Misafiriniz, sizin evde yaşadığınız tartışmanın frekansıyla eşleşip kendi hayatındaki kırılganlıkları daha yoğun hissedebilir. Hatta eve döndüğünde kontrol edemediği bir öfke patlaması yaşayabilir. Siz sakinleştirmek için konuşmuş olsanız bile, enerji alanındaki eşleşme farklı bir sonucu tetiklemiştir.

Bu durum yüzlerce örnekle açıklanabilir. Önemli olan, enerji kayıtlarının farkında olmak ve arındırma yöntemlerini uygulamaktır.

Eşyaları Kodlamak

Objelerden tamamen korunmak için en güçlü yöntem, onları kodlamaktır. Avuç içinizi objeye koyup kendi cümlemlerinizle ve emir kipinde bir telkin verirsiniz. Örneğin: “Sen bana aitsin, sadece benim için görev yapacaksın, benden başkasına bilgi aktarmayacaksın.”

Kodlanan bir obje, başkasının eline geçtiğinde bilgi vermez. Ancak siz tekrar komut verdiğinizde bilgi akışı yeniden açılır. Bu yöntemle eşyalarınıza hükmedebilir, enerjilerini kontrol altına alabilirsiniz.

Evin Tamamını Arındırmak

Peki, sadece objeleri değil de tüm evi nasıl arındıracağız? Çok kolay:

- Evdeki kolonlara, köşelere, kenarlara sirke suyu sürebilir, yüksek sesle müzik açabilirsiniz.
- Elektronik müzik ya da gitar sesi gibi güçlü sesler frekansı kırar.
- Sonrasında evin dört köşesinde dolaşarak eşyaları emir kipinde kodlayabilirsiniz.

Bu şekilde evinizdeki tüm kayıt cihazlarını, yani eşyaları, size hizmet edecek şekilde yönlendirebilirsiniz.

Pandül ve Kristaller

Pandül ve kristaller de kayıt yapar. Ancak doğru bilgi aldığınızdan emin olmanız zordur. Çünkü pandül, daha önce sorduğunuz tüm soruları kaydeder. Bir sonraki sorunuzda, önceki enerjiler devreye girer ve yanıtları etkiler. Bu nedenle pandülü ya da kristali kodlamadan kullanmak doğru değildir.

Kodlama yöntemiyle kristallerin sadece sizin niyetiniz doğrultusunda çalışmasını sağlayabilirsiniz. Böylece yanlış bilgi akışını engellemiş olursunuz.

Objelerin Enerjisi Kaydetmesi

Her şey kaydedilir arkadaşlar: bütün pandüller, bütün kristaller, bütün takılar... Çünkü dışarıya çıktığınızda enerji canlıdır ve objeler de tamamen enerjidir. Dolayısıyla hepsinin kodlanması gerekir. Kodlama yapılmadığında, objeler sizden önce dokunan, kullanan, üreten herkesin frekansını taşır.

İngiltere ve Amerika'da zaman zaman karşıma çıkan örnekler var. Örneğin Çin'den alınmış tarihi bir ördek figürü... Bir kadın bu objeyi satın alıyor. Profesörler inceleme yaptıklarında gerçekten tarihi bir obje olduğunu ve ruhların iki boyut arasındaki geçişine aracılık edebilecek bir enerji taşıdığını söylüyorlar. Kadın, objeyi aldıktan sonra evinde kapı gıcırıtları, tuhaf sesler, paranormal olaylar yaşamaya başlıyor. Evde oturulmaz hale geliyor ve aldığı fiyatın yarısına objeyi satmak istiyor. Çünkü yaşadığı olayların altındaki matematiği bilmese de, niyetin ve yüklemenin ne kadar güçlü olduğunu bizzat deneyimliyor.

Niyetin Gücü

Melek sembolleri, kutsal kitaplar ya da dini objeler... Hepsi aslında kâğıt ya da basit bir malzeme olabilir. Fakat onları üretirken yüklenen niyet, yapılan seremoni ya da amaç, objenin frekansını belirler. İşte bahsettiğimiz "cinayet eden enerji" tam olarak budur: objenin yapımında yüklenen niyet.

Bu yüzden antikacılara girdiğinizde, eski evlerde bulunduğunuzda ya da tarihi bir mekanda dolaştığınızda hissettikleriniz tesadüf değildir. Mekânın manyetik alanı, geçmişte yaşanan olayların enerjisini taşır ve bu da bize tezahür eder.

Pişşik Hassasiyet

Paranormal olayları yaşamanızın sebebi pişşik duyarlılığınızdır. Örneğin bazı binaların üzerine yıllar önce bir savaş meydanı kurulmuş olabilir. Siz bu binada yaşadığınızda rüyalarınız değişir, görüleriniz farklılaşır, huzursuzluk hissedebilirsiniz. Bu, aslında olağanüstü bir deneyimdir. Ancak beşeri zihniyetle yorumladığınızda “psikolojim bozuldu, bana bir şey oluyor” dersiniz. Belki bir psikoloğa ya da psikiyatra gitme ihtiyacı hissedersiniz. Oysa yaşadığınız şey, mekânın enerjisiyle rezonansa girmektir.

Pandül

Pandül konusunda çok soru geliyor. Tekrar hatırlatıyorum: pandül gerçektir ya da değildir tartışmasına girmiyoruz. Esas olan sizin özünüzdeki derinliktir. Pandülün verdiği cevap beşeri bir teselli olabilir. Ama siz iç sesinize, teslimiyetle akan sürece kulak verdiğinizde, pandülün ötesinde gerçek bilgi akışını yakalayabilirsiniz.

Benim burada anlattıklarım da odaklanmanız gereken şey, özünüzle bağlantıya geçmeniz. Pandül sadece bir araçtır. Asıl cevap, sizin içinizdeki derinliktedir.

Tarihi Yerlerde Müdahale

Tarihi yerlerde aldığınız bilgiler sadece gözlemlerle sınırlı değildir. Bazen olayın içine girip müdahale edebilirsiniz. Bunun çok özel bir örneğini yaşadım:

Bir arkadaşım, aslında bu işlerle alakası olmayan, sadece meraklı olan biriydi. Bir güzellik merkezine gittiğinde, oradaki bir çalışanı görür görmez geçmiş bir sahneyi yaşamaya başladı. Askerlerin bir kızın dilini keseceğini gördü ve anında olaya müdahale ederek kızın kurtulmasını sağladı.

Bunu yaşarken tüm bedeni ateş bastı, farklı bir boyutla rezonansa girdi. Sonuçta gördüğü kişi, doğuştan kekeme olan bir genç kızdı. Bir gün sonra kızın kekemeliği geçti. Olaydan haberi olmayan insanlar bile, bu değişime şahit oldular.

Aracılık Görevi

İşte bu olay bize şunu gösteriyor: bazen siz orada sadece kendiniz için bulunmazsınız. O an aracılık göreviniz devreye girer. Başka bir ruhun tekamül sürecine dokunur, onun yaşamına müdahale etmiş olursunuz. Bu, doğduğunuz anlaşmanın bir parçasıdır.

Böyle bir şeye şahit olduğunuzda duyduğunuz haz bambaşkadır. Çünkü sadece görüyorsunuz değil, aynı zamanda yaptığınız eylemin sonucunu da deneyimliyorsunuz.

Fotoğraflardan Bilgi Alma

Bilgi almanın başka yöntemleri de vardır. Örneğin istihbarat birimleri ve gizli örgütler, yıllardır “fotoğraftan bilgi alma” yöntemini kullanır. Bir kişinin fotoğrafına bakarak o kişinin bulunduğu yer, durumu, hatta yaşayıp yaşamadığı tespit edilir. Bu yöntemle kuşbakışı mekân tasvirleri yapılabilir.

Bu yöntem, aslında bizim sahada yaptığımız çalışmalarla aynı temele dayanır: enerji aracılığıyla bilgiye ulaşmak. Hatta Almanya’da telepati üzerine eğitim veren üniversiteler vardır. Oradan mezun olan kişiler, devlet birimlerinde ya da özel görevlerde çalıştırılır.

Çalışma Alanının Önemi

Bütün bu uygulamaları yaparken seçtiğiniz alan çok önemlidir. Çalışma yaptığınız yer, sizinle rezonansa girmeli. O alan sadece size özel olmalı. Evinizde ya da ofisinizde çalıştığınız köşe, sizin frekansınızla bütünleşmeli.

Bunu desteklemek için sevdiğiniz objeleri, rahatlatıcı kokuları, tütsüleri, adaçayını kullanabilirsiniz. Özellikle başlangıç aşamasında sessizlik çok önemlidir. Düzenli egzersizlerle, dura göre seviyenizi adım adım yükseltebilir ve olağanüstü boyutlara ulaşabilirsiniz.

Çalışma Ortamı ve Koku

Koku sizi rahatsız ediyorsa, duyunuzu ve enerjinizi bloke ediyorsa kullanılmamalı. Loş bir ışık uygun; alan, sizin varlığınızla zaten pozitifleşir. Gündüz çalışacaksanız perdeleri kapatın, ortamı “boş” bir frekansa getirin.

Gözünüz açık da olabilir, kapalı da. Bir göz kapalı odaklanıp sonra açarak da deneyin. Hangi halde zihniniz ve enerjiniz daha uyumlu çalışıyorsa onu seçin. Herkes için farklıdır.

Sessizlik çok önemli. Hafif beslenin; odak noktanız mideniz olmasın. Bazen çalışma sırasında uyuya kalabilirsiniz; o sahneleri rüyada görebilirsiniz. Bu “rüya” değildir; astralde gerçekleşen deneyimdir. Uykunuz gelirse zorlamayın; bırakın gözler kapansın.

Size özel, sessiz bir köşe şart. Loş ışık idealdir. Uzanırsanız enerji kırılmasın diye ayak ayak üstüne atmayın, elleri üst üste koymayın. Oturmanız tercih edilir.

Mum Çalışması (Konsantrasyon Egzersizi)

Loş ortamda bir mum yakın ve alevi pür dikkat seyredin. Zaman tutmayın; “zamana takılmadan” devam. Düzenli yaptıkça alevin şekil değiştirdiğini, sahneler ve imgeler belirmediğini fark edeceksiniz.

Kısa yönerge:

Loş ortamı hazırlayın, vücudu gevşetin, nefesinizi dengeleyin.

Bakışınızı mum alevinden ayırmadan izleyin.

Gelen şekil ve sahnelere izin verin; beklentiye girmeyin.

Tablo Çalışması (Konsantrasyon ve Görü Netleştirme)

Sevdiğiniz, huzur veren bir tabloyu karşıya koyun. Oda karanlık; bir masa lambasıyla tabloyu aydınlatın. Renkler, figürler, sahneler zamanla “hareket” edebilir; renkler yer değiştirebilir.

Amaç, hızlı gelen görülerde netliği arttırmak.

Öneriler:

Tek objeli değil; renk ve öge çeşitliliği olan görsel seçin.

Tüm lambaları kapatın, masa lambasını tabloya yöneltin.

Bütüncül bakışla uzun süre odaklanın; detayları tarayın.

Görsel Alternatifleri

Tablonuz yoksa bilgisayar/telefon ekranında sevdiğiniz bir görseli açın (hep aynı görsel) çalışabilirsiniz. Orman, gökyüzü, çok renkli kompozisyonlar, Picasso gibi yoğun kompozisyonlar uygundur. Tek objeli, tek renkli seçmeyin.

Portre sorusu: Portre de olabilir; “tek varlık/nesne olmasın” vurgusu genel tercih içindir, zorunluluk değil.

Fotoğraftan Alan Okuma (Telepati Temelli Egzersiz)

Basılı ya da ekrandaki bir fotoğrafta kişinin gözlerine odaklanarak bulunduğu alanın manyetik alanına girilir. Sistem izin vermezse zaten bilgi gelmez; bugüne dek bilmeden giriyorduk, şimdi bilerek ve kontrollü yapacağız.

Uygulama:

Loş ışık, sakın nefes.

Göz temasıyla odaklanın; soru–cevapla ilerleyebilirsiniz (“Şu an ne yapıyor?” gibi).

Canlı biri ya da vefat etmiş biri olabilir; niyet temiz ve saygılı olmalı.

Yakından izin alın: “Böyle bir çalışma yapacağım, olur mu?”

Duygusal Dedektiflik (Yakınınızla Egzersiz)

Yakınınızla göz teması kurup hissiyatla sohbet edin; aldığınız bilgileri not edin ve kişiye geri doğrulayın.

Dikkat edeceğiniz örnek duygu–verileri:

“Son bir ayda üzuldün mü?” (Hayır derse: “Önümüzdeki bir ayı birlikte takip edelim.” diye notlayın.)

Gözleriniz dolarsa, kalpte hüznü toplarsa bunu tarih düşerek kaydedin.

Şaşkınlık” gibi gelecek duyguları da not edin (oldu–olacak ayırımına takılmadan).

Zorunlu Saha Çalışması (Tarihi Yer)

Sadece imajinasyon değil; fiziksel olarak bir tarihi mekâna gidilmesi şart. Türbe, kilise, eski bina, herhangi bir tarihi yapı olabilir. Dokunabileceğiniz yerler idealdir. Salı gününe kadar gidip deneyiminizi not edin. (Sağlık/elveriş uygunsa.)

Haftalık Ödev Seti (Salı’ya kadar)

Mum çalışması: Her gün, süre tutmadan.

Tablo/görsel çalışması: Her gün, masa lambasıyla odaklı izleme.

Fotoğraftan alan okuma: Yakınınzdan izin alarak; not–geri bildirim.

Tarihi mekâna fiziksel ziyaret: Dokunarak, loş–sessiz odakla deneyim.

Obsesyon/Korunma Sorusu (Soru–Cevap)

Soru: Mekân çalışmalarında obsesyon riski için korunma gerekir mi?

Yanıt (Dilek K.): Hayır, merak etmeyin. Güzel bir yerde, Rabb’e sığınarak çalışıyoruz. Bu dersler için önceden “enerji kapatma” talimatı yok; kapatırsanız kendinizi ölçemezsiniz. Obsedör meseleleri ego, niyet ve enerjiyle ilgilidir; son derste ayrıca anlatılacak. Manyetik alanınız, rehber varlıklar ve niyetiniz korur.

Niyetin Koruyucu Rolü

Niyetiniz temizse, fayda amacıyla yoldaysanız sistem hak ettiğiniz kadarını verir. Zarar niyetiyle giren zararını alır. Korkuya gerek yok; insanoğlunun bilinci ve niyeti çok güçlüdür.

Kapanış ve Beklenti

Tüm konuşmalar, tıpkı duvarların kayıt yapması gibi alana kaydolur. Biz de bu “enerji havuzu”ndan besleniyoruz. Tarihi yerlerde gözleri kapatıp odaklandığınızda diğer boyutlardan haber almak mümkündür. Salı günü pratik uygulama–deneyim paylaşımı yapılacağı için lütfen egzersizleri istikrarlı şekilde tamamlayın ve kısa notlarla gelin.

Enerjik Geçişin Deneyimlenmesi

Bugüne kadar yaptığımız çalışmalarda, fiziksel temasla enerjiyi hissetmeyi öğrendik. Artık bir üst boyuta geçiyoruz. Bu kez yalnızca bedensel değil, enerjik bir geçişi deneyimleyeceğiz. Bedenin bu süreçte verdiği tepkileri gözlemleyerek, enerjinin bizim üzerimizdeki etkilerini daha bilinçli hâle getireceğiz.

Bu çalışma, aynı zamanda bir testtir. Çünkü enerjiyi yalnızca görmekle değil, hissetmekle ölçeriz. Vücudun verdiği tepki, titreşim, ısı artışı ya da bölgesel yanmalar aslında enerjinin bedendeki iz düşümüdür.

Şimdi hızlı bir şekilde bu deneyime geçiyoruz. Ancak çalışmayı daha sonra, özellikle gece saatlerinde, kendi özel alanınızda tekrarlamayı isteyeceğim. Çünkü gece yapılan çalışmalar, frekans farkını çok daha net hissetmenizi sağlar. Bugün burada bir metot öğreneceğiz; sonrasında bu yöntemi kendi alanlarınızda derinleştirerek uygulayacaksınız.

İlk olarak, hepimizin ortak şekilde rezonansa girebileceği bir yer seçiyoruz: Zerzaman Kalesi.

Bu mekân, kadim enerjisiyle güçlü bir manyetik alan taşır. Hepinizden ricam, şimdi gözlerinizi kapatarak o mekâna niyet etmeniz.

Rahat bir pozisyonda oturun.

Omuzlarınızı gevşetin.

Vücudunuzda kasılı bir bölge varsa fark edin.

Mide, omuz, boyun, kafa ya da ayaklar... Hiçbiri çapraz olmasın, enerji akışının doğal olması önemli.

Tüm kaslarınızın gevşediğinden emin olun.

Şimdi, yumuşak bir enerji frekansıyla Zerzaman'ı zihninizde canlandırın. Niyet ettiğiniz anda zaten o alana rezonansla bağlanmaya başlıyorsunuz. Hep birlikte ortak bir frekans oluşturuyoruz. Bu titreşimi hissetmenizi istiyorum. Kendinizi oradaymış gibi görün; duvarlarına, taş zeminine dokunun.

Ellerinizi açık, parmaklarınızla taşlara temas edin. Duvarın titreşimiyle zeminin titreşimi farklıdır. Her ikisini de ayırt edin. Nefes alın, verin...

Ağızdan nefes alıp vererek enerjinin akışını dengede tutun.

Çoğunuzun zaten o alana geçtiğini hissediyorum; gitmeyenler için ise bu an, geçişin başlangıcıdır.

Şimdi bedeninize odaklanın.

Uyuşmalar, karıncalanmalar, ısınmalar ya da yanmalar hissediyor musunuz?

Enerji akışı vücudun belirli bir bölgesinde yoğunlaşabilir. Özellikle mide, göğüs, kalp çevresi veya sırt bölgesinde. Bunlar tamamen doğaldır. Hatta bazen o kadar yoğundur ki, sanki köz basmış gibi bir sıcaklık hissi oluşabilir. Gözlerinizi açtığınızda hafif kızarıklık ya da yanma duygusu kalabilir. Bu da enerjetik temasın göstergesidir.

Şimdi, bulunduğunuz yerden üç adım geriye çekilin.

Bir...

İki...

Üç...

Bu geri adım, enerjiden kopuşu ve bağlantının kesilmesini simgeler. Artık o alandan tamamen ayrılıyorsunuz. Enerjinizi geri çağırın, gözlerinizi yavaşça açın.

Çoğunuzun orada daha uzun kalmak isteyeceğini biliyorum. Ancak bu egzersizi derinleştirmek için zamana ihtiyacımız var. Evde tekrarladığınızda çok daha net bir şekilde duygularınızın, enerjinizin ve frekansınızın farkına varacaksınız.

Peki, şimdi bana söyleyin: Uyuşma hissediyor musunuz?

Isı yükselmesi, kalp çarpıntısı, titreme yaşıyor musunuz?

Bunların hepsi son derece doğal. Bu belirtiler, enerjinin bedende akmaya başladığını gösterir. Özellikle sırt bölgesinde, omuz hizasında yani kanat merkezinde bu titreşimler yoğunlaşır. Bu, enerji giriş çıkış noktalarının aktifleştüğünü gösterir.

Korku, endişe ya da öfke gibi duygular hissedebilirsiniz. Bu duygular, sizden değil; o mekânın geçmiş enerjisinden size aktarılan frekanslardır. Bedeniniz onları tanır, işler ve dönüştürür. Bu yüzden mide bulantısı, baş dönmesi, el yanması gibi tepkiler yaşanabilir. Bunların her biri, enerjetik aktarımın doğal sonucudur.

Unutmayın; bu bir beden egzersizidir. Bu deneyimlerle birlikte artık yalnızca hissetmekle kalmayacak, enerjinin bedeninizde nasıl yankılandığını da anlayacaksınız.

Bir mekâna girdiğinizde veya bir kişiyle temas ettiğinizde artık hangi enerjinin neye karşılık geldiğini tanıyabileceksiniz, kendi frekansınızın nasıl tepki verdiğini fark edeceksiniz. Böylece bilinçli farkındalık artacak, neden sonuç ilişkisini kavrayacak ve enerjiyi yönlendirme beceriniz gelişecektir.

Bu egzersizlerle birlikte, artık yaşadıklarımızı bilmeden değil, bilinçle yaşayacağız.

Enerjinin nerede akması, nerede durması gerektiğini bilecek, hangi duygunun bize ait olup hangisinin dışsal bir yansıma olduğunu ayırt etmeye başlayacağız.

Tamam, şimdi biraz daha sakinleşiyoruz. Kapıdan “pat” diye içeri dalmak yok; önce nefesimizi düzenliyoruz. Tüm bedenin gevşediğinden emin ol; omuzlar, çene, karın yumuşak dursun. Hazırsan gideceğin evin kapısı gözünün önünde belirsin. Zili çaldığını veya kapıyı usulca tıkladığını imgeleyebilirsin. İçerden izin hissini aldığında, imajinasyonla eşliği geç ve içeri gir.

Eğer ev sahibi karşıdaysa kısa, açık sorular sor: “Nasılsın?” değil; “Şu anda kalbinde hangi duygu baskın?” gibi net sorular. Cevap gelmiyorsa evi ağır adımlarla dolaş. Yürürken ayak tabanlarını hisset; zeminin dokusu, ağırlık dağılımın, ritmin... Kalp merkezini bırakma orada beliren duygu tonu nedir? Neşeli mi, hüzünlü mü, ağır mı, hafif mi? Duvarlara ve eşyaya avuç içleriyle dokunduğunu hayal et; yaşanmışlıkların duygusunun sana akmasını talep et. Yere de temas ver; midede ve kalp bölgesinde oluşan titreşimi izle. Başın tepesinde hafif bir basınç,

ensede ya da kürek kemiklerinin arasında “kanat bölgesi” dediğimiz yerde alçak bir akım hissedebilirsin. Hissi anında adlandır: sıcaklık, keskin yanma, genişleme, sıkışma... Ne ise, netçe koy.

Şimdi kapıya yönel. Oraya ait bağına nazikçe kapat. Üç küçük geri adımla enerjik bağlantıyı kes ve nefesine dön. Gözlerini açtığında not düş: Bu evin enerjisi sana nasıl geldi? Tarihî mekân çalışmasındaki sert, yoğun frekanstan farklı mıydı? Daha yumuşak, daha neşeli ya da daha hafif bir titreşim var mıydı? Aradaki farkı kelimelemeden önemli; böylece bedeninin enerji sözlüğü oluşacak.

Devamında gece çalışmanı öneriyorum. Mum ışığı, mümkünse tek bir alev, bu tarz vizyonlarda zihni temiz tutar; tablo da kullanabilirsin, hangisi seni daha iyi taşıyorsa. Kapılardan içeri giriş ve çıkış tamamen izne dayalıdır; içsel bir “olur” duyumsamadan ilerleme. “İzinsiz mi giriyorum?” kaygısını bırak zaten günlük hayatta bilinçdışı düzeyde birbirimizin alanına sürekli dokunuyoruz. Burada fark yalnızca bilince almak ve etik bir iç izinle ilerlemek.

Şimdi enerjinin sertliği yumuşaklığı arasındaki farkı bedende daha belirgin duyabilmen için kısa bir sarsıntı çalışması yapalım. Ayakta dur. Ayaklarını yere sağlamca yerleştir; dizler kilitli olmasın. Gözlerini kapat, nefesini derinleştir. Zerkaman’ın titreşimini çağır; bedenini sağa–sola, öne arkaya mikrosalinimler yapmasına izin ver. Kontrol etmeye çalışma; yalnızca düşmeyecek kadar gözet. Ardından üç küçük geri adımla bağlantıyı kes, nefesi düzenle, gözlerini aç.

Tekrar kapat gözlerini; bu kez az önce ziyaret ettiğin yakınlarının evine yönel. Kapıdan izinle gir ve aynı sallanımın bedeninde nasıl değiştiğine bak. Daha hafif, daha coşkulu, daha yumuşak olabilir; duyguyu adlandır. Bittiğinde yine üç adımla çık, nefesini eşitle ve otur. Bu tip toplu çalışmalar ağız kuruluğu yapar; su içmeyi ihmal etme.

Şimdi mini bir derinleşme katmanı ekleyelim. Biraz önce “kapıyı açtım ve girdim” hızındaydın. Bu kez bilinçaltı ritmini yavaşlatacağız. Diyelim ki ziyaret edeceğin kişi bir apartmanın 5. katında yaşıyor; onu 9. kata “taş.” Merdiven boşluğunu zihninde kur: korkuluklar, duvar dokusu, kat kapıları. Yavaş, meditatif bir tempoyla katları çık. Her katta ayak sesini duy; boş daire sessizdir, dolu dairede yaşamın ufak sesleri sızar. Gözünle duvarları yokla; zihninde olmayan bir ayrıntı belirliyse, bu derinleşmenin işaretidir. Vardığında kapıda kısa bir bekleme yap; izin hissi geliyorsa içeri süzül, gelmiyorsa bir kat geride dur ve yalnızca dinle.

Bu iniş çıkışlı, ağır çekim ritim çoğunuzda ilk denemelerde uyku eşliğini tetikler; uyuyakalabilirsiniz, rüya içinde çalışma devam edebilir. Bu doğal. Her seferinde olmaz; başlarda sık görülür. Bu yüzden bugünden yarına, yarım bıraktığın merdiven ritüelini tamamlamanı isteyeceğim. Yatağa sırtüstü uzan, ellerin yanda; sağa–sola devrilme. Seversen hafif bir koku eşlik etsin. Uyku öncesi bu geçiş en verimli zemindir.

Hedefimiz şu: görsel akış ışık hızında geçerken “yakalayamıyorum” zannı, frekans eşleşmesi arttıkça filme döner. O zaman sahnenin içine girer, duygu–görsel–bilgiyi aynı anda izleyip

çözümleyebilirsin. Tarihî mekândaki yoğun yükü, tanıdık evdeki yumuşak akışın ayrımını bedeninin öğrenir; mide sıkışması, kalp genişlemesi, sırt yanması, baş tacı basıncı gibi işaretler senin için sözlüğe dönüşür. Böylece artık tesadüf değil, bilinçli eşleşme yaşarsın: neyi, nerede, nasıl duyduğunu; neyin sana, neyin alana ait olduğunu bilirsin.

Disiplinli tekrar şart. Her girişte izin al; her çıkışta üç adım geriye. Her deneyimin sonunda bir cümleyle duyguyu adlandır. Su iç. Ve en önemlisi: şüphe duyarsan kayıt al, teyit bekle ama sezgini inkâr etme. Zamanla göreceksin; görüntü netleşecek, duyum derinleşecek, söz kendiliğinden gelecek.

Rüyalar, Bilinç ve Hatırlama Kapıları

Rüyalar yalnızca zihinsel bir görüntü değildir; onlar, ruhun farklı boyutlarda deneyimlediği gerçek sahnelerin yeryüzüne yansıyan izdüşümleridir. Kimi zaman bir yara iziyle, kimi zaman da içimizde bıraktığı sarsıcı bir duyguyla kendini hatırlatır. Uyandıığımızda bedenimiz dünyaya dönse de, ruhumuzun bir kısmı hâlâ o sahnelerde kalır. Bu yüzden bazı sabahlar sanki hiç dinlenmemiş gibi yorgun kalkarız.

Kişi, geçmişte yaşadığı veya yaşayacağı olayları rüyalarında görebilir. Ancak çoğu zaman, bilinç bu bilgileri hatırlamayı reddeder. Çünkü bazı rüyalar, insanın o anda hazır olmadığı bilgileri taşır. Ruh her şeyi kaydeder; ama zihin, yalnızca kabul edebildiği kadarını hatırlar.

Hatırlamadığınız rüyalar da aslında oradadır; yalnızca kendinizi koruma amacıyla üzerlerine bir perde çekmişsinizdir. Bu nedenle, rüyalarınızı analiz ederken her şeyi sembol diliyle çözmeye çalışmayın. “Bu şu anlama gelir, şu bereket getirir” gibi klasik yaklaşımlar, bilinçaltının gerçek niyetini gizleyebilir. Rüyanın mesajı, sizin o anki ruh hâlinizle, ihtiyaçlarınızla ilgilidir.

Bazen bir yakınınızı rüyanızda görürsünüz; o kişiyle ilgili bir olayın yaklaşmakta olduğunu sezersiniz. Kimi zaman bu bir vedadır, kimi zaman da şifa sürecinin habercisidir. Rüya dili kişiye özgüdür.

Kodlama: Rüya Kapılarını Açmanın Anahtarı

Rüyalar hatırlanmadığında, kaybolmuş değillerdir; yalnızca zihnin güvenlik perdesinin arkasında beklerler. Kodlama tam burada devreye girer. Basit bir niyet cümlesiyle başlayan bu yöntem, hatırlanmayan rüyaların hafızaya çağrılmasını ve rüyaların gündüz bilincine taşınmasını sağlar. Üstelik yalnızca rüya hatırlamada değil, duyuşsal algıda da doğrudan sonuç verir: bir meyvenin, bir içeceğin ya da bir sigaranın tadı kokusu üzerinde anlık fark yaratan bir “eşik ayarı” gibi çalışır.

Ben deneyi hep somutlaştırmayı severim. Katılımcılardan küçük bir meyve dilimi (veya tiryakiler için bir sigara) isterim. Kodlama öncesi bir kez tadar, nötr belleğe kaydederiz. Sonra kısa bir kodlamayla duyuşsal kanalı yeniden ayarlarız: tat yoğunluğu değişir, alt notalar belirginleşir, hatta kimi zaman sevdiğiniz bir çikolatanın tanıdık lezzeti bir anlığına sönük

gelebilir. Amacımız “lezzet büyücülüğü” değil; zihnin filtrelerini görünür kılmak ve rüya kapısını da aynı prensiple açmaktır. Çünkü mekanizma aynıdır: niyet, odak ve izin.

Hatırlamanın İnşası: Niyet, Odak, İzin

Rüyayı hatırlamak için yatmadan önce zihne kısa bir komut verilir:

“Bu gece gördüğüm rüyayı, uyandığım anda net ve sakinlikle hatırlıyorum.”

Bu cümle, zihne ne yapacağını bildirir; basit ama keskindir. Ardından odak gelir: telefonu uzaklaştırmak, ışığı kısmak, nefesi yavaşlatmak. İzin ise en kritik basamaktır: rüya içeriği hoşumuza gitmese de gelene alan açmak. İnsan, çoğu kez hatırlamak istemediği için hatırlamaz; bilinç kendini korur. Kodlama, korumayı kaldırmaz eşiği güvenli bir seviyeye indirir. Böylece hatırlama başlar, taşkınlık değil akış olur.

