

MANEVİ KORUNMA VE ŞİFALANMA PROGRAMI

Değerli Dostlar,

Aşağıdaki örnek çalışma 50 yıllık tecrübe ve incelemelerimize dayanarak hazırladığımız nacizane bir öneri paketi, bir reçete hükmündedir. Aynı zamanda arınma, zihinsel detoks, aydınlanma, nefis tezkiyesi ve benzeri tanımlamalar altında bir çalışma arayışında olanlara tavsiyemizdir. Bu çalışmamızın deneyenler tarafından olumlu sonuçları olduğunu ve yapılacak diğer manevi çalışmalara da büyük katkılar sağladığını gördük. Tatbik edecek olan tüm dostlarımıza Allah'tan yardım niyaz ediyor, hayırlara vesile olmasını diliyoruz.

Çalışmamız 21 günlük periyodlar halinde 7 fazdan oluşuyor. Her faz kendi içinde anlamlıdır. Program, öneri olması nedeniyle, gücünüz yettiği kadarını uygulamanız, diğer yandan mümkünse verilen adetleri aşmamanız daha uygun olacaktır.

BÖLÜM I

HER GÜN OKUNACAK AYET VE ZİKİRLER:

- Besmele

• 7 kez Fatiha (Elhamdulillâhi rabbil'âlemin, Errahmânir'rahim, Mâli ki yevmiddin, İyyâke na'budu Ve iyyâke neste'în, İhdinessirâtal mustakîm, Sirâtallezine en'amte aleyhim Ğayrilmağdûbi aleyhim ve leddâllîn.)

<https://www.namazamani.net/turkce/fatiha-suresi.htm>

• 7 kez Kafirun (Kul yâ eyyuhe'l-kâfirûn. Lâ a'budu mâ ta'budûn. Ve lâ en tum âbidûne mâ a'bud. Velâ ene âbidun mâ abedtum. Velâ entum âbidûne mâ a'bud. Lekum dînukum veliye dîn.)

<https://www.namazamani.net/turkce/kafirun-suresi.htm>

• 7 kez İhlas (Kul hüvellâhü ehad, Allâhüssamed, Lem yelid ve lem yûled, Ve lem yekün lehû küfüven ehad.)

<https://www.namazamani.net/turkce/ihlas-suresi.htm>

• 7 kez Felak (Kul e'ûzü birabbil felak. Min şerri mâ halak. Ve min şerri ğasıkın izâ vekab. Ve min şerrinneffâsâti fil'ukad . Ve min şerri hâsidin izâ hased)

<https://www.namazamani.net/turkce/felak-suresi.htm>

• 7 kez Nas (Kul e'ûzü birabbinnâs. Melikinnâs. İlâhinnâs. Min şerrilvesvâsilhannâs. Ellezî yûvesvisü fî sudûrinnâsi. Minelcinneti vennâs.)

<https://www.namazamani.net/turkce/nas-suresi.htm>

- Ayetel Kürsi

(Allahü lâ ilâhe illâ hüvel hayyül kayyûm, Lâ te'huzühû sinetün ve lâ nevm. Lehû mâ fis-semâvâti vemâ fil ard. Menzellezî yeşfeu indehû illâ biiznihi, ya'lemü mâ beyne eydîhim, vemâ halfehüm, velâ yühîtûne

bişey'in min ilmihi, illâ bimâ şâe vesia kürsiyyühüssemâvâti vel ard, Velâ yeûdühü hıfzuhumâ ve hüvel aliyyül azîm.)

<https://namazzamani.net/turkce/ayetel-kursi.htm>

- (Amener rasulü bi ma ünzile ileyhi mir rabbihî vel mü'minun. Küllün amene billahi ve melaiketihî ve kütübihî ve rusühî. La nüferriku beyne ehadim mir rusühî ve kalu semî'na ve eta'na ğufraneke rabbena ve ileykel masıyr. La yükellifüllahü nefsen illa vüs'aha. Leha ma kesebet ve aleyha mektesebet. Rabbena la tüahızna in nesina ev ahta'na rabbena ve la tahmil aleyna ısrân kema hameltehu alellezine min kablına. Rabbena ve la tühammilna ma la takate lena bih. Va'fü anna, vağfir lena, verhamna ente mevlane fensurna alel kavmil kafırın.)

