

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>



AŞKIN İSTİLASI

YOL

METİN HARA

YENİÇAĞIN DERVİŞİ'NDEN

AŞKIN, YENİDEN DOĞUŞUN, FARKINDALIĞIN,
SINIRSIZLIĞIN, DEĞİŞİMİN VE ŞİFANIN
YOL REHBERİ...

İllüzyonu Aşmak®



METİN HARA

AŞKIN İSTİLASI

YOL

DESTEK YAYINLARI: 450

KİŞİSEL GELİŞİM: 34

“AŞKIN İSTİLASI” YOL / METİN HARA

Yayıma Hazırlayan: Özlem Esmergül

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun

Editör: Özlem Esmergül

Son Okuma: Devrim Yalkut

Kapak Tasarım: İlknur Muştu

Sayfa Düzeni: Cansu Poroy

Destek Yayınları: Mayıs 2014 (10.000 Adet)

11.-40.Baskı: Haziran 2014

41.-50.Baskı: Temmuz 2014

51.-80.Baskı: Eylül 2014

81.-100.Baskı: Ekim 2014

101.-110.Baskı: Kasım 2014

111.-120.Baskı Ocak 2015

121.-130.Baskı: Şubat 2015

131.-133.Baskı: Mayıs 2015

134.-138.Baskı: Temmuz 2015

139.-143.Baskı: Ağustos 2015

144.-149.Baskı: Ekim 2015

150.-152.Baskı: Ocak 2016

153.-157.Baskı: Mart 2016

158.-160.Baskı: Mayıs 2016

161.-163.Baskı: Haziran 2016

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-4994-52-6

© Destek Yayınları

Harbiye Mah. Maçka Cad. Narmanlı Apt. No. 24 K. 5 D. 33 Nişantaşı / İstanbul

Tel.: (0) 212 252 22 42

Fax: (0) 212 252 22 43

www.destekyayinlari.com

info@destekyayinlari.com

facebook.com/ DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari.com



Deniz Ofset – Nazlı Koçak

Sertifika No. 29652

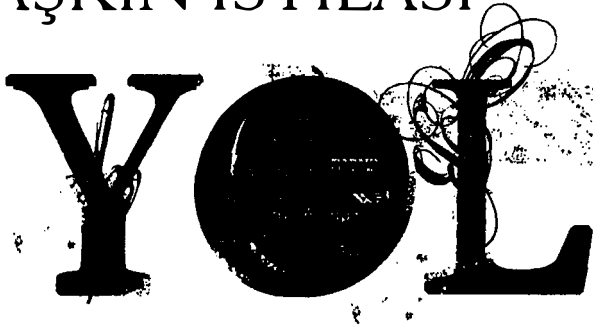
Maltepe Mah. Gümüşsuyu Cad.

Odin İş Mrk. B Blok No. 403/2

Zeytinburnu / İstanbul

METİN HARA

AŞKIN İSTİLASI



YENİÇAĞIN DERVİŞİ'NDEN
AŞKIN, YENİDEN DOĞUŞUN, FARKINDALIĞIN,
SINIRSIZLIĞIN, DEĞİŞİMİN VE ŞİFANIN
YOL REHBERİ

İllüzyonu Aşmak®

İÇİNDEKİLER

Ruhparçası	14
Metin Hara	15
Çölde Orman	22
“Aşkın İstilasası” Başlıyor	24
“Aşkın İstilasası”na Hazır mısınız?	27
Cehennemin Kapıları Aralanıyor	32

ADIM I: ALGI

Cennete Yakın, Cehennemin Kalbinde	33
Zihinde Ustalaşmak	34
Beta Beyin Dalgasının Genel Özellikleri	36
“Algı” Değiştiğinde Hisler de Değişir	47

ADIM II: BEYİN DALGALARINI DÜŞÜRME

NEFESTEKİ DAVET	64
“Sufi Nefesi” Nedir?	66
Sufi Nefesi Egzersizi Nasıl Yapılır?	67
Sufi Nefesinin Haftalık Gelişimi	71

ADIM III: DÜŞÜNCE GÜCÜ

Zihninin Sınırlarını Aşabildiğin Kadar Özgürsün	76
Düşünce Gücü Nasıl Aktive Edilir?	76