Rüyanın Gerçekliği: Boyut Uyumlanması

Gece, bu boyutta uykuya dalarken bir diğerinde uyanırız. O tarafta yaşanan duygular, dönüşte bedene sızar: boğazda düğüm, göğüste çarpıntı, avuç içlerinde ısı, dilde bir tat, midenin tuhaf boşluğu... Hatta kimi sabahlarda, rüyada “yenilen şeyin” tadı damakta kalır. Bu, hayal gücünün oyunu değildir; boyutlar arası uyumlanma gecikmesi, duyguyu ve duyumu birkaç dakika daha sürdürür. Çok gerçek yaşamamız şükrederek “rüyaymış” dememiz bundandır.

Dünyada, rüyadan “iz” ile uyanan çok sayıda vaka da kayıt altındadır: çizik, hafif kızarıklık, baskıya benzer lekeler... Bu örnekleri sansasyon için değil, “rüyada olanın bedenle ilişkisinin” altını çizmek için anıyorum. İstatistikle değil sezgiyle yaşayan biri olabilirsiniz; yine de fenomenin sınırlarını bilin: rüya sahnesi kurgu değildir, çoğu kez gerçeğin sembolik veya doğrudan aktarımıdır.

Bireysel Dil, Bireysel Yorum

Klasik “rüya tabiri” sözlükleri, başlıklarda fikir verir; fakat rüyanın çekirdeği kişiseldir. Aynı sembol, iki farklı kişi için zıt sonuç doğurabilir. Çünkü rüya, o anki ihtiyaca göre konuşur. Bu nedenle rüyayı, kalp merkezinden ölçün: uyandığınızda derinde huzur mu var, yoksa içsel bir panik mi? Sahnedeki fırtına yanıtlanabilir; ölçüt duygudur. Gün boyu açıklayamadığınız bir tedirginlik, bilinçli zihnin hatırlamak istemediği bir rüya parçasının yankısı olabilir. Haber bekliyormuş gibi hissedip “nedenini bilmemek” bu da bir hatırlamama biçimidir.

Haberci Rüyalarda ve Toplumsal Alan

Kimi rüyalar habercidir: bir yakınla ilgili sağlık, bir vedanın yaklaşması, bir şifanın başlaması... Kimi rüyalar da toplumsal alana açılır: felaketler, kitlesel sarsıntılar, kolektif geçişler. Aynı sahne, farklı kişilere farklı kostümlerle görünebilir birinin rüyasında “gelinlik”, diğerinde “cenaze” olabilir ama ikisi de kendi yaşam çizgisinde doğru zamana işaret eder. O yüzden kaydetmek ve takip etmek şarttır: kimiyle ilgili rüyayı gördünüzse, sonraki günlerde o kişi

çevresinde neler oldu? İyileşme mi başladı, yoksa vedaya hazırlık mı? Rüyanızın dili sizde çözülecek.

Rüya Hatırlama İçin Gece Protokolü

Yatmadan önce tek cümlelik niyet: “Gördüğüm rüyayı uyanır uyanmaz net biçimde hatırlıyorum.”

Yatak başına kalem kâğıt: en küçük kırpıntıyı bile yazın; yazarken yeni sahneler açılır.

Uyanır uyanmaz gözleri kapalı 5 saniye: sahnenin duygusunu önce sabitleyin, sonra kelime.

Gündüzde bir tetikleyici koku/tat belirleyin (örneğin bergamot yağı, nane çayı). Her yazışta aynı uyarıyı kullanın; zihin o kokuyu “rüya hatırlama” ile eşleştirir.

Hatırlamayanlar için ek kodlama: “Bu gece yalnızca hatırlamayı kabul ettiğim kadarını açıyorum.” (İzin, taşmayı önler.)

Küçük Not: “Yetenek Kaybı” Yanılgısı

Gelişim derinleştikçe, bir zamanlar şaşırtan şeyler sıradanlaşır. Bu, yetenek kaybı değil, eşiğin yükselmesidir. Zihin frekansa bağımsızlık kazanır; göze “hızlı geçen sahneler” aslında sizin yavaşlayan zamanınızdır. Çalışmaya devam ettikçe görüntü netleşir, ses berraklaşır, his sakinleşir. Kodlama burada bir düğme gibidir: hatırlamayı açar, algıyı inceltir, taşkınlığı dengeye çeker.

Rüyayı Takip Etmek: Kişisel Dilinizi Çözmek

Gördüğünüz her rüya sizindir; bu yüzden önce kendinize dikkat edeceksiniz. Birini rüyada gördünüz mü? Not edeceğiz ve bekleyeceğiz: bu kişiyle ilgili ileride ne oldu, bir geçiş mi yaşandı, bir iyileşme mi başladı? Çıkarımı, hazır kalıp sözlüklere değil, kendi hayatınızın akışına dayanarak yapacağız. Aynı sembol bugün size bereket anlatır, yarın başka birine tam tersini söyler; ihtiyaç değişince rüyanın dili de yön değiştirir.

Kalp Merkezinin Ölçüsü

Hatırlanmayan ama sabaha “yorgun duygu” bırakan rüyalar vardır. Sahneyi yakalayamasanız da, uyanır uyanmaz kalbinize bakın: içsel bir panik mi var, yoksa derin bir sükûnet mi? Görüntü fırtınalı olabilir; ölçüyü duygudan alacağız. Gün boyu sebepsiz huzursuzluk taşıyorsanız, çoğu kez bu, hatırlamak istemediğiniz bir rüya parçasının titreşimidir.

Bilmeden Koyduğumuz Bloklar

İnsan istemediğini hatırlamaz; zihnin güvenlik kapısı böyledir. “Rüya görmek istiyorum” diyen nice kişi, kritik eşiğe gelince geri çekilir. Blokajı koyan da kaldıran da biziz. Bu yüzden rüyayı bazen üç gün, bazen bir hafta gecikmeyle hatırlarız; haber gelir, birden içimizdeki düğüm çözülür. O an anlarsınız: bilinç hatırlamak istememiş, öz ise baştan beri biliyormuş.

Deja Vu: Ön Ziyaretin Yankısı

Bir mekâna ilk kez girip “burayı biliyorum” demek, çoğunlukla rüyada önceden uğramış olmaktır. Orada sohbet etmiş, bir sahneyi görmüşsünüzdür; dosya gündüz bilincine kapalıdır ama alan hafızası açar. Yabancı bir yüzü tanıdık bulmanız da böyledir. Hatırlamak istememiş olabilirsiniz; his yine de sizi bulur.

“Hangisi Gerçek?”

Gece bu boyutta uyurken bir başka boyutta uyanırsınız; orada yaşanan duygular dönüşte bedende devam eder. Boğazdaki düğüm, göğüsteki çarpıntı, dilde kalan tat... Uyumlanma birkaç saniyede bitmez; bu yüzden “rüyaymış” diye şükrederken bile sarsıntı sürer. Soru şudur: hangisi gerçek? Hepsi. Her boyut kendi düzleminde gerçektir; biri diğerini iptal etmez.

Rüyada Eğitim

Bildiğiniz birçok şeyi rüyada öğrenirsiniz. Bazen size ders verilir, bazen bir dil konuşursunuz, bazen bambaşka bir rolde bulursunuz kendinizi. Bilgi anlatıyla da gelir, sahnenin içine alınıp yaşatılarak da gelir. Önemli olan, sabah kalan özü yakalayıp yazıya dökmektir; yazarken kapalı kapılar açılır.

Çocukluğun Uçuşları

Hepiniz çocukken uçtunuz. 7 yaşlarına dek sıkça: süzölmeler, boşluk hissi, düşerken sıçrayıp uyanmalar... Bu, ruhun bedene dönüş anının sarsıntısıdır. Sonra büyüdük, “uçmak” mahrem bir bilgi gibi örtüldü; oysa hâlâ uçuyoruz. Yalnızca sahne değişti: yürüyerek gidiyoruz sanıyoruz, ama yöntem astralin daha olgun bir formu.

Uyanmanın Hijyeni

Rüyadan döndüğünüzde bedende bir süre frekans uyumu yaşanır. Baş dönmesi, mide dalgalanması, ani kalkınca bulanma evet, tıbbın açıklamaları vardır; fakat rüyanın etkisi güçlüdür. Bu döneme saygı duyacağız: bir iki derin nefes, kısa bir oturuş, ardından not. Uyanır uyanmaz üç kelime bile yazsanız, perde aralanır.

Son Söz: Kendi Sözlüğünüzü Yazın

Rüya yorumcusu başkası değil, sizsiniz. Aynı sembol sizde nasıl konuşuyor; aynı kişi geldiğinde üç hafta sonra ne oluyor; huzur mu kalıyor, uyarı mı? Bunları takip ederseniz, kısa sürede kendi sözlüğünüz oluşur. Rüya bir tesadüf değil, çağrıdır. Çağrıya kulak verin; kalp merkezini ölçü alın; blokları fark ettiğiniz yerde nazikçe indirip kapıyı aralayın.

Rüya, Astral Geçiş ve Uyanışın Beden Dili

Yattığımızda başka bir boyuta geçişimiz astral düzlemle gerçekleşir. Uyanırken beden bunu çoğu zaman açıkça bildirir: titreşim, içten gelen bir silkelene, ani üşüme ya da ısı

dalgalanmaları... Frekans değişimi bedende iz bırakır. Bu işaretler “uyandım ve bitti” değil; dönüşün uyumlanma evresidir.

Rüyada Eğitim ve Müdahale

Rüyalar yalnızca sahne değildir; çoğu zaman eğitimidir. Bilgi kimi zaman bir hikâyenin içine yerleştirilir, kimi zaman doğrudan müdahale edilir. Uyanınca ağrıyan bir bölge, geçiveren bir rahatsızlık, anlamını bilmeden “iyileşmiş” bulunduğumuz bir durum... Bunlar, rüya kisvesiyle sunulan çalışmaların yansımalarıdır. Sistem, dikkati kaba bir dayatmayla değil, zarif bir sevkıyla çeker; adalet duygunuz, şefkatiniz ya da sınırlarınız sahnede ölçülür.

Niyet: Kapıyı Açan Anahtar

Dünyadaki en güçlü enerji niyettir. Bir mekâna hangi duygu ile gidiyorsanız, eylem o niyete göre şekillenir. Aynı kural rüya çalışmalarında da geçerlidir: hangi niyetle dalıyorsanız, kapısı ona açılır. “Korkuyorum” diye korkunç görseller gelmez; yüzleşmeniz gereken gelir. Korku yorumu değiştirir, içeriği değil. Bu yüzden çalışmanın başında niyeti koymak, sonunda sonucu belirlemektir.

“Görmek İsteyen” ile “Gören” Arasındaki İnce Çizgi

Vizyonu yıllarca arayıp, ritüeller peşinde koşup yine de sahne kuramayan çok kişi var. Görüş yeteneği sizde zaten mevcut; burada yaptığımız, var olanı yerli yerine oturtmak ve üstüne katmaktır. İmgeleme, duyumsama ve çözümleme birlikte ilerlediğinde rüyanın dili kendiliğinden açılır.

Yarını Öngörmek: Niyet ve Eylemin İz Düşümü

Yarınımızın büyük kısmını bugün yazıyoruz. Niyet eyleme döküldüğünde, karşılığı mutlaka gelir; evrende hiçbir eylem cevapsız kalmaz. Bu yüzden rüyayı “ne olacak?” kaygısıyla değil, “bugün neye niyet ettim, hangi eylemi seçtim?” bilinciyle okuruz. Karmayı da böyle görürüz: soru sormaktan çok, seçimin izini sürerek.

Rüyalar Yaşamın Büyük Perdesi

Gece boyunca hatırladığımız ya da hatırlamadığımız onlarca geçiş, gündüzün duygusunu kurar. Bazen günlerce süren bir iç tedirginliği yalnızca bir rüya tetiklemiştir. Rüya, bizi yarına hazırlayan görünmez provadır; kimi zaman da bilmeden “olayı yaşamış” gibi soğukkanlı müdahale etmemizi sağlar.

Zaman Algısı ve “Rüya İçinde Rüya”

Rüyadaki zaman lineer değildir: iki saniyelik bir kesit, sabaha kadar sürmüş gibi gelebilir; bir gece, katman katman rüya içinde rüya olarak akar. Uyanınca baş dönmesi ya da dalgalanma yaşamamızın nedeni yalnızca fizyoloji değil, eşzamanlı frekans değişimidir. Uyumlanmaya izin verin; bir iki derin nefes ve kısa bir oturuş yeter.

Elektriklenme Hissi ve İçsel Huzur

Bazen rüyada seçim yaptırılır; bedende elektrik boşalması gibi hissedilir. Beşerî zihin bunu “kriz” diye etiketleyebilir, ama eşzamanlı iç huzur bambaşka bir şeyi söyler: yapılan çalışma olumlu bir müdahaledir. Ölüm korkusunun olduğu yerde kalp çarpıntısı paniğe dönerdi; içsel sükûnet, sahnenin şifa doğasını işaret eder. Bu anlarda kendinizi uyandırma dürtüsü anlaşılır; fakat niyet ve telkinle kalmayı öğrenirseniz, cevaplar sahnenin içinde verilir.

Telkin ve Kodlama: Kapıyı Bilinçle Aralamak

Rüya öncesi kısa telkinler, kodlama cümleleri ve berrak bir niyet sahnenin netliğini artırır. “Hatırlayacağım, korktuğumu sevgiyle dönüştüreceğim, gerekli bilgiyi alacağım” gibi açık komutlar, zihnin güvenlik kapısını yumuşatır. Uyanır uyanmaz üç kelime not etmek bile perdeyi aralar; not aldıkça dil çözülür.

Çalışma Disiplini: Niyet–Eylem–Gözlem Döngüsü

Her gece niyet koy, sahnede kal, dönüşte gözlemler. Gündüz eylemini niyete hizala, gece geleni yeniden oku. Bu döngüyü birkaç hafta sürdürdüğünüzde, hem rüya dili kişiselleşir hem de gündüz kararlarınız berraklaşır. Hatırlamadığınız günler olacaktır; bu bir blokajın değil, sistemin ritminin parçasıdır. Kapı kapanmaz; bir sonraki telkinde yeniden açılır.

Sonuç: Korkuyu Bilgiyle, Rastlantıyı Niyetle Değiştir

Korku, bilginin yokluğudur. Bilgi geldikçe korku çöker; niyet yerleştikçe rastlantı biter. Rüya, uykunun içindeki şans oyunu değildir; bilinçli bir derstir. Kapıda bekleyen anahtar her zaman aynıdır: temiz niyet, sakin telkin, dikkatli gözlem. Bu üçlü yerli yerine oturduğunda, gece de gündüz de sizin dilinizle konuşur.

Rüyanın Lezzeti: İki Boyutta Bilinçle Yaşamak

Ne olduğunu bildikçe korku barınmaz; rüya çalışmaları bir yük olmaktan çıkar, insanı çocukça bir heyecana taşır. “Gece olsa da uyusam, yeniden deneyimlemem” duygusu yerleşir. İki farklı boyutu bilinçle deneyimlemenin verdiği o doyumsuz haz, gündüzü de düzenler: gecenin bilgisi gündüzün tutumuna, gündüzün niyeti gecenin sahnesine akar.

Gün İçine Sızan Sahneler: Bilgi mi, Hayal mi?

Bazen rüyalar seyrekleşir ama gün içinde ardışık sahneler, senaryolar zihne düşer. Bunlar boş bir hayal akışı değil; bilgi akışıdır. Yine de teyit disiplinini elden bırakmam: gördüğümü, hissettiğimi gündüzde küçük denemelerle sınırlarım. Analitik yanım güçlüdür; yıllarca yüzlerce somut ispat görmeden ikna olmaz bir zihnim var. Bu inat, aslında dengeyi kurar. Şunu da söyleyeyim: eğer gördüklerim yalnızca “kurgu” olsaydı, o kurgunun ertesi gün sahaya birebir düşmesini nasıl açıklardık? Beşerî zihinle açıklarsak bile, ortada olağanüstü bir örüntü tanıma, sonuçlandırma zekâsı var. Ruhsal dille söylersek: doğru frekansta alınmış bir bilgiyi, doğru zamanda hayata indiriyoruz.

Paralel Akışlar ve “Anlatamama” Hali

Zihne düşen sahnelerin bir kısmı paralel akışlara aittir. Kimi zaman o paralellerde dolaştığımızı, hatta kısa süreli “orada” yaşadığımızı biliriz. Bunu herkesle paylaşamazsınız; çoğu kişi konuya “inanç” penceresinden bakar. Oysa bu bir inanç meselesi değil, deneyim ve bilgi meselesidir. Anlatırsınız, anlaşılmaz; bu normaldir. Ben de yakın çevreme mesleğimi ayrıntısıyla anlatmam; ortak dil yoksa karşı taraf, anlattığınız şeyi kendi haritasındaki en yakın dosyaya (çoğu zaman da yanlış dosyaya) koyar.

Aynı Çatıda Farklı Frekanslar

Aynı evde yaşar, aynı havayı solur, aynı sofraya otururuz; ama zihnin boyutu ne ise, yaşadığınız boyut odur. Eşiniz, kardeşiniz, dostunuz başka bir frekansta titreşirken “aynı boyutu paylaşıyoruz” zannı kurmayın. Anlamayacaktır; siz de onu tam anlamayacaksınız. Burada esas olan, empatiyle temas edip kendi yolculuğunuzun ritmini korumaktır. Anlatmak zorunda değilsiniz; anlaşılmadığınız yerlerde içinizi tutmak bir zayıflık değil, bilgeliktir.

Yalnızlık, Öz Değer ve Topluluk

“Yalnızlık” çoğu zaman anlaşılmamaktan doğar. İnsanın kendini sevmesi ve kendiyi samimi olması, yalnızlığı bir cenaha dönüştürür; çöl değil, çınar gölgesi olur. Yine de insan, dilini anlayanlarla aynı masada bulduğunda ferahlar. Bu derslerin en kıymetli yanı da budur: güvenli bir alanda, aynı dili konuşanlarla paylaşmak ve birbirinin yürüyüşüne tanıklık etmek. Unutmayın: Kendiniz için buradasınız. Kendi tekâmülünüz için attığınız her adım, ister istemez başkalarının tekâmülüne de hizmet eder; ama hedef her zaman “kendine doğruluk”tur.

Ara ve Sonraki Aşama: Kodlamalara Geçiş

Şimdi kısa bir ara verelim; kahvenizi alın, nefesiniz düzelsin. Ardından kodlamalara geçeceğiz. Niyet–telkin–teyit üçlüsünü rüya zeminine nasıl kuracağınızı uygulamalı göstereceğim. Gece deneyim, gündüz gözlem; bir hafta içinde örüntülerin nasıl netleştiğini birlikte izleyeceğiz.

Rol Modeller, Yalnızlık Yanılgısı ve Vaktin Hikmeti

Tekâmül yolunda karşımıza çıkan insanlar boşuna çıkmaz; her biri, tam da ihtiyacımız olan anda birer rol model olarak belirir. Farkında oldukça her temasın lezzeti değişir: arkadaşlık başka kokar, sohbet başka derinleşir. Bu yüzden “yalnız değiliz” derim; çünkü bizi anlayanların sayısı az olsa da, yolun kendisi insanı sahici bağlara taşır.

Kısa bir ara verdik, şimdi kaldığımız yerden devam ediyorum. Aile örneğiyle başlamıştık; aynı evin içinde, aynı havayı solurken bile farklı boyutlarda, farklı formlarda titreşebiliyoruz. Kardeşim benden habersiz kalabilir, ama eşi yıllar sonra bir şifa çalışmasına açılır demek ki her şey vaktinde. Hepimiz aynı mekânda olsak da, boyutlarımız niyete ve idrake göre ayrışır.

Kodlamaya Giriş: Niyetin Kimyası, Telkinin Dili

Kodlama çalışmasına geçiyoruz. Anlatması güç olan o çekim–itim hâlini, “elektrik aldım/alamadım” diye tarif etmeye çalışırız; dili yoktur ama gerçektir. Ruh–madde arka planındaki bağlar, manyetik alanın geri bildirimleri, kalbin ve bedenin hafızası bir noktada tek başlıkta buluşur: duygu ve his. Kodlama tam burada işe yarar; “uyduruyor muyum?” şüphesini somut bir deneyime çevirir. Tat değişir, koku değişir, hatta alışkanlıkların dengesi değişir. Telkinin ve niyetin gücünü, meyve ve sigara üzerinde birazdan doğrudan deneyimleyeceğiz.

Hazırlık: Nesne, Mesafe, Duruş

Sigara ile çalışacak olanlar bir tek dalı sağ avuç içine değil, sol avucun merkezine yerleştirsün; paketi kol mesafesinin dışına ittirin ki alanınıza topluca yüklenmesin. Meyve ile çalışacak olanlar meyveyi ortadan ikiye bölsün; bir yarısını sol avuç merkezine, kesik yüzü size bakacak şekilde yerleştirin, diğer yarısını yine uzağa bırakın. Ayak bacak üzerine atılmadan, omuzlar gevşek, çene rahat. Nesneyi ağız hizasına yaklaştırıp alanı duyun; şimdi kodlamanın diline geçiyoruz.

Emir Frekansı: Telkini Kim Yapar?

Burada kibar ricaya değil, net bir komuta ihtiyacımız var. Patron sizsiniz. Sesinizin kararlılığı frekansı taşır. İçinizden değil, dudaklarınızdan duyulacak kadar belirgin bir tonda söyleyin: “Tüm kimyasallarından arın, özüne dön. Emrediyorum.” Bunu üç kez tekrarlayın. Telkin, niyetin mührüdür; kaçamak söylenen söz enerjiye yarım gider.

Uygulama: Çekim, Toplama ve Atım

Sağ elinizi, sol avucunuzdaki nesnenin üstüne havada tutun. Gözler açık kalabilir, ama kapatınca görselleme derinleşir. Sağ avuç merkezinde görünmeyen bir mıknaş varmış gibi hayal edin; nesnenin tüm artı kimyasal yükünü yavaş yavaş çekiyor. Çektiğinizi hissedin avuç içi ısınabilir, serinleyebilir, uyuşabilir; bu normaldir. Çektiğiniz her şeyi sağ avuç içinde toplayın. Şimdi bulunduğunuz mekânda küçük bir “atım penceresi” bir kara delik açtığınızı imgeleyin. Avuç içindeki yükü o pencereye bırakın ve pencerenin kapandığını görün. Döngüyü iki–üç kez daha tekrarlayın: “Arın, özüne dön emrediyorum.” Çek–topla–bırak; her turda eli tamamen boşaltın.

Bu aşamada bazılarınız sahici bir rüzgâr hissi, nabız değişimi ya da avuçta zonklama fark edebilir. Bedensel geri bildirim, alanın harekete geçtiğinin işaretidir; direnmeyin, tanık olun.

Uygulama: Tat Kodlaması (Kısa Deney)

Sececeğiniz meyveden küçük bir parça alın (tıryakiler sigara için de uygulayabilir).

Ön tat: Bir kez tadın; yoğunluk, koku, doku sakince not edin.

Kodlama niyeti: “Şimdi tat algımı bir kademe artırıyorum; yeni nüansları seçerek algılıyorum.”

Gözleri kapatıp üç yavaş nefes; dil küçük dil damak hattında hafif ısınma hayal edin.

Son tat: Aynı parçadan yeniden tadın. Neredeki fark belirginleşti? (asitlik, tatlılık, ferahlık, buruk alt nota...)

Bu mini deney, rüyayı hatırlatma kodlamasının kardeşidir. Tat kanalındaki ayar değişimi, rüya kanalında hatırlama eşiğinin nasıl çalıştığını gösterir: niyet + odak + izin = eşik kayması.

Tat Farkını Gözleme: Önce Kodlanan, Sonra Orijinal

Şimdi sırayla deneyin. Sigara ile çalışanlar, az önce kodladıkları dalı yakın ve ilk nefeste boğaz, dil ve göğüsteki hissi not edin; meyve ile çalışanlar bir ısırık alın, dokuyu ve tadın yayılışını takip edin. Ardından uzak tuttuğunuz paketten bir dal, ya da meyvenin diğer yarısından bir ısırık alın. Aradaki fark kimi zaman hafif bir yumuşama gibi gelir; kimi zaman sertleşme, acımsılık ya da boğazda yanma belirir. İkisi de normaldir. Bugün bariz bir fark yakalamayanlar, akşam daha derin bir konsantrasyonla aynı protokolü uyguladığında dönüşümü net hissedecektir.

Deneyin Okuması: “Uydurdum mu?” Tuzakını Aşmak

Bu çalışma zihne “kanıt” verir. Eğer tat, koku veya doku alginız değişiyorsa, telkin–niyet–görselleme üçlüsü alanı etkilemiştir. “Bilinçaltım bana oyun oynadı” cümlesi, niyetinize gösterdiğiniz saygıyı bozar. Yerine şunu koyun: “Niyet ettim, emrettim, uyguladım ve sonucu gözledim.” Bu bilimin de, maneviyatın da ortak zeminidir: tekrar, tutarlılık, gözlem.

Evde Derinleştirme: Ritüelin İnşası

Bugünkü kısa prova bir başlangıç. Ev ortamında ışığı azaltın, omurga rahat olsun. Üç tur derin nefesle kalp merkezini sakinleştirin; telkini yine kararlı bir seste verin; çek–topla–atım döngüsünü en az üç kez tamamlayın; ardından tat–koku–doku kıyasını yapın. Not alın. Aynı nesneyle üç farklı günde çalıştığınızda, değişimin grafiği kendiliğinden ortaya çıkar. Bu protokolü yalnız tat için değil, gündelik alışkanlıkların dengesi, aşermeler, hatta sabah mahmurluğu gibi alanlarda da kullanabilirsiniz. Sınır, niyetinizin ciddiyeti ve gözleminizin istikrarıdır.

Hazırsanız, bir tur daha yapalım. Sesinizi, niyetinizi ve bakışınızı aynı hizada toparlayın. Şimdi: “Tüm kimyasallarından arın, özüne dön. Emrediyorum.”

Kodlama Üzerine Geri Bildirimler ve Uygulama Alanları

Çalışmayı sahada yaptığınız anda geri bildirimler hızla gelir. Avucunda şeftali tutanlar ekşiliğin arttığını, bazılarınızda ise tam tersine tatlılığın yumuşadığını söylediniz. Sigara deneyinde de tablo benzer: kimi zaman “zehir gibi” bir sertlik, kimi zaman belirgin bir hafifleme ve koku değişimi... Hepsi olağan. Bunlar, yalnızca damakta olup biten öznel bir yanılığın değil; telkin–niyet–vizyon üçlüsünün madde üzerindeki etkisini, duyularımızın algı eşiğinden başlayarak gösterir.

Bu noktada doğal bir soru doğar: “Meyveyi mi kodluyoruz, kendimizi mi?” Keşke ilk anda kendimizi kodlasak; fakat sahadaki somut değişim, nesneye yöneltmiş komutla başlar. Bu da bize şunu ispat eder: Nesnede dönüşümü görebiliyorsak, kendi yazılımlarımızda alışkanlıklarımızda, bedensel kalıplarımızda, duygusal reflekslerimizde aynı mekanizma mümkündür.

Kodlamanın “psikoloji” sınırını aşip aşmadığını görmek için yıllar önce laboratuvar ortamına da taşım. Türkiye’nin en büyük tohum firmalarından biriyle yapılan kontrollü çalışmada buğday ve mısır gruplarını ikiye ayırdık: aynı ısı, aynı ışık, aynı sulama... Sadece bir gruba telkin verdik. Bilimsel takvime göre “imkânsız” görülen bir erken başaklanma, kodlanan grupta günler önce gerçekleşti; ayrıca sahada sık görülen bir hastalanma paterni kodlanan saksılarda görülmedi, kontrol grubunda ise belirginleşti. Takip eden günlerde boy artışı, verim ve hastalık dayanımı gibi metriklerde ayırışma sürdü. Çalışmayı yürüten ekip, kayıtların ağırlığı nedeniyle numuneleri imha etmek zorunda kaldı; ancak süreç, “uydurma” şüphesinin ötesine geçen bir tabloyu gösterdi: Niyet ve telkinin hedeflediği “özüne dönüş” efektini bitki üzerinde dahi izleyebiliyorduk.

Bu tecrübe, uygulama alanlarını genişletmemiz için güçlü bir davet. Suyu kodlayabilirsiniz; çocuğunuz için şifa niyetiyle çalışabilirsiniz; kilo yönetiminde, uyku ritminde, kaygı regülasyonunda destekleyici protokoller kurabilirsiniz. Yeri gelmişken, yıllar önce bahçemde iki fidede yaptığım basit deneyin tadını unutmam: İkisi de salatalık görünüyordu; birine “kabaksın”, diğerine “çok lezzetli bir salatalıksın” telkini verdim. Hasatta görüntü aynıydı; fakat tatta biri neredeyse “kabak” profiline kaymıştı, diğeri ise beklediğim gibi çıtır ve aromatikti. Görüntüye değil, frekansa hükmedersiniz; madde duydukça uyar.

Telkin cümlesinin dili nettir, dolaştırmaz. Meyvede “Tüm kimyasallarından arın, özüne dön. Emrediyorum.” diyorsak, bedende adres veririz: “Midemdeki gastrit odaklarını şimdi yok et. Emrediyorum.” Diz için “Dizimin eski sağlıklı hâline dönmesini şimdi başlat. Emrediyorum.” Kalp kararsız saati sevmez; telkinde kararlılık, frekansta netliktir. Komutun vakti de kıymetlidir: Uykuyla uyanıklık arasındaki eşik, çocuklar için de yetişkinler için de alıcının en açık olduğu banttır. Yıllardır “korkulu rüya görmesin” diye kızını kodlayan annelerin deneyimi, cümlelerin doğruluğunu bulduğunda bambaşka bir sakinliğe evrilir

Meseleyi “garanti” vaadiyle kirletmem. Kodlamanın çalışacağına dair güvenim tam; ama her vakada iyileşmenin süresi ve biçimi, kişinin tekâmülü ve hazır oluşuyla ilgilidir. Kimi rahatsızlıkta tıbbi desteğe giderim; bazısında kodlama ile belirgin ferahlama alırım. Bu yol, mucize beklemek değil; niyet–telkin–eylem üçlüsünü istikrarlı bir gözlemlerle sürmektir. Aynı nesnede üç gün üst üste çalışıp tadı, kokuyu, dokuyu not ettiğinizde eğri kendini çizer; aynı disiplinle zihin ve bedende de eğrileriniz değişir.