<https://www.namazzamani.net/turkce/amenerrasulu.htm>

- (Huvallehulleziy la ilahe illa huve 'alimulğaybi veşşehadeti huverrahmanurrahıymu. Huvallehulleziy la ilahe illa huve elmelikulkuddususselamul mu'minul muheyminul 'aziyzul cebbarul mutekebbiru subhanallahi 'amma yuşrikune. Huvallehul halikul - bariy-ulmusavviru lehum'esma ulhusna yusebbihu lehu ma fıssemavati vel'ardı. Ve huvel'aziyzulhakiymu.)

<https://www.namazzamani.net/turkce/huvallehullezi-okunusu-anlami-ve-fazileti.htm>

- 7 kez Lâ ilâhe illallahu vahdehu lâ şerîke leh, lehu'l mulku ve lehu'l-hamdu ve huve alâ külli şey'in Kadîr

- 7 kez Hasbunallahu ve nimel vekil

- 7 kez Hasbiyallahü la ilahe illa hu aleyhi tevekkeltü ve hüve Rabbül arşil azim

- 7 kez RABBİ İNNİY MESSENİYEŞ ŞEYTANU Bİ NUSBİN VE AZÂB; RABBİ EÛZÜ BİKE MİN HEMEZÂTİŞ ŞEYÂTIYN VE EÛZÜ BİKE RABBİ EN YAHĐURÛN. VE HIFZAN MİN KÜLLİ ŞEYTANİN MÂRİD. (38.Sâd: 41 – 23.Mu'minûn: 97-98 – 37.Sâffât: 7)

BÖLÜM II

1. FAZ ŞİFA VE KORUNMA ÇALIŞMALARI (21 günlük)

- Her işe mutlaka BESMELE ile başlayın.
- İlk bölümde belirtilen Ayet ve Zikirler her gün okuyun.

- Sadaka (Parasal Çıkış) Her gün gücünüz yettiğinde bahşış mahiyetinde size hizmet veren kişilere az çok demeden sadaka verin.

- Suya Okuma (Su içmeden önce avuçların içinde bir süre tutup besmele okuyun ve üfleyerek kendi nefesinizi verin.)

- NEFES ÇALIŞMASI:

Her sabah uyandığınızda aşağıdaki çalışmanın 3 tur yapılması çok faydalıdır.

30 kere burnunuzdan derin nefes alıp ağzınızdan verin. (Bu egzersiz için aslında ağızdan alıp ağızdan vermek daha iyidir, eğer yapabiliyorsanız çalışmayı ağzınızla yapın. Baş dönmesi, karıncalanma, çalışmayı bırakma isteği normaldir.) Ağız kullanılacaksa nefes yavaş yavaş çekilmemeli tam tersine yoğun, derin ve normal nefesten daha hızlı şekilde alınmalıdır.) En son 30. nefesi ağzınızdan verip boşaltın. Daha sonra burnunuzdan ya da tercihen yine ağzınızdan 1 kere derin nefes alın ve 20 saniye tutun. Nefesi bırakın.

Nefesi bıraktıktan sonra yine 30 kere burundan ya da tercihen ağızdan nefes alıp ağızdan vermeye geçin. Yani 1'den 3'e kadar olan maddeleri tekrarlayın. Bunu toplamda 3 tur yapın.

2. FAZ ŞİFA VE KORUNMA ÇALIŞMASI (21 günlük)

- Her işe mutlaka BESMELE ile başlayın.

- İlk bölümde belirtilen Ayet ve Zikirleri her gün okuyun.

- Sadaka (Parasal Çıkış) Her gün gücünüz yettiğinde bahşış mahiyetinde size hizmet veren kişilere az çok demeden sadaka verin.

- Suya Okuma (İçilecek bardak suya 2 el arasında tutup 7 Ayet-el Kürsi okuyup üfleyin.)

