Edited by Foxit PDF Editor
Copyright (c) by Foxit Software Company, 2004 - 2007
For Evaluation Only.

ASTRAL SEYAHAT

İÇİNDEKİLER

1. ASTRAL SEYAHAT
   Astral seyahat nedir
   Astral Dünya
   Tehlikeler/Korunma
   Hatalar
   Sorular

2. TEKNİKLER
   Teknik-1
   Teknik-2
   Teknik-3
   Teknik-4
   Teknik-5
   Teknik-6

3. LUSİD RUYA
   Lusid Ruya Nedir ?
   Teknikler
   Telkinler

4. MAKALELER
   Astral Seyahatte Cinsiyet Faktörü
   Dinlere Göre Astral Seyahat
   Eşikte Bekleyenler
   İslamiyette Ruh ve Beden İlişkisi
   Paralel Evren Teorisi
   Robert Monroe
   Astral Projeksiyon İnceleme 1
   Astral Projeksiyon İnceleme 2
   Astral Projeksiyon İnceleme 3
   Astral Projeksiyon İnceleme 4
   Astral Projeksiyon İnceleme 5
   Astral Projeksiyon İnceleme 6
   Astral Projeksiyon İnceleme 7
   Astral Projeksiyon İnceleme 8
   Astral Projeksiyon İnceleme 9

1.ASTRAL SEYAHAT

- ? ASTRAL SEYAHAT NEDIR?
- ? GENEL TANIM
- ? DUSUNCELER
- ? ASTRAL BEDEN YAPISI
- ? ASTRAL SEYAHATLE YAPABILECEKLERIMIZ

? GENEL TANIM

Insan vucudu, birden fazla bedenin bir araya gelmesiyle olusmustur. Bedelerimizden ilki gozle gorunen, et ve kemikten mevcut olan, fizik dunyada kullandigimiz bedenimizdir(Fiziki Beden), Astral ayrilmayi yaptiktan sonra kullandigimiz bedenimiz ise enerjiden meydana gelen Astral Beden'imizdir.
Astral bedenimizle ayrilmayi yasadiktan sonra duyu organlarimiz fiziki bedenimizdekiler degil astral bedenimzide var olanlardir. Yani fizik bedende oldugu gibi Astral bedenin de kendine has duyu organlari mevcuttur. Bu yuzden gorme, isitme ve hissetme yetilerimiz eskisi gibi, hatta cok daha iyi olarak calisacaktir. Bunun nedeni fiziki bedendeki aksakliklarin Astral bedene tasinmamasi ve astral boyutta cisimlerin degil frekans ve hislerin astral gozle gorulebilir olmasidir.
Kisaca Astral seyahat, gunluk bedenimizden sir bedenimizin bilincli olarak ayrilmasi, Cisimlerden uzakta ve dusunce gucunun hakim oldugu bir boyutta varolmaktir.

? DUSUNCELER

Kimi gruplara gore astral seyahati istekli olarak yapmak doga kanunlarina aykiri, bazilarina gore bir ilim, bazilarina gore ise insan beyninin oynadigi kucuk oyunlardan biridir.

? ASTRAL BEDEN YAPISI

Astral beden icin iki ayri inanis vardir, hangisinin gercek oldugunun kararina varmak guc olacagindan burada her ikisine de deginecegim. Astral beden, vucudumuzu saran auranın katmanlarından biridir. Hislerimizi, korkularimizi, sevinc ve uzuntu gibi olagan dusuncelerimizi olusturdugumuz kismimizdir. Dusunce hiziyla hareket eder, et ve kemikten yapilmis bedenimizin tersine besin, hava yada suya ihtiyac duymaz ve bu yuzden cok daha hizli ve serbest hareket edebilir. Gunluk vucudumuza bir kordon ile bagli oldugu idda edilse bile kordonu gormeyenler de vardir. Gunluk bedenimizi rahatlatmak ve yorgunlugunu kaybetmek icin her uykuya daldigimizda otomatik olarak bedenimizden bir kac karis yada 1-2 metre kadar uzaga ayrilir, bunun amaci, astral ve fizik bedenin ayrildiklarinda hislerin astral bedenle birlikte fizik bedenden gecici olarak ayrilmasi ve fizik bedenin rahatlamasidir. Fakat uyku sirasinda insan bilincini kaybettigi icin bunu algilayamaz ama bu ayrilmanin eseri olarak ruya gorur. Astral beden gozle gorulmez fakat bazi deneylerle varligini anlayabiliriz.
Los bir ortamda, elinizi diger elinizin uzerine avuc iclerini birbirine bakacak ve degmeyecek sekilde getirin ve yogunlasin, cok kisa sure icersinde iki elinizin arasinda bir isi (sicak yada soguk) hissedeceksiniz, bazen bu isi hareket eder, elinizin degisik bolgelerinde gezer. Eger bunu deneyi baska bir sahisla yaparsaniz sonuclar daha tatminkar olur, hatta eger psisik ozellikleriniz varsa aradaki isigi gorebilirsiniz. (Ben gormustum) Yogunlugu tam olarak yakalayabilen sahislar birbirlerine dokunmadan bu sayede birbirlerinin ellerine baski yapabilirler. fakat bu deney astral bedeni degil de aura yada herhangi bir enerji bedenin varligini da gosteriyor olabilir.
Ikinci fikire gore astral beden aslinda yoktur, astral seyahat icin beden disinda fizik bedenimizin bir kopyasini dusunce gucuyle olusturduktan sonra bilincimizi fizik bedenden olusturdugumuz sanal bedenimize aktarilir. Olusturdugumuz beden bir nevi arac olarak kullanilmaktadir.

? ASTRAL SEYAHATLE YAPABILECEKLERIMIZ

Astral seyahat sirasinda ayrilmanin derecesine gore yapabileceklerimiz astral dunya kademeleri kisminda tam olarak anlatilmistir. Bunun haricinde, islamiyet dahil her semavi dinde farkli isimlerle bahsedilen ama parapsikolojide AKASA kayitlari olarak bilinen, evrenin kurulusundan itibaren farkli bir kayit sistemiyle tum olaylarin saklandigi, buyuk ihtimalle astral boyutun cok ileri kademelerinde bulunan ve her isteyenin kolaylikla ulasamayacagi, bu amaci guden insanlarin fazlaca calismasi gereken yere gidebilir, cok deneyiminiz varsa gezegenler arasi yolculuk yapabilir, yada sevdiginiz insanlarin yanlarina gidebilirsiniz. Cok eskiden okudugum bir kitapta ileri zamanlarda teknikleriniz ve deneyimleriniz gelistikce dunyaya ait nesneleri yaninizda tasiyabileceginizi idda ediyordu. Eger gorduklerimizi bir hayal urunu olarak dusunsek bile, hayaller insani rahatlatan olgulardir, ve hic hayal gormemekten daha iyidir...

- ASTRAL DUNYA KADEMELERI
- DUNYAMIZ
- DUSLER BOLGESI
- PARALEL EVRENLER BOLGESI

DUNYAMIZ

Icinde bulundugumuz saat ve tarih dilimidir. Dusunce hiziyla hareket edildiginden bir yerden bir yere gitmek saniyeler alir. Bu tip astral ayrilmalarda yasanan olaylar ve gorulen sahislar gercektende o anda yasanmakta olan seylerdir. Ornegin uzaktaki bir yakininizi dusundugunuzde bir anda kendinizi onun yaninda bulabilirsiniz. Eger yanina gittiginiz insanin psisik gucleri ilerlemisse, geldiginizi anlayabilir.
Astral ayrilma ile bulundugumuz zaman diliminde gezebildigimiz ve her sey dusunce hizina bagli oldugundan, daha fazla yukseklere cikip gezegenler arasi astral seyahat yapmak olasidir. Fakat bunu yapabilmek icin bedenimizi astral bedene baglayan kordonu gevsetebilmek gereklidir. Bunu yapabilmek icin ise astral deneyimlerimizin oldukca fazla olmasi gereklidir.

DUSLER BOLGESI

Ilkel dinlerden gunumuze kadar gelmis tum dinlerde de varligi kabul edilen, insanin yalnizca ruyalarinda gidip gezebilecegi bir dusler dunyasi vardir. Kimine gore cinler bu bolgede yasamaktadir. Insanin korkulariyla yada dusunceleriyle yuzyuze kalabilecegi tek yerdir. Hersey dusunce hizina dayali oldugundan, korktugunuz herhangi bir sey akliniza geldigi anda onu karsinizda bulabilirsiniz. Ama korkacak bir sey yok cunku aklimiza gelipte vucut bulan herseyi o anda yok oldugunu dusunerek ondan kurtulabiliriz. Bu dunyanin bir degisik ozelligi ise kendinizi oldugunuzdan cok daha farkli olarak gorebilmenizdir. Farkli bir insan, hatta farkli bir yaratik...
Gunluk hayatta tasarladiginiz ve hayata gecirmeye calistiginiz her dusunceyi orada kontrol edebilirsiniz. Astral boyutta düşler bölgesi, bir nevi dusuncelerinizin bedenlendigi yerdir.

PARALEL EVRENLER BOLGESI

Zaman icinde yolculuk yapilabilen tek yerdir. Kim bilir belki de yaptigimizi zannettigimiz fakat dusler dunyasindan oteye gecemedigimiz bir yer de olabilir. Paralel evrenler bolgesinde gordugumuz yerler bulundugumuz dunya ile cok benzerlik gosterir hatta ruyalarimizda gorupte (evimizi gordum ama daha farkliydi) dedigimiz bazi goruntuler, ruya sirasinda paralel evrenler bolgesinde gordugumuz yerlerdir. Bu bolgede kendimizinkine benzettigimiz farkli insanlarin hayatlarini inceleme firsatimiz vardir. Kendi hipnoz deneyimlerime dayanarak soyleyebilirim ki hipnoz ile yapilan astral ayrilmalarda gidilen yer, icinde bulundugumuz dunya degil paralel evrenler bolgesi olma ihtimali yuksektir.

ASTRAL SEYAHAT TEHLIKELI MI?

Astral seyahatin tehlikelerini iki bolume ayirmak daha dogru olacaktir.

1) Astral seyahati yapan insanlarin gundelik yasamlarindaki degisimleri
2) Astral seyahat sirasindaki tehlikeler

Astral seyahat psisik olaylar arasinda belkide tehlikesiz olan tek seydir. Astral ayrilma sirasinda geri donememek, kaybolmak yada zarar gormek imkansizdir. Zaten her gece uyudugunuzda astral bedeniniz vucudumuzu otomatik olarak terk edip istem disi gezmekte ve bunun sonucunda ruya gormekteyiz. Amac her gece bilincsiz olarak yasadigimiz bu cok dogal olayi, beynimizi uyutmadan bilincli olarak yapabilmektir. Tehlikeli yada korkutucu olarak gordugunuz en ufak olay karsisinda yapmaniz gereken tek sey oradan uzaklasmak olmali, emin olun bunu dusundugunuz anda zaten farkli bir yerde olacaksiniz. Unutmayin ki ani korkular hizla bedeninize geri donmenizi saglayacaktir. Bu ani donusler ise size bas agrisi olarak geri gelecektir. Elinizden geldigince korkuyu uzerinizden atarak deneyimlerinizi yasamaya calisin. Unutmayin ki bedene geri donmek cok kolay fakat terk etmek en zor istir.

SORUNLAR : Uyku sorunu

Astral seyahat denemeleri sirasinda ve Astral cikis gerceklestirildikten sonra her kiside olmasada bazi insanlarda iki degisik uyku sorunu yasanmistir, birincisi sik sik uyku bolunmesi (sik uyanmalar) Bu uyku uyaniklik arasinda oldugumuzu gosterdigi icin sorun teskil etmez, cunku astral ayrilma zaten uyku uyaniklik arasinda gerceklesmektedir. Bu gibi zamanlarda uyanmak cok dogaldir. Diger sorun ise bunun tam tersidir, bilincalti gerceklestirilen Astral Seyahati daha guzel buldugundan devamli uyumak isteyecektir ve yeni baslayan kisilerde 24 saat uyuma istegi gibi sorunlar gozlemlenmektedir.

SAGLIK SORUNLARI :

Eger Kalp hastaligi, sinir hastaligi, astim, sara yada hiper tansiyon hastaliklarindan sikayetciyseniz, heyecan kaldiramiyorsaniz kesinlikle bu tur bir deneyime girmeyiniz. Denemeler sirasinda irkilerek uyanma, asiri korku yada panik gibi olaylarla cok karsilasilmaktadir.

ASTRAL ALEMDE KARSILASILABILECEK VARLIKLAR :

Baslangicta astral seyahati cikabilmek icin niyetin pozitif olmasi, gerekmektedir. Kotu niyetle yapilmaya calisilan Astral Seyahat sonucsuz kalacagi gibi, bu iste ustalasmis insanlar, eger yapacaklari olayin iyiligine gercekten inaniyorlarsa, kotu niyetle bile Astral ayrilmayi yasayabilirler. Korumasiz cikilan Astral Seyahatte bu tarz insanlar ve dusuk frekanstaki diger bedensiz varliklar ile karsilasilmasi mumkundur.

Bu tarz varliklardan korunabilmenin bir yolu, insan olarak onlardan ustun oldugunuzu bilmektir.

Astral Seyahat deneme ve uygulama safhalari sirasinda bilinen gercek bir tehlike yoktur fakat, deneme asamasinda bedenden rahat cikmayi amaclayarak kullanilan ALKOL ve UYUSTURUCU maddeler bilinci zayiflattigi ve kontrol mekanizmasini olumsuz etkiledigi icin gercekten sonuclari psikolojik olarak kotu olacak tehlikelere yol acmaktadir.

En fazla karsilasilan Astral projeksiyon hatalari

Eger uzun zamandan beri projeksiyon yapmaya ugrasip da sonuc alamadiysaniz tekniklerinizi gozden gecirmeli ona gore davranmalisiniz. Asagida, astral projeksiyon yapmaya calisirken insanlarin yaptigi en genel hatalar bulunmaktadir. Bunlar gercekte "hatalar" olmamasina ragmen -cunku bazi insanlar icin ise yaramaktadir- gelismeyi yavaslatmaktadirlar.

1- Gece denemek: Eger gece projeksiyon yapmaya calisiyorsaniz, ozellikle yataga gitmeden once onda dokuz ihtimalle uyuyup kalirsiniz. Uzun bir gun gecirmissinizdir, vucudunuz yorgundur, o halde nasil Focus 10 veya 12 (vucut uykuda, zihin uyanik) hale gecmeyi dusunebilirsiniz? Ya oglen erken saatte denemeli veya rahatca uyuyabildiginiz haftasonlari denemelisiniz.

2-Korku: Oleceginizden mi korkuyorsunuz? birilerinin kordonunuzu keseceginden? Ele gecirileceginizden? Bu korkulardan herhangi biri bunun hakkinda dusunmenizi saglayacak ve projeksiyon yapmanizi engelleyecektir. Herhangi bir sonuc beklemeden once korkularinizi aciga cikarin.

3- Icsel dialog: Surekli konusuyor musunuz? Sunun gibi seyler mi soyluyorsunuz? "Bu dogru mu?" veya "Acaba yakin miyim?"Titresimleri olusturmak icin hicbir dusuncenizin olmamasi gereklidir. Dusunceleriniz tek bir cizgi olusturacak sekilde daraltilmalidir. Vucudunuzu uyutmak istiyorsaniz kendi kendinize konusmayi kesin ve "dinleyin'. Kafanizin icindeki hafif cinlamayi dinleyin ama analiz etmeyin. Dinleyin ama
konusmayin. Ne zaman titresimleri olustursam vucudum uykuya dalar, kafamdaki cinlama durur (cunku artik uykudayim) ve yavasca ucuncu gozum uzerine konsantre olurum. Tum dusuncelerim gider. Bunun tam olarak ogrenilmesi zaman alabilir ama gereklidir. Ayrica eger zihniniz baska dusuncelere dogru kayarsa, birakin kaysin. ama yavasca dusuncelerinizi yeniden tek bir cizgiye cekin ve ucuncu goz uzerine konsantre olmaya devam edin.

4- Rahatlamayi ve vucudu uykuya yatirmayi anlamamak: Surekli, gozleri acik projeksiyon yapmaya calistigini anlatan insanlardan mailler aliyorum! Bedeninizden ayrilmak icin manyetik cekimi, ayrilmanin olacagi noktaya kadar azaltmalisiniz. Tum elektrikli seyler manyetik bir cekim yaratir.
Dusunmek bile elektronik atimlar gonderir ve manyetizma olusturur. Atim ve kalp atis hizi da ayrica enerji olusturur. "Rahatlamayi" Focus 10 ile karistirmayin. Focus 10, vucudun uykuda oldugu durumdur. Fiziksel olarak uykuya dalarken bilincinizin ruyaya dalmasini onlemeyi ogrenmelisiniz.
Vucut uykuya daldiginda hersey, vucudunuzun manyetik cekisini azaltacak sekilde yavaslar. Sonra eger "Dusunce yok" kismini ogrenirseniz titresimler gelecektir. Ve geldiklerinde hala dusuncelerinizi minimumda tutmalisiniz cunku heyecan, kalp ve atim oranini arttirir ve sizde bana sadece astral kollarinizi ve bacaklarinizi kaldirabildiginizi soyleyen mailler gonderirsiniz! Birincil cakralarin pekcogu bas bolgesinde bulunmaktadir bu yuzden bas en son ayrilan kisimdir. Heyecanli duygular da bunu zorlastirir. Rehberimin bana dedigi gibi "Basindan disari cik". Vucudunuzun uykuda oldugunu anlamak icin onu artik hissetmiyor, hicbirsey isitmiyor olmalisiniz ve hipnogogik imajinasyonlarin gorunmeye baslamasi gerekmektedir. Goruntulere karsi savasmayin, sadece sizi ele gecirmelerine izin vermeyin yoksa ruya gormeye baslarsiniz. Surekli bilincinizi uygulamakta oldugunuz projeksiyona yoneltin.

5- Sabirsizlik. Astral projeksiyonu basarmak aylar hatta yillar alabilir: Birkac gun veya haftada sonuc bekliyorsaniz buyuk ihtimalle birakacak veya varligindan kusku duyacaksiniz. Astral projeksiyon; disiplin, adanmislik ve bir ton sabir gerektirir. Olacaktir ama uzun surecek cekise kendinizi hazirlayin. Beklemeye ve cabaya deger.
Bu besi en cok gorulen sebeplerdir ama sunlar da eklenebilir: dikkat dagitici seylerden uzak duramamak (cocuklar, evcil hayvanlar, telefon, es), Uykuya daldiginda kutuk gibi uyumak ve zihni uyanik tutamayacak kadar uykusuz olmak.

SIK SORULAN SORULAR : Burada yeni baslayanlarin en cok merak ettikleri ve sorduklari sorularin cevaplarini bulacaksiniz.

Soru : Astral Seyahat sirasinda gorduklerimiz Ruya mi? gercek mi?
Cevap : Asatral Seyahatin 3 kademesi vardir bunlardan biri Ruyalar Alemidir, eger bu tarafta geziyorsaniz gordukleriniz cok mantikli ve gercekci seylerin haricinde olagan disi olaylar yada cisimlerde gorebilirsiniz ama bunlar ruya degil sizin bilincaltinizdaki korkularin, isteklerin, begeni, arzu istek, hatta secimlerinizin bedenlenmis halidir, kisacasi gordukleriniz dusuncelerinizin gorunur halde olmasidir. Bu da zaten Astral Seyahatin en ayirt edici ozelligidir.

Soru : Astral Seyahat tehlikelimidir?
Cevap : Her insan uyudugunda astral bedeni vucudundan ayrilir, bilincsizce ruyada gezmek islek bir caddede gozleri bagli olarak gezmek gibidir (yinede bir tehlikesi yoktur) Astral Seyahat sirasinda bilincimizle gezdigimiz icin secme hakkimiz vardir ve ayni caddede gozleri acik ve kendini koruyarak gezmek kadar guvenlidir. Sonucta fizik dunyada da bir cok tehlike mevcuttur, bunlarin bilincinde oldugumuz ve korunma yontemlerini bildigimiz zaman kolay kolay tehlikelere maruz kalmayiz. Fakat sik olmasa da bizim disimizda gelisen olaylar sonucu zarar gordugumuz gibi, astral boyutta da korunmayi bilmeigimiz ve yerine gore korunamayacagimiz olaylar karsisinda zarar gormemiz mumkundur.

Soru : Ayrilmayi yasiyorum ama fazla uzaga gidemiyorum neden?
Cevap : Vucudumuzla astral bedenimizi birbirine baglayan bir kordon oldugu ileri surulur, bazilarina gore gumus renkli bir kordon, bazilarina gore vucuda dogru bir cekim alani, sonucta astral beden vucudunu bulabilmesi icin bir bag mutlaka olmalidir. Iste bu kordon yada cekim alani bazi insanlarda gayet gevsek bazilarinda ise gergindir, gergin olmasi hizla vucuda geri donmeye yada fazla uzaga gidememeye yol acar. Sik denemeler sonucunda zamanla kordon yada cekim alani genisler ve istediginiz uzakliklara gidebilirsiniz.

Soru : Astral Seyahat sirasinda kordon koparsa ne olur?
Cevap : Kordonun kopmasi sadece olum aninda olur, ama kordona disaridan mudahale etmek mumkun degildir, yani istesek de Astral Seyahat sirasinda kordonu kopartamayiz.

Soru : Astral Seyahat sirasinda farkli insanlarla karsilasiyorum bunlar kimler?
Cevap : Seyahat sirasinda gordugunuz insanlarin kimler olduklari gittiginiz kademeye gore degisir, eger ruya kisminda iseniz muhtemelen o insanlar sizin bilincaltinizin olusturdugu goruntulerdir, Simdiki zaman diliminde iseniz gordukleriniz gercek insanlardir. Paralel Evrenler Dunyasinda ise zaten bu dunyanin bir kopyasi oldugundan gordukleriniz normalde yasayan insanlarin kopyasi olan insanlardir.

Soru : Astral Seyahat sirasinda herhangi bir etkiyle vucudumuza donememek diye birsey varmidir?
Cevap : Astral Seyahat sirasinda gorulsun yada gorulmesin, vucuda baglantiyi yapan kordonun kopmasi yada disardan bir etki ile vucuttan tamamen ayrilip geri donememe, yada donmemeyi gerektirecek hic bir etken bulunmamaktadir. Aradaki bag sadece olum sirasinda kopar buna ise astral seyahat sirasinda kimse mudahale edemez, sirf Astral Seyahat sirasinda oldugu icin vucuda geri donmemek diye birsey yoktur.

Soru : Astral Seyahat tekniklerini tam olarak denememe ragmen sonuca ulasamiyorum, neden?
Cevap : Tekniklerin hepsi her insanda ayni sonucu vermez, onemli olan her teknigi defalarca deneyip hangisinde daha farkli sonuclar aldiginiza bakmaktir cunku sonuca ulasamasanizda her denediginizde bir adim oteye gectiginizi hissedeceksiniz, hangi teknikte daha rahat ve daha hizli sonuc aliyorsaniz o teknikte yogunlasin, hatta bu denemeler sirasinda bir cok insan kendine en uygun teknigi kendisi gelistirmistir.

Soru : Vucudumda karincalanma, uyusma, terleme yada kalp atislarimda hizlanma hissediyorum acaba dogru yoldamiyim?
Cevap : Normal zamanlarda yataginiza yattiginizda olmayan tum bu bedensel tepkiler olmaya basladiysa evet dogru yoldasiniz. Yalniz dikkat edilmesi gereken bir durum var, eger bir hastalik geciriyor ve bedeninizin verdigi tepki bu hastaliginizi hizlandiracak gibiyse vazgecmek en dogru secimdir. Ornegin kalp hastasi bir insanin kalp atislari hizlaniyor yada nefesi tikaniyorsa yapacak en iyi sey bundan vazgecmeli, hatta bu tarz ciddi hastaligi olanlarin hic denemelere girmemesi daha sagliklidir.

Soru : Bahsedilen hastaliklardan birini tasiyorum fakat her gece uykumda zaten astral ayrilmayi yasiyorsam bilincli yaptigimda da sagligimla ilgili bir problemle karsilasmamam gerekmez mi?
Cevap : uyku sirasinda bilinc tam kaybedildiginden ayrilmayi zorlastirilacak hicbir etken olmayacaktir. Bu nedenle ayrilmadan fiziki bedenin neredeyse hic haberi olmaz. otomatikman fiziksel bir rahatsizliga yol acmaz. fakat bilincli ayrilma calismalarinda ister istemez fizik beden durumun farkindadir ve basta beyin olmak uzere hemen her organ alisik olmadigi bu duruma farkli tepkiler verecektir, bu da saglikliş olmayan organ uzerinde ters etki yapacaktir.

2.TEKNİKLER

Teknik-1

- ? PRATIK ASTRAL SEYAHAT TEKNIKLERI
- ? HAZIRLIK
- ? KLASIK YONTEM
- ? TERS DUSUNME
- ? KENDILIGINDEN VE SOK ETKI ILE
- ? BILGISAYAR YAZILIMLARI
- ? GRUP ASTRAL SEYAHAT
- ? HIPNOZ YOLUYLA
- ? SU ALTI YONTEMI
- ? HEDEF VE ARZU FAKTORU
- ? MEDITASYON VE MUM YONTEMI
- ? ODAKLANMA YONTEMI

HAZIRLIK : Dusunceyi Kontrol ve Bedeni Hazirlama

1. Vucudunuzu rahatsiz eden ve hissettiginiz tum aksesuarlari cikartin. (saat, yuzuk, kolye)
2. Goz kapaklariniza direkt isik gelmeyecek sekilde odayi karartin.
3. Basiniz kuzeye gelecek sekilde kuzey-guney aksisine gore sirt ustu yatin.
4. Tum elbiselerinizi cikartin, fakat vucut isinizi normal seviyede tutacak sekilde ayarlayin.
5. Nerede ve hangi zamanda olursa olsun mutlaka rahatsiz edilmeyeceginizi bildiginiz bir yerde olun.
6. Rahatlama durumuna gecin.
7. Nefesinizi yarim acik dudaklarinizdan alip verin.

