



ARINMA ÇALIŞMASI

(42 GÜNLÜK)



Olaylara verdiğimiz tepkiler kaderimizi belirler. Tepkilerimizi dönüştürebilmek için de atalarımızdan veya geçmiş hayatlarımızdan işleyemediğimiz duygu ve durumları kendi içimizde serbest bırakmamız gerekir. 42 gün süren bu çalışma, bize ait olmayan ama bizi bağlayan bütün negatif bağlardan arınarak özgürleşmemizi sağlar.

ÇALIŞMA AKIŞI

İlk 21 gün boyunca Bağ Kesme:

- Atalardan Gelen Karma Temizliği (Atalarla Bağ Kesme)
- Belirlenen kişi ile bağları kesme

Belirlenen 4 kişi ile bağ keserken aynı zamanda her biri ile yapılacak bireysel çalışmalar:

- Ho'oponopono Çalışması
- Kalpten Kalbe Kuş Yollama
- Ruh Parçalarını Çekme Yöntemi

Bu ilk 21 gün boyunca beraberinde:

- 1. hafta mum ile ölmüş ataların onurlandırılması
- Ardından 2. hafta resimleri ile anne ve baba onurlandırılması
- Ardından 3. hafta değersizlik duygusu üzerine EFT çalışması

Bunlar tamamlandıktan sonra 21 gün boyunca:

- Tam Egemenlik Bildirgesi
- Kendini Geri İsteme

Toplam 42 gün içerisinde tamamlanan bir arınma çalışmasıdır.

ARINMA ÇALIŞMASI

ÇALIŞMALAR



Atalardan
Gelen Karma
Temizliği

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21.



Bağ Kesme

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21.



Hō'oponopono

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21.



Kalpten Kalbe
Kuş Yollama

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21.



Ruh Parçalarını
Çekme

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21.



Ölmüş Ata
Onurlandırma

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21.



Anne Baba
Onurlandırma

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21.



Değersizlik
EFT

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21.



Bu
çalışmalar bittikten
sonra Egemenlik
Bildirgesi ve
Kendini Geri İsteme
yapılacak.



Egemenlik
Bildirgesi

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21.



Kendini
Geri İsteme

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21.

Bu 4 çalışma aynı kişilerle yapılacak

ATALARDAN GELEN KARMA TEMİZLİĞİ (ATALARLA BAĞ KESME)

Tüm zaman, mekan, boyut, frekans, evren ve yaşamlarımda; ezelimdeki, ebedimdeki ve tüm nesillerimdeki ilk yaradılıştan başlayarak şimdiki zamana kadar olan tüm atalarım ve tüm parçalarımın tüm atalarıyla aramdaki; yükselmemi engelleyen, tüm bağılıklarımı, tüm özdeşleşmelerimi, aktarılan; tüm ruh parçalarını, empatik algılamaları, imajları, kimlikleri, duygu-düşünce ve davranışları, travmaları, şokları, endişe, kaygı, huzursuzluk ve korkuları, kıtlık-kurban bilinçlerini, yargıları, kök inançları, karmaları, her birinin herhangi bir seviyede yapmış oldukları tüm söz-sözleşme-yemin-ant ve anlaşmaları, ah-lanet-beddua-göz-nazar-büyü-stres ve tüm negatif enerjileri, dolanıklıklarımı, düğümlerimi, köklenmelerimi, çıkmazlarımı, onlardan bana kalan, onların yarım kalmış deneyimlerine olan sadakatimi, onlara ihanet etmemek için kodladığım davranış modellerini...

Anne karnında olduğum süre boyunca, hepsinden bana aktarılan, kendimi sabote etme ve deneyimlerini devam ettirme zorunluluklarımı, onlara yardım ederken kendi özümü yaşamama zorunluluğumu, ölüme doğru ve aynı son için takip ettiğim, kopyaladığım, tükenmeleri, din-dil-kültür-miras, karma ve blokaj bağılıklarımı, yaşamış oldukları haksızlık, suçluluk, affedememenin bende oluşturduğu blokajları, karmaları, düğüm ve dirençleri, onlardan gelen tüm yıkıcı olan, bende kayıtlanarak, benim karakterim sandığım tüm aydınlık olmayan kopyalamaları, yıkıcı hücresel anıları, dışlanmışlıkları hükümsüz kılıyorum ve iptal ediyorum.

Atalarımın bana aktarılan tüm negatif etki, varlığımın, DNA'mın, seviyelerimin tamamından, sonsuza dek kaldırılınsın.

Şimdi ve burada; bütün planlarda, tüm zaman, mekan, boyut, frekans, evren ve yaşamlarda, sonsuzluk boyunca ezelimde, ebedimde ve tüm nesillerimde sizleri serbest bırakıyorum ve aramızdaki bağları kesiyorum.

Şimdiye kadar spatyumlarımda sizlere vermiş olduğum tüm görev ve hizmet noktalarını hükümsüz kılıyorum, iptal ediyorum.

Sevgiden olmayan, tüm enerjik ve eterik bağlar kesilsin.

Atalarımın yapmış olduğum tüm yanlış öğreti kontratları bitirilsin.

Atalarımın aramdaki tüm dolanıklıklar, düğümler çözülsün.

Yararıma olmayan anlaşmalar iptal edilsin.

Yarım kalan deneyimler ve yarım kalmış dersler tamamlansın.

Açılan tüm boşluklara, Yaradan'ın, ilahi nurdan ışığı, koşulsuz sevgisi, Yaradan'ın ilahi şifası ve mucizeleri dolsun.

Yaradan'ın, ilahi nurdan ışık çağlayanı tüm yaşamıma, tüm hücrelerime, tüm bedenime, tüm moleküllerime, tüm hayatıma aksın.

Şimdi şu andan itibaren tüm atalarımı, başta annemi ve babamı affediyorum ve onların da beni affetmelerine niyet ediyorum.

Anne ve babamı bilerek ya da bilmeyerek yaptıkları hataların sorumluluğundan ve suçluluğundan azat ediyorum. Sonsuzluk boyunca benim enerjim arındırılsın, bağışlansın, yükselsin.

Tüm bedenim, zihnim, yüksek benliğim, tüm seviyelerim Yaradan'ın ilahi nurdan ışığıyla, şifasıyla, koşulsuz sevgisiyle ve mucizeleriyle, dolsun taşsın.

Bütün arınmaları, sevgi boyutunda erdemli seçimleri yapıyorum, akışa teslim oluyorum, andayım akıştayım.

Hayalimin, algımın da ötesinde mucizeleri hayatıma çekmeye niyet ediyorum.

21 GÜN YAPINIZ

"Atalardan gelen karma temizliğini 21 gün yaptıktan sonra kas testi yaparak etkilerini içsel olarak gözlemleyebilirsiniz."

BAĞ KESME (21 GÜN)

NOT: Bağ kesme tekniği, kişiler arasındaki sadece negatif bağları keser ve gün içerisinde sabah 4 ve akşam 4 olacak şekilde en fazla 8 kişiye kadar yapılabilir. Ancak, 4 isim aynı anda söylenmemelidir. Birinci kişi için okuma tamamlandıktan sonra, ayrı olarak ikinci kişiye geçme şeklinde yapılmalıdır. (Genelde 8 ayrı kişi için tek günde yapmaktansa önce sadece 4 kişiye odaklanmak tavsiye edilir.)

- Olaylar ve ilişkiler rastgele değil, anlamlıdır.
- Olumsuz deneyimler, beklentiler ve bağımlılıklar görünmez bağlar oluşturur.
- Bu bağlar gelişimi engelleyerek kısıtlamalara neden olur.

Bağ Kesme Çalışması

- Enerjiyi yükselterek bizi bağlayan negatif enerjilerden arındırır.
- Bu çalışma, ilişkiyi bitirmek için değil, negatif bağlardan kurtulmak içindir.
- Kendi ve sevdiklerimizin büyümesine izin vermeliyiz.

Negatif bağları keserek özgürlüğü yeniden kazanabiliriz.

İlişkilerdeki bağımlılıklar amacımızdan saptırabilir.

Bağ kesme çalışması, ruhsal uyanış yolundaki en önemli adımlardan biridir.

“Bağ Kesme Çalışması” Hakkında

KİMLERLE BAĞ KESME ÇALIŞMASI YAPILMAZ?

