Hepimiz geçmiş acılara, hüzünlere ve bazı travmalara sahibiz.

Bu durumlarda travma esnasında biriken negatif enerjinin açığa çıkması, etrafımızdaki güzelliklere karşı körleşmiş hislerimizin de açığa çıkmasını sağlayacaktır.

Geçmişin negatif yüklerini çekmediğimizde hafifleriz ve fiziksel bedenimiz de yavaş yavaş güç kazanmaya başlar.

Bu şekilde stres ve sıkıntıların fiziksel hastalıklara yol açması önlenmiş olur.

İçimizdeki olumsuzluğu neyin yarattığını açığa çıkararak kendimize yaklaşmak için kullanılan şifa yöntemlerinden biri de psiko-regresyon terapisidir.

**# Psişik-Genetik**

Yaşamdan yaşama dönen reenkarnasyon tekerleği, her dönüşünde farklı sanatlar ve yeteneklerin eklenmesine sebep olur.

Böylece hayatın değişik yönlerini deneyimler ve daha derin olanla rezonans kurarız.

Yine de bu dönüşlerde birçok hata yapılmaktadır.

Başarılarımızı abartır, insanlara öfke duyar ve böylece fiziksel bedenimizi koruyan auramızı ya da diğer bir deyişle psişik zarfımızı inceltiriz.

Nefret, tembellik, kkıskançlık ve açgözlülük gibi hisler zihinsel ve duygusal enerjilerimizin çevre ile uyumunu bozar.

Ayrıca bu negatif hisler çözümlenmediğinde sevginin sonsuz gücünü kısıtlar.

Bu çözümlenmemiş duygular psişik genetiğimizde kayıt altında tutulur.

Hepimiz içimizde hem psişik genetik hem de fizksel genetik kayıtlar taşırız.

Fiziksel genetik tamamen birinci boyutla ilgilidir ve bedeni etkiler.

Psişik genetik ise ilahi olan özle ilgilidir ve ruhumuzu etkiler.

Sınırsız enerjisi olan bu öz şuurumuzu genişletmeden önce çözümlenmemiş komplekslerimizi çözmemiz gerekir.

Birçok kişi kendini, her şeyin aslında iyi olduğu konusunda ikna etmeye çalışır.

Hayatımızda yer alan kültürel koşullanmalar, genetik altyapılar, ailemizden gelen negatif travmalar ve olumsuz deneyimler hayat enerjimizi israf etmektedir.

Bellekte kalan bu kompleks duygular bizi başka bir zaman diliminde hapsederek şuuraltı davranışlara yol açabilir.

Dr. Carl Gustav Jung bunu "gölge" olarak adlandırarak psişenin bütünleşmemiş kısmı olarak tanımlamıştır.

(Sigmund Freud abimizin, aynı durumu "id" olarak tanımlaması gibi).

Psiko-regresyon terapisinde bu kısmın değişime uğratılarak bütünleştirilmesi amaçlanır.

Bu terapide kişi, travmaların içine girerek negatif enerjiyi açığa çıkarır.

Örneğin, bir kişinin geçmiş yaşamlarından biriyle ilgili şiddetli bir ölüm anısı olabilir.

Bu bulanık anı kişinin şimdiki hayatında anlamsız bir yükseklik korkusu, gaz veya su korkusu olarak açığa çıkabilir.

Negatif duygunun açığa çıkarıldığı bu özel şuurluluk durumunda kişi, negatif duygunun bedeninin veya aurasının neresinde konumlandığını bilmektedir.

Bu enerjilerden uzaklaşılan alan enerjiyle dolar.

Terapinin sonunda öz ve ruh kanepe üzerinde yatan bedenle kenetlenip fiziksel bedenle güçlü bir bağ kurduğunu hisseder.

**# Kişisel Cehennemlerimiz**

Dış dünyada takındığımız tutumlar aslında kendi içimizde olanın bir yansımasıdır.

Çoğu zaman sabit tutumlar veya zamanın gerisinde kalmış sıkı inanışlar geçmiş bir yaşamdan kaynaklanır.

Hepimiz içimizde hem kendi cennetimizi hem de kendi cehennemimizi taşırız.

