

Seçimlerimiz bizi geleceğe taşıyan adımlarımızdır.

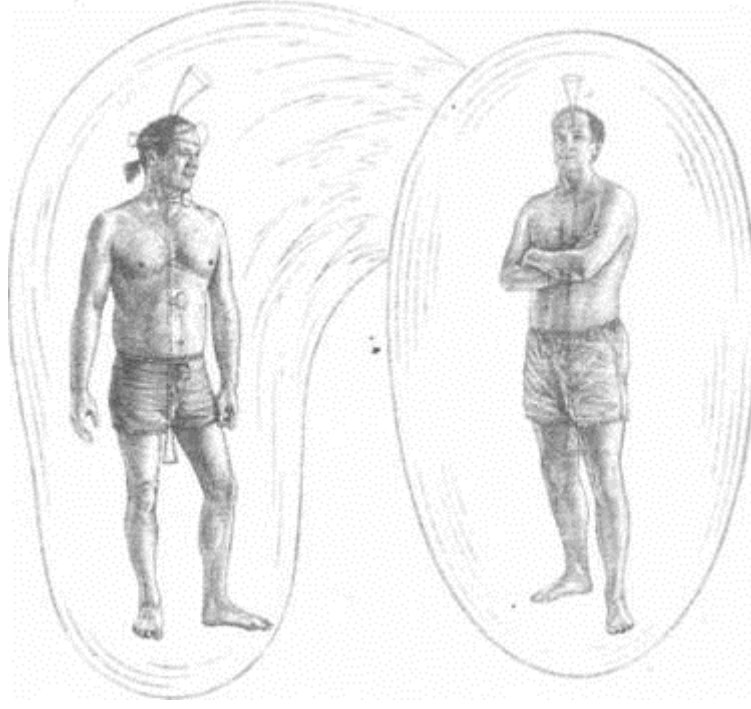
Örneğin bir insan İstanbul'a yerleşme kararı aldığında o kentin kendisine sunabileceği tüm olasılıkları da seçmiş olur. Oysa Kaz Dağlarına yerleşme kararı alırsa seçmiş olduğu olasılıklar bambaşkadır. Bu nedenle seçimlerimiz ne yaşayacağımızı doğrudan belirler.

Buradan hareketle enerji şifacılığı ve psişik korunma hakkında hiçbir şey bilmeyen biri de bu konularla ilgilenmeye ve uygulamalar yapmaya başladığında daha önce hayatında olması muhtemel olmayan olasılıkları kendine sunmuş olur. Hayatına yeni bir bilgi kulvarı girer. Bu kulvarda yan yollara ve yüzeysel kandırmacılara düşmezse, üç beş kitap okuyup da bu konuda her şeyi öğrendim demezse, samimi, tutarlı ve bilinçli bir çalışmayla fizik ve psişik varlığını güçlendirip geliştirirse, mantal bedenini; kadim bilgeliğin enerjisini alabilecek kapasiteye ulaştırabilir.

Yani psişik korunmayı öğrenmek tek başına da önemlidir ama, daha da önemlisi, enerji alanımızın ve ruhsal varlığımızın dahil olduğu yasaların anlaşılmasını sağlayabilecek olan bilgilere ulaşmada bir basamak olduğudur. İsterseniz sadece uygulamalar yapıp pratik yararlarını görebilirsiniz, isterseniz aynı zamanda onu bir basamak olarak kullanabilirsiniz.

Psişik korunma baloncuklarıyla korunma egzersizlerine geçmeden önce, sizlerle bu konuda yaşamış olduğum bir tecrübeyi da paylaşmama izin verin.

Bir akşam, bir grup arkadaşımınla birlikte bir kafeteryada oturuyorduk. Az ötemizdeki meydandan, canlı müzik yapan bir grubun sesleri gelmeye başladı. Gidip bir süre canlı müzik yapan grubu izledim ve yayalar için yapılmış yoldan arkadaşlarımla oturmakta olduğum kafeteryaya doğru yürüyordum. Karşımdan iki kişi geliyordu. Bir tanesinin sabitlenmiş bir bakışla bana bakmakta olduğunu fark ettim ve o anda sanki etrafımdaki korunma balonuma bir şey çarptı. Et rafımda ki alanın bir etkiyle sarsıldığını fark ettim. Bakışla gelen etki, korunma balonuma çarptı ve balon adeta sarsıldı. Bu, psişik korunma yapmanın ne kadar gerekli olduğunu anlamamı sağlayan bir tecrübe oldu. En küçük bir enerji düşüşü yaşamadan günümü devam ettim.



Korunma Baloncuğu

Psişik Korunma Baloncukları ile Korunma

Bu uygulamayı mümkünse sabahları, topraklandıktan sonra yapın. Sabahları yapamıyorsanız akşam eve gelip bir süre dinlendikten sonra uygulayın. Doğrusu, akşam yemeğinden bir buçuk, iki saat sonra yapmanızdır. Yemekten hemen sonra sindirim faaliyetleri başlayacağı için enerji çalışması yapmak sizin için zor olabilir.

Ayrıca gün içinde de birkaç dakika ayırıp, sabah veya akşam imgelediğiniz korunma baloncuğunuzu düşünün ve enerjiyle şarj edin.

Korunma Baloncuğu Oluşturma

Önce rahatlayıp gevşeyin ve topraklanın. Omurganız dik olacak şekilde oturun ve gözlerinizi kapatın. Nefesinizi sakin bir psişik korunma teknikleri ritme sokun.