Ölen kişilerle bağ kesme çalışması yapılmaz.

42 günlük arınma çalışmasında bulunan Atalarınızı Onurlandırın çalışması yapılmalıdır.

İstisnai olarak dikkat edilmesi gerekenler:

- 1) Ölen kişi anne babanız ise onlarla 42 günlük arınma çalışmasında bulunan hem Ataları Onurlandırma hem de Anne Babanızı Onurlandırın çalışması yapılmalıdır.
- 2) Taciz, tecavüz konuları var ise öncelikle ölen kişi ile tüm bağ kesme çalışması yapılmalıdır. Daha sonra onurlandırma çalışması yapılmalıdır.

Bütün ölen kişiler için çalışmaya ek olarak kedi, köpek beslemek, ihtiyaç sahiplerine bağış yapmak önemlidir.

14 yaş ve üzeri herkes bağ kesme çalışması yapabilir.

NEGATİF BAĞLARI SERBEST BIRAKMA ÇALIŞMASI (21 GÜN)

Sevgili ...(isim soy isim)...

Seninle paylaştığımız tüm yaşamlarda ve bu yaşamda, ilişkimiz süresince bilerek ya da bilmeyerek sana yaşattığım bütün zorluk, sıkıntılar ve sana yansıttığım öfke, suçlama, kırgınlık ve tüm negatif duygular için senden özür dilerim.

Lütfen bunu kabul et ve beni affet.

Sevgiyle ya da zorlayarak bana öğrettiğin her şey için; öğrenmem gerekenlerde bana "rol arkadaşı" olduğun için sana teşekkür ediyorum.

Ben içtenlikle ve sevgiyle seni affediyor ve seni seviyorum.

Şu andan itibaren kendimi, seninle aramızda oluşmuş bütün ağır duygulardan, beklentilerden ve tekrar eden döngülerden özgürleştiriyorum.

Artık senin duygularını, yüklerini, sorumluluklarını ve seçimlerini taşımaktan vazgeçiyorum.

Seni değiştirme, iyileştirme, kurtarma ya da hayatını yönetme sorumluluğunun bana ait olmadığını kabul ediyorum.

Benim duygularımı, yüklerimi, sorumluluklarımı ve seçimlerimi de sana yüklemeyi bırakıyorum.

Aramızdaki sevgi bağını inkâr etmiyorum.

Ancak acı, suçluluk, korku, öfke, bağımlılık, kontrol, beklenti ve zorunlulukla beslenen bütün negatif bağların artık çözülmesine izin veriyorum.

Aramızda yaşananların sevgiyle tamamlanmasını ve çözülmesini seçiyorum.

Bu ilişkiye, yaşanan olaylara ve aramızdaki çatışmalara hizmet eden bütün negatif enerjileri kendi alanımdan sevgiyle çıkarıyor ve Yaradan'ın ışığına gönderiyorum.

Kendimi, seni ve aramızda yaşananları derinden anlayıp, kabul etmeye niyet ediyorum.

Yaşananları değiştiremeyeceğimi biliyorum.

Fakat geçmişin bugünüme yönetmesine izin vermemeyi seçiyorum.

Bugüne kadar birbirimize verdiğimiz bütün eski rollerin, kimliklerin ve yüklerin artık son bulmasına niyet ediyorum.

Bana ait olmayan bütün enerjileri sana geri gönderiyorum.

Sana ait olmayan ve bende kalmış bütün enerjileri de sevgiyle serbest bırakıyorum.

Şimdi zihnimde, kalbimde ve enerji alanımda aramızda oluşmuş bütün negatif bağları altın bir makasla sevgiyle kesiyorum.

Seni kendimden, kendimi senden özgürleştiriyorum.

Kendi yaşam gücümü, öz değerimi, irademi ve seçim hakkımı geri alıyorum.

Ben artık kendi merkezime, kendi yoluma ve kendi hayatıma dönüyorum.

Bugünden itibaren içimde açılan bu alan huzurla, şefkatle, güvenle ve yaşam sevgisiyle doldurmaya niyet ediyorum.

İkimizin de yolu Yaradan'ın ışığıyla aydınlansın.

UYGULAMA

Bu çalışmayı 21 gün boyunca, sakın olduğunuz bir zamanda yapabilirsiniz.

Her çalışmada en fazla dört kişi belirleyin. İsimleri aynı anda söylemeyin. Önce bir kişinin ismini söyleyerek metni tamamlayın, ardından diğer kişiye geçin.

Metni okurken duygularınızı zorlamayın. Affetmeye hazır olmadığınız bir konuda kendinizi affetmiş gibi davranmaya mecbur bırakmayın. Buradaki amaç yaşananları yok saymak değil; üzerinizde taşıdığınızı ağır duygusal yükü fark ederek sağlıklı bir şekilde serbest bırakmaya niyet etmektir.

TÜM SAĞLIKSIZ BAĞ VE BAĞIMLILIKLARI SERBEST BIRAKMA ÇALIŞMASI

Sevgili ...(isim soy isim)...

Seninle paylaştığımız tüm yaşamlarda ve bu yaşamda, ilişkimiz süresince bilerek ya da bilmeyerek sana yaşattığım bütün zorluk, sıkıntılar ve sana yansıttığım öfke, suçlama, kırgınlık ve tüm negatif duygular için senden özür dilerim.

Lütfen bunu kabul et ve beni affet.

Sevgiyle ya da zorlayarak bana öğrettiğin her şey için; öğrenmem gerekenlerde bana "rol arkadaşı" olduğun için sana teşekkür ediyorum.

Ben içtenlikle ve sevgiyle seni bağıslıyorum.

Kendimi, seni ve aramızda yaşananları derinden anlayıp, kabul etmeye niyet ediyorum.

Şu andan itibaren kendimi, seninle aramızda oluşmuş acı, suçluluk, korku, öfke, bağımlılık, kontrol, beklenti ve zorunlulukla beslenen bütün negatif duygulardan ve tekrar eden döngülerden özgürleştiriyorum.

Artık senin duygularını, yüklerini, sorumluluklarını ve seçimlerini taşımaktan vazgeçiyorum.

Seni değiştirme, iyileştirme, kurtarma ya da hayatını yönetme sorumluluğunun bana ait olmadığını kabul ediyorum. Benim duygularımı, yüklerimi, sorumluluklarımı ve seçimlerimi de sana yüklemeyi bırakıyorum.

Yaşananları değiştiremeyeceğimi biliyorum.

Fakat geçmişin bugünüme yönetmesine izin vermemeyi seçiyorum.

Bugüne kadar birbirimize verdiğimiz bütün eski rollerin, kimliklerin ve yüklerin artık son bulmasına niyet ediyorum.

Bu ilişkiye, yaşanan olaylara ve aramızdaki çatışmalara hizmet eden bütün negatif enerjileri kendi alanımdan sevgiyle çıkarıyorum ve Yaradan'ın ışığına gönderiyorum.

Aramızda yaşananların sevgiyle tamamlanmasını ve çözülmesini seçiyorum.

Şimdi gözlerimi kapatıyor; zihnimde, kalbimde ve enerji alanımda aramızda oluşmuş bütün bağları altın bir makasla, sevgiyle kesiyorum.

Seni kendimden, kendimi senden özgürleştiriyorum.

Sende kalmış olan yaşam gücümü, öz değerimi, irademi ve seçim hakkımı sevgiyle geri alıyorum. Bende kalmış olan sana ait yaşam gücünü de saygıyla sana iade ediyorum.

Senin yolun sana, benim yolum bana aittir.

Ben artık kendi merkezime, kendi yoluma ve kendi hayatıma dönüyorum.

Bugünden itibaren içimde açılan bu alan huzurla, şefkatle, güvenle ve yaşam sevgisiyle doldurmaya niyet ediyorum.

İkimizin de yolu Yaradan'ın ışığıyla aydınlansın.

UYGULAMA



Bu çalışmayı 21 gün boyunca, sakın olduğunuz bir zamanda yapabilirsiniz.



Bir gün içinde en fazla dört kişi için uygulayın. Dört kişinin ismini aynı anda söylemeyin. Önce bir kişinin adını söyleyerek metni baştan sona okuyun. Çalışmayı tamamladıktan sonra diğer kişinin adına geçin.