- NEFES ÇALIŞMASI:

Her sabah uyandığınızda aşağıdaki çalışmanın 3 tur yapılması çok faydalıdır.

30 kere burnunuzdan derin nefes alıp ağzınızdan verin. (Bu egzersiz için aslında ağızdan alıp ağızdan vermek daha iyidir, eğer yapabiliyorsanız çalışmayı ağzınızla yapın. Baş dönmesi, karıncalanma, çalışmayı bırakma isteği normaldir.) Ağız kullanılacaksa nefes yavaş yavaş çekilmemeli tam tersine yoğun, derin ve normal nefesten daha hızlı şekilde alınmalıdır.) En son 30. nefesi ağzınızdan verip boşaltın. Daha sonra burnunuzdan ya da tercihen yine ağzınızdan 1 kere derin nefes alın ve 20 saniye tutun. Nefesi bırakın.

Nefesi bıraktıktan sonra yine 30 kere burundan ya da tercihen ağızdan nefes alıp ağızdan vermeye geçin. Yani 1'den 3'e kadar olan maddeleri tekrarlayın. Bunu toplamda 3 tur yapın.

- Kısa Yürüyüşler (Ciddi sağlık problemi yoksa.)

- **Noktalarına Vuruş (Üçlü Vuruş Çalışması):**

Bedenimizde enerji akışını düzenleyen bazı önemli noktalar vardır. Bedenimizin enerji hatları üzerinde dizilen bu noktalara parmakla yapılan vuruşlar uygulamak, enerji alanını ve akışını doğrudan etkiler. Üçlü vuruşta 3 nokta kullanılır. Bunlar; K-27 noktaları, timüs bezi noktası ve dalak noktalarıdır. K-27 noktaları; boynun, göğsün kemiği ile birleştiği çizgide, köprücük kemiklerinin hemen altındaki sağlı sollu iki noktadır. Bu noktalara parmak uçlarınızla 20 kez hissedilir ancak can acıtmayacak şekilde vurmalsınız. Eller çapraz olarak konup eş zamanlı olarak da yapılabilir. Her sabah ya da her enerji düşüklüğü hissedildiğinde yapılabilir. Timus noktaları göğüs kafesi üzerinde, boyun ile göğüsler arasında kalan alanın tam orta noktasında yer alır. Bu noktada elinizi yumruk yapıp, parmak boğumlarınızla 20 kez hissedilir ancak can acıtmayacak şekilde vurmalsınız. Timus bezi bağışıklık sistemimizin kontrol bezidir. Savunma sistemimizin doğru çalışması için timüs bezinin sağlıklı çalışması şarttır.

<https://www.youtube.com/watch?v=TkhDVctqLhg>

- **İletişim Riyazeti (Çevre Temizliği):**

- Sosyal ağların temizlenmesi: (İnternet üzerinde arkadaşlarınızdan sizce uygun olmayan (ahlaki vb konularda, dürüst olmayan ya da sizi rahatsız hissettiren kişiler...) kişileri tespit edip temizlik yapın, bunu telefonunuzdaki numaralar için de uygulayabilirsiniz.)

- Zihinsel Detoks ve Arınma:(Gün içinde sizi negatife sürükleyen düşünceleri, duyguları, imgeleri, hatıraları, arzuları, ağırları vb. şeyleri fark ettiğiniz anda önce 3 kere “Dur,” deyin ve sonra “Beynim alıştığı rutine sıkışmış durumda ve bedenime yanlış mesajlar gönderiyor ve ben şimdi beynimi yeniden yapılandırmayı seçiyorum,” dedikten sonra tebessüm ederek bu an’a gelin. Örnek: Dikkatinizi birkaç dakika nefesinize verin, bedeninize dikkat verin veya etraftaki eşyaları, renkleri sayın, şükredeceğiniz bir şey bulup ona odaklanın vb.)

- Enerjinizi yükselten, sizi mutlu eden kişilerle beraber olmaya gayret edin.

