

# REIKİ ile MEDİTASYON



## 6.BÖLÜM

Reiki, bütün meditasyon ve rahatlama teknikleriyle birlikte kullanılabilir. Meditasyonla birlikte kullanıldığında kişiye sağladığı faydaları daha da artırır, zenginleştirir.

Günlük yaşantınızda pratik olarak uygulayabileceğiniz birkaç basit ve etkili çalışmaya aşağıda yer verilmiştir.

## MEDİTASYON ÇALIŞMASINA BAŞLAMADAN ÖNCE

✚ Çalışmalarınızı, kendinizi sakin ve huzurlu hissedeceğiniz yerde, oturarak ve rahatlamanızı sağlayacak sözsüz bir müzik eşliğinde yapabilirsiniz.

✚ Ben meditasyon çalışmalarına şöyle bir niyetle başlıyorum.

*“Kendimi tüm düşük frekanslı enerjilere kapatıyorum ve taşıyabileceğim en yüksek sevgi frekansına açıyorum ve kabul ediyorum. Yaptığım bu çalışmanın bütünün hayrına olmasını ve bütüne olumlu yansımaları diliyorum”.*

Ya da başka bir cümleyle niyetinizi oluşturup, çalışmanıza başlayabilirsiniz.

✚ Tüm meditasyonlarda imgeleme yöntemini kullanacağız. Çalışmaları kendinizi zorlamadan zihninizde canlandırabilir, hayal edebilir ya da sadece niyet ederek yapabilirsiniz.

Eğer çalışma sırasında zihninize yaşadığınız bir olayın anısı ya da işinizle ilgili bir eylem planı gelirse de kendinize yüklenmeden, gerginlik oluşturmadan daha sonra düşünmek üzere onları gönderirsiniz ve kaldığınız yerden devam edersiniz.

## RENKLERLE ENERJİ DESTEĞİ

Bu çalışma ile kendi arınma ve şifa merkezimizi oluşturacağız. Bedenin enerjisini temizlemeye, şifalandırmaya ve enerjisini dengelemeye yarayan bu meditasyonu sabah kalkar kalkmaz ya da herhangi bir meditasyon çalışmasının başında veya rahatlayıp tazelenme ihtiyacı hissettiğiniz her zaman yapabilirsiniz.

- Bu çalışmaya başlamadan önce, Reiki enerji kanalınızı açın. 2.aşama Reiki uygulayıcıları 1.sembolün ismini, 3.aşama Reiki uygulayıcıları ve Reiki eğitmenleri 4.sembolün ismini içlerinden üç defa söyleyerek enerjiyi yükseltebilirler.
- Önce yapacağımız bu çalışmanın bütününe hayrına olmasına ve bütüne olumlu yansımaya niyet edelim.
- Gözlerinizi kapatın. Ellerinizi bacaklarınızın üzerine serbest bırakın. Yavaş ve derin nefesler alıp vererek gevşeyin.
- Bulduğumuz mekânı çalışma için hazırlayalım. Mekânınızın her tarafının mor olduğunu, mor ışığın yoğun bir şekilde mekânınızı doldurduğunu düşünün, hayal edin ya da niyet ederek söyleyin; “bu mekân mordur ve mor ışık bu mekânı arındırıyor”. Mor renk olumsuz enerjilerin temizlenmesini destekleyen frekans özelliğine sahiptir.
- Derin ve yavaş nefesler eşliğinde bu mor ışıkları tepe çakranızdan kabul edin ve hızla tüm bedeninize yayın, bedeninizin her tarafını doldurun. Tüm hücreleriniz ve organlarınızın düşük frekanslı enerjilerden arınmasına niyet edin ve izin verin. Yine nefesiniz eşliğinde bedeninizdeki bu mor ışığı çakralarınızdan, auranıza yansıtın. Şimdi enerji alanlarınızın enerjisi temizleniyor, izin verin.

