Uzaktan Uyumlanmaya Hazırlık

Uzaktan uyumlama enerjileri, sizinle ortak belirlenmiş saat ve günlerde gönderilmektedir. Eğer ki planlanan gün ve saatte hazır bulunamadıysanız endişelenmeyin. Uyumlama enerjileri aynı zamanda chi-ball oluşturulup gönderildiği için, uygun olan her hangi bir zamanda hazırlık ve niyetiniz ile birlikte, sizin için aktarılmış olan uyumlama enerjilerini almaya başlayabilirsiniz. Uyumlama seansları sürecinizde içinize sinmeyen bir durum olursa bana bildirin ve uyumlamanın tekrarını isteyin.

Uzaktan Uyumlama Hazırlık İçin;

* Uyumlama günü, hayvansal gıda, et, alkol, sigara, ağır yemek gibi sizi enerjisel olarak yoracak etkenlerden mümkün olduğunca uzak durun.

* Uyumlamadan önce mutlaka topraklama yapın. Mümkünse 5-10 dk. kadar toprağa basın, değilse ılık su ile bir duş alın ya da en azından ellerinizi ayaklarınızı ve ensenizi ılık su ile ıslatıp kurulayın.

* Tek başınıza, rahatsız edilmeyeceğiniz bir ortamda olmalısınız.

* Uyumlama seansı başlamadan önce odanızı mutlaka havalandırın mümkünse -manyetik alanda kalmamak için- odanızdaki bütün elektrik prizlerini çekin. Sizin konsantrenizi bozacak cep telefonu vs. kapatın ya da dışarıda bırakın. Varsa tütsü kullanabilirsiniz, meditatif bir müzik dinleyebilirsiniz. Sessiz bir ortamda omurganız doğrusal(dik) olacal şekilde oturun ya da uzanın.

* Uyumlama sırasında rahat bir pozisyonda olmalısınız. Bir sandalyede oturun veya yatağınıza uzanın.

* Eğer sandalyede oturmayı tercih ederseniz ellerinizin avuç içleri birbirine değecek şekilde kalbinizin üzerinde tutabilirsiniz. Aşağıdaki resimde görüldüğü gibi. Bu gassho pozisyonudur ki; budist ritüellerindeki dua şeklidir. Siz kendi sevdiğiniz dua için el

pozisyonunuzu ya da kendinizi en iyi hissettiğiniz duruşu yapabilirsiniz.

* Eğer uzanmayı tercih ederseniz; sırt üstü uzanın ancak kesinlikle ayaklar ve ellerin çaprazlanmamasını tercih edin. Uygun pozisyon yukarıdaki resimde görüldüğü gibidir. Yine de önemli olan, omurganın doğrusal-düz durmasıdır. En rahat hissettiğiniz pozisyonu alabilirsiniz.

* Rahatlayın ve birkaç defa yavaşça derin nefes alıp verin.

* Topraklanmak için kendinizi dünya ile bütünleşmiş olarak hayal edebilirsiniz. Örneğin bedeninizin altından uzanan bir enerji bloğunun dünyanın derinliklerine uzandığını hayal edebilirsiniz.

*Evrenin en yüksek enerjilerinin beyaz bir ışık şeklinde başınızın üzerinden (taç çakra) bedeninize girdiğini hayal edin ve oradan kalbinize kadar uzandığını hayal edin. Ve bu beyaz ışığın sizi her şeyden koruduğunu düşünün.

* Uyumlamaya başlamaya hazır olduğunuzda:

"Uyumlamanın ismi" uyumlamasını Hasan Makam'dan almayı diliyorum.” ya da
"Hasan Makam tarafından gönderilen "Uyumlamanın ismi" Uyumlamasını sevgiyle kabul ediyorum." sözleri ile uyumlamayı almayı başlatın.

!!! Tüm niyetler birer DUA’dır. İnandığınız Yaratıcı Güç’e niyazınızdır. O’ndan dileyin ve O’ndan isteyin. Hitabınız sadece O’na olsun.