Sebep ve sonuç kanunu olarak da bilinen karma inanışına göre, geçmiş deneyimlerimizden getirdiğimiz pozitif ve negatif yönleri bütünleştirmemiz gerekmektedir.

Ancak içimizdeki çözülmemiş karmayı anlayarak ve deneyimleri bütünleştirerek kişisel cehennemimizden çıkabiliriz.

Her birimiz kişisel, dini, cinsel, parasal, grup ve ırk karmalarımızı hayatımızda taşırız.

Terapi süresinde bu karmaların anlaşılması ve bütünleştirilmesi gerekir.

Bedendeki çözümlenmemiş karmanın yarattığı negatif enerjinin açığa çıktığı alana "zayıf nokta" denir.

Kişinin bedeninin bu alanında genellikle fiziksel sorunları da vardır.

Bu noktalarda biriken aşırı duygusal yük açığa çıktığında hem psişik genetik yapının bozulması engellenir hem de bu organlar daha gevşemiş ve enerji ile dolu hale gelirler.

**# Negatif Karmayı Anlamak**

İnsanların birçoğu, benliğin gölge tarafı olarak nitelendirilen karmanın temizlenebileceğinden haberdar değildir.

Karma en basit tanımıyla, birçok yaşamda birikmiş ve çözülmemiş negatif davranışlardır.

Tek bir yaşam, uğruna enkarne olduğumuz dersleri öğrenmek için çok kısadır.

Şartsız sevgi, alçakgönüllülük ve içsel Tanrı'yı hissedebilmek bu sebeple yüzlerce yılımızı almıştır.

Uğruna enkarne olduğumuz konular tesadüfi değildir ve kişi bunları fark edip dönüştürebilirse negatif karmasını temizleyebilir.

Kişi önceki yaşamlarındaki davranışlarının bir sonuc olarak yeni hayatını seçmiştir.

Yani bu önceki hayatlarda ve şimdiki hayatımızda yaşadığımız bedenlerin, pozitif davranışlarının da negatif davranışlarının da bir yansıması vardır.

Başkalarına zarar verme amacıyla yaptığımız davranışların yansıması da diğer hayatımızda karşımıza çıkacaktır.

Hepimiz aslında bir olduğumuza göre bu durum kaçınılmazdır.

Biriken negatif karmalar şimdiki bedenimizin fiziksel sağlığını çökertir.

Kimi zaman bu depresyon, mantıksız düşünceler veya çaresizlik hisleri olarak tezahür edebilir.

Kişisel geçmiş travmalarımızın çözümlenmesi için ilk olarak şuuraltı zihin kutumuzu açmamız gerekir.

Sahaj Marg mediyasyonları negatif karmayı ortaya çıkarmaya yardımcıdır.

Birçok enkarnasyonda biriken bu negatif enerjiler tanınıp yaşamın sonsuz birliği ile bütünleştiğinde çözümlenmiş olur.

Eğer içimizde biriken bu komplekslerin farkında olmazsak, yanlış yönlendrilmiş negatif düşünce ve davranışları kendimizin bir parçası olarak tanımlama ihtimalimiz artar.

Bizim yaşam gücümüzden beslenen bu çözümlenmemiş kompleksler adeta bir parazit gibi hayatımızı tüketir.

Kişi ne zaman yaptığı her şeyin bir bedeli olduğunu anlar ve birine zarar verdiğinde aslında kendine verdiğinin bilincine ulaşırsa, o zaman iyileşmeye başlar.

Jung'un "gölge" olarak bahsettiği terimin çeşitli tezahür şekilleri vardır.

Ruhlar ve antiteler, şer varlıklar, hayvan obsesyonu, kara büyü, geçmiş lanetler, negatif elemental varlıklar ve psişik incinmeler gölgenin tezahürlerine bazı örneklerdir.

Örneğin, negatif elemental varlıklar Çin ve Tibet tıbbında beden içindeki elementlerin dengelenmesi felsefesine dayanır.

Bu inanışa göre toprak, su, ateş, hava ve tahtanın çözümlenmemiş yönleri bizde dengesizliklere yol açar.

Çeşitli elementler değişik duygulara etki edebilir.

Ateş elementinin dengesizliği öfkeye, su elementi üzüntüye, hava elementi yaşama, karşı değişiklik korkusuna ve tahta elementinin dengesizliği ise sabit fikirliliğe sebep olabilmektedir.