- 
- İrili ufaklı renkli kristallerle dolu bir mekândasınız.
  - Dikkatinizi tam karşınızda duran ve arınmanızı destekleyecek olan **MOR** renkteki büyük kristale verin. İster dokunun, ister üzerine oturun, isterseniz kucaklayın.
  - Mor kristalin yaydığı enerji, mor renkteki ışıklar sizi sarıp sarmalıyor. İzin verin, sırasıyla çakralarınızdaki ve auranızdaki farkında olduğunuz olmadığınız tüm blokajları temizlesin.
  - Derin bir nefesle önce kök çakranızdan kabul edin mor ışığı. Kuyruk sokumu bölgenizdeki enerji merkezini, aldığınız her nefesle mor enerjiyle doldurun. Yaşam gücü enerjinizin rahat ve güçlü akmasını engelleyen tüm blokajlar çözülüyor. Bugüne kadar yaşadığınızın tüm deneyimlerin olumsuz izleri temizleniyor. İzin verin. Eğer içinizden esnemek gelirse, elinizi ağzınıza kapatmadan esneyin. Enerji blokajlarının çözülmesi bazen kendini bu şekilde gösteriyor ve bedeni rahatlatıyor.
  - Şimdi, derin nefesler eşliğinde mor kristalden yayılan mor ışığı, omurga kanalı boyunca tüm çakralara taşıyacaksınız.
  - Dikkatiniz karın çakranızda olsun. Bu enerji merkezini aldığınız her nefesle mor ışıkla doldurun. Kendi cinsel kimliğinizle ilgili olarak yaşadığınız tüm deneyimlerin olumsuz izleri temizleniyor. İzin verin. Nefes al-ver.
  - Dikkatiniz mide çakranızda olsun. Bu enerji merkezini nefesiniz eşliğinde mor ışıkla iyice doldurun. Bugüne kadar bastırdığınız tüm öfkeleriniz, hazmedemediğiniz tüm deneyimlerinizin olumsuz izleri temizleniyor. İzin verin. Nefes al-ver.

- Dikkatiniz kalp çakranızda olsun. Bu enerji merkezini nefesiniz eşliğinde mor ışıkla iyice doldurun. Bugüne kadarki tüm kayıplarınızın; ister bir yakınınızın ölümü olsun, ister bir ilişkinin bitişi isterse de para kaybı olsun, kendinizi sevgisiz, kırgın hissettiğiniz tüm yaşanmışlıkların olumsuz izleri temizleniyor. İzin verin. Nefes al-ver.
- Dikkatiniz boğaz çakranızda olsun. Bu enerji merkezini nefesiniz eşliğinde mor ışıkla iyice doldurun. Bugüne kadar, düşündüklerinizle ve hissettiklerinizle kendinizi tam ifade edemediğiniz anların olumsuz izleri temizleniyor. İzin verin. Nefes al-ver.
- Dikkatiniz alın çakranızda olsun. Bu enerji merkezini nefesiniz eşliğinde mor ışıkla iyice doldurun. Görmekten ve duymaktan hoşlanmadığınız, dikkat ya da hafıza sorunu yaşadığınız her anın bu enerji merkezinde oluşturduğu blokajlar temizleniyor. İzin verin. Nefes al-ver.
- Dikkatiniz tepe çakranızda olsun. Bu enerji merkezini nefesiniz eşliğinde mor ışıkla iyice doldurun. Bugüne kadar kendinizi bütünden ayrı hissettiğiniz tüm deneyimlerinizin bu enerji merkezine olan olumsuz yansımaları temizleniyor. İzin verin. Nefes al-ver.
- Derin ve yavaş bir nefes alın ve bıraktığınızda bedeninizdeki çakraları dolduran ve çakralardan da bedeninizin içine yansıyan mor ışığın tepenizden bir fıskiye gibi çıktığını ve auranıza yayıldığını hissedin ya da öyle olduğunu bilin. Farkında olmadan enerji alanınızda biriktirdiğiniz tüm düşük frekanslı enerjilerden birkaç nefes eşliğinde arınıyorsunuz. İzin verin.
- Şimdi karşınızda şifalanmanızı destekleyecek olan **YEŞİL** renkte büyük bir kristal var. İster dokunun, ister üzerine oturun, isterseniz kucaklayın.
- Yeşil kristalin yaydığı enerji, yeşil renkteki ışıklar sizi sarıp sarmalıyor. İzin verin, tüm bedeninizi şifalandırın.
- Derin bir nefesle önce kök çakranızdan kabul edin yeşil ışığı. Nefesler eşliğinde tüm çakralarınıza ve bedeninize yayın, iyice doldurun. Tüm hücreleriniz, organlarınız şifalansın. İzin verin. Nefes al-ver.
- Karşınızda tüm çakralarınızın ve enerji alanlarınızın enerjisinin onarılmasını destekleyecek **ALTIN** renkte büyük bir kristal var. İster dokunun, ister üzerine oturun, isterseniz kucaklayın.
- Bu kristalin yaydığı enerji, altın renkteki ışıklar sizi sarıp sarmalıyor. Derin bir nefesle önce kök çakranızdan kabul edin altın ışığı. Ve yine derin nefesler eşliğinde altın ışığı, omurga kanalı boyunca tüm çakralara taşıyın. Altın renkte parlayan bir omurganız olsun. Bedeninize yayın, iyice doldurun. Nefes al-ver.
- Derin ve yavaş bir nefes daha alın ve bıraktığınızda bedeninizdeki çakraları dolduran ve çakralardan da bedeninizin içine yansıyan altın ışığın tepenizden bir fıskiye gibi çıktığını ve auranıza yayıldığını hissedin ya da öyle olduğunu bilin. Siz olan her alanınızın enerjisi onarılıyor. İzin verin.
- Karşınızda **PARLAMENT MAVİ** renkte büyük bir kristal var. İster dokunun, ister üzerine oturun, isterseniz kucaklayın.
- Sizinle kurulmuş ve yaşam enerjinizi tüketen tüm olumsuz bağların kesilmesini, sizi rahatsız eden bağımlılıklarınızın ve alışkanlıklarınızın temizlenmesini destekleyecek olan bu kristalin yaydığı enerji, parlament mavi renkteki ışıklar sizi sarıp sarmalıyor. İzin verin. Nefes al-ver.

