

MONROE UYGULAMALI BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

GATEWAY ORTA DÜZEY ÇALIŞMA KİTABI

Bu dokümanın orijinali için:

<https://www.cia.gov/readingroom/docs/CIA-RDP96-00788R001700210023-7.pdf>

Türkçe'ye çeviren:

Ozan TÜZÜN

www.runler.com.tr

NOT

*Burada yer alan materyal, yalnızca Gateway Programının **ilk Oturumunu tamamlamış olanların** kişisel ve özel kullanımı için tasarlanmıştır. Başkaları tarafından uygulanmaya çalışılması, bu tür yetkisiz kullanıcılara zarar veren, istenmeyen ve kontrolsüz etkilere neden olabilir.*

O 1977

Türkçe'ye Çeviren

Ozan TÜZÜN -- runler.com.tr

BİRİNCİ OLUMLAMA

Zihninizde kendinize şunu söyleyin, şunu tekrarlayın:

"Ben fiziksel bedenimden daha fazlasıyım. Fiziksel maddenin ötesinde olduğum için, Fiziksel dünyanın ötesindekileri algılayabilirim. Bu nedenle, bu çalışmalarda; **Genişlemeyi, Deneyimlemeyi, Bilmeyi, Anlamayı, Kontrol etmeyi, bana ve beni takip edenlere faydalı ve yapıcı olabilecek daha büyük enerjileri ve enerji sistemlerini kullanmayı derinden arzuluyorum.**

Ayrıca, bu çalışmalar sırasında; bilgeliği, gelişimi ve deneyimi benimkine eşit veya daha fazla olan bireylerin yardımını, işbirliğini, desteğini ve anlayışını derinden istiyorum.

Onlardan, belirttiğim arzularımdan daha azını sunabilecek her türlü etki veya kaynağa karşı rehberlik ve koruma talep ediyorum. Şimdi Kendimi, bu tür etkilerden koruyor ve belirttiğim arzularımı kısıtlayabilecek her türlü kaynağı reddediyorum."

İKİNCİ OLUMLAMA

"Bu iletişim kanalını yalnızca; bilgisi, bilgeliği, gelişimi ve deneyimi benimkine eşit veya daha fazla olanlara açıyorum.

Bu teması ve iletişimi yalnızca **yapıcı amaçlarla** sınırlıyorum ve diğer tüm etkileri reddediyorum.

Bu kanalı yalnızca bilinçli olarak istediğim zamanlarda açıyorum; diğer tüm zamanlarda kapalı kalacaktır."

GATEWAY NOTLARI

(Egzersiz seanslarınızda aşağıdaki notlara başvurabilirsiniz. Bunlar yalnızca rehber niteliğindedir. Kendi fikirlerinizi ve yaratıcılığınızı kullanmanızı şiddetle tavsiye ederiz.)

HER EGZERSİZE BAŞLARKEN

Rezonant Nefes Egzersisinizi Yapın:

1. Derin nefes alın:

Tüm fiziksel bedeninizden enerjiyi toplayarak başınıza doğru çekin. Enerjinin ayaklarınızdan başınıza kadar yükseldiğini hissedin.

2. Nefesinizi tutun:

Rahat bir süre boyunca nefesinizi tutun (zamanla 10'a kadar saymayı hedefleyin). Bu sırada enerjinin beyninizin etrafında döndüğünü hayal edin.

3. Yavaşça nefes verin:

Ağzınızdan, bir mumu üfler gibi yavaş ve kontrollü şekilde nefes verirken, kullanılmış enerjinin ayak tabanlarınızdan dışarı çıktığını düşünün.

4. Enerjiyi aşamalı doldurun:

- **1. Nefes Alış Verişinizde:** Beyniniz taze enerjiyle dolar.
- **2. Nefeste:** Yeni enerjiyi üst göğsünüze ve kollarınıza çekin, kullanılmış enerjiyi karından aşağı verin.
- **3. Nefeste:** Enerjiyi karın bölgenize yönlendirin.
- **4. Nefeste:** Pelvik bölgeye iletin.
- **5. Nefeste:** Uyluk ve dizlere kadar indirin.
- **6. Nefeste:** Baldırlar ve ayaklara kadar doldurun.

Görselleştirme:

Ters çevrilmiş bir kavanozu, altı aşamada taze enerjiyle dolduruyormuş gibi hissedin. Her nefeste bedeninizin yeni bir bölümünü canlandırdığınızı düşünün.

Önemli Hatırlatmalar:

- Nefes alışverişleriniz sakın ve ritmik olsun.
- Enerjinin hareketini zihninizde canlı tutun.
- Başlangıçta 6 aşamayı tamamlamak 5-6 dakika sürebilir, pratikle bu süre kısalır.

"Bedeniniz bir enerji havuzudur; doğru nefesle onu tazeler ve dengeye ulaştırırsınız."

- **Güvenlik Deposu Kutusu'na** tüm sorunlarınızı ve dikkat dağıtıcıları yerleştirin.
 - **Olumlamayı** söylerken; genişleme, keşfetme, anlama, kontrol etme ve fiziksel olmayan enerjileri kullanma arzunuzu canlandırın. *Unutmayın: Kelimeler, his olmadan anlamsızdır.*
-

İLK BİLİNÇ NOKTASINDAN (C-1) **ODAK 10'A** ULAŞMA

- Uzanmış veya oturur pozisyonda derinlemesine gevşeyin.
 - Kendinizi derin bir rahatlamaya bırakın. Daha fazla gevşeyemeyeceğiniz noktada, nefes verirken zihninizden "iki" deyin. Biraz daha gevşediğinizi fark edin.
 - Eğer dalmazsanız, dalana kadar bekleyin.
 - Sonra, aynı şekilde "üç" diyerek devam edin ve "on" ulaşana kadar böyle devam edin.
 - "On" seviyesi her seferinde farklı hissedilebilir. Tatmin olmazsanız, "beş"ten veya "iki"den yeniden başlayın.
 - Bazıları sayıları vücut bölümleriyle ilişkilendirmeyi ve vücudu baştan ayağa veya ayaktan başa doğru düzenli bir sırayla gevşetmeyi yararlı bulur. Zamanla buna ihtiyaç kalmaz.
-

ODAK 10'DAN C-1'E DÖNME

- Zihninizde 10'dan 1'e yavaşça sayın.
-

C-1'E ACİL DÖNMENİZ GEREKİRSE

- Fiziksel bir vücut parçasını (parmak, ayak, dil vb.) düşünün ve hareket ettirin.

Önemli Not:

Bu teknikler, bilinç durumlarını yönlendirmek için tasarlanmıştır.

Sabır ve düzenli pratik gerektirir. "Odak 10", bedenin uyku halindeki gevşekliğiyle zihnin uyanıklığını birleştiren bir durumu ifade eder.

ENERJİ ÇUBUĞU ARACI (EBT: ENERGY BAR TOOL) OLUŞTURMA

- Zihninizde parlak bir ışık noktası canlandırın.
- Bu noktayı genişleterek bir çubuk haline getirin ve parlak beyaz enerjiyle doldurun.
- Farklı renkler vererek (örneğin kırmızı, mavi, yeşil) ve farklı hızlarda açıp kapatarak pratik yapın.

EBT'nin amacı, fiziksel olmayan enerjileri uyarmak ve odaklamaktır.

