Ruhun Anatomisi



Caroline Myss

...ÖTESİ

Ruhun Anatomisi

Caroline Myss

Türkçesi
Çağlayan Erendağ

... ÖTESİ

©PEGASUS AJANS

RUHUN ANATOMİSİ
Caroline Myss

KİTABIN ÖZGÜN ADI
Anatomy of the Spirit
Harmony Books
Onk Telif Ajansı aracılığıyla

TÜRKÇESİ
Çağlayan Erendağ

YAYIN YÖNETMENİ
Nil Gün

EDİTÖR
Seda Toksoy

YAYINA HAZIRLAYANLAR
Gülşen Sayın - Uğur Alkapar

KAPAK
Uğur Alkapar

İstanbul, 2001
ISBN 975-8363-27-1

BASKI
Kitap Matbaacılık
Tel: 0212. 567 48 84

CİLT
Fatih Mücellit
Tel: 0212. 501 28 23

ÖTEKİ YAYINCILIK
Sinan Ercan Cad. No: 34/33 81080 Erenköy-İstanbul
Tel: 0216. 445 22 14 - 380 29 24 Faks: 0216. 410 52 99
email: oteki@kuraldisi.com
www.kuraldisi.com

İÇİNDEKİLER

Önsöz 7
Giriş: Tıbben Sezgisel Olmak 12

Kısa Bir Tarihçe 23
Dönüm Noktaları 23
Sezgisel Çıraklık 29
Hobiden Mesleğe 34
Yoldaki Son Dönemeç 36

I. KISIM: RUHUN YENİ DİLİ

1. Enerji Tıbbı ve Sezgi 41
İnsanın Enerji Alanı 41
Birinci İlke: Biyografiniz Biyolojiniz Haline Gelir 47
İkinci İlke: Şifa için Kişisel Güç Gereklidir 50
Üçüncü İlke: Kendinize Yalnızca Siz Şifa Verebilirsiniz 54
Simgesel Görüşü Öğrenmek 63

2. Tanrının Suretinden Yapılma 68
Yedi Çakranın Sembolik Gücü 72
Hıristiyan Kutsal Törenlerinin Sembolik Gücü 74
On Sefirot'un Sembolik Gücü 76
Çakralar, Hıristiyan Törenleri
ve Sefirot Birlikte Nasıl Çalışıyor 80
Yedi Kutsal Gerçek 83

II. KISIM: YEDİ KUTSAL GERÇEK

1. Birinci Çakra: Kabile Gücü 104
Kabile Kültürü 106
İnanç Kalıplarının Enerji Düzlemindeki Sonuçları 110
Toksik Kabile Gücüne Meydan Okumak 113
İç Keşif Soruları 126

2. İkinci Çakra: İlişkilerin Gücü 127
Seçimin Gücü 130
Seçim ve İlişkiler 131
Yaratıcı Enerjiyi Yönetme Sınavı 133
Cinsel Enerjiyi Yönetme Sınavı 139
Para Enerjisi 148
Ahlak Enerjisi (Etik Enerji) 152
İkinci Çakranın Kişisel Gücü 155
İç Keşif Soruları 160

3. Üçüncü Çakra: Kişisel Güç 161
Özgüveni Geliştirmek 163
İçsel Gücü Yükseltmek 167
Özgüven ve Sezgi 172
Kişisel Gücün Dört Aşaması 178
Yolculuktaki Sınavlar 184
İç Keşif Soruları 187

4. Dördüncü Çakra: Duygusal Güç 188
Sevginin Gücünü Öğrenmek 190
Yüce Varlığa Giden Yol Olarak Kendini Sevmek 192
Bilinçli Ben'i Uyandırmak 195
Yaraların Dilini Aşmak 199
Güçlenmiş Kalbe Giden Yol 204
İç Keşif Soruları 207

5. Beşinci Çakra: İrade Gücü 208
Korkunun Sonuçları 210
İnanç 212
Kafa ve Yürek Arasında 217
İç Keşif Soruları 223

6. Altıncı Çakra: Zihnin Gücü 224
Bağsızlaşma Uygulaması 226
Bilinç ve Şifa ile Bağlantısı 231
Bilinç ve Ölüm 233
Kişilik Dışı Zihni Geliştirmek ve Simgesel Görüntü 238
Bilinçlenme 242
İç Keşif Soruları 248

7. Yedinci Çakra: Ruhsal Bağlantı Kurucumuz 249
Ruhsal Uyanış 252
Ruhsal Kriz ve Adanma İhtiyacı 257
"Karanlık Geceye" Göğüs Germek 262
İç Keşif Soruları 266

Sonsöz: Çağdaş Mistik İçin Bir Rehber 268
Çağdaş Mistik İçin Yönerge 269
Günlük Bir Meditasyon 271

Teşekkür 274
Kitapça 278
Yazar Hakkında 282

Bu kitap, sınırsız sevgi ve şükranla üç kişisel meleğime ithaf edilmiştir. Onlar olmadan ömrümün en karanlık döneminden asla kurtulamazdım: Değişmez kuvvet kaynağım olan annem, sürekli espri ve iyimserlik kaynağım kardeşim Edward ve ailemiz için gerçek bir hazine olan kardeşimin karısı Amy.

ÖNSÖZ

Kendinizi ve dünyayı algılama biçiminizi hatırı sayılır derecede değiştiren eşsiz birisi ile pek sık karşılaşmazsınız. İşte şu anda böyle olağanüstü biriyle tanışmak üzeresiniz. Yazar ve tıbbi sezgisel (medical intuitive) Caroline Myss ruhsallık ve kendi sağlığınıza ilişkin sorumluluğunuz hakkında görüşleri ile sizi hayrete düşürecek, kışkırtacak, esin verecek. Caroline'ın eserindeki bazı noktalar size o kadar makul gelecek ki, neden daha önce böyle düşünmediğinizi merak edeceksiniz. Diğer bazı fikirleri ise çok hassas duygusal ve psikolojik noktalarınıza dokunacak ve ruhsal yolunuzu tekrar değerlendirmenize neden olacak.

Caroline'ın felsefesi ile on iki yıl önce tanıştım. Onun yalın ve güçlü mesajı, bizlerin dünyaya ruhsal bir görevle birlikte geldiğimizdir. Bu, kişisel gücümüzü sorumluluk, bilgelik ve sevgiyle kullanmayı öğrenmek için yaptığımız kutsal bir anlaşmadır. Binlerce yıldır topluma, güç yozlaştırır, mutlak güç mutlak şekilde yozlaştırır kavramı hakim olmuştur. Otorite ve denetim, para ve seks gücün yapay tuzaklarını oluşturmuşlardır. Bir süre önce bir dergide yayınlanan bir yazıda John F. Kennedy Jr.'un yeterinden fazla para ve cinsel güvene sahip olduğu, ancak hiç gücü olmadığını vurgulanmıştı. Aynı makale, sonra da JFK Jr.'ın bir jet sosyete dergisi yayınlayarak gücü satın aldığı yanılsamasını ileri sürerek gücü küçümsemişti. Eğer sizin de güç anlayışımız bu ise, *Ruhun Anatomisi* ile derinden sarsılmaya hazır olun, çünkü Caroline'ın sunduğu çok daha derin bir gerçek güç vizyonu; insan ruhunun gücü bu.

Çağlar boyunca insan vücudundaki güç merkezlerini sezebilen yetenekli mistikler olmuştur. Alice Bailey, Charles W. Leadbetter ve Rudolf Steiner bu konuda yazmış, ancak hiçbiri elektromanyetik ruhsal çerçevemizin genişliğini ve derinliğini Caroline kadar iyi yakalayamamıştı. Daha önce ruhun anatomisi asla böylesine etkili bir biçimde ortaya konmamıştı. Yirmi birinci yüzyıl tıbbının temelleri burada atılmakta.

Tarih boyunca insanın sorduğu en önemli soru, "Hayatımın amacı nedir?" olmuştur. Caroline bu soruyu derin ve kapsamlı bir biçimde cevaplıyor. İnsanın amacı ruhsal idealleri ile tutarlı yaşamak; hayatın her anını Altın Kural ile yaşamak; her düşünceyi kutsal bir dua gibi yaşamaktır. Amaç basit ama kolay olmaktan çok uzak!

Bir an için kalabalık bir odaya girdiğinizi ve kendinizi birden çok rahatsız hissettiğinizi hayal edin. Sonra, kendinizi odadaki herkesin bilinçaltındaki gürültüyü duyacak şekilde "ayarladığınızı" ve odadakilerin enerji ve sağlık durumunu "bildiğinizi" canlandırın. Daha da önemlisi kendi enerjinizi, zihinsel, duygusal ve fiziksel gücünüzü tüketen tüm faktörleri bildiğinizi canlandırın. Bu kitapta iletilen temel bilgelik, size kendinizin ve başkalarının enerjisini görebilme araçlarının verilmesinde yatıyor.

Sezgilerini kullanan insanların sezgileriyle algıladığı hayatın titreşimsel özünün gerçekliği kuantum fizikçileri tarafından onaylanmıştır. İnsan DNA'sının titreşim hızı 52-78 gigahertzdir (saniyede milyarlarca devir). Her ne kadar bilimsel aygıtlar henüz insanın enerji akımının frekansını veya akımın önündeki enerji bloklarını ölçemese de yadsınamayacak iki gerçek vardır. Bunlardan ilki, yaşam enerjisinin statik değil kinetik olduğundan hareket eder. İkincisi de henüz fiziksel olarak ölçülemese de insan zihni ve enerji sisteminin, Caroline gibi yetenekli sezgiseller tarafından değerlendirilmekte olduğudur. Yirmi beş yıl boyunca dünyanın her yerindeki

sezgisellerle yaptığım çalışmalarda sezgileri Caroline kadar berrak ve isabetli bir insanla daha karşılaşmadım.

Caroline sistemlerimizdeki sübtil (ince düzeyli) enerji ile aynı frekansa girerek varlığımızın elektromanyetik dilini okumaktadır. Teşhisleri sürekli olarak geçmiş ve şimdiki zamandaki duygusal enerjinin fiziksel sağlık üzerindeki etkilerini belgelendirmekte; enerji sistemimizin bütünlüğünü ve hücrelerin frekanslarını değiştiren derin ve sarsıcı deneyimleri, inançları ve yaklaşımları hissetmektedir. Caroline bizim gerçek gücümüz olan ruhumuzu okur.

Bu kitapta bedenimizdeki yedi güç merkezi hakkında ayrıntılı bilgi bulacaksınız. Bu merkezler yaşam enerjisi akışını sağlayan önemli düzenleyicilerdir. Duygusal biyografinizin ana güç kaynaklarını temsil ederler. "Biyografiniz biyolojiniz haline gelir." Bu eserden başka hiçbir şey öğrenmeseniz bile, tek başına bu gerçek dahi size çok yararlı olacaktır. Ayrıca kendi bağlılıklarımız yüzünden veya başkalarının olumsuz enerjisi ile hırpalanmaktan kaçınmayı, para, cinsellik ve dışsal otorite gibi sahte güç sembolleri ile kişisel güç tabanınızın aşınmasını önleyerek benlik ve onur duygularınızı ayakta tutma yollarını ve kendi sezgisel yeteneklerinizi geliştirmeyi öğreneceksiniz.

Ruhun Anatomisi, bedenin yedi enerji merkezine heyecan verici yeni bir evrensel yaklaşım sunuyor. Kitap, Musevi, Hıristiyan, Hindu ve Budist güç kavramlarını yedi evrensel ruhsal gerçek halinde bütünleştiriyor. Caroline'ın yazdığı gibi, "Dört ana dinin evrensel cevheri, Yüce varlığın biyolojik sistemimizdeki, kişisel gücümüzde daha incelmiş ve aşkın olmamızı sağlayan yedi güç evresinde yer almasıdır."

Hıristiyan kutsal törenlerinin, Kabala'nın ve çakraların bu bileşiminin gücü sizi sonsuza kadar değişime uğratacak. Bilgi güçtür, bu kitapta sunulan bilgi ise kişisel gücün anahtarı.

Bu kitap ruhsal ideallerinizi yaşama geçirmede bir esin kaynağı

olacak berraklığıyla alternatif tıbbın özünü sunacak; bilincinizi kendinize şifa verme mucizesine açacak. Bu özgün çalışmanın uzun oluşum sürecinde hazır bulunmuş olmaktan büyük kıvanç duymaktayım. Hayatım bu bilgi sayesinde hayal edemeyeceğim kadar zenginleşti.

Dilerim sizinki de Caroline'ın bilgeliği ile aynı derecede yücelsin.

C. Norman Shealy
Shealy Sağlık Bakım Merkezi Kurumu Kurucusu
Amerikan Bütünsel Tıp Birliği Kurucu Başkanı
Klinik ve Araştırmacı Psikoloji Profesörü,
Forest Profesyonel Psikoloji Kurumu
Miracles Do Happen (Mucizeler de Olur) kitabının yazarı

Tanrım kafamda ve anlayışımda ol
Tanrım gözlerimde ve bakışlarımda ol
Tanrım ağzımda ve konuşmamda ol
Tanrım dilimde, damağımda ol
Tanrım dudaklarımda ve selamımda ol
Tanrım burnumda ve koku almamda ol
Tanrım kulaklarımda ve duyuşumda ol
Tanrım boynumda ve boyun eğmemde ol
Tanrım omuzlarımda ve taşımamda ol
Tanrım sırtımda ve duruşumda ol

Tanrım kollarımda ve uzanmamda/almamda ol
Tanrım ellerimde ve çalışmamda ol
Tanrım bacaklarımda ve yürüyüşümde ol
Tanrım ayaklarımda ve yere basışımda ol
Tanrım eklemlerimde ve ilişkimde ol

Tanrım cesaretimde ve duygularımda ol
Tanrım karnımda ve affetmemde ol
Tanrım belimde ve birleşmemde ol
Tanrım ciğerlerimde ve soluğumda ol
Tanrım kalbimde ve sevgimde ol

Tanrım cildimde ve dokunuşumda ol
Tanrım etimde ve acımda ol
Tanrım kanımda ve yaşamımda ol
Tanrım kemiğimde ve ölümümde ol
Tanrım sonumda ve canlanmamda ol

Rahip Jim Cotter'in Sheffield Ingiltere 1988, Cairns Publications basımı Prayer at Night (Gece Duası) adlı kitabındaki geleneksel duadan alınmıştır.

Giriş:
Tıbben Sezgisel Olmak

1982 yılı sonbaharında, gazetecilik mesleğime son verdikten ve teoloji dalındaki lisansüstü derecemi aldıktan sonra, *Stillpoint* adlı bir yayınevi kurmak üzere iki ortakla güç birliği yapmıştım. Kurumsallaşmış tıbba alternatif olan şifa yöntemleri hakkında kitaplar yayınlıyorduk. Buna karşın, alternatif tedaviye iş ilişkisi dışında en ufak bir kişisel ilgi duymuyordum. Şifa verenlerle tanışmak gibi bir arzum hiç yoktu. Meditasyon yapmayı reddediyordum. Rüzgar çanlarına, "New Age" müziğe ve organik bahçıvanlığa antipati duyuyordum. Fincanlar dolusu kahveyi sigara eşliğinde içerek pişkin bir gazete muhabiri imajını sürdürüyordum. Hiçbir şekilde mistik bir deneyime hazır değildim.

Bununla birlikte, yine aynı sonbaharda algılama yeteneğimin hatırı sayılır derecede geliştiğinin giderek farkına varmaktaydım. Örneğin, bir arkadaşım bir tanıdığının kendini iyi hissetmediğinden söz ettiğinde, kafamın içinde sorunun nedenine dair bir şeyler canlanıyordu. Esrarengiz yanılmazlığıma dair söylentiler yakın çevreye yayılıyordu. Kısa süre sonra insanlar sağlık durumlarının sezgisel değerlendirmesini yapmam için yayınevini arayıp randevu istemeye başladılar. 1983 ilkbaharı geldiğinde, depresyondan kansere kadar çeşitli yaşam ve sağlık krizi içinde olan insanlar için enerji alanı okuması yapıyordum.

Bir sis perdesi içinde bulunduğumu söylemek durumu hayli hafife almak olur. Şaşkındım. Biraz da korkuyordum. Bu izlenimleri

nasıl aldığımı anlayamıyordum. Bunlar sanki karşımdakinin iznini alıp adını ve yaşını öğrenir öğrenmez akmaya başlayan gayri şahsi gündüz düşleri gibiydi. Hala da öyleler. Bu izlenimlerin kişiden bağımsız, duyguya dayanmayan algılanışı onları benim uydurmadığımın veya yansıtmadığımın çok önemli göstergeleri. Adeta hiçbir duygusal bağınızın olmadığı bir yabancının fotoğraf albümüne bakmak ile kendi aile albümünüze bakmak arasındaki fark gibi. İzlenimler berrak ancak duygudan bütünüyle arınmış.

İzlenimlerin ne derece isabetli olduğunu bilemediğim için, birkaç aylık konsültasyondan sonra her randevudan korkar hale geldim. Her biri yüksek risk taşıyan bir deneyimdi. İlk altı ayı tıbbi sezgilerimi kullanmamın bir oyundan ibaret olduğunu kendime tekrarlayarak geçirdim. Hedefi on ikiden "vurduğum" zamanlarda heyecanlanıyordum, çünkü bu akli dengemin hala yerinde olduğu anlamına geliyordu. Buna rağmen her seferinde kendime "Acaba bu kez işe yarayacak mı? Ya hiçbir izlenim belirmez ise? Ya herhangi bir konuda yanılırsam? Ya birisi cevap veremeyeceğim bir soru sorarsa? Ya sağlıklı bulduğum birine aslında ölümcül bir hastalık tanısı konmuş ise? Hepsinden de önemlisi, şu gazeteci, ilahiyat öğrencisi bozuntusu yayıncının bu marjinal meslekte ne işi var ki?" diyordum.

Sanki birdenbire hiçbir ön çalışma olmaksızın düzinelerce mutsuz, korkulu insana Tanrının iradesini açıklamaktan sorumlu hale gelmiştim. Ne gariptir ki, bu insanlar Tanrının onlara yaptığını anlayabilmeleri için benden içgörü bekledikçe, ben de ne yaptığımı anlamak için Tanrıdan içgörü istiyordum. Hissettiğim baskı nihayet yılarca süren migren ağrılarına neden oldu.

Ortaya çıkmakta olan yeteneğim sanki pasta pişirme yeteneğine benzer bir şeymiş gibi davranmak niyetindeydim ama bunun böyle olmadığını da pekala biliyordum. Katolik olarak yetiştirilmiş ve ilahiyat okumuş biri olarak kişi ötesi yetilerin kişiyi ya manastıra ya da akıl hastanesine götüreceğinin kesinlikle farkındaydım. Ruhumun derinliklerinde, özünde kutsal olan bir şeyle bağ-

lantı kurduğumu biliyordum. Bu da beni ikiye bölüyordu. Bir taraftan eskinin mistikleri gibi güçsüz kalacağımdan korkuyor, öte yandan inananlar ve kuşkucular tarafından değerlendirilip yargılanacağım bir hayatın kaderim olduğunu hissediyordum. Geleceğimi nasıl görürsem göreyim, beni mutsuzluğun beklediği bir yola çıktığımı sezinliyordum.

Ancak yeni keşfedilen algılama yeteneğim yine de büyüleyiciydi ve bu beni yaptığım işi sürdürmeye zorluyordu. İlk günlerde aldığım başlıca izlenimler kişinin yüzeysel bedensel sağlığı ile buna bağlı duygusal ve psikolojik stres idi. Fakat o kişinin vücudunu saran enerjiyi de görebiliyordum. Bu enerjinin onun kişisel tarihçesi ile ilgili bilgi ile dolu olduğunu da görüyordum. Gördüğüm enerji kişinin ruhunun bir uzantısı idi. Okulda hiçbir zaman öğretilmeyen bir şeyin farkına varmıştım: Ruhumuz kesinlikle günlük yaşantımızın bir parçasıdır. Düşünce ve duygularımızı barındırır ve en sıradan olandan en soyut olana kadar hepsini kaydeder. Her ne kadar bana ne kadar erdemli bir yaşam sürdürdüğümüze bağlı olarak öldüğümüzde ruhumuzun "yukarı" veya "aşağı" gittiği öğretildiyse de şimdi bundan çok daha fazlasını yaptığını görüyordum. Ruh yaşantımızın her saniyesine katılır. Yaşamın ta kendisi demek olan bilinçli güçtür.

Yeteneğim dolayısıyla yaşadığım ikilem günün birinde çözülene kadar, sağlık okuma seanslarını otomatik pilota bağlanmışçasına sürdürdüm. Kanserli bir kadın ile bir seansın ortasındaydım. Sıcak bir gündü, yorgundum. Stillpoint'deki küçük büromda karşılıklı oturuyorduk. Değerlendirmemi tamamlamıştım. Bulgularımı onunla paylaşmadan önce kısa bir duraksama geçirdim. Kanserin tüm vücuduna yayıldığını söylemeye çekiniyordum. Bana bu felaketin neden başına geldiğini soracağını biliyordum ve ona cevap verme sorumluluğu beni rahatsız ediyordu. Tam konuşmak üzere ağzımı açmıştım ki elini dizime uzatarak, "Caroline, ağır bir kanser hastası olduğumu biliyorum. Başıma neden böyle bir şey geldiğini bana anlatamaz mısın?" diye sordu.

Nefret ettiğim soruya cevap vermek üzere neredeyse terslenerek, "Ben nereden bileyim?" demek üzereydim ki aniden daha önce hiç hissetmediğim bir enerji benliğimi sardı. Adeta ses tellerimi kullanarak beni kenara itmek üzere bedenimde ilerliyordu. Artık karşımdaki kadını göremez olmuştum. Bir bozuk para boyutuna indirgenmiş ve olanları "durup seyretmem" için kafamın içinden bir emir almıştım. Bir ses bu kadınla benim kanalımla konuştu. "Gel yaşamında bir gezinti yapıp ilişkilerini gözden geçirelim" dedi. "Yaşadığın tüm korkuların arasında yürüyelim ve bu korkuların seni nasıl yaşam enerjisiyle beslenemeyecek hale gelinceye kadar kontrol altına aldıklarını göstereyim." Bu "varlık", kadını yaşamının her ayrıntısında ama gerçekten her bir ayrıntısında gezdirdi. Yaptığı en sıradan konuşmaları hatırladı, kendi kendine ağladığı büyük yalnızlık anlarını, onun için bir anlam taşıyan her ilişkiyi anımsattı. Kendisini benim kanalımla ifade eden bu "varlık" hayatımızın zihinsel, duygusal, yaratıcı, bedensel ve hatta dinlenmeye yönelik her faaliyetinin her anının bilindiği ve kaydedildiği izlenimini veriyordu. Her bir yargımız kaydedilir. Takındığımız her tavır hesabını vermek durumunda olduğumuz olumlu ya da olumsuz bir güç kaynağıdır.

Bu deneyim beni hayrete düşürmüştü. Biraz korkudan biraz da evrenin mahrem ve nihai planı ile yüz yüze gelmenin verdiği tevazu hissi ile bir yandan da dua ediyordum. Dualarımızın "işitildiğini" her zaman varsaymıştım ama nasıl olduğunu bilemeden. Kendi basit insan mantığımla Yüce varlık dahi olsa, bir sistemin nasıl olup da herkesin ihtiyaçlarını, sözgelimi şifayı maddi destekten önceye yerleştirirken olduğu gibi sıralayabildiğini hayal edemiyordum. Hayatın her anına sevgi ile değer verilen bu kutsal gösteriye hazırlıksızdım.

Bir gözlemci olarak duamı sürdürürken kadının onunla konuşanın ben olmadığını fark etmemesini diledim. "Neden kanser oldum?" sorusuna cevap vermem nasıl mümkün değil idiyse, geçmişi ile ilgili ayrıntıları nasıl bildiğimi ona açıklamam da olanaksızdı.

Duam sona erdiğinde yine doğrudan onun yüzüne bakıyordum. Elimi onu taklit eder şekilde dizinin üzerinde buldum, ancak oraya nasıl koyduğumu hiç hatırlamıyordum.

Tüm bedenim titriyordu. Elimi geri çektim. Bana tüm söylediği, "Size çok teşekkür ederim. Artık her şeye dayanabilirim" idi. Durakladı ve devam etti, "Ölüm bile beni korkutmuyor. Her şey yolunda."

Büromdan çıkıp gitti. Biraz sonra derinden sarsılmış olarak ben de aynı şeyi yaptım.

Stillpoint'i çevreleyen çok güzel bir açıklığa gittim ve sonucu ne olursa olsun sezgi yeteneğim ile işbirliği yapmaya karar verdim.

1983'deki o sonbahar gününden bu yana tüm kalbimle tıbbi sezgi yetisi olan biri olarak çalıştım. Bunun anlamı insanların hastalık, rahatsızlık veya yaşam krizlerinin kökeninde yatan duygusal, psikolojik ya da ruhsal enerjiyi anlamalarına yardım için sezgi yeteneğimi bütünüyle kullanmak. Kişinin hasta olduğunu henüz kendisi bile anlamadan gelişen hastalık tipini sezinleyebiliyorum. Ancak, üzerinde çalıştığım insanlar çoğu zaman hayatlarının dengede olmadığını ve bir şeylerin yanlış gittiğinin farkındalar.

Sezgi yeteneğimi hayatıma taşıyan hiçbir dramatik olay olmadı. Bu yeti hep oradaymış da gün yüzüne çıkmak için uygun zamanı beklermiş gibi içimde uyanıverdi. Büyüme çağımda sezgisel olarak her zaman çok açıktım. Çoğu insan gibi içimdeki sese tepki verirdim. İçgüdüsel ve bazen de bilinçli olarak siz de başkalarının enerjisini değerlendirirsiniz. Ancak, çoğunlukla o kimseyi tanırsınız veya en azından daha önce bir temasınız olmuştur. Benim sezgimde alışılmadık olan ise bunu daha önce hiçbir temasım olmayan kişilerde de kullanabilmem. Hatta, daha önce hiç temasım olmamasını tercih ederim, çünkü karşımda korkan bir yüz olması açıkça "görme" yeteneğimi genellikle büyük ölçüde engeller.

Sezgim kullanıldıkça keskinleşti. İşleyişi gizemini korusa da benim için neredeyse sıradan bir hale geldi. Size sezici olmayı bir yere kadar öğretebilecek olmakla birlikte bunu benim nasıl öğren-

diğimi bilemiyorum. Sanırım, ruhsal konulara beslediğim merakın yaşamımın planladığım şekilde gelişmemesinin uyandırdığı büyük düş kırıklığı ile birleşmesi sonucu güçlü bir sezgi geliştirdim. Öte yandan, tıbbi sezgimin yediğim bir şey sonucu gelişmiş olması da aynı derecede mümkün. Tanrıların nasıl çalıştığını bilen biri olarak buna da hiç şaşırmazdım doğrusu.

Yeteneğimle işbirliği yapma sözüme karşın sezgimi kusursuz hale getirmek hiç de kolay olmadı. Sonradan tıbbi meslektaşlarımın desteği ve yol göstericiliği olduysa da ne öğretmenim ne de izleyecek bir örneğim vardı. Oysa şimdi, on dört yıllık sürekli çalışmadan sonra bu yetenek bana altıncı duyu gibi geliyor. Bu da enerji dilini ve tıbbi sezgi kullanmayı başkalarına öğretmenin zamanının geldiği anlamını taşıyor.

Sezgilerimle çalışarak hastalıkların duygusal ve psikolojik nedenlerini tanımladım. Hiç kuşkusuz bedensel ve duygusal stres ile belirli hastalıklar arasında bağlantı vardır. Örneğin kalp ve yüksek tansiyon hastaları ve A tipi kişilik arasında bağlantı kesin olarak belirlenmiştir. Belirli içgörülerim ise bana tüm hastalıkların kökeninde ruhsal nedenler yattığını gösterdi. Dahası, belirli duygusal ve psikolojik krizler belirgin bir şekilde vücudun belirli bölgelerindeki sorunlara karşılık gelir. Örneğin kalp rahatsızlığı nedeniyle bana gelen hastalar hayatlarından yakınlık ve aşkı tamamen çıkarmaları ile sonuçlanan deneyimler yaşamışlardır. Sırtının alt bölümü ağrıyan hastaların sürekli maddi endişeleri olmuştur. Kanserli kişilerin geçmişle ilgili çözümleyemedikleri bitmemiş işleri ve duygusal meseleleri vardır. Kan dolaşımı bozukluğu çekenlerin aileleriyle derine işlemiş çatışmaları bulunmaktadır. Enerji sistemini inceledikçe bedenimiz ve yaşamımızda "gelişi güzel" yaratılmış pek az şey olduğunun farkına vardım. Duygusal ve ruhsal enerji sistemimiz ile belirli hastalıklar arasındaki bağlantı en iyi şekilde insan enerji sisteminin anatomisi -ruhun anatomisi- bağlamında anlaşılabilir. Bu kitabın odak noktası ve ABD ile başka birçok ülkede öğrettiklerimin çekirdeğini oluşturan da budur.

Tıbbi sezgi sahibi olmam yalnız hastalıkların enerjiye bağlı nedenleri değil aynı zamanda kendimizi iyileştirmekte karşılaştığımız engellere ilişkin de bilgi edinmeme yardımcı oldu. "Şifa bulmanın" her zaman fiziksel bedenimizin bir hastalığı atlatması anlamına gelmediğini anlamak büyük anlam ifade ediyor benim için. Şifa veya iyileşme ruhun uzun süredir taşımakta olduğu başkalarına veya kendisine duyduğu korku ve olumsuz düşünceleri serbest bırakması anlamına da gelebilir. Fiziksel beden ölmekteyken bile bu tür ruhsal rahatlama ve iyileşme meydana gelebilir.

İnsan enerji sisteminin dilini öğrenmek kişinin kendi kendini anlamasına yarayan bir araç ve ruhsal sınavları aşma yoludur. Enerji anatomisini incelemekle hayatınızdaki belirgin kalıpları ve zihninizin, bedeninizin ve ruhunuzun nasıl birlikte çalıştığını göreceksiniz. Kendinizi tanıma size zevk ve sükunet verirken duygusal ve fiziksel iyiliğin de yolunu açacaktır.

Tıbbi sezgiye bu giriş, benim on dört yıllık anatomi ve sezgi, beden ve zihin, ruh ve güç araştırmalarımın bir özetidir. Bu kitapta size çalıştığım enerjinin dilini öğretiyorum. Enerji anatomisi hakkında akıcı bilgiye sahip olarak bedeninizin ruhunuzun bir göstergesi olduğunun bilincine varacaksınız. Kendi bedeninizi bir kitap gibi okuyabileceksiniz. Enerjinin dilinden anlamakla bedeninizdeki ruhunuzu görecek, onu ve sizi neyin güçlü kıldığını anlayacaksınız. Enerjinin dili size kişisel gücünüze yeni bir bakış açısı sağlayacaktır. Ayrıca ruhunuzu ve kişisel gücünüzü neyin zayıflattığını öğrenerek daha fazla enerji kaybına engel olacaksınız. Enerjinin dilini kullanmak ve insanın enerji sistemini anlamak size temeli beden olan somut referanslar ile daha berrak sezgisel izlenimler verecektir.

Bu kitapta beden ve ruhun nasıl birlikte çalıştığını göstermek için birkaç ruhsal geleneğin derin kalıcı bilgeliğinden yararlandım. Bunlar, Hindu çakraları, Hıristiyan törenleri ve Kabalanın Hayat Ağacı. İslam'ın zengin öğretilerine bilerek yer vermediğime dikkatinizi çekerim. Bunun nedeni İslam'ın gerçeğine saygı duymamam değil, Musevi-Hıristiyan, Budist-Hindu öğretilerinin tersine İslam

geleneği içinde yaşamamış olmamdır. Dolayısıyla İslam'a ilişkin yazdıklarımın bütünlük göstermeyeceğini düşünüyorum. Kadim gerçeklerden yararlanarak bedeninizi ve ruhunuzu görmeyi öğrenmeniz sayesinde sezgilerinizi geliştirebilir ve kendi ruhunuzu anlayıp yönetmeye başlayabilirsiniz.

Bu kitapta "sadece" insan enerji sistemi, enerji tanılarının felsefesi ve uygulaması ve tıbbi sezgi üzerine odaklanmayı öngörmüşken, yazmaya başladığımda ruhsal çerçeve olmaksızın enerji anlayışını isabetli bir şekilde ifade edemeyeceğimi gördüm. Beden-zihinlerimizi daha Yüce bir enerjiyi ifade eden bireysel ruhsal güçler olarak algılamamız gerektiğine inanıyorum. Hem bireysel gücümüzü hem de hayatta olmamızın ortak amacını ruhsal bağlamda keşfetmemiz gerekiyor.

Hepimiz aynı nedenlerle hastalanan ve iyileşen bir fiziksel beden tipini paylaşıyoruz. İnsanlık deneyiminde ortak olan duygusal ve psikolojik krizleri de paylaşıyoruz. Herkes terk edilmekten, kaybetmekten, ihanete uğramaktan korkar. Kızgınlık bir Musevi bedenini de Hıristiyan veya Hindu kadar zehirler. Sevgi ise hepimizi kendisine çeker. Ruh ve beden sağlığımız söz konusu olduğunda birbirimizden hiç farkımız yoktur.

Dolayısıyla, bu kitabın beden-zihin odağı simgesel görüşün ruhsal dili ile doludur. Simgesel görüş kendinizi, başkalarını, hayattaki olayları evrensel modeller halinde görmenin ve anlamanın bir yoludur. Simgesel görüşü geliştirmek, özellikle hastalığın acı verici sınavının, olayların, insanlar ve zorlukların sembolik anlamlarını ortaya çıkaran sağlıklı bir tarafsızlığı size öğreteceği için sezgi yeteneğinizin önünü açacaktır. Simgesel görüş ruhunuzun derinliklerini ve sınırsız şifa ve bütünlük potansiyelinizi görmenizi sağlar.

Konferanslarıma ve çalışma gruplarıma çeşitli kesimlerden kişiler katılıyor. Aralarında sağlık uzmanları, kendi sağlıkları ile ilgili yardım arayışı içinde olanlar, tıbbi sezgilerini geliştirmek isteyenler var. Onları birleştiren ise ruhlarının gücünü anlama isteği. İçsel bir berraklık ve sezgilerini geliştirmek istiyorlar. Çalışma gruplarımı

dolduran doktorlar rahatsızlığın temelinde duygusal, hatta ruhsal nedenlerin yer aldığından kuşkulandıklarında ruhsal fikirlerin geleneksel tıpta hiçbir yeri olmadığından bu tür bir tanı koyamamanın yarattığı çıkmazları benimle paylaşıyor. Çoğu doktor sezgisel görüşlerini gizlemek zorunda. Çünkü aralarından birinin de dediği gibi "Teori ve kanıtları henüz sağlık sigortası şirketlerinin taleplerini karşılamaktan uzak." Bir diğeri ise bana, "Benim tıbbi sezgiye ihtiyacım yok. Bende ondan yeterince var. Ben hastalarımın aile düzenlerini ve derinlerdeki ruhsal sorunlarını öğrenmek istiyorum, zira iyileşmeleri için gereken bilginin bu olduğunu biliyorum. Onlara ilaçtan daha fazlası gerek. İlaçlar belirtileri sadece geçici olarak örter" demişti. Ruhsal bağlam ve yaşam yorumlaması için duyulan istek evrenseldir. Enerji dili ve simgesel görüş uygulaması, geleneksel tıp yaklaşımı ile sağlık ve şifaya ilişkin ruhsal görüş arasındaki uçurumu kapamamıza yardım edebilir inancındayım.

Bununla birlikte, daha önce de belirttiğim gibi hastalıkların varlığını sezgisel olarak görmeğe başladığım ilk günlerde, tıbbi ve ruhsal anlamlarda bilgisizliğim beni korkutuyordu. Bu nedenle, ilk iki yıl boyunca sezdiğim birçok bilgiyi açığa vurmadım. Yardımımı kişilerin rahatsızlıklarının temelinde yatan duygusal, ruhsal ve psikolojik faktörler ve stres yorumuyla sınırlı tuttum. Belirgin tıbbi yöntemleri veya ameliyat yollarını tartışmayıp hastaları doktorlara yönlendirdim. Ancak, 1984 yılında Dr. C. Norman Shealy ile tanıştım. Onunla insan bedeninin fiziksel anatomisi üzerine yoğun bir çalışmaya giriştim. Hastalarla bizzat ve Norm kanalıyla yaşantıları ve rahatsızlıkları konusunda yaptığım görüşmelerde aldığım izlenimleri daha net anlayabiliyordum. Bu da bana yeteneğimin olgunlaşması için gereksindiğim rahatlığı sağladı. Bugün bile hastaları tedavi etmem, yalnızca duygusal veya fiziksel krizlerinin kökeninde bulunan ruhsal konuları yorumlamalarına yardım ederim.

Sonradan yakın bir dostum ve tıbbi meslektaşım olan Norm ile çalıştığım yıllar boyunca, yeteneğimin fiziksel hastalığın oluşmasından önceki aşamalarda en büyük yararı sağladığını gördüm. Be-

den fiziksel bir hastalık ortaya çıkarmadan önce, sürekli bitkinlik, depresyon gibi enerji göstergeleri bize hayatiyetimizi kaybetmekte olduğumuzu işaret eder. Bu evrelerde olan kişiler, bedenlerinin enerji kaybettiğine dair işaretler aldıklarından -kendilerini iyi hissetmediklerinden dolayı- hekimlerin görüşüne başvururlar. Ancak, genellikle yapılan tıbbi tahlillerde hiçbir sorun görünmez, çünkü fiziksel düzlemde henüz hiçbir oluşum tanımlanamamaktadır. Geleneksel tıbbın enerji kaybını ölçen bir yöntemi yoktur. Çoğu hekim enerjiye ilişkin işlev bozukluğu görüşüne itibar etmez. Oysa geleneksel tıbbi tedaviye cevap vermeyen yeni şaşırtıcı hastalıklar sürekli ortaya çıkmaktadır. Bazıları, örneğin AIDS, geleneksel tıp tarafından teşhis edilebilirken diğerleri bilgisayarlardan, uydu antenlerden, mobil telefonlardan ve çevremizi dolduran benzer araçlardan yayılan elektromanyetik enerjiye sürekli maruz kalmamız ve yüksek yaşam temposu sonucunda ortaya çıkmaktadır. Kronik bitkinlik sendromu ve çevresel bozukluklar geleneksel tıp nazarında "gayrı resmi" hastalıklardır, tanımlanabilir mikrobik bir nedenleri yoktur. Oysa sağlığın fonksiyon bozukluğu tanımı çerçevesinde bunlar kesinlikle hastalıktır, çünkü semptomları hastanın enerji alanında bir güç kaybı geçirdiğinin göstergesidir.

Tıbbi sezgi, insan bedenini hem fiziksel bir sistem hem de bir enerji sistemi olarak anlayan, insanlık deneyimini ruhsal bir bağlamda gören hekimlerin fiziksel bir hastalığın enerji aşamasını tanımlamasına ve semptomları olduğu kadar altında yatan nedeni de tedavi etmesine yardımcı olabilir. Enerji alanındaki tedavi psikolojik rehberlik, akupunktur, masaj ve homeopati gibi bir dizi terapi içerebilir. Ancak, enerjinin şifa bulması için ana malzeme, kişinin etkin katılımıdır. Bir tıbbi sezici hastalık olasılığı uyarısını ne kadar çabuk yaparsa yapsın, şifa uyarılarla gelmez. Eylemle gelir.

Bana hiçbir şey sezgi yeteneğimi sizlere kitaplar ve çalışma grupları aracılığı ile aktarmaktan fazla haz veremez. Fakat sizler sezgilerinizi ancak yıllar süren uygulamalar ile geliştirebilirsiniz. Harvard Üniversitesinde eğitim görmüş bir sinir cerrahı olan ve

Amerikan Holistik (Bütünsel) Tıp Derneği Kurucusu Norm ile yaptığım "sezgisel staj" bana bir uzman olarak çalışma becerisi sağladı. Bu kitapta öğretilenleri izleyen herkes bundan yarar görebilir ve sezgisel berraklığını artırabilir, ancak sezgilerin tümüyle gelişmesi için uzun süreli bir eğitim gerekli olduğundan, yakın bir gelecekte Norm ile birlikte tıbbi sezgili öğrencilerin stajlarını Amerika'daki bütünsel sağlık merkezlerinde yapabilmelerine yardımcı olacağız. Norm'un Springfield, Missouri'deki çiftliğinde insanların sezgilerini doğal algılama yetilerinin bir parçası olarak kullanmalarına yardım amacıyla sezgi bilimi konulu bir program sunmaktayız.

On yıl önce bir tıbbi sezgi eğitimi oldukça abartılı görülmekte idiyse de o günden bu yana toplum olarak akupunktur, acupressure, chi kung vb. beden etrafındaki enerji akımına dayalı eski bilgileri tıbbi tedavide kullanmaya daha açık hale geldik. Dr. Larry Dossey'nin *Meaning and Medicine* (Anlam ve Tıp) adlı kitabında yazdığı gibi artık "III. Çağ" tıbbı uygulamamız gerek, yani ruhsal, fiziksel, duygusal, bütünsel ve alopatik (hastalığı benzeriyle tedavi eden homeopatinin karşıtı -çn.) şifayı birleştiren bir tedavi. Tıbbi sezicilerin bir gün bu ülkede ve dünyada sağlık bakım birimlerinin ayrılmaz bir parçası olacağına inanıyorum.

Geleneksel tıp dünyası enerji ve ruhsal bozukluk ile hastalık arasındaki bağlantıyı tanımanın eşiğinde. Onun günün birinde beden ve ruh arasındaki ayrımı aşması kaçınılmaz, ancak bu arada bizler de enerjinin dilini ve simgesel görüş yeteneğini öğrenerek kendi ruhlarımıza köprüler kurup kendimize yardım edebiliriz. Bu kitabı okurken umarım sizler de kendinizi şu anda fiziksel bedeninizi gördüğünüz ölçüde enerji dilinde düşünebilecek ve ruhunuza da şu anda bedeninize baktığınız kadar iyi bakacaksınız.

Kısa Bir Tarihçe

Konuşmalarım ve çalışma gruplarıma katılanlara söylediğim gibi, sizi "gözlerimin ötesinde" var olan dünyaya götürüyorum. Ancak işe size bilincimi kendi bakış açımı yaratmaya açan ve beni yıllar boyu tıbbi seziciliğe yönlendiren değişik kişi ve olayları anlatarak başlarsam, siz de yaşamınızda iş başında olan içsel rehberin daha kolay ayırdına varabilirsiniz.

DÖNÜM NOKTALARI

Benim için profesyonel, kişisel ve ruhsal değeri olan her şeyi tıbbi seziciliğim sırasındaki çalışmalarda öğrendim. Büyük bir hırsla gazetecilik okudum. Eğitimimin üçüncü yılında, otuz yaşına gelmeden Pulitzer ödülünü almaya karar vermiştim. İlk gazetecilik görevim sırasında planımda neyin sorun olduğunu gördüm; başarılı gazete muhabirliğinin gerektirdiği yetenek bende yoktu.

Gazeteyi bıraktım, ancak tek hayalim olan gazetecilik mesleğinin gerçekleşemeyeceğini kabullenemiyordum. Yerine koyacak bir düşüm olmadığından, ruhu zehirleyen bir depresyonun balçığına saplandım, klasik bir "ruhun karanlık gecesi" idi. En kötü aylarda öğleye doğru uyanıp ofis olarak da kullandığım evimde yere oturur, yarım kalmış makalelere boş boş bakardım. Bir sabah derin bir uykudan sonra, tam uyku ile uyanıklık arasında gidip gelirken, ölmüşüm de sadece bu hayatımı anımsayabiliyormuşum gibi sarsıcı bir duyguya kapıldım. Ömrümün sona ermesi içimi şükran duygularıyla doldurmuştu. Sonunda gözlerimi açıp hayatta olduğumu fark edince bulantı yükseldi içimden, bütün sabah düş kırıklığımı kus-

tum. Bitkin bir halde yatağıma dönüp hayatımın neresini planlarken hata yaptığımı bulmaya çalıştım. Bir anda gazetecilik dersindeki bir ödevin anısı zihnimde patladı.

Profesörüm muhabirlikte tarafsızlığın önemini çokça vurgulamıştı. Tarafsızlık, ilettiğiniz haberden kendinizi duygusal olarak koparark durumu yalnızca gerçeklere dayanarak aktarmaktır demişti. Olayı aktarmak üzere yanmakta olan bir binanın dört köşesinde duran dört ayrı gazeteci hayal etmemizi söyledi. Her muhabir aynı olayı değişik bir açıdan görüyor olacaktı. Her biri kendi köşesindeki insanlarla söyleşi yapacaktı. Öğretmenimizin bize sorduğu soru şuydu: Hangi gazeteci gerçek olaya ve kesin bakış açısına sahip olacaktı? Yani hangi gazeteci gerçeği görecekti?

Birdenbire yıllar öncesinin ödevi benim için büyük bir simgesel anlam kazandı. Belki de "gerçeklik" aslında algılama farkından ibarettir diye düşündüm. Belki de ben yaşama tek gözle bakıyordum. Binayı yalnız bir köşeden görüyor, algılaması derinlikten yoksun kişilerle bunu paylaşıyordum. Diğer gözümü de açmam ve o köşeden ayrılmam gerektiğini anlamıştım.

Sonra, yorgun ve çaresiz zihnim geriye doğru başka bir sıçrama yaptı. Kolejden mezun olduktan sonraki yıl, yaşadığım yer olan Chicago'dan ayrılıp bir yaz çalışmak üzere Alaska'ya gitmiştim. Yakın arkadaşlarımla Seattle'a kadar gidip oradan vapurla Haines'e üç günlük bir yolculuk yaptık. Yolda hiçbirimiz uyumadığından Haines'e vardığımızda hepimiz bitkin düşmüştük.

İskelede bizi minibüsü ile otele götürecek olan bir adam karşıladı. Odamıza gidip yataklarımıza yığıldık. Benden başka herkes derin bir uykuya daldı. Ben fazla gergin olduğumdan otelden çıkıp etrafta dolaşmaya başladım. Minibüs şoförümüz beni gördü, aracını durdurup nereye gittiğimi sordu. Yürüyüş yaptığımı söyledim. Minibüsüne atlamamı söyledi, dediğini yaptım. Beni iki katlı eski bir ahşap binanın önünde indirdi. "İkinci kata çık. Orada oturan kadının ismi Rachel'dir. Biraz onunla konuş, ben sonra uğrar, seni alırım" dedi.

Bugün, Chicago'da bu tür bir davranış oldukça tehlikeli sayılır. Ama o anda yorgunluğum ve Alaska'ya duyduğum hayranlık mantık yürütme yeteneğimi köreltmişti. Onun için adamın dediğini yaptım. Merdivenleri çıkıp kapıyı çaldım. Rachel -seksen yaşlarında bir Amerikan yerlisi- kapıyı açtı ve "Girsene. Sana çay yapayım" dedi. Bu Alaska görgü kuralıydı -cömert, güven dolu, sıcak bir konukseverlik. Ne beni gördüğüne şaşırmıştı ne de davetsizmişim gibi davranıyordu. Çay ve sohbete gelen sıradan bir konuktan ibarettim.