Sizi çepeçevre sarmalamış bir balonun içinde olduğunuzu imgeleyin. Bu balonun enerjiden yapıldığını düşünün. Orada güven içinde olduğunuzu, size uygun olmayan titreşimleri geçirmediğini hayal edin. Balonun atmosferdeki pranayla güçlendiğini, sizin de bu pranayla dolduğunuzu tahayyül edin. Yüksek iyilik titreşimlerinin önce balona, sonra da size nüfuz ettiğini imgeleyin. İsterseniz kocaman ve şeffaf bir yumurta kabuğunun tam ortasında bulunduğunuzu, bu kabuğun sizin için faydalı olan enerjileri ve sizden yayılan pozitif etkileri geçirdiğini hayal edin.

Yaratıcılığınızı kullanıp dışınızdaki koruyucunun piramit, silindirik veya başka şekillerde de olduğunu düşünebilirsiniz. En kolay imgeleyebildiğiniz her neyse ona yoğunlaşın. Derin ve sakin bir şekilde nefes alıp, verdiğiniz her nefesle, bu balonun ruhunuzdan gelen yüksek titreşimlerle dolduğunu düşünün. Nefes uygulamasını birkaç kez yapın.

Korunma balonunuzun rengi; beyaz, yeşil, lila, mor, pembe, mavi veya size hoş gelen başka bir renk tonu olabilir. Gökkuşağı renginde olabilir ancak siyah, kahverengi, gri renkleri tavsiye edilmez. Her rengin de kendine özgü bir titreşimi vardır. Bir süre mavi renkli bir balon imgeledikten sonra balonun rengini yeşil veya başka bir renk yapma isteği duyarsanız rengini değiştirin.

Baloncuğunuzun üstünde ve dış kısmında çeşitli semboller ve yazılar imajine edebilirsiniz. Kullanacağınız semboller dini ve toplumsal kabullere göre değişebilir. Batılılar sembol olarak; haç, beş köşeli yıldız ve Hint geleneklerinde yaratılışın kutsal sesi kabul edilen OM (Aum) sembolünü seçebiliyor. Anadolu insanı ise koruyuculuğuna inanılan nazar boncuğu, at nalı ve bildikleri diğer sembollerini kullanabilir. Baloncuğunuzun üstünde Herkül gibi mitolojik bir kahraman da düşleyebilirsiniz. Baloncuğun dış yüzeyinde "Pozitif titreşimlere açıktır.", "Bana uygun olmayan titreşimler giremez." gibi sloganlar yazılı tabelalar da imajine edebilirsiniz.

Baloncuğun, fizik bedeninizden ne kadar uzakta olacağına siz karar verin. İsterseniz derinizin hemen dışında, isterseniz derinizden 1,5-2 metre ötede imgeleyin bu size kalmıştır. Kendinizi en rahat hissettiğiniz durumu bulun. Korunma baloncuğunuzu önce oluşturacak sonra da o imajı sık sık düşünerek güçlendireceksiniz. Her sabah veya her akşam, üç ila beş dakikalık bir zaman ayırıp balonunuzu enerjiyle şarj etmeniz onun giderek fizik bir varlık gibi güçlenmesini sağlar. Siz görmediğiniz halde o etrafınızdadır. Eğer psişik algıları olan bir tanıdığınız veya arkadaşınız varsa sizde böyle bir şeyi fark ettiğini söyleyebilir.

Ne kadar düzenli ve odaklanarak imgeleme yaparsanız onu o oranda enerjiyle şarj edersiniz. Sadece düşünmek yetmez, yaptığınız eyleme inanın ve hissedin. Başlangıçta en az iki hafta ve her gün en az bir kez olmak kaydıyla imgeleme yapın. Daha sonra da sık sık o imgeyi düşünün. Evden çıkmadan önce, bir toplantıya girmeden önce, kalabalık bir ortama girmeden önce birkaç saniye, balonunuzun enerjiyle güçlendiğini ve sizi koruduğunu imgeleyin.

Sağlık personeli, öğretmenler, bankalarda, vergi daireleri ve benzer sektörlerde çalışanlar her gün pek çok insanla iletişim halindedir. Şikayet eden hastalar, hırçın ve yaramaz öğrenciler, kaprisli müşteriler onlarla iletişim halinde olan kişilerin sinirlenmesine, gerilmesine ve enerjetik olarak çabuk tükenmelerine yol açabilir.

Karşılarındaki kişilerden kendi enerji alanlarına yapışan titreşimlerle rahatsız olabilirler. Bu sektörlerde çalışan kişilerin oluşturdukları korunma baloncuğunu gün içinde örneğin birkaç saat arayla düşünmeleri korunma etkisini daha da artırır.

Bir molada, teneffüste, çay veya kahve arası verdiğiniz zamanlarda niyet edip korunma balonumuzu düşünün. Gökyüzünden gelen enerjiyle yüklendiğini hayal edin. Kalbinizden yayılan beyaz veya gül pembesi bir ışığın balonunuzun içini doldurduğunu ve balonunuzdan taşarak çevrenize sevgi titreşimleri yaydığını imgeleyin. Bu sevgi titreşimlerinin çevrenizdeki insanlara da bulaştığını ve huzur içinde çalıştığınızı düşünün.

Kalkan Sembolüyle Korunma

Psşik korunma amacıyla imgelenebilecek bir diğer sembol kalkan sembolüdür. İstenmeyen etkilerden, olumsuz enerjilerden, nazar ve bedduadan korunmak amacıyla, dünyanın farklı coğrafyalarındaki pek çok ülkenin geleneklerinde kalkan sembollerinin kullanıldığı bilinmektedir. Geleneklerdeki çeşitlilik gibi kullanılan kalkanların şekillerinde ve büyüklüklerinde de farklılık gözlenir. Kalkanlar genellikle yuvarlak olarak düşünülür. Batı geleneklerinde bir yuvarlağın içinde eşit kollu haç imgelendir. Kalkan olarak yuvarlak bir ayna sembolü de kullanılır.