- Evinizin mümkün olduğunca manyetik çekim alanlarının yoğun olduğu yerlerden uzakta olmasını tercih edin. Özellikle de evin içindeki manyetik kirlenmelerden korunun. (Yatak odasında elektromanyetik cihazlar bulundurmama, kullanılmayan elektrikli aletlerinin fişinin çekilmesi gibi.)

- Bedendeki birikmiş statik elektrik yüklerinden kurtulmak için sıklıkla çıplak ayağınızı toprakla temas ettirin, kısacası bedeninizi her fırsatta topraklayın.

- Affedemediğiniz herkesle doğrudan negatif enerji bağı devam ettiği için, affederek kendinizi bu olumsuz bağlardan kurtarın.

- Bulunduğunuz ortamda enerji düşüklüğü olabilir. Bunu doğrudan da hissedebilirsiniz. Ortamdaki kullanılmayan, değerlendirilmeyen objeleri tespit edin, kullanın, kullanmıyorsanız kullanabilecek birine verin. Kısacası kullanmadıklarınızı elde tutmayın.

- Çatlak, kırık, hasarlı, işe yaramayan materyalden kurtulun.

- El değmemiş her şeyin yerini daha uygun bir yer varsa değiştirin, tanzim edin, sıralayın, kategorize edin.
- Oksijeni bol tutun, nefes alıp verdiğiniz fark edin.
- Ortamda güzel kokular, tütsüler kullanın, hoş bir müzik, sizi mutlu eden bir şarkı, belki bir ilahi. Sevdiğiniz her ne varsa dinleyin, ama size ümit veren melodiler olsun. Şahsen, her gün minimum 1 saatlik müzik dinletisi öneriyorum.
- Direnç düşüklüğü yaşıyorsanız, kısa süreli de olsa sizi mutlu eden işlerle ilgilenmeye çalışın. Enerjinizin ne kadar hızla yükseldiğine inanamayacaksınız.

3. FAZ ŞİFA VE KORUNMA ÇALIŞMASI (21 günlük)

- Her işe mutlaka BESMELE ile başlayın.
- İlk bölümde belirtilen Ayet ve Zikirleri her gün okuyun.
- Sadaka (Parasal Çıkış) Her gün gücünüz yettiğinde bahşış mahiyetinde size hizmet veren kişilere az çok demeden sadaka verin.
- Suya Okuma (İçilecek bardak suya 2 el arasında tutup 7 Ayetel Kürsü okuyup üfleyin.)
 - Salavat-ı Fatih (Günlük 7, 21, 33 veya ihtiyaca göre istenilen adette okunabilir.)

Allahümme salli ala seyyidina Muhammedinil fâtihî limâ uğlika vel hatimi li mâ sebeka nâsırıl hakkı bil hakkı vel hâdi ila sırâtikel müstekıymi ve ala âlihi hakka kadrihî ve mikdârihil aziym.

https://www.youtube.com/watch?v=_xqYdPnXjbU

- Kulak Riyazeti (Dedikodu mekânlarından uzak durma.)

Enerji Noktalarının Temizliği ve Dengeleme: Aşağıdaki linklerden yardım alabilirsiniz.

- Haftada 1 kez
- Maddi ve manevi sağlık sorunu yaşıyorsa her gün.
- Yoğun rahatsızlıklarda sabah akşam

<https://www.youtube.com/watch?v=OOl6lpS5cA> (Vücut enerji noktalarında dengeleme için)

<https://www.youtube.com/watch?v=43SRaCB2Mnc> (Vücut enerji noktalarında temizlik için)

- Boy Abdesti (Bir miktar tuzlu su ile başa enseye omuzlara dökme yıkama işlemi. Normal boy abdesti

öncesi küçük bir tase bir miktar (birkaç kaşık tuz) ekleyerek tuzlu su hâline getiririn. Bu suyu süngür ve benzeri bir obje ile vucutta başa, enseye ve omuzlara kısa bir yıkama yapabilirsiniz. Ardından abdeste devam edilebilir.)

- K Noktalarına Vuruş (İhtiyaç hâlinde yapılabilir, günlük değil) Bir önceki aşamada anlatıldı.