Bu alanlardaki karmalar temizlenerek bedende ve aurik alanda tıkanan enerjiler açılabilecektir.

(Şimdi tahtayı görünce belki içinizden "hahaha espirik gönderme" diye düşünenler olmuştur ama değil.

Çin felsefesinde gerçekten 5 element vardır: ateş, su, metal, toprak, tahta.

Merak edenler daha ayrıntılı bilgilere google amca sayesinde ulaşabilirler.)

**# Psiko-Regresyon Terapisi**

Psiko-regresyon terapisinde derinlemesine çalışılırken Tanrı, hasta ve terapist şeklinde üç temel enerji vardır.

Bu kutsal enerjiler ancak kişi, yaşamını kökten değiştirmeye gerçekten niyetliyse açığa çıkabilir.

Ayrıca terapistin de kendi değişim sürecinden geçmiş olması gerekir.

Terapi sürecinde hasttanın terapistten enfret ettiği veya onu çok sevdiği çeşitli anlar olur.

Bu duurmlara transferans denir ve terapistin şefkatli ve mesafeli davranması gerekir.

Başta hasta korku yaşıyorsa Bach çiçek terapileri, Gurudas kıymetli taş tedavileri veya homeopati ile rahatlatılır.

Her kişi kendi inanç çerçevesinde ele alınarak tedavi edilir.

Bu terapide hastanın bütün negatif duyguları ve tesilrleri açığa çıkarılır.

Bütün bedeni gevşeyen hastadan kendini doğal bir ortamda hayal etmesi istenir.

Bu doğal ortamdan sürekli aşağı hareket imgelenerek bir su birikintisi buluncaya dek şuurun derin seviyelerine inmesi beklenir.

Bu aşamada terapistin yönlendirmeleriyle birlikte kutsal bir yol göstericinin hastaya içsel bir yol gösterdiği fark edilmeye başlar.

Bu terapide hipnoz veya trans hali kullanılmaz.

Yalnızca şuurun farkındalık haline gelmesi amaçlanır.

Bu farkındalık halinden sonra karmaşık geçmiş karmasında nelerin ortaya çıkacağı önceden bilinemez.

Bu sebeple bir terapistin yanında olmadan bunu denemek tehlikeli olabilir.

Terapide öncelikle sorunun kaynağına doğru yıllar geriye sayılarak gidilir.

Sonra travma yaratabilecek bir düşük ya da kürtaj teşebbüsü gibi; insanın zihinsel, duygusal ve psişik hayatında etkiye sahip olan travmatik deneyimler için rahime yolculuk yapılır.

Daha sonra hasta annesi ve babası onu oluşturmadan önceki saf ruh haline döner.

Bu aşamada şimdiki hayatını ve ebeveynlerini neden seçtiğini gerçek anlamda bilir.

Başka yaşamlarına inen hastaya daha sonra başka boyutlara regresyon, cinsel travmaya regresyon, bedenin içine regresyon ve alt kişiliklere regresyon yaptırılır.

**# Benliğin Hapsedilmiş Taraflarını Açığa Çıkarmak**

Benliğimizin içinde bütünleştirilmesi ve birleştirilmesi gereken birçok parça vardır.

Hepimiz atom ve moleküllerdeki yapıya göre değişik frekanslarda titreşimler yayarız.

Bu titreşim yayan enerjilerin düzeni bozulduğunda ise akışı bozarak çeşitli sorunlara sebep olurlar.

Aynı bir orkestra gibi parçalardan oluşuruz ve iyi bir müzik çıkarmak için her enstrüman birbiriyle uyumlu çalışmalıdır.

Kendimizi bilmemiz, aydınlanmamız ve sevecen bir beşeri hayatına sahip olabilmemiz için benliğimizin farklı taraflarını bütünleştirmemiz gereklidir.

Sürekli bir şeylerin eksik olduğunu düşünen veya kendini yolunu şaşırmış olarak tanımlayan kişilerin çoğunun tutsak enerjileri vardır.

Örneğin, insanın ölme şekli onun diğer yaşantısını etkiler.