Egzersiz

Sabahları evden çıkmadan önce her bir şakranızın üstüne kalkan koyduğunuzu, size gelen olumsuz etkilerin kalkanlara çarpıp geri döndüğünü imgeleyin.

Bazı durumlarda kalkanları sadece belli şakralarınızın üstünde tahayyül edin.

Örneğin aşırı duygusal, öfkeli veya çok sinirli insanlarla bir arada olmanız gerekiyorsa, onlarla bir araya gelmeden önce solar pleksus şakranızın önünde büyükçe bir kalkan imgeleyin. Sevgisiz ve kıskanç insanlarla görüş

meden önce kalp şakranızın önünde bir kalkan imgeleyin. Bazı insanların cinsel avcı olduğunu düşünüyorsanız, onların bakışlarından ve cinsellikle ilgili düşüncelerinden rahatsız olmak istemiyorsanız, bir akşam dışarı çıkacaksanız, çevrenizdeki insanların farklı niyetlerdeki bakışlarına muhatap olmak istemiyorsanız üreme organınızın ve kök şakranızın üstüne bir kalkan yerleştirin.

Aynı ortamda bulunmanız gereken birisi kara kara düşünüyorsa onun düşüncelerinden etkilenmemek için; alın şakranızın üstüne ve gözlerinizin önüne, imajinasyonla birer tane kalkan yerleştirin.

Boyunuzla eşit uzunluktaki büyük bir kalkanı gövdenizin önünde ve arkasında olmak üzere de imgeleyebilirsiniz. Ya da yaratıcılığınızı kullanıp kendi kalkan sembollerinizi istediğiniz renk ve şekillerde kullanmayı deneyebilirsiniz.



Örtü veya Elbise Sembolüyle Korunma

Örtü sembolüyle korunma, tıpkı korunma baloncuğu gibi bedenin tümünü koruma altına almak için uygulanır. Bazı insanlar, tüm bedenini koruma altında düşündüğünde kendini daha rahat hisseder. Böylece tek tek şakralarını koruma altına almasına gerek kalmaz. Siz de böyle düşünüyorsanız örtü sembolünü imgelemek beklentinize cevap verir.

Tüm vücudunuzu örten, tül gibi sihirli bir örtüye veya bir pelerine sahip olduğunuzu tahayyül edin. Örtünüzün veya pelerininizin rengine siz karar verin.

Balıkadam giysisi gibi, veya bir baletin tüm vücudunu sıkıca saran giysisi gibi, vücudunuzun tümünü örten şeffaf ve sihirli bir elbise giydiğinizizi de imgeleyebilirsiniz. Bu elbisenin son derece esnek ve sizi rahat ettirecek olduğunu düşünün.

Onun içinde kendinizi güvende hissedin.



Alev Sembolüyle Korunma

Enerjetik olarak daha yoğun bir korunmaya ihtiyaç duyarsanız veya duyuyorsanız alev sembolünü kullanın. Alev sembolünün kalkanlardan daha dinamik, enerjik ve güvenli olduğunu kabul edenler var.

Bu teknikte kendinizi, yanmakta olan bir ateşin alevi olarak tahayyül edin. Bedeninizin alevin tam ortasında olduğunu ve çevreye parlak ve güçlü alevler saçtığını hayal edin. Bedeninizden saçılan alevlerin, size doğru gelen olumsuz titreşimleri, olumsuz duygu, düşünce ve korkuları yakıp yok ettiğini tahayyül edin. İsterseniz alevin rengini altın sarısı veya mor renkte imgeleyebilirsiniz.



iek Gibi Kapanarak Korunma

Dokununca kapanan çiçekler olduğunu duymuş olabilirsiniz. Bazı iekler bir uyarı aldığında, genellikle renkli olan ta yapraklarını hemen kapatır. Siz de bu gerçeklikten bir imge oluşturup her bir şakranızın lale veya lotus çiçeği olduğunu hayal edin. Evden çıkarken; bir toplantıya girerken, kırsal bir alandan kente gelirken veya korunmak istediğiniz zamanlarda iek şeklindeki şakralarınızın ta yapraklarının kapandığını ve size uygun olmayan titreşimleri içeri almadığını tahayyül edin.



Kurşun Perde ile Korunma

Aynı odayı veya büroyu paylaşmak zorunda kaldığınız ama duygu ve titreşimlerinden hoşlanmadığınız bir insanla veya insanlarla aranızda, zeminden tavana kadar uzanan kurşun bir perde tahayyül edin. Sakin ve derin bir nefes alın ve nefes verirken, nefesinizdeki nem ve sıcaklığın perdeyi daha yoğun bir hale getirdiğini düşünün. Diğer insanlardan yayılan olumsuz duygu ve titreşimlerin bu perdeye dokunup eridiğini hayal edin. Sizin ve diğer kişinin veya diğer kişilerin titreşimleri birbirine ulaşmaz. Böylece nefret, kızgınlık gibi beslenmemesi gereken enerjilerin güçlenmesi de engellenir. Çevrenizdeki insanların haleti ne olursa olsun kendi güvenlik alanınız içinde kalırsınız.

Bu perdeyi, uçak ve otobüs yolculuklarında yanınızda oturan kişiyle kendi aranızda da oluşturabilirsiniz. Bu imgelemeyi, kendi etrafınızda bir boşluk duygusu yaratmak istediğiniz zamanlarda da kullanabilirsiniz.



Güç Hayvanı Sembolüyle Korunma

Bazı insanlar aslan, kartal, vaşak, panter veya bir başka hayvana sempati hisseder.

