

## Nefes Çalışması - 10 Kez Tekrarlayın

Rahat edilecek şekilde oturulur. Oturma bir sandalyede ya da yerde bağdaş kurarak olabilir. Bir yere dayanıp, dayanmamak önemli değildir ancak pratik tecrübeler göstermiştir ki, sırt bir yere dayanırken nefesi tam olarak uygulayabilmek kolay değildir. En iyi şekil hiç bir yere dayanmadan yerde bağdaş kurmaktır. Uzun süren uygulamalarda dizlerde önceleri bazı ağrılar olsa da zaman içinde bu ağrılar ortadan kalacaktır.

Eller dizlerin üzerinde olabilir veya ortada kenetlenebilir. Nefes uygulamaları sırasında bel kemiğinin zemine 90 derece dik olmasına dikkat etmek iyi olur. Rahat bir şekilde oturduktan sonra burundan, 6 sn süre kadar nefes alınır. Bu işlemi yaparken sakin ve süreye bağlı kalmak daha sonraki çalışmalarda da yararlı olacaktır. Nefes esnasında ciğerlerinizin iyice hava ile hissetmelisiniz. 6 sn sonunda ile ciğerlerinizdeki havayı 6 sn kadar tutmalısınız. Bu esnada alınan hava vücuda tamamen yayılmış olacaktır. Sonrasında nefesi ağızınızdan 36 sn de yavaş bir şekilde vereceksiniz. 36 sn li süreç çalışmaların başlangıcından zor olabilir. Yine zamanla vücudunuz buna alışacaktır. Nefesi kesintisiz olarak 36 sn içinde verdikten sonra tekrar 6 sn bekleyeceksiniz. 6 sn lik bekleme süresinde nefessiz olarak beklediğiniz sürede, vücudunuzdaki tüm hava tamamen tüketilmiş ve yerini karbondioksite bırakmış olur. Vücudunuzda hiç hava kalmadığı için mide çevresinde bazı kramplar yaşayabilirsiniz.

Nefes esnasında oluşan Karbondioksit ne kadar yoğun olursa vizyon gücü o kadar yüksek olur.

- **4 sn Nefes Al**
- **4 sn Nefes Tut**
- **12 Sn Nefes Ver**
- **4 sn Nefes tut**

## Tanrı ve Tanrıça Formlarına Saygı okuması



### Estragon

Lotüs oturuşunda  
duran bir erkek

**Eril**



### Ankolia

Elinde Lir taşıyan  
bir kadın

**Dişil**



### Tikaslion

Pan' ı andıran  
bir eril varlık

**Eril**



### Arinna

İki eli yana doğru açık, sağ elinde ateş,  
sol elinde küre taşıyan uzun saçlı bir kadın

**Dişil**



## Gasteris

Yarı insan yarı at olan  
Sentor formudur  
Eril



## Elipha

Sağ elinde kupa taşıyan bir kadın diğer elinde ise bir kılıç bulundurur

Dişil



## Kanteris

Elinde bir hançer bulunduran kafatası yüzlü olan bir eril varlık

Eril



## Intra

Kucağında çocuk taşıyan bir kadın

Dişil

**İnnas en Estragon en Ankolia e Tıkaslion en Arinna e Gasteris en Elipha e Kanteris en  
İntra Kuertis kimeron kalbien e kimeron karties e rigel ariel kurtak bikenon dikor hakim  
Amen**

## Element ve Elemental Krallara Saygı



### ATEŞ

Utas Kieles rites kante zielle  
Koine verga kintes zielle  
Utas karies lekon tigel  
Amen.

**'Utas. Bütün ateş varlıklarını, ihtiyacım olduğu sürece emrime amade kıl. Amin'**

### SU

Kimer Kieles rites kante Kierra  
Koine verga kintes Kierra  
Kimer karies lekon tigel  
Amen.

**'Kimer. Bütün su varlıklarını, ihtiyacım olduğu sürece emrime amade kıl. Amin'**

### HAVA

Naşat Kieles rites kante Nirkon  
Koine verga kintes Nirkon  
Naşat karies lekon tigel  
Amen.

**'Naşat. Bütün hava varlıklarını, ihtiyacım olduğu sürece emrime amade kıl. Amin'**

**TOPRAK**

Kalios Kieles rites kante Akton  
Koine verga kintes Akton  
Kalios karies lekon tigel  
Amen.