Özetle: Sahada tattığınız ekşilik, tatlılık, sertlik ya da hafiflik farkı, oldu’nun ilk habercisidir. Nesnede gördüğünüz dönüşümü kendinize çevirdiğinizde, alışkanlık kalıpları çözülür, beden hedefe doğru organize olur, duygu kanalları temizlenir. Niyetinizi netleştirin, cümlelerinizi kısa ve buyurgan kurun, görsellemenizi canlı tutun, gözleminizi kayda geçirin. Gerisi, frekansın işi.

Suya ve Maddelere Sözün Etkisi

Sözün frekansı maddeyi etkiler. Sevgi ve saygı taşıyan telkinler suyun kristal örgüsünü güzelleştirir; öfke ve nefret ise yapıyı bozar. Bu prensibi “bilince indirger” ve nesnelere üzerinde disiplinli uygularsanız, gündelik hayatta da ölçülebilir farklar alırsınız. Sağlık tarafında da adres belirterek, net ve buyurgan telkinlerle çalışırız.

Rüyaları Hatırlama Kodlaması

Geceye girmeden önce isim adresli ve kısa bir komut verin. Telkin buyurgan ve sade olmalı.

Örnek telkinler

“Dilek, bu gece gördüğün her sahneyi eksiksiz hatırlayacaksın. Emrediyorum.”

“Dilek, rüyalarını sabah ilk anımda bana hatırlat. Emrediyorum.”

Komutu verirken ses tonunuz net, içinizdeki niyet berrak olmalı. Cümleyi uzatmayın; emir kipini bulaştırmadan, doğrudan söyleyin.

Zihni Zamanlama: Alarm Fenomeni

Hepiniz deneyimlediniz: Önemli bir randevu için 07.00’a alarm kurarsınız; zihin alarm çalmadan önce sizi uyandırır. Burada saati değil, önce kendinizi kodlarsınız. Talimat nettir, hedef bellidir; beyin bu talimata uyar. Rüya kodlamasında da aynı mekanizma çalışır: net niyet, net komut.

Soru Sorma Protokolü

Uykuyla uyanıklık eşiği alıcılığın en açık olduğu banttır. Merak ettiğiniz konuya dair tek bir net soru sorun ve bırakın. İki sonuçtan biri gelir:

Gece içinde sahnenin içine alınıp, görür ve yaşarsınız.

Sabah uyandığınızda cevap, bir cümle, bir his ya da bir görüntü olarak belirir.

İlk denemelerde “rüya gibi” dersiniz; süreklilik sağlandıkça bu kayıtlar netleşir.

Ego–İdrak: İnce ve Kaygan Çizgi

Bu yolda gerçek geri bildirimler almaya başladığınızda iki risk vardır

İspat etme dürtüsü: “Biliyorum, yanılmam.” söyleminin sesi yükselir.

Seçilmişlik yanılsaması: Kendinizi başkalarından üstün görme eğilimi başlar.

Ego hepimizde var; mesele onu nerede ve nasıl beslediğimizdir. Doğru besleme, kendinizle sessiz bir gurur ve şükür hâlidir: “Beni bana kavuşturan işaretleri gördüm.” Yanlış besleme ise başkalarını ezerek, kendini ispat ederek yürür. Dengeyi koruyun.

Sağlık ve Hayat Alanında Telkin Şablonları

Adres vererek, kısa ve kesin konuşun. Emir kipini kullanın; sonuna “Şimdi.” eklemek etkilidir.

Mide rahatsızlığı: “Midemdeki gastrit odaklarını şimdi yok et. Emrediyorum.”

Diz ağrısı: “Dizimin sağlıklı hâline dönüş sürecini şimdi başlat. Emrediyorum.”

Kaygı regülasyonu (uyku öncesi): “Gece boyunca sinir sistemimi dengede tut. Sakin ve derin uyku. Emrediyorum.”

Rüyayı hatırlama: “Bu gecenin tüm rüyalarını sabah ilk anda bana hatırlat. Emrediyorum.”

İpuçları

Cümleyi tek hedefe kilitleyin; aynı anda üç farklı talimat vermeyin.

Telkin sırasında kısa bir görselleme ekleyin (ışığın hedef bölgede yayılması, temizlenme vb.).

Uykudan önce ve/veya uyanır uyanmaz aynı telkini tekrarlayın.

Geri bildirimleri bir deftere not edin; ilerleme eğrisini görün.

Disiplin ve Sınama

Sistem niyeti de sınar. Peş peşe birkaç doğru öngörü sonrası “bilirim” sesi yükseliyorsa, hemen frene basın: Şükür, tevazu, kayı tutma ve susma disipliniyle dengeyi yeniden kurun. Unutmayın: Biz bu yolda kimseye bir şey ispat etmek için değil, kendi tekâmülümüz için yürüyoruz.

İnanç Zemininde Telkin

Telkin bir teknik değildir sadece; niyetin ve inancın frekansla buluşmasıdır. Kişi kendi dilinde dua ederek, “doğru yoldan şaşmama” niyetini düzenli pekiştirdiğinde telkinin tesiri artar.

Kısa, net ve buyurgan söyleyin.

İyi niyet ve hayra yönelim esastır.

Her telkinin üstünde “izin ve hayır” filtresi olduğunu hatırlayın.

Müdahale Sınırı ve Etik

Bu dünya bir tekâmül alanı. Kimse kimsenin kaderine sınırsızca hükmedemez. Telkin ve çalışmalarla ancak kendi tekâmülümüze hizmet eder, başkalarıyla temas ediyorsak hayra kapı olacak biçimde niyet kurarız.

“Birine bir şeyi oldubittiye getirmek” telkin değildir, zorlama enerjisidir.

Sonuçların zamanı ve biçimi “sistem” tarafından belirlenir; garanti vaadi yoktur.

Kışkırtma ve “İspat” Tuzağı

Yolun kritik kırılma noktası “kendini ispat” arzusudur.

“Sana göstereceğim” duygusu egoyu besler ve frekansı düşürür.

Doğru duruş: “Bildiğimi Rabbim bilir; paylaşmak da susmak da benim seçimim.”

İçeride öfke ve ispat dürtüsünü fark edip söndürmek, alanınızı korur.

Karabasanı Doğru Çerçevelemek

“Karabasan” başlığı, birkaç katmandan incelenmelidir: mekân, kişi ve fizyoloji.

1) Mekân Kaynaklı Etkenler

Bazı evler/odalar, geçmiş yaşantılar ve ağır duygusal kayıtlar nedeniyle rahatsızlık üretir.

Kontrol listesi:

Farklı mekânda uyuyunca atak kesiliyor mu?

Evin geçmişinde ağır olaylar, yoğun çatışmalar, hastalıklar var mı?

Binanın eski kullanım amacı, zemin (mezarlık/harabe vb.) hakkında bilgi var mı?

Öneriler:

Temizlik–havalandırma–ışık: Düzenli havalandırın, doğal ışığı içeri alın.

Düzen ve sadeleşme: Eşyayı, özellikle yatak odasını sadeleştirin.

Koruyucu uygulamalar: Kapı eşiğine tuz, adaçayı/buhur tütsüsü, niyetli su serpiştirme; ev halkı birlikte, kısa bir şükür–dua ritmi.

Halk pratikleri kültürel mirastır: Yatağın yakınında güvenli bir yerde çengelli iğne, küçük bir ekmek parçası gibi “niyetli semboller” kullanılabilir. Esas güç niyet ve duadadır.

2) Kişi Kaynaklı Etkenler

Bazı kişilerde algısal açıklık daha yüksektir; evdeki yoğunluk, en uyumlu frekansı bulup o kişide belirti verebilir.

Kişisel bakım protokolü:

Uyku hijyeni: Düzenli saat, mavi ışığı kırmak, kafeini sınırlamak.

Uykudan önce sakinleştirici nefes ve kısa telkin: “Gece boyunca güvenli ve koruma altında yım. Şimdi derin ve huzurlu uyku.”

Sabah notu: Gece yaşananı yargısızca ve kısa bir şekilde not edin; korku hafızasını değil gözlemi besleyin.

Enerji sınırı: Gün içinde “hayır deme”, ekran–haber diyetleri, kalabalıkta aşırı açık kalmama.

3) Fizyolojik Boyut

Süreğen ataklar, “uyku felci” ve benzer nörofizyolojik durumlarla da kesişebilir.

Ne zaman uzman görmeli?

Sık/düzenli nöbet, nefes darlığı, boğulma hissi, aşırı gündüz uykululuğu.

Uyku laboratuvarında (polisomnografi/EEG) değerlendirme talebi.

Bu tıbbi tarama, ruhsal–enerjik çalışmaların alternatif değil tamamlayıcıdır.

Karabasan İçin Telkin ve Kalkan Çalışması

Uykudan önce kısa protokol (2–3 dk.)

Niyet: “Bu gece, alanımda sadece hayra hizmet eden frekanslara izin var.”

Telkin (buyurgan, net): “Bedenim–zihnim–ruhum güvenlikte. Huzurlu ve kesintisiz uyku. Şimdi.”

Görselleme: Yatak odasını yumuşak bir ışık kubbesi kaplıyor; sınırlar net, içi sakin.

Zeminleme: Omuzları serbest bırak, üç derin nefes, kalp merkezine odaklan.

Gece içinde uyanırsanız, burnunuzdan uzun nefes alıp iki kat uzun verin, üç tur.

Telkin: “Şimdi gevşiyorum. Güvendeyim. Bırak.”

Pozisyon değiştirin; sırtüstünden yana dönmek faydalıdır.

Mekân için haftalık bakım:

Düzenli fiziksel temizlik + kısa şükür–dua.

Adaçayı/buhur ile niyetli tütsü; pencereler açık.

Kapıya eşik telkini: “Bu eşğin içi huzur, dışı huzursuzluk. Huzursuzluk içeri giremez.”

Not Tutma ve İlerleme:

Kısa bir defter ayırın: tarih, uyku saati, yapılan telkin, mekân, sabah hissi. Üç hafta sonra tablo netleşir; hangi telkinin, hangi odanın, hangi alışkanlığın iyi geldiğini kendi veriniz söyler.

Örnek Telkin Cümleleri

“Gece boyunca bedenim ve zihnim koruma altında. Derin, bölünmeyen uyku. Şimdi.”

“Uykuda karşılaşıcağım her deneyim hayrıma hizmet eder; olmayanı alanımdan çıkar. Emrediyorum.”

“Sabah dingin ve tazelenmiş uyanacağım. Şimdi.”

Karabasan Deneyimi, Frekans ve Kodlama

Bazen karabasan olarak adlandırdığımız deneyimlerin aslında neye işaret ettiğini bilmek, yaşananı anlamlandırmanın ilk adımıdır. Kişi çoğu zaman uyanıktır; gözleri açıktır, bilinci yerindedir ama beden hareket edemez. Göğsünde bir ağırlık hisseder, sanki biri üzerine oturmuş gibi olur. Bu anlarda gerçekten bir dokunuş hissedilir, hatta kişi kendisi de o teması hisseder. İşte o anda yaşanan şey, yalnızca biyolojik bir duraksama değildir yaşanan, ruhsal bir temasın tezahürüdür.

Karabasan denilen olay, aslında evin ya da mekânın manyetik alanıyla da ilgilidir. Eğer bulunduğunuz ortamın enerjisi durağan, geçmişten kalma yüklerle doluyorsa; ya da o mekânda travmatik olaylar yaşanmışsa, bu enerjiler hâlâ dolaşımında olabilir. Bu yüzden arındırma ritüelleri, dualar ve niyet çalışmaları büyük önem taşır. Çünkü bu deneyimleri yaşayan kişiler genellikle açık frekansta titreşen bireylerdir yani sadece kendi değil, bulunduğu alanın da enerjisini hissedebilen kişilerdir.

Bu noktada öğrencilerden biri, çok yerinde bir soruyla şunu dile getirdi: “Aslında bu durumda kodlama devreye girmiyor mu hocam? Çünkü düşük frekanslı duygular korku, suçluluk, öfke bizi obsede eden enerjilere açık hâle getirmiyor mu?”

Bu, hepimizin dönüp bakması gereken çok önemli bir noktadır. Evet, korku ve suçluluk gibi düşük frekanslar, kişinin kendi alanını zayıflatır. Enerji alanı düştükçe, dış etkilere karşı geçirgenlik artar. Bu yüzden kodlama sadece bir ritüel değil, frekans yükseltme ve korunma tekniğidir. Düşük titreşimdeki düşünceleri, yüksek niyetlerle yeniden yazmayı öğrenmek, bilinçaltındaki kayıtları dönüştürmenin en etkili yollarından biridir.

Ben her zaman şunu söylerim: Kodlama, yalnızca bugünü değil, atalardan taşınan eski kayıtları da dönüştürür. Ruhsal DNA’mızda birikmiş korkular, bastırılmış duygular, hatta atalardan kalan sözler bile bir tür programdır. Kodlama, işte bu eski yazılımları temizleyip yeniden düzenlememizi sağlar. Ama bunun için öncelikle kişi kendi ihtiyacını fark etmelidir; çünkü genel bir kalıp yoktur, herkesin kodlama alanı kendi tekamülüne göre şekillenir.

Dersin sonunda bir öğrencim çok samimi bir paylaşımda bulundu. Dedi ki:

“Hocam, egzersizleri yapamıyorum. Çünkü neyle karşılaşacağımı bilmiyorum ve gördüklerimden korkuyorum.”

Ona söylediğim ilk şey şuydu: Korkuyorsan, henüz hazır olmadığın anlamına gelmez. Bu sadece bilmediğin bir şeye dair temkinli olmandır. Korku, bilgiden yoksun alanın savunma mekanizmasıdır. Bilgi arttıkça korku azalır. Dolayısıyla bu derslerin amacı da budur: Korkuyu yok etmek değil, onu bilgiyle dönüştürmek.

Öğrencimin küçük yaşta yaşadığı bir deneyim, onda güçlü bir blokaj yaratmıştı. Çünkü o zamanlar zihinsel olarak anlamlandıramadığı bir varlığı görmüştü. Ben de ona dedim ki:

“Gördüğün şey muhteşemdi, ama o yaştaki bir çocuk bunu elbette korku olarak algılar. Bu geçici bir şey. Zamanla geçecek. Çünkü o gördüğün şey sana zarar vermeye değil, seni fark ettirmeye gelmişti.”

Aslında çoğu insan benzer deneyimleri yaşar ama yorumlayamaz. Evde gölgeler görmek, birinin nefesini duymak, varlığı hissetmek... Bunlar korkutucu gelebilir. Fakat ben hep şu örneği veririm:

Eğer o varlıklar gerçekten size zarar vermek isteseydi, saniyeler içinde yapabilirlerdi.

Yapmadılarsa, çünkü amaçları bu değildir. Onlar bir şekilde bizimle iletişim kurmak, bazen sadece varlıklarını hissettirmek isterler.

Bu nedenle, onlardan korkmak yerine, kendinizi korumaya değil, anlamaya odaklanın. Çünkü asıl korunması gereken şey, içsel dengedir. Korkuyla verdiğimiz her tepki, frekansımızı düşürür; anlayışla yaklaştığımız her deneyim ise bizi yükseltir.

Ona söylediğim gibi: “Onlardan değil, bizden kork. Çünkü senin zihin gücün onların enerjisinden çok daha kuvvetli. Kaçmak çözüm değil. Cesaret, bilgiyle birleştğinde korkunun hükmü kalmaz.”

Birçok kişi “Ben artık bunları istemiyorum” der. Ama sistem, “istememekle” çalışmaz. Eğer bu alan seninle birlikte doğduysa, o kapıyı kapatamazsın. Ancak nasıl kullanacağını, nasıl yöneteceğini öğrenebilirsin. Bu da, niyetin ve telkinin gücüyle olur.

Telkin cümleleri, kişiye göre değişir ama özü aynıdır:

“Ben artık korku frekansından özgürüm. Işığım beni koruyor. Bilgim, karanlığımı aydınlatıyor.”

Bu şekilde kişi, korkunun içinde bile bir denge noktası bulur. Çünkü her karanlık, içinde bir ışık taşır.

Müdahale Etmeden Aktarma

Soru:

“Gördüklerimi başkalarıyla paylaştığımda onların hayatına müdahale etmeden nasıl aktarabilirim?”

Dilek K cevabı:

“Bakın, aktarmak zaten bir müdahaledir. Ama müdahale etmeyeceğiniz insanlarda zaten görmezsiniz. Aslında bizim işimiz uyardırmaktır; uyardırmak başka bir şeydir, korkutmak başka. Bu yüzden gördüğünüzü ‘Ben böyle hissediyorum, bu açıdan bir bak, değerlendir’ şeklinde nazik bir dille söyleyebilirsiniz. Unutmayın, bir uyarı amaç içermediği sürece zaten müdahale değildir. Bilincinizin oyun oynamasına izin verin. Gerçek dışına çıkamıyor zaten, bazen odaklanıyorsunuzdur. Görüleriniz gerçekten üst seviyeye gelmiş olabilir, kendinizi keşfettiğiniz

algınız değişir. Artık gördüklerinizi hisseder ve kibar bir dille aktarırınız. Burada işin özü sezgilerinize kulak vermek, kalbinizin size rehberlik eden sesini duymaktır.”

Tekrarlayan Sayılar ve Rüyalar

Soru:

“Bir senedir sürekli tekrarlayan sayılar görüyorum. Rüyalarım da sayılar veriliyor. Beyin ameliyatı geçirdim, rüyamda yıldız çiçeği yerleştirdiler, sıcak demir tuttular. Sabah ellerim yanık gibi oldu ve fotoğraf çektim. Birçok yaşadığım, kimseye anlatmadığım deneyimlerim var. Deli damgası yemek istemiyorum. Bu eğitimi neden aldım bilmiyorum, birden karar verdim. Size teşekkür ediyorum. Sorularıma derste cevap verirseniz sevinirim.”

Dilek K cevabı:

“Ben de teşekkür ederim, biraz katkı olduysa ne mutlu bana. Sizin anlattığınızda çok net bir tablo var. Beyin operasyonu geçirmişsiniz ve rüyada sıcak bir şeyle temas ettikten sonra elleriniz yanık hâline geçmiş. Böyle çok vaka var. Biz bunları daha önceki derslerimizde de işledik. Ruhsal bir süreç olduğunu düşünüyoruz. Rüyalar da bu kapsama giriyor. Ne zaman fiziksel bir iz gördüğümüzde, beyin ‘Bu bir rüya değil miydi?’ diye sorgulamaya başlar. Zaten bu noktada ruhsal süreç ile fiziksel süreç birbirine yaklaşır. Bu derse gelmeniz tesadüf değil; yaşadıklarınız sizi buraya yönlendirmiş. Çünkü bu birden bire olmaz, adım adım sizi bu duruma getirir. Geçmişte ailede, soydan gelen bir bağlantı vardır. Algıda seçicilik olduğu için dikkat etmemişsinizdir ama süreç yavaş yavaş gelir. Siz şimdi farkındalıkla bu deneyimleri netleştirmeye başlıyorsunuz. Bu yüzden ilerleyen süreçte bazı daha şaşırtıcı olaylarla yüzleşebilirsiniz, çünkü hatırlamadığınız olaylar da bilinç yüzeyine çıkmaya başlar. Ama bunlar kötü değil, bunlar sizin yolunuzun parçalarıdır.”

Zaman Kayması ve Paralel Geçiş

Soru:

“21 yaşında bu konularla hiç ilgili değilken okuldan minibüsle dönerken, bir anda pencereden baktığımda minibüsün boşlukta ilerlediğini gördüm. Etrafta sadece boşluk vardı, kısa bir süre sonra normale döndü. Bunu nasıl açıklarsınız?”

Dilek K cevabı:

“Zaman zaman bu tür kaymalar olur. Otobüste bulunan herkes bunu görmemiştir ama siz yaşamışsınızdır. Bazen böyle vizyonlar tezahür eder. Aslında gerçektir; siz bir an farklı bir zaman dilimine geçmişsinizdir. Otobüste olduğunuzu zannedersiniz ama aslında paralel bir geçiş yaşıyorsunuz. Bu bir zaman kaymasıdır.”

Orblar ve Beyaz Ordu

Soru:

“İnternette araştırdım ama sizin bilginizden de faydalanmak istiyorum. Orblar nedir? Mesela Beyaz Ordu?”

Dilek K cevabı:

“Orblar ya da orblar başka boyutlardaki ruhsal varlıklardır. İnternette araştırma yapmışsınız, güzel, ama her bilgi doğru değildir. Bizim bildiğimiz ve inandığımız şey onların tamamıyla pozitif varlıklar olduğudur. Koruyucu, bazen muhafız, bazen bilgi taşıyan ışık varlıklarıdır. Işık martıları gibi düşünebilirsiniz. Onlar rehberlik ederler, zarar vermezler.”

Boris/Bovis enerjisi, çakralar ve “yüksek enerji–tıkanıklık” bir aradalığı

Soru:

“Boris (Bovis) enerjisi nedir? Çakra tıkanıklığıyla yüksek enerji bir arada olabilir mi?”

Dilek K cevabı:

1930’larda bir Fransız fizikçinin ortaya attığı, nesnelere ve insanlardaki yaşam enerjisinden söz eden bir kavram. Üstünden çok zaman geçti, farklı şekillerde gündeme geliyor olabilir. Çakra tıkanıklığıyla yüksek enerji bir arada olur mu dersiniz, olur elbette. Çünkü çakraları 7/24 açık tutmak diye bir şey yok. Çakra dediğimiz, duygu ve durumların temsil edildiği enerji kanallarıdır. Üzüldüğünüz an tıkanır, mutlu olduğunuzda açılır. Sabit bir çizgi aramayın. ‘Denge’ dediğiniz şey, hayatın olağan akışında moralinizi makul düzeyde tutabilmekle ilgilidir ama yaşamın içinde bir saat güler, bir saat sonra başka bir duygunun içine düşebiliriz. O yüzden ‘çakraları temizletmek’ gibi bir iddiaya pek inanmam. Kimse sizdeki çakrayı dışarıdan temizleyemez. Asıl mesele bakış açınızı ve günlük rutininizi bütünsel olarak düzenlemektir. Üç kişiye aynı olayı anlatsam üç farklı yorum alırım; herkes kendi yaşantısına göre okur. Doğru olan, kişiye ‘doğru’ gelendir. Hayat üzüntüyü de neşeyi de içerir; denge, sizin kendinize kurduğunuz yaşam alanıdır. Peki ne yapacağız? Meditasyonla, zihni dinginleştirmeye, iyi gelen müziği dinleyip iyi gelmeyen ortamları reddederek, kendinize gerçekten özen göstererek ilerleyeceksiniz. ‘Moralimi hep yüksek tutmalıyım ki frekansım yükselsin’ dayatmasına da katılmıyorum. Şu an kırgınsanız, onu da doğru bağlamda, kimseye zarar vermeden yaşayın. Yaz sürecini bastırmak nasıl yanlışsa, öfkeyi yok saymak da yanlıştır. Herkesin toparlanma biçimi farklıdır; en iyi toparlayıcınız yine sizsiniz.

Maneviyat ve çalışmalar: uzak durmak tekamülü etkiler mi?

Soru:

“Maneviyatımı engeller mi düşüncesiyle bu tür çalışmalardan uzak duruyordum. Devam etmekle etmemek arasında tekamül açısından fark olur mu?”

Dilek K cevabı:

“Olur. Zaten yolunuzda bu var ki tetiklenmişsiniz. ‘Niye buradayım bilmiyorum’ diyen arkadaş gibi, yaşadıklarınızın dili sizi buraya getirir. Sistem önünüze pek çok şeyi serer; görmezden gelirsiniz sadece ertelersiniz, kaçamazsınız. Bu tetik, tekamülünüzde olan bir başlığa işaret eder ve sizi sorgulamaya iter. Kişi yıllarca analitik gider, bir gün bir olay olur, kodları sarsılır ve yeni bir yola atılır. Bu büyüklüğü hafife almayın. Tekamülünüzde olduğu için buradasınız; araştırıyor, üstüne koymaya niyet ediyorsanız devamı fayda verir. Karar yine sizin.”

Gözleri kapatınca gelen titreşim ve hızla akan yüzler

Soru:

“Uyanık halde gözlerimi kapatınca vücudumu titreşim sarıyor; insan, hayvan ve tanımadığım varlık yüzleri hızla akıyor. Neden?”

Dilek K cevabı:

“Bu çok güzel bir aşama. Titreşim artışıyla birlikte hız fenomeni devreye girer. Sanıyorsunuz ki görüntüler hızlanıyor; aslında hızlanan siz olacaksınız. Frekansınız yükseldikçe onlar yavaşlamaz; siz onların hızına uyumlanırsınız. Düzenli egzersiz yapın, geçişlerin hızlı olmasına izin verin. Zamanla ‘okunur’ hâle geldiğini göreceksiniz.”

Gece duvarda beliren antik yazılar ve matematiksel denklemler

Soru:

“Tam uyanırken geceleri duvarda ışıktan antik yazılar ve matematiksel denklemler görüyorum. Bu ne olabilir?”

Dilek K cevabı:

“Genelde herkesin uyuduğu derin saatlerde, 3–4 gibi olur. Loş ya da karanlıkta duvara yansır gibi görünür. Harika bir şey. Telefonu yanında tut, mümkünse anında sembolleri not et ya da eskizini çiz. Çekim yapmak çoğu kez sonuç vermez; görünür ama kameraya düşmez. Manyetik alan izin vermez; ‘yansıtılmasın’ istendiğinde hiçbir yöntem işe yaramaz. Bu tür sembolik aktarım bazen bir ‘teslim’dir. Hemen anlamayabilirsiniz; beşerî zihin o anda çözemez. Ama kodlarınızla ilgili bir eşleşme var ki size düşüyor. Vakti gelince anlam yerine oturur. Dünya dışı bir varlık görmüş olmanız da bu bağlama uyuyor; o hatta onların işi gibi duruyor.”

Duru görüde aşırı duyarlılık ve korku yükseldiğinde denge

Soru: “Duru görü çalışırken aşırı duyarlılık ya da korku hissedince nasıl dengelerim?”

Dilek K cevabı:

“Nefes al ve devam et. Başka hiçbir şey yapma, bırak istikrar kazansın. Endişe, bilinçaltının eski korkularıdır; devam ettikçe korkacak bir şey olmadığını bedensel olarak öğreneceksin. Aşmanın tek yolu, sana rağmen devam etmektir.”

Korkunç yaratıklarla ‘insan avı’ rüyaları ve sabah morluklarla uyanma

Soru:

“Çocukluktan beri rüyalarımda kan döken yaratıklardan kaçıyorum. Hep başarısız oluyorum; sonunda yakalanıyorum ve uyanıyorum. Sabah vücudumda morluklar oluyor. Rüyaları unutmayı seçtim. Kodlama verdiniz ama o dünyaya geri dönmek istemiyorum. Ne önerirsiniz?”

Dilek K cevabı:

“Hatırlamadan da devam edebilirsiniz. Hatırlamıyor olmanız, yaşamadığınız anlamına gelmez; bedensel izler zaten bunun kanıtı. Orada bir savaş veriyorsunuz ve büyük ihtimalle diğer boyutta bir savaşçısınız. Aldığınız darbeler, morluk olarak dönüyor. Bu bir ‘kâbus’ değil, bir cephe. Hatırlamak istemiyorsanız ‘hatırlamama’yı kodlayın; başka rüya başlıklarına niyetlenin. Ama unutmak, sahayı kapatmak demek değildir. Cesaret öneririm, fakat iyi gelmiyorsa kimseye ‘yap’ diyemem. Yöntemi anlatırım; eylem kararı sizindir.”

Vizyonlayamama, frekans ve tekâmül

Soru:“Vizyonlayamayan insanlar neden bu özelliğe sahip değiller? Frekansları mı düşük?”

Dilek Kesen: “Hayır, ‘frekans düşük’ diye değil; tekâmül farkı. Bu alanda ‘vizyon’ yoksa, başka kapılar açıktır: duru işitme, güçlü rüyalar, duru his... Frekans yüksek–düşük diye katı bir kavram yok. Kişi hangi alanda emek verirse, oradan yükselir. Üniversiteye hazırlanır gibi düşünün: tüm enerjisini oraya kanalize eden kazanır. Nereye odaklanırsanız, başarınız orada belirir.”

Vizyonu gerçeklikten ayırmak, zamanın işleyişi

Soru:“Bulduğumuz gerçeklikle vizyonu nasıl ayırt edeceğiz? Bende pencere açılmıyor; bire bir aynı anda yaşıyorum, içindeyken anlamıyorum.”

Dilek Kesen: “İçindeyken ayırt etmek zordur; üçüncü gözle, yani gözlemci konumdan bakmanız gerekir. Vizyon zaten başka bir boyutun gerçekliği de olabilir, buraya tezahür edecek bir olasılık da. İpucu teyittir: Olmamış bir şeye dair görüntü aldıysanız, tezahürünü bekler ve oradan doğrularsınız. Geçmiş de görülebilir; bu, mekanın/kabın manyetik kanalıyla, kişiyle, yerle ya da geçmiş yaşamla kesişebilir.”

Soru:“Zaman algısı duru görüde nasıl çalışıyor? Geçmiş–şimdi–geleceği nasıl anlamlandırırız?”

Dilek Kesen: “Geçmiş gördüğünüzde tutarsızlıklar ipucudur: insanlar aynı değildir, tarihsel doku ve kıyafet dili farklıdır; gözlemci zihin ‘bu geçmişe ait’ der. Gelecek için: kişi henüz yaşamamışsa, sahne geleceğe aittir; yaşandığında teyit alırsınız.”

Rüyada ameliyat, mavi sıvı ve müdahalenin anlamı

Soru:“Rüyamda kalbimden ve alt karından ameliyat edildim. Dört yerde iz vardı; sıvı mavi görünüyordu. Uyanınca ilk yürümeyi yapıyordum. Bu başka boyutta şifa ameliyatı mı? Hangi alanlar onarılmış olabilir, dünyada yapmam gereken bir şey var mı?”