CANLI BEDEN HARİTASI (LBM: LIVING BODY MAP) OLUŞTURMA VE KULLANMA

- Odak-10 seviyesine ulaşın.
- Fiziksel bedeninizin şeffaf bir silüetini parlak beyaz çizgilerle oluşturun.
- Oluşturduğunuz çizgilerin renklerini aşağıdaki fiziksel alanları temsil edecek şekilde değiştirin, :
 - Mavi:** Sinir sistemi
 - Kırmızı:** Dolaşım sistemi
 - Turuncu:** Kas ve kemik yapıları
 - Sarı:** Organlar ve salgı sistemi
 - Beyaz:** Tüm sistemlerin bileşimi

4. Bu haritayı bedeninizin üzerine yerleştirin.
 5. Soluk, loş veya titreyen alanları tespit edin.
 6. EBT'nizle bu zayıf noktalara parlak mor (iyileştirici) enerji gönderin.
-

DUYGUSAL BEDEN HARİTASINI (EBM: EMOTIONAL BODY MAP) DENGELEME VE TEMİZLEME *(LBM'nin arkasında bulunur, daha ince ve hassastır)*

1. Sönük, Soluk ve titrek olan kısımları şarj etmek için EBT'den gelen parlak mor enerjiyi kullanın.
 2. Anormal parlak olan alanları tespit edin.
 3. EBM'yi eşit derecede parlak, sakin, güçlü ve dingin hale getirerek eşitlemek ve dengelemek için EBT'yi ve onun mor, iyileştirici, temizleyici ve yeniden şarj edici enerjisini kullanın.
-

UZAK OLAYLARI VE İNSANLARI ALGILAMA (UZAKTAN GÖRÜ)

1. Odak-10'a geçin.
 2. EBT'nizi taze enerjiyle şarj edin.
 3. EBT'nin bir ucunu bilinç merkezinizin yakınına yerleştirin.
 4. Bu uç hala size yakınen, EBT'nizi diğer ucu algılamak istediğiniz kişi veya olaya gelene kadar uzatın.
 5. Ardından EBT'nizin uzak ucundaki enerjinin çubuktan geçerek bilinçli farkındalığınıza akmasına izin verin. *Pratik yaptıkça, bu uzaktan görüntüleme ve başka bir kişiye mesaj göndermek için mükemmel bir yöntem haline gelebilir.*
-

ODAK-12'YE ULAşMA VE GERİ DÖNME (FARKINDALIK GENİşLEMESİ)

1. Odak 10'da Derinleşme:

- Odak 10 seviyesinde kararlı ve derin bir rahatlamaya ulaştığınızda, Odak 12'nin "şarj olmuş" hissini fark etmeye başlayacaksınız.
- Zihniniz farklı bir şekilde daha uyanık hale gelecek.
- Bu hissi ilk fark ettiğinizde, zihninizden "on bir" deyin.
- Hissin güçlendiğini hissettikçe, "on iki" diyerek bu durumu pekiştirin.
- Bu durum pratik yaptıkça giderek daha güçlü hale gelecek.

2. Önemli Not:

- Eğer bu geçiş kendiliğinden gerçekleşmiyorsa, Odak 10 seviyesinde daha fazla pratik yapmanız gerekiyor.
- **Unutmayın: Odak 10, tüm bu sistemin anahtarıdır.**

3. Odak 12'den Dönüş:

- Geri dönmek istediğinizde, basitçe bu arzuyu hissedin.
- Yavaşça 12'den 10'a, sonra 10'dan 1'e kadar sayın.

Pratik Tavsiyeleri:

- Bu geçişleri yaparken kendinizi zorlamayın, doğal akışa izin verin.
- Her çalışmada durumu biraz daha uzun süre korumayı deneyin.
- Günlük pratiklerle bu yeteneğiniz giderek gelişecektir.

ÖNEMLİ UYARI:

Bu teknikler düzenli pratik gerektirir. EBM çalışmalarında aşırı parlak bölgeler, duygusal dengesizlikleri işaret edebilir. Mor enerji, hem dengeleyici hem de arındırıcıdır. Uzaktan görüş çalışmalarında önce tanıdık kişilerle başlamak adaptasyonu kolaylaştırır.

PROBLEM ÇÖZME, SORULAR VE CEVAPLAR

1. C-1'de belirli bir problem veya soru üzerine odaklanın (*ne kadar net, açık, kesin olursa o kadar iyi*).
 2. Odak-12'ye geçerek bu soruya, probleme konsantre olun ve cevap alma isteğini tekrarlayın.
 3. Konsantrasyon olmayı bırakın ve zihninize gelen görüntüler, kelimeler, hisler veya düşünce formlarını gözlemleyin.
-

ODAK-12 SAAT EGZERSİZİ (MEKANSAL YÖNLENDİRME)

1. Odak-12'de, bilincinizin merkezinde bir saat hayal edin (*3 sağınızda, 9 solunuzda vb.*).
 2. Saatin rakamlarını takip ederek bilincinizi farklı yönlere gönderin.
 3. Saati 90 derece çevirerek 3'ü önünüze, 9'u arkanıza alın ve keşfe devam edin.
 4. Yine saatin üzerindeki sayılar tarafından yönlendirilerek keşfe devam edin. Her noktada ne algıladığınızı yakından gözlemleyin. Her noktada algıladıklarınızı dikkatle gözlemleyin.
-

REZONANT ENERJİ BALONU (REBAL) OLUŞTURMA

1. **Başlangıç Hazırlığı:**
 - Odak-10 seviyesine geçin.
 - Rahat bir pozisyon alın.
2. **Temel Nefes Döngüsü:**
 - Derin nefes alın: Tüm vücudunuzdan enerjiyi toplayarak yukarı doğru çekin.

- Nefesinizi tutun: 10'a kadar sayabileceğiniz rahat bir süre (yaklaşık 15-20 saniye).
- Yavaşça nefes verin: Bir mumu üfler gibi, enerjinin ayak parmaklarınıza kadar indiğini hissedin.
- Normal nefes alarak dinlenin.
- İşlemi tekrarlayın ve her seferinde nefes verirken, Enerji Balonunuzu oluştururken Enerjinin açısını giderek daha fazla yuvarlayın.

3. Enerji Balonu Şekillendirme:

- Her nefes verişte enerjiyi daha yuvarlak bir şekilde dışarı verin. Nefesinizi aşağıya ve etrafınıza verirken Enerjinin etrafınızda döndüğünü görün ve hissedin.
- Bu işlemi 8-10 kez tekrarlayın.
- Enerjinin etrafınızda girdap yaparak döndüğünü hissedin.

4. Sağ-Sol Enerji Akışı:

- Sağdan nefes alın: Enerjiyi sağ tarafınızdan içinize çekin.
- Nefesinizi tutun.
- Soldan yavaşça nefes verin: Enerjiyi sol tarafınıza doğru salın.
- Normal nefes alın. Her seferinde Enerjinin daha yuvarlak olmasına, yuvarlak bir top - koruyucu bir yüzen top - oluşturmaya izin verin.
- Bu akışla enerji balonunuzun giderek daha yuvarlak hale geldiğini gözlemleyin.

5. Balonu Tamamlama:

- Rezonans Enerji Balonunuzdaki akan Enerjiyi etrafınızda algılayın ve gözlemleyin. Sizi koruyor ve içinde yüzmenize izin veriyor.
- Şimdi, nefes alıp vererek, Enerji Balonunuzdaki tüm boşluklara Enerji boşaltın, onu parlak ışıkla doldurun ve aynı zamanda daha hafif hale getirin, böylece daha kolay ve daha iyi yüzer.

