

Yazar Hakkında

1988 İstanbul doğumlu olan Öznur Özer, uzun yıllar profesyonel sporculuk yaptı. Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda tahsilini tamamlayan Özer, ilk kariyer hayatına, beden eğitimi öğretmeni ve daha sonrasında ise özel sektörde spor eğitmenliği ve spor yöneticisi olarak devam etti.

Daha sonra radikal bir dönüşümle içsel yolculuk arayışına çıkan Öznur Özer, profesyonel kurumsal koçluk yapıp bunun yanı sıra profesyonel ilişki koçluğu eğitimlerini başarı ile tamamlayarak yeni bir iş deneyimi alanı oluşturdu. İnsan beyninin ruhla ilişkisine ve bilinçaltı kavramına yönelerek uluslararası eğitim programlarını tamamladı ve NLP Practitioner sertifikasını edinerek yirmiden fazla sertifika programını başarıyla tamamladı.

İstanbul'daki yaşam merkezinde, danışanlarına hizmet vermeye devam ediyor.



DESTEK YAYINLARI: 1795
KİŞİSEL GELİŞİM: 313

ÖZNUR ÖZER / RUHUN ANAHTARI SENDE SAKLI

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

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül
Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır
Son Okuma: Devrim Yalkut
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Mesud Topal-Nursefa Üzüm Kalender
Reklam ve Tanıtım: Selen Çavuşoğlu-Işıl Ilgıt Şimşek

Destek Yayınları: Ağustos 2023
Yayıncı Sertifika No. 43196

ISBN 978-625-441-966-9

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkani.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari



Destek Dukkan

Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul
Tel. (0) 212 613 30 06



YAŞAM TERAPİSTİ
ÖZNER ÖZER

Ruhun Anahtarı Sende Saklı

Dönüşüm, iyileőme ve
Derinleőmeye Uzanan Yol




DESTEK
yayınları

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ / 9

GİRİŞ / 11

Ruh Dostuma / 11

BİR-KENDİNE GİDEN YOL / 15

İNSAN / 17

Tüm Yollar Senden Dışarıya Akar / 17

İnsanın İki Yüzü / 19

SÖZ / 23

Kelimelerle Yaşamı Cennete Dönüştürmek / 23

Sözün Gücüne İnan / 25

SEÇİMLERİMİZ / 29

Bilinçaltı ve Seçimlerimize Etkisi / 31

Epigenetik / 34

Epigenetiğin Duygusal Etkileri / 35

Epigenetik ve Seçimlerimize Etkisi / 36

Seçimlerimizi Yönlendirmek / 37

İKİ-KENDİNİ KEŞFET / 41

BEDEN TÜRLERİ / 43

Bedeninden Öte Şeysin / 43

Duygusal Bedenin / 44

Zihinsel Bedenin / 44

Eterik Bedenin / 45

Ruhsal Bedenin / 46

AURANIN RENKLERİ / 49

Aura / 49

Aura Nasıl Yükseltilir? / 52

BİOENERJİ / 59

Yaşam Enerjisi: Bioenerji / 59

Bioenerji ile Şifalanmak / 61

Bioenerji Uygulamalarının Faydaları / 61

Bioenerji Seansları Nasıl Yapılır? / 63

ÜÇ-DERİNLERİNE DOKUN / 65

KARMA / 67

Karma Kanunları / 70

KUANTUM YASASI / 77

Kuantum Bilgelik / 79

ÇEKİM YASASI / 83

Çekim Yasası / 83

Çekim Yasasını Kullan / 84

FREKANS / 89

Titreşim / 89

Yüksek Frekansta Olabilmek / 91

REZONANS / 95

Geleceğini Rezonans Alanın ile İnşa Edebilir misin? / 99

Rezonanslardan Geri Dönüş Alabilmek / 100

Teslimiyet / 101

Niyet / 101

İmgelemek / 101

Hareket / 102

Sabır / 102

En Önemlisi İnanç / 102

DÖRT-DENEYİMLERDEN İLHAM AL / 105

DÖNÜŞÜMÜNE İZİN VER / 107

KAYNAKÇA / 109

ÖNSÖZ

Sevgili ruh dostum;

Üst dünyamızda karşılaştığımız her ne varsa aslında hepsi alt dünyamızda gerçekleşiyor. Hayatımızla ilgili olup bitenler sadece burada açığa çıkıyor ve çıkan enerjinin pozitif ya da negatif olma durumuna göre de hayatlarımıza yön veriyor. Yani dış dünyada bizim hakkımızda gerçekleşen olumlu ya da olumsuz, iyi ya da kötü, dip ya da nirvana olarak kabul ettiğimiz tüm o deneyimlerin çekicisi yine bizim kendi iç gerçekliğimiz.

