

METİN HARA

AŞKIN İSTİLASI

YOL



DESTEK  
YAYINLARI

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, yayınevinin 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

1.-110. Baskı: 2014

111.-149. Baskı: 2015

150.-179. Baskı: 2016

180.-207. Baskı: 2017

208.-222. Baskı: Aralık 2018

223.-224. Baskı: Nisan 2019

225.-227. Baskı: Eylül 2019

228. Baskı: Eylül 2020

229. Baskı: Şubat 2021

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-4994-52-6

© 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](http://www.destekdukkani.com)

[info@destekyayinlari.com](mailto:info@destekyayinlari.com)

[facebook.com/ DestekYayinevi](https://facebook.com/DestekYayinevi)

[twitter.com/destekyayinlari](https://twitter.com/destekyayinlari)

[instagram.com/destekyayinlari.com](https://instagram.com/destekyayinlari.com)



Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 48625

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul



METİN HARA

AŞKIN İSTİLASI



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

İllüzyonu Aşmak®



DESTEK  
Yayınları

Metin Hara'nın Youtube kanalına  
ulaşabilmek için QR code'u taratabilirsiniz:



## İÇİNDEKİLER

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

### ADIM I: ALGI

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

## **ADIM II: BEYİN DALGALARINI DÜŞÜRME**

<b>NEFESTEKİ DAVET</b> .....	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 Avuççıklarındaki Enerji Merkezlerini Aktive Etmek .....	83
Avuççıklarından 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: GEÇMİŐİ TEMİZLEMEK**

Eski Travmaların Yüku Hafifliyor .....	288
Geçmiři 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
Ađrıda Psikolojik Etkmenler .....	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  
Her borçlu hissetmiş kendini bu dünyaya  
Sazlıktan kopan bir ney olmuş  
Ödünç aldığı bir "can"la  
Anlam üflemeğe 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 sorunum 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 mesai 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 ağrıları azaltabiliyordum.

Kontrolü zor ve yaramaz bir çocuk olarak hemen her gün düşer, yaralanırdım ya da hassasiyetimden dolayı yediğim pek çok şeyden dolayı karın ağrıları 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 üzerinde 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 döşeginde 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 tedaviler 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 verirlerdi.

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

iyileştiğini 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?” konularıyla 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 çalışmalarını 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 idi.