Dilek Kesen: “Özel olan tek şey: kendinize özen göstermek. Yaşadıklarınızı ciddiye alın, sahiplenin. Mavi sıvı çok gördüğümüz bir motiftir; bir müdahale, bir uyumlanma ya da iyileştirme operasyonu yapılmış olabilir. Bazen insanlar enjeksiyon benzeri müdahaleler sonrası kan grubuna kadar değişimler anlattılar. Net olarak ‘şu alan’ demem doğru değil; fakat müdahale var. Dünya tarafında yapacağınız şey: bedene–ruha özen, düzen, farkındalık.”

Duru görünün açılması: sabır mı, yöntem mi?

Soru:“Gelişim sürecinde zorlanma normal mi? Sabır mı gerekir, yoksa hızlandırılabilir mi?”

Dilek Kesen: “Tekâmülünüzde ne varsa onu yaşarsınız. Emek–karşılık yasası işler. Sabırsız olsanız da vakti gelmeden açılmaz; ama düzenli ve istikrarlı kanalizasyon (odak) şart. Kimi beş ayda, kimi bir günde sıçrar; çoğu zaman ‘hazırım’ sandığımızda aslında içeride ‘hazır değilim’ blokajı çıkar. Bunu görmek için egzersizlere devam edin; ‘niçin görmüyorum’ diye sorduğunuzda içinizden cevap gelir.”

Soru:“Zihinsel blokları aşmanın en etkili yolu?”

Dilek Kesen: “Sakin kalarak devam etmek. Korku bir blokajdır; bilgi ve görsel çoğaldıkça korku söner, blok çözülür. Özeti: emek.”

Soru:“Bir alandaki gelişim (ör. duru görme) diğer alanları (duru işitme, duru his, duru biliş) tetikler mi?”

Dilek Kesen: “Elbette. İyileşmeyi de içinde taşır. Bilmediğiniz bir şeyi bilir hale geldikçe korku çözülür; güven ve bütünlüşme artar.”

Vizyon mu hayal mi: nasıl ayırt edilir?

Soru:“Gördüğüm şey zihinsel hayal mi, duru görüm mü?”

Dilek Kesen: “Keskin çizgiyle ayırmak zordur. Ama zihninizde hiç olmayan bir sahne, hiç düşünmediğiniz bir sembol ‘nereden geldi bu?’ dedirtir. Bazen yakınınızdaki birinin alanından ‘çekersiniz’. Gece birden duygu kabarması, kontrol dışı sahnelere girip rol almak... Kontrolü bırakıp akışa izin verin; sonra gidip sahnenin ‘dış dünyadaki’ karşılığını gözleyin. Bağlantılar kendini gösterir.”

Sadece renk/ışık görmek, rüya sembolleri ve kullanım

Soru:“Sadece renk veya ışık görmek de duru görü mü? Nasıl geliştirebilirim?”

Dilek Kesen: “Evet, o da duru görünün alanına girer; süreç bazen ışık–renk aşamasında kalır. O zaman hislerinize, bedeninizin verdiği nüanslara ve rüyaya yaslanın. Sistem sizi o an yükseltecek olana kanalize eder: kimi görür, kimi duyar, kimi rüyada alır.”

Soru:“Rüyada gelen sembolleri duru görü gelişiminde nasıl kullanırsınız?”

Dilek Kesen: “Rüya ile duru görü farklı kollarıdır; ama rüya sembollerine odaklanıp bir deney yapabilirsiniz. Bir sembole niyet edip onu vizyonlayın, akışın sizi nereye taşıdığını gözleyin. Sembol, hikâyeyi açar.”

Vizyon–imajinasyon farkı ve “göremeyen”lerin yolu

Soru:“Vizyonlamak ile imajinasyon nedir? İkisini de yapmakta zorlanıyorum; gözümü kapatınca resim oluşmuyor.”

Dilek Kesen: “Vizyon/imajinasyon pratiklerinde gözünüzü kapatıp bir evi canlandırmak, duvarını boyamak, eşyayı değiştirmek gibi ‘iç mekân düzenleme’yi yapabiliyorsanız görsel kanalınız çalışır. Bunda zorlanıyorsanız bu çok normal; birçok kişi görsel hafızayı böyle kullanamaz. O zaman stratejiyi değiştiririz: hislere, kalp merkezine, rüyalara ve duru içitmeye kanalize oluruz. Zihni dinlendiren çalışmalar yapın; rahat bir yerde gözleri kapatıp basitten başlayın. Rüyalarınız güçlü ise onları merkeze alın; ‘kalp merkezinden gelen cevapları’ (o içten yükselen doğru–yanlış hissi) yazıya dökün. Herkes ‘görecektir’ diye bir kaide yok; kimisi duyar, kimisi bilir. Düzenli deneme–yanılma ile kapasite kadar açılım olur; ama kiminde görsel kanal sınırlı kalabilir bu da gayet tamam.”

Soru:“Kalp merkezine adapte olmak tam olarak ne demek?”

Dilek Kesen: “Bir olay hakkında içinizden yükselen o net cevabı fark etmek. Sık sık ‘böyle olacağını biliyordum’ dersiniz ya; işte o. O sesi yakaladıkça, tersini yaptığınızda doğan pişmanlık size rehber olur. Not alın, üzerinden tekrar geçin.”

Soru:“Temel terminolojiyi öğrenmek için kitap?”

Dilek Kesen: “Teknik jargondan özellikle kaçınıyorum. Spesifik bir ‘sözlük’ bilmiyorum; ama kişisel gelişim kitaplarını bolca okuyun. ‘Anlamıyorum’ diye düşünmeyin; bilinçaltı kodlar, vakti gelince kavrayış açılır.”

Soru:“Hocam, devam etmeden önce ara vaktimiz geldi. 10 dakika.”

Dilek Kesen: “Arabayla gitti de... Ara veriyoruz. Tamam o zaman; 10 dakika sonra yarışırız artık.”

Soru:“Sorum yaptığımız kodlamayla ilgili. Ben kodlama yaptığım meyvede ekşilik ve balık kokusu aldım. Kodlanmayan lezzetliydi. Tam tersi olması gerekmiyor mu? Kimyasallardan arındırılanın tadı kötüleşti; anlayamadım.”

Dilek Kesen: “Kötü tat, arındığı için ‘kötü’ demek değildir. ‘Özüne dön’ dediğimizde, o meyvenin gerçek tadı neyse o gelir. Bahçenin toprağından, ağacın genetik aktarımından, eski bir çevresel izden taşınan tat olabilir. ‘Hep iyileşmiş = daha tatlı’ diye bir kural yok; önemli olan iki parça arasındaki farkı fark etmeniz.”

Soru: “Sebepl yokken birden öfke ve iç sıkıntısı gibi büyük duygu dalgalanmaları hissetmek duru his midir? Neden kaynaklanır?”

Dilek Kesen: “Her öfkeyi ‘duru’ya bağlayamayız. Çocukluktan süren bir kalıp mı, bir travmanın tetiklemesi mi, bir koku/olayla açılan kayıt mı? Yılların birikimi de olabilir. Duru deneyim eşlik edebilir ama önce genel psikolojinizi siz bilirsiniz; neden, ne zaman, nasıl patlıyor ona bakın.”

Soru: “Karşımdakinin enerjisini ve fiziksel rahatsızlığını çok net hissediyorum; ağrısı varsa bende başlıyor. Uzaklaşmıyorsam kendimi nasıl korurum?”

Dilek Kesen: “Bu, şifacılık frekansına işaret ediyor: alanlar örtüşürken siz onarma mücadelesine giriyor, ağrı noktası sizde tezahür ediyor. ‘Olumsuzluk’ değil; bilinçsiz olursanız yorar. Bilinçli olduğunuzda, prosedürü fark edip frekansı yönetirsiniz; o zaman yorgun düşmezsiniz.”

Soru: “Duvarda gördüğüm küçük ışık pırıltıları ne/kim olabilir, nasıl anlarım?”

Dilek Kesen: “Anında ‘şudur’ diyemeyiz. Uzaylı yansıtması, orblar, koruyucu bir alan... Sabırla gözlemleyin; bazen rüyada kimliklenir. Zaten zihninizde kapı açmak, sizi sorgulamaya çekmek için görünürler; görev bitince kaybolabilirler. Olumsuz değil.”

Soru: “Rüya görürken su içmek için uyanıp tekrar uyduğumuzda aynı rüyaya devam etmek ne anlama gelir?”

Dilek Kesen: “Kontrollü devam ve kodlamayla mümkündür. Zihin tam uyanmamıştır; su içip dönersiniz, frekans korunur ve sahne kaldığı yerden sürer. Hatta bazen rüyanın sonucunu bile değiştirebilirsiniz.”

Soru: “Hastalık ve kronik ağrılarda başkalarını kodlayabilir miyiz?”

Dilek Kesen: “Deneyin; fakat kişinin kendi sesiyle kodlaması daha etkilidir. Obje/bitki beyinle ‘red’ üretmez; insanda zihin şüpheyle enerjiyi kesebilir. İnanç demiyorum, ‘ret’ demek istiyorum; kişi almaya kapalıysa etki düşer. Kendi ses frekansı ve adresli talimat en sağlamıdır.”

Soru: “Görülen bir görünüm bireysel mi, kitlesel mi olduğunu ayırt edebilir miyiz?”

Dilek Kesen: “Evet. Doğal afet, büyük kaza, savaş gibi sahneler toplumsaldır. Komşu, aile, tekil olaylar bireysel alana aittir; geniş etkiyi gösteren vizyonlar zaten nettir.”

Soru: “Önceden aldığımız şifa/korunma çalışmalarını uygulamanın sakıncası var mı?”

Dilek Kesen: “Asla yok. Hepsi bir paket; niyet ve korunma çalışmaları rahatlıkla sürdürülebilir.”

Soru:“Rüyamda: büyük caddede çocuk–kadın–erkek sıradayız; iki ayaklı, uzun kuyruklu, kedi kulaklı gri kıyafetliler bizi tutuyor. Bu temas ya da kaçırılma mı?”

Dilek Kesen: “Ben ‘kaçırılma’ demem; ‘alınma/temas’ diyebilirim. Uzaylı teması olasılığı yüksek.”

Soru:“Açık kalp ameliyatından günler sonra gece uyandım; sağımda krem–pembe kapüşonlu biri sandalyede yan duruyordu. Gözümü kırıp açtım, yine oradaydı; sonra kayboldu. Kimdi, neden oradaydı? Ayrıca uykuya dalmakta zorlanıyorum; ilgisi var mı?”

Dilek Kesen: “Kimliğini net bilemeyiz; ama kötü bir şey olsaydı ameliyat sonrası o sakinliği koruyamazdınız. Büyük ihtimalle sizin hayrınıza bir görünüm ve ‘sorgulama’ tetikleyicisi. Uykuya direnciniz, ‘uyursam tekrar göreceğim’ alt programıyla ve derindeki ölüm korkusuyla da bağlanabilir. ‘Uyumak = ölmek’ eşleşmesi çok yaygındır; hele ki hayatı tehdit eden süreçlerden sonra. Bunu fark etmek, çözülmenin ilk adımı.”

Soru:“Duru görüyle gittiğimiz evde siyah duman gibi yılanımsı bir şey gördük; bir direğe dolandı. Ne demek?”

Dilek Kesen: “Yılan, şifa arketipidir. Mekâna şifa gereksinimi ya da size verilen bir şifa işareti olabilir; ikisinden biri.”

Soru:“Eskiden rüyamda olacak şeyleri bazen görürdüm; lohusalıkta oyuncaklar kendi kendine çalışır, ışıklar kapanıp açılırdı. Korktuğum için eğitim aldım, önerileri yaptım ama şimdi hiçbir şey yaşamıyorum; rüya da hatırlamıyorum. Neden?”

Dilek Kesen: “Yanıtı cümlelerin içinde: lohusalık dönemi ayrı bir tepe; sonra korku ve kaçış eğilimi frekansı başka kanala evirmiş olabilir. Yetenek ‘yok’ olmaz; yön değiştirir. Bir kere bardağın havalandığını görmek ikinci kez görmek zorunda olduğunuz anlamına gelmez; amaç kapıyı açmaktı, açıldı. Şimdi başka yerden akıyordu; o yeri bulun.”

Soru:“Sebepsiz öfke dalgalarıyla ilgili eklemek istediğiniz var mı?”

Dilek Kesen: “Vurgulayayım: kronik patlamalarda, duru hatlarına bakmak kadar kişisel tarih, tetikleyiciler ve birikmiş duygularla yüzleşmek şart. Paylaşmak ve ifade, basıncı indirir.”

Soru:“Her gece aynı saatte uyanmak ya da uyandırılmak neyi tasvir eder? Dört senedir her akşam 03:00–03:30 arası bir sesle uyanırım. Teşekkürler.”

Dilek Kesen: “Burada önce psikolojiye bakmak isterim. O saatlerde bir haber, bir olay, bir rüya tetikleyiciniz oldu mu? Beyin kendini tıpkı alarm gibi kurabilir; her gün o saatte kalkarsınız. Gece yarısından sonraki dönemi bir sorgulayın derim.”

Öğrenci: “Hayır hocam, özel bir haber almadım ama... Ben ‘anne karnında doğdum’. Kalktığımda yatak su içindeydi; bir sesle yönlendirildim. Profesyonel, materyalist bir hayattan tamamen ruhani yaşantıya geçti bu. ‘Dünya olursa gelmek istemiyorum’ dedim; çok şefkatli

bir ses 'gelmek zorundasın, vesilesin' dedi. Bu, gözlerim açıkken oldu; salona geçtiğimde manzara çok daha canlıydı. 3–3.5 hattı o günden beri sürüyor. Sizinle rüyaları kodlamaya başlayınca 03:00–03:30 yazma saatime evrildi; oturup yazıyorum, ses kaydı alıyorum.”

Dilek Kesen: “Harika. Dediğim de buydu: saniyelik bir sahneyle rota değişir. Profesyonel hayattan maneviyata geçiş, sistematik hazırlanma... Saatini bile ayarlar sistem.”

Öğrenci: “Şimdi madde dünyasında uyum sıkıntısı, yalnızlaşma... Araştırma–geliştirme moduna evrildi.”

Dilek Kesen: “Bu hepiniz için geçerli: kabul ettikçe yalnızlığın tadı güzelleşir. Bir noktadan sonra kalabalık boğar; yine de dünyaya tutunma sebepleriniz olur. Niyet ettiğiniz için 'oradaki konuşmaları' duymaya başlarsınız; tesadüf değildir, artık duymaya izin verdiniz. Kapı açıldıysa rota oraya döner. Hayırlı yolculuklar.”

Öğrenci: “Benzer benzeri çekiyor; üç kişiyle bile gayet iyi gidiyor hayat. İnvazyon yerine derinlik.”

Dilek Kesen: “Aynen öyle.”

Soru: “Devam ediyorum hocam: Olur da istemeden obsesif bir varlıkla karşılaşsak, görünürse ya da rahatsız ederse nasıl davranmalı, nasıl göndermeliyiz?”

Dilek Kesen: “Öyle 'kolay gönder' işi değil. Yönetişimi, duru görüyü, ikna dilini bilmek gerekir. Hasbelkader damdan düşer gibi denk geldiyseniz, önce sakın kalıp iletişimi ikna üzerinden kurmayı deneyin. Derin iş ise terapi süreci ve hakimiyet ister.”

Soru: “Mum çalışmasında sanki bir perde açılıyor; mikroskopla bakıyormuşum gibi. Kendimi beklentiye sokmadan devam ediyorum; doğru yolda mıyım?”

Dilek Kesen: “Tam yoldasınız. Mum ve tablo çalışmaları düzenli yapılıncaya perde açılır, sahneler belirir; alev ikiye ayrılıp 'dans' eder, yüzler seçilir, bazen alevde bir silüet belirir ve kim olduğunu içiniz bilir. Ama amaç 'bir şey görmek' değil: konsantrasyon, odak, yorum kasını büyütme. Beynin tembel kalan bölgesi çalışır; hızlanan görümlere yetişmeniz kolaylaşır. Düzenli yapın; görümler netleşse de bırakmayın. Bu bir disiplin; zihnin konuşmasına, frekansın yükselmesine alan açıyor.”

Soru: “Ayna çalışmasında değişen yüzlerin geçmiş yaşamlarla ilgisi var mıdır?”

Dilek Kesen: “Tabii ki olabilir. Aynaya niyetle baktığınızda enerji kaydı aktive olur; gözünüzün önünde yüz değişimleri, yansıma katmanları görebilirsiniz. Devam edin.”

Soru: “Bu yola çıkma sebebim annemdi. Tetahili/Regresyon derken şimdi odaklanamıyorum; sürekli araya bir şey giriyor. Neden?”

Dilek Kesen: “Bu sizle ilgili. Sert disiplin şart. Az önce anlattığım konsantrasyon egzersizlerini mum, tablo, düzenli oturuş devamlı yapın. Zihin 'kaçmak' için bahane üretir; disiplinle toparlanır.”

Öğrenci sorusu: “Teknikleri yapamıyorum. 5 dakika duramıyorum; hep erteliyorum.”

Dilek Kesen: “Kaçıyorsun. Kalp merkezine dön, kendine dürüst ol. En büyük zararı çoğu zaman kendimize biz veririz. Korkuların görüp yüzleşmekten kaçıyor olabilir. Önce bunu çöz.”

Öğrenci sorusu: “Sanırım korku. Regresyonlarda yardım ediyorum ama sonra aylarca tıkanıyorum; koruma almadan daldım, eklenti aldım.”

Dilek Kesen: “Çok normal. Bazen danışanlar aracılığıyla kişi de iyileşir. Önce kendi korkunu temizle; sonra devam et. Hislerin seni doğruya çeker.”

Soru: “Hocam, ‘Önce ben varım; kendime dokunmadan kimseye dokunamazsın’ sözünüzü açar mısınız?”

Dilek Kesen: “Niyet ‘topluma fayda’ diye başlatılırsa ego gizlice yüklenir. Önce kendin için, tekâmülün için yola çık. Kendini ikna edip dönüştürmeden dışarıya fayda sürdürülemez. Hepimiz birbirimizin tekâmülüne hizmet ederiz ama çıkış noktası içerden olmalı.”

Soru: “Deneyim: Rüyada birkaç kez astral çıkış oldu. Başka zamanlarda ‘enerji yumağı’ olarak bambaşka ortama gittim. İki kez de uyku uyanıklık arası mutlak siyah ve sessizlikte kaldım.”

Dilek Kesen: “Astralde başka boyuta geçmişsiniz; gördüğünüz enerjik beden. Zaten frekansınızda bu var. Egzersize devam.”

Öğrenci 1 “Son zamanlarda çıkış eşliğine kadar gelip kalıyorum. Titreşim var; 5–10 saniye sonra geri dönüyorum.”

Dilek Kesen: “Zaman yok; ‘hazır değilim’ kalıbını bırak. Uykuya geçişte bilinçli niyet kur: ‘Bu gece ...(bölge/kişi/şehir)...’ diye adres ver. Hatırlamayı da kodla. Baskı yapma; izin ver, ruh bildiği yere gitsin; sen kaydı al.”

Öğrenci 2 “Gençken bedenimi dışarıdan görüyordum; korkudan bıraktım. Sonra düşme rüyası kalıbına döndü. Yıllar geçti; nereden başlamalıyım?”

Dilek Kesen: “Frekans kaybolmaz, uyur. Aynı protokolle dön: düzenli odak egzersizi + gece niyet + hatırlama kodu. Adım adım ilerle.”

Öğrenci 3 : “Kısa bir sorum olacaktı...”

Dilek Kesen: “Sırayı koruyalım; yazılı gelenleri bitirelim, zaman kalırsa size de döneriz.”

Arkadaşlar, bugün güzel bir yerden geçtik. Şunu unutmayın: disiplin, niyet ve dürüstlük. Görmek için değil, kendinizi toplamak için çalışın; görü zaten gelir. Korku gelirse kaçmayın adına bakın, teşekkür edip kapıyı kapatın. Gece yatmadan kısa bir cümle yeter: ‘Şu alanı görmeye ve hatırlamaya niyet ediyorum.’ Sonra teslim olsun.

Rehber Varlıklar ve Geçiş Süreci

Bu dersimizde rehber varlık ve üst benlik arasındaki farkları, geçiş yapmak isteyen ruhlarla kurulan iletişimi ve bu iletişimde izlenecek yöntemleri ele alıyoruz. Katılan arkadaşlarımızın bir kısmı bu konulara aşına olsa da, ilk defa duyanlar için temel çerçeveyi de netleştiriyorum.

Geçiş yapmak isteyen bir ruhla iletişim, onun bedenden ayrılma sürecine destek olmak demektir. Bu süreç bazen genç, bazen yaşlı bireylerde, bazen de koma hâlindeki kişilerde yaşanabilir. Kişi can çekişirken bedenden ayrılmayı gerçekleştirmeyebilir; bu durum “geçişini yapamamak” diye ifade edilir.

Geçiş Öncesi Enerjik Bekleyiş

Geçmişten bugüne, atalarımızın ve büyüklerimizin gözlemlerinden biliriz ki; can çekişen kişi bazen beklediği bir yakınının gelmesini bekler. Helalleşmediği bir insan, hakkına girdiği veya iftiraya uğradığı biri olabilir. Bu kişi geldiğinde veya helallik verildiğinde ruh, geçişini gerçekleştirir. Tesadüf değildir; bu olaylar defalarca gözlemlenmiştir.

Ritüeller ve Kültürel Yansımalar

Büyüklerimizin uyguladığı ritüeller, aslında geçiş sürecini kolaylaştıran önemli kapılar açar. Can çekişen kişinin elini tutmak, korkmamasını telkin etmek, resmini koymak ya da gelemeyen yakını için konuşma yapmak gibi davranışlar; bilinçli veya bilinçsiz şekilde ruhun geçişine yardımcı olur. Bu metotlar ve ritüeller o kadar doğru ve derindir ki, bugün bile etkisini görebiliyoruz.

Ancak bilmeden yaptığımız yanlışlar da var. Örneğin; kişi hâlâ nefes alırken ağıt yakmak veya “artık öldü” diyerek yas tutmak, onun enerji alanını etkileyebilir. Bu nedenle bu tür eylemlerde dikkatli olmak gerekir.

Modern Tıpta Gözlemler ve Bilinç

Yoğun bakımda veya cihazlara bağlı yaşayan hastalar için “artık duyamaz” veya “zihin ölüümü gerçekleşti” gibi ifadeler duyarsınız. Bu doğru değildir. Kişiler o esnada hâlâ duyarlar ve hissederler. Kendi deneyimlerim ve bilinçli testlerim sonucunda da bunun böyle olduğunu defalarca gözlemlerim.

Buna örnek olarak anneannemden bahsedebilirim: Almanya’da rahatsızlandığında yoğun bakıma kaldırıldı. Alman doktorlar “beyin ölüümü gerçekleşti” dese de, biz biliyorduk ki anneannem hâlâ duyuyordu. Yakınlarının davranışları bu süreçte çok önemliydi. Bizim kültürümüzde ise ağıt yakmak ve “artık gitti” diye düşünmek alışkanlık hâline gelmiş. Oysa ruh hâlâ bedende ve Rabbim’in iradesi dişında kimse sonucu bilemez.

Bilinçli Yaklaşımın Önemi

Bu örnekler bize şunu gösteriyor: Geçiş sürecinde ruh, çevresindeki insanların sözlerinden, telkinlerinden ve enerjilerinden etkilenir. O nedenle bu süreçte en doğru destek, sevgiyle,

telkinle ve sakince yanında bulunmaktır. Yanlış kültürel kodların farkına vararak, ruhun geçişine kolaylık sağlamak mümkündür.

Geçiş Ritüelleri ve Ruhun Bedenden Ayrılış Süreci

Geçiş sürecinde en önemli unsurlardan biri, çevrede bulunan insanların enerjisidir. Ruh, bedenden tamamen ayrılmadan önce hâlâ etrafındaki frekansları duyar ve hisseder. Bu yüzden, o anda söylenen her söz, yapılan her hareket çok kıymetlidir.

Bunu anneannem üzerinden yaşadığım bir olayla anlatmak istiyorum. Almanya’da yoğun bakımda yatıyordu. Doktorlar “beyin ölümü gerçekleşti” demişti. Biz ise ruhun hâlâ duyduğunu biliyorduk. Teyzemi özellikle uyardım: “Lütfen yanında ağlama, ‘öldü’ deme. Çünkü seni duyuyor,” dedim.

Ama o anda teyzem telefonda idi, Facetime açtı ve “Annem öldü,” dedi. Kamerayı anneanneme çevirdi. Oysa anneannem ölmemişti. Bu sözleri duyduğu anda gözlerini açtı. O an hepimiz ne kadar farkında olmadan etkilediğimizi anladık. Çünkü ruh, bu dünyayı terk etmeden önce, hâlâ burada olan seslere, sözlere ve niyetlere bağlıdır.

Bu olay bana bir kez daha gösterdi ki; kültürel alışkanlıklarımızda çokça yer etmiş “ağıt yakma”, “ölmeden ölmüş gibi davranma” gibi davranışlar aslında geçişi zorlaştırabiliyor.

Oysa o anda yapılması gereken, ruhun huzurla gitmesine alan açmaktır. Telkin etmek, korkmamasını söylemek, sevgiyle ona eşlik etmektir.

Bedenden Ayrılmakta Zorlanan Ruhlar

Birçok ruh, bedenden ayrılmakta zorlanır. Bunun sebepleri genellikle korku, tamamlanmamış duygular veya dünyaya bağlılıktır. İnsan, yaşarken birçok şeyi “yarım kalmış” hissedebilir: söylenmemiş sözler, tamamlanmamış görevler, borçlar, vasiyetler... Tüm bu enerjiler, ruhun geçişini yavaşlatabilir.

Bu durum bazen haftalarca, hatta aylarca sürebilir. Kişi bilincini yitirmiş görünse bile hâlâ buradadır. Hâlâ “yarım kalmışlık” duygusuyla bedene tutunur. Bu yüzden bizler, geçişi destekleyen kişiler olarak, o ruhun korkularını dindirmeli ve onu özgürleştirmeliyiz.

Bu süreçte, “artık gitmek serbest”, “korkmana gerek yok”, “her şey tamamlandı” gibi yumuşak telkinler son derece etkilidir. Çünkü ruh, bedenini terk etmeden önce bu güvene ihtiyaç duyar.

Bilinçli Geçiş Desteği ve Uygulama Ortamı

Geçiş destek vermek isteyen biri için öncelikle farkındalık ve hazırlık çok önemlidir. Böyle bir durumda, sessiz ve güvenli bir ortamda çalışma yapılmalıdır.

Kişinin enerjisiyle uyumlu, düzenli çalıştığı bir köşe örneğin mum ışığı, hafif tütsü kokusu ve sakin bir atmosfer oluşturulmalıdır.

Eğer geçiş aşamasında olan kişi tanınıyorsa, yüzü zihinde canlandırılır. Tanınmıyorsa bir fotoğrafı veya yalnızca adı kullanılır. Bu, enerjik bağlantıyı güçlendirir.

Ardından “Bu kişiyle iletişim kurmaya ve geçişine destek olmaya niyet ediyorum” diyerek çalışma başlatılır. Bu süreçte niyetin saf ve sevgi temelli olması her şeyden önemlidir.

Bu tür uygulamalar özellikle doktorlar, hemşireler veya spiritüel farkındalığı yüksek bireyler için çok değerlidir. Çünkü onlar, bu tür durumlarla daha sık karşılaşırlar ve bilinçli yaklaşımlarıyla hem ruhsal hem fiziksel dengeyi kolaylaştırabilirler.

Yaşanmış Bir Deneyimden Öğrenmek

Derste bu konuyu anlatırken öğrencilerimden biri, Demet Hanım, yaşadığı derin bir deneyimi paylaştı.

Birkaç ay önce kızını kaybetmişti. O gün yoğun bakımda, kızının başucunda bulunmuş. Farkında olmadan, sevgisiyle, sakinliğiyle onun geçişine destek olmuş.

Kızının “Anne, uyuyamıyorum,” sözlerinden sonra sezgisel olarak yanında kalmış, dua etmiş ve farkında olmadan geçiş ritüelini gerçekleştirmişti.

O gün yaşadığı şey, aslında çok derin bir şifaydı. Çünkü bazen biz bir yakınımıza yardım ederken, aslında kendi ruhumuzda da bir dönüşümü başlatırız. Demet Hanım’ın yaşadığı gibi, geçişe eşlik etmek hem bir vedalaşmadır hem de ruhsal bir kabullenme sürecidir.

Bu bölüm, ruhun geçiş sürecinde bilinçli farkındalık ve sevgiyle yaklaşmanın ne kadar önemli olduğunu gösteriyor.

Bir sonraki derste, enerjik bağlantı teknikleri ve rehber varlıklarla bilinçli iletişim yöntemleri üzerinde durulacak.

Geçiş Süreci ve Ruhun Bilinçli Ayrılışı

Bazı ruhlar, fiziksel bedenden ayrılmadan önce farkında olmadan kendi geçiş hazırlıklarını başlatırlar. Bu süreçte, beden zayıflarken ruhun farkındalığı artar; kişi, içsel düzeyde gitmeye hazırdır fakat bazen dünyasal bağları nedeniyle tutunmaya devam eder. Özellikle anne baba, eş veya çocuk gibi yakın bağlar, ruhun bu geçişini geciktirebilir.

Bedenin son dönemlerinde yaşanan “uyumak istiyorum”, “artık yorulduğm” gibi ifadeler, ruhun dünyasal yorgunluğunu ve dönüşe hazır hale geldiğini gösterir. Bu bir teslimiyet değil, bilincin yavaşça maddeyi bırakmaya başlamasıdır. Coğu zaman kişi bunu bilinçli bir şekilde dile getirmese de, aslında içsel düzeyde çok farkındadır.

Ruhun ayrılış anında beden, derin bir uykuya benzer bir sessizliğe geçer. Çevresindekiler bu anı “uykuya daldı” olarak yorumlasa da, aslında bu bir bilinç geçişidir. Ruh, kendi kararını verir; bazen bir annenin duasıyla, bazen bir çocuğun vedasıyla ya da bir yakınından gelen içsel onayla geçiş tamamlanır.

Bu nedenle, bir yakınımız geçiş aşamasındayken yapılacak en doğru şey, onun ruhsal sürecine saygı duymak ve süreci sevgiyle desteklemektir. “Korkma, sen ışığa gidiyorsun, rahat ol” gibi telkinler ruhu özgürleştirir.

Ağlamak, feryat etmek, “gitme” demek ise o bağı güçlendirir ve geçişi zorlaştırabilir.