O hayvanın ruhunun kendini koruyacağına inanır. Özellikle Kızılderililerde, Şamanlarda ve bazı kültürlerde erk hayvanının hem yol göstericiliğine hem de koruyuculuğuna inanılır. Böyle bir inancınız veya hissiniz varsa o hayvanın derisinden yapılmış başlığı olan bir tören giysisi giydiğinizizi veya o hayvana ait bir tılsım taşıdığınızı tahayyül edin. Bu başlık veya tılsım sayesinde o hayvanın gizemli ve koruyucu gücünün sizi korumaya aldığını düşünün. Sakin ve topraklanmış bir şekilde kalıp onun enerjisini hissetmeyi deneyin.



Güç Bitkileri ile Korunma

Bazı insanlar da çınar veya çam ağacı gibi bazı bitkilerle aralarında bir yakınlık hisseder. O ağaç türüne karşı bir sempati duyar. O ağacı gördüğünde veya düşündüğünde bile içini bir huzur, güvenlik ve neşe duygusu kaplar. Böyle bir hissiniz varsa o ağaç olduğunuzu, köklerinizin yerkürenin derinliklerine kök saldığını, gövdenizin ve dallarınızın güçlü bir enerji yayarak dimdik ayakta olduğunu tahayyül edin. Yapraklarınızın neşeyle hışırdadığını hissedin.

Olumsuzlukların kendini ifade ettiği seviyelerin çok üzerine kadar uzamış, o seviyeyi aşmış olan bu ulu ve heybetli ağacı ne etkileyebilir ki? Tabi ki hiçbir şey. Bu halete bürünün ve çevrenizdekilere pozitif bir enerji yaydığınızı hayal edin. Bu hem sizi hem de yakın çevrenizdekileri koruyup enerjile doldurur.



Yüce Güçler Aracılığıyla Korunma

Tanrı'nın, Buda'nın, inandığımız bir peygamberin veya mistik bir üstadın gücünü ve sevgisini, size yardım etmesi için, enerji alanınızı sevgiyle ve iyilikle donatıp sizi korunma altına alması için çağırabilirsiniz.

Gözlerinizi kapatıp, korunma imajınızı tahayyül edin. Tanrısal bir güçten veya mistik bir varlıktan size doğru akıp gelen bir sevgi selinin, bir enerji dalgasının tüm auranızı ve bedeninizi doldurduğunu düşünün. O varlıktan sizi kutsamasını ve korumasını dileyin. Bu sırada sizi rahatlatan bir meditasyon müziği veya ney sesi dinleyin. Bedeninizi gevşetin ve bu anın tadını çıkarın. Bu şekilde bir süre kaim.

En yüce duygu sevgi duygusudur. En yüksek titreşim sevgi enerjisinin titreşimidir.

Sevgi enerjisinin odaklandığı merkez kalp şakrasıdır. Her tür olumsuz titreşimi etkisiz hale getiren ve en güçlü korunma sağlayan sevgi enerjisini auradan çevreye doğru yayan kişiler en güçlü korunmayı kendiliğinden temin eder. Daima neşe ve iyimserlik içinde olan, yüce bir planın işlediğine inanan, bardağın dolu tarafını görmeyi seçen ve tüm varlıklara karşı şefkat hisleri duyan kişilerin kalp şakrası, Tanrısal sevgi enerjisine oldukça açıktır.

Psşik korunma ve kendinizi güvende hissetmek için hangi tekniği kullanırsanız kullanın auranızın sevgi titreşimleri yaydığını düşünürseniz yaptığınız çalışma daha yüce bir enerjiyle de desteklenmiş olur.



Evinizi Korunma Altına Alma

Evinizi korumak için yapabileceğiniz birden fazla imgeleme örneği var. Bunlardan hangisini uygun bulursanız onu deneyin.

A - Yukarıda anlattığımız korunma baloncuğu imgesini eviniz için hatta apartmanınız için düşünün. Topraklanın ve gözlerinizi kapatarak oturun. Birkaç kez sakın ve derin nefes alıp verin. Evinizi çepeçevre çevreleyen bir korunma balonu düşünün. Balonun, verdiğiniz nefesle dolduğunu ve yaydđı enerjiyle evinizi korunma altına aldığını imgeleyin.

B - Evinizi korumak için kapınızın ve pencerelerinizin önünde bir güç hayvanı mesela bir jaguar veya iri bir köpek imgeleyin. İsterseniz kapı ve pencerelerinizin önünde eli sopalı bir polis memuru, iri bir bekçi, güçlü bir asker veya bir gladyatör imgeleyin. Sabahları evden çıkarken o imgeyi aklınızdan geçirin. Onun orada olduğunu ve yaydđı enerjiyle art niyetli kişileri yaklaştırmadığını düşünün. Böylece o imgeyi giderek güçlendirin.

C - Kapınızı kilitleyin. Sağ veya sol elinizi açıp, kapıya dokunmadan, soldan sağa doğru, kilitleri içine alan büyükçe bir daire çizin. Avucunuzun içiyle bu daireye bir an dokunur gibi yaparak enerji yükleyin ve "Sevgi ve güvenlik içinde kal." deyin.

D - Evinizin veya apartmanınızın azgın köpekbalklarıyla dolu bir nehirle çevrili olduğunu veya çılgın bir köpek sürüsü tarafından çevrelenmiş olduğunu düşünün.

Ara sıra yakacağınız mumlar ve doğal tütsüler ile de evinizi psşik olarak temizleyip evinizin güvenlik içinde olduğunu imgeleyebilirsiniz. Evinize, uyum ve barış titreşimlerinin yayıldığını düşünebilirsiniz.

Korunma amacıyla dış kapıya gerçek eşyalar da asılabilir. Batılılar bu nedenle kapılarına yeşil adam maskesi, at nalı asar. Bizim kültürümüzde de nazar boncuğu, at nalı, üzerlik tohumları, çalı süpürgesi asılmaktadır.