**'Kalios. Bütün toprak varlıklarını, ihtiyacım olduğu sürece emrime amade kıl. Amin'**

## Aen Giriş Mantrası – 10 Kez Tekrar

Aen, Kapı demektir.

Bu çalışmada kullanacağınız vizyon şu şekildedir. (En dışardan içeri doğru sırasıyla)

- En dışarıda elementlerin olduğu 4 adet sütun var. Her birinde elementi anlatan unsurları görün. Ateş ise Sütun ateşte oluşmuştur, Toprak ise topraktan, hava ise havadan, su ise sudan.
- Tanrı formları ise
  - Estragon - Lotüs oturduğunda duran bir erkek. - Eril
  - Ankolia - Elinde Lir taşıyan bir kadın - Dişil
  - Tikaslion - Pan ı andıran bir eril varlık - Eril
  - Arinna - İki eli yana doğru açık, sağ elinde ateş, sol elinde küre taşıyan uzun saçlı bir kadın - Dişil
  - Gasteris - Yarı insan yarı at olan Sentor formudur - Eril
  - Elipha - Sağ elinde kupa taşıyan bir kadın diğer elinde ise bir kılıç bulundurur - Dişil
  - Kanteris - Elinde bir hançer bulduran kafatası yüzlü olan bir eril varlık - Eril
  - Intra - Kucağında çocuk taşıyan bir kadın - Dişil
- Orta alanda siz bulunuyorsunuz.
- Önünüzde bir kapı var. Bu kapı sizi başka bir boyuta taşıyacaktır. Kapıya iyice bakın. Şeklini anlayın. Soğuk veya sıcak olduğunu elinizle dokunarak hissedin.
- Kapının üst kısmında AEN mantrasının sembolü var.
- Sembole iyice odaklandıktan sonra mantrayı 30 kez okuyun
- Bu okuma esnasında kapı açılacaktır. Ama içeri girmeyin. Önemli olan burada kapının açılmasıdır. Kapı açılırken duyacağınız seslere odaklanın. Sizi çağıracaklar. Seslere kesinlikle kapılmadan kapının önünde mantrayı okumaya devam edin.
- Mantra okunması bitince kapıyı kapatmak için KUN mantrasını okuyun.
- AEN mantrası tek başına kullanılmaz. Her zaman bir açılan kapının muhakkak kapatılması gerekir. Bu yüzden KUN unutulmamalıdır.
- Kapının açık kalması halinde iki boyut arasında bir açık alan kaldığı için bazı rahatsızlıklar verebilir.

Uygulama şekli ise

- 4 sn Nefes Al
- 4 sn Nefes Tut
- 12 Sn Aennn Ver
- 4 sn Nefes tut

## Se-Thun Mantrası – 32 Tekrar ile yapılır^

“Se-Thun” Sadece varlıksal kontaklar öncesi bulunulan yerdeki yabancı enerjileri temizlemek için kullanılır. Düşünceyi net bir noktaya konsantre eder ve görüşmeleri kolaylaştırılır.

Piramitin içine girdikten sonra ilk olarak çalışma masanıza doğru ilerleyin. Üzerinde daha evvelden materyalleri gözden geçirin. Öncelikle defterinizi bulun ve defterde 10. sayfayı açın.

Sayfanın üst orta yerine ilk önce Se-Thun mantarasını sembolünü ve altına yazısını ekleyiniz



Bu işlemi yaptıktan sonra siz ait olan ASA nızı alın ve altar bölgesine doğru ilerleyin.



Rehber varlığını bulduğu alandan çağırın. Rehber varlık kişiden kişiye değişen bir modeldir. Kişinin kendi bilinç yapısı ve hayatı boyunca edindiği deneyime göre değişim gösterir. Sadece bir enerji model olduğu için özellikle bir şekil beklemek yanlış olur. Ama insan zihni daima 3 boyuta göre hareket ettiği için eğer enerji modelinin şekillenmesini beklerseniz kendine bir model seçecektir ve size o şekilde görünür.

Rehber varlığın şekil almasından sonra altar bölgesinde karşı karşıya ve ortanızda Se-Thun mantrası olacak şekilde bağdaş kurarak oturun.

Rehber varlığın yüzüne ve gözlerine odaklanın. Se-Thun okumadan evvel şu sözleri söyleyin.