Peki ya her şeyin olup bittiği içimizin derinliklerini ne kadar keşfedebildik?

Sevgili ruh dostum, işte bu kitaptaki amacım da senin ruhunun derinliklerine dokunmak... Orada açığa çıkan ve senin tarafından dönüştürülmesi gereken her ne varsa hepsini görmene ve onlara dokunarak yaşamın bütün o mucizelerini keşfetmene katkı sağlayabilmektir.

Hazır mısın ruh dostum?

GİRİŞ

Ruh Dostuma

Sevgili ruh dostum, kendini gerçekleştirme yolculuğunda hiçbir zaman nereye baktığın önemli değildir. Asıl elzem olan neyi gördüğündür. Çünkü gördüğünü sandığın her şeyi zanlarınla beynin oluşturur. Yüzeysellik ve derinlik arasındadır bize asıl gerçekliği gösteren. Yani pencereden yağın yağmura bakarken camında biriken çamuru da görebilirsin, ufkun derinliklerinde yağmuru coşkuyla selamlayan gökkuşağını da. İşte bu da tam olarak bakmak ile görmek arasındaki gerçekliği açığa çıkarır.

Sevgili ruh dostum, sana dışarıyı değil, içinin derinliklerindeki o kocaman âlemi anlatmaktır bütün emelim. Var oluşunu taçlandırarak o yüce benliğinin farkında olmanı hissettirmektir.

Peki ama bu kitabı okuduğumda çözülecek mi tüm düğümler?

Yaşamın sırrı göz kırpacak mı bana?

Sis ortadan kalkıp yolumu aydınlatan bir ışık huzmesi mi belirecek?

Bu soruları düşündüğünü tahmin edebiliyor ve senin bu kaygı ve merakını şimdiden çok iyi anlayabiliyorum.

Sana sadece şunu söylemek istiyorum: ***Okuduğunda değil, sadece inandığında gerçekleşir her şey.***

Bunu iddia ediyorum çünkü yıllarca hayat ile kavga etmiş ve sonunda sorunun onunla değil, kendi içdünyam ile alakalı olduğunu anlayıp, kendimi bu yönde gerçekleştirme kararı alarak sorunları çözmeyi başarabilmiş biri olarak söylüyorum. Kendimi

gerçekleştirebilmemin yolunun, kendi derinlerime dokunabilmemle mümkün olduğunu öğrendim. Hani bir şarkının nakaratında diyor ya “Bana yalan söylediler” diye... Evet, işte o aslında sadece bana değil, hepimize söylenmiş olan koca bir yalan.

Sevgili ruh dostum, bizlere sürekli mutlu olmamız için hedefler koydular. Mutlu olabilmemin birtakım sırlarını söylediler. Mutlu olabilmek için sadece bunları yapmalısın dediler. Ve daha buna benzer onlarca şeyi dediler de dediler... Peki bir sor bakalım, içindeki sen ne diyor bu duruma?


Mutlu olmak elbette iyidir peki ya mutsuz olmak? Mutsuzlukla o kadar çok korkutulduk ki hep mutlu olmak için çaba sarf ettik değil mi? Çünkü korktuğumuz o şeyden ancak böyle kaçıp kurtulabileceğimizi düşündük.

Şimdi sıkı durun! Mutlu olmak dışarıya bağlı değil, içeri ile ne kadar iletişimde olduğun ile ilintilidir. Yani sen mutlu olursan bulunduğun her yerde mutlu olabilirsin. Bu hiç mutsuz olmayacağın anlamına gelmez, sadece mutsuz olmaktan korkmayacağın anlamına gelir. Zaten mutsuz olmaktan korktuğumuz için değil mi bu sıkışmalarımız?

Sevgili ruh dostum, sana bu kitap ile kendi içinde kurulu olan sistemi, dünyayı daha yakından tanıtacağım, çünkü kendinin farkında olmanı istiyorum. Ve sen, kendi dünyanı daha iyi tanıdıkça dengelenerek kendinin ve içinde yaşadığın bu hayatın daha anlamlı bir yer olduğunu deneyimleyeceksin diyorum. Bu, sürekli mutlu olacağın anlamına gelmiyor. Söylediğin gibi mutluluk ve mutsuzluk bir denge oyunudur. Mutsuz olursan mutlu olmak için bir amacın olacaktır. Mutlu olursan, mutsuz olmamak için ne yapacağını bilen bir ruh olacaksın.

Sevgili ruh dostum, şimdi sana dışarıya değil, içeriye doğru açılan bir kapı açacağım. İçeriye gir ve okumaya devam et lütfen.