6. Sonlandırma:

- Çalışmayı bitirirken, enerji balonunuzu yavaşça içinize çekin.
- Tüm enerjiyi tekrar bedeninize absorbe edin.

Önemli Hatırlatmalar:

- İlk denemelerde enerjiyi hissetmek zor olabilir, sabırlı olun.
- Her aşamayı minimum 8-10 kez tekrarlayın.
- Balonunuzun rengini zihninizde canlandırabilirsiniz (beyaz, altın veya mavi gibi).
- Çalışma sonrası birkaç dakika sakın kalarak etkileri gözlemleyin.

"Enerji bedeninizle kurduğunuz bu bağ, fiziksel ve ruhsal dengenizi güçlendirecektir."

REBAL İLE İKİNCİ AŞAMA EGZERSİZLER

REBAL ile Yükselme ve Keşif Çalışması

1. Hazırlık:

- Odak-10 seviyesinde derin bir rahatlamaaya ulaşın.
- REBAL'ınızı oluşturun ve enerji balonunuzun hafiflediğini hissedin.

2. Doğal Yükseliş:

- Balonun sizi yukarı taşımasına izin verin.
- **Önemli:** Kendinizi zorlamayın, fiziksel bir yükseliş değil, bilinç genişlemesi yaşadığınızı unutmayın. Sizi doğal olarak yukarıya, daha hafif, genişlemiş bir duruma götürmelidir.
- Yatay veya dikey pozisyonda yükselmeyi seçebilirsiniz - size en rahat geleni tercih edin.

3. Keşif Döngüsü:

- a) Kısa bir mesafe yükseldikten sonra durun.
- b) Çevrenizi gözlemleyin: Renkler, sesler, hisler veya imgeler fark edin.
- c) Yavaşça başlangıç noktanıza geri inin.
- d) Bu işlemi 4 kez daha tekrarlayın, her seferinde biraz daha yükseğe çıkın, her zaman gözlemleyin ve algılayın.

4. Sonlandırma:

- Son inişinizde başlangıç noktasına dönün.
- REBAL'ınızı yavaşça içinize çekerek enerjiyi absorbe edin.
- Tüm deneyimlerinizi zihninizde özetleyin.

Tavsiyeler:

- İlk denemelerde yalnızca 1-2 metre "yükselmeyi" hedefleyin
- Her yükselişte farklı bir yöne odaklanın (ön, arka, sağ, sol)
- Algılarınızı zorlamadan, sadece gözlemci olun
- Deneyimlerinizi hemen not alın

Güvenlik Notu:

Bu çalışma sırasında fiziksel bedeniniz tamamen güvendedir. Yaşadığınız tüm deneyimler enerji bedeninizle sınırlıdır. Rahat hissetmediğiniz anlarda basitçe gözlerinizi açarak çalışmayı sonlandırabilirsiniz.

Bu teknik, bilinçli farkındalığınızı genişletmek için tasarlanmış güvenli bir yöntemdir.

Düzenli uygulandığında sezgilerinizi ve algı kapasitenizi geliştirir.

BEDEN DIŞI HAREKET EGZERSİZLERİ (FİZİKSEL BEDENİNİZDEN ÇIKMAK İÇİN)

1. **Odak-10** seviyesindeyken **REBAL** (Rezonant Enerji Balonu) oluşturun.
2. Aşağıdaki teknikleri deneyin:
 - Suyun üzerinde dönen bir kütük gibi yuvarlanma
 - Sert bir direk gibi yukarı doğru yükselme
 - Bedeninizden geriye doğru uzaklaşma
 - Bir gaz gibi başınızdan dışarı çıkma
 - Fiziksel bedeninizin üzerinde yüzer gibi yükselme
3. Egzersiz bitiminde REBAL'ı içinize geri çekin.

HAYATINIZDA İSTEDİĞİNİZ DEĞİŞİKLİKLERİ YAPMAK İÇİN

Odak 12 ile Bilinçli Yaratım Tekniği

1. Hazırlık Aşaması:

- Odak 12 bilinç seviyesine geçin (genişlemiş farkındalık durumu)
- Zihninizi tamamen şimdiki ana odaklayın

2. Zihinsel Tasarlama:

- Oluşturmak istediğiniz yaşam desenini/durumu tüm detaylarıyla zihninizde canlandırın
- Görsel, işitsel ve duygusal boyutlarıyla bu modeli inşa edin
- *Önemli:* Yalnızca yapıcı ve tüm benliğinizin yararına olan desenler üzerinde çalışın

3. Enerjisel Salınım:

- Bu zihinsel modeli bilinç alanınıza bırakın
- Onu genişlemiş farkındalığınızın, artan farkındalığınızın tüm alanlarına güçlü bir şekilde yayın. Metinlerinde "expanded awareness" (Genişlemiş Farkındalık) terimi özellikle bilinç genişlemesi (Focus 12-15 seviyeleri) durumunu ifade eder.
- En uzak noktalarına kadar yayılmasına izin verin.

4. Gerçekleşme Süreci:

- Bu model hemen oluşmaya ve gelişmeye başlayacaktır
- Süreç, desen tam bir gerçekliğe dönüşene kadar devam edecek
- *Not:* Bu yaratım, tüm benliğinizin amacıyla uyumlu olduğu sürece etkilidir, yeter ki bu kalıp yapıcı olsun ve bu kalıp ya da konum içindeki tüm benliklerin amacına faydalı olsun.

Pratik İpuçları:

- Her oturumda tek bir odak noktası seçin
- Canlandırma sırasında tüm duyularınızı kullanın
- Enerjiyi salarken "oldu" hissine odaklanın
- Çalışma sonrası sürece müdahale etmeyin

"Zihnin yarattığı her şey, uygun koşullarda maddeleşmek için bir tohum taşır."

ENERJİ DENGESİ

Enerjisel Şifa ve Arınma Çalışması

1. Hazırlık:

- Odak 10 bilinç seviyesine geçin
- Enerji Çubuğunuzu (EBT) parlak mor şifa enerjisiyle yükleyin

2. Şifa Uygulaması:

- Üç temel etki için, Canlı Beden Haritanıza (LBM) ve Duygusal Beden Haritanıza (EBM) bu mor enerjiyi yönlendirin
- Üç temel etki:
 - İyileşme (healing)
 - Arınma (cleansing)
 - Yeniden şarj (recharging)
- Güvenlik Deponuzdan üzerinde çalışabileceğiniz sorunları çıkarın
- EBT'nizden serin, sakinleştirici enerji kullanarak:
 - Bu sorunlara bağlı negatif duygusal enerjileri temizleyin
 - Blokajları çözün

Uygulama Detayları:

- Mor enerjiyi hastalıklı/yaralı bölgelere odaklayın
- Her nefes verişte negatif enerjilerin ayak tabanlarınızdan çıktığını hayal edin
- Problemlerinizi çalışırken "dönüştürücü niyet" kullanın

Önemli Hatırlatma:

Bu çalışma sırasında EBT'nizi hem mor (şifa) hem de mavi-beyaz (arındırıcı) frekanslarda kullanacaksınız. Renk geçişlerini zihninizde canlandırın.