- İletişim Riyazeti (Çevre Temizliği)

Sosyal ağların temizlenmesi. İnternet üzerinde arkadaşlarınızdan sizce uygun olmayan (ahlaki vb konularda, dürüst olmayan ya da sizi rahatsız hissettiren kişiler...) kişileri tespit edip temizlik yapın, bunu telefonunuzdaki numaralar için de uygulayabilirsiniz.

4. FAZ ŞİFA VE KORUNMA ÇALIŞMASI (21 günlük)

- Her işe mutlaka BESMELE ile başlayın.

- İlk bölümde belirtilen Ayet ve Zikirler her gün okuyun.

- Sadaka (Parasal Çıkış) Her gün gücünüz yettiğinde bahşış mahiyetinde size hizmet veren kişilere az çok demeden sadaka verin.

- Suya Okuma (İçilecek bardak suya 2 el arasında tutup 7 Ayetel Kürsü okuyup üfleyin.)

- Salavat-ı Fatih (Günlük 7, 21, 33 veya ihtiyaca göre istenilen adette okunabilir.) Allahümme salli ala seyyidina Muhammedinil fâtihî limâ uğlika vel hatimi li mâ sebeka nâsırıl hakkı bil hakkı vel hâdi ila sırâtikel müstekiymi ve ala âlihi hakka kadrihî ve mikdârihil aziym.

- Kulak Riyazeti (Dedikodu mekânlarından uzak durma.)

- Yüksek Frekans: (Namazlardan sonra 41 Fatiha/101 İhlas, namaz kılınıyorsa 5 vakit ezan sonrası “Zikir uygulamaları maddenin moleküler yapısını değiştirir.”)

- Göz Riyazeti (Gereksiz TV programlarındaki sansayonel ve infial yaratan programlardan uzak durmak)

- Metal Kullanımı (İmkân varsa yemek yerken tahta kaşık, çatal kullanmak önerilir.)

- Refleksolojiyi Anlamak Ve Öğrenmek (Bu konuda İnternette bilgi alınabilir. Ayak altındaki enerji noktalarını öğrenerek ihtiyaç duyan yakınlarınıza şifa verebilirsiniz. Ya da doğadan bulacağınız kesici olmayan taşları uygun bir malzemenin içine koyup üzerine basabilirsiniz. Kısacası ayak altını uyarıcı çalışmaları inceleyip uygulayabilirsiniz. Burada hem şifa verici hem de şifa alan yönünüzü ortaya çıkarmanız önemli. Unutmayalım ki hepimiz birar şifacıyız.) İnternet üzerinden detaylı bilgi alabilirsiniz.

- Enerji Noktalarının Temizliği Ve Dengeleme/K Noktalarına Vuruş (Şu aşamada rahatsızlık yoksa yapılması gerekmiyor. Yani ihtiyaç hâlinde ve isteğe bağlı.)

5. FAZ ŞİFA VE KORUNMA ÇALIŞMASI (21 günlük)

- Her işe mutlaka BESMELE ile başlayın.
- İlk bölümde belirtilen Ayet ve Zikirleri her gün SABAH-AKŞAM okuyun.
 - Salavat-ı Fatih (günlük 33 adet) okuyun.
 - Kulak Riyazeti (dedikodu mekânlarından uzak durma)
 - Günde 5 vakit 41 Fatiha/101 İhlas okuyun.
 - Mide Riyazeti (Sebze meyve ağırlıklı beslenme- Soğan sarımsak yok)
 - Devamlı ABDESTLİ OLMA için çaba göstermek (Bayanlar için özel durumları hariç zamanlar için geçerli).
 - Namaz kılınmıyorsa 5 ezanda da normal abdest almak.
 - Namaz kılanlar devamlı abdestli olmaya çalışmalı.

6. FAZ ŞİFA VE KORUNMA ÇALIŞMASI (21 günlük)

- Her işe mutlaka BESMELE ile başlayın.
- İlk bölümde belirtilen Ayet ve Zikirler her gün SABAH-AKŞAM okuyun.
- Peygamber (SAV) Rabıtası (içinize sinen salavatlari bol bol okuyabilirsiniz, miktar önemli değil. Yeterki Efendimizle hep rabitalı hissedin kendinizi)
- Dil Riyazeti (Gereksiz konuşmaktan kaçınmak ...)
- Günde 5 vakit 41 Fatiha/101 İhlas okuyun.

