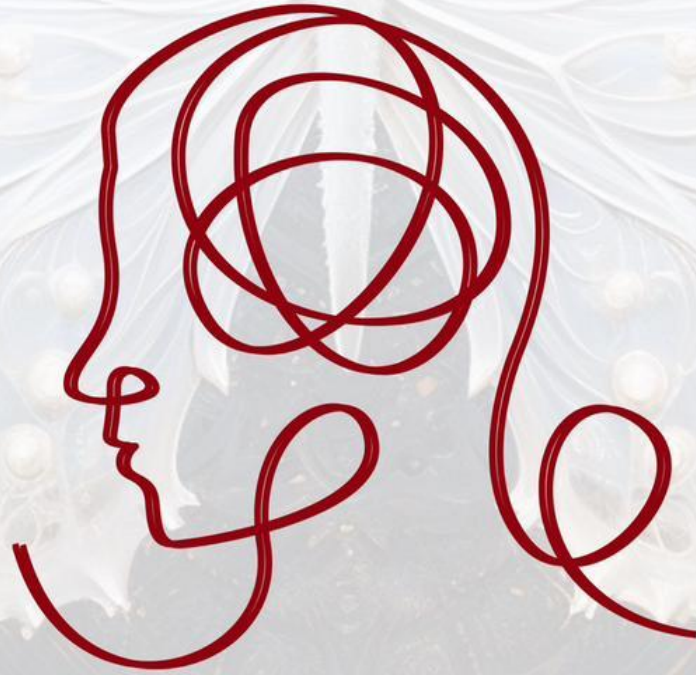




DİLEK KESEN

YAŞAMLAR ARASI RUHSAL REGRESYON



DERS NOTLARI

1.BÖLÜM

1.Ders Başlıkları :BEDENLENMEDEN ÖNCEKİ RUHSAL BOYUT

“Yaşamlar Arası Yaşam” neyi hedefliyor?

“Regresyon” ile “Ruhsal Regresyon” arasındaki fark

Enerjetik ve mental olarak seans öncesi hazırlıklar

Meditasyon ve nefes egzersizleri

Yaşamlar Arası Ruhsal Regresyonun Hedeflediği Büyük Dönüşüm

Arkadaşlar, bu yolculuğa çıkmamızın derinlerdeki asıl amacı, kendi iç dünyamızdaki kendimizle yapacağımız yolculuktur. Bizim önceliğimiz, kendi tekamül yolumuzda kendimiz için ilerlemektir. Eğer kendimize fayda sağlarsak, işte o zaman çevreye, topluma ve kolektife de gerçek bir dokunuş gerçekleştirmiş oluruz. Amacımız, 'Niçin dünyadayız?', 'Hedefimiz neydi?', 'Neden bu olayları yaşıyorum?' gibi soruların cevabını kendi içimizde, ruhumuzda aramaktır.

Bu eğitim, size rağmen içinizdeki size ait olan benliğinizi arama yolculuğudur. Bu bir tesadüf değildir; sizler buraya iç sezgisel olarak sistemin arayışı içerisinde itildiniz. Temel hedefimiz, gerçekten kendimize bir adım daha yaklaşarak ilerlemeyi sağlamaktır.

Öncelik Kuralımız: Önce Kendimiz!

Eğer zihninizde "kolektife ve topluma faydam olsun" gibi bir düşünce var ise, rica ediyorum acilen bundan arının. Ruhsal yolculuk ve içe dönmek demek, kendi tekamül yolumuzda kendimiz için ilerlememiz demektir. Önceliğimiz bu olduğunda, kendi iç dünyamızdaki yolculuk ve kendimize sağladığımız fayda ile birlikte, işte o zaman çevreye, topluma ve kolektife de gerçek bir dokunuş gerçekleştirmiş oluruz.

Unutmayın ki, ben de dahil, hepimiz yolculuklarımızı kendimiz için gerçekleştirdik. Kendinize bir ateş yakarsanız, üşümüş birçok ruh gelip o ateşle ısınmak isteyecektir. Eğer bir fayda sağlıyorsak, bu, kendimize ettiğimiz hizmetin doğal bir sonucudur. Bu yolculuk, bize rağmen, derinlerdeki "Beni arama" yolculuğudur.

Dünyaya Geliş Amacımız ve Sistem:

Dünyaya gelişimiz sebepsiz veya tesadüf değildir. Aslında, arayışımız tamamen sistemin bizim için belirlediği derinliklere inme yolculuğundan kaynaklanır. Dünyada bulunmamızın birçok sebebi var: doğumdan önceki anlaşmalar, telafiler (bazen ceza gibi görsek de) ve ruhsal tekamül süreci.

Dünya, değişim ve dönüşüm boyutudur. Doğum ve ölüm arasındaki yolculuk, gelişim ve dönüşümümüz için şarttır. Karşılaştığımız zorluklar, isyankar olduğumuz anlar, bize ceza olarak değil, aslında büyük bir dönüşüm geçirmemiz için sunulan itici güçlerdir.

Regresyon ile Ruhsal Regresyon Arasındaki İnce Fark

Regresyon ve Ruhsal Regresyon arasındaki ayrımı netleştirmemiz gerekiyor. Çünkü bizim çalışmamız son derece spesifik ve özeldir.

1. Normal Regresyon: Bu çalışma çok geniş kapsamlıdır. Mevcut hayatta çözilemeyen problemlerin kökenini arar. Çocukluk, ebeveynler, çevre faktörleri, travmatik hadiseler incelenir. Eğer bunlarla bir sonuca ulaşılamazsa, geçmiş yaşamda getirilen problemleri ele alan ve inceleyen bir alandır.

2. Yaşamlar Arası Ruhsal Regresyon: Bu, spesifik bir çalışmadır, bir nokta atışıdır. Biz burada travmalara bakmayız; travmalarla alakamız olmaz.

* Odak Noktası: Dünyaya geliş amacımız, misyonumuz, ruh ailemiz, bu coğrafyada ve bu ailede neden enkarnasyon yaşadığımız ve dünyada dönüştürmeyi hedeflediğimiz olaylar.

- Ana Mekân: Spesifik olarak doğum öncesi Spatyum dediğimiz yere gideriz. (Unutmayın, bu kelimeyi Spatyum olarak kullanıyoruz arkadaşlar).

Bu ruhsal regresyon çalışması, "Niçin buradayım?" sorularına cevap almak için yapılır.

Spatyum: Bedenlenmeden Önceki İstasyonumuz

Spatyum, ruhsal yolculuğumuzda çok kritik bir duraktır. Ben buraya istasyon diyorum. Niçin istasyon? Çünkü dünyaya gelmeden önceki son duraktır ve buradan geçiş yaptıktan sonraki ilk duraktır.

Farklı boyutlardan gelen ruhlar, dünya enkarnasyonu gerçekleşmeden önce Spatyum dediğimiz bu istasyona nakledilirler. Burada, kişinin telafileri, deneyimleri ve tekamül planıyla alakalı olarak anlaşmalar yapılır, aileler belirlenir ve o ruha en uygun genetik yapı seçilir.

Dünya, kaotik bir yer gibi görünse de, bizler değişim ve dönüşüm boyutundayız. Yaşadığımız zorluklar, isyan ettiğimiz olaylar veya aileler, aslında bir ceza değil. Bunlar, ruhumuzun tekamülüne hizmet eden itici güçlerdir. Yaşanan her şey, bizi uyanışa, içe dönmeye ve dönüşümü sağlamaya iten bir tetiklemedir.

- Spatyum'da ruhlar nakledilir ve dünya enkarnasyonu gerçekleşecek olanlar belirlenir .
- Burada, kişinin tamamen deneyim ve telafileriyle alakalı olacak şekilde, en uygun genetik yapıya sahip aileler seçilir .
- Bu anlaşmalar, dünyaya geliş amacımız, ruh ailemiz, niçin bu coğrafyada doğduğumuz ve dönüştürmeyi hedeflediğimiz olay belirlenir .
- Yaşadığımız zıtlıklar ve kaos, gelişimimizin itici gücüdür .
- Sistem bizi cezalandırmak istemez; sadece dönüşümümüz sağlansın diye, tetikleyici frekanslarla bizi yola iter. Zil çalar, kapıya vurur, sonra da seni kurtarmak için kapıyı kırar . Eğer ilk sinyalleri fark etmezsek, durum daha da sertleşir ve aynı döngüleri yaşamaya devam ederiz.
-

Seans Öncesi Hazırlıklarımız: Hak Ediş ve Hazır Oluş

Bu çalışmaların verimli olması için sadece bilgi yeterli değildir; emek ister. Bu sihirli bir değnek değildir. Gelişim, tamamen sizin eyleminize bağlıdır.

Ruhsal yolculukta başarı, "hak ediş" (emek, istikrar, çalışma) ve "hazır oluş" ile gelir .

Başarılı bir ruhsal yolculuk için gerekli olan üç temel hazır oluş şartı vardır:

1. Yüreğiniz hazır olmalı.
2. Zihniniz açık olmalı.
3. Enerjiniz anda olmalı.

Bu üçü bir araya gelmeden bir takım şeylere ulaşamayabilirsiniz. Eğer bu yolculukta ilerlemek istiyorsak, sürekli çalışmamız gerekir.

Unutmayın ki, ulaşmak istediğiniz şey bazen sizi hayata bağlayan şey olabilir ve bu durum kendinizi bloke etmenize yol açabilir . Sistem her şeyi önümüze serer, mesele bizim görmeye, hazmetmeye ne kadar hazır olduğumuzdur .

Önce Kendi Üzerimizde Çalışmak:

Bu program, önce kendimize uygulama, sonra danışanlarımıza uygulama üzerine kuruludur . Kendi üzerimizde çalışmamızın yegane temeli, danışanımızla empati (daha doğrusu hassasiyet) geliştirmektir . Yaşamadığınız bir olayı asla tam olarak anlayamazsınız . Ancak kendiniz deneyimlediğinizde, o çırpınışı ve sorgulamayı bildiğiniz için, danışana çok daha dikkatli ve hassasiyetle yaklaşırsınız .

Seanslarda danışanımız bizim rehberimizdir. Bizim görevimiz ise, bilinçli bir şekilde enerji kontrol mekanizmasını sağlayarak, danışanın ruhsal yolculuğuna sağlıklı bir şekilde öncülük etmektir .

Uygulama: Uyumlanma ve Nefes Tekniği

Şimdi, bu yolculuğa kendimizi hazırlamak adına, küçük bir uyumlanma ve pratik çalışması yapacağız. Bu nefes tekniği, frekansınızı yükseltecek ve bilinçaltınızdaki blokajları açmaya yardımcı olacaktır.

1. Rahatlama ve Arınma: Gözlerinizi kapatın ve kendinizi rahat bir yere konumlandırın. Tepe çakranızdan bembeyaz bir ışığın bütün vücudunuza, kafa bölgenizden başlayarak aşağıya doğru yavaşça indiğini imajine edin.
2. Temizlik: Bu ışık içeriden de geçerek, bildiğiniz bilmediğiniz tüm sağlıksal ve enerjetik sorunları, size ait olmayan her şeyi ayak altınızdan yedi kat yerin dibine sürükleyip attığınızı vizyonlayın.
3. Nefes Egzersizi: Burundan derin nefes alıp ağızdan üfleyerek dört defa arının. Her aldığınız nefeste şifa ve bilgi aldığınızı vizyonlayın.
4. Derinleşme: Ardından, sesimi takip ederek 30'a kadar sayacağım. Her sayışta, normal bir şekilde burundan nefes alıp burundan vermeye devam edin.
5. Odaklanma: Nefesinizi normale aldıktan sonra, en mutlu olduğunuz anı gözünüzün önüne getirin ve huzuru hissedin. Kalp merkezinde kalın ve "Ben kimim?", "Niçin buradayım?" gibi soruları sorun.

Önemli Notlar:

Unutmayın ki bu bir uyumlanma çalışmasıdır; derin çalışma bir anda gelmez. Bu çalışmanın enerjik sirkülasyonu 48 saat boyunca devam edebilir; derin uyku, uyku problemi, bulantı veya iştah değişimleri gibi durumlar yaşamanız gayet normaldir. Bu pratikleri, özellikle gecenin gizemli ve sessiz saatlerinde (gece saatine tercih edin), Salı gününe kadar uygulamanızı rica ediyorum.

Bu sirkülasyon 48 saat boyunca devam edecektir . Bu süreçte:

- * Derin uyku veya uykusuzluk yaşanabilir.
- * Bulantı veya iştah azalması olabilir.
- * Şeker tüketme ihtiyacı çoğalabilir .
- * Avuç içlerinde yanma, vücut ısısında artış/düşüş görülebilir .
- * Çok tuhaf rüyalar görebilirsiniz .

Bunların hepsi, bireyin enerjetik yapısına bağlı olarak yaşanan ve tamamen normal olan sirkülasyon süreçleridir .

2.BÖLÜM

- **RUHSAL REGRESYON – GİRİŞ VE METOTLAR**
- Danışanı “ruhsal geçişi” konusunda bilgilendirme
- Danışanı seansa hazırlama metotları
- Seansa uygun kişileri belirleme metotları

2. Ders: RUHSAL REGRESYON – GİRİŞ VE METOTLAR

Öncelikle, şunu tekrar belirtmek isterim ki, hepiniz benim için birer ruhsal regresyon uygulayıcısı gözüyle bakarak dikkate alınıyorsunuz.

Ruhsal regresyon seansında “giriş” bölümü, danışanın bilinç alanını yumuşatarak ruhsal boyuta geçişini kolaylaştıran en kritik aşamadır. Bu bölümde hedefimiz, danışanı transa zorlamak değil; zihinsel ve duygusal frekansını Spatyum bağlantısına uygun bir seviyeye indirmektir. Kullanılan metotlar, danışanın zihinsel kalabalığını sadeleştirir, beden bilincini geri çeker ve ruh bilincinin ön plana çıkmasını sağlar.

Giriş metotları üç temel prensibe dayanır:

1. Beden Bilincinin Geri Çekilmesi

Danışanın fiziksel bedene dair farkındalığını azaltmak için nefes, odak ve hafif dokunsal teknikler kullanılır. Amaç, “şu an buradayım” bilincinden “içeriye doğru akıyorum” haline geçirmektir.

2. Zihinsel Alanın Sadeleştirilmesi

Basit yönlendirmeler, görsel imgeleme ve ritmik nefeslerle danışanın zihni gürültüden arındırılır. Bu aşamada hiçbir metafor karmaşık olmamalı; bilinç yüksekte, zihin hafifçe gevşemiş halde kalmalıdır.

3. Ruh Bilincinin Yükseltilmesi

Alın hattı, epifiz bölgesi, kalp merkezi veya ense tabanı gibi noktalar üzerinden uygulanan hafif teknikler (üçgen baskı, atlas noktası vb.), danışanın teta geçişini hızlandırır ve Spatyum frekansı ile rezonansı artırır. Amaç, trans derinliği yaratmak değil; ruh bilincinin kapısını aralamaktır.

Bu giriş metotları sayesinde danışan, tamamen kontrolün terapistte olduğu güvenli bir alanda, kendi ruhsal seçimine, anlaşmasına ve enkarne olmadan önceki içsel kayıtlarına doğru akıcı bir geçiş yapar.

A. Danışanı “Ruhsal Geçiş” Konusunda Bilgilendirme

Danışan seansa geldiğinde, içten içe aslında hepimizin aynı sorularını taşır:

“Niçin buradayım?”, “Bu yaşamda neyi dönüştürmem gerekiyor?”, “Bu yolculuğun gerçekte anlamı ne?”

İşte tam bu noktada danışanı doğru çerçevede bilgilendirmek zorundayız. Çünkü ruhsal regresyon, sıradan bir bilinçaltı terapisi değildir; kişinin dünya planından önce aldığı kararları, ruhsal kontratlarını ve tekamül yolunu anlamasına yardımcı olan derin bir bilinç çalışmasıdır.

Bu nedenle seansın amacını en başından şu şekilde anlatırız:

1. Bu çalışma travma odaklı değildir

Danışana açıkça belirtmeliyiz:

- Amacımız geçmiş acıları yeniden yaşatmak değil,
- Travmaları yüzeye çıkarmak veya bilinçaltında saklı anıları zorlamak değil,
- Çocukluk, ölüm anı veya geçmiş yaşam sahnelerini zorla ortaya çıkarmak hiç değildir.
- Çünkü bunlar ruhsal regresyonun konusu değildir. Bu alan tamamen başka çalışmaların alanıdır.