HER EGZERSİZİ SONLANDIRMA

Enerji Çalışmasını Sonlandırma Adımları:

1. Problemlerin Temizlenmesi:

- Güvenlik Deposu Kutusu'ndan problemlerinizi çıkarın
- Enerji Çubuğunuzun (EBT) sakinleştirici **yeşil** enerjisini kullanarak:
 - Aşırı duygusal yüklerden arındırın
 - Zararlı enerjileri nötralize edin

2. Bilinç Seviyesi Geçişi:

- 10'dan 1'e kadar geriye sayarak Bilinç-1 seviyesine (normal uyanıklık) dönün

3. Fiziksel Aktivasyon:

- Oturur pozisyona geçin
- Kollarınızı ve bacaklarınızı esnetin
- 3-5 kez derin nefes alıp verin
- Yavaşça ayağa kalkın

4. Deneyim Kaydı:

- Hemen bir kağıda şunları not alın:
 - Algıladıklarınız
 - Hissettikleriniz
 - Önemli bulduğunuz detaylar

Uzman Önerileri:

- Yeşil enerji uygularken "huzur" ve "denge" niyetini düşünün
- Bilinç seviyesi dönüşümünde her sayı arasında 2-3 saniye bekleyin
- Fiziksel aktivasyonu acele etmeden yapın
- Deneyimlerinizi tazeyken yazın (en geç 5 dakika içinde)

"Kayıt tutmak, bilinçaltı ile bilinçli zihniniz arasında köprü kurar."

Bu protokol, enerji çalışmalarını güvenli şekilde sonlandırmak için tasarlanmıştır. Düzenli uygulandığında, deneyimlerinizin kalitesini artırır.

ÖNEMLİ NOTLAR:

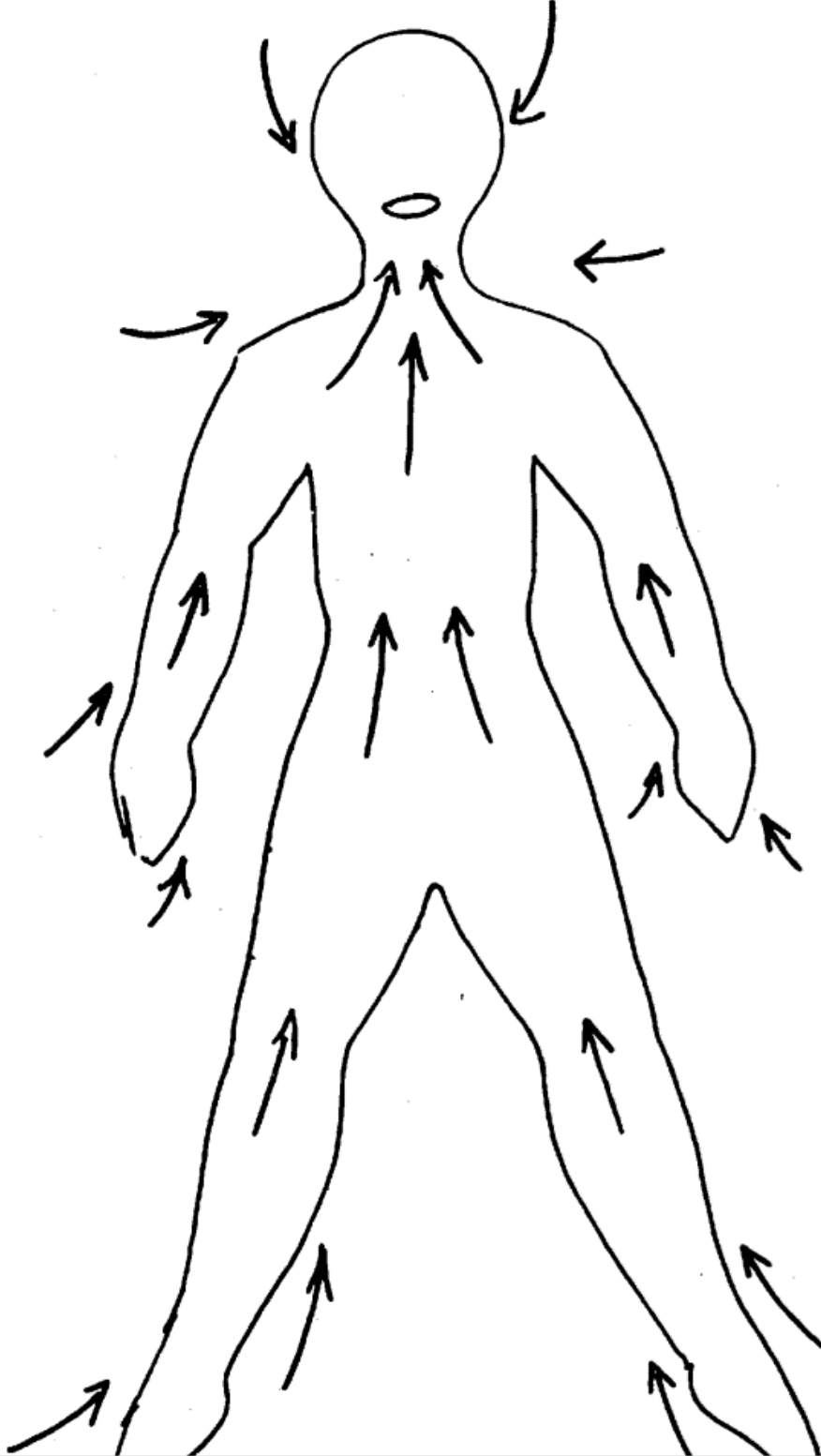
- Beden dışı deneyimler için sabırlı olun - herkesin deneyimi benzersizdir.
- Hayatınızda değişiklik yaparken, niyetinizin saf ve evrensel iyilikle uyumlu olduğundan emin olun.
- Enerji dengesi çalışmalarında mor enerji özellikle şifalandırıcı, yeşil enerji ise arındırıcıdır.
- Her çalışmayı kaydetmek, ilerlemenizi takip etmenize yardımcı olur.

"Dönüşüm, niyetle başlar ama düzenli uygulamayla gerçekleşir."

RESONANT BREATHING EXERCISE

"ENERGY IN"

rezonans nefes egzersizi

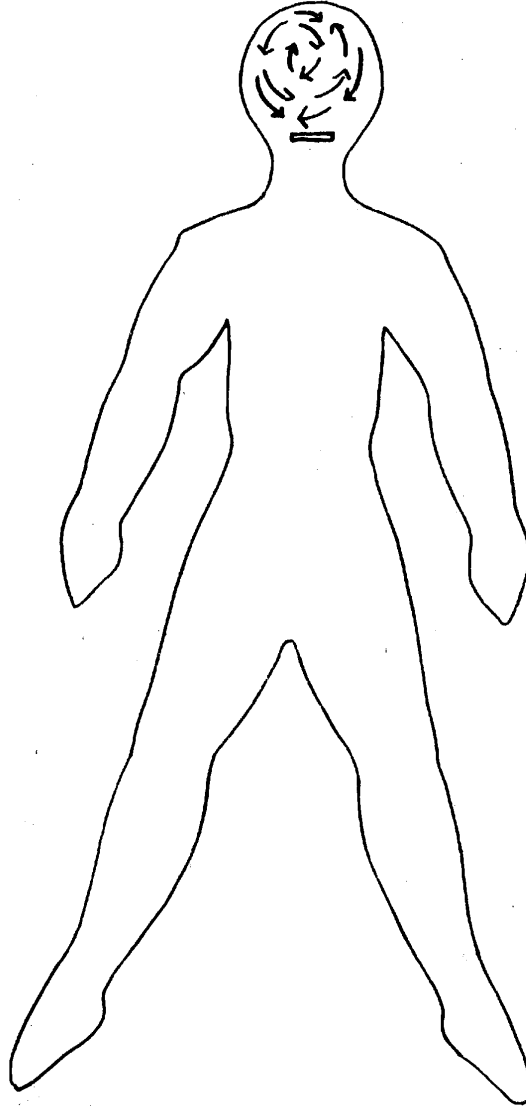


RESONANT BREATHING EXERCISE

"SWIRL ENERGY AROUND IN HEAD"