ADIM IV: “Kİ” ENERJİSİ

İçindeki Ustayla Tanışma Zamanı	82
“Ki” Enerjisi Nedir?	82
“Ki” Enerjisini Yönlendirmek ve	
Avuçiçlerindeki Enerji Merkezlerini Aktive Etmek	83
Avuçiçlerinden Nefes Üfleme Egzersizi Nasıl Yapılır?	85
“Ki” Topu Nasıl Yapılır?	90
“Hissetmiyorum, Öyleyse Yok” mu?	98

ADIM V: AŞK VE SABIR

Sevgiyle Yaptığın Sürece Her Şeyin Bir Anlamı Vardır	104
--	-----

ADIM VI: ÇAKRALAR VE RENKLİ “Kİ” TOPLARI

Yaşam Enerjisiyle İşbirliği	112
Çekiç Darbesi	113
Yedi Mertebeli Nefis Terbiyesi	116
1- Kırmızı (Kök Çakra) Topraklanma	117
2- Turuncu (Cinsel Çakra) Yaratıcılık	129
3- Sarı – Mide Çakrası (Hazmetmek)	137
4- Yeşil – Kalp Çakrası	143
(Şifa + Blokaj Çözmek)	143
5- Mavi – Boğaz Çakrası (İfade)	161
6- Mor – Alın Çakrası (Farkındalık)	168
Forer Etkisi	169
7- Beyaz – Tepe Çakrası (Aydınlanma)	177
Pembe “Ki” Topu: Farkındalıklı Sevgi	179
1- Koşulsuz Sevgi	180
2- İlişkiler	188
3- Çekicilik	193
4- Korkular	196
Mizahın İyileştirici Gücü	198
Bombeli Kalp Şeklinin Sırrı	201
El Çırpmanın Kalple İlişkisi	204
Pembe “Ki” Topu Egzersizi	209

Bedendeki Enerji Merkezlerini Açma Egzersizleri	210
“Ki” Topları Nasıl Renklendirilir?	210
“Ki” Topu Egzersizleri	211
Enerjiyle Yapabileceğin Doğru ve Yanlışlar	213
Cehennemin İçinden Cennetin Kalbine	218

ADIM VII: AHENK (UYUM)

“Denge” Üzerinde Var Olmak	222
Yaşam Kanunu - Dört Denge Kök Çakra + Alın Çakrası (Maddi - Manevi Denge).....	225
Cinsel Çakra + Boğaz Çakrası (Yaratıcılık - İfade Dengesi).....	239
Mide Çakrası + Kalp Çakrası (Alma-Verme Dengesi).....	253
Sağ Beyin + Sol Beyin (Dişi ve Erkek Enerji Dengesi)	268
Dengeleme Egzersizleri Nasıl Yapılır?	279
1- Maddi-Manevi Denge (Kök Çakra + Alın Çakrası).....	279
2- Yaratıcılık ve İfade Dengesi (Cinsel Çakra + Boğaz Çakrası)	280
3- Alma-Verme Dengesi (Mide Çakrası + Kalp Çakrası).....	280

4- Dişi ve Erkek Enerji Dengesi	
(Sağ Beyin + Sol Beyin)	281
Kurban Bilinci	282

ADIM VIII: GEÇMİŞİ TEMİZLEMEK

Eski Travmaların Yüğü Hafifliyor	288
Geçmişî Temizleme Meditasyonu	293

ADIM IX: ENERJİ BEDENLERİNE DOKUNMAK

Magen	312
Enerji Bedenine Dokunma Egzersizi	313
Magen'deki Blokajları Hissetme Egzersizi.....	314
Nefesle Şifa	316

ADIM X: HASTALIKLARIN ZİHİNSEL ETKENLERİ

İnsan Bedenine Güven	320
İnsan Zihnine Güven	324
İnsan Ruhuna Güven	327
Dinlemek	334
Her Hastalık Zihinde Yaratılır	334
Ağrıda Psikolojik Etmenler	363

Depresyon ve Panik Atak Rahatsızlığına Karşı Öneriler	368
Hiçbir Kaza, Rastlantı Değildir	372
Kilonun Başlıca Nedenleri	380
Daha Hafif ve Sağlıklı Bir Hayat İçin	382
Beden-Zihin-Ruh Tıbbını Anlamak	383
İyileşme	386