Çünkü hepsi sen, hepsi sensin sevgili ruh dostum...



*“Dün akıllıydım,
Dünyayı değiştirmek istedim.
Bugün ise bilgeyim,
Kendimi değiştirdim.”*

Mevlana



-BİR-

KENDİNE GİDEN YOL

*“Sen kendini küçük
bir cisim sanırsın ama
en büyük âlem ‘sende’
gizlidir.”*

– Hz. Ali

İNSAN

Kendine Giden Yol

Tüm Yollar Senden Dışarıya Akar

Sevgili ruh dostum, kitabımızdaki yolculuğumuza, Hz. Ali'nin “*insan*” üzerine söylemiş olduğu “*Sen kendini küçük bir cisim sanırsın ama en büyük âlem sende gizlidir*” dediği o evrensel mesaj ile başlamanın çok daha kıymetli olacağını düşündüm. Çünkü insanın varoluş serüveni boyunca kendini arayışını, aydınlık bir odada gözleri bağlı bir adamın ışığı aramaya çalışmasına benzetirim ben. İşte bu yüzden gözümüzdeki bağı çıkarıp bizi yaşam ışığına kavuşturacak olan yücelişler kendimize giden yolu da keşfetmemize katkı sağlayacak. Tıpkı Hz. Ali'nin bu sözü gibi...

Bugün bütün disiplinlerin insan ile ilgili bir tanımlaması vardır muhakkak fakat “*insan şudur*” diyebilmek aslında neredeyse imkânsızdır. Çünkü insanın potansiyeli sınırsızdır ve yapılmış bütün tanımlamalar insanı bütünsel manada kapsayamadığı gibi oldukça da sığ kalmıştır. Fakat bana göre Hz. Ali'nin insan hakkında söylemiş olduğu bu sözü insanoglunun kâinat ile olan ilişkisi ve benzerliğine inanılmaz bir derinlik ve incelik katmıştır.

Hz. Ali'nin işaret ettiği şey; insanın, evrenin yansımasının bir minyatürü olduğunu vurgulamasıydı. Ve bu yansıma o kadar küçüktü ki şu anki bilimsel düzlemde bile evrende toz zerreciği ya da bir yıldız tozu kadardı insan ama aynı zamanda kâinatı içinde taşıyacak kadar büyük bir varlığı da temsil ediyordu.

Kâinat ve insanı ilişkilendirdiğimiz zaman; kâinatın meyvesi yaşamken, insanın meyvesi de bu yaşam içinde kâinatı anlamak, bilmek, düşünmek ve ona olan hizmetleriydi. İnsan ve kâinatın en büyük benzerliklerinden biri de her ikisinin de milyonlarca yıllık birer büyük sır oluşlarıydı. İşte bu sırrı potansiyelimiz dahilinde yorumladığımız zaman Hz. Ali'nin insan hakkında söylediği bu sözünün ne kadar derin olduğunu açığa çıkarıyor gibiydi.

Sevgili ruh dostum, kâinat sürekli bir oluşum halindedir ve her saniye değişim ve dönüşüm içinde varlığını sürdürür. Tıpkı senin gibi... Sen de kâinat gibi hem ruhun hem de hücrelerinden saç teline kadar sürekli değişim ve dönüşüm süreci halindesin. Fizik ve düşünce bedeni üzerine kurulu bir varlık olarak içindeki düşünceler ne ise enerjin de ona göre titreşiyor ve bu titreşimler fiziksel bedenine yansıyor sana bir şekilde geri dönüyor. Yani dışarıda neyi değiştirip dönüştürmek istiyorsan önce enerji ve duygusal bedenini değiştirmen gerekiyor. İşte bu senin fiziksel, psikolojik ve ruhsal varlığını tamamlayarak varoluşun bir parçası olmanı sağlıyor. Yani bilimsel literatürün Homo Sapiens'i...

Bilimsel literatürde de insan, varoluşundan bugüne değin araştırma konusu olmuş en büyük sırdır. Hemen hemen her dönemde bütün disiplinlerin en önemli konusu olan insan için en genel tanımlama; gelişmiş aletlerin, kültürün, dilin taşıyıcılığını yapmış baskın bir tür olduğu olarak bilinir. Fakat son

zamanlarda yapılan bazı önemli araştırmalarda insanın sinirsel ağı ile evrenin kozmik ağının neredeyse birbirinin aynısı olduğu gözlemlenmiştir. İnsanın sinir sisteminin birbiri ile olan ilişkisi de tıpkı galaksilerin birbiri ile olan ilişkisi neredeyse aynıdır. Bu veriler bize aslında her bir insanın minik birer evren olduğuna alenen işaret eder ve Hz. Ali'nin o muhteşem sözünü akıllara getirir. İnsan ile ilgili konuşulacak ebette pek çok şey var. İlk insandan bugüne değin müthiş bir serüven yaşandı fakat tam olarak “*insan olabilmek*” ne ifade ediyor? Elbette için en zor kısmı da o...