Bundan önce oturduğumuz ev, bahçeli bir apartmanın zemin katıydı. Evimizin üç tarafında balkon ve oldukça geniş pencereler vardı. Pencerelere ve balkon kapılarına demir parmaklık yaptırmak istemediğimiz için yaptırmadık. Önceden var olan demir kepenkleri de açıp kapatmak bir hayli zaman aldığı için, şehir dışında geçirdiğimiz uzun tatiller dışında kepenkleri hiç kapatmadık.

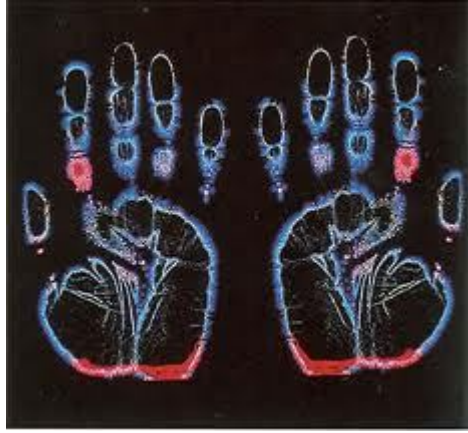
Bir gün eşime, sen nasıl bir korunma imgeliyorsun? diye sordum. Özel bir şey imgelemediğini söyledi. "Ben, ara sıra, bu eve hırsız giremez." diye düşünüyorum dedi. Bense giriş kapımızın ve pencerelerimizin önünde eli kırbaçlı dev bir yaratık olduğunu imgeledim. Bazı günler akşam eve geldiğimizde, o sabah evden çıkarken kimi pencereleri açık unuttuğumuzu fark ettik. Bazı sabahlar, gece yatarken bazı pencereleri açık bıraktığımızı fark ettik. O evde 5 yıl oturduk ve evimize hiç hırsız girmedi.

Ancak o evdeki üst komşumuzda yoğun bir hırsız korkusu vardı. Bu korku onda kemikleşmişti ve geçecek gibi de değildi. Ona ne söylersem söyleyeyim beni duymuyordu! Apartmanın dış kapısı sürekli olarak kapalı tutulduğu halde o, dairesinin çelik kapısını gündüz bile kilitli tutuyordu. Ne zaman karşılaşsak duyduğu veya okuduğu hırsızlık vakalarını anlatıyordu. Ne yazık ki evine iki kez hırsız girdi. Hırsızlar pencereden girmişler ve değerli gümüşlerini vs. alıp gitmişlerdi. Bir başka arkadaşım da hırsız korkusu yüzünden, bana göre hırsızların girme ihtimalinin hiç olmadığı 8. kattaki evinin pencerelerine demir yaptırmıştı.

Her evin, o evde yaşayan insanlar tarafından yıllar içinde oluşturulmuş genel bir aurası vardır. Bu auranın da belli ölçülerde koruyuculuğu bulunur. Eğer o evde yaşayanlar güven duyguları içindeyse, kendini ve evini emniyet altında hissediyorsa çevreye yayılan bu güven titreşimleri art niyetli kişileri uzaklaştırır. Çünkü hırsızların enerji bedenleri, hep tetikte çalıştıkları için bir mekandan yayılan enerjileri algılama konusunda çok yeteneklidir. Ortamların enerjisine karşı oldukça duyarlıdırlar. Ancak bir evde yaşayanlar; "Ya hırsız girerse?" düşüncesini besliyorlarsa, korkuyorlarsa bu enerji hırsızlar tarafından, o evin yeterli korunması olmadığı şeklinde algılanır ve hırsızları cezbedebilir. Makul bir şekilde alabileceğiniz fizik önlemleri elbette ki alın. Kapınızı kilitleyin, pencerelerinizi kapatın. Ama evinizi psişik olarak da korumanın faydalı olacağını düşünüyorum.

Yukarıda anlattığım evde oturduğumuz zamanlarda bir Renault 9'umuz vardı. Birkaç sabah, akşam kapılarını kilitlemeden eve girmiş olduğumuzu fark ettik. İki kez de hırsızların onu götürme girişimleri oldu. Kapısını açmışlar ama her nedense motoru bir türlü çalıştıramamışlar. Bunda, benim ona ara sıra söylediğim şu cümlenin payı olduğunu düşünüyorum. "Bak aslanım kendini yabancılara sakın teslim etme!"

Her gün zihnimizden geçen iyi niyetli düşünceler ve dualar, yıllar içinde birikip evimizin veya arabamızın fiziksel yapısına ve aurasına işleyen doğal bir korunma dinamiğini oluşturur. Bu dinamikler, ıslıl ıslıl parlayan kristaller gibi iş görürler.



Negatifi Negatifle Yok Etmek Zordur

Hangi nedenle olursa olsun sorun veya çatışma yaşadığınız insandan size doğru akıp gelen olumsuz enerjiyi, ona olumsuz enerji göndererek, ona olan düşmanca duygularınızı besleyerek; ona olan nefretinizi canlı tutarak ve ona beddualar okuyarak etkisiz hale getiremezsiniz.

Sürekli o insanı ve çatışmayı hatırlayarak, o çatışma sırasında neler hissettiğinize odaklanarak, zihinsel düzeyde onunla kavga etmeyi sürdürerek bu durumdan herhangi bir fayda elde edemezsiniz. Tam tersine aranızdaki olumsuzluğu besler, zihinsel ve psişik seviyede çok fazla enerji tüketirsiniz. Auranızı zayıflatar, hem çevreye psişik kirlilik yayar hem de önce kendinize sonra da ona zarar verirsiniz. "Şiddet kullanırsanız şiddet görürsünüz.", "Nefret ederseniz nefret edirsiniz.", "Severseniz sevilirsiniz." diyen ezoterik öğretiler, yaşamın enerjetik doğasını son derece yalın bir şekilde ifade etmiştir.