Rachel'in evinde rüyada gibi otururken, kendimi iki değişik dünya arasında hissettim. Evin yarısı Rus kültüründen parçalarla süslenmişti. Siyah Madonna ikonaları, Rachel'in çay demlediği semaver, Rus dantelinden perdeler. Küçük bir totem sütunu ve duvardaki bir Kızılderili battaniyesi dahil diğer yarısı ise tamamen Athabasca yerlisi tarzıydı.

Rachel semaverden başını kaldırarak totem sütununa baktığımı fark etti. "Totem sütunu nasıl okunur biliyor musun?" diye sordu. "Hayır" diye cevap verdim. "Okunabildiğini bilmiyordum."

"A, tabii. Totem sütunları kabilenin koruyucularına ilişkin ruhsal gözlemlerdir. Şuna bak. Tepedeki hayvan ayıdır. Ayının güçlü, avını kovalayan ama asla sırf öldürmek için değil korunmak için öldüren ve gücünü yeniden kazanmak için uzun süre uyuması gereken akıllı ruhu kabilemize yol gösterir. Biz de bu ruhu taklit etmeliyiz. Totemin anlamı budur."

Bu sözleri duyunca uyandım. İyi bir öğretmenin huzurundaydım. İyi bir öğretmen hemen aklımı başıma getirir. Rachel yarı Athabasca yerlisi, yarı Rus olduğunu ve Alaska bir eyalet olmazdan çok önceden beri burada yaşadığını anlattı. Athabasca ruhsal törelerini ve geçmişini ne yazık ki kısıtlı bir süre boyunca benimle paylaşırken yaşamımı sonsuza dek değiştirmişti.

"Duvardaki battaniyeyi görüyor musun? Çok özeldir. Athabasca kültüründe battaniye üretmek ve şarkı bestelemek hatta herhangi bir meslek sahibi olmak büyük bir onur konusudur. Bir bestekar-

dan onun şarkısını söylemek için izin almak zorundasındır, zira şarkıları onun ruhunu taşır. Ve eğer bir battaniyeci isen, bitirinceye kadar yaşayacağından emin değilsen dokumaya başlaman yasaktır. Eğer ölmen gerektiğini öğrenirsen (dikkatinizi çekerim, ölmen gerekirse demişti) bu işi senin için bitirmeyi kabul eden biriyle anlaştığın bir tören düzenlemelisin, çünkü işini yarım bırakamazsın. Aksi halde, ruhunun bir kısmını geride bırakmış olursun.

"Büyük Ruh, rüyasında bunu yapan kadına görünüp ona bu dünyayı terk etmek için hazırlanmasını söylediğinde battaniye neredeyse bitmek üzere idi. Ruha battaniyeyi bitirecek kadar yaşayıp yaşayamayacağını sordu. Ruh yaşamasını kabul etti, ona bu işe yetecek kadar zaman verilecekti. Battaniyeyi bitirdikten iki gün sonra öldü. Onun ruhu iyi ve güçlü olarak bu battaniyede, bu da bana kuvvet veriyor."

"Hayat basittir" dedi Rachel. "İnsanlar birbirleri ve yeryüzünü koruyup kollamak için dünyaya gelir. Ve sonra zamanının bittiğine dair haber alınca ayrılmak için gerekli düzenlemeleri yapmalısın ki arkanda bitmemiş iş kalmasın. Özürlerini dilemeli, kabileye ilişkin sorumluluklarını devretmeli, kabilenin onlarla beraber olduğun süre için dile getirdiği sevgi ve şükranlarını kabul etmelisin. Bu kadar basit."

Rachel çayımızı koymak için sözlerine ara verdi. Sonra anlatmaya devam etti;

"Yarın akşam bir potlaç törenine gideceğim. Bir erkek bu dünyayı terke hazırlanıyor, tüm eşyasını kabileye verecek. Giysilerini ve aletlerini büyük bir çanağa dizecek. Kabile sembolik olarak bu eşyaları kabul edecek. Bunun anlamı ruhunun işini tamamlayabilmesi için tüm kabile sorumluluklarından azat edilmektir. Sonra da aramızdan ayrılacak." Rachel'in dinginliği ve sıradan tavrı, özellikle de ölüm hakkındaki sakinliği beni hayrete düşürmüştü. Kendi kültürümde alışık olduğum o ölüm korkusu neredeydi? Rachel benim dünya görüşümü, özellikle de yaşamın ruhsal veya Tanrıyla ilgili kısmını şu anda altüst etmişti. Yine de bir yaz yağmuru kadar

doğaldı. Çay sohbetinde sunduğu hakikatleri ilkel inançlar olarak kulak ardı etmek istiyordum ama içimdeki his bana onun benim bildiğimden çok daha gerçek bir Tanrıyı tanıdığını söylüyordu.

"Bu adam öleceğini nereden biliyor? Hasta mı?" diye sordum. "Ah" dedi, "Büyücü hekime gitmiş. Büyücü hekim enerjisine bakmış. Enerjisi büyücü hekime olanları söylemiş."

"Büyücü hekim bu işleri nereden biliyor?"

Cehaletim onu çok şaşırtmış gibiydi. Gözlerimin ta içine bakarak bana "söylesene" dedi. "Nasıl olur da bu işleri bilmiyorsun? Ruhunun ne yaptığını ve sana neler söylediğini bilmeden nasıl yaşarsın?"

Ekledi, "Herkes büyücü hekime ruhunun neler dediğini öğrenmeye gider. Yılar önce bana, 'Daha iyi yürümezsen yakında kırık bacaklı olacaksın' demişti. Fiziksel yürümemden söz etmediğini biliyordum. Söylemek istediği, başka bir kadının erkeğini istediğim için dürüst olmadığımdı. O erkeği artık görmemem gerekiyordu. Bu benim için çok zordu, çünkü onu seviyordum. Ama ruhum dürüst olmamaktan ötürü hastalanmıştı. Bir süre buraları terk ettim. Döndüğümde dik yürüyordum."

Rachel ile bir süre daha kalıp ondan daha fazlasını öğrenmeyi umutsuzca istiyordum. Ona evinin temizliğini yapmayı, işlerini görmeyi, ne isterse yapmayı önerdim. Ama kamyon şoförü geldiğinde beni onunla yolladı. Onu bir daha hiç görmedim. Kamyona binerken şoför bana, "Çok esaslı bir kadın değil mi?" diye sordu.

O sonbahar Alaska'dan bedenim eve içinde ruhum olmaksızın döndü. İkisini birleştirmek aylar sürdü. Rachel ile tanışmadan ruhumuzun onun tasvir ettiği gibi bir gücü olduğunu hiç düşünmemiştim. Ruhlarımızın yaptığımız her şey, tanıdığımız herkesle karmaşık bir ilişkiye girdiğini de düşünmemiştim. Hele hayatta yaptığım seçimlerin ruhumu ifade ettiği veya sağlığımı etkilediği hiç aklıma gelmemişti.

Şimdi Rachel'in duygusal ve fiziksel iyileşmesinin, simgesel görüşün hayatımızı nasıl değiştireceğine iyi bir örnek olduğunu dü-

şünüyorum. Gerçi o sırada bilmiyordum ama Rachel ile geçirdiğim o öğleden sonra benim için tıbbi sezgiye giriş olmuştu. Bu alandaki çalışmalarıma sekiz yıldan önce başlamayacak idiysem de, onun anısı beni gazetecilik sonrası depresyonundan çıkarıp değişik bir yöne çevirdi. İlahiyat dalında lisansüstü eğitim yapmaya karar verdim. Bunun ufkumu Rachel'inkine yakın olarak genişleteceğini, sonunda da küçük dünyamdaki zihinsel sınırlar ve önyargıları aşmama yardımcı olacağına inanıyordum. Tanıdığımı sandığım Tanrı gerçekte varolan Tanrı değildi belki de, gazeteci olmak için ettiğim dualara onun için cevap vermiyordu. Belki de henüz tanımadığım Tanrı bana daha çok karşılık verirdi.

Lisansüstü eğitimine bir kriz içinde başladım. Hayatımda ilk kez kendimi güçsüz hissediyordum. Yine de, mistisizm ve şizofreni -ruhsal sağlık yolunda karşılaşılan çılgınlık- konulu çalışmamla lisansüstü derecemi aldım. Sonradan güçsüzlük duygumun beni güce ilişkin eğitim görmeye ittiğini anlayacaktım. Çünkü mistiklerin yaşamları fiziksel, duygusal ve ruhsal güçsüzleşme ve yası izleyen yeni bir güç ilişkisinin doğuşu üzerine dersler sunar.

Kapalı kapılar ardında çile ve vecit vasıtasıyla mistikler ruha erişir. Bu erişim o kadar derin ve güçlüdür ki, sıradan sözcük ve hareketlere Yüce bir elektriklenmeymişçesine bir enerji verebilirler. Başkalarına gerçek bir sevgi, bağışlama ve inanç ile şifa sunabilirler.

Hıristiyan kültürünün Assisili Aziz Francis, Assisili Aziz Clare, Norwichli Julian, Avilalı Aziz Teresa, Sienalı Aziz Catherine ve daha çağdaş Padre Pio gibi tanınmış mistiklerinin olağan bilincin çok dışında bir açıklık içinde Tanrı ile sürekli yakın bir diyalog halinde oldukları söylenir. "Gözlerinin arkasındaki" dünya kesinlikle gözlerinin önündeki dünyadan daha berraktır. Mistiklerin gerçek ve güç hakkındaki algılamaları hiç kuşkusuz sıradan insanlarınkinden çok farklıdır. Hıristiyanlık dili ile mistikler "bu dünyadadırlar fakat bu dünyadan değildirler." Budizm ve Hinduizm dili ile fiziksel dünyadaki hayali görüntülerden kopmuşlardır. Uyanmış oldukları

için net ve simgesel görebilmektedirler. (Buda sözcüğünün anlamı "uyanmış olan"dır.) Bu düzeydeki keskinlik ve bilince giden ruhsal yol çetin ve dik de olsa, bu yolda ne kadar fiziksel sefaletle karşılaşmış da olsalar, hiçbir mistik olağan bilinç düzeyine geri dönmek istememiştir.

Neden hasta olduklarını insanlara göstermek için sezgi ve simgesel görüşü kullanırken, özellikle kişinin güçle olan ilişkisi bakımından, mistiklerin hayatını dikkate alırım. Başlangıçta hastalık, şifa ve kişisel güç arasındaki bağlantıyı kurmamıştım, ancak şimdi sağlığın temelinin güç olduğuna inanıyorum. Nesnelliğim -yaşama simgesel bakışım- insanların güçle ilişkilerini, gücün beden ve ruhları nasıl etkilediğini değerlendirmeme yardımcı oluyor.

Bugünlerde, insanlara Rachel'in sözleriyle ruhlarını olumsuz şeylere karıştırdıklarını, sağlıklarını yeniden kazanabilmeleri için ruhlarını geri çekip doğru yaşamayı yeniden öğrenmelerini söylüyorum. Keşke bu basit talimat uygulanabilse. Ruhlarımız gerçekten de yaşamlarımız ve yaşam seçeneklerimizi barındırıyor. Ruhumuzu yaşadığımız olay ve ilişkilerimize katmaktayız. Yaşam bu kadar basit.

SEZGİSEL ÇIRAKLIK

Geriye dönüp geçen on dört yıla bakınca sezgisel tanı için enerji dilini yorumlamaya yönelik bir eğitim programının adeta benim için tasarlandığını görüyorum. 1983'den 1989'a kadar olan çıraklık dönemimde olağanüstü eşzamanlık olayları bilmem gerekeni öğrenmemde bana yardımcı oldu.

Önce aynı rahatsızlık ile karşı karşıya bulunan insan grupları ile karşılaştım. Bir hafta içinde aynı tip üç kanser hastası benimle temasa geçiyordu. Birkaç hafta sonra hepsi de migrenden şikayetçi üç ayrı kişi arıyordu. Daha sonra, şeker hastaları, meme kanseri olanlar, kalp kapakçığı bozukluğu çekenler, depresyondakiler yine hep toplu halde karşıma çıktı. Sezgilerimi kabullenme aşamasından önce benimle temas kuranlar herhangi bir kalıp izlemiyordu.

Aynı zamanda, aldığım bilginin kalitesi de yükseldi. Bu bilgi bana söz konusu kişilerin hayatlarındaki duygusal, psikolojik ve fiziksel stresin hastalıklarının gelişmesine nasıl katkıda bulunduğunu gösteriyordu. Önceleri bir stres tipini diğeri ile karşılaştırmayı düşünmeksizin her hastadan aldığım izlenimi not etmekle yetiniyordum. Ancak, sonunda hiçbir hastalığın gelişigüzel ortaya çıkmadığını gördüm. Bir hastalık öncesi belirli duygusal ve psikolojik koşulların varlığını araştırmak üzere eski vakalarımı gözden geçirmeye başladım. 1988'de artık yaklaşık yüz farklı hastalığın ardındaki değişik duygusal, psikolojik ve fiziksel stres kalıbını ayırt edebiliyordum. Bu kalıplar o günden beri öğretmeni olduğum birçok doktor ve diğer sağlık uzmanı için geçerli ve yararlı olmuştur. Norm Shealy ile tanışmak ise bir diğer olağanüstü olay idi.

Norm, sinir cerrahı olmasının yanı sıra Amerikan Bütünsel Tıp Derneği kurucusu ve ağrıyı kontrol altına alma konusunda Amerika'nın önde gelen uzmanıdır. 1972'den beri metafizik konulara da ilgi duymaktadır.

1984 ilkbaharında, sezgi yeteneğimden değil de o sıralar henüz asıl iş alanım olan yayıncılık konulu seçkin bir Orta batı yöresi konferansına izleyici olarak davet edilmiştim. Konferans sırasında bana Norm Shealy'yi gösteren bir psikolog ile tanıştım. Durup dururken bana, "Şuradaki adamı görüyor musunuz? Kendisi tıbbi sezicilere ilgi duyan bir hekimdir" dedi. Çok heyecanlandım yine de Dr. Shealy'ye yaklaşıp ona tıbbi sezgi yeteneğim olduğunu söylemeğe karar verdim.

Bir gün öğle yemeğinde onun yanında yer verildiğinde insanlara uzaktan teşhis koyabildiğimi söyledim. Hiç de etkilenmiş görünmedi. Aksine, elmasını soydu ve bana, "Bu konuda ne kadar iyisiniz?" diye sordu. Ona pek emin olmadığımı söyledim. Sonra bana, "Bir beyin tümörünü tanıyabilir misiniz? Kişinin bedeninde oluşmakta olan bir hastalığı görebilir misiniz? Hastanın 'enerjisinin' düşük olduğunu söyleyecek birine ihtiyacım yok. Gereksindiğim, karşısındakini röntgen ışını gibi tarayabilecek birisi" dedi.

Dr. Shealy'ye henüz bu işte yeni olduğumdan yeteneklerimin keskinliğinden çok emin olmadığımı söyledim. Yeteneğimden yararlanabilecek bir hastası olduğu zaman arayacağını söyledi.

Ertesi ay, 1984 Mayısında Stillpoint'e telefon etti. Muayenehanesinde bir hastası olduğunu, hastanın adını ve yaşını söyledi. Karşılığımı bekledi. Yaptığım değerlendirmeyi çok canlı olarak hatırlıyorum, zira heyecandan aldığım izlenimleri fizyolojik terimlerle değil imgeler halinde anlatıyordum. Dr. Shealy'ye sanki bu adamın boğazından beton akıtıldığını hissettiğimi söyledim. Bana göre rahatsızlığından önce yer alan duygusal konulara değindim. Bir bağımlı olan hasta, durumunu itiraf etmekten o kadar korkuyordu ki, gerçeği söylemesi fiziksel olarak olanaksızdı. Sözcükler boğazında donmuştu.

Bitirdiğimde Dr. Shealy teşekkür edip telefonu kapadı. İsabetli bir iş yapıp yapmadığım hakkında hiçbir fikrim yoktu, ancak daha sonra bana adamın gırtlak kanseri olduğunu bildirdi.

Norm Shealy ile çalışmalarım işte böyle başladı. Değerlendirmelerime gösterdiği duygusallıktan uzak tepki aslında büyük bir nimetti. Eğer o zaman yeteneğimin kaydettiği isabete ilişkin övgü dolu bir tepki vermiş olsaydı dikkatimi kendime çevirip onu etkilemeye çalışacaktım. Bu da hiç kuşkusuz bulgularımın keskinliğini olumsuz etkileyecekti.

Onun mesafeli tutumu tarafsız ve net olmamı sağladı. Gazetecilik dersi profesörümden öğrendiğim ve simdi başkalarına da öğrettiğim gibi olaylara mesafeli bakmak keskin bir değerlendirme yapmanın vazgeçilmez koşuludur. Hiçbir şey, "haklı" çıkma ihtiyacı veya sezgisel değerlendirme yaptığını kanıtlama gayreti kadar engelleyici olamaz. Bir sonraki yıl boyunca Norm anatomi öğrenmeme yardımcı oldu, vaka değerlendirmesi için beni birkaç kez aradı. Teknik değerlendirmem hastadan hastaya keskinlik kazanıyordu. Organların silik görüntüsünü almak yerine kısa sürede her hastalığı ve bedendeki yerini titreşiminden ayırt edip tanıyabilir hale geldim. Her hastalık ve vücudun her organının kendi "frekansı" veya titreşim kalıbı olduğunu öğrenmiştim.

O zamanlar gelecekte Norm ile bir ekip çalışması yapacağımız hiç aklıma gelmemişti. Her ne kadar kendimi yeteneğimi anlamaya adamış idiysem de, enerjimin çoğunu Stillpoint'in başarısına ayırmıştım. Sonra, Mart 1985'de hastalığıyla yüzleşme ve iyileşme yürekliliği bana da sezgilerime farklı bir açıdan yaklaşma cesareti veren genç bir adamla karşılaştım.

Norm ile çalışmalarım sırasında sezdiğim hastalıkların adını koyma ve onların enerji streslerini ve oluş nedenlerini tanımlama yeteneğime olan güvenim artmıştı. Şifa verme konusunda edindiğim bilgim okuduğum metinler ve iş arkadaşlarımla yaptığım konuşmalar ile sınırlıydı.

1985 Martının bir cumartesi sabahında, Kansas City'de verdiğim bir konferanstan sonra tanıştığım Joe adlı birinden telefon geldi. Bana oğlu Peter'da yolunda gitmeyen bir şeyler bulunduğu hissine kapıldığını söyleyerek bir değerlendirme yapmamı istedi. Peter yetişkin olduğundan değerlendirme yapmam için oğlunu arayıp iznini almasını istedim. On dakika içinde yeniden aradı ve Peter'ın verebileceğim her türlü yardıma açık olduğunu söyledi. Ona Peter'ın yaşını sordum ve cevapladığı an lösemi olduğu hissine kapıldım. Bunu Joe'ya söylemedim ama ondan kendisiyle karşılıklı görüşmek için Peter'ın telefonunu istedim.

Canlanan sezgisel izlenimleri not alırken algıladığım titreşimin lösemi olmadığını anladım. Ama daha önce karşılaşmadığım için frekansını tanımlayamıyordum. Sonra aniden Peter'in HIV pozitif olduğunu fark ettim. Onunla yaptığım konuşmanın anısı çok canlı. Ülkenin bir ucundan bir kadının telefonda karşıma çıkıp bana, "Selam, şimdi enerji seviyenizi kontrol ettim ve hem HIV pozitifsiniz hem de AIDS olmak üzeresiniz" demesinin ne kadar tuhaf duygular uyandıracağını biliyordum. Peter'ın bedeni gerçekten de HIV virüsünün yol açtığı en yaygın akciğer bozukluğu olan Pneumocystis Mocystis Carnii (PCP) adlı bir zatürreenin belirtilerini göstermek üzereydi.

O sabah Peter'a "Ben babanın bir arkadaşıyım ve tıbbi sezgi ye-

teneğim var" diyerek yaptıklarımı açıklamaya çalıştım. Sonunda, "Peter, senin enerji değerlendirmeni yaptım. Sen AIDS hastasısın" dedim. Cevabı, "Caroline, öyle korkuyorum ki. İki test yaptırdım, ikisi de HIV pozitif çıktı" oldu.

Ses tonu ve bana birden duyduğu güven içimde bir duygu seli oluşturdu. Bundan sonra ne yapması gerektiğini konuştuk. Bırakın AIDS'li olduğunu, babası eşcinsel olduğunu bile bilmiyordu. Babasına hiçbir şey söylemeyecektim ama yaşamı ve sağlığı hakkında dürüst olması için onu teşvik ettim. Yaklaşık yarım saat kadar konuştuk. Kapatır kapatmaz babası Joe arayıp ne sonuca vardığımı sordu. Ona Peter'ın kendisini arayacağını, görüşmemizin içeriğini benim ona aktarmamın uygun olmayacağını söyledim. Bana, "Oğlumun nesi olduğunu biliyorum. Hukuk eğitimini bırakmak istiyor ve bana söyleyemeye korkuyor" dedi. Cevap vermedim, konuşmamız sona erdi.

Yirmi dakika sonra Joe yeniden aradı, "Oğlumla ilgili olabilecek en kötü şeyi düşündüm. Eğer beni arayıp, 'Baba ben AIDS oldum' dese onu yine de seveceğimi anladım" dedi. Cevabım, "Umarım sözlerin içtendir, çünkü sana söyleyeceği işte bu" oldu.

Bir otuz dakika daha geçtikten sonra Joe tekrar arayıp oğlunun eve gelmek üzere yola çıktığını ve ertesi gün öğle vakti ikisinin de New Hampshire'daki oturma odamda olacaklarını bildirdi. Şaşırmıştım. Hemen Norm'u aradım.

Norm ile Peter için bir şifa programı oluşturduk. Bu, vejetaryene yakın sağlıklı bir beslenme şekli, aerobik jimnastik hareketleri, sigarayı bırakma, karın boşluğuna günde kırk beş dakikalık hintyağı uygulaması ve eşcinselliğini gizleme baskısından kurtulmasını sağlayacak psikolojik tedavi içeren bir programdı. Peter şikayet etmeden ve bunun fazla gayret isteyen bir şey olduğunu düşünmeden iyileşmesi için ne gerekiyorsa yaptı. Hatta, "Hepsi bu kadar mı?" der gibi bir hali vardı.

Çoğu kişinin bir şifa programına başlarken bunu bir ceza gibi gördüğünü belirtmeliyim. Norm ile sayısız insan üzerinde çalışma-

larımız oldu. Bunlardan biri de aşırı şişmanlık, diyabet ve kronik ağrılardan yakınan bir kadındı. Ona durumunun derhal düzelebilmesi için sağlıklı bir beslenme ve hafif bir egzersiz programı uygulaması gerektiğini anlattık. Cevabı, "Kesinlikle olamaz. Ben bunları asla yapamam. Benim hiç iradem yoktur. Başka öneriniz var mı?" olmuştu. Buna karşılık Peter iyileşmede kendine düşen sorumluluğu şükranla kabullenip programının tüm gereklerini o ölçüde kendini yormadan yerine getirdi. Altı hafta sonra kan testi HIV negatifti. Peter şu anda avukatlık yapıyor, bugüne dek de HIV negatif kaldı.

Daha sonra, Norm ile bu olaya AIDS: Passageway to Transformation, Stillpoint, 1987 (AIDS:Bir Dönüşüm Yolu) adlı ilk kitabımıza vaka analizi olarak yer verdik. Peter ile çalışmalarımızın sonucunda, bir kişi kendisini iyileştirebilirse başkaları da iyileştirebilir inancıyla, Norm ile HIV pozitif veya AIDS'liler için çalışma grupları oluşturmaya başladık.

HOBİDEN MESLEĞE

AIDS ve genel olarak şifa konusunda yurtiçi ve dışında konferanslar vermek üzere yapılan pek çok davetin ilkini Peter'ın ölümcül kabul edilen hastalığının iyileşmesi üzerine aldım. Onun vakası benim için bir dönüm noktasıydı. Beni hastalıkların kökenini ve özellikle hastalığın neden ve ne zaman oluşmaya başladığını, iyileşmesi için ne gerektiğini, neden bazılarının iyileşip diğerlerinin iyileşmediğini incelemeye yöneltti. Bir toplumun tamamını bir salgın hastalığa yakalanabilir hale getirenin ne olduğunu özellikle merak etmeye başladım. Hangi duygusal ve fiziksel stres bir grubun kimyasını hastalığa yol açacak biçimde tetikler?

Sembolik bir düşünce ile AIDS'in küresel bir hastalık olarak meydana çıkışını adeta görebiliyordum. Pneumocystis Carnii zatürreesi dünyanın oksijen ihtiyacını en fazla oranda karşılayan yağmur ormanlarının yok edilmesini simgeliyor olabilir. Aynı şekilde birçok AIDS hastasında görülen bir cilt kanseri türü olan Kaposi sar-

komu dünyanın doğal yüzeyinin nükleer silah denemeleri, toksik atıklar ve diğer kirlenme şekilleriyle gözle görülür biçimde mahvedilmesinin sembolü olabilir. Son olarak da insan bağışıklık sistemi, şu anda ileri derecede hasta bir kimsenin bağışıklık sistemi kadar hassas olan dünyanın ozon tabakasını simgeleyebilir.

Bazıları Peter vakasını "mucize" olarak tanımladı. Bunun altında yatan anlam onun Tanrının lütfuna mazhar olduğu ve onun yardımı olmadan asla iyileşemeyeceği idi. Belki de gerçek budur ama insanın yine de kendine "Mucizeleri olası kılan nedir?" diye sorması gerek. Hücre dokularımızın belirgin tutumlarımızın ve inanç sistemlerimizin titreşim biçimlerini sakladığına ve ruhlarımızı olumsuz bağlılıklardan kurtararak harekete geçirebileceğimiz karmaşık bir enerji frekansı veya "lütuf"un varlığı ya da yokluğuna inanıyorum.

Mucizeler Kursu (A Course in Miracles) adlı eserde belirtildiği gibi "Mucizeler doğaldır. Mucize olmuyorsa yolunda gitmeyen bir şeyler vardır." Peter'ın iyileşmesinden mucizelere yol açan enerjiye hangi eylemlerimizin engel olduğunu gördüm. Örneğin, vejetaryen olabilir, günde altı mil koşabilirsiniz, ancak yıpratıcı bir ilişki yaşıyorsanız, nefret ettiğiniz bir işte çalışıyorsanız veya her gün anne babanızla kavga ediyorsanız, hastalığa yol açabilecek veya hastaysanız iyileşmenizi engelleyecek bir enerji ve güç kaybı içindesiniz demektir. Öte yandan, ruhsal merkezinizi bulmuşsanız ve olumsuz inançlardan enerjinizi geri çekebiliyorsanız, kedi maması da yeseniz sağlığınızı korursunuz.

Lütfen sağlıksız beslenmeyi ve egzersiz yapmamayı savunduğumu sanmayın. Söylemek istediğim, sadece bunların sağlıklı kalmanıza yetmeyeceğidir. Ruhsal bilince ulaşma çabasının da size sağlık garantisi vereceğini söylemiyorum. Ancak, bu çaba yaşamı ve kendinizi anlamanızı kolaylaştıracak ve yavaşça veya aniden, fiziksel ve ruhsal iyileşmenizi en üst noktaya çıkaracaktır.

İç dinamiğimiz ile sağlığımızın -ve genelde yaşamımızın- kalitesi arasındaki ilişkiyi anladıkça sezgilerimle çalışmaya kendimi

daha da çok adadım. 1988'e kadar Norm ile araştırmalarımızı sürdürdük ve hastalıkların oluşumundan önce meydana gelen ruhsal ve duygusal konulardaki bulgularımızı içeren The Creation of Health (Sağlığın Yaratılışı -Stillpoint, 1988) adlı kitabı yayınladık.

YOLDAKİ SON DÖNEMEÇ

O kitabın tamamlanmasından az sonra kan kaybından ölümün eşiğinden döndüğüm bir kaza geçirdim. Travma, basit bir burun kanamasını korkunç bir kan kaybına dönüştürdü. Ambulansla hastaneye giderken, kucağımda içi burnumdan akan kanla dolan koca bir tas ile oturuyordum. Yatar durumda olsaydım genzime dolacak kanımla boğulurdum. Bu sırada aniden başım öne düştü ve kendimi otoyolda süzülerek ilerlerken ve ambulanstakilerin beni kurtarmak için çılgınca çabalamalarını izlerken buldum. Birden kendimi daha önce hiç olmadığım kadar hafif, mutluluktan uçar ve titreşimsel olarak canlı hissetim. Bedenimin dışında olduğumu, belki de öldüğümü düşündüm. Hakkında çok şey duyduğum o "tüneli" bekledim ama görünmedi. Onun yerine kendimi dünyadan uzaklaşır gibi hissettim. Yaşadığım dinginlik öylesine yoğundu ki anısı bile çok güçlü. Sonra Norm'un imgesi belirdi. Elinde *Sağlığın Yaratılışı* kitabı, sahneye çıkıp konuşmaya hazırlanıyordu. "Bunun işbirliğimizin başlangıcı olacağını düşünmüştüm, ne yazık ki sonu oldu" dediğini duydum.

Vücuduma geri dönmek, fiziksel yaşam kazanmak için acil bir arzu duydum ve bedenime hızla girdiğimi hissettim. Bu deneyimden sonra kendime tek bir soru sordum: "Neden o haldeyken yayınevimi görmedim?"

O zaman, artık şirketimi bırakıp hayatımın sonuna kadar tıbbi sezgi yolunda yürüyeceğimi anlamıştım.

Profesyonel bir tıbbi sezici olarak ülke çapında on beş kadar hekimle çalıştım. Bunların içinde Women's Bodies; Women's Wisdom -Bantam 1994 (Kadınların Vücudu, Kadınların Bilgeliği) adlı kitabın yazarı, Maine'deki Yarmouth şehrinde Kadın Kadına adlı

bir sağlık kliniğinin kurucusu olan kadın doğum uzmanı Dr. Christiane Northrup da vardı. Chris beni 1990 sonbaharında bir kişisel sağlık değerlendirmesi için aradı ve o seanstan sonra pek çok hastasının sezgisel değerlendirmesini yapmamı istedi. Chris ve diğer hekimlerle çalışma olanağı bulmam benim bir tıbbi sezici olarak olgunlaştığımın bir işaretiydi. Bu benim insan enerji sistemi üzerinde çalışmamın hekimlere hastalarını iyileştirmekte yardımcı olabileceğini gösteriyordu.

1990'dan 1992'ye kadar hem Norm ile hem de tek başıma Avustralya, Avrupa, Meksika ve Kanada'da birçok çalışma grubu yönettim. İlk çalışma gruplarında önce insan enerji sistemi hakkında konuşur, sonra da gruba katılan herkes üzerinde sezgiye dayalı bir sağlık değerlendirmesi yapardım. Bu, bazı hafta sonları yüz yirmi kadar sağlık değerlendirmesi yapmak demekti. Çalışmalardan çoğunlukla ter içinde çıkardım. Bir iş günü sonunda bitap düşüyordum. İki yıl bu şekilde çalıştıktan sonra tükenmeye başlamıştım.

Her zaman olduğu gibi, tam gücüm biterken önümde yepyeni bir kapı açıldı. Şubat 1992'de New Hampshire eyaletinde bir çalışma grubu yönetiyordum. Grup öğle yemeğinden dönmüştü. Öğleden sonra çalışmasında bir kadının yanına oturarak ona "Bugün sizin için ne yapabilirim?" diye sordum. Onun da diğerleri gibi bir sağlık sorunundan söz edeceğini ve benim de işi oradan alıp götüreceğimi varsayıyordum. Ancak bunun yerine kollarını göğsünde kavuşturup sanki ben bir dolandırıcıymışım gibi yüzüme bakarak "Bilmiyorum. Bunu bana siz söyleyin. Ben paramı ödedim" dedi.

Öfkelendim demek, Montana'da kışın hava biraz serindir demeye benzeyecek. Bu kadını kolundan tuttuğum gibi kapının önüne koymak için öylesine dayanılmaz bir istek duydum ki çarpıntım tuttu. Derin bir nefes alıp, "Biliyor musunuz, bu yorumunuz için size teşekkür etmemi gerektiren bir neden buluncaya kadar yanımızdan kalkmayacağım. Kim bilir, belki de çok uzun bir süre böyle oturmamız gerekecek" dedim. Çalışma grubunun üzerine gergin bir hava çöktü. Hiç kimse kıpırdamadı.

Ve işte o anda aklım başıma geldi. Oturduğum yerden fırlayarak, "Bundan böyle hiç kimse için kişisel sağlık değerlendirmesi yapmayacağım. Bunun yerine size kendi değerlendirmenizi nasıl yapacağınızı öğreteceğim. Ben tek bir kişiyim, eğer şimdiki tempomda devam edersem fazla uzun yaşayamam. Parasını geri isteyen varsa, hemen söylesin. Yoksa, defterlerinizi çıkarın. Çalışacağız. Size bedenlerinizi benim gördüğüm şekilde görmeyi öğreteceğim. Eğer kendi bedenlerinizdeki bir sorunu bana ihtiyacımız olmadan tespit etmeyi sizlere öğretebilirsem, hepinize çok daha fazla yardım etmiş olurum" dedim.

O anda sarsılmış görünen kadına bakarak, "Belki de şu anda hayatını kurtardınız. Size teşekkür borçluyum" dedim. Hiç kimse parasını geri istemedi. O gün "kendimize teşhis koyma" derslerine başladım.

1992 sonbaharında Norm ile sezgi bilimi üzerine bir eğitim programı geliştirmeyi tartışmaktaydık. Eğitim programımızın ilk aşamalarında bize mali destek sağlayabilecek Hollandalı bir girişimci ile görüştük. 1993'de benim bu kitabı yazmama da yol açan tıbbi sezgi üzerine yoğun eğitim çalışmalarına başladık. Bu sistemi çalışma gruplarında öğretmek bana bazılarına bu kitapta vaka incelemesi olarak yer verdiğim pek çok katılımcının yaşam öyküsünü dinleme olanağı sağladı. Bunların arasında, varolan bir hastalığın ilerlemesine engel olarak enerji düzeyinde ve belirmiş bir hastalığın önünü alarak ya da iyileştirerek bedensel düzeyde kendilerine şifa veren hastalar da bulunuyor.

Bu kitabı hazırlarken tıbbi sezgi ve sezgisel sağlık değerlendirmelerini öğretirken işime yarayan teknik hususların sırasını izledim. Birinci kısımdaki birinci bölümde tıbbi sezginin temel ilkelerine giriş ve bunları kendinize nasıl uygulayacağınız yer alıyor.

İkinci kısmın birinci bölümü, Hindu öğretilerindeki çakralar, yedi Hıristiyan töreninin sembolik anlamı ve Musevi dininin mistik öğretilerini içeren Kabalanın ana metni olan Zohar'daki on se-

firotun -hayat ağacı- mistik yorumunu kapsayan üç kutsal geleneğin sentezi üzerine kurulmuş insan enerji sistemi modelini tanıtıyor. Yedi çakra, yedi Hıristiyan töreni ve Hayat Ağacı insan enerji sisteminin yedi basamağını, insan gelişiminin yedi aşamasını, evrensel ruhsal yolculuğun yedi ana dersini ya da Joseph Campbell'in tasvir edeceği gibi "kahramanın yolculuğu"nu simgelemektedir.

İkinci kısım insan enerji sisteminin ruhsal-biyolojik profilini sunması dolayısıyla kitabın kalbi sayılabilir.

İkinci kısım benim şimdiki çalışmalarımda yol gösterici olarak kullandığım ruhsal ve enerji düzeyindeki algılamanın geniş bir yorumu ile son buluyor. Bu algılama size enerji ve simgesel görüş dilini öğrenmeniz için bir temel oluşturacak, sevdikleriniz ve sizin fiziksel ve ruhsal sağlığınızın enerji modellerine yönelik bir içgörü kazandıracak.

İkinci kısmın birinci ve yedinci bölümleri arasında insan bedenindeki yedi güç merkezinin anatomisi veriliyor. Buradaki gerçek vaka analizleri ruhsal gelişmemizde enerji verilerini nasıl kullandığımızı gösterecek.

"Çağdaş Mistik İçin Bir Rehber" başlıklı sonsöz bölümü simgesel görüşü gelişiminiz ve sağlığınıza uyarlama yollarına yönelik öneriler içeriyor.

Öğrencilerime her çalışma grubuna başlarken söylediğim gibi yalnızca yüreğinize doğru ve gerçek geleni alın.

1. KISIM
Ruhun Yeni Dili

1
Enerji Tıbbı ve Sezgi

Sezgi hakkındaki konuşmalarımla kimilerini düş kırıklığına uğratıyorum. Çünkü sezgisel ya da simgesel görüşün Tanrı vergisi değil, özgüvene bağlı bir beceri olduğuna kesinlikle inanıyorum. Enerji tıbbının sözcük, kavram ve prensipleri içinde düşününce, bu beceriyi ve sağlıklı bir benlik algısı geliştirmek daha da kolaylaşır. Bu bölümü okurken sezgi kullanmayı enerji dilini yorumlamak olarak düşünün.

İNSANIN ENERJİ ALANI

Canlı olan her şeyin nabzı enerji ile atar ve bütün bu enerji bilgi yüklüdür. Alternatif ve bütünleyici tıp uygulayıcılarının bu kavramı kabul etmeleri hiç de şaşırtıcı değildir. Hatta bazı kuantum fizikçileri bedenin biyolojik süreçlerinde bir elektromanyetik alan yaratıldığını kabul etmektedir. Bilim insanları, yaşayan dokuların elektrik üretmesi dolayısıyla insan bedeninin de elektrik ürettiğini kabul eder.

Fiziksel bedeniniz, boyunuz ve kollarınızın açık hali kadar bir enerji alanı ile çevrilidir. Bu hem bir bilgi merkezi hem de son derece hassas bir algılama sistemidir. Başkalarının bedeninden mesaj alan ve mesaj veren bir cins bilinçli enerji olan bu sistem sayesinde çevremizdeki her şey ile sürekli "iletişim" halindeyiz. Sezgisel insanların algıladığı, işte bu enerji alanındaki mesajlardır.

Enerji tıbbı uygulayıcıları bu enerji alanının her bireyin enerji-

sini içerdiğine ve yansıttığına inanırlar. Bu alan çevremizi kuşatır ve bizimle birlikte olumlu ve olumsuz iç ve dış deneyimlerimizin yarattığı duygusal enerjiyi taşır. Bu duygusal güç bedenimizdeki fiziksel dokuyu etkiler. Böylelikle -yani hayatımızı oluşturan deneyimler ile- biyografimiz biyolojimiz haline gelir.

Geçmiş ve şu andaki kişisel ve mesleki ilişkiler, derin ve travmatik deneyim ve anılar, ruhsal ve batıl inançlar dahil tüm inanç kalıpları ve tavırlar enerji sistemimize duygusal enerji taşıyan deneyimlerdir. Bu deneyimlerin duyguları biyolojik sistemimizce kodlanır ve hücre dokumuzun oluşmasına katkıda bulunur. Bu doku o duyguları yansıtan nitelikte bir enerji üretir. Bu enerji izlenimleri ise, bir tıbbi sezicinin okuyabileceği simgesel ve açık bilgiyi taşıyan bir enerji dili oluşturur. Size enerji alanının ileteceği türden bir mesaj örneği vermek istiyorum. Diyelim ki ilkokuldayken matematik ile aranız iyi değildi. Bir düzinenin on iki adet olduğunu bilmek dokuların sağlığını değiştirecek duygusal bir yük taşımaz. Öte yandan, bunu bilmediğiniz için öğretmeniniz tarafından aşağılanmışsanız, bu deneyim hücresel hasara neden olabilecek duygusal bir yük taşıyacaktır. Eğer yetişkinlik döneminde bu anı sizin eleştiri ile başa çıkma, otoriter insanlar, eğitim veya başarısızlık gibi konulardaki referans noktanız olursa yük daha da artar. Sezgisel bir insan sizin öğretmenle iletişiminize ilişkin yaşanmış bir imge ya da bu deneyime bağlı olumsuz bir simge yakalayabilir.

Olumlu imge ve bunların enerjisi de enerji alanında saklanır. Birisinin sizi bir işteki başarınızdan, inceliğinizden veya yaptığınız bir yardımdan dolayı övdüğü bir anı düşünün. Bedeninizden olumlu bir gücün, pozitif enerjinin yükseldiğini hissedersiniz. Pozitif ve negatif deneyimler bir anıyı enerji alanına olduğu kadar hücre dokusuna da kaydeder. Nörobiyolog Dr. Candace Pert'ün kanıtladığı gibi duygular tarafından harekete geçirilen kimyasal maddeler olan nöropepditler düşüncenin maddeye dönüşmesidir. Duygularımız, hücre ve dokularımız ile etkileşim içinde bedenimizde yaşar. Dr. Pert artık zihin ve bedeni birbirinden ayırt edemediğini, çünkü be-

yindeki duygusal kimyaya duyarlı ve bunu üreten hücrelerin bedende de varolduğunu söylüyor. Bazen beyin sorunu kaydetmeden önce beden duygusal olarak cevap verir ve kimyasal madde salgılar. Daha düşünecek vaktiniz olmadan bedeninizin aşırı gürültüye nasıl tepki verdiğini hatırlayın.

Dr. Pert'ün Bill Moyer'in Healing and the Mind (Şifa ve Zihin) adlı kitabı için söylediği gibi, "Henüz çözemediğimiz başka bir enerji türü kesinlikle mevcuttur. Örneğin beden öldüğünde onu terk eder gibi görünen bir enerji türü var... Zihniniz bedeninizin her hücresindedir." Moyers, "Yani duygularımın bedenimde saklandığını mı söylüyorsunuz?" Pert, "Kesinlikle. Farkında değil misiniz? Enerji konusuna girmeden açıklanamayan birçok fenomen vardır."

Alanı Okumak

Dramatik çocukluk deneyimlerinin yanı sıra sezgisel bir insan batıl inançları, kişisel alışkanlıkları, davranış biçimlerini, ahlaki inançları, müzik ve edebiyattaki tercihleri de algılayabilir. Enerji izlenimleri kimi zaman da daha simgeseldir. Nefes darlığı çeken bir hastada sürekli bir atış mangası tarafından kalbinden vurulma görüntüsü alıyordum. Gerçekte başına böyle bir şey gelmemişti elbette. Derinlemesine tahliller yaptırmış, rahatsızlığının bedensel nedeni yine de ortaya çıkarılamamıştı. İzlenimimi onunla paylaştığımda bana karısının onu defalarca başkalarıyla aldattığını ve bu davranışın onda yarattığı etkinin aynı kalbinden vurulma duygusu gibi olduğunu söyledi. Daha önce görmezden geldiği duyguları açığa vurarak sağlığı ve evliliği ile ilgili sorunlara parmak basmış oluyordu.

Duygusal enerjimiz son derece karmaşık bir süreç sonucunda biyolojik maddeye dönüşür. Tıpkı radyo istasyonlarının belirli dalga boylarında çalışması gibi, bedendeki her organ ve sistem de belirli psikolojik ve duygusal enerjileri emmek ve işlemden geçirmek üzere ayarlanmıştır. Yani bedenin her bir bölgesi farklı belirgin ayrıntıları olan frekanslarda enerji yayınlar. Sağlıklı olduğumuz zaman hepsi doğru istasyona "ayarlı"dır. Bedenin normal frekansta

yayın yapmayan bir bölgesi, mevcut sorunun yerini gösterir. Frekans yoğunluğundaki bir değişiklik hastalığın doğası ve ciddiyetinde bir değişim olduğunu gösterir. Ayrıca hastalığın oluşumuna katkıda bulunan stres biçimini de açıklar.

Beden enerjisinin bu şekilde yorumlanmasına "titreşimsel tıp" adı da verilir. Bu, Çin tıbbından şaman uygulamalarına, her türlü halk şifacılığı veya alternatif terapi yöntemlerine dek en eski tıbbi uygulama ve inançları andırır. Gerçek şu ki, enerji tıbbı yeni bir şey değil. Ancak buna ve ruhsal şifayı çağdaş tıbbi tedavi ile bağlantılı olarak nasıl kullanabileceğinize ilişkin yorumumun benzersiz olduğuna inanıyorum. Eğer kişi stres koşulları nedeniyle enerji kaybettiğini sezgisel olarak algılayabilir ve bu enerji kaybını düzeltmek üzere harekete geçerse stresin fiziksel bir krize yol açması olasılığı azalır ya da bütünüyle ortadan kalkar.

Enerji dilini sizlere insan enerji alanını görüp hissedebilecek, ruhsal anatomideki karşılığını anlayabilecek, kendi gücünüzün kaynaklarını öğrenebilecek, sezgi yetinizi geliştirmeye başlayacak şekilde açıklayabildiğim halde, enerji bilgisini nasıl edindiğimi açıklamakta zorluk çekiyorum. Diğer sezgisel kişiler de benzeri bir durumda gibi görünüyor. Hepimiz en yoğun, en güçlü titreşime sahip bilgiyi yakalarız. Bu titreşimler genellikle vücudun zayıflayan veya hastalanan bölgesine aittir. Kural olarak kişinin enerji sistemi sadece bilinçte hastalık veya dengesizliğin farkındalığını yaratacak titreşimi yayınlar. "Yüreğinden vurulmak" imgesi gibi simgesel bir bilgi kimi zaman rahatsız edici olabilir. Ancak bu yoğunluk bedenin bu hastalığa yol açan zihinsel veya duygusal alışkanlıkları kırıp geçmek için gereklidir. Tıbbi sezgililer bedenin kendi sağlığını koruma eğilimi ile işbirliği içindedir. Biz kendimize fiziksel olarak ne yaparsak yapalım, enerjimiz daima sağlığa yönelecektir. Örneğin eğer yalan söylersek, enerji alanımız karşımızdaki kimseye gerçeği söylemediğimiz "enerji olgusunu" iletecektir. Enerji yalan söylemez ve söyleyemez.

İlk İzlenimden Şaşmayın

Kendiniz veya bir başkasına ilişkin bir izlenim aldığınızda ortaya çıkan görüntüye dikkat edin. Pek çok kişi, sağlıklı değil güvenli sezgi peşindedir, çünkü geleceğe, bilinmeyene güvenli bir geçiş yapmak ister. Bu nedenle aldığınız rahatsız edici, kendinizin veya enerji alanını okuduğunuz kişinin arzularına uymayan bir imgeyi görmezden gelme eğiliminiz olabilir. Bana değerlendirme için gelen çoğu kişi aslında kendilerindeki bozukluğu sezmiştir, ancak benim bu sezgilerine başka bir anlam vereceğimi umar. Örneğin, "Bedeniniz doğal bir değişim geçiriyor. Bir şeyiniz yok" demem gibi. Ama önemli olan duyulmak isteneni değil gerçeği söylemektir. Benden yardım isteyenlerin olumsuz sezgisel izlenimlerini teyit etmek zorunda kaldığım pek çok zaman oldu. Onların yetenekleri benimki kadar geçerli. Hasta olduklarını biliyorlar. Ama ben onların korkularını paylaşmadığımdan verilerini onlardan daha iyi yorumlayabiliyorum.

İnsanlar korkularıyla yüzleşmelidir. "Kalbinden vurulan" adam vakasında, zina yapan eşe kuşkularını açmamak o kişiye yüzeyde daha güvenli geliyordu. Sezgileriyle hareket etmek yerine kızgınlığını ve kırgınlığını "yeraltına", bedenine yönlendirdi. Bu da göğüs ağrıları şeklinde ortaya çıktı. Bedeni ve ruhu onu karısının aldatmalarıyla başa çıkması için uyandırmaya uğraşırken, o pek çok kişi gibi, yüzleşmeyince sorunun ortadan kaybolacağını umuyordu. Oysa bedeni "emniyetli" yaklaşımının gerçek bedelinin sağlığının tehdit altına girmesi olduğunu ortaya koyuyordu. Bu adamın hikayesi sezginin aslında ne kadar güçlü olduğunu ve iyileşme yolunda en inatçı tavrı bile aşabileceğini gösteriyor.