KLASIK YONTEM : Rahatlama ve Ucma Istegi

1. Ayaginizdan alniniza kadar vucudunuzu nokta olarak dusun ve zihinsen gucunuzle bedeninizin 1 metre yukarida olduguna odaklanin.
2. Astral bedeninizin alin kismini vucudunuzun ayak hizasina gelecek sekilde ileriye gittigine odaklanin.3. Ayaklariniz sabit bir noktada kalacak ve yuzunuz 90 derece dik gelecek sekilde yukari ve ileri dogru kalktiginizi ve ayaklarinizin uzerinde dogruldugunuzu dusunun ve buna odaklanin.TERS DUSUNME : Beyin Aldatmacasi 1. Hazirlik bolumundeki asamalarin tumu gerceklestirilir.2. Kuzeye dogru yatis pozisyonunuzu, guneye dogru yatmis gibi dusunerek beyninizi aldatmaya calisin.
3. Beyniniz devamli kuzeye dogru oldugunuzu ispatlamaya calisacaktir. Beyninizi inandirdiginiz anda titresimlerle birlikte yukselmeyi gerceklestirin
4. Yukselmede zorluk cekiliyorsa her nefes verisinizde biraz daha hafifleyip yukseldiginize odaklanin.
5. Yukselmenin diger yolu ise yukarida asili bir ipi cektiginizi dusunmektir.
6. Eger titresimler halen olusmamissa ipi her cektiginizde belli bir rahatlama ve titresimler meydana gelecektir.
7. Ugrasilar sirasinda birden fazla teknigi kullanmaktansa her adima tam konsantre olmak akla baska seyleri getirmeyeceginden mutlak basariya kolayca gitmenizi saglayacaktir.
8. Ayrilma tam olarak gerceklestiginde goruntuler ve ugultular baslayacaktir. (herkes icin ayni olmayabilir)
9. Artik yapmaniz gereken tek sey dusuncelerinize hakimiyet ve ucus provalaridir.

KENDILIGINDEN VE SOK ETKI ILE :
Yan Etkenler ve Beyin Gucu Bayilma, agir hastalik, agir uyku hali, ani soklar ve trafik kazasi gibi etkiler sonucunda istem disi olan astral ayrilmalardir. Kisiler genelde bu durumlarda bir anda kendilerini beden disinda bulurlar fakat durumun farkina varamadan bedenlerine geri donerler. Normal uyku halinde de bu ayrilma yasanmasi sonucunda ruyalar gorulur. Uyku sirasinda dusme, ucma gibi etkiler istem disi yapilan astral seyahatlerin belirtisidir.

BILGISAYAR YAZILIMLARI :
Yardimci Etkenler Robert MONROE Astral Seyahat Arastirma Merkezinin yaptigi arastirmalar sayesinde binlerce kisi onlarin verdigi kasetleri ve cd'leri dinleyerek OOBE (Out Of Body Experience) olarak da adlandirilan beden disi deneyimleri gerceklestirmislerdir.Internette de bulabileceginiz bwgen.exe (Brain Wawe Generator) programiyla sizde beyin dalgalarinizi yavaslatarak amaciniza daha hizli ulasabilirsiniz.Bwgen programini indirmek ve nasil kullanilacagini ogrenmek icin DOWNLOAD kismina girin.Binlerce insan bu yolla ilk astral deneyimlerini yasamistir.

Teknik-2

- ? OTOMATIK ONERME
- ? UCMA
- ? SELF TRANS

OTOMATIK ONERME

Bu teknikde bir calar saate ihtiyaciniz var. Alarmi her zamanki uyanis vaktinizden iki saat daha erkene kurun, normal vaktinde yatmaya gidin. Sabahleyin alarm sizi uyandirdiginda yeniden uykuya dalacak kadar yorgun olacaksiniz. Uyumadan once, kendinize sunlari deyin: "Uykuya daldigimda bedenimden ayrilacagim" veya "Bir dahaki sefere uyudugumda beden disi deneyimi yasayacagim" Uykuya dalana kadar bunu tekrar tekrar soyleyin. Uykuya daldiktan sonra kendinizi projekte olmus bulabilirsiniz.

UCMA

Eger kuvvetli tahayyul etme gucunuz varsa ve karisik tekniklerden hoslanmiyorsaniz bu sizin icin uygun teknik olablir. Uzanin, rahatlayin ve kendinizi ucarken (supermen stili) tahayyul edin. Evinizin ikinci katinin bir penceresinden disari yurumenin veya pencere esiginin ustune cikip kendinizi muazzam manzaranin genisligine firlatmanin nasil birsey oldugunu tahayyul edin. Havayi yararak catilarin ve civardaki kirlik alanlarin ustunden uctugunuzu yapabileceginiz en canli sekliyle hayal edin. Serin havanin yuzunuze carptigini ve giysilerinizin ruzgarda cirpindigini hissetmeye calisin. Vucudunuzun hava akimini en iyi hissedebilecegi bir noktaya yerlestirebileceginiz bir vantilator (sessiz bir tane) sayesinde ucus esnasinda disaridaki havayi yarma hissinizi kuvvetlendirebilirsiniz. Bu vizualizasyonun uzun sure kullanimi astral bedeni ayrilmaya tesvik eder.

SELF TRANS

Rahat bir pozisyon alin ve zihin icindeki hayali bir kapiya konsantre olun.
Nefes, derin ve ritmik olmali, gozler kapali ve yukari bakar vaziyette olmalidir. Biraz sonra ayaklarda baslayip yukari, bacaklara dogru cikan ve en sonunda tum vucudu kaplayacak olan bir uyusukluk hissedeceksiniz. Bir kas sertlesmesi hissedilecek ayni zamanda kafada yapay bir baski olusacaktir.
Bir sure sonra kapali goz kapaklarinin ardindan gorme etkisini elde etmis olacaksiniz ve oda solgun, altin rengi bir pariltiyla aydinlatilmis gibi olacaktir. Bu noktada, varliklarin belirmesine ve korkunc sesler duymaya maruz kalabilirsiniz. Bunlar konsantrasyonunuzu bozmada ve trans halini kirmada cok etkili olduklari icin yapilabildigi kadariyla kaale alimamalidirlar.
Ve simdi iki bedene sahip olmanin tuhaf hissini deneyimliyor olacaksiniz. Aci verici fiziksel olan ve, onun icinde hapsolmus akiskan beden. Bir sonraki adim bu seyyal bedeni kuvvetli bir irade gayretiyle zihninizdeki hayali kapidan disari cikarmak olacaktir. Eger basarili olursaniz kapidan gecisin olagandisi hissini ve arkanizdan bir klik sesi (Bunun niye duyuldugu bilinmemektedir) duyacaksiniz. Burdan sonra fiziksel bedenden disari adim atip uzaklasabilirsiniz.

Teknik-3

UZUN SURE BAKMA
YUKARI CEVRILMIS GOZLER

UZUN SURE BAKMA

Bu teknik icin bir koltuga, muma, yaklasik 4 santim capinda kavunici renkli bir kartona ve duvara asili genis bir aynaya ihtiyaciniz vardir.
Koltugu aynanin onune yerlestirin ve kartonu alninizin ortasina yapistirin. Mumu yaktiktan sonra (yakinda bir yerde bulunmali), isiklari sondurun ve koltuga oturun, boylece aynaya donuk vaziyette olacaksiniz. Rahat ve gevsemeye hazir bir halde olun.
Simdi aynadaki goruntunuzu gorebildiginize gore alninizdaki diske bakmaya baslayin. Bunu goz kirpmaksizin en az 5 dakika yapmalisiniz. Eger goz kirparsaniz bastan baslayin. Bu ilk basta baslamak icin zor bir zaman gibi gorunebilir ama duzenli pratikle bu zamani bir dakikadan iki dakikaya, uc dakikaya, ve daha uzun bir sureye dogru arttirabilirsiniz.
Bunu bir sure denedikten sonra bilincinizin aynadaki goruntunuzle kendiniz arasinda gidip geldigini goreceksiniz. Bir an kendinizi koltukta otururken diger bir anda ise aynanin icinde hissedeceksiniz. Eger buna birkac dakika devam edebilirseniz kendinizi eninde sonunda aynanin icine oradan da diger taraftan duvarin disina projekte olmus olarak bulacaksiniz.

YUKARI CEVRILMIS GOZLER

Bu metod yatar vaziyette veya bir koltuga oturarak uygulanabilir.Rahat ve tamamen gevsemis oldugunuzdan emin olun, gozleriniz kapali ve nefesiniz derin ve ritmik olsun.
Yukari dogru bakin oylek gozleriniz alninizin ortasindaki bir noktaya odaklanmis olsun. Eger bir muddet bu durumu koruyabilirseniz bu bolgede bir bilinc artisinin olustugunu ve vucudunuz geri kalaninda da duyularin azaldigini hissedeceksiniz.
Bunu yapmaya, varliginizin tamami alin merkezinde toplanana ve artik vucudunuzu hic hissetmeyecek bir hale gelene kadar devam edin. Bu durumu olusturdugunuzda yogun bir irade gucuyle bilinc merkezini kafanizdan disari cikarmalisiniz.
Bu teknik gozlerde rahatsiz edici bir gerilim yaratmasina ragmen cok etkili bir teknik olarak bilinmektedir.

Teknik-4

SEKIL VIZUALIZASYONU

Bu teknik en iyi bir koltuga rahatca oturarak uygulanir. Iyi bir boyun destegiyle dik oturur ve kollarinizi koltugun kollarina dayarsaniz, uzun bir sure uykuya dalmadan ve rahatsiz olmaksizin oturabilirsiniz.
Kapali gozlerinizin onundeki uzaya basit bir cemberin cizildigini hayal edin. Ilk basta goruntu biraz titrek olabilir ama zihinsel olarak mukemmel bir cember cizene kadar pratik yapin. Sonra cemberi zihninizde baska bolgelerde cizmeye baslayin. Gozlerinizi hareket ettirmek zorunda degilsiniz -- sadece dogrudan karsiya bakin (tabii ki gozler kapali olarak) -- Cizim yapacak koca bir evrene sahipsiniz.
Biraz pratikle bu cemberi istediginiz her yere muntazam bir sekilde cizebilecek hale geleceksiniz.
Bu teknik cok pratik gerektirir ama guclu gorselige sahip kisiler icin cok uygundur. Cemberi iyice ogrendikten sonra ortasina bir arti isateti ekleyin. Dort parcali cember Kuzey Amerika Hopi halkinin kadim semboludur. Bu isareti Hopi halki sizinkiyle ayni amac icin kullanmislardir. Bu isaret onlarin, evrensel birligin samanik isaretidir.
Zihninizde bu cemberi muntaza olarak istediginiz yere cizebildiginizde piramit sekline gecebilirsiniz. Basit bir uc boyutlu piramitle baslayin. Bunu mukemmelestirdiginizde zihninizde birkc dakika tutun ve dondurun. Tersyuz etmeye calisin, dondurun, renklendirin, icini acin, buyutun veya kucultun, Kati veya saydam hale sokun, degisik materyallerden yapilmis hale getirin, iki tane daha ekleyin ve onlarin uzerinde oynayin.
Istediginiz heran zihinsel piramitlerle oyanyabilecek safhaya ulastiginizda artik "kendinizi" cizmeye baslayabilirsiniz.Ayni prensipleri kullanarak kendinizi zihnen istediginiz yerde cizin. 3 boyutlu bir taslakla ise baslayin. Bunu basardiginizda "kendinizi" doldurabilirsiniz, ete buruyebilir ve canli nefes alan bir hale sokabilirsiniz. Kendinizi, kendinizin disinda dururken hayal edin. Kendinizi buyutup kucultebilir veya yaklastirip uzaklastirabilirsiniz. Bunu basardiginizda kendinizi hayal ettiginiz "sizin" disardaki siz oldugu bir halde bulabilirsiniz.
Bazi insanlar bu teknigi cok uzun veya cok karmasik buluyorlar veya yeterli azme sahip degiller. Obur yandan digerleri bu teknigin onlar icin ise yarar tek teknik oldugunu soyluyorlar. Bu teknik, sanatcilar ve tasarimcilar gibi gorsel ve yaratici insanlarin ilgisini cekiyor.

Teknik-5

SOKLAMA YONTEMI

Teknigin adi kendi hakkinda herseyi anlatiyor. Bu metodda konsantrasyona veya derin rahatlama prosedurlerine gereksinim duyulmaz ama digerlerinin aksine ikinci br kisinin yardimina ihtiyac vardir.
Uyari: Bu metod kalbi zayif insanlar icin tehlikeli olabilir, dolayisiyla akillica karar verin.
Bu teknikte size yardimci olacak kisinin bir miktar sabirli olmasi lazim cunku sizi sakinlik evresinden neredeyse uykuya dalma evresine kadar izlemek zorundadir.
Metod gayet basit. Tek yapmaniz gereken sey sirtustu yatmak ve kollarinizdan birinin dirsekten yukari kismini havada tutmak, sonra bu pozisyonda uykuya dalmayi denemek. Yakininizda sizi izleyen yardimcinizin kolunuz duserken uykuya dalisiniza ve bilincinizi kaybederken kolun sallanisina dikkat etmesi gerekmektedir.
Kolunuz yataga duser dusmez o kisi kulaginiza bagirmalidir. "CIK DISARI!" veya "DISARI ZIPLA!"
Buradaki ana fikir sizi kelimenin tam anlamiyla bedeninizden disari firlatmak. Eger o esnada evde baskasi da bulunuyorsa ornegin aile fertleri, baslamadan once yapacaginiz denemeyi onlara da soyleseniz iyi edersiniz!

Teknik-6

MUM TEKNIGI

Oncelikle karanlik ortamda bir mum ve tutsu yakilmalidir, tutsu koku itibariyle konsantreyi tamamlayacaktir, arzu edilirse cok hafif klasik muzik yada icimizdeki mistisizmi uyandiracak bir muzik de eslik edebilir. Oturdugumuz yerden cok yakinimizdaki muma gozlerimizi kirpmadan ve hicbirsey dusunmeden bakilmalidir. Zaman gectikce gozler yasarabilir, bu durumda ovalamadan sadece ellerin bilege yakin kismini cok hafif gozlerimize bastirarak 2 dakika kadar beklemeli ve tekrar muma konsantre olup dusuncelerden arinarak bu teknige devam etmeliyiz. edeninizden disari firlatmak. Eger o esnada evde baskasi da bulunuyorsa ornegin aile fertleri, baslamadan once yapacaginiz denemeyi onlara da soyleseniz iyi edersiniz!
Her teknik gibi bu teknigi de belirli araliklarla tekrarlamali ve her gun bir onceki gune nazaran ne degisiklikler yasandiysa ona gore teknige kendinize gore kolaylastirici ekler yapilabilir.

SELF HIPNOZ TEKNIGI

Bu teknigi uygulamadan once oncelikle Hipnozu ve tehlikeli olup olmadigini bilmek gerekir. Oncelikle en cok sorulan soruyu ele alirsak "Hipnoz olduktan sonra uyanamama gibi birsey sozkonusu mu?" Boyle birseyin olmayacagini rahatlikla soyleyebiliriz, hipnozun hangi cesidinde olursa olsun, hatta hipnozu bayka biri yaptirdiginda bile hasta rahatsiz oldugunu hissettigi anda uyanacaktir, cunku hipnozun derinligi ne olursa olsun kesinlikle tam bir uyku modu degildir, ve bilinc derinlige gore yerindedir.

self hipnozda ise zaten bunu deneyen kisi hem hipnozitor, hem hasta konumuda olmdugu icin zaten basindan sonuna kadar olaylari akif olacak ve istedigi an uyanabilecektir.

Oncelikle diger Astral Seyahat Tekniklerinde oldugu gibi bu teknigi de denerken rahat los ve sessiz bir ortamda olmak, rahatsiz edilmemek, isi kontrolunun yapilabildig, ne cok sicak ne cok soguk bir mekanda olmak ve mumkunse ciplak olmak yada sirf bu isler icin giyilen ve haricinde giyilmeyen bir elbisenin olmasi gerekir. Bunun sebebi ise gunluk hayatta yasadigimiz en kucuk olay bile negatif yada pozitif olarak giysilerimizde ve bedenimizde kalmaktadir. Denemelere baslamadan once ne kadar bu etkenlerden kurtulabilirsek o kadar fazla yom katedebiliriz. Gerekirse yeni banyo yapilmis olmasi cok daha iyidir.

Brain Wave Generator programinda beyin dalgalarini yavaslatip self hipnozu kolaylastiracak sesler mevcuttur, bu teknigi denemeden once bir sure bu sesleri dinlemek cok yararli olacaktir.

1) Gerekli ortam saglandiktan sonra rahatlamak amaciyla uzanilir, ilk olarak kisi yattigi yeri ve vucudunu dinlemelidir, rahatsiz oldugu birsey varsa hemen halledilmelidir.

2) Tam bir rahatlama saglandiktan sonra hic kipirdamadan ve sadece Astral Seyahate odaklanarak beyindeki diger dusunceleri silmeli ve bir kac dakika boylece yatilmalidir.

3) Artik kisi kendi kendine telkinler vermeye baslar, "rahatliyorum, bedenim tamamen uykuya geciyor, artik bedenimi kontrol etmiyorum" gibi.

4) Bu sirada bedeni eklem yerleri yokmus ve tek parcaymis ve artik bedene hkmedemeyekmisiz gibi dusunmek gerek. Boylece bedenin agirlastigini hissedeceksiniz.

5) Nefesinizi kontrol altinda tutun ve uzun araliklarla derin nefesler alip verin.

6) Yattiginiz yeri ve mekani mutlaka unutmalisiniz, belli bir sureden sonra bedeninizi de hissetmeyecek ve yumusakmi yoksa sert bir yerdemi yattiginizi bile farkedemeyeceksiniz.

7) Dikkatinizi Ayak parmaklarinizda yogunlastirin ve sadece onlari dusunun.

8) Tum hucrelerinizin calismayi birakip her verdiginiz nefesle birlikle ayak parmaklarinizidan karin boslugunuza kadar gelip orada toplandiklarini dusunun, bu sekilde karinh boslugunuzdan asagida kalan tum bedeniniz katilasacak ve hissizlesecektir. Hucreleri haretek halinde tahayyul ettiginiz andan itibaren ayak ucunuzdan itibaren bir uyusma olacaktir. Bunlar olmasi gerekenlerdir ve hic bi korkuya gerek yoktur.

9) Daha sonra ayni islemi elleriniz ve basiniz icin uygulayin, tum vucudunuzdaki hucrelerin karin boslugunuzda toplandigini hissedin.

10) Artik vucudu tam uyku moduna gecirmek icin derin nefesler alip verin, her nefes alista bir miktar hucreyi karin boslugundan cigerlerinize cekin, nefesi verdiginizde bu hucreler vucudunuzu terkedecek. Tum hucreleri atana kadar bu islemi tekrarlayin.

11) Artik uyku modundasiniz ve bilinciniz yerinde, simdi gozunude bir yol canlandirin ve yuruyun, cevrede hic birsey yok ve ileride bir kapi goreceksiniz, bu kapiya dogru ilerleyin, olabildigince yolu uzun tutun ve kapiya varmayi dusunun.

12) Kapinin onundesiniz ve iceri girmek istiyorsunuz, iceri girin, hicbir engellemeyle karsilasmayacaksiniz. Artik derin uyku modundasiniz.

13) Simdi yine bir yol ve yine bir kapi, ayni seyleri uygulayin ve ikinci kapidan da gecin, artik trans halindesiniz.

14) Son yol ve son kapi, ucuncu kapidan da gecin, her seferinde kapilari birbirinden farkli ve daha buyuk olduklarini goreceksiniz. Ucuncu kapidanda gectiginiz andan itibaren en derin uyku modundasiniz.

15) Buradan itibaren cevrenize bakinmaya baslayin olabildigince boluk hayal edin ve yukselme istegiyle dolacaksiniz, burada dalgalanmalar hissedebilirsiniz, sanki su uzerinde yada havada dalgalanma gibi.

Buradan itibaren istediklerinizi yapabilirsiniz, ama tavsiyem oncelikle bulundugunuz mekani kontrol edin ve olabildigince burayi gezmeye calisin, gorecekleriniz bu bahsettigim yollari ne kadar dogru uyguladiginizla dogru orantili, eger hicbisey gormuyor yada olaylar anlattigim gibi gelismiyorsa birseyleri yanlis yaptiginiz anlamina gelir. Yasayacaklariniz ne kadar derin hipnoz oldugunuza da baglidir. Her insanin hipnoz derinligi ayni olmadigi gibi az da olsa hipnoz olamayacak insanlar oldugu unutulmamalidir.

Bu metodu iki farkli sehirde ve birbirini tanimayan 3 degisik insanla farkli zamanlarda denedigimde, gorulen yerlerin ve sahislarin asiri benzerlik gosterdigine sahit olduk.

3.LUSID RUYA

Lusid Ruya Nedir?

LUSID RUYALAR : Ruyada Farkindalik

Kime sorarsaniz sorun mutlaka bir cok kez kabus gordugunde bunun bir kabus oldugunun farkina varip uyandigini, tekrar tekrar ayni ruyayi gordugunu soyleyecetir. Ruyada gordugumuz bazi inanilmasi guc olaylar ve goruntuler genelde bize o anda ruyada oldugumuzu hissettirir, bu sekilde ya ruyadan uyanir yada farkli bir ruyaya atlariz. Her gece yuzlerce ruya gordugumuzu ve bunlardan bir yada iki tanesini hatirladigimizi varsayarsak, ruyada farkindaligi belkide bir gecede onlarca kez yasama ihtimalimiz yukselir. Belkide bir cok ruya gormemizin en buyuk sebebi bu tarz olaylar karsisinda bilincimizi kisa bir sure icin kazanip farkli ruyaya gecmektir.

Astral Seyahatin en kolay ve en basarili yolu Lusid Ruyalardir, fakat Astral Seyahatte gidebilecegimiz yerleri Ruyalar Alemi, Paralel Evrenler Bolgesi ve Icinde Bulundugumuz Zaman Dilimi olarak uce ayiririz, normal tekniklerle cikilan Astral Seyahatte bu uc bolgeyide gezmek mumkundur fakat Lusid Ruyalarla yalnizca Ruyalar Aleminde bulunulmaktadir. Bunun sebebi ise, uykuya daldigimizda otomatik olarak astral bedenimiz vucudumuzu terkeder ve bilincimiz yerinde olmadigindan Ruyalar Alemine gecis yapar. Bu otomatik gecis yasandigindan lusid ruya ile bilinc kazanildigindan zaten ruya aleminde olundugu bilinmektedir. Simdiye kadar yontemini bulamasak da ruya kismindan diger iki bolgeye gecisin mumkun oldugu ise baska bir gercektir. Lusid Ruya gormekteki amac, en zor sey olan bilincli Astral cikisi Astral Beden yaptiktan sonra, bilincimizi kazanip belkide bir nevi "hazira konmak"tir.

LUSID RUYA TEKNIKLERI :

1) Gun boyunca ve gece yatmadan once "ruyamda gorecegim inananilmasi guc yada ilginc herhangi bir olay karsisinda bilincimi kazanacagim" telkini belkide bu is icin en uygun ve en kolay yoldur.

2) Ya gercekten su ihtiyaciniz varken yatip uyuyun yada susadiginizi ve mutfakta bir bardak buz gibi su oldugunu (hatta belli bir yere su koyarak yatin) dusunun ve su bardagina ulastiginizda bilincinizi kazanacaginizi dusunun, ruyada eger bu bardaga ulasirsaniz (cok susadiginiz icin mutlaka olacaktir) bilinciniz mutlaka yerine gelir.

3) Belli bir muzigi dinlerken yine ayni telkinleri yapin ve bilgisayarinizi o parcayi belirli bir saatte calacak sekilde ayarlayin (bunu yapacak programi download kismindan indirebilirsiniz. (lucid.zip) Aciklamasi DOWNLOAD bolumunde) gece uykunuzda bu muzigi duydugunuzda bilincinizi kazanabilirsiniz.

4) Devamli aynisini gordugunuz ruyalar varsa bu ruyayi tekrar gordugunuzde bilincinizi kazanacaginizi telkin ederekte basariya ulasabilirsiniz.

UNUTULMAMASI GEREKEN BIR AYRINTI : Eger gercekten basarili olmak istiyorsaniz bu teknikleri denedikten sonra mumkunse kendi tekniginizi gelistirmeniz daha faydali olacaktir.

T E L K I N L E R : Gunluk yapilan telkinler otohipnoz gibidir...

Astral Seyahat yapabilmeyi hedefleyen ve yapmakta zorlanan herkese bir tavsiyem oldu, oncelikle klasik cikis yontemlerinden once, uykuda farkindalik (Lusid Ruyalar) yontemini denemeleri. Ister Astral cikisi klasik yontemlerle yapin isterseniz uykuda farkindalik yontemini deneyin, en basta yapmaniz gereken, belkide en etkili yol telkin metodudur.

TELKIN METODU : Her gun akliniza geldikce ve ozellikle yataga yatmadan once "ruyada ilginc bir sey gorursem bunun ruya oldugunu hissedecegim ve bilincimi kazanacagim" diye tekrar eder hatta buna yogunlasarak uyursaniz kisa bir sure icersinde bunu gerceklestirebilirsiniz. Sonuc olarak ruyadayken olagandisi gordugunuz birsey olursa gunduz yaptiginiz ve bilincaltiniza yerlesen bu telkinler devreye girecek ve bunun ruya oldugu konusunda sizi uyaracaktir. Ruyada oldugunuzu farkettiginiz andan itibaren yapmaniz gerekenler, oncelikle heyecan yada panik yapmamak, unutmayin ki bunun olmasini uzunca bir suredir istiyorsunuz, ardindan da ucmayi yada o anda bulundugunuz ortamdan uzaklasmayi istemek olmali, bunu gerceklestirdiginiz anda artik Astral Dunya kademelerinden "Ruyalar Alemi" kisminda geziyor olacaksiniz. Belkide bu yol en az ugrastiran ve en cok kullanilan yoldur.

Unutmayin ki telkinlerden gunluk hayatimizda da yararlanabilecegimiz gibi Astral cikisi yasadiktan sonra klasik paniklemeleri ve korkulari engellemek icinde yararlanabiliriz.