7. FAZ ŞİFA VE KORUNMA ÇALIŞMASI (21 günlük)

- Her işe BESMELE ile başlayın.

- Peygamber (SAV) Rabıtası (İçinize sinen salavatları bol bol okuyabilirsiniz, miktar önemli değil. Yeter ki Efendimizle sav hep rabıtalı hissedin kendinizi)
- Dil ve Göz Riyazeti (Gereksiz konuşmaktan ve görsellerden kaçınmak)
- Daimi Zikir Hali (Her an ve durumda Rabbimizin bizi gördüğü farkındalığıyla hayata devam etmek)
- Daha önceki fazlarda önerilen çalışmalardan size yakın gelenlerini uygulayabilirsiniz. Ancak bu bir zorunluluk değil.

BÖLÜM III

ŞİFALANMA VE KORUNMA HARİTASI

Bu harita size genel bir bakış açısı vermesi açısından Ruh-Zihin ve Beden birlikteliğini farketmeye dönük olarak hazırlanmıştır. İncelenip size uygun olanları not edebilirsiniz.

1) RUH

Her işe mutlaka BESMELE ile başlamak.

İlk bölümdeki günlük okunacak dua ve zikirler(2)

Suya Okuma (7 ayetel kürsü okunup üfleme)

Yüksek Frekans: (Namazlardan sonra 41 Fatiha/101 İhlas)

Zikir (Kişiyi Özel Esmalar)

2) ZİHİN

İletişim Riyazeti (ÇEVRE TEMİZLİĞİ) (Sosyal ağların temizlenmesi) (4)

Zihinsel Detoks ve Arınma (5)

Meditasyon (6)

An'a Gelebilmek (7)

Sadaka (Parasal Çıkış)

Kulak Riyazeti (432 mhz müzik ve titreşim dinleme, dedikodu mekânlarından uzak durma)

Göz Riyazeti

Dil Riyazeti (Gereksiz konuşmaktan kaçınmak ...)

Peygamber Rabıtası

Tayyi Mekân Ve Zaman (Bilinçli olarak) ŞİFALANMADA AKTİF İMGELEME ÇALIŞMASI

3) BEDEN

Nefes Çalışması (1)

K Noktalarına Vuruş (3)

Üçüncü Çakra Üzerinden Korunmak (8)

Kısa Yürüyüşler

Enerji Noktalarının Temizliği ve Dengeleme (çakra dengeleme ve temizlik)

Boy Abdesti (Bir miktar tuzlu su ile başa enseye omuzlara dökmek.)

Reiki

Metal Kullanımına Sınırlama (Doğal ürün kullanma)

Refleksoloji

Mide Riyazeti (Sebze meyve ağırlıklı beslenme- Soğan sarımsak yok)

Oruç (Sağlık vb şartları uygun olanlar için Pazartesi/Perşembe Oruçları - Açlık; enerji kanallarını ve algıları açar.)

Abdestli Olmak

1) NEFES ÇALIŞMASI: I. Bölümde anlatılmıştır.

2) 7 Lİ KORUNMA AYET VE DUALARI: I. Bölümde anlatılmıştır.

3) Bedenimizde enerji akışını düzenleyen bazı önemli noktalar vardır. I. Bölümde anlatılmıştır.

4) İnternet üzerinde arkadaşlarınızdan sizce uygun olmayan (ahlaki vb konularda, dürüst olmayan ya

da sizi rahatsız hissettiren kişiler...) kişileri tespit edip temizlik yapın, bunu telefonu nuzdaki numaralar için de uygulayabilirsiniz.