- Şimdi dikkatinizi kalp çakranıza, iki göğsünüzün ortasında bulunan enerji merkezimize verin. Burada **PEMBE** bir ışık yakın ve nefesinizle pembe ışığınızı büyütün. Büyütün, büyütün... Bu pembe ışığınızı yani sevgi enerjinizi tüm bedeninize yayın. Sevgi enerjinizin tüm hücrelerinizi ve organlarınızı yıkamasına ve yenilemesine izin verin. Nefes al-ver.
- Derin bir nefes alın ve bıraktığınızda auranızın pespembe olduğunu hissedin, görün ya da öyle olduğunu bilin. Ve şu onaylamayı yapın; “enerji alanıma giren her şey sevgiye dönüşür”.
- Meditasyonun sonuna geldik. Bitirmeden önce bu çalışmayı yapabildiğiniz için önce bilincinize ve evrenden aldığınız tüm desteğe teşekkür edin.
- Derin bir nefes daha alın ve sevgiyle bıraktıktan sonra bulunduğunuz ana geri dönün. Kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi yavaşça açın.
- Birkaç dakika yerinizden kalkmadan enerjinizi dengeleyin.



## E.G.O.'muz (En Gelişmiş Organımız) İÇİN PRATİK ÇALIŞMA

Bu çalışma ile bugüne kadar bilinçaltımıza giren ve yer eden tüm yanlış ve olumsuz kalıplardan ve kararlardan beslenerek istemediğimiz birçok deneyimin oluşmasına neden olan ve bu deneyimlerin sonucunda olumsuz duygularımızla, inançlarımızla ve davranışlarımızla enerjimizi tüketen, kendimizi çaresiz ve mutsuz hissettiren neredeyse 6. duyu organımız gibi olan, EGOmuzla yüzleşeceğiz ve onu kendimizi tanımada ve istiyorsak kendimizi değiştirmede yararımıza kullanmayı seçeceğiz.