4.MAKALELER

ASTRAL SEYAHATTE CINSIYET FAKTORU

Arzu faktoru Astral Seyahatte guclu bir faktorse, bazi arzularin cinsellikten ilham almasi kacinilmazdir. Uygun gorulmese de bu durumla ilgili bir cok ornek vardir. Fakat cinsel niyetlerle yapilan projeksiyonu sonucsuz sirakan bir faktor de mevcuttur.

Butun erkekler, ruya hayatlarinin, sik sik cinsel temalarla dolu oldugunu bilirler. Ayrica cinsel temanin sonucu UYANMADAN tamamlanmaz. Ruya aleminin astral plandaki duyumsal hissedisin kesinligi, fizik qplanda hissedilecek derecede, incelik ve siddet sinirina hicbir yerde bu kadar yakin degildir. Kisi cinsel tecrubesini tamamlamak icin fiziksel uyanikliga felmek zorundadir.

Bu ayrintilar onemlidir, zira Astral Seyahat yapan deneycilerin raporuna gore bu kiskirtici duruma karsi konulmadigi takdirde , fiziksel bedene suratli bir donus olmaktadir.

DINLERE GORE ASTRAL SEYAHAT

Hint ogretilerinde insanin uc bedenden olustugu ogretilmektedir. Bunlar fiziki, esiri ve ruhsal bedenlerdir. Taoist dusuncede insan vucudunda, evrenin mutlak enerjisinin bir zerresinin depolandigi ve bu enerjinin ruhsal bir varlik oldugu ogretilir. Bu ruhsal enerji, egitim ve ogrenim sonucunda fizik beden disina cikabilir.

Dogu inanclarinin ve ogretilerinin disinda, batida da ayni tarzda yakinlasmalar gorulur. Hz. isa'havarisi St. Paul, insanda ruhsal ve dogasal iki beden bulundugunu soylemistir. Hz. isa, incil'de soyle demektedir : Oyle bir adam bilirim ki, bedenin disinda mi? Bilinmez. Allah bilir." (incil, Corinthians 2/12:3) Dante unlu ilahi Komedya'sinda soyle yazar : "Yaratici Guc, bedenin yapimi bitip hazir olunca ona yeni bir ruh ufler. Zaman gelince de ruh bedenden ayrilir, bedeni gucler dilsiz kalir." 1195' te italya'da Padua' da yasayan Aziz St. Antuan'in mucizeleri arasinda, bedenini bir kilisede birakip, baska bir kiliseye gittigi ve orada gorundugu olayi yer almaktadir. (Bilinmeyen, Cilt 1-8)

ESIKTE BEKLEYENLER

insan, dusunce ve duygulariyla astral alemde yaratici oldugu hususu bir gercektir. Bu en ustun ekilde yaratici olabilecegimizi ve astral projeksiyon vasitasiyla ic alemlerde insanin neler yapabilecegini gorme ve hatta deneme sansini elde edebilecegimizi gosterir. Orada yollar, guzel evler, kenar mahalleler, insanlar, daragaclari, mahkumlar, fabrikalar, hayvanlar, agaclar gorebiliriz. Fakat ister istemez baska bir gercegi de orada goruruz. insan astral alemde istemeyerek de olsa nefret ettigi, korktugu ve ya arzu ettigi seylerin bir kopyasini olusturabilir. Ve kendisine ait bu olusumlar ruhani bir bag ile insana baglidirlar.

Kisi orumceklerden korkuyorsa. korktugu bu varliklarla astral alemde karsilasma olasiligi cok yuksektir. isin en ilginc yani ise kisinin olusturdugu bu varliklar, sahsin korkulariyla beslenip buyuyecek ve cevresinden hic ayrilmayacaktir. Kisi eger korkularini yenemezse bu varliklardan rahatsiz olacaktir. Olusturdugu bu tarz varliklarin hepsi birlestiginde "ESiKTE BEKLEYENLER"i olusturur.

Okult yazar Bulwer LYTTON meshur klasigi "ZONONI"de bir kisinin esikteki bekleyeni ile karsilasmasini anlatir. Hic kimsekendi esikteki bekleyeni ile yu yuze gelmeden astral seyahatin son bolumune gecemez. Korkulariyla karsilasmali ve onu yok etmelidir. Onun ne oldugunu anladigi zaman, kendi korkularindan dolayi meydana geldigini anladigi zaman onu yok eder.

ISLAMIYET'TE RUH VE BEDEN ILISKISI

Islamiyet dininde ruhun varligi temel inanclardandir. Kurani Kerim'de ruhun Rabbin emrinde oldugu ve bu ilahi bilginin cok azinin insanlara verildigi belirtilir. (isra Suresi, Ayet 85). Fecr Suresi' nin 27-30. ayetlerinde Allah dogrudan ruha hitap eder. Hadis tefsirlerinde Hz. Muhammed'in ruh ile alakali degisik aciklamalari gorulur. Buhari Hadisleri'nin Enbiya Kismi'nda, Hz. Muhammed'in soyle dedigi yazar: Ruhlar, cinsler ve topluluklar halinde yasarlar, bazilar birbirini tanir, bazilari tanimazlar.

Mevlana Celalettin Rumi, ruhun uykuda bedenden ayrildigini soyler ve Mesnevi'sinde ozellikle belirtir: Can atlarini eyersiz koyar, bu sir olumun kardesidir, sirridir. Ama gunduzun geri gelmesi acisindan ayaklarini uzun bir bagla baglar. Can boslukta astar gibi gizlidir, bedense yorganin altinda doner durur. Sen bedensiz bir bedene sahipsin." ibni Sina, insanin ruhla bedenden olustugunu belirtir. Beden nefsin calismasina uygun bir duruma gelince, ruh bedene gonderilir ve de sonsuzluk kazanir. istenirse bedenden ayrilir, tamamen ayrilinca bir daha yok olmaz.

Bir baska mutasavvif, imam Gazali, insanda, bedende baska bir varligin daha oldugunu, onun asil ve sabit varlik olan ruh oldugunu anlatir. Gazali'ye gore ruh bedenin icinde degildir, zaman ve yerle sinirlandirilamaz.islamiyet'te ve tasavvufta ruhun varligina kesin olarak inanildigi icin, ruh ve beden iliskisinin uzerinde ozellikle durulur.

PARALEL EVREN TEORISI

Gorulebilir evrenin otesinde, bu evrene paralel baska evrenler de var midir? Mistikler ve filozoflar boyle oldugunu one suruyorlar. Bilim adamlari ise yakinda zamanlara degin boyle bir seyin olanaksiz oldugunu dusunuyorlardi. Fakat bugun fizikciler paralel evrenlerin olabilecegini matematiksel olarak ortaya koyabiliyorlar.
Paralel Evrenler kavrami, bugun bilimsel terimlerle acikca bir sekilde tartisilabilmektedir. Bilim adamlari icinde bulundugumuz evrenin varligini bir takim neden-sonuc bagintilariyla aciklayabiliyorlar.
Aslinda bu aciklama, uc boyutlu uzayin tumuyle onun yapisini olusturan fizik nesnelerden ibaret oldugu esasina dayanir.

3 KOORDINAT BELIRTILMELIDIR

Ikinci nokta, paralel evrenler tartismasinin odak noktasini olusturuyor. Herhangi bir nesnenin konumunu kavrayabilmek icin oncelikle uc koordinatini belirlememiz gerekir. Bunun en somut ornegi havacilikta gorulur. Bir ucagin pilotu, yerdeki hava trafik kontrolorune havadaki konumunu bildirmek icin 3 rakam vermek zorundadir. Bu degerler ucagin havada bulundugu yerin enlemini boylamini ve yere olan uzakligini belirtir.
Evren ile ilgili olcumler de boyle yapilir. Gokbilimciler, sozgelimi bir gezegenin uzakligini belirlemek icin, yukari-asagi, sag-sol, on-arka gibi kavramlar kullanarak sonuca varirlar.
Peki, uc boyutun otesi var midir? Matematikciler diger boyutlari idrak etmenin sanildigi kadar zor olmadigini belirtiyorlar. Diger boyutlar gercekten de matematiksel olarak kavranabilir, fakat bu durum uc boyutlu insan beyni icin de soz konusumudur? Tum kavramlarimizla birlikte uc boyutlu bir mekanda yasadigimiz icin bu pek mumkun degildir. Fakat su ornekler, bunu anlamamiza biraz yardimci olabilir.

NOKTA, KAGIT VE MASA ORNEKLERI

Uzaydaki tek bir noktayi ele alalim.Bu noktanin herhangi bir yone dogru uzanan hacmi yoktur. Dolasiyla bir matematikci icin o nokta boyutsuzdur. Duz bir cizgiyi alalim. O da sadece bir yone dogru uzar. Genisligi ve yuksekligi yoktur, sadece uzunlugu vardir. Bu bakimdan o cizgi de bir matematikci icin tek boyutludur. Bir kagit parcasini dusunun. Genisligi ve uzunlugu vardir ama derinligi yoktur. Dolayisiyla o da iki boyutludur. Bir masayi ele alalim. Genisligiyle, uzunluguyla ve derinligiyle uc boyutlu bir nesnedir. Orneklerimizi bir kez daha inceleyelim: Boyutsuz, tek boyutlu, iki boyutlu ve uc boyutlu. Burada durmamiz icin herhangi bir neden var mi? Neden bundan sonraki boyutlari kesfe cikmayalim?

EINSTEIN'IN YAKLASIMI

Her ne kadar bilimsel duzeyde simdilik bir varsayim olarak kabul ediliyorsa da, bir takim bilimsel on bilgiler one surulmemis olsaydi, paralel evrenler felsefi bir kavram olmanin otesinde hicbir sey ifade etmeyecekti. Paralel evrenler konusuyla ilgili ilk kapiyi acan kisinin Albert EINSTEIN oldugu biliniyor. Einstein'in unlu genel rolativite teorisinde paralel evrenleri birbirine baglayan "koprulerden" soz edilir.

EINSTEIN-ROSEN KOPRUSU

Einstein ve yakin calisma arkadasi Nathan Rosen'in bu kara delik tunelletini matematiksel olarak kabul ettikleri ve inceledikleri biliniyor. Einstein ve Rosen, bu calismalarinin sonucunda sasirtici bir sey kesfettiler: Kara Delik tunellerinin dibi yoktur! yani sonu yoktur.Burada, uclarindan birbirlerine bagli iki huni soz konusudur.Birlestikleri nokta, tunelin "bogaz" kismini olusturur. Dolayisiyla tunelin bir ucundan giren bir nesne, merkezdeki ya da bogazdaki olaganustu cekimin etkisiyle, tunelin obur ucundan disari firlatilir. Oyleyse obur yanda ne vardir? Obur yan, yeni bir evrendir, ilkinden tamamiyla farkli bir evrendir bu. iste bu iki evreni birbirine baglayan tunele Einstein-Rosen koprusu adi verilir.

ROBERT MONROE

Robert A. Monroe, kitle haberlesmesi uzerine calisan bir is adami, kendisi, gazete ve derilere makaleler yazmis; televizyon ve elektronik alanlarinda da calismalari var. Bu alanlarda calismalar yapan iki sirketi yonetiyor, ailesiyle birlikte, Virginia ` da, Blue Ridge de yasamakta.
MONROE 1958 yilinda ilk Astral Seyahatini bilincsiz olarak gerceklestirmis, daha sonra arastirmalar yaparak bu konu ile ilgili deneyimlerini bir kitapta anlatmis, ayrica Amerika da Monroe enstitusu adi altinda astral seyahatla ilgili arastirmalar yapan bir merkez kurmustur.
1958 yilinda gecirdigi ilk astral seyahat deneyiminden bu yana, MONROE, binden fazla beden disi yolculuk yapmistir. Fiziksel bedenden ayrilabilen ikinci bir bedene, bu konularla ugrasanlar astral beden diyorlar. Bu beden duvarlardan, kati maddelerden kolaylikla gecebilmekte, ancak elektrik alanlari tarafindan bir olcude durdurulmaktadir. Dusunulen, istenilen sekli alabilmektedir. Bazi yetenekli kisiler, bu bedeni gorebilmektedirler. Beden disi yolculuklar hakkinda ayrintili bilgi edinmek ilk kez Monroe`nun arastirmalari sayesinde mumkun olmustur.

Astral Projeksiyon Uzerine inceleme 1
Treatise On Astral Projection 1
Yazan : Robert BRUCE
http://www.astralpulse.com
Ceviri : Cem CILOGLU

CILT I

Bolum I

Bu yazi, astral dunyayi ve projeksiyon surecini aciklamaya calisan bir seri makalenin birinci bolumudur.

Hayatimin uzunca bir suresinde, astral vucudumla astral duzlem uzerinde calistim. Dikkatli gozlem ve elestirel dusunceyle onu anlamaya ve en nihayetinde ona isik tutmaya calistim.

istisnasiz herkes, uyudugunda dusuk guc duzeyinde bir projeksiyonla bedeninden ayrilir. Ben bunu uyku projeksiyonu olarak adlandiriyorum. Astral vucut, birkac inc yukseklikte fiziksel beden uzerinde ucan balon gibi asili durarak onun uyku pozisyonunu taklit eder ve daha ileri gitmez. Bir kere astral vucut bedenden ayrildi mi, ruyalar yaratmada ozgur kalir. Bu bizim asina oldugumuz dogal (uyku,ruya) surecidir. Bu esnada dunyanin kollektif ruya bilincine gomulursunuz. Bu "Ruya havuzu" seviyelere ayrilmistir. Hangi turde bir insan olmaniza bagli olarak, sprituel, ahlaki ilerleme vs... ilgili oldugunuz seviyeye kendinizi ayarlarsiniz. Bu seviyeler genelde "Duzlemler" veya alt duzlemler olarak bilinir. Bu analojide hicbir sorun yoktur yalniz tum konsepti anlamakta seyleri birbirine karistirabilir.

Eger uyku projeksiyonu esnasinda farkindalik saglayabilirseniz, bir lusid ruya gibi onu kontrol altina alir ve duzlemler arasinda hareket edebilirsiniz. Eger dusunceyi kontrol altina alabilirseniz gercek dunyaya donup bir astral form olarak gercek dunyada is goremezsiniz. Ruya havuzlarinin veya astral duzlemlerin bas dondurucu dunyasindasinizdir ve burada hersey mumkundur ama hicbirsey inandirici degildir.

"Tamamen bilincli" bir astral form projeksiyonu yaptiginizda astral dunyaya degil fiziksel dunyaya projeksiyon yapmis olursunuz. Bu uzun zamandan beri yanlis anlasilmistir. Genelde bir astral projeksiyon olarak dusunulen sey bugun Lusid ruya olarak adlandirilabilir ki bu tamamen farkli biseydir.

Bircok yazar, her gece AP'la evrenin tozunu attigimizi belirtir. Bu basitce dogru degildir. Astral formunuzun icindeyken dunyayi cok issiz bir yer oldugunu fark edecek ve nadiren birilerinin oraya projeksiyon yaptigini goreceksiniz. Eger birilerini gorurseniz genelde sadece ayakta durmus, kafasi karisik ve sersem bir sekilde projeksiyon yapma ve yaratma durumu arasinda yakalanmis oldugunu fark eeceksiniz. Bilincli bir OBE esnasinda kontrolu kaybettiginizde basiniza gelen budur. Ben bunu "Alis harikalar diyarinda" etkisi olarak tanimliyorum. Bu etki egitimsiz zihinlerin karsisinda duran etkin bir bariyerdir.

Astral formdayken inanilmaz derecede guclu ve genelde ruya yaratmada kullanilan bir yaratici gucumuz vardir. Fiziksel dunyanin prangalarindan birkez kurtuldugumuzda tam bir dunya yaratabilirsiniz ve genelde yaratirsiniz da. Bu yaratici yetenek bir problemdir ve A.P hakkindaki tum yanlis anlasilmalarin nedenidir.

Her turlu psisik yetenekte oldugu gibi A.P icinde dogal bir bariyer vardir. "Alis" etkisi, eger enerji ve kontrol seviyenizi iyi ayarlayamazsaniz gercek dunyada projeksiyon yapmayi birkac dakikaya kadar sinirlar. Eger bir bariyer olmasaydi - Bunu bir dusunun- milyonlarca insan dunya uzerinde gece, gunduz, mahremiyet ve sir kalmaksizin ucusurdu. Bu icinde yasanacak cok mutsuz bir dunya olurdu.

Tamamiyle bilincli bir A.P'de zihninizi ve enerjinizi kontrol edemezseniz ne olur? A.P sirasinda bir noktada deneyim uzerindeki kontrolunuzu kaybetmeye baslarsiniz ve iyi bilinen esyalar yanlis yerlerde bulunmaya baslar. Kapilar, pencereler, mobilyalar, ekstra odalar olusur vs... Bilincalti zihniniz yaratmaya baslamistir veya siz kendinizi bir ruya duzlemine ayarliyorsunuzdur. Bu birkere olusmaya basladiginda artik neyin gercek oldugunu bilemezsiniz. Bazi ruya havuzu seviyeleri veya duzlemleri gercek dunyanin karbon kopyasi gibidir. Onlara kendinizi ayarlayabilir ve kendinizi gercek dunyada proeksiyon yapiyor sanabilirsiniz, ta ki bir cheshire kedisine raslayana kadar.

Son birsey, dogu kokenli seviye konsepti; fiziksel, astral, mental, budik, atmik vs.. gercektirler. Batili astral projeksiyon konseptinde hep karistirilmislardir. Bunlar degisik bilinc seviyeleridir, o turde duzlemler degil. A.P yaptiginizda bilinc seviyenizi yukseltmezsiniz, aynen uyanikken oldugu gibi. Bu "Yuksek" seviyelere sadece bilinci arttirarak ulasilabilir, basitce onlara projeksiyon yapamazsiniz. Bu degisik bir tur projeksiyondur. Ben yuksek seviyelerde bulundum ama onlari aciklamak cok zordur. Kesinlikle deneyimlenmeleri lazimdir. Genelde derin meditasyon esnasinda ulasilir.

Bu yuksek seviyelere ulasabilmek icin bir parca clairvoyant yetenegi gerekir. Bu gelistirilebilir veya dogal yetenek olabilir.

Astral Projeksiyon Uzerine inceleme 2
Treatise On Astral Projection 2
Yazan : Robert BRUCE
http://www.astralpulse.com
Ceviri : Cem CILOGLU

CILT I

Bolum II

Astral projeksiyon (AP) vucut ve zihninize bagli otomatik bir reflekstir. Onu tamamen bilincli haldeyken tetiklemek icin uc ana gereksinim bulunmaktadir.

1. Vucudu %100 rahatlatabilmeli ve uyanik kalmalisiniz.
2. Bilinc noktanizi vucudunuzun disina aktarabilmelisiniz.
3. Projeksiyon uzerinde kontrol saglayabilmek ve ruya durumuna gecmemek icin yeterli mental ve psisik enerjiye sahip olmalisiniz.

Bunlar, hep birlikte tam guc yuklu bir AP icin gereken otomatik projeksiyon refleksini tetikleyecektir. Bir kac kucuk kosul daha vardir ama bunlar sizin deneyim ve cevrenize gote degisir.

Rahatlama

Bir tum vucut rahatlatma egzersizini ogrenmelisiniz. Eger bir tane biliyorsaniz, bu adapte edilebilir. Bir sandalyeye oturun ve rahatlayin. Ayaklardan baslayarak gerin ve gevsetin. Uyluklar, kalcalar, mide, gogus, boyun ve yuzle devam edin. Tamamen rahatlamis oldugunuzu hissedene kadar bunuuzerinden birkac defa gecin. Bu esnada Derin ve yavasca nefes alin ve bedeninize giren ve cikan havanin farkinda olun.

Zihinsel eller

Bir cift "Zihinsel eller"e sahip oldugunuzu hayal edin. Bu ellerle kendinizi ayaklarinizdan yukari bacaklariniza dogru tekrar tekrar sivazlayin. Onlarin sizi sakinlestirdigini ve rahatlattigini hissedin. Cakralara ozel onem gostererek bunu govdenizin merkezine kadar devam ettirin. Zihinsel eller metodu, ayni zamanda bilinc noktanizi degisik vucut parcalarina odaklaya alismanizi saglayacaktir. Bu, zihinsel eller teknigine kendinizden verebildiginiz kadar verin.

Enerji arttirma

Zihinsel ellerinizi bacaklarinizdan yukari dogru cekerken oradaki enerjiyi yakaladiginizi ve uzeirnizde yukari dogru cektiginizi hayal edin. Bu icinizden akan psisik/hyat enerjisinin dogal yoludur. Pratik yaparak bu enerjinin her tarafinizda titrestigini ve dalgalandigini gercekten hissedeceksiniz. Kelimenin tam anlamiyla sizi bir pil gibi sarj edecektir.

Cakralar

Suralarda yer almaktadirlar.

1. Omurga koku (Anus ve genital organlarin arasi)
2. Dalak (Gobek deliginin biraz alti)
3. Solar pleksus (Gobek deliginin bir el genisligi ustunde)
4. Kalp (Gogsun merkezi)
5. Bogaz
6. Alin
7. Tac (Kafanin komple ustu)

Cakra uyarimi

Cakralar, enerjinin donusturulme merkezleridir. Her cakra, gezegenin ham yasam enerjisini degisik turde bir enerjiye cevirir. Zihinsel ellerinizle bu enerjiyi bedeninizden yukari dogru cekerken her bir cakrada durun ve zihinsel ellerinizi onu actigini hissedin. Enerjiyi ondan bir digerine ve bu sekilde aktarin. Bunu birkac defa devam ettirin. ilk basta hicbirsey hissetmeyebilirsiniz ama devam eden pratiklerle derinizin altindaki nabiz atisini ve cirpinmayi hissedeceksiniz.

Stop konrolu

Bu egzersizler suresince herhangi bir gerginlesmeye karsi kaslarinizi kontrol edin ve gerektiginde yeniden rahatlatin. enerjiyi yukari cekerken kaslarin otomatik olarak yeniden gerilmesi cok genel bir problemdir. Hatirlayin, tum bunlar zihinseldir, vucut bu esnada hareketsiz ve relaks vaziyette olmalidir.

Noktanin yerini degistirmek

Bilinc noktasinin yerini degistirmek icin kendinizi, kendi onunuzde bir iki ayak mesafe otede dusunun. Karsinizdaki bir sekil olarak DEgiL ama kendinizi kendi fiziksel bedeniniz onunde olarak. Bu cok ince bir noktadir ama cabucak alisirsiniz. Bu esnada herhangi bir kasinizi germeyin veya zorlamayin. Fiziksel beden size fiziksel olarak yanit vermek isteyecektir, buna izin vermeyin.

Zihinsel durum

Yuzey zihniniz bu egzersizler esnasinda tamamen mesgul olacagi icin bu noktada herhengi bir zihinsel egzersiz gerekmeyecektir. Vucudunuzu cok rahatlamis hissettiginizde vucudunuz "agir" hissi verecek ve hafif bir transa gireceksiniz. Diger egzersizleri birakin ve zihnin gezinmesini kesmek icin nefes farkindaligini kullanin.

Nefes farkindaligi

Nefesinizin iceri girdigini ve disari ciktigini "hissedin" Nefes alirken enerjiyi kok cakranizdan kalp cakrasina kadar zihinsel ellerinizle cekin. Not: Eger bu noktada vucudunuzda titresimler baslarsa ve henuz daha projeksiyon yapmak istemiyorsaniz basinizi hafifce oynatin ve vucudunuzu sallayarak normal tetikte durma haline getirin.

Bu egzersizler hergun yapilmalidir. Birkac dakikanizi ayirarak bu egzersizlerden bazilarini heryerde ve herzaman yapabilirsiniz. zaman icinde bedeninizin kolayca ve hizla size yanit verdigini goreceksiniz. Pratik yaparak "tam rahatlama" durumuna birkac dakika icinde gelebilirsiniz. Bu egitim, tam bilincli bir AP denemesinde bulundugunuzda gerekli efor miktarini ve bitkinligi azaltacakttir.

Astral Projeksiyon Uzerine inceleme 3
Treatise On Astral Projection 3
Yazan : Robert BRUCE
http://www.astralpulse.com
Ceviri : Cem CILOGLU

CILT I

Bolum III

Bu makale tamamen bedenden ayrilmayla ilgilidir. (AP) Eger daha onceki iki bolumu okuduysaniz - okumanizi siddetle oneririm- AP sureci hakkinda biraz anlayisa sahip olmussunuzdur. ilgili konularla iliskin daha fazla detaya girecegim. Ornegin: dualite, coklu bedenler, felc, psisik ruzgar, uzun mesafeli AP, korku, astral seks, etik, diger bedenlere girme, astral varliklar, AP kisitlamalari, dusunce formlari, iyilestirme, problemler ve sonraki makalelerde bulunan konu basliklari.

Not: Burada kullandigim ve tanimladigim projeksiyon metodu bugun AP olarak bilinen seyden biraz farklidir. Bu, gercek dunyaya tam bilincli bir projeksiyon yapma metodudur, astral dunyaya degil. Bu, guvenli bir yakin olum deneyimidir (Near Death Experience)

Kosullar:

Burada AP icin ideal kosullar belirtilmistir. Bunlardan bazilari sizin kosullariniza ve ihtiyaclariniza gore degisebilir.

Rahatsiz edilmeyeceginiz sessiz bir odaya ihtiyaciniz vardir. eger arka plan sesler problem teskil ediyorsa onlari ortmek icin radyoyu veya televizyonu bir bos kanala ayarlayin. Boylece beyaz gurultu bu sesleri ortecektir. Muzigi onermiyorum. Vucut isisinin uygun oldugunu kontrol edin cunku AP esnasinda vucut isisi kaybetmeye egilimli olacaksiniz.

Isik, yumusak olmali oldukca kisik ama karanlik olmamalidir. Gerekli olmasa bile tutsu yakmak vucudun rahatlamasina yardimci olur. Eger tutsu kullaniyorsaniz bir turu sadece AP icin kullanin ve bu turu baska hicbir amacta kullanmayin.