Budistlere göre bir kişinin ölüm şekli, onun diğer hayatta nasıl yaşayacağını belirler.

Psiko-regresyon terapisi ile geçmişte farklı farklı sebeplerle biriken karmik enerji temizlenerek kişinin kendi cehenneminden kurtulması amaçlanır.

(Titreşim konusuna kesinlikle katılıyorum ve bu konu gerek fiziksel gerekse meta-fizik alanında olsun çeşitli alanlarda üzerine teoriler üretilmiştir.

Merak edenler için özellikle Nicola Tesla'nın frekans ve titreşim ile ilgili araştırmalarını inceleyebilir.

Hatta kendisinin şöyle çok güzel bir sözü vardır:

> \*"Evrenin gizemini anlamak istiyorsanız; enerji, frekans ve titreşim cinsinden düşünün." -Nicola Tesla\*)

**# Cinsel Regresyon**

Günlük yaşantımızı etkileyen en temel olgulardan biri de cinsel yaşantımızdır.

Hayat gücümüzü temsil eden cinsel güç, yaşamımızın her yönünü derinlemesine etkileyebilmektedir.

Aralarında cinsel ilişki bulunan çiftlerin birbirine sıkıca kenetlendiğini görmüşüzdür. (Evet).

Örneğin, bir parti ortamında bazı çiftler, etraflarındaki yeni çevreyle bir şeyler paylaşmak yerine sadece birbiriyle ilgilenerek ilişkilerini zindan hayatına dönüştürürler.

Zindan hayatına dönüşen ilişki, cinsel ve duygusal güvensizlik olarak adlandırılan bir çeşit güçlü travmaya sebep olabilir.

Cinsel travmaların birçok tezahürü olmasına rağmen en yaygın görülenleri yedi başlıkta ele alabiliriz.

Bunlardan ilki aşırı cinsel istektir.

Kişi derinde gömülü olan duygusal acı ve aşağılık kompleksine bağlı olarak pek çok cinsel ilişkide bulunsa da asla tatmin olmaz.

İkincisi ise cinsel ilgisizliktir.

Burada kişinin derinde gömülü öfkesi ve tatminsizliği onu cinsel açıdan ilgisiz yapabilir.

Terapist ise bu ilgisizliğin sebebine inmek için kişiyi regresyona tabi tutarak travmayı ele alabilir.

Cinsel hoşnutsuzluk, alıp verme, cinsel organların aşırı duyarlı veya duyarsız oluşu, Don Juan kompleksi ve cinsel üstünlük kompleksi de cinsel travmaların diğer örnekleridir.

**# Alt Kişiliklerle Bütünleşmek**

Şimdiki kişiliğimiz, yüzyıllardır birikmiş nefret ve korkulardan, fikir ve saplantılardan oluşmuştur.

Bilinçaltımızda yatan bütün alt kişiliklerle dostluk kurduğumuzda dengeye ulaşırız.

Alt kişiliklerimizin kim olduklarını, neler yaşadıklarını ve hangi şekilde şu anki benliğimizi var ettiklerini anlamamız gerekiyor.

Onların negatif özelliklerini sorgulamazsak, şimdiki benliğimizin karakterleri haline getiririz ve negatiflikle dolarız.

Bu özellikleri açığa çıkarıp sorguladığımızda ise çok daha huzurlu ve rahat bir varlık olmaya başlarız.

Psiko-regresyon terapisi ile bu alt kişilikler açığa çıkarılır ve psişenin pozitif yönleri ile bütünleştirilir.

C. H. Thighten'in Havva'nın Üç Yüzü hikayesinde de bahsedildiği gibi, hepimizin esas kişiliğini kontrol eden birkaç alt kişiliği vardır.

Bu alt kişiliklerle özdeşleşen kişilerin ileri boyutlarında, kişinin bir başkasının hayatını yaşadığı düşüncesi hakim olabilir.

Bu vakalar, alt kişiliklerden birinin egemen olduğu ve asıl kişiliği baskıladığı ileri bir boyuttur.

Örneğin, bazı insanlar kendilerini Orta Çağ'da yaşayan bir cadı gibi hissederler.

Bazıları da sadece içsel olarak cadılıkla ilgili olduklarını veya işkenceye uğradıklarını hissederler.