- Bu çalışmaya başlamadan önce, Reiki enerji kanalınızı açın. 2.aşama Reiki uygulayıcıları 1.sembolün ismini, 3.aşama Reiki uygulayıcıları ve Reiki eğitmenleri 4.sembolün ismini içlerinden üç defa söyleyerek enerjiyi yükseltebilirler.
- Önce yapacağımız bu çalışmanın bütünün hayrına olmasına ve bütüne olumlu yansımaya niyet edelim.
- Gözlerinizi kapatın. Ellerinizi bacaklarınızın üzerine serbest bırakın. Yavaş ve derin nefesler alıp vererek gevşeyin.
- Bulduğumuz mekânı çalışma için hazırlayalım. Mekânınızın her tarafının mor olduğunu, mor ışığın yoğun bir şekilde mekânınızı doldurduğunu düşünün, hayal edin ya da niyet ederek söyleyin. “Bu mekân mordur ve mor ışık bu mekânı arındırıyor”. Mor renk olumsuz enerjilerin temizlenmesini destekleyen frekans özelliğine sahiptir.
- Derin ve yavaş nefesler eşliğinde bu mor ışıkları tepe çakranızdan kabul edin ve hızla tüm bedeninize yayın, bedeninizin her tarafını doldurun. Tüm hücreleriniz ve organlarınızın düşük frekanslı enerjilerden arınmasına niyet edin ve izin verin. Yine nefesiniz eşliğinde bedeninizdeki bu mor ışığı çakralarınızdan, auranıza yansıtın. Şimdi enerji alanlarınızın enerjisi temizleniyor, izin verin.

- 
- Şimdi kendinizi elbise dolabınızın bulunduğu odada görün. Tüm elbiseleriniz büyük bir dolabın içinde. Bu dolapta size ait olan elbiseler de var, başkalarından ödünç alarak giydikleriniz de... Hepsini yerine ve zamanına göre giymişsiniz.
  - Artık bu dolabı temizleme zamanı; eskimiş, yıpranmış ve kullanılmayanları (belki bir gün kullanırsınız diye sakladıklarımızı) temizleme zamanı. Dolaptan çıkaracağınız her bir elbise olumsuz bir duygunuzu ya da inanç kalıbınızı, dolap da EGOmuz temsil edecek.
  - Hemen sağ tarafınızda mor renkte bir çöp öğütücüsü var.
  - Dolaptan bir elbise alın. Bu elbise ÖFKEyi temsil etsin. Kendinize ve başkalarına olan öfkenizin elbisesini atın mor çöp öğütücüsüne.

Derin bir nefes alın, verirken şu onaylamayı yapın;

*“Artık egomun, öfke dolu oyunlarını bir elbise gibi giymekten vazgeçiyorum”.*

- Dolaptan KORKUları temsil eden elbiseyi/elbiseleri çıkarın. Devamlı giymekten çok yıpranmış bunlar. Kaybetme, hastalık, onaylanmama, suçlanma, yeterli olamama, eleştirilme, kontrolü kaybetme, anlaşılama, başarısız olma, başarıyı devam ettiremememe, hata yapma, dışlanma, aldatılma, yalnız kalma, parasız kalma, sevilmememe... gibi korkularınızı temsil eden elbiseleri atın mor çöp öğütücüsüne.

Derin bir nefes alın, verirken şu onaylamayı yapın;  
*“Artık egomun, korku dolu oyunlarını bir elbise gibi giymekten vazgeçiyorum”.*

- Dolaptan başka bir elbise alın. Bu elbise de ENDİŞE ve KAYGILARınızı temsil etsin. Kendinizle olsun çevrenizle olsun hissettiğiniz endişe ve kaygıların elbisesini atın mor çöp öğütücüsüne.

Derin bir nefes alın, verirken şu onaylamayı yapın;  
*“Artık egomun, endişe ve kaygı dolu oyunlarını bir elbise gibi giymekten vazgeçiyorum”.*

- Dolaptan YARGILAMAYI temsil eden elbiseyi çıkarın. Bu elbise de çok giymekten epey yıpranmış. Sırf kendi düşünce ve inanç sisteminize uymadığı için verdiğiniz önyargılı kararların ve sergilediğiniz davranışların elbisesini atın mor çöp öğütücüsüne.