ADIM XI: KAVUŞMA

Zamanın ve Mekânın Ötesinde	390
Kayıp “Bir” Aranıyor!	396
İstila Başladığında	398
Yüzleşme	399
Bambaşka Bir Yaşam İçin Yol Haritası	401
“Yol”cu Selamı	402
İstila Başlıyor	404

**Bu Kitap
TEK'e İthafen
Bütün İçin Yazılmıştır...**

Bir süre önce bir can üflenmiş bana...
Bir hamur yoğrulmuş evrenin bir köşesinde
İsmi de "Metin" konmuş
Hep borçlu hissetmiş kendini bu dünyaya
Sazlıktan kopan bir ney olmuş
Ödünç aldığı bir "can"la
Anlam üflemeye çalışmış yaşamına
İşte o hamuru yoğuran
Kanseri yenen, beni yetiştiren
Kahramanım anneme...

Sana söz veriyorum anne!
Başka bir dünya yaratılacak...

Oğlun Metin...

RUHPARÇASI...

Bu kitapta “yol” boyunca insanın ruhsal yolculuğu konu ediliyor... Bu nedenle günümüzde var olan dinlerden, doğanın dilinden, evrensel kanunlardan, fizik yasalarından ve ezoterik bilgilerden birçoğu kitabın içerisinde yer almaktadır.

Kitapta herhangi bir inanç sisteminin yaratıcısının adının geçmiyor olması bilinçlice verilmiş bir karardır. İçeriğin evrenselliğinin korunması açısından, kitabı okurken herhangi bir tarafta olmadığını, sadece ve sadece hakikatin elçisi olduğumu belirtmek isterim.

“Varoluş” insan yaratımı kelimelere sığmayacak kadar evrensel bir olgudur. Okurken kendi dinini, kültürünü ve doğrularını bu kelimelerin yerine koyabilir ve burada yazılanları kendi kalbine yerleştirebilirsin.

Lütfen “Benim inandığım doğrudur, gerisi yanlıştır!” gibi önyargılı bir üslup takınma. Bu tutumla asla bütüne hizmet edemezsin. Bütün yaşam formlarının aynı uyanış yolculuğunda olduğunu hissetmeni; din, dil, ırk, renk, yaş ve kültür ayrımı yapmadan, her yolun aynı hakikate vardığını hatırlamanı rica ederim.

Herkesin aslında senin de ruhparçan olduğunu hatırlaman dileğiyle...

Hoşgörüyle, aşkla, uyanışla...

“BİR”lik bilinci yayılıyor!

METİN HARA

1982 yılında İstanbul'da genetik bir hastalıkla dünyaya geldim. Faktör 8 proteinin eksikliğinden kaynaklanan kan pıhtılaşmaması sorunun vardı. Babamdan genetik bir miras olarak aldığım bu hastalık bütün çocukluğumu istila etmiş, yaşam kalitemi hayli düşürmüştü. Bunun yanı sıra 1200'ün üzerinde uyarana karşı yüksek alerjik reaksiyon gösteriyordum. Ailem için ağır meşai ve özel bakıma ihtiyacı olan hastalıklı bir çocuktum. Güneşe, bahara, güneş kremine, sabuna ve polene maruz kaldığımda hastanelik olur, ağır kortizonlu iğneler vurulurdum.

Zaman içinde hastalıklarımı kendi başıma iyileştirebildiğimi ve kontrol altına alabildiğimi fark ettim. Henüz 12 yaşındayken ellerimi hasta olan bölgelerimin üzerine koyduğumda bedenimdeki ağırları azaltabiliyordum.

Kontrolü zor ve yaramaz bir çocuk olarak hemen her gün düşer, yaralanırdım ya da hassasiyetimden dolayı yediğim pek çok şeyden dolayı karın ağırları çekerdim. Hastalanan bölgelerimin üzerine ellerimi koyduğumda, kısa sürede acılarımı dindirebildiğimi fark ettim. Deneyimlerim arttıkça hislerim ve iyileştirici yeteneğim de artmaya başladı.

İyileştirici becerimden aileme söz ettiğimde tabii ki bana inanmadılar. 15 yaşındayken, bir arkadaşımın annesi, kendi hastalıklarımı iyileştirebildiğimi keşfettiğinde, bana bu konuda eğitim almam gerektiğini salık verip konuyla ilgili profesyonel uygulamalara yönlendirdi beni.