Yaşam bazen acı doludur. Ruhsal olarak yaşamın getirdiği acılarla yüzleşmemiz gerekir. Oysa Batı dünyasında Tanrının bizim için yaptığı planı yanlış yorumlar, yaşamın rahat ve dertsiz olmasını bekleriz. Yaşamımızda Tanrının varlığını kişisel refah düzeyimiz ile ölçeriz. Dualarımız kabul olursa Tanrıya inanırız. Ama ne Tanrı ne Buda ne de başka bir ruhsal önder ya da gelenek acısız bir haya-

tı özendirir veya garantiler. Ruhsal öğretiler, acı deneyimlerle olgunlaşmaya teşvik eder. Her deneyim ruhsal bir derstir. Sezgisel yeteneği geliştirmek deneyimlerde gizli dersleri öğrenmemize yardım edecektir.

Derin Düşünen Bir Zihniniz Olsun

Sezginizi geliştirecek tek bir formül yoktur. Bazıları meditasyon ile veya bir spor ya da yetenekte ustalaşarak bunu başarırlar. Sezgisel yeteneğin ruhsal bir yaşam tarzı ile geliştiğini söyleyen çoktur. Ancak, bu doğru değil. Sezgisel yetenek her insanda mevcuttur. Çünkü bu ruhsal bir niyet değil, bir hayatta kalma becerisidir. Ama derin düşünceye veya meditasyona yönelik bir yaklaşım sezgisel algıyı kolaylaştırır. Tarafsızlık ise algıladığınız izlenimleri yorumlamanıza ve onları simgesel ruhsal bir bağlama oturtmanıza yardım edecektir.

Tarafsızlık Esastır

Kişisel olan ve olmayan izlenimleri birbirinden ayırmayı bana deneyim öğretti. Benim sezgide isabet göstergem duygusal olmamaktır. Benim için net bir izlenimin herhangi bir şeyle bağlantılı duygusal bir enerjisi yoktur. Bir izlenimde duygusal bağlantı hissedersem, onun arılığını yitirmiş olduğunu düşünürüm. Enerji alanını okuduğunuz kişi ise çoğu zaman aldığınız izlenimde duygusal bir yük hissedecektir.

Benim için izlenimler ne işitsel ne de görseldir. Daha çok, belli belirsiz bir elektrik akımı taşıyan hızlı zihinsel imgelerdir bunlar. Kişinin bedenini tararken her enerji merkezine odaklanıp bir imgenin belirmesini beklerim. Beş saniye kadar sonra görüntüleme süreci başlar ve kendi kendine duruncaya kadar açılmaya devam eder. Süre kişiden kişiye değişir. Bazılarını okumak bir saat sürebilir; bazıları için ise on dakika yeterlidir.

Zaman zaman okuyamadığım ya da yardımcı olamadığım biriyle karşılaşırım. Tek yapabildiğim bunun nedenleri üzerinde düşün-

mektir. Söyleyeceğim hiçbir şeyin karşımdakine bir anlam ifade etmeyeceğini hissettiğim de oldu. Bazen de karşımdaki evliliğinin neden yürümediği gibi çok belirgin bir cevap beklediği izlenimi uyandırır. Çok yorgun olduğumda veya zihnim kişisel bir sorunla meşgul iken de yararlı olamam.

İnsan enerji sistemini okumayı öğrendikçe, ilk adım, uygulamanın temelinde yer alan ilkeleri incelemek, bir sonraki ise uygulamada deneyim edinmek olmalıdır. Bu kitap size bazı teorik kavramlar ve kendi sezgi yeteneğinizi keşfetmeniz için ipuçları sunuyor. Becerinizi geliştirmek ve kendi yaşamınızda uygulamak için ise içinizden gelen sese güvenmeniz şarttır. Bunu ne kadar vurgulasam azdır.

BİRİNCİ İLKE: BİYOGRAFİNİZ BİYOLOJİNİZ HALİNE GELİR

Enerji tıbbına göre hepimiz yaşayan tarih kitaplarıyız. Bedenlerimiz yaşamımızdaki ilişki ve olayların her bölümünün, satırının, dizesinin tarihçesini barındırır. Yaşadıkça biyolojik sağlığımız kuvvetimizi, zaaflarımızı, umut ve korkularımızı ileten canlı, nefes alan biyografik bir bildiri haline gelir.

Gelmiş geçmiş tüm düşünceleriniz biyolojik sisteminizden geçip fizyolojik tepkileri harekete geçirmişlerdir. Bazı düşünceler bedende tepkiler oluşturur. Örneğin korku bedeninizdeki tüm sistemleri harekete geçirir: mideniz kasılır, kalp atışlarınız hızlanır, terlersiniz. Sevgi dolu bir düşünce tüm bedeninizi gevşetebilir. Bazı düşünceler daha belirsizdir, diğerleri bilinçaltındadır. Pek çoğu anlamsızdır. Rüzgar gibi geçer, bilinçli bir dikkat istemez ve sağlık üzerinde pek etki yapmazlar. Ancak her bilinçli düşünce -ve çoğu bilinçaltı düşünce- fizyolojik bir tepkiye yol açar.

İçeriği ne olursa olsun bütün düşünceler sistemimize önce enerji olarak girer. Duygusal, zihinsel, psikolojik ve ruhsal enerji taşıyanlar daha sonra hücre belleğinde saklanacak olan biyolojik tepkiler üretir. Böylelikle biyografilerimiz gün be gün biyolojimize işlenir.

Norm'un genç bir hastasının hikayesi bu sürecin nasıl işlediğine iyi bir örnek oluşturuyor. Norm, yorgunluğu giderek artan ve genel olarak kendini iyi hissetmeyen diş hekimi bir hastasına telefonla konsültasyon yapmam için beni aradı. Karın boşluğunun sağ tarafında bir ağrı vardı. Ciddi bir depresyon içinde idi.

Sürekli olan ve giderek artarak duygusal - zihinsel berraklığı kemiren yorgunluk bedende bir şeylerin yolunda gitmediğine işaret eden bir enerji semptomudur. Çoğu insan ağrı vermediği için bunu bir belirti olarak görmez. Ancak yorgunluk kişi daha fazla uyuduğu halde devam ediyorsa beden "enerji düzleminde hastayım" demektedir. Bu mesaja enerji aşamasında cevap vermek genellikle oluşacak bir hastalığı önler.

Depresyon her şeyin yolunda olmadığının bir başka semptomudur. Psikoloji dünyasında duygusal ve zihinsel bir bozukluk sayılır. Ama geçmeyen depresyon genellikle bir hastalığın oluşumundan önce ortaya çıkar. Enerji açısından depresyon, bilinçsiz bir enerji -yaşam gücü- boşalımıdır. Enerjiyi paraya benzetecek olursak, depresyon, cüzdanı açıp "paramı kimin, nasıl harcadığı umurumda değil" diye ilan etmeye benzer. Geçmeyen depresyon kaçınılmaz olarak kronik bitkinlik yaratır. Paranızı kimin nasıl harcadığı umurunuzda olmadığında sonunda meteliksiz kalırsınız. Tıpkı bunun gibi, enerji olmadan sağlığınız ayakta duramaz.

Norm diş hekimi hastasını muayene ederken onun hastalanmakta olduğu duygusuna kapılmıştı. Karın boşluğundaki ağrılar nedeniyle Norm hastasına pankreas kanseri testleri yapmış, ancak sonuç negatif çıkmıştı. Sonunda konsültasyon için beni aradı. Her zamanki gibi sadece hastanın adını ve yaşını söyledi. Kendi kuşkularından hiç söz etmedi. Değerlendirmemde bedenin sağ tarafında, pankreas bölgesinde toksik enerji üremekte olduğunu gördüm. Norm'a bu kişinin büyük bir sorumluluk yükü altında ezildiğini, bunun ona acı verdiğini söyledim. İstediği gibi yaşayamadığı duygusu o kadar yoğundu ki, bu duygudan başka bir şey hissetmiyordu. (Bildiğiniz gibi hepimiz negatif duygular taşırız ama hepsi cid-

di bir fiziksel hastalık yaratmaz. Örneğimizdeki hekimde olduğu gibi hastalığın oluşması için olumsuzluğun hakim duygu haline gelmesi gerekir.)

Değerlendirmemi Norm'a ilettikten sonra hastanın pankreas kanseri olduğunu söyledim. Norm bu hastalıktan kuşkulandığını, ancak testlerin "temiz" çıktığı karşılığını verdi. Hastaya iş hayatının bir değerlendirmesini yapmasını önerdi. İstediğini elde edebilmesi için bir takım değişiklikler yapması gerekebilirdi. Diş hekimi, mesleğini bırakmak istediğini, ancak bunun bakmakla yükümlü olduğu kişilerin üzerindeki etkisi nedeniyle başka bir şey deneyemediğini itiraf etti. Norm bedeninin pankreas kanseri titreşimi verdiğini ona söylemedi. Onunla mesleki çıkmazları hakkında konuşup olumsuz yaklaşımını değiştirmeye çalıştı. Ne yazık ki Norm'un öğütleri işe yaramadı. Hastası, sorumluluğu, kendisini bir yana bırakarak başkalarına bakmak olarak tanımlıyordu. Kendine bakmak ve kendi amaçlarını gerçekleştirmek ona yabancı kavramlardı.

İki hafta sonra genç adamın doktoru pankreas kanseri testlerini tekrarladı. Bu kez sonuç pozitif idi. Derhal ameliyata alındı ama ameliyattan dört hafta sonra yaşamını yitirdi.

Bazen iyileşmeyi olanaklı kılmak üzere zihinsel bir değişim yaratmak planlı bir çaba gerektirir. Diş hekimi mesleki keder ve tutsak olma hissinin bedeninde kimyasal değişikliklere yol açarak sağlığını bozduğunu fark etmezken başkalarının olanları fark etmesi daha kolay oldu. Fiziksel tarihçenizden ilişki, tavır, taşıdığınız görüş ve inançlara kadar yaşamınızın her yönünün biyolojik yapınızı etkilediğini kabul etmek, şifa bulma sürecinin sadece bir kısmıdır. Bu kabulü zihinsel düzeyden fiziksel düzeye, yani bedeninize taşımalı, onu hücrelerinizde hissetmeli ve bütünüyle inanmalısınız.

Yeni bir şey öğrenip yüzeysel olarak uygulamak çok kolaydır. Biyografimiz biyolojimiz haline gelir sözü hastalığın oluşumunda bir dereceye kadar bizim de katkımız olduğuna işaret eder. Ancak, bu gerçeği abartarak hasta olduğumuzda kendimiz veya hastamızı suçlamamalıyız. İnsan nadiren bilinçli olarak hastalık yaratmayı se-

çer. Hastalıklar daha çok toksik olduğunun farkına varamadığımız tutum ve davranış biçimlerimiz sonucu ortaya çıkar. Ancak hastalıklar bizi davranışımızı sorgulamak zorunda bıraktığında gündelik korku ve kırgınlıklarımızın olumsuz biyolojik etkisini anlar gibi oluruz.

Hepimiz negatif duygular taşırız ama her olumsuzluk hastalık üretmez. Rahatsızlık oluşması için negatif duyguların egemen olması gerekir. Olumsuz düşüncenin toksik olduğunu bilerek onun bilincimizde serpilmesine izin vermek hastalanma sürecini hızlandırır. Örneğin, birisini affetmeniz gerektiğini bilir ama kızgın kalmanın sizi daha güçlü kılacağına karar verirsiniz. Saplantı halinde bir kızgınlık hasta olma olasılığınızı artırır, çünkü negatif bir saplantının sonucu güçsüzlüktür. Enerji güçtür. Geçmiş acılara takılarak enerjinizi onlara nakletmek bugünkü bedeninizden güç alır ve bu da hastalığa yol açabilir.

Şifa ve sağlığı korumak için güç gereklidir. Güçsüzlük duygusu üreten tutumlar hem özgüveni azaltır hem de bedenin enerjisini alarak genel sağlığı zayıflatır. Dolayısıyla, keşfedilecek bir sonraki ilke, gücün sağlık için taşıdığı temel önemdir.

İKİNCI İLKE: ŞİFA İÇİN KİŞİSEL GÜÇ GEREKLİDİR

Bir gün Norm beni boyun ve sırt ağrıları olan ve depresyon geçiren bir kadına değerlendirme yapmam için aradı. Elektromanyetik tedavinin ona faydalı olup olamayacağını sordu. Ona, "Kesinlikle hayır. Bedeninde bu gibi aletlerden yarar görecek kadar güç yok" cevabını verdim.

İlk defa iyileşme bağlamında kişisel güçten söz ediyordum. Ne dediğimin ise ancak Norm açıklama istediğinde ayırdına vardım. Birden insan enerji sistemini bütünüyle farklı bir şekilde, bir kişisel güç ifadesi olarak algılamıştım.

Norm'a kadının tavrının ona güç kaybettirdiğini açıkladım. Kendisini yetersiz hissettiğini, sürekli onay peşinde olduğunu, yal-

nızlıktan çok korktuğunu söyledim. Özgüveni başkalarını, özellikle de çocuklarını kontrol altında tutmak üzerine kurulmuştu. Korkuları ve yetersizliği bir kara delik gibi başta çocukları olmak üzere herkesi mıknatıs gibi çekiyor ve eziyordu. Çocuklarını bağımlı kılmak için sürekli eleştiriyor, bu da onların kendilerini zayıf hissedip yuvadan uçmalarını güçleştiriyordu. Okul içi veya sportif her başarılarında kusur bularak güçlenmelerine engel oluyordu. Hiçbir zaman kontrolü bütünüyle elinde tuttuğunu hissetmediğinden ve başkalarını kontrol etmek sonsuz enerji tüketimine yol açtığından kendisini sürekli bitkin hissediyordu. Kronik sırt ağrısı da başkalarını kontrol edememekten ileri geliyordu. Norm'un ofisine geldiğinde yenik düşmüş bir hali vardı.

Bu kadın çocuklarının evden ayrılacakları gerçeği ile başa çıkamıyordu. Çocuklarının iyiliği için hiçbir şey yapmadığını da yadsıyordu. Çocuklarına temiz bir yuva, sağlıklı yiyecekler ve düzgün giysiler temin ettiği için iyi bir anne olduğunu düşünüyordu. Ancak onların duygusal gelişmelerini baltalamak için sürekli uğraşıyor ve bunu asla kabul edemiyordu.

Alışılmış tıbbi tedavi sonuç vermediği için Norm fizyoterapi, kafatasına elektrik uyarımı, ışık ve renk tedavisini de içine alan alternatif bir yaklaşım düşünüyordu. Bu tekniklerin birkaç hafta, belki de bir ay boyunca yararını görür, ancak hastalıklı kontrol mücadelesini bırakmadıkça tamamen iyileşemezdi.

O öğleden sonra, alternatif bir tedavinin başarılı olması için hastanın içsel bir güç anlayışına -kendine yeterliğe inanç gibi içsel enerji ve duygusal kaynaklar oluşturma yeteneğine- sahip olması gerektiğinin bilincine vardım. Bu kadında sadece dışsal enerji anlayışı mevcut idi. Onu da çocuklarından sağlamaktaydı. Psikoterapi uygulanabilirdi kuşkusuz. Ama kendi gerçeği ile yüzleşmedikçe her hafta şikayet sıralamaktan başka bir şey yapamazdı. Gerçek bir iyileşme söz konusu olamazdı. M. Scott Peck'in People of the Lie (Yalan İnsanları) ve The Road Less Traveled (Az Seçilen Yol) adlı kitaplarında belirttiği gibi kendimiz ile ilgili gerçekleri kabullen-

mek, sorunlarımızı yaratmaktaki rolümüzü görmek ve başkaları ile nasıl ilişki kurduğumuzu bilmek iyileşmek için şarttır.

Bu kadını değerlendirmek bana yaşamlarımızda ve enerji sistemimizde gücün yerine farklı bir açıdan bakmamı sağladı. Güç, insan deneyiminin temelinde yeralır. Olumlu veya olumsuz yaklaşımlarımız, inanç kalıplarımız gücü nasıl kullandığımızın, tanımladığımızın veya kullanmadığımızın uzantılarıdır. Güç meselesinden soyutlanmış tek bir kişi bile yoktur. Yetersizlik ya da güçsüzlük duygularıyla başa çıkmaya çalışıyor olabiliriz. Bize güç kattığını sandığımız insan veya durumlar üzerinde kontrol kurmaya uğraşabiliriz. Kişisel ilişkilerimizde güvenlik (güç ile eş anlamlıdır) arıyor olabiliriz. Kendisi için bir güç sembolü olan -para, iş, oyun gibi- ya da benlik veya güç duygusu ile özdeşleştirdiği bir eş, sevgili, evlat kaybeden çoğu insan hasta olur. Sağlığımızın temelinde güç ile olan ilişkimiz yatar.

İlk ilkeyi (biyografiniz biyolojiniz haline gelir) ikincisi (sağlık için kişisel güç gereklidir) ile birlikte değerlendirin. Güç, iç ve dış dünyamız arasındaki köprüdür. Bir mit ve sembol dili ile iletişim kurar. Gücün en yaygın sembolü olan parayı düşünün. Kişi parayı güç sembolü olarak özümsemiş ise paranın elde edilmesi ve kontrolü o kişinin sağlık simgesi haline gelir. Zihni bilinçaltından, "Param var. Demek ki güvendeyim. Gücüm var, her şey yolunda" mesajını yayar. Bu pozitif mesaj biyolojik sisteme iletildiğinde sağlık üretir.

Doğal olarak, çok para kazanmak sağlığın garantisi değildir. Ancak, yoksulluk, güçsüzlük ve hastalıklar yadsınamaz bir biçimde birbirine bağlıdır. Para kazanmakta zorluk çektiğinizde ya da aniden para kaybettiğinizde biyolojik sisteminiz zayıflayabilir. 1980'lerde her tuttuğu altın olan birisiyle tanıştım. Şirketi son derecede başarılıydı. Kendisi ise on kişinin enerjisine sahipti. Geç saatlere kadar çalışır, sabahlara kadar gezer, herkesten önce işte olurdu. Daima canlı, uyanık, neşeli ve olayların önündeydi. 1987'de borsa çöktüğü zaman onun şirketi de battı. Birkaç ay içinde sağlığı

bozuldu. Migren ve bel ağrıları başladı, sonra da ciddi bir bağırsak hastalığına yakalandı. Ne sosyal hayata ne de geç saatlere kadar çalışmaya dayanabiliyordu. Sahip olduğu finans imparatorluğunu kurtarma manevraları hariç tüm etkinliklerden çekildi.

Bu adam sağlığını para kazanmaya "ayarlamış" olduğunun farkında değildi. Ama hasta olur olmaz ilişkiyi hemen kavradı. Paranın onun için özgürlük ve daima hayal ettiği yaşam tarzına sahip olmak anlamına geldiğini gördü. Servetini kaybedince gücünü de yitirdi, biyolojik olarak çöktü. Bir kurumu kurtarmaya çalışmanın stresi kimi olsa zayıf düşürebilir kuşkusuz. Ancak bu adam şirketi yükselişte iken de aynı ölçüde stres altında idi ve stresin bu türü onu güçlü kılıyordu.

Hepimizin çeşitli güç sembolleri vardır. Her sembolün ise biyolojik bir karşılığı bulunur. Pankreas kanseri olan diş hekimi için güç, mesleği idi. Ama mesleğinden nefret ettiği için her gün güç kaybediyordu. Güç kaybı yol açtığı biyolojik tepkiyi, ölümcül bir hastalık oluşturana kadar sürdürdü.

Yaşamımız güç sembolleri çevresinde kurulmuştur: Para, otorite, unvan, güzellik, güvenlik. Hayatımızı dolduran insanlar ve her an yaptığımız seçimler kişisel gücümüzün ifadesi ve simgesidir. Genellikle kendimizden daha fazla güç sahibi olduğuna inandığımız kişilere meydan okumaya çekiniriz ve reddedecek gücümüz olmadığından söylediklerini kabul ederiz. Sayısız ilişki ve durumda geçerli olan dinamik, güç pazarlığıdır: Güç kimde ve biz kendi payımıza düşeni nasıl sürdürebiliriz?

Enerjinin simgesel dilini öğrenmek, siz ve başkalarındaki gücün dinamiğini değerlendirmek demektir. Enerji daima doğruyu söyler. Kişi toplumda sözel olarak bir şeyi kabul edebilir, ancak enerjisi onun gerçek duygusunu dile getirir ve bu gerçek duygu bir yolunu bulup simgesel dille kendini ifade eder. Biyolojik ve ruhsal sistemlerimiz her zaman gerçeği ifade etmenin yolunu arar, bunu da daima bulur.

Size güç verenin ne olduğunun bilincine varmanız gerekir. Ki-

şisel güç sembolleriniz ve sizin onlarla olan fiziksel ve simgesel ilişkinizi belirlemek, herhangi bir rahatsızlığınızın iyileşmesini büyük ölçüde kolaylaştırır. Bedeniniz ve sezginizin bu sembollere ilişkin gönderdiği her mesaja kulak vermeniz de iyileşmeye yardımcı olur.

ÜÇÜNCÜ İLKE: KENDİNİZE YALNIZCA SİZ ŞİFA VEREBİLİRSİNİZ

Enerji tıbbı, "Sağlığımı yaratmaktan ben sorumluyum. Bundan ötürü, bir düzlemde hastalığımın oluşumuna katkıda bulunan da bendim. Kendimi, yani aynı anda duygusal, psikolojik, fiziksel ve ruhsal benliğimi tedavi etmekle bu hastalığın şifa bulmasına da katılabilirim" düşüncesini öğreten bütünlükçü bir felsefedir.

Şifa ve tedavi aynı şey değildir. "Tedavi" bir hastalığın fiziksel belirtilerinin durdurulduğu veya kontrol altına alındığı hallere verilen addır. Tedavi sonunda hastalığın bir parçası olan duygusal ve fiziksel stresin de etkisiz hale getirildiği çoğunlukla söylenemez. Bu durumda hastalığın tekrarlama olasılığı yüksektir.

Tedavi süreci edilgendir. Yani, hasta rahatsızlığa aktif olarak meydan okumak ve sağlığını yeniden talep etmek yerine hekime ve yazdığı reçeteye teslim olur. Şifa bulmak ise etkin ve içsel bir süreçtir. Kişinin eğilimlerini, anılarını, inancını, duygusal ve ruhsal olarak bütünüyle iyileşmesini önleyecek olumsuz kalıpları yaşamından uzaklaştırmak amacıyla sorgulamasını içerir. Bu içsel inceleme, kaçınılmaz olarak kişinin dışsal koşullarını da iradesini harekete geçirecek şekilde gözden geçirmesine neden olur. Kişinin yaşamına ilişkin gerçekleri görme ve kabullenme isteği, enerjinin o ana kadar yaşamda nasıl kullanıldığı ve bu enerjiyi sevginin, özgüvenin ve sağlığın yaratılması yolunda kullanılma niyeti böylece harekete geçirilir.

Geleneksel tıp dili enerji tıbbına kıyasla askeri bir dil gibidir: "Hasta, bir virüsün saldırısına uğradı" ya da "Hücre dokusunu bir madde tahrip etmiş ve habis bir yapı oluşmuş" gibi. Geleneksel tıp

hastayı saldırıya uğramış masum ve bütünüyle güçsüz bir kurban olarak görür.

Geleneksel tıp tedavisinde hasta hekimin hazırladığı bir programı izlediğinden iyileştirme sorumluluğu olduğu gibi hekime aittir. Hastanın ona sağlık sunan kişiyle işbirliği yapması olumlu karşılanır ancak yaklaşımı süreç içinde önemsiz sayılır. İşi yürüten ilaçlar ve ameliyattır. Buna karşılık bütünlükçü tedavide başarı hastanın kendi iyileşmesine bütünüyle katılma isteğine bağlıdır.

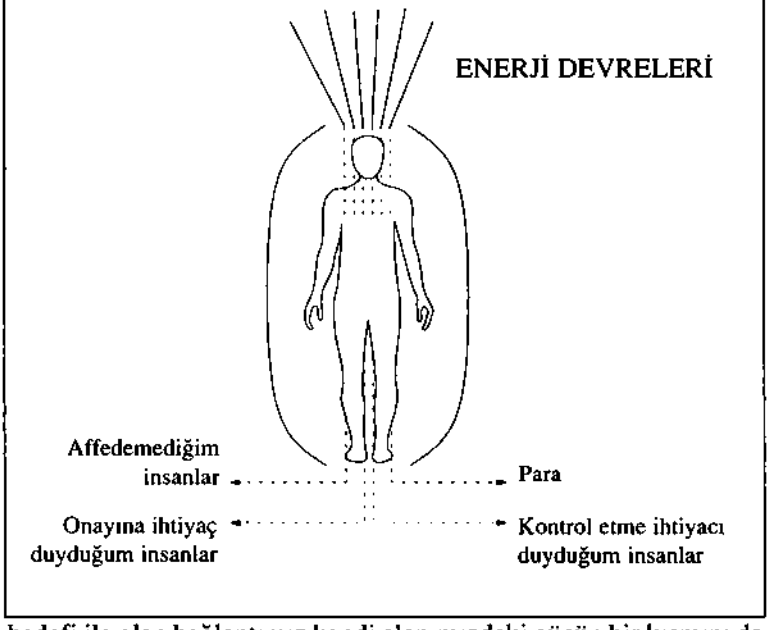
Bütünlükçü tıp ve geleneksel tıbbın güce bakışları farklıdır. Biri aktif, diğeri pasif bir tavır alır. Geleneksel tıpta hastanın kimyasal tedaviye bilinçli katılımı beklenmez. Ancak, görselleştirme gibi bütünlükçü bir teknik, hastanın etkin, katılımcı tavrıyla güç kazanır. Başka bir değişle, hastanın bilinci ile tedavinin hatta kimi zaman terapistin iyileştirme gücü arasında bir enerji bağlantısı oluşur. Kişi edilgen ise, "Şunu benim için yap" yaklaşımı ile bütünüyle şifa bulmaz. Hastalığı geçebilir ancak rahatsızlığının kaynağı ile tam anlamıyla yüzleşmeyebilir.

Elde Ediciler

Depresyon geçiren, bel ve boyun ağrılarından şikayetçi olan anne, sadece pasif güce sahip kişi örneğidir. Bu tür bağımlı kişi, gücü dış çevresinden veya dışındaki kişilerden elde etmesi gerektiğini sanır. Bilinçli ya da bilinçsiz olarak "Tek başıma ben bir hiçim" diye düşünür. Böyle bir insan para, sosyal düzey, politik, toplumsal, askeri veya dini otorite ya da etkin kişilerle ilişki sayesinde güç elde etme peşindedir. Örneğimizdeki kadın kendi ihtiyaçlarını açık olarak ifade etmez ama tatmin edici olmayan durumları yönetmek ve onlara dayanmak konusunda beceri sahibi olur.

İnsan enerji sisteminde çevreyle olan bireysel etkileşimimiz simgesel olarak elektromanyetik devreler gibi düşünülebilir. Bu devreler bedenimizde dolaşır ve bizi dış cisimlere ve kişilere bağlar. Güç nesneleri ya da kişilerine, yani "güç hedeflerine" doğru çekilir ve onların gücünü kendi sistemimize katarız. Ancak, bir güç

Şekil 1 : ENERJİ DEVRELERİ İNSAN VÜCUDUNU SARAR VE BİR GÜÇ HEDEFİNE BAĞLANIRLAR



hedefi ile olan bağlantımız kendi alanımızdaki gücün bir kısmını da alıp hedefe kaydırır.

Önceleri bu enerji devrelerinin sembolik olduğunu düşünürdüm. Artık onların gerçek enerji yolları olduğuna inanıyorum. Kişilerin bir başkasına veya geçmişlerinde geçirdikleri bir deneyime "takıldıklarını" sıkça duyarım. Bazıları belirli bir ortamda veya bir kişi ile birlikte olduktan sonra kendilerini "tükenmiş" hissettiklerini belirtir. Bu alışılagelmiş sözcükler enerji alanımız ile çevremiz arasındaki etkileşimi sandığımızdan çok daha isabetli tanımlar. Kişi bir şeye veya insana olumsuz anlamda "takıldığı" veya bir nesneyle gereğinden fazla özdeşleştiğinde bilinçsiz bir tanıya yol açar; böylece nasıl güç kaybettiğini belirler. Böyle insanlara ben elde ediciler diyorum.

En aşırı elde edici tipi bağımlılardır. Alkol, uyuşturucu, başkalarını kontrol etme gibi türüne bakılmaksızın bağımlılık enerji devrelerini hedefe o kadar sıkı bağlar ki, kişi kendi mantığını kullanma yeteneğine sahip olmaktan çıkar. Bu noktayı acıklı bir biçimde gösteren bir olay Danimarka'da HIV pozitif veya AIDS hastası olanlarla yaptığım bir çalışma sırasında dikkatimi çekti. Anna adlı bir kadın mesleği olan fahişelik sonucu HIV pozitif çıkmıştı. Anna küçük kız çocuğu havalı, ufak tefek bir kadındı. Dört hafta önce bir "müşterisi" birkaç kaburgasını kırdığı için güçlükle hareket ediyordu.

Çalışmanın bir noktasında ciddi bir hastalığı iyileştirebilmek için insanın neler yapması gerektiğini anlatıyordum. Tütün, uyuşturucu, alkol gibi bağımlılıkların kişiyi iyileştirme sürecinden alıkoyduğunu anlatıyordum. Arada Anna yanıma gelerek, "Ama Caroline günde sadece iki sigara içmenin ne zararı olabilir?" diye sordu. Ona bakarken sol elimde AIDS için kesin tedavi ilacı, sağ elimde bir sigara olsa ve ona "istediğini seç" demiş olsam, zihni AIDS ilacını seçerken tüm enerji devrelerinin o tek sigaraya gideceğini anlamıştım.

Şu noktayı ne kadar vurgulasam azdır: Elde edicilerin enerji devrelerini bağladıkları insan veya nesneler aynı zamanda onların güçlerini, özellikle de kendilerini kontrol etme güçlerini teslim ettikleri nesnelerdir. Anna'nın sigara bağımlılığı onun üzerinde iyileşme isteğinden daha büyük bir otorite kurmuştu. Kendisine güç verici kararlar almaya alışık olmadığından başkalarına, yani onu satan adama ve sigaralarına gücünü teslim eden bir davranış kalıbına bağlanmıştı. Kontrolü tamamen onlara vermişti. İyileşme onun erişeceği bir noktada değildi, çünkü gücü artık fiziksel bedeninin sınırları dışındaydı.

Zihnimiz kolaylıkla duygusal gereksinimlerimiz ile rekabet edemez. Anna mesleğinin ve sigaraların sağlığına zararlı olduğunu pekala biliyordu. Duygusal olarak ise kendisini rahatlattığına inandığı tütünü canı çekiyordu. Kendisine kol kanat gerdiğine inandığı için pezevengiyle de ilişkisi sürüyordu. Anna'nın zihni duygusal

bağımlılığını akla uygun hale getiriyor ve iki sigaranın iyileşme sürecini etkilemeyeceği konusunda pazarlığa girişiyordu. Bağımlılıklarından kurtulamadığı sürece Anna şifa bulmak için güç kazanamıyordu.

Güç hedeflerine bağlılığımızı denetleyen zihnimiz değil, duygusal ihtiyaçlarımızdır. "Yüreğin mantığını, mantık çözemez" sözünün dinamiği bu durumu çok iyi yakalamıştır. Elde ediciler sezgilerini kullanmakta çok zorlanırlar. Özgüvenleri güç hedeflerine o denli kilitlenmiştir ki, sezgilerinden gelen bilgiyi kendiliğinden reddederler. Berrak bir sezgi kendi izlenimlerinize saygı duymayı gerektirir. İzleniminizi doğrulamak için başkalarına ihtiyaç duyarsanız sezgi yeteneğinize engel olursunuz.

Elde ediciler şifayı aktif güce sahip insanlara kıyasla çok daha çetin bir sınav gibi görürler. Şifa bireysel bir şeydir. Hiç kimse başkası adına iyileşemez. Başkalarına yardım edebiliriz ama örneğin kimse kimseyi başkası adına bağışlayamaz. Hiçbirimiz bir diğerinin adına onun şifa bulması için geçmişteki acı deneyimlerden de kurtulamaz. Pasif gücün doğasında "bağlılık yoluyla güç" olduğundan enerjisini tüketen hedeflerden kendini koparmak bir elde edicinin tüm biyolojisine ters düşer. Elde ediciler adeta geleneksel tıp için programlanmış gibidir. Bu her zaman olumsuz bir şey olmak zorunda değildir. Onlar pasif kaldıkça bu tür tedavi en uygun iyileştirme yöntemidir.

Gücün Yönünü Değiştirmek

Çalışma gruplarıma katılanların çoğu yaşamlarını değiştirmeleri gerektiğinin bilincine varanlardır. Bazıları iş veya eşlerini terk etmekten korkar, diğerleri duygusal ihtiyaçları ile uyuşmayan bir durumda yaşamanın yollarını arar. Kişilerden, "Galiba ne kadar mutsuz olduğumun farkına varmadan önce daha iyi durumdaydım" sözünü sayamadığım kadar çok duymuşumdur.

Ancak, duygusal ihtiyaçlarımızın bir kez bilincine varınca onları unutmak olanaksızdır. Mutsuzluğumuzun kaynağının bilincine

bir kez varınca bu farkındalığı artık ortadan kaldıramayız. Seçimler yapmak zorunda kalırız. Seçme yeteneği aktif bir güçtür. Aktif güç sahibi olma duyusu ise hem heyecan verici hem de tehdit edicidir. Çünkü yaşamımızın uygun olmaktan çıkmış yönlerini artık değiştirmek isteriz... Bu değişim bize hayatımızın doyum vermeyen diğer yönleriyle de yüzleşme esini verecektir.

Mevcut sadakatimiz nedeniyle yaşamımızı değiştirmek çoğu kez zordur. Genellikle bağlılığı, sadakati aile yapımız ve ailemiz ile bağlantımız çerçevesinde öğreniriz. Oysa kendimize duymamız gereken sadakat tamamen başka bir erdemdir. Buna uymak ailede büyük değişiklik yaratabilir. Örneğin, kendi kendine sadık olmak bir kadının artık evli kalamayacağının bilincine varmasına yol açabilir. Bu bilgiyi eşiyle paylaştığı zaman ona, "Çocukları düşün" denilecektir. Böyle bir durum kişisel sadakatin grup sadakati ile çelişmesine son derece sıradan bir örnektir. Tatmin edici olmaktan uzak koşullarda yaşarken bir süre için grup sadakatinin gereklerini yerine getirir, kendi duygusal ihtiyaçlarımızı erteleriz. Sonra öyle bir nokta gelir ki, duygusal bedenimiz yeterince güç toplar ve zihnimiz yüreğimizi aldatamaz olur. Mutsuz kadın ya evlilik bağını bozmayıp sürekli kişisel çalkantılarla yaşar ya da aileye (gruba) sadakatsizlik ettiği için suçluluk duygusuyla dolu olduğu halde boşanma yolunu seçer. Gerçekte kişisel ihtiyaçlarınızın bilincine varmadan önce yaratılan şartlara kişisel ihtiyaçlarınızı başarıyla uydurmanın yolu pek de yoktur.

Çalışma gruplarından birine devam eden Julie, ilerlemiş yumurtalık ve meme kanseri hastasıydı. Evliliği birkaç yıldır işlevini yitirmişti. Kanseri yenmek istiyordu, ancak evliliklerinin ikinci yılından beri onu hor gören bir kocası vardı. Son derece çekici bir kadın olduğu halde kocası sürekli onu görmekten tiksindiğini söylüyordu. Kocasının beğenisini kazanmak için devamlı egzersiz yapıyor, aç geziyordu. Kendisini manipülasyon ustası olarak tanımlıyordu. Evliliği süresince bu yola başvurmuş, ancak manipülasyonla istediklerini elde edememişti. Kocasının dikkatini çekmek istediğinde çar-

şıda karşılaştığı hayali insanlar hakkında hikayeler uyduruyordu. Bir gün eşinin bürosunu arayıp koşudayken bir adamın ırzına geçmeye çalıştığını söylemişti. Ama ne uydurursa uydursun, hiçbir şey adamda saygı uyandırmıyor, ilgisini çekmiyordu.

Aralarındaki bir diğer konu da paraydı. Kocası oldukça yüksek bir maaşla çalıştığı halde Julie'ye gülünç bir harçlık veriyor, her kuruşun hesabını istiyordu. Buna rağmen Julie para edecek becerilerinin olmadığına inandığından bir iş bulmayı hiç düşünmemişti.

Evliliğin ikinci yılında seks hayatları sona ermişti. Julie'nin evliliği tek taraflı yürütmeye çalışması kocasının küçümsemesini daha da artırdı. Kanser teşhisi konulduktan sonra kocası onunla aynı yatakta yatmayı reddetti. Bu dışlanmaya Julie'nin tepkisi ise yatak odalarının kapısının önünde yerde yatmak oldu. Her sabah kocası üstüne basarak geçiyor, yardım isteyecek olduğunda tükürüyordu ona.

Kocasını neden terk etmediği sorulduğunda, Julie ne mali ne de duygusal açıdan kendine bakabileceğini, ona bakacak birisine her zamandan çok ihtiyacı olduğunu söylüyordu. Ne tuhaftır ki ne zaman kocasından söz etse yüzüne sanki büyülenmiş gibi hülyalı bir ifade geliyor, onu iş baskısı altında kalmış aslında çok şefkatli bir adam olarak tanımlıyordu. Aslında kocasının kendisini sevdiğini, yalnızca bunu ifade edemediğini ekliyordu.

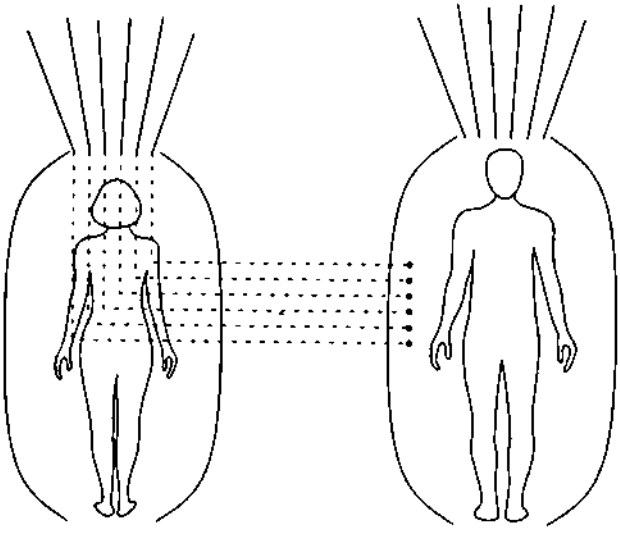
Julie'ye bir psikoterapist ile görüşmesini önerdiğimde, kocasının onların bir işe yaramadıklarına inandığını, bu yüzden terapiste gidemeyeceğini söyledi. Ona güç kazanması için sağlıklı beslenmesini ve bazı vitaminler almasını da önerdim. Cevabı yine ancak kocası onaylarsa uygulamaya geçebileceği oldu.

Enerji dili ile Julie'nin kadınlık organlarında kanser oluşması kadın olarak dışlanmasının yarattığı duyguların simgesi olarak önemlidir. Bir sonraki bölümde okuyacağınız gibi, cinsel organlarımız başta kişilerle olan ilişkilerimiz ve dış çevrede var oluş biçimimiz olmak üzere biyografik enerjimizi içerir. Julie kendisini kişisel güce sahip olarak görmüyordu, çünkü onun güç kaynağı koca-

sıydı. Biyolojisi sürekli "güçsüzlük" sinyalleri alıyordu. Julie bir yıl içinde öldü.

Aktif güç sahipleri Julie gibi elde edicilerden oldukça farklıdır. Onlar kendi kendilerini motive ederler, kendilerine bakmaya öncelik verirler. Enerji devreleri farkındalık, kuvvet ve duygusal güce bağlanmıştır. Kendi kendini motive edebilen kişi, beden zihin ve ruh arasındaki dengeyi korumanın gereği ne ise yerine getirebilecek durumdadır.

Şekil 2: KADININ BEDENİNDEN KOCASINA AKAN ENERJİ DEVRELERİ



NOT: Bu kadın bütünüyle kocasına bağımlı olduğu için tüm enerji devreleri erkeğin enerji alanına bağlıdır. Bu dengesizlik kadının kendi bedenini sağlıklı kılacak enerjiyi bulamaması ve erkeğin kendisini "boğulmuş" hissetmesine neden olur.

Julie gibi meme kanseri olan Joanna'nın evliliği de işlev bozukluğu gösteriyordu. Joanna'nın evliliği diğeri gibi korku filmini andırmıyordu ama onun kocasının da birkaç kadınla ilişkisi vardı. Joanna bunu biliyor, görmezden geliyordu. Durumla başedebilmek için kadına güç kazandırılması ile ilgili çalışma gruplarına katılıyordu. Bu sayede kocası Neil'in davranışının kendi duygusal sınırlarını ihlal ettiğini anlamıştı. Çalışma gruplarına katılmadan önce Joanna hiç kişisel duygusal sınırlar bağlamında düşünmemişti. Evliliğe adım atarken pek çok insan gibi iki kişinin tek bir duygusal sistem oluşturacağı düşüncesini taşıyordu.

Joanna bedeninin verme ve besleme bölgesinde oluşan meme kanserinin sadece kendine saygı duyma yönünde adım atar ve özgüvenini yeniden kazanırsa geçeceğini kavradı. Giderek içsel özimgesinin güçlü bir kişi olduğuna inandı. Kendisinin bir birey olduğunu düşündükçe, kimlik kavramının daima bir eş gerektirdiğine inandığı sürede olanaksız sandığı bir ilişkiyi, kendi kendisiyle ilişkisini geliştirdi.

Joanna kendi ihtiyaçlarının bilincine vardıkça kazandığı yeni içsel otoriteyi kullanarak Neil'e karşı çıktı, ondan evlilik yeminlerine uymasını talep etti. Neil davranışlarını değiştirmek üzere verdiği sözü bir ay bile tutamadı. Joanna kocasını değiştiremeyeceğini sonunda anladı. O kadar değişmişti ki, artık kocasının duygusal şiddetini kabul edemeyecekti. Kanseri yenmek istiyorsa sağlığını mahveden durumdan uzaklaşması gerekiyordu. Neil'den boşandı ve kanseri yendi.

Rahatsızlığı olanların devam ettiği destek grupları, üyelerini yeni bir kimlik tanımı edinmeye yöneltir. Kendi gereksinimlerini kabullenerek yaşantılarını buna göre değerlendirip mevcut şartlarının değişmekte olan kendilerine yararı olmadığı gibi iyileşmelerini de sağlayamayacağını kabul ederler. Değişime yönelik adımlar atmaları gerektiğini görürler. İyileşme sürecinde bedenlerinden gücü alıp götüren kişi veya durumlardan kendilerini koparmaları gerektiğinin bilincine varırlar.

Değişim gereği çoğu insan için şifa bulmayı ürkütücü bir deneyim haline getirebilir. Bu kişiler, bilinçli ya da bilinçaltı enerji devrelerinin fişini bir güç merkezinden çekmenin ona veda etmek ile aynı anlama geldiğini bilirler. Rahatsız edici bir boşlukta hem fişi çekmek hem de ona sarılmak isteyip dururlar. Kimileri aynı anda iki dünyada yaşamaya çalışır. Artık onlara uymayan eski dünyalarında yaşamaz gibi görünür, ancak ötekine doğru bir hamle de yapamazlar. Böylece pek çok kimse şifa çeşmesine varır ama suyundan içemez.

Şifa bulmak, harekete geçmeyi gerektirir. Edilgen bir olay değildir. İçsel kaynaklarımızdan süresini tamamlamış olan inanç ve tavırlarımızı terk edecek gücü alıp yeni ve sağlıklı bir yola koyulmamız, yataktan kalkıp yürümemiz gerekir.

SİMGESEL GÖRÜŞÜ ÖĞRENMEK

İkinci kısımda ben, benliğimiz ve biyolojimize işlenmiş güç olgularının tanımını yaparken siz de bedeninizdeki yedi güç merkezi ile kendi ilişkinize tanı koymaya çalışın. İlk sezgisel değerlendirmenizin konusu siz olun. Bu süreçte gözlerinizin arkasında yatan olağanüstü dünyanın daha çok bilincine vardığınızı göreceksiniz. Nihayet, yaşantınızdaki simgeleri yorumlama yeteneği olan simgesel görüşü öğreneceksiniz.

Başlangıç olarak aşağıdaki kılavuzu sunuyorum. Kişi daha fazlasını görmek arayışı içinde ise, şifa kaçınılmazdır. Ancak bilgiyi gerçek hale getirmek için onu özümsemeniz gerekir.

Her şeyden önce, kendi yaşantınızın engebelerini simgesel olarak yorumlamaya odaklanın. Onlarda bir anlam bulun. Sağlığınız ile ilişkilerine bakın. Her gün karşılaştığınız sınavlara dikkat edin. Ruhunuz ve bedeniniz onlara nasıl cevap veriyor? Nerede güç kaybettiğinizi, kendinizi nerede çaresiz hissettiğinizi gözlemleyin. Bunların sonucu olarak ortaya çıkan ruhsal ve biyolojik hareketlenmeyi değerlendirin.

İkincisi, kendinizi fiziksel olduğu kadar bir enerji varlığı olarak da düşünün. Bu kısmınız tüm düşünce ve etkileşiminizi yayan ve kaydedendir. Biyografinizin biyolojiniz haline geldiğini daima aklınızda tutun. Yaşantınıza girmesine izin verdiğiniz insanları, deneyimleri ve bilgiyi değerlendirme alışkanlığı edinin. Simgesel görüşü geliştirmek niyet etmekle başlar: İlişkileriniz ve duygusal, fiziksel gücünüz üzerindeki etkilerini bilinçli ve düzenli olarak değerlendirin. Unutmayın, eğer özel bir gündeminiz var ise, yani olayları belirli bir şekilde görmek istiyorsanız, enerji bilgisi alışına müdahale etmiş olursunuz.

Üçüncü olarak, kendinize günlük enerji değerlendirmesi yapın. Bu alanda beceriniz geliştikçe yapacağınız tarama sadece birkaç dakikanızı alacaktır. Bunu uygulamak için ikinci bölümde sunulan insan enerji sistemi modelini kullanın. Her güç merkezi üzerinde bir iki dakika sessizce ve tarafsız olarak yoğunlaşın. Enerji sisteminizi gözetmek için hasta olmayı beklemeyin. Enerji alanınızda biriken stresi hissetmeyi öğrenin ve kendinize enerji düzeyinde şifa verme yoluna gidin. Kendi kendinizi değerlendirmeyi bir alışkanlık haline getirin.

Dördüncüsü, bir enerji kaçağı keşfettiğinizde sadece enerjinizi yeniden kazanacağınız ana noktalara odaklanın. Her zaman, "Neden güç kaybediyorum?" sorusunu sorun. Enerji düzleminde ya da fiziksel bir dengesizliği iyileştirirken hem kalbinizi hem de zihninizi kullanmalısınız. Her zaman bir krizin fiziksel bileşkelerinin ötesini görmeye gayret edin. Enerjinin yedi kutsal gerçeğinden her birine (ikinci bölümde tanıtıldığı gibi) dönüp bakın. Bu gerçeklerden bir ya da birkaçının stres koşullarınızda rolü olacaktır. Söz konusu gerçeklerden hangisinin bu durumda simgesel olarak temsil edildiğini kendinize sorun.