Kol ve boyun destegi olan rahat bir sandalyeye ihtiyaciniz vardir. Bu bir salon sandalyesi veya rahatca yaslanacaginiz turde bisey olabilir. AP, otururr vaziyette uygulanirken cok daha basarili olur. Sandalye, basin one dusmesini engellemek icin arkaya egimli olmalidir. On bacaklarin altina konan bir telefon rehberi faydali olacaktir. Ayaklar icin bir yastik ve bazen boynun arkasina kucuk bir yastik veya havlu gerekebilir. Ucaklarda kullanilan boyun yastigi uygundur. %100 rahatlik saglayana kadar bunlari deneyiniz. Not: Bol giysiler giyiniz.

Eger yatak kullanmak zorundaysaniz, diyelim ki hastalik, yaralanma veya kosullar yuzunden oturamayacak durumdaysaniz kendinizi sanki yatakta yemek yiyecekmis gibi yastiklarla destekleyiniz. Dedigim gibi, bu kosullardan herhangi biri sizin ihtiyac ve kosullariniza gore duzenlenebilir. Size su anda en uygun AP kosullarini veriyorum.

Yorgunluk:

AP icin cok yorgun olmamalisiniz. ihtiyaciniz olan konum, egzersiz yaptiktan, dus aldiktan, aksam yemeginizi yiyip bir saat kadar dinlendikten sonra bulunabilir. Bir iyi hissetme ve tazelik, tukenme ve fazla yorgunluk degil, en iyisidir. Eger gunduz projeksiyon yapiyorsaniz siki bir egzersiz, sicak bir banyo ve rahatlama oneririm. Vucut fiziksel olarak yorgun- dolayisiyla kolayca rahatlayabilecek bir durumda- olacak ve zihinde uyanik ve tetikte olacaktir. eger isik sorun yaratiyorsa ucaklarda verilen karartma gozluklerini kullaniniz. Bunlar rahattir ve rahatsizlik yaratmayacaktir.

Not: Eger AP'den once veya o esnada agzinizda tukuruk birikirse bunu yutabilirsiniz, dilinizi oynatabilirsiniz vs.. Sizi cok etkilemeyecektir. Eger hafifce vucudunuzu hareket ettirmeniz gerekirse, isi kolaylastirmak icin bunu relaks vaziyetinizi bozmadan uykulu bir bicimde yapin. Eger oksurmeniz gerekiyorsa kafifce oksurun. Eger oksuruyor ve hapsiriyorsaniz - unutun gitsin- gidin biraz uyuyun. Hissedebileceginiz bir diger duyum ise yuzdeki gidiklanma hissidir ve bu cok normaldir. ilk safhalarda isterseniz kasiyabilirsiniz. Sonraki safhalarda, agirlik coktukten sonra bunlari gozardi edin, kisa zamanda gecerler. Bu cakra enerjisinden ve seyyal vucudlarin serbest kalmasindan dolayi olmaktadir.

Cikis:

Uygun oldugunuz zaman geldiginde AP yapmak icin kuvvetli bir niyet olusturun, gerinin ve rahatlayin. Hafif bir transa girerken hissedilen agirligi hissedene kadar rahatlama ve enerji yukseltme egzersizlerini yapin. Nefes egzersizine gecin ve bilincinizionunuzde sabitleyin. Arkanizdaki fiziksel bedeninizin farkinda olun ve gerilimi kontrol edin.

Etrafinizda ve icinizde bir titresim baslayacaktir. Cakra aktivitesinin gucune gorecok daha derin bir titresim seviyesine yukselecektir. Bu durum, eger neler oldugu hakkinda bir bilginiz yoksa yogun cakra etkisiyle cok dehsetli ve korku verici bir his olabilir. Kalbinizi imkansiz denebilecek bir hizda atiyor gibi hissedeceksiniz. Bu kalbiniz degil, kalp cakrasidir. Onemsemeyin.

Bu suna benzer: Elinizi gogsunuzun uzerine yerlestirin. parmak uclariniz gogsunuzun merkezinde, kalbin ustunde olsun. Kalbinizle es zamanli olarak parmaklarinizi gogsunuze vurun. Bu orani parmaklarinizin gelebilecegi en hizli seviyeye kadar yavas yavas arttirin. Bir cakra tamamen aktif hale getirildiginde hissedilen durum budur. Bu durum deri altinda seyiren bir kasin nazikce bir atislarindan deliye donen bir kasin derin, guclu carpintisina kadar degisebilir.

Carpintilara ve titresimlere kayitsiz kalin ve kipirdamadan durun. Tum bunlara karsi bir, hiii hiii, tavri takinin ve aninda disari cikacaksiniz. Carpinti ve titresimler dayanilmaz bir duzeye kadar artacakmis gibi hissedilir. Onlari dikkate almamalisiniz. Suregelen projeksiyonlarla atil cakralar dengeye girdikce bu daha az fark edilir olacaktir.

AP refleksi geldiginde carpinti ve titresimler bir kresendoya ulasacaktir. midenizin dibinde hafif bir dusme hissiyle vucudunuzdan yukari dogru firlayacaksiniz. Derin titresimler gogsunuzun icinden gelen sessiz bir miriltiya donusecektir. Su anda birkac feet uzaklikta kendi onunuzde yuzuyor veya havada asili vaziyettesiniz. tum egzersizleri birakin - konsantre olun- ve sabit kalin.

Bu muthis! diye dusuneceksiniz. EVET yaptim. Su anda bilincli olarak astral bedeninizle projeksiyon yapiyorsunuz ve heey bu mukemmel bir his!

ilk cikisinizda bunu birkac dakika ile sinirlandirin. - lutfen bu konuda bana guvenin- Bu onemlidir. Odanin etrafinda gezinin- yavasca. Bacaklariniz hakkaten yok ve SAKIN onlari aramayin. Yer cekimi kanunu artik islemiyor dolayisiyla dikkatli olun. Sadece odada biraz gezinin, nasil oldugunu sormayin sadece yapin!

Hareket ettikce gogsunuzun derinliginden, kalp cakranizdan derin bir mirilti geldigini hissedebilirsiniz. Bu kucuk bir motor gibidir, hareket ettiginizde hizlanir, durdugunuzda sakin bir (put put putlama) hissedilene kadar yavaslar. Bu sizin guc hazneniz, enerjinizdir. Onun gucu cakra katilimina ve bedeninize olan yakinliginiza gore degisir.

Zihninizi kontrol altinda tutun - sabit kalin- ve AP esnasinda fazla heyecanlanmayin. Bedeninizden ayrildiginizda orada olmayan hicbirseyi beklemeyin ve hayalini kurmayin. Bu, ALICE etkisine dusmemek icin gereklidir.

Simdi, geri girme maksadiyla bedeninize donun. Astral formda yenisiniz ve eger hizli atilirsaniz %99 ihtimalle kontrolu kaybedip alice etkisine duser ve hicbirsey hatirlamazsiniz. Ucmadan once surunmeyi ogrenin. Sonraki AP'lerde cok ileri gidebilirsiniz ama ilkinde bu kadarla kisitlamak cok onemlidir.

Geri giris kolaydir. Vucudunuza ilerleyin, o kendi halledecektir. Geri giris refleksi durumu devralacaktir ve sip- geri geldiniz. Yapmis oldugunuz seyleri hatirlayarak HEMEN kalkin ve YAZIN.

Astral zihin bilgisayardaki RAM gibidir. fiziksel zihin hard disk gibi ve kagitta floppy gibidir. Hard diske kaydetmeden gucu kesin ve high mem'deki tum bilgi gidecektir - puff- aynen boyle. Yazdiginiz zaman bu hard disk zihninizde bir kivrim olusturur. Tam bir makale degil sadece birkac anahtar kelimeye ihtiyaciniz vardir. Detaylari sonradan da tamamlayabilirsiniz. Bir AP gunlugu tutmaya baslayin.

Tipik bir projeksiyon

Sandalyemde oturuyorum, rahat ve sicak. AP yapacagim. isterse dunya yikilsin yapacagim iste! Dikkatlice rahatlama egzersizlerini yapiyorum cunku biliyorum ki bu AP'nin gercek sirridir. Zihinsel ellerimle enerjimi yukseltip cakralarimi aktif hale getiriyorum. Rahatca titresmeye basliyorlar. Kalp cakrama daha fazla konsantre oluyorum, digerleri uzerinden ona daha fazla guc cekiyorum, en sonunda derin ve guclu bir ritmle atmaya basliyor. Transa girerken agrlik hissi uzerime geliyor. Bir ceset gibi, olu bir agirlik gibi hissediyorum. Yuzumde seyirmeler oluyor ama bosveriyorum. Dikkat odagimi onumdeki BANA aktariyorum. BEN ondeyim. Ama ayni zamanda arkamdaki vucudumun da farkindayim. Vucudumun derinliklerinden titresimler gelmeye basliyor. Nefesime konsantre oluyorum ama ayni zamanda dikkatimi disarida onde topluyorum. Titresimler jenerator yogunlugunda bir viziltiya donusecek kadar artiyor ama ben bosveriyorum. Adrenalin icimde dolanirken omurgam giciklaniyor ama ben bosveriyorum. Nefesime ve gidecegim yere odaklaniyorum. Kalp cakram contasi firlayacakmis gibi hizli atiyor ama ha ha, Onun kalbim olmadigini biliyorum boylece bosveriyorum. Vizilti, derin bir vinlamaya donusuyor ve bir anda serbestce havalaniyorum. Hafif bir dusme, vinlama hissediyorum. Disari cikiyorum ve birkac saniye sonra kendi onumde durur vaziyetteyim. Vay be bu cok iyi hissettiriyor! Arayarak - avlanarak odada geziniyorum. Hareketlerim hizlandikca kalbimdeki kucuk motor hareketime ayak uydurarak daha sesli hirildiyor.

Astral Projeksiyon Uzerine inceleme 4
Treatise On Astral Projection 4
Yazan : Robert BRUCE
http://www.astralpulse.com
Ceviri : Cem CILOGLU

CILT I

Bolum IV

Bolunme

Uyudugunuz veya herhangi bir beden disi deneyim yasadiginiz her zaman, bilinc iki ayri ama birbirinin benzeri parcaya ayrilir. Bu ayrilma cok iyi bir nedenden dolayi vuku bulur:

Eger astral projeksiyon, lusid ruya, obe (beden disi deneyim) ve yakin olum deneyimleri hakkinda olaylari okursaniz, bolunme etkisini tarif eden bircok tanima raslarsiniz. Bir beden disi deneyim esnasinda ayri, suptil bir beden icinde oldugunuzu hissederken ayni anda fiziksel bedenin farkinda olmak cok yaygindir. Bunun nedeni iki vucudunuz arasindaki telepatik bagdir. Astral projeksiyon durumunda, bu bag fiziksel bedeni herhangi bir zarar gormemesi amaciyla denetlemekte kullanilir.

Projeksiyon yaptiginizda astral dubleniz fiziksel bedenden ayrilir ve zihin bolunur. Bir parcasi astral vucut icinde digeri ise fiziksel bedenle kalmasi gereken eterik vucutta merkezlenmistir. Astral form olusturuldugunda zihninizin bir ayna yansimasi olusur. O SiZ'dir, her haliyle, bir band kaydinin band kaydi gibi, ikiside ayni, ikisi de SiZ!

Sik sik, uyku esnasinda, yansimis zihinler bir tur telepatik ruya paylasimi icinde karisir. Fiziksel, eterik zihinde ayrica ruya gorme yetenegine sahiptir. Bu ruya karisimi, birden fazla bilinc noktasindan kaynaklanan bir tur ruya hafiza sizofrenisi olusturur. Sizofreniye asina olmayanlarin bilgisine, sizofrenikler ayni anda zihinlerinde birden fazla dusunce dizgisine sahip olabilir.

Dualite

Eger astral ve eterik bedenlerin ikiside tamamen uyanik olarak, bir projeksiyon esnasinda birbirlerine yakin mesafeden konsantre olursa cift yonlu bir telepatik bag olusur. Bu cok rahatsiz edicidir ve bunu cok sik denemenizi onermem. Fiziksel/eterik SiZ ve astral SiZ birbirini ayni anda acikca gorecektir. Birbirinizin gozlerinden ayni anda, simultane bir sekilde, her iki goruntu setinin farkinda olarak bakiyor olacaksiniz.

Ustune ustuk, durumu daha da karmasiklastiracak bir bicimde, simultane olarak kendinizinkilerle birlikte digerinin de dusuncelerinin farkinda olacaksiniz. Bu telepatik bir geri bildirimdir, sonsuzluga bir bakis atmanizi saglamak icin birbirine bakan iki aynayi tutmak gibi, yansimanin yansimasinin yansimasi vs....

Bu rahatsiz ve kafa karistirici durum, projeksiyon esnasinda birbirinize cok yakindan bakmayarak ve birbirinizi dusunmeyerek engellenebilir.

Bu, bir yonuyle bazen ruyalarin niye cok karmasik ve kaotik oldugunu bize aciklar. Zihin cok iyi bir nedenden dolayi bolunmektedir ve her iki parcada bagimsiz olarak fonksiyon gosterebilmektedir.

Projeksiyon esnasinda bu fenomeni bircok kez deneyimledim. Onun uzerinde calistim cunku yakinina geldigimde fiziksel bedenimi hissedisim konusunu merak ediyordum. Ayriyetten, projeksiyon esnasinda ayni anda iki farkli isi yapiyor olmanin kafa karistirici anilarini almaya devam ediyordum. Ornegin: Projeksiyonu hatirlarken ev icindeki ve sokaktaki olaylarin ve seslerin farkinda olmak. Bu dualite baska projeksiyon yapanlar tarafindan da bildirilmis ama hicbir zaman hakki vererek aciklanmamis veya anlasilmamistir.

iste dualiteyi ve telepatik geri bildirimi ilk deneyimleyisimin hikayesi:

Atesin yaninda, sandalyemde meditasyon yapiyordum ve yagmur catiyi dovmeye basladiginda normal farkindalik halime dondum. Ruzgar hizlaniyor ve pencereleri sarsiyordu. Saate baktim, sabahin ucuydu. Bu olagandisi degil cunku bazen gece meditasyon yaparim. Kendimi iyi dinlenmis ve enerji dolu hissediyordum. Kendi kendime dusundum. "Daha once hic yagmurda projeksiyon yapmamistim. nasil birsey oldugunu merak ediyorum"

Yeniden gozlerimi kapadim, biraz sonra bedenimden disari projeksiyon yapmistim.

Duvarin icinden gecerek disari, yagmurun icine ciktim. ne kadar muazzam islak bir histi. Yagmurun icimden gectigini hissediyordum. Yagmur kokusu ve islaklik heryerdeydi ve beni enerjiyle dolduruyor gibiydi. Catiya dogru yukseldim, bacanin ustune oturdum ve sehrin uzerinden baktim. Yagmurun cati ve sokaklarda dans edisini, oluklardan girdaplar yaparak donmesini ve mazgallara dokulmesini izledim. Kendine ait dost bir sesi ve ritmi varmis gibiydi "ic beni, sicrat beni, likirdat beni, tasir beni" diyordu. O an cok hostu.

Bacada otururken asagida, sandalyede oturan bedenimi hissedebildigimi farkettim. Fiziksel vucudumu yakinindayken hissedip uzaklastigimda hissetmeyisim her zaman ilgimi cekmisti. Bacadan asagi kayarak kendimi daha yakindan etut etmeyi kararlastirdim.

Bir anda, kendimi hem duvardan gecerken hemde sandalyede otururken gordum. O bendim, sandalyede oturan, duvardan gecerek suzulen bana bakan, ama ayni zamanda sandalyede oturan beni seyreden, sandalyenin on feet onunde suzulen de bendim. Bu sadece kafa karistirici degildi ayni zamanda cok hasta hissetmeme sebep oldu.

Ayni anda ve birbirine bagli olarak iki grup goruntuye ve iki grup dusunceye sahiptim, bu buyuleyiciydi. Ayni zamanda birsey ifade ediyordu. Sadece astral bedenim fiziksel bedenimden ayrildigi icin niye fiziksel olan dusunmeyi kessindi?

Astral ben, o sirada onu izlemekte olan sandalyedeki beni inceleyerek odada gezindi. Hala fiziksel benin arkasinda olsamda astral beni gorebiliyordum. Astral beden odada gezinirken takip etmeye calisan kendimi sandalyede oturur hissediyordum. Bunu yapmak sanki hic kimildamaya enerjim yokmus gibi cok zordu. Kendimi dev gibi ve muazzam bir basinca karsi ilerliyormus gibi hissettim. Goruntu noktami hareket ettiriyordum ama fiziksel olarak pek hareket etmiyordum.

Farkindaligim ayni anda hem eterik hemde astral bedenimde bulunuyordu. Boylece fiziksel ben astral beni kolayca ve her bir acidan gorebiliyordu. Eterik bedenim, kelimenin tam anlamiyla derimin etrafinda donuyordu. Bu, kapali goz kapaklarinin ardindan ve degisik perspektiflerden gorebilme yetenegi sik sik projeksiyon ve meditasyon yapanlar tarafindan anlatilir.

Bu dualite, sizofrenlerin bir nobet aninda hissettiklerine dikkate deger bir bicimde benziyor: Bas donmesi, enerji kaybi, coklu dusunce gruplari ve yonunu kaybetme duygusu. Bu berbat kargasa, astral bedenin yerinden oynamasi yuzunden oluyor olabilir mi? Bu durumda bunu bulmanin tek yolu, astral gorus acisindan bir sizofreni nobet aninda incelemek.

Astral formumla eterik/fiziksel bedenleri inceledikten sonra su asagidaki sonuclara ulastim:

Normal uyku esnasinda, enerji beden veya yasamsal ortu olarak tarif edilmesi daha uygun olan eterik beden, sanki bir enerji sungeri veya gunes akumulatoru gibi calisiyor. Astral bedenin serbestce suzulmesini saglayarak sisiyor ve aciliyor, bu esnada evrenden bir tur enerji (kozmik enerji?) emiyor.

Genislediginde, buyuk ve kucuk tum cakralar bir bahcedeki cicekler gibi yavasca aciliyor ve enerjileri yakalayip emiyorlar. Uyandigimizda eterik beden, astral bedeni kucultuyor ve yeniden emiyor boylece icinde sakli enerjiler ve seyyal bedenler barindiran yogun bir eterik kalkan veya deri olusturuyor.

Bazi kaynaklara gore, kucukleri de sayarsaniz, 300 cakramiz var.

Farkindalik uzerine odaklandigi zaman eterik bedenin kabarikligi, ayni zamanda kendi icinde bir kucukluk duygusunun eslik ettigi bedendeki sislik hissinden sorumlu gibi gorunuyor. Bu tuhaf his karisimlari sik sik astral

projeksiyon ve meditasyon yapan insanlar tarafindan anlatiliyor. Bunlara, sisip evrenle iliskiye gecen eterik beden neden oluyor gibi gorunuyor.

Astral Projeksiyon Uzerine inceleme 5
Treatise On Astral Projection 5
Yazan : Robert BRUCE
http://www.astralpulse.com
Ceviri : Cem CILOGLU

CILT I

Bolum V

Projeksiyon problemleri

Asagida, insanlarin projeksiyonla ilgili en genel problemlerinine bazi yanitlar bulunmaktadir. Bana gonderdiginiz yuzlerce mail icin tesekkurler. Geri bildiriminiz bana bu incelemeyi gelistirmemde yardimci oluyor, bu da sonuc olarak herkese yardim ediyor. Eger bana yazip da bir hafta icinde yanit alamazsaniz yine yazin. Bazen kazara bazi mailleri kaybediyorum.

Orijinal, bilinci beden disina aktarma teknigiyle isimi bitirmis durumdayim. Bircok kisi bu vizualizasyonu cok zor buluyor ve bunu yaparken de degerli enerjiyi kaybediyor. Vizualizasyon tum projeksiyon tekniklerindeki en buyuk problemdir. Bunun ustesinden gelmek icin cok daha etkin olan, daha basit bir teknik gelistirdim.

En genel problemler sunlardir:

1. Disari, kendi onune vizualizasyon
2. Basarili gorunen bir projeksiyondan sonra felc
3. Korku
4. Projeksiyonu hatirlamak

1. Disari, kendi onune vizualizasyon

Vizualizasyon sayesinde bilinc noktanizi bedenin disina odaklamak, basitce astral vucuda baski uygulamanin bir yoludur. Daha once bu seride verdigim metoddan baska bunu yapmanin bircok yolu bulunmaktadir. Bundaki en buyuk problem, kendinizi icinde bulundugunuz pozisyondan farkli bir yerde hayal etmenizin gerekmesidir.

Ornegin, Eger yatiyorsaniz, yataysinizdir ve bedeninizi yatagin bir ayak uzakliginda, ayakta hayal etmeye calisacaksiniz ki bu dikeydir. Bu, projeksiyon yapmanin bir sandalyede niye daha kolay oldugunun nedenlerinden biridir. Sandalyede dikeysinizdir ve kendinizi onunuzde dururken (dikey) hayal edersiniz. Oturmakve ayakta durmak, her ikisi de dikey pozisyonlardir. Gozlerinizi kapatin ve kendinizi yerde yatar vaziyette hayal etmeye calisin. Ne demek istedigimi anlayacaksiniz.

Tek zorluk bu degildir. Kendinizi asil bulundugunuz noktadan daha farkli bir yerde hayal etmenizi gerektiren herhangi bir vizualizasyon tuhaftir ve dolayisiyla cok zordur. Bu, inaniyorum ki, bircok basarisizligin sebebidir. Projeksiyonun kendisinde kullanilabilecek pekcok enerji buna cabalarken kaybedilir.

Projeksiyon yapmayi ogrenirken vizualizasyon insanlar icin buyuk bir engeldir. Pekcok kisinin onunla sorunu vardir cunku gozlerinde canlandirdiklari seyi tam anlamiyla gormeleri gorektigini dusunurler, bu boyle degildir. Seyleri acikca gozunde canlandiran kisiler aslinda tam olarak birsey gormuyorlardir. Eger goruyorlarsa bu artik gozde canlandirma degil, durugorudur.

Vizualizasyon, birseyin nasil gorundugu veya hissettirdigi hakinda zihin gozunuzde bir simge yaratabilme yetenegidir. Daha dogru bir adlandirmayla, gercegin hayali bir algilanmasi olan fantazi kurmak. Bircok kisi hic vizualizasyon yapamadiklarini soylemektedirler ama yine de sik fantaziler uretebilmektedirler.

Bu problemi cozmek icin bu isin aynisini yapacak olan zihinsel eller tekniginin basit bir uzantisini gelistirdim. Eger rahatlama egzersizlerindeki zihinsel elleri becerdiyseniz tamamdir. Bunda hicbir zorlukla karsilasmayacaksiniz.

Zihinsel Eller Projeksiyonu

Yataginizin veya sandalyenizin ustune uzunca bir kurdele asin. Gogsunuzun uzerinde asili ve ucuda kol mesafesinde icinde olsun. Eger sandalye kullaniyorsaniz, bir ayak uzaklikta ve kol mesafesinde asili olsun. Not: Bu sadece gorsel yardimdir.

Bir sonraki projeksiyon denemesine baslamadan evvel uzanip kurdeleyi tutma aliskanligini edinin. Nerede oldugunu ve nasil bir his verdigini hatirlayin. Bu kurdeleyi kendinizi beden disina cekmek icin kullanacaksiniz.

Bolum ucde anlatildigi uzere projeksiyonunuza baslayin. Trans durumuna gectiginizde, kendinizi disarda hayal etmek yerine kendinizi kulac kulac bedeninizden cikarmak icin zihinsel ellerinizi kullanin. Zihinsel ellerinizle uzanin ve kordondan yukari tirmandiginizi hayal edin. Kolunuzu her attiginizda kendinizi fiziksel bedenininizden biraz daha ciktiginizi hayal edin. Bunu yaparken herhangi bir kasinizi germemeye dikkat edin. irade gucu olarak elinizde ne varsa bu ise verin.

Kendinizi disari cikarmak icin zihinsel ellerinizi kullanirken nefes farkindaligini birakabilirsiniz. Zihinsel ellerle kurdeleye tirmanmak zihninizi tamamen kaplayacak ve diger bir zihinsel egzersizi luzumsuz kilacaktir.Bu, sahip oldugunuz her gram enerjiyi karmasik bir vizualizasyon egzersizinde harcamak yerine tek bir aktivitede, projeksiyonda toplayacaktir.

Kurdeleye trmanirken fiziksel bedeninizden serbest kaliyor oldugunuzu hayal edin. Her yeni el atisda biraz daha yukseldiginizi hayal edin. Serbestce suzuldugunuzu hissedin. Astral vucuda basinc verildikce mide cukurunuzda hafif bir bas dondurucu his hissedeceksiniz.

2. Basarili gorunen bir projeksiyondan sonra felc

Hersey iyi gidiyor gibi gorunurken, tum hisleri, agirligi, kalp cakrasinin gumburdemesi hissettikten sonra bu olur. Ama hicbirsey olmaz. Orada, kimildayamaz halde, hafif hissederek ve ucar gibi bir hisle yatarsiniz. Bu uyanma felcinin birbaska turudur.

Basiniza gelen sudur, proeksiyon refleksini calistirdiniz, eterik vucut genisledi ama sadece kismi olarak astral bedeni serbest birakti. Bu, uyanma felcine cok benzer.

Boyle birsey oldugunda bundan kurtulmanin yolu, zihinsel ellerinizle kurdeleye tirmanisiniza daha fazla guc yuklemek, tum iradenizi bunu yapmakta kullanmaktir. Bu, astral bedene projeksiyonu bitirmenizi saglayacak yeterli baskiyi verecektir. Eger bu ise yaramazsa kuvvetli bir olasilikla, zaten projeksiyon yapmis ve fiziksel veya eterik bedeninizde merkezlenmis olabilirsiniz.

Eger durumun bu oldugunu dusunuyorsaniz ve bunu kirip gecemiyorsaniz kullanin. Yapabildiginiz kadar inceleyin, deney yapn, hissedin, gozkapaklarinizin ardindan gorun, arkaniza bakmayi deneyin. Deneyebileceginiz birbaska sey ise bunu lusid ruyaya cevirmektir. Bir fantaziye veya gitmek istediginiz bir yere odaklanmaya calisin. Bunu vihninizde yaratin boylece kendinizi buna ayarlamis olursunuz.