Duygusal Paylaşımın İyileştirici Gücü

Yakınını kaybetmiş bir bireyin yaşadığı en derin his, özlemdir. Bu özlem, ruhun değil, egonun duygusudur. Çünkü ruhlar arasında ayrılık yoktur; yalnızca frekans değişimi vardır. Bir insanın ölümüne tanıklık eden herkes, kendi içinde bir farkındalık eşliğine yaklaşır.

Bu nedenle bu anlar, aynı zamanda derin bir ruhsal öğretilerdir.

Paylaşım, bu sürecin en güçlü şifasıdır. Kaybını anlatmak, hatırlamak, onunla ilgili duygularını ifade etmek, bastırılmış enerjinin serbest kalmasını sağlar. Bu bir yas değil, bir bütünlenme sürecidir. Kayıpla yüzleşmek, ölümün bir son olmadığını; yalnızca bir form değişimi olduğunu fark ettirir.

Hiçbir kelime, bir ebeveynin evladına duyduğu özlemi hafifletemez. Ancak farkındalık arttıkça, ölümün bir yok oluş değil, bir dönüşüm olduğu anlaşılır. Ruhun geçişini kabullenmek, bir teslimiyet değil; sevginin en saf biçimidir.

Şifalanma ve Ruhsal Katılım

Ruhsal çalışmalarla ilgilenen herkes için bu farkındalık çok önemlidir. Çünkü her kayıp, bizde bir kapı açar.

O kapıdan içeri girip çalıştıkça; şifa, anlayış ve içsel güç artar. Bu yüzden her şifa, regresyon veya durugörü çalışması aslında sadece bir teknik değil, aynı zamanda bir yasin dönüşüm sürecidir.

Bu tür deneyimler yaşayan herkesin, çalışmalara düzenli katılması ruhsal dayanıklılığı güçlendirir. Her seans, içsel hafızada bir parça daha çözülme yaratır. Zamanla kişi, ölümün bir son değil, bilinç için yeni bir doğum olduğunu hisseder.

Evrensel Empati ve Kolektif Şifa

Bir kaybın ardından, çevredeki herkesin enerjisi bu alana dahil olur. Her anne, her baba, her kardeş bu frekansı tanır.

Bu nedenle kolektif empati, bireysel acının yükünü hafifletir. O an dua eden, düşünen, kalbiyle bağ kuran herkes, geçiş yapan ruhun yolculuğuna ışık tutar.

Gerçek şifa, “ölüm” kelimesinin ardındaki korkunun çözülmesidir. Çünkü ruh ölmez; yalnızca titreşimini değiştirir.

Bizim görevimiz, o geçişi kolaylaştırmak, korkuyu sevgiyle dönüştürmek ve her seferinde biraz daha ışığa yaklaşımdır.

Geçiş Süreci ve Ruhsal Bağlantılar

Bu dersimizde geçiş yapmak üzere olan ruhlarla iletişim, rehber varlıkların desteği ve kayıp sonrası yaşanan ruhsal krizlerin dönüştürülmesi üzerinde duruyoruz.

Anne baba veya en yakınlarımızı kaybettiğimizde yaşadığımız duygusal yük, sadece dünyasal bir kayıp değildir; ruhun deneyim alanında çok derin bir süreci tetikler. Örneğin, bir kişinin anne ve babası aynı anda trafik kazasında hayatını kaybedebilir. Bu, dünyada geride kalan için büyük bir boşluk ve krizdir. Kişi bir anda “artık köyüm, evim, ailem yok” duygusuna kapılır, hayallerinin de kapanmış olduğunu hisseder. Oysa ruhsal bakış açısıyla bakıldığında, bu geçici bir ayrılıktır; er ya da geç hepimiz aynı yere yol alacağız.

Bu süreçte duyguların yoğunluğu nedeniyle krizler yaşanabilir. Bu krizler, özellikle ilk dönemlerde beklenmedik anlarda ortaya çıkabilir: araba kullanırken, günlük bir işi yaparken, hatta gülerken bile. İçten gelen bir ağrı, bir çığlık veya kontrol edilemeyen bir ağlama şeklinde açığa çıkabilir. Bu, kişinin zayıf ya da yanlış bir şey yaptığı anlamına gelmez; bu, ruhun yasin yoğun enerjisini dışarıya boşaltma şeklidir. Bu krizler zamanla azalır.

Birçok kişi, kaybın ardından gördüğü rüyaları veya aldığı mesajları anlamlandıramaz. Oysa kaybettiklerimiz, geçişten önce ve sonra bize mesajlar bırakabilir. “Er ya da geç geleceksiniz, acele etmeyin, her sahnenin tadını çıkarın” gibi mesajlar, onların bulunduğu yerden bizim için gelen bir hatırlatmadır. Bu mesajlar, yas sürecinin bir parçası olarak kişiye teselli olur ve ruhsal bir dönüşüm yaratır.

Ruhsal gelişim ve idrak sürecinde bu yaşantılar çok önemlidir. Çünkü ölüm yoktur; yalnızca form değişikliği vardır. Bunu idrak ettiğimizde özlem duygusu tamamen bitmez ama yüreğe su serpen bir anlayış gelişir. Bu anlayışla, kaybın ardından yaşamı kavramak, o tarafa merak duymak ve bu bilgiyi öğrenmek kişiyi rahatlatır, ona güç verir.

Bu yüzden yasınızı yaşayın, bu en doğal hakkınızdır. Aynı zamanda ruhsal bilgi ve farkındalıkla bu süreci desteklediğinizde iyileşme ve kabullenme daha kolay olur. Duygularınızı paylaşın, derslerde ve çalışmalarımızda da bunu birlikte dönüştürelim. Çünkü ölüm yoktur; sadece dönüşüm ve kavuşma vardır.

Ölüm Kavramının Derin Anlamı ve Özlemlerle Yüzleşme Süreci

Ölüm, aslında bir son değil; bir geçiştir. Ancak bu gerçeği bilmek bile insanın kalbini acıdan koruyamaz. Ben bunu en iyi bilenlerden biri olmama rağmen, bir gün bana şöyle dediler: “Sen ölüm diye bir şey olmadığını söylüyorsun, neden şaşırıyorsun?”

Bu, benim için çok sığ bir bakıştı. Çünkü insanız; kalbimiz var, evladımız, annemiz, babamız var. Gerçeği biliyor olmam, acıyı yaşamayacağım anlamına gelmiyor. O an ağlıyorsam, kendim için ağlıyorum. Bu, egonun duygusal yansıması değil, insan olmanın doğal bir parçası. Çünkü biliyorum ki ben de gideceğim. Hepimiz gideceğiz

Özlem duygusu, sevdiklerimizi bir daha görememekten kaynaklanıyor. Aslında giden, bu dünyadaki yoğunluğu çoktan bırakmıştır. Ama biz kalanlar, görememenin hüznüyle yaşamayı öğreniriz. “Olan gidene değil, kalana olur” derim her zaman. Çünkü gidenin huzuru tamdır; bizler ise onların yokluğuyla yüzleşiriz.

Bu yüzleşme süreci bazen çok ağır olabilir. Demet Hanım’ın kızına duyduğu özlem gibi, ben de uzun yıllar köyüme gidemedim. Annemin evine adım atmakta zorlandım. Çünkü her köşede bir hatıra, her eşyada bir enerji vardı. Ama emin olun, zaman geldiğinde herkes kendi yüzleşmesini yaşar. Ruhsal çalışmalar, bu süreci hızlandırır ve kabullenmeyi kolaylaştırır.

Bir gün heimiz yeniden kavuşacağız. Bu inanç, insanın içini hem yumuşatır hem de güçlendirir. Kayıp duygusunun içinde bile bir şifa vardır. Bu farkındalıkla yaşamak, ölümün sadece bir dönüşüm olduğunu anlamamızı sağlar.

Ders sırasında Çiğdem Hanım da çok güzel bir noktaya değindi. “Ölüm anlam kazandığında, insanın içine su serpilir,” dedi. Gerçekten de öyledir. Ölümün anlamını idrak etmek, aslında yaşamın da anlamını idrak etmektir. Demet Hanım gibi bu farkındalığa varmış kişiler, kaybın ötesine geçip bağlantıyı ruhsal boyutta sürdürebilirler.

Özlem mantık tanımaz; ancak zamanla, bilgiyle, farkındalıkla dönüşür. Her dersimizde, her paylaşımda bu dönüşüm biraz daha güçlenir. Çünkü ölüm yoktur sadece form değişir, enerji devam eder. Bizim görevimiz, bu gerçeği kalben kabul edip kendi yaşamımıza sevgiyle entegre edebilmektir.

Benim hayatım boyunca gözlemlediğim kayıplar da bunu doğrular nitelikteydi. Ailem çok acılar yaşadı; küçük yaşta kardeşini, çocuklarını, eşini kaybeden akrabalarım oldu. Her biri o derin acının içinden farklı bir farkındalıkla çıktı. Kimisi bu dünyadan erken ayrıldı, kimisi acının içinde güçlendi. Ama hepsi bir şekilde şunu söyledi: “Ölüm, ruhun eve dönüşüdür.”

İşte bu yüzden, yas tutmak bir zayıflık değil; bir geçiş sürecidir. Ruhsal olgunlaşmanın en derin deneyimlerinden biridir.

1.Acının Doğası ve Kıyaslanamazlığı

İnsanoğlunun en büyük yanılgılarından biri, acıları kıyaslamaya çalışmaktır.

Her birey kendi öz enerjisinde, kendi geçmiş deneyimlerinin titreşiminde acısını yaşar. Kimimizin acısı sessizdir, kimimizin fırtına gibi... Fakat her bir acı kendine özgü ve kutsaldır.

Birinin acısına şahit olmak, kendi içimizdeki duyguları da harekete geçirir. Çünkü empati, ruhun şifalandırıcı yönüdür.

Benim için önemli olan, öğrencilerimin birbirlerinin yaşanmışlıklarını dinlerken yargılamadan, sadece “anlamaya” niyet etmeleridir.

Zira birini görüp onunla kalben temas ettiğinizde, o da sizde bir kapı açar. Her acı, bizi biraz daha insanlaştırır.

2. Zamanın Şifası ve Yeniden Okumak

Acı, zamanla silinmez; fakat biçim değiştirir. İlk başta kavurucu bir ateş gibi yakan o his, zamanla içimizde bir ışığa dönüşür. Bu ışık, anlama ve kabullenme sürecidir.

Bu süreçte fark edersiniz ki bir zamanlar okuduğunuz bir metin, yıllar sonra size bambaşka bir anlam verir. Çünkü siz değişmişsinizdir.

Ben her zaman derim: “Okuduklarını yeniden oku. Aynı sayfa, farklı bir bilince farklı konuşur.”

Bu farkındalıkla, öğrencilerimin de kitapları zamanla yeniden eline almasını öneririm. Çünkü her defasında o bilgi, ruhta daha derin bir yere dokunacaktır.

3. Geçiş Sürecinde Yakının Yanında Olmak

Bazen bir ruh, geçiş aşamasında zorlanabilir. Bu bir aile üyesi, bir dost ya da bir hastanın yanındaysanız, orada sizin enerjiniz bir “rehber alan” yaratır.

İlk yapılması gereken şey: Şefkatle, korkusuzca ve yargısızca var olmak.

Elini tutun.

Kulağına eğilin.

Ve kalbinizden gelen sade, içten cümleleri fısıldayın:

“Korkacak hiçbir şey yok.”

“Yalnız değilsin.”

“Işık seninle.”

Bu cümleler, bilinçaltında bir “yön duygusu” yaratır. Ruh, bu rehberliğe yanıt verir.

Unutmayın, burada ölüm kelimesini kullanmıyoruz. Çünkü ölüm, bir son değil, bir geçiştir.

4. Rehber Varlıkların Eşliği

Her ruhun rehberleri vardır. Hiçbir ruh, “araf” denilen boşlukta kaybolmaz. Bu, yanlış bir inanıştır. Evren mükemmel bir sistemdir ve hiçbir parça sahipsiz değildir.

Rehber varlıklar, geçiş anında ruha eşlik ederler.

Kimi zaman bir melek, kimi zaman bir aile büyüğü kılığında görünürler.

Amaçları “idraka teşvik etmek”tir.

Yani ruhun kendi geçişini fark edip, gönüllü şekilde ışığa yönelmesini sağlamak.

Bazen ruh için zaman “donmuş” gibi görünür bizde yıllar süren bir bekleyiş, onlar için birkaç dakika olabilir.

Çünkü ruh düzleminde zaman, lineer değildir. Orada yalnızca farkındalık vardır.

5. Geçiş Ritüeli – Telkin Tekniği

Bir yakının geçişine eşlik ederken şu unsurlara dikkat edilir:

Ses Tonu:

Sakin, yumuşak, bebekle konuşur gibi bir frekansta olmalıdır.

Korku ya da panik enerjisi kesinlikle taşımamalıdır.

Enerji Alanı:

Odadaki titreşim mümkün olduğunca huzurlu tutulmalıdır.

Yanında ağlamayın; çünkü bu, ruhun maddeye tutunmasına neden olur.

Sözcükler:

“Geçebilirsin.”, “Işık seni bekliyor.”, “Yanında melekler var.” gibi cümleler kullanılabilir.

Fakat “ölüm” kelimesi yerine “geçiş”, “ışık”, “yolculuk” gibi ifadeler tercih edilmelidir.

Rehber Alan:

Sağında ve solunda iki ışık varlığın olduğunu söyleyin.

Onların ona eşlik edeceğini hissettirin.

Bu, ruhun korkusunu azaltır ve teslimiyet duygusunu güçlendirir.

6. Ruhun Araf Algısı Üzerine

Sıklıkla duyulan “araf” kavramı, ruhun bilinç düzeyine bağlı bir algıdır.

Ruh, bir geçiş alanında “bekliyormuş” gibi hissedebilir; fakat bu, bir bilinç yanılsamasıdır.

Zaman algısı orada bükülür. Bizim on yıl sandığımız şey, onlar için on dakika bile değildir.

Rehber varlıklar, o ruhun yanında kalır ve onu idraka teşvik eder.

Zorla bir yere götürmezler, çünkü evrensel sistemde özgür irade esastır.

Bu nedenle ruh, kendi farkındalığıyla “ışığa yönelme kararı” verir.

7. Sonuç: Şefkatin Dönüştürücü Gücü

Geçiş anı, aslında bir aydınlanma anıdır.

Orada korku yerine şefkat, kaygı yerine teslimiyet enerjisini taşıyabilirsek, hem biz hem giden ruh şifalanır.

Unutmayın:

“Bir ruhun elini tutmak, sadece ona değil size de bir ışık bırakır.”

Ruhun Taleplerini Dinlemek ve İfade Etmek

Bazen inatçı ruhlarla karşılaşabilirsiniz. Bu durumda “İstedğin bir şey var mı?” diye sorabilirsiniz. Ruh, “Altınlarımı kızıma verin”, “Evimi satmayın” veya “Malıma dokunmayın” gibi talepler dile getirebilir. Bu talepler size anlamsız ve kopuk gelebilir, ancak onlar için çok anlamlıdır. Bu yüzden hissettiklerinizi ve duyduklarınızı ifade etmekten çekinmeyin.

Ruhun talebini dile getirmek, sizin üzerinizdeki yükü hafifletir ve ruhun da kopmasına, geçişe hazırlanmasına yardımcı olur. Talebin yerine getirilip getirilmemesi duyan kişilerin sorumluluğudur. Siz yalnızca iletişim kanalını açarsınız.

Selapati ile İletişim

Ruhla selapati yöntemiyle konuşabilirsiniz. Soru sorun, konuşun ve cevaplar alacaksınız.

Bazen vizyonlama sırasında cevapların size geldiğini duyacaksınız. İlk başlarda bunun zihninizin ürünü olduğunu düşünebilirsiniz, ama aslında aldığınız cevap karşıya iletilmiştir. Bu deneyimler sizi şaşırtabilir.

Burada en önemli unsur, davranış biçiminizdir: şefkat. Ruh agresif veya öfkeli görünebilir. Siz ise yeni doğmuş bir bebeğe duyulan masumiyet ve şefkat frekansı ile yaklaşmalısınız. Bu sayede süreç sağlıklı ilerler.

Sistem ve Ruhlar

Hiçbir ruh başıboş değildir. Sistemi küçümsemek yanlıştır. Arafta kalan ruhlar olmaz, ancak madde boyutuna bağımlı oldukları için arada kalan ruhlar olabilir. İdrak edememiş, kişiye veya maddelere bağımlı ruhlar madde boyutunda kalabilir. Bu nedenle, iletişim kurarken bu gerçekleri bilerek yaklaşın.

Paranormal Olaylar ve Geçmişin Kaydı

Paranormal olayların yaşandığı evler ve bölgeler duymuşsunuzdur. Londra’da belgeseli çekilen ünlü bir ev gibi örnekler vardır. Papazlar veya hocalar çağrılır. Korku filmleri genelde taş evlerde, şatolarda çekilir çünkü taşlar geçmişini kaydeder.

Geçmişte yaşanan olaylar bu mekânlarda bir nevi kayıt cihazı gibi saklanır ve zaman zaman yansıtılır. Bizim pisişik yeteneklerimiz de bu kayıtları görmemizi sağlar. Bu olaylar aslında geçmişin bir yansımasıdır, o anda oluyormuş gibi görünse de gerçekte geçmişin kaydını izliyoruzdur.

Madde boyutunda işini bitirmemiş, yarım kalmış işleri olan ruhlar veya maddelere, kişilere bağımlı ruhlar bu şekilde görünür. Bağımlılık yalnızca maddeye değil, çocuğa, eşe veya başka bir kişiye de olabilir.

Geçiş Reddeden Ruhlar ve Enerji Bağı

Bazı ruhlar, geçiş sürecini idrak etmek istemez. Bu durum genellikle güçlü duygusal bağlar, sorumluluk hissi veya sahiplenme duygusundan kaynaklanır. Örneğin; mutlu bir evlilik yaşamış, çocuk sahibi bir kadın düşünelim. Kadın hayatını kaybettikten sonra bile eşini ve çocuklarını bırakmak istemez. Hâlâ beşerî şuuru etkisindedir; çocuklarını büyütme, ailesini korumak, eşini başkasıyla paylaşmamak ister. Bu çok insani bir duygudur ancak aynı zamanda bir bağımlılıktır.

Bu ruh, geçiş idrak etmek yerine reddeder. Rehber varlıklar onun yanındadır, tıpkı “adista” (ara boyutta) olduğu gibi çeşitli sahneler ona yansıtılır. Ruh, hâlâ yaşadığını zanneder. Sabah kalkar, çocuklarına kahvaltı hazırlar, eşinin yanına uzanır. Zaman kavramı artık değişmiştir. Bizim zamanımızda yıllar geçerken, onun bulunduğu düzlemde yalnızca dakikalar geçmektedir.

Örneğin, eşinin yıllar sonra hayatına yeni birini almasına, o an hâlâ “birlikte yaşadığını” zanneden ruh kendi zaman çizgisinde bir dakikalık sapma olarak tanık olur. Oysa bizim boyutumuzda belki on yıl geçmiştir. İşte o anda kriz başlar.

Paralel Gerçeklikler ve Rehber Müdahaleleri

Ruh, yeni gelen kişiyi “evime el koydular” düşüncesiyle algılar. Bağırır, çağırır ama kimse onu duymaz. Görülmediğini fark ettiğinde büyük bir şok yaşar. Bu şok bizim için korkutucudur, ancak ruhun bulunduğu düzlemde koruma altındadır. Rehber varlıklar sürekli yanındadır, kriz anlarında müdahale ederler, ancak bu müdahale daima pozitif yöndedir.

Rehberler, idrak ettirmek için sabırla bekler. Ruh, acısını yaşayarak farkındalığa ulaşır. Eğer kendi başına fark edemezse, o zaman bizim gibi idrak rehberleri devreye girer.

Enerjetik Yansımalar ve Madde Üzerindeki Etkiler

Ruh, bu kriz hâlindeyken enerjetik dalgalar oluşturur. Bu titreşimler zaman zaman madde düzlemine yansır. Bu nedenle evlerde bardakların patlaması, tabakların düşmesi, lambaların sönmesi, kapıların kendiliğinden kapanması gibi olaylar yaşanabilir.

Bu olaylar genellikle “negatif varlık” olarak yorumlanır. Oysa çoğu zaman bu, acı çeken bir ruhun titreşimidir. İnsan korktuğu için, anlamlandıramadığı için olaya negatif anlam yükler. Oysa rehberlik eden biri olaya farkındalıkla yaklaşırsa, durum tamamen değişir.

Negatif Olarak Algılanan Varlıklar

Birçok kültürde bu tür olaylara farklı isimler verilir. İngilizler papaz çağırır, Türkler hoca getirir. Ancak olayın özü aynıdır: Bir ruhun hâlâ maddeye bağımlı oluşu. İnsan bilinmeyenden korktuğu için olayı “karanlık” veya “negatif” olarak adlandırır.

Gerçekte hiçbir ruh, ait olmadığı bir bedende ya da boyutta kalmak istemez. Bu onlar için acı vericidir. Biz nasıl tek başımıza uzayda kalsak dayanamazsak, onlar da bizim düzlemimizde uzun süre kalmak istemez. Dolayısıyla korkulacak değil, anlaşılması gereken bir süreçtir.

Enerji Çalışması ve Bağ Kurma

Bu tür bir ev veya mekânda çalışırken yalnız olabileceğiniz, sessiz bir köşe seçin. Mum yakmanıza gerek yok, ama isterseniz bir koku veya hafif tütsü enerjiyi destekleyebilir. Amaç, ortamı değil, frekansı hazırlamaktır. Gözlerinizi kapatın, var olan ruhla kalpten bağlantı kurun.

İlk anlarda bu durum size tuhaf gelebilir, ancak bir süre sonra gerçekten yardımınıza muhtaç, acı çeken bir ruhun farkına varacaksınız. O anda kurulan telepatik bağlantı (“komünikasyon”) ruhun duygularını size yansıtır. Bu anda yapılacak şey, yalnızca şefkatle dinlemektir.

Geçiş Destekleme Çalışması

Bu noktada uygulanan yöntem “idraka teşvik” metodudur. Ruhun kendi boyutuna geçebilmesi için farkındalık yaratılır. Bu, bir ikna değil, bir rehberlik sürecidir. Ruh kendi isteğiyle geçiş yapar; siz sadece o süreci kolaylaştırırsınız.

Doğru yöntemler uygulandığında başarısızlık ihtimali yoktur. Çünkü her ruh, özünde huzura ulaşmak ister. Göreviniz, o yolu hatırlatmak ve ışığı göstermekten ibarettir.

Rehber Varlıklarla “Kapı” Üzerinden Geçiş Çalışması

Şefkat Frekansı Temeli

Bu çalışmalarda değişmeyen ilke şefkattir. Ruh için güvenli alanı şefkat frekansı kurar. Yanındaki varlıkların onun rehberleri olduğunu açık, net ve sakin bir dille anlat. “Güvendesin; artık bu boyuta ait değilsin. Ait olduğun boyuta güvenle gidebilmen için seni destekliyorum. Rehberlerin seni sağlıklı şekilde ulaştıracak.” telkinini yerleştir.

İki Taraflı İş Birliği

Diğer boyutta rehber varlıklar hazır; bu boyutta da farkındalıkla yol gösteren biri bulunur. Amaç ikna etmekten çok idraka teşvik etmektir. Ruh, bu boyutta kendisini gören/duyan bir bilinçle karşılaştığında durumu hızla kavrar ve kabullenmeye geçer.

Yöntem: “Işıklı Kapı” Vizyonu

Bu çalışmada bir kapı imgesi kullanılır. Kapı, bu boyuttan diğer boyuta açılır ve geçiş tamamlandığında bu boyutla olan bağ kapanır. Uygulama sırası şudur:

1. Zeminleme ve Güven Telkini

Nefes ritmini yavaşlat.

“Buradasın, güvendesin; yanındakiler rehberlerin.” telkinini ver.

2. Kapının Tarif Edilmesi

“Bak, orada sana ait ışıklı bir kapı var.” cümlesiyle imgeyi yerleştire.

Kapının yeri, biçimi ve dokusu ruhun idrakine en kolay gelecek şekilde sade anlatılır: “Yumuşak bir ışık saçıyor, yaklaşıncaya daha da aydınlanıyor.”

3. Rehberle Eşlik Telkini

“Rehberlerin kapının diğer tarafında seni bekliyor; kapıdan onlarla geçeceksin.”

“Kapıyı açtığı anda ait olduğun boyuta ulaşırsın; orası güvenli.”

4. Işık Kaynağı ile Destek (İsteğe Bağlı)

Daha önce bir mum çalışması yaptıysan: “Mum ışığı yolu gösteriyor; ışık seni kapıya yönlendiriyor.”

Mum yoksa yalnızca ışık imgesi yeterlidir: “Işıktan bir kapı... ışık yolu seni ona taşıyor.”

5. Geçiş Telkini

“Bu kapı yalnızca ait olduğun boyuta açılır ve geçtikten sonra bu boyuta kapanır.”

“Adımını attığında rehberlerin seni karşılar; güvenle geç.”

6. Kısa Sürede Sonuç

Ruh genellikle hazırdır; net, anlaşılır telkinler verildiğinde ikna süreci uzun sürmez. Çoğu durumda olay, bu idrak eşliğinin görülmesiyle fiilen tamamlanır.

Arınma ve Kabullenişin Tamamlanması

Geçişin ardından mekânda arınma belirtileri (sükûnet, titreşimde yumuşama) gözlenir. Bu aşamada eylemsiz kalmamak önemlidir: “Korkusuzca ve doğrudan eyleme geç.” prensibi ile hareket edilmelidir. Uygunsa dua/niyet cümleleri eklenebilir; ancak asıl belirleyici unsur, şefkat ve netliktir.

Uygulama Notları ve Sık Karşılaşılan Durumlar

1) Kapıyı Vizyonlayamama

Bazı çalışmacılar kapı imgesini netleştirmekte zorlanır. Çözüm: İmgede ısrar etmek yerine ışık kaynağını sabitle. “Mum ışığı” veya “yumuşak ışık hüzmesi” ile kapıya giden yolu betimle. Kapı, bazen yalnızca “ışığın açtığı eşik” olarak hissedilebilir. Eşik hissi yeterlidir.

2) Kısmi Rahatlama, Tam Geçiş Olmaması

Çalışma sonrasında rahatlama hissedilir fakat tamamlanma algısı yoksa, ruh idrak alanına geçmiş ama bilinci diğer sahaya tam taşınmamış olabilir. Bu durumda kapı imgesine geri dön

ve “Kapıdan rehberlerinle birlikte geçiş” telkinini tekrar et. Kapının “bu boyuttan diğerine açılıp, diğerinden bu boyuta kapanması” vurgusu kritik önemdedir.

3) Güvensizlik ve Korku Hâli

Korku, idraki daraltır. Önce güven telkinini pekiştir: “Güvendesin, yalnız değilsin, rehberlerin yanındasın.” Ardından kısa, yalın cümlelerle yönlendir: “Işığa bak. Kapiya yaklaş. Rehberlerinle geç.”

4) Zihinsel Direnç ve Duyumsama Eksikliği

Her ruh aynı biçimde görmez/duymaz. Duyumsama yoksa betimlemeyi kinestetik ifadelerle yap: “Sakinlik omuzlarına iniyor... Işığın sıcaklığını elinin üstünde hissediyorsun... Adımını atarken zemin yumuşuyor...” Duyu kanallarını değiştirerek erişim sağla.

5) Mekân Desteği ve Araçlar

Mum/tütsü zorunlu değildir; koku gibi duyuşal destekler yalnızca ritüel kalibrasyonu içindir. Esas olan frekanstır. Sessiz bir köşe, kapısı kapatılabilen bir oda ve bölünmeyen odak yeterlidir.

Telkin Cümleleri (Hazır Metin)

“Güvendesin. Yanındaki varlıklar rehberlerin; seni sevgiyle destekliyorlar.”

“Bu boyuta ait değilsin; ait olduğun boyuta güvenle gideceksin.”

“Önünde sana ait bir ışıklı kapı var. Işık yolu seni ona götürüyor.”

“Kapıdan geçtiğinde rehberlerin seni karşılayacak; hepsi orada.”

“Bu kapı yalnızca ait olduğun boyuta açılır; geçişin tamamlandığında bu boyutla bağın kapanır.”

“Şimdi bir adım at; ışıkla birlikte rehberlerine doğru ilerle.”

Not: Telkinler kısa, net ve tekrarlanabilir olmalıdır. Uzun açıklamalar yerine ritmik, sakin ve kararlı bir ton tercih edilir.

Minik Protokol (Özet)

1. Alanı Kur → Sessiz köşe, kısa nefes ritmi, şefkat frekansı.
2. Güveni Yerleştir → “Güvendesin, rehberlerin yanındasın.”
3. Kapıyı Tanıt → “Sana ait ışıklı bir kapı var.”
4. Eşlik Bildir → “Rehberlerin kapının ardında seni bekliyor.”
5. Geçiş Telkin Et → “Kapıdan güvenle geç; ait olduğun boyuttasın.”

6. Kapanışı Yap → “Kapı diğer boyuttan bu boyuta kapanır.”
7. Arınmayı Gözle → Sükûnet, titreşimde yumuşama; gerekirse kısa dua/niyet.

Ruhun Hazır Olduğu Geçiş Zamanı ve Rüya Hazırlıkları

Ruhun Hazır Bekleyişi

Bir ruhun geçişe hazır olduğu durumlarda, siz oraya tesadüfen gitmezsiniz. Ruh zaten orada, zamanı geldiğinde sizin frekansınızla buluşmayı bekliyordur. Bu nedenle, “ben neden buradayım, neden bu an bana denk geldi?” sorusu aslında cevabını çoktan bulmuştur: tesadüf yoktur.

Bir ruhun geçişine denk gelmek, onu fark etmek veya “şimdi bir şey yapabilirim” hissiyle harekete geçmek tamamen frekans eşleşmesidir. Bu tür olaylar, farkında olmadan da yaşanabilir. Ancak farkında olarak yapmak, sürecin bilinçli ve kontrollü ilerlemesini sağlar. Öğrendiklerimiz, yaşananları artık “bilinçle yönetebilme” seviyesine taşır.

Farkında Çalışmanın Gücü

Birçok insan, ruhsal geçişleri farkında olmadan deneyimler. Eğitimle fark kazandığımız şey, neyi yaşadığımızı bilmek ve bu süreci yönetebilmektir. Bilmeden yapılan bir çalışmada kontrolsüz bir enerji dağılması olur. Oysa bilgiyle, bilincin rehberliğinde yürütülen bir süreçte kontrol bizdedir.