Ruhsal regresyonun asıl hedefi:

Ruhun, enkarne olmadan önce yaptığı seçimleri fark ettirmektir.

“Biz geçmişin izine değil, ruhun niyetine bakarız.”

2. Bu çalışma bilinci kapatmak için değil, bilinci yükseltmek içindir

Danışana, trans halinin bir uyku olmadığını, bilincin tamamen açık kalacağını, sadece zihnin arka plana çekileceğini anlatırız.

Bu nedenle:

- Danışan kontrolü kaybetmez. Bilinç kapanmaz.
- Sesini, bedenini, bulunduğu ortamı fark etmeye devam eder.
- Bu çalışma bir “hipnoz” değildir; bir bilinç genişlemesi sürecidir.

3. Hedef: Ruhsal Seçimleri Görmek

Danışanın bu yaşamda deneyimlediği olaylar, seçtiği aile, karşılaştığı zorluklar ve kazandığı güçlerin, dünya planına gelmeden önce yapılmış bir kontratın parçası olduğunu gösteririz.

Bu kontratın içeriğini görmek ise:

- Neyi tamamlamaya geldiğini,
- Neyi dönüştürmesi gerektiğini,
- Kime hangi rolü bıraktığını,

Kimlerle hangi karmayı kapatmak istediğini anlamasını sağlar.

Bu noktada danışana şunu net olarak söyleriz:

“Biz geçmişe değil, ruhunun yaptığı seçime gidiyoruz.”

4. Hassas bir çalışma olduğunun altını çizeriz

Seansın bir eğlence, merak giderme veya ruhsal hızlı tüketim alanı olmadığını anlatırız.

Çünkü:

- Ruhsal planlara saygı gerekir.
- Ruhun açılmaya hazır olmadığı bilgiye zorla girilemez.
- Danışan sonuçları kaldıramayacak durumdaysa sistem bilgi vermez.
- Yani kontrol aslında ne terapistte ne danışandadır; Sistem, “hak ediş” üzerinden çalışır.
- 5. Danışanın niyetini netleştiririz

Seansa başlamadan önce danışanın şu soruları netleştirmesi gerekir:

- Bu çalışmadan ne bekliyorum?
- Bu yaşamda neyin peşindeyim?
- Hangi soruma cevap arıyorum?

Çünkü niyet yolu açar. Niyeti karmakarışık olan danışan doğru alana geçemez.

Ruhsal Regresyonun Amacı ve Sınırları:

Değerli arkadaşlar, bu çalışmanın içeriğini çok net bir şekilde sunmamız ve izah etmemiz gerekiyor. Unutmayın ki bu hassas bir çalışmadır.

1. Hedefimiz Ruhsal Seçimlerdir: Çalışmamız, danışanın geçmiş travmalarla yüzleşmesini ya da bilinçaltına inmesini hedeflemez. Aksine, ruhsal seçimlerini görmeyi amaçlarız.
2. Yöntemimiz Farkındalık ve Kabullenmedir: Amacımız, korku ile değil, farkındalıkla ilerlemektir. Danışanın, aslında işin özüne bakıldığında, seçimlerinin sonuçlarını aradığını idrak etmesini sağlamalıyız.
3. Odak Noktamız Spatyum'dur: Seans esnasında ölüm anına gitmeyi hedeflemiyoruz ve istemiyoruz. Aynı zamanda anne karnına gitmeyi de hedeflemiyoruz. Odak noktamız, danışanın enkarne olmadan önceki yere, yani Spatyum'a gitmek ve oradaki kontratları ve öğrenmek istediği birçok şeyin cevabını almaktır.
4. Aranılan Cevaplar: Danışan bu çalışmayla geliş amacını, telafilerini, aile seçimlerinin içerisindeyken yapması gereken dönüşümleri başarıp başaramadığını ve enkarne olma nedenini anlamak ister.

Hak Ediş Kavramı:

Danışanlar bazen "cevap alamayabilirim" diye sorabilirler. İşte burada "hak ediş" kavramı devreye girer. Sistemde asla bir acımasızlık yoktur. Her şey vaktin esiridir.

Bir danışan (örneğin Ahmet) gerçekten bilerek ya da bilmeyerek birçok bedeli ödemiş, telafilerini gerçekleştirmiştir ve o gün, o anda cevap alması kontratı dahilindedir.

Diğer bir danışanın (örneğin Ayşe) ise o gün cevap almadan, sadece o enerjiyi tatması ve merakının peşinden daha uzun süre koşması program dahilindedir. Sistem, o gün Ayşe'yi sadece tetikleyerek uyandırmak ister, böylece bu yolda ilerlemeye devam eder. Bizim buradaki görevimiz, danışanın yorumlayışını ve bakış açısını gerçeğe uygun şekilde dönüştürmek mecburiyetindeyiz.

Bazen danışanlar seans talebiyle geldiğinde, özellikle ölüm anına gitmek isteyebilirler. Ancak bu çalışmayla bizim hedeflediğimiz şey, ölüm anına götürmek veya travmalara odaklanmak değildir.

B. Danışanı Seansa Hazırlama Metotları

Terapist adayları olarak, seansın başarılı ve sağlıklı ilerlemesi için atacağımız adımlar çok önemlidir.

Danışanı Hazırlarken Bilgi Alınması

Danışanın seansa uygunluğunu belirlemek için ön bilgilendirme şarttır. Kullandığı ilaçlar, rahatsızlıkları, özellikle de takıntıları olup olmadığı bizim için çok önemlidir.

Danışanla

- İlaç kullanımını
- Psikiyatrik süreçlerini
- Takıntılarını
- Yaşam tarzını
- Seans niyetini

mutlaka konuşuruz.

Burada onların enerji haritasını okuyoruz aslında

İlaç Kullanımı (Antidepresan, anksiyete ilaçları, sakinleştiriciler, uyku ilaçları)

Bu bilgiler çok önemlidir çünkü:

- Bazı ilaçlar duygusal tepkileri baskılar
- Bazıları zihinsel geçişi yavaşlatır veya bulanıklaştırır.
- Bazıları ise trans sırasında duygu kopukluğu yaratabilir.

“İlaç ruhu değil, duygu alanını bastırır. Duygusu bastırılmış danışan Spatyum frekansına kolay geçemez.”

İlaç kullanan danışanı almamak değil; ona göre teknik uygulamak gerekir.

2. Psikiyatrik Süreçler (tanılar, geçmiş tedaviler, travmalar)

- Danışanın geçmiş ruhsal durumunu bilmek zorundayız çünkü
- Travma ağırlığı yüksek olan kişiler regresyonda derin direnç gösterebilir.
- Bazı tanılar (şizoid, borderline, dissosiyatif yapı vb.) ruh-beden ayrımını zorlaştırabilir.
- Seans sırasında halüsinatif tetiklenme riski olabilir.

Şu değerlendirmeyi yaparız:

✓ Bu kişi bu çalışmayı kaldırabilir mi?

✓ Bilgiyi sindirebilir mi?

✓ Seans sonrası duygusal dengesi bozulur mu?

Bu soruların cevabı terapistin sezgisel alanında belirir.

Yaşam Tarzı (günlük rutin, stres düzeyi, uyku düzeni, duygu yapısı)

Danışanın günlük yaşamındaki alışkanlıklar bize onun zihinsel titreşimini gösterir:

- Sürekli kaos yaşayan biri, seans sürecini kaldıramayabilir.
- Yoğun stres, trans girişini zorlaştırır.
- Uyku düzensizliği, enerji dengesini etkiler.
- Tükenmişlik yaşayan kişilerde bağlantı kopukluğu olur.

Burada terapistin sezgisi yine devreye girer:

“Bu kişi şu anda bu çalışmayı yapabilir mi?” “Enerjisi açık mı kapalı mı?”

Seans Niyeti (danışanın beklentisi, sorusu, amacı)

En önemli bilgi budur çünkü niyet:

- Kapıyı açar,
- Enerjiyi yönlendirir,
- Hangi katmana geçileceğini belirler.
- Danışan niyetini net söyleyemiyorsa, bu bizim kırmızı bayrağımızdır.

Çünkü niyeti belirsiz bir danışan Spatyum’a geçemez.

“Niyeti olmayanın kapısı yoktur. Kapısı olmayan içeri giremez.”

Niyeti şu şekilde netleştiririz:

“Bu çalışmadan ne anlamak istiyorsun?”

“Hangi sorunun cevabını arıyorsun?”

“Bu bilgiyi aldıktan sonra neyi dönüştürmek istiyorsun?”

Bu sorular bize danışanın zihinsel olgunluğunu ve gerçek ihtiyacını gösterir.

Bu Bilgilerle Aslında Ne Yapıyoruz?

Burada sadece bilgi toplamıyoruz.

Biz, danışanın:

Enerji frekansını, ruhsal olgunluğunu, bilgiyi kaldırma kapasitesini, seansa gerçekten uygun olup olmadığını Spatyum bağlantısının açıklığını okuyoruz.

Bu süreçte terapist, danışanın enerjisine şöyle bakar:

- ✓ Akış açık mı, tıkanık mı?
- ✓ İnat mı, teslimiyet mi var?
- ✓ Merak mı taşıyor, dönüşüm mü istiyor?
- ✓ Bilgiyi almaya hazır mı?

Kısacası, danışanın ruhsal haritasını sessizce tarıyoruz.

Terapist olarak Kendi Hazırlığımız ve Kontrolümüz

Değişmez kuralımız şudur: Önce bizim konforumuz ön plandadır. Şoför sizsiniz, yanınızdaki yolcu danışanıdır. Şoför rahat değilse, yolculuk rahat gerçekleşemez. Direksiyon hakimiyeti tamamen ellerimizde ve duygu kontrolü yüreğimizde olmalıdır.

Duygu Kontrolü ve Profesyonelizm:

İyi bir terapist adayı olmayı hedefliyorsak, profesyonelizmle duygu kontrolü mekanizması arasındaki ince çizgiyi korumalıyız. Seanslarda bazen yüreğimize, midemize sert dokunan olaylar yaşayacak, hatta gözyaşlarımıza hakim olamayacağız. Ancak güçlü ve profesyonel bir şekilde ayakta kalmak durumundayız.

Terapistin Kendi Nötr Hali

Bir terapist adayının:

- Yargısız olması
- Kendi duygusunu yönetebilmesi
- Rezonansa kapılmaması
- Profesyonel duruşunu koruması zorunludur.

Eğer seans esnasında danışanla aşırı rezonans olursanız, gırtlığınıza bir düğüm oturmuş gibi hissedip yutkunamayabilirsiniz. Bu, seansın size de yapıldığı anlamına gelebilir. Böyle bir durumda seansı hemen durdurmanız ve kendinizi yeniden nötrlemeniz gerekir.

1. Seansı Durdurma Gereken Durumlar

Danışan:

- Aşırı ağlıyorsa
- Kabullenemiyorsa
- Kendi kontratına isyan ediyorsa
- Reddedişe düşüyorsa

seans hemen durdurulur.

Seans Ortamının Hazırlanması

Seans ortamı, enerji sirkülasyonunu ve odağı korumak açısından çok önemlidir.

- * Mekân: Seansı kesinlikle özel bir yerde yapmanız gerekir (evinizde bir home ofis veya köşe olabilir).
- * Oturma Düzeni: Kesinlikle sedye kullanmayın (güzellik salonu veya doktor sedyeleri gibi olmamalıdır). İki kişilik, rahat ve konforlu bir koltuk tercih edin.
- * Dekor ve Renkler: Dekoru tamamen çalışmaya yönelik organize etmelisiniz. Size geçmiş travmaları hatırlatacak hiçbir obje ya da renk bulunmamalıdır. Baktığınızda huzur bulduğunuz, sizi ruhsal boyutta yakınlaştıracak tablolar, objeler veya duvar renkleri kullanabilirsiniz.
- * Enerji Temizliği ve Koku: Seans öncesinde mekanı arındırmak için tütsü veya adaçayı yakabilirsiniz. Ancak seans esnasında ağır kokular asla önermiyoruz. Danışanın alerjisi, nefes alma problemi veya astımı olabilir.
- * Odaklanma: Odağınızı dağıtacak hiçbir dış ses veya iç ses olmamalıdır.

Seans Mekânı

Seans odası, danışanın bilinçaltına ilk adım attığı yerdir. Daha kapıdan girdiği anda “burada güvendeyim” hissini almalıdır. Bu nedenle odanın düzeni, ışığı, kokusu, enerjisi ve güvenliği seansın başarısında %50 etkindir.

Odanın Temel Yapısı

- Oda mümkünse sessiz, izole ve dış sesle minimum temas eden bir konumda olmalıdır.
- Pencere varsa ışık doğrudan danışanın yüzüne vurmeyacak şekilde perdelenmelidir.
- Ortam loş olmalı; ancak fazla karanlık olmamalıdır. Karanlık bilinçaltında panik refleksini tetikler.
- Tavan ışığı yerine tek bir loş lamba veya mum ışığı tercih edilir.

Uygun Koltuk Seçimi (Koltuk–Sedir Ayrımı)

“Sedir değil, koltuk.”

Bunun sebebi:

- Sedirde danışan kayabilir, kontrol dışı düşebilir.
- Koltuk, danışanın uzandığında baş–boyun desteğini daha güvenli sağlar.
- Koltuğun arkası mutlaka danışanın düşmesini engelleyecek biçimde yüksek olmalıdır.

Titreşim ve Enerji Uyumu

Odaya ilk giren danışan *şu unsurları fark etmese bile etkilenir*:

- Duran objelerin enerji yükü
- Renklerin psikolojik titreşimleri
- Terapistin aura izi
- Odanın tarihçesi (orada daha önce yapılan seanslar)

Bu nedenle seans odası *düzenli olarak enerjetik temizliğe* alınmalıdır.

Enerji Temizliği ve Odanın Arındırılması

1) Vizyonla Arındırma

Bu yöntem özellikle evde çalışan terapistler için hayat kurtarıcıdır.

Aşamalar:

- Odanın herhangi bir köşesinde, yerde veya duvarda enerjik bir çukur açtığını vizyonla.
- Bu çukur “enerji emici bir karadelik” gibi çalışır.
- Odanın köşelerindeki bütün negatif enerjilerin bu çukura akmasına izin ver.
- Çukur doldukça ağırlaşır.
- Yedi kat aşağıya doğru kapanarak tüm enerjiyi içine çeker.
- Alan tertemiz bir hâle gelir.

Bu yöntem, özellikle danışanın ağır yüklerle geldiği günlerde mutlaka uygulanmalıdır.

2) Rezonans ile Arındırma

Bu teknik, terapistin kendi enerjisini oda ile bütünleştirmesine dayanır.

- Birkaç dakika nefes çalışması yapılır.
- Kalp merkezinden çıkan şeffaf bir ışık tüm odayı saracak şekilde genişletilir.
- Oda ve terapistin enerjisi tek bir küreye dönüşür.
- Bu küre, dışarıdan gelen tüm dengesizlikleri bloke eder.

Bu yöntem seans öncesi *mutlaka* yapılır.

Koku (Aroma–Tetikleyici Olmayan Türler)

“Keskin kokular bilinçaltını zorlar.”

Bu nedenle:

- Hafif sandal ağacı
- Çok soft lavanta
- Adaçayı (fazla değil)
- Hafif odunsu aromalar kullanılabilir.

Asla kullanılmaması gerekenler:

- Ağır parfüm
- Kimyasal oda spreyleri
- Yanan yağların ağır aromaları

Koku sakinleştirmeli, bastırmamalıdır.

Işık Düzeni

- Loş ışık *görüğü güçlendirir*.
- Mumlar yumuşak bir aura yaratır.
- Direkt göz hizasına gelen parlak ışık kullanılmaz.

Ses Düzeni

“Müzik yok.”

Bunun sebebi:

- Bilinç dışı frekans girişleri seansı bozar.
- Danışanın bilinçaltı müziğin ritmine göre hareket eder.
- Müzik, gerçek teta frekansını gölgeler.

Sadece *sessizlik* kullanılmalıdır.

Danışanın Odaya Girişi İlk 60 Saniye

Danışan odaya girer girmez:

- Çevreyi inceler.
- Güven arar.
- Terapistin enerjisine bakar.
- Oturuş pozisyonunu kontrol eder.

İlk 1 dakika içinde uygulayıcı şunları yapmalıdır:

- Danışana yumuşak bir ses tonu ile hoş geldin demek.
- Yüzde hafif tebessüm göstermek.
- Danışanın içeri girerkenki enerjisini “ilk rezonans” olarak okumak.
- Danışanın sesini duyduğunda algılanan titreşimi not etmek.