Derin bir nefes alın, verirken şu onaylamayı yapın;  
*“Artık egomun, kendimi ve başkalarını yargılamama neden olan oyunlarını bir elbise gibi giymekten vazgeçiyorum”.*

- Dolaptan başka bir elbise alın. Bu elbise de GÜVENSİZLİK duygunuzu temsil etsin. Hem kendinizi silik, pasif, durağan ve güvensiz hissettiren hem de başkalarına olan güvensizliğinizi temsil eden bu elbiseyi de atın mor çöp öğütücüsüne.

Derin bir nefes alın, verirken şu onaylamayı yapın;  
*“Artık egomun, kendime ve başkalarına güvenmemi engelleyen oyunlarını bir elbise gibi giymekten vazgeçiyorum”.*

- Dolaptan SUÇLULUK duygunuzu temsil eden elbiseyi çıkarın. Bu elbise de pişmanlıklarınızdan, keşkelerinizden dolayı çok yıpranmış. Suçluluk duygunuzu temsil eden bu elbiseyi de atın mor çöp öğütücüsüne.

Derin bir nefes alın, verirken şu onaylamayı yapın;  
*“Artık egomun, kendimi suçlu hissetmemi neden olan oyunlarını bir elbise gibi giymekten vazgeçiyorum”.*

- Dolaptan başka bir elbise alın. Bu elbise KIYASLAMA, REKABET ve HIRSLARınızı temsil etsin. Kendinizi kendinizle ya da bir başkasıyla kıyasladığınız, hırs yaptığınız veya rekabete girdiğiniz anlarda giydiğiniz ve bu yüzden de fiziksel ve ruhsal yıpranmanıza neden olmuş bu elbiseyi atın mor çöp öğütücüsüne.

Derin bir nefes alın, verirken şu onaylamayı yapın;  
*“Artık egomun, kıyaslama, hırs ve rekabet dolu oyunlarını bir elbise gibi giymekten vazgeçiyorum”.*

- Dolaptan MÜKEMMELİYETÇİLİĞİ temsil eden elbiseyi çıkarın. Her şeyi en ince detayına kadar organize etmek, kusursuz olmasını sağlamak adına kendinizi baskıladığınız, tükettiğiniz ve kendinize hata yapma fırsatını tanımadığınız ve

yaşam içinde esnek olmanızı engelleyen bu elbiseyi de atın mor çöp öğütücüsüne.

Derin bir nefes alın, verirken şu onaylamayı yapın;  
*“Artık egomun, mükemmeliyetçiliğe neden olan oyunlarını bir elbise gibi giymekten vazgeçiyorum”.*

- Dolaptan başka bir elbise daha alın. Bu elbise BAHANElerinizi temsil etsin. Özellikle bir şeyleri bilinçli olarak yapmak isteyip de, bilinçaltınızdaki inançlar doğrultusunda yapamadıklarınıza bulunan en uygun sebepleri temsil eden bahanelerin elbisesini atın mor çöp öğütücüsüne.

Derin bir nefes alın, verirken şu onaylamayı yapın;  
*“Artık egomun, bahaneler üretmeme neden olan oyunlarını bir elbise gibi giymekten vazgeçiyorum”.*

- Dolabınıza tekrar bakıyorsunuz. Burada belirtilmeyen, sizin temizlemek istediğiniz bir duygunuz ya da inanç kalıbınız var mı? Eğer varsa aynı işlemi yapın.
- Dikkatinizi tekrar elbise dolabınıza verin. Dolaptan çıkan, temizlenen elbiselerden sonra birkaç elbisenin üzerinin örtülü olduğunu fark ediyorsunuz. Bu elbiseleri de ara sıra, zamana ve duruma, şartlara göre giyiyorsunuz. Daha sonra yerine koyup tekrar üzerini örtüyorsunuz. Bunlar neler mi?