Ruhun Geçiş Zamanı Nasıl Anlaşılır?

Bir öğrencinin sorduğu gibi:

“Ruhun geçiş zamanı gerçekten gelmiş mi, bunu nasıl anlayacağız?”

Bu soru, geçiş rehberliği yapan herkes için en temel sorulardan biridir. Çünkü bazen ruhun gitmeye hazır olup olmadığını anlamak kolay değildir.

Hazır Ruhun Belirtileri

Geçişe hazır bir ruhla çalışmaya başladığınızda, bunu fark edersiniz. Ruh sizinle iletişime geçtiğinde, içsel bir bilme hâli oluşur. Gözünüzü açtığınızda “Bu kişi ölmeyecek.” ya da “Artık gitmeye hazır.” dersiniz. Bu bilgi zihinle değil, kalp merkezinden gelir.

Bazen de bağlantıya geçtiğiniz varlık gülümseyerek “Henüz vaktim değil.” der.

Bu durumda başka bir varlık, geçiş zamanı gelmemiş kişinin görünümünde gelebilir. Yani siz o kişiye ulaşmak istersiniz ama gelen enerji farklı bir bilinçtir.

Bu tür deneyimler insana sezgisel bir farkındalık kazandırır.

Bir anda yoğun bir pozitif enerji gelir, içinizden güçlü bir “Hayır, bu kişi ölmeyecek.” hissi doğar.

Bu, ruhun hâlâ dünyaya bağlı olduğunun göstergesidir.

Tersine Deneyimler ve Mucizeler

Bazı vakalarda doktorlar umudu kesmişken, geçişe hazırlanan kişi yeniden hayata döner. Hatta birkaç gün içinde toparlanır. Çünkü ruhun kendi kararı, bedensel süreçleri de etkiler. Bu, “ölümün zamanı” kavramının yalnızca fiziksel değil, ruhsal bir dengeye de bağlı olduğunu gösterir.

Rüya Yoluyla Hazırlık Süreci

Ruh bazen geçiş öncesinde rüya aracılığıyla haber verir.

Birçok kişi, ölecek yakınını rüyasında görür. Kişi rüyada sağlıklı, canlı, neşeli görünür; ama birkaç gün sonra vefat eder.

O rüya, ruhun dünyadan ayrılmadan önce yaptığı bir vedalaşmadır.

Bu tür rüyalar aslında bir “hazırlık ve hatırlama süreci”dir. Rüyaı gören kişi, ruhla bir araya gelir, kısa bir sohbet gerçekleşir. O anda aslında iki ruh arasında bir anlaşma yapılır: biri giderken, diğeri hatırlayıcı olur.

Rüyada böyle bir deneyim yaşayan kişi, ertesi gün garip bir huzur hisseder. Bazen o kişinin ölümüne dair hiçbir işaret yoktur ama içsel bir bilme vardır. İşte bu, “ruhsal hazırlık”tır.

Yaşam Enerjisi ve Ölüm Korkusunun Dönüşümü

Bazı insanlar henüz hastalık dahi yaşamadan, yaşam enerjilerinin azaldığını hisseder. Çiğdem Hanım’ın paylaştığı gibi:

“Hiçbir sağlık sorunu yok ama enerjisinin bittiğini hissediyorum.”

Bu farkındalık, ruhun kendi geçişini sezmesidir. O kişiye “Ölüm bir son değil, yalnızca bir boyut değişimidir.” dediğinizde, artık korku çözülür.

Ölüm korkusunun yerini kabul alır.

Kişi, “Bu bir son değilse, korkmuyorum.” der.

İşte o anda ruhsal hazırlık başlamıştır.

Rüyada Görülen Kişiler

Rüyada ölecek birini görmek, o kişinin ruhunun sizinle son bir temasıdır. Rüya, iki boyut arasında kurulan geçici bir köprüdür. Rüya süresince ruhlar buluşur, konuşur, vedalaşır. Bu bir “haber” değil, bir “tamamlanma” sürecidir.

Geçiş Rehberinin Rolü

Geçiş rehberlik eden kişi, hem yaşayanı hem gidecek olanı destekler. Bazen bir rüyada, bazen bir odada, bazen yalnızca kalp merkezinden niyet ederek bu desteği verir.

Görev, bir ruhu ışığa taşımak değildir; o ışığı hatırlamasına yardımcı olmaktır.

Rehber, ölümle hayat arasındaki o ince çizgide bir denge noktasıdır.

O çizgi, korkunun yerini şefkatin aldığı yerdir.

Ve işte o anda, ölüm bir son olmaktan çıkar; yalnızca bir geçittir.

nerjinin Yeniden Canlanması ve Grup Çalışması Hazırlığı

Bugün hep birlikte güzel bir akış yakaladık. Zaman zaman hepimizin enerjisi düşebilir, zihin dağılabilir, kelimeler zor kurulabilir. Ama unutmayın; enerji her şekilde akar. Hızlı akan su da, yavaş akan su da sonuçta yolunu bulur. Önemli olan akışta kalmaktır.

Bu hafta sizlerden ricam, grubu kurmanız ve birbirinizle aktif bağlantıda olmanız. Çünkü artık bireysel enerjilerden çok, grup bilincine geçme zamanı. Hepimiz birbirimizi desteklediğimizde, frekans doğal olarak yükselir. Bu çalışmanın amacı da tam olarak budur: birlikte enerjisi büyütme.

Ödeviniz, durugörü odaklanmasıyla eşleştiğiniz arkadaşınızın evine zihinsel olarak gitmek. Mekânı, enerjisi ve o alanın titreşimini gözlemleyin. Gördüklerinizi ya da hissettiklerinizi paylaşın. Bu bir sınav değil, deneyimdir. Her birinizin farkındalığı farklı, frekansı özgündür. Karşılıklı gözlem ve paylaşım, bu dersin en öğretici kısmı olacaktır.

Haftaya, herkesin deneyimlerini duymak istiyorum. Enerjinizin nasıl değiştiğini, gördüklerinizi, hissettiklerinizi konuşacağız.

Kendinizi kapamayın, canlanın, akışta kalın.

Hepinizi sevgiyle kucaklıyorum.

Haftaya Salı, daha yüksek bir enerjiyle buluşmak dileğiyle.

Odaklanma ve Konsantrasyonun Gücü

Bugünkü dersin ana teması odaklanma ve konsantrasyon üzerine kuruludur. Daha önceki derslerde mekan ziyaretleri yaptık; hem tarihi mekânlarda hem de öğrencilerin kendi yaşam alanlarında gerçekleştirilen bu çalışmalar, enerji farkındalığı artırmak ve içsel algıyı güçlendirmek amacıyla yapılmıştı. Bu ziyaretler sırasında alınan hissiyatlar, sezgisel alanların nasıl çalıştığına dair önemli ipuçları sundu.

Her öğrencinin kendi deneyimleri üzerinden edindiği farkındalık, sistemsel gücün artmasına katkı sağladı. Birçoğunuz, kendi kabiliyetinizi fark ederek “yapabilirim” inancını derinleştirdiniz. Bu farkındalık, küçük bir kıvılcım gibi başladı ama zamanla bir ağ gibi

büyüyerek enerjisel gücünüzü ördü. İşte bu, kendi iç potansiyelinizi keşfetmenin ve onu kullanmanın en somut göstergesidir.

Her derste bu konunun altını tekrar tekrar çizmemin nedeni, bu egzersizlerin yaşama geçirilmesinin önemidir. Çünkü bilgi, deneyimle birleştiğinde kalıcı hale gelir. Artık son derslere yaklaşıyoruz ve ben bu süreçte öğrendiklerinizin kalıcı bir farkındalık oluşturmasını istiyorum. Bu yüzden her cümlede, uygulamanın gücünü vurguluyorum.

Analitik Zihinle Ruhsal Yolculuk Arasındaki Denge

Birçoğunuz gibi ben de geçmişte analitik yönü çok güçlü bir insandım. Sorgulamak, araştırmak, neden sonuç ilişkisi kurmak benim doğamda vardı. Ancak bu özellik, bazen sezgisel ilerleyişe direnç gösterebiliyor. Yine de, “analitik aklın” varlığı aslında ruhsal yolculukta bir engel değil, doğru yönlendirildiğinde büyük bir avantajdır.

Ben de geçmişte sadece somut gerçeklerle tatmin olmaya çalışan biriydim. Ancak bir noktada yaşadıklarım bana gösterdi ki, gerçek bilgi yalnızca deneyimle anlaşılır. Teorik bilgi zihni tatmin eder, ama deneyim ruhu dönüştürür.

İşte bu yüzden siz de bu derslerde yaşadıklarınızı “bana rağmen, size rağmen” diyerek sahiplenin. Çünkü bu süreç, analitik zihni aşarak kalp merkezinden ilerlemeyi öğretir.

Azim, İstikrar ve Teslimiyet

Bir sonraki aşama tamamen sizin azminiz, istikrarlı duruşunuz ve pes etmeden ilerleme iradeniz olacaktır. Zaman zaman inancınızı kaybedebilirsiniz, “hiçbir şey olmuyor” diyebilirsiniz. Bu çok normaldir. Ancak sistemin sizi sınaadığı o dönemlerde direnmek değil, teslim olmak gerekir.

Her iniş, bir yükselişin habercisidir. Top yere vurmada havaya sıçramaz. Ruhsal süreçte de aynısı geçerlidir. Demoralize olduğunuz anlarda kendinizi suçlamak yerine dinlenmeyi, inzivaya çekilmeyi, kalbinizin sesine dönmeyi öğrenmelisiniz. Bu bir geri adım değil, içsel dengeyi yeniden kurma sürecidir.

Yorgun hissettiğinizde ara verin. Coşku geldiğinde ertelemeyin. Çünkü ruhun ritmi her zaman zihnin planlarından daha doğru işler. Her birinizin içsel yolculuğu benzersizdir; o yüzden bu süreçte kendinize karşı anlayışlı olun.

Kendini İspat Etme İhtiyacından Özgürleşmek

Bu dersin önemli bir mesajı da şudur: Kendinizi kimseye ispat etmeye çalışmayın.

Siz zaten bu yola adım atarak kendinizi kendinize kanıtladınız. Burada olmanız bile bunun en güçlü göstergesidir. Kendini ispat etme çabası, insanı sürekli bir dış onaya bağımlı kılar. Oysa ruhsal ilerleyiş, özgürleşmeyi gerektirir.

Bir noktada fark edeceksiniz ki artık kimseye bir şey kanıtlama ihtiyacınız kalmamış. O duygu yavaş yavaş sizden uzaklaştıkça, içinizdeki hafiflik ve özgürlük hissi büyüyecek. Bu, gerçek ilerleyişin başlangıcıdır.

Ruhun Bilgeliği ve Teslimiyetin Gücü

Dersin sonunda vurgulamak istediğim en önemli konu: Ruh zaten gerçeği bilir.

Zihnin kararsız olduğu, korkunun yükseldiği anlarda kalbinize odaklanın. Ruhunuz, o anlarda size rehberlik etmek için hazırdır. Sadece dinlemeyi öğrenin.

Yıllardır birçok seans yaptım, sayısız deneyimden geçtim ve gördüm ki, yeryüzündeki en güçlü yöntem teslim olmaktır. Teslimiyet, çaresizlik değil; evrenin bilgeliğine güvenmektir.

Akıшта kalmayı, sürecin kendi zamanına güvenmeyi öğrendiğinizde her şey olması gerektiği gibi olur.

Bazı öğrenciler teslimiyetin zor olduğunu söyler. Evet, bazen öfke ya da korku buna engel olur. Ancak bu duyguların da sürecin bir parçası olduğunu unutmayın. Onlarla savaşmak yerine gözlemleyin, geçmelerine izin verin. İncancınızı kaybettiğiniz anlarda bile sistemin sizi desteklediğini bilin.

Teslimiyet, aklın değil kalbin anlayacağı bir bilgidir. Ve bu bilgelik, bu derslerin özü, ruhsal dönüşümün temelidir.

İnanç ve Teslimiyet Arasındaki Fark

İnanç, çoğu zaman kullandığımız bir kelime olsa da derin anlamını tam olarak idrak edebilmek kolay değildir. Biz büyük bir güce inanıyoruz. Bu gücün kurduğu kusursuz bir sistem var ve o sistemin yaratıcısı Allah'tır. Ancak burada önemli bir fark vardır: İnanmakla güvenmek aynı şey değildir. Korku, tedirginlik, "görürsem nasıl başa çıkarım" gibi duygular hâlâ içimizde yer alıyorsa, bu durum incancımızın eksik değil ama güvenimizin zayıf olduğunu gösterir.

Gerçek inanç, yalnızca zihinsel bir kabul değil; kalpten gelen teslimiyetle tamamlanır.

Bir şeye inanmak, o şeye güvenip kendini bırakmayı da beraberinde getirmelidir.

Bu nedenle yeni çalışmamız, "incancımı sorguluyorum" teması üzerine kurulmalıdır.

Her bir öğrencinin kendi iç dünyasında bu sorgulamayı yapması, dönüşümün kapısını aralayacaktır.

İnanmak, güvenmek ve teslim olmak bir bütündür. Bu üçü birleştiğinde frekansınız değişir; korkunun yerine huzur, tereddüdün yerine güven gelir. Ancak bu sorgulama süreci insani bir deneyimdir. Hepimiz şaşırız, yanılırız; çünkü beşeriz. Bir ses duyduğumuzda irkilmemiz, beklenmedik bir şey karşısında korkmamız doğaldır. Bunlar biyolojik reflekslerdir.

Ama ruhsal boyutta durum farklıdır orada teslimiyetin gücü devreye girer.

Ruhsal Boyutta Güven ve İyileşme

Ruhsal boyut, kişinin inandığı şeye gerçekten teslim olduğu alandır. İnsanın bedeni ve bilinci bu noktada birlikte çalışmaya başlar. Bir rahatsızlığınız olduğunu ama teşhis konulmadığını düşünün; teşhis konulmadıkça hastalık kötüleşir, oysa basit bir tedaviyle kısa sürede iyileşebilirdi.

Ruhsal düzeyde de aynısı geçerlidir. İçimizdeki korkuların, bastırılmış duyguların ya da inanç eksikliklerinin farkına varmadığımızda, bu duygular iyileşme sürecimizi engeller.

Bilinçaltında çözülmemiş duygular, tıpkı teşhis edilememiş bir hastalık gibidir.

Onlar fark edilmediğinde kişi kendini huzursuz, tedirgin ve sürekli bir belirsizlik içinde hisseder. Bu yüzden ruhsal farkındalığın ilk adımı, “neyi bilmediğini fark etmek” olmalıdır.

Cevabını bilmediğimiz her gizem, korkuya dönüşür. Oysa farkındalıkla yüzleşilen her korku, güce dönüşür. Bu sürecin anahtarı yine inanç ve teslimiyettir. İnanç, ruhsal iyileşmenin en güçlü ilacıdır.

İnanç Frekansı ve Koruyucu Alan Bilinci

İnanç frekansı, kişinin hem kendisiyle hem de çevresiyle kurduğu enerjik uyumun seviyesidir.

Bir ortamda güven hâkimse, orada frekans yükselir.

Bu güven, yalnızca kişiler arasında değil, sistemin bütününde de etkili bir dalga oluşturur.

Kişi, inanç frekansına geçtiğinde artık yalnız değildir.

Bu frekansta korku çözülür, bilinç netleşir ve kişi ilahi koruma alanına girer.

Her varlık, her enerji ve her titreşim bu frekansın altında etkisiz hale gelir.

Teslimiyet, bu frekansın kapısını açan anahtardır.

Gerçek teslimiyetle hareket eden kişi, karşısına çıkan hiçbir karanlık enerjiden etkilenmez.

Çünkü o, ilahi sisteme bağlı olduğunu bilir.

Bu farkındalık, ruhsal korumayı güçlendirir ve çalışmalarda güvenli bir alan yaratır.

Teslimiyetin Uygulama Alanı – Seans Deneyimi

Ruhsal çalışmalarda teslimiyet, en kritik uygulama aşamasıdır.

Bir seans sırasında yaşanan yoğun enerjik etkileşimler, inanç ve güvenin sınındığı anlardır.

Bu tür durumlarda korku değil, sistemin akışına duyulan güven ön planda olmalıdır.

Seans öncesinde koruma çalışmaları tamamlanır, alan enerjik olarak dengelenir.

Kişi yoğun bir titreşim yaşadığında, rehberin görevi bu enerjiyi sevgi ve teslimiyetle yönlendirmektir.

Bu süreçte temas gerekmedikçe tercih edilmez; ancak kalp frekansına dayalı bir iletişim kurulduğunda, dönüşüm hızlanır.

Kişinin içsel çatışması sırasında rehberin sükûnetini koruması, sürecin yönünü belirler.

Enerjinin kontrolü, korkuya değil, güvene bağlıdır.

Bu noktada hatırlanması gereken temel ilke şudur:

“Teslimiyet, korkunun çözüldüğü andır.”

Bir çalışmada yaşanan yoğun enerji salınımı, rehberin sabit frekansta kalmasıyla dönüşüme ulaşmıştır.

Kişi, içsel savaşını teslimiyetle aşmış, seans sonunda duygusal bir boşalma yaşayarak arınmıştır.

Bu örnek, ilahi güvenin ruhsal uygulamalardaki en güçlü destek olduğunu göstermektedir.

Teslimiyetin Ruhsal Yasası

Teslimiyet, edilgen bir duruş değil; ilahi düzene tam bir güven halidir.

Kişi teslim olduğunda, direnç ortadan kalkar ve yaşam enerjisi yeniden akmaya başlar.

Korku çözülür, bilinç genişler, sezgiler açılır.

Zihin artık müdahale etmez, kalp rehberlik eder.

Bu noktada sistemin işleyişine güvenmek en temel ilkedir.

Her olay, her deneyim, kişinin tekâmülü için vardır.

Bu anlayış benimsendiğinde, kişi artık mücadele değil, uyum enerjisiyle hareket eder.

Gerçek güç, direnişte değil; akışa güvenmektedir.

Teslimiyet bilinci, öğrencinin hem kendi yaşamında hem de danışanlarla yapacağı ruhsal çalışmalarda temel dayanak olmalıdır.

Bu bilinç, ruhsal olgunluğun en yüksek aşamasını temsil eder.

Teslimiyet ve Odaklanma Çalışması

Her ruhsal çalışmada olduğu gibi burada da teslimiyet en temel ilkedir. Eğer bir kişinin dönüşümü bugün nasipse ve bizim katkımız bu sürece hizmet edecekse ne mutlu bize. Bu, kişinin alacağını alıp gideceği anlamına gelir. Fakat eğer bu süreçte Rabbim benim için farklı bir kader yazdıysa, örneğin dünyadaki son günüm bu çalışmada olacaksa, bunu da başım gözüme üstüne kabul ederim. Her iki durumda da akıştayım. Çünkü Rabbimin belirlediği

talimatlar gerçekleşecekse bundan kaçamam. Sistem neyi yazdıysa o yaşanır. Bu yüzden hiçbir korku taşımadan, teslimiyetle ilerlerim. İsterse bu süreçte kişi dönüşerek kalkıp gider, isterse bambaşka bir sonuç ortaya çıkar. İkisi de güzeldir, ikisi de ilahi sistemin planıdır.

Teslimiyet ve inanç insanı olması gereken noktaya santim şaşmadan götürür. Bu yüzden korkuların varlığı “Allah’a inanıyorum” dediğimiz noktada tekrar sorgulanmalıdır. Çünkü teslimiyet eksikliği, sisteme güven eksikliği anlamına gelir. Oysa sistem bize bahşedilmiş, bizim için işleyen bir mekanizmadır. Bu sistem bize hizmet ederken biz sisteme güvenmezsek, bilinçaltında aslında şunu söylemiş oluruz: “Ben sana inanmıyorum, sana güvenmiyorum, senden daha büyüğüm. Bu olayı sen çözemezsen zaten ben de çözemem.” Kişi bu bilinçaltı kodunu fark etmez ama davranışlarına yansır. Bu nedenle inandığınız şeyi içinizde sorguladığınızda bir iyileşme ve güçlenme süreci başlar. Kendi kendinize karşı şeffaf olduğunuz her durumda kazançlı çıkarsınız.

Ruhsal yolculuk sırasında kontrolün sizde olduğunu unutmadan, teslimiyet halinde ilerleyin ve coşkuyla çıkın. Hayatta en basit şeyler en zor yerlere saklanmıştır. İnsan sırrı karmaşıktır aradıkça zorlaştırır, oysa sırlar sadelikte gizlidir. Yüksek frekanslara ve ilahi sırlara vakıf olmak istiyorsanız, en basit yerlere bakın; iç dünyanızda en basit yerlere yönelin.

Bugünkü dersin sonunda her öğrencinin kendi içindeki inanç ve güven kavramlarını sorgulaması, odaklanma hâlinde bu konuyu tartışması ve nefes çalışmasıyla pekiştirmesi istenmektedir. Nefes çalışması, odaklanma ve konsantrasyonun güçlenmesi için kullanılacak bir tekniktir. Bu çalışmada derin nefes akışı yapılacak, nefes burundan alınacak ve ağızdan verilebilecektir. Otuz nefes boyunca Burçin arkadaşımız sayım yapacak, siz onun sesini takip edeceksiniz. Bu süreçte baş dönmesi, uyuşma gibi durumlar yaşanabilir, bu normaldir.

Nefes çalışması bilinçaltının kapılarını açar ve teta dalgalarını tetikler. Bu teknik, özellikle blokaj yaşamış ve “göreceğim şeylerden korkuyorum” diyerek kendi akışını durduran arkadaşlarımız için blokajı çözmeye yardımcı olur. Evde kendi kendinize uygularken ihtiyacınız olursa tur sayısını doksana kadar çıkarabilirsiniz, fakat ara vermek istediğinizde mutlaka ara verin. Şu an birlikte çalışmaya başlamadan önce rahat bir pozisyonda oturun. Bu çalışma, odaklanmayı güçlendirir, konsantrasyonu artırır ve bilinçaltında saklı kalan alanlara inmenizi kolaylaştırır. Şimdi ilk olarak benim bulunduğum evle rezonans kurmaya başlayacağız. Kapılar size açık, özel davetlisiniz. Çalışmanın sonunda herkes kendi deneyimini gözlemleyebilecek.

Enerji Rezonansı ve Nefes Çalışması

Bu çalışmada amaç, öğrencinin hocanın enerjisine bağlanarak hem kendi algısını geliştirmesi hem de odaklanma becerisini güçlendirmesidir. Çalışmaya başlamadan önce hocanın fotoğrafına veya canlı görüntüsüne bakılarak bağ kurulması istenir. Bu bağ sayesinde evin enerjisine ulaşılır, mekânın detayları hissedilmeye başlanır ve öğrencinin algı kapasitesi genişler. Bu nedenle “hocaya diyelim mi, demeyelim mi” gibi tereddütler taşınmamalıdır. Ek derslerin amacı, yapılan çalışmaların pekiştirilmesidir.

Katılımcılar hocanın gözlerine bakarak enerjisini almaya, tamamen ona odaklanmaya davet edilir. Hissedilen her şeyin özgürce algılanmasına izin verilmelidir. Hocanın bulunduğu evdeki detaylar, renkler, mobilyalar, sağda solda olan nesnelere gözlemlenir. Odaların içlerine bakılır. Çalışma boyunca izin hocadan gelir ve çıkışın nasıl olacağı da belirtilir. Çıkışta adım geri atarak enerji bağlarının koparıldığı, evlere yapılan şifa temennileriyle geri döndüğü bir ritüel uygulanır.

Bu uygulama sırasında hocanın mekânındaki eşyaların detaylarını fark etmeye yönelik bir gözlem yapılır. Katılımcılar, “karşısında ne var, sağda ne var, solda ne var” gibi soruların cevabını içsel olarak algılamaya çalışır. Çalışmanın sonunda herkes gördüklerini paylaşarak kendi deneyimini teyit eder. Bu uygulama, hem enerjisel bağ kurma pratiği hem de içsel sezgileri geliştiren bir egzersizdir.

Çalışma nefes tekniği ile desteklenir. Katılımcılar önce gözlerini kapatır, diyaframı şişirerek göğüs bölgesine kadar derin nefes alır ve verir. Bu nefes tekniği belirli sayılara göre yapılır; Burçin arkadaşımız otuz’a kadar sayarak katılımcıların ritim tutmasını sağlar. Bu süreçte baş dönmesi, uyuşma gibi tepkiler olabilir; bu normaldir. Derin nefesler bilinçaltının kapılarını açar, teta dalgalarını tetikler ve blokajları çözmeye yardımcı olur.

Bu teknik özellikle “görmekten korkuyorum” diyerek akışını bloke eden katılımcılar için etkilidir. Evde bireysel uygulamalarda nefes turu sayısı doksana kadar çıkarılabilir, ancak aralarda mutlaka dinlenme araları verilmelidir. Çalışma sırasında herkes rahat bir yerde oturmalı ve nefes alışverişi boyunca Burçin’in sesini takip etmelidir. Bu sayede hem biyolojik beden hem de ruhsal alan aynı anda odaklanır ve zihindeki değişimler doğrudan hissedilir.

Çalışmanın ilerleyen aşamasında katılımcılar hocanın bulunduğu evle rezonansa girer. Daha sonra, aynı mekânın üç ay sonraki hâline odaklanmaları istenir. Bu egzersiz, zaman algısını esnetir ve geleceğe yönelik sezgisel bir bakış açısı geliştirir. Katılımcılar, niyet ettikleri şeyleri görmeye davet edilir. Görülmesi gerekenler Rabb’in izniyle açılır ve kişi kendini bu akışa bırakır.

Çalışmanın sonunda birkaç derin nefes alınır, enerji bağları adım adım koparılır ve şifa temennileri ile niyet edilerek mekândan ayrılır. Enerjisel olarak davet edilip giriş izni alınan bu alandan, sisteme teşekkür edilerek çıkış yapılır. Bu çıkış, ruhsal alanlarda güvenli bir kapanış sağlar ve kişinin kendi merkezine dönmesine yardımcı olur. Her odaklanma çalışması gibi bu uygulama da yavaş ve bilinçli bir şekilde sonlandırılmalıdır.

Enerji Çalışması ve Öğrenci Paylaşımları

Arkadaşlar, önce bol bol su içelim olur mu? Kahvelerimizi de alalım, biraz dinlenelim. Sonra aynı teknikle başka bir mekâna geçeceğiz, bir ziyaret daha yapacağız. Bu çalışmaların amacı, yaptığımız uygulamaları pekiştirmek ve sezgisel bağlarımızı güçlendirmek.

Şimdi hep birlikte sırayla ilerleyeceğiz. Önce parmak kaldırımları alalım, sırayı karıştırmayalım. Herkesin deneyimi önemli çünkü. Ebru, seni alalım tatlım.

Güzel, dinliyorum. Şimdi dikkatle bakın arkadaşlar, Ebru'nun anlattıkları bizim için bir teyit olacak. Gördükleriniz önemli, çünkü birazdan nasıl eşleştiğini hep birlikte göreceğiz.

Katılımcı diyor ki: "Hocam, gözlerimi kapalı yaptım çalışmayı. Koyu kahverengi kapısı olan eski bir eve girdim. Sol tarafta bir ayakkabılık, küçük bir mutfak, karşısında banyo... Salon küçük, bordo renkli bir ikili koltuk var. En dikkatimi çeken şey antika bir porselen çay fincanıydı."

Devam ediyor: "Siz üç ay sonrasına gidin deyince, perdeyi kapatmış dışarıya bakan bir hâlinizi gördüm hocam. Nefti yeşil perdeler vardı, hüznü bir enerji hissettim. Ev sanki kapanacak, boşaltılacak gibiydi. Sandık kokusu geldi burnuma. Sandığın içinde gül kurusu renkli oyalı bir yazma vardı. Onu alıyordunuz çünkü anneannenizin kokusunu taşıyordu."

Bakın arkadaşlar, çok güzel bir gözlem. Dikkat edin, anlatımın içindeki sembollere. Çünkü sistem bazen çok net gösterebilir; bazen de sembollerle konuşur. Ebru'nun bu gördükleri bana da dokundu. O çay fincanı, o yazma, hepsi kuşak bağıyla gelen hatıralardır. Ruh, bunu sezgisel olarak algılar.

Şimdi burada önemli olan şu: Kimse "ben yanlış mı gördüm?" diye düşünmesin. Her biriniz kendi algınızla çalışıyorsunuz. Bu bir sınav değil, bu bir farkındalık egzersizi. Görülenler doğrulanmak için değil, fark edilmek için paylaşılır. Çünkü ruhsal gözlemin amacı budur: kendi sezginizi tanımak.

Bu yüzden bu paylaşımlar çok değerli. Bir başkasının gördüğü sizi etkileyebilir, hatta sizde bir şeyleri açabilir. O yüzden dikkatle dinleyin ama hemen etkilenmeyin. Herkesin algısı kendine özgüdür.

Şimdi sıradaki arkadaşımıza geçelim. Herkes sırayla paylaşsın, herkesin sesi duyulsun. Bütün grup olarak bu enerjiye birlikte tanıklık ediyoruz. Çünkü bu çalışmalar yalnızca görsel değil, ruhsal hafızayı da geliştirir. Gördüklerinizin ardındaki duyguyu anlamaya çalışın.

Her paylaşımda sistem bize bir kapı daha açıyor. O yüzden ne hissediyorsanız dürüstçe söyleyin. "Bunu gördüm, bunu hissettim." demekten çekinmeyin. Ruh, dürüstlüğü sever. Şeffaf olduğunuzda enerjiniz temiz akar.

Evet, şimdi sıradaki katılımcıyı alıyorum. Bakalım bu sefer neler göreceğiz, hangi detaylar ortaya çıkacak. Unutmayın, her birinizin gördüğü bir diğerinin aynasında anlam kazanıyor. Sistem böyle çalışır.

İlhamın Akışı ve Yazıcı Medyumluk

Dilek Kesen, ilham kavramının nasıl geliştiğini ve insanın kendi içinden gelen bu yaratıcı akışla nasıl bağlantı kurduğunu anlatarak derse başlar. İlham, bilinçli bir çabanın ötesinde, ruhsal bir kanalın açılmasıyla gelen bir akıştır. Dilek Hoca, bazen bir metin yazmaya başladığında farkında olmadan olağanüstü betimlemeler yaptığını, daha sonra dönüp okuduğunda kendi yazdıklarına hayran kaldığını ifade eder. Bu durumun bilinçli bir çabanın ürünü olmadığını,

yazıya oturduğu anda gelen bir fısıltı, bir duygunun yönlendirmesiyle başladığını söyler. İlhamın geldiği an, artık durdurulamaz bir akıştır.