Uyanma felcinin yukardaki kosuluna iliskin yeterli sey bilinmemektedir. Onun hakkinda veya onunla birseyler yapmayi kesfederseniz lutfen bana e-mail atin. Baskalarina yardimci olabilmek icin bu bulgulari gelecek bir yaziya katacagim.

3. Korku

Pekcok kisi bana projeksiyon esnasindaki korku hislerini yazdi. Bu, bazi insanlar icin asmasi gereken dogal bir bariyerdir.Bazilari onu "Esikte yasayan" diye adlandirir. Bu sizin kendi ic korkularinizin bir tezahurudur. Cocugun sebepsiz yere karanliktan korkmasi, bilinmeyenin korkusu gibi.

Bircok kisi, projeksiyon yapmalarina engel olan seytani birseylerin veya kotu bir ruhun onlari beklediginii hisseder. Bu cesaretle karsilanmalidir! Bunu ozgurce projeksiyon yapmadan once gecilmesi gereken bir test gibi, bir sinav gibi gorun. Bir kere projeksiyon yaptiginizda ve onunla yuzlestiginizde bunun ufalanip yok olan bos bir tehdit oldugunu fark edeceksiniz.

Hayatim boyunca, astral formumla yuzlerce kez projeksiyon yaptim ve hic saldiriya ugramadim. Kendime ilk kez bilincli olarak projeksiyon yapmayi ogretirken benimde cok guclu korkularim vardi.

Bir de dusunulmesi gereken su vardir. Astral formdayken siz yaralanmazsiniz ve vucudunuzun projeksiyon esnasinda sizi koruyan mukemmel sistemleri vardir. Genislemis eterik iradeniz, en ufak bir tacizde veya dostca olmayan dokunusta aninda tepki gosterecektir. Ne kadar uzakta olursaniz olun sizi bir saniyede geri cekecektir.

Korkuyu yenme yollari:

- Gunduz projeksiyon yapmak
- Evdeki bircok isigi yanik birakmak
- Bir arkadasla projeksiyon yapmak (Birlesik projeksiyon)
- Projeksiyon icin inandiginiz Tanri'ya dua etmek

4. Projeksiyonu hatirlamak

Eger projeksiyonunuz uygun birsekilde olmus gorunuyorsa ama sadece yatakta yattiginizi ve sonrada uykuya daldiginizi hatirliyorsaniz, problem astral deneyimi hatirlamak olabilir.

iste hatirlamamaya karsi yapacaginiz sey. Uyanir uyanmaz kalkin ve o anilari geri cekin. Oturun ve yogun dusunun. Her sabah birkac sakin dakikanizi ayirin ve bunu yapin. Bu projeksiyonlarinizi ve ruyalarinizi hatirlamada sizi egitecektir.

Bu sakin zaman sirasinca, birseylere raslayincaya kadar aklinizdan anahtar cumleler gecirin. Sunun gibi seyler soyleyin: Yuruyordum..... Falancayla konusuyordum..... Filan yere gidiyordum..... Suranin tepesindeydim..... Su yerin uzerinde ucuyordum..... Suranin icindeydim..... Bunlar sizi uzerine kilitlenebileceginiz bir ani parcasina rastlamanizi saglayabilecek cumle ornekleridir. Kendiniz icin daha fazla cumleler bulun.

Zihninizde hatirlanacak bireseyler varmis gibi hissetmeyebilirsiniz. ama sikica deneyin ve bunun icin ciddi bir guc sarfedin. Onlar oradalar sadece ulasip yerlerini tespitetmeniz gerekiyor. Bir kere bir ani parcasina kitlendiginizde cok daha fazlasi tespit edilebilir. Bu sekilde ne kadar coksey hatirlayabildiginize sasacaksiniz.

Bu anilari hatirladiginiz anda yazmak cok onemlidir. Cok canli ve unutulmaz gibi gorunebilirler ama eger onlari kaydetmezseniz birkac dakika icinde kaybolacaklardir. Birkac anahtar kelime yeterlidir.

Hatirlamaya yardimci olacak bir baska yardim ise projeksiyon oncesi veya yataga gitmeden evvel kendinize post hipnotik onermeler vermektir. Bu bir onaylama seklinde olabilir. Su gibi seyler soyleyin " Bu gece yaptigim herseyi hatirlayacagim" iyice fenalik gelene kadar bunu tekrar edin.

Son olarak, Her projeksiyon icin bir gorevinizin olmasi yardimci olur. Ozellikle yapmak istediginiz birsey. Bunu onaylamayla birlestirin ve kendinizi bunu yapmaya programlayin. Ornegin soyle deyin: Plaja gidecegim ve hatirlayacagim ki..... Plaja gidecegim ve hatirlayacagim ki.....

Son olarak, ilk birkac projeksiyonunuzu cok kisa tutmayi hatirlayin. Bu kesin bir zorunluluktur. Hatirlayabildiginiz 30 saniyelik bir projeksiyon, her gece yapipda unuttugunuz projeksiyonlardan cok daha onemlidir.

Astral Projeksiyon Uzerine inceleme 6
Treatise On Astral Projection 6
Yazan : Robert BRUCE
http://www.astralpulse.com
Ceviri : Cem CILOGLU

Cilt II

Bolum I

Bu bolum, ilk yayinlandigi zamandan bu yana alinan soru ve yorumlar dusunulerek tamamen yeniden yazilmis ve guncellenmistir. Projeksiyon yapan bir kisi ve bir mistik olarak deneyimlerimi kullanarak insanlarin projeksiyonla ilgili bazi temel problemlerini cozumlemeye calistim. internetin ilham verdigi tum yapici geri bildirim ve deneyim sayesinde bu interaktif bir calisma oldu.

Astral boyutun ve projeksiyon surecinin cok karmasik bazi belirli gorunumleri vardir. Bunlardan pekcogu yanlis anlasilmistir ve yeri geldiginde cok kafa karistirici olabilir. Bu makale serisi konuya kucuk bir isik tutmayi amaclamaktadir ve isallah konunun ne oldugunu aciklar. Bu arastirmadaki teoriler ve cikarimlar cogunlukla benim kendi projeksiyon denemelerimden alinmistir. Bu arastirmanin amaci daha ustun bir anlayis ve projeksiyon icin yeni, daha basit ve daha etkin teknikler gelistirmektir. Burada ele alinan teoriler ve teknikler surekli olarak gelisim asamasindadir ve yeni kesifler ve kavrayislar aciga ciktikca degistirilmeye ve duzenlenmeye tabiidir.

Astral boyut nedir?

Astral, fiziksele en yakin boyuttur. Tum dusunceleri yakalayan ve tutan kocaman zihinsel bir ag gibi dunyayi kaplar ve ona nufuz eder. icerigi, dunya zihninin kollektif bilinci tarafindan yaratilmistir. Dunyadaki tum yasayan varliklarin butun dusuncelerini, hafizalarini, fantazilerini ve ruyalarini icerir. Onun icinde duygudas etkilesim, veya benzer benzeri ceker yasasi, bu zihinsel malzeme okyanusunu boler ve onu havuzlara ve seviyelere ayirir. Bu dusunce havuzlari genellikle astral duzlemler, astral dunyalar, astral alt-dunyalar ve astral alemler olarak adlandirilir.

Astral boyut astral malzemeden olusmustur ve uygun bir sekilde zihinsel malzeme olarak tarif edilir. Zihinsel malzeme dusunceye karsi cok duyarlidir ve herturlu sekle ve forma dokulebilir. Bu yaratimlar o kadar

mukemmellerdir ki gercekten ayirt edilemez.

Zihinsel malzemeyi aciklamanin en iyi yolu astral maddeyi isiga tutulmamis, yuksek hizli fotografik filmle mukayese etmektir. Bu film isiga tutululup fotograf makinasinin lensi tarafindan odaklanildiginda filmin isiga verdigi kimyasal tepkime sayesinde gercegin mukemmel bir goruntusu aninda filmin icine isleyecektir. Astral madde dusunceye maruz birakilip zihnin lensi tarafindan odaklanildiginda, astral malzemenin dusunceye verdigi tepkime sayesinde gercegin mukemmel bir gorunumu aninda astral malzemeden olusacaktir. Astral boyuttaki herhangi bir yaratimin karmasigi ve dayanikliligi buyuk olcude onu yaratan zihnin gucune baglidir.

Ruyalar

Bilincalti zihin ruyalari su sekilde yaratir: Bilincalti zihin uyku esnasinda astral boyuta kendini ayarlayarak istedigi herhangi bir senaryoyu yaratabilir. Bu, bilincalti zihnin problem cozme ve bilincli zihinle iletisim kurma yontemidir. Bir seri karmasik dusunce formu senaryolari yaratir ve onlari astral boyutun zihinsel malzemesine projekte eder ve orada onlar kati bir hale gelir. Bilincalti zihin sonra ruya halinde, bu yaratilmis senaryolari yasar ve deneyimler. Bu, bir yonuyle sinema perdesine (astral boyut) projeksiyon yapan bir film makinasina (bilincalti zihin) benzer.

Dusunce formlari

Gercek dunyadaki herhangi bir yeni obje bir sure gectikten sonra astral boyuta sindirilir. Onun dusunce formu temsili, ilk olarak fiziksel boyuta yakin olan astralin alt bolumlerinde gelismeye baslar ve zaman gectikce daha fazla kalici hale gelir. Tum dusunce formlarinda oldugu gibi, ona ne kadar dikkat edilirse o kadar hizli gelisir.

Astral boyutun daha ustlerinde, fiziksel plandan uzaklarda, fiziksel dunyadan gelen az sayida dusunce formu, (bizim bildigimiz anlamda) bulunur. Fiziksel seylerin, yuksek astralde belli bir sekil alip belirmeden once onun icinde cok uzun sure kalmalari gerekir.

Hic karanlikta yabanci bir evin icinde gezinmeyi denediniz mi? Her seye carpar durursunuz. Ama etrafiniza asina oldukca cevrenizin zihinsel bir resmi zihninizde belirir ve etrafta yolunuzu daha iyi bulursunuz. Bu evde ne kadar cok vakit gecirirseniz bu zihinsel resim de o kadar guclu olacaktir. Bu, diger boyutlarda nesnelerin dusunce formlari olarak asimile edilmesi ve buyumesine benzer.

Astralde dusunce formlarinin olusmasi ayni zamanda geri yonde de isler. Eger fiziksel bir obje uzun zamandan beri ortaliktaysa, astralde daha uzun sure dayanan bir dusunce formu etkisi yaratacaktir. Obje yok edildikten veya yeri degistirildikten sonra onun dusunce formu kalir. Ornegin astraldeyken evinizde sizin olmayan, sizin esyalarinizin arasina karismis duran mobilyalar bulabilirsiniz. Bu durum, bir onceki oturanlara ait, orjinalleri seneler evvel tasinmis eski esyalarin dusunce formlari tarafindan olusmustur.

Eski dusunce formlari, yeri degistirilen fiziksel karsitlarini takip etmezler. Yenileri astralde belirmeye baslarken eski olanlar yavas yavas cozulmeye baslar. Bir nesne bir yerde ne kadar uzun sure kalirsa orada bulunan dusune formu da o kadar guclu olur. Bu durum ayni zamanda binalara, yapilara ve jeolojik ozelliklere de uygulanabilir. Bir parka projeksiyon yaparsiniz ve orada kesinlikle orada olmadigini bildiginiz bir ev, kopru, dere, tepe vs... bulursunuz. Bunlar gecmis zamanlarda var olmus olabilirler. Astralde ne kadar yukari giderseniz, dusunce formlari veya icinde bulunuyor gibi gorundugunuz jeolojik devir o kadar eski olur.

Bir dusunce formunun buyume orani buyuk capta ona gosterilen dikkat miktarina dayanir. Ornegin, milyonlar tarafindan sevilmis, seyredilmis ve yogun bir sekilde dusunulmus unlu bir tablo, birinin yatak odasinda asili olan ve birkac kisi tarafindan gorulen siradan bir tabloya nazaran cok daha kuvvetli bir dusunce formuna sahiptir. Astralde rasladiginiz dusunce formu sayisi ayni zamanda fiziksel plana ne kadar yakin oldugunuzla alakalidir. Gercek zamanli bir projeksiyonda veya BDD'de oldugu gibi, eger cok yakinsaniz pek az dusunce formu bulunur. Gercek zamanli bir BDD'de tam olarak astral boyutta degilsinizdir ama astral ve fiziksel boyutlar arasindaki bir tampon bolgede astral form olarak bulunursunuz.

Astral Gorus

Fiziksel bedende 220 derecelik gorus acisina sahibiz. Ornegin, sadece onumuzu, arkamizi degil, ve ayni anda yukari ve asagiyi goruruz. Astral bedendeyken 360 dereceden daha FAZLA gorus vardir ve ayni anda tum yonleri gorebiliriz. Bu, kuresel gorustur. Projeksiyon esnasinda, aliskanlik bizi sadece on goruntu olarak hissettigimiz tek bir yonde dikkatimizi toplamamiza neden olur. Arka goruntu, yukari, asagi, sol, sag hepsi oradadir ve ayni anda gorulebilir ama bunlarin hepsi bir anda beyin tarafindan ozumsenemez. Bu beynin bir yasam boyu surmus olan on goruntu aliskanligina ters duser. Kuresel goruntu; tum yonleri, yukari, asagi, sagi, solu, onu ,arkayi ayni anda gorebilen cok tarafli kocaman bir goz olmak gibidir.

Astral bedende herhangi bir fiziksel organiniz yoktur. Mesela gozler. Siz uzayda suzulen, fiziksel olmayan bir bilinc noktasisiniz. Ayni zamanda yer cekimi ve diger fizik yasalarindan da etkilenmezsiniz. Bu haldeyken yukari veya asagi, geri veya ileri, sag yada sol yoktur. Projeksiyon esnasinda bizi bu perspektife mecbur eden yasam boyu suren suren aliskanligimizdir.

Eger astralde etkin bir sekilde is gormek istiyorsaniz kuresel goruntuyu anlamak onemlidir. Bu ozellikle fiziksel boyuta yakin oldugunuz zamanlarda boyledir. Kuresel goruntu cogunlukla size bir ayna goruntusu boyutunda veya gercekligin tersten bir kopyasinda oldugunuzu zannetmenize yol acacaktir. Bu demektir ki, ornegin eviniz ters yuz edilmis gibi gorunecektir. Bu durum, projeksiyon esnasinda orjinal dogal bakis acinizi kaybettiginizde sizin tarafinizdan kaynaklanmaktadir.

Projeksiyon esnasinda bir noktada yonunuzu sasirirsiniz ve normalden daha farkli bir bakis acisi edinirsiniz. Ornegin dusunmeden donmus, tepetaklak veya tersyuz olmus olabilirsiniz. Bu sizin dogal sol sag, yukari asagi bakis acinizi degistirecektir. Bu durum bilincalti zihninizi bulundugunuz yeri tersine cevirmesi konusunda kandirir boylece bilincalti zihniniz duzgunce is gorebilir.

Astralde fiziksel bir bedeniniz olmadigi icin eger geri bakmak isterseniz donmenize veya hareket etmenize gerek yoktur. Sadece bakis acinizi geriye dogru yonlendirirsiniz. Bu, hareket edilmeden yapildiginda ayna goruntusu etkisini olusturur. Bu, bir bakima arkayi gormek icin aynaya bakmaya benzer.

Asagidaki diagram donmeden bakisacisindaki bu geridonmeyi gostermektedir. Sol ve sagin degismedigine dikkat edin:

```
            Sag | Sag
                |
 (A) <<<<<<<<<-------- | -------->>>>>>>>>> (B)
                |
            Sol | Sol
```

Eger bakis acisi (A) donmeksizin bakis acisi (B) oluyorsa, bu halde sol ve sag geri domemis oluyor. Bu durum, bilincalti zihnin goruntuyu veya sadece belli bir kismini geri dondurmek suretiyle yaratici gucunu goruntuyu duzeltmede kullanmasina sebep olur. Bu daha kolaydir ve bilincli zihin deneyip de sol ve sagin geri donusunu kabul etmisse cok problem cikarmaz.

Buna yakin bir etki yatar vaziyette kafanizin uzerinden bakarak veya amuda kalkip nesnelerin sol ve sag yanlarini secmeye calisirken yasanir. Bu, sol sag hissinde hafif bir karisiklik yaratir. Ornegin geri donmus pozisyonunuzdan bilincli olarak ne tarafin sol ne tarafin sag oldugunu hesaplamalisiniz. Bu hafif kafa karisikligi, bilincalti zihni kabul edilmesi daha kolay olan birseyler yaratmaya kandirmada gerekli olan tek seydir.

Beyniniz bu geri donusumu ozumsemeye kadir degildir dolayisiyla kendisi o anda sol ve sagin neresi oldugunu hissediyorsa size ona gore yeni bir perspektif verecektir. bir kere bu tuhafligi fark ettiginizde artik onu geri cevirmek icin cok gectir. Beyin sol ve sagin bilincli bir degisimini kabul edemez.

Eger kuresel goruntuyu tam anlamiyla anladiysaniz ve projeksiyon esnasinda bir anda kendinizi geri donmus bulursaniz bu artik bir problem teskil etmeyecektir. Garip bir ayna goruntusu boyutunda vakit kaybettiginizi dusunmektense bunu hesaba katip normal bir bicimde fonksiyonda bulunursunuz. Ornegin astralde birseyler yapma planlariniz varsa hala yapabilirsiniz. Yapmaniz gereken tek sey etrafinizdaki bina veya yapilardan sol sag koordinatlarini almak ve kendi sol sag hissinizi tamamiyle goz ardi etmektir.

Astral boyutta gordugunuz hersey dogrudan zihin tarafindan algilanir. Bir projeksiyon esnasinda bilincalti zihnin gercekligin bilincli algilanmasinin bir kismini veya tamamini geri dondurmesi veya bozmasi olagan bir meseledir. Not: Bakis acisinin geri donmesi bir gercek zamanli projeksiyonda pekcok kez olabilir.

Yaratici vizualizasyon Gucu

Bilincalti zihin, bilincustune oranla COK muazzam bir visualizasyon gucune sahiptir. Bu bir cocugun hesap makinesini super bir bilgisayarla karsilastirmaya benzer. Astral boyutta, bilincli zihnin farkinda oldugu herhangi bir bilincli projeksiyon veya lusid ruyada bu fark buyuk bir kafa karisikligi yaratabilir. Her projeksiyonda bilincalti yuzeyin altinda kaynamaktadir. Butun o yaratici guc disari cikmak, yaratmak icin yanip tutusmaktadir ve eline firsat gectiginde bunu yapacaktir. Yaratici gucteki bu degisim, bir yasam boyu aliskanligimiz olmus normal on goruntuyle birlestiginde " Alis harikalar diyarinda" etkisini yaratir. Aciklayayim:....

Sunlari birbirine katin:

1. Bilincaltinin muazzam yaratici gucu
2. Bilincli zihnin zayif yaratici gucleri
3. Astral maddenin dusunceye karsi duyarliligi
4. Kuresel goruntu
5. Sol, sag hissinin tersine donmesi

Ve tam kafakarisikligi yaratan listeniz hazir.

Alis harikalar diyarinda

Astral bedeninizi projekte edersiniz ve odada etrafiniza bakinirsiniz. Hersey normal gorunur ama bir anda kapinin yanlis duvarda oldugunu fark edersiniz. Etrafa bakinirken dogal sol sag beyin perspektifini kaybederek kapiyi arka goruntunuzde gorursunuz. Beyin bunu algilayamaz cunku on goruntunuz ve mobilyalarin, resimlerin, pencerelerin vs.. pozisyonu normaldir. ama arkanizdaki goruntu ters donmustur. Bu durum bilincaltini kapinin olmasi gerektigini dusundugu yerde bir kapi olusturmasi konusunda kandirir. Bu kapiya baktiginizda gercek gibi gorunur, yanlis yerde oldugunu bildiginiz halde. Bir kere yaratildiginda geri gonderilemez cunku bu bilincli zihin acisindan kabul edilmezdir. Yani somut kapilar gozlerinizin onunde yokolup gitme gibi aliskanliklara sahip degildir.

Kapinin olmasi gerektigi yere dundugunuzde genelde normal olarak kapinizi bulacaksiniz. Simdi bir tane olmasi gerekirken iki veya daha fazla kapiya sahipsiniz. Eger gercek kapidan gecerseniz evin geri kalanini olmasi gerektigi gibi bulacaksiniz. Ama eger yanlis kapidan gecerseniz zihniniz onun yanlis oldugunu bilecek ve bu kapinin kesinlikle evin normal bolumlerinin orada olmadigini bildiginden dolayi o bolumlere acildigini kabul etmeyecektir. Dolayisiyla bu kapiyi acarsaniz baska birsey bulacaksiniz.. Bu genelde evinizde olmayan bir koridor veya gecittir ve yine evinizde bulunmayan baska ev bolumlerine gitmektedir.

iste bu andan itibaren eger bu kapidan devam ederseniz harikalar diyarindasinizdir. Burda hersey mumkundur ama pek inandirici degildir. Yapmis oldugunuz sey, sonuc olarak, sahip olmadiginiz ama artik sahibi oldugunuz o kapidan gecerek kontrolsuz yaratim vasitasiyla astral boyuta girmektir. Bir kere bilincalti bu sekilde yaratmaya basladiginda bu geometrik oranda bunu yapmaya devam eder. Bunu bilincli zihnin icinde bulundugu tuhaf durumu algilayabilmesi icin yapmak zorundadir. Bu yaratici firtinanin icinde bir noktada, bilincalti kontrolu tamamen kaybeder ve astral boyutun farkli bolumlerine kendini ayarlamaya baslar. Projeksiyonun bu kisminda tum gerceklik goruntusu kaybolur ve tamamen astral boyuta girilir.

Projeksiyon esnasinda "Alis" etkisinin olusabilecegi pekcok yol vardir. Yukaridaki ornek sadece bir varyasyondur. Pekcok projeksiyon yapan kisi tarafindan belirtildigine gore, projeksiyon esnasinda bir anda kontrol kaybedilmektedir. Objeler belirmekte, kaybolmakta ve genel olarak hersey biraz tuhaflasmaya baslamaktadir. Bu durum basitce, bilincaltinin genis yaratici yeteneginin tetiklenmesi sonucu ortaya cikmaktadir. Nesneler yapmaya ve geri kaybetmeye baslamakta, astralin baska alanlarina kendini ayarlamakta ve genelde projeksiyon yapan zavalli kisi icin herseyi zorlastirmaktadir.

Bu problemin ustesinden gelmek icin: Projeksiyon yaparken ne yapiyor oldugunuza konsantre olun ve zihninizin ayak surumesine izin vermeyin. Goruntunun geriye donusu eger projeksiyon esnasinda on goruntunuze konsantre olursaniz en alt seviyeye inecektir. Bir kerede sadece bir yone odaklanin. Donerken odayi goruntunuzle takip edin ve onun bir goruntuden digerine zap yapmasina izin vermeyin. Eger ciddi planlariniz varsa astral relaks olacak bir yer degildir.

Yine de bilincaltinin genis yaratici gucu kullanilabilir. Nasil kullanacagi bilindiginde o cok degerli bir gerectir. " Bu serinin ucuncu bolumunde "Sanal gerceklik projeksiyonu" basligi altinda bunu yapmanin anahatlarini cizecegim. Boylece kendi kisisel astral aleminizi yaratabileceksiniz.

Eriyen eller

Astral bedeni fiziksel dunyaya yakin bir noktaya projekte ettiginizde boyle bir bedene sahip olmazsiniz. Ama zihin bunun kabul edemez ve kendine eterik maddeden bir dusunce formu yaratir. Eger bedeninize bakmayi denerseniz, mesela ellerinize, hizla erimeye basladiklarini fark edersiniz. Elleriniz solgun ve tuhaf gorunurler, birkac saniye icinde parmaklariniz alev makinasi tutulmus buz gibi eriyip kaybolmaya baslar. Solgun kutukler gibi kisalirlar ve elinizin geri kalani ve omzunuzda erimeye baslar. bu erime etkisi sadece ozellikle bir vucut parcasini incelediginizde veya bilincli olarak birsey yaramaya calistiginizda olur.

Beden parcalarini ozellikle bu sekilde incelemek, zayif yaratici guclere sahip bilincli zihninizin cok uzun sure karisik sekilleri birarada tutamamasini kullanir ve bu erime etkisini olusturan iste budur. Projeksiyon esnasinda gecislerde vucut parcalarini fark ederseniz erime etkisi gorunmeyecektir.

Yaratilmis dusunce formu objeleri

Projeksiyon yaparken bilincli zihninizi obje yaratmada kullanabilirsiniz. Bu dusunce formundaki yaratilmis objelerin surekliligi sizin yaratici vuzualizasyon yeteneginizin gucune dayalidir. Ayni zamanda yaratima ne kadar zaman ve caba harcadiginiza da dayanir.

Ayni erime fenomeni, astral boyutta yapilan herhangi bir bilincli yaratimda da kendini gosterir. Ornegin eger bir kilic yaratirsaniz, siz onu hayalinizde yaratirken elinizde belirecek, kisa bir sure sonra elinize oldugu gibi eriyecektir. Eger uzerine konsantre olursaniz onu sekli bozulmadan birarada tutabilirsiniz, ama konsantrasyonunuz dalgalandigi anda yaratimda dalgalanir. Bu gercek dunyada yaptiginiz herhangi bir vizualizasyona benzer. Zordur ve goruntuyu

zihninizde tutabilmek icin konsantre olmalisiniz. Konsantrasyon dalgalandiginda vizualize edilmis goruntu de dalgalanir. Bu durum bilincalti ve bilincli zihinin yaratici gucleri arasindaki genis farki gosterir.

Uzun sureli bir dusunce formu objesi yaratmak icin bilincaltini onu sizin icin yaratmasi konusunda kandirmalisiniz. Serinin ilerlerinde bu konuyu daha derinlemesine ele alacagim.

Projeksiyon nasil olusur?