5) BEYİN EGZERSİZLERİ

Gün içinde haz ya da mutluluk oluşturan herhangi bir de neyimin hissini BÜYÜTÜN ve hücrelerinizin, sinir sisteminizin, bedeninizin bu hissi EMMESİNE izin verin. Gerçekten hücreleriniz bu güzel hisleri emiyormuş gibi hissedin... Örneğin, gün ba tımını gördünüz ve içinde güzel bir his canlandı, o hissin geçip gitmesine izin vermeyin, ya da bir arkadaşınızla sohbet ederken mutlu hissettiniz ya da yemek yerken çok lezzetli geldi. O hissi farkındalıklı olarak arttırarak hissedin ve bütün hücrelerinizde dolaştırın, en az 30 saniye uygulayın. Gün içinde ya da yatmadan önce dikkatinizi göğsünüzün arasına verin ve Şükür ya da teşekkür ifadesi kullanmaya başlayın. Örneğin: Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim. Mekanik bir tekrar değil, hissederek söyleyin... O esnada şükür duyduğunuz konular kafanızdan geçebilir, onlar geçsin siz şükür hissinde kalın o hissi arttırın, hücrelerinize o hissi adeta işleyin... Gün içinde kendinize sert davrandığınızı fark ettiğinizde du run, tebessüm edin ve şefkat hissi uyandırarak kendinizi şefkatle sarmalayın. Şefkat hissi uyandırmakta zorlanıyorsanız sizde bu hissi uyandıran şeyler düşünün (Örneğin: tatlı bir bebek, yavru bir hayvan vb.) o his uyandığında artırıp, yoğunlaştırarak bütün varlığınıza, kalbinizle hissedin. Gün içinde sizi negatife sürükleyen düşünceleri, duyguları, imgeleri, hatıraları, arzuları, ağırları vb. şeyleri fark ettiğiniz an da önce 3 kere Dur deyin ve sonra “Beynim alıştığı rutine sıkışmış durumda ve bedenime yanlış mesajlar gönderiyor ve ben şimdi beynimi yeniden yapılandırmayı seçiyorum” dedikten sonra te bessüm ederek bu an’a gelin. Ör: Dikkatinizi birkaç dakika nefe sinize verin, ya da bedeninize dikkat verin veya etraftaki eşyaları, renkleri sayın, şükredeceğiniz bir şey bulup ona odaklanın vb.

6) ÖZEL ZAMAN AYIRARAK YAPILACAK MEDİTASYON

Sessiz, sakin bir yerde oturun. Müzik sesi olmasın. Dışardan gürültü geliyorsa kulak tıkacı ya da pamuk kullanabilirsiniz. Ay dınlık rahatsız ediyorsa göz bandı ya da uyku maskesi kullanabilirsiniz. Meditasyonu uzanarak yapmayın zira uyuma ihtimaliniz yükselir. Uyumanızı istemiyorum. Rahat bir pozisyonda, bedeniniz gevşek ve rahat şekilde oturun. Dik durmak ya da bağdaş kurmak gibi zorundalıklar yoktur. Gevşek durmak uykunuzu getiriyorsa dik durun. Gözlerin kapalı olması uykunuzu getiriyorsa gözler açık yapın. Tebessüm edin, tebessüm kendinize gösterdiğiniz şefkatin bir işaretidir. Bu çalışmada şefkat hissi önemlidir. Tebessümü bütün çalışma boyunca koruyun. Her kaybettiğinizde, hatırlayıp tekrar tebessüm edin. Şefkatli olun. Şefkatli bir tebessüm içindeyken nefesinize odaklanın. Ne fes alın, vermeden hemen önce ufak bir durma hâli gerçekleşir, o durma hâline de dikkat edin...

Nefes verin ve tekrar nefes almadan önce bir durma hâli daha gerçekleşir, ona da dikkat edin. Yani şefkatli bir tebessümle nefesin 4 aşamasına dikkatinizi veriyorsunuz. Nefes al, dur, nefes ver, dur... Bu durma hâlleri kendiliğinden olan bir şeydir sizin kontrol etmenize gerek yoktur. Nefesi normal olarak alıp veriniz, derin almaya ya da nefesi kontrol etmeye çalışmayınız. Burundan nefes alıp veriniz. Ağzınızı kullanmayınız. Nefe se tebessüm eder şekilde şefkatli hislerle dikkati verirken gergin bir odaklanma hâlinde olmayınız. Rahatça dikkat veriniz. Dikkatiniz her dağıldığında, şefkatli tebessüme ve nefese geri dönünüz. Dikkatiniz dağıldığında kendinizi yargılamayınız, şefkati koruyunuz. HER GÜN hiçbir