Kendisi için bu süreç, yalnızca bir yazma eylemi değil, aynı zamanda ruhsal bir aktarım biçimidir. Her zaman planlı veya sessiz bir ortamda gerçekleşmez. Kalabalık bir mekânda, gürültü içinde bile ilham anı gelebilir. Dilek Hoca, bir keresinde Salzburg'da kız kardeşinin bulunduğu kalabalık bir mekânda otururken ilhamın geldiğini, hemen çantasındaki defteri çıkarıp saatlerce yazdığını anlatır. Etrafta müzik, sohbet ve gürültü olsa da hiçbirini duymadan “Evranın Karakutusu” kitabının büyük bir bölümünü orada tamamladığını söyler. Çünkü ilhamın zamanı ve mekânı yoktur; geldiğinde insanın ona izin vermesi gerekir.

Bu nedenle her zaman bir defter ve kalem taşımak gerektiğini vurgular. İlham anı, birden bire gelen bir “yaz” sesiyle hissedilir. Bu sesi kaçırmamak, kasılmadan, akışı kesmeden izin vermek gerekir. Yazmak, duyguların bilinçaltından dışa aktığı bir şifalanma yöntemidir. Dilek Hoca, öğrencilerine kalemlerini “kodlamalarını” önerir; kalem artık yalnızca bir araç değil, bilinçaltının ruhsal enerjisi aktardığı bir kanal haline gelir.

Yazıcı medyumluk kavramını da bu bağlamda açıklar. Yazarken insanın kendini bir elin yönlendirdiğini hissetmesi, başka bir enerjinin rehberliğini fark etmesi aslında bu medyumluk halidir. Kalemle çalışmak, kalp merkezinin açılmasını sağlar ve bir noktadan sonra yazmak artık düşünmeden akar. İlham bir anda gelir, tıpkı bir ateş gibi içi yakar ve o an yazıya dönüşmezse enerjisel olarak sıkışma yaşanabilir.

Akitler ve Ruhsal Sözleşmeler

Dersin ikinci bölümünde konu “Akitler”e geçer. Dilek Hoca, akitlerin yani ruhsal sözleşmelerin hem bilinçli hem de bilinçsiz düzeyde yapılabildiğini anlatır. Korkular, yeminler, öfke dolu sözler veya tekrarlanan kalıplar da aslında bir tür akitlerdir. İnsan çoğu zaman farkında olmadan kendini belirli bir duruma bağlayan sözler verir. Bu sözlerin enerjisi, yaşam döngüsünde tıkanıklıklar yaratabilir.

Bir öğrencinin söylediği gibi “iptal, iptal, iptal” demek, tek başına bir akdi bozamaz. Çünkü iptalin gücü, kelimenin ardındaki niyette ve kalpten gelen titreşimde saklıdır. Dilek Hoca, “Söz ağızdan çıkar ama dönüşümü yürekten başlar.” diyerek bu süreci özetler.

Akitler, yalnızca bu yaşamda değil, önceki yaşamlar ve ruhsal düzlemlerle de bağlantılıdır. İnsan doğmadan önce ruhsal rehberleriyle bazı anlaşmalar yapar. Bu anlaşmalar, kişinin yaşam deneyimlerini, karşılaşacağı insanları, öğrenmesi gereken dersleri belirler. Karmik akitler, bu ruhsal anlaşmaların en yoğun enerjisini taşır.

Dilek Hoca, bu akitleri anlamının önemini bir hastalık metaforuyla açıklar: Fark edilmeyen bir rahatsızlık, küçük bir enfeksiyonken ölümcül hale gelebilir. Oysa zamanında fark edildiğinde birkaç günlük tedaviyle iyileşmek mümkündür. Ruhsal sözleşmeler de böyledir; fark edildiğinde dönüşür, edilmediğinde ise kişinin yaşam yolculuğunu zorlaştırır.

Bu nedenle farkındalık, en güçlü “şifa ilacı”dır. Karmik akitler üzerine çalışmak, kişinin kendi enerjik bağlarını çözmesi anlamına gelir. Bu süreçte ritüeller, telkinler ve derin farkındalık çalışmaları kullanılır.

Dilek Hoca, bu konunun günlerce sürecek kadar derin olduğunu, ancak ders kapsamında özetle anlatacağını belirtir. Ruhsal akitlerin farkına varıldığında, kişi yaşamındaki birçok tekrarlayan döngünün nedenini anlamaya başlar. Çünkü bu akitler, bazen geçmiş yaşamların, bazen ataların enerjisel yüklerinin bugüne taşınmış hâlleridir.

Dersin sonunda, bu farkındalıkla birlikte her öğrencinin kendi iç dünyasında “ben hangi sözlerle kendimi bağladım?” sorusunu sorması gerektiğini vurgular. Çünkü özgürlük, bu sözleşmeleri çözebilmekten geçer.

Boyutlar Arası Ruhsal Çeşitlilik

Örnek veriyorum...

Yaptığım çalışmalar, araştırmalar ve kendi yaşadıklarımın hep şunu gördüm: Hiçbirimiz aynı boyutlardan gelmiyoruz. Yüzlerce, binlerce farklı boyutta tekâmülünü tamamlamış ruhlar, şu anda dünyada bir araya gelmiş durumda. Hepimizin geldiği yer, bilincimiz, deneyimimiz ve görevimiz farklı.

Bazı ruhlar yalnızca kendine hizmet etmek için gelir; bazılarıysa başkalarının uyanışına vesile olmak, bir tetikleyici veya katalizör olmak için dünyadadır. Bu tür varlıklara “aday ruhlar” diyorum. Bizler, belirli dönüşümlerle hem kendi tekâmülümüze hizmet ediyoruz hem de bağlı bulunduğumuz ruhsal gruplara, kolonilere hizmet ediyoruz.

Ama tabii ki dünyaya geliş bir rastlantı değildir. Biz doğmadan önce belirli bir ırka, bir soya, bir enerji hattına mensubuz. Bir yerden “hop” diye dünyaya düşmüyoruz. Ruhsal kökenimiz, bağlı olduğumuz sistem ve ırklar, bu dünyadaki deneyimimizi belirler.

Bu konuyu “Ölüm Ötesi” kitabında da anlatmıştım. Farklı boyutların, farklı sistemleri ve matematiksel işleyişleri vardır. Her boyutun kendi yasası, enerjisel mekanizması bulunur. Bizler bu sistemlerin içinde hem kendi tekâmülümüze hizmet ederiz hem de ait olduğumuz koloniye destek oluruz. Örneğin, uzaylı teması olarak bildiğimiz olayların bir kısmı bu gruplarla ilgilidir. Yumurtalık veya sperm alınması, beden üzerinde görülen operasyon izleri gibi vakalar, bazen bu mekanizmanın fiziksel yansımalarıdır. Bunları bilmek, süreci anlamak açısından bir temel oluşturur.

Aile İçinde Ruhsal Farklılıklar

Mesela bir çekirdek aile düşünün. Anne, baba ve birkaç çocuk... Bu ailede bazen yalnızca bir kişi geçmiş yaşam anılarını hatırlayabilir, farklı boyutları görebilir veya enerjik izler taşıyabilir.

Anne ve baba hiçbir şey yaşamamıştır; diğer kardeşler de sıradandır. Ama o bir kişi, sabah uyandığında “az önce oradaydım” diyerek başka bir dünyayı hatırlayabilir. Bu kişi bazen bedeninde operasyon izleriyle, bazen güçlü bir “buraya ait değilim” hissiyle yaşar.

Ailenin diğer üyeleri bunu anlamlandıramadığı için reddeder, “böyle bir şey olamaz” der. İşte o zaman kişi yalnızlaşır. Kendisini yanlış, farklı ya da anormal hisseder. Aslında sorun onunla değil, sistem bilgisinin eksikliğiyledir. Sistemi bilmediğimiz için ruhsal deneyimleri akılcı düzeyde yorumlayamayız.

Bu tür insanlar çoğu zaman “fit olamama” psikolojisine girerler. Yani, sanki dünyaya ait değillermiş gibi hissederler. Topluma, insanlara, hatta kendilerine bile yabancılaşabilirler. Aslında bu durum bir ruhsal çatışmadır; çünkü ruhun amacıyla dünyanın beklentileri uyuşmaz.

Karmik Döngü ve Ruhsal Akitler

Buradan şunu çıkarıyoruz: Bakış açımız, yorumlayış biçimimiz ve olaylara verdiğimiz anlamlar, aslında yaptığımız akitlerin yansımasıdır. Kişi bazen kendi yarattığı olumsuz senaryolarla, stresle, hayali korkularla kendi kehanetini gerçekleştirir. Bu da enerjisel bir akitlerdir.

Doğmadan önce hepimizin belirli bir tekâmül amacı vardır. Bu amacın içinde çok spesifik dönüşüm alanları bulunur. Bazı akitler, ruhun doğmadan önce “yurttaşlarıyla” yani aynı boyuttan gelen diğer ruhlarla yaptığı anlaşmalardır.

Bu akitler boyutlar değişse bile geçerliliğini korur. Dünya planında ise bu akitlerin üzerine yeni faktörler eklenir: ebeveynler, kültürel yapılar, coğrafya, toplum, öğretiler...Bilinçsizce kabul ettiğimiz tüm bu etkiler yeni akitler yaratır.

Bu durum bize şunu gösterir:

Evet, belirli bir karma ile doğdum. Ama buraya onları aşmak için geldim. Peki neden defalarca aynı döngüleri yaşıyorum? Gerçekten aşmadığım için mi, yoksa her seferinde yeni bir karma mı yaratıyorum?

Bazen de bu süreçte “telafiler” vardır. Evren insana her zaman telafi fırsatları sunar. Kişi farkında olursa, geçmişte yaptığı bir hatayı dönüştürebilir. Ama bu fırsatlar kaçırılırsa döngü yeniden başlar.

Farklı Boyutlardan Gelen Ruhlar

Aranızda vardır...Kendini dünyaya ait hissetmeyen, gökyüzüne, yer altına, suya veya toprağa derin bir sevgiyle bağlı olanlar...Bazıları “asosyal” olarak tanımlanır ama aslında bu doğru değildir. Onların sosyallik anlayışı farklıdır. Doğada olmak, sessizlikte kalmak, enerjiyle bağlantı kurmak onlar için sosyalliktir.

Toplumdaki “sosyallik” kavramı genellikle eğlenmek, kalabalık ortamlara gitmek, para harcamak, gece hayatına katılmak şeklindedir.Oysa bu ruhlar için esas sosyallik; doğayla, enerjiyle, ruhsal alanla etkileşimdedir.Bu farkın anlaşılması önemlidir çünkü ruhun kökeni bilinmeden kişinin iç dünyası eksik kalır.

Şunu unutmamak gerekir:

Bazı ruhlar insan olarak doğmuştur, bazılarıysa çok farklı gezegenlerden, çok farklı enerjilerden gelmiştir. Bu yüzden davranışları, duyguları ve algıları da farklıdır.

Onları yargılamak yerine anlamaya çalışmak gerekir.

Dünyaya Uyum ve Ruhsal Çekim Alanları

Kendini fark etmeyen bir ruh genellikle uyum sağlar; ama onun anlattığı gibi maddiyatı bir türlü dinlemez. Aslında içine dönse dinlemek ister, ama bu ona çekici gelmez. İtici de gelmeyebilir. Örneğin; müzik eşliğinde birilerinin yüksek sesle konuştuğu, bağırıldığı bir ortamda o ruh, sanki hiçbir şey duymuyormuş gibi olur. Eğlence bittikten sonra ise bütün sesler ondan uzaklaşır.

Belirli bir süreden sonra bu ortamlarda bulunmak çok boş gelmeye başlar. Kişi denemiştir, yaşamıştır ama artık hoş gelmez. Yalnızlıktan korksa bile kendi iç dünyasını tanımaya başladığında yalnızlığıyla yaşamayı istemeye başlar. Eğer karşısındaki insan tam uyum sağlayamamışsa bu durum daha da belirgin olur. Burada eş de devreye girer; dünyaya geldikten sonraki tetikleyiciler ve tekâmülümüze hizmet eden yandaş gruplar bu sürecin bir parçasıdır.

Kimi zaman eşinizle birlikte olduğunuzdur, her şey kusursuz görünür ama hep bir eksik hissi vardır. Bu eksik bazen eşle tamamlanabilir, bazen hayatla... Bu değerlendirme kişiye göre değişir. Bu tür ruhlar çok pozitif olabilir; fakat toplumsal istatistiklerde yer alan kalıpların biraz dışındadırlar. Uyumsuzlar grubunda gibidirler. Mantıkla konuşurlar, sonra hisleriyle konuşurlar. Kalabalıklar onlara alkış tutarken, onlar bir yorum getirirler.

Toplum içine girmekten sıkılabirler, neşelenirler ama belirli bir süre sonra eve dönmek isterler. Sessizliği, inzivayı severler. Bu ruhlar aslında çok farklı akitlerle dünyaya gelmiştir. Özellikle psişik yeteneklerinin açığa çıkması muhtemel olan ruhlar böyledir. Uzun süre alışveriş merkezlerinde duramazlar. Yüzlerce örnek sayabilirim ama siz zaten ne demek istediğimi anladınız.

Bu ruhlar, akitlerinde psişik yönlerini tamamlamaya aday olmuş enkarnasyonlardır. Aile içinde bazen bu özellik yalnızca bir kişide ortaya çıkar. “Nerede bir aksilik varsa bizim kızın, bizim oğlanın başına gelir” denir. Bu kişi çoğu zaman “depresif” olarak etiketlenir. “Evlenmeyi denesin, o kimseyle yapamaz” denir. Aslında bu ruhlar çok güçlüdür.

Yanlış Anlaşılan Ruhlar

Bu insanlar ne yaşarsa yaşasın günlük hayatta kalır; kimseye ihtiyacı yoktur. Bir gün depresyona girer, dördüncü gün çıkar. Ama herkes onu hep depresif zanneder; oysa alakası yoktur. Çünkü evde kalarak, onların eğlence anlayışına uymadığı için “umutsuz vaka” etiketi yemiştir.

Kişiye sorsanız, aslında dosyalar dolusu bir iç dünyası vardır. Film müzesinin içine girmiş gibidir. Bütün atraksiyonları yaşar, karakterlere bürünür ve dinlenmeye çekilmesi gerekir. Bu

yüzden dışarıya çıkıp “goygoy” yapacak enerjisi kalmaz. Çünkü zaten enerjisini yaşadıklarına harcamıştır.

Bu yüzden toplumda anlaşılamazlar. Onları “filozof” gibi anlatanlar bile olur. Kalabalığa, gürültüye gelemeler; bir mekâna girerler, kısa süre sonra çıkarlar. Bu onların doğasıdır.

Genetik Aktarım ve Ruhsal Kontratlar

Bu ruhların geliş yolları da farklıdır. Onların vakitleri, akitleri vardır. Çok sayıda olmalarına rağmen zeki ve dönüşüm için gelmiş varlıklardır. Kendi ırkına hizmet ederken dünyadaki dönüşüme de hizmet ederler. Örneğin, sperm veya yumurta alımı gibi temalarla ilgili deneyimler bazen bu ruhların hayatında görülebilir. İnsanlar “bizi kaçırdılar, biz istemiyorduk” der. Oysa burada sorulması gereken, “bu kişi niçin seçildi?” sorusudur.

Doğduğumuz yer, geldiğimiz yer bu soruların cevabını verir. Doğmadan önce ruhların genetik yapısı da akitlerin bir parçasıdır. Örneğin; Kemal Bey’in torununun çocuğu Sema Hanım’ın torununun çocuğuyla aynı ruhsal kontratın bir parçası olabilir. Yıllar geçse de bu bağ devam eder.

Doğmadan önce eğer Kemal Bey bir “alikonulma” yaşadıysa, Sema Hanım da benzer bir durum yaşadıysa, bu enerjiler bir sonraki kuşakta bir araya gelebilir. Aileler bazen bunun hikâyesini bilir. “Dedesi de böyleydi” denir. “Şifacı dedesinde de sınırları şifalıydı, bu da ona çekmiş” denir. Bazen torun değil, torunun çocuğu bu yeteneği taşır. Bu genetik aktarım ruhsal kontratların bir yansımasıdır.

Kemal Bey’in torununun çocuğu tekâmülünü tamamlayacaktır. Bu tekâmülünü diğer boyutta bir karşılık hizmet ederek de tamamlayacaktır. En uygun beden yapısı Sema Hanım’ın köklerinde olduğu için bu ruh oraya enkarnasyon yapar. Bu yüzden “Kemal Bey’in torununun çocuğu Sema Hanım’ın ailesine çekmiş” denir. Oysa mesele genetik yapının ruhsal kontratlarla eşleşmesidir.

Bu şekilde ruhlar, birkaç jenerasyon sonra bile uygun bulunan genetik yapıya enkarnasyon yapar. Kontratlar bu şekilde gerçekleşir. Yan roller ve çevresel faktörler de tekâmülün gelişmesi açısından çok önemlidir.

Ruhsal Bağlar, Karmik Akitler ve Özgür İrade

Bana sıkça sorulan sorulardan biri şudur: “Dedemin ruhu olabilir miyim?”

Bu soruya kesin bir cevap veremem. Ama şunu söyleyebilirim: Eğer jenerasyon ve karmik açıdan bakarsak, evet, olabilir. Bu bağ bazen sizin sandığınızdan daha derin bir ruhsal akit ve aktarım olabilir. Belki dediniz, belki büyük dediniz... Bir ruh, yeniden bir aile hattına gelebilir.

Bazen hissettiğiniz yakınlık, ruhun tekrar aileye gelişinin işaretidir. Bazen de bu ruh, size rehberlik eden bir ruh olabilir. Kendi içinizde hissettiğiniz şey genellikle doğrudur. Bazen ruh, gerçekten bir önceki yaşamda aileden biri olabilir, bazen de sadece rehberinizdir. Bu hisleri küçümsemeyin; çünkü bunlar karmik akitlerin yansımasıdır.

Tanıdık Ruhlarla Karşılaşmak

Şimdi gelelim diğer bir soruya: Önceki yaşamlarımızda tanıdığımız ruhlarla bu dünyada veya başka bir yaşamda karşılaşabilir miyiz?

Evet, karşılaşabiliriz. Zaten bu süreçler, tekâmülümüzü hızlandırmak ve tetiklemek için kurgulanır. Yan roller, ruhdaşlar ve “yurttaşlar” dediğimiz bu tanıdık ruhlar bizim için birer işaret gibidir.

Bunu anlamanın en belirgin yolu, hislerdir. Bir ortama girdiğinizde, hiç tanımadığınız birine karşı nedensiz bir yakınlık hissedersiniz. Kanınız kaynar, açıklayamazsınız. Hakkında herkes olumsuz konuşsa bile, içinizden bir sevgi akar. Bu, diğer tarafta tanıdığınız bir ruhla karşılaştığınızın işaretidir.

Bazen de tam tersi olur. Herkes çok sever, herkes övgüler dizer ama siz onu gördüğünüz anda tüyleriniz diken diken olur. “Allah’ım bana yardım et” dersiniz, ön yargılı olmak istemezsiniz ama içinizden bir şey sizi uzak durmaya çağırır. Sonra, bu kişiye rağmen samimiyet geliştirirsiniz ve hayatınızda en büyük darbeyi ondan alırsınız. Bu da ruhsal bir işarettir; ruhunuz, geçmiş bir tanışıklıktan dolayı size sinyal verir.

İşte bu yüzden kalp merkezimiz çok önemlidir. Bu hisleri yok saymadan, ama hemen yargılamadan, mesafeyi bilinçli koyarak ilerlemek gerekir. Böyle yaptığınızda artık hiçbir şey sizi şaşırtmaz. Şok olmazsınız; çünkü zaten hissetmiş ve enerjisel olarak hazırlanmışsınızdır.

Özgür İrade ve Tek Sınav

Şunu da bilmeliyiz: Bizim sonradan yaptığımız kontratlar, bu dünyada yaşarken oluşturduğumuz akıtlardır. Geldiğimiz vakitler, doğmadan önceki karmik anlaşmalarımızdır; burada yaptıklarımız ise özgür irademizin ürünüdür. Eğer her şey önceden yazılı olsaydı, dünya bir “alternatifler dünyası” olmazdı. Hiç acı çekmezdik.

Ama sistem bize seçim hakkı veriyor. Bize deniliyor ki: “Seçme hakkın vardı, hayır diyebilirdin. Niçin hayır demedin? Hangi duyguna yenik düştün?”

İşte tekâmül sürecinin özündeki sınav budur. Dünyadaki sınavımız tektir; başka sınav yoktur. Eğer bunu fark edebilir ve idrak edebilirsek, yaşam çok daha kolay hale gelir.

Vicdan zaten tartışılmazdır. İrade, nefis, vicdan... Bütün mesele budur. İnsanlar insanları eziyor, kardeş kardeşi eziyor, eşler birbirine zarar veriyor. Aradaki davalara bakın; tamamen beşeri ve nefisten kaynaklanıyor. Eğer burada bile nefretimizi gözden geçirip yaşam felsefemizi buna göre düzenlesek, sorun kalmaz.

Biz dünyada birer yolcuyuz. Bugün karnımız doyuyor, yarın ne olacağını bilmiyoruz. Ama “yarına yarın bakacağız” diyerek, bir yolcu olduğumuzun farkına varırsak, dünyadaki savaşların ve çatışmaların büyük kısmı zaten anlamını yitirir. Paylaşılmayan mallar, mülkiyetler, miraslar, aynı kandan gelen kardeşlerin arasındaki setler hep bu farkındalıksızlığın ürünüdür.

Negatif Eylemler, Karmik Sınavlar ve Pozitif Merkezde Kalabilmek

Yurtdışında, burada ya da herhangi bir yerde aslında bir şey yok. Nefret, iftira, yalan, başkasının kötü olmasını istemek... Bunların dışında hiçbir şey yok. Size kim ne yaparsa yapsın, çoğu zaman farkında bile değildir. Siz ise farkındalığınızı iddia ediyorsunuz. O zaman bu farkındalığınızı kendinize hatırlatın.

Çünkü ruhdaşlar vardır, tetikleyici etkenler vardır. Onlar sizi yoldan çıkarmak için her şeyi yapar. Farkında değildirler ama sizin tekâmül yolculuğunuzda sınavı onlar oynarlar. Onlar bu oyunu oynarken, siz de sınavınızı verirsiniz. Her türlü iftira atabilir, olmayan bir sahneyi gerçekmiş gibi gösterebilir, aklınıza her türlü iddiayı yerleştirebilirler. Bu, kayınvalideniz de olabilir, kardeşiniz de, patronunuz, alt komşunuz ya da en yakınınızdaki kişi bile olabilir.

Ama şunu bilmeniz gerekiyor: Bu hareketi yapan kişi, bilmeyen kişidir. Sıfır bilgisi vardır. Vicdanı, nefsi geçtim, azıcık bile farkındalığı olan biri bu eylemi yapamaz. İftira atamaz, yalan söyleyemez, “hepsi benim olsun” diyemez. Çünkü bu kapasite, bilgiden ve bilincin itirafından henüz geçmemiş bir bilinç seviyesinin göstergesidir.

Yeni Karma Kapıları Açmamak

Dolayısıyla yapılması gereken çok basittir. “Sen sınavını, tekâmül sınavını benim üzerimde bu şekilde vermeye karar verdin. Ben ise hiçbir şey yapmamaya karar verdim. Çünkü aynı şekilde karşılık verdirtemezsin bana. Yeni bir karma kapısı açamazsın.”

Sessiz kaldığınız sürece vicdanınız rahatsa ve içiniz rahatsa gerçeği siz ve Rabbiniz biliyor. Bu yeterlidir.

Böyle yaptığınızda ne olur biliyor musunuz? Karşıdaki kişi kendi kendisiyle bir akit gerçekleştirir. Yaşadığını yaşatmadan gidemez. Siz yaşatmazsınız, yolunu Rabbinize bırakırsınız. İspata gerek yoktur.

Bazen şöyle diyeceksiniz: “Ama hocam bize haksızlık yapıyor.” Aslında haksızlık değil, bir tatmin sağlama çabasıdır. Orada bir siyah çukur vardır, bir negatif eylem vardır. Bütün mesele şudur: Sen negatif eylemde bulunurken ben bunun farkındayım ve pozitif merkezde kalmayı seçiyorum. İşte tuzaklar buralardadır. Eğer aynı eylemle karşılık verirseniz yeni bir karma kapısı açılır. Bu savaş bitmez. Torunlarınıza kadar gider.

Bakın büyükbabalarımızın arazi savaşları hâlâ torunlar arasında konuşulur, bitmez. Kan davaları hâlâ sürer. Neden? Çünkü bir akit bir soya eklenir, bir soy boyunca taşınır. Sonra ne olur biliyor musunuz? Yine bir ruh dünyaya gelir, aynı arazi veya dava konusuyla sınanır. Pozitif merkezde kalabilecek mi, nötrleşebilecek mi diye... Çünkü bütün ortam hazırlanmıştır.

Malmık var, hırs var, intikam var... Sınavı ise pozitifte kalabilmektir. Önceki hayatına bağlı olarak şimdi çatışmaya mı girecek, yoksa “Yeter artık bu davalar bitsin, ben yokum” mu diyecek? İşte burada da dönüşüm gerçekleşir veya gerçekleşmez. Karanlığın içine çekilmek yerine “Ben aydınlığımı yaşamayı tercih ediyorum” diyebilmek dönüşümdür.

Vicdan, Korkular ve Kodlamalar

Arkadaşlar, vicdan hassasiyeti tekâmülün özüdür. Vicdan, irade ve nefis birlikte çalışır. Verdiğiniz her kararın topluma vereceği hasarı göz önünde bulundurun. Toplumun yanışı sizin doğrunuz olabilir, ama üçüne dikkat ettiğiniz sürece kendi doğrunuzda kalmak doğrudur.

Doğduğumuzda belirli bir vakitle, bir kontratla geliyoruz. Ama doğduktan sonra kodlamalar devreye giriyor. Çocukken, gençken, genç kızken ya da genç erkekkende var olan psişik yetenekler korkularla, ebeveynlerin ve kültürün etkisiyle bastırılıyor. Bugünkü korkularımızın çoğu, geçmişte bize yüklenen ve kodlanan inançların bir yansımasıdır.

Örneğin bir çocuk psişiktir, bir şeyler yaşıyordur. Hemen “cinlendi”, “musallat oldu” denir. Eskiden “uğur çarpıldı” derlerdi. Hocalar “çarpıldı” der. Peki nedir bu “çarpılma”? Niye musallat oldu? Dualarla niye gitmiyor? Belki hadim indiriyorlar, yine gitmiyor... Çünkü mesele sandığınız gibi değil. Kişinin kimyası, psikolojisi, ruhsal altyapısı böyle bir açılıma yol açıyor olabilir.

Kendini bu şekilde gösteriyordur. Hemen “cinlendi” etiketi yapıştırılır. Oysa burada çok ciddi şeyler yaşıyor olabilir. Kişinin deneyimi bir “musallat” değil, ruhsal veya psikolojik bir açılım olabilir.

Korkuların Kökeni ve Atalardan Aktarılan Kodlar

Gerçekten kabul etmişler miydi, etmemişler miydi? Bugün hâlâ aynı şeyler yaşanıyor. İnsanlar hâlâ bazı şeyleri kabullenmiyorlar. Neden? Çünkü bilinçaltında, hatta şuurun da ötesinde bir enerji anlaşması, yani bir akit yapılmış durumda. Korku ile, suçlulukla, yanlış öğretilerle... Ve bu akit bir kez yapıldığında, kişi farkında olmadan o anlaşmanın hükmünü yaşamaya başlıyor.

Bir düşünün; biri bir olay yaşadı, “çarpıldı” dendi. Bu sadece bir söz değil. O söz, bir kehanet cümlesi gibi enerjiye işlendi. Toplum o olayı tekrar etti, anlattı, konuştu. Kişi bunu kabul etti. İşte orada yeni bir program yazıldı: “Çarpıldım.” Ve bu program o kişiden sonra torunlarına kadar aktı.

İç Anadolu’da hâlâ duyarız: “Onun ninesi de çarpılmıştı.” “O köyde musallat vardı.” “Hoca okutmuşlardı.” Belki de kadın aslında bir şifacıydı. Ama sistem onu “cinlenmiş” diye etiketledi. Şifasını bastırdı, ilaçlarla uyuşturuldu, susturuldu ve sonunda kendisi bile o etiketi kabul etti. Nesiller boyu süren bir baskılama döngüsü başladı.

Korku Kodlarının Genetik Aktarımı

Biz o ninelerin, o dedelerin kodlarıyla dünyaya geldik. Genetik yapımız sadece fiziksel değil; enerjisel, duygusal ve inançsal kodları da taşıyor. Korkularımızın büyük kısmı bize ait değil. Onlar dedelerimizin, ninelerimizin yaşadığı korkulardır.

Birçoğumuz “Bak bunu yaparsan çarpılırsın!”, “Bu günah, bunu yaparsan cehennemlik olursun!” gibi tehditlerle büyüdük. Cayır cayır yanacağımız söylendi. İşte bu cümleler bizim bilinçaltımıza kodlandı. O kodlar bugün hâlâ çalışıyor.

O yüzden bugün bir varlık görsek ya da bir enerji hissi yaşasak, hemen “Acaba yanlış mı görüyorum?” korkusu başlıyor. Çünkü kod bize diyor ki: “Bu konular tehlikelidir. Görürsen deliliktir.” Oysa gördüğün şey sadece bir enerjisel farkındalıktır. Ama çocukluktan itibaren tehditlerle büyütüldüğümüz için zihnimiz korku üretmeye başlar.

Görmediğimiz şeyden korkarız, çünkü görme ihtimalinden korkarız. O ihtimal, genetik hafızamıza işlenmiştir. Böylece kişi kendi içinde bir hayali stres üretir. Görmediği sahneleri zihninde kurgular, korkusunu büyütür. Bu korkuların kökeni gerçekte değil, aktarılmış inançlardadır.

Teslimiyet ve Güven Zinciri

Bu noktada teslimiyet devreye girer. Korkuların çözümü teslimiyettir. Ama teslimiyet sadece “inanıyorum” demek değildir. Gerçek teslimiyet, güvenmektir.