rezonans nefes egzersizi

enerjiyi kafanın içinde döndür

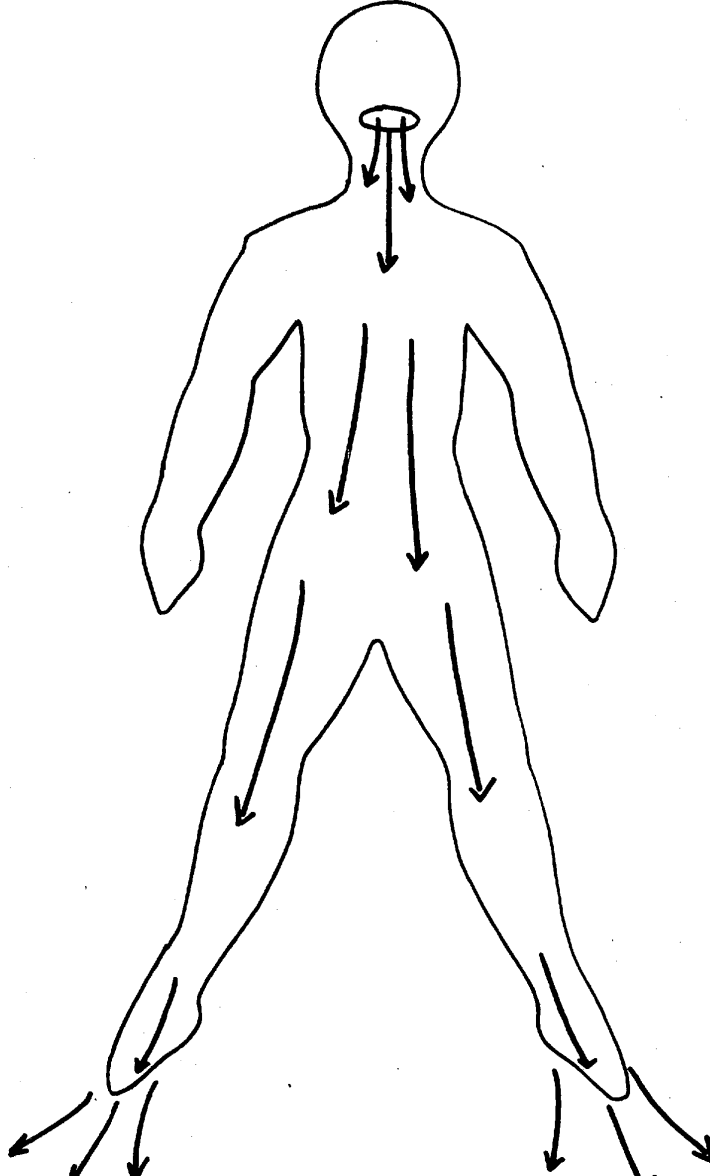


RESONANT BREATHING EXERCISE

"EXHALE STALE, USED-UP ENERGY OUT FEET"

rezonans nefes egzersizi

kullanılmış, bayatlamış enerjiyi
ayaklarınızdan atın



GÜNLÜK YAŞAM İÇİN PRATİK ARAÇLAR

NORMAL, DOĞAL VE DİNLENDİRİCİ BİR UYKUYA DALMAK İÇİN

Rahat bir pozisyonda uzanın, derin bir şekilde 5 kez nefes alın ve 1'den 20'ye kadar sayın. 20'ye ulaşmadan önce, normal, doğal ve dinlendirici bir uykuya dalmış olacaksınız.

HATIRLAMAK İÇİN

Hayatınızın herhangi bir anısını hatırlamak için gözlerinizi kapatın ve sağ elinizin parmaklarını hafifçe alnınızın ortasına dokundurun. Bunu yaptığınızda, bilinçli olarak hatırlamak istediğiniz şeyi anında hatırlarsınız.

AĞRIYI AZALTMAK İÇİN

Gözleriniz kapalıyken, ağrının kaynağı olan beden bölgesine bakın. Bunu yaparken zihninizde 55515 sayısını tekrar edin. Bu iki işlemi yaptığınızda, ağrı sinyalleri yavaş yavaş azalacak ve artık önemli olmayacaktır.

DUYGUSAL YÜKÜ AZALTMAK İÇİN

Gözlerinizi kapatın, derin bir nefes alın; nefesinizi bir an tutun ve huzur verici, arındırıcı yeşil rengi düşünün. Sonra yavaşça nefes verin. Yeşil enerji tüm fazla ve zararlı duygusal yükleri bedeninizin içinden ayak tabanlarınızdan dışarıya doğru itecektir.

BEDENİ YÜKSEK HIZ VE GÜÇ İÇİN ŞARJ ETMEK İÇİN

Gözlerinizi kapatın, derin bir nefes alın, gerçekleştirmek istediğiniz fiziksel hareketi ve kırmızının güçlü etkisini düşünün. Nefes verirken gözlerinizi açın ve yapmak istediğiniz hareketi gerçekleştirin.

TÜM SİSTEMİNİZİN ENERJİSİNİ YENİLEMEK VE TAZELEMEK İÇİN

Gözlerinizi kapatın, ellerinizi avuç içleri yukarı bakacak şekilde ileri doğru uzatın. Derin bir nefes alın ve nefesinizi bir süre tutun. Yukarıdan gelen parlak, saf beyaz enerjinin avuçlarınıza odaklandığını ve oradan kollarınız boyunca tüm bedeninize yayıldığını hayal edin. Sonra nefes verin.

BEDENİN HERHANGİ BİR BÖLÜMÜNÜ DENGелеMEK İÇİN

Gözlerinizi kapatın, derin bir nefes alın ve bir süre nefesinizi tutun. Şifa verici, serin mor enerjiyi düşünün ve yardıma ihtiyaç duyan beden bölgesine gözleriniz kapalı olarak bakın. O bölgeye mor enerjiyi gönderin ve zihninizde ona şöyle deyin: “Şifalan, Dengelen.” Ardından nefes verin ve gözlerinizi açın.

Önemli Notlar:

- Bu teknikler günlük yaşamda pratik şekilde uygulanabilir
- Renklerin enerjileri: Yeşil (sakinleştirici), Kırmızı (güç verici), Beyaz (arındırıcı), Mor (dengeleyici)
- Düzenli uygulama sonuçların kalıcı olmasını sağlar
- Tüm tekniklerde nefes kontrolü ve odaklanma kritik öneme sahiptir

"Bedeniniz sadece bir araçtır; onu doğru enerjilerle beslediğinizde sınırlarınızı aşabilirsiniz."

ENERJİ ÇUBUĞU ARACI (EBT: ENERGY BAR TOOL)

Kullanım Kılavuzu

Amaç: Fiziksel olmayan enerjileri uyarmak ve odaklamak.