Metni okurken herhangi bir duyguyu yaşamaya veya affetmeye kendinizi zorlamayın. Amaç yaşananları yok saymak, zararlı davranışları normalleştirmek ya da ilişkiye yeniden dönmek değildir. Amaç, üzerinizde taşıdığınız sağlıksız bağımlılığı ve ağır duygusal yükü fark ederek kendi merkezinize dönmeye niyet etmektir.

HO'OPONOPONO'NUN DÖRT MANTRASİ (21 GÜN)

Mantra; zihni, kalbi ve niyeti aynı doğrultuda buluşturan, kısa ve olumlu bir söz ya da kelime grubudur.

Ho'oponopono'nun dört temel mantrası; yaşananları inkâr etmeden kendi sorumluluğumuzu üstlenmeye, içsel yükleri serbest bırakmamıza ve sevgiyle yeniden dengelenmemize yardımcı olur.

ÖZÜR DİLERİM

Hayatımda ortaya çıkan, beni etkileyen, zorlayan ve affetme ihtiyacını görünür kılan tüm olayları, düşünceleri ve duyguları fark ediyorum.

Bilerek ya da bilmeyerek oluşmasına katkıda bulunduğum her şeyde kendi payımı görüyorum ve sorumluluğumu alıyorum.

LÜTFEN BENİ AFFET

Kendimi yargıladığım, sevgiden uzaklaştığım ve içsel bütünlüğümü unuttuğum tüm anlar için affedilmeyi diliyorum.

Kendimi, geçmişimi ve yaşadığım deneyimleri anlayışla karşılamaya niyet ediyorum.

Yüksek benliğimle, Yaradan'la ve bütün varoluşla yeniden barış ve birlik içinde olmayı kabul ediyorum.

TEŞEKKÜR EDERİM

Yaşadığım her olayın ve hissettiğim her duygunun bana kendimi tanıma, görme ve dönüştürme fırsatı sunduğunu kabul ediyorum. Bana ayna olan insanlara, yaşadığım deneyimlere ve farkındalıklara teşekkür ediyorum.

Yaşamımda açığa çıkan her dersin beni daha bilinçli, daha özgür ve daha sevgi dolu bir hâle taşımasına izin veriyorum.

SENİ SEVİYORUM

Yüce Yaradan'a, yaşamın bütününe, tüm canlılara ve en başta kendime sevgimi sunuyorum.

Geçmişteki hâlimi, bugünkü varlığımı ve dönüşmekte olduğum kişiyi sevgiyle kabul ediyorum.

Sevginin kalbimde çoğalmasına, içimdeki kırılganlıkları yumuşatmasına ve yaşamıma yeniden denge getirmesine izin veriyorum.

Özür dilerim.
Lütfen beni affet.
Teşekkür ederim.
Seni seviyorum.

Bu sözleri yalnızca tekrar etmiyorum; anlamlarını kalbimde hissetmeye, yaşananları dürüstlikle görmeye ve bana ağır gelen duyguları sevgiyle serbest bırakmaya niyet ediyorum.

KALPTEN KALBE KUŞ YOLLAMAK (21 GÜN)

Kardeşinizle, ailenizle veya ikili ilişkilerinizde; normalde kendinizi ifade ederek çözmeye çalıştığınız ve sonuçsuz kalan durumlarda, sizi kalben duymasını istediğiniz kişiye önce onun da iznini alarak kalbinizden kuş yollayabilirsiniz.

Gözlerinizi kapatın ve o kişinin görüntüsünü gözlerinizin önüne getirin. Sonra:

“Sevgili, kendi kalbimden senin kalbine, Yaradan’ın beyaz ışık enerjisini gönderiyorum, kendi kalbimden senin kalbine kuş gönderiyorum. Lütfen beni hisset ve kalbimi duy... teşekkür ederim.”

diyerek seslenebilirsiniz.

RUH PARÇALARINI PİPET YÖNTEMİYLE TOPLAMA ÇALIŞMASI (21 GÜN)

Bu çalışma; geçmişte yaşadığınız bir olayda, ilişkide, kişide veya mekânda kaldığını hissettiğiniz yaşam enerjinizi sembolik olarak yeniden kendi alanınıza çağırarak için uygulanır.

Uygulama

1. Hazırlanın

Sessiz ve rahat bir yere oturun. Gözlerinizi kapatın. Bedeninizi gevşetin ve nefesinizin doğal akışını izleyin. Zihninizi sakinleştirerek kendi merkezimize gelmeye niyet edin.

3. Enerjinizi fark edin

Orada kaldığını hissettiğiniz ruh parçanıza veya yaşam enerjinize ait bir renk, ışık ya da titreşim olduğunu imgeleyin.

Belirli bir renk görmek zorunda değilsiniz. Aklınıza ilk gelen görüntüyü değiştirmeden kabul edin.

Bu enerjinin size ait olduğunu ve sevgiyle geri dönmeye hazır bulunduğunu hissedin.

2. Olayı, kişiyi veya mekânı belirleyin

Enerjinizin kaldığını düşündüğünüz kişiye, olaya, anıya veya mekâna odaklanın.

Yaşananları yeniden bütün ayrıntılarıyla düşünmek yerine, yalnızca zihninizde beliren görüntüyü uzaktan gözlemleyin.

4. Pipet yöntemini uygulayın

Ağzınızın önünde ışıktan oluşmuş bir pipet bulunduğunu hayal edin.

Derin ve yavaş bir nefes alırken, size ait olan bütün ruh parçalarının ve yaşam enerjisinin bu pipetten geçerek yeniden bedeninize döndüğünü imgeleyin.

Her nefeste, size ait olan ruh parçalarının, küçük zerreler hâlinde bulunduğu yerden ayrıldığını ve güvenle içinize aktığını hissedin.

Enerjinizin kalbinize, göğüs bölgenize, karnınıza ve bütün bedeninize yayıldığını gözünüzde canlandırın.

Bunu yaparken içinizden şu sözleri söyleyin:

Geçmişte bıraktığım ve bana ait olan bütün yaşam enerjimi şimdi sevgiyle geri çağırıyorum.
Bana ait olan her parça, arınmış ve bütünlenmiş olarak kendi alanıma dönsün.
Yaşam gücümü, irademi, öz değerimi ve kendi merkezimi sevgiyle geri alıyorum.
Bana ait olmayan hiçbir yükü beraberimde getirmiyorum.
Yalnızca bana ait olan saf yaşam enerjisini kabul ediyorum.

5. Bütünlenmeye izin verin

Bütün parçaların bedenimize döndüğünü ve içinizde güvenle yerini aldığını imgeleyin.

Enerjinizin bedeninizin eksik veya boş hissettiğiniz alanlarını ışıkla doldurduğunu düşünün.

Bir elinizi kalbinize, diğer elinizi karnınıza koyarak birkaç sakın nefes alın.

Ardından içinizden şöyle söyleyin:

Kendime geri dönüyorum.

Bütünlüğümü sevgiyle kabul ediyorum.

Geçmişte kalan enerjimi özgürleştiriyor ve yaşam gücümü şimdiye getiriyorum.

Ben buradayım.

Ben güvendedim.

Ben kendi bedenimde ve kendi merkezimdeyim.

6. Deneyimi serbest bırakın

Yaşadığınızı olaya, kişiye veya mekâna size öğrettikleri için teşekkür edin.

Teşekkür etmek, yaşananları doğru bulduğunuz veya onayladığınız anlamına gelmez. Bu, deneyimin üzerinizdeki etkisini azaltmaya ve kendi yaşamınıza dönmeye niyet ettiğiniz anlamına gelir.

Birkaç derin nefes alın. Ayaklarınızın yere temasını hissedin. Hazır olduğunuzda gözlerinizi yavaşça açarak çalışmayı tamamlayın.

Ne Zaman Uygulanabilir?

Bir kişide, olayda, ilişkide veya mekânda enerjinizin kaldığını hissettiğinizde bu çalışmayı uygulayabilirsiniz.

Çalışma sırasında yoğun bir duygu ortaya çıkarsa kendinizi zorlamayın. Gözlerinizi açın, bulunduğunuz ortamı fark edin ve nefesinizi sakinleştirin. Amaç geçmişte tekrar yaşamak değil; kendinizi yeniden bugüne ve kendi merkezimize getirmektir.