Örneğin, eğer işinizde bir kriz ile karşılaşmışsanız, yaşamınızda bir karşılığı olabilecek olan *Kendine Değer Ver* kutsal gerçeğine başvurabilirsiniz. Bu algılayışla kendinizi yanlış hayaller batağından kurtarabilir, durumunuzu kişisel olmayan bir şekilde yorumla-

mak için gereken ruhsal ya da simgesel yükselişe erişebilir ve olayın barındırdığı güç dersini anlayabilirsiniz.

Ruhsal eğitim, enerjimizi ve gücümüzü ben merkezli bir şekilde değil, bilinçle idare etme yöntemi olarak kendimize odaklanmayı öğretir. Böylece, beşinci göreviniz sizden kimin değil neyin güç aldığını bulmaktır. Şunu bilin ki, enerjinizi alır gibi görünen kişi aslında bir yönünüzün yansımasından ibarettir. Örneğin siz birini kıskanıyorsanız, önemli olan o kişi değil, sizin ona yansıyan gölge yanınızdır. Gerçekte o kişi sizin öğretmeniniz gibidir. Kıskandığınız kişiye yoğunlaşmak size şifa vermez. Bütün elde edeceğiniz, size, her biri bir öncekinden daha yoğun ders veren öğretmenlerin gönderilmesi olacaktır. İşiniz öğretmene içerlemek yerine verdiği dersi öğrenmektir.

Kendinizi tükenmiş hissetmenizin nedeninin belirli bir kimse olduğu yanılgısına düşerseniz korku ve suçlama içine girersiniz. Güç merkezinize yeniden odaklanıp bu kimsenin sizinle ne tür bir güç ilişkisi olduğunu algılamanız gerekir. Bakışınızı öğretmen yerine derse çevirseniz simgesel görüşün belirgin bir yararına erişmiş olursunuz: Gerçeğin size bir sınav sonunda sunulmasıdır bu.

Altıncısı, şifa için belirlediğiniz ön koşulları yalınlaştırın. Bütün hastalıkları iyileştirmenin koşulları özünde aynıdır. Hastalığı adeta teknik bir arıza gibi bir güç bozukluğu olarak düşünün. Hangi kutsal gerçeğin duruma uygun olduğunu saptadıktan sonra içsel şifa sürecini bu hakikatten ders almak üzere düzenleyin. İçsel şifayı gerekli herhangi bir geleneksel tıp tedavisi ile birleştirin ve bunu uygulayın. Gereksinim duyduğunuz bir desteğe yönelin ve onu doğru bir biçimde kullanın. Unutmayın, hedefiniz yaraları aşmaktır, onlarla yaşamak değil. Bir kurban gibi düşünerek, hareket ederek veya dua ederek vakit kaybetmeyin. Kendinizi kurban konumunda hissetmeniz sadece hastalığı artırır. Eğer zihin sürekli bu halde olursa, başlı başına bir hastalık oluşmuş demektir.

Fiziksel bedeninizi desteklemek için doğru ilaçları alın, her gün egzersiz yapın, düzenli beslenin. Bunların yanı sıra enerji bedenini-

zi desteklemek için de elinizden geleni yapın. Bitmemiş hesaplaşmalarınızdan vazgeçin, geçmişteki haksızlıkları bağışlayın. Şifa bulmak için gereken tüm kişisel değişiklikleri yapın. Stres yaratan işi veya evliliği bırakın, meditasyona başlayın ya da kayak dersi alın. Burada önemli olan, yapacağınız değişikliklerin kendisi değil, şifa için gereken değişiklikleri yapmış olmaktır.

Konuşmak şifa vermez, şifa harekete geçmekle gelir. Hastalığınız ne olursa olsun pozitif yaklaşım şarttır, ancak şifa için işi üstlenmeniz ve kendinizi adamanız gerekir. Görselleştirme haftada bir uygulanırsa bir işe yaramaz, kimsenin bedeni jimnastik salonuna bir kez gitmekle form tutmaz. Bedeni veya yaşamın zorluklarını iyileştirmek -ya da simgesel görüşü geliştirmek- günlük dikkat ve uygulama gerektirir. Belirgin bir hastalığı iyileştirmek bütün zamanınızı alabilecek olsa da atılacak adımlar basitleştirilebilir.

Eğer karmaşık bir şifa paketi uyguluyorsanız, yani pakette birkaç farklı terapi ve terapist, birkaç hekim, birkaç bitkisel ilaç ve vitamin bulunuyorsa, kendi şifanızı kendiniz engelliyor olabilirsiniz. Belki de sağlıklı olmak sizi farkında olmadığınız bir biçimde tehdit etmektedir. Belki geçmişten gelen bir şeyden vazgeçemiyorsunuz ya da sağlıklı olmanız bir başkası ile kurduğunuz güç dengesini bozuyor. Bunu iyi düşünün, çünkü bildiğiniz gibi bazı hastalıklar diğerlerinden daha ciddidir. Şifa bulamamanın nedeni bunun yolunu tıkamanız değildir her zaman. Ama eğer on değişik tedavi ve terapist yaşamınıza biraz olsun şifa getirmiyorsa, o zaman bilinçli ya da bilinç dışı engelleme olasılığını ve şifa sürecinizin bu dünyayı terke hazırlığı da içerebileceğini düşünmelisiniz.

Yedincisi, ruhsallığınızı basitleştirin. Cennet ile ilgili tüm dünyevi çalışmalarım beni cennetin hiç de karmaşık olmadığı sonucuna ulaştırdı. Bu nedenle kişisel teoloji de karmaşık olmamalıdır. Yalnızca cennetin gerekli ilan ettiklerinin peşinde olun. Örneğin:

- Tüm koşullar bir anda değişebilir ve hastalıklar şifa bulabilir. Yüce Varlık, insan zamanı, mekanı ve fiziksel kaygıları ile sınırlı değildir.

•Tutarlı olun: İnandığınızı yaşayın.
•Değişim süreklidir. Her yaşamda zor zamanlar olduğu gibi huzurlu dönemler de vardır. Değişimi durdurmaya çalışmaktansa onun akışına uyun.
•Mutluluğu hiçbir zaman başkasından beklemeyin. Mutluluk içsel ve kişisel bir yaklaşım ve sorumluluktur.
•Yaşam temelde bir ders alma deneyimidir. Her durum, sınav ve ilişki öğrenmeye veya başkalarına öğretmeye değer mesajlar taşır.
•Pozitif enerji her durumda negatif enerjiden daha iyi sonuç verir.
•İçinde bulunduğunuz anı yaşayın. Başkalarını bağışlayın.

Cennetin karmaşık şekilde "düşünüp, davrandığına" inanmakla elimize hiçbir şey geçmez. Cennet gibi -yalın ve ölümsüz gerçeklerle- düşünmeyi öğrenmek çok daha kolay, çok daha etkilidir.

Her durumda yaşamlarımızı gerekenden çok daha karmaşıklaştırdığımız bir gerçek. Sağlık, mutluluk ve enerji dengesine ulaşmanın yolu, negatiften çok pozitife odaklanmaktan ve ruhsal olarak doğru bildiklerimize uygun bir şekilde yaşamaktan geçer. Sadece bu iki konuda kendimize söz vermemiz Kutsal biyolojik sistemlerimizdeki gücün yaşamlarımızın içeriğini ve yönünü etkilemesi için yeterli olacaktır.

Hepimiz aynı doğruları öğrenmek ve Kutsallığın içimizde ve bizimle birlikte çalışmasına izin vermek üzere yaratıldık. Bu yalın ama kolay olmayan bir iştir.

Hayatımızdaki insanlar ve ortamlar farklıdır ama temsil ettikleri sınavlar herkes için aynıdır. Tıpkı bu sınavların bedenlerimiz ve ruhlarımız üzerindeki etkileri gibi. Bu gerçeği öğrenebildiğimiz oranda fiziksel yanılsamaların ötesini görme ve yaşam sınavlarının sunduğu dersleri ayırt etme yetisi demek olan simgesel görüşü geliştirebiliriz.

2
Tanrının Suretinden Yapılma

İlk tıbbi sezgilerimi alışımdan bu yana, fiziksel sorunlara işaret etmelerine ve bunları başkalarına enerji açısından açıklamama karşın bu izlenimlerin temelde insan ruhu ile ilgili olduklarının farkındaydım. Enerji hiçbir dini çağrışımı olmayan, kişinin Tanrıyla ilgili derinlerdeki korkularını çağrıştırmayan tarafsız bir sözcüktür. Bir insana "Enerjiniz tükenmiş" demek, ona "Ruhunuz zehirlenmiş" demekten çok daha kolaydır. Oysa bana gelen kişilerin çoğu aslında ruhsal bunalım içindeydi. Onlara bunalımlarını enerji bozuklukları olarak açıklarken, bunun, sorunlarını ruhsal bağlamda da tartışmak kadar yararlı olmadığını belirtmeliyim.

Doğunun çakraları ile Batının dinsel törenleri arasındaki benzerliği gördükten sonra enerji tanımlamalarıma ruhsal dili ekledim. Enerji anatomisi hakkındaki bir grup çalışması sırasında aniden oldu bu. Açılış konuşmasını yaparken, tahtaya insan enerji sistemindeki güç merkezlerini temsil eden dikey olarak sıralanmış yedi daire çizdim. Boş dairelere bakmak için döndüğümde, yalnız yedi çakra değil, yedi kutsal Hıristiyan töreni olduğu gerçeği aniden beynimde çaktı. O anda her ikisinin de ruhsal mesajının aynı olduğunu anladım. Daha sonra benzerlikleri araştırmak için daha da derine indiğimde, Kabalanın da bunlara karşılık gelen yedi öğretisi bulunduğunu öğrendim. Bu üç geleneğin örtüşmesi beni ruhsallığın bir psikolojik ya da duygusal gereksinim olmaktan da öte, doğuştan gelen biyolojik bir gereksinim olduğu görüşüne yöneltti. Ruhumuz, enerjimiz ve kişisel gücümüz; bunların tümü tek ve aynıdır.

Bu geleneklerin paylaştığı yedi kutsal gerçek ruhsal gücümüzün temelinde yer alır. Bize gücü -yaşam gücünü- nasıl yönlendireceğimizi gösterirler. Gerçekten de bu gerçekleri yedi güç merkezimizde somutlaştırırız. Bunlar bizim içsel, fiziksel ve ruhsal kılavuz sistemimizin parçasıdır. Aynı zamanda ruhsal davranış ve sağlığı yaratmada bize yol gösteren evrensel, dışsal bir sistem oluştururlar. Bu dünyaya gelişimizdeki ruhsal hedefimiz beden ve ruh, düşünce ve eylem, fiziksel ve zihinsel güç arasındaki enerjileri dengelemektir. Bedenlerimiz doğuştan gelen bir şifa planı barındırır.

İncil'in *Yaradılış Kitabı* Adem'in "Tanrının suretinden" yaratıldığını söyler. Bu deyimdeki mesajın hem düz hem simgesel anlamı vardır. Bu, insanların Kutsal bir gücün enerji kopyaları olduğu anlamına gelir: Yaşam denen bu deneyim boyunca gerçeklerini keşfedip geliştirmek için yaratıldığımız yedi ana enerji sistemi olduğu.

İnsan enerji sisteminin bu yedi gerçeği barındırdığını gördüğümde kendimi enerji dili ile kısıtlamayıp sezgisel teşhislerime ruhsal görüşleri de ekledim. Biyolojik yapımız aynı zamanda ruhsal bir yapı da olduğundan, birlikte kullanılan enerji ve ruh dili birçok inanç sistemini içine alır. İnançlar arasında iletişim yolları açar ve insanların daha önce reddettikleri dinsel kültürlere dogmalardan arınmış olarak dönmelerini sağlar. Benim çalışma grubuma katılanlar fiziksel hastalıklarını, strese bağlı rahatsızlıkları veya duygusal acılarını dile getirirken bu enerji-ruh dilini benimsediler. Sorunlarını ruhsal bir çerçevede görmek onlara bunalımlarında bir anlam ve amaç boyutu kazandırdığından, şifa bulma süreçleri hızlanıyor. Kendi iyileşmelerinde rol oynayıp sağlıklarının yaratılmasına katılarak yaşamlarını da yeniden yaratıyorlar. Tüm stres bir ruhsal krize karşılık geldiğinden ve ruhsal bir ders sunduğu için hemen her hastalıkta ruhunuzun, kişisel gücünüzün kullanımı, kötü ya da yanlış yönde kullanıldığına ilişkin bir içgörü edinebilirsiniz.

Eski Yunan'dan Hindu öğretilerine, Çin'den Mayaya pek çok din ve kültür geleneğinde, insan bilincinin, ruhunun ve gücünün kaynağı Kutsal sayılır. Hemen her kültürün mitlerinde tanrıların in-

sanlarla çiftleşerek tanrısal ve yarı tanrısal varlıklar doğurdukları anlatılır. Bu evlatlar, büyük yaratılış, mahvetme ve intikam eylemlerinden, ufak kıskançlık, rekabet eylemlerine, dönüşümün aşkın eylemlerine, seks ve şehvet hareketlerine kadar insanlık davranışlarının tüm yelpazesini sergiler. Bu kutsal mitosları yaratan eski kültürler duygusal ve psikolojik doğalarını ve insan ruhunda yerleşik güçleri araştırıyorlardı. Her kültür, evrensel ruhsal yolculuğun (Joseph Campbell'in sözleriyle kahramanın yolculuğu) dönüşüm ve geçişlerine ilişkin kendi bakış açısını dile getiriyordu.

Bununla birlikte Tanrı öyküleri arasında Yahudi geleneği benzersizdir, çünkü Yahweh asla cinsel olarak gösterilmez. Tanrının sağ ve sol eli vardır ama tasvirler asla "belden aşağı" geçmez. Diğer ruhsal geleneklerin aksine, Yahudiler Yahweh'ye yalnızca sınırlı insan vasıfları aktarmış, ulaşılmaz Kutsallık ile mesafeli bir ilişki sürdürmüşlerdir.

Oysa Hıristiyanlık sahneye çıktığında, hala Yahudi olan inananları Tanrılarına bir insan bedeni verip ona Tanrının oğlu İsa adını koymuşlardı. Diğer Yahudilere göre Hıristiyanlığın en büyük günahı biyolojik sınırı geçip yeni teolojilerine biyo-ruhsal bir olayla başlamaları idi (Annunciation). Duyuruda (Annunciation) Melek Cebrail Bakire Meryem'e Tanrı katında gözde olduğunu ve bir çocuk doğurarak ona İsa adını vereceğini bildirir. Burada Tanrının bu çocuğun biyolojik babası olduğu ima edilmektedir. Aniden, Yahudiliğin soyut Kutsal ilkesi Yahweh bir kadınla çiftleşmiş olur.

Hıristiyanlar İsa'nın doğumunu bir "biyolojik teoloji" haline getirip bunu insanlığın "Tanrının suretinden" yaratıldığına kanıt olarak kullandılar. Yahudi ve Hıristiyanlar özellikle erkek bedeninin Tanrınınkine benzediğine inandılar. Daha çağdaş teolojik tezler bu biyolojik benzerliği sorgulayarak onu ruhsal benzerlik olarak düzelttilerse de Tanrının suretinden yaratılmış olmamız Yahudi-Hıristiyan geleneğinin başlıca olgusal ve arketipik özelliğidir.

Tüm ruhsal mitlerin ortak yönü insanın bedenini Tanrının özü ile birleştirme dürtüsü ve Yüce Varlığın kemiklerinde, kanında,

duygusal ve zihinsel yapısında varolması arzusudur. Dünyanın tüm inanç sistemlerinde Yüce Varlığın ruhsal yönü insanlığın en iyi özelliklerini yansıtır. En iyi halimiz merhamet ise Tanrı da herkese merhamet göstermelidir. Biz insanlar bağışlayabildiğimize göre Tanrı da bağışlayıcıdır. Sevme yeteneğimiz olduğuna göre Tanrı da sevgiden ibaret olmalıdır. Adil olmaya çalıştığımıza göre İlahi adalet doğru ve yanlışı dengeleme çabalarımızı yönetmelidir. Doğu geleneğinde İlahi adalet karma yasasıdır. Hıristiyan dünyasında ise Altın Kuralın temelinde yeralır. Yüce Varlık yaşantımızın her alanına, düşünce ve eylemlerimize dokunmuştur.

Bugün ruhsal arayış içinde olan pek çok kimse günlük yaşantılarına kutsallık bilinci aşılayıp tüm yaklaşımlarıyla ruhsal özü yansıtır biçimde hareket etmeye çalışıyor. Bu şekilde bilinçle yaşamak kişisel ruhsal otorite için bir yakarıştır. Eski dinlerdeki Tanrı ile klasik anne baba çocuk ilişkisini bir yana bırakarak ruhsal yetişkinliğe adım atmaktır. Ruhsal olgunluk kutsal metinlerin derinlerdeki mesajını yorumlamaktan ibaret değildir, bedenin ruhsal dilini okumayı da içine alır. Düşünce ve yaklaşımlarımızın -iç yaşamımızın- fiziksel bedenimiz ve dış yaşamımız üzerindeki etkisini gördükçe, bütünüyle bağımlı olduğumuz ve bizim için yaratan dışsal bir ebeveyn-Tanrıya duyduğumuz ihtiyaç ortadan kalkar. Ruhsal yetişkinler olarak hayatımız ve sağlığımızın yaradılış sorumluluğundan üzerimize düşeni kabul ederiz. Bu ortak yaratım ruhsal yetişkinliğin özüdür: Seçim eylemi ve yapılan seçimlerin sorumluluğunu kabullenmedir.

Seçim gücümüzü kullanmak Yüce bir sınavdır. Düşünce ve yaklaşımlarımızı seçmekle başlar. Oysa bir zamanlar seçmenin anlamı Tanrının bizim için yarattığına karşılık verme yeteneğimiz idi. Şimdiki anlamı ise, deneyimlerimizde katılımcı olmaktır. Yani, fiziksel bedenlerimizin oluşmasına düşünce ve duygularımızın yaratıcı gücü ile katkıda bulunmaktadır. Kabalanın yedi kutsal gerçeği, Hıristiyan törenleri ve Hindu çakraları bilinçli ruhsal yetişkinlere dönüşümümüzü destekler. Bu öğretiler ruhsal ve biyolojik sağlığı yeni-

den tanımlayarak bizi sağlıklı kılanın, hasta edenin ve şifa verenin ne olduğunu anlamamıza yardımcı olur.

Yedi kutsal gerçek kültür sınırlarını aşarak simgesel düzeyde yaşam yolculuğumuz için biyolojik yapımıza kazınmış bir yol haritası oluştururlar. Kutsal metinler bize tekrar tekrar yaşamın amacının ruhsal gücümüzü geliştirmek olduğunu, bu gücün zihinsel ve ruhsal sağlığımız için hayati önem taşıdığını anlatırlar. Bunu kötüye kullanmak ruhumuzu aç bırakır, fiziksel bedenimizden de yaşam gücünü emer.

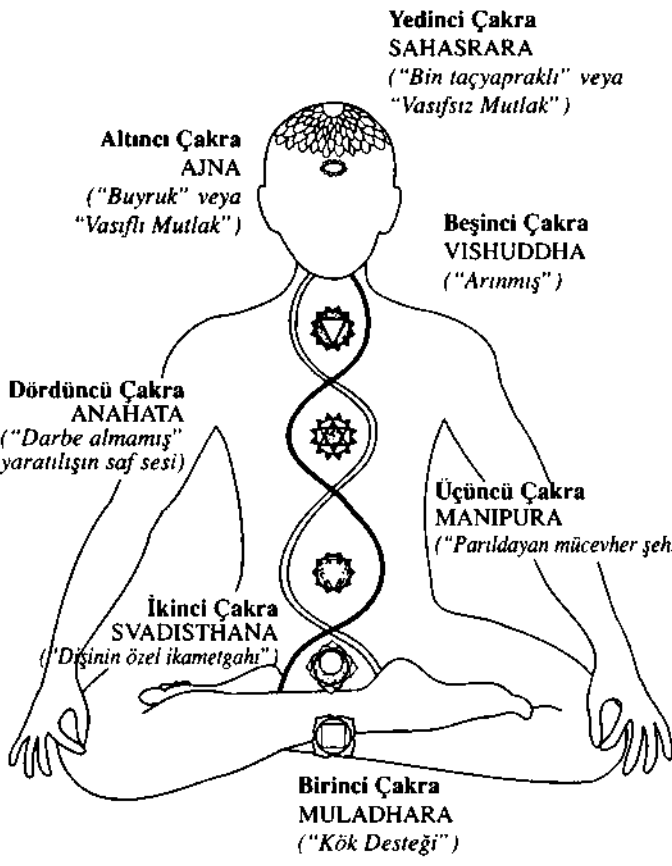
Yüce enerji biyolojik sistemimizin ayrılmaz parçası olduğundan, aklımızdan geçen her düşünce, beslediğimiz her inanç, unutamadığımız her anı bedenimize ve ruhumuza olumlu veya olumsuz bir komut olarak ulaşır. Kendimizi böyle bir mercekten görmek olağanüstü ama aynı zamanda da ürkütücüdür. Çünkü yaşamımızın veya düşüncemizin güç taşımayan ve hatta mahrem hiçbir yanı yoktur. Bizler Yüce tasarımın biyolojik eserleriyiz. Bu gerçek bir kez bilincinizin parçası olduğunda bir daha asla sıradan bir yaşantınız olamaz.

YEDİ ÇAKRANIN SEMBOLİK GÜCÜ

Doğu dinleri insan vücudunun yedi enerji merkezi içerdiğini öğretir. Bu merkezlerin her biri yüksek bilince doğru evrimleştikçe öğrenmemiz gereken evrensel ruhsal bir hayat dersi barındırır. Ancak yıllar boyu düzenli sezgisel değerlendirmeler yaptıktan sonra içgüdüsel olarak bu yedi enerji merkezi üzerinde yoğunlaştığımın farkına vardım. Bu kutsal, kadim imge insan enerji sistemini, alışkanlıklarını ve eğilimlerini şaşırtıcı bir kesinlikle betimler.

Çakra sistemi yedi belirgin aşamada bireyin olgunluğa ermesini anlatır. Çakralar düşey olarak belkemiğinin kökünden başın tepesine doğru sıralanır. Böylece fiziksel dünyanın baştan çıkarıcı çekiminden kurtularak Yüce Varlığa doğru yükselişe dikkat çekilir. Her çakra tüm insanlığın ortak ruhsal hayat dersini temsil ettiğinden, her aşamada kişisel ve ruhsal gücün daha arınmış haline ulaşırız.

Şekil 3: KUNDALİNİ SİSTEMİNİN YEDİ GÜÇ NOKTASI VEYA ÇAKRASI



Çakralar lotus çiçekleri olarak gösterilir. Spiraller benlik ve ruhsallık arasındaki karşıt enerjilere işaret eder: Ateşli enerjiler yani koyu kavis, açık renk yani ruhsal enerjiler ile zıttır. Bunların hepsi bir denge içinde bir araya getirilmelidir.

Kaynak: Joseph Campbell, *The Mythic Image* (Mitsel İmge) (Princeton N. J. -Princeton University Press, 1974)

Kişi her bir çakrada ustalaştıkça ruhuna işleyen bir güç ve kendini tanıma yetisi kazanır. Bu yeti onu klasik "kahraman yolculuğu"nda ruhsal bilince yaklaştırır.

Aşağıda yedi çakranın temsil ettiği ruhsal hayat derslerinin özeti sunulmuştur (Bkz. şekil 3)

Birinci çakra: Maddi dünyaya ilişkin dersler
İkinci çakra: Cinsellik, iş ve fiziksel arzulara ilişkin dersler
Üçüncü çakra: Ego, kişilik ve özgüvene ilişkin dersler
Dördüncü çakra: Sevgi, bağışlama ve merhamet ile ilgili dersler
Beşinci çakra: Kendini ifade etme ve iradeye ilişkin dersler
Altıncı çakra: Zihin, sezgi, kavrayış ve bilgelik ile ilgili dersler
Yedinci çakra: Ruhsallık ile ilgili dersler

Bu yedi ruhsal hayat dersi bizi yüksek bilince yöneltir. Ancak sorumluluğumuzu ve yedi ruhsal dersi görmezden gelirsek, onların enerjisi hastalık şeklinde tezahür edebilir. Gerçekten de birçok Doğu geleneğinde hastalık içsel gücün veya ruhun tükenmesi olarak anlaşılır. Belli başlı ruhsal gelenekler evrensel insanlık deneyiminde ruh ile beden, hastalık ile şifa arasındaki ilişkinin altını çizer.

Simgesel olarak bakıldığında, yedi Hıristiyan töreni ile yedi çakranın anlamı belirgin bir benzerlik sergiler.

HİRİSTİYAN KUTSAL TÖRENLERİNİN SEMBOLİK GÜCÜ

Erken dönem Hıristiyan kilisesi kilise liderleri tarafından yönetilmek üzere yedi kutsal tören (sacrament) ya da resmen tanınmış ritüel belirlemiştir. Bunlar geçmişte olduğu gibi günümüzde de Hıristiyan deyimiyle kişiye "inayet ya da İlahi enerji" gibi belli vasıflar aşılayan kutsal törenlerdir. İnayetin her vasfı kendi töreninde eşsizdir. Günümüzde bu yedi kutsal tören Roman Katolik kilisesine atfedilmekte ise de Vaftiz, Nikah, Ordinasyon (papazlık aşaması alma) gibi birçoğunu diğer Hıristiyan geleneklerinde de görebiliriz.

Simgesel olarak her tören aynı zamanda Yüce Varlığı bireyin ruhuna davet eden bir güçlendirme aşamasını temsil eder. Tören (sacrament), kutsal olanın gücünün bireyin ruhuna çağrıldığı bir ritüel anlamına gelir. Kutsal törenlerin simgesel anlamı dinsel anlamını aşar. Bunlardan söz edişimden, insanların bir Hıristiyan kurumunda bu seremonilerden geçmeleri gerektiği gibi yanlış bir sonuç çıkarılmamalıdır.

Kutsal törenler ruhsal olgunluğa ve iyileşmeye yönelik simgesel görevler içerir. Hayatın belirli dönemlerinde ruhsal olgunluk ile gelen kişisel sorumlulukları nasıl kabul edeceğimizi de somut bir biçimde gösterirler. Bunlar ayrıca ritüellerin yanı sıra yerine getirmemiz istenen eylemlerdir. Başkalarına sunmamız gereken güçleri ve başkalarından alacağımız güçleri temsil ederler. Örneğin Vaftiz törenini düşünün. Aile bu törenle dünyaya getirdikleri çocuğun fiziksel ve ruhsal sorumluluğunu kabul eder. Ruhsal yetişkinler olarak bizim sınavımız simgesel olarak, bütünüyle ve şükranla içine doğduğumuz aileyi kabul etmektir. Simgesel anlamda Vaftiz ayrıca, aile bireylerini çocukluğunuzda size çektirmiş olabilecekleri bir acıdan dolayı affederek kendinizi ve onları onurlandırmanızdır. Bu bağışlamanın içerdiği güç size şifa verecek gücün ta kendisidir.

Yedi kutsal tören ve anlamları aşağıdaki gibidir:

Vaftiz: Kişinin fiziksel yaşamındaki minnettarlığı simgeleyen bir şükran ifadesi almak veya sunmak.

Komünyon (Kudas ayini, şarap ve ekmekle simgelenen Tanrıyla ruhsal bağın kutsandığı tören -ç.n.): Bir "ev sahibi" biçiminde Tanrı ve kişinin yaşamındaki insanlar ile kutsal birleşmeyi simgeleyen bir şükran duası almak veya sunmak.

Konfirmasyon (Vaftizi pekiştirme, imanın teyidi -ç.n.): Kişinin şahsiyetini ve özgüvenini yükselten bir şükran duası almak veya sunmak.

Nikah: Kişinin başka birisini bütünüyle sevebilmesi için kendisini sevme ve bakma ihtiyacını tanıyıp onurlandırmayı simgeleyen,

kendisiyle yaptığı birleşmeyi kutsal kılan bir takdis almak veya sunmak.

Günah çıkarma: Kişinin ruhunu olumsuz eylemlerden temizlemek için şükran duası almak veya sunmak.

Ordinasyon (papazlık aşaması verme töreni -ç.n.): Kişinin hizmet yolunu kutsamak için (inayet) şükran duası almak veya sunmak.

Son Dua: Kişinin yarım kalmış işlerini ölmeden hemen önce değil, günlük hayatının parçası olarak bitirmek ve böylece kişinin "şimdiki zamanda" sevmesini sağlamak için şükran duası almak veya sunmak.

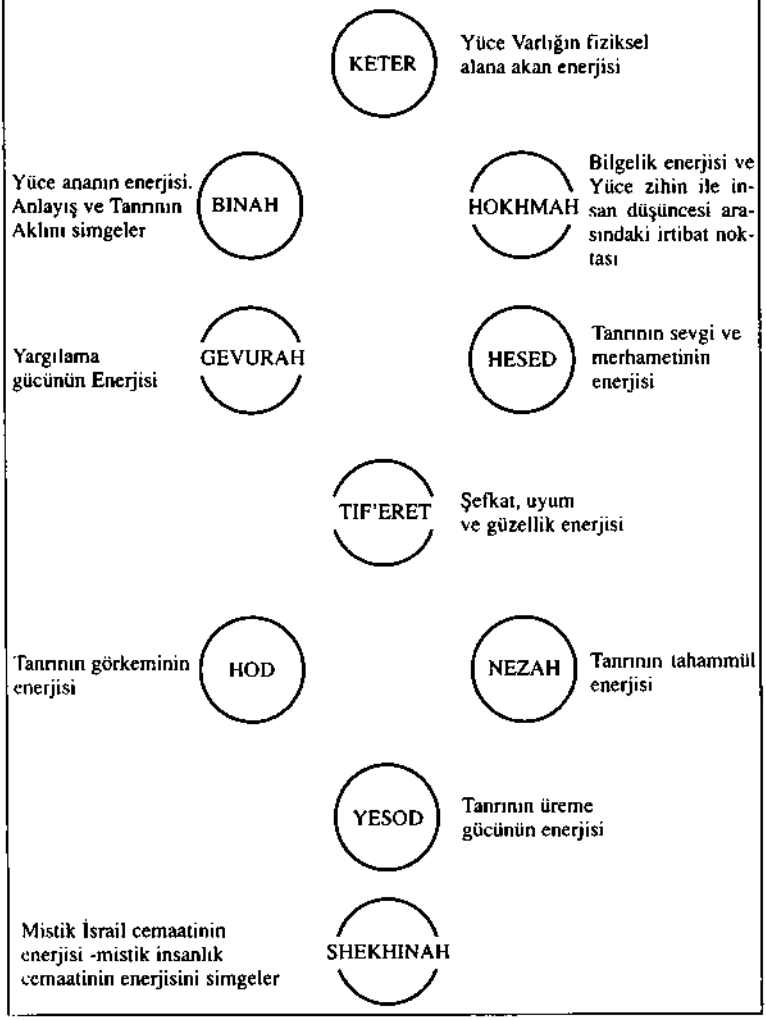
Kişinin dine kabulünün bu yedi aşaması içimizdeki harekete geçirmemiz istenen güçleri temsil eder. Hayatın önümüze çıkardığı sınavlardan geçmek için bu güçleri bilinçli olarak kullanmamız gerekir.

ON SEFİROT'UN SEMBOLİK GÜCÜ

On sefirot veya Kabalanın Hayat Ağacı yüz yıllar boyunca evrimleşmiş karmaşık bir öğretidir. Çakralar ve kutsal törenler ile şaşırtıcı benzerlikleri vardır. Ortaçağ Kabalasındaki on sefirot on ilahi özelliği tasvir eder. Buradaki üç özellik diğer üçü ile eşleşebileceğinden, bunlar yedi seviyeye bölünebilir. Kökleri yukarılardaki cennete ulaşan bir efsanevi ağaç olarak resmedilir. Daniel Chanan Matt'ın The Zohar -The Book of Enlightenment (Paulist Press, 1983) (Aydınlanmanın Kitabı) adlı eserine göre on sefirot, "İnsan Tanrının suretinden yaratılmıştır" (Yaradılış 1:27) öğretisinin Kutsal tasarımı olarak kabul edilir. İlahi Varlık bu on özelliği insanlar ile paylaşır. Bunlar hayat yolculuğu boyunca geliştirip arındırmamız gereken ruhsal güçlerdir.

Tanrının en soyut yüzü Yahudi dininde görüldüğü halde, on sefirot Yahweh'nin kişiliğini olabildiğince tasvir eder. Diğer dinsel geleneklerin tersine Yahudilik, peygamberlerini asla Tanrının yeryüzüne bedenlenmiş suretleri olarak görmemiştir. Buna karşılık Budizm bile aydınlanma mesajını bu dünya insanına taşımak üzere gelen Siddharta adlı bir erkek ile başlamıştır.

Şekil 4: ON SEFİROT: HAYAT AĞACI



Budizm insan benzeri Tanrısal bir güç tasvir etmez, ama Hinduizmde dünyaya gelmiş pek çok tanrı vardır. Hıristiyanlıkta ise "Tanrının oğlu" otuz üç yıl insanlar arasında yaşamıştır.

On sefirot, Yüce Varlığın aynı zamanda insanın da oluşumunda yer alan nitelikleridir. Bu vasıflar hem Tanrının özü hem de bizim Tanrıya geri dönebileceğimiz yollar olarak yorumlanır. Her özellik Tanrının "isimleri" veya "yüzleri"ne doğru daha güçlü bir uyanışa gidişi simgeler. Bunlar, Kralın giysileri olarak da tanımlanırlar. Giysiler Krala -İlahi ışık kaynağına- doğrudan, gözlerimiz kör olmadan bakabilmemizi sağlar. Diğer imge, baş aşağı duran ağaç, bu on özelliğin bizi dua, tefekkür ve eylem ile cennete çeken derin İlahi doğaya kök salmış olduğunu simgeler. Hedefimiz bu on niteliği kendi içimizde evrimleştirerek İlahi kaynağımıza doğru yükselmektir.

On sefirot, çakra sistemi ve Hıristiyan törenlerinin niteliği aslında aynıdır. Tek fark güçlerin nasıl sıralandığıdır. Hıristiyan törenleri ve çakralar temeldeki "bir" sayısı ile başlar ve yukarı doğru büyür; on sefirot ise yukardaki (ağacın köklerinde) bir sayısı ile başlar ve aşağı doğru büyür. Bunun dışında hepsine atfedilen nitelikler aynıdır.

On sefirotun kabul edilmiş sıralaması, en sık kullanılan adları ve simgesel anlamları (bkz. şekil 4) aşağıdaki gibidir:

1. **Keter** (bazen Kether Elyon biçiminde okunur) -Tanrının yüce tacı, Yüce Varlığın fiziksel oluşuma ilham veren kısmını simgeler. Bu sefirah en belirsiz, dolayısıyla en kapsamlı olandır. Bu başlangıç noktasında dünya ve cennet arasında hiçbir ayrım yoktur.
2. **Hokhmah** -Bilgelik. Bu sefirah Yüce zihin ile insan düşüncesi arasındaki temas noktasıdır. Bu enerji sayesinde fiziksel tezahür oluşmaya başlar. Ortaya çıkar; form ifadeden önce gelir. Bu sefirah günümüz Jung dilinde animus adı verilen bilinçaltı enerji ile bağdaştırılabilir. Erkek çağrışımı vardır. Üçüncü sefirah olan Binah ile eşleştirilir.

3. **Binah** -Tanrının anlayışı ve aklı. Binah aynı zamanda Yüce annedir. Her şeyin doğuma hazırlandığı rahimdir. Hokhmahın anima karşılığıdır.
4. **Hesed** -Tanrının sevgisi ya da merhameti; büyüklüğü. Bu sefirah beşinci sefirah olan Gevurah ile eşleşir.
5. **Gevurah** ("Din" olarak da bilinir) -Güç, yargı ve ceza. Hesed ve Gevurah Tanrının sağ ve sol kolları olarak düşünülür. Bu iki özellik birbirini dengeler.
6. **Tif'eret** (Rahamin olarak da bilinir) -Şefkat, uyum ve güzellik. Bu sefirah ağacın gövdesi ya da yüreği olarak düşünülür.
7. **Nezah** (Netsah olarak da bilinir) -Tanrının tahammülü (dayanıklılık). Bu sefirah sekizinci (Hod) ile eşleşir. Birlikte Tanrının sağ ve sol bacaklarını temsil ederler.
8. **Hod** -Tanrının görkemi. Nezah ve Hod birlikte Tanrının sağ ve sol bacaklarını meydana getirirler. Ayrıca kehanet kaynağıdırlar.
9. **Yesod** -Erkek cinsel organı, Tanrının çoğalma gücü, enerjinin fiziksel şekle bürünmesi. Bu sefirah aynı zamanda Doğru Olan olarak da bilinir. Ondan "Dünyanın temeli" olarak söz edilir (Proverb 10:25).
10. **Shekhinah** (Keneset Yisra'el ve Malkhut veya Malkhuth olarak da bilinir) -Dişi, mistik İsrail cemaati. Tüm İsrail onun organlarıdır (Zohar 3:23 Ib). Yesod'un erkek enerjisini dengeleyen Shekhinah dişidir ve birçok dişi adı vardır: Yeryüzü, Ay, Gül, Cennet Bahçesi. Ayağı yere basan yaşam gücüdür. Tüm canlıları besler.

Tif'eret (şefkat, merhamet) ve Shekhinah (dişi) birleştiğinde insan ruhu uyanır ve mistik yolculuk başlar. O anda sefirot soyut olmaktan çıkar ve kişiye ruhsal yükseliş yolunda rehberlik eden ayrıntılı bir yol haritası haline gelir.

Gelişigüzel bir bakışla dahi çakraların, sefirotun ve Hıristiyan törenlerinin arketipik (Arketip: ilk örnek, ana örnek -ç.n.) anlamı-

nın aynı olduğu görülür. Bu geleneklerin ardındaki simgesel gücü hissedip anlayabilirseniz simgesel görüşün gücünü kullanmaya başladınız demektir. Teolojiyi bedene, zihne ve ruha şifa veren bir bilim olarak algılarsınız.

Çakra sisteminin bilgeliğini Hıristiyan törenlerindeki kutsal güç ve on sefirot ile dile getirilen İlahi nitelikler ile birleştirdiğimizde ruhumuz ve bedenimizin gereksinimlerine içgörü kazanmış oluruz. Ruhumuza hizmet eden, bedenimizi de geliştirir. Ruhumuzu sınırlayan bedenimizi de sınırlar.

ÇAKRALAR, HIRİSTİYAN TÖRENLERİ VE SEFİROT BİRLİKTE NASIL ÇALIŞIYOR

Biyolojik sistemimizdeki yedi güç düzeyinin her biri tek bir kutsal gerçek içerir. Bu gerçek içimizde bir yürek gibi sürekli çarparak bizi gücün doğru kullanımına göre yaşamaya yönlendirir. Dünyaya bu yedi gerçeğin enerji sistemimize işlemiş bilgisiyle geliriz. Bu gerçeklere karşı gelmek ruhumuzu ve fiziksel bedenimizi yıpratır; onları onurlandırmak ise ruhumuzun ve fiziksel bedenimizin gücünü perçinler.

Enerji güçtür. Bedenimizin enerjiye gereksinimi vardır. Dolayısıyla bedenimize güç gerekir. Çakralar, sefirot ve törenler güçle etkileşimden ve giderek yoğunlaşan bir süreç ile gücümüzü kontrol altına almaktan söz ederler. Sözgelimi birinci düzeyde, grup kimliğine sahip olmayı ve aile içindeki gücü kullanmayı öğreniriz. Daha ileri düzeylerde bireyselleşir, gücü yetişkinler olarak kullanırız. Adım adım zihnimizi, düşüncemizi ve ruhumuzu idare etmeyi öğreniriz. Korku veya inanç ile yaptığımız her seçim ruhumuzu yönlendirir. Eğer kişinin ruhu korku ile harekete geçiyorsa, enerji alanına ve bedenine geri dönen de korku olacaktır. Ruhunu inanç ile yönlendirdiğinde enerji alanına güzellik ve şükran döner ve biyolojik sistem gelişir.

Her üç gelenek de kişinin ruhunu fiziksel dünyaya korku ve olumsuzluk ile bırakmasını, kişisel iradeyi cennetin iradesi üstünde

tutan inançsız bir eylem olarak tanımlar. Doğunun ruhsal dili ile her eylem karma (Karma: Neden-sonuç ya da ektiğini biçme yasası -ç.n.) yaratır. Farkındalık eylemleri iyi karma; korku ve olumsuzluk eylemleri kötü karma yaratır. Bu durumda, kişi ruhunu olumsuz eyleme yol açan korkudan "geri çekmeli"dir. Hıristiyan geleneğinde Günah Çıkarma töreni, cennete "bütün" olarak girebilmek üzere kişinin ruhunu olumsuz yerlerden geri çekmesidir. Yahudilik dilinde, insan üzerinde böyle bir güç sahibi olan korkuya "sahte tanrı" denir. Benim Athabascalı öğretmenim Rachel'in deyişiyle, başı dik yürüyebilmek için kişi ruhunu saptığı yanlış yollardan geri çağırır.

Bizler aynı anda madde ve ruhuz. Kendimizi tanımak, bedenen ve ruhça sağlıklı olmak için ruh ve maddenin nasıl bir etkileşim içinde olduğunu, ruhu bedenimizden neyin çekip çıkardığını ve ruhlarımızı sahte korku, kızgınlık ve geçmişe bağımlılık tanrılarından nasıl geri çağırabileceğimizi anlamamız gerekir. Korkuyla tutunduğumuz her bağlılık ruhumuzun bir akımını enerji alanımızdan çıkarıp İncil'den bir deyişle, "yeryüzüne hayat üfler"-bu da sağlığımıza mal olur. Ruhunuzu tüketen bedeninizi de tüketir. Ruhunuzu besleyen bedeninizi de besler.

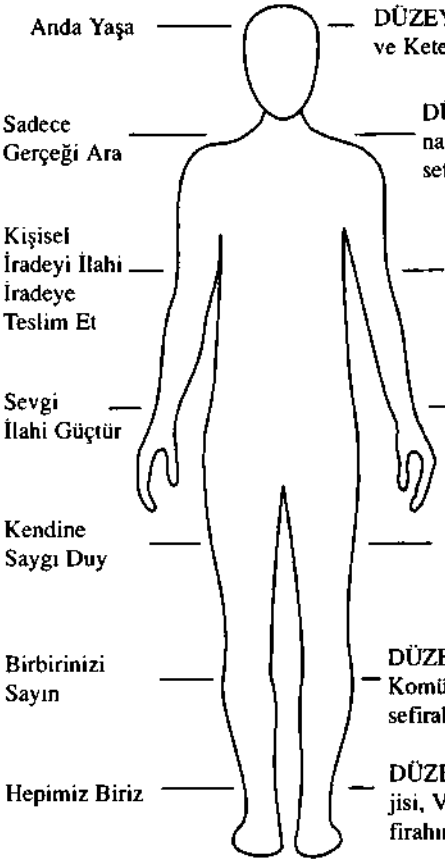
Bedenimizi, zihnimizi ve yüreğimizi besleyen yakıt DNA'dan kaynaklanmaz. Kökleri İlahidir. Gerçek bu kadar basit ve ebedidir.

Şu üç gerçek bu ruhsal gelenekler ve tıbbi sezgi ilkelerinde ortaktır:

1. Ruhun gücünü yanlış yönlendirmek, kişinin bedeni ve yaşamını etkileyecektir.
2. Her insan cennete olan sadakatini ölçen bir takım sınavlardan geçer. Bu sınavlar kişinin fiziksel güç temelinin parçalanması olarak şekillenir: Kaçınılmaz bir servet, aile, sağlık veya dünyevi güç kaybı. Bu kayıp kişiyi bir inanç krizine sokarak, "İnandığım nedir ya da kimdir?" Ya da, "Ruhumu kimin ellerine bıraktım?" diye sormaya zorlar.

   Bu gibi başlıca kayıplardan başka, insanların daha derin bir

Şekil 5: BİYOLOJİK YAPIMIZDAKİ İLAHİ GÜÇ



psikolojik anlam ve ruhsal bir "çıkış" arayışını tetikleyen, genelde kişisel veya profesyonel bir depremin yol açtığı fiziksel bozukluktur. Bastığımız yer kayıp gittiğinde bakışımızı yukarıya çevirirız.

3. Ruhun yanlış yöne sapmasını düzeltmek için kişinin geçmişini serbest bırakmaya rıza göstermesi, ruhunu temizlemesi ve şimdiki zamana dönmesi gerekir. "Şu anda gerçekleşmiş gibi inan" Daniel'in Kitabından şimdiki zamanda görselleştirme veya dua etmek için ruhsal bir komuttur.

Her üç ruhsal gelenekte de fiziksel dünya ruhumuzun öğrenmesine hizmet eder. Dünyada önümüze çıkan "sınavlar" iyi yönetilen bir düzen izler.

Çakra sisteminde (Bkz. şekil 5) her enerji merkezi belirli bir gücün deposudur. Bu güçler en yoğun fiziksel güçten en ruhsal güce doğru yükselir. Yaşam sınavlarımızın da bu sırayı izler görünmesi ilginçtir. Birinci, ikinci ve üçüncü çakralar fiziksel ve dışsal güç ile uğraştığımız meseleleri çözecek boyuttadır. Dört, beş, altı ve yedinci çakralar fiziksel olmayan veya içsel güçlere ayarlanmıştır. Onları törenler ve sefirotlar ile bir sıraya koyarsak, yalnızca bilincimizin gelişmesi için bir senaryo değil, şifanın ruhsal dili ve şifa sürecindeki kaçınılmaz sınavların simgesel bir haritasını da elde etmiş oluruz.

YEDİ KUTSAL GERÇEK

Dışsal Güç

İlk düzey: Birinci çakra veya kabile (Muladhara) çakrasının, Vaftiz töreninin ve Shekhinah sefirahının bileşimi.

Bu üç arketip tarafından yaratılan güç, enerji ve biyoloji sistemimize Hepimiz Biriz kutsal gerçeği ile aktarılır. Bizler tüm yaşamla ve birbirimizle bağlantı halindeyiz. Hepimiz bu gerçeğe say-

gı duymalıyız. Yukarıdaki üç güçten herhangi birinin enerjisine bağlanarak bu gerçek ile bağlantı kurabiliriz. Kabile çakrası aile bağlarına saygı ve kendi içimizde bir onur yasamız olması gereksinimine karşılık gelir. Hepimiz Biriz gerçeği ile önce biyolojik ailede karşılaşırız. "Kan bağına" saygı duymayı öğreniriz. Aileniz de size "Hepimiz bir büyük İlahi ailenin parçasıyız. Herkes ve her şey birdir" sözlerini öğretmiş olabilir. Biyolojik ailenize olan bağınız herkes ve yaşamla bağınızı simgeler. Bu enerji bağını bizden farklı olanların bizden daha aşağı olduğunu düşünerek çiğnemek, ruhumuz ve dolayısıyla fiziksel bedenimiz içinde ikilem yaratır. Hepimiz Biriz temel gerçeğine göre hareket etmek evrensel, ruhsal bir sınavdır.