- Otururken veya uzanırken iyice gevşeyin
- Odak 10'a ulaşmak için yavaşça ona kadar sayın.
- Ardından, ne kadar muğlak görünürse görünsün, EBT'nizi sakladığınız yerden alın, yakın tutun ve kendinize "AÇIK" deyin.
- Bu komutla birlikte çubuk yanar, ışık yaymaya başlar ve daha kalın hale gelir.
- Sonra "KAPALI" deyin. Işık söner ve çubuk incelir.
- Bu açma-kapama döngüsünü yavaşça tekrarlayın. Bunu bir süre çok yavaş bir şekilde yapın.
- Hayalinizdeki enerji çubuğu muhtemelen tutmayı kolaylaştıracak bir şekle sahip olmalıdır. Bazıları bunu sihirli bir değnek, bazıları floresan tüp olarak hayal eder. Hangi şekil size hitap ediyorsa o en iyisidir.

İLERİ SEVİYEYE GEÇME

- Ritmi yavaşça hızlandırın (saniyede 1-2 kez).
- Eğer kendinizi açma ve kapama ile eş zamanlı nefes alıp verirken bulursanız, bilinçli olarak nefes alıp vermeyi ondan ayırın.
- Ayrıca "açık" ve "kapalı" kelimelerini de süreçten ayırın.
- Daha da hızlandırın; yoğun konsantrasyonu koruyun
- Solar plexus bölgesinde, açma ve kapamalarla eş zamanlı olarak titreşen ince ya da çok ince olmayan bir his fark edeceksiniz.
- EBT açma ve kapamaları üzerinde konsantrasyonunuzu daha da hızlandıracak kadar tutabildiğinizde, yavaş bir stroboskopik hıza kadar, bunu yapın.
- Daha sonra, daha hızlı bir stroboskopik hıza çıkarın, ancak EBT'yi kesinlikle açıp kapattığınızdan ve solar plexustaki veya belki de tüm vücuttaki hissin açma ve kapamalarla aynı zamanda olduğundan emin olun.
- Sonunda açma ve kapamaları o kadar hızlı yapabilirsiniz ki çubuk sürekli açılmış gibi görünür; ve solar plexustaki his heyecan verici, yüklü, elektriksel bir sıcaklıktır. Tüm vücut daha enerjik hissedilir. Bu ilk başta hafif bir his olabileceği gibi oldukça güçlü de olabilir. Amaç, EBT'ye tutunurken bu hissi elde etmek ve sürdürmektir.

- Bu egzersiz daha kolay ve daha tanıdık hale geldikten sonra, EBT'yi ilk kavradığınızda, kendisini ve sizi de onunla birlikte şarj etmeye başlayacağını fark edeceksiniz.
- EBT'niz şarj olduktan sonra LBM ve EBM egzersizlerine geçebilirsiniz. Ya da EBT'nin çeşitli kullanımlarını deneyebilirsiniz. Örneğin, onu büyük bir tüp haline getirebilir, bir ucunu kendi bilinç merkezimize yerleştirebilir – ki bu her zaman alınınız olmayabilir - ve diğer ucunu düşündüğünüz bir kişinin yanına gelene kadar uzatabilirsiniz.
- Ardından EBT'nizin uzak ucundaki enerjinin çubuktan geçerek bilinçli farkındalığınıza akmasına izin verin. Pratik yaptıkça, bu uzaktan görüntüleme ve başka bir kişiye mesaj göndermek için mükemmel bir yöntem haline gelir.
- EBT'nizin bir ucunu güvenlik deposu kutunuzun içine de yerleştirebilirsiniz. Çubuğun kutunun içinde tutulan tüm enerjiye dokunduğunu imgeleyin ya da düşünün. Ardından enerjinin kutunun dışına ve EBT'nize akmasına izin verin. Daha sonra güvenlik deposu kutusundan uzaklaşın ve EBT'nin diğer ucunu dışarı ve sizden uzağa doğrultun, az önce emdiği enerjinin dışarı ve uzağa akmasına izin verin.
- Daha sonra EBT'niz için birçok kullanım alanı bulacaksınız. Çok amaçlı bir araç haline gelir.
- EBT'nizle bir egzersizi tamamladığınızda, onu her zaman sakladığınız yere geri koyun, böylece daha sonra onu şarj edilmeye hazır bir şekilde beklerken bulabilirsiniz.

Notlar:

- Başlangıçta 10-15 dakikalık seanslar yeterlidir.
- EBT şekli kişisel tercihinize göre değişebilir (asa, ışık kılıcı vb.).
- Düzenli pratikle etkileri 2-3 haftada belirginleşir.

"EBT'niz, enerji bedeninizin uzantısı haline geldiğinde gerçek potansiyelini gösterir."

Canlı Beden Haritası (LBM: Living Body Map) Kullanım Rehberi

Amaç:

1. Fiziksel bedendeki dengesizlik alanlarını tespit etmek.
2. Dengelemek ve güçlendirmek amacıyla enerjileri fiziksel bedenin belirli alanlarına odaklamak için bir kanal sağlamak.
3. Kas gevşemesini artırırken, fiziksel bedeni şarj etmek, ona enerji vermek, titreşimini artırmak için enerjiyi tüm fiziksel bedene odaklamak için bir kanal sağlamak.

Birinci Yöntem - 2B Siluet Çalışması:

1. Odak 10'a geçin ve EBT'nizi şarj edin
2. Zihninizde bedeninizin beyaz bir siluetini canlandırın (kağıt kesimi gibi)
3. Fiziksel bedeninizi siluetin arkasına yerleştirin ve ona önden bakın. Fiziksel bedeniniz büyük miktarda ışık yayarak silueti parlatır ve ışıldamasını sağlar.
4. Fiziksel bedeninizden yayılan ışığın bu silueti aydınlattığını hayal edin
5. Ancak siluetin içinde soluk veya titrek alanlar fark edebilirsiniz. Bunlar dengesizlik ve/veya zayıflık alanlarıdır. Soluk veya titreyen alanları tespit edin (dengesizlik göstergesi)
6. EBT'nizi alın ve enerjileri dengelemek için yeşil enerjiyi o bölgeye yöneltin.
7. Siluetin (LBM) görüntüsü ya da düşüncesi herhangi bir loş ya da titrek alanı algılayacak kadar net değilse, zayıf ve dengede olmadığını bildiğiniz alanlara önce yeşil sonra da mor enerjileri yöneltin.

EBT ile:

- Önce yeşil enerji (dengeleme)
- Sonra mor enerji (güçlendirme) uygulayın

8. Renk kodlaması:

- Kırmızı: Dolaşım sistemi
- Mavi: Sinir sistemi
- Turuncu: Kas-iskelet yapısı
- Sarı: Organlar ve salgı bezleri
- Beyaz: Tüm sistemler

9. Tüm bunları tamamladığınızda, silueti tekrar beyaza çevirin ve tüm bedeni şarj etmek, titreşimini yükseltmek için parlak beyaz silueti mor şarj enerjisiyle şarj edin. Siluetin mor ışının altında daha parlak ve daha beyaz hale geldiğini fark edin.