*Uyumlama süresince gözleriniz kapalı ve rahat bir şekilde durun.

Aşağıda vermiş olduğum imgeleme çalışmasını yapabilirsiniz yada kendi yönteminizle medite olabilirsiniz.

Uyumlama veya Şifa Çalışması için rahatlama ve zihni arındırma Örneği :

1. Uzanın ve kendinizi rahatlatın. Gözlerinizi kapatın.

2. Kendinizi güzel bir Gökkuşağı merdivenin tepesinde hayal edin. Zihninizde bunu ayrıntılarıyla inceleyin.

3. Bu merdiven hayal edebileceğiniz en rahat ve gevşetici yere götüren basamaklara sahip olabilir. Bu bir gökkuşağı merdiveni etrafınızı sarmalayan renklerin farkına varabilirsiniz Ilık esen rüzgarı teninizde hissedebilir etraftan gelen mis gibi çiçek kokularını hissedebilirsiniz

4. Birkaç saniye içinde, zihninizde kendinizi bu basamaklardan aşağıya doğru inerken hayal ettiğinizde her adımınızı attığınız basamakta daha gevşemiş, rahatlamış hale geleceksiniz.

5. Her nefes verişinizde basamakları inerken 1'den 20'ye doğru sayın. Bu nefes alma ritminizi daha yavaşlatan bir etkiye sahip olabilir.

6. ’’Bu güzel yere doğru inmeye devam ettikçe derin bir rahatlık duygusu varlığınızın en derinine kadar işliyor" veya "Son basamağa ulaştığınızda kendinizi son derece gevşemiş ve rahatlamış hissedebilirsiniz

7. Merdivenin sonuna ulaşınca kendinizi rahat bırakın ve renklerin sizi sarmasını ışığın başınızdan girip ayaklarınızdan çıkmasını hissedin. Parmak uçlarınızdaki kıpırtıları ve sıcaklığı hissedin. Etrafınızdaki güzel kokuları hala duyuyorsunuz ve ılık rüzgarı hala hissediyorsunuz. Enerjiyle bütünleştiğinizi hissedebilirsiniz enerjinin tüm vücudunuzu kapladığını ve sizi dengelediğini hissedebilirsiniz. Bu ışığın bedeninizde dolaşmasına izin verebilirsiniz

8. Çalışmadan çıkmak için çıkmak için süreci basitçe tersine çevirin. Merdivenleri çıkarken, bu sefer nefes aldığınızda her bir saniyede veya iki saniyede bir 20'den 1'e doğru sayın. Bu, zihninizde merdivenin tepesine yaklaştıkça dereceli olarak daha canlı bir hale gelmenize yardım edecektir

9. Gözlerinizi açtığınızda kendinizi tazelenmiş, canlı enerji dolu hissedebilirsiniz…

Gözlerinizi açın.

Uyumlama sırasında hissedebileceğiniz/duyumsayabileceğiniz bazı durumlar;

*Hiçbir şey hissetmeyebilirsiniz. Eğer böyle olursa bunun için üzülmeyin bazen enerjileri hissedemeyebiliriz. Bu bir problem değildir. Sonrasında mutlaka deneyimlersiniz.

*Sıcaklık hissedebilirsiniz.

*Soğukluk hissedebilrisiniz.

*Soğuk yada sıcak bir hava akımı olarak hissedebilirsiniz.

*Bedeninizin çeşitli yerlerinde karıncalanma hissi oluşabilir.

*Bedeninizin üzerinde bloke olmuş enerjitik alanlarda yoğun şekilde hissedebilirsiniz.

*Sevinç, Neşe, Sevgi, Ağlama ve bunun gibi hisler duyumsayabilirsiniz.

*Gözleriniz kapalı iken çeşitli renkler görebilirsiniz.

*Öz varlığınızı hissedebilirsiniz.