Uyku esnasinda enerji bedeni, ayni zamanda eterik beden veya yasamsal ortu olarak da bilinir, durumu ele alir. Genisler, enerji emmek ve depolamak icin acilir. Enerji beden, bunu normalde uyku esnasindaki acilmis halinde yapabilir. Bir kere genislediginde, cakralar enerji bedene eterik malzeme seklinde guc akitmaya baslarlar. Bu sarj olma islemi esnasinda astral beden ayrilir ve ruya yaratip deneyimleyebilecegi astral boyuta kendini ayarlar.

Eger ayrilma bilincli olarak yapilir veya olduktan sonra farkina varilirsa onun kontrolunu ele alabilirsiniz. Bu, ondan sonra bir BBD, astal projeksiyon veya lusid ruya olacaktir.

Bir BDD, astral projeksiyon ve lusid ruya arasindaki ana farklar sunlardir:

BDD (Beden Disi Deneyimi)

BDD (Beden Disi Deneyimi) fiziksel dunyaya yakin bir gercek zamanli projeksiyondur. Bu genelde bir yakin olum deneyiminin bir parcasi olarak belirir. Ornegin: trafik kazasi, ameliyat, kalp krizi, dogum vs... gibi agir travmalarin sonucunda kisi bedeninden disari cikar. BDD yapanlar, gercek dunyada gercek zamanli olarak fiziksel bedenlerinin etrafinda gecen olaylar, konusmalar gibi seylerin farkindadirlar. Pekcok olayda kisi bedenine geri dondukten sonra bu olaylar ve konusmalar onun tarafindan aktarilmistir.

Gercek zamanli BDD'nin iki nedeni vardir:

1. Kisinin bedeni olume yaklasmistir veya boyle oldugunu dusunmektedir. Bu da yuksek miktarda eterik maddenin olum surecine hazirlanan astral bedene aktarilmasiyla sonuclanir.
2. Kisi, astral bedene eterik madde aktaran aktif cakralara sahiptir, Aktif cakralara sahip olmak dogal bir yetenek olabilir veya egitimle gelistirilebilir.

Not: Eger cakralar tarafindan yeterli eterik madde uretiliyorsa bilincli olarak proeksiyon yapabilir ve gercek zamanli BDD yasayabilirsiniz. Bir BDD esnasinda gerceklik objektif (gercek) olarak algilanir ve zaman (gercek zaman) da normaldir.
Teknik olarak, bir BDD'de oldugu uzere fiziksel dunyaya gercek zamanli olarak projeksiyon yaptiginizda, orasi fiziksel ve astral boyutlar arasinda, tampon bolgenin sinir alani icindedir. Eger astral beden yeterli eterik malzeme barindiriyorsa, gerceklikin sadece biraz otesindeki bir safhada bulunmaktadir. Bu, projeksiyonun gercek zamanli ve fiziksel boyuta ondan ayirt edilemeyecek olcude yakin oldugu anlamina gelir.

Not: Bunu, gun icinde projeksiyon yapip kendi yerel bolgemdeki yol calismalari, kazalar, olaylar vs... gibi durumlari kesedip sonra bulduklarimin dogrulugunu kanitlayarak pekcok kez kontrol ettim.

Fiziksel dunyaya bilincli, gercek zamanli projeksiyon, BDD yaparken arada kuvvetli dogal bariyerler vardir. Uretilip astral bedene aktarilan eterik maddenin miktari bunlardan biridir. Cakra gelisimi ve kontrolu seviyesine bagli olarak gercek zamanli projeksiyonun suresini sinirlar.

Astral Projeksiyon

Burasi, astral bedenin herseyin gercek dunyadan son derece farkli oldugu bir yer olan astral boyuta projekte edildigi yerdir. Zaman donusume ugramis ve genislemistir. Ornegin astralde gecirilen bir saat, astralin hangi seviyesinde bulundugunuza bagli olarak fiziksel boyutta birkac dakika gibi hissedilebilir. Gerceklik akici ve degiskendir.

Lusid Ruya

Burasi, bir kisinin ruya esnasinda ruya gordugunun tamamen bilincinde oldugu yerdir. Bu kisi ya olaylarin akisi uzerinde kontrol sahibi olacaktir veya deneyimi bir astral projeksiyona donusturecektir. Lusid ruya BDD'den ziyade astral projeksiyona daha cok benzer. Zaman ve gerceklik degisime ugramistir.

Astral projeksiyon mu Lusid ruya mi?

Pekcok astral projeksiyon yapan kisi bedenlerinden bilincli cikis yapamadan bilinclerini kaybetmekte ve astral boyuttaki farkindaliga donmektedirler. Fiziksel bedenden tam cikis olduktan sonra farkindaligi saglarsiniz ve genelde zaten astral boyuttasinizdir. Eger vucudunuzdan bilincli cikis anini kacirdiysaniz teknik olarak bir lusid ruya goruyorsunuzdur, astral projeksiyon degil cunku farkindalik ayrildiktan sonra saglanmistir.

Bu uc projeksiyon tipinin ucu de birbiriyle yakindan alakalidir. Yani astral bedenin fiziksel olandan ayrilmasini ve fiziksel beden olmaksizin ayri bir gerceklig deneyimlemesini icerirler.

Astral Projeksiyon Uzerine inceleme 7
Treatise On Astral Projection 7
Yazan : Robert BRUCE
http://www.astralpulse.com
Ceviri : Cem CILOGLU

Cilt II

Bolum II

Baslangic

Fiziksel beden uykuya daldiktan sonra astral beden daima fiziksel dunyaya projekte olur. Bir kere enerji beden genislediginde astral beden serbestce suzulur ve fiziksel bedenin uzerinde, genislemis enerji bedenin etki alani icinde asili kalir. Bu alan icinde, kordonu aktivitesi alani olarak bilinir, astral beden eterik madde alani icinde oldugundan dolayi fiziksel dunyaya yakin durur.

Bilincli bir astral projeksiyon esnasinda sanki dogrudan astral plana projeksiyon yapiyormusunuz gibi gorunebilir. Ama fiziksel boyuta yakin bir astral beden olarak varlik gosterdiginizde, baslangicta her zaman bir ara safha vardir. Bu, projeksiyonun gercek zamanli bolumu eger projeksiyon aninda bilincinizi kaybederseniz kacirilabilir. Kordon aktivitesi alani dahilinde olan vucudun etrafindaki alan eterik maddeyle doludur ve bu alan icinde astral beden fiziksel boyuta yakin olarak gercek zamanda tutulur.

Eterik Madde

Eterik madde, sadece yasiyor olmak suretiyle tum canli varliklar tarafindan uretilen yasam gucudur. Fiziksel madde ve astral madde arasinda arasinda, yari fiziksel yari astral bir malzemedir.Bu eterik madde asli bir agirliga sahiptir. Madde ve eneri arasinda bulunan cok rafine bir maddedir ve kuzeni, ektoplazmaya benzer.

Bu fenomen uzerine bilimsel calismalar yapilmistir. Hastanelerde olmek uzere olan hastalarin yataklari, olum oncesi hassas tartilarin uzerine yerlestirilmis ve bu hastalar EEG ve ECG izleyicilerine baglanmistir. Tum vakaalarda, tam olum aninda, bir ons'un yaklasik ceyregi kadar bir agirligi kayboldugu gozlenmistir. Bunun nedeni, fiziksel olum aninda cok miktardaki eterik maddenin astral vucuda nakledilmesidir. Bu durum, bedenin oluyor oldugunu zannettigi yakin olum deneyimleri esnasinda olusan eterik maddenin aniden astral bedene nakledilmesi olayina benzer. Bu ani, yogun eterik madde transferi olum surecinin baslangicidir.

Ektoplasma

Ektoplasma uzerinde buna benzer bir sekilde calisilmistir.. Materyalizasyon medyumlari hassas tartilarin uzerine cikarilmis ve bir baska bir hassas tartinin uzerinde ektoplazma olusturmalari kendilerinden istenmistir. Bu medyumlarin, tartilan ektoplasmanin agirlik kazanmasi oraninda hafifledikleri gozlenmistir. Medyum ektoplazmayi yeniden absorbe ettiginde ise agirlik nakli tersine donmustur. Ektoplazma cakralar tarafindan uretilir. Medyumun vucudunun fiziksel kutlesinin bir kismi bir baska maddeye, ektoplazmaya donusur.

Boyutlararasi tezahur

Herhangi bir fiziksel olmayan veya olmus varlik, astral bedende dahil olmak uzere, fiziksel boyuta yakin olarak gercek zamanli fonksiyon gosterebilmesi icin eterik maddeye sahip olmalidir. Eterik madde olmaksizin fiziksel olmayan varliklar kendi ait olduklari boyuta dogru kaybolurlar. Eterik madde sadece fiziksel dunyanin canli sakinleri tarafindan uretilebilir.

Enerji akisi

Unlu "gumus kordon" sadece iki bedeni birbirine baglamaktan daha fazla ise yarar. O gercek bir gobek bagidir, fiziksel ve seyyal bedenler arasinda veri ve enerji gonderir. Bazi projeksiyon yapanlar tarafindan gorulur bazilari tarafindan ise gorulmez. Bazen gobektenn bazende alindan ciktigi gorulur. Kordonun cikiyor gorundugu yer cakra aktivitesine gore degisebilir. Hangi cakra daha guclu ve aktifse, o seyyal bedenlere enerji akisini kontrol ediyor olabilir. Ayni zamanda projeksiyon yapanin inanc sistemi ve bilincaltinin yaratici gucu de dusunulmesi gerekmektedir. Kordon genelde siz onun nerde olduguna inaniyorsaniz orada olacaktir, bilincaltinin keyfine gore.

Bir kere astral beden, astral boyuta girdiginde bu boyutla kuvvetli birsekilde etkilesime gecebilmek icin cakralardan gelen iyi bir astral enerji tedarigine sahip olmalidir. Net astral hafiza buyuk olcude varolan enerji miktarina dayanmaktadir. Astral boyut astral bedenin dogal ortami oldugundan dolayi, o enerji eksikligi sebebiyle eriyip bitmez. Ayni sekilde bir insanin birkac gun boyunca birsey yiyip icmediginde bir baska boyuta dogru cozulmeyecegi gibi. Sadece yorgun ve bitkin kalir ve fiziksel dunyayla yereince kuvvetli etkilesime giremez.

Sonus olarak durum sundan ibarettir: Astral zihin guclu ve canli anilara sahip olabilmek icin yeterli enerjiye sahip olmalidir. Bu astral anilar fiziksel beyinde hacimli bir kivrim olusturacak kadar kuvvetli olmalidir, boylece fiziksel zihin uyandiginda onlari hatirlayabilir.

Ornegin, birkac gundur uyumadiniz ve yorgun ve bitkinsiniz. Gercekle olan etkilesiminiz zayif ve belirsiz olacaktir. Bu yorgun haldeyken bir film seyrettiginizde ondan geriye pekaz ani hatirlarsiniz. Daha sonra ondan sadece bolumler hatirlayabilirsiniz ve onun hakkindaki anilariniz belirsiz bir bulaniklik olur. Yalniz, eger iyi dinlenmis, canli ve enerji dolu bir halde film izlerseniz, bu sefer durum farkli olur. Film hakkinda herseyi alirsiniz ve keyfini cikarirsiniz. Anilariniz kristal berrakligindadir.

Bu durum dusuk guc seviyesindeki bir astral seyahatten sonra olanlara benzer. Astral bedenin guc eksikligi vardir boylece seyahat hakkinda yeterli berraklikta izlenimlere sahip degildir. Boylece fiziksel bedene dondugunde kendi anilarinin baskin olmasini saglayamaz. Onceden belirttigim gibi eger bir kivrim fiziksel beyine nufuz ettirilecekse ve deneyim hatirlanacaksa canli ve net anilar gereklidir.

Cakralarin kullanimlari

Cakralari tamamen gelistirmekve onlari kontrol etmeyi ogrenmek, dogal yetenege bagli olarak seneleler surebilir. Yalniz, bu durum, gelisiminizin baslarindayken onlari en temel sekillerde kullanmaniza ve BDD ve lusid ruyalarinizi arttirmaniza engel olmaz. Enerji arttirmak ve cakralari canlandirmak gayet basit bir istir. Arttirilmis enerji, projeksiyon oncesi ve suresince otomatik olarak astral bedene akacaktir.

Enerji arttirmayi ve ckralardan gecen guc akisini kontrol etmeyi ogrendikce , ruyalarinizin dogasi, lusid ruyalariniz ve BDD'leriniz degisecektir. Canil ve unutulmaz deneyimlere donuseceklerdir. Bu, bir nevi size eglenebileceginiz, ogrenebileceginiz ve onlardan destek alip gelisebileceginiz zengin deneyimlerle dolu ikinci bir yasam verecektir.

Yuksek seviyeler ve sinir bolgeleri

Genel olarak kabul gormus yedi varolus seviyesinin en dusukten en yuksege kadar, alari sunlardir: Fiziksel, Astral, Mental, Budik, Atmik, Anupadaka ve Adi. Bu yuksek planlar yapisal olarak astral boyuta benzer ama cok daha ust seviyeli bir bilinc seviyesindedir ve astralden tamamiyle ayridir. Farkli seviyelerin aralarinda bazen alt planlar olarak da adlandirilan ara bolgeler veya sinir bolgeleri bulunmaktadir.

Degisik boyutlar ve onlarin sinir bolgeleriyle ilgili uygun bir analoji dunyanin atmosferidir. Eger dunya atmosferindeki hava astral boyutsa, stratosfer sinir bolgesi ve uzayin vakumu da zihinsel boyut olacaktir. Dunya atmosferinde normal bir ucakla/astral beenle ucabilirsiniz. Staratosfere gidebilmek icin kuvvetli bir jet ucagina ihtiyac duyarsiniz ve uzayda yolculuk yapmak icinde bir uzay gemisine/zihinsel beden'e ihtiyac duyarsiniz. Bu, degisik varlik seviyelerine seyahat etmek icin neden farkli seyyal bedenlere ihtiyac duyuldugunu aciklar.

Yuksek seviye projeksiyonu

Cakralar uzerinde yeterli kontrol saglandiginda, bu yuksek seviyelere uygun enerji uretilebilir. Belli bir tip enerjinin uretimi bilinci o seviyeye yukseltecek ve ona denk gelen seyyal bedene enerji verecektir. Bu genelde bilinc arttirma meditasyonuyla veya cakralar ustunde ileri seviyede bir calismayla yapilir. bilinc bundan sonra o farkindalik seviyesini deneyimleyebilir. Eger yeterli enerji varsa ve sartlar musaitse meditator, o sozkonusu seyyal bedeni dogrudan kendi dogal boyutuna projekte edebilir.

Uygulayicinin beceri ve dogal yetenegine bagli olarak, eger yuksek bir bedene enerji verilir ve projekte edilirse, genelde, dusuk seviyedekilere de aynisi olur.Astral beden icinde tum diger seyyal bedenleri barindirir ve bir projeksiyon esnasinda mental bedeni mental boyuta projekte eder ve bu sekilde diger bedenleri de. Bu durum bazen bir projeksiyon esnasinda birden fazla aniya sebebiyet verir. Genel kural sudur: hangi seyyal beden daha fazla enerji miktarina sahipse, o en guclu anilara sahip olacaktir. Atil haldeki bu anilar, fiziksel beden uyanik hale geldiginde fiziksel zihin tarafindan tutulacak olanlardir.

Astral boyuttan daha yukardaki seviyelere bilincli olarak projeksiyon yapmak yuksek seviyede yetenek gerektirir. Hem bilinc arttirmada hemde cakra kontrolunde etkin olmalisiniz, yine de bu durum ulasilabilirdir. Ben, simdiye kadar , Astral, mental, budik ve atmik varlik seviyelerine projeksiyon yaptim. Genellikle bir insanin astral, mental, ve budik seviyelere projeksiyon yapabilecegi ve yuksek Adi ve Anupadaka seviyelerine giremeyecegine inanilir.

Bu boyutlar adlandirilmis ve tanimlanmistir, demek ki birileri oraya gitmis olmadir yoksa onlari bilmiyor olurduk. Egere zihnin gercek dogasini aciga cikarirsaniz anlarsiniz ki sinirlar yoktur. Bir zamanlar ses duvarinin asla asilamayacagi soyleniyordu.

Not: Bu boyutlarda uzerinde su tur yazilarin oldugu levhalar bulunmamaktadir " Astral boyuta hosgeldiniz, ta..... taa!" veya "Zihinsel boyut, aman zihne dikkat!". Bu yuzden yuksek seviyeleri tanimlarken bu kabul edilmis adlari kullaniyorum.

Astral boyut

Burasi Alis harikalar diyarindaki gibi bas dondurucu bir dunyadir. Hersey objektif (gercek) gorunur ana degisebilir ve akiskandir. Orada hersey bulunabilir, tabanda, seksuel enerjiyle dolu kaba duzeylerden; cok guzel, spirituel uyumla dolu sakin yerlere kadar. Burada zamanin bicimi bozulmus ve genislemistir. Astraldeki bir saat burada, fiziksel dunyada sadece birkac dakika gibi gorunebilir. Fiziksel dunyayla karsilastirildigindan cok daha yuksek bir frekanstadir. Her ne kadar oradayken bunu fark etmesenizde bu durum, bir video kasedini normal hizindan 20 kat daha hizli gostermeye benzer.

Astral ruya havuzlari arasinda gezinmek pekcok projeksiyon yapan kisi icin genelde bir deneme yanilma olayidir. Belirlenmis realitelere planlanmis yolculuklar yapmak cok deneyim gerektirir.

Bu boyutta sonsuz sayida relite, duzlem, krallik ve ruya havuzu bulunmaktadir. Daha onceden belirttigim gibi, bunlar dogal olarak ayrilir ve onlarla iliskili dusunce havuzlarina yerlesirler.Uykuda veya lusid ruyada, bilincalti genelde sizin icin ozel bir tane yaratir, yani sizin kisisel ruya tiyatronuzu. Ruyada farkindaligi sagladiginiz zaman onun uzerinde kontrol sahibi olursunuz. Bu kontrol guclu bilincaltindan alinmistir. Onun guclu kontrol etkisi olmadan, sizin rasgele yaratilmis kralliginiz degisecektir. Astrlin diger duygudas bolumlerine kendinizi ayarlamaya baslayacak ve icinde bulundugunuz realite farkli bakis acilarindan gelen diger realitelerle karisacaktir.

Astral boyuta yapilan bilincli bir projeksiyonda, onun herhangi bir bolumune kendinizi ayarlayabilir ve degisik realitelere, diger ruya havuzlarina ve bunlardan pekcoklarinin karisimina seyahat edebilirsiniz. Bunu yapmanin bazi yollari vardir ve bunlarin hepsi bir sekilde bilincalti zihni yolundan cikarip, sizi degisik bir astral realiteye tasimasi konusunda kandirmakla ilgilidir. Bazi projeksiyon yapan kisiler ellerine bakar ve eriyislerini seyreder. Digerleri kendi etrafinda donerek sag solun ters donmesine sebep olurlar. Tum bu metodlar zihni yolundan alir ve onu astralin bir baska bolumune kendini ayarlamasi konusunda onu kandirir.

Seviyeler arasinda nasil gezinildigini anlatmak cok zordur, bunu gercekten de deneme yanilma yontemiyle kendiniz ogrenmelisiniz. Bilincaltini kullanmak ve kontrol etmenin ve onu belirili bir sonuc elde etmek icin kandirmanin yontemini ogrenmelisiniz.

Sanal gerceklik projeksiyonu

iste basit ve guvenilir bir metod. Kendi kisisel dunyanizi yaratabilmeniz icin bunu gelistidim: Hos bir sahne posteri lin, parlak ve gunesli bir sey olsun. Ne kadar buyuk olursa o kadar iyi olur, ama standart poster boyutu isinizi gorecektir. Projeksiyon yapacagniz odanin veya yakindaki bir baska bir odanin duvarina asin. kucuk bir spot isik alin ve onu ana isik sonduruldugunde posteri aydinlatacak sekilde yerlestirin. Normal bir yonu degistirilebilir basucu lambasi isinizi gorecektir. Isigi posterin altina veya ustune yerlestirin boylece isik, onu sanki bir sinema ekraniymis gibi hafif daginik bir isikla aydinlatacaktir.

Kendi yaptiginiz dunyaya girmek: Projeksiyon yaptiginizda zihninizi bos tutarak postere dogru ilerleyin. Ne yapiyor oldugunuz hakkinda dusunmeyin, sadece ona dogru bakin ve ilerleyin. Bu sekilde yaklastiginizda bilincalti zihniniz aynen posterdeki gibi bir astral dunya yaratma hatasina dusecektir. sadece posterin icine dogru ilerleyin. Bu birbaska dunyaya girmek gibidir. Bu dunyadaki hersey aynen posterdeki gibi olacaktir. Gerceginden ayrit edilemeyen normal, uc boyutlu bir dunya gibi gorunecektir.

Bu dunyada degisiklik yapmak icin: bu dunyada sizinle birlikte bulunmasini istediginiz nesnelerin veya insanlarin kucuk resimlerini kesin ve bu postere yapistirin. Postere butun bir resmi kesip yapistirmayin. Makasi alin ve objenin veya kisinin cevresinden kesin. Posterle ayni derecede resimler bulmaya calisin. Eger yasayan veya olu, birisinin kucuk bir resmini yapistirirsaniz, bilincaltiniz onlarin bir dusunce formu kabugunu olusturur ve onlar sizi orada bekliyor olurlar. Bu olmus insanlarla konusmak icin sahane bir yol olabilir.

Ruh iletisimi:

(bir teorim var) Bilincalti, kisinin dusunce formu kabugunu olusturur. Bu kabuk bilincaltinizin mukemmel, detayli hafizasi tarafindan canlandirilir. Ama projeksiyon yapan ve canlandirilan kisi arasinda sevgi varsa, bu merhum insanin ruhu bu senaryoya cekilecek ve kendi vucutlarinin yaratilmis goruntusunu canlandirarak projeksiyon yapan sahisla iletisim kurmak icin bu firsati kullanacaktir.

Akasik kayitlar

Bunlar astral ve mental dunyalarin arasindaki sinir bolgelelerinde bulunur. Yari astral yari mentaldirler ve bir sekilde tum seviyelere dogru yayilirlar.Kocaman sonsuz bir mental tarih, resim kitabi gibi olmus olan herbir olayin ve dusuncenin kaydidirlar. Akasik kayitlar ayni zamanda gecmis olaylardan, hareketlerden ve dusuncelerden olusmus ve onlardan kaynaklanan olasiliklari da barindirirlar. Bu bir cesit gelecege bakis gibidir. Akasik kayitlardan kendi basiniza bir anlam cikarabilmek icin biraz durugoru yetenegi kesin yardimci olur.

Eger akasik kayitlara kendinizi ayarlarsaniz bu olaylari normalde cevrelerindeki muazzam enerji miktarlariyla gorursunuz. Bu yuzden savaslar ve dogal afetler gorulmesi en kolay olanlardir. Bu olaylari cevreleten enerji kolayca gorunebileceklerini saglayarak digerlerinden cok daha ustte bulunur. Eger gelecege, olasiliklarin alanina dogru bakarsaniz gercek olaylarla karismis kafa karistirici bir sembolizm firtinasinin icine dusersiniz.

Bu gelecek sembolizmi buyuk dinlerin inanc sistemleri tarafindan olusturulmustur. Dunya uzerindeki milyonlarca insan, binlerce sene boyunca bir sekilde kehanete inanmislardir. Gerek incildeki "ifsa kitabi" gerekse Nostradamusun kehanetleri olsun. Bu antik kehanetler zengin bir sembolizmle suslenmislerdir. Bu sembolizm insanlarin gelecek hakkindaki dusunce ve hayallerini etkilemektedir. Bu sembolizm,ayni zamanda, gelecekteki olaylarin sembolik representasyonlari olarak akasik kayitlarda tezahur eder. Bu sembolizm buyuk bir yardimcidir, akasik kayitlara danismayi kolaylastirir.

Akasik sembolizmi bir indeks gibi kullanabilirsiniz. Ornegin, asagida "Savasin kopekleri"ne yapilan referans kolaylikla savas resresentasyonu olarak anlasilabilir. "Orakli iskelet" olum ve yikimin evrensel bir semboludur. Dolayisiya bu turdeki gelecek olaylariyla ilgileniyorsaniz bu sembolik Savas indeksine kendinizi ayarlayin, sonra gecmis ve gelecek savas kategorileri arasinda arastirma yapin. Durugoru yeteneginden ayri olarak, tarih, cografya, dini sembolizm, su anki islerin dunya liderleri ve devlet baskanlari hakkinda bilgili olmak, gecmis ve gelecekteki olaylarin yerini bulmada cok yardimci olur
Ornegin,asagida verecegim gelecek vizyonunda: Eger asagida kalabalik derken gonderme yaptigim insanin kim oldugunu biliyor olsaydim ve ulkeyi tanisaydim, gelecekteki olaylarin cok net bir kehanetinde bulunabilirdim, olay olduktan sonra bilgi sahibi olmak yerine!

Akasik kayitlar olarak bilinen bilinc haline girdim. Orada, bir dolu sembolizme boguldum.Ayni anda dort boyutu birden gorebiliyordum. Bilincli zihnim bunu cok iyi bir sekilde ozumseyemedi. Savaslar, kitliklar, salgin hastaliklar, afetler, depremler, patlayan volkanlar, ucak kazalari, cinayetler vs.. korkunc bir sekilde kafa karistirici ve rahatsiz ediciydi.
Asina oldugum bir parca sembolizm gordum ve kendimi ona ayarlayip yerini buldum. Savas kopeklerini tutan orakli iskelet (bazi peygamberler tarafindan tarif edildigi gibi) Bu kopekler kirmizi gozlu ve cenelerinden salyalar akan korkunc yaratiklardi. Yuz yerine seytan bir kurukafa ve elinde oragi bulunan cuppeli bir sekil tarafindan tutuluyorlardi. Ben bakarken bir anda kopekleri saliverdi ve bu sekilde gelecek bir savasi sembolize etti.