Hıristiyan törenlerinden biri olan Vaftiz töreninde, aile çift yönlü bir söz verir. Önce, aileye doğan yeni hayatın sorumluluğunu, sonra da ona ruhsallığın kurallarını öğretme sorumluluğunu kabul eder. Bu sorumlulukları yerine getirmek kişinin yaşam boyu dayanabileceği güçlü bir inanç ve gerçek için güçlü bir temel oluşturur.

Ruhsal bir yetişkin için Vaftiz töreni iki vaat daha taşır. Birincisi, ailemizin bu hayatta öğrenmemiz gereken dersleri bize vermesi için "İlahi olarak seçildiği"ni bütünüyle kabul etmeye duyduğumuz ruhsal gereksinimdir. İkincisi, insan kabilesinin onurlu bir üyesi olarak yaşama sorumluluğunu kabul etmeye, başkalarına onların bize davranmasını istediğimiz şekilde davranmaya ve bu gezegendeki tüm yaşama saygı duymaya söz vermektir. Bu iki vaadi yerine getirerek özünde kendimizi vaftiz etmiş ve kendi yaşamımızı onurlandırmış oluruz. Bu vaadin aksine hareket eder, sözgelimi ailemize olumsuz bir açıdan bakacak olursak enerji sistemindeki yüce gerçekle çelişeceğimiz için enerji sistemimiz büyük ölçüde güç kaybına uğrar.

Adı "kutsal varlık" anlamına gelen Shekhinah sefirahı mistik İsrail cemaatini koruyan ve yaratan İlahi bilinçtir. Daha simgesel ve evrensel boyutta, İlahi bilinç tüm insanlık kabilesini korur ve yaratır. Shekhinah aynı zamanda İlahi varlığa giriştir: "İçeri giren, bu

kapıdan geçmelidir" (Zohar 1:7b). Ne kadar uygun bir tanım, çünkü Shekhinah birinci veya kabile çakrasının karşılığıdır. Ruhsal gerçekte yükselmek için, önce ailemize ve insan topluluklarına saygı duymamız gerektiğini öne sürer.

İkinci düzey: Ortaklık çakrası (Svadhistana), Komünyon (şarap ve ekmeğin yendiği Kudas Ayini) töreni ve Yesod sefirahının bileşimi.

Bu üç arketipik kuvvet tarafından yaratılan güç, sistemimize Birbirinizi Sayın kutsal gerçeği ile aktarılır. Evlilikten arkadaşlığa, mesleki bağlara kadar tüm ilişkilerimizde dürüst ve onurlu olma gücünü ortaklık çakramızdan alırız. Bu enerji tüm mali ve yaratıcı eylemlerde ortaya çıktığı için özellikle etkindir. Dürüstlük ve onur sağlık için gereklidir. Onurumuzdan ödün verirsek, ruhlarımızı ve fiziksel bedenimizi kirletmiş oluruz.

Simgesel olarak, Komünyon (birleşme) töreni "birliği paylaştığımız herkesin" İlahi plan içinde yaşamımızın bir parçası olduğu gerçeğini yansıtır. Birisiyle "ekmeğimizi paylaştığımız" zaman, simgesel olarak hepimizin bir ruhsal ailenin parçası olduğunu, tanıdığımız herkesin İlahi planın parçası olarak aynı yerde olduğunu ve hayatımızı zenginleştirmek için birbirimize ihtiyaç duyduğumuzu kabul ediyoruz demektir. Bu "birleşme"lerden bazılarının acı vermesi de bir gerekliliktir. Yaşantınızdaki herkes gelişiminizde gerekli bir rol oynar. Sizin sınavınız bunu anlayacak olgunluğa erip bu gerçek ile yaşamaktır. Ruhsal açıdan insanlara düşman gözüyle bakmak veya kendinizi düşman olarak görmek doğal değildir. Olumsuz ilişkiler olumsuz enerji yaratır, bu da sembolik görüşü engeller. Olumsuz olarak nitelemeyi seçtiğimiz bir birleşmede İlahi amacı göremeyiz.

Yesod sefirahı ikinci çakra veya topluluk enerjisini içerir. Yesod, neslin devamı için yaşam tohumlarını eken, enerjiden madde, potansiyelden biçim yaratan erkek cinsel organıdır. Bu sefirah içinde yaratım karşılıklı bir eylemdir, yaşamın fışkırdığı doğal bir iki-

liktir. Simgesel olarak, Yesod insanlar ile kutsal birlik oluşturma ihtiyacı enerjisidir. Yaşam bu birlikle sürer. Ruhsal olarak başkalarındaki kutsallık ile ilişki kurmaya, özümüzü bir eşle birleştirmeye eğilim duyarız. Yakın bir ilişki kendi içinde kutsal bir birleşmedir. Yesod sefirahı bizi doğal olarak kutsal birleşmenin mümkün olacağı kişilere doğru çeker. Kutsal birlik içinde verdiğimiz sözleri tutmaz, sözümüzü onursuzca çiğnersek, kendi ruhumuza karşı gelmiş oluruz. Yaşam bazen sözleşmelerimizi yeniden gözden geçirmemizi gerektirebilir ve evlilikler veya diğer birlikleri bozma gereği ile karşılaşabiliriz. Boşanma eylemi kendi içinde onursuz bir eylem değildir. Ancak bir sözü bozma sırasında nasıl davranacağımızın bilincinde olmamız gerekir.

Üçüncü düzey: Kişisel güç çakrası (Manipura), Konfirmasyon (vaftizi pekiştirme, imanın teyidi) töreni ve Hod ile Nezah sefirotunun bileşimi.

Bu dört arketipin yarattığı güç, sistemimize Kendine Saygı Duy kutsal gerçeğini aktarır. Bu düzeyde dört arketipik güç bizi özgüven ve özsaygımızı geliştirmeye yöneltir. Bu çakra, fiziksel bir tehlikeyle karşı karşıya olduğumuzda bizi koruyan ve başkalarının negatif enerji ya da eylemlerine karşı uyaran "hayatta kalma sezgisini" içerir. İçgüdülerimize kulak vermediğimizde bu enerjiye karşı gelmiş oluruz.

Konfirmasyon töreninin simgesel anlamı, kişilik niteliğimizin sorumluluğunu kabul etmektir. Benliğimizin bilincine varma sürecinin bir kısmı da "inisiyasyon" (*İnisiyasyon:* Birisine bir öğretinin ilk kurallarını öğretmek, kişiyi o topluluğa kabul etmek -ç.n.) törenidir. Ruh, yetişkinliğe geçmenin nişanı olarak böyle bir deneyim ya da törene gereksinir. Bu işaretin olmaması halinde, bilinçli veya bilinçaltı bir boşluk ya da olumsuzluk duygusu psikolojik zayıflık olarak ortaya çıkar. Bu zayıflığa verilebilecek örnekler, çeteler, tarikatlar veya diğer uygunsuz gruplarla sağlıksız bir özdeşleşme ile sonuçlanabilen sürekli onaylanma gereksinimi; kendini takdir ede-

meme; birey olarak sağlıklı bir benlik bilinci geliştirememektir. Kişinin kendi ruhundan sezgisel rehberlik damıtabilmesi, güçlü bir benlik bilinci ve bu benliğe saygı geliştirmesine bağlıdır.

Özgüven, şifa ve bedensel sağlığın korunmasında da önemli bir rol oynar. Özsaygıdan yoksun olduğumuzda, başkaları ile olan ilişkilerimiz geçici ve kırılgan yakınlaşma durumlarından ibaret kalır. İçimizde sürekli terk edilme korkusu vardır, çünkü davranışlarımızı yöneten yalnız kalma kaygısıdır. Kendini onaylama, kişisel onur yasasını sürekli geliştirip sayma, sağlıklı bir beden yaratmada son derece önemlidir. Onurun olmadığı yerde sağlık da olmaz.

Nezah sefirahının simgesel anlamı dayanıklılıktır; kuvvet ve dayanıklılığı fiziksel bedenin sınırları ötesinde de sürdürme gücüdür. Bu güç, yaşamı olduğu gibi kabullendiğimiz zaman uyanır. Eksiklere yoğunlaştığımız ya da yaşamı boş ve anlamsız gördüğümüzde, yaşamımızı yaratmadaki kişisel sorumluluğumuzu kabul etmediğimizde bu gücü yitiririz. Hod sefirahının simgesel anlamı görkem veya bütünlüktür. Bu enerji benlik sınırlarını aşarak İlahi otorite ile ruhsal bağımızı uyandırmamızı sağlar. Hayatta sahip olunan her şeye ve yaşam denilen armağanın kendisine duyulan şükran ve değer bilirlik bilinci geliştikçe Hod enerjisi güçlenir.

Nezah ve Hod birlikte insan bedeninin simgesel bacaklarını oluşturur. Üçüncü çakranın dişi ve erkek enerjisi ile birlikte, içsel ikilemden ruhsal bir birlik yaratma gereksinimine ve özgüven ile özsaygı olmadan ne simgesel ne de gerçek anlamda ayakta durabileceğimize işaret eder.

İçsel Güç

Dördüncü düzey: Duygusal güç çakrası (Anahata), Nikah töreni ve Tif'eret sefirahının bileşimi.

Bu üç arketipik kuvvetin yarattığı güç, sistemimize Sevgi İlahi Güçtür kutsal gerçeği ile aktarılır. Bu enerji merkezi insan enerji sistemindeki merkezi güç noktasıdır. İç dünyamızın simgesel kapısıdır.

Bu çakranın enerjisi bize sevginin tek gerçek güç olduğu bilgisini iletir. Yalnız zihin ve ruhumuzun değil, fiziksel bedenimizin de hayatta kalmak ve gelişmek için sevgiye ihtiyacı vardır. Başkalarına sevgisiz davrandığımızda bu enerjiyi ihlal etmiş oluruz. Kendimize veya başkalarına olumsuz duygular beslediğimizde ya da başkalarına bilerek acı verdiğimizde kendi fiziksel ve ruhsal sistemimizi zehirlemiş oluruz. İnsan ruhu için en kuvvetli zehir kendini veya başkalarını bağışlama yeteneğine sahip olmamaktır. Bu, insanın duygusal kaynaklarını güçsüzleştirir. Bu çakranın sunduğu sınav, kendimizi ve başkalarını sevme kapasitemizi artırmak, bağışlama gücümüzü geliştirmektir.

Simgesel olarak, Nikah töreni yaşamımıza sevgiyi keşfetme sorumluluğu ve gereksinimi getirir. Önce kendimizi sevmeliyiz. İlk evliliğimiz simgesel olmalıdır: Başkalarını koşulsuz sevmek ve kabul etmek için kendi duygusal ihtiyaçlarımızı bilinçli olarak karşılamaya söz vermek. Kendimizi sevmek hepimiz için bir sınavdır. Hiçbirimiz kendini severek doğmadı. Bunu başarmak için çalışmak gerekir. Kendimizi duygusal olarak ihmal edersek, yalnız duygusal zehir üretmekle kalmaz, bu zehri tüm ilişkilerimize, özellikle de evliliğimize bulaştırırız.

Tif'eret sefirahı insan bedenindeki yüreği ve güneşi temsil eder. Bizlere merhamet, uyum ve güzellik enerjilerini -sevginin dingin niteliklerini- akıtır. Tif'eret sefirahından yansıyan enerji on sefirotun içindeki tüm İlahi nitelikleri dengeler. Bizler doğal olarak sükunet ve uyum atmosferinde gelişen şefkat dolu varlıklarız. Bu enerjiler fiziksel sağlık kadar duygusal gelişim ve "yürek eylemleri" için de gereklidir. Kalp sevgi ve uyumun yaşamsal enerjileri ile dolu olmadığında hiçbir güç ve para onu sakinleştiremez. Boş bir kalp boş bir yaşam yaratır. Bu ise genellikle, uyumsuzluğun somut bir ifadesi olarak zihnin dikkatini çekecek bir hastalık yaratır. Yüreğe karşı gelmek mutlaka düzeltilmelidir, yoksa şifa bulmak mümkün olmaz.

Beşinci düzey: İrade gücü çakrası (Vishuddha), Günah Çıkarma töreni ve Hesed ile Gevurah sefirotunun bileşimi.

Bu dört arketipik gücün yarattığı güç sistemimize Kişisel İradeyi İlahi İradeye Teslim Et kutsal gerçeği olarak aktarılır. Bu teslimiyet yaşantımıza ruhsal tutarlılık getirmek için yapılabilecek en önemli eylemdir. Hayata belirli bir amaç için geldiğimizin, yaşamın İlahi bir plan içerdiğinin farkındalığını her birimiz bir ölçüde taşırız. Beşinci çakra bu farkındalığın ve İlahi plan ile temas kurma arzumuzun merkezidir.

Olgunlaştıkça, hepimiz yaşamımızı irademiz doğrultusunda kurmaya çalışırız. Önce ebeveynimizden ayrılır, bağımsızlığımızı sağlar ve bir meslek ediniriz. Sonra, kaçınılmaz bir kriz veya olay meydana gelir. Belki mesleğimiz umduğumuz şekilde gelişmez, evliliğimiz yürümez ya da bir hastalık ortaya çıkar. Sorun ne olursa olsun, bizi planımızı başarı ile uygulamaktan alıkoyan iç gücümüzün sınırları ile yüzleşmek zorunda kalırız. Bir kez bu kaçınılmaz duruma düşünce, "Bu hayatta ne yapmalıyım? Dünyaya ne amaç için geldim?" gibi sorulara cevap arayışına gireriz. Bu sorular irademizi İlahi plana göre düzenlemek, yapabileceğimiz en derin seçimi yapmak için gerekli ortamı oluşturur.

İnanç ve güvenle yapılan bu seçim, İlahi otoritenin yaşamımıza girerek mücadelemizin başarıya, yaralarımızın güce dönüşmesini sağlar. Bilinçli olarak bireysel irademizi İlahi otoriteye teslim etmek istemesek de, bunu yapabilecek sayısız fırsat ile karşılaşırız. "Tanrım her şeyi sana havale ediyorum" deyinceye kadar hayatta acı ve başarısızlıktan başka bir şey görmeyen insanların yaşam öyküleri bu seçimi yapmaya teşvik edicidir. Bunu, yaşamlarının olağanüstü eşzamanlılık örnekleri, yüreklerininse yeni ilişkilerle dolması izler. Bugüne kadar İlahi güce "Tanrım, her şeyim senindir" deyip de bundan pişmanlık duyan kimseye rastlamadım.

Simgesel olarak, Günah Çıkarma töreni, sistemimize gerçeği çarpıtmanın doğamıza aykırı olduğu mesajını iletir. Yalan hem beden hem de ruha karşı gelmektir, çünkü insan enerji sistemi yalanı

zehir olarak tanımlar. Ruh da beden de gelişmek için dürüstlük ve bütünlük ister. Bu nedenle içsel olarak yarattığımız tüm çarpıklıklardan kendimizi kurtarmamız gerekir. Günah çıkarmak içimizdeki saygın olmayan her şeyin simgesel olarak dışa vurulmasıdır. İrade gücümüzü kötüye kullanarak açtığımız yaraları iyileştirir. Ruhu arındırmak şifa sürecinin en önemli adımıdır. On iki adım programı gibi psiko-spiritüel şifa programlarında başarının temeli itiraf ve kişisel iradeyi "kendi üstünde bir güce teslim etmek"tir. Psikoterapi de günah çıkarmanın çağdaş, laik bir şeklidir. Günah çıkarmak ruhu fiziksel dünyanın otoritesinden çekerek İlahi dünyaya yönlendirir.

"Büyüklük" ve "sevgi" anlamına gelen Hesed sefirahından başkalarını incitmeyecek şekilde konuşma içgüdüsünü ve ruhsal talimatını alırız. Bu nitelikte bir enerjiyle yapılan iletişim çabasızca akar. Doğru söylemediğimiz zaman bu enerjiye karşı gelmiş olur, kendimizi zehirleriz. Onları daha fazla üzecekse yanlışlarımızı yakınlarımıza itiraf etmemeliyiz. Günah çıkarmamız enerjimizi olumlu eylem ve davranışlara yönlendirmek, olumsuz ve suçluluk doğuran duygulardan kurtulmak için gerekir. Başkalarını veya kendimizi eleştirmek üzere yaratılmadık. İnsanlar hakkında kötü düşünmemizin tek nedeni korkudur. Başkalarını inciten sözlerle hem onları hem de kendimizi kirletmiş oluruz. Bedenimiz yıkımın bu türünden bizi sorumlu tutar. (Budizm'de buna Doğru Söz denir.) Doğuştan içimizde bulunan sorumluluk duygusu olumsuz davranışlarımızdan doğan suçluluk hissini yaratır. Bundan ötürü iyileşmek için itiraf etme zorunluluğu duyarız.

"Yargılamak" veya "güç" anlamına gelen Gevurah sefirotu enerji sistemimize kendimizi veya başkalarını olumsuz yargılamama farkındalığını iletir. Olumsuz yargılar hem bedenimizde hem de dış çevremizde olumsuz sonuçlara yol açar.

Altıncı düzey: Zihin çakrası (Ajna) ile Ordinasyon (papazlık aşamasına kabul) töreni ve Binah ile Hokhmah sefirotunun bileşimi.

Bu dört arketipin yarattığı güç, sistemimize Sadece Gerçeği Ara kutsal gerçeği olarak yansır. Karşımıza çıkan esrarengiz olayların cevabını bulmak için zihin çakrasından enerji alırız. "Niçin" sorusunu sormak yaradılışımızda vardır. Her gün bir öncekinden daha fazla bilmek isteriz. Bu çakradan yayılan enerji bizi sürekli inançlarımızın doğruluğunu ve bütünlüğünü sorgulamaya yöneltir. İçgüdüselce de bildiğimiz gibi dürüstlükten yoksun birisi ya da bir şeye inanmak ruhlarımızı ve bedenlerimizi kirletir.

İnançlarımızı değiştirerek bizi gerçeğe yaklaştıracak durumlarla hepimiz karşılaşırız. İnançlarımız deneyimlerimizle adım adım olgunlaşır. Altıncı çakra enerjisi bizi yılmadan doğru olmayan inançlarımızı terk etmeye zorlar. Bu enerjiye karşı gelir, zihinsel alanımıza daha derin gerçeklerin girmesini bilinçli olarak engellersek algılama sistemimiz berraklığını yitirir.

Ordinasyon töreninin sözcük anlamı, papaz olmakla kutsal gücün kendisini bizim aracılığımızla ifade etmesinin yaşam boyu sürecek bir görev olarak kabulüdür. Hepimiz başkalarının yaşamına yaptığımız katkının anlamlı ve değerli olmasını isteriz. (Budizm'de buna Doğru Yaşam Tarzı denir.) Hayattaki işimiz ne olursa olsun -şifacı, ebeveyn, çiftçi, iyi dost- İlahi enerjiye araç olabiliriz. Simgesel olarak birlikte yaşadığımız veya çalıştığımız kişiler onların ruhsal ya da kişisel gelişimine yararlı katkılarımız olduğunu gördüğünde ordinasyon enerjisine sahip oluruz. Birlikte yaşadığımız veya çalıştığımız kişilere destek olmak ve onları yargılamamak da İlahi enerjiye içimizde bir yol açar. Bu desteği ve enerjiyi yansıtan insanlar yüksek düzeyli bir enerji taşırlar. İlahi müdahalenin araçlarıdır onlar. Her birimizde böyle bir İlahi araç olma potansiyeli vardır. İnsanlara kutsal enerji yansıtarak hizmet etmek rahipliğin günümüzdeki tanımıdır.

Hokhmah sefirahı, özellikle insan mantığının işe yaramadığı durumlarda sistemimize ilahi bilgelik dürtüsünü aktarır. İlahi enerji ve eylemin aracı olmamıza böylelikle yardım eder. Hokhmah mantık ve yargıyı dengelememize, doğrunun yanında olmamıza,

kendimiz ve çevremiz için en iyi sonuçları verecek şekilde kararlar almamıza yardım eder.

Hokhmah enerjisini Binah sefirahı destekler. İnsan mantığının enerjisinin keskin köşelerine İlahi anlayışın duygulu, yumuşak gücünü aşılar. Hokhmah ve Binah'ın bileşimi içsel bir yol gösterici oluşturur. İncil'deki Süleyman gibi insan düşüncesinin sınırlarını aşarak İlahi mantığı kendi düşünce sürecimiz ile birleştirecek bir zihinsel berraklığa ulaşmamızı esinler.

Öğretilmiş yargılama eğilimimizden kurtuldukça İlahi nitelikte bir anlayışa daha fazla açılırız. İnsan mantığı yaşamın gizemini çözemez. Olayların oluşum karmaşasını açıklayamaz. Ancak olayların meydana gelişini insan mantığı ile çözmekten vazgeçip "Bilebileceğim şeyi bilmemi ve olan her şeyin ardında iyilik doğuracak bir mantık olduğuna inanmamı sağla" yaklaşımıyla İlahi mantığı kucaklayarak gerçek bir iç barışa ulaşabiliriz.

Yedinci düzey: Ruh çakrası (Sahasrara), Son Dua töreni ve Keter sefirahının bileşimi.

Bu üç arketipik kuvvetin yarattığı güç sistemimize Anda Yaşa kutsal gerçeğini aktarır. Özünde ruhsal varlıklar olduğumuz için, ruhsal gereksinimlerimizin sağlığımızda oynadığı rol fiziksel gereksinimlerimiz kadar, belki daha bile fazladır.

Ruh çakrası bize ruhun ebedi olduğunu söyler. Biz bedenimizden ibaret değiliz. Bu gerçek insan deneyiminin bir parçası olarak yaşadığımız bitişlerde bizi rahatlatabilir. Bedenlerimizin kronolojik zamanla olan ilişkisi yanılsamadan ibarettir. Ruhlarımızın görevi bunu ortaya çıkarmaktır. Düşüncelerimizin uzun zaman geçmişte yaşaması İlahi yapımıza aykırıdır. Böyle bir dengesizlik zamanı çarpıtarak anda yaşamamıza, gün be gün ruhsal rehberlik almamıza engel olur. Sadece geçmişin gizemini çözmeye odaklanırsak, aldığımız rehberlik bizim için hiçbir anlam taşımayacaktır. Bütünüyle şimdiki zamanda yaşarsak dünün gizemi de yavaş yavaş çözülecektir.

Ruhlarımız içgüdüsel olarak bu kutsal gerçeğe doğru yönelir. Ondan bizi sonsuz coşkuya yükseltecek ilhamlar alabiliriz. Coşkulu anlarımızda ruhumuz bedenimizden güçlü hale gelir, bedenimiz ruhumuzun isteklerine karşılık verebilir.

Son Dua töreni şimdiki zamanda yaşama gereksinimini destekler. Bu tören insanların ölüm öncesi ruhlarını serbest bırakmalarına yardım etmek için yaratılmıştır. Simgesel olarak bu tören ruhumuzu geri çekip hayatın belirli noktalarındaki yarım kalmış işlerimizi bitirme ihtiyacımızı kabul eder. Bu törenin enerjisi bize "ölüyü yanımızda gezdirmemek için" geçmiş deneyimlerimizi serbest bırakma yetisi verir. Gücü ve sembolik değeri bu nedenle hayatın sonu ile sınırlı değildir. Biyolojik ve ruhsal olarak her şeyi sona erdirme ihtiyacı duyarız. Bu konuda bu törenin enerjisini yardıma çağırabiliriz. Her acı veren deneyim ve darbeden sonra içsel rehberimiz bize geçmişi serbest bırakarak hayata devam etmenin yolunu gösterir. Geçmişi gelecekten daha canlı tutmayı seçersek yaşam gücünün akışını engellemiş oluruz. Bugün olanları geçmişin süzgecinden geçirdiğimiz için "şimdiki zamanı" çarpıtır, böylece ruh ve bedenimizi zayıflatırız. Çok uzun zaman "ölüyle gezdiğimiz" için hastalanırız.

Ebedi dünya ile bağlantımızı simgeleyen Keter sefirahından hiç ölüm olmadığı, varolanın yalnızca yaşam olduğu bilgisini alırız. Bu dünyadan bizden önce ayrılan, daha sonra yeniden karşılaşmayacağımız hiç kimse yoktur -bu bize verilmiş İlahi bir sözdür. Bu kutsal gerçeğin verdiği rahatlık ve güçten ayrılmamamız gerekir.

Yedi kutsal gerçeği bilerek doğarız. Gerçekten de her birimiz onun bir "biyolojik baskısıyızdır." Bu gerçeklerin çeşitli ifadeleri bize çocukluğumuzda kabilemizdeki dinsel uygulamalar sırasında öğretilir. Bunlar bilinçli olarak öğretilmese bile, sağduyumuzda, zihnimizde, yaşamın doğal düzeni içinde içimizde kendiliğinden uyanır. Olgunlaştıkça, bu gerçeklerin içeriğini daha da derin ve açık olarak anlar, iletilerine karşılık verebilir, bilgilerini simgesel olarak yorumlar ve arketipik mesajlarını görebiliriz.

Farklı dinsel geleneklerin kutsal metinlerinin içeriğini oluşturan bu gerçeklerin amacı bizi birleştirmektir, ayırmak değil. Sözcüğü sözcüğüne yorumlar ayrılık yaratırken bilgilerin simgesel yorumu, tümünün ruhsal doğamızın benzer yapısına seslendiğini görmek bizi birleştirir. Dikkatimizi dış dünyadan iç dünyaya çevirdikçe simgesel görüşü öğreniriz. İçte hepimiz biriz. Aynı ruhsal sınavlarla karşı karşıya geliyoruz. Dışsal farklarımız yanılsamadan ibaret ve geçici. Biz, hepimizde ortak olana yöneldikçe sembolik görüşümüz yaşamımızı yönetecek güce kavuşur.

Hindu, Budist, Hıristiyan ve Yahudi ruhsal geleneklerini ortak kutsal gerçekler ile bir sistemde birleştirmek, zihnimizi ve bedenimizi yücelterek ruhumuzu bu dünyada yaşatmamızı sağlayan güçlü bir yol gösterici sistem oluşturur.

İkinci kısımda yedi çakra sahip oldukları güç açısından ayrıntılı olarak tanımlanacak, bu gücün kaybına yol açan korkular özellikle vurgulanacaktır. Okurken, "ruhunuzu kime emanet ettiğinizi" ortaya çıkarmak üzere kendinizi inceleyin.

II. Kısım
Yedi Kutsal Gerçek

Çakra sistemini anlayışım tıbbi sezici olarak yaptığım çalışmalar sırasında gelişti.* Bu kitaptaki çalışmalarımı okuyucularımla paylaşmak sizleri zihnime ve laboratuarıma götürmek gibi bir şey. Ruhunuz ve yüreğinize doğru gelen ne varsa alın. Gerisini bırakın.

İkinci kısımda her çakrayı ayrı anlatıyorum. Böylece her birini özellikleri, taşıdığı önem ve içeriği ile daha iyi tanımış olacaksınız. Bir hastayı enerji tıbbı açısından incelediğimde tüm zihinsel ve ruhsal alışkanlıklarına, ilişkilerine, diyetine, mesleğine de bakarım. İnsan enerji sistemini incelerken siz de bu kuralı unutmayın. Tam bir enerji değerlendirmesi, hastalık bedenin neresinde olursa olsun tüm çakraları ve hastanın yaşamının tüm yönlerini içermelidir.

Çakralar hakkında yazılanları okudukça insan enerjisinin çoğunun bir, iki ve üçüncü çakralarda harcandığını göreceksiniz. Pek çok hastalığın bu üç çakraya harcanan enerji kaybından kaynaklanması rastlantı değildir. Bir hastalık, kalp yetmezliği veya meme kanseri gibi bedenin üst bölgesinde geliştiğinde bile enerji olarak kökeni evlilik, aile, meslek sorunları gibi üç alt çakra konularının stres kalıplarında ortaya çıkabilir. Kin ve kızgınlık gibi bir duygu

---

*Çakra sisteminin pek çok yorumu vardır. Bunlardan bazılarını sizlerle paylaşıyorum. Joseph Campbell'in The Mythic Image (Princeton, NJ. - Princeton University Press, 1974) (Mitsel İmge) en yaygın kabul görendir. A Map for the Transformational Journey'de (New York: Tarcher/Putnam, 1979) (Bir Dönüşüm Yolculuğu Haritası) W. Brugh Joy çakralardan söz eder. Barbara Ann Brennan Hands of Light: A Guide to Healing Through the Human Energy Field (Bantam, 1987) (Işığın elleri: İnsan Enerji Alanı İle Şifa) ve Harish Johari Chakras: Energy Centers of Transformation'da (Destiny Books, 1987) (Dönüşümün Enerji Merkezleri: Çakralar) çakralara derin, ruhsal bir yorum getirir.

fiziksel olarak belden aşağı vururken ifade edilmeyen üzüntü benzeri duygular belden yukarı rahatsızlıklarla bağdaştırılır. Sözgelimi göğüs kistleri ve meme kanserinin arkasındaki ana duygu kırgınlık, üzüntü ve genellikle yetişme dönemiyle ilişkili çözümlenmemiş duygusal meselelerdir. Yetişme dönemi de ilişkilerin sağlığıyla ilişkilidir ancak ilişkiler genelde birinci ve ikinci çakranın konusudur. Bu nedenle, hastalığın nedenini anlamak için hastanın bütün çakralarını olmasa da birkaç çakrasını incelemek gerekir.

Sistemlerimizdeki pek çok karmaşık enerji içinde en karmaşığı birinci çakradır. Bu çakra bedeninizin başlangıç ya da kök enerji merkezidir.

Burada sıralanan konu ve hastalıkların şu şekilde anlaşılması gerekmekte: Adı geçen herhangi bir duygusal konunun olumsuz uç noktaları, her bir çakra tanımında belirtilen işlev bozukluklarının oluşumunda ana etki haline gelebilir.

ÇAKRA	ORGANLAR
1	Fiziksel beden desteği Kuyruksokumu Bacaklar, kemikler Ayaklar Makat (rektum) Bağışıklık sistemi
2	Cinsel organlar Kalın bağırsak Omurilik alt kısım Leğen kemiği Apandis Sidik torbası (mesane) Kalça bölgesi
3	Karın boşluğu Mide İnce bağırsak Karaciğer, safra kesesi Böbrek, pankreas Adrenal bezleri Dalak Belkemiği (orta kısım)

ZİHİNSEL, DUYGUSAL KONULAR	FİZİKSEL BOZUKLUKLAR	
Aile ve grup güvenliliği ve güvenlik duygusu	Kronik bel ağrısı	1
Yaşamın gereklerini karşılayabilme	Siyatik	
Kendi hakkını koruma	Varis	
Kendini evinde (ait) hissetme	Rektum tümörleri/kanseri	
Sosyal ve ailevi kurallar ve düzen	Depresyon	
	Bağışıklığa bağlı hastalıklar	
Suçlama ve suçluluk duygusu	Kronik bel ağrısı	2
Para ve seks	Siyatik	
Güç ve kontrol	Kadın doğum hastalıkları	
Yaratıcılık	Leğen kemiği, bel ağrıları	
İlişkilerde ahlak ve onur	Cinsel güç	
	İdrar yolu sorunları	
Güven	Artrit (mafsal iltihabı)	3
Korku ve çekinme	Gastrit ve on iki parmak ülseri	
Özgüven, özdeğer, özsaygı,	Kolon/bağırsak problemleri	
	Pankreas iltihabı/Şeker hastalığı	
Kendine ve başkalarına bakmak	Kronik veya akut hazımsızlık	
Karar verme sorumluluğu	Anoreksia veya bulimia (yemek yeme bozukluğu)	
Eleştiriye hassasiyet	Karaciğer bozukluğu	
Kişisel onur	Sarılık	
	Adrenal bozukluğu	

ENERJİ ANATOMİSİ (devamı)

ÇAKRA	ORGANLAR
4	Kalp ve dolaşım sistemi Akciğerler Omuzlar ve kollar Kaburgalar, göğüsler Diyafram Timüs bezi
5	Boğaz Tiroit Nefes borusu Omurilik başı (boyun kısmı) Ağız Dişler ve dişetleri Yemek borusu Para-tiroit Beyincik
6	Beyin Sinir sistemi Gözler, kulaklar Burun Soğancık bezi (pineal bezi) Hipofiz bezi

ZİHİNSEL, DUYGUSAL KONULAR	FİZİKSEL BOZUKLUKLAR	
Sevgi ve nefret	Tıkanıklığa bağlı kalp yetmezliği	4
Pişmanlık ve gücenme	Kalp krizi (miyokard enfraktüs)	
Acı ve kızgınlık	Mitral damar tıkanması	
Ben-merkezcilik	Kalp büyümesi	
Yalnızlık ve bağlılık	Astım/alerji	
Bağışlama ve merhamet	Akciğer kanseri	
Umut ve güven	Bronşit, zatürree	
	Sırt,omuz, Göğüs kanseri	
Seçenek ve irade gücü	Gıcık	5
Kişiliğin ifadesi	Kronik boğaz ağrısı	
Düşleri izlemek	Ağız yaraları	
Kişisel gücün yaratmak için kullanılması	Çiğneme güçlükleri	
Bağımlılık	Temporomnadbular eklem	
Yargılama ve eleştiri	sorunları	
İnanç ve bilgi	Skolyos (belkemiği eğriliği)	
Karar verme kapasitesi	Larenjit	
	Bezlerin şişmesi	
	Tiroit sorunları	
Kendi kendini değerlendirme	Beyin tümörü/felç İç kanama	6
Entelektüel yetenekler	Nörolojik rahatsızlıklar	
Yeterlik duygusu	Körlük/sağırlık	
Başkalarının fikrine açık olmak	Belkemiği sorunları	
Deneyim ile öğrenme yeteneği	Öğrenme zorluğu	
Duygusal zeka	Nöbetler	

ENERJİ ANATOMİSİ (devamı)

ÇAKRA	ORGANLAR
7	Kas sistemi İskelet sistemi Cilt

ZİHİNSEL, DUYGUSAL KONULAR	FİZİKSEL BOZUKLUKLAR
Hayata güvenme yeteneği	Enerji bozuklukları 7
Değerler, ahlak ve cesaret	Mistik depresyon
İnsancıllık	Fiziksel hastalığa bağlı ol
Benliksizlik	mayan kronik bitkinlik
Büyük planı görebilmek	Işığa sese ve diğer çevresel
İnanç ve esinlenme	faktörlere aşırı duyarlık
Ruhsallık (spiritüalite) ve bağlılık	

1
Birinci Çakra: Kabile Gücü

Birinci çakra ya da kabile çakrası kabile gücü enerjisi taşır. Kabile sözcüğü yalnızca ailenin eşanlamlısı değildir. Bir arketipi de ifade eder. Taşıdığı bu anlam ile geleneksel çağrışımının ötesine gider. Arketip olarak kabile sözcüğü grup iradesi, grup kimliği, grup gücü ve grubun inanç kalıpları gibi anlamlar taşır. Bütün bu anlamlar birinci çakra enerjisini oluşturur. Birinci çakra ayağımızın yere basmasını sağlar. Kimlik ile bir coğrafi yerdeki bir grup insana aidiyet duygusunun oluşumunu destekleyen, geleneksel ailevi inançlara bağımızdır.

Birinci çakra enerjisine bağlanmak için, bir an sizde duygusal bir tepki yaratan kabileye ilişkin bir şeye odaklanın.

- Milli marş dinlemek
- Askeri bir tören izlemek
- Olimpiyatlarda bir atletin altın madalya almasını izlemek
- Bir yakınınızın nikahına şahit olmak
- Adınızın bir çocuğa verildiğini öğrenmek

Seçtiğiniz bir deneyime odaklanırken, bedeninizin tepki yaratan bölümü kabile çakranızdır.

Yeri: Kuyruksokumu (coccyx).

Fiziksel bedenle enerji bağlantısı: Omurilik, rektum, bacaklar, kemikler, ayaklar ve bağışıklık sistemi.

Duygusal/zihinsel bedenle enerji bağlantısı: Birinci çakra duygusal ve zihinsel sağlığın temelidir. Duygusal ve fiziksel istikrar aile ve ilk sosyal çevreden kaynaklanır. Çoğul kişilik, obsesif-kompülsif davranış bozukluğu, depresyon ve alkolizm gibi yıkıcı alışkanlıklar dahil, çeşitli zihinsel hastalıklar ailenin işlev bozukluğundan kaynaklanır.

Simgesel/algısal bağlantı: Birinci çakra enerjisi kendisini mantığa, düzene ve tutarlı bir yapıya olan gereksinim ile ortaya koyar. Bu enerji zaman-mekan ve beş duyu içinde yönlenebilmemizi sağlar. Fiziksel dünyayı çocukluğumuzda beş duyumuz ile algılar ve öğreniriz. Birinci çakra enerjisi yaşamlarımızı simgesel anlamda yorumlamakta zorlanır. Çünkü beş duyumuz olayları olduğu gibi, görünen değerleri ile almamıza yol açar. Ancak yetişkin olduğumuz zaman olay ve ilişkilerin simgesel anlamını araştırabiliriz.

Sefirot/Kutsal Tören bağlantısı: Shekhinah sefirotunun sözcük anlamı mistik İsrail cemaatidir. Tüm insanlığın ruhsal cemaati ve Gaia olarak bilinen yeryüzünün dişi ruhunu simgeler. Vaftiz töreninin simgesel anlamı, kişinin biyolojik ailesine yaşam yolculuğuna atılmasına uygun olarak ilahi bir şekilde seçilmiş, kutsal bir yapı olarak saygı göstermesidir.

Başlıca korkuları: Fiziksel anlamda hayatta kalma korkusu, grup tarafından terk edilme korkusu, fiziksel düzeni kaybetme korkusu.

Güçlü olduğu başlıca noktalar: Kabile/aile kimliği, bağlanma, kabilenin onur kuralları, kişiye fiziksel dünya ile bağlantı ve güvenlik duygusu veren destek ve sadakat.

Kutsal gerçek: Hepimiz biriz bu çakradaki kutsal gerçektir. Bu hakikati grup dinamiği içinde öğrenir, yaratıcı gücünü kabile deneyimleri ile keşfederiz. Şu mesajı taşır: Bizler yaşamın tümüne bağlıyız. Yaptığımız her seçim ve sahip olduğumuz her inanç yaşamın bütününü etkiler. Shekhinah sefirahının simgesel anlamı, hepimizin

tek bir ruhsal cemaatin parçası olduğudur. Ruhsal gelişmemizin ve biyolojik sağlığımızın parçası olan bu kutsal gerçek, fiziksel ifadesini onur, sadakat, adalet, aile ve grup bağları, ayakları yere basarlık, ruhsal bir temel gereksinimi ve fiziksel gücü hayatta kalmada kullanma yeteneği ile bulur.

Hepimiz Biriz gerçeğini yaşamaya kabile ya da aileye adım attığımızda keşfetmeye başlarız. Bir kabilenin parçası olmak birincil bir gereksinimdir. Yiyecek, barınak ve giyecek gibi hayatta kalmamız için gerekli maddelerin sağlanmasında bütünüyle kabileye bağımlıyız. Kabile varlıkları olarak, enerji bakımından birlikte yaşamak, yaratmak, öğrenmek, birlikte olmak ve birbirimize ihtiyaç duymak üzere yaratılmışız. Biyolojik kabilemizden iş arkadaşlarımızla oluşturduğumuz kabileye, dostlarımızla oluşturduğumuz kabile bağlarına kadar kabile çevremiz bu gerçeğin yaratıcı gücünü keşfedebileceğimiz fiziksel ortamı yaratır.

KABİLE KÜLTÜRÜ

Kimse hayata bilinçli iradesi olan bilinçli bir "birey" olarak başlamaz. Bu kimlik daha sonra gelir ve çocukluktan yetişkinliğe doğru aşamalar halinde gelişir. Yaşama kabilenin bir parçası olarak başlayıp onun gücünü, zaaflarını, inançlarını, batıl inançlarını ve korkularını özümseyerek kabile bilincine ve toplu iradesine bağlanırız.

Aile ve diğer gruplar ile etkileşim kurarak başkalarıyla aynı inancı paylaşmanın gücünü öğreniriz. Gruptan ve onun enerjisinden dışlanmanın ne kadar acı verici olabileceğini, kuşaktan kuşağa aktarılan ahlaki değerleri paylaşmanın gücünü de böylece öğreniriz. Bu davranış kuralları, kabilenin çocuklarına gelişim döneminde gurur ve ait olma duygusu kazandırarak rehberlik eder.

Eğer kabile deneyimleri bizi enerji düzleminde birbirimize bağlıyorsa, "Hepimiz biriz" kavramı gibi karmaşık kavramlar veya "On üç sayısı uğursuzdur" gibi batıl inançlar da aynı işi görür.

Kabile gücü ve ona bağlı tüm konular enerji düzleminde bağı-

şıklık sistemimizin sağlığı, bacaklarımız, kollarımız ve rektum ile ilişkilidir. Simgesel olarak, kabile gücünün grup için yaptığını bağışıklık sistemi fiziksel beden için yapar: Tüm bedeni ona zarar verebilecek dış etkilerden korur. Bağışıklığa bağlı bozukluklar, kronik ağrılar ile iskelete bağlı diğer hastalıklar enerji düzleminde kabileye ilişkin kişisel konularla harekete geçer. Zor kabile sınavları birinci çakramızdan güç kaybetmemize neden olur. Eğer sınav aşırı stres yaratır hale gelirse, nezleden lupus gibi hastalıklara dek bağışıklık ile ilgili çeşitli rahatsızlıklara yakalanabiliriz.

Kabile çakrası hem olumlu hem olumsuz grup deneyimleriyle bağlantımızı simgeler. Salgınlar olumsuz grup deneyimleridir. Eğer korku ve tavırlarımızı kültürün genel "birinci çakrası"nın oluşturdukları ile paylaşıyorsak enerji düzleminde biz de o salgına açık hale geliriz. Virüse bağlı ya da diğer salgınlar kültürel kabilenin güncel sosyal meselelerinin ve toplumsal kabilenin "bağışıklık sisteminin" sağlığının birer yansımasıdır. Birinci çakra davranışlarımız ile kültürümüze ve onun davranışlarına bağlı olduğumuz için bu noktayı gözden uzak tutmamak çok önemlidir.

Sosyal kabilenin enerji kapasitesinin nasıl bir hastalık oluşturduğuna acı bir örnek, 1930 ve 40'ların çocuk felci salgınıdır. 1929'da Amerikan ekonomisi çökmüş, bütün Amerika'yı etkileyen Büyük Depresyon başlamıştı. Gazeteciler, politikacılar, iş adamları/kadınları, işçiler, kadın ve erkekler halkın duygularını, ekonomik felaketin onları "kötürüm" ettiği biçiminde dile getiriyorlardı.

Toplumun kötürüm ruhunu simgeler biçimde 1930'ların başında çocuk felci salgını baş gösterdi. Korkudan veya yaşadıkları deneyim dolayısıyla ekonomik olarak en fazla sakatlandığını hissedenler, polyo (çocuk felci) virüsüne enerji olarak en açık olanlardı. Çocuklar da kabilelerinin enerjisini özümsedikleri için, Amerikalı çocuklar bu viral hastalığa ekonomik rahatsızlık kadar açıktı. Hepimiz Biriz: Korku kabilenin bütününe bulaştığında bu enerji o kabilenin çocuklarına da ulaşır.

Kötürüm olma duygusu Amerikan seçmenlerinin benliğine öy-

le bir hızla işlemişti ki, başkanlığa virüs tarafından kötürüm bırakılan, aynı zamanda fiziksel zayıflık ve yenilmez dayanıklılık simgesi olan Franklin D. Roosevelt'i seçtiler. Amerikan kabile ruhunu iyileştirmek için II. Dünya Savaşı gibi bir fiziksel kabile olayı ve fiziksel güç deneyimi gerekti. Ani işgücü talebi artışı ile desteklenen kahramanlık ve kabileyle birlik duyguları, her kabile üyesinin gururunu, onurunu ve güç duygusunu tazeledi.

Savaşın sonunda, Amerikan ulusu küresel liderlik rolünü tekrar üstlenmişti. Gerçekten de, Amerika kapitalist dünyanın tek önderi olmuştu. Çünkü bu kültürün kabile çakrasına büyük gurur ve güç veren nükleer silahları geliştirmişti. Bir kez daha, bu iyileşme kabile sözcülerinin deyimiyle kültürlerinin ekonomik olarak "yeniden ayağa kalkışı" şeklinde ifade ediliyordu. Şifa bulmuş bir kabile ruhunu yansıtan bu bilinç değişimi ile polyo virüsü yenilebildi. Sonuçta, kabilenin yaklaşımı ve ruhu virüsten daha güçlü çıktı. Jonas Salk'ın çocuk felci (polyo) aşısını 1950'lerin başında keşfetmesi rastlantı değildir.

Aynı durumun çok daha güncel bir örneği HIV virüsüdür. ABD'de bu virüs fahişeler, uyuşturucu bağımlıları ve eşcinseller arasında yaygındır. Rusya ve çeşitli Afrika ülkelerinde, ancak hayatta kalacak düzeyde bir yaşam sürdüren nüfusta aynı virüs görülür. Güney Amerika'da kocaları maceraperest olan orta sınıf kadınlar virüsü taşır. Bu erkekler eşcinsel değildir; ancak "maçoluk" adına başka erkeklerle cinsel ilişkiye girerler. Hangi yolla olursa olsun bu virüsü kapanlar kendilerini kabile kültürlerinin kurbanı olarak görür.

Nedeni ister cinsel tercihler, parasızlık, ister sosyal statü eksikliği olsun bu kurbanlık bilinci, kabile kültürüne güçsüzlük duygusu olarak yansıtılır. Latin Amerikalılar kendilerini koruyacak bir yöntemleri olmadığına inanırlar. HIV pozitif Latin Amerikalı kadınlar, başarılı erkeklerle evli olanlar bile, eşlerinin davranışlarını sorgulayamazlar. Çünkü kültürleri henüz kadın görüşüne değer vermemektedir. Simgesel bakışla HIV virüsü ABD'ye kurban kavramının

gündemde olduğu bir dönemde girmiştir. Birilerinin güç sahibi olma ihtiyacı nedeniyle ülkenin kültürel enerjisi, diğerlerinin değersiz görülmesi pahasına kayba uğramaktadır. Bunun sonucu olarak biyolojik bağışıklılığımız da sınanacaktır.

Kişisel düzeyde birinci çakranın sağlığını korumak kişisel kabile meseleleriyle yüzleşmeye bağlıdır. Eğer kendimizi toplum tarafından kurban edilmiş gibi hissediyorsak, bu olumsuz algılamayı bize enerji kaybettirmeyecek şekilde çözümlemeliyiz. Örneğin, psikolojik yardıma başvurabilir, bir meslekte uzmanlaşabilir, durumumuzun daha simgesel bir değerlendirmesini yapabilir ya da toplumsal tavrı değiştirmek için politikaya atılabiliriz. Kültürel kabilemize kırgınlık beslemek, enerjimizi sürekli bir iç çatışmaya harcamakla sonuçlanır. Bu ise Hepimiz Biriz kutsal gerçeğinin şifa verici gücüne erişmemizi engeller.

Kabilelerimiz hepimizi "bu dünyada" bir yaşam ile tanıştırır. Bize dünyanın güvenli veya tehlikeli, yoksul ya da zengin, eğitimli ya da cahil, bir şeyler alınacak veya verilecek bir yer olduğunu öğretir. Kabilenin gerçeği algılama biçimini de bize aktarır. Örneğin, bu hayat yaşadığımız birçok hayattan biridir veya tek hayat şimdi yaşadığımızdır gibi. Kabilemizden onun diğer dinlere, diğer ırklara ve etnik gruplara olan tutumunu da miras alırız. Kabilelerimiz, düşünce sürecimizi harekete geçirir.