Spiritüel eğitimim süresince öğrendiğim her şeyi kendi üzerimde deneyerek çalıştım ve zaman içinde bütün alerjilerim geçti,

kanımdaki 8 faktör sentezlendi ve deneyimlerim giderek somut veriler ortaya koymaya başladı.

Üsküdar Amerikan Koleji'ni bitirdikten sonra 18 yaşındayken başka insanların tedavilerine de destek olup onların hayatlarına yardımcı olabilecek bazı uygulamalar yapmaya başladım. Hastaları dinleyip problemlerinin zihinsel nedenlerine ulaşarak, bunları nasıl çözebileceklerini anlatıyordum.

O dönemde gelen bir telefon, ailece bütün hayatımızı değiştirecek olan trajik olayı haber verdi. Babam trafik kazası geçirmişti, bedeninde kırkın üzerinde kırık vardı ve ölüm döşğinde yoğun bakımda yatıyordu. Yaklaşık bir yıl boyunca hastanede kaldı. Yatalak olmuştu... Ben ve ailem hem uzun hem de maddi-manevi hayli sancılı bir döneme girmiştik. Öğrencilik yıllarımda hedefim mühendis olmakken, babamın fizik tedaviciler tarafından ayağa kaldırıldığını gördüğümde İstanbul Üniversitesi Çapa Tıp Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü'ne girmeye ve insanların hayatlarına dokunmaya karar verdim.

Amerikan Hastanesi'nde babamı her ziyarete gittiğimde, yoğun bakım odasına girdiğim sırada, onun bütün grafikleri alçalmaya başlar, bana gayet olumlu reaksiyonlar verirdi. Normal şartlarda sadece sabah ve akşam 10'ar dakika yoğun bakım odasına girme iznimiz olduğu halde, benim babam üzerindeki etkimin farkında olan doktorlar, gece yarısı bile yoğun bakım odasına girmeme izin verirdi.

Çapa'da okuduğum bu yıllarda, yoğun bakımdaki başka hastaların da yanlarına gittim. Yoğun bakım ünitelerindeki hastaların bilinçleriyle iletişime geçebiliyor, reaksiyon vermelerini sağlıyordum. Elbette bunun sadece bana özel bir yetenek olmadığını biliyorum. Aslında her insan, gayet aktif kullandığı beş duyusunun ötesindeki pek çok algılamalara da sahiptir. Ne yazık ki pek çok insan bu yeteneklerinin farkında bile olmadığından, yapabilecekleri çok şeyi yok saymaya devam ediyorlar.

Babam, bir buçuk yıl sonra iyileşti. Sadece benim şifalarım

iyileştğini tabii ki söyleyemem. “İyileşmek” tamamen babamın kendi seçimiydi. O artık sağlıklı olmak istediğine karar vermişti ve nihayetinde ayağa kalktı.

Çapa’da Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü’nde okurken ilk iki sene içerisinde küçük seminerler vermeye de başladım. “İnsan sağlığına nasıl daha bütüncül bakılır, nasıl koruyucu hekimlik yapılabilir, nasıl kendi kendimizin doktoru olabiliriz?” konuları-yla ilgili kişisel eğitimler veriyordum.

İyileşmesine destek olduğum kanser hastalarıyla birlikte giderek eğitimlerime karşı talep de artmaya başladı. Başarılarım kulaktan kulağa yayılır olmuştu. İlk hastam Türkiye’de yaşayan ve kanser hastası olan bir kadın misyonerdi. Birlikte çalışmaya başladıktan kısa süre sonra iyileşme gösterdi. Onun iyileşmesinin ardından, uyguladığım tedavi yöntemi çok daha fazla insan tarafından bilinir hale geldi. Sessiz sedasızca başlayan ilgi dalgası giderek yükseldi.

Tıbbi eğitimimin yanı sıra Uzakdoğu, Avustralya, Hindistan, Mısır, Fas, Çek Cumhuriyeti, Amerika, Nepal, Sırbistan, Romanya ve daha dünyanın pek çok ülkesinde değerli hocalardan Spiritüel eğitimler aldım. 19 yıl boyunca bu eğitimlerde farklı teknikler öğrendim ve bunları geliştirmek için çok ciddi zamanlar harcadım. Günde sekiz saat kitap okuyup beş saat boyunca meditatif egzersizler yaparak kendimi eğittiğim tam mesaili bir süreç yaşadım.