Bu sahneye kendimi ayarladim, herseyin uzerinde ucuyordum, gunesi hissediyor ve altimdaki sehrin kokusunu alabiliyordum. iki dev Emevi palasinin altinda, yuksek bir kursude duran bir adam gordum. Binlerce insana karizmatik bir soylev veriyordu. Kiliclardan birtanesi haclilarin enli kiliclarindan birine donustu. Adam ,Saddam Huseyindi, sahne ise Bagdatti, bilinmeyen bir askerin heykelinin orada. Korfez savasi baslamadan alti ay evvel bunu gordum ve korfez savasi esnasinda televizyondan bilgi alana kadarda Saddam Huseyinin kim oldugunu ve o sahnenin nerede gectigini ogrenemedim.

Akasik kayitlara bakmak sinirsiz, zihinsel bir fotograf albumunun sayfalarini karistirmaya benzer. Gecmis, simdiki zaman ve olasi gelecekten gelen muazzam bir goruntu ve ses seliyle bombardiman edilirsiniz. Bu dusunce kayitlarindan birini secip kendinizi ona ayarlamali ve icine girmelisiniz. Ondan sonra bu kaydi sanki gercekten oradaymisiniz gibi, olurken seyredebilirsiniz.

Eger yeteneginiz varsa Akasik kayitlara danisma tek basina yapilabilir ama genelde yuksek bir varolus seviyesinden gelen ileri duzeydeki bir varligin yardimiyla yapilir. Bu sanki telepatik rehberli bir tur gibi yapilir. Devasa veri miktari ve gereksiz malzeme sizin icin filtre edilir ve gecmis olaylar veya gelecekteki olasiliklar ..... kutuphaneciyle!! kurdugunuz telepatik bag uzerinden size durugorusel olarak aktarilacaktir.

Bazi insanlar akasik kayitlara girdiklerini ve icinde gercek kitaplar bulunan kutuphane gibi biryer bulduklarini iddia etmekteler. Gecmis, simdi ve gelecek bu kitaplarda yazili halde kayitliymis. Hatta bazilari bir kaydi okuduklarini, icine girdiklerini ve kaydi birinci elden yasadiklarini iddia etmekteler.

Tum bu iddialar akasik kayitlarla tutarlidir. Akasik kayitlarin sunuldugu kutuphaneci refakatiyle olan bu turlar, kullanimi ve kabul edilmesi kolay asinalik tasiyan seyler olarak sunulmuslardir.

Mental Boyut

Burasi muhtesem bir boyuttur. Nabiz gibi atan isiklarin gokkusagi kiyilarinda salinan yanardoner ses nehirleri. Dusunceler, kaleydeskopik isik ve ses desenleri gibi olusurlar. ilham verici, kopuren kristal bir gokyuzu altinda

dusunce tarlalarinin arasindan gecersiniz. Eger bu dunyaya girerseniz onu anlamaya veya mantik yuruteye calismayin yoksa delirebilirsiniz cunku insan anlayisinin otesindedir. Sadece tumuyle kabul edin, onunla birlikte akin ve keyfini cikarin.

Bu boyut anladigim kadariyla antik Vikinglerin "Gokkusagi koprusu" olarak adlandirdiklari Asgardin girisi. Burasi gercektende bir gokkusagi uzerinden tirmanip girilen ve kesinlikle icinde tanrilarin ikamet ettigi muhtesem bir dunyaya giden bir yol gibi gorunur ve hissedilir.

Merakli bir hayretle burada durun. Birakin icinizdeki cocuk bu peri masali, harikalar diyarinda oynasin. Hersey gercek ve kati gibi gorunur. Burada zaman astraldekinden de fazla degisime ugramistir ve gerceklik kaleydeskopikdir.

Budik Boyut

Burasi saf baris ve sonsuz askla dolu sicacik, soyut bir dunyadir. Burasi saf beyazligin boyutudur. Burada her tarafi kaplayan, isil isil beyazliktan baska goruntu ve ses algilamasi yoktur. Bu boyutta bilincli dusunce ve bireysellikten rahatca feragat edersiniz. Buraya bir kere girdiginizde cok uzun dusunemezsiniz zaten boyle yapmaniz icinde bir ihtiyac veya arzu bulunmamaktadir. Sizi sessiz bir sakinlige dogru ceken dayanilmaz bir durtu duyarsiniz. Bu, sicak, saf beyaz pamuklarin arasina gomulmek gibidir. Bu dunyada bir birey olmayi birakir ve ve birligin bir parcasi haline donusursunuz. Ayni zamanda erkek veya kadin olmayi da birakirsiniz. bir sekilde bu ana rahmine donus gibidir. Sonsuz,sevecek sicaklik, anlayis, bagislama ve birlik tarafindan cevrelenir ve onun icine cekilirsiniz.

Burada zaman anlamini kaybeder. Eger bu dunyaya girerseniz asla,asla, burayi birakmak istemezsiniz, birakamazsiniz, ta ki fiziksel bedeniniz sizi cagirip geri cekene kadar. Burasi ruhun iyilesme ve dinlenme yeridir.

Atmik Boyut

Bu boyut ruhlarin dunyasi gibidir. Burada ruhlar, dunyada gecirdikleri surede sevdikleri insanlari beklerler. Burasi mutlu toplanti yeridir. Ruhlarin yeniden birlesmesinin oldugu yerdir.

Buradaki isik, kaynak makinesinin parlamasindan bile daha parlak olan en saf, en parlak gumustur. O kadar parlaktir ki bakmak imkansiz gibi gorunur. ama yine de yuce bir tatlilikta, yumusak ve sakinlestiricidir. O kutsal askin isigidir. Buradaki insanlar fiziksel hayattaki gibi ama en ihtisamli halleriyle gorunurler. Conskun bir sekilde, hayal edilebilecek en parlak askla, mutlulukla ve keyifle parlarlar. Atmosfer elektrikli ve canlidir.Ama ayni zamanda derin bir bicimde sprituel dir. Bu dunyada tanrinin varligini somut, heryeri kaplayan bir guc olarak hissedebilirsiniz.

Burada iletisim, birebir durugoruye benzeyen ama cok daha canli ve gercek olan, ust duzey telepatik goruntulerle yapilir. oluler icin konusma ve dusunce birakilmstir. Burada zaman saf bir durgunluktadir. Gerceklik herhangi bir gerceklikten cok daha gercek ve katidir. Bununla karsilastirildiginda fiziksel dunya, yari olu insanlarla dolu bulanik, yorgun bir ruyaya benzer.

Ben hayatimda sadece dort kez buraya girdim. Her seferinde en derin bilinc arttirici meditasyon ve tum cakralarim acik ve tam fonksiyonlu calisirken. Cok yogun bir tac cakrasi aktivitesi vardi. Bunun hissi, sac cizgimin uzerindeki tum kafa bolgeme binlerce parmagin titreserek derin bir sekilde masaj yapmasi gibiydi.

Bu dort olayda enerjim, ruhumu ve bilincimi de tasiyarak icimde ulasilamaz gibi gorunen yuksekliklere cikti. Bu derin mistik deneyimin tepe noktasinda tinisi surekli artan uzun, saf bir muzik notasi duydum. Bu notayi varligimin ozunde, kalbimde, beni cagirirken, kendine cekerken hissettim.

Bu notaya odaklandim ve ona kendimi ayarladim. Sahip oldugum her damla guc ve enerjiyle bilincimi ona odakladim ve ona projeksiyon yaptim. Fiziksel bedenimden ayrilarak dogrudan bu boyuta projekte oldum. Bu sanki agir bir perdenin icinden gecip bir baska yere veya dunyaya adim atmak, gecmek gibiydi. Butun bu deneyim sirasinca dualitenin, fiziksel bedenimin farkindaydim.

Etrafima merakla bakindim, isik son derece gumusi ve parlakti, ruhumu derin bir sekilde yakiyordu ve onun iyilestirici dokunusunu icimde hissediyordum. Orada, onumde uzun sure once olmus oglum duruyordu. Beni biraktiginda sekiz yasindaydi ve bana onu son gordugumde baktigi gibi bakti. Mutlulukla parliyordu, gozleri parlak ve isiltiliydi. Ona sarilip kendime cektim ve onu gormenin mutluluguyla aglamaya basladim. Ondan geriye dogru baktim ve oraabeni bekleyen kalabalik bir insan grubu vardi. Bu kisiler hayatim boyunca sevdigim, bildigim ve kaybettigim ailem ve arkadaslarimdi. Ayni zamanda bilmedigim pekcok insan vardi. Yine de cok tanidik geliyorlardi ve hepsine karsi sevgi hissettim. El cirpiyor, sevincle zipliyor beni neseyle selamliyorlardi. Bir suru sevinc gozyasi ve bir dolu sarilma ve opusme vardi.

Onlardan oteye baktigimda dogal tastan bir amfitiyatroda oldugumuzu gordum. Yer saglam kayaydi ve bize dogru kivrim yapan yuzlerce metre uzakliktaki bir bayira dogru yukseliyordu. Bu bayirin uzerinde melekler vardi. Sanki

onlari Michelangelo boyamis gibi gorunuyorlardi. Beyaz tuylu kanatlar, kivircik altin saclar ve duru bir tenle inanilmaz guzellikte gorunuyorlardi. Uzun piriltili altin borular caliyorlardi ve o saf yuksek nota onlardan geliyordu.

Kalabaliktan siyrilarak acikliga dogru yurudum. Meleklere saskinlikla baktim ve el salladim. Ben bunu yaptigimda nota kaybolmaya baslamis ve meleklerde borularini indirmislerdi. Etrafima bakinarak zamansiz bir sessizlik aninda orada durdum. Sonra hersey kirpismaya basladi ve ben kayip fiziksel bedenime geri dustum. gladim. Geri gelmeyi hic istememistim.

Olum

Son kez olarak bedeninizden ayrildiginizda, olumde, sunun olacagina inaniyorum.
Birkac gun boyunca, fiziksel dunyaya yakin olarak projeksiyon yapiyor olacaksiniz, ta ki eterik madde rezerviniz bitene kadar. Sonra ikinci olume gecip astral boyuta gireceksiniz. Orada su ana kadar istediginiz herseye bolca sahip olmaksuretiyle kendinizi tum arzudan arindiracaksiniz. Bu olay bilincaltinin guclu yaratici yeteneginin tamamiyle kullanimi sayesinde olacaktir. Burada tum arzularinizin aslinda iluzyon oldugun gorene kadar tum arzu ve isteklerinizi doyurabilirsiniz.

Sonra Astral (arzu) bedeninizi atip mental boyuta gireceksiniz. Orada gecmis yasaminizi gorecek, su ana kadar yaptiginiz her eylemi ve dusunceyi inceleyecek ve ifade edeceksiniz. Orada, dusunceleriniz, anilariniz ve deneyimleriniz akasik kayitlara eklenecektir. Bu, fiziksel boyuttaki tum insan varolusunun kayitli deneyimidir.

Mental bedeni de atip budik boyuta gireceksiniz. Orada suresiz olarak iyilesme, dinlenme, birlik, bagislama ve benligin anlasilmasi icin kalacaksiniz. Bu dunyada ic yaralar iyilesecek ve ruhunuz kutsal ask tarafinda gozetilecektir. Ruhunuz yeniden bir ve mukemmel olacaktir.

Sonra budik bedeni atip atmik boyuta gececeksiniz. Orada sevdiklerinizi kutsal varligun icinde bekleyeceksiniz. Ve sonra, birgun, size hayatin son buyuk gizeminin aciklanacagi bir sonraki varolus seviyesine gececeksiniz.

Astral Projeksiyon Uzerine inceleme 8
Treatise On Astral Projection 8
Yazan : Robert BRUCE
http://www.astralpulse.com
Ceviri : Cem CILOGLU

Cilt II

Bolum III

Projeksiyon egitimi

Tamamen bilincli olarak astral beden projeksiyonunu tetiklemek icin dort ana gereksinim bulunmaktadir.

1. Uyanik halde kalarak bedeni %100 rahatlatmak
2. Yapiyor oldugunuz ise %100 konsantre olmak
3. Yeterli miktarda enerjiye sahip olmak
4. Astral bedene ayrilmasi icin yeterli baskiyi uygulamak

Bu dort sey hep birlikte BDD'yi tetikler.

Asagida size vucudunuzu rahatlatmayi, konsantre olmayi, zihninizi dinginlestirmeyi, enerji arttirmayi, cakralari canlandirmayi ve trans haline gecmeyi ogreten egzersizler bulunmaktadir.

ZiHNi RAHATLATMAK

Rahatlama

Tum vucudu rahatlatan bir egzersiz ogrenmeli ve onda ustalasmalisiniz. Eger bir tane biliyorsaniz onu adapte edebilirsiniz. iste cok basit bir tanesi:

Oturun veya yatin ve rahatlayin. Ayaklardan baslayin, onlari gerin ve rahatlatin. Alt bacak kaslari, butlar, kalcalar, mide, gogus, kollar, boyun ve yuzunuzle devam ederek tum vucudunuzu iyice rahatlatin. Bunu birkac defa uste tekrarlayarak tum kaslarinizin rahat kalmasini saglayin.

Not: Derin fiziksel rahatlama trans haline gecmenin anahtaridir. Aslinda derin rahatlama trans haline sebebiyet verir. Bir kere trans haline gectiginizde astral beden projeksiyonu oldukca kolay olacaktir.

Kontemplasyon (Derin dusunme)

Meditasyona basladiginizda, yuzeysel zihinden gelip genis bir zihin ortusu gibi calisan dusuncelerin istilasina ugrarsiniz. Bunlar mesajlar, hatirlatmalar, bastirilmis dusunceler, cozulmesi gereken problemler, cozume varmamis durumlar vs.. tasir. Bunlar surekli mesguldur, Hicbir zaman dinlenmezler, dusunceler, dusunceler, dusunceler, ardarda, hepsi zihninizde yaygara yapar.

Zihninizi temizlemeye girismeden once asagida verilen nefes farkindaligi egzersizini kullanarak yuzeydeki dusuncelerle onlar uzerinde derin dusunerek ilgilenmek akillicadir. Rahatca oturun, rahatlama egzersizini yapin ve dusunun, baska birsey yok, sadece dusunun. Zihninizdeki en kuvvetli dusunceleri bulun ve onlari inceleyin, onlari cozumlemeye ve anlamaya calisin.

Su kelimeye dikkat: Dusunmek. Kontemplasyonun zihnin temizlenmesi veya vizualizasyonla alakasi yoktur. Bir konu hakkinda, o konunun dogasi, sizinle ilgisi uzerine daha derin bir anlayis ve icgoru kazanmak icin sizden derin ve etraflica dusunmeniz talep edilir.

Nefes Farkindaligi Meditasyonu

Burada basit bir meditasyon sekli anlatilmaktadir. Bu, zihninizi temizleyecek ve dikkatinizi odaklayacaktir.
Yatin veya oturun, gozlerinizi kapayin, rahatlama egzersizini yapin ve zihninizi temizleyin. Derin ve sakince nefes aln ve bedeninize giren ve cikan havaya dikkatinizi verin. iceri girdigini ve disari ciktigini hissedin.Tum dikkatinizi cigerlerinize ve nefes alma surecine odaklayin. Bu basit eylem yuzeysel zihninizi kaplamak icin yeterlidir. Zihni istila eden dusunceleri daha baslamadan ve guc kazanip sizi mesgul etmeden once kararlilikla itin.

Nefes farkindaligi yuzeysel zihni kaplar ve sizin daha derin bir seviyede dusunebilmenizi saglar.

Yuzeysel Dusunceler

Sesler cok rahatsizlik vericidir ve yuzeydeki dusunceleri uretirler. Araba kornasi ´´Kim o? Ne oluyor?´´ dusuncesini, kapi acilma sesi ´´Kim geldi? kim cikiyor?´´ dusuncesini olusturur. Yuzeysel zihin etrafinizda neler olup bittigini surekli merak eder. Herseyi bilmek ister, etrafinizda olan en kucuk seyde sizi bilgilendirmek ister, size gozlerinizi acmaniz, kalkip etrafta neler olup bittigine bakmaniz icin baski uygular.

Bunun olmasina izin vermeyin. bu rahatsizlik verici, dikkat ceken dusunceleri bir egitim araci gibi kullanin. Onlari dizginlemek ve kaale almamakla konsantrasyon gucunuz artacaktir.

Bu rahasiz edici kucuk dusunceleri daha baslarken, koklenip daha kuvvetli birseye donusmeden evvel durdurun. Ornegin:

´´Kim o? Ne oluyor?´´ Su hale gelir: ´´Kim o? Ne .....´´
´´Kim geldi? kim cikiyor?´´ Su hale gelir: ´´Kim geldi? ki.....´´
Pratik yaparak bu dusuncelerin baslangiclarini gittikce daha da kisaltirsiniz. En sonunda su hale gelirler.
´´Ki....?.....?.....´´ ve ´´N.....?.....´´

Ve en sonunda:
´´.....?.....?.....?.....´´

Pekcok kisi, normal gunluk aktivite icinde etraflarindaki kucuk gurultuler yuzunden rahatsiz olduklarindan dolayi zihinlerini temizleyemediklerini soyluyorlar. Bunlarin ustunu ortmek icin muzik veya baska sesler kulanmayin, onlari egitim icin kullanin. Bu, agirlik kaldirmak gibidir, eger bulasik sungeriyle calisirsaniz gucunuz artmaz. Eger zihninize gercek kas gucu vermek istiyorsaniz bu isi zor yoldan halletmelisiniz.

Yavasca ama kesinlikle zihninizi temizlemeyi ogreneceksiniz. Bir kere becerildiginde, cok degerli bir zihinsel araca sahip olmus olacaksiniz. Diger herseyi tamamen disarda birakarak dikkatinizin %100'uyle konsantre olabileceksiniz.

Bazen gurultulu, kalabalik bir odada kucuk cocuklar tepeme tirmanirlarken trans halinde meditasyon yaparim. Hicbirsey konsantrasyonumu bozmaz.

Konsantrasyon

Yapiyor oldugunuz ise tamamen konsantre olabilmelisiniz. Konsantrasyon eksikligi basarisiz projeksiyonun en buyuk ve tek nedenidir. Rahatlama egzersizinden trans haline ve tam projeksiyona kadar projeksiyonun her safhasini etkiler.
Konsantrasyon yeteneginizi test etmek icin: Oturun ve rahatlayin. Gozlerinizi kapatin ve zihninizi tum dusuncelerden ayirin. Yavas ve derin nefes alin ve her nefes vermenin sonunda nefesinizi sayin. Saymanin disinda yapabildiginiz

kadat zihninizi bos tutun. Bunu ne kadar surdurebildiginizi gorun. Kendinize karsi durust olun, ne zaman bir dusunce gelse saymaya bastan baslayin.

Eger on nefes boyunca bunu surdurebiliyorsaniz iyi gidiyorsunuzdur. Yine de on nefes yeterince uzun degildir. Endiseye etmeyin, bu yeti asagidaki egzersizlerle daha fazla gelistirilebilir.

Konsantrasyon egzersizi (1)

Goruntuyu tutma: Rahatlayin, zihninizi sakinlestirin ve muma veya ampule bakin. Bu isigi onunuze, yaklasik 1 metre uzaga koyun ve birkac dakika buna sabit bir sekilde gozunuzu dikin. Gozlerinizi kapatin ve zihninizde kalan goruntuye konsantre olun. Bu goruntu kapali gozkapaklarinizin ardinda olusacaktir. Mumkun oldugu kadar bu goruntuyu tutmaya calisin. Bunu yaparken zihni sakin tutmak icin nefes farkindaligini kullanin. Goruntu kaybolacagi zaman daha fazla buyumesi icin cabalayin.

Konsantrasyon egzersizi (2)

Bir noktaya bakmak: Duvarda bir nokta belirleyin ve ona bakin. Ona odaklanmayin sadece nazikce bakisinizi uzerinde tutun. Zihninizi tum dusuncelerden uzaklastirin ve guc kulanarak zihninizi bos tutun. Bunu yaparken yogun bir sekilde nefes farkindaligina konsantre olun. Bir dusuncenin baslayacagini hissettiginiz zaman onu uzaklastirin. bitmesine izin vermeyin! Bunu surdurebildiginiz kadar surdurun. Bunu gun icinde birkac defa veya eger yapabiliyorsaniz daha fazla yapin.

Konsantrasyon egzersizi (3)

Enerji teneffusu: Oturun ve rahatlayin. Gozlerinizi kapayin ve zihninizi sakinlestirin. Nefes farkindaligi egzersizini yapin ve nefes alirken icinize cektiginiz havanin en sevdiginiz rengin parlak renkli bir hali oldugunu hayal edin. Nefes verirkenki havanin ise camurlu, gri bir renkte zehirli atikla dolu oldugunu dusunun. Bu bir temizlenme egzersizidir. Nefes alirken enerji alip nefes verirken negatif enerjiy disari atarak cakralari canlandirir.

Not: Bu konsantrasyon egzersizlerini yaparken gerilmemek icin elinizden geleni yapin. Bunlarin hepsi zihinseldir. Baslangicta, zihninizi durdurmak icin onu sert bir topa cevirene kadar sikmak gerektigini dusuneceksiniz. Ama zaman icinde bunun tam tersinin dogru oldugunu goreceksiniz. buna alistiginiz zaman zihni sakinlestirmek cok rahatlatici olacaktir.

Trans hali

Derin bir rahatlama seviyesi ve zihinsel sakinlik elde ettiginiz zaman bedeninizin gittikce agirlastigini hissedeceksiniz. Bu agirlik, siz trans haline girerken beyin dalgalarinizin beta seviyesinden alfa seviyesine donustugunun baslica belirtisidir. Trans hali derin fiziksel ve zihinsel rahatlama tarafindan olusturulur ve bunda tuhaf veya dogaustu birsey yoktur. Bu basitce su anlama gelir: Bilincli zihniniz uyanikken vucudunuz uyku durumuna gecmistir.

Nasil transa gecilir?

Rahatlama egzersizlerini yapin ve nefes farkindaligiyla zihninizi dinginlestirin. Karanlikta bir merdivenden indiginizi hayal edin. Merdiveni gozunuzde canlandirmayin, sadece kendinizi bunu yaparken hissedin. Nefes alirken hayali ellerinizle (asagida aciklanacaktir) bir yada iki basamak indiginizi, nefes alirken ise basamakta durdugunuzu hayal edin. istenilen sey zihinsel bir dusme hissidir. Bunu yapmak, beyin dalgasi seviyesini uyanik halden (beta), uyku haline (alfa) ve sonra derin uyku haline (teta) donusturecektir. Beyin dalgalari alfa seviyesine ulastiginda trans haline girersiniz. Bunu surdugu kadar yapin. Trans haline gecme suresi sizin derin rahatlama ve zihinsel sakinlik deneyiminize gore degisecektir.

Not: Agirlasma hissine ulastiginizda zihinsel dusme egzersizini durdurunuz.

Eger merdiven hosunuza gitmediyse, bir asansorde oldugunuzu ve nefes verirken inip nefes alirken durdugunuzu hayal edin. Veya bir tuy oldugunuzu ve nefes verirken dusup nefes alirken durdugunuzu hayal edin. Yukarida belirttigim gibi, beyin dalgasi seviyesini indirmek istiyorsaniz zihinsel bir dusme etkisine ihtiyaciniz vardir. Derin rahatlama ve zihinsel sakinlikle birlestirilmis zihinsel dusme etkisi trans haline girmenize neden olacaktir. Bu derine gomulme hissini olusturmak icin yakin hissettiginiz herhangi bir senaryoyu kullanabilirsiniz.

Trans soyle birseydir: Hersey sessizlesir ve daha buyuk bir yerde oldugunuz hissini alirsiniz. Bedeninizde hafif bir titresim hissedersiniz. Hersey farkli hissedilir. Sanki karton bir kutuyu karanlikta basiniza gecirmissiniz gibi, atmosferin degistigini hissedersiniz. Sanki hersey biraz belirsiz ve hafifce bulanik gibidir. Trans halinde keskin sesler gunes siniragina fiziksel darbe gibi gelir.

Derin Trans

Ulastiginiz trans seviyesi agirlikli olarak rahatliginiza, konsantrasyon yeteneginize ve irade gucunuze baglidir. Daha derin bir trans seviyesine girmek isterseniz, ornegin teta seviyesi ve otesi.. Nefes farkindaligi destekli zihinsel dusme hissine daha yogun ve daha uzun sureli konsantre olmalisiniz. Transin ilk seviyesi yani iyice agirlastiginiz durum projeksiyon icin yeterince derindir. Trans hali uzerinde yeterli deneyim olmaksizin kendinizi hafif bir transtan daha derin bir transa sokmaya zorlamanizi kesinlikle tavsiye etmiyorum.

Derin transa giriyor oldugunuzu nasil anlarsiniz? Dort onemli belirti vardir.

1. Urpermenize neden olmayan rahatsiz bir sogukluk hissi, beraberinde duzenli vucut isisi kaybi.
2. Zihinsel olarak hersey cok tuhaf ve coooook yavas hissedilecektir. Dusunce sureciniz sanki guclu bir agri kesici igne vurulmussunuz gibi yavaslayacaktir.
3. Tamamiyla bedninizden ayrilmis hisedeceksiniz. Guclu bir suzulme hissedeceksiniz ve hersey sanki cok uzakmis gibi gorunecektir.
4. Komple fiziksel felc

Not: Bu dort belirti, hep birlikte, derin transa girdiginizin belirtisidir.

Astral beden gevsediginde, hafif trans halindeki yumusak suzulme hissini veya uzun sure sabit oturmaktan kaynaklanan vucut isisi kaybi ve agirlasmaya benzeyen hafif felc hissini derin transla karistirmayin. Derin trans hissi cok rahatsiz edicidir ve baska seyle karistirilamaz.

Derin trans haline gecmek cok zordur cunku cok yuksek derecede gelismis rahatlama, konsantrasyon ve trans hali seviyesine ve bunu yanisira oldukca fazla irade gucu ve zihinsel enerjiye ihtiyaciniz vardir. Kaza eseri derin transa gecimez.

Eger cok derine gitmekten endise ediyorsaniz sunu hatirlayin:

Kendinizi bundan istediginiz an cikarabilirsiniz. Tum iradenizle parmaklarinizi hareket ettirmeye yogunlastirin. Herhangi bir parmaginizi kimildatabildikten sonra ellerinizi gerin, basinizi sallayin, yani vucudunuzu yeniden canlandirin, kalkin birkac dakika yuruyun. Bu egzersizlerle derin transa girmek bir problem teskil etmeyecektir.