"Almanlar çok düzenlidir" veya "İrlandalılar müthiş hikaye anlatır" gibi etnik genellemeler duymuşsunuzdur. Tanrının veya görünmez dünyanın görüşleri hepimize anlatılmıştır. "Beddua eden kötülük bulur" veya "Kimseyi hor görme, Tanrı seni cezalandırır" gibi. "Erkekler kadınlardan daha akıllıdır" veya "Erkek çocuklar sporu, kızlar ise bebeklerle oynamayı sever" gibi cinsiyete bağlı anlayışları da özümseriz.

Bize miras kalan kabile hakikatleri gerçek ile hayal gücünün bir karışımıdır. "Adam öldürmek yasaktır" gibi pek çoğu evrensel değerdedir. Diğerleri ise, evrensel hakikat niteliği taşımaz; kabileleri birbirinden ayırarak Hepimiz Biriz kutsal hakikatini çiğneyebilir.

Ruhsal gelişim süreci bizi olumlu kabile gerçeklerini koruyup diğerlerini atmak gibi bir sınav ile yüz yüze getirir.

Kabile öğretilerinin barındırdığı çelişkilerin ötesini görüp daha derin düzeydeki gerçeklere indikçe ruhsal gücümüz artar. Simgesel farkındalığa doğru adım attıkça enerjimizi ve biyolojik sistemimizi olumlu bir biçimde etkileriz. Ayrıca, yaşamın kolektif bünyesi, yani küresel kabileye olumlu enerji katmış oluruz. Bu tür bir ruhsal olgunlaşma sürecini "ruhsal homeopati" olarak düşünün.

İNANÇ KALIPLARININ ENERJİ DÜZLEMİNDEKİ SONUÇLARI

Taşıdığı "gerçek" gözetilmeksizin ailevi inançların her biri enerjimizin bir kısmını yaratma eylemine yöneltir. Her inancın, her eylemin doğrudan bir sonucu vardır. İnsan toplulukları ile bazı inanç kalıplarını paylaştığımızda, o toplulukların yarattığı enerjetik ve fiziksel olaylara katılmış oluruz. Bu, Hepimiz Biriz kutsal gerçeğinin yaratıcı ve simgesel ifadesidir. Desteklediğimiz bir aday seçimi kazandığı zaman, enerjimizin ve fiziksel desteğimizin işe yaradığını, kazanan adayın bizim kaygılarımızı temsil ettiğini hissederiz. Bu da Hepimiz Biriz gerçeğindeki birlik gücünü fiziksel düzeyde yaşamanın bir yoludur.

Carl Jung grup zihninin en "düşük" bilinç düzeyi olduğuna dikkati çekmiştir. Nedeni, olumsuz bir toplu eyleme katılan bireylerin kişisel rol ve eylemlerinin sorumluluğunu ya çok ender almaları ya da hiç almamalarıdır. Bu gerçek Hepimiz Biriz gerçeğinin karanlık yüzüdür. Gerçekten de, yazılı olmayan kabile yasalarına göre sorumluluğu üstlenen izleyenler değil, önderlerdir. II. Dünya Savaşını izleyen Nürnberg mahkemesi kabile sorumluluğunun sınırlarını gösteren klasik bir örnektir. On bir milyon insanın (altı milyon Yahudi, beş milyon diğer ülkelerden) kıyımını planlayan ve uygulayan Naziler savunmalarında "sadece emirlere uyduklarını" söylemişlerdir. Hiç kuşkusuz, o anda kabile sorumluluklarını yerine getirmekten gurur duyuyorlardı, ancak mahkemede sonucu kişisel olarak üstlenmeyi kabul etmemişlerdi.

Topluluk inancının gücünü düşünürsek, doğru ya da yanlış, kabileden farklı görüşler taşımak kolay değildir. Kabilenin onayını alacak seçimler yapmayı, onun görgü kurallarını, giyim tarzını, tutumunu benimsemeyi öğreniriz. Simgesel olarak bu uyum bireysel iradenin grup iradesi ile birleşmesidir. Ruhsal, duygusal ve fiziksel olarak kendimizi rahat hissettiğimiz bir aile ya da topluluk içinde olmak güçlü bir duygudur. Böyle bir birlik bizi güçlendirir ve kişisel yaratıcılığı artırır. Topluluğun sesine uyan kararlar aldığımız sürece de bu duygu sürer. Yaratmak üzere birleşiriz.

Aynı zamanda içimizde, kendi yaratıcı gücümüzü keşfetmek, bireysel güç ve otoritemizi geliştirmek gibi doğuştan gelen, güçlü bir istek vardır. Bu istek "bilinçlenme" çabamızın ardındaki itici güçtür. İnsanın evrensel serüveni, gücümüzün ve bu gücü nasıl kullanacağımızın bilincine varma serüvenidir. Seçim yapabilme gücünde saklı sorumluluğun bilincine varmak bu yolculuğun özünü oluşturur.

Enerji açısından bakıldığında, bilinçlenmek dayanıklılık gerektirir. Kişisel inançlarımızı sorgulamak ve gelişimimize katkısı kalmamış inançlardan ayrılmak son derece zor ve acı verici bir sınavdır. Yaşamın doğasında değişim vardır. Hem içsel hem dışsal değişim süreklidir. İçsel değişimde bazı inanç kalıplarından vazgeçer, diğerlerini pekiştiririz. İlk sorguladığımız inanç kalıpları, kabileye ait olanlardır, çünkü ruhsal gelişimimiz enerji sistemimizin yapısını izler. Düşüncelerimizi en eski ve temel olandan başlayarak, aşağıdan yukarıya doğru temizleriz.

İnançlarımızı değerlendirmek ruhsal ve biyolojik bir gerektir. Fiziksel bedenimiz, zihnimiz ve ruhumuz serpilmek için yeni fikirler ister. Bazı kabilelerde bir aile bireyi hastalanıncaya kadar sağlıklı beslenmenin ve egzersizin önemi fark edilmez. Hastaya yeni bir diyet ve fiziksel rejim verilebilir. Bunun sonucunda, kabile üyelerinin zihin ve bedenleri yepyeni bir gerçekle karşılaşır. Bu gerçek, beslenme ve egzersizin iyileştirici gücüne kavuşmak üzere kişisel bakımlarında daha bilinçli ve sorumlu seçimler yapmaktır.

Simgesel bakışla, yaşamımızdaki krizler bize artık kişisel gelişmemize hizmet etmeyen inançlarımızdan kopmamız gerektiğini anlatır. Değiştirmek veya hareketsiz durmak arasında seçim yapmak zorunda kaldığımız bu anlar, bizim için en büyük sınavdır. Yeni bir rejim izlemekten yeni bir ruhsal uygulamaya dek her yeni yol ayrımı, yeni bir değişim döngüsüne girmek anlamına gelir. Değişim kaçınılmaz olarak tanıdık kişi ve mekanları bırakıp yaşamın yeni bir aşamasına doğru yol almak demektir.

Çalışma gruplarında karşılaştığım pek çok insan iki dünya arasında takılmış kalmıştır: Bırakmaları gereken eski dünya ve girmeye korktukları yeni dünya. Daha "bilinçli" olmak bize cazip gelir. Bir yandan da sağlık, meslek, yaklaşım ve düşüncelerin sorumluluğunu üstlenmekten korkarız. Yaşamın tek bir alanında bile bir kez kişisel sorumluluk alırsak, "kabile mantığını" davranışlarımızın mazereti olarak bir daha kullanamayız.

Kabile bilincinde kişisel sorumluluk açıkça tanımlanmamıştır. Bu nedenle kabile ortamında kişisel seçimlerin sorumluluğundan kaçmak kolaydır. Kabile sorumluluğu hayatımızın başlıca fiziksel boyutunu etkiler. Yani, birey parasal, toplumsal konuların, ilişkiler ve mesleğinin hesabını vermek zorundadır. Kabile, üyelerine miras kalan tutum ve yaklaşımlardan onları sorumlu tutmaz. Kabile mantığına göre, "ailemde herkes böyle düşünür" diyerek önyargılarınızı mazur gösterebilirsiniz. Bu gibi mazeretlerin rahatlığından vazgeçmek çok zordur. Kim bilir kaç kez, "Herkes bunu yapıyor. Ben neden yapmayayım ki?" demişsinizdir. Bu kaçamak tavır, Hepimiz Biriz kutsal gerçeğinin en kaba şeklidir. Vergi kaçakçılığından zinaya, satıcıya eksik para üstü vermeye kadar her türlü gayri ahlaki eylemin sorumluluğundan kaçmak için sıkça kullanılır. Ruhen bilinçlenmiş yetişkinler ise kabile mantığını daha fazla kullanamazlar. Vergi kaçırmak onlara göre kasıtlı bir hırsızlıktır, zina evlilik vaadinin bilerek bozulmasıdır, eksik para üstü vermek dükkandan mal çalmakla eşdeğerdedir.

Şifadan önce, kişinin kabile önyargılarıyla olan bağının incelen-

mesi gerekir. Gerald adlı biri muayene için bana geldi. Bitkinlik duyuyordu. Enerjisini taradığımda habis bir kalın bağırsak tümörü olduğu izlenimi aldım. Herhangi bir tıbbi muayeneden geçip geçmediğini sordum. Biraz durakladıktan sonra kısa süre önce kalın bağırsak kanseri teşhisi konulduğunu söyledi. Gerçekten iyileşebileceğine inanmak için benim yardımımı istiyordu. Kabilesindeki kanser yaklaşımından kurtulması gerekiyordu. Ailesindeki her kanserli ölmüştü. Ne kendisi ne de ailesi kanserin tedavi edilebileceğine inanıyordu. Varlığının bir yanıyla kabilesinin kanser karşısındaki tavrını kendi yaşamında etkisiz kılmaya çalışıyordu. Görselleştirme yöntemi ile olumlu bir yaklaşım edinmek gibi birkaç terapi türü hakkında konuştuk. Gerald kabilesinin yaklaşımı ile arasındaki enerji bağının hastalığın kendisi kadar ciddi bir sorun olduğunu sezinliyordu. Şifa sürecinde, Gerald kansere ilişkin kabile kalıplarını kırma konusunda terapiden yararlandı. Önündeki her seçeneği denemeye açıktı.

TOKSİK KABİLE GÜCÜNE MEYDAN OKUMAK

Kabilemizden sadakat, onur ve adalet gibi bireysel ve toplumsal sorumluluğumuz ve iyiliğimiz için şart olan ahlaki yaklaşımları öğreniriz. Bunların her biri birinci çakranın, tören ve sefirahın kutsal gerçeğini ifade eder: Hepimiz Biriz. Ancak, dar bir çerçevede yorumlanır ise her biri zehirleyici veya kısıtlayıcı olabilir.

Sadakat

Sadakat, özellikle kriz dönemlerinde kabile üyelerinin bel bağlayabileceği bir içgüdü, yazısız bir yasadır. Kabile güç sisteminin bir parçasıdır. Çoğunlukla sevgiden bile daha etkileyicidir. Sevmediğiniz bir aile üyesine sadakat duyabilirsiniz. Şahsen tanımasanız da, etnik temelini paylaştığınız insanlara da sadık olabilirsiniz. Hele büyük kişisel değerler taşıyan bir amaçla veya kişiyle çelişkiye düşüldüğünde, topluluğun sadakat beklentisinin birey üzerinde büyük gücü vardır.

Kronik yorgunluktan şikayet eden bir genç için yaptığım bir okumada, bacaklarının simgesel olarak doğduğu şehirde olduğu izlenimini aldım. Birinci çakrası gerçek anlamda bedeninin alt kısmından ve ruhundan doğduğu şehre enerji naklediyordu. Bedeninin diğer kısmı, deyim yerindeyse, yanında, şimdi yaşadığı yerdeydi. Yorgunluğunun nedeni bu parçalanma idi. Ona bu izlenimimi anlattığımda, ailesi ona bağımlı olduğu için doğduğu şehri aslında hiç terk etmek istemediğini, ancak çalıştığı şirket tarafından tayin edildiğini söyledi. İşini sevip sevmediğini sordum. "Şöyle böyle" diye cevapladı. Bu durumda istifa edip eve dönmesini önerdim. İki ay sonra ondan bir mektup aldım. Konuşmamızdan birkaç gün sonra istifasını verip bir hafta içinde evine dönmüştü. Kronik yorgunluğu geçmişti ve henüz yeni bir iş bulamadığı halde kendisini çok iyi hissediyordu.

Sadakat, hele bilinçli ise, çok güzel bir kabile niteliğidir. Hem bireye hem de topluluğa hizmet eder. Kişinin kendisini koruma yeteneğine zarar verecek derecede aşırı sadakat ise kırılması gereken bir inanç kalıbı niteliğindedir. Aşağıda anlatılan vaka birincil derecede bir kabile değerlerini ihlal ile vaftiz töreninin anlamına örnektir.

Tony, otuz iki yaşında bir Doğu Avrupa göçmenidir. Ailesi, o beş yaşındayken yedi çocuğu ile ABD'ye göç eder. Bir yandan bu yeni ülkeye yerleşmeye çalışan aile gıda dahil temel ihtiyaçlarını bile karşılamakta güçlük çeker. Sekiz yaşına giren Tony bir şekerci dükkanında iş bulur.

Ailesi kazandığı on dolar haftalık için ona minnettardır. İki ay sonra, evine haftada yirmi dolar getirir ve bu katkıyı ailesinin ne kadar takdir ettiğini görerek kendisiyle gurur duyar. Tam bu sırada dükkan sahibi Tony'e cinsel tacizde bulunmaya başlar. Olay önce belli belirsiz bir fiziksel temas olarak başlayıp bu çocuk düşkünü adamın Tony'i tamamen kontrolüne alması ile gelişir. Tony öyle bir baskı altındadır ki, her akşam adamı arayıp ona her şeyin hala "ikisinin sırrı" olduğuna dair güvence vermesi gerekmektedir.

Bu ikili yaşantı sürdükçe, Tony'nin psikolojik durumu giderek

nazikleşir. "Şekerci" ile yakın temasının ahlak dışı olduğunu bilmektedir. Ancak, ailesi de her ay eve getirdiği yüz dolara muhtaçtır. Sonunda annesine para kazanmak için neler yapması gerektiğini sınırlı ayrıntılarla da olsa anlatacak cesareti bulur. Annesinin tepkisi bir daha böyle şeylerden söz etmesini yasaklamak olur. Aile üyelerinin onun bu işi sürdürmesine bel bağladığını söyler.

Tony on üç yaşına kadar şekercide çalışır. Uğradığı taciz Tony'nin öğrencilik hayatını da etkiler. Lise ikinci sınıfa kadar ancak okuyabilir. On beş yaşında okulu bırakır. Bir yapı işine çırak olarak girer. İçmeye başlaması aynı döneme rastlar.

Alkol uğradığı cinsel tacizin yarattığı kabusları bastırır, sinirlerini yatıştırır. Her akşam iş çıkışı içmeye başlar. On altı yaşında iyi bir sokak kavgacısı ve mahallenin belalısı haline gelir. Kavga çıkardığı, çevreye zarar verdiği için polis tarafından defalarca yakalanıp eve götürülür. Ailesi içmesine engel olmaya çalıştıysa da başaramaz. Bir gece arkadaşları onu sarhoşken eve getirdiğinde, anne baba ve kardeşlerine onu "şekerci"den kurtarmadıklarını haykırır. Annesinin olayı babasına anlattığını bilmektedir. Çünkü ondan işini bırakmamasını istedikleri halde, erkek kardeşlerinin şekerci dükkanına gitmeleri yasaklanmıştır. Daha sonra durumdan erkek kardeşlerinin de haberdar olduğunu ama bu işten zevk aldığını ima ederek olayı hafife aldıklarını görür.

Yirmi beş yaşında kendi şirketini kurar. Çevre evlerde ufak onarımlar yapar. Yirmi sekiz yaşına kadar işini oldukça iyi yürütür. Sonra alkol tüketimi öyle bir düzeye ulaşır ki paranoya baş gösterir. Etrafını saran iblislerin kendisini öldürmesi gerektiğini ona söylediklerine inanmaya başlar. Yirmi dokuz yaşında işini ve evini kaybeder. Bunlarla başa çıkmak için kendini tamamen içkiye verir.

Tony ile, çalışmaya yeniden başlamasından bir ay sonra karşılaştım. Bir komşumun evine onarım için gelmişti. Küçük ekibini yönetirken, iş başında bile içiyordu. Ona bu konuda bir şeyler söyledim. "Benim anılarımla yaşasaydınız siz de içerdiniz" dedi. Ona şöyle bir bakınca derhal çocukken tacize uğradığını anladım. Ço-

cukluğu hakkında konuşmak isteyip istemediğini sordum. Nedense hemen açıldı ve geçmişindeki karanlığı kusuverdi.

Ondan sonra birkaç kez geçmişi hakkında konuşmak üzere buluştuk. Ailesinin ona yardım etmemesinin verdiği acı, cinsel tacizin verdiği acıdan daha büyüktü. Ailenin sadakatsizliği onu yiyip bitiriyordu. İlginç bir şekilde şekerciyi çoktan affetmişti. Bitmemiş işi ailesiyle idi.

Tanışmamızdan iki ay sonra, Tony kendiliğinden bir alkol tedavi programına katılmaya karar verdi. Programı tamamladığında beni aradı ve tedavinin şifa verici yönlerini paylaştı. Artık ailesi hakkındaki olumsuz duygularıyla yüzleşmesi gerektiğini biliyordu.

Terapi çevrelerinde barışmak, bitmemiş işiniz olan kişilerle yüzleşerek onların önünde yaralarınızı temizlemek anlamına gelir. En iyi olasılıkla, sizi yaralayan sizden özür diler ve eski defterler kapanır, yeni bir sayfa açılır. Ancak, Tony ailesinin ona olan sadakatsizliğini asla kabullenmiyordu. Özellikle anne babası geçmişini dinlemekten bile utanç duyacaklardı. Duygusal olarak, yıllarca önce para kazanmak için nelere katlanması gerektiğini itiraf etmekten acizlerdi. Tony bunun yerine dua ve sürekli psikoterapiye yöneldi.

Bir yılı aşkın içkiden uzak, dine yönelik yaşadıktan sonra, bana ailesine olan kızgınlığının geçtiğini söyledi. Ona inandım. Yeni bir ülkede parasız yaşam savaşı korkusu ile onların başka seçeneği olmadığını söylüyordu. Ailesi ile bağlarını güçlendirdi. Yeni işi geliştikçe ailesi ondan gururla söz eder olmuştu. Tony bunu geçmiş olaylardan ötürü özür dilemek olarak yorumluyordu.

Tony ailesine şükran duyup onları içindeki gücü keşfetmesine kaynak olarak görmeyi başarmıştı. Onun akıl hastalığından şifa, sevgi ve kabullenmeye olan yolculuğu, Vaftiz töreninin simgesel anlamıdır.

George adlı başka bir erkek karısının baskısı ile çalışma grubuma katılmıştı. Tipik bir katılımcı değildi. Kendisini "izleyici" olarak tanıtarak en başından bu "hokus pokus"un kendisinin değil, eşinin ilgi alanı olduğunu belirtti.

Çalışmaya enerji sistemini tanıtarak giriş yaptım. George o sırada bilmece çözüyordu. Fiziksel sağlık ve yaklaşımlar konulu konuşmam sırasında ise kestiriyordu. Ara verdiğimizde ona kahve ikram ederek, "Kahve ile ilginizi çekebilir miyim?" dedim. Öğrencilerin gözlerinin açık olmasını yeğlediğime dair uyarımı anlayacağını umuyordum.

Aradan sonra, birinci çakra ve kabile etkisinin doğası konusuna değindim. George hafifçe canlandı. Önce bunun kafeinden olduğunu sandım. Ama biyolojik yapımızdaki ilk programlamadan söz ettiğimde George, "Yani anne babamın bana anlattığı her şey hala bedenimde mi?" dedi. Sesi alaycı bir ton taşıyordu, ancak belli ki bu konu hassas bir noktaya dokunmuştu.

Anne babanın söylediği belki her şeyin değil ama kesinlikle çoğu şeyin hala enerji sisteminde olduğunu ona anlattım. "Mesela anne babanın yaşlanmaya nasıl baktıklarını hatırlıyor musun?" diye sordum. Altmış yaşını yeni bitirdiği için bu soruyu sormuştum.

Tüm katılımcılar sessizce George'un cevabını bekledi. Onların dikkatini çektiğini fark ettiğinde neredeyse çocuksu ve son derece özgüvenli bir tavır aldı. "Bilmem, bunu hiç düşünmemiştim" dedi.

"Şimdi düşün o zaman" dedim ve soruyu tekrarladım. Karısı cevabı onun yerine vermek isteğiyle iskemlenin kenarına kadar gelmişti. Ona bir "Aklından bile geçirme" bakışı fırlatınca yeniden arkasına yaslandı.

"Ne diyeceğimi bilmiyorum. Ailem yaşlılıkta kendime bakmak zorunda olduğum için daima çok çalışıp para biriktirmem gerektiğini söylerdi."

"Peki ne zaman yaşlanmak niyetindesin?" diye sordum. George bu soruya yanıt veremeyince değiştirerek sordum. "Annenle baban ne zaman ihtiyarladı?

"Altmışlarında tabii."

"Yani sen de altmışlı yaşlarında ihtiyarlamaya karar verdin" dedim. George, "Herkes altmış yaşlarında ihtiyarlar" dedi. "Hayat böyledir. Onun için altmış yaşlarında emekli oluruz. Yaşlandığımız için."

George'un bu sözleri üzerine bir tartışma açıldı. George gruba yaşlılığın altmış yaşında başladığı mesajının beynine yetmişini göremeyen ebeveyni tarafından işlendiğini anlattı.

Gerçeği yansıtmamasına karşın üzerinizde "gücünü" hissettiren bir inanç kalıbından nasıl kopabileceğimizi tartıştık. George, eşi ve ben dahil herkesi şaşırtarak yeni bir oyuncak bulmuşçasına bu kavrama sarıldı. "Yani bir düşünceden koparsam o düşüncenin hükmü kalmayacak mı?"

Doruk noktasına George'un karısına, " Ben artık yaşlı olmak istemiyorum. Ya sen?" dediği an ulaşıldı. Karısı aynı anda hem gülüyor hem ağlıyordu. Bütün grup gibi. George'un yaptığı hamlenin bu hızını hala açıklayamam. Hiç kimsenin bir konuyu onun kadar hızlı ve derinden kavradığını görmedim. Yaşlanmasının tek nedeninin "altmışında ihtiyar sayılırsın" düşüncesi olduğunu hemen kavramıştı. George, toplumun kavramları tarafından yöneltilmeyip kendi içsel yaş duygusunu izlediğinden beri hayatın tadını çıkarıyor.

Onur

Kabilenin tek bağı sadakat değildir, onur da insanları birbirine bağlar. Kabilenin onur kuralları dinsel ve ahlaki geleneklerin ve ritüellerin (törenlerin) bir bileşimidir. Vaftiz töreni ya da diğer kabile törenleri yeni üyeleri enerji düzleminde topluluğun ruhsal gücüne bağlar. Onur duygusu güç verir, bizi kan ve etnik akrabalık bağlarıyla bağlı olduklarımızla bir araya getirir, sözümüzde durmanın, dürüst davranmanın önemini öğretir.

Onur sağlığın bir bileşkesi olarak kabul edilmese de, ben onun belki de sevgi kadar gerekli bir öğe olduğuna inandım. Onur duygusu, ruhsal ve biyolojik sistemimize, bağışıklık sistemimize, kemik ve bacaklarımıza çok güçlü ve olumlu bir enerji yayar. Onur olmadan, kişinin kendi ayakları üzerinde dürüstçe ve gururla durabilmesi hemen hemen imkansızdır. Davranış ve seçimlerin oturtulacağı bir temel olmaksızın ne kendisine ne de başkalarına güvenebilir.

Onur duygusu, kabilenin üyelerine temel kabile töreni olan evlilik törenine ilişkin öğrettiklerinin bir parçasıdır. Ailesinin son ferdi olan bir kadının anlattığı gibi, "Babam ölürken ona bir çocuk sahibi olacağıma dair söz vermemi istedi. Ona evlenmek istediğim bir erkeğe rastlamadığımı söyledim. Bana son sözleri, 'Kim olursa evlen. Yeter ki soyumuzu sürdür' oldu."

Evli çiftlerin davranış biçimi bir sonraki nesle ahlaki standartları öğretir. Zina yasaktır. Ancak zina işleyen yetişkinler çocuklarına büyüdüklerinde bu kuralı bozma izni vermiş olurlar. Baba ailesine bakar. Ancak, sorumluluğunu yerine getirmeyen baba çocuklarını çarpıtılmış bir sorumluluk ve güvence tanımı ile baş başa bırakır. İnsanlara başkalarına saygı göstermeleri öğretilir. Ancak kendileri saygı göstermeyen ebeveynler saygısız yetişkinler haline gelecek çocuklar yetiştirir. Yetişme ortamları onurlu davranış kurallarının ahlaki dengesinden yoksun çocuklar kendilerine dengeli bir yaşam yaratamayan yetişkinler haline gelir.

Kendinize ya da bir başkasına verdiğiniz sözü tutmalısınız. Bir işi tamamlamak, anlaşmalarınıza bağlı kalmak üzere kendinize güvenebilmelisiniz. Kendinize güvenmediğinizde etrafınızdaki herkes ve her şey geçici ve kırılgan görünür. Çünkü içinizdeki hakim duygu budur. Bir adam bana, "Annemle babam gibi yaşamak istemiyorum. Birbirlerine sürekli yalan söylerlerdi. Ama bunun onlardan bana da geçtiğini, uygun koşullarda aynı şekilde davranacağımı da biliyorum" demişti. Kişisel onur eksikliği bireysel kabilenin ötesine, topluma yansır.

Sam ile yaşam öyküsünü bütün açıklığı ile anlattığı bir çalışma grubunda tanıştım. Yoksulluk içinde, babasız büyümüştü. Önderlik ettiği çete bile olsa lider olma ihtiyacı ile yanıp tutuşuyordu. Bu onun onur duygusu edinmesinin tek yoluydu. Önemli bir uyuşturucu kaçakçısı olarak haftada yetmiş beş bin dolara yakın kazanıyordu. Ona olağanüstü miktarların döndüğü anlaşmalarda yardım eden "çalışanları" vardı.

Bir gün arabayla giderken radyoda bir söyleşi programı yakaladı. Tam istasyon değiştirmek üzereyken konuşmacının meleklerden söz ettiğini duydu. Konuşmacı herkesin bir koruyucu meleği olduğunu ve bu meleğin bizi ve tüm hareketlerimizi izlediğini söylüyordu. "Bu konuda başka bir şey duymak istemiyordum. Ama aniden büyükannemin ben küçükken meleğimin bana nasıl baktığı hakkında anlattığı hikayeleri hatırladım. Radyoda söylenenleri duyduğum ana kadar bu konuyu tamamen unutmuştum."

Sam elindeki malı dağıtmaya gidiyordu. Ancak, yaptıklarını izleyen bir melek olduğu duygusu onu çok rahatsız ediyordu. "O gün bütün düşünebildiğim, ölünce hayatımı ne ile kazandığımı nasıl açıklayacağım oldu."

Sam ömründe ilk kez çözümünü bilmediği bir sorunla karşı karşıya olduğunu hissetmişti. "Geçinmek için elime bakan birçok insan vardı. Onlara nasıl 'Hey, bana bakın, artık işler değişti. Her birimizi izleyen meleklerimiz var. Onları kızdıramayız' derdim ki? Adamlarım kaba tiplerdi. İşin içinden nasıl çıkacağımı bilemiyordum."

Radyo programından birkaç gün sonra Sam arabasıyla bir elektrik direğine çarpmış, sırtıyla bacakları ciddi şekilde yaralanmıştı. "Çalışanları" işleri yürüteceklerini söylüyorlardı ama o bu kazayı yaşamının akışını değiştirecek bir fırsat olarak görüyordu. Şifa ve melekler hakkında kitaplar okumaya başladı.

"Sanki tekrar sokaklara dönmeyeceğime dair bir söz verirsem bacaklarımı iyileştirebilecektim. Bizim çocuklara artık bu baskıya dayanamayacağımı söyledim ve nedense bana inandılar. Yerime geçmek istedikleri için olmalı. Buna bir itirazım yoktu. En kısa zamanda mahalleden ayrılıp yeni bir hayata başladım."

Sam sonunda başka tür bir "çeteye" karıştı. Akşamları buluşan bir gençlik grubu olan YMCA idi bu. "Bugünlerde kazandığım para eskisinin yanında hiç kalır. Ama inanın bana bunun hiç önemi yok. İdare ediyorum. Hele bu çocuklar bana hayallerini anlatınca, onlara her şeyin mümkün olduğunu söylüyorum, çünkü biliyorum,

bu gerçek. Onlara yaptıkları işten gurur duymalarının önemini anlatıyorum. Hatta bazen meleklerinden bile söz ediyorum. Bu çocuklar bana hayatta bir amacım olduğunu gösteriyorlar. Daha önce hiç böyle hissetmemiştim. İnanın bana, bu duygu bütün uyuşturuculardan daha fazla uçuruyor insanı. Ömrümde ilk kez, ruhuna kadar temiz olmanın ve kimliğimle gurur duymanın nasıl bir duygu olduğunu yaşıyorum." Sam artık farklı bir "çete" lideri. Çalıştığı çocuklara onurlu olma esinini veren bir insan.

Sam bugün aksak yürüyor ama yürüyor. "Kim derdi ki aksak ayakla yere daha sıkı basacağım?" diye takılıyor. Kendi deyimiyle hala acı dolu kötü günler geçiriyor ama hayata yaklaşımı sonsuz bir coşku dolu. Onunla ilişki kuran herkese ilham veriyor. Çevresine, yaşam sevgisinden doğan gerçek bir kendine güven yayıyor. Şifa bulmasının, kendi yaşam amacını keşfetmesiyle hızlandığından hiç kuşkum yok.

Adalet

Kabilelerimiz bize adalet kavramını şöyle tanıtır: "Göze göz, dişe diş" ya da "Kendine yapılmasını istemediğini başkasına yapma" veya karma yasası: "Ne ekersen onu biçersin." Kabile adaleti toplum düzenini korur. Şöyle özetlenebilir: Bir amacı olmayan zarar verici eylemler için intikam peşine düşmek doğrudur. Bireyin kendisini ve ailesini korumak adına gereken her şeyi yapması doğrudur. Diğer aile bireylerine koruma veya intikam eylemlerinde yardım etmek doğrudur. Bir aile bireyini kişisel çıkar için tehlikeye atmak doğru değildir. Kabilenin buyruğuna uymamak doğru değildir. Kabilenin tehdit unsuru olarak gördüğü birine yardım etmek doğru değildir. Aileye utanç verecek bir eylemden kaçınma buyruğu bireyler üzerinde kontrol gücü yüksek bir baskı oluşturur.

Bir kabile üyesi diğerlerine değerli görünen bir başarı elde ederse, bununla tüm üyeler bir "enerji ödülü" paylaşır. Bir kabile üyesinin toplumsal üne sahip başka bir üyenin "gücünden yararlanması" hiç de olağandışı değildir. "İsim de neymiş" diye dudak bükeriz

kimi zaman. Ancak, isim, kişinin birinci çakrasından yayılan gurur veya utanç enerjisi gibi pek çok şey ifade edebilir. Öte yandan kabile adaletine karşı gelmek bireyin enerji sisteminde büyük bir kayba neden olabilir. Kişi sürekli bir "köksüzlük" duygusu ile başkalarıyla ilişki kurmakta zorlanabilir.

Genel olarak kabile olayların meydana gelmesinde "insani bir mantığa" dayanan nedenler olduğuna inanır. Bu tür inançlar büyük sıkıntılara yol açabilir. Kimileri geçmişte yaşadıkları acıların nedenini keşfetmek için yıllarca boş yere uğraşır. Tatmin edici bir neden bulamayınca da bir sis perdesi içinde yaşamaya başlarlar. Ne ileriye doğru hareket edebilir ne de geçmişten kopabilirler. Kabile yasaları toplumsal düzeni korumak için gerekli olsa da evrenin düşünce tarzını yansıtmaz. Vaftiz törenini simgesel açıdan ele alırsak, "insan adaleti" tuzağından kurtulur, İlahi düşünce tarzının doğasına doğru ruhsal bir çıkış yolu bulabiliriz. Kabile koşullarımızı fiziksel konfor için değil de ruhsal gelişme için "düzenlenmiş" olarak görebilirsek, acı veren olayları eylemlerimizin cezası değil, kişisel gelişimimizin gereği gibi düşünebiliriz.

Kabile adaleti ruhsal gelişimimize engel olduğunda, bireysel seçim gücümüzü kullanarak otoritesinden kurtulmamız gerekir. Bu sınav genel olarak ailemizden veya bağlandığımız bir grup insandan kopmamızı gerektirdiği için birinci çakra ile ilgili en zor engellerden biridir.

Patrick çalışma gruplarımdan birine devam eden çok çekici bir erkekti. Üç metre yakınına gelen her kadınla flört ederdi. Her tanıyan onu neşeli, sıcakkanlı ve sevgi dolu bulurdu. Ayrıca acil serviste sağlık memuru olduğundan, başından geçenleri büyük bir beceri ile öyküleştirerek çevresindekileri büyülerdi. Sırtında ve bacaklarındaki kronik ağrılardan şikayetçi olduğunu pek az kişi fark etmişti. Ders sırasında sürekli oturamaz, arada sırada kalkıp gerinmesi gerekirdi. Yürüyüşünde hafif bir aksama vardı.

Sonu gelmez dinsel ve ekonomik çatışmaların yaşandığı Kuzey

İrlanda'dan gelmiş olsa da herkes Patrick'i özel hayatında da neşeli sanıyordu. Acil serviste olasılıkla kaldırabileceğinden fazla bomba ve silah kurbanı görmüştü.

Bir sabah Patrick ile kahvaltıda buluştuk. Çekinerek ona bir "okuma" yapmamı istedi. Yaşını sordum, izlenimlerin belirmeye başladığı o esintili anda sinirli bir şekilde, "Siz ne kadar görebildiğinizi sanıyorsunuz ki?" diye sordu. Aynı anda bana, onun halen askerde olduğu ve yoğun bacak ağrısının, onu neredeyse kalıcı bir şekilde sakatlamış olan korkunç bir dayaktan kaynaklandığı izlenimi geldi.

"Neden, senin biri hastanede diğeri orduda ikili bir hayat yaşadığın izlenimini alıyorum? Bir tür askeri örgüte mi bağlısın?"

Patrick'in tüm bedeni ve davranışı aniden katılaştı. Sıcak, sevgi dolu bir insan iken buz gibi bir yabancı oldu. O anda tehlikeli bir sınırı aştığımı fark ettim.

"Benim yaşadığım yerlerde insan kendini korumak için hazırlıklı olmalı" diye karşılık verdi. Belli ki Kuzey İrlanda'daki bitmeyen çatışmalardan söz ediyordu. Ancak, enerjisinin kendini savunma değil saldırganlık enerjisi olduğunu hemen anladım. "Kronik acılarının geçmemesinin nedeni bence bu askeri tarzdaki örgüte olan bağının yarattığı baskı ile ilgili. Bana kalırsa bu örgüt ile bağlantını tam kesemesen de en aza indirmelisin" dedim.

"Bazı şeyler mümkündür, bazıları değil. İnsan tarihin gücünden istese de kopamaz, bazı şeyleri değiştiremez. Bir hafta benim bacağım, öbür hafta onlardan birinin. İntikam, intikamı doğurur. Aptalca bir yoldur ama bir kez o yola çıkılmış ise artık dönüş yoktur" diye cevap verdi.

Bir süre sessizce oturduk. Sonra, "Artık gitmeliyim. Söyleyeceğimizi söyledik" dedi. Kahvaltı sofrasından kalkmayı kast ettiğini sandım. Oysa çalışma grubundan ayrıldı, onu bir daha görmedim.

Patrick kimseyi öldürmek zorunda kalmış mıydı? Bilmiyorum. Bildiğim, bacağının iyileşememe nedeninin tamamen yaşadığı ikili yaşamın baskısı olduğu. Sağlığı pahasına ve yaşadığı, kişisel ada-

let kavramı ile etrafını saran intikam atmosferi arasındaki çelişkiye rağmen "askeri kabile"den kopacak gücü yoktu.

En yüksek birinci çakra dersi yegane gerçek adaletin ilahi emirle geldiğidir. Bu dersin derinliğini kanserli bir kadına okuma yaparken anladım. Ondan izlenimler aldığım sırada bir çarmıha gerilme imgesi gördüm. Bu imge dine bağlı bir şey değil, derin bir aldatılma yarasının verdiği ıstıraba bağlı bir "Yehuda" deneyimiydi.

Bu imgenin anlamını araştırırken, Yehuda deneyiminin bir arketip olduğunun bilincine vardım. Taşıdığı anlam, insan düşünce tarzının ve adaletinin bir noktada bize yetersiz geldiği ve hayatımızdaki olayları istediğimiz sıraya koyup istediğimiz gibi yapmanın bizim gücümüzü aştığı idi. Yehuda deneyiminin verdiği ders, insan adaletine inanmanın bir hata olduğu, inancımızı İlahi otoriteye kaydırmamız gerektiğidir. Göremesek de yaşamımızın "İlahi adalet" ile yönetildiğine güvenmektir. Aldatıldığımız zaman veya istediğimizi elde edemediğimizde, deneyimi sonucu kanser olan kadın gibi kurbanlık duygusuna kapılmamalıyız. Aslında hiç de kurban olmadığımıza ve bu acı verici deneyimin inançlarımızı değerlendirmemiz için bir sınav olduğuna güvenmeliyiz. Erik'in hikayesi bu sınavın klasik bir örneği.

Erik ile birkaç yıl önce Belçika'daki bir çalışma grubunda tanıştım. Tüm çalışma sırasında hiç konuşmadan oturmuş, sonunda beni Amsterdam'a götüreceğini söylemişti. Bitkindim, uyumak istiyordum. Ama yola çıkar çıkmaz bana, "Size kendimi anlatmak istiyorum" dedi. O anda bu fikri gözüme iğne batırmak kadar cazip buldum. Buna rağmen, "Peki. Seni dinliyorum" dedim. Israrına şükran duyduğumu söylemeliyim.

On yıl önce Erik'in yaşamı alt üst olmuştu. Birlikte birkaç proje üzerinde çalışmakta olduğu iki ortağı artık onunla çalışmak istemediklerini söyledi. İkiye karşı bir olduğundan onların kararına karşı koyamamıştı. Ona ya otuz beş bin dolar alıp gitmesini ya da şirketin aslında beş para etmeyen tüm hisselerini almasını teklif ettiler.

Eve gelince karısına, "Sana bir şey söylemem gerek" dedi. Karısı ise, "Benim de sana söyleyeceğim bir şey var. Boşanmak istiyorum. Başka birisi var" diye karşılık verdi.

Erik "Üç ortağım da beni aynı günde boşadı. O kadar sarsılmıştım ki, ateist olduğum halde bir insanın yaşamını ancak evrensel bir gücün böylesine sarsabileceği sonucuna vardım. O gece dua etmeye karar verdim. Tanrıya, 'Eğer bu işin arkasında sen varsan, konuş benimle. Gösterdiğin yolda ilerleyeceğim' dedim" diye devam etti.

"O gece bir rüya gördüm. Rüyamda korkunç bir fırtınada Alplerde otomobil kullanıyordum. Yollar tehlikeli biçimde buzlanmıştı. Araba yoldan kaymasın diye direksiyona sımsıkı yapışmıştım. Bir an neredeyse kontrolü kaybettim ve otomobil yoldan çıkar gibi oldu ama çıkmadı. Sonunda dağın tepesine ulaştım. Orada fırtına yoktu. Güneş parlıyordu. Yollar kuru ve güvenliydi. Yola devam ettim. Penceresinde bir mumun yandığı bir kulübeye vardım. Sıcak bir yemek sofrada beni bekliyordu.

"Bu rüyadan ortaklarımın şirketin değeri olmayan tüm hisselerini alma teklifini kabul etmem gerektiği sonucu çıkardım. Çünkü şirket bir kedi maması şirketiydi ve rüyamda kullandığım araba bir Jaguardı. Ortaklarım kararımı sevinçle karşıladılar. Otuz beş bin dolar tasarruf ettiklerini düşünüyorlardı. Neden bilmiyorum ama bu kararla onları ve karımı kızgınlık duymadan serbest bıraktığımı biliyordum. Hepsini vedalaşmaya çağırdım. Oysa benden kurtulduklarını düşünen onlardı. Kısa bir süre sonra, bu küçük şirketin karşısına pek çok fırsat çıkmaya başladı. Rüyamda gördüğüm gibi, önceleri şirketi ayağa kaldırmak ciddi engelleri aşmayı gerektiriyordu. Ama o rüya sayesinde başaracağımı biliyordum. Yoluma devam ettim.

"Bugün Belçika'nın en başarılı şirketlerinden birine sahibim ve zamanımın çoğunu başka girişimlerle değerlendiriyorum. Her anlamda bana eş olan harika bir kadınla evlendim. Şu anda yaptıklarımın hiçbirini daha önce beklemiyordum. Ancak Tanrı bu plandan haberdar olabilirdi. Her sabah Tanrıya beni eski hayatımdan ayırdı-

ğı için dua ediyorum. Benim asla o üç insandan ayrılacak cesaretim olamazdı. Şimdi yaşamları altüst olmuş insanlarla karşılaştığımda onlara 'Tanrı arkanızdadır. Merak edecek hiçbir şey yok. Bunun gerçek olduğunu ben biliyorum' diyorum."

Bütün bu vaka çalışmaları Hepimiz Biriz kutsal gerçeğini öğrenebileceğimiz örneklerdir. Shekhinah sefirahı ve Vaftiz töreninin ruhsal gücü kabile çakrasının enerjisiyle birleşerek bize "birinci çakra sezgisini" verir. Bu birbirimizle onurlu bir şekilde yaşamamıza ve Hepimiz Biriz gerçeği ile çelişkiye düşebilecek yanlış algılamaların ötesinde evrimleşmemize yardım eder. Gelişimimizin bir sonraki aşaması, ikinci çakra konularıyla Birbirinizi Sayın kutsal gerçeğinin araştırılmasıdır.

İÇ KEŞİF SORULARI

1. Ailenizden size ne gibi inanç kalıpları miras kaldı?
2. Düşünce tarzınızda hükmü olan hangi inanç kalıplarını artık geçersiz olarak tanımlayabiliyorsunuz?
3. Batıl inançlarınız neler? Hangilerinin gücü kendi mantık yürütme yeteneğinizin üstünde?
4. Kişisel onur kurallarınız var mı? Varsa neler?
5. Hiç onur duygunuzdan ödün verdiniz mi? Verdiniz ise onarmak için neler yaptınız?
6. Aile üyeleriniz ile bitmemiş meseleleriniz var mı? Varsa, aile ilişkilerinizi iyileştirmenizi önleyen nedenleri sıralayın.
7. Ailenizden geldiğini hissettiğiniz tüm iyilikleri sayın.
8. Eğer şu anda çocuk yetiştiriyorsanız, onların sizden almasını istediğiniz nitelikleri sayın.
9. Kendiniz ve aileniz için ne gibi kabile törenlerini sürdürmektesiniz?
10. Kendi içinizde olup geliştirmek istediğiniz kabile özelliklerini anlatın.

2
İkinci Çakra: İlişkilerin Gücü

İkinci çakra eş, ortaklık çakrasıdır. Enerjisi yedi yaşlarında harekete geçer ve belirginleşir. Çocuklar o yaşta anne babalarından daha bağımsız olarak ve ev ortamları dışında başka çocuklar ve yetişkinler ile etkileşime geçerler. Bu ilk etkileşimlerle birey olur, ilişkiler kurar ve kendi seçimlerinin gücünü keşfederler. İkinci çakra ile enerji, kabile otoritesine baş eğmekten başka ilişkiler keşfederek kişisel ve fiziksel gereksinimleri tatmin etmeye yönelir. Bizi dış güçlerle ilişki kurmaya iten bu alt çakra kuvvetli bir güçtür.

Yeri: Alt karın boşluğu ile göbek arası

Fiziksel bedenle enerji bağlantısı: Cinsel organlar, kalın bağırsak, omurganın alt kısmı, leğen kemiği, kalça bölgesi, apandis ve mesane

Duygusal/zihinsel bedenle enerji bağlantısı: Bu çakra başkaları ile ilişkilerimizi ve fiziksel ortamın dinamiğini bir derece kontrol etme gereksinimini yansıtır. Otorite, diğer insanlar veya para gibi dış yaşamın kontrolü için kullandığımız bağlar bu çakra kanalı ile enerji alanımıza ve bedenimize bağlanır. Bu enerji merkezinden kaynaklanan hastalıklar kontrolü elden bırakma korkusu ile harekete geçer. Prostat, yumurtalık kanseri, sırtın alt kısmında ve kalçalarda kronik ağrılar ve eklem iltihabı (artrit, romatizmal hastalıklar) sıkça karşılaşılan hastalıkların bazılarıdır. Menopoz dönemindeki sıcak basması, depresyon gibi sorunlar ikinci çakra fonksiyon bo-

zukluklarıdır. İkinci çakra yaratıcı enerjisinin kullanılmamasından veya sonu gelmez işler veya ilişkilere yöneltilen yaşam enerjisinden vücutta fibroid (lifli kütleler) oluşur.

Simgesel/algısal bağlantı: Bu çakranın enerjisi kişisel bir kimlik ve koruyucu bir psikolojik sınır yaratmamızı sağlar. Dış dünya ve onun para, cinsellik, bağımlılık yapan maddeleri ve diğer insanlar gibi fiziksel baştan çıkarıcı güçlerine karşı kişisel gücümüzü sürekli ölçerken ikinci çakranın sağlıklı ego enerjisi sayesinde kendimizi "satmak" zorunda kalmadan o dünya ile ilişkimizi sürdürebiliriz. Bu bir kendine yeterlik enerjisidir. Dünyada olmanın verdiği hayatta kalma içgüdüsüdür.

Sefirot/Kutsal tören bağlantısı: İkinci çakra, erkek üreme organını simgeleyen Yesod sefirahı ile aynı düzeydedir. Ortaklık çakrası "anlaşma" enerjisini de barındırır. Neslin devamını sağlayan bu enerji hem biyolojik hem de ruhsaldır: Dünyaya çocuk getirmeyi, yaratıcı fikirlerimizi gerçekleştirmeyi arzu ederiz. Ruhsal sağlığımız için olduğu kadar fiziksel sağlığımız için de gereklidir bu. Komünyon töreni bu çakranın enerjisi ile uyum içindedir ve insanlarla kurduğumuz bağları simgeler. "Ekmek paylaşmak" hareketinde birliğin pek çok türü simgelenmiştir.

Başlıca korkuları: Denetimi kaybetmek, bağımlılık, tecavüze uğramak, aldatılma, cinsel iktidarsızlık, maddi kayıp, eşimiz veya ortağımız tarafından terk edilmek gibi olayların baskın gücü tarafından kontrol edilme korkusu; fiziksel bedenin gücünü kaybetme korkusu.