Terapist bu durumda regresyon ile psişenin derinlerine inerek bunun doğru olup olmadığını kontrol eder.

Birçok suçlunun da bir alt kişiliği tarafından obsede olduğu gözlemlenir.

Sonuç olarak, bu alt kişiliklerimizin bizi pozitif ya da negatif olarak etkileyebildiklerini, kimi zaman asıl kişiliklerimiz üzerinde hakimiyet kurabildiklerini bilemliyiz.

Aslında hepimizin içinden çıkmaya çalıştığı hapishanesi vardır.

İçimizdeki Tanrı'yı bulmak için büyük bir arzuyla bu tutsaklıktan sıyrılmalıyız.

Bunun için en iyi yol, içimizdeki değişiklik uğruna regresyonumuzu ve gelişme sistemimizi izleyerek şifalanmaktır.

Ezoterik öğretilerde insanın içsel bir aydınlanma hali yaşamasına teşvik edilir ve içsel Tanrı ile iletişimde olmak amaçlanır.

Modern toplumun oluşmasıyla birlikte insanların doğa ile bağları kısıtlanmıştır.

Bu yüzden kutsallığın başlangıç noktası dışarıda değil kişinin içinde aranmalıdır.

Geçmiş karmalarımızla yüzleştiğimizde negatif enerjinin açığa çıkmasıyla birlikte pozitif olan güçlenir.

Örneğin, başka bir enkarnasyonda şövalye olan kişinin negatif karması temizlendiğinde, o kişiliğin güç veya dayanıklılık gibi pozitif yanları artar.

Ruhsal bedeni arındırırken fiziksel bedeni de unutmamak gerekir.

Şifalı otlar, homeopati veya Hint ayurveda gibi yöntemlerle doğal olarak fiziksel beden arındırılabilir.

Ayrıca, Avustralya çiçek esansları da Psiko-Regresyon ile birlikte kullanıldığında süreci oldukça hızlandırmaktadır.

Bu fiziksel ve ruhsal arınmalarla birlikte kişi, öz güçleriyle bağlantı kurmaya hazır hale gelir.

Hepimizin psişesinin derinliklerinde keşfedilip yaratıcı bir şekilde kullanılmayı bekleyen gizli kutular vardır.

Örneğin, içimizdeki mistik; gökyüzüyle bağlantı kurabilir ve tüm yaşam birliği ile iletişimi olabilir.

İçimizdeki savaşçı ise irade gücünü bir kılıç gibi kullanabilir.

Psiko-Regresyon sayesinde psişesinin ayrıntılı yönlerini detaylı ve sistemli bir şekilde ele alan hereks, içsel olarak güdülendiğinde büyük içsel değişiklikler yaşayabilir.

Sonuç olarak öz güçleriyle bağlantı kurarak pozitif yönlerini güçlendiren kişi, içsel ışığını aydınlatmış olur.

**# Okurun Yorumu**

\*\*\*Reenkarnasyon, psişik-genetik, psiko-regresyon...

Bunlar bizim kültürümüze ne kadar yabancı ve aykırı değil mi?

Değil.

Bu toprakların çok büyük bir çoğunluğu İslâm dinine inanıyor.

Aslında burada anlatılanlar kendi inandığımız dinin de içerisinde yer alıyor.

Sadece bir madenci gibi doğru noktayı bulmak ve derinlere kadar kazıp o cevheri açığa çıkarmamız gerekiyor.

Bu konuda daha aydınlatıcı bilgi almak isterseniz İslam Âlimlerini okuyabilirsiniz.

Mesela Gazali, İbn-i Sina, Muhyiddin El-Arabi gibi...\*\*\*

\*\*\*Kitba gelecek olursak da, genel olarak ilgimi çekti ve bitene kadar merakla okuduğum bir kitap oldu.

Sadece şu "geçmişe gitme, derinlere inme" mevzusuna pek sıcak bakamıyorum bir türlü.

Yani bir sorunun ya da sıkıntı varsa, bunun karşısında neyi yapmak doğru ve etik olacaksa onu yap.

Hoşuna gitmesi, gitmemesi, beğenip beğenmemen; bunlar bu evrenin umurunda bile değil.

Sadece yapılması gerekeni yap, bitsin.\*\*\*