İnsan; akıl, bilgi, irade, düşünme ve düşündüklerini yapabilme yetisiyle diğer tüm varlıkların önüne geçmiş olduğu fikri tüm öğretilerde ortaktır. Ve özellikle Mu, Atlantis, Antik Roma, Mayalar ve şamanlar gibi kadim kültürlerde insan, ruh ve bedenden oluşan en güzel varlık olarak tanıtılır. Kuran-ı Kerim'e baktığımız zaman ise insanı, Allah'ın bizzat kendi elleriyle yaratıp ruhundan nefhettiği yazar. Maddi ve manevi cihazlarını düzgün ve dengeli bir biçimde düzenleyerek en güzel sureti verdiği en değerli ve en şerefli mahluktur. Yani hem kutsal kitaplarda hem de kadim öğretilerde insan olabilmenin özünde ilahi bir dokunuş, yüce bir akıl vardır. Bu yüzden ben insana iki farklı perspektiften bakmak istiyorum. Yani insanın iki yüzüne...

İnsanın İki Yüzü

Sevgili ruh dostum, insanı tanımladıktan sonra biraz da “*insan olabilmenin*” ne demek olduğuna değinmek istiyorum. İnsanın iki yüzü, iki ayrı yanı vardır. Bunlar birbirinden ayrı olsa da bu iki yan bir bütündür ve bir noktada birleşirler. Birincisi insanın maddesel yanı, yani akıl edilen tarafı. İkincisi ise insanın ruhsal yanı, o da nakledilen tarafıdır.

İnsanın maddesel yanı için evrimleşmenin konusu diyebiliriz. Beyni maddesel yanımız olarak düşündüğümüzde her insanda var olan bir tür cihaz gibidir. Sadece akıl edilen ile hareket eden insan, beyninin önüne geçemez ve kendini öğrendikleri ile sınırlandırır. Yeme, içme, barınma, güvenlik ve cinsellik gibi dürtülerinin geliştiği ve en temel ihtiyaçlarının ön planda olduğu tarafı da diyebiliriz. Bu da farkındalığın çok az olduğu taraf olarak kalır.

İnsanın ruhsal yanı ise yaratıcıdan bir nefestir. Ve bu tarafımız evrimleşmenin çok üstündedir. Ruhsal yanımız tanrısaldır ve yüksek frekanslarla donatılmıştır. Zaten Allah, Kuran-ı Kerim’de “*İnsanı kendi ellerimle yarattım*” (Sad 75) ve “*İnsanın içine kendi ruhumdan üfledim*” (Hicr 29, Sad 72) demiştir.

Yaşamda birçok insan maddesel yanının üzerine çıkamadan yaşar ve öylece ölür. Bazı insanlar ise ruhsal tarafını fark eder ve mananın içindeki maddeyi, maddenin içindeki manayı görür ve hem maddesel yanını hem de ruhsal yanını kullanarak yaşar. İşte başkalaşım burada başlar ve bu da insanı kendi potansiyelini keşfetmesine vesile olarak İnsan-ı Kâmil yapar.

Sevgili ruh dostum, insanı seçkin ve yüce kılan şey içinde taşıdığı imkânlarıdır. Ve insan kendi potansiyelini keşfettiği an evrenle dans etmeye başlar. Kendi resmini görüp boyamaya başladığında, dışındaki dünyanın da nasıl değişip dönüşmeye başladığını fark eder. İşte farkındalık dediğimiz şey de tam olarak budur. Bu tıpkı tırtılın kabuğunu kırıp bir kelebeğe dönüşmesi hikâyesine benzer.

Hz. Ali’nin de dediği gibi: “*Sen kendini küçük bir cisim sanırsın ama en büyük âlem sende gizlidir.*” İnsan küçük bir âlemdir. Ne ararsan âlemde, âlem insan içindedir. Kendi mevcudiyetini

anladığında nasıl bir mucizenin içinde olduğunu o zaman anlarsın.

Sevgili ruh dostum, amacım sana olmayanı anlatmak değil, olabileceğin en güzel halini hatırlatmak. Unutma, sen sanatçının en güzel sanatısın...

*Âlem var âlem içinde,
Âdem, âlem içinde...*