Duyguları sürekli kılan düşüncelerdir. Düşüncelerimizi değiştirdiğimizde yaşadığımız duygular da değişir. Düşünce gücümüz ve imajinasyon yeteneğimiz sayesinde içinde yaşadığımız gerçeklik deneyimlerimizi oluştururuz. Her ne düşünüyorsak, o düşüncüyü sık sık düşünerek enerjiyle besliyorsak, onun gerçekleşme olasılığını artırırız. Bu nedenle duygularımızı değiştirmek istiyorsak önce o duyguları oluşturan düşüncüyü kesmeyi denememiz gerekir. Bu ise söylenildiği kadar kolay değildir çünkü düşünme biçimimiz de bir alışkanlık halini almıştır.

Alışkanlıklarla mücadele etmek için bilgiyle hareket edip bilinçli bir şekilde çalışmak, farkındalıklı uygulamalar yapmak gerekir.

Ezoterik öğretiyeye göre, "Kendine karşı şiddet duymayan başkalarına şiddet uygulayamaz". "Kendinden nefret etmeyen başkalarından nefret edemez.", "Kendini sevmeyen bir insan başkalarını derinden sevemez."

Hawaii dilinde 'sevgi' için kullanılan kelime 'aloha'dır. O dilde sevgi, "birlikte büyüme ve gelişme", "yaşam deneyimini paylaşma" ve "birlikte mutlu olma" anlamlarına gelir. Gerçekten de sevgi, bütün bu deneyimleri yaşadığımızda hissettiğimiz çok naif bir duygudur. Kaba vibrasyonlar içinde sıkışık kalmış bir bireyin naif bir enerjiyi ve onun taşıdığı duyguyu ve sezgiyi hissetmesi zorlaşır.

Deneyim düşünceyi izler ve her şey bütünü bir parçasıdır. Çatışma ve psişik savaş yaşadığımız insanlar da, biz de aynı bütünü parçalarıyız. Bu nedenle bütünü bir üyesi aleyhine düşünce üretip, eylemlerde bulunarak o bütünden iyilik beklemek saflık olur. Ürettiğimiz her düşüncenin ve yaptığımız her eylemin dönüşü bize ve bütündür.

Hal böyle olunca, enerjilerin tabii olduğu ezoterik yasaları bilerek hareket etmek, bireysel ve bütünsel iyilik için hareket etme erdemini seçmek işimizi kolaylaştırır. Bütünsellik bilincini sadece akıyla değil kalbiyle de anlamaya başlayan kişilerin kalbinden yayılmaya başlayan sevgi, birey ve çevresi için aynı zamanda koruyucu ve iyileştirici bir güçtür.



Beyaz Işık Kalkanı Oluşturma

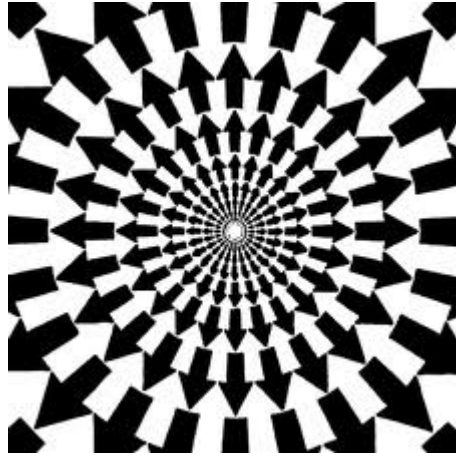
Tüm vücudunuzun dışında, balon gibi, bir dalgakıran gibi çepeçevre dönen bir beyaz ışık kalkanı hayal edin. Dönen ışık kalkanı içinde kendinizi sakın, topraklanmış ve güçlü bir şekilde düşünün. Bedeninizden çıkan mor bir ışığın veya size uygun gelen başka bir rengin, beyaz ışık kalkanını doldurduğunu hayal edin.

"Sevginin ilahi titreşimleriyle korunuyorum." deyin ve bunu, birkaç kez inanarak söyleyin. Dışarıdan gelecek olumsuz etkilerin, dönen ışık kalkanı tarafından söndürüldüğünü, etkisiz hale getirildiğini düşünün.

Ben sık sık bu imgelemeyi yapıyorum ve zihinsel gözlerimle, etrafımda dönüp duran, devinen bu enerji halkasını algılıyorum. Belli bir sıklıkta ve sürede uygularsanız sizlerde de buna benzer algılamalar olabilir.

Güçlü bir inançsızlığınız olmadığı sürece bu imgelemeyi yapmak ve kendi kendinize telkin vermek, başkalarından size doğru kasıtlı olarak gelen veya bilinçsizce ortalıkta dolaşan olumsuz duygu, düşünce ve titreşimleri etkisiz hale getirir. Üstelik o yayınları yapan kaynağın da sizden yayılan pozitif etkilerle rezonansa girme olasılığı artar. Yani siz yaydığınız sevgi titreşimleriyle, çevrenizde pozitif etki kaynağı olmaya ve onların da pozitif etkiler yaymaya başlamasına neden olabilirsiniz. Sevgiyle korunduğunuzu hayal eder ve inanırsanız, "Psişik saldırılardan zarar görür müyüm?" endişesini taşımanıza gerek kalmaz.

Rezonansı en iyi anlamanın yolu müzikteki akort olayıdır. Bir enstrümanın akort edilmesine yarayan Y biçimindeki akort çatalına kauçuk diyapazon tokmağıyla vurulduğunda la sesi çıkar. Şarkıcı bunala sesiyle cevap verir ve akort çatalının sesiyle insan sesi tek bir ses dalgası frekansı yaratır. Buna rezonans ya da tınlama denir. Aynı frekanstaki sesler tınlar. Benzer ya da birbirine yakın titreşimler yayan kişiler arasında da aynı şekilde etkileşim olur.