Uyumlamalar genelde 20-30 dk arasında sürmektedir. Ama bu kişiden kişiye göre değişmektedir. Enerjileri uzun bir süre hissedebilirsiniz. Bu yüzden sadece rahatlayın ve deneyimi yaşayın. Uyumlama sırasında yetişmeniz gereken bir yer yok... Sadece rahatlayın.

Uyumlamanın bittiğini hissettiğinizde gözlerinizi yavaşça açın, bedeninizi yavaşça hareket ettirerek normal duruma geçin. Unutmayın her enerjisel çalışmada olduğu gibi uyumlama seanslarının sonrasında da bol su içmelisiniz. Eğer gerekli olursa daha çok su içebilir, duş alabilirsiniz ve bedeninizi gevşetebilirsiniz.

Önemli Not: Uyumlamalarda beklenti içerisinde bulunmanız, hissedebileceğiniz veya deneyimleyebileceğiniz şeylerden sizi uzak tutar. Beklentisizlik size deneyimler sunacaktır. Bu yüzden uyumlamaya girmeden beklentilerinizi ve tüm düşüncelerinizi bir kenara bırakmanızı önemle tavsiye ederim.

Yasal Uyarı :

Tüm enerji çalışmalarında olduğu gibi, doğal şifa teknikleri tıbbi tanı ve tedavi için bir alternatif olarak değil, tamamlayıcı olarak kullanılabilir. Her zaman güçlü bir şekilde şunu tavsiye ediyoruz: Sağlığınızla ilgili herhangi bir şikayetiniz varsa, mutlaka doktorunuzla temasa geçiniz.

Eğitmen Sorumluluğu Gereği :

Tüm şifa sistemlerinin temelinde, kaynak olan, Şifanın tek sahibi, yüce yaratıcı olan Allah'tır. Verdiği her hastalığın şifasını da vermiştir. Biz bilsekte bilmesekte şifayı verene sığındığımız zaman , birer şifacı olarak şifayı doğru yerde aramış oluruz. Bu nedenle şifa seanslarınızın güven içerisinde, daha derin ve kalıcı olumlu etkiler sağlaması için; kullanılan "mantraların", "sembollerin" ve "şifacının" sadece birer aracı olduğunun bilincinde olun.

Şifacı olarak enerjiyi biz taşımıyoruz! Sadece, kendisine Yaratıcı tarafından "Ruh" verilen(üflenen) tek canlı olan insan olarak yaratıldığımız için, inandığımız her şeyi bu dünyada gerçekleştirme gücüne sahibiz. Ancak, konu metafizik olunca, başlangıçta beş duyumuzun algılarının dışında, bilmediğimiz görmediğimiz bir alemdeyiz. Ne ile karşılaşacağımızı bilemeyiz. Kanal olduğumuz frekans, Yaratıcı'nın şifası mı yoksa başka alemlerdeki varlıkların bir aldatısı mı? Bu nedenle her zaman önerim ; Allah'ın hangi peygamberinin kitabına tabi iseniz, o peygamberin öğrettiği gibi manevi olarak korunun. Allah isminin işaret ettiği manaya inacınız yoksa bile bir eğitmen olarak önerdiğim , Allah kelimesini mantra olarak kullanın ! Kesinlikle sizin içinde koruma sağlayacaktır.

Bu nedenle bir genelleme yaparak; Nüfusunun %95 Kur'an'a tabi olan(?) bir toplumun resmi dilinde (Türkçe) hazırlanan bu Ders Notlarında , her şifa çalışmasında uygulayabileceğiniz öneriyi sunuyorum :

(Dil-den söyleyip, kalp-ten onaylayarak)

BAŞLARKEN :
BİLİP YA DA BİLMEDİĞİM TÜM HASTALIKLARDAN ve ŞERRLERDEN, ŞİFANIN TEK SAHİBİ OLAN ALLAH'A SIĞINIRIM.

NİYET :
ŞİFAYI VEREN ALLAH'IN İSMİ, İZNİ VE RIZASI İLE ... NİN ŞİFALANMASINA KANAL OLMAYA NİYET EDİYORUM.

Selam Sevgi ve Dua ile..
Hasan Makam