İkinci Yöntem - Film Perdesi Tekniği:

- Odak 10'a gidin ve EBT'yi şarj edin.
- Şimdi, kağıttan kesilmiş bir siluet bulmak yerine, Focus 10'da sakladığınız yarı saydam bir film perdesi bulun.
- Bunu tavandan açabilir ya da Focus 10'un bir alanına kalıcı olarak yerleştirebilir ya da bu görüntüyü veya düşünceyi oluşturmak için ne yapmak isterseniz onu yapabilirsiniz.
- Ekran beyazdır. Bedeninizi ekranın arkasında ayakta duracak şekilde yerleştirin.
- Sonra siz önden izlerken ekrana doğru yürümesini sağlayın. Vücudunuz ekranda parlak, keskin, iki boyutlu bir siluet olarak görünen büyük miktarda ışık yayıyor.
- Bundan sonra egzersiz Birinci Yöntemle aynıdır, ekranı kırmızı, mavi, sarı, turuncu ve beyaza çevirir.

Üçüncü Yöntem - 3D Heykel Çalışması:

- Vücudunuzu bir siluetin ya da ekranın arkasında hayal etmek ya da düşünmek yerine, vücudunuzu yarı saydam bir malzemeden yapılmış üç boyutlu bir heykele dönüştürmek isteyebilirsiniz.
- Keskin bir görüntü ya da düşünce elde etmek için önce vücudunuza bir aynada bakmak çok yardımcı olur.
- Yarı saydam heykelin karanlık bir odada fosforlu bir heykele benzer şekilde parlak beyaz renkte parlamasını sağlayın.
- Sonra etrafını dolaşarak loş ve titreşim noktaları arayın.
- Bu alanları dengelemek ve şarj etmek için EBT yeşil ve mor enerjilerini kullanın.
- Ayrıca zayıf ya da dengesiz olduğunu bildiğiniz alanları da şarj edin.
- Sonra heykeli parlak, ısıtılı bir kırmızıya dönüştürün. Ve egzersiz boyunca böyle devam edin.
- Odak 10'da kendinizi aynı anda hem heykelin içinde hem de dışında bulabilirsiniz. Bu ikili konumun egzersizi kolaylaştırdığını görebilirsiniz.

Her üç yöntemde de, egzersizin sonunda beyaz imgeyi veya düşünceyi mor enerjiyle yüklediğinizde, fiziksel benliğiniz daha net, daha güçlü ve daha canlı hale gelir.

Duygusal Beden Haritası (Emotional Body Map) Çalışması

Amaç:

Tüm duygusal yapıya odaklanarak enerji yönlendirmek için bir kanal sağlamak; böylece bu yapıyı arındırmak ve güçlendirmek.

Birinci Yöntem:

LBM (Living Body Map) egzersizinin ilk yöntemini tamamlayın. LBM silüetini tekrar Focus 10'da sakladığınız yere koyun. LBM silüetinin arkasında, LBM'den daha ince ve daha hassas bir malzemeden kesilmiş EBM (Emotional Body Map) silüeti bulunur. Bu, duygusal bedeninizin kesilmiş bir silüetidir. Duygusal bedeninizin nasıl bir şekle sahip olduğu konusunda zihninizde bir imge oluşmuyorsa, fiziksel bedeninizin görüntüsüyle başlayın; zamanla bu şekil çok farklı bir forma dönüşebilir – ya da dönüşmeyebilir.

Şimdi bu EBM'yi duygusal bedeninizin üzerine yerleştirin; ya da isterseniz fiziksel bedeninizin üzerine de koyabilirsiniz. EBM silüetinin, bedeninizden yayılan duygusal enerjiyle parladığını hayal edin. Soluk ya da titreşen alanları gözlemleyin; bu alanları yeşil ve mor EBT (Energy Body Tool) enerjileriyle dengeleyin ve güçlendirin. Ardından haritayı baştan ayağa yavaşça süpürerek yüksek enerjili mor ışıkla tüm duygusal sistemi arındırın ve güçlendirin. Silüet çok daha parlak ve temiz hale geldiğinde, EBT'yi kapatın ve duygusal beden haritasını tekrar LBM'nin arkasına yerleştirin.

İkinci Yöntem:

LBM egzersizinin ikinci yöntemini tamamlayın. LBM'nin arkasına ikinci bir yarı saydam ekran indirin veya kullanın. Bu ekran, LBM ekranından daha ince ve hassastır. Duygusal bedeninizi bu ekranın arkasına yerleştirin. Şimdi ekranın önünden bakarak, duygusal beden ışıldayan enerjileriyle oluşmuş net, parlak, iki boyutlu silüeti görün. Egzersizi birinci yöntemle aynı şekilde tamamlayın.

Üçüncü Yöntem:

LBM egzersizinin üçüncü yöntemini tamamlayın. Şimdi LBM heykelinin biraz arkasına geçin ve ikinci bir heykelin ışıkla parladığını fark edin. Bu heykel, daha ince ve daha yarı saydam bir maddeden yapılmış olabilir. Bu, sizin duygusal beden sisteminizdir. Parlayan heykeldeki soluk ve titreşen alanları gözlemleyin; bunları yeşil ve mor EBT enerjileriyle dengeleyin ve güçlendirin. Ardından tüm duygusal sistemi baştan ayağa kadar yüksek enerjili mor ışıkla süpürerek arındırın ve güçlendirin. Heykel çok daha parlak ve temiz hale geldiğinde, EBT'yi kapatın ve duygusal beden ve yaşayan beden heykellerinden “uzaklaşarak” çıkın.

Rezonant Enerji Balonu (REBAL) Uygulama Rehberi

Amaçları:

1. Koruyucu bir kalkan, koruyucu bir alan sağlamak.
2. Genişletilmiş algı alanlarına ya da odaklara seyahat etmek için bir araç sağlamak.
3. Rezonans yoluyla fiziksel olmayan titreşimleri teşvik etmek.

Yöntem:

- Yere uzan ve derin bir **Focus 10** durumuna geç. EBT'yi (Energy Body Tool) şarj et, gerekirse fiziksel ve duygusal beden haritalarını dengele, güçlendir ve şarj et.
- Focus 10 içinde son derece rahatla ve şimdi yalnızca rezonant enerji balonunu yaratmak için gereken kasları kullanarak fiziksel bedeninin içinden geriye doğru uzan.
- Rahat bir tempoda derin nefes alırken, ayaklardan ve ellerden başlayıp tüm beden boyunca yukarıya, başa doğru taze ve yeni enerjinin yükseldiğini **hayal et, düşün, hisset**.
- Nefesini bedenini zorlamayacak şekilde derin ama rahat al. Nefesini oldukça uzun, fakat rahat olduğun sürece tut. Ardından ağızından nefes ver, dudaklarını bir mum üflüyormuş gibi büzerek. Kolay ve rahat bir şekilde nefes ver.
- Nefes verirken enerjinin aşağıya, ayak parmaklarına doğru gittiğini **hisset**. Bu enerjinin aşağıya doğru döne döne aktığını fark et.
- Şimdi iki ya da üç sığ ama rahat nefes al.
- Yine derin nefes al; enerjinin, bedenin her yerinden başa kadar yukarı doğru aktığını **hisset**. Nefesini yine rahat olduğun sürece tut. Ardından mum üflüyormuş gibi nefes verirken, enerjinin ayak parmaklarına doğru döne döne indiğini **hayal et, düşün, hisset**.
- Tekrar iki ya da üç rahat, sığ nefes al.
- Bu süreci tekrarladıkça, dönen enerjinin sadece bedenin içinden aşağıya doğru akmadığını, aynı zamanda çevrende yumurta şeklinde bir enerji alanı oluşturmaya başladığını fark edersin.
- Bu şekil giderek daha yuvarlak hale gelir ve sonunda çevreni saran, çok parlak ve ışıkla dolu, katı bir enerji küresine dönüşür.
- Başlangıçta bu algı oldukça ince olabilir. Görsel imgelem yapamayanlar bu enerji alanını "güçlü bir statik elektrik alanı içindeymiş gibi" **hissediyor** olabilir.