Terapistin iç dünyasında başlayan süreç:
Rezonans akışı.

Çünkü danışan sesini verdiği anda özellikle ismi alındığı anda terapist ve danışan arasında enerji bağları kurulmaya başlar.

Danışanın Gerginlik ve Panik Hallerine Hazırlık

Seans odasında en beklenmedik anlar danışanın şöyle tepkiler vermesiyle başlar:

- Bacak titremesi
- Baş dönmesi
- Göğüste sıkışma
- Mide bulantısı
- Yutkunma kaybı
- Ellerde uyuşma
- Hızlı nefes alma

Bunların hepsi normaldir.

Terapistin görevi:

- Panik olmadan, hafif bir şefkat tonu ile danışanı dengelemek
- Gerekğinde su vermek
- Birkaç saniye ara verip tekrar devam etmek
- Danışanın kontrolü kaybetmeden seansa geri dönmesini sağlamak

Uzandırma Öncesi Son Hazırlık

Danışan ayakta yapılan 3 temel enerji çalışmasını tamamladıktan sonra:

1. Terapist danışanın yüz ifadesini okur.
2. Enerji akımının stabil olup olmadığını kontrol eder.
3. Son karar kalpten gelir: “Artık uzandırma zamanıdır.”

Uzandırma sırasında:

- Danışanın başı desteklenir.
- Gözünün üzerine hafif bir şal veya göz bandı konur (ağırlık yapmadan).
- Danışanın etrafında titreşim kesilmesin diye enerji alanı korunur.

Ve böylece **seansın derin bölümü** başlar.

Seans Akışı ve Doğru Soru Metodu

Bu önemli konuyu, yani seans süresini ve danışana ne kadar süre tanınması gerektiğini konuşalım. Bu, regresyon çalışmasının hem teknik hem de duygusal akışını anlamamız açısından hayati bir meseledir.

Öncelikle şunu bilmelisiniz ki, danışanınızla seans süresini siz, yani uygulayıcı olarak siz belirlersiniz, ancak bu sadece bir dünya zamanı dilimi içerisindeki başlangıç süresidir. Genellikle 40-50 dakika ya da bir saat olarak belirleyebilirsiniz.

Ancak, şunu asla aklınızdan çıkarmayın: Siz dünya saatlerine göre bir süre belirlemiş olsanız dahi, süreyi asla siz kontrol edemezsiniz. Seansın akışı ve gidişatı süreyi belirler. Öyle anlar gelir ki, kontrol tamamen sizden çıkar ve seans devralır, akıp gider. Öyle bir seans olur ki, uzandığı an sonlandırmanız bile gerekebilir.

Peki, danışana ne zaman ve ne amaçla süre tanınır?

Unutmayın ki sizler şoförsünüz, direksiyon hakimiyeti tamamen sizde olmalı. Ancak danışanınız derin trans halindeyken kontrolü kaybedebilir, ağlayabilir ya da karşılaştığı birçok şeyi kabul etmeyebilir; hatta reddedebilir ve "Ben bu anlaşmayla gelmiş olamam, bunu reddediyorum" diyebilir. İşte bu gibi durumlarda, danışanınızı sakinleştirmek ve sürece ara vermek için metotlar devreye girer.

Bu durumu şöyle düşünün: Tıpkı araba kullanırken yorgun hissettiğinizde aracı en yakın yere çekmek, durdurmak ve o gün için yolculuğa ara vermek gibi. Seans hemen durdurulmalı ve bir sonraki farklı günlere ertelenmelidir. Bunun amacı, danışanın o seans sırasında gördüğü veya karşılaştığı sınırlı bilgiyi dahi bir parça sindirmesi ve hazmetmesi için ona zaman tanınmasıdır.

Ayrıca, terapist olarak siz de seans sırasında yoğun bir şekilde rezonans olabilir, yutkunamama noktasına gelebilir veya hatta o seansın size yapıldığını fark edebilirsiniz. Böyle durumlarda da seansı durdurmanız ve kendinizi yeniden nötrlemeniz gerekir. Ancak bu nötrleme tamamlandıktan sonra, eğer seansı ilerletebileceğinizi anlarsanız, devam edebilirsiniz. Eğer devam edemeyeceğinize inanıyorsanız, o an seansı sonlandırmanız gerekir, aksi takdirde kendi problemlerinizi danışanı rezonans etmiş olursunuz.

Doğru Soru Örnekleri (İç Gözlem ve Danışan için):

- *İş bulamıyorum yerine:* "Niçin ben aradığım alandaki işte çalışmak istemiyorum?"
- *Niçin hayatıma biri girmiyor yerine:* "Ben neden birini istemiyorum?"
- *Çok acılar çekiyorum yerine:* "Ben bu kadar acıyla beslenmeyi niçin tercih ediyorum? Hangi ruhsal yanımda burada doyum gerçekleştirmek istiyorum?"

Bu soruları, meditatif bir halde kendinize sorup, kalp merkezinden gelen seslere kulak vererek yazmanızı özellikle rica ediyorum.

Seansa Uygun Kişileri Belirleme Metotları

Terapist adayları olarak, doğru danışanı seçme hakkına sahip olduğunuzu unutmayın. Kalbinizdeki o manyetik alanın size sızdırdığı enerji sıcaklığını ve iç sesinizi dikkate alın.

1. Sezgilere Güvenme ve Reddetme Hakkı

Eğer bir danışana karşı derinlerde bir yerde "almamalısın" hissiyatı varsa, o enerji yapısına ısınmadıysanız, kesinlikle o çalışmayı yapmayın. Diğer çalışmalarda başarısızlık sayılsa da, bu alanda sezgilere güvenmek önemlidir.

2. Takıntılı Vakalar (Obsesyon)

Özellikle, bu çalışmayı takıntı haline getirmiş kişileri sezinlediğiniz takdirde almamanızı öneririm.

Takıntılı Danışan Profili:

Takıntılı danışanlar genelde mevcut hayatlarını kabul etmeyen, isyankar profillerdir. Bilinçaltılarında, enkarnasyonlarında bir hata olduğunu düşünürler. Çalışmaya, "mutlaka görmeliyim" veya "anlamalıyım" hırsıyla gelirler.

Neden Dikkat Etmeliyiz?

- İstediklerini görmediği takdirde ciddi problemler aşamasına sürükleyebilirler.
- Göremedikleri takdirde sizi başarısız terapist ilan edebilirler.
- Israrla size dikte etmeye çalışırlar: *"Kesinlikle bu gittiğim boyut doğru bir boyut değildi. Ben hissediyorum, Spatyum değildi. Geçmiş yaşamlarımdan biriydi. Lütfen tekrar deneyelim."

Böyle bir ısrarcı talepte, terapist olarak öfke kontrolünü kaybetme lüksümüz yoktur; onlar haksız dahi olsa, ahlaki değerde her zaman haklıdırlar. Yeniden deneyebiliriz, ancak bu bir dönüşüm gerçekleştirmediği takdirde, size rehberlik edemediğiniz iddia edilecektir.

Şahsen ben, aşırı takıntılı vakaların boşuna zaman kaybı olduğunu düşünürüm; sistem onları zaten meraka sürüklemiştir. Olgunlukla ve şefkatle uğurlayabiliriz.

Unutmayın ki bu saha, sadece merak gidermek için yapılan bir çalışma değil, ciddi bir tekamül sürecidir. Sırlar, küçük olaylarda ve basitliklerde gizlidir; kocaman şeyler beklemek yerine, o ufak mesajları kaçırmamak gerekir.

Takıntılı Danışan Profili

En riskli grup budur:

- Yaşamını beğenmeyen
- Kaderini hata sanan
- Seansı "zorla görmek" isteyen
- Size direktif vermeye çalışan

Bu danışanlar tehlikelidir çünkü:

- Görmediğinde sizi suçlar
- Seansı sabote eder
- Süreçle alay eder
- Bilgiyi zorlamaya çalışır

“Takıntı ruhsal körlüktür. Kör birine manzara gösteremezsiniz.”

Genel Tavsiyeler: Nötrleme ve Tekâmül Sınavımız

Nötrleme (Anda Kalmak):

Anda kalmak, zihninizi ve enerjinizi tamamen seansa odaklamaktır. Tıpkı bir cerrahın ameliyata girmeden veya bir pilotun uçağı uçurmadan önce özel hayatındaki kaosu bırakıp işine odaklanması gibi. Anda kaldıkları için bilinçaltı hataya yer olmadığını bilir ve işi başarıyla tamamlar.

Eğer seans yaparken anda kalamayacağınıza inanıyorsanız, devam etmeyin ve seansı sonlandırın. Aksi takdirde, kendi problemlerinizle danışanı rezonans etmiş olursunuz.

1. Anda Kalmak

Seans sırasında terapistin:

- Kendi özel hayatından sıyrılması
- Enerjisini seansa kanallize etmesi
- Kendi titreşimini yükseltmesi
- Soluğunu ve kalp ritmini yönetmesi şarttır.

“Anda olmayan terapist, danışanı kendi girdabına çeker.”

Tekâmül Sınavımız (Ruh ve Madde):

Hayatınızdaki kaoslar ve problemler karşısında iki şıkkınız var: Ya isyan bayrakları çekip, kendinize acıyarak vakit kaybedersiniz. Ya da "ruh ve maddenin tetikleyici etkenlerini biliyorum" bilinciyle dönüştürürsünüz.

- Karşılık vermek kaybetmek demektir.
- Bizi sınavan ruha karşı hakaretle, küfürle karşılık vermek o tuzağa düşmek demektir.
- Sınavımız, başkalarının bizi çekmek istediği yöne mi şekilleneceğiz, yoksa saf, temiz niyetimizle saf merkezde mi kalacağız.

Unutmayın ki, binlerce şey daha yaşasanız dahi, sizi ben olmaktan çıkaracak hiçbir eyleme müsaade etmeyeceğiniz zaman, kontrol sizdedir. Bu, nötr enerjiye katkı sağlayacağınız en önemli olaylardan biridir.

3.BÖLÜM

SEANS VE TEKNİKLERİ

- Teta seviyesine çıkma-çıkarma teknikleri
- Auraya bağlanma, rezonans ve senkronize teknikleri
- Ses frekansı
- Olumlamalar
- Nefes teknikleri
- Sıcak şuur çalışması
-

Giriş: Seansın Enerjetik Temeli

Bu bölüm, ruhsal regresyon seansının temelini oluşturan enerji hazırlığı, zihinsel odaklanma, terapistin merkeze geliş süreci ve danışanla ilk temastaki rezonans hâlinin nasıl kurulduğunu kapsar.

Ruhsal regresyon, yalnızca bir teknik uygulama değildir; terapistin tüm varlığıyla dahil olduğu, enerjik ve zihinsel bir uyumlama sürecidir. Seansın başarı oranı, çoğu zaman bu ilk hazırlık bölümünde kurulan frekans dengesiyle belirlenir.

Terapistin Enerji Bedenini Hazırlaması

Bir terapist, seansa başlamadan önce kendi frekans alanını nötrleştirmeli ve temizlemelidir. Bunun amacı, danışanın enerjisini taşıyabilecek boş alanı oluşturmaktır. Terapist kendi stresini, günün yükünü, zihinsel dağınıklığını bir kenara bırakmalıdır; aksi hâlde danışanın enerjisi ile kendi yükü karışır ve seans yönsüzleşir.

Hazırlık adımları:

- 10–15 dakikalık kısa bir meditasyon
- Loş ışık ve tercihen mum kullanımı
- Odayı hafif bir tütsü ya da doğal koku ile yumuşatma
- Parmak uçlarında hafif titreşim hissedene kadar birkaç derin diyafram nefesi

Bu hazırlık sırasında terapistin niyeti nettir:

“Rezone oluyorum. Enerji akışını aktarmaya hazırım.”

Terapistin yüzünde bir tebessüm bulunması önemlidir. Bu tebessüm şefkat kapısını açar ve danışanla enerji köprüsünün kurulmasını kolaylaştırır.

Danışanla İlk Rezonans Teması

Danışanın ismi ve sesi, rezonansın ilk kapısıdır. Terapist, danışanın adını duyar duymaz onun enerji alanına uyumlanmaya başlar. Bu, istemsiz gelişen doğal bir süreçtir.

Danışanla ilk konuşma sonrası şunlar gözlenebilir:

- Hafif baş bölgesi baskısı
- Göğüs merkezinde ani sıcaklık
- Mide alt bölgede dalgalanma
- Sebepsiz gelen bir ruh hâli değişimi

Bunların hiçbirisi terapistte ait değildir. Bunlar, danışandan gelen enerjilerdir. Terapistin görevi: **Ayırt etmek. Emin olmak. Not etmek.**

Seansın Güvenlik Temelleri

Ruhsal regresyonlarda bilinçaltı çok hızlı açıldığı için beden zaman zaman refleksif tepkiler verebilir. Titreme, baş dönmesi, ani uyuşukluk, dizlerde boşalma gibi durumlar mümkündür.

Bu nedenle:

- Danışan her zaman güvenli bir alanda tutulur.
- Ayakta uygulamalarda terapist danışanın yanında tetikte durur.
- Danışan uzanırken baş altına hafif bir destek konur.
- Ağırlık yapan takılar, zincirler, dar kıyafetler seans öncesi çıkarılır.
- Seans alanı mümkün olduğunca sessiz ve loş tutulur.

Terapist hem enerjiyi yöneten hem de fiziksel güvenliği kollayan kişidir.

2. Teta Frekansına Çıkma–Çıkarma Teknikleri

Teta frekansı, ruhsal regresyon çalışmalarının temel duruşudur. Bu seviye, bilinç ile bilinçaltı arasındaki perdeyi incelten, hem görüyü hem hissedışı kolaylaştıran titreşim alanıdır. Danışanı bu frekansa indirmek/danışanı bu frekanstan çıkarmak tamamen terapistin kontrolündedir.

Bir seansın başarısı, çoğu zaman teta seviyesine geçişin ne kadar doğru ve güvenli yapıldığına bağlıdır.

Teta Seviyesi Nedir?

Teta frekansı, beynin “yarı bilinçli farkındalık” evresidir. Bu bilinç hâli:

- Derin meditasyon,
- Rüya görmenin ilk evreleri,
- Bilinçaltı açılımı,
- Ruhsal bedenle temas,
- Yaşamlar arası alanın kapılarının aralandığı katman olarak bilinir.

Teta hâli şu işaretlerle anlaşılır:

- Göz kapaklarının titremesi
- Konuşma hızının yavaşlaması
- Ses tonunda yumuşama
- Beden ağırlığının artması
- Ayaklarda hafif çekilme hissi
- Zaman algısının kayması
- Sık sık esneme

Terapistin amacı, danışanı **yumuşak ve güvenli bir inişle** bu bilinç seviyesine taşımaktır.

Teta’ya Geçiş Kolaylaştıran Temel Hazırlık

Teta öncesi hazırlık üç aşamada gerçekleşir:

Aşama 1: Mekânsal Hazırlık

- Loş ışık
- Mum veya yumuşak sarı ışık
- Kokuyu boğmayan hafif tütsü veya doğal esans
- Sessiz ortam
- Danışanın rahat kıyafetler içinde olması

Aşama 2: Zihinsel Hazırlık

- Terapist 10 dakika meditasyon yapar
- Kendi enerji bedenini şeffaf bir ışıkla sarar
- İçsel niyet belirlenir (zihinden: “Şifaya kanalımlı.”)

Aşama 3: Enerji Aktarımına Hazırlık

Bu aşama, teta geçişini başlatan ilk enerjetik tetiklemeyi içerir:

- Üçüncü göz (iki kaş arası)
- Kalp merkezi
- Sakral bölge Bu üç merkez sırasıyla aktive edilir (detaylar aşağıdaki başlıklarda).

Bu aktivasyon, teta geçişinin kapısını açan en önemli anahtardır.

Üçüncü Göz Enerji Aktarımı (Ayakta Başlangıç Uygulaması)

Teta’ya inişin ilk adımı **iki kaş arasına yapılan şeffaf enerji akımıdır**. Danışan ayakta, terapistin tam karşısında durur.

Uygulama:

1. Terapist iki kaş arasına yoğun bir enerji akışı imaj eder.
2. Şeffaf veya gümüş-beyaz bir ışık, karşıya doğru “ışınlanır” gibi gönderilir.
3. Enerji geniş bir hat olarak aktarılır (ince bir çizgi değil!).
4. Danışanın ilk tepkileri gözlenir.