Meditasyon gruplarinda hafif transa girmis ve kendini bundan cekip cikaramayan pekcok insan gordum. Perilerle ucusup duruyorlardi :-)) Genelde nazik birileri onlarla konusarak bu halden cikarir veya gerceklige donmeleri icin bileklerine masaj yapar. Bu gereksizdir ve konsantrasyon ve irade gucu eksikligi gibi eksik egitimin sonududur. Kisi genelde geri donemeyecegini dusunur, bu yuzden fazla cabalamaz. Bu, ayni zamanda grubun dikkatini cekmek icin iyi bir yoldur.

Not: Zihniniz olaganustu olcude gucludur ve cok genis aciga cikarilmamis kaynaklara sahiptir.Eger egitilir, kosullanir ve dogru bir sekilde motive edilirse sinirlar olmaksizin herseyi yapabilir.

Enerji bedenin genislemesi

Trans haline girdikten bir sure sonra hafif bir felcin uzerinize geldigini hissedeceksiniz. Biraz sonra buna tum vucutta derinlemesine bir titresim ve vizilti hissi eslik edecektir. Ayni zamanda kendinizi kocaman ve sismis hissedebilirsiniz. Felc, titresimler ve genislik hissi enerji bedenin genislediginin ve astral bedenin gevsediginin belirtileridir. Bu durum normal uyku surecinin bir parcasidir. Enerji beden, enerji cekmek ve saklamak icin genisler. Bu esnada astral beden serbest kalir, hafifce fiziksel bedenden disari kayar.

Transa Asinalik

Pekcok insan projeksiyonu berbat eder cunku basitce trans haline aliskin degillerdir. Onun astral boyuta acilan dar bir pencere oldugunu dusunurler. Bu kesinlikle dogru degildir. Eger trans haline girdiginizde fiziksel ve zihinsel olarak sakin kalabiliyorsaniz bunu saatlerce surdurebilirsiniz. Ben duzenli olarak, her seferinde meditasyon esnasinda birkac saatimi trans halinde geciririm.
Eger transa girdiginizde soyle dusunuyorsaniz ´´Evet! iste yaptim!.... Transa girdim! acele etmeli ve bitmeden once disari firlamaliyim.´´ Kesinlikle cuvallayacaksiniz demektir! Trans, rahatlamayi ve zihinsel sakinligi bozma gibi asiri heyecanlanma durumlarinda sona erecektir.

Projeksiyon denemesi yapmadan once sirf alismak icin bir sure trans halinde zaman gecirmek iyi bir fikirdir. Sadece rahatlayin, sakin kalin, nefes farkindaligina odaklanin ve transi surdurun. Siz istemediginiz muddetce bitmeyecektir. Bunun nasil hissettirdigine alisin.

Bunu rahatca yapabildiginiz zaman, trans halindeyken asagidaki enerji arttirma ve cakra canlandirma egzersizlerini yapin.

Not:
1. Enerji ve cakra calismasini ogrenmek icin trans halinde olmaniz gerekli degildir. Sadece trans halinde daha iyi is gormektedir.

2. Trans pratigi yatarak yapilabilir, ama en uygunu rahat bir koltuktur.

Astral bedeniniz trans halinde serbest kalacaktir, her seferinde biri olmak uzere astral kol ve bacaklarinizi kaldirmaya calisin. Bir sonraki bolumde gosterildigi uzere ellerinizi kullanin. Yogunlasin ve kolunuzda farkindaliginizi hissedin ve yavasca bedeninizden disari kaldirin. Bun yaparken hafif bir gidiklanma veya kolunuzda veya bacaginizda bolgesel bir tuhaflik hissedebilirsiniz. Astral kolunuzu kaldirin ve gozleriniz kapaliyken ona bakin, ama bir kasinizi bile oynatmayin. Bu haldeyken kapli gozkapaklarinizin ardindan gorebilmelisiniz eger goremiyorsaniz endise etmeyin, bu daha sonra gelecektir.

Astral kollari kaldirmak prokeksiyon icin cok iyi bir egzersizdir. Daha sonra astral kollarinizi astral bedeni fiziksel bedenden cekmek icin kullanacaksiniz.

Dokunsal Goruntu

Dokunsal goruntu bolgesel vucut farkindaliginin hissedilmesi veya algilanmasidir.

Elleriniz vucut farkindaligiyla cok yakin bir baga sahiptir. Ozel olarak her vucut parcasinin farkindadirlar. Hayali eller, asagida belirtilecegi uzere, bu farkindaligin (elden vucuda) bir uzantisidir. Farkindaliginizi herhangi bir vucut bolumunde hissetmeniz istendiginde ellerinizle, gercek ellerinizle, vucudunuzdaki o bolume dokunacakmis gibi yapin. Sonra farkindaligi kullanin. Bunu yapmak, bu bolgede hayali ellerinizin oldugu hissini verir.

Gozlerinizi kapali tutun ve ellerinizi yuzunuzun 10 cm kadar onunde tutun. Konsantre olun ve onlarin bulundugu yeri hissedin ve kapali gozkapaklarinizin ardindaki karanlikta onlari gormeye calisin. Bileklerinizi caprazlayin, yavasca hareket ettirin, ellerinizi cevirin, parmaklarinizi acip kapayin. Karanlikta gormeye calisiyormus gibi zorlayarak bakin ve konsantre olun. Zihin gozunuzde, ellerinizin ve kollariniz bulundugu yerde silik, kimildayan golgeler goreceksiniz.

Gozlerinizi kapayin ve sag elinizin isaret parmagiyla burnunuza dokunun. Gozleriniz kapaliyken parmaginizi vucudunuzun istediginiz yerine tam olarak koyabildiginizi goreceksiniz. Deneyin; elinizi, gercek elinizi, vucudunuz degisik yerlerine koyun. Her zaman ellerinizin nerede oldugunu bilirsiniz, nerede olduklarini hissedebilirsiniz. Eger bunu yaparken zihninizde neler oldugunu gozlemlerseniz dokunacaginiz vucut bolumune dokunma kararini verdiginiz anda o bolgenin farkina vardiginizi farkedeceksiniz.

Bu sekilde tum vucudunuzun uzerinden gecerek vucudunuzun farkli bolgelerinde olusan farkindalik hissine alisin. Olmakta olan sudur: Zihninizin bir kismi uygun noktaya elinizi yonlendirmek amaciyla dokunacaginiz bolgenin altini cizmektedir. Zihniniz farkindaliginin bir kismini bu bolgeye aktarmakta ve eliniz icin gudumlu bir isaret noktasi gibi is gormektedir.

Farkindaliginizi vucudun degisik bolgelerine aktarmak, enerji calismasi ve ve bu projeksiyon metodu icin hayati onem tasir.

Not: Elleri, anki onlari goruyor veya gordugunuzu hayale ediyormuscasina zihninizde canlandirmak zorunda degilsiniz. butun bunlarin hepsi dokunsaldir, gorsel degil. Sanki zihninizde basit bir hareketin provasini yapiyormus gibi, ellerinizin birseyler yapiyor oldugunu hissetmelisiniz.

Aslinda ben bu teknigi korler icin gelistirmistim. Eger dogustan korseler, kor insanlar kesinlikle vizualizasyon yapamazlar. Ama korlerde cok keskin vucut farkindaligi hissi vardir. Ayrica goren insanlarin buyuk cogunlugu da her turlu vizualizasyonda buyuk sorunlar yasamaktadir ve tum projeksiyon teknikleri agirlikli olarak vizualizasyona dayanmaktadir. Durum boyle oldugundan dolayi, astral bedene ayrilmasi icin guc uygulayan ve vizualizasyona dayanmayan bir projeksiyon teknigi gelistirdim. Diger vizualizasyona dayali tekniklere oranla o kadar basarili ve kolay oldu ki, bu basit metod adina diger vizualizasyona dayali metodlari bir kenara biraktim.

not: Korler astral bedendeyken kor degildirler. Astral beden organlara sahip degildir, o sadece bir bilinc noktasidir. Projeksiyon yaparken farkinda oldugunuz astral beden bilincaltinin yaratici yetenegini tarafindan olusturulmaktadir.

Astral Projeksiyon Uzerine inceleme 9
Treatise On Astral Projection 9
Yazan : Robert BRUCE
http://www.astralpulse.com
Ceviri : Cem CILOGLU

Cilt II

Bolum IV

Temel Enerji Calismasi

Ana cakralar

Ana cakralar vucudun su bolgelerinde konuslanmistir:

1. Asil cakra: Kok cakrasi (Omurganin kokunde, anus ve cinsel organlar arasinda)
2. Dalak cakrasi (gobek deliginin biraz altinda)
3. Gunes siniragi cakrasi (Gobek deliginin bir el genisligi ustunde)
4. Asil cakra:Kalp cakrasi (gogusun merkezinde)
5. Bogaz cakrasi (Girtlak kokunde, gogusle birlestigi noktada)
6. Alin cakrasi (alnin tam merkezinde)
7. Asil cakra: Tac cakrasi Basin ustunde, sac cizgisinin uzerinde)

Cakralar kabaca elin ayasi buyuklugundedir, istisna olarak tac cakrasi cok daha buyuktur.

Cakralar nedir?

Cakralar, saf kundalini enerjisini daha seyyal ve farkli turlerde kullanilabilir enerji formlarina donusturen, fiziksel olmayan organlardir. Cakralar kendi baslarina enerjiye sahip degillerdir. Ham enerji el ve ayaklardaki kucuk cakralar tarafindan gezegenden emilir ve ana cakra sistemine aktarilir.

Kundalini enerjisi, ozunde, evrene nufuz etmis olan ve onu birarada tutan dusunce enerjisidir. Bu yasayan enerji alani, yaratici ve odaklanmis irade kullanilarak daha derin bir bicimde kullanima acilabilir. Cakra sistemi tarafindan insan vucuduna cekilebilir ve daha seyyal ve kullanilabilir enerji turlerine donusturulebilir.

Cakralar, belli bezler ve sinir hucreleri yoluyla omurilige ve sinir sistemine baglidir. Tum cakra sistemi oldukca komplikedir. insan bedeninde 3 asil cakra, 4 buyuk cakra ve 300'un uzerinde kucuk cakra bulunmaktadir. Ayni zamanda fiziksel olmayan, beden disinda konuslanmis cakralar bulunmaktadir. Cakra sistemlerinin ve onlarin birlesen meridyenlerinin ve yollarinin detayli haritalari dogu mistisizminde ve tibbinda binyillardan beri kullanilmaktadir, akupunkturda oldugu gibi. Cakra sistemi istisnasiz her psisik yetenekte kullanilmaktadir. Hangi psisik yetenek, gelisim metodu veya onu tarif eden terminoloji kullanilirsa kullanilsin, bunlarin hepsi ayni sekilde, cakra canlandirmasi yoluyla yapilir. Cakralari canlandirmadan bir psisik yetenegi tezahur ettirmek imkansizdir.

Pekcok insan bu yukarida soyleneni inkar edecek ve hic cakra, enerji calismasi yapmadiklari halde psisik yeteneklerinin oldugunu iddia edeceklerdir. Kisinin kendini gelistirmesi icin pekcok yol bulunmaktadir, bu kabul ama bunlarin tumu dogrudan veya dolayli olarak cakra sisteminin canlandirilmasina baglidir. Ustelik dogal yetenegi unutmayalim. Pekcok insan dogal olarak aktif cakralarla dogar ve dolayisiyla psisik yetenekleri vardir.

Medyumlar, fiziksel olmayan bir ruh varligindan destek aldiklarinda psisik yetenekler sergileyen insanlardir. Bu varlik dogrudan medyumun cakralarini canlandirir, medyumla birlesir ve medyum vasitasiyla durugoru, kanallik, iyilestirme, ektoplazma uretimi gibi psisik yeteneklere sebep olur. Bu yuzden onlara medyum veya kanal adi verilmistir. Cunku bir ruh varliginin fiziksel dunyayla iletisim kurmasi veya etkide bulunmasi amaciyla o varlik icin pasif bir arac olabilme yetisine sahiptirler.

Psisik yeteneneklerinizi gelistirmek icin bir ruh varligina ihtiyaciniz yoktur. Eger kendi cakralarinizi ve enerjinizi kontrol etmeyi ogrenirseniz, bir ruh varligini isin icine katmaksizin dolayisiyla bu metotta bulunan dogal riske maruz kalmaksizin kendi basiniza bu seyleri yapabilirsiniz.

Enerji arttirma

Oturun veya yatin, rahatlama egzersizleri yapin ve nefes farkindaligiyla zihninizi sakinlestirin. Dikkatinizi ayaklariniza verin. Ellerinizi (Onceki bolumlerde aciklanan zihinsel elleri - C.N) enerjiyi ayaklarinizdan yukari dogru, bacaklarinizdan gecirerek kok cakraya cekin. Enerjiyi kavradiginizi ve icinizden gecirerek cektiginizi hayal edin. Aynen ellerinizle nefes farkindaligi, renk teneffusu ve cigerlerinize hava ve enerji cekerken yaptiginiz gibi.

Not: Bunu yaparken ellerinizin bacaklarinizin icinde ve govdenizin on kisminin icinde oldugunu hayal etmeye calisin.
Enerji arttirmada destek olmasi icin nefes farkindaligini kullanin. Nefes alista enerjiyi icinizden gecirerek cekin ve nefes verirken enerjiyi tutun. Bunu tekrar tekrar yapin, en az birkac dakika kok cakraya enerji cekin. Bunu yaparken birseyler hissedebilir veya hissedemeyebilirsiniz. Eger hissetmeseniz dahi bu egzersizle bir miktar enerji cekmissinizdir. Cakralar zamanla ve kullanildikca gelistikce icinizden gecen enerji miktari artacaktir.

Ayaklardan yukari bacaklardan gecip kok merkezine gelen yol, icinizen gecen enerji icin dogal bir yoldur. Bu enerji cakralarinizi uyandiracak ve bu temel enerjiyi farkli turde bir enerjiye cevirecektir. Bu donusume ugramis enerji seyyal bedenlere akacak ve onlara enerji yukleyecektir. Pratik yaparak bu enerjinin tam anlamiyla vucudunuzda titrestigini ve icinizde dalgalandigini hissedebilirsiniz.

Cakra Canlandirmasi

Bir cakrayi acmak: Hayali elleriniz bu iste kullanilacaktir. Sizden bunu yapmaniz istendiginde cakra bolgesinde bir somun ekmegi kiriyor oldugunuzu hayal edin. Gozunuzde canlandirmaniza gerek yok, sadece bunu yaptiginizi hissedin sanki gercek hayatta ne yaptiginiza bakmadan yapiyormussunuz gibi.

Cakralar fiziksel olmayan merkezlerdir, bu yuzden onlari canlandirmak icin fiziksel olmayan bir metoda ihtiyaciniz vardir. Bu, farkindaliginizi cakra bolgesine odaklamak ve zihninizi cakrayi etkilemekle saglanir. Cakrayi canlandirmak icin bolgesel bir zihinsel acilma etkisine ihtiyaciniz vardir. Hayali ellerinizle yaptiginiz koparip acma hareketi bunu saglar. Farkindalik odaginizi cakra bolgesine yogunlastirmak ve ellerinizle zihinsel bir acma etkisi yaratmakla cakrayi dogrudan canlandirirsiniz.

Not: Cakralari canlandirmadan once yukaridaki gibi enerji arttirma egzersizleri yapin. Herbir cakraya enerji cekerken ellerinize yardimci olmak amaciyla nefes farkindaligini kullanin. Asagidaki tum cakra canlandirma egzersizlerinde nefes alirken enerji cekin ve nefes verirken tutun.

1. Kok cakrasi: Kok cakra enerjisini arttirin. Cakrayi acmak icin ellerinizi kullanin. Kok cakraniza enerji cekin. Bu ilk adimi yedi kere tekrarlayin.

2. Dalak cakrasi: Enerjiyi ayaklardan, kok cakra uzerinden yukari dalak cakrasina cekin. Dalak cakrasini acin. Bunu ayaklardan baslayarak uc kere tekrar edin.

3. Gunes siniragi cakrasi: Enerjiyi ayaklardan, kok ve dalak cakrasi uzerinden gunes siniragi cakrasina cekin. Gunes siniragi cakrasini acin. Bunu ayaklardan baslayarak uc kere tekrar edin.

4. Kalp cakrasi: Enerjiyi ayaklardan, kok, dalak ve gunes siniragi cakrasi uzerinden kalp cakrasina cekin. Kalp cakrasini acin. Bunu ayaklardan baslayarak uc kere tekrar edin.

5. Bogaz cakrasi: Enerjiyi ayaklardan, kok, dalak, gunes siniragi ve kalp cakrasi uzerinden bogaz cakrasina cekin. Bogaz cakrasini acin. Bunu ayaklardan baslayarak uc kere tekrar edin.

6. Alin cakrasi: Enerjiyi ayaklardan, kok, dalak, gunes siniragi, kalp ve bogaz cakrasi uzerinden alin cakrasina cekin. Alin cakrasini acin. Bunu ayaklardan baslayarak uc kere tekrar edin.

7. Tac cakrasi: Onceki asamada oldugu gibi tac cakrasina enerji cekin. Tac cakrasini acin. Bu cakra digerlerine gore cok daha buyuktur (Basin ust kisminin tamami, sac cizgisinin ustu). Basinizin icinde genis ve duz bir ekmek somunu oldugunu ve onu ellerinizle ortadan iki boldugunuzu hayal edin. Veya kafa derinizin yirtilip acildigini dusunebilirsiniz. Bu sureci ayaklardan baslayarak iki kere tekrar edin.

Not: Egzersiz sirasince kaslarinizi germemek icin elinizden gelenin en iyisini yapin. Yine de cakralarinizi canlandirirken kaslarla ilgili olmayan hafif bir icsel kasilma hissedebilirsiniz. Bu, canlandirmaya tepki veren cakralara bagli bezler ve sinir hucreleridir. Bu icsel kasilma normaldir.

Kok cakrasi bir asil cakradir, ayni zamanda aktif hale getirilmesi en onemli olan cakradir. Bu cakra kundalini enerjisinin giris kapisidir. Bu cakra yeterli acilmadigi surece enerji diger cakralara akamaz. En azindan cakra calismasinin ilk asamalarinda zamaninizin ve enerjinizin cogunu kok cakranizi canlandirmaya calisin.

Not: Yillan once ilk defa enerji yukseltme ve cakra gelistirme calismalarina basladigimda birkac ay boyunca hicbirsey hissetmemistim. Yine de bircok insan bana bunu ilk uyguladiklarinda kuvvetli enerji ve cakra hisleri aldiklarini soylediler. Bazi insanlar digerlerine nazaran daha fazla cakra aktivitesine sahiptir. Yine de hissetme eksikligi, benim hikayemde oldugu gibi ilk basta hicbirsey hissetmeseniz de sizi cakralarinizi canlandirmaktan ve gelistirmekten alikoymayacaktir. ilk enerji calismalarina hicbir dogal cakra aktivitesine veya dogal psisik yetenege sahip degildim.

Durun ve Kontrol Edin

Enerji yukseltme ve cakra canlandirmasi sirasinca kaslarinizi gerginlige karsi kontrol edin ve gerektiginde yeniden gevseyin. Kaslariniz otomatikman kendinize enerji cekme hareketine uyum saglamaya calisacaktir. Hatirlayin, bunlarin hepsi zihinseldir. bedeniniz butun surec boyunca sakin ve rahat vaziyette kalmalidir.

Cakra Hisleri

Cakralarinizda hissedecekleriniz, onlarda bulunan aktivite derecesine gore degisir. Fiziksel yapiniz, dogal yeteneginiz, konsantrasyon ve rahatlama yetenekleriniz bunu etkiler. Hissettikleriniz hafif bir sicaklik, lokal bir baski, fokurdama (mide gazi gibi), bolgesel bir bas donmesi, titreme veya hafif atimlardan daha agir zonklama veya yukaridakilerden birkaci veya hepsinin bir karisimina kadar cesitlilik gosterebilir. Titreme ne kadar fazlaysa cakra o kadar aktif demektir. Eger cakra aktif haldeyken elinizi ustune koyarsaniz etinizin tam anlamiyla atimlarda bulundugunu hissedersiniz.

Bazi cakralar aktf haldeyken tuhaf ve bolgesel hislere yol acabilir.

Kok Cakrasi: Sanki cok fazla bisiklete binmissiniz gibi hafif yanma veya titreme veya kramp hissedebilirsiniz. Bir kere duzenli calismaya basladiginda bacaklarinizin arasinda, cakra bolgesinde hafif bir atim veya zonklma hissedebilirsiniz.

Gunes Siniragi cakrasi: Bazen asiri nefes almaniza yok acan nefes darligina eden olabilir.Cakra duzene girereken, zaman ve kullanimla bu gececektir.

Kalp Cakrasi: Kalp cakrasi, neden olabilecegi kuvvetli ve bazen korkutucu hisler nedeniyle hakkinda daha fazla konusulmayi hak eder. Guclu bir bicimde calistiginda kalbiniz yerinden firlayacakmis sekilde atiyormus gibi hissedilir. Bu cok kuvvetli bir histir. Bu oldugunda ciddiye almayin, size zarar vermeyecektir. Olmakta olan kalbinizin cok atmasi degil kalp cakrasinin calismasidir. Soylemesinin yapmaktan daha kolay oldugunu biliyorum, ama pratik ve asinalikla bunu yapabilirsiniz. Bu asiri kalp atisi gelisimin ilk safhalarinda cok belirgindir. Bunun sebebinin alt merkezlerde akan enerji azligindan kaynaklandigini dusunuyorum. Bir sekilde bu, pompalayacak yeterli sivi yokken calisan pompaya benzer.

Kalp cakrasi tamamen kullanilabilir haldeyken su sekilde hissedilir: Parmak uclariniz kalbinizin uzerine gelecek sekilde elinizi gogsunuzun uzerine koyun. Kalbinizle eszamanli olarak parmaklarinizi gogsunuze vurun. Bu vurus hizini parmaklarinizla yapabileceginiz en hizli ve en sert sekilde vurana kadar arttirin.

Not: Asil kalp atis hizi bu kalp atisi hissiyle birlikte artmaz. Eger kendinizi bir kalp monitorune baglarsaniz kalp atis hizinizin degismedigini gorursunuz

Bogaz Cakrasi: Burdaki zonklama icinde bulundugu hassas alan nedeniyle hafif bir oksurme hissine sebep olabilir. Bu bogazinizin kokunde duygu yuklu bir birikim gibi hissedilir.

Tac Cakrasi: Tamamen aktif oldugunda bu cakra, sac cizgisinin uzerinde, basinizin ust kisminin icine bin tane yumusak, sicak parmagin masaj yapmasi gibi hissedilir. Bu his alin cakrasini kapsayacak sekilde alnin merkezine dogru uzanir. Budistlerin onu "Bin yaprakli lotus" olarak adlandirmalarinin nedeni bu histir.

Not: Bazi cakralarda kuvvetli hisler digerlerinde hafif hisler hissedebilirsiniz. Bazilarinda ise hicbirsey hissetmezsiniz. En az his aldiginiz cakraya yogunlasin. Bu, cakra sistemindeki enerji akisinin dengelenmesinde yardimci olacaktir.

Eger dengesizseniz projeksiyon sirasinda aktif olmayan cakralar yetersizlik gosterebilir. Ornegin bedeninizi kismen gevsetebilir ama atil cakranin oldugu noktada bedeninize taili kaldiginizi hissedebilirsiniz. Eger bu olursa projeksiyon oncesi atil cakrayi canlandirmaya calisin.

Cakralari kapatmak

Herhangi bir enerji calismasi sonrasi eger cakralarinizi kullanmayacaksaniz, projeksiyonda oldugu gibi, onlari kapamaniz cok onemlidir.

Bu kapatma ozellikle cakralardan kuvvetli hisler aliyorsaniz onemlidir. Eger cakralarinizi normal gunluk aktivitelerinizde acik birakirsaniz enerji akitirsiniz. Bu, halsizlige ve hatta saglik problemlerine neden olabilir. Ayni zamanda hos olmayan astral varliklarin istemeyen dikkatlerini cezbedebilir. Onlari kapamak icin herhangi bir aktivite hissedilmeyene kadar sureci tersine dondurmektir. Zihinsel ellerinizin cakralari kapadigini ve enerjiyi geri ittirdigini hissedin. Ne kadar cok aktivite hissederseniz onlari kapamayi ogrenmek icin o kadar cok zaman harcamalisiniz. Eger bunu yaptiktan sonra hala aktivite hissediyorsaniz, yemek yeme ve fiziksel egzersiz kapanmalarina yardimci olur.

Psisik Yetenekler

Edited by Foxit PDF Editor
Copyright (c) by Foxit Software Company, 2004 - 2007
For Evaluation Only.

Cakra calismasina basladiktan sonra psisik ozelliklerinizin nin dogal bir sonucudur. Daha ileri enerji calismalari uzerine olan bir sonraki serilerde size bu ozelliklerden bazilarinin nasil gelistirilip kullanildigini ve kundalininin nasil uyandirildigini anlatacagim.

Pratik:

Rahatlama, nefes farkindaligi, konsantrasyon ve zihinsel eller egzersizleri , ideal olarak, gunluk yapilmalidir. Ayirabildiginiz birkac dakikalik zamanda, heryerde ve herzaman yapilabilir.

Bunlarin hepsi ne kadar surer?

Pekcok kisi bana sunu sordu " Projeksiyon yapmayi ogrenmek icin ne kadar zaman alir?" Yanitim sudur: Herkes farkli seviyede dogal yetenege ve beceriye sahip oldugundan dolayi, gerektigi kadar zaman alir. Birkac senedir cesitli diger metodlarla denemeler yapan ve sonuc alamayan insanlardan mektuplar aliyorum. Bu teknigi ilk denemelerinde ciktiklarini soyluyorlar. Herhangi bir rahatlama ve konsantrasyon yetenegine sahip olmayan digerleri icin ise cikis oncesi birkac aylik bir egitim sureci gerekir.