Dikkati Yöneltmek Enerji Vermektir

Bir insana, bir nesneye, bir hayvana, bir bitki veya bir imgelemeye, bir düşünceye olumlu veya olumsuz dikkat yöneltmek, dikkatimizi yönelttiğimiz şeye enerji vermenin bir yoludur. Bir şeye negatif dikkat yönelttiğimizde negatif bir titreşim, pozitif dikkat yönelttiğimizde pozitif bir titreşim yayarız ve yükleriz. Bizden yayılan titreşim, genellikle o şeyde de aynı titreşimi yaratır ve onun titreşimleriyle rezonansa gireriz. Bir taraf bir frekans yaratıp karşı taraf da buna aynı frekansla karşılık verdiğinde, her iki taraf da rezonansa girmiş olur.

Eğer birilerinden geldiğini hissettiğiniz olumsuz bir etkiye siz de ona eşdeğer nitelikte olan olumsuz bir etkiyle karşılık verirseniz onu kısa süreli olarak kendinizden uzaklaştırmanız olasıdır. Ancak bu durum çevreyi psişik olarak kirletir.

Sizden yayılan olumsuz etki, kendisiyle benzer titreşimlerdeki diğer titreşimlerle birleşip güçlenir ve nihayetinde siz de bu psişik kirlilikten nasibinizi alırsınız. Geçici bir korunma elde edip sonuçta daha büyük bir psişik saldırıya maruz kalırsınız. Bu nedenle en önemli korunma mantığı, hiçbir olumsuza, olumsuz bir karşılık vermeme prensibini benimsemektir. Bunu demek kolay ama yapmak zordur. Örneğin birisi size bağırdığında bağırılmamak, öfkeye öfkeyle cevap vermemek, dedikodu yapmamak vb. spiriteel bir disiplin işidir. Bizler de pekala kendimizi disipline edebiliriz.

Bir olumsuzluğa olumsuz bir tepki vermek yerine, pozitif ve cömert bir enerjiyle yani tüm kalpleri arındıran sevgi titreşimleriyle cevap vermek daha yapıcı ve daha koruyucu bir yoldur. Sevgiyle cevap vermek, aynı zamanda temiz bir psişik atmosfer elde etmek için gerekli olan yaratıcı bir güçtür. Dünya olarak içinde bulunduğumuz ve muhatap olduğumuz her durum ve koşulun oluşmasında tüm insanlığın ve dolayısıyla her birimizin yaptığı düşünce yayınlarının katkısı vardır.

Korkuyu beslersek korktuğumuz durumların gerçekleşme olasılığını, barış duygularını beslersek de barışın gerçekleşme olasılığını seçmiş ve onların tezahür etmesine katkıda bulunmuş oluruz. Şu anda dünyanın pek çok yerinde gerçekleşen savaş ve barbarlığın görünürdeki nedeni siyasi, politik ve ekonomik temellere dayandırılır. Görünenin arka planındaki sebepler ise insanlığın psişesinde yatar. Psişenin derinliklerindeki temel duygunun korku olması kuvvetle muhtemeldir. Çünkü hayatta kalma içgüdüğü ile egonun itici gücü ne yazık ki korkudur. Korku yerine güven titreşimlerini, nefret yerine sevgi titreşimlerini üretmeye başladığımızda kişisel yazgımız da insanlık yazgımız da şu anki akıllarımızla kavrayamayacağımız niteliklerde değişecek, aşkın titreşimlerin sihirli gücüyle işbirliği yapan kozmik oyuncular olarak yolumuza devam edeceğiz. İşte o zaman, hayatta kalmak için korkunun ve egonun egemenliğine hiç mi hiç ihtiyaç duymayacağız.



Kendini Sevme Gerekliliği

Ezoterik öğreti, "Kendini sevmeyen bir insan başkalarını sevemez." der. Yüzeysel olarak baktığımızda elbette ki her insan kendini sever veya sever görünür. Ancak bilinçdışı alanlara girdiğimizde her insanın kendini ve deneyimlerini olduğu gibi kabul edemediğini, kendiyile tam bir barış ve uzlaşa içinde olamadığını, bazı pişmanlıklar içinde olduğunu vs. görürüz. Geçmişte yaşadığı kimi deneyimler için kendine kızan, pişmanlık duyan, kendini suçlayan, kendini affetmeyen, yaptığı kimi eylemlerden dolayı kendini sevmeyen kimliklerle veya duygularla karşılaşırız. Bu açıdan baktığımızda ezoterik öğreti son derece haklıdır. Çünkü biz pek çok kimliğin toplamıyız ve bazı kimliklerimizde kendimizi sevmeyiz. Bilinç dışımızda, kendimizle ilgili pek çok ulumsuz duyguyu barındırırız.

Kadın veya erkek kimliğimiz, evlat kimliğimiz, anne veya baba kimliğimiz, arkadaşı, dost kimliğimiz, yemek yemeyi seven kimliğimiz, eğlenceli veya depresif kimliğimiz, mesleki kimliğimiz, ruhsal kimliğimiz gibi pek çok kimliğimiz vardır. Her bir kimliğimiz, yaşadığı deneyimlerin duygularını ve almış olduğu kararları muhafaza eder. Her bir kimliğin pozitif deneyimleri de olumsuz deneyimleri de olmuştur ve olmaktadır. İşte bu olumsuz deneyimler nedeniyle kendimizi bir bütün olarak sevme becerisinden yoksun olabiliriz. Ancak hepimizin varlıksal olarak asıl hedefi; beşeri kimliklerimizin yarattığı çalkantıları azaltıp, duygulardaki ve zihindeki pozitif değişimleri yaratıp, zihinsel sükuneti temin etmek ve ruhsal kimliklerimizi geliştirmektir.