Bu aşamada görülebilecek tepkiler:

- Gözlerde baskı veya yanma
- Hafif baş öne arkaya salınması
- Bir anda vizyon gelmesi
- Dizlerde titreme

Eğer danışan görmeye başlarsa bu, üçüncü gözün açıldığı ve teta kapısının aralandığı anlamına gelir.

Terapist, akışın ne kadar süreceğine **danışanın beden tepkisine göre** karar verir.

Not: Enerji akışı kesilmek istendiğinde terapist bırakmaya çalışsa bile göz ve zihin sürekli o bölgeye yöneliyorsa, aktarım henüz bitmemiş demektir.

Kalp Merkezine Mor Frekans Aktarımı (Şefkat Enerjisi)

Kalp frekansı mordur. Bu çakra rengi değil, **şefkat ve sakinleştirici anestezi etki** taşıyan özel bir frekans tonudur.

Uygulama:

1. Terapist iki göğüs arasına mor bir enerji imaj eder.
2. Mor frekansı danışanın kalbine doğru aktarır.
3. Danışan bu sırada duygusal yüklerini yüzeye çıkarır.

Bu aşamada yaşanabilecek durumlar:

- Ağlama
- Hıçkırıkla gelen duygusal boşalma
- Öfke patlaması
- “Göğsüm sıkışıyor” hissi
- Bastırılmış anıların tetiklenmesi

Mor frekans, danışanın kalp merkezindeki tüm duygusal blokajlara dokunur. Teta’ya geçişte en belirleyici enerji noktasından biridir.

Sakral Bölgeye Şeffaf Enerji İndirgeme (Derin Blokaj Açıcı)

Göbek altı bölge, yaşam enerjisinin merkezi ve bedenin travmatik hafızasının depolandığı noktadır.

Bu bölgeye yapılan enerji aktarımı:

- Cinsel travmaları
- Taciz anılarını
- Suçluluk birikimlerini
- Bedensel hafızadaki donmaları
- Köklenme bozukluklarını uyandırır.

Uygulama:

1. Terapist göbek altına şeffaf-beyaz enerji gönderir.
2. Akış sırasında danışanın yüz ifadesi yakından izlenir.

3. Aşırı tepki veya kriyojenik (donma) hâlinde aktarım yumuşatılır.

Bu bölge teta katmanına inişin **en derin tetikleyicisidir**.

Seans Başında Teta'ya İndirme Adımları

Enerji aktarımı tamamlandıktan sonra danışan koltuğa yatırılır. Göz bandı takılır (ağırlık yapmayan).

Terapist şu adımlarla teta'ya geçişi yönetir:

1. **Ses frekansının yumuşatılması**
2. "Bırak... gevşe... güven bende..." telkinleri
3. Ayaklardan yukarı doğru sıcak-soğuk dengesi telkini
4. Kalp ritmine uyumlu konuşma hızı
5. Danışanın nefes döngüsüne eşlik etme
6. Birkaç dakika sessizlik

Danışan teta'ya geçtiğinde şu belirtiler görülür:

- Beden ağırlığı artar
- Göz kürelerinde titreme olur
- Dudak kenarları hafif seğirir
- Zaman algısı kaybolur
- Kendi sesini uzaktan duyar gibi olur

Terapist nefesini, sesini ve enerjisini danışana senkronize ederek artık seansın bir alt evresine geçmeye hazırdır.

Auraya Bağlanma, Rezone ve Senkronizasyon Teknikleri

Regresyon seanslarının en kritik yapı taşı, terapist ile danışan arasında kurulan **enerji uyumu (rezonans)** ve ardından gelen **tam senkronizasyon** hâlidir. Bu, yalnızca teknik bir bağ değildir; iki enerji bedeninin aynı frekans bandında titreşmesini sağlayan bir birleşme hâlidir. Rezonans kurulamadan yapılan seanslar yüzeysel kalır, danışan derine inemez, teta frekansı stabil durmaz.

Bu bölüm, tamamen enerjetik bir bilimsel süreç gibi işler:

"Danışan sizi yönlendirir; siz onu yönetirsiniz. Rehber danışandır, kontrol sizdedir."

Rezonans Nedir ve Nasıl Başlar?

Rezonans, terapistin danışanla frekans hizasına gelmesi, onun enerji alanına uyumlanmasıdır. Bu uyum, niyetle başlar ama teknikle derinleşir.

Rezonans şu yollarla kendini belli eder:

- Terapistin bedeninde danışana ait duygu dalgalanmaları görülmesi
- Danışanın enerjisinin terapistin kalp merkezine çarpması (ani sıcaklık)
- Terapistin bacaklarında hafif titreme veya güçsüzlük hissi
- Sebepsiz gelen bir hüzün, öfke veya kaygı
- Bir anda gelen unutkanlık veya zihinsel boşluk

Bunların hiçbirisi terapistte ait değildir; **danışanın enerji imzasıdır.**

Terapist bunun farkında olmalı ve hemen not etmelidir.

“Bu bana ait değil. Danışandan geliyor.”

Bu farkındalık, seans sırasında danışanın hangi travma katmanında açılacağını önceden sezmenizi sağlar.

Aura Birleşimi

Üçüncü göz, kalp ve sakral bölge aktivasyonları tamamlandıktan sonra son aşama, terapist ve danışanın enerji alanlarının tek bir alanda toplanmasıdır. Bu aşama **seansın en kritik eşik noktasıdır.**

Şöyle Yapılır:

1. Terapist kendi göbek merkezinden (solar plexus altı) yoğun bir enerji alanı imaj eder.
2. Danışanın göbek hattından gelen enerji alanı ile bu iki alan ortada birleşir.
3. Birleşen alan, iki kişiyi de kapsayan şeffaf bir “enerji küresi” hâline getirilir.
4. Bu küre, seans boyunca enerji kaçışını engeller.

Bu birleşim içinde artık:

- Danışanın enerji akışı dağılmaz,
- Terapistin enerjisi dış uyarıcılarla bölünmez,
- Görüler daha net gelir,
- Teta seviyesinde stabil kalmak kolaylaşır.

Birleşim, terapistin niyeti bitene kadar dağılmaz.

3.3. Rezonansın Yan Etkileri ve Enerji Sarsılmaları

Rezonans kurulurken danışan şunları yaşayabilir:

- Bacaklarda titreme
- Kol ve omuzlarda uyuşma
- Boğazda düğüm hissi
- Başın arkaya doğru çekilmesi
- Denge kaybı

Terapistin bu aşamada **her an tetikte** olması gerekir. Özellikle:

- Ayakta yapılan üçüncü göz ve kalp çalışmaları sırasında danışan düşebilir.
- Bazen danışan konuşamaz, ses boğuklaşır.
- Yığılırcasına boşalma yaşanabilir.

Bu nedenle seans öncesi danışana mutlaka şu uyarılar yapılır: **“Uyuşma, baş dönmesi, bulantı olursa lütfen söyle.”**

Terapist ise içsel alarm hâlinde: **“Her an tutmaya hazırım.”**

Bu kontrol hâli seans boyunca sürer.

Tam Senkronizasyon Terapist Danışanın Nefesine, Duygusuna, Zihnine Ayarlanır

Senkronizasyon; yalnızca enerji birliği değildir. Bu, üç katmanda gerçekleşir:

1. Nefes Senkronizasyonu

Danışanın nefes ritmine terapist sessizce uyum sağlar.

Alırken yumuşak nefes... verişte yine eşlik ederek...

Bu uyum, danışanın kendini güvende hissetmesini sağlar.

2. Duygu Senkronizasyonu

Danışan ağladığında terapist ağlamaz— Ama **ağlamanın frekansına uyum sağlar.**

Bu, danışana “yalnız değilsin” mesajını enerjisel düzeyde verir.

3. Zihin Senkronizasyonu

Danışan konuşurken terapistin zihni o cümlelerin içindeki duyguya yönelir. Kelimeler değil, enerji okunur.

Bu aşamada terapist şunu hisseder:

- Danışan nereden kaçıyor?
- Hangi duyguda blokaj var?
- Neye yaklaşıncı nefesi sıkışıyor?
- Görü geldiği hâlde neden saklıyor?

“Terapist yönlendirmez. Danışan yönlendirir, terapist yönetir.”

Bu anlayış senkronizasyonun özüdür.

4. Ses Frekansı Yönetimi

Ruhsal regresyonun en görünmez ama en güçlü aracı, **terapistin sesidir**. Ses tonu, nefes ritmi, kelimelerin iniş-çıkışı, duraksamalar... hepsi danışanın bilinçaltının kapılarını açan ayrı birer anahtardır.

“Seansı yöneten el değil sestir. Enerjiyi taşıyan nefes, kapıyı açan ise tonlamadır.”

Terapist doğru ses frekansını kurduğunda danışan teta frekansında sabit kalır, görüler kesilmez, blokajlar güvenle çözülür.

4.1. Ses Tonunun Seanstaki Rolü

Ses, yalnızca bir iletişim aracı değildir; **şifanın kendisidir**.

Doğru ses tonu:

- Danışanı teta seviyesinde tutar,
- Duygusal hafızayı yüzeye çıkarır,
- Korkuyu yumuşatır,
- Bedenin kasılı alanlarını gevşetir,
- Travma anında danışanı geri toplar.

Yanlış ses tonu ise:

- Danışanı alfa seviyesine geri çıkarır,
- Görü akışını keser,
- Duyguyu dondurur,

- Kaçınma mekanizmalarını tetikler.

Bu nedenle terapist, konuşmaya başlamadan önce birkaç saniye sessizlik alıp **kendi tonunu ayarlar**.

4.2. Emir Kipi Kullanılması Gereken Noktalar

Regresyon ses tonu asla baskıcı değildir; fakat bazı anlar vardır ki emir kipi, danışanı stabil kalmaya zorunlu olarak çeker.

Bu anlar:

- Danışanın kriz anında nefesi kesildiğinde
- Kaygı yükselip beden kasılmaya başladığında
- Görü gelmesine rağmen danışan kaçınmaya yöneldiğinde
- Korkuyla gözlerini açmaya çalıştığında

Bu anlarda terapistin sesi netleşir ve komut keskinleşir:

- “Nefes ver.”
- “Bırak.”
- “Gevşe.”
- “Gördüğünü söyle.”
- “Orada kal.”

Komutlar sert değildir; ama **titreme yaratacak kadar nettir**.

4.3. Şefkat Frekansı Nasıl Kurulur?

Şefkat frekansı, “kalp merkezli mor tonlama”dır. Bu tonlama danışanı güven duygusuyla sarar.

Şefkat frekansı oluşturmak için terapist:

1. Konuşurken nefesini hafifçe aşağı verir.
2. Kelimeleri yavaşlatır.
3. Sesin alt frekanslarını kullanır (üst frekanslar değil!).
4. Gözleri kapalı danışana gülümsediğini hissettirir.

Bu tonlama danışanda şu etkileri yaratır:

- Göğüste sıcaklık

- Gözlerde dolma
- “İçim açıldı” hissi
- Bir anda gelen teslimiyet hâli

Sadece şefkat frekansı bile danışanı teta’ya indirebilir.

4.4. Duygu Regresyonunda Ses Etkisi

Duygu regresyonu, danışanın geçmiş yaşam anıları veya ara yaşam deneyimleri sırasında hissettiği ham duyguların ortaya çıkmasıdır.

Bu anlarda terapistin sesi:

- Yargısız,
- Sakin,
- Dengeli,
- Koşulsuz kabul içeren bir tonda olmalıdır.

Terapist duygunun seviyesini sesle yönetir:

- Danışan çok yükseliyorsa → **Ses alçalır, yavaşlar.**
- Danışan kaçıyorsa → **Ton belirginleşir, netleşir.**
- Danışan kayboluyorsa → **Ton güçlenir ama sertleşmez.**

Örnek ton değişimleri:

- “Tamam... devam et...” (yavaş ve sıcak)
- “Gördüğünü söyle.” (net ama yumuşak)
- “Şimdi orada kal.” (sabitleyici)
- “Güvendesin.” (mor frekans)

Ses, duygunun hem taşıyıcısı hem düzenleyicisidir.

Olumlamalar ve Telkin Teknikleri

Regresyon seanslarında olumlamalar sadece birer cümle değildir; danışanın bilinçaltındaki kilit noktaları açan **enerji anahtarlarıdır**. Doğru telkin, danışanın teta seviyesinde derine inmesini sağlar; yanlış telkin ise danışanı anında alfa frekansına geri çıkarır.

Temel prensip şudur:

“Telkin, danışanı yönlendirmez; danışanda zaten var olan kapıyı açar.”

Bu bölüm, farklı danışan profillerine göre kullanılacak telkin yapılarını içerir.

Görmeye Direnen Danışan İçin Telkin Yapısı

Bazı danışanlar, geçmiş yaşamlarını görmeye hazır olduklarını söylerler ancak bilinçaltı direnç gösterir. Bu direnç genellikle:

- Kontrol kaybı korkusu,
- Bilinmeyenden kaçınma,
- Duygusal yükü yüzleşmeme isteği,
- Gerçek görüyü “hayal” sanma korkusu şeklinde ortaya çıkar.

Bu danışanda kullanılacak telkinler, kapıyı zorlamadan ama enerji akışını hızlandıracak nitelikte olmalıdır.

Kullanılabilecek telkin cümleleri:

- *“Bırak gelsin... zorlama... sadece izin ver.”*
- *“Gelen ilk şeyi söyle, doğru ya da yanlış yok.”*
- *“Zihnin değil, enerjin görüyor... izin ver.”*
- *“Gördüğünü söylemen yeterli.”*

Bu telkinlerin amacı:

Danışanın bilinç katmanını yumuşatmak ve kontrol mekanizmasını devre dışı bırakmak.

Kaçınma Mekanizmalarında Etkili Telkinler

Kaçınma, regresyonun en doğal savunma hattıdır. Danışan kritik bir anıyı görmeye başladığında:

- Konu değiştirir,
- Boğazı düğümlenir,
- Ani bir gülme gelir,
- “Hiçbir şey görmüyorum” der,
- Nefesini tutar,
- Gözleri oynar.

Bu danışana uygulanacak telkin, hem nazik hem yönlendirici olmalıdır:

Etkin telkin cümleleri:

- *“Şu an ne geliyorsa söyle... kaçınmana gerek yok.”*
- *“Gördüğünden emin olman gerekmiyor... ilk görüntüyü söyle.”*
- *“Boğazına ne oturdu? Söyle.”*
- *“Durma... devam et.”*
- *“O duygudan kaçma... ben buradayım.”*

Kaçınma anında telkin netleşir ama sert değildir. Danışanı yüzleşmeye çağırır.

İçsel Çocuğa Ulaşma Telkinleri

İçsel çocuk çalışması, yaşamlar arası ve geçmiş yaşam regresyonlarında en güçlü açılımları sağlar. İçsel çocuk; korku, ihmal, sevgi açlığı, terk edilme, suçluluk gibi duyguların merkezi olduğundan, telkinlerin yumuşak ama derin olması gerekir.

İçsel çocuk telkin yapısı:

- *“Küçük halini gör... saklanıyorsa yaklaşma, bekle.”*
- *“Ona sadece bak... bir şey söylemeni istemiyor olabilir.”*
- *“Gördüğün çocuğa yargısızca yaklaş.”*
- *“Elini uzat... isterse tutacak.”*
- *“Onun duygusunu söyle... korkuyor mu? Üzülüyor mu?”*

Bu telkinlerin amacı:

İçsel çocuğun güvenli alanını oluşturmak ve danışanı o çocukla temas ettirmek.

Kendine Şefkat Uygulamaları İçin Telkinler

Kendine şefkat telkinleri, özellikle suçluluk ve pişmanlık katmanlarında güçlüdür. Danışan kendi kendine yükleniyorsa, gözlerini sıkıyorsa, nefesi titriyorsa bu telkinler devreye alınır.

Kullanılabilecek şefkat telkinleri:

- *“Kendine biraz alan aç...”*
- *“Bu senin suçun değildi.”*

- “O anki şartlarla elinden geleni yaptın.”
- “Kendine karşı nazik ol.”
- “Yargılamadan izle.”

Danışan bu telkinler sırasında genellikle ağlama veya gevşeme yaşar. Bu, kalp merkezinin açıldığına işarettir.

Dinginleştirici Telkinler (Kriz ve Panik Anlarında)

Danışan bir travmaya dokunduğu anda kriz yaşayabilir. Gözler açılır, nefes hızlanır, eller titrer.

Bu anlarda terapistin sesi sabitleyicidir.