- Başlangıçta, nefes alma sürecinin tüm aşamalarında bu enerji alanının çevrende olduğunu **algılamak** yardımcı olur. Önünde olduğu kadar arkada da bu alanı **hissettiğinden** emin ol.
- Enerji aşağı doğru dönerken küre tamamen oluştuğunda, nefes alırken sağından enerji geldiğini ve bu enerjinin enerji alanıyla birleştiğini **görselleştir, düşün, hisset**.
- Nefesini tut. Ardından nefes verirken, yani mumu üfler gibi yaparken, enerjinin sol tarafa doğru gittiğini ve senin enerji kürenle birleşerek orada da dönmeye başladığını **hisset**.
- Bu dönüş giderek hızlanır. Enerji alanı daha da parlak ve hafif hale gelir. Sonunda çevreni saran çok parlak, çok hafif bir enerji balonuna dönüşür. Bu balon oldukça büyük olabilir. Bir balon gibi dış zarla sınırlı olması gerekmez; çünkü bu, enerji alanındır – senin alanın. Ama tıpkı bir balon gibi seni içinde taşıyarak yukarı doğru **yükselir**.
- Balon iyice hafiflediğinde, seni yukarı taşımaya başlasın. Bu hissi elde etmek için çabalamamalısın. Bu yükselişin fiziksel dünya içinde olduğunu düşünmene gerek yok; bu, seni doğal bir şekilde daha hafif, daha genişletilmiş bir varoluş haline taşıyacaktır.
- Balonun içinde yatay ya da dikey pozisyonda “yukarı” çıkmak tamamen sana kalmış.
- Ama bu yükselişin doğal ve zahmetsiz olmasına izin ver. Bazı zamanlarda oldukça hızlı olabilir. Bu balon seni önce **Focus 12**'ye, sonra da **Focus 15**'e taşıyacaktır.
- Focus 12 ve Focus 15'te, eğer korunmaya ihtiyaç duymuyorsan, balonun algısını kaybedebilirsin. Ancak Focus 10'a geri dönerken onu kullanırsın; çünkü seni geri getirmek için aşağıya doğru süzölmesini sağlayabilirsin.
- Focus 10'a döndüğünde, balonun enerjisini tekrar içine **çek**, çünkü bu senin enerjindir.

Çoğu kişi için bu egzersizin tam kontrolü bir gün ya da bir hafta içinde oluşmaz. Ancak günde en az iki kez uygularsan, rezonant enerji balonunun seni genişletilmiş algı hallerine taşıyan güçlü bir araç haline geldiğini kısa sürede fark edeceksin.

Öneriler:

- Günlük 2 seans (sabah/akşam) ideal
- İlk sonuçlar 2-3 haftada belirginleşir
- Yükselme hissi ilk başta 30-60 saniyeyle sınırlı olabilir
- Günlük tutmak ilerlemeyi görmenizi sağlar

C7777 – Gelişmiş Fiziksel ve Zihinsel Kontrol Teknikleri

Şimdi Focus 10'dayken, bütün varlığını kullanarak fiziksel benliğini geliştirmek ve kontrol etmek için çok daha büyük yollar öğreniyorsun. Bu teknikler, bu andan itibaren yapıcı kullanımın için sana sunulmuştur. Onları **istediğin zaman ve istediğin yerde** kullanabileceksin.

1. Duygusal baskıyı tüm sisteminden azaltmak için:

- Gözlerini kapat.
- Derin bir nefes al.
- Nefesini kısa bir süre tut.
- Bu sırada **sakinleştirici, arındırıcı yeşil rengi** düşün.
- Nefesini yavaşça ver.

Yeşil enerji, tüm zararlı ve fazla duygusal yükleri fiziksel bedeninin boyunca aşağıya doğru iter ve ayak tabanlarından dışarı atar. Geride **sakin, kendine güvenli, güçlü ve huzurlu** bir sistem bırakır.

2. Hız, güç ve koordinasyon gerektiren fiziksel bir eylem için bedenini şarj etmek:

- Gözlerini kapat.
- Derin bir nefes al.
- Nefesini tut.
- Yapmak istediğin fiziksel hareketi düşün ve ardından **kırmızının güçlü renk enerjisini** görselleştir.
- Nefesini ver ve gözlerini aç.

Bunu yaptığında, hayal ettiğin fiziksel hareketi **çok daha güçlü, daha hızlı ve tam bir bedensel koordinasyonla** gerçekleştirebileceksin.

3. Yeni, taze enerjiyi almak, dönüştürmek ve bedeninde depolamak için:

- Gözlerini kapat.
- Avuçların yukarı bakacak şekilde ellerini ileri doğru uzat.

- Derin bir nefes al ve nefesini kısa süre tut.
- Bu esnada, yukarıdan gelen **ışıl ışıl, saf beyaz enerjinin** avuçlarına odaklandığını, oradan kollarından geçerek tüm bedenine yayıldığını hayal et.

Bu enerji seni **canlandırır, tazeler ve doyurur**. Nefesini verdikten ve gözlerini açtıktan sonra, **yenilenmiş ve dinç** hissedeceksin. Ayrıca, fiziksel yiyeceğe karşı hissettiğin açlık kaybolacaktır, çünkü ihtiyacın karşılanmış olacaktır.

4. Fiziksel bedeninin herhangi bir bölümünü sağlıklı ve dengeli bir duruma getirmek için:

- Gözlerini kapat.
- Derin bir nefes al ve nefesini kısa bir süre tut.
- Bu esnada **şifalandırıcı, serin mor enerjiyi** düşün.
- Yardım gereken vücut bölümünü gözlerin kapalıyken "gör" ve o bölgeye mor enerjiyi gönder.

Zihninde şunları söyle:

“iyileş,” “denge.”

Nefesini ver ve gözlerini aç. Bunu yaptığında, o beden bölgesi **hızlı ve etkili bir şekilde yeniden sağlıklı ve dengeli bir işleyişe** kavuşacaktır. Ayrıca, o bölgedeki herhangi bir zararlı yabancı madde **beden tarafından doğal yollarla işlenip atılacaktır**.

5. (Focus 12) Yaşamındaki yeni kalıpları ve pozisyonları belirlemek için:

Focus 12'ye geçtiğinde, hayatındaki yeni yönleri ve kalıpları oluşturmanın bir yolunu öğreneceksin.

- Ne zaman böyle bir niyetin olursa, Focus 12'de:
 - İstediyin yeni kalıbı ya da yaşam pozisyonunu düşün.
 - Onu zihninde dikkatlice inşa et.
 - Bu düşünce kalıbını zihninde **serbest bırak**.
 - Onu güçlü bir şekilde, genişlemiş farkındalık alanının tümüne **yay**.

Bu düşünce kalıbı, farkındalığının en uzak noktalarına kadar akar. Ve bunu yaptığında, düşündüğün – yarattığın – kalıp **hemen şekillenmeye ve gelişmeye başlar**. Eğer bu kalıp **yapıcı** ve **varlığının amacıyla uyumlu** ise, **gerçekliğe dönüşene kadar gelişmeye devam eder**.