- neşe,
- coşku,
- huzur,
- şefkat,
- sevgi,
- cesaret,
- keyif...

Şimdi, bu elbiselerin üzerlerini örten kılıfları çıkarıyoruz ve atıyoruz mor çöp öğütücüsüne.

- Dikkatinizi kalp çakranıza verin. Burada pembe bir ışık yakın ve aldığınız her nefesle pembe ışığınızı büyütün. Önce tüm bedeninizi kaplasın sonra da bedeninizden yansıyarak karşıdaki dolabın içini-dışını kaplasın. Sevginiz siz olan her alanınıza yayılıyor. İzin verin.

- Meditasyonun sonuna geldik. Bitirmeden önce bu çalışmayı yapabildiğiniz için önce bilincinize ve evrenden aldığınız tüm desteğe teşekkür edin.
- Derin bir nefes daha alın ve sevgiyle bıraktıktan sonra bulunduğunuz ana geri dönün. Kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi yavaşça açın.
- Birkaç dakika yerinizden kalkmadan enerjinizi dengeleyin.





## BAĞIŞLAMA ÇALIŞMASI

Geçmişte yaşadığımız bir sürü olumsuz olayın izini farkında olarak ya da olmayarak bugün bile üzerimizde taşımaya devam ediyoruz. Bağışlamak tüm olumsuz duyguları yok eder. Amacı sizi rahatlatmak, sizi özgürleştirmektir. Sizi geçmişte yaşadıklarınızdan, o anki acı, öfke, kıskançlık, pişmanlık, intikam ve çaresizlik gibi duygularınızdan ve bugüne olan yansımalarından özgür kılmaktadır. Geçmişe bağımlı yaşamaktan kurtarmak ve anda yaşamınızı sağlamaktadır.

Affetmek demek; yapılanları örtbas etmek, unutmak, karşı tarafın yapmış olduklarını onaylamak, o kişinin beklentileri doğrultusunda davranmak, onu suçsuz bulmak, sevmek ya da o kişinin de sizi affetmesi, değişmesi, sizin istediğiniz gibi olması demek değildir. Affetmek demek; o kişi ya da olayla olan enerji bağınızı kesmek, düşünmemek ve artık o kişi ya da olaya enerji akıtmamak yani ÖZGÜRLEŞMEK demektir.

Yapacağımız bu çalışma da özellikle bizi yoran, üzen ve geren ilişkilerimizin baş aktörleri ve aktrisleriyle kurulmuş olan olumsuz bağların, yaşanmış travmaların ve anılarının şifalanmasına yönelik olacaktır. HAZIR MISINIZ?

- Bu çalışmaya başlamadan önce, Reiki enerji kanalınızı açın. 2.aşama Reiki uygulayıcıları 1.sembolün ismini, 3.aşama Reiki uygulayıcıları ve Reiki eğitmenleri 4.sembolün ismini içlerinden üç defa söyleyerek enerjiyi yükseltebilirler.
- Önce yapacağımız bu çalışmanın bütününe hayrına olmasına ve bütüne olumlu yansımaya niyet edelim.
- Gözlerinizi kapatın. Ellerinizi bacaklarınızın üzerine serbest bırakın. Yavaş ve derin nefesler alıp vererek gevşeyin.
- Bulduğumuz mekânı çalışma için hazırlayalım. Mekânınızın her tarafının mor olduğunu, mor ışığın yoğun bir şekilde mekânınızı doldurduğunu düşünün, hayal edin ya da niyet ederek söyleyin. “Bu mekân mordur ve mor ışık bu mekânı arındırıyor”. Mor renk olumsuz enerjilerin temizlenmesini destekleyen frekans özelliğine sahiptir.
- Derin ve yavaş nefesler eşliğinde bu mor ışıkları tepe çakranızdan kabul edin ve hızla tüm bedeninize yayın, bedeninizin her tarafını doldurun. Tüm hücreleriniz ve organlarınızın düşük frekanslı enerjilerden arınmasına niyet edin ve izin verin. Yine nefesiniz eşliğinde bedeninizdeki bu mor ışığı çakralarınızdan, auranıza yansıtın. Şimdi enerji alanlarınızın enerjisi temizleniyor, izin verin.