Kriz telkinleri:

- “Gözlerini kapalı tut... güvendesin.”
- “Ben buradayım... yalnız değilsin.”
- “Nefesini yavaşça ver...”
- “Bırak... azalsın.”
- “Şu an sadece benim sesime odaklan.”

Terapistin sesi, danışanın panik frekansını keser.

Teta Derinliğini Artıran Özel Telkinler

Bu telkinler, danışanı daha derine indirmek için kullanılır. Özellikle geçmiş yaşam açılımlarından hemen önce etkilidir.

Derinleştirici telkin örnekleri:

- “Bir... iki... üç... daha derine iniyorsun.”
- “Bedenin ağırlaşıyor... sesimi uzaktan duyuyorsun.”
- “Şimdi görüntü netleşiyor... bırak gelsin.”
- “Zaman yok... mekân yok... sadece görüş var.”

Bu telkinlerle danışan hem teta dalgasında kalır hem de enerji dalgası açılır.

6. Nefes Teknikleri

Nefes, regresyon seanslarında kapı açan, duyguyu yüzeye çıkaran, krizi sakinleştiren, teta derinliğini sabitleyen en önemli destek unsurudur. Nefes, hem **enerjiyi taşır** hem **bilinci yönlendirir**.

Bu bölümde kullanılan tüm nefes teknikleri, seans sırasında danışanı güvenli şekilde akışta tutmak için tasarlanmıştır.

Temel Nefes Düzenleme

Seansın başında uygulanan bu basit ama etkili nefes tekniği, danışanın zihinsel gerginliğini ve beden kasılmalarını çözer.

Uygulama:

1. Danışana burnundan yavaş bir nefes aldırılır.
2. Nefes 2 saniye tutulur.
3. Ağızdan uzun ve yumuşak bir nefes verilir.
4. Terapist aynı ritme sessizce eşlik eder.

Bu teknik, danışanı alfa-teta arasındaki geçiş kapısına getirir.

Etki:

- Zihin yavaşlar.
- Bedensel gerginlik çözülür.
- Kalp ritmi stabil hâle gelir.

Teta Geçişinde Kullanılacak Yardımcı Nefes

Bu nefes, danışanı kontrollü bir biçimde teta seviyesine indirir. Enerjiyi kalp merkezinden aşağı çeker ve bilinçaltı kapılarını açar.

Uygulama:

1. Danışan nefes alırken terapist "nefes al" diye fısıldamaz—sadece ritme uyum sağlar.
2. Verişlerde terapist çok yumuşak bir tonda **“bırak...”** der.
3. Veriş süresi alış süresinden daha uzun tutulur.

Terapistin amacı:

Verebileceği en sakin ses tonuyla danışanda güven hissi oluşturmak.

Etki:

- Danışanın zihni gevşer.
- Beden ağırlaşır.
- Göz çevresinde titreme başlar (teta göstergesi).

Kriz Anında Sakinleştirici Nefes (Mor Frekans Destekli)

Danışan bir travma anısına dokunduğunda göz bebekleri büyür, nefes hızlanır, panik başlar. Bu noktada nefes, terapistin en güçlü aracı hâline gelir.

Uygulama:

1. Terapist, danışanın göğüs merkezine mor bir enerji indirdiğini imaj eder.
2. "Nefes ver..." komutuyla danışanın nefes bırakması sağlanır.
3. Danışanın nefesi hızlandıkça terapist kendi nefesini daha da yavaşlatır.
4. Danışan sesin ritmine uyumlanır.

Etki:

- Panik enerjisi azalır.
- Danışanın boğazındaki düğüm çözülür.
- Beyin alfa seviyesine kısa bir iniş yaparak dengelenir.

Bu teknik sayesinde danışan travmayı boğulmadan ifade edebilir.

Enerji Alanı Açıcı Nefes (Derin Kavrama Nefesi)

Bu nefes danışanın göğüs, karın ve sakral bölgelerindeki blokajları açar.

Uygulama:

1. Danışana derin nefes aldırılır.
2. Nefes karnını değil, göğüs ve alt karın bölgesini genişletmelidir.
3. Veriş sırasında terapist "aşağı bırak..." telkini verir.

Etki:

- Enerji göbekten aşağı doğru akar.
- Karın merkezindeki donma açılır.
- Travmatik hafıza yukarı çıkar.

Görü Akışını Hızlandıran Nefes (Vizyon Nefesi)

Danışan görüntüleri almaya başlamış ama netleştiremiyorsa bu teknik kullanılır.

Uygulama:

1. Danışana kısa bir nefes aldırılır (1 saniye).
2. Daha uzun bir nefes verdirilir (4 saniye).
3. Terapist "Gelsin..." telkiniyle veriş eşler.

Etki:

- Beyin görüyü daha net işlemeye başlar.
- Teta hafifçe yükselir.
- Danışanın "çok karışık" dediği görüntüler netleşir.

Sıcak Şuur Çalışması

Sıcak Şuur Çalışması, "bilincin kapı eşiği" olarak tanımlanan özel bir tekniktir. Bu yöntem, danışanı bilinçten bilinçaltına doğru ısıtılmış bir geçiş tünelinden geçirir ve derin teta ile ruh bilinci arasında bir köprü kurar.

Bu teknik hem danışanda hem terapistte güçlü bir enerji alanı oluşturur ve özellikle:

- **Ara yaşam** açılımlarında,
- **Ruhsal sözleşme** anlarında,
- **Vefat deneyimi** hatırlamalarında,
- **Ruh rehberleriyle temas** çalışmalarında,
- **Travma sonrası donmuş bilinç alanı** olan danışanlarda son derece etkili sonuç verir.

Yöntemin Amacı

Sıcak şuurun temel hedefi:

1. Danışanın zihinsel direncini yumuşatmak,
2. Bilinç katmanındaki donmuş bölgeleri çözmek,
3. Göru akışını hızlandırmak,
4. Beden farkındalığını azaltarak ruhsal farkındalığı artırmak,
5. Seansın derinliğini kontrollü şekilde genişletmek.

Sıcak şuur tekniği, danışanın yaşadığı tüm duyguları ve görüntüleri daha **akışkan, net** ve **kesintisiz** hâle getirir.

Kendine Uygulama Adımları (Terapist İçin)

Terapist, bu tekniği danışana uygulamadan önce kendi enerji bedeninde aktif hâle getirmelidir. Çünkü sıcak şuur aktarımı, terapistin kendi nefes ritminden ve kalp alanından başlar.

Kendine uygulama:

1. Gözlerini kapat.
2. Kalp merkezine odaklan.
3. Nefes verişlerde kalp alanında yumuşak bir ısı hayal et.
4. Bu sıcaklığı göğüsten yukarı doğru (alın merkezine) çıkar.
5. Ardından aşağıya, göbek merkezine indir.
6. Bu döngüyü 7–8 nefes boyunca devam ettir.

Bu çalışma, terapistin enerji kanalını açar ve sıcak şuur akışını yönetmesine izin verir.

Danışana Uygulama Adımları

Sıcak şuur çalışması, danışan **uzanmış pozisyondayken** uygulanır. Loş ışık şarttır.

Adım 1 – Ses Hazırlığı: Terapist sesini bir tık alçaltır. Nefes ritmi danışanla eşitlenir.

Adım 2 – Kalp Merkezini Isıtma: Terapist, danışanın kalp merkezine (göğsün tam ortası) şefkat frekansı yükler.

Telkin: *“Göğsünde hafif bir sıcaklık hissedebilirsin...”*

Adım 3 – Sıcaklığın Yayılması: Sıcaklık yukarı doğru alın merkezine, aşağı doğru göbek merkezine inmeye “yönlendirilir.”

Telkin: *“Bu sıcaklık yukarı çıkıyor... aşağı iniyor...”*

Adım 4 – Bilincin Yumuşaması: Danışanın yüz kasları gevşer, göz kapaklarında titreme başlar.

Adım 5 – Görü Kapısının Açılması: Telkin: *“Şimdi gelen ilk görüntüyü söyle...”*

Bu noktada danışan ilk vizyonlarını net bir sıcaklık dalgasıyla birlikte almaya başlar.

Soru–Cevap Yapısının Kullanımı

Sıcak şuur çalışmasında soru-cevap teknikleri çok önemlidir. Sorular, bilinçaltındaki görüntüyü açmak içindir; yönlendirmek için değil.

Kullanılabilecek temel sorular:

- “Oradasın... ne görüyorsun?”
- “Ayaklarının altında ne var?”
- “Etrafına bak... neredesin?”
- “İlk his ne geldi?”
- “Bu duygu kimden geliyor?”

Sorular kısa, net ve boşluk bırakmayan şekilde sorulur. Terapist, danışanın cevabındaki duyguyu izler.

Sıcak Şuur Ses Kaydı Kullanım Protokolü

Sıcak şuur tekniği uygulanırken bazı danışanlar yoğun duygu boşalması yaşar. Bu nedenle terapist ses kaydı alabilir (danışan izniyle).

Neden ses kaydı alınır?

- Danışan seans sonunda söylediklerini hatırlamayabilir.
- Duygu ve nefes değişimleri kayıta net görünür.
- Danışan sonradan kendine evde uygulama yaparken rehber olarak kullanabilir.

Ses kaydı alırken:

- Kayıt cihazı danışanın göğüs hizasında olmaz (enerjiyi keser).
- Terapistin yakınında bir noktaya konur.
- Kayıt sarsıntısız şekilde başlatılır.

Sıcak Şuurun Yan Etkileri ve Tepkiler

Teknik sırasında bazı yan etkiler görülür. Bunlar tamamen normaldir:

- Göğüste yanma
- Ellerde karıncalanma
- Vücutta dalgalanma hissi
- Yoğun ağlama
- Titreme
- “Bedenim eriyor gibi” hissi

Bu belirtiler, bilinç katmanının açıldığını gösterir.

Terapist gerektiğinde şu telkinleri kullanır:

- “Güvendesin...”
- “Sıcaklık normal... devam et...”
- “Nefes ver...”

Alternatif Teknikler

Boyut Analiz Tekniği

BOYUT ANALİZİ:

Spatyom: Ruhun enerji bedenine yakın olduğu alan

Perispiri: Ruh ile beden arasındaki ince enerji bedeni

Enkarnasyon: Dünya yaşam döngüsü bilgileri

Bazı danışanlar Perispiri’de sıkışır. Bu yüzden seans ilerlemez, görüntü akmaz.

Uygulama:

Danışanın nefesi izlenir:

- Derin nefes alıp verme → Spatyom
- Hızlı nefes alıp verme → Enkarnasyon
- Düzenli ama sıkı nefes → Perispiri

Boyut tespit edildikten sonra yönlendirme verilir:

“Bu alanın bir kapısı var. Kapıyı görün. Kapıdaki enerjiyi tanımla.”

Kapının doku ve ısı boyutun frekansını gösterir:

- Soğuk → Spatyom
- Ilık → Perispiri
- Sıcak → Dünya-bağımlı bilgi

Kapıdan geçiş izin verilene kadar beklenir.

- Bu aşamada danışanın kendi ruhsal rehberi mutlaka devreye girer.
- Bu teknik, danışanı “yanlış boyutta dolaşmaktan” kurtarır.

Not: Dokunsal tekniklerde Danışana dokunmadan önce mutlaka yumuşak bir tonda bilgilendirme yapılır.

Ritim Nefes Tekniği

Bu alışma, danışanı kontrollü bir trans haline geçirerek bilinçaltı kapılarının açılmasını, teta dalgalarının aktive olmasını ve derin i görü akışını destekler. Yaşamlar arası regresyon uygulamalarında özellikle zihin direncini hızlıca gevşeten tamamlayıcı bir tekniktir.

Uygulama şekli

- Danışan rahat bir pozisyonda oturtulur veya uzandırılır; omurga doğal hizadadır.
- Hızlı ve ritmik bir nefes döngüsü başlatılır:
- Burundan hızlı ve derin nefes al – ver.
- Toplam 30 döngü boyunca ritim korunur.
- nefesin sonunda danışan nefesi verir ve doğal sınırına kadar nefesini tutar.
- Tutma aşaması tamamlandığında, burundan çok derin bir nefes aldırılır,
- 15 saniye boyunca nefes içeride tutulur,
- Ardından yumuşak bir bırakmayla nefes verilir.
- Bu set 3–4 tur uygulanabilir.

Dokusal tekniklerde Danışana dokunmadan önce mutlaka yumuşak bir tonda bilgilendirme yapılır.

Bilinç Katmanları

Ego Bilinci – Beta

Gündelik zihnin aktif olduğu alan.

Mantık, analiz, yorum, kontrol ihtiyacı burada çalışır.

Geçiş Evresi : Dikkat edilmesi gereken noktalar: Kas seğirmeleri, Yanak seğirmeleri, göz hareketleri.

Teta – Duygusal Hafıza

- Grler, duygusal kayıtlar ve geçmiş yaşam sahneleri burada açılır.
- Kişi yorum yapmaz, sadece görür ve aktarır.

Gama – Ruh Bilinci

- Ruhun bilgisi, rehberlik, öz-hakikat.
- En derin bilinç düzeyi.
- Sözler sade, net ve yorumsuz akar.
- “Bu senin szn m yoksa gördüklerinin sözü m?”

Danışanın hangi bilinç katmanından konuştuğunu anlamak için kullanılır.

Eğer cevap betadan geliyorsa:

- → “Bence bu böyle...” diye konuşur, yorum yapar, analiz eder.

- Eğer cevap tetadan geliyorsa:
- → “Görüyorum... hissettim... karşıma çıktı...” Gördüğü sahneyi aktarır, yorum yoktur.
- Eğer cevap gamadan geliyorsa:
- → Sözler derinleşir, sakinleşir, “bilgi” akar. Analiz yoktur, saf hakikat tonu vardır.
-

TETA GEÇİŞİNİ HIZLANDIRAN 3. Göz Tekniği

Bu teknik 3.göz noktasının hafif dokunuşlarla aktive edilmesiyle danışanın beta–alfa–teta geçişini hızlandırmayı amaçlar. Nokta hem enerji akışını hem de bedensel gevşemeyi aynı anda tetikler. Özellikle dokunsal regresyon uygulamalarında derinleşme için güçlü bir destek sağlar.

Üçüncü Göz Noktası

Uygulama

- Konum: Kaş ortası (epifiz hattı)
- Uygulama Şekli:
- Uygulayıcı tek parmak kullanarak
- (genelde işaret parmağı veya başparmak)
- Hafif sabit baskı uygular
- 6–8 saniye boyunca baskı tutulur
- Ardından yavaşça bırakılır
- Etki: Zihni yavaşlatır ve görüşleri arttır.

Dokunsal tekniklerde Danışana dokunmadan önce mutlaka yumuşak bir tonda bilgilendirme yapılır.

Diyafram Tekniği

Bu teknik, danışanda oluşan yatay sıkışmayı çözmek için kullanılır en etkili yöntemlerden biridir. Yatay sıkışma açılmadığında danışan daima beden çevresinde kalır ve Spatyum alanına geçiş zorlaşır.

Uygulamanın Detayı

- Diyafram bölgesi göğüs kafesi altındaki yumuşak merkezde bulunur.
- Bu bölge hem duygusal hafıza hem de enerji aktarımının kesişim noktasıdır.
- Uygulayıcı bölgeye avuç içini koyarak enerji akışı gerçekleştirir. Bu süre 10 saniyedir. 10 saniye boyunca mikro baskı ile uygulanır.
- Süre tamamlandığında baskı ani bir şekilde tamamen bırakılır.
- Bu uygulama enerji bedenindeki yatay gerilimi kırar.

Etkisi

- Ruh hafızası katmanı serbest kalır.
- Danışanın enerji alanı akışa geçer.
- Spatyom'a geçiş hızlanır.
- Beden bilinci gevşer, derinleşme kolaylaşır.
- Ara yaşam kapıları Hafıza akışı çok daha da hızlı açılır.

Not:

Bu teknik özellikle “gidemiyorum... sis var... kapı açılmıyor” diyen danışanlarda en etkili yöntemdir.

Dokunsal tekniklerde Danışana dokunmadan önce mutlaka yumuşak bir tonda bilgilendirme yapılır.

Kuyu Noktası Tekniği

Yer: Ayak tabanının tam orta çukurunda bulunur.

Etkisi:

Beta → Alfa → Teta geçişini hızlandırır.

- Danışanı “içsel boşluk” hissine geçirir.
- Gevşetir ve enerji sıkışmasını çözer.
- Beden bilincini düşürerek transa erişimi kolaylaştırır.