Güçlü olduğu başlıca noktalar: Maddi ve fiziksel bakımdan ayakta kalabilme yeteneği; gerekli noktada kaçıp gerekli yerde savaşma içgüdüsü; risk alma yeteneği; aile bireyleri, eş, ortak, mal mülk, iş gibi kayıpların ardından iyileşme esnekliği; başkaldırma, yeni bir yaşam kurma gücü; kişisel ve mesleki karar verme becerisi ve yeteneği.

Kutsal gerçek: Bu çakranın barındırdığı kutsal gerçek, Birbirinizi Sayın gerçeğidir. Bu hakikat birbirimizle ve tüm yaşam şekil-

leri ile ilişkilerimizde geçerlidir. Ruhsal açıdan, en yüzeyselden en mahremine kadar içinde bulunduğumuz her ilişki bilincimizi yükseltme amacına hizmet eder. Bazı ilişkiler özellikle acı verir. Çünkü kendimiz hakkında bilgi edinmemiz ve kısıtlamalarımızı fark etmemiz hevesle girişeceğimiz işler değildir. Çoğu zaman bu tür yüzleşmeler için ruhsal olarak "hazırlanmış" olmamız gerekir.

Yesod sefirahı ile Komünyon töreni arketipi ve ikinci çakranın fiziksel enerjisi ilişkilerin gerçekte ruhsal mesaj taşıyıcıları olduğunu simgeler. Onlar bize, biz onlara güç ve zaaflarımız hakkında aydınlatıcı bilgi taşırız. Evimizdeki ilişkilerden, iş, toplum ve politik eylemlere kadar her birlik ruhsal bir değer taşır. Her biri birey olarak gelişmemize katkıda bulunur. Neyin ve kimin değeri olduğuna dair yargılama dürtümüzü bir yana bırakıp ilişkide olduğumuz kişi ya da giriştiğimiz işe odaklanarak ilişkilerimizin simgesel değerini daha iyi görebiliriz.

İkinci çakra enerjisinin doğasında ikilik vardır. Birinci çakranın bütünleşmiş enerjisi ikinci çakrada kutuplaşır. Bu kuvvetler bölünmesine pek çok ad verilmiştir: Yin/yang, anima/animus, dişi/erkek, güneş/ay. İkinci çakra konuları ile çalışmanın anahtarı bu zıtların anlam ve önemini kavramakta saklıdır. Yesod sefirahı ve Komünyon töreni enerjileri ikinci çakranın bu ikili enerjisi ile birleşerek kendimizi tanımamıza yardımcı olacak ilişkileri yaşamımıza "çekmemizi" sağlar. "Benzerler birbirini çeker" ve " öğrenci hazır olduğunda öğretmeni karşısında bulur" gibi deyimler ile "sahne arkasında" bir enerjinin insanların nerede ve nasıl karşılaşacaklarını (daima doğru zamanda) düzenlediği kabul edilir. İkinci çakranın ruhsal sınavı başkalarıyla bilinçli bir etkileşim içinde olmayı öğrenmek, yani, gelişimimizi destekleyen kişiler ile birleşmek ve büyümemizi engelleyen ilişkileri serbest bırakmaktır.

Fizik bilimi ikinci çakra enerjisini etki tepki kanunu olarak (her etki için eşit ve zıt bir tepki vardır) ve çekim kanunu olarak (zıt elektrik yüklü cisimler birbirini çeker) kabul eder. İlişkilere uygulandığında, bu yasalar bizimle karşıt olan ve bize öğretecek bir şey-

leri olan kişileri kendimize çekecek enerji kalıpları ürettiğimiz anlamına gelir. Hiçbir şey gelişigüzel değildir. Kurduğumuz her ilişkiden önce kapımızı ürettiğimiz enerji ile açarız. İkinci çakra ikilemini öğrenmeyi böylesine zevkli bir hale getiren, ne kadar bilinçlenirsek bu çakra enerjisini o kadar bilinçli bir şekilde kullanabileceğimiz gerçeğidir.

SEÇİMİN GÜCÜ

İkinci çakra, kabilenin ortak enerjisinin ötesinde evrimleşmemize yardım eder. Seçim zıtlıktan doğar. İkinci çakranın ikilemi bize yaşadığımız karşıtlıklar dünyasında sürekli olarak pozitif ve negatif enerji kalıpları arasında seçim yapmamız için meydan okur. Yaptığımız her seçim evrene enerjimizden bir parça ile katkıda bulunur. Bu, insan bilincinin etkisine duyarlı bir enerjidir.

Seçim gücünü yönetmek tüm yaratıcı ve ruhsal yönleriyle insanlık deneyiminin özüdür. Tüm ruhsal öğretiler bize seçim yapma gücünün ruhu maddeye, sözcüklerimizi ete kemiğe dönüştüren dinamiğin ta kendisi olduğunu gösterir. Seçim yapmak, yaratmaktır.

Seçimlerimizin ruhlarımızı olaylara işlediği gerçeği, ana ruhsal geleneklerin tek ders etrafında birleşmesine neden olmuştur: Seçimlerinizi akıllıca yapın. Çünkü her seçim sorumlu tutulacağınız yaratıcı bir ruhsal güç eylemidir. Ayrıca, inanç ile yapılan her seçimin arkasında cennetin tüm gücü bulunur. İşte bu nedenle "Tohum kadar iman bir dağı yerinden oynatır." Korkuyla yapılan bir seçim ise iman enerjisine karşı gelmek demektir.

Seçimin gizemli bir yönü vardır, çünkü yaptığımız seçimin kesin sonucunu asla tam olarak bilemeyiz. İkinci çakranın başlıca derslerinden biri, seçimin çelişkili doğasıdır: Doğru görünen yanlış çıkabilir, iyi gibi duran kötü olabilir. Tam her şey yolunda iken kaos her şeyi yıkabilir.

İkinci çakra enerjisi bizi yaşamımızı kontrol etmeye yöneltirken çelişik olarak ikinci çakranın temel dersi hiçbir şeyi kontrol altında tutamayacağımızdır. Bizler fiziksel ve enerji varlıklarıyız. Ancak,

fiziksel dünya kontrol edilemediğine göre, yapılacak iş dış dünyaya vereceğimiz içsel tepkilerimizin, duygu ve düşüncelerimizin hakimi olmaktır.

Buna rağmen, yaşamlarımızı kontrol gayreti ile sonu gelmeyen bir düş kırıklığı döngüsü içinde çırpınırız. Hiç durmaksızın yaşamımızdaki her şeyi kalıcı bir düzene sokacak o tek büyük seçeneği arar dururuz. Bu seçenek yaşamın değişim hareketini insanlar veya şeyler üzerinde kontrol kurabileceğimiz kadar uzun süre durduracaktır. Doğru bir meslek midir bu seçim? Doğru bir eş mi? Doğru bir yer mi? Sürekli doğru seçeneği ararken yaşamın ta kendisi olan o değişken ritimden korkumuzu biçimlendiririz. Bize sonsuz huzur, düzen, sevgi ve sağlık getirecek o kişi ya da şeyi dışımızda ararken "gözümüzün önünde değil, arkasında yatan" gerçek gücü görmezden geliriz. İkilemin paradoksal doğasında yatan gerçek şudur: Bir sonucu etkileme gücümüz, neyi seçtiğimize değil, o seçimi yapmamızın ardında yatan nedene bağlıdır.

İkinci çakrada geçilmesi gereken sınav, yaptığımız seçimlerde bizi neyin motive ettiğini öğrenmektir. Motivasyonumuzun ne olduğunu öğrenirken ruhumuzun neyle dolu olduğunu, içeriğinin korku mu inanç mı olduğunu da öğreniriz. Yaptığımız her seçim ya inanç ya da korku enerjisi taşır. Her kararın sonucu ise bir ölçüde bu inanç ya da korkuyu yansıtır. Seçimin bu dinamiği kendimizden ve kararlarımızdan kaçamayacağımızın garantisidir.

SEÇİM VE İLİŞKİLER

İkinci çakra enerjisi yaratım amaçlı olduğundan son derece değişkendir. İlişkilerin ölçü birimi olan para, cinsellik ve güç gibi hayatta kalma konuları ile de ilişkilidir. Fiziksel dünyada kendimize bir yer edinmek için yola çıktığımızda, inanç ve korku arasındaki içsel ikilemimiz çoğunlukla düşüncemize egemen olan hayatta kalma konularının altında gizlenir: Hayatımı kazanabilecek miyim? Bir eş bulabilecek miyim? Kendime bakabilecek miyim?

İkinci çakranın karanlık yüzü en önde gelen korkularımızdan

oluşur; tecavüz, aldatılma, parasal kayıp, terk edilme, tek başına bırakılmak, cinsel iktidarsızlık ve kendine bakamaz olmak. Bu korkulardan her biri bizi kontrol edecek ve yaşam boyu hareketlerimizi yönlendirecek güce sahiptir. Kutsal metinler dilinde bu korkulara "sahte tanrılar" denir.

Motivasyonlarımızı anlamak, kendi "sahte tanrılarımızı" ortaya çıkarmak için ilişkilere ihtiyacımız vardır. Bir ilişki kurmak için kişisel gücümüzün veya enerjimizin bir kısmını kullanırız. İlişki şekillenince, genellikle bilinçaltından şunları sorarız: Bu ilişki benden mi güç alıyor, yoksa ben mi ondan güç alıyorum? Ben nerede son buluyorum, diğer kişi nerede başlıyor? Benim gücüm nedir, karşımdaki insanın gücü nedir? Güvenlik, para veya statü için kendimden ödün veriyor muyum? Bu gibi sorular gerçekte sağlıklı olsa da, çoğu ilişkide psikolojik olarak bölücü ve çatışma yaratan ikilemler açısından düşünmeye başlarız. Ben ya da sen, benim ya da senin, iyi ya da kötü, kazanan ya da kaybeden, doğru ya da yanlış, yoksul ya da zengin.

Simgesel olarak, bu ikilemler çoğu insanın Tanrı ile olan ilişkisine benzer: Benim gücüm mü senin gücün mü, bu dünyada sen gerçekten yanımda mısın yoksa her şeyi benim mi kontrol etmem gerek? Ve eğer ipleri tutan bir İlahi güç ise hangi seçimleri yapacağımı nasıl bileceğim? Bu temel inanç çatışması her ilişkimizde mevcuttur.

Paradoksal olarak bu çatışan enerjileri idare etmekteki zorluk, onları evrenin birlik bilincinde tutmada yatar. Bu yolculuğa ilişkilerdeki çelişkileri keşfederek başlarız: İlişkiler çatışma yaratır, çatışma seçenek yaratır, seçenek hareket oluşturur ve hareket yine çelişki yaratır. Bu döngüden ancak ikiliği ve kendimiz ile başkaları ve kendimiz ile Tanrı arasındaki algılanan bölünmeyi aşarak kurtulabiliriz. Bir başkasını kontrol etmeye odaklanır, onun bizim kendi niteliklerimizin bize ayna gibi yansıması olduğunu unutursak, çelişkiyi içimizde canlı tutmuş oluruz. Oysa kendimizi ve başkalarını simgesel birlik içinde görmek, farklılıkları aşmamızı sağlar. Komünyon töreninin simgesel anlamı budur.

YARATICI ENERJİYİ YÖNETME SINAVI

İkinci çakra enerjileri yaşam yaratma, "dünyayı yerinden oynatma", yaşamın sürekliliğine katkıda bulunma, bir iz bırakma ihtiyacı duyar. Bir yedinci çakra niteliği olan ilhamın aksine, yaratıcı enerji temelde fiziksel veya dünyaya bağlıdır. O, fiziksel canlılık duygusudur. İkinci çakra enerjisi bize temel hayatta kalma içüdüsü ve sezgisi olduğu gibi, müzik, resim, şiir, mimarlık gibi alanlarda yaratma arzusu ve bilim ile tıpta doğayı araştırma merakı da verir. Yaratıcı enerjimiz bizi benliğimizdeki kutuplaşmalar ile içsel bir konuşmaya yöneltir ve bu kutuplaşmaları çözmek için dışsal ilişkiler kurmaya zorlar.

Yaratıcı enerji alışkanlık haline gelmiş davranış, düşünce ve ilişki kalıplarını kırar. Alışkanlık insanların değişim akışını durdurmak için sıkı sıkıya tutundukları bir cehennem kapısıdır. Ama yaratıcı enerji alışkanlığa meydan okur. Tekrarlama alışkanlığı ve yaratıcılık insanın benliğinde birbirleriyle zıtlaşır ve bizi dünyamızın karmaşasını kişisel anlam ile yeniden şekillendirmeye iter.

İkinci çakra enerjisi yaşamın gündelik olayları ile başa çıkmamız için bize gereken kaynaklardan biridir. Zihinsel, fiziksel ve ruhsal konulara veya sorunlara yaratıcı çözümler getirir. Bu enerji akışını tıkamak iktidarsızlık, kısırlık, vajinal enfeksiyon, endometriosis (rahim zarı incelmesi) ve depresyona yol açar. Ayrıca ruhsal olgunlaşmayı da sanki "kimseyi görmek istemiyorum, anlayışımı derinleştirmek istemiyorum, yaşamın öğretme süreci ile ilişkide olmak istemiyorum" demiş gibi durdurur. Akışına izin verilirse, yaratıcı enerji hayatımıza şekil verir ve olayların neden belli şekilde geliştiğini bizim tek başımıza anlayabileceğimizden daha anlamlı şekilde açıklar.

Kate adlı bir kadın, otuz yaşlarındaki kocası bir trafik kazasında öldükten sonra bana gelip kendisine okuma yapmamı istedi. İki çocuğuna bakabilecek parayı kazanmak için ne gerekli eğitimi ne becerileri vardı ve "yaşamını sürdürecek" enerjisi kalmadığını söylüyordu.

Onun depresyonda olduğunun ikimiz de farkındaydık. Okuma sırasında iyi huylu bir yumurtalık kisti olduğunu gördüm. Geçmişi bırakıp geleceğe yönelmek için bir neden bulmanın öneminden söz ettik. Ama bu Kate için fazlasıyla zorlu bir sınavdı. Ona kisti için doktoruna görünmesini söyledim. Bu arada yaşamını yeniden kurma niyetini simgeleyen küçük bir işi bitirmesini istedim. O işin yaşamına yeni enerji getirdiğini hayal edecekti. Yumurtalık bölgesinde bir kütle olması şaşırtıcı değildi. Yalnız eşini kaybetmemiş, aynı zamanda yaşam tarzı da yerle bir olmuştu. Şimdi fiziksel ve maddi bir yaşam savaşı veriyordu. Yaşam savaşı ikinci çakranın ana konusudur.

Kate'in simgesel bir başlangıç için seçtiği yeni iş çiçek ekmek idi. Her çiçek ekişinde, "Kendim ve çocuklarım için yeni bir gelecek ekiyorum" diyordu. Her gün enerjisini şimdiki zamana getirmek için bilinçli bir gayret gösteriyordu. Kendini kocası ile yaşadığı eski hayatı düşünmekten men etti. Doktora gitti. Doktor yumurtalık kistini doğruladı. Ancak bir tehlike yoktu. Kistin belirli dönemlerde kontrol edilmesi gerekiyordu. Kate bahçe işlerine bir yenisini eklemişti. Bahçeden yabani otları yolarken, "Bedenimden kisti çıkarıyorum" diyordu.

Altı hafta sonra, Kate para getirecek işler konusunda fikir üretmeye başladı. Yemek pişirmek, dikiş dikmek gibi ev içi faaliyetlerine her zaman yeteneği olmuştu ama bunlardan para kazanmayı daha önce hiç düşünmemişti. Derken bir gün bir arkadaşı onu arayıp bileğini burktuğunu ve hazırlamakta olduğu tiyatro kostümlerinin dikimini üstlenip üstlenemeyeceğini sordu.

Kate kabul etti. Tiyatroya gitti. Kostümler hakkında bilgi aldı, eve kumaşlar ve ölçüler ile döndü. Modellere bakarken bazı değişiklikler aklına geldi. Kostümlerden sorumlu kişiyi arayıp fikirlerini söyledi. Hepsi de kabul edildi. Kostümleri başarıya ulaşmıştı. Kısa süre sonra başka tiyatrolardan teklifler almaya başladı.

Kate o zamandan beri kendi yarattığı modellerle bir dikim evi işletiyor. Çok başarılı bir işi var. Yumurtalık kistleri kayboldu. Ken-

dini çıkmazda hisseden insanlara bir bahçeye çiçekler ekip her çiçek ile, "Şimdi kendime yaratıcı bir düşünce ekiyorum" diye düşünmeyi öneriyor.

Kate'in öyküsü yaratıcı enerjinin önümüzde nasıl asla hayal edemeyeceğimiz yollar açabileceğini ve pozitif seçeneklerin gücünü gösteriyor. Yaratıcı düşüncenin kendi enerji alanı vardır ve o fikri yaşamın bir sonraki aşamasına taşımak için gereken insan ve şartların eşzamanlı bir şekilde hayatımıza girişini harekete geçirebilir. Simgesel olarak, Kate'in öyküsü, Yesod Sefirahının (yaratma ihtiyacı) ve Komünyon töreninin (yayınladığımız, yardıma ihtiyacımız olduğu zaman yardım gelmesini sağlayan manyetik güç) ruhsal enerjilerinin varlığını simgeler.

Yaratıcı enerji çok değişken ve güçlü olduğundan, bizi bekleyen en büyük sınavlardan biri de onu bilinçli kullanmaktır. Yaratıcılığımızı en sık özel düşüncelerimizde kullanırız. Ancak yaratıcı enerjiler başkalarıyla ilişkilerimizde de kullanılır. Bazen insanlardan istediğimizi elde etmek için öykülerimizi amacımıza uyacak biçimde yaratıcı olarak değiştiririz. Bu gibi eylemler enerjiyi olumsuz yönde kullanır. Dedikodu ve manipülasyon ikinci çakra enerjisinin gücünü zayıflatır.

Negatif düşünce ve eylemler korkudan kaynaklanır. Örneğin aldatılmak, bir ilişkide kuralların ihlali veya parasal bakımdan kullanılma hissi gibi korkulardan hangisi bizi kontrolüne almış ise, olumsuz davranış şeklimizi o belirleyecektir. Olumlu veya olumsuz herhangi bir şeye inanç, sonuç üretir. Korkuya inanmak başta dış dünyada güven içinde ilişki kurma yeteneğimizin parçalanması olmak üzere yıkıcı sonuçlar doğurur.

Bizi motive eden korku olduğunda, kolaylıkla para, seks, güç ve onları temsil eden başka şeyler gibi sahte tanrılar tarafından baştan çıkarılabiliriz. Bir kez baştan çıkarılınca, kontrolümüzü baştan çıkarıcıya teslim ederiz. Bu, işlev bozukluğu gösteren ilişki, para veya güvenliğin dışsal kaynağı, çoktan unutulması gereken geçmiş deneyimler veya alkol ve uyuşturucu bağımlılığı olabilir. Korkunun

sesiyle hipnotize olan kişi sağlıklı düşünemez ve hareket edemez. Çünkü ikinci çakradan enerji alan yaratıcı düşünce ve enerjiler kişinin korkusu ile kısa devre yapmıştır. İkinci çakra gerçek ve sembolik anlamda doğum kanalıdır. Yeni doğmuş fikirler tıpkı yeni doğmuş çocuk gibi kendi enerji alanlarına sahip olsa ve yaşam mücadelesi verse de, korku yeni bir fikrin kürtajıdır. Bazı insanlar fikirlere veya ilişkilere yaşayıp serpilmeleri için gerekli "nefes alma alanı" vermeye korkar.

Örneğin, bir fikrinizde uzman görüşüne gerek duyduğunda kendinizi tehdit altında hissedebilirsiniz. Veya bir fikri siz "doğurduğunuz" için ona bağlı herkesi ve her şeyi kontrol etmek üzere fikri sahiplenebilirsiniz. Her iki tepki de "enerji boğulmasına", kontrol edici, korku dolu ebeveynin boğucu etkisine yol açabilir.

John adlı bir erkek yeni bir mesleki yön arayışında çalışma grubuma katılmıştı. Ondan her zaman kendi video prodüksiyon firmasını kurması beklenmişti. Kırkıncı yaş günü yaklaştığında "ya şimdi, ya asla" duygusuna kapıldı. İki ortak buldu ve başarılı olma umuduyla yeni bir şirket kurdular. Tasarı aşamasında, işlerini düşlerken üç ortak arasında her şey iyi gitti. Enerji ve hırsları ile geliştiler ve beş yeni yatırımcı bulunca başarıya olan inançları daha da pekişti.

Ama sermaye girişi onları aniden birbirlerine düşürdü. Ortakları bir sonraki yaratıcı gelişme sahnesine teşvik etmek yerine para John'un tutumunu değiştirdi. Fikirlerin çoğunun onun yaratıcılığı ile ortaya çıktığını, bu yüzden kararları onun alması gerektiğini hafifçe ima etmeye başladı. John'un ortakları ile rekabeti yaratıcı dürtülerini yoldan çıkardı. Altı ay sonra sermayelerinin çoğunu harcadıkları halde bir video projesi dahi üretememişlerdi. Sonunda ortaklıklarını sona erdirip iflaslarını ilan etmek zorunda kaldılar. John ortaklarının onun yeteneğini kıskandığı inancıyla başarısızlıktan ötürü onları suçluyordu.

İkinci çakranın yaratma potansiyelinden başka çatışma oluşturma potansiyeli de vardır. İkinci çakranın konusu ve gerçeği olan

Birbirinizi Sayın büyük ruhsal güç ve bunun getireceği ruhsal zorluklar için çözümler içerir. Bu gerçek ile uyumlu davrandığımızda kendimizin ve diğerlerinin içindeki tüm iyiliği ortaya çıkarırız. Simgesel olarak Yesod sefirahı ve Komünyon töreninin enerjisi başka bir insanı onurlandırmak için kullanılır. Bu birisine söyleyecek doğru sözü sezmekle veya bir birleşmede karşımızdakinin bizimle eşit önemde olduğunu kabul etmekle olur. Yaratım da bir tür birleşmedir. İnsanların hayat verici enerjisini ortak bir amaçta birleştirmektir. Yaratıcılıktan sık sık tohum ekmek olarak söz edilir. Bu da Yesodun erkek organı enerjisini simgeleyen bir metafordur.

John ortaklarının da yetenek, yaratıcılık ve hırs sahibi olduklarını kabul edemiyordu. Onlarla çalışıp saygı duymak yerine, onları tehdit edici buluyordu. Korkusunun kaynağını bulmak umuduyla ona özel bir okuma yaptığımda, en büyük korkusunun iktidarsızlık olduğunu, bunu mali ve yaratıcı iktidarsızlık ve paylaşılan otorite ile bağdaştırdığı izlenimini aldım. Başkaları ile yaratmak fikri de ona cazip geliyordu. Bu tür bir çelişki terapi ile tedavi edilebilecek iken, John buna karşı koydu. Ona göre, her işyerinin tek bir lideri olmalıydı, bunu anlayan bir grup yetenekli insan bulduğu zaman sorun çözülmüş olacaktı. Terapi onun bir işin nasıl yürütüleceğine ilişkin görüşünü değiştirmeyecekti. Bu nedenle terapinin bir değeri olamazdı. John kendi inançlarına meydan okuma isteği duyana dek başarısızlıkla sonuçlanacak girişimlerde bulunacaktı. Gerçekten de, yönetecek başka bir grup bulmak üzere çalışma grubundan ayrıldı.

Korkunun neden olduğu enerji düzlemli ve fiziksel kürtajların çoğunlukla duygusal ve fiziksel sonuçları olur. Kocaları onları dışladığı için ya da çocuğa bakamama korkusuyla kürtaj olan kadınlar fibroidler gibi üreme sistemi bozukluğu geliştirebilir. Norm Shealy bir gün beni görünürde hiçbir fiziksel neden olmaksızın ciddi bir vajinal kanama geçiren bir hastasına bakmam için çağırdı. Kadının enerjisini değerlendirirken, kendi isteği dışında iki kürtaj geçirdiğini gördüm. Norm'a "Hasta sana iki kürtajdan söz etti mi?" diye sordum. Norm hastaya kürtajlar hakkındaki duygularını sordu. Mu-

ayene sırasında bunlardan Norm'a söz etmemişti. Kadın duygusal olarak çözüldü ve ona yıllarca yük olan suçluluk duygusu ve üzüntüyü boşaltıverdi. Bu travmalar kanamanın enerji düzlemindeki nedenleri idi.

Kendi istekleri ile kürtaj olan kadınlar bana bu deneyimin üzerlerinde travma etkisi yapmadığını bildirmişlerdir. Aksine, henüz doğru zamanın gelmediği ya da kendilerini anne olmaya hazır hissetmedikleri duygusu ile bir karar verme hakkına sahip olduklarını bilmeleri, bugüne kadar seçimleri ile barışık yaşamalarına neden olmuştur. Bir kadın bana kürtajından önce bir tören yaparak doğmamış çocuğunun ruhuna mesaj yolladığını anlatmıştı. Çocuğa henüz ona sağlam bir çevre sunabilecek imkanı olmadığını iletmiş. Mesajın alındığına inanıyordu, çünkü kürtajdan sonra rüyasında ona "her şey yolunda" diyen bir ruh görmüştü.

Enerji düzlemindeki kürtajlar, bir fikrin veya projenin bir yana bırakılması, fiziksel kürtajdan çok daha sık gerçekleşir. Bu deneyimi hem kadınlar hem erkekler yaşar. Cenin kürtajları nasıl büyük duygusal ve fiziksel yaralar açıyorsa, enerji düzlemindeki kürtajlar da iz bırakabilir. Erkeklerde ve kadınlarda enerji kürtajları kısırlık dahil fiziksel sorunlara yol açabilir. Kariyerlerini "doğurmakla" uğraşan pek çok iş kadını hamile kalmakta zorluk çeker. Aynı durumdaki bazı erkekler de prostat sorunları ve cinsel güç ile ilgili sorunlar yaşar.

Bir erkek parasını, enerjisini ve vaktini nasıl yeni bir iş kurmaya ayırdığını anlatmıştı. Başlamak için yeterince parası olmadığından çeşitli tanıdıklarından mali destek istemişti. Onların destek güvencesi ile plan yapmaya başladı. Birkaç ay ayrıntılar üzerinde çalıştıktan sonra, söz verdikleri parayı almak için ortaklarına baş vurdu. Hepsi vazgeçmişti. Yaratımı asla hayata geçmedi. Derinden yaralanmıştı. Bir türlü fikrini "doğuramadığını" söylüyordu. Yıllarca planının "ölümünü" bedeninde bir kürtaj gibi taşıdı. Sonunda kalın bağırsak kanserine yakalandı. Yıllar sonra da bu hastalıktan öldü. Kadın ve erkek benliğinde eşit olan hayat verme ihtiyacı onun enerji kürtajından hasta olmasına neden olmuştu.

Başka bir erkek karısının ona sormadan, kararın sadece kendisine ait olduğu duygusu ile kürtaj olduğunu anlatmıştı. Erkek bunu öğrendiğinde sisteminde kürtajın enerji düzlemindeki suçluluk duygusunu ve kızgınlığını taşıdı. Bunun sonucunda iktidarsız oldu. Bedeni yeniden yaşam üretmeyi reddetmişti.

CİNSEL ENERJİYİ YÖNETME SINAVI

Cinsellik ve onunla ilgili tutumumuz ikinci çakrada şekillenir. Cinsellik işlenmemiş bir güçtür. Hayatı birlikte sürdürecek ve üretecek bir eş ile güçlü, özel, mahrem, yakın bir ilişki kurma gücüdür. Bir eşe sahip olup çocuklu ya da çocuksuz bir aile kurmak yetişkinler için sabitliği simgeler. Bir hayat arkadaşlığı aynı cinsten biri ile de kurulabilir. İnsanları sınırlı cinsel ifadeye hapseden kültürel baskılar kalkınca kişiler ihtiyaçlarına cevap verecek eş arama olanağı bulmuş ve bu da eşcinsel kesimin heteroseksüelliğin egemen olduğu bir toplumda saygın bir yolculuğa başlamasını sağlamıştır.

İkinci çakra hayat yaratma yeteneğini olduğu kadar arzusunu da içerir. Hamilelik ve doğum iki insan arasındaki "ikicil" (düalistik) güçleri tüm diğer birleşme ifadelerinden daha somut biçimde birleştirir.

Bir hayat yaratmak dışında, cinsellik benliği ifade etmenin bir yoludur. Çevremizdeki dünya ile fiziksel bağlantımızın rahatlığının ifadesidir. Cinsellik bizi kendi bedenimize ve fiziksel gereksinimlerimize bağlar. Bunun yanı sıra kendi erotik ve tensel yanımızı keşfetme potansiyelimiz ile bağlantı kurmamızı sağlar. Cinsel erotizm fiziksel ve duygusal bir özgürleşme olduğu gibi ruhsal bir özgürleşmedir. Neden ruhsal? Erotik haz, doğası gereği "anlık"tır. O anda insan temasının zevkine varmak için tüm fiziksel sınırlarımızı terk ederiz. Utanç duymadan keşfedildiğinde, erotik enerji insan bedeni ve ruhunu zaman zaman bilinç düzeyini değiştirecek şekilde hazza ulaştırır.

Kadınlar enerjinin hamilelik, doğum sancısı ve doğum aşamalarında maddeye dönüşmesinin fiziksel örnekleridir. Kadınların ya-

şam döngüsü cinsel enerjinin doğal ilerlemesini ifade eder. Çoğu kadında kundalini veya cinsel-ruhsal enerji kırk yaşlarında doğal olarak yükselmeye başlar. Yükseldikçe, içinden geçtiği çakraları harekete geçirir. Alt çakralarda bitmemiş işler var ise kendilerini menopoz öncesi veya menopozda belli edecektir. Sınırlı cinsel haz duymuş kadınlarda tıkanmış kundalini enerjisi veya cinsel sıvılar sıcak basması şeklinde meydana çıkar. Kullanılmamış yaratıcı enerji veya yaratıcı çatışmalar da sıcak basması ile ifade edilebilir.

Kırk yaşın altında bir kadında adet sorunları, kramplar ve adet öncesi sendromu (PMS) onun kadın olmak ile, kabilesi ile, kabiledeki rolü ile çatışma içinde olduğunun tipik göstergesidir. Aşırı kanama veya düzensiz adetler çok fazla duygusal stres ile yaşam seçimleri üzerinde söz sahibi olamamanın, seçimlerin başkasının denetimi altında yapılmasının bir araya gelmesinden oluşur. Kanama anormallikleri, kadının kendi ailesinden veya toplumdan cinsel hazzı ve cinsel ihtiyacı ile ilgili karışık sinyaller aldığında tırmanış gösterir. Sözgelimi kadın cinsel haz duymayı arzu edebilir ama bundan suçluluk duyar veya açıkça bunu isteyemez. Bu içsel çelişkinin farkında bile olmayabilir.

Doğurganlık ve tüplerle ilgili sorunların merkezi kadının "içindeki çocuk"tur. Tüpler iyileşmemiş çocukluk yaralarını veya kullanılmamış enerjiyi simgeler. Kadının iç benliği yeterince doğurgan olacak kadar "büyümüş" veya beslenmiş ya da olgunlaşmış ve iyileşmiş değilse yumurtaların akışı tıkanabilir. Tüplerdeki sorunların altında bu enerji kalıbı yer alabilir. Kadının kendisi henüz "yumurtadan çıkmamış" ise yaşam üretme konusundaki bilinçaltı kararsızlığına bağlı olarak bir yanıyla ergenlik öncesi dönemde kalmış olabilir.

Kundalini enerjileri ruh ve bedenin karşıt enerjileridir. Omurilik etrafına dolanmışlardır. Birinci çakradaki temellerinden baştaki taç çakraya kadar tüm yedi çakranın etrafında sarmal biçiminde dönerler. Kundalini yoga, kişinin cinsel enerjisini disiplin altına alıp bu

enerjiyi kullanarak ruhsal hazza ulaşmayı öğretir. Kundalini ruhsal uygulaması, normal fiziksel orgazm ile cinsel enerjiyi açığa çıkarmak yerine, cinsel enerjiyi omurilikten yukarı yükselterek İlahi güç ile birleşecek şekilde doruğa eriştirir. Pek çok mistiğin orgazmik rahatlama da içeren derin meditasyonda farklı bilinç durumlarına eriştiği söylenmiştir.

Cinsel erotizm normal olarak orgazm üretir. Enerji voltajındaki bu boşalma fiziksel, zihinsel ve psikolojik sağlık için gereklidir. Orgazm sıradan insan teması sırasında biriktirdiğimiz "enerji kalıntılarını" boşaltmanın yollarından (kuşkusuz en zevklilerden) biridir. İyi bilinen diğer rahatlama yolları egzersiz ve yaratıcılıktır. Kişinin hiçbir boşalma yolu olmaz ise, sisteminde biriken enerji, bilinçli bir idare olmadığından depresyondan şiddete kadar varan tepkiler üretebilir. Buna karşılık, gelişigüzel oluşan kundalini deneyimleri de vardır.

Bir zamanlar cinsel birleşmenin ruhsal bir bağ ile sonuçlanacağını söyleselerdi gülerdim. Oysa kundalini ve tantrik öğretilerin içerdiği derin gerçekler aşağıdaki öyküde çok açıktır.

Linda ile ortak bir arkadaşın evinde yatılı misafir iken tanıştım. Adet öncesi ağrılarım vardı. Linda'dan Aspirin istedim. "Bilirsin işte, karnım ağrıyor" dedim. "Hayır. Bilmem. Ömrümde adet görmedim" diye cevap verdi. İnanmaz bakışımı görünce, "Ciddiyim. İstersen bana bir okuma yapabilirsin" dedi. Ben de yaptım.

Derhal Linda'nın rahmini aldırmış olduğu izlenimini aldım ama izlenim çok garipti, çünkü bu ameliyatı geçirenin bir çocuk olduğunu görüyordum. Öte yandan, ikinci çakrasından çok sağlıklı bir cinsel enerji aktığı izlenimi de geldi. Cinsel organları olmayan kadınlarda çok ender bulunan bir imgeydi bu. Linda'ya izlenimlerimi anlattım, çok şaşırdığımı söyledim.

Linda gülümseyerek ameliyatı doğruladı. Öykünün devamında diğer imgeler de anlam kazanacaktı.

Linda ve kocası Steve 60'lı yılların başlarında liseli aşıklardı. O günlerde gençlerin cinsel ilişki kurması hala pek alışılmış bir şey

değildi. Linda Steve ile cinsel ilişki kurmaktan korkuyordu. On altı yaşında cinsel organlarının gelişmemiş olduğu teşhisi ile ameliyat olmuştu (ameliyat olan çocuk izlenimim böylece açıklanmış oluyor). Değil hamile kalmak, normal bir adet dönemi bile onun için imkansızdı. Linda bu durumdan utanç duyuyor, Steve'in öğrenmesini istemiyordu. Onun "normal" bir kadın olmadığını, çocuk doğuramayacağını anlarsa kendisiyle evlenmeyeceğini sanıyordu. Onu artık cinsel bakımdan çekici bile bulmayabilirdi. Bir erkekle cinsel ilişki kurup kuramayacağından bile emin değildi ama Steve ile evlenmeyi çok istiyordu.

Lisede Linda telli bir Amerikan halk sazı olan dülsimer çalmaya merak saldı. Steve Linda'ya bir dülsimer yapıp mezun oldukları gece hediye etti. O gece Linda ve Steve sevişti. Linda sırrını söylemedi. İlk sevişmesinde Steve'in onda bir anormallik bulmasından korkuyordu.

Sevişirken Linda sık nefes almaya başladı. Ama bu tutkudan değil, korkudandı. Aynı anda içinden Tanrıya hayatlarının sonuna kadar birlikte olmaları için dua ediyordu. Bu ruhsal heyecan ve cinsel aşk arasında, Linda bedeninden bir enerji akımının Steve'e geçtiğini hissetti. Sanki Steve ile tek bir enerji sistemi olmuşlardı. O anda, çocuk doğuramayacağı halde, Steve ile evleneceğine kuşkusu kalmadı.

Oysa o yoğun mezuniyet gecesinden bir hafta sonra, Steve bir süre kendi başına başka bir yerde yaşamak istediğini söyledi. Bu ani haber, yeni cinsel yakınlaşmaları ile birleşince Linda Steve'in kendisinde bir cinsel bozukluk bulduğu için ondan uzaklaştığına inandı. Linda'ya göre Steve artık onunla birlikte olmak istemiyor, kasabayı da bunun için terk ediyordu. Ayrıldılar.

Dört yıl sonra her ikisi de başkalarıyla evlendi. Ne tuhaftır ki ikisi de aynı ay evlenmişlerdi. Linda bu evliliği iyi niyetle yürütmeye kararlıydı. Buna rağmen Steve'i sevmekten asla vazgeçmedi. O kadar ki, evlendiği zaman çocuk sahibi olamamasının veya normal bir cinsel yaşam sürdürüp sürdüremeyeceğinin kocasını nasıl etki-

leyeceği umurunda bile değildi. Evlendikten bir buçuk yıl sonra rahim bölgesinde bir kütle bulundu ve rahmi alındı.

Linda da Steve de evlendiklerinde yaşadıkları şehirden uzaklaştılar. Her iki evlilik de beş yıl sürdü. İnanılmaz gibi görünse de bir hafta arayla boşandılar. Aynı ay yaşadıkları kente geri döndüler. O zamana kadar ne ortak arkadaşlarıyla ne de birbirleriyle iletişim kurmuşlardı.

Linda evine döndükten sonra büyük bir maddi sıkıntıya düşmüş, Steve ile son bağları olan dülsimeri dahil, kıymetli eşyalarını rehin vermek zorunda kalmıştı. Linda rehinciden çıktıktan iki saat sonra Steve aynı yere takılarından birkaçını bırakmak üzere gitti. Dükkanda gözü dülsimere ilişti. Onun ne zamandır orada olduğunu sordu. Sahibinin az önce oradan ayrıldığını duyar duymaz dülsimeri kapıp Linda'yı aramaya koyuldu. O gece Linda ve Steve tekrar birbirlerine kavuştular ve bir daha hiç ayrılmadılar. Steve el yapımı dülsimeri gördüğünde Linda ile ilgili anılar benliğini kaplamış, aşkla dolup taştığını hissetmişti. Bunları Linda'ya anlattı. Onun çok büyük bir maddi sıkıntıda olduğunu, yoksa dülsimerini asla elden çıkarmayacağını biliyordu.

Aynı gece Linda Steve'e sağlık durumunu anlattı. Kendisini cinselliği eksik bir varlık olduğu için terk ettiğine inandığını da ekledi. Steve ise ilk seviştikleri gece daha önce benzerine hiç rastlamadığı tür bir enerjinin bedenini sardığını itiraf etti. Sanki tüm benliği Linda ile ebediyen birleşmişti. Bu bir an sonsuz bir sevinç yarattı. Ama aradan birkaç gün geçtikten sonra korkuya kapıldı. Öyle korkmuştu ki, kaçmaktan başka bir şey düşünememişti. Linda hayretler içindeydi.

Aynı gece, o hafta içinde evlenmeye karar verdiler. Tekrar seviştiklerinde aynı enerji akımı bedenlerini kapladı. İkisi de bunun bilincindeydi. Bu enerjiyi, tekrar kavuşmanın verdiği sevincin yarattığını düşünüyorlardı. Ancak, bu enerji düzenli cinsel yaşamlarıyla birlikte arttı. Steve kundalini hakkında kitaplar okumuştu. Linda'ya da açıkladı. Enerji akımından fiziksel ve ruhsal haz için

bilinçli olarak yararlanmaya başladılar. Steve ile Linda'nın öyküsü, aldığım izlenimi, Linda'nın ikinci çakrasından, rahim ameliyatına karşın sağlıklı enerji fışkırmasını böylelikle açıklıyor.

Cinsel birleşme, fiziksel hazzın yanı sıra iki kişinin ruhsal birleşmesini de simgeler. Cinsel enerji büyük olasılıkla birbirlerine derin bir aşk duyan iki insan arasında aşkın (transandantal) bir bağ yaratan ruhsal bir akım oluşturur. Bu enerji Linda ve Steve'in kundalini deneyimi, Yesod sefirahının tüm birleşik gücü, Komünyon töreni ve ikinci ortaklık çakrası ile tasvir edilen bilinç düzeyine ulaşmalarını sağlamıştı.

Birbirinizi Sayın düzeyine ulaşmak cinsel enerjinin çoğunlukla korku veya gem vurulmamış arzular tarafından denetlenmesi nedeniyle cinsel ilişkilerde kolaylıkla gölgelenebilir. Erkekler yeterince iktidar sahibi veya erkeksi olamadıklarından korkacak şekilde şartlanırlar. Oysa birçok kabile erkek çocuklarının belirli bir "olgunluğa" erişinceye dek kontrolsüz cinsel eylemde bulunmalarına izin verir. O noktaya gelince de birden bire cinsel sorumluluk almaları beklenir. Ortak bir kabile inancı da genç erkeklerin yuva kuruncaya kadar "kurtlarını dökmeleri" gerektiğidir. Böylece onları azgın davranışlarından ötürü hesap verme ve ceza alma durumundan azat etmiş olurlar. Ne de olsa genç erkekleri biyolojik dürtüleri yönetmektedir.

Oysa otuz yıldır süren kadın özgürlüğü hareketine karşın, kadınlara cinsel doğalarını keşfetme izni verilmemiştir. Kadınlardan uslu durmaları, cinsel enerjilerini kontrol etmeleri beklenirken, erkeklere bu iş için yeşil ışık yakılır. Çoğu kadın kontrolünü kaybetme, hatta cinsel varlık olarak algılanma korkusu ile yetiştirilir. Çalışma gruplarımdan birine katılan bir kadın, arkadaşları ile gezmeye gitmek için giyindiğinde annesinin kendisini "kirli" hissetmesine yol açtığını anlatmıştı. Annesinin cinsel imaları ona herhangi bir erkeğe cazip görünmenin fahişelik ile eş anlama geldiği duygusu veriyordu. Annenin duygusal işgalciliği kızının enerji alanını ihlal ediyordu.

Cinsel enerjinin gerekli fakat her an "denetim dışı" olabileceği görüşü, toplumumuzun cinselliğin ifadesi konusundaki şizofrenik yaklaşımına büyük ölçüde etki eder. Toplumsal zihin kadınların seksi ve cazibeli görünmesini teşvik ederken, bunun sonucunda kadın saldırıya uğradığında tacizciyi ve saldırganı suçlamakta çekimser kalır. Tecavüze uğramış bir kadının özel hayatındaki cinselliği ve giyim tarzı mercek altına alınır. Erkek arkadaşları ya da kocaları tarafından dövülen veya tecavüz edilen kadınlara toplumun tümü değil, özel örgütler destek verir ve onları korur. Sosyal zihin kadına hala, "Madem o kadar kötüydü, neden onu terk etmedin?" sorusunu sorar. Bu tür sorunların yasal olarak harekete geçilecek kadar ciddi olmadığı, terapi ile çözümlenebileceği ima edilir. Tecavüz sanıklarının hafif mahkumiyetler alması, kabilenin cinsellik ile ilgili suçları hala gerçek sosyal suçlara oranla fazla yasadışı algılanmadığını gösterir.

İkinci çakra enerjilerinin ikili doğası, bir yandan cinsel enerjinin kontrol dışı olduğu toplumsal görüşünü taşırken, diğer yandan kabilemizin öz denetime verdiği büyük değeri aktarır. Cinselliği kendimizi idare edebilme yeteneğimize veya başkalarını kontrol edebilmemize bir engel olarak görürüz. Herhangi bir ilişki, kendimizi koruma ihtiyacımızı ortaya çıkarır. Cinsel bağlar ise başta aldatılma olmak üzere aşırı korku doğurur. Bu korku yakın bir ilişkiyi tehlikeye atacak kadar güçlüdür.

Cinselliğe kültürel bakış, toplumdan topluma değişir. Amerikan kültürünün püriten tarihi, cinsel denetime verilen değer ile birleşince, insanların bedenlerinden ve cinselliklerinden duydukları utancı artıran bir etki oluşur. Çalışma gruplarımda doyuma ulaşmamış cinsel yaşamları ile ilgili hikayelerini paylaşmak isteyen katılımcılar ile sağlığını düzeltmek için gelenler eşit sayıdadır. Birçoğu, aynı eş ile onlarca yıl yaşadıkları halde kişisel cinsel gereksinimleri konusunda hiçbir iletişim kuramamışlardır. Gösterilen nedenlerin tümü aynı duygunun çeşitlemeleridir: Utanç duygusundan kişisel cinsel gereksinimin anlamının farkında olmamaya kadar değişir.

Kabile zihnimizde bu denli baskın olan cinsel utanç, Amerikan toplumunun uygun ve uygunsuz cinsel davranış ile ilgili kurallar üretmesinde (ikinci çakranın bir diğer paradoksu) etkendir. İkinci çakranın doğal enerjisi "ben"den "öteki"ne doğru hareket ettiği için, karakteristik korkusu cinsel davranışı denetleme ihtiyacı doğurur. Böylece kabile evli ve tek eşli çiftleri onaylar, diğerlerini kınar. Cinsel ilişki iki yetişkinin kendi rızaları ile gerçekleştiği halde, bazı eyaletler bazı tür cinsel eylemleri uygunsuz kabul etmek yerine suç sayar. Bu tür yasal lanetleme özellikle eşcinsellere yöneliktir.

Cinselliğe karşı duyulan utanç, frengi, herpes, AIDS gibi cinsel yolla bulaşan hastalıklara da yansır. Hastalar hastalıklarının ayrım gözetmeyen cinsel ilişkilerden kaynaklanmadığını kanıtlamak için kendilerini cinsel tarihçelerini sunmaya zorunlu hisseder.

Irza geçmek, ensest, çocuk tacizi gibi cinsel suçlar sadece fiziksel ihlal değil, aynı zamanda da enerji ihlalleridir. Kişi bir başkasının enerji alanına sözel taciz ile veya yıkıcı, aşağılayıcı bir tutum ile tecavüz edebilir. Bir çalışma grubu katılımcısı olan Bill'in babası ile ilişkisi duygusal ya da davranışsal tacize örnektir.

Babası, "Hayatta bir işe yaramazsın" diyerek Bill'i yetişme çağında sürekli küçük düşürmüştü. Bill yıllarca babasının yanıldığını kanıtlamak için uğraştı ama başaramadı. Babası bu lanetini geri almadan ölünce Bill duygusal bir felç geçirdi. Kronik depresyondaydı, iktidarsız ve işsizdi. Gerçi babası Bill'in babası cinsel değil, parasal iktidarını yok saymıştı ama cinsellik gibi mali üretkenlik de ikinci çakra enerjisidir ve ikisi de birbiriyle yakından ilişkilidir.

Enerji alanına tecavüz ve ensest, kişinin bağımsız olma yetisi ve bir başkasının kontrolü olmaksızın gelişmesini sakatlama arzusundan kaynaklanır. Cinsel organlar, bu olumsuz inanç ve eylemlerin yarattığı hasarın depolarıdır. İktidarsızlık, kısırlık, üreme organı kanseri gibi cinsel sorunları olanların çoğu mesleki yetilerinin, amaçlarının, elde ettikleri başarıların ve hatta dış görünüşlerinin sürekli eleştirildiğini hatırlamaktadır. Bir başka deyişle, ebeveynleri çocuklarını başarı ve sağlık için gereken kişisel güçlerinden koparıtarak onlara "tecavüz" etmişlerdi.