ATALARINIZI ONURLANDIRIN (1. HAFTA)

Kişinin yaşam gücü, atalarından kendisine ulaşan köklerle bağlantılıdır. Bugün, yaşamın size kadar ulaşmasına vesile olan bütün atalarınızı sevgi, saygı ve şükranla anın.

Ne kadar sağlam köklerden beslenerek büyüdüğünüzü ve bugün güçlü bir ağaç gibi ayakta durmanızda, atalarınızın da payı bulunduğunu hatırlayın. Onların yaşamlarını, verdikleri mücadeleleri ve yaptıkları fedakârlıkları görün.

Atalarınızdan size ulaşan sevgi, güç, bilgelik, dayanıklılık ve güzel değerleri kabul edin. Bununla birlikte, kuşaktan kuşağa taşınmış olabilecek ve bugün yaşamınıza hizmet etmeyen korkuları, suçlulukları, yetersizlik düşüncelerini, kısıtlayıcı inançları ve negatif kodlamaları artık sürdürmek zorunda olmadığınızı hatırlayın.

Atalarınızı hatırlamak, sevgiyle anmak ve onlara saygı sunmak; geçmişle olan ilişkinizin daha huzurlu, bilinçli ve özgür bir yere taşınmasına yardımcı olabilir.

Mum Yakma

Sakin bir ortamda bir mum yakın. Mumu yakarken içinizden şu sözleri söyleyin:

Atalarımın ruhu şad, mekânları huzur olsun.
Bugün onları sevgi, saygı ve şükranla anıyorum.
Onlardan bana ulaşan yaşamı ve güzel değerleri sevgiyle kabul ediyorum.
Bana hizmet etmeyen tüm negatif kodlamaları ise farkındalıkla serbest bırakmaya niyet ediyorum.

Mumunuzu yaklaşık beş dakika boyunca bu niyetle yakın. Bu süre boyunca onları acı çekerken değil; huzurlu, özgür ve mutlu oldukları hâllerleriyle gözünüzde canlandırın.

Onları yalnızca yaşadıkları acılarla hatırlamak yerine; yaşamış, mücadele etmiş ve yaşamın size ulaşmasına aracılık etmiş insanları olarak görün.

Mumun ışığının, geçmişten bugüne taşınan kırılganlıkları, korkuları, ağır duyguları ve artık size hizmet etmeyen negatif kodlamaları sembolik olarak dönüştürdüğünü imgeleyin.

Atalarınıza Teşekkür Edin

Sevgili atalarım;
yaşamın bana kadar ulaşmasına vesile olduğunuz için size teşekkür ediyorum.

Şimdi içinizden şu sözleri söyleyebilirsiniz:

Yaşadığınız zorlukları, verdiğiniz mücadeleleri ve yaptığınız fedakârlıkları görüyorum.
Bana ve benden sonra gelecek olanlara daha iyi bir gelecek bırakmak için yaptığınız her şey için size minnettarım.
Sizden bana ulaşan sevgiyi, gücü, bilgeliği, dayanıklılığı ve güzel değerleri sevgiyle kabul ediyorum.

Bununla birlikte, sizlerden bana bilinçli ya da bilinçsiz biçimde aktarılan ve bugün yaşamıma hizmet etmeyen tüm negatif kodlamaların üzerimdeki etkisini iptal ediyorum.

Ruhunuzun huzur bulmasını, bütün ağırlıklardan özgürleşmesini ve ışığa ulaşmasını diliyorum.

Sizi sevgiyle, saygıyla ve şükranla onurlandırıyorum.

Geçmişin Yükünü ve Negatif Kodlamaları Serbest Bırakma

Şimdi atalarınızı karşınızda veya arkanızda duran büyük bir yaşam zinciri olarak imgeleyin. Her birinin, kendilerinden önce gelen yaşamı bir sonrakine taşıdığını ve bu yaşamın bugün size kadar ulaştığını görün.

Onların görüntülerinin zamanla yumuşadığını, aranızdaki ağır duygusal etkinin azaldığını ve geçmişten gelen yüklerin sizi yönetme gücünü kaybettiğini imgeleyin.

Göbek bölgenize veya bedeninize doğru gelen ağır etkinin, geçmişten taşınan korkuların ve negatif kodlamaların yavaşça zayıfladığını ve ışığın içinde çözüldüğünü hayal edin.

Ardından atalarınıza şu sözlerle seslenin:

Sevgili atalarım,

sizin yarım kalan hayatlarınızın devamı olmak benim görevim değildir.

Sizin yaşayamadıklarınızı yaşamak, çektiğiniz acıları tekrar etmek veya kaderinizi sürdürmek zorunda değilim.

Sizi, acılarınızı tekrar ederek değil; kendi hayatımı bilinçli, huzurlu ve sevgi dolu yaşayarak onurlandırmayı seçiyorum.

Size ait olan kaderi ve yükleri saygıyla size bırakıyorum.

Sizden bana ulaşan yaşamı, gücü, bilgeliği ve güzel değerleri sevgiyle kabul ediyorum. Acılarınızı değil, yaşam gücünüzü taşımayı seçiyorum.

Sizlerden bana aktarılan ve yaşamımı olumsuz etkileyen bütün negatif kodlamaları ve bunların zihnimde, bedenimde, duygularımda, ilişkilerimde ve yaşam seçimlerimde oluşturduğu tekrarları şimdi serbest bırakıyorum.

Sevginin bedelinin acı olduğuna, değerli olmak için kendimi feda etmem gerektiğine, bolluğun mümkün olmadığına, mutlu olmanın suçluluk doğuracağına ve başkalarının kaderini taşımak zorunda olduğuma dair bana hizmet etmeyen tüm inançları iptal ediyorum. Bana ait olmayan korkuları, suçlulukları, yetersizlikleri ve sorumlulukları taşımayı bırakıyorum.

Sizin yolunuz size aittir, benim hayatım bana aittir.

Ruhunuz huzur ve ışık içinde olsun.

Bu sözleri söylerken içinizden geçen duyguları bastırmadan, samimi bir şekilde ifade edin.

Ağlamak, duygulanmak, öfkelenmek veya hiçbir şey hissetmemek mümkündür. Belirli bir duyguyu yaşamaya kendinizi zorlamayın. Amaç, geçmişi inkâr etmek değil; geçmişe saygı gösterirken onun ağırlığını ve size hizmet etmeyen tekrarlarını taşımayı bırakmaya niyet etmektir.

İçinizden şu sözleri söyleyin:

Atalarımın aramdaki sevgi ve yaşam bağına sevgiyle kabul ediyorum.
Bana hizmet etmeyen acı, korku, suçluluk ve zorunlulukla oluşmuş bütün ağır bağları serbest bırakıyorum.
Sizlerden bana aktarılan tüm negatif kodlamaları iptal ediyorum.
Bu kodlamaların hayatımdaki tekrarlarını sona erdirmeye niyet ediyorum.
Geçmişin bilinçsiz tekrarlarıyla değil, bugünkü farkındalığım ve özgür irademle yaşamayı seçiyorum.

Çalışmanın sonunda atalarınızın görüntülerinin yumuşak bir ışık içinde uzaklaştığını, huzurla kendi alanlarına geçtiğini ve sizin de kendi yaşam alanınıza döndüğünüzü imgeleyin.

Mumu birkaç dakika daha yanmaya bırakın. Ardından bir elinizi kalbinize, diğer elinizi karnınıza koyarak son kez şu sözleri söyleyin:

Sevgili atalarım,
sizi sevgiyle anıyor ve saygıyla onurlandırıyorum.
Bana ulaşan yaşam için teşekkür ediyorum.
Sizden gelen sevgiyi, bilgeliği, gücü ve güzel değerleri kabul ediyorum.
Acıyı değil, bilgeliği taşıyorum.
Korkuyu değil, yaşam gücünü büyütüyorum.
Suçluluğu değil, bilinçli sorumluluğu seçiyorum.
Sizlerden bana aktarılan tüm negatif kodlamaların üzerimdeki etkisini iptal ediyorum.
Bana hizmet etmeyen bütün düşünce, duygu, inanç ve tekrarları serbest bırakıyorum.
Size ait olanı size, bana ait olanı kendime bırakıyorum.
Geçmişin yükünü değil, öğretisini alıyorum.
Geçmiş huzurla serbest bırakıyor ve kendi hayatımı yaşamayı seçiyorum.
Ruhunuz şad, yolunuz ışık olsun.
Ben artık kendi hayatımı bilinçle, özgürce ve sevgiyle yaşamayı seçiyorum.