Uygulama:

- Her iki ayağın “Kuyu Noktası”na iki başparmak aynı anda yerleştirilir.
- Diğer parmaklar ayağın üst kısmını destekleyecek şekilde pozisyon alınır.
- Danışanın canını acıtmayacak, fakat belirgin bir basınç oluşturacak şekilde baskı uygulanır.
- Baskı, danışanın vücudundaki uyuşmalarını tarif edinceye kadar sürdürülebilir.
-

Dokunsal tekniklerde Danışana dokunmadan önce mutlaka yumuşak bir tonda bilgilendirme yapılır.

SPATYOM YÜKSELİŞ NOKTASI Tekniği

Yer: Yer: Topuğun üstündeki hafif çukur hattın tam ortası.

Etkisi:

- Dünya enerjisini keser
- Beden bilincinin yoğunluğunu azaltır.
- “Yukarı çekilme – yükselme” hissi oluşturur.

Uygulama:

- Uygulayıcı, topuk merkezine el avucuyla ya da başparmakla 6–8 saniye boyunca sabit bir ısı baskısı uygular.
- Baskı sırasında amaç ısı ve enerji transferi oluşturmaktır.
- Süre tamamlandığında baskı ani bir şekilde tamamen bırakılır.
- Bu ani bırakma, fiziksel beden ile ruh hafızası arasında bir gevşeme yaratır. Danışanın Spatyon frekansına daha rahat geçmesini sağlar ve regresyonu derinleştirir.

Dokusal tekniklerde Danışana dokunmadan önce mutlaka yumuşak bir tonda bilgilendirme yapılır.

TETA GEÇİŞİ İÇİN NEFES TEKNİKLERİ

(Regresyon Çalışmalarında Kullanılan Sade ve Etkili Nefes Uygulamaları)

Yaşamlar Arası Ruhsal Regresyon sürecinde amaç, zihni Beta’dan Alfa’ya ve oradan Teta’ya doğru bilinçli bir geçiş hattına taşımaktır. Aşağıda verilen nefes pratikleri, danışanı kısa sürede derin gevşeme durumuna geçirerek regresyonun “görü alanı” dediğimiz katmanını açar.

Her nefes çalışması, danışanın teta kapısını güvenli bir şekilde aktive etmek için tasarlanmıştır.

1) Derin Akış Nefesi

(Soft-Flow Breathing – Alfa → Teta geçişi)

Bu teknik, özellikle seansın ilk dakikalarında danışanın bedenini yumuşatmak ve zihni gevşetmek için kullanılır.

Nasıl Yapılır?

- Burundan **5 saniyede nefes al.**
- **7 saniye nefesi tut** (beyin dalgası yavaşlar).
- Ağızdan **8 saniyede nefes ver.**
- 8–10 tur uygulanabilir.

Faydası:

- Kalp ritmini düşürür, Alfa hâline hızlı giriş sağlar.
- Teta için gerekli olan gevşemeyi hazırlar.
- Görü akışını engelleyen yüzeysel gerginliği çözer.

2) Akış Nefesi

(Calm-Point Breath – Epifiz hattını yumuşatır)

Bu nefes, özellikle üçüncü göz hattındaki yoğun zihinsel gerginliği çözer. Geçmiş yaşam görüntülerinin açılmasını kolaylaştırır.

Nasıl Yapılır?

- Burnundan **3 saniye nefes al**.
- **3 saniye tut**.
- Burnundan **6 saniyede ver**.
- Verirken çenenin hafif gevşek olmasına dikkat edilir.

Faydası:

- Zihni arka plandaki iç konuşmadan çıkarır.
- Hafif teta seviyesine hızlı bir geçiş sağlar.
- Görü kanalını açar.

3) Kilit Nefes Tekniği

(Key-Breath – Bilinçaltı kapılarını açan ritmik nefes)

Ritmik yapı sayesinde zihnin direnci kırılır ve bilinçaltı yüzeye çıkar.

Nasıl Yapılır?

- **2 saniye al – 2 saniye ver (10 tur)**.
- Ardından **4 saniye al – 4 saniye ver (10 tur)**.
- Son faz: **6 saniye al – 6 saniye ver (5 tur)**.

Faydası:

- Bilinçaltındaki “kapalı kapı” etkisini çözer.
- Dirençli danışanlarda teta açılmasını hızlandırır.

- Teta–gama sınırında kısa vizyonlar verebilir.

4.BÖLÜM

DÜNYA İSTASYONUNA (SPATYUM'A) GEÇİŞ

- Ruh'un İstasyon'da (Spatyom'da) enerjetik bedeniyle buluşması ve bütünleşmesi
- Rehber varlıklarla buluşma
- Tekamül planına hizmet eden ruhlarla tanışma (ruh ailesi)

Spatyum Nedir ve Nasıl Bir Yerdir?

Öncelikle Spatyum (bazı kaynaklarda geçtiği şekliyle *Spadyum*) kavramını netleştirelim. Spatyum, doğum öncesi ve doğum sonrası bir ara boyuttur. Burası, dünyaya geliş ve dünyada işimiz bittikten sonra ait olduğumuz yere nakledileceğimiz gidiş boyutudur.

Arkadaşlar, burası bir tatil köyü değildir. Zihnimizde canlandırdığımız bembeyaz ya da yemyeşil, pürüzsüz bir sahil kenarı beklemeyin; zira bu beklenti, gelecek olan gerçek görüyle aranızda bir blokaj koyar. Danışanınızın ya da sizin aynı şekilde aynı yere gideceği yemyeşil bir alan beklentisi taşımamalıyız.

Spatyum, bize bütünüyle sergileyeceği sahnelerle doludur. Bu sahneler çok farklı olabilir:

- Bir savaş alanı olabilir.
- Bir kasaba olabilir.
- Denizin altı olabilir (bir deniz kızı olarak dahi kendinizi görebilirsiniz).
- Uzay boşluğu olabilir.
- Yerin altına inilebilir veya gökyüzüne çıkılabilir.

Sahneler birden çok olabilir, hızla değişebilir ve sahneyi biz belirlemeyiz; gitmesi gereken yeri ruh kendisi belirler. Bu sahneler içerisinde, doğru mesajları alıp danışanı doğru bilgilendirebildiğimiz zaman, seans sonrası doğru bir mesajla çıkmış oluruz.

Ruh'un İstasyon'da (Spatyum'da) Enerjetik Bedeniyle Buluşması ve Bütünleşmesi

Spatyum'a ulaşıldığında yapılan ilk ve en kritik çalışma, ruhun kendi enerjetik bedeniyle yeniden buluşmasını sağlamak; bu buluşmayı da bir uyumlama – kavuşma sürecine dönüştürmektir.

Sıkça vurgulandığı gibi, bu aşama “görü almaktan önce gelen temel eşiktir.” Çünkü danışanın ruhsal bedeniyle kurduğu temas ne kadar sağlam olursa, sahneler o kadar berrak, duygular o kadar çözülmeye açık olur.

Uyum Sağlama Süreci ve Teknikler:

1. Sakinleştirme ve Güven: Eğer danışan bir savaş alanı gibi ürkütücü bir sahneye düşerse, orada bir tesir gerçekleşir ve danışan ürkeklik, ürperme yaşayabilir. Bu durumda, "şefkatle" ve sevgi dolu bir ses tonuyla nefes alıp vermesi telkin edilir. "Güvendesin," "Her şey yolunda," "Ben yanıdayım" gibi telkinler çok önemlidir. Biyolojik bedeni takip ederiz, zira vücutta titremeler veya ısı yükselmesi gibi farklı refleksler görülebilir.
2. Fiziksel Bütünleşme: İlk ilerlemeye başladığında, danışanın:
 - Ayaklarının bastığı yeri hissetmesi istenir.
 - Kendine bakması, bir enerji bedenine kavuşması ve bunu sindirmesi istenir.
 - Vücuduna baktırılır ve tarif ettirilir. Bu, ruhunun o anki durumu (örneğin kadın bedeninde erkek olmak istemesi gibi seansla çözülecek birçok şeyi) ortaya çıkarabilir.
3. Dokunma: Şefkatle güven duygusunu hissettirmek için parmaklarımızla danışana dokunabiliriz. Bunu iç sezgilerimizle ve danışanın ihtiyacı dahilinde tespit etmemiz lazım. Hatta iç sezgimiz bize, "eline götür kalbine koy" gibi telkinler yapmamızı söyleyebilir. Unutmayın, bu esnada yanlış bir ses tonu veya yönlendirme ile mental hasar verebilir, korku dürtüsü geliştirebilir veya danışanın seansı bırakmasına neden olabiliriz.

1. Enerjinin Spatyum Frekansına Uyumlanması

Spatyum'un bir “tatil köyü” olmadığını, herkes için aynı şekilde görünmediğini, her danışanın kendi tekamülüne uygun bir sahneye indiğini biliyoruz.

Bu nedenle danışan önce:

- Ayaklarının bastığı zemini hisseder,
- Bedeninin şeklini, formunu, cinsiyet hissini tarif eder,
- Kendisini nereye düşüyse oranın enerjisine nazikçe uyumlar.

Bu aşama bir “**enerji mühürleme**” sürecidir:

Ruhsal beden kendi frekansını sabitler, danışan da buradaki varlığını kabullenir.

2. Ruhsal Bedenle Buluşmanın Psikodinamiği

“Önce bedeni tarif ettiririz ki, ruhun enerjisine bilinçle kavuşabilsin.”

Bu tarif ettirme, danışanın:

- “Ben kimim?”,
- “Burada nasıl bir varlığım?”,
- “Bu form neyi temsil ediyor?”

gibi sorulara bilinçdışı düzeyde yanıt bulmasını sağlar.

Bu **özle buluşma** anıdır.

Bu buluşma çoğu zaman hafif bir sıcaklık hissi, titreme, gevşeme, içsel bir çekilme veya derin bir nefesle kendini gösterir.

Bu tepkiler, ruhsal beden “ben geldim” demesinin biyolojik karşılıklarıdır.

3. Şefkat Frekansı ile Stabilizasyon (Danışanın Sakinleştirilmesi)

“Sevmek zorunda değilsiniz ama şefkat kurmak zorundasınız.”

Bu aşamada uygulayıcı şu telkinlerle danışanın sinir sistemini dengeler:

- “Nefes al, güvendesin.”
- “Enerjin burada, ben buradayım.”
- “Şimdi bedenini fark et, kendi formunu kabul et.”

Danışan savaş alanında da olsa, bir eve düştüğünde de olsa, karanlık bir boşluk ya da yüksek bir uzay frekansı fark etmez...

Her sahnenin ilk adımı **enerji–ruh uyumlamasıdır**.

Çünkü danışanın zihni ne kadar sakinleşirse, sahneler o kadar doğru okunur.

4. Bu Buluşmanın Seanstaki İşlevi

Ruhsal bedenle bütünleşme:

- Sahnenin gerçek anlamını kavramayı,
- Mesajları karıştırmadan çözümlemeyi,

- Rehber varlıklarla bağlantının güçlenmesini,
- Ruh ailesi frekansını tanımayı,
- Karmaların ve duygusal blokajların ortaya çıkmasını

sağlar.

Bu buluşma olmadan danışan sadece **“görü gören bir zihin”** seviyesinde kalır.

Bütünleşmeden sonra ise **“kendiyile karşılaşan bir ruh”** haline geçer — işte dönüşüm burada başlar.

5. Uyumlama Sırasında Danışana Yöneltilen Temel Soru ve Telkinler

- “Ayaklarının altında nasıl bir zemin hissediyorsun?”
- “Bedenine bak; nasıl bir formdasın?”
- “Eril misin, dişil misin? İçinden ilk geleni söyle.”
- “Enerjinle bedeninin bir olduğunu hisset.”
- “Nefes al... güvendesin... ben yanıdayım.”

Bu telkinlerle danışanın zihni yumuşar, ego bilinci geri çekilir, teta hattı açılır, ruhsal beden kendi alanını sabitler.

6. Neden Bu Aşama Olmazsa Olmaz?

- sahneler doğru okunmaz,
- danışan gördüğünü reddedebilir,
- bilinç devreye girer ve vizyonlar kesilir,
- derin duygusal çözümler yaşanmaz,
- rehber varlık teması zayıf kalır.

“Önce ruh–enerji uyumlanacak. Sahneler sonra gelir.”

Önemli Not: Eğer danışanınız çok büyük bir huzur hissediyorsa, gelmek istemeyebilir. Bu durumda, "Bu huzurla birazcık zaman geçirmek ister misin?" diye sorulur. Huzur frekansında kalmasına müsaade edilmelidir, çünkü orada muhteşem bir şifa çalışıyor demektir.

Rehber Varlıklarla Buluşma ve Tekamül Planına Hizmet Eden Ruhlarla Tanışma (Ruh Ailesi)

Spatyum'da ruhlara, enkarnasyondan önceki isimleriyle hitap edilir. Sahnede birinin ismiyle çağırılması, o kişinin enkarnasyondan önceki ismidir.

Burada rehber varlıklarla buluşma anı da gelir. Ancak rehber varlıkları sadece yüksek boyutlu varlıklar olarak düşünmeyin. Spatyum'daki rehberlik olgusu daha geniştir:

- Gelen rehber varlığını; ilkokul öğretmeniniz, hayatınızın dersini vermiş (ve belki de hala öfke beslediğiniz) kardeşiniz ya da komşunuz dahi olabilir.
- Bu kişiler, ruhsal boyutta görevini yapmış ve tekamülünüzde tetikleyici, itici güç dediğimiz rehberlerdir.

Spatyum'da enerjetik bedenle bütünleşme tamamlandığında, ruhsal yolculuğun ikinci perdesi açılır: danışanın rehber varlıklarla temas kurması ve kendi ruh ailesiyle karşılaşması. Bu buluşma, seansın en hassas fakat en aydınlatıcı bölümlerinden biridir. Çünkü rehberin sahneye giriş yaptığı an, danışanın yaşam amacını, karmalarını ve dönüşmesi gereken duyguları berrak bir ışıkla görünür hale getirir.

Rehber her zaman ışık saçan bir figür olarak gelmez. Bazen bir yabancıнын yüzünde belirir, bazen çocukluktan tanınan birinin enerjisiyle yaklaşır, bazen de danışanın bu hayatta hiç hoşlanmadığı birinin yüzüyle görünür. Bu biçim, rehberin kendisine ait değildir; danışanın bilinçaltının onu tanıyabilmesi için kullanılan bir çeviridir. Buradaki asıl tanıma noktası, rehberin frekansıdır. Rehber belirlediğinde danışanın iç dünyasında ortaya çıkan duygu — kimi zaman huzur, kimi zaman yoğun bir tanıdıklık, kimi zaman da açıklayamadığı bir güven hissi rehberin kimliği hakkında en güçlü işarettir.

Rehber varlıklar danışana sahneyi yorumlamak için gelmez; sahneyi anlamlandırması için onu doğru noktaya taşırlar. Danışanın neden orada olduğunu, o sahnenin hangi duyguyu işaret ettiğini, bu yaşamda hangi döngünün tamamlanmayı beklediğini hissettirmeye çalışırlar. Bazen tek bir bakış, bazen sahnenin akışını yönlendiren küçük bir müdahale, bazen de danışanın yanında belirip hiç konuşmadan eşlik etme... Rehberliğin biçimi çeşitlidir fakat amacı tektir: danışanın kendi öz bilgelliğini uyandırmak.

Bu aşamada dikkat çeken bir diğer önemli durum, rehberin danışanın dünyasındaki bir yüzle gelmesidir. Kimileri için bu bir ebeveyn, kimileri için bir kardeş, kimileri için bir komşu ya da geçmişten bir tanıdık olabilir. Bu durum, rehberin o kişi olduğu anlamına gelmez; o kişinin enerjisinin, danışanın dönüşümünde tetikleyici bir rol oynadığı anlamına gelir. Ruhsal düzlemde kimi ruhlar, dünya yaşamında danışanın gelişimine doğrudan hizmet eden roller üstlenirler. Bu roller her zaman sevgi dolu değildir; kimi zaman zorlayıcı, kimi zaman itici, kimi zaman da dönüştürücü bir güçle karşısına çıkarlar. Ruh ailesi dediğimiz yapı tam olarak bu enerjilerden oluşur.