Pikhav Makh İlgai – Biz Aynıyız

Makh Khoy – Biz Aynayız

Kla-asbeg Ghuvam – Düşüncelerimiz Aynıdır

Makh Klachun Latlih Hokh – Birbirimize yol açarız

Bu okuma 4 yöne yani 4 element için 4 kez tekrarlanır. Sonrasında Se-Thum Mantrasına başlanır.

Se ile başladığımız ses tınısı enerjinizi karşınızdaki olan Rehber varlığın ve sizin çevreniz yoğun bir enerji sarmalı yaratır. Thun ile enerji size geri döner.

Bu aktarım sırasında enerji bağı oluşturulur. 32 tekrarı bitirdikten sonra bekleyin. Düşüncelerinizi veya soracaklarınızı Rehber varlığa sorun. Önemli olan iki form arasında iletişimdir. İletişim sağlandıktan sonra cevaplar ağır bir şekilde gelmeye başlar.

Rehber varlık sadece sizin bildiğiniz kadar bilgiye sahiptir. Gözlemlediğiniz her olayı kendi bakış açısında göre yorum getirir. Bilmediğiniz bir noktada ise size araştırmanızı söyler. Araştırmanız sonucunda size yeni bir tanımlama yapar. Her yeni bilgiye, bilgi ile cevap verir. Bu şekilde iletişim artarken size de **Kat** çalışmalarında da yardımcı olacaktır.



## **Astral Alan İçinde Rehber Varlık ile İlk adım**

Se-Thun Mantrası okunduktan sonra Altar dan Rehber varlık ile birlikte inilir.

Piramitin içindeki kapıyı açarak karlı alanın olduğu yere geçilir. Ve o bölge de bulunan eve bu sefer rehber varlık ile birlikte gidilir. Rehber varlık ile eve ulaştıktan sonra evin iini birlikte dolaşmak gerekir. Özellikle st kat ve alt kat girişlerinin bulunması gerekir. Bunun için rehber varlık ile birlikte onun göstereceği yol ile hareket edilmelidir. Evin iinin nasıl olduğu ancak kişisel yaklaşımlara göre değişir.

Evin kendi içindeki yapısına göre her adım gözlenmeli. Rehber varlık ile birlikte evin içindeki odalar veya katların ilerine girilmelidir. Rehber varlığın kendisi ile evin bir bölümü ortak alan seçilmelidir. Bu alanda karşılıklı oturulur. Ve rehber varlığa ev hakkında ve durumu hakkında sorular yöneltilir. Ve soruların durumuna göre rehber varlık kişiyi evin içinden başka alanlara yönlendirebilir.

Ev aslında bir geçiş alanıdır. Buradaki ev kişinin gerçek dünyadaki yaşam alanını bir kopyası veya olmak istediği bir alanda olabilir. Karşılık konuşmalar genel olarak kişinin kendi bilgisi doğrultusunda ilerler.

## **Kun – Kapanış Mantrası – 10 Kez Tekrar**

Kun mantrası Tragna sisteminin kapanış mantrasıdır. Her sistemde olduğu gibi açılış ve kapanış olmak zorundadır.

Astral alan farklı bir dünyanın kapısıdır. Bu alan ne olursa olsun farklı bir bölgeye giriştir. Bu bölgeye girerken nasıl bir anahtar ile kapıyı açıyorsanız çıkarken kapatmak zorundasınız. Evinizin kapısı gibi çıkarken kapatmanız gereklidir. Kilidini düzgün kapatmanız şarttır. Eğer bu kapanışı yapmazsanız sistemde kalan açıklık sizi sürekli dış dünyaya karşı açık bırakır.

Bu açıklık ise koruma alanınızı açık bırakmaktan farklı bir konu değildir. Kun ile bu korumayı devreye sokarsınız.

KUN mantra tekrarı 10 kez yapılacaktır.

- 4 sn nefes alın
- 4 sn tutun
- 12 sn Kunnn oku
- 4 sn nefes tutun

## **Nefes – Kapanış – 10 Kez Tekrar**

Yapılan çalışma ve okumaların sonunda tekrar Nefes ile çalışma sonlandırılır. Bu tekrar vücudu ve zihni stabil hale getirmek içindir.

Nefes çalışması aşağıdaki sürelerde 10 kez tekrarlanır.

- 4 sn Nefes Al
- 4 sn Nefes Tut
- 12 Sn Nefes Ver
- 4 sn Nefes tut