Birkaç dakika daha mumun ışığını izleyin. Hazır hissettiğinizde birkaç derin nefes alarak çalışmayı tamamlayın.

Onurlandırma

Çalışmanızı tamamladıktan sonra veya uygun hissettiğiniz bir zamanda, atalarınızı onurlandırmak için onlar adına yiyecek dağıtabilir, bir ihtiyaç sahibine yardım edebilir, hayvanları besleyebilir, bir ağaç dikebilir veya mum yakabilirsiniz. Yapacağınız iyiliği onların ruhuna adanarak atalarınızı onurlandırabilirsiniz.

Yapacağınız iyiliği şu niyetle tamamlayın:

Bu iyiliği, benden önce yaşamış bütün atalarımın ruhuna ve yaşamdan geçmiş bütün varlıkların huzuruna adıyorum.
Atalarımdan gelen sevgi, bilgelik, güç ve iyilik çoğalsın.
Bana hizmet etmeyen tüm negatif kodlamalar burada son bulsun.
Geçmiş sevgiyle tamamlansın.
Bugün özgürleşsin.
Gelecek bilinç, sevgi ve iyilikle şekillensin.

ANNE VE BABANIZI ONURLANDIRIN (2. Hafta)

Sol omzunuzun karşısına anne, sağ omzunuzun karşısına ise baba olacak şekilde fotoğraflarını yere koyun. Önce bir süre fotoğraflara baktıktan sonra, kendi duyacağınız bir sesle şu ifadeleri tekrarlayın:

Sol taraf (ANNE)

Annenin
fotoğrafları

"Benim için en doğru
ANNE sensin. Annem olarak
varlığını onurlandırıyorum.
(Vefat etti ise varlığını ve
kaderini onurlandırıyorum.)
Sen büyüsun, ben küçüğüm.
Sen ANNEsin, ben çocuğum.
Bana verdiğin hayat için tüm
kalbimle teşekkür ederim."

Sağ taraf (BABA)

Babanın
fotoğrafları

"Benim için en doğru
BABA sensin. Babam olarak
varlığını onurlandırıyorum.
(Vefat etti ise varlığını ve
kaderini onurlandırıyorum.)
Sen büyüsun, ben küçüğüm.
Sen BABAsın, ben çocuğum.
Bana verdiğin hayat için tüm
kalbimle teşekkür ederim."

Dedikten sonra; birlikteliklerinin önünde eğildiğinizi fark ederek, alnınızı da yere koyarak anne ve babanızın fotoğraflarının önünde saygıyla eğilin. Elleriniz başınızın iki yanında, avuç içlerinizi yukarı bakacak şekilde açık koyun.

Anne ve baba enerjisinin, ilahi kaynaktan gelip avuç içlerinize girdiğini, kalbinize dolduğunu ve tüm bedeninize yayıldığını imgeleyin. Avuç içlerinizde karıncalanma ve sıcaklık hissedene kadar fotoğrafların önünde kalmaya, saygıyla eğilmeye devam edin. Herkes bu enerji akışını hissetmeyebilir.

Sonra akmaya başlayacaktır, dingin kalın.

“DEĞERSİZLİK” EFT ÇALIŞMASI (3. Hafta)



Temele bakıldığında değersizlik duygusu 0-7 yaşlarında anneden ve yetersizlik duygusu ise 7-14 yaşlarında babadan bize çocukluğumuzda geçen duygulardır.



Bu duygular dönüştürülmediğinde bedendeki enerji kanalları tıkanır.



EFT çalışmalarında bedende bulunan belli başlı meridyen noktalarına kısa vuruşlar yapılarak duyguların tıkağı kanallar açılır ve endorfin salınımı ile beden sakinleştirilir.



İçsel dönüşüm bedenlen desteklenir.



Evde kendiniz de rahatlıkla yapabileceğiniz EFT çalışmalarında, genellikle vuruş için tercih aşağıdaki görseldeki gibidir.



Kaş

Göz Altı

Başın Üstü

Göz Kenarı

Burun Altı

Çene

Köprücük kemiği

Koltuk Altı



Yöntem hakkında yararlanılabilecek örnek bir video:
“Değersizlik Duygusu/Duygusal Özgürleşme”



TAM EGEMENLİK BİLDİRGESİ

Dilerseniz bu çalışmayı Ruhsal Uyanış Youtube kanalındaki videoyu dinleyerek de yapabilirsiniz: "Tam Egemenlik İlanı"

Kendimizi yeni enerjilere açık gücümüzü talep etmek, bireysel gelişim ve uyanışımıza zemin hazırlayacak olasılıklara açık olmak önemlidir. Bu süre zarfında, gelişmiş psişik bağlantılar ve gerçekliğin olağanüstü yeni anlayışlarını deneyimlememiz olasıdır.

Büyük gurular bize; "karanlık bile ışığa hizmet eder" derken, biz de karanlığa nasıl ışık gönderebileceğimizi ve korkunun üstesinden gelebilme konusunda bir seçeneğimiz olduğunun farkına varmalıyız. Bu dönemde gücümüzün farkına vararak kim olduğumuzu hatırlamalı ve kendimizi; fiziksel sağlığımızı, düşüncelerimizi, duygularımızı, mali durumlarımızı veya ilişkilerimizi olumsuz etkileyebilecek bilinçaltından ya da bilinçdışından kaynaklanan, zorlayıcı güçlerden özgür kalmalıyız.

Belki de bu geçiş döneminde bu bildirgeyi kendimize ya da birbirimize karşı okumak, kim olduğumuz gerçeğini geri kazanmamıza yardımcı olabilir. Yüksek benliğimizin; sevgisinin ve bilgeliğinin evrimsel yolculuğumuzda bize her zaman yardımcı olduğunu unutmayın.

Ben bu beden içinde yaşayan sonsuz, sınırsız, eşsiz bir varlığım.

Bu andan itibaren kendi özümle buluşup, kendim olmayı ve kendimden kendime dönmeyi onaylıyorum.

Uyanış sürecimde öncelikle kendimle mutlu olmayı ve hayatı anlayarak yaşamam gerektiğini fark ediyorum.

Ne benden bir başkasına, ne başkasından bana negatif hiçbir düşünce ve enerjinin ulaşamayacağını biliyorum.

Varlığımı sağlıklı, dengeli ve yükseliş yolculuğuma açık bir şekilde devam ettirmek için haklarımı talep ediyorum.

Hayatımda kişiliğimi, gelişimimi ve var oluşumu olumsuz etkileyecek oluşumları iptal ediyorum ve terk ediyorum.

Beni benden uzaklaştırmak isteyen eski enerjilere ait her türlü duygu, düşünce, inanç, öğretisi, kişi ve yaptırımları tüm zaman, mekan ve boyutlarda, alanımdan çıkarıyorum ve serbest bırakıyorum.

Geçmiş, bugün ve gelecekte, tüm zaman çizelgelerinde ve boyutlarda, haksızlık ettiğim herkesten affedilmeyi diliyorum. Bana haksızlık edip benden affedilmesini isteyen herkesi de affederek onlarla olan karmama bir son veriyorum.

Bedensel, ruhsal, zihinsel ve eterik düzeyde yaşamımı etkileyecek her şey için onayım istenmelidir. Verdiğim onaylamalarla kendi yaratımlarımı gerçekleştirebilecek tek otorite benim.

Yaşam amacımı gerçekleştirme yolculuğumda, hep yanımda olan ruhsal rehberlerimle bağlantı kuruyorum ve yüksek benliğimle birleşip bütünleşiyorum. Kendi içsel egemenliğimi harekete geçirirken, yanımda olmalarını talep ediyorum.

Fiziksel, ruhsal, zihinsel, eterik ve bilinçsel enerjik titreşimlerim üzerinde egemenliğimi ilan ediyorum.