Ruh ailesi, bir ruhun tekamül yolculuğunda birlikte hareket ettiği ruhsal topluluktur. Bu topluluğun üyeleri, danışanın bu hayatta karşılaştığı birçok insanın ardındaki asıl enerjilerdir. Bazıları öğretmenlik yapar, bazıları sınav olur, bazıları korur, bazıları ise sadece bir yansıma

görevi taşır. Danışanın bir sahnede hissettiği duygu, ruh ailesi bağlantısını ortaya çıkaran en büyük ipucudur. Örneğin sahnede karşısına çıkan bir figüre karşı yoğun bir öfke, rahatsızlık ya da iç sıkıntısı hissediyorsa, danışanın bu hayatta benzer bir enerjiyle karşı karşıya olduğunu anlayabiliriz. Bu eşleşme gerçekleştiği anda, kişinin bu yaşamda niçin belirli insanlarla çatıştığı, neden bazı ayrılıkların bu kadar ağır geldiği ya da neden bazı karşılaşmaların bu denli kadersel hissettirdiği netleşmeye başlar.

Rehberle buluşma, kişinin içsel pusulasının doğru çalışmaya başladığı andır. Çünkü o buluşmada kişi, yalnızca geçmiş bir yaşamın hikâyesini görmez; kendi yaşamının karmik dokusunu okur. Bu okuma, duygusal yüklerin hafiflediği, kabullenişin başladığı, derin bir çözülmenin kapılarının aralandığı bir deneyimdir. Rehberin sessizliği bile bazen danışanda güçlü bir farkındalık yaratır. Zaman içinde anladığı şey şudur: Hayatına giren hiçbir insan rastlantı değildir, hiçbir çatışma kendiliğinden oluşmamıştır, hiçbir bağlantı sebepsiz yere kurulmamıştır.

Ruh ailesiyle tanışma, danışanın kendi tekamül planını sezgisel olarak anlamaya başladığı noktadır. Hangi temayı öğrenmek için geldiğini, hangi bağı şifalandırması gerektiğini, hangi duyguyu dönüştürmeden ilerleyemediğini daha net hisseder. Bazen bu buluşma bir huzur verir, bazen bir yüzleşme, bazen de gözyaşına dönüşen bir tamamlanma hissi...

Ama sonuç her zaman aynıdır:

Kişi kendini hatırlar.

Ruhun nereden geldiğini, kimlerle yürüdüğünü ve neden dünyada olduğunu içsel bir berraklıkla kavrar.

Enerji Özdeşleştirme: Duygu Dedektifiği

Gelen kişinin enerjisine karşı ne hissettiği ve bu dünyadaki herhangi birinin enerjisiyle özdeşleştirip özdeşleştiremediği sorulur. Bu, bir nevi "duygu dedektifiği" yapmaktır.

Danışanın duyguları netleştikçe, o kişinin aslında bu hayattaki kimin enerjisiyle benzeştiği ortaya çıkar.

- Örnek Senaryo: Danışan, Spatyum'da ailesinin görüştüğü bir komşuya odaklanır ve ondan inanılmaz kötü bir enerji aldığını söyler. Bu enerjiyi bu hayattaki (belki affedemediği) komşusuna ya da kardeşine benzetir. Bu noktada, bu olaydaki asıl kırmamız gereken zincirin halkası ve dönüştürmemiz gereken duygu araştırılır.
- Örnek Analiz (Baba Şefkati Arayışı): Bir hanımefendinin Spatyum'da babasına sarıldığı ancak hiçbir şey hissetmediği ve babasını pasif gördüğü bir deneyimden yola çıkalım. Danışan, babasına üzüldüğünü ve acıdığını, hatta kendisini onun annesi gibi hissettiğini söyler. Analizimiz şudur: Sistem, buradaki vicdan mekanizmasını dönüştürmesini istemektedir. Hanımefendi, babası adına annesine isyan eder, babaya kızar, kendini ondan daha ön plana koyar. Spatyum'daki mesaj şudur: "Annesi değilsin," "Onun deneyimlerine müsaade etmiyor senin acıman," "Kibarca biraz

kendine gel". Bu durum, evliliklerinde ya da eril enerjiyle olan ilişkilerinde babalık arayışına, eşine annelik yapmaya itebilir; bu duyguyu dönüştürmesi gerekir.

Dönüşüm ve Karmik Bağlar:

Spatyum'da açılan her sahne, danışanın bilinçaltında saklı duran ruhsal kayıtların yüzeye yumuşak bir biçimde çıkmasını sağlayan bir aynadır. Bu sahneler kimi zaman bir savaş alanının kaosuyla, kimi zaman bir evin içindeki gerilimle, kimi zaman terk edilme hissinin boşluğuyla, kimi zaman da huzur dolu bir mekânın dinginliğiyle belirir. Görünen hikâye her ne olursa olsun, sahnenin ardında daima danışanın dünyaya gelirken taşıdığı karmik telafilerin, dönüştürülmeyi bekleyen duyguların ve tekamül planının odak noktalarının sembolik bir yansıması bulunur.

Bu görüntüler çoğu zaman "geçmiş yaşamlardan bir kesit" gibi algılansa da, ruhsal düzlemde zaman lineer değildir. Geçmiş, gelecek ve şimdi; aynı akışın içinde birbirine temas eden, birbirini besleyen ve birbirini yansıtan katmanlar halinde çalışır. Bu nedenle sahneler yalnızca geçmişe ait değildir; danışanın şu anda sürdürdüğü yaşamın duygusal çatlaklarını, tekrar eden döngülerini ve içsel düğümlerini açığa çıkarır.

Spatyum'un gösterdiği her görüntü, danışanı kendi yaşamındaki sınavların merkezine geri getirir. Bir savaş sahnesi, bu hayattaki sürekli çatışmaların kökünü; bir aile tartışması, danışanın bugün yaşadığı bağlanma ve aidiyet sorunlarını; bir terk edilme sahnesi, bu yaşamda açıklanamayan kayıp, korku ya da bağlanma güdüsünü; huzurlu bir alan ise ruhun özlem duyduğu asıl frekansı işaret eder.

Danışanın bu sahnelerle yüzleşmesi, sadece geçmiş bir hikâyenin izini sürmek değildir. Aynı zamanda bugününü şekillendiren duygusal örüntüleri anlaması, yaşam planındaki dersleri sezmesi ve dönüşümün hangi noktadan başlaması gerektiğini fark etmesidir. Çünkü ruh, kendi gerçeğini en çarpıcı şekilde bu sembolik sahneler aracılığıyla gösterir.

Bu nedenle Spatyum'da görülen her manzara, danışanın mevcut yaşamında en çok zorlandığı duygunun, en sık tekrar eden döngünün ya da en köklü karmik bağın ruhsal izdüşümüdür. Sahneler, kişinin iç dünyasındaki düğümlerin nereden geldiğini hatırlatır ve aynı zamanda çözümü nerede araması gerektiğini gösterir.

Bir başka deyişle:

Görünen sahne ne olursa olsun, ruh kendi dönüşüm hikâyesini danışanın gözlerinin önüne serer.

Bu buluşma hem yüzleşme hem de şifanın başlangıcıdır.

Sahnelerin Karmik Karşılığı

1. Savaş Sahneleri

Bir savaşın ortasına düşmek, yalnızca geçmiş bir çatışmayı değil, kişinin bu yaşamda da yaşadığı veya yaşayacağı **çarpışma, çatışma, direnme, bastırılmış öfke ve başkaldırı döngülerini** gösterir.

Bu kişi genellikle;

- hayatta çok iyi niyetlidir,
- ama yaptığı iyilikler ona çoğu zaman zorluk olarak döner,
- çevresindeki çatışmalar bitmez,
- sürekli biriyle mücadele eder (aile, partner, kardeş, komşu, iş ortamı...).

Sistem bu tür bir ruhu, **başkaldırmayı öğrenmesi**, “yeter artık” diyebilecek olgunluğa gelmesi ve kendi sınırlarını koyabilmesi için bu sahnelerle yüzleştirir.

Dönüşüm gerçekleşene kadar çatışmalar bitmez; şehir değişir, insanlar değişir, ülke değişir ama döngü değişmez.

2. Aile İçi Çatışma Sahneleri

Bir evin içindeki gerginlikler, kargaşalar, kopukluklar; kişinin bugünkü hayatındaki **aidiyet, bağlanma, köklenememe, bağımlılık–bağımsızlık çatışması** gibi telafilerini işaret eder.

- Aile üyelerinden biri sürekli kavga çıkarırsa,
- bir kardeş rahatsız edici şekilde ön plana çıkıyorsa,
- ebeveynlerden biri duyarsız veya aşırı baskın görünüyorsa...

Danışanın kendi yaşamında da benzer bir **enerji kesiti** vardır.

Sahneде görülen kişi genellikle bu hayattaki bir aile üyesi, partner, komşu ya da iş arkadaşının frekansıyla birebir eşleşir.

Bu eşleşme, kişinin çözmesi gereken karmayı doğrudan işaret eder.

3. Terk Edilme – Yarım Kalmışlık Sahneleri

Terk edilme veya birini terk etme sahneleri, kişinin bu yaşamında yaşayacağı:

- bağlanma korkusu,
- terk edilme dürtüsü,
- ilişkilerde huzursuzluk,
- ani öfke patlamaları,
- kendine sabotaj,
- “ya giderse?” kaygısı

gibi döngülerin karmik kökenidir.

Örneğin:

Bir danışan geçmiş bir sahnede çocuklarını bırakıp gitmişse, bu yaşamda:

- kimseyi terk edemez,
- ilişkilere aşırı tutunur,
- partnerinin en ufak geri çekilmesine büyük bir korku hisseder,
- bazen de karşı tarafı “kendinden uzaklaştıracak davranışlar” sergiler.

Bu, sistemin telafiyi zorunlu kıldığı bir karmik düzeltme hareketidir.

Örnek Analiz: Savaşçı Ruh – Şifacı Ruh

Danışanın kendini bir **Kızılderili Şamanı** olarak görmesi, rehber varlığını da aynı formda algılaması çok güçlü bir semboldür.

Bu sembol bize şunları anlatır:

1. İçinde Bastırılmış Bir Savaşçı Ruh Vardır

Bu kişi bu hayatta:

- kolay öfkelenir,
- çabuk isyan eder,
- otoriteyle sürtüşür,
- haksızlığa tahammül edemez,
- duyguları yoğun yaşar,
- kendini sık sık açıklama ihtiyacı hisseder,
- kaderi suçlama eğilimindedir.

Bu, savaşçı ruhun “aktif ama dönüşmemiş” halidir.

2. İçinde Uyandırılması Gereken Bir Şifacı Vardır

Kızılderili figürü aynı zamanda:

- sezgi,
- kadim bilgi,
- eliyle şifa verme,
- dokunuşla rahatlatma,
- enerjiyi doğal akışında kullanma

gibi yeteneklerin ruhsal hafızada mevcut olduğunu gösterir.

Bu kişi; masaj, enerji uygulamaları, meridyen çalışmaları, nefes teknikleri, bitkisel şifa, dokunsal terapiler... gibi alanlara doğal yatkınlık taşır.

Ancak bu yanını bilinçli olarak uyandırmadığı sürece savaşçı taraf aşırı baskın kalır.

3. Enkarne Olma Amacı Savaşçı ve Şifacıyı Uyumlamak

Bu iki yön birbirine zıttır ancak bir araya geldiklerinde kişi dengelenir.

Kişi dönüşümünü yapmadıysa:

- hayatı sürekli mücadeleyle geçer,
- ilişkilerde çatışma yaşar,
- isyan ederek telafi arar,
- iyilik yaptığı halde karşılığı kötülük veya kaos olarak döner,
- kendi iç savaşını bitirmediği için dışarıda hayat ona savaşçı bir rol verir.

Sistem burada tek bir şey öğretmeye çalışır:

“Savaşçı yönünle savaşma.

Onu şifacının bilgeliğiyle birleştir.

Aradığın denge içeride.”

Bu fark edildiği anda çatışmalar durmaya, döngüler çözülmeye başlar.

Önemli İlke: Her Şey An İçindedir

Spatyum’da görülen savaş, kavga, huzursuzluk, duygusuzluk, kopukluk ya da terk edilme sahneleri:

- geçmişten gelmiş olabilir,
- şimdi yaşanıyor olabilir,
- geleceğin bir sesi olabilir,
- veya hepsi aynı anda olabilir.

Zamanın bu iç içeliği nedeniyle bir sahne sadece “eski bir yaşam” değildir; asıl olarak danışanın **bugünkü en büyük dönüşüm noktasıdır**.

Bu nedenle sistem:

- aynı insan tipini,
- aynı çatışmayı,
- aynı duyguyu,
- aynı blokajı

kişinin karşısına defalarca çıkarır.

Kişi yer değiştirir ama sınav değişmez.

Şehir değiştirir, sınav değişmez.

Ülke değiştirir, sınav yine değişmez.

Dönüşüm gerçekleşmediği sürece, ruh kendi dersini tamamlayana kadar döngüyü yeniden yaratır.

Örnek Analiz (Savaşçı Ruh ve Şifacı): Danışanın kendini Kızılderili Şamanı olarak görmesi, rehberini de Kızılderili olarak görmesi önemlidir. Bu, kişinin içinde bastırıldığı bir savaşçı ruh ve uyandırması gereken bir şifacı olduğunu gösterir. Bu kişi, savaşçı ruhla şifacı ruhu bulmak için enkarnasyon geçirmiştir. Eğer bu dönüşümü yapmamışsa, hayatı sürekli çatışmalarla geçer; isyankar bir yapı sergiler. Sistem ona, "içine dön, bak ve içindeki şifacıyı çıkar, bunun için savaşma" mesajını verir.

5.BÖLÜM

ENKARNASYONUN NEDENİNİ ANLAMA

- Neden dünyaya bedenlendim?
- Yaşam planım nedir? (Kontratlar)
- Karmalarım ve döngülerim
- Tekamülüm ve seçimlerim
- Sonlanan ve başlayan birlikteliklerim
- Telafiler ve hedeflerim

Tekamül Yolculuğumuz ve Sabrın Önemi

Öncelikle şunu netleştirelim sevgili arkadaşlar: Bu sizin kişisel tekamül yolculuğunuz. Temel bilgileri benden alıyorsunuz, ancak "göremeyene gösteririz" diye bir kavram burada yok. Bu bir hak ediş meselesidir. Bugün göremezsiniz, ama yarın görürsünüz ya da sezgilerinizle algılamaya başlarsınız.

Bu süreç aynı zamanda ciddi bir sabır yolculuğudur. Unutmayın, bir gün tek bir çalışma içerisinde bir saniyede yüzlerce şey görebilirsiniz, ama sonrasında uzun bir zaman dilimi boyunca göremeyebilirsiniz. Bu tamamen sizin kader planınızla paralel ilerleyen bir tekamül işlevi ve mekanizmasıdır. Dolayısıyla sabırlı olmalı, beklemelisiniz.

Eğer bu işe "sihirli bir değnek" beklentisiyle girdiyseniz, bunu bir an önce bırakın. Ben yıllarımı bu yola verdim ve yüzlerce insan üzerinde yaptığım çalışmalarla neden-sonuç ilişkilerini gösteren bir çizelgeye sahibim. Ancak şunu bilin ki, benim dahi yıllarımı vermeme rağmen göremediğim çok şey var, görmemem gereken çok şey var, görüp de ötelediğim çok şey var.

Esasen, bu sistem içerisinde aldığım en büyük ders şudur ki, asla önyargıyla davranmadan, kimden ne çıkacağını bilemeyiz.

Enkarnasyonun Nedenleri ve Yaşam Planımız (Kontratlar)

Hepimiz dünyaya neden enkarne olduk, yaşam planımız nedir, kontratlar, karmalarımız, döngülerimiz, tekamülümüz ve seçimlerimiz nelerdir? Temel bilgiler değişmeyecek, ancak her yaptığınız seans çok başka olacak.

Unutmamalıyız ki, kendimizi dört dörtlük çözme imkanımız yok. Sadece kendimizi çok iyi tanıma imkanımız var. Her ruhun farklı bir yolculuğu olduğu için, seansları da farklı ilerleyecektir. Bizim amacımız, temeli bildiğimiz takdirde, yaşam planımızın gelecekteki sürprizlerini nasıl karşılayacağımızı ve onlarla nasıl baş edeceğimizi öğrenmektir.

Peki, aynı havayı soluyor, aynı dünyada yaşıyor olmamıza rağmen neden bu kadar çok çeşitlilik ve farklılık var? Çünkü aynı dünyada bedenleri paylaşıyor olmamız, aynı bilinç düzeyinde olduğumuz anlamına gelmez. Herkesin ruhunun iç sesiyle eylemi ve düşünce tarzı bambaşka. Bilinç ile alakalı bir durumdur bu. Bilincinizin boyutu ne ise, boyutunuz odur.