Meseleye bir de bilinç boyutundan baktığımızda biz, bilinç ve bilinç altımızın toplamıyız. Görünürde bizi yöneten bilinçli tarafımızdır ancak gerçekte bizi asıl yöneten bilinçdışı tarafımızdır. Bilinç ile bilinçdışı arasındaki rekabeti her zaman bilinçdışı kazanır. Almış olduğumuz kararlarda en büyük söz sahibi bilinçdışıdır. Bu nedenle bilinç dışında kendini sevmeyen bir insanın görünürde kendini seviyor olması, bireyin illüzyon içinde yaşamasıdır.

Bu illüzyon olasılıklarını fark eden, kendi kimlikleriyle yüzleşmeye başlayan, duygu ve zihin alanında kendi derinliklerini tanıdıkça bilinçdışı yeniden

yapılandırır; önyargılarından giderek arman, kavrayışı değişen, korkuları ve olumsuz duygularıyla yüzleşip iç huzuru temin eden; gerektiğinde kendini ve diğerlerini affedebilen, kendini daha derinlikli boyutlarıyla tanımaya ve sevmeye başlayan insanlar gerçekten kendini sevmeye başlar. Bu, egodan değil kendini tanımaktan kaynaklanan, kendi derinliklerini anlayıp varlığının süptil alanlarına pozitif değişimler yaratacak yatırım yapmaktan kaynaklanan dolayısıyla şefkat ve anlayışla beslenen bir sevme hissidir.

Kendini alt kimlikleriyle ve onların acizliğiyle, korkularıyla, çaresizlik duygularıyla, güven eksikliğiyle tanımaya başlayan insan diğer insanların da aynı alt kimlikler tarafından kuşatılmış olduğunu fark etmeye başlar. Bu alt kimlikler bireyi yetiştiren ailenin, toplumun, eğitimin, gelenek ve göreneklerin ve kültürün oluşturduğu kimliklerdir. Bu kimliklerin ruhsal özle alakası yoktur. Tam tersine kimliklerin bir kısmı veya arızaları özün gelişimine engeldir.

Öz olarak mükemmel olan ve kendisi gibi özünü geliştirmek için var olup mücadele eden varlıkların beşeri kimliklerle kuşatılmış olduğunun farkına varan bir zihin, o varlıkların özündeki masumiyetin ve gelişme isteğinin sevmeye değer olduğunun idrakine varmaya başlar. Yani kendini sevmeye başlayınca diğer varlıkları da hatasıyla, sevabıyla sevmeye değer görür. Kendi derinliklerini anladıkça diğer varlıkları da derinlikli olarak anlamaya ve tahlil etmeye başlar. Kendini sevmeye başladıkça onları da sevmeye başlar. Çünkü kendini sevme serüveni ve süreci bilgiyi ve anlayışı getirirken, bilgi ve anlayış da diğer varlıkların sevmeye değer olduğu farkındalığına ulaştırır.



İç Tortulardan Arınma

Bu teknikten yararlanmak isterseniz, önce üzerinizdeki etkisi çok yoğun olmayan olay ve hatıralarla başlamanızı öneririm.

Yaşadığınız bazı deneyimler nedeniyle kendinize kızgın, kırgın, öfkeli iseniz, suçluluk duygularınız varsa, kimi eylemlerinizi nedeniyle kendinizi sevmiyorsanız bir defter alın. Yalnız kalacağınız bir odaya çekilin. Önce çocukluğunuzu düşünün.

Hatırlayabiliyorsanız 5 yaşınızla 10 yaşınız arasındaki süreci gözden geçirin. Bu yıllarda sizi üzen bir olay, kendinize kızmanızı sağlayan bir anı var mı? Varsa o anıya yoğunlaşın. Neler olmuştu? Neler hissetmişsiniz? Kendinize niye kızmıştınız?

Tüm bunları gözden geçirerek ve o zamanlar hissettiğiniz duygulara yoğunlaşarak yazmaya başlayın. Bu sırada içinizden ağlamak gelirse ağlayın. Bırakın gözyaşlarınız aksın.

Aynı şekilde; 10 yaşınızla 15 yaşınız arasını, 15 yaşınızla 20 yaşınız arasını vs. düşünerek şimdiki yaşınıza kadar ilerleyin. Bu yaş dilimleri taramasını bir güne sığdırmaya kalkmayın. Gerekliyorsa 3 hafta, gerekliyorsa 3 ay içinde, istediğiniz zamanlarda yoğunlaşarak bu arınmayı deneyin. Sonra da yazdığınız her sayfayı yırtıp uygun bir yerde örneğin büyükçe bir tavanın içinde yakın. Kağıtlar yandıkça, içinizden dışarı çıkan negatif tortuların da dağılıp giden dumanla birlikte yok olduğunu düşünün. Birkaç kez, dumanın küçük bir kısmını içinize çekin (astım hastaları dumanı içine çekmemelidir) ve verdiğiniz nefesle, o olayın sizde bıraktığı negatif enerjinin bedeninizden çıkıp gittiğini imgeleyin.

Ben bu tekniği öğrendiğim zaman bir arkadaşıma anlatmıştım. Daha sonra arkadaşım bana şunları söyledi: "Bir gün çocukluğumu düşünürken daha önce hiç hatırlamadığım ve beni etkilemiş bir anımı hatırladım. Hemen bir kalem alıp yazdım. Sonra da balkona çıkıp, bir kabın içinde yaktım. İnanır mısın birkaç gün sonra o kağıda ne yazdığımı bile hatırlayamadım. Bu kadar etkili olacağını düşünmemiştim." Gerçekten etkilidir, deneyin göreceksiniz.

(Psikik Korunma - Fadime Emir)