Yaşama amacımı yerine getirirken beni aşağı çeken, enerjimi tüketmek için varlığıma yapılan tüm müdahaleleri iptal ediyorum.

Varlığımın enerjisi benim yaratımımdır... ve başkalarının kendi çıkarları için kullanmasını iptal ediyorum ve terk ediyorum.

TAM EGEMENLİK BİLDİRGESİ

Tüm zaman, mekan ve boyutlarda bütün varlıklar ile yapmış dduğum, artık şu anda bana hizmet etmeyen ant, anlaşma, yemin ve sözleşmeleri iptal ediyorum.

Herhangi bir şekilde bireysel alanıma müdahale etmeye ve gizliliğimi istila etmeye çalışan tüm varlıkları ve oluşumları, alanımdan uzaklaştırıyorum.

Fiziksel bedenime, zihnime ve ruhsal alanıma zarar verecek, paraziter varlıkların, toksik etki gösterecek ilaç ve aşılardan, hastalıkların, teknolojik tuzakların alanıma girmesini iptal ediyorum ve terk ediyorum.

Fiziksel, ruhsal, zihinsel alanımı etkileyecek elektromanyetik zihin kontrol türünü, akaşik kayıtlarımı hatırlamamı bloke edecek teknolojik implantların üzerimde kullanılmasını, izlediğim televizyon ve video görüntülerine yerleştirilmiş 25.kare tekniği programlamalarını iptal ediyorum ve terk ediyorum.

Herhangi bir zamanda, mekanda, yerde; sağlığım, mutluluğum, refahım üzerinde olumsuz sonuçlar yaratacak, sahte data ve verileri iptal ediyorum. Aynı zamanda gaia enerjisine zarar verecek her türlü saldırıyı da iptal ediyorum. Biliyorum ki dünyamıza ve onun enerjisiyle bütünlenmiş varlığıma yapılan hataların bedeli ağır olur.

Zihinsel ve bilişsel gelişimimi bloke etmeye çalışan, varlığıma saldırmak için herhangi bir zihinsel enerji formunun ya da frekans biçiminin kullanılmasını iptal ediyorum.

Uyurken rüya boyutunda bana saldıran negatif varlıkları alanımdan uzaklaştırıyorum.

Bedenimde, zihnimde, duygularımda ve yüksek benliğimde olumsuz bir etkiye neden olabilecek şekilde büyü yapılmasını iptal ediyorum.

Herhangi bir yerde, zamanda, mekanda, vücudumu, duygu, düşünce ve zihnimi, astral ve eterik bedenimi; izlemek, değiştirmek, eziyet etmek, kötüye yönlendirmek, zaldırmak, enfekte etmek, zarar vermek için oluşturulacak implantları iptal ediyor ve terk ediyorum.

Dünyanın zehirlenmesine neden olan; hava koşullarının zararlı, sağlıksız, olumsuz manipülasyonlarını iptal ediyorum.

Şimdiki yaşantımda veya geçmiş yaşamlarımda fiziksel, eterik ve astral bedenlerimi, DNA'mı, hücrelerimi, zihnimi, duygularımı veya yüksek benliğimi hedef alan dünyasal ve süptil varlıkların negatif ve karanlık enerjilerini iptal ediyorum.

Bunlar; insan vücudu, zihni, duyguları veya yüksek benliği için zararlı olan frekansları yansıtan, titreşimleri, ışınları veya dalgaları içeren dünya tabanlı veya dünya dışı oluşumlardır. Bu negatif varlıkların, benim yüksek versiyonlarım ve diğer fiziksel ya da fiziksel olmayan enerjiler, boyutlar ve gerçeklikler ile kurduğum bağları bloke etmesini ve olumsuz etkilemesini iptal ediyorum.

Kişisel yüksek benlik enerjimin köle olarak kullanılmasını iptal ediyorum.

Hayatımı, bedenimi, zihnimi, yüksek benliğimi olumsuz bir şekilde etkileyen dünya üzerinde yaşayan herhangi bir insan veya dünya dışı varlıklarla yapılmış anlaşmaları iptal ediyorum.

Tüm zaman, mekan ve boyutlarda bütün varlıklar ile yapmış olduğum artık şu anda bana hizmet etmeyen ant, anlaşma, yemin ve sözleşmelerin ve bunlarla ilişkili tüm enerjilerin dünya ananın gaia enerjisiyle iyileştirmesi ve dönüştürülmesi konusunda yardım etmesini talep ediyorum.

TAM EGEMENLİK BİLDİRGESİ

Şimdi önceki anlaşmalarla ilişkili tüm düşünce formlarını, varlıkları veya olumsuz enerjileri iyileştiriyor, dönüştürüyorum ve bütünleştiriyorum. Fiziksel bedenim artık bilerek veya bilmeyerek yarattığım, kendi kendini sabote etme ve zararlı duygulara neden olan olumsuz düşünce formlarından ve enerjilerden temizlendi.

Ben egemen bir güç olarak faaliyet gösteren iyileştirilmiş bütün bir varlığım ve bu dünyayı değiştirmek için buradayım.

Egemen bir güç olarak bu yaşamımda, en yüksek potansiyelimi ve amacımı gerçekleştirmemin önünde duran tüm korku, travma ve sınırlamaları iyileştirmeyi seçiyorum. Yüksek benliğimden bütün olma halimi, kutsal dişil ve eril enerjimi, bilgeliğimi ve gücümü gerçekleştirmemi engelleyen tüm korku, sınırlama, ayrılık ve hafıza kayıplarımın iyileştirilmesi, dönüştürülmesi ve aşılmasında bana yardımcı olmasını talep ediyorum.

Tüm zaman, mekan, boyut, benlik ve bilinçlerde; tuttuğum tutunduğum, gerçek zannettiğim, doğru bildiğim, kendimi açtığım, içime, kalbime aldığım, yarattığım, seçtiğim, benim sandığım tüm negatif duygu ve düşünceleri iptal ederek serbest bırakıyorum.

Kaynağın ilahi ışığıyla her zerremi arınmasına ve yüksek titreşimde var olmaya niyet ediyorum.

Belli bir zihinsel programda kalıp, o doğrultuda hareket etmeme sebep olan, toplum bilincine işlemiş manipülasyonlardan kurtulmayı talep ediyorum. Böylece, o etkilerden kurtulup, içsel gücümü elime alarak, kim olduğuma uyanmaya niyet ediyorum.

Karanlık taraftan gelen ve yapmış olduğum anlaşmalardan dolayı geçerliliğini sürdüren ve artık benim en yüksek hayrıma bir katkısı olmayan genlerimin şimdi derhal ve sonsuza kadar durmasını ve işlevlerini yitirmelerini seçiyorum.

Onlardan gelmiş olan kanal bağlantılarının da silinmesini talep ediyorum. Bu işlemlerin gerçekleşmesi için aydınlık taraftaki ilahi ve ulu varlıkları çağırıyorum. Onlardan, benim en yüksek benliğimin de onayıyla aydınlık taraftan gelen genimin devreye alınmasını istiyorum. Şimdi, karanlık tarafla yapmış olduğum anlaşmaları iptal ediyor ve aydınlık taraftan gelen yeni anlaşmaları kabul ediyorum ve onaylıyorum. Ben sadece sevginin ve ilahi ışığın tarafındayım.

Yüksek benliğimden iyileşmemi yönlendirmesini talep ediyorum, böylece her koşulda en uygun titreşimde olabilirim.

Tüm yaşamlarımda tam bir bütünlük ve sağlık içinde olduğumu, hayat amacım doğrultusunda akıcı bir şekilde geliştiğimi, beden hafızamda tutulan tüm veri data ve anıları uyandırdığımı ve yeniden kazandığımı fark ediyorum.

Dünyanın değişen enerjisiyle uyumlu, dengeli ve tam bir bütünlük halinde olduğumu, şifayı ve enerjisini en yararlı şekilde kullandığımı biliyorum ve yüksek benliğimin de buna tanıklık etmesini talep ediyorum.

Kendimi şu an iyileştirirken, kendimin diğer yönlerini de, zamanda sıkışıp kalmış olan bilincimin dağılmış parçalarının, ait oldukları yere geri dönmelerini, özgürlüklerine kavuşarak iyileşmelerini, bir sonraki evrimsel adımlarımızı atmak için aradığımız birliğe ait olmalarını ve katkıda bulunmalarını talep ediyorum.