Her ruh ve her birey, çok farklı deneyimler için bu dünyaya geldi. Benzeri anlaşmalı kontratlarla gelmemize rağmen, eşimizle ya da kardeşimizle dahi aynı yerden enkarne olmadığımız için, çok farklı boyutlarda bulunuyoruz. Aynı hanede yer almamız, aynı anne babadan dünyaya gelmemiz, aynı bilinç düzeyinde olduğumuz anlamına gelmez; bilakis, farklı boyutlardan geldiğimizin ve çok farklı dönüşümler için gelmeyi hedeflediğimizin en aşikar kanıtıdır.

Karmalar, Döngüler ve Tekamülün Mekanizması

Tekamül yolculuğunun en çetin sınavlarından biri, yaşamın bize durmaksızın aynı sahneleri, aynı duyguları ve aynı kırılma noktalarını yeniden sunmasıdır. Bu döngüler yüzeyde “kötü şans”, “yanlış insanlar”, “yanlış seçimler” gibi görünse de, derin mekanizma çok daha incelikli işler. Çünkü ruh, çözülmemiş bir dersi henüz içselleştiremediğinde, aynı temayı farklı kişiler, farklı şehirler, hatta farklı ülkeler üzerinden yeniden yeniden deneyimler. Sahne değişir, karakterler değişir, fakat sınavın özü asla değişmez.

Bu tekrarların ardında ceza yoktur; burada işleyen mekanizma yalnızca dönüşümdür. Karma, evrensel bir ceza defteri tutmaz; karma, bir iyileşme ve tamamlanma yasasıdır. Eksik bıraktığımız, yanlış yaptığımız ya da yüzleşmekten kaçtığımız her duygu, her eylem ve her seçim, ruhun tekamül planının merkezinde yeniden karşımıza getirilir.

Bu yüzden döngüyü kırmak için kişinin bakması gereken yer dışarı değil, kendisidir. Kim ne dedi, kim ne yaptı, kimin bizi haksızlığa uğrattığı önemli değildir. Karşımıza çıkan her insan, ruhsal kontratlarla üzerimize gönderilmiş birer tetikleyicidir. Onlar oyundaki figüranlardır; başrol her zaman bizizdir. Onların varlığı, seçimlerimizin görünür olmasını sağlar. Tıpkı sahnedeki bir ışık gibi, kendi gölgemizi daha net görmemize izin verirler.

Karma tam olarak burada devreye girer:

Eğer ruh bir davranış, bir duyguyu, bir bakış açısını dönüştürmemişse, sistem aynı temayı önümüze koyarak “yeniden seçim yapma” fırsatı yaratır. Bu bazen ilişkilerde olur; benzer kırılmalar, aynı tartışma döngüleri, aynı terk edilme ya da aynı güven kırılmasıyla. Bazen maddi alanda olur; kişinin çalıştığı işlerde, parasal döngülerinde ya da yaşam standartlarında sürekli aynı tabloyu yaşamasıyla. Bazen de kişinin iç dünyasında olur; kendini ifade edememek, değersizlik hissi, öfke kontrolü, sabırsızlık gibi tekrarlayan duygular üzerinden.

Tekrar eden her döngü bir “ceza” değil, ruhun eline verilmiş bir “anahtar”dır.

Çünkü bazen çok küçük bir farkındalık, çok küçük bir davranış değişikliği bile büyük bir karmayı çözüp telafi edebilir. Bu nedenle tekamül yolculuğu devasa, ağır ve yorucu bir yük gibi görünse de, çözüm çoğu zaman büyük şeylerde değil, mikro seviyede alınan bir kararda yatar. Bir söz, bir duruş, bir seçim veya bir vazgeçiş... Döngüyü kıran çoğu zaman budur.

Döngüler, ruhu cezalandırmak için değil; ruhun özüne uygun şekilde ilerleyebilmesi için sıkıştırma yaratır. Çünkü dönmeyen hiçbir şey yoluna devam edemez. Bir duygunun, bir eylemin ya da bir gölgenin fark edilmediği her an, sistem bizi daha yüksek bir farkındalığa itmek için yeni bir sahne hazırlar. Bu nedenle döngüler tekrarlandıkça, sınav büyür; sınav büyüdükçe de dönüşüm potansiyeli genişler.

Karma işte bu yüzden mekaniktir:

Eyleme bakar, niyete bakar ve kişinin içsel sorumluluğu ne kadar üstlendiğine bakar. Kişi kendi rolünü, kendi karanlığını, kendi tetikleyicisini fark ettiği anda, aynı döngü artık tekrar edemez hâle gelir. Çünkü o ders tamamlanmıştır. Sistem onu hayat defterinden siler.

Kısacası;

Tekamül, döngülerini kırma sanatıdır. Karma, bu sanatın öğretmenidir. Yeniden doğan her sahne, ruhun hâlâ dönüştürmesi gereken bir yönü işaret eder. Ve hiçbir döngü kısır değildir; her biri, kişinin kendine atacağı en küçük ama en doğru adımla çözülebilir. Çünkü ruhun tek amacı vardır: Aynı sahnede takılı kalmak değil, o sahneden özgürleşerek bir sonraki perdenin açılmasına izin vermek.

Kontratlar ve Seçimlerin Gücü

Ruh, dünyaya bedenlenmeden önce sadece bir yolculuğa başlamaz; aynı zamanda bu yolculuğun kırılma noktalarını, tetikleyicilerini ve dönüştürücü sahnelerini içeren bir planı da kabul eder. Bu plan “kontrat” dediğimiz ince düğümlerden oluşur: belli karşılaşmalar, belli yüzleşmeler, belirli gün ve saatlerde kesişecek olaylar...

Fakat kontrat, tamamlanmış bir kader değildir. Bir çerçevedir; içini nasıl dolduracağımız ise tamamen bizim seçtiğimiz yönelimlerle şekillenir. İşte bu yüzden bazen bir olay daha yaşanmadan, içimizin bir yerinde “Bu böyle bitecek.” diye net bir bilme hali doğar. Çünkü o sahnenin enerjisi bize çok önceden işlenmiştir.

Ancak ruh bu bilme hâlini, bizi kaderin tutsağı yapmak için taşımaz. Aksine, seçme gücümüzü kullanabilmemiz için taşır.

Bildiğin halde yaptığın bir hata sonrası kendine duyduğun kızgınlık da buradan gelir: “Sonunu biliyordum... ve yine de yaptım.” Bu, kaderin değil; seçimlerinin yankısıdır.

Kontratların işlevi, ruhun gelişimini sağlayacak sahneleri önümüze koymaktır. Yer bellidir, zaman bellidir, kişi bellidir. Ama sahnenin nasıl oynanacağı kesin değildir. Çünkü *yazılanı yaşamıyoruz; yaşadıklarımızı yazıyoruz.*

Ruhun defterinde kalın ya da ince harflerle yazılan şey, yaşadığın olay değil; o olaya verdiğin tepkidir.

İşte tam bu noktada insanın önüne iki kapı açılır:

Birinde vicdani, insani, merkezde duran bir seçim vardır. Yumuşak ama dönüştürücü. Karşı tarafı da dönüştüren bir eylem, karmayı hafifleten bir söz, döngüyü kıran bir tutum...

Diğer kapıda ise öfkeye yenik düşen, tepkisel, iç sesini bastıran, nefsin çekimine kapılan bir seçim bulunur. Bu yol, aynı sahnenin daha sert bir versiyonuyla tekrar karşımıza gelmesine neden olur. Tıpkı navigasyonun “rota yeniden oluşturuluyor” demesi gibi; olay değişmez, tonu sertleşir.

Eğer ilk kapı seçilirse, yani insan iç sesine rağmen öfkeye değil vicdana yönelirse, işte o an ruhun rotası değişir. Yeni bir olasılık açılır; daha önce hiç karşılaşmadığın bir mekanizma devreye girer. Bu, yaşam planında ruhun kendisi tarafından yaratılan bir güncellemeye benzer. O seçimle birlikte sadece olay çözülmez; ruhun frekansı, kendi potansiyeline bir adım daha yaklaşır.

Fakat ikinci kapı seçildiğinde, yani öfkenin dürtüsü aklın önüne geçtiğinde, rota yeniden çizilir. Ama bu kez yol daha engebeli, ders daha belirgindir. Çünkü dönüştürülmesi gereken duygu ertelenmiştir ve ruh ertelediği her şeyi daha yoğun deneyimleyerek öğrenir.

Ruhsal sistem hiç ceza vermez

Sadece öğretir.

Ve seçimlerimizin sonuçlarını bize geri döndürerek öğretir.

Bu yüzden her sahne aslında bizi yozlaştırmak için değil; içimizdeki saf, duru, vicdani özü hatırlatmak için vardır. Her seçim bir yön belirler; her yön yeni bir ihtimali yaratır.

Bazen bir olayın içinde kalıp sakın kalmayı seçersin, bazen konuşmayı, bazen geri çekilmeyi... Ama hangi yolu seçersen seç, sistemin baktığı tek şey şudur:

Bu eylem seni, geldin yerden bir üst frekansa taşıyor mu? Yoksa aynı halkayı yeniden mi başlatıyor?

Seçimlerimizle sadece kaderi değil, bilinç boyutumuzu da değiştiririz. Çünkü yaşam planı sert değildir; akışkandır. Ve her seçimle birlikte ruhun yolu yeniden çizilir.

İşte kontratların derin sırrı budur:

Sahne bellidir, rol bellidir... ama karakterin evrimi tamamen senin seçiminle şekillenir.

Ve ruh, bu oyunda her seçimi büyük bir sabırla izler; çünkü bilir ki insan, seçtikçe gelişir.

Seçtikçe hatırlar. Seçtikçe kendi varoluşuna yaklaşır.

Dünyanın Tek Sınavı: Nefsaniyet ve Yolculuk Bilinci

Arkadaşlar, dünya aslında sınavı çok kolay bir mekanizma üzerine kurulmuştur. Dünyada tek bir sınavımız var: Nefsaniyet.

Nefsaniyet, kibir, ego, hırs, daha çok şeye sahip olma arzusu ve maddeye bağımlılıktır. Bütün savaşların çıkış noktası, "daha çok toprağımız olmalı, daha çok insan yönetmeliyiz" gibi nefsanidir.

Burada anlamamız gereken en önemli şey: Hancı değiliz, yolcuyuz. Bir han örneği üzerinden düşünün: Siz bir işinizi halletmek için yola çıktınız. Bir handa dinlenip asıl yuvanıza dönmek mi istersiniz, yoksa hanı satın almaya çalışır mısınız? Hanı satın almaya çalışırsanız, hiçbir şey anlamadan orada çürür gidersiniz. Hancılığı oynamaya başladığımız an, araç olan dünyayı amaç ediniriz.

Eğer bu bilinçle ilerlerseniz, sınavlar, borçlar, telafiler önünüze adım adım çıkacaktır. Yolcu olduğunuzu fark ettiğiniz an, bütün her şey anlam kazanırken, öfke, ani çıkışlar ve dünyaya olan tutkularınız anlamını yitirmeye başlar.

Dönüşüm Eylemde Gerçekleşir: Şeffaflık ve Helallik

Unutmayın, ruhsal yolculuk sadece düşünce ve meditasyonla ilerlenecek bir yol değildir.

Dönüşüm, olaylar karşısındaki duruşunuz, sözel ve fiziksel eyleminiz ve harekete geçmenizle olur. Sistem buna bakar.

Diyeelim ki biri size karşı sıradan ama sizi çok etkileyen bir hata yaptı. İki yolunuz var:

1. Ya öfkeye yenik düşüp hakaretler eder, büyük bir kaos ve yeni bir karma çemberi oluşturursunuz.
2. Ya da şeffaflıkla yaklaşırsınız. Gider, dersiniz ki: "Ne niyetle dediğini bilmiyorum ama bana verdiği duygu bu oldu. Bana açıklar mısın?".

İkinci şıkkı seçtiğinizde, bir şefkat doğar ve bu, sizin büyük yüklerinizi alır. Eğer karşınızdaki kişi buna rağmen agresif tavırlarla "yanlış anladın" diyerek kendini kamufle etmeye çalışıyorsa, bu zaten o niyetle konuştuğunu gösterir.

Eğer o kişi bu durumu küserek ve kapatarak geçirirse, sistem ona bir sonraki tokadı çok daha sert atacaktır. Bu tokat genellikle kişinin en düşkün olduğu, can bağı olan kişiden (eş,

evlat, anne, baba) gelir ve ona aynı eylemi yaşatır. İşte sertliğin sebebi budur; kapattığı, kamufle ettiği meselenin dersini, en bağımlı olduğu kişiden alması gerekir.

Helalleşmek ve Karma Temizliği

Eğer hayatınızda sürekli yalan söyleyen insanlarla sınılanıyorsanız, bu sizin hassas noktanızdır. Bu, bir önceki yaşamınızda yalanla yuvalar yıktığınızın veya kazançlar elde ettiğinizin bir telafisi olabilir. Terk etmek çözüm değildir; terk ettiğiniz sürece hayatınıza hep yalan söyleyenler girer, çünkü çember kırılmadı.

Bu döngüyü kırmanın yolu, o hassasiyetin derinine inerek kendinizi dönüştürmektir. Eğer dönüştüremezseniz, sınavınız kaçınamayacağınız bir bağımlılıkla (örneğin inanılmaz yalancı bir evlatla) gelir.

Bu dönüşümü gerçekleştirmek için helallik çok önemlidir. Geçmişinizle helalleşin, fark ettiğiniz şeylerle helalleşin.

Toplumun Yarattığı Ben ve Başrol Oyuncusu

Çoğu zaman, eylemlerimiz ve seçimlerimiz toplumun öğretilerinden ve dayatmalarından (evlenmen lazım, çocuğu ne zaman yapacaksın, sana ağır konuşana karşılığını ver) kaynaklanır. Bize, biz olmamak dışında her şey kodlandı ve öğretildi.

Asıl mesele, toplumun bize öğretilerini takip ederek ilerlediğimiz bu çizelgenin içerisinde, kendi çizelgemizi bulup, kendi tekamülümüzü takip etmektir.

Peki, doğruluk nerede? Doğruluk tektir. Vicdani kararlarınızla, kimseye zarar vermeden, vicdan muhasebesinden süzgecinden geçirerek yastığa kafamı rahat koyduğunuz eylem sizin doğrunuzdur. Eğer birileri size "bunu yapman gerekiyor" dediği için eylemde bulunuyorsanız, bu doğru bir eylem değildir.

Unutmayın ki, kimseyi aynı anda mutlu edemezsiniz. Bir eyleminizin kimine göre doğru, kimine göre yanlış olması doğaldır. Eğer yaptığınız eylemi düşünmeden yaparsanız, kiminin doğrusu, kiminin yanlış olur ve siz sürekli başkalarının onayına göre iniş çıkış yaşarsınız—bu şekilde kaybolursunuz.

Şunu hiçbir zaman unutmamalısınız: Bu tekamül benim, bu hayat benim, bu yolculuk benim ve başrol oyuncusu benim. Hayatıma girenler, çıkanlar sadece tetikleyici figüranlardır. Başrolü kimseye vermiyorum.

Dolayısıyla, duygularımı ben onaylamalıyım, gerçekleştireceğim eylemlere ben karar vermeliyim. Eğer iki kardeş küs isek, toplumun gözüne barışmamız ayıp olabilir; ama barışıp barışmayacağımın gününü ve affetmeyi ben belirlemeliyim. Etken benim.

Eğer geçmişte bir olay yaşadınız ve hala sorguluyorsanız, dönün ve o olayı analiz edin. Özür dilemek en büyük erdemdir. Yanlışınızı fark etmek, frekansı yükselten en hafifletici duygudur.

Tecrübe yaşla değil, yaşanmışlıklarla kazanılır. Yaşadığımız her şey çok kıymetlidir. Bu etkenlerin tuzağına düşmeden, vicdanınızın süzgecinden geçirdiğiniz eylemlerle ilerleyiş sağlamaya çalışmalıyız. Çünkü dönüşümünüzü gerçekleştirecek olan kişi, karşınızdaki kişi değildir, sizsinizdir.

Arkadaşlar, dersimiz bu kadardı. Umarım bu mekanizmayı ve matematiği net bir şekilde algılamışsınız. Unutmayın, hiçbir eylem negatif değil, hepsi bize hizmet eden tetikleyici güç olmakla birlikte pozitif eylemlerdir.