Seneler içerisinde “beden-zihin-ruh tıbbı” olarak tanımladığım birçok tekniğin de eğitimini aldıktan sonra enerji tıbbı uzmanı olarak ve enerji tekniği bilgimi modern tıp bilgisiyle sentezleyerek etkin bir tedavi ekolü benimsemeye çalıştım. İçimdeki sonsuz aşka tam güven ve teslimiyet duyarak geliştirdiğim tekniklerle, profesyonel olarak bütüncül tıp ile tedavi çalışmaları yapmaya başladım. Çalışmalarım kısa sürede Türkiye ve dünyadaki tıp camiasında büyük yankı uyandırdı.

Bu uzun yolculuk sırasında öğrendiğim en önemli bilgi; insanın kendine ve içindeki ustaya güvenmesi gerektiği-ydi.

*“İnsan hayatındaki her problem ve her hastalık
o insanın zihinde yaratılır...”*

Eğitimlerime katılan öğrencilerimle ve iyileşmesine yardımcı olduğum hastalarımınla birlikte pek çok kişinin mucize dediği, aslında mucize olmayan, sadece hakikat olduğunu deneyimledığımız sayısız olaylar yaşadık. Tıbben iyileşmesi mümkün olmayan pek çok insanın, onulmaz hastalıklarının nasıl şifa bulduğuna şahit olduk. Böylece eğitimlerime olan ilgi ve talep de yükselmeye devam etti.

2010 yılında beni yetiştiren hocalarımın da teklifiyle Çapa Devlet Hastanesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü'nde doktora öğrencilerine “Tamamlayıcı Tıp” konulu dersler verdim.

Bundan beş yıl kadar evvel, insanlığın aydınlanmasını hedefleyen “Trust Human-İnsanagüven” projesini başlattım. Bu projeyle beraber, yurtiçi ve yurtdışında birçok hastanın tedavisine de yardımcı oldum. “İnsanagüven”i kurduğum ilk zamanlar birçok astroloğun, şifacının, yaşam koçu ve kişisel gelişimcinin şimşeklerini üzerime çektim. Sahip olduğum bilgiyi ve yeteneği 8 haftalık eğitim programlarıyla başka insanlara da öğretmeye başlamam, bazı Spiritüel hocaları rahatsız etmişti. Birçok eğitimci ve mastır bana “Bizim yıllardır uğraşıp yapamadıklarımızı sen sadece 8 hafta içinde başka insanlara nasıl öğretebilirsin? Bu imkânsız!” dediler. Bütün bu eleştirel yaklaşımlara verdiğim sadece tek bir cevabım vardı benim: “Sizin çırak olarak gördüğünüz bu insanlarda, ben birer usta görüyorum...”

“İnsanagüven” çatısı altında bugüne kadar 50 binden fazla öğrenci mezun edip onları da bu gönül yolculuğuma ortak ettim. Mezunlarımızla her yıl kendi organize ettiğimiz bir yardım festivali kapsamında bir araya gelmeye devam ediyoruz. Bu faaliyetlerimizle birlikte bunca zaman sonra birbirine yardım etmeye hazır insanlardan oluşan kocaman bir “İnsanagüven” ekibi çıktı ortaya. Kendi kalbimizden başlayarak her defasında yeni bir kalple büyü-

meye, iyileşmeye ve iyileştirmeye inandık. Festival programlarında 15 bin kişinin aynı anda meditasyona oturduğu, on binlerce sevgi dolu dostla sahip olan “İnsanagüven”in bugünkü hedefi; bütün bu çalışmaları Amerika’ya ve Avrupa Birliği’ne de taşımak.

12 yıldır verdiğim eğitimlerin sekiz haftalık program kapsamındaki ilk dersi “İllüzyonu Aşmak”, insanın kendisine doğru attığı ilk adımdır. Eğitim üçlemesinin ilk kitabı olan “İllüzyonu Aşmak”ta, beyin dalgalarını düşürmeyi, stresi azaltmayı, enerjiyi yönlendirmeyi, blokajları çözmeyi, şifayı, enerji bedenlerine dokunmayı ve düşünce gücüyle maddeye hükmetmeyi anlatıyorum.

Sen bu kitaba sahip olarak kendin için yeni bir adım attın. Ben de sana yürüyeceğin “yol”u sunuyorum.

www.insanaguven.com