Kendimin ve kollektifin bütünlük ve birlik içinde doğal düzene dönmesini, bilincin yükselmesini sağlamak için, tolere edilebileceği kadar şifa talep ediyorum.

TAM EGEMENLIK BİLDİRGESİ

Artık en yüksek titreşim rezonansına sahip olduğumun bilincinde olarak negatif duygu, düşünce ve varlıklara kişisel alanımı kapatıyorum. Ben sadece sevgi ve ışığa açığım.

Bu beyanı yaparken, varlığım, düşüncelerim ve eylemlerim için tam sorumluluk kabul ediyorum.

İnsanlığın gelişmesine yardımcı olmak isteyen yüksek benliğimden ve diğer sevgi ve ışık varlıklarından rehberlik ve yardım talep ediyorum. Yüksek benliğimin rehberliğini duyamaz ve farkına varmazsam, rehberliğin, anlayabileceğim ve anlamlandırabileceğim şekillerde çeşitli yollardan verilmesini talep ediyorum.

Rehberlerimden ve kaynağa ait ulu ve ilahi varlıklardan, kendimin ve bütünüün hayrına olacak şekilde yolumu aydınlatmaya devam etmelerini; tüm varoluşun ve gaianın kurtuluşu için yapmam gerekenler konusunda yardımlarını ve bu amaç doğrultusunda bana yardımcı olabilecek insanları hayatıma getirmeye devam etmelerini talep ediyorum.

Tam egemenlik içinde, benim ve bütünüün en yüksek hayrına olması gerektiği gibi yaşam amacım, hedeflerim ve niyetlerim doğrultusunda rehberlerimin, ilahi kaynağın yüce ve ulu varlıklarının, kozmik alemlerin, yıldızlararası sevgi ve ışık varlıklarının enerjisel yardımını talep ediyorum.

Galaktik benliğim ve galaktik ailem ile, ilahi titreşimimle iletişim halinde olmayı talep ediyorum.

Dünyanın manyetik ızgarasıyla uyumlu, ilahi akıştan gelenle kutsanmış ve onunla uyumlu olarak kalp evime doğru yol alıyorum ve kalp yuvamdaki sevgi ateşiyle yükseliyorum.

Yolumu aydınlatan rehberlerimle ilerlerken insan, hayvan, bitki ve bütün var oluşla sevgimi kutsuyorum ve böylece sevgi varlığı olduğumu, sevgiyle yol aldığımı biliyorum.

Kendimle mutlu olduğum, kendime yettiğim ve daima şükran dolu olduğum da; şans, mutluluk, neşe, keyif, coşku, aşk, şifa bolluk bereket enerjilerinin de su gibi hayatıma aktığını biliyor ve sevgiyle kabul ediyorum.

Kalbimin bilge rehberliğini dinleyerek korkusuzca ilerlerken cesur adımlar atmaya niyet ediyorum.

Yüksek benliğim; tüm ihtiyaçlarımın tükenmez, sonsuz ve sınırsız kaynağıdır.

Yüksek benliğimin rehberliğinde, hayatımın koşullarının kontrolünü kabul ediyorum. Tüm engeller kalktı. Ben egemenliğimi ilan ediyorum.

Burada yazılan bir şeyin net olmadığı, yanlış ifade edildiği, düzeltilmesi veya silinmesi gerektiği tespit edilirse, bu Beyannameyi herhangi bir zamanda değiştirme hakkına sahibim.

VE ÖYLE DE OLDU.

Huzur kalbinizde olsun, iyi ki varsınız.

KENDİNİ GERİ İSTEME

Dilerseniz bu çalışmayı Ruhsal Uyanış Youtube kanalındaki videoyu dinleyerek de yapabilirsiniz:

“Gerçek Seni Bul! / Kendini Geri İsteme Çalışması!”

Ben,....., fiziksel bir insan odağı olarak, tüm boyutlarda bulunan, geçmiş, şimdi ve gelecekte var olan tüm zaman ve mekan çerçeveleri içindeki her tür ve form içinde olan ve ancak şu anda benim yüksek iyiliğim adına artık hiçbir yararı bulunmayan, tüm anlaşmalarımı iptal ediyorum ve terk ediyorum. Şu anda bu anlaşmalara taraf olan tüm varlıkların artık durmasını, benim enerji alanımdan derhal ve sonsuza kadar çıkmalarını ve yapılan bu yeni anlaşma nedeniyle beni kontrol altında tutan tüm enerjilerini de kendileriyle birlikte alıp götürmelerini istiyorum. Şimdi kaynağa ait olan ulu ve ilahi varlıkların gelmesini ve ilahi amaca hizmet etmemeleri nedeniyle bozulan anlaşmalar ile onlara bağlı tüm kontrol enerjilerinin benden ayrılışlarını kontrol ederek bu çözülme işlemine tanık olmalarını talep ediyorum. Ve oluyorlar da.

Şu anda spritüel, fiziksel, zihinsel, duygusal bedenlerim ile birlikte tüm diğer bedenlerimi de ilahi sevgi idrakinin yüksek spritüel titreşimlerine adıyorum. Şu anda yaşamımı, işimi, çevremi ilahi sevginin idrakine adıyorum. Kendimi ve bütün benlerimi, kendi yüksek gücümü ve titreşimsel yoldaki üstatlığımı, kendi adıma ve etkilediğim dünyanın tamamı adına geri kazanmaya adıyorum. Şu anda ilahi sevgi idrakinden ve kendi yüksek benliğimden kendimi adanmış olduğum bu yüksek amaca paralel olarak yaşamımda gerekli değişiklikleri yapmalarını istiyor ve tüm ulu ilahi varlıklardan buna tanıklık yapmalarını talep ediyorum. Ve oluyorlar da.

Geçmiş, şimdi ve gelecek içindeki tüm zaman ve mekân çerçeveleri içinde var olduğum tüm boyutlar içindeki ben'ler; sizleri o sınırlayıcı anlaşmalar içinde yer almış olmanızdan dolayı bağışlıyorum.

KENDİNİ GERİ İSTEME

Kendimi ve tüm benliklerimi, bana verilmiş olan ve sınırlayıcı anlaşmalara taraf olan tüm varlıklar ve deneyimler; sizi sevgi ve şefkatle bağışlıyorum.

Sizi, beni sınırlayıp kontrol altında tutarak, kendi gücünüzü arttırabileceğinize inanmış olmanızdan dolayı bağışlıyorum. Şu anda hepimiz bağışlandık ve şifa bulduk. Hepimiz bağışlandık ve şifa bulduk. Hepimiz bağışlandık ve şifa bulduk. Şimdi kendi yüksek benliklerimize yükseltildik. İlahi altın sarısı ve beyaz karışımı ışıqla doldurulduk ve sarmalandık. Sınırlayıcı ve kontrol edici tüm anlaşmalar ve bağlantılar şu anda serbest kaldı. Hiçbir kordon, hiçbir bağ yok aramızda. Daha önce bize bağlanmış olan korku, sancı ve öfkelerin tümü serbest bırakıldı ve şifa buldu. Şimdi ilahi kaynağın en yüce ulu varlıklarını bir zamanlar benim olan enerji ve gücün var oldukları tüm kaynaklardan en saf halleri ile bana tekrar geri dönüşüne tanıklık etmeleri ve yönlendirmeleri için çağırıyorum.

Bu yüce varlıkların benim gücümü ve enerjimi kendi menfaatleri için kullanan tüm kanalları silmelerini, tamamen ve sonsuza kadar ortadan kaldırmalarını talep ediyorum. İlahi korunma talep ediyor ve yüce tanıklıklarını diliyorum. Ve oluyor da. Şimdi yüce ve ulu varlıklardan benimle kalarak, tüm yaralarımı, berelerimi ve gözyaşlarımı tedavi etmelerini ve bundan böyle ilahi arzusun dışında işler yapmaktan beni korumak amacı ile beni ters etkilerin tümünden korumalarını istiyorum. Ve koruyorlar da. Ben özgürüm.