- 
- Beyaz ışıkla çevrelediğinizi hissedin ya da görün. Bu ışık tüm hücrelerinizi ve enerji alanlarınızı yoğun bir şekilde kaplıyor. Derin ve yavaş nefeslerle buna eşlik edin.
  - Karşınızda çok kızdığınız, size sıkıntı çektiren ve bir türlü unutamadığınız, dolayısıyla bağışlayamadığınız kişiyi görün.
  - Aranıza MOR renkte saydam bir duvar var.
  - Ona karşı hissettiklerinizi aktarın. Tüm sıkıntılarınızı, kırdıklarınızı, içinize attığınız, dile getirmekten bıktığınız belki de çekindiğiniz her şeyi söyleyin.
  - Mor renkteki duvar bir süre sonra saydamlığını kaybetmeye başlıyor.
  - Kendinizi ifadeniz bittiyse;

- Şimdi yüreğinizdeki sevgi ve şifa enerjinizi yani pembe ve yeşil ışığınızı yakın, nefesler eşliğinde büyütün. Bir kere daha sizi çeviren beyaz ışığı tepe çakranızdan derin ve yavaş nefesler eşliğinde bedeninize kabul ederek bedeninizin her noktasına yayılmasına izin verin. Sizde olan sevgi ve şifa enerjinizle bir kılın. Bedeninizin içi bir mücevher gibi parılsın. Derin bir nefes daha alın ve kalp çakranızdan bu pırl pırl pembe-yeşil-beyaz ışığı karşınızdaki mor duvara yansıtın. Mor duvar bu enerji ile yeniden saydamlaşıyor.

Ardından şu onaylamayı söyleyin;

*“Seninle yaşadığım tüm olumsuzlukların izlerini şimdi ve sonsuza dek tüm boyutlardan ve kayıtlarımdan siliyorum, temizliyorum ve sevgiye dönüştürüyorum. Kendime bunları yaşattığım için önce kendimi bağışlıyorum. Sana hissettiğim tüm olumsuz duygulardan kendimi özgürleştiriyorum ve seni bağışlamayı seçiyorum. Ve seni kendimden, kendimi senden özgür kılıyorum. Onarılması için Tanrı'nın / Allah'ın / Yaratan'ın desteğini istiyorum ve izin veriyorum”.*

Derin nefesler eşliğinde bu desteği içinize çekin, kabul edin.

- Şimdi ALTIN renkli yoğun bir ışığın, enerjinin sizi çevrelediğini görün, hissedin ya da öyle olduğunu bilin. Derin ve yavaş nefesler eşliğinde tepe çakranızdan bedeninize kabul edin. Bedeninizi altın enerjiyle iyice doldurduktan sonra derin bir nefes alın ve verirken kalp çakranızdan karşıya yansıtın. O kişinin, sizin ve ortak paylaşımlarınızın / deneyimlerinizin onarıldığını bilerek.
- Karşınızdaki duran kişiye teşekkür edin, size fark ettirdiği her şey için.
- Aranızdaki mor saydam duvarın yok olduğunu görün, hissedin ya da öyle olduğunu bilin.
- Çalışmayı birlikte yaptığınız kişi arkasını dönüp gidiyor.
- Sırtınızdan tonlarca yükün kalktığını hissediyorsunuz. İçiniz sevgiyle ve huzurla doluyor.
- Meditasyonun sonuna geldik. Bitirmeden önce bu çalışmayı yapabildiğiniz için önce bilincinize ve evrenden aldığınız tüm desteğe teşekkür edin.
- Derin bir nefes daha alın ve sevgiyle bıraktıktan sonra bulunduğunuz ana geri dönün. Kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi yavaşça açın.
- Birkaç dakika yerinizden kalkmadan enerjinizi dengeleyin.

Bu çalışmayı istediğiniz kişilerle yapabilirsiniz.