mazeret tanımadan 12 dakika aralıksız yapınız, daha fazla yapmak serbesttir. 12 dakikayı tek seferde tamamlayınız, gün içinde parçalara bölmeyiniz. 12 dakika boyunca hiçbir şekilde kımıldamayınız. Kaşıntı, ağrı gibi durumlar olsa da kımıldamayınız. Beklentiye girmeyiniz, sonuç beklemeyiniz. Sadece düzenli ve disiplinli şekilde tam yazıldığı gibi uygulayınız. Bugün medi tasyon çok güzeldi, ama şu gün zihnim çok gürültülüydü gibi ki yaslara girmeyiniz. Sadece uygulayınız.

7) AN'A GELEBİLMEK

Yürürken, yemek yerken, elinizi yıkarken, konuşurken, dinlerken, yazarken, iş yaparken vb. Gündelik durumlarda dikkatini zi tam olarak yaptığınız şeye veriniz. Örneğin elinizi yıkıyorsanız, suyun elinize dokunuşuna, suyun sıcaklığına, sabunun kayganlığına, kokusuna, o sırada aynaya bakıyorsanız yüzünüzdeki hatlarla vb. dikkat ediniz... tam olarak orada bulununuz. An'da kalınız. Gün içinde hatırladıkça sık sık bu an'a geliniz. İlk başlarda hatırlamayı kolaylaştırmak için masanıza, duvarınıza hatırlatıcı yazılar veya cep telefonunuza alarm kurabilirsiniz.

8) ÜÇÜNCÜ ÇAKRA ÜZERİNDEN KORUNMAK

Olumsuzluk içeren herhangi bir durum ile karşılaştığınız anda yapabileceğiniz çok kolay bir yöntem bulunuyor. Yapacağınız tek şey, 3. çakrayı kapatmanız. Bu çakra bölgesi göbek deliğinizin 4 parmak üstündeki noktadır. Mide çakrası dediğimiz bu bölge tüm enerjileri aldığımız ve sindirime geçtiğimiz bölgedir. Tasavvuf ile uğraşanların iki eliyle yaptıkları şekliyle de yapılabilir. Önemli olan bu bölgenin sizin tarafınızdan korumaya alınması. Size haksız ithamda bulunanlar, size olumsuz ifadeler kullananlardan etkilenmezsiniz. Üstelik gülüp geçebilirsiniz. Her şeyden önce de kont rolünüzü kaybetmezsiniz. Güzel ve etkili bir korunma yöntemidir.

Enerji Blokajına Sebep Olan Ürünler

- Amalgam diş dolguları yasak (civalı gri dolgu)
- Diş macunu yasak (İçerdiği sodyum florid bir fare zehiridir. Doğal misvaklı diş macunu ya da misvak kullanın).
- Teflon yapışmaz tavalar yasak
- Yemekler için sadece tereyağı ve zeytinyağı kullanın.
- Rafine edilmiş tuz yasak, doğal kaya tuzu kullanın.
- Beyaz un yasak (doğal un kullanın).
- Kutu süt yasak
- Hazır yoğurt yasak
- Doğal olmayan sabun, bulaşık-çamaşır deterjanları kullanmayın.
- Hazır çorba ve bulyonlar

- İşlenmiş et ürünleri (sosis, salam vs)
- Doğal olmayan sakızlar
- Soya ihtiva eden her şey
- Fast-food gıdalar
- Cips, bazı kraker ve bebe bisküvileri
- Asitli içecekler (Kendinizin yaptığı doğal limonata, vişne suyu, ayran, karadut şurubu, sıkma meyve suyu kullanın.)
- Mısır şurubu ile yapılan tatlılar
- Hazır dondurmalar

Soru ve Önerileriniz için: yalknt@gmail.com