Evet, sonunda olması gerektiği gibi. Ben özgürüm. Bu şifayı bulabilmem ve yükselebilmem için bana yardım eden ve bu yolda rehberlik eden ve edecek tüm ilahi varlıklara, meleklerle, yükselmiş üstatlara, tüm yüce amaçlı ulu varlıklara, diğer tüm varlıklara, ruhlara ya da enerjilere şükranlarımı sunarım. İyileşmeme göstermiş olduğunuz sevgi dolu ilgiye layık olacağım. Sizlere müteşekkirim. Ve öyledir.

KENDİNİ GERİ İSTEME HAKKINDA

Eğer genişlemenize hiçbir yarar sağlamayan inanç sistemlerine sahipseniz ve bunları terk etmeye artık hazırsanız... Kendi yaşamınızı kurmaya ve onun sorumluluğunu üstlenmeye hazırsanız... Farkında olduğunuz ya da olmadığınız seviyelerde kurban, günahkâr, suçluluk gibi duyguların güç kontrolleri altında iseniz, lütfen bu duayı tüm içten duygularınızın eşliğinde ve yüksek sesle söyleyin. Kendinize izin verin, bırakın gitsinler. Sizler mükemmel varlıklarsınız. Kendinize bu temizlik duası için zaman ve mekân ayırın. Yalnız olabileceğiniz gibi her şeyinizi paylaşabileceğiniz dürüst bir arkadaşınız ile birlikte de yapabilirsiniz. Duayı okumak için ve sonrasında gözlerinizi kapatıp dinlenmek için size 2 saat gerek. Sonrasında uyuyabilirsiniz veya kestirebilirsiniz. Yeter ki meleklerle temizleme işlemini yapabilecekleri süreyi verin. Böylece ilahi varlıklar temizlik işlemine gece boyu devam edebilirler. Bu gündüz de yapılabilir ama gece uykudan önce olması daha iyi olur. Yüksek sesle yatmadan önce okuyabilir ya da kendi sesinizle kaydedip dinleyebilirsiniz.

Bu dua en çok yüksek sesle okunduğunda çok güçlüdür. Kelimeler en yüksek sevgi ve şifa enerjisi ile kodlanmıştır. Böylelikle beden sistemi içinde her birey kendi yüksek benliğinden alacağı miktardaki şifa enerjisinin yardımı ile fiziksel, duygusal ve zihinsel sağlığına geri kavuşacaktır. Kelimeleri söylerken nefes almaya ve aktif duyguları serbest bırakmaya özen gösterin, kelimelere kodlanmış bulunan şifa enerjisi size yardım edecektir. Eğer güçlü duygulara kapılırsanız korkmayın. Bırakın içinizden aksınlar ki serbest kalabilsinler. Onları nefesle dışarı bırakın. İçinizdeki yükselen enerjileri tepe çakranızdan da serbest bırakabilirsiniz. Bu işlemi bitirdiğinizde eğer kendinizi temizlenmiş hissetmiyorsanız lütfen tekrar tüm hislerinizle ve yüksek sesle okuyun. Emin olamazsanız tekrar edin.

Ta ki içinizde o ferahlığı hissedene kadar. Etkileri hemen ortaya çıkacaktır. En geç 4 hafta içinde de tamamen temizleneceksiniz. Farkındalığınızın önünde ya da hemen arkasında o durmadan tekrarlanan endişeler gidecek. Yerlerini, iç barışı ve huzuru alacak. Sizin yaşamınızda hiçbir pozitif amacı olmayan ilişkiler çözülüp bitecek. Zihninizin içinde yer alan iç konuşmalar daha barışçıl ve sevgi dolu olacak. Farkındalığınız ve anlayışınız sadece spirüel alanla sınırlı kalmayıp her alanda yükselecek. Daha yüksek sevgi, mutluluk, uyum ve barış amaçlı duygularla dolacaksınız. Genel olarak yaşam algılamanız genişleyecek. Ruh kaynağının engin denizinde bulunan bireysel bir ruh olarak kendi hakkınızı ve gücünüzü geri istemek en doğal hakkınız. Bunu daima hatırlayın.

Bu çalışmalar tamamlandıktan sonra istenilirse Rüya Olumlamaları ve Yüksek Benlik çalışmaları 21 gün yapılabilir.

RÜYALARI HATIRLAMA OLUMLAMALARI

- "Her gece yatağıma uzandığımda, tüm bedenimin ayaklarımdan başlayarak gevşediğini hissederim.
- Hatırlarım, açık ve berrak bir biçimdedir.
- Huzur içinde yatağıma uzanır, uykudaki yaşamın bana sunacağı armağanları almak için hazırlanırım.
- Bilinçaltımın ve ruhumun iş birliğinde, tüm gücün benim elimde olduğunun bilincinde olarak gözlerimi kapatır; kendimi berrak, akıcı, net rüyalarımına bırakırım.
- Hatırlıyorum, açık ve berrak bir biçimde.
- Rüyanın içinde, gördüğüm rüyanın farkında olduğumu bilir ve sabah uyandığımda aldığım armağanları hatırlar, uyanık yaşamıma aydınlık adımlarla ilerlerim.
- Uyanık bir sakinlik içindeyim.
- Hatırlıyorum, gördüğüm sembollerin anlamlarını ve o sıradaki duygularımı.
- Tüm sesleri, kokuları, renkleri, sayıları ve anlamlarını hatırlıyorum.
- Hayatımı açık bir zihinle planlayabiliyorum.
- Sezgilerim ve ilhamlarım bana yol gösteriyor.
- Her sabah uyandığımda, başucumda duran defterime rüyalarımı yazarım.
- Uykunun ve uyanık yaşamın işbirliği içinde keyifle yol alırım.
- Bütün bir gece uykunun keyfini çıkarırım.
- Rüyalarım içsel dünyamın bir tiyatrosudur.
- Sabah uyandığımda kendimi dinlenmiş ve zinde hissederim."



UYKUYA DALMADAN ÖNCE YÜKSEK BENLİK ÇALIŞMASI

“Sevgili yüksek benliğim; bu gece bu yaşıma kadar gerçekleştirdiğim deneyimlerim sırasında kendime duyduğum, farkında olduğum ya da olmadığım, bildiğim ya da bilmediğim bütün zıtlıklarımı, kızgınlıklarımı, kırgınlıklarımı, öfkelerimi bedenimden ve zihnimden arındırmaya niyet ediyorum. Yüksek benliğimin benim için en iyi çözümü her zaman bana göstereceğini, rehberlik edeceğini biliyorum.

Yaşadığım bütün deneyimlerin o an için en uygun deneyim olduğunu, yaşanılan her neyse mutlaka geliştirici bir etkisi olduğunu kabul ediyor ve niyet ediyorum.

Kendime olan sevgimin beni her daim sarıp sarmaladığını ve varlığımı gerçekleştirmek için beni desteklediğini biliyorum. Her ne yaşıyorsam, benimle ilgili olduğunu, başkalarını suçladığımı ve yargıladığımı hiçbir durumun beni bir yere vardıramayacağını artık daha iyi anlıyorum.

Bugüne kadar hayatıma giren, bana rehberlik eden herkese teşekkür ediyorum.

Her şeyin benim içimde ve benimle ilgili olduğunu biliyor, kendi benliğimi de yargılamadan olanın en iyi seçim olduğunu kabul ederek şimdi şu andan itibaren çözüme ulaşması gereken, ilerlemem gereken basamakları rüyalarım yoluyla bana iletmeni sevgiyle, kabul ederek onaylıyorum. Yüksek benliğime beni her zaman desteklediği için teşekkür ederim.”



TANUH ACADEMY RESMİ BAĞLANTILARIMIZ

Bizi aşağıdaki kanallardan takip edebilir, ders ve canlı yayın içeriklerimize ulaşabilirsiniz.



Telegram Grubumuz

<https://t.me/ruhsaluyanıs>



Ders Meditasyon Kanalımız

<https://www.youtube.com/ruhsaluyanıs>



Tanuh Academy Web Sitemiz

www.tanuhacademy.com

www.tanuhacademy.com.tr



Canlı Yayın Kanalımız

<https://www.youtube.com/tanuhacademy>



Instagram Sayfamız

<https://www.instagram.com/ruhsaluyanısresmi>

BİLGİYLE AYAĞA KALK, FARKINDALIKLA YOL AL.