“Allah’a inanıyorum” deriz ama içten içe korkarız. O zaman sormalıyız: Gerçekten inanıyorsam, neden korkuyorum?

Demek ki inancım var ama güvenim eksik.

Bir şeyi kontrol etmeye çalışıyorsam, akışa teslim olamıyorsam, hâlâ içimde “ya olmazsa” korkusu varsa, bu güven eksikliğidir.

İnanıyorum derim ama aynı anda korkuyorsam, kendimi tutuyorum demektir. Bu durumda teslimiyet yoktur.

Korkunun kökeni güven eksikliğidir. Güvenin eksikliği, teslimiyetin zayıflığıdır. Teslimiyetin eksikliği ise inancın kökünde şüphe yaratır.

Zincir böyle çalışır: Korku → Güvensizlik → Teslimiyetsizlik → İnançta boşluk.

Oysa hiçbirimiz bu dünyaya korku için gelmedik. Korkular bize ait değil; atalarımızın, toplumun, kültürün, inanç kalıplarının bir mirası.

Bu zinciri kırmak, korkunun kaynağını fark edip “ben bu kodu kabul etmiyorum” diyebilmekle başlar.

Rehber Varlıklarla Bağ Kurmak ve İlahi Navigasyonun Şifresi

Bugün birçok kişi, hayatındaki kronik sorunları tekrar eden döngüler halinde yaşadığını söylüyor. Oysa bu farkındalığı kazandığınız an, aslında şifa süreci başlamış demektir. Çünkü bilinç, yönünü nereye çevirirse enerji oraya akar.

Korkunun, kaygının ya da kısıtlanmışlığın olduğu bir alana odaklandığınızda, o bölgeyle ilgili bir hipnoz prosesi çoktan başlamıştır. İşte bu yüzden bundan sonraki süreçte, bu alanları dönüştürmeyi kendiniz üstlenmelisiniz.

Kendi Alanını Kutsal Hale Getirmek

Bunun için sessiz bir ortama geçin. Ruhsal olarak konfor bulduğunuz, kendi enerjinizle baş başa kalabileceğiniz bir alan oluşturun. Loş bir ışık, hoş bir koku, sakin bir atmosfer... Bu, hem sizin hem de rehber varlıklarınızın enerjisini davet edecektir.

O alanda derin bir nefes alın ve kalp merkezinizden niyet ederek başlayın:

“Bugüne kadar farkında değildim, ancak şimdi fark ettim. Bana ait olmayan tüm korkuların, enerjilerin, frekansların ve varlıkların alanımdan çıkmasını emrediyorum. Bilmeden açtığım her kapıyı, yaptığım her akdi farkındalıkla iptal ediyor, alanımı arındırıyorum. Şu andan itibaren sadece ilahi ışığın, sevginin ve rehberliğin frekansında kalmayı seçiyorum.” Bu cümleleri kendi ifadelerinizle yeniden düzenleyebilirsiniz. Önemli olan, emir kipinde konuşmaktır. Çünkü evrende enerji, niyetin gücüyle yön bulur. Bu ritüel, yalnızca bir temizleme çalışması değildir; aynı zamanda kodların enerjik anlamını değiştirir. Bu sayede bilinçte asılı kalan korkular çözülür, teslimiyet derinleşir ve güven duygusu yeniden tesis edilir.

Korku Kodlarının Kaynağı ve İlahi Bağlantı

Bizi en çok zayıflatan şey, korkunun “ilahi irade” ile aramızda bir engel gibi konumlanmasıdır.

Yüzyıllarca “Bunu yaparsan yanarsın, cehennemlik olursun” denilerek öğretilmiş dogmalar, bilinçaltımıza korku kodları olarak kazanmıştır. Oysa ilahi olan korkutmaz; sevgiyle eğitir, ışıkla dönüştürür. Rabbin bizi cezalandırmak için değil, olgunlaştırmak için var ettiği bir sistemin içindeyiz. Bu yüzden korkuyla değil, sevgiyle teslim olmayı seçmeliyiz.

Diğer Siz: Ruhsal Öz Benlik ile Bağlantı

Bu çalışmalar sırasında bir ses duyabilirsiniz, bir iç yönlendirme hissedebilirsiniz. İşte bu, sizin “diğer siziniz”dir. Yani öz benliğinizin daha yüksek, daha bilinçli parçası... Ruhunuzun sizi çağıran, yönlendiren sesidir. Bu bağlantı, kalp merkezinde başlar; sezgiler, iç ses, anlık farkındalıklar hep bu iletişimin göstergesidir. Zaman zaman kulağınıza bir cümle gelir, bir düşünce birden belirir, bir rüya veya tesadüf zannettiğiniz bir olay yaşarsınız oysa bunların hiçbiri tesadüf değildir. Bu, diğer sizin size uzattığı bir mesajdır.

Rehber Varlıklar: İlahi Navigasyonun Yönlendiricileri

Ruhsal yolculukta yalnız değilsiniz. Her birimizin, doğmadan önce anlaşmış olduğu rehber varlıklar vardır. Bu rehberler, farklı boyutlardan gelir; bazıları melek, bazıları atamızın enerjisi, bazıları ise koruyucu varlıklar şeklinde tezahür eder. Kimi zaman bir yaşlı teyze, bir çocuk, bir yabancı, hatta bir cümle bile rehberin sesi olabilir. Evren, bize hep semboller aracılığıyla konuşur. Bazen bir kitap sayfasında, bazen bir şarkı sözünde rehberliğin izi vardır. Rehber

varlıklar her zaman iyiliğe yönlendirir. Eğer içinizde bir ses sizi korkuya, kibire, öfkeye itiyorsa; o rehber değildir. Gerçek rehber sizi huzura, dengeye ve sevgiye yöneltir.

Rehberin Şekli ve Frekansı

Rehber varlıklar tek biçimli değildir. Birinin rehberi dedesi formunda gelebilir, bir başkasının ki gri bir enerji formunda ya da melek suretinde görünebilir. Bu, sizin bilinçaltı güven sembolünüzle ilgilidir. Eğer birine güven duyuyorsanız örneğin anneniz, dedeniz, öğretmeniniz rehberiniz o formda belirir. Çünkü evren, sizin inanma frekansınızda tezahür eder. Bu nedenle bir rehber “anneanne” suretinde görünebilir, ama aslında o enerji bambaşka bir boyuttan gelen bir varlıktır.

Rehberin Sizi Bulması için “Adres” Girmek

Rehberlik enerjisi bir navigasyon gibidir. Navigasyonun çalışması için önce adresi girmeniz gerekir. Yani niyet etmeniz, yön belirtmeniz... “Ben nereye gitmek istiyorum?” sorusuna içten bir yanıt vermeniz şarttır.

Eğer yönünüz belirsizse, rehber varlığınız da size yardım edemez. Tıpkı haritasız yola çıkmış biri gibi kaybolursunuz. Eskiden insanlar kağıt haritalarla yol bulurdu, sonra navigasyon cihazları çıktı. Bugün ise sadece bir uygulamayla dünyanın öbür ucuna kolayca ulaşabiliyoruz. İşte rehber varlıklar da bu sistem gibidir: Eğer “adresinizi”, yani niyetinizi doğru girerseniz, yol kendiliğinden açılır.

Ama adres girmeden “niye yol göstermiyor?” diye sitem ederseniz, rehberlik enerjisi beklemede kalır. Evren özgür iradeye saygı duyar. Siz istemeden hiçbir rehber müdahale etmez.

Rehberlikte Netlik ve İlahi Adres Beyanı

Birçok insanın yaşadığı sorunlardan biri, yönünü bilmeden rehberlik istemesidir. Oysa evrende netlik, en temel yasadır. Girilmeyen adreste navigasyon nasıl aktif olmazsa, net ifade edilmeyen niyetlerde de rehberlik aktifleşmez. Yani rehber varlığınızdaki yardım istiyorsanız, önce gideceğiniz yönü, hedefi, niyeti net bir şekilde belirtmeniz gerekir.

Elinizde bir harita var aslında; rehberlik sisteminiz, ilahi bir navigasyon gibi içinizde yüklü.

Yapmanız gereken tek şey, o haritaya “nereye gitmek istediğinizi” açıkça yazmaktır. Adres karmaşık, belirsiz, eksik olduğunda sistem yanıt veremez. Evrenin dili nettir. Net sorular net cevaplar getirir.

Niyetin Gücü: Net Beyan Yasası

Ne istediğinizi, hatta ne istemediğinizi çok iyi bilmeniz gerekir. Rehber varlıktan yardım isterken şöyle diyebilirsiniz:

“Biliyorum, buradasın. Beni korumak ve rehberlik etmek için yanımdasın. Rehberliğine hazırım. Bugüne kadar fark etmediklerimi fark ettim. Artık bana göstereceğin işaretleri görmeye ve anlamaya hazırım.”

Bu cümleler, evrene bir adres beyanıdır. Böylelikle rehber varlık, sizinle net bir iletişim kurabilir. İsteklerinizde tarih, niyet ve kararlılık olmalı. “Belki, olur mu, acaba?” gibi kelimeler enerjiyi bulanıklaştırır.

Unutmayın, rastgele konuşulan her söz bir titreşimdir, ama niyetle söylenen her söz bir emirdir. Bu nedenle, rehber varlığınızla konuşurken dikkatli, kararlı ve saygılı olun.

Karmik Akitleri Dönüştürmek

Bazı akitler özellikle dünyaya gelmeden önce yapılan karmik sözleşmeler silinemez.

Ancak, dünyada yeni oluşturduğunuz bilinçsiz akitleri iptal edebilirsiniz. Bu iptal, farkındalıkla olur. Fark ettiğiniz an, enerji yön değiştirir. İşte bu nedenle “bilinçli farkındalık” bir ruhsal temizlik aracıdır.

Rehber Varlıkla Bilinçli Buluşma

Her insanın bir rehber varlığı vardır. Ama herkes onunla aynı bilinç düzeyinde değildir.

Rehber varlık, sizin farkındalığınıza göre yaklaşır. Onu fark etmek, fark edildiğini fark ettirmektir. Bu, tıpkı karanlık bir odada bir mum yakmak gibidir. Mum, zaten oradaydı; siz sadece ışığını görmeyi seçtiniz. Rehber varlıklar bazen bir, bazen birden fazla olabilir. Önemli olan sayısı değil, enerji bütünleşmesidir. Zamanla frekansınız, rehberinizin frekansı ile uyumlanır. Bu süreç, sabır ve teslimiyet ister. Bir eve ilk taşındığınızda o mekânın enerjisini hissetmekte zorlanırsınız. Defalarca arındırırsınız ama yine rahatsızlık duyabilirsiniz. Yıllar geçtikçe, oraya girdiğinizde artık o rahatsızlık kalmaz. Çünkü frekanslar birleşmiştir. İşte rehberinizle olan yolculuk da böyledir. Zamanla akışa bırakırsınız, iletişim kendiliğinden oluşur. Artık bir teslimiyet hali başlar.

İlahi Diyalog: Sesli Niyetin Gücü

Ben de bu süreçte, zaman zaman sesli konuşurum. Rabbimle konuşurum.

Yalnızca içimden değil, sesli olarak. Çünkü ses titreşimdir ve titreşim enerjiyi yönlendirir.

İster Allah’a doğrudan hitap edin, ister meleklerin aracılığıyla isteyin; niyetiniz safsa, sesiniz zaten duyulur. Ama bazen sistemin kendi matematiği devreye girer.

Rehber varlıklar bu noktada sezgileri, işaretleri, senkronları tetikler. Bir anda aklınıza gelen düşünce, gördüğünüz bir rüya, kulağınıza fısıldanan bir kelime hepsi bu rehberliğin tezahürüdür. O yüzden, kalbinizin tam merkezine rehber varlığınızı yerleştirin ve kendi sözlerinizle seslenin:

“Artık farkındayım.

Varlığını kabul ediyorum.

Ben de varlığımı kabul ediyorum.

Bugüne kadar fark etmediklerimin farkındayım. Negatif enerjilerden, karışıklıklardan uzak durmam için yardımını talep ediyorum. ”

Bu ifadeler, rehberle bütünleşme ritüelidir. Yardımı kabul ettiğinizi söylediğiniz anda, enerji akışı başlar.

Ritüel Uygulaması

Bir niyet çalışması yaparken, yazıya başlarken, bir görüşmeye giderken ya da karar alırken: “Rehber varlığım, senin rehberliğini biliyorum.

Buradasın. Farkındayım ve farkında olduğumun da farkındayım. Doğru yoldan saparsam uyar, bana yardım et.” diyebilirsiniz. Bu basit ama derin cümle, enerji frekansınızı anında değiştirir. O andan sonra, karşılaştığınız her şey size bir yön işareti olur. Çünkü rehberliğin farkına vardığınızda, artık hiçbir şey tesadüf değildir.

Enerjide Netlik Yasası

Rehberlik kadar, beyanın netliği de önemlidir. Tıpkı “adres” gibi... Mesela biri “Başımın gözümün sadakası olsun” dediğinde, evren bu cümlenin anlamını çözemez. Başında ne var? Gözünde ne var? Ne dileğini nereye yönlendiriyorsun? Söz, titreşimdir. Ama belirsiz söz, belirsiz enerji üretir.

Eğer birini korumak istiyorsanız, “Allah korusun” demekle yetinmeyin.

Koruma niyetinizi açıkça belirtin:

“İlahi koruma enerjisiyle, (isim)’in tüm alanını sevgiyle çevreliyorum.

Işık her daim onunla olsun.” Bu, net bir beyandır. Evren netliği sever.

Bilinçli Rehberlik ve Farkındalık Dönemi

Artık hepiniz biliyorsunuz: Evren belirsizliği değil, farkındalığı destekler. Rehber varlıklar, size yardım etmek için her zaman hazır. Yeter ki siz, onlara ulaşacak net adresi verin. Yeter ki farkında olun, niyet edin, teslim olun. Çünkü fark ettiğiniz her şey, dönüşmeye başlar. Ve o anda, siz artık yalnız bir yolcu değil; ilahi navigasyonla yön bulan bir bilgesiniz.

Niyet, Netlik ve Eylem: İlahi Navigasyonun Çalışma Prensipleri

Bir iş görüşmesine giderken kalbimden şöyle niyet ederim: “Rabbim, bugünkü görüşmem en hayırlı şekilde geçsin.” Ama burada bir ayrıntı var: Adresi net girmek gerekir. Hangi iş? Hangi kurum? Hangi tarih ve saat? Rehberlik sisteminde belirsizliğe yer yoktur. Elinizdeki harita zaten yüklü; mesele, gideceğiniz yeri açıkça beyan etmektir. Adres belirsizse navigasyon

çalışmaz. Evren net soruya net cevap verir. “Ben bunu istiyorum, hedefim budur.” demeyi öğrenmeliyiz. Ne istediğiniz kadar, ne istemediğinizi de bilmelisiniz.

Sadaka verirken de aynı yasayı uygularım. “Şu tutarı, bugün saat şu görüşmenin hayırlı olması için niyet ederek veriyorum.” derim. Toptan, ucu açık, dağınık dileklerin içine herkesi ve her şeyi doldurmak, enerjiyi bulanıklaştırır. “Çocuğumun şu sınavı için, annemin şu rahatsızlığının şifası için, bugün şu ihtiyaç için...” Netlik şarttır. Aksi hâlde sistemde adres yoktur; mektup zarfın içinde kalır, yerine ulaşmaz.

Niyet ayrı, netlik ayrıdır. Niyetim bir yere gitmektir; netlik ise navigasyona adresi girmektir. Niyet gerçekleşsin diye eylem gerekir. Niyet zihinde doğar, kalbe iner; ama eyleme dönüşmezse yerinden kıpırdamaz. Evde oturup bütün ritüelleri yaptım demek yetmez; kapıyı açıp yola çıkmak gerekir. Adresi gireceksin, arabayı süreceksin, varınca park edip içeri gireceksin.

Bu farkı anlatmak için yıllar önce duyduğum bir hikâyeyi hatırlarım. Bir adam, ulu bir ağacın altında her hafta dua edermiş: “Allah’ım, büyük ikramiye çıktığı gün canımı al.” Aradan uzun zaman geçmiş; köylüler merak edip dua anına kulak vermiş. İlahi bir ses şöyle demiş: “Loto oynarsa, ikramiye çıktığı gün canını alacağım. Ama oynamıyor ki.” Adamın niyeti güçlüdür; eylemi yoktur. İşte bu yüzden gerçekleşmez. Niyet ile eylem birbirinin tamamlayıcısıdır.

Ruhsal pratikte de aynısı geçerlidir. “Çalışıyorum, niyet ettim, işe başladım. Helal ve bereketli olsun.” dediğimde niyet, eylemle birleşir. Eylem var, niyet yoksa eksiktir; niyet var, eylem yoksa yine eksiktir. Her şartta eylem ister. Duru görü, farkındalık, rehberlik talebi... Hepsi düzenli egzersiz, mesai ve sahici çabayla otomatik bir frekans hâline gelir. Aksi hâlde niyet cümleleri havada asılı kalır.

Rehber varlığımla iletişim kurarken de aynı netlik yasasını uygularım. “Rehber varlığım, rehberlik için buradasın; farkındayım. Bugün şu konuda adım atıyorum. Doğru yoldan saparsam uyar. Gerekli işaretleri açık ve anlaşılır biçimde önüme çıkar.” Bu, hem adres beyanıdır hem de eylem çağrısıdır. Sonrasında ben de payıma düşen adımı atarım: ararım, başvururum, yazarım, görüşmeye giderim, çalışırım. Rehberlik, akışın içinde görünür; durağanlığın içinde değil.

Netlik her dilekte, her duada, her sadakada, her ritüelde aranmalıdır. Belirsiz söz belirsiz enerji üretir. Belirgin söz, belirgin enerjiye kapı açar. Bu yüzden yazarken adresi net yazın, konuşurken isteği somutlaştırın, niyet ederken zamanı, konuyu ve amacınızı belirtin. Evrenin navigasyonu böyle çalışır. Netlik verin, adım atın, gerisi akışın ilahi matematiğinde yerini bulur.

Yolculuğun Kutsal Anlamı ve Ruhun Görevi

Zaten bir ay geçer, günlerce, sabahlara kadar konuşsak da bu konuların sonuna varamayız. Çünkü bu alan, bitmeyen bir okyanus gibidir. Her derinliğinde yeni bir ışık, her dalgasında

başka bir farkındalık gizlidir. Yine de şunu bilmenizi isterim: kendini keşfetme yolculuğundasınız, hem de epey derinlerdesiniz. Bu çok belli, bu aşikâr.

Bu yüzden dileğim, yolunuzun hep açık, hayatınızın bereketli, kalbinizin huzurlu olmasıdır. Ama hayat öyle bir şey ki, biz ne kadar mutlu olursak olalım, dünyada bir yerlerde bir mutsuzluk varsa, o bile bizim enerjimizi etkileyebiliyor. Çünkü biz sosyal varlıklarız; birbirimizin titreşimini hisseder, birbirimizin yükünü taşırız.

Evet, bu dünya geçici bir gezegen. Doğal afetlerin, kazaların, ayrılıkların, ölümlerin olduğu bir yer burası. Üzüleceğiz, sancılanacağız, ağlayacağız; çünkü her doğum sancılıdır. Her yenilenme bir acı içerir. Ama bu da yolculuğun parçası. Çünkü her sancı bir doğumu, her zorluk bir farkındalığı beraberinde getirir.

Bir düşünün: eğer hiçbir şey olmasa, hiçbir mücadeleye, hiçbir iniş çıkış olmasa... Sadece kahvemizi alıp rahatça otursak... Bu ne kadar sıkıcı olurdu değil mi? Hayat o zaman durağanlaşır, ruh gelişimini tamamlayamazdı. Biz hareket hâlindeyiz çünkü bu dünyada var olma nedenimiz de bu: hareket ederek tekâmül etmek.

Bu hareket hâlindeyken yapmamız gereken, en sağlıklı eylemleri seçmek. Ruhsal olarak büyümek, bilinçli hareket etmek, kalbimizi neşeyle doldurabilmek. Eğer bir tebessüm edebiliyorsak, gülümseyebiliyorsak, inanın doğru yoldayız. Çünkü tebessüm, ruhun şifasının dışı yansımasıdır.

Benim sizden dileğim, bu yolculukta kendi derinliğinizi daha çok fark etmeniz. Çünkü o derinliğin içinde öyle güzel şeylerle karşılaşacaksınız ki... mucize gibi görünen ama aslında doğal olan olaylar yaşayacaksınız. Bu mucizeler, size “sen doğru yoldasın” diyen işaretlerdir. Ve siz bunları deneyimlemek için geldiniz.

Hayatta hiçbir şey yalvarışla olmaz. Her şey hak edişle olur. Takdir, emek, eylem, istikrar ve pes etmemek... İşte bu beş anahtar her kapıyı açar. Bunları sağlayabilerseniz, emin olun, her şey olur. Çünkü evren istikrara, sabra ve samimi niyete karşılık verir.

Bir öğrencinin hikayesi

Bir öğrencim, yıllarca rüyalarında bir çocuk gördüğünü anlatmıştı. Her seferinde o çocuğu biraz daha büyümüş hâlde görüyordu. En son, o çocuk artık delikanlı olmuştu. Sonra bir gün, yeni tanıştığı birinin erkek kardeşi olduğunu öğrendi. Şaşkınlık içindeydi, çünkü bu sadece bir rüya olmaktan çok öteydi.

“Hocam,” dedi, “onun benim oğlum olduğunu hissettim.”

Ve ben ona şunu söyledim: “Bu çok normal. Çünkü ruhsal bağ, fiziksel sınırları aşar.”

Bu tür karşılaşmalar, ruhun teyit aldığı anlardır. Evren sana diyor ki: ‘Bak, gördüğün şeyler hayal değildi.’ Bu, ruhsal bir teyittir. O çocukla konuşamamış olabilirsin, belki yollarınız kesişmemiştir, ama enerjisel bağınız kurulmuştur bile.

Çünkü bazı ruhlar geçmişten gelir, bazıları başka sistemlerden, hatta başka gezegenlerden bile gelebilir. Bizler farklı yerlerden gönderiliriz; kimimiz öğretmen olur, kimimiz hatırlatıcı, kimimiz de şifa taşıyıcısı. Hepimizin bir görevi, bir sebebi vardır.

Ve evet, bazen bu dünyaya atılmış gibi hissederiz. Sanki bir füzeyle fırlatılmışız gibi... O an ağlamak gelir içimizden. Ama inanın, o fırlatılış cezalandırılma değil, bir göreve gönderiliştir. Hepimiz bir yerlerden buraya “gönderildik.” Çünkü burada yapmamız gereken şeyler, tamamlamamız gereken döngüler, kazanmamız gereken deneyimler var.

Dolayısıyla hiçbir şey boşuna değil. Her karşılaşma, her duygu, her rüya bir öğretilerdir. Ve siz, o öğretinin farkına vardığınızda artık başka bir bilinç düzeyine geçersiniz.

Bu yüzden yolunuzda karşınıza çıkan her şeye teşekkür edin çünkü o şey, sizi bir sonraki basamağa hazırlıyor.

Ve unutmayın:

Bu yolculukta tesadüf yoktur, sadece hatırlayış vardır.

Farkındalığın Gücü ve Sükûnetin Sanatı

Zaten bu konuların üzerinde o kadar çok durduk ki, artık üretmediğinizde bile fark edeceksiniz. Hayat, size göstere göstere öğretir. Sohbet etmeye devam edin. Çünkü sohbet, ruhun aynasıdır. Bazen tıpkı bir vizyon görüyormuşsunuz gibi olur; konuşurken araya hiç beklemediğiniz bir düşünce, bir görüntü, bir his girer. Ve o, sonradan gerçek olur. O an sizi tokat gibi çarpar. İşte bu, sezginin çalıştığı andır.

O yüzden, konuşmaktan çekinmeyin. Gün gelir, rehberliğiniz size bir bilgi verir; bazen aileden biriyle, bazen yaşanacak bir olayla ilgilidir. Bu bilgiyi fark ettiğinizde, onu hemen hayatınızın yönünü belirleyen bir şey haline getirmeyin. Biz, öğrendiğimiz her bilgiyi hayatı yönetmek için değil, kendimizi yönetmek için kullanırız.

Bir kişi hakkında rehberliğinizden bir bilgi aldınız diyelim. “Bu insan bana uygun değil” dediniz. Peki, bu durumda ne yapacaksınız? Uzak durabilirsiniz, sınır koyabilirsiniz ama yargılayamazsınız, iftira atamazsınız. Çünkü biz o bilgiyle hareket etmeyiz, o bilgiyle farkında oluruz. Aradaki fark çok önemlidir.

Bir örnek vereyim:

Diyelim ki, bir yerle ilgili tehlike bilgisi aldınız. “Orada bir şey olacak,” dediniz. Fakat teslimiyetle oraya gittiniz, çünkü bazen yaşanması gereken şey yaşanır. Belki gerçekten o olay olur, ama siz paniğe kapılmazsınız. Çünkü bilirsiniz. Diğerleri paniklerken siz sükûnetinizi korursunuz. İşte bu, farkındalığın kazandırdığı en büyük güçtür: soğukkanlılık.

Fakat şunu unutmayın, bu bilgiyle hareket etmeme demek değildir. Yapmanız gerekeni yaparsınız, ama farkındalıkla yaparsınız. Herkes paniğe düşerken siz merkezde kalırsınız, çünkü neyin neden olduğunu bilirsiniz.

Bunu şöyle düşünün:

Olay yaşanırken herkes oksijen maskesini arar, nefessiz kalır. Siz ise zaten maskenin yerini önceden biliyorsunuzdur. O yüzden paniğe kapılmazsınız. Farkındalık, sizi bir adım öne taşır ama sizi asla kibirli yapmaz. Bu, kukla gibi yönetilmek değildir; evrenle ortak çalışmaktır.

Benim için hiçbir bilgi, “yapmayayım” bahanesi olmadı. Hissettiysem yaptım, hissetmediysem bekledim. Ama hiçbir zaman sadece aklın yönettiği bir yerde bırakmadım kendimi. Çünkü bu yol, denge yoludur. Ne sadece mantık, ne sadece sezgi... İkisi birlikte yürürse, gerçek bilgelik ortaya çıkar.

Bazen çok sessiz kalırım. Çünkü bilirim ki o anda sessizlik, en yüksek cevaptır. Bazen de herkes sustuğunda, tam yerinde bir söz söylerim. Çünkü o an, sözcüğün enerjisiyle iyileşir. Bu tamamen içgüdüselidir.

Hayat böyle bir döngü. Acısıyla, tatlısıyla, hüznüyle, sevinciyle bir bütün. Ve biz, onu yönetmek için değil; onunla uyumlanmak için buradayız.

“Gitme” denilen yere bazen gitmem, “Git” denilen yere giderim. Bazen içimden bir ses gelir, “Şimdi dur,” der. Dinlerim. Çünkü bazen bilmek, eylemden daha güçlüdür.

Bir olay yaşandığında artık şok olmam. Çünkü sezmişimdir. Herkes panik içindeyken ben merkezde kalırım. Sükûnetimi korurum. Enerji merkezimde, zihnimde kontrol bende olur. Tek fark bu: bir adım önündesiniz. Ama bu, kaderi yönetmek değil; kaderle uyumlanmak, rehberlikle ortak çalışmaktır.

Ve unutmayın rehberlik sizi yönetmez, sizinle birlikte yol alır. Bu bir teslimiyet değil, ortak yaratım sürecidir.

Kapanış ve Sonsuz Yolculuğa Davet

Evet arkadaşlar, bugün burada Durugörü Teknikleri eğitimimizin sonuna geldik. Fakat şunu bilmenizi isterim ki bu, bir bitiş değil; yalnızca yeni bir başlangıçtır. Çünkü farkındalık bir kez açıldığında, artık eski siz olamazsınız. Görüş alanınız, sadece gözlerinizin gördüğüyle sınırlı değildir artık. Kalbiniz, sezgileriniz, iç sesiniz ve ruhsal rehberliğiniz devreye girmiştir.

Bugüne kadar öğrendiklerimiz, sadece birer teknik değil; aynı zamanda kendini bilmenin yollarıydı. Gözlerinizi kapattığınızda gördükleriniz, aslında ruhunuzun size anlattıklarıdır. Bir vizyon gördüğünüzde, bir sembol algıladığınızda, bir ses duyduğunuzda artık biliyorsunuz ki bunların hiçbiri tesadüf değildir. Çünkü evrende tesadüfe yer yoktur. Her şey bir çağrıdır, bir hatırlatmadır.

Bu eğitim boyunca birçok kapı araladınız. Kimi zaman korkularınızla yüzleştiniz, kimi zaman içsel gücünüzü fark ettiniz. Zaman zaman “Bu benim mi?” diye sorguladınız, ama sonunda gördünüz ki evet, bu sizsiniz. O güç, o sezgi, o ışık zaten hep sizdeydi. Biz sadece üzerindeki tozu üfledik.

Şunu unutmayın: Gerçek durugörü, başkalarını görmek değil; kendini görmektir. Çünkü kendi karanlığını tanımadan, başkasının ışığını anlayamazsın. Her gördüğün, her hissettiğin aslında senin bir yansımandır. Bu farkındalıkla yaşadığında, artık ne bir vizyon seni korkutur, ne de bir enerji seni alt eder

Yolculuğunuz boyunca sizden ricam, öğrendiklerinizi ritüel haline getirmeyin, yaşama dönüştürün. Çünkü ruhsal bilgi, yalnızca yaşandığında gerçeğe dönüşür. Her sabah bir nefesle başlayın, her akşam farkındalıkla bitirin. Her an bir mesaj taşır; dinleyin, hissedin, gözlemleyin.

Rehber varlıklarınız, koruyucularınız, içsel benliğiniz artık sizinle daha bilinçli bir iletişimde olacak. Onlara seslenin, teşekkür edin, ama en önemlisi kendinize güvenin. Çünkü rehberin en saf hali, içinizdeki ışıktır.

Son olarak şunu söylemek isterim:

Sizler, artık yalnızca gören değil, görülene anlam verebilen varlıklarsınız. Yolunuz açık, sezgileriniz keskin, kalbiniz rehberiniz olsun.

Unutmayın... Her vizyon bir öğretidir. Her öğretilerde ise sizi bekleyen bir parça siz vardır.

Ve ben inanıyorum; siz, o parçayı bulmak için buradasınız.

Sevgiyle, ışıkla ve farkındalıkla...

Dilek Kesen

TIAS
EĞİTİM VE
ARAŞTIRMA
MERKEZİ