Bu tür enerji alanı ihlallerine fiziksel tecavüz veya ensestten daha sık rastlanır. Tecavüz ve ensesti enerji kavramı içinde, yani enerji ihlali olarak tanımladığımda, eşit sayıda kadın ve erkek ihlale uğradıklarını kabul eder. "Yaşadığınız veya çalıştığınız yerde gururunuza veya özgüveninize tecavüz edildi mi?" sorusuna, hemen herkes "evet" cevabı vermiştir.

"Kimler kendisini enerjiye tecavüz eden olarak tanımlar?" sorusuna olumlu yanıt biraz daha sınırlıdır. Oysa karşımızdakinin fiziksel yetileri bizi korkuttuğunda onunla sözel bir savaşa girer ya da olumsuz bir tutum sergilersek, gücünden mahrum etmek üzere o kişiye tecavüz ediyoruz demektir. Olumsuz niyetlerimizi bedenimizin cinsel organlarında depo ederiz: Enerji tecavüzü kurbana olduğu kadar tecavüzcüye de zarar verir. Enerji ihlallerinin yapısında fiziksel adaletin ötesinde karmik bir adalet bulunur. Kişiler, özellikle ırza geçme ve ensest gibi suç davranışlardan kendilerini soyutlamış gibi görünseler de adalet, buna tanıklık eden olmasa bile enerji düzeyinde daima yerini bulur. Bu nedenle ruhsal öğretiler bağışlamak üzerinde durur, yaşama devam etmeyi teşvik eder. İlahi düzenin yaşamda denge kurmak için sürekli çalışan bir kuvvet olduğu ruhsal anlamda bilinir. Bu kuvvet, kişi adil bir sonuç saptama gereksiniminden kurtulduğunda harekete geçer. Adaletin yerine getirilmesine tanık olup olmadığımız önemli değildir. Bu "ruhsal gerçeği" kabullenmemiz çoğu zaman zordur.

Cinsellik, bir tür alışveriştir. Hatta, bazı hallerde bir tür para birimine bile dönüşebilir. Pek çok insan karşısındakini istediği gibi kullanma çabaları başarısızlıkla sonuçlanıp kendisini bir tecavüz kurbanı gibi hissedinceye kadar seksi bir araç olarak kullanır. Cinselliği arzu edilen bir işe veya güç sahibi bir kişiye erişmek için takas etmek isteyen insan, diğer tarafı kendini kullanılmış hissetme durumuna düşürme riski ile karşı karşıyadır. Öte yandan, eğer cinsellik adil bir alışveriş olursa, tecavüze uğrama duygusunun enerji titreşimleri bedende duyulmaz.

Cinselliğin en eski takas birimi, bildiğimiz gibi fahişeliktir. Fa-

hişelik insanın katılabileceği en güç tüketici eylemdir. Enerji fahişeliği fiziksel fahişelikten daha yaygın bir ihlaldir. Sayısız kadın ve erkek, süreç içinde kendilerini kısmen sattıkları duygusuna kapılmalarına karşın, onlara fiziksel güvence sağlayan durumlarını korurlar.

PARA ENERJİSİ

Her birimizin benliğinde fahişeliğin bir özelliği yatar -bir yanımız doğru bir bedel karşılığında kumanda altına alınabilir. İçimizdeki fahişenin iş hayatımızda mı, özel yaşamda mı öne çıktığını er geç anlarız.

Enerji gibi para da yönünü bireyin niyetinden alan yansız bir maddedir. Paranın daha da büyüleyici özelliği ise, insan benliğine, yaşam gücünün yerini alacak şekilde işleyebilme niteliğidir. İnsanlar parayı bilinçaltında yaşam enerjileri ile özdeşleştirdiklerinde sonuç genellikle olumsuzdur, çünkü harcanan her bir dolar aynı zamanda şuuraltından harcanan enerjidir. Yine bilinçaltında, paranın yetersizliği kendini bedendeki enerji yetersizliği olarak da hissettirir.

Parayı yaşam gücü olarak yanlış algılama, bir de ani para kaybı ile birleşirse, prostat kanseri, iktidarsızlık, rahim duvarı incelmesi, yumurtalık problemleri, bel ve siyatik ağrıları gibi sağlık krizlerine yol açabilir. Mali stresin yarattığı fiziksel sorunların cinsel organlarda ortaya çıkması Yesod sefirahının temsil ettiği erkek cinsel organı enerjisinin bir ifadesidir: Para cinsel güç ile bir tutulmuştur.

Bir dereceye kadar hepimiz yaşam gücümüz ile parayı bir tutarız. Eğer başarabilirsek, bize düşen, paranın yaşam gücümüzden ayrı, fakat doğal ve kolayca enerjimizin çekim alanına girdiği bir ilişki tarzı oluşturmaktır. Para ile ilişkimiz kişisel olmaktan ne kadar uzak ise, onun enerjisini gereksinim duydukça yaşamımıza katma olasılığımız o kadar yüksektir.

Hiç kuşkusuz paranın simgesel ya da enerji dünyasında izi görülür. "Paran kadar konuş" ve "Söz gider, para konuşur" gibi de-

yimler, insanların niyetinin sözlerinden çok parayı nasıl kullandıklarıyla ortaya çıktığını anlatan yaşadığımız kültürün görüşünü yansıtır.

Para, gizli inanç ve hedeflerimizi çevremize açıklamanın yoludur. Enerji eylemden önce gelir ve niyetimizin niteliğinin sonuca hatırı sayılır oranda katkısı vardır.

Para ile ilgili inançlar ruhsal yaklaşımı ve uygulamaları da etkiler. Tanrının iyi olmaya çalışan kullarına maddi ödüller verdiği inancı ile başkalarına para yardımı yapanların fakirleşmesine Tanrının razı gelmeyeceği inancı çok yaygındır. Bu ve benzeri inançlar, Tanrının bizimle mali işler kanalıyla iletişim kurduğu ve aynı şekilde bizim de Tanrıyla parasal eylemlerimiz aracılığı ile iletişim kurduğumuzu vurgular.

Bu yaklaşımların gerçeğe dayanıp dayanmadığı önemsizdir. Bu inançların inanmamaktan daha yaygın olması bile inanç ve para arasında bağ kurduğumuzu gösterir. Para ile kurulabilecek en bilgece ilişki onu inancın yaşamımıza çekebileceği bir madde olarak görmektir.

İnancı paradan öne koymakla onu ait olduğu yere, önder konumundan hizmetkar konumuna getirmiş oluruz. Parayı aşmış olan bir inanç kişiye parasal endişelere gereksiz bir söz hakkı tanımadan sezgisel rehberini izleme özgürlüğü verir. Fiziksel dünyada yaşadığımıza göre, borç ve alacak kurallarına elbette saygı duymalı, para ile makul bir ilişki kurmalıyız ama para bundan fazlasını da hak etmez.

Bu tür bir inancı oluşturmaya başlamak bile ruhsal olgunluğun işaretidir. Ruhsal olgunluğa sahip kişi, paranın motive ettiği kişiye aptalca veya riskli gelecek bir yol izler. Ruhsal mitlerde tanrılar inançlı kişi ile temas kurup ona günlük işaretler vererek öngörülen bir görevi tamamlamaya yöneltir. Bu tür mitler Yesod sefirahının simgesel anlamını paylaşır. Alınan mesaj parasal enerji de içerir. Bildiğim kadarıyla, ruhsal edebiyatta Yüce varlığın rehberliğini izleyip de pişman olan bir kişiye ilişkin hiçbir şey yoktur.

Andrew yirmi yedi yaşında bir erkekti. Sürekli gördüğü bir rüya-

yı yorumlamam için bana geldi. Rüyasında, Montana'da bir kasabaya taşınıyordu. Montana'ya hiç gitmediğinden orada ne evi ne işi ne de tanıdığı vardı. Bilincine yerleşmiş bir film sahnesi gibi, rüyayı kafasından atmaya çalışmıştı. Ancak, zamanla bu düş onda halen çalıştığı işi yalnızca maddi nedenlerle sürdürdüğü duygusunu uyandırmıştı. Bana rüyanın ne anlama geldiğini sordu. Ona, "Ben olsam, Montana'ya taşınmayı ciddi bir biçimde düşünürdüm" dedim.

Andrew Montana'ya hiç gitmediğini, gitmeyi de istemediğini söyledi. Oraya bir gezi yapıp ne hissettiğini görmesini önerdim. Düşünüp bana haber vereceğini söyledi.

Altı ay kadar sonra, Andrew aradı. Rüya devam ediyordu. Ancak, şimdi de işinin parasal yararları ona kendini bir fahişe gibi hissettiriyordu. Kendisini onurlu biri olarak görüyor, rüyasındaki, şerefinden ödün verdiği duygusu onu gün boyu huzursuz ediyordu. Montana'yı hemen ziyaret etmesini yeniden önerdim. Bunu ciddi olarak düşüneceğini söyledi.

Ertesi sabah, Andrew beni arayıp istifa ettiğini söyledi. O sabah içine doğan bir şey onu böyle hareket etmeye zorlamıştı. Montana'ya taşınacağını duyurduğunda iş arkadaşları orada harika bir iş ayarladığını sanmışlardı. Onlara işi olmadığı gibi sadece bir düşün peşinden gittiğini söyledi.

İstifasından bir ay sonra Andrew Montana'ya taşındı. Çiftlik sahibi iki kişinin evinde bir oda kiraladı. Çiftlikte çalışmaya başladı. Aylar geçtikçe, çalışırken kafasından çok ellerini kullanır oldu. Bu onun için yeni bir deneyimdi. Yılbaşı tatilinde evine dönmektense yeni edindiği arkadaşlarıyla kalmayı yeğledi. Tatilde, ailenin kızı çiftliğe geldi. Ertesi yaz Andrew bu kız ile evlendi. Beş yıl sonra, ona ve eşine miras kalacak olan bu çiftliği yönetiyordu.

Andrew rüyasını izleyerek farkına varsın varmasın özgürlüğünü ilan etmişti. Eylemi ile evrene verdiği mesaj, onun için bilinmeyen ile yüzleşmenin, maddi güvence için dürüstlüğünden ödün vermekten daha önemli olduğu idi. Buna karşılık, hayal edebileceğinin ötesinde şeyler elde etti.

Kültürümüzün parçası olan olumsuz cinsel mesajlar ile sağlıklı bir cinsel yaşam oluşturmak kolay değildir. Aşağıdaki vaka bunun bir örneği.

Allen yirmi sekiz yaşındaydı. Kadınlardan korktuğunu söyleyerek benden bunun nedenlerini ortaya çıkarmam için bir okuma yapmamı istedi. Okumam sırasında, Allen'ın iktidarsız olduğunu ve kendini bir cinsel sapık olarak gördüğünü ama aslında kimseye saldırmadığını sezdim. Ayrıca, küçükken cinsel tacize uğramış birinin enerjisine da sahip değildi. Bu nedenle gördüklerim beni şaşırttı. Ona aldığım izlenimi anlattım ve neden kendisini cinsel sapık olarak gördüğünü sordum. Delikanlılık çağında bazı erkek arkadaşları ile grup halinde mastürbasyon yaptıklarını anlattı. Bir gün çocuklardan birinin annesi beklenmedik bir anda gelip onları bu halde görünce hepsinin sapık olduğunu yüzlerine haykırıp tek tek annelerine telefonla olayı bildirdiği gibi, okul müdürünü de arayıp bu çocuklara artık genç kız ve çocukların emanet edilemeyeceğini, onlara güven olamayacağını söylemişti. Kasabada dedikodu yayıldı, gençler toplumsal olarak dışlandılar. Liseyi bitirir bitirmez Allen kasabadan ayrıldı ama artık aykırı biri olduğuna inanıyordu.

İktidarsız olduğunu doğruladı ve bugüne dek hiçbir kızla çıkmadığını ekledi. Ona gençlerin böyle oyunları yapmasının çok sıradan olduğunu, o kadar ki, bunun bir tür çocukluktan gençliğe geçiş töreni sayılabileceğini söyledim. "İnanmıyorum" dedi. Onunla sorununu çözmek için terapiye gitmesi ve geçirdiği deneyimin cinsel sapıklık olmadığını öğrenmesi gerektiği konusunda anlaştık.

Bir yıl sonra, Allen'dan tedavisinin ne kadar ilerlediğini anlatan bir mektup aldım. Kendisini "sosyal açıdan normal" hissettiğini, bunun kendisi için yeni bir duygu olduğunu yazıyordu. Bu travmatik olayı anlatabilecek kadar yakın hissettiği bir kadınla ilişkisi vardı. Kadın arkadaşı, anlattıklarını hiç de itici bulmayıp anlayışla karşılamıştı. Allen iyimserdi. Yakında tümüyle iyileşeceğine inanıyordu.

İkinci çakra enerjileri, serbest bırakılması gereken anıları yavaş-

ça su yüzüne çıkararak bizde beden ve ruh bütünlüğü içinde olma isteği yaratır.

AHLAK ENERJİSİ (ETİK ENERJİ)

İkinci çakra, bedenin etik merkezidir. Birinci çakra yasaların yeridir, ahlaki değerler ve etik kurallar ikinci çakrada yerleşiktir. Yesod sefirahı enerjisi ile Komünyon töreni, bizi ruhsal anlamda güçlü ahlak kurallarına uymak üzere etkisi altına alır. Dürüstlük kurallarına uymamanın tehlikelerine karşı sezgisel uyarılarda bulunur ve bire bir ilişkilere yöneltir.

İkinci çakra organları, başkalarına verdiğimiz sözleri, kurduğumuz bağlantıları ve başkalarının bize verdiği sözleri kaydeder. Güçlü bir kişisel ahlak sistemi algılanabilir nitelikte bir enerji yayar. Biyolojik yapımızın bu kısmı bizim kendi kendimize verdiğimiz "yeni yılda yapacaklarımız" sıralaması ve bazı davranış kalıplarımızı değiştirmek gibi sözleri de kaydeder.

Birinci çakranın denetlediği fiziksel düzen kendimizi güvende hissetmemizi sağlar. Onun yasaları bize çevremizde kontrolün varlığını hissettirir. İkinci çakra ahlakı insan ilişkilerinde neyi kabul edip neyi etmeyeceğimizi ifade edeceğimiz dili sağlar. Ahlak çok güçlü bir bağlayıcıdır. Bizimle aynı "doğru" ve "yanlış" anlayışı olan insanlar ile görüşür; karakterleri ahlaki açıdan bozulanlar ile yakın dostluğumuzu keseriz. Ayrıca, Tanrımızın da bir düzeni olmasını ister, İlahi doğru-yanlış, suç-ceza yasasını çözmek için uğraşır, neden "iyilere kötü şeyler olduğunu" mantıkla çözmeye çalışırız. Eğer insan adaleti yanılırsa, İlahi adaletin "yerini bulacağına" inanıp teselli buluruz.

İkinci çakra tüm bireysel yaşam korkularımızı barındırdığından, iyiliğimiz için şart olan hakkaniyet prensibine benzer bir dışsal hukuk sistemi oluşturduk. Hukuksal gücü kullanmak, hatta yasa ile ilgili sözcükler kullanmak, ikinci çakrada biriken baskılar için bir rahatlama vanası oluşturur. Hukuk sistemi en azından kağıt üzerinde suçluları saptar, ihlalleri cezalandırır, "masum" hükmü ile saygınlı-

ğı tekrar kazandırır, kurbana verilen tazminat ile itibarının iadesini sağlar.

Bu dinamik Birbirinizi Sayın kutsal gerçeğinin toplumsal yönüdür.

Hakkaniyet gereksinimini biyolojimizde de hissederiz. Egzersiz, doğru beslenme, bilinçli bir stres ayarı, tutarlılık ve düzen ihtiyacı fiziksel sağlık kuralları olarak gözlemlenebilir. Bu kurallar fiziksel olarak güvende olduğumuz ve çevremize güvendiğimizin işaretlerini fizyolojimize gönderir. Buna karşıt olarak, dengesizlik sürekli adrenalin salgılanmasına neden olur ve "kaç ya da savaş" mekanizmasını devamlı uyanık tutar. Fiziksel beden uzun süreli strese olumsuz bir tepki vermeden dayanamaz. Ülser ve migren kişinin yaşamındaki kaosun dayanılmaz hale geldiğinin işaretleridir.

Kırk iki yaşında bir avukat olan Paul, işindeki strese dayanamadığı için bana geldi. Okuma sırasında ikinci çakrasından zehirleyici bir enerjinin ona nüfuz etmeye çalıştığını gördüm. Sanki bir şey ya da birisi onu denetimine almak istiyordu. Sonra Paul'ün migrenden sırt, boyun, omuz ağrısına kadar birçok kronik ağrısı olduğunu fark ettim.

İzlenimlerimi paylaştığımda Paul, son on yıldır çeşitli ağrılar çektiğini söyleyerek beni doğruladı. Terapiyi denemiş, ancak bir yararı olmamıştı. Ağrı kesicileri şeker gibi yutuyordu. Aldığım denetleme izlenimi böylece açıklanmış oluyordu: Ağrı kesicilerin alışkanlık yapacağından çok korkuyordu. Ağrılarının kaynağının her şeyin planladığı gibi yürümesi saplantısı olduğunu söyledim. Bu kontrol saplantısının bir parçası olarak hukuk, spor, kağıt oyunları, hatta bir yere ilk varmak gibi şeyler dahil her alanda kazanması gerekiyordu. Onu kontrol etme ihtiyacı yönetiyordu, şimdi ise aldığı ağrı kesiciler tarafından kontrol edilme olasılığı onu bitiriyordu. Bu olasılık Paul için onur duygusunu kaybetmek anlamında idi. Bir kişi veya bir şey tarafından yönetilmek, bütünlüğünden ödün vermesi demekti. Paul'ün kişisel onur yasası buydu.

Paul'un avukat olduğunu düşünerek, kendisiyle yaşamını yeni-

den düzenlemek üzere bir kontrat yapmasını önerdim. Denetleyici ama onurlu doğasını, sonuçları kontrol etme ihtiyacını yavaş yavaş değiştirerek kendi lehine kullanabilirdi. Her başarı ile oluşacak enerji, ağrılarını azaltacaktı. Kuşkusuz kontratın içeriğini denetleyebileceği için bu fikre bayıldı. Anlaşmayı derhal hazırlayıp bana da kopyasını fakslayacağını söyledi. Ertesi gün faksı aldım.

Üç ay sonra Paul bana bir notla durumunda düzelme olduğunu bildirdi. Kazanma ihtiyacını yenmek için iddiaya girmekten kendisini men etmişti. Kazanma tutkusunun ortaya çıkmasına sadece davalarda izin veriyordu, ki bu da uygun bir alandı. O güne dek herkesin onun bu kazanma ihtiyacını "çok itici rekabetçi bir huy" olarak yorumladığının farkında değildi. Migreni seyrekleşiyor, sırt ağrıları egzersize başlayabilecek düzeye iniyordu.

Paul'ün hikayesi kişinin kendisi ile Kutsal Birleşmesini (komünyon) simgeler. Bunun anlamı, kişinin kendisi ile bütünlük içinde ve dengeli olmak üzere anlaşma yapmasıdır. Doğanızın bozuk bir yönü sisteminizin diğer bölümlerini olumsuz etkiliyor ise, enerjiniz kendine karşın bölünerek kayba uğrar. Paul kendisi ile başarılı bir anlaşma yaparak şifa buldu.

İnsanın düzen ve yasa arayan doğası, onun otoriter ve kontrol edici kişilerin etkisi altına girmesine neden olur. Birbirinizi Sayın enerjisinin bir uzantısı olarak, birlikte çalıştığımız ve yaşadığımız kişilere içgüdüsel olarak güveniriz. Başkaları ile birlikte bir şeyler yaratırken, devamlı arkamızda neler döndüğünü gözleme ihtiyacı doğal değildir. Ancak, çoğu insan gücü başkalarını destek için değil, kontrol için kullanır.

Kişisel ilişkilerde her iki tarafın da kabul edeceği kurallar yaratmak doğaldır: Evlilik dışı ilişki kurmamak, kumar oynamamak, karşılıklı anlaşma olmaksızın önemli alımlarda bulunmamak gibi. Karşınızdakinin duygusal, zihinsel, ruhsal gelişimini kontrol edici kurallar koymak ise onun enerjisini yok eder. Genel olarak, bir ilişkide kişisel gelişim için konulan ilk kural ve sınırlar genişletilmez ise o ilişki çözülür. Bazen ebeveynler otorite kurmak adına

koydukları katı kurallar ile çocuklarının duygusal ve ruhsal alanlarına saldırırlar.

Kişisel intikam ikinci çakra enerjisinin bir diğer kötüye kullanım şeklidir. Günümüzde, gazeteler insanların "adaleti ele alarak" kurşunlarla adalet dağıttığı haberleriyle dolsa da, bu tür eylemler aslında kişisel, psikolojik ve duygusal onur kurallarına dayanır. Bizi bir şekilde yaralamış birisi ile "kozumuzu paylaşmak" isteriz. İntikam alma enerjisi biyolojik sistemimizdeki en güçlü duygusal zehirdir. İktidarsızlıktan üreme organları kanserine kadar çeşitli işlev bozukluklarına neden olur.

İKİNCİ ÇAKRANIN KİŞİSEL GÜCÜ

Yaratıcılık, cinsellik, ahlaki değerler ve para ikinci çakra enerjisinin ya da gücünün değişik şekilleridir. Öte yandan, kişisel güce duyulan istek de tartışma gerektiren bir konudur. Güç, yaşam kuvvetinin bir göstergesidir. Yaşamak, gelişmek, işlevlerimizi yerine getirmek için bize güç gerekir. Örneğin, hastalık güçsüz insanların dostudur. Gerçekten de, yaşamımızdaki her şey, şu güç denilen enerji ile ilişkimizle bağlantılıdır.

Birinci çakra düzeyinde, bir şekilde bağlı olduğumuz kişilerle birlikte olunca, elektrik akımına benzer bir güç duygusuna kapılırız. Spor tutkunlarının veya politik bir kampanyaya katılanların aynı takım veya parti şemsiyesi altında birleşme heyecanı bu tür bir güce örnektir. İkinci çakradaki enerji gücünün niteliği ise, bu enerjiyi fiziksel kalıplar içinde ifade eder. Bunlar, otorite, kontrol, sahiplenme, cinsel çekim, cinsel cazibe, erotizm ve madde bağımlılığı gibi şekillerdir. Gücün alabileceği her türlü fiziksel baştan çıkarıcı form, enerji düzleminde ikinci çakraya bağlıdır. Birinci çakranın topluluksal niteliğine karşılık, ikinci çakra bire bir olma özelliğine sahiptir. Hepimiz, birey olarak fiziksel güç ile ilişkimizi araştırmalıyız. Dışsal güç tarafından nasıl ve nerede kontrol edilebildiğimizi, hangi güç türüne duyarlı olduğumuzu öğrenmeliyiz.

Güç, yaşamın kuvvetidir ve bizler bu bilgi ile dünyaya geliriz.

Küçüklüğümüzden itibaren, neyin ve kimin güç sahibi olduğunu, gücü kendimize çekme ve gücü kullanma kapasitemizi sınar, öğreniriz. Çocukluk deneyimlerinden kendimize gücü çekecek kapasitemiz olup olmadığını keşfederiz. Eğer kapasitemiz var ise, büyüyünce neler elde edebileceğimizi hayal etmeye başlarız. Yaşam gücünü kendimize çekemediğimize karar vermemiz durumunda ise bir tür "güç borcu" içinde yaşamaya başlarız. Kendimizin değil de, ancak başkalarının enerjisi ile hayatta kalabildiğimizi hayal ederiz.

Gücü kendilerine çekebildiklerine güvenenler için sıradan hayaller güç fantezilerine dönüşebilir. En kötü vakalar, kendilerini dev aynasında görenlerdir. Böyle hallerde, akılcı zihin, amacına ulaşmak için kabul edilebilir davranış sınırlarını aşan bir güç tutkusu ile gölgelenir. Güce duyulan açlık Tanrının iradesine meydan okuyan bir bağımlılık haline gelebilir. Sırf güçlü olmak adına gücü arzulamak sonunda insanın Yüce plan tarafından dize getirildiği birçok dinsel yazıt ve mite konu olmuştur.

Hepimizi bekleyen sınav "güç fakiri" olmak değil, ruhlarımızdan ödün vermeden fiziksel güç ile etkileşim içinde olabilecek yeterli içsel kuvvete erişmektir. "Dünyada fakat dünyadan değil" sözü ile anlatılmak istenen budur. Fiziksel dünyanın baştan çıkarıcılığına bağışık insanlara hayran oluruz; sosyal ve ruhsal kahramanlarımızdır onlar.

Gandhi'nin güç ile arı bir ilişkisi vardı. Hindistan insanının yaşamını iyileştirmek onun için kişisel değil, kişi ötesi bir dürtü idi. Hiç kuşkusuz, kişisel yaşamında, özellikle cinsellikle ilgili büyük güç eziyetleri çekti. Ancak, kişisel ıstırabı evrensel başarısının inandırıcılığını artırır: Kendi kusurlarının farkına vararak zayıflığını bilinçli bir şekilde sosyal çalışmalarından ayrı tutmuş ve bir yandan ruhsal evrimini sürdürmüştür.

Film kahramanı Forrest Gump fiziksel dünyadaki güce karşı ahlaki tutarlılığı ile milyonların kalbini kazandı. Gump'ın ruhsal yönü fazla belirgin değildir. Seksi ve parayı da dışlamaz. Ancak, tüm bu ikinci çakra hedeflerine saflığı ve yaşadıkça yozlaşmamayı ba-

şarması ile ulaşmıştır. Yalnızlıktan korktuğu halde ruhunu asla pazarlık konusu yapmamıştır.

Çalışma gruplarımda katılımcılara güç ile ilişkilerini sorduğumda odanın atmosferi hatırı sayılır biçimde değişir. Çoğu insan ikinci çakralarını kapatmak için iskemlelerinde pozisyon değiştirirler. Örneğin, bacak bacak üstüne atar, dirseklerini kalçalarına yaslar, diğer elleriyle başlarını dikleştirirler. Bana, "Aman ne ilginç soru. Yalnız, sakın daha fazla yaklaşma" der gibi bakarlar.

Cevaplarda, koronun birinci sesi gücün tanımını, kişinin çevreyi kontrolünü sürdürme yeteneği ve iş bitirmek için bir araç olarak yapar. İkinci sesi ise gücü kişinin kendini denetlemesi için kullanılacak içsel kuvvet olarak tanımlar. Tüm cevapların en dikkat çeken noktası, gücün bir nesnesi varmış gibi tanımlanmasıdır. Bu nesne dış dünyada bir şey veya kişinin benliği olabilir. İçsel güç de ideal olarak kabul edilmekle birlikte, uygulamada dışsal güçten daha az popülerdir. Bunun temel nedeni, dışsal gücün çok daha uygulanabilir olması, ikinci nedeni de içsel gücün fiziksel dünya ile ilişkimizi kesmemizi gerektirmesidir.

Evrimimizin bu noktasında, hem kültürün bütünü hem de birey olarak, sağlık için dışsal ya da fiziksel gücün gerekli olduğunu anlarız. Sağlık, günlük yaşantımızca özümsenen ruhsal ve tedavi edici ilkelerin doğrudan bir sonucudur. Hem çağımızın ruhsallığı hem de psikoterapi kişisel gücün maddi başarı ve ruhsal denge için şart olduğunu vurgular. Sağlığımızda olduğu kadar, kişisel dünyamızı yaratmakta da doğrudan etkindir.

David Chetlahe Paladin (bu onun gerçek adıdır) kişisel öyküsünü 1985'te benimle paylaştı. 1986'da öldü. Onun hikayesi, insan potansiyelinin fiziksel maddenin kısıtlamalarına meydan okuyan bir içsel güç elde edebileceğinin kanıtıdır. Onunla tanıştığımda, ender rastlanır bir güç verme niteliği yansıtmaktaydı. Bu noktaya nasıl geldiğini öğrenmeliydim. David benim en değerli öğretmenlerimden biriydi. Birbirinizi Sayın kutsal gerçeğini bütünüyle anlamış ve başkalarına Yesod sefirahı ile Komünyon töreni enerjisini olduğu gibi aktarmayı başarmıştı.

David 1920 ve 30'larda Kızılderili koruma bölgesinde büyümüş bir Navajo yerlisi idi. On bir yaşında alkolik oldu. Delikanlılık çağında kampını terk edip bir ticaret gemisinde iş buldu. Aslında on beş yaşındaydı ama kendisini on altı olarak kaydettirdi.

Gemide, bir Alman genci ve başka bir Amerikan yerlisi ile arkadaş oldu. Birlikte, Pasifik kıyılarında uğradıkları tüm limanları gezdiler. David hobi olarak resim yapmaya başladı. Çizdiği bir konu da Japonların Güney Denizi kıyılarında inşa ettikleri siperlerdi. Yıl 1941 idi.

David'in siper resimleri sonunda Amerikan ordusunun eline geçti. Askere alındığında, ona ressamlığını sürdürebilecek bir görev verileceğini sandı. Ancak, onun yerine David'e Nazilere karşı gizli bir operasyonda görev verilmişti. Ordu Navajo ve diğer Amerikan yerlilerini bir casusluk ağına yerleştirmişti. Düşman hatlarının gerisine gidip Avrupa'daki ana operasyon üslerine bilgi geçiyorlardı. Tüm radyo mesajları dinlenebileceğinden, anlaşılmamaları için sadece Amerikan yerlilerinin dilleri kullanılıyordu.

David düşman hatlarında çalışırken bir grup Nazi askeri tarafından yakalandı. Naziler ona işkence yaptılar. Yapılan işkenceler arasında ayaklarını yere çivileyip günlerce o şekilde ayakta bırakmak da vardı. Bu kabus bitince, "aşağılık bir ırktan" olduğu için toplama kampına gönderildi. Ona daha hızlı yürümesini emredip kaburgalarına silah dayayan biri tarafından bir tren vagonuna iteklenirken arkasını dönüp sesin sahibine baktı. Ticaret gemisinde arkadaş olduğu Alman genciydi bu.

Alman arkadaşı, David'in bir savaş esirleri kampına yollanmasını sağladı. Savaş sonuna kadar David orada kaldı. Kamplar boşaltıldığı zaman, Amerikan askerleri David'i bilinci kapalı ve ölmek üzere buldular. Birleşik Devletler'e nakledilerek iki buçuk yıl Michigan'daki Battle Creek hastanesinde komada kaldı. Nihayet komadan çıktığında o kadar zayıf düşmüştü ki yürüyemiyordu. Bacaklarına teller takıldı. Ancak koltuk değnekleri ile kısa mesafelerde vücudunu sürükleyerek hareket edebiliyordu.

David Kızılderili koruma bölgesine dönüp oradaki insanlara veda ederek ömrünün sonuna kadar savaş gazileri hastanesinde kalmaya karar verdi. Koruma bölgesinde onun halini görenler dehşete düştü. Ona yardım yollarını görüşmek üzere bir meclis toplantısı yaptılar. Toplantıdan sonra, yaşlılar heyeti ona yaklaşıp bacaklarındaki telleri söktü, beline bir ip bağladı ve onu derin bir suya attı. "Ruhunu geri çağır David" diye emrettiler. "Artık ruhun bedeninde değil. Eğer onu geri getiremezsen seni suya bırakacağız. Hiç kimse ruhu olmadan yaşayamaz. Ruhun senin gücündür" dediler.

David bana "ruhu geri çağırmanın" en zor iş olduğunu söyledi. "Bu, ayaklarım yere çivili durmaktan daha zordu. Bütün Nazi askerlerinin yüzleri gözümün önünden geçti. Esir kampındaki tüm o ayları yeniden yaşadım. Kızgınlık ve nefretimden kurtulmam gerektiğini biliyordum. Boğulmadan zor durabiliyordum ama bedenimden kızgınlığın çıkması için dua ettim. Sadece onun için dua ettim ve dualarım kabul oldu" dedi.

David bacaklarına tüm gücüyle tekrar kavuştu. Şaman, Hıristiyan rahip ve şifacı oldu. Tekrar resim yapmaya başladı ve bir ressam olarak ünlendi.

David Chetlahe Paladin ulvi denilebilecek bir ışık saçıyordu. Gücün en karanlık yüzünü yenmiş olarak yaşamının geri kalan kısmını şifa vermeye ve bedenlerindeki yaşam gücünü tüketen deneyimlerden insanların "ruhlarını geri çağırmaya" adamıştı.

İlişkilerimizdeki ikili enerjileri birleştirmenin anahtarı, Birbirinizi Sayın gerçeğini uygulamayı öğrenmektir. İkinci çakra enerjisini, Yesod sefirahının yaratıcı gücünü ve Komünyon töreninin simgesel anlamını kullanarak birbirimizle yaşam boyu kurduğumuz kutsal birlikleri el üstünde tutmayı öğrenebiliriz.

Dışımızdaki zorluklara nasıl tepki gösterdiğimizi kendimizle olan ilişkide verdiğimiz tepkiler belirler. Kişilerle olan tüm ilişkilerimize ek olarak, kendimizle de sevecen ve sağlıklı bir ilişki kurmalıyız. İşte bu da üçüncü çakra enerjisinin işidir.

İÇ KEŞİF SORULARI

1. Yaratıcılığı nasıl tanımlarsınız? Yaratıcı bir insan mısınız? Kendi yaratıcı fikirlerinizi izler misiniz?

2. Yaratıcı enerjinizi ne sıklıkta olumsuz yolla ifade edersiniz? Görüş açınızı destelemek için "gerçekleri" abartır ya da süsler misiniz?

3. Cinselliğinizi rahat bir şekilde yaşıyor musunuz? Değilseniz, cinsel dengesizliğinizi iyileştirme doğrultusunda çalışıyor musunuz? Cinsel zevkiniz için başkalarını kullanır mısınız? Cinsel bakımdan kullanıldığınızı hissettiğiniz oldu mu? Cinsel sınırlarınızı koruyacak güçte misiniz?

4. Sözünüzde durur musunuz? Kişisel onur kuralınız nedir? Ahlak kuralınız nedir? Ahlak kurallarını şartlara göre uzlaşmaya açar mısınız?

5. Tanrıyı yaşamınıza adalet dağıtan bir güç olarak görür müsünüz?

6. Dizginleri elinde tutan biri misiniz? İlişkilerinizde güç oyunlarına girer misiniz? Para ve güce bağlı durumlarda kendinizi net bir görüşe sahip olarak tanımlar mısınız?

7. Paranın üzerinizde otoritesi var mıdır? Maddi güvence için iç benliğinizi ihlal edecek ödünler verir misiniz?

8. Varlığınızı sürdürme endişesi seçimlerinizi ne sıklıkta etkiler?

9. Mali ve fiziksel varlığınızı sürdürme korkusunu yenecek güçte misiniz? Yoksa sizi ve tutumunuzu bu korkular mı kontrol eder?

10. Henüz ulaşamadığınız ne gibi hedefleriniz var? Hedeflerinizi gerçekleştirmenize neler engel oluyor?

3
Üçüncü Çakra: Kişisel Güç

Kişisel güç çakrası olan üçüncü çakra enerjisi ergenlik çağındaki gelişimimiz sırasında egemen titreşim haline gelir. Kalıtımsal kimliğimizden ayrı bir "benlik" sahibi olmamıza, egomuzu geliştirmeye ve bireyselleşme sürecimize yardımcı olur. Bu enerji merkezi aynı zamanda kişisel güç ve özgüven gelişimine ilişkin pek çok nokta içerir.

Üçüncü çakra ile insan enerji sisteminin fiziksel üçlemesi tamamlanmış olur. Birinci ve ikinci çakralar gibi üçüncü çakra da esas olarak fiziksel nitelikte bir güç ile bağlantılıdır. Birinci çakranın kabile gücü ile ahenk sağlaması, ikinci çakranın birey ile diğerleri arasındaki güç akışını sağlaması gibi, üçüncü çakra da dış dünya ile aramızdaki kişisel güç ilişkisi ile bağlantılıdır.

Yeri: Güneş sinirağı (solar plexus)

Fiziksel bedenle enerjisi bağlantısı: Mide, pankreas, adrenal bezi, kalın bağırsaklar, safra kesesi, karaciğer ve midenin arkasına isabet eden omuriliğin orta bölümü.

Duygusal/zihinsel bedenle enerji bağlantısı: Üçüncü çakra, kişisel güç merkezimizdir. Kişiliğin ve egonun manyetik çekirdeğidir. Bu bölgeden kaynaklanan hastalıklar, kişisel sorumluluk, özgüven, reddedilme korkusu ve eleştiriye aşırı duyarlı olma gibi sorunlar sonucunda ortaya çıkar.

Sembolik/algısal bağlantı: Üçüncü çakra temelde dışsal (ilk iki çakranın niteliği) ile bilincin içselleştirilmesi arasında bir köprü görevi görür. Birinci çakranın bir dışsal çekim merkezi vardır ve daima bir "grup zihni" içinde yerleşiktir. İkinci çakranın da dışsal bir çekim merkezi vardır ama ilişkiler ve üzerimizdeki etkilerine odaklanır. Oysa üçüncü çakrada çekim merkezi kısmen içselleşmiştir. Çünkü, bizim odak noktamız da çevremizdekiler ile kurduğumuz ilişki ile kendimizle kurduğumuz ilişki arasında gidip gelir.

Sefirot/Kutsal tören bağlantısı: Nezah sefirahı, ilahi dayanma gücünü (tahammül) temsil eder. Hod sefirahı ise, ilahi varlığın yüceliğini (ya da bütünlüğünü) simgeler. Çakra sisteminde bu iki nitelik bir çift halindedir. Çünkü, Kabala geleneğinde her ikisi de birey olarak "ayakta kalmak" için gereken nitelikleri simgeler. Bu nedenle, Nezah ve Hod vücudun bacakları olarak simgeselleşmişlerdir. Ayrıca, kehanetin kaynağı ve simgesel görüşün merkezi kabul edilirler. Nezah ve Hod'un simgesel anlamı, konfirmasyon (vaftizi pekiştirme, imanın teyidi) töreni ile güçlü bir bağ oluşturur. Bu tören, "bilinçli ben" ya da insan kişiliğinin sonsuz ve doğal olarak kutsallıkla bağlantılı kısmının ortaya çıkışını temsil eder.

Başlıca korkuları: Reddedilme korkusu, eleştiri, aptal durumuna düşme, verilen sorumluluğu yerine getirememe korkuları, dış görünüş ile ilgili tüm korkular (şişmanlık, kellik, yaşlanma korkusu gibi), başkalarının sırlarımızı keşfedeceği korkusu.

Güçlü olduğu başlıca noktalar: Özgüven, özsaygı, özdisiplin, başarı hırsı, eyleme geçme becerisi, kriz ile başa çıkma becerisi, risk alma cesareti, cömertlik, ahlak ve karakter gücü.

Kutsal gerçek: Kendini say, bu çakranın kutsal gerçeğidir. Bu tema, Nezah (dayanma gücü) ve Hod (yücelik) sefirotunun ruhsal enerjileri, Konfirmasyon töreninin sembolik anlamı ve üçüncü çakranın yapısında mevcut güç ile desteklenir. Bu çakrada bir araya gelen enerjilerin tek bir ruhsal amacı vardır: Kendimizle olan ilişkimizde olgunlaşmaya, kendi ayaklarımız üzerinde durup kendimize bakabilmemize yardım etmek. Konfirmasyon töreni ile iletilen

ruhsal nitelik, kendimize saygı duymaktır. Bu kutsal tören aynı zamanda çocukluktan erişkinliğe geçişi simgeler. Hepimiz er geç büyüklerimizin etkisi olmaksızın kendi içimizdeki zaaf veya güçleri ortaya çıkaran deneyimler yaşarız. Üçüncü çakranın özündeki kutsal nitelik, bizi kabile kimliğimizden ayrı bir kimlik yaratmaya sevk eder.

ÖZGÜVENİ GELİŞTİRMEK

Üç ruhsal akım da güneş sinirağının sezgisel sesini oluşturmak üzere bir araya gelir. Benlik duygumuz geliştikçe, sezgisel sesimiz doğal ve sürekli rehberimiz haline gelir.

Yaşamımızın niteliğini, işimizde, ilişkilerimizde, şifa ve sezgisel yeteneklerimizde başarıya ulaşma kapasitemizi kendi hakkımızda neler hissettiğimiz, kendimize saygı duyup duymadığımız belirler. Benliğimizi anlamak ve kabul etmek, kendi kendimizle kurduğumuz bağlar pek çok açıdan karşılaştığımız en büyük ruhsal sınavdır. Gerçekte, kendimizden hoşlanmıyorsak, sağlıklı kararlar da veremeyiz. Kendi kararımızı kendimiz vermek yerine, kişisel karar verme gücümüzün tümünü etkilemek istediğimiz veya fiziksel güvenliğimiz için karşısında zayıf durmamız gerektiğini düşündüğümüz birine yönlendiririz. Özgüveni düşük olanlar, bu zaafı yansıtan ve güçlendiren ilişkileri veya görevleri kendilerine çekerler.

Bir erkek, bana evliliğinde sevilmeyi hiç ummadığını söylemişti. Sadece dostluk adına evlenmiş, aşkın başkalarının başına gelen, ancak kendisi gibilere hiç rastlamayacak bir şey olduğuna inanmıştı. Hiç kimse doğuştan sağlıklı bir özgüvene sahip değildir. Bu niteliği yaşam boyunca, engellerle birer birer karşılaştıkça kazanmamız gerekir.

Özellikle üçüncü çakra fiziksel bedenin sınırlarıyla ilişkilidir. Fiziksel olarak güçlü müyüz, zayıf mı? Sağlam mıyız, engelli mi? Güzel miyiz, çirkin mi? Boyumuz fazla uzun veya fazla kısa mı? Ruhsal bakış açısından fiziksel artıların ya da kısıtlamaların hepsi yanılsamadır. Yaşamın "dekoru"ndan ibarettir bunlar. Ancak, kişi-

nin bu özellikleri kabulü ya da karşı koyması ruhsal yetişkinliğe girişte kritik bir rol oynar. Ruhsal açıdan, fiziksel dünyanın tümü, ders yaptığımız sınıftan başka bir şey değildir. Ancak, bu sınıfta bize verilen ödev şudur: Mevcut bedeniniz, çevreniz ve inançlarınız temelinde ruhunuzu yüceltecek seçimler mi yapacaksınız, yoksa gücünüzü çevrenizdeki yanılsamaya boşaltan seçimler mi? Üçüncü çakranın karşınıza çıkardığı sınavlar, güçlülük duyunuzu ve benliğinizi dış dünya ile ilişkiler açısından tekrar tekrar değerlendirmenize yol açacaktır.

Sözgelimi bir tekerlekli sandalye mahkumunun üçüncü çakra ödevlerini düşünün. Fiziksel dünyanın bir yanılsama olması, onun tekerlekli iskemleye bağımlı olması ve bunun getirdiği sorunlar gerçeğini değiştirmez. Ancak, insan ruhunun gücünü fiziksel dünyadaki hiçbir şeyin dizginleyemeyeceği veya sınırlayamayacağı anlamına gelir. Tekerlekli sandalyede bir kadın bacaklarını bir daha hiç kullanamayabilir, ancak tekerlekli sandalyenin ruhunu sakatlayıp sakatlamayacağına karar verecek güce sahiptir. O sandalyede yaşamı en iyi biçimde sürdürmeyi seçerse sağlıklı bir karar vermekle kalmaz, Nezah ve Hod sefirotu enerjilerini de tümüyle harekete geçirmiş olur.

Meksiko'da bir seminer verdiğim sırada Ruth adlı bir kadınla tanıştım. Gördüğüm en ağır eklem romatizması sonucunda tekerlekli sandalyeye bağımlı olmuştu. Benim seminerime katılmıyordu ama aynı otelde kalıyorduk.

Bir sabah, her zamankinden çok erken kalkıp o günkü konuşmamı hazırlamak üzere kahvemi alarak balkona çıktığımda onu gördüm. Ruth eski bir teypten tek başına klasik müzik dinliyordu. Bir gün önce onunla tanışmıştım ama o sabah gözümü ondan ayıramıyordum. Arkası dönük olduğu için beni fark etmedi. Bedensel sakatlığı yüzünden aşırı şişmanlamıştı. Bu halde nasıl yaşadığını merak ediyordum. Birden, bana dönüp gülümsedi ve "Bu bedenle yaşamayı nasıl başardığımı merak ediyorsunuz, değil mi?" diye sordu.

O kadar şaşırmıştım ki, gerçeği gizleyemedim. "Tam da bunu düşünüyordum" dedim.

"Pekala, buraya gelin de anlatayım" dedi.

İskemlemi onunkine yaklaştırırken yetmiş beş yaşındaki kadın bana "New Age müziği sever misiniz?" dedi.

Başımı salladım. "İyi. Size kendimden söz ederken şu bandı dinleyelim."

Arka planda Kitaro çalarken bu olağanüstü Musevi kadın bana hikayesini anlattı. "Otuz sekiz yaşında dul kaldığımda iki küçük kızım vardı. Olanaklarım çok kısıtlıydı. Hayal edebileceğiniz en manipülatif insan haline gelmiştim. Hırsızlık yapmadım ama çok yaklaştım.

"Büyük kızım yirmi iki yaşına geldiğinde bir Budist cemaatine katıldı. Kızlarımı New York geleneklerine bağlı bir Yahudi evinde yetiştirmişim, kızımsa gidip Budist olmuştu! Beni görmeye her gelişinde ona 'Bunu bana nasıl yapabildin? Senin için yaptığım fedakarlıklardan sonra, nasıl yaptın?' derdim. Bu konuşma aramızda belki yüz kez geçmiştir. Sonra, bir gün bana bakıp, 'Anne, ben pis miyim? Kirli giysilerle mi dolaşıyorum? Yaptığım herhangi bir şey sana saygısızlık mıydı?' diye sordu.

'Sen esrar çekmiş olmalısın. Tamam, tabii. Anladım. Seni uyuşturucuya alıştırmışlar' dedim. Cevap verdi, 'Evet, uyuşturucuyu denedim.' O zaman ona ne dedim biliyor musunuz? 'Bana da getir.' Ve getirdi. Bana LSD getirdi. Elli beş yaşındaydım ve LSD içiyordum."

Neredeyse oturduğum yerden düşecektim. Onu LSD alırken düşünemiyordum.

Devam etti, "Meleklere inanır mısınız?"

"Evet" dedim, "Elbette."

"İyi. Çünkü sonra başıma o da geldi. LSD aldığımda bedenimin dışına çıkma deneyimi yaşadım. Kendimi bedenimin dışında, havadan da hafif uçarken buldum. Ve meleğim olduğunu söyleyen o güzel varlık ile karşılaştım. Bana, 'Ruthie, meleğin olmak ne zor, biliyor musun?' diye yakındı.

"Ona bunu hiç düşünmediğimi söyledim. Meleğim bana, 'Dur sana dışardan nasıl göründüğünü göstereyim' dedi. Sonra, bana çiftimi gösterdi. Ancak, çiftim binlerce lastikle sımsıkı bağlanmıştı. Meleğim 'Bana tıpkı böyle görünüyorsun' dedi. 'Her bir lastik bant seni kontrol eden bir korku. O kadar çok korkun var ki, seninle konuşmaya çalıştığımda beni asla duyamıyorsun. Oysa, ben sana her şeyin benim kontrolüm altında olduğunu anlatmaya çalışıyorum.'

"Sonra meleğim bana, 'Al sana bir makas. Haydi bütün lastik bantları kes ve kendini kurtar' dedi. Ben de öyle yaptım. Her kestiğim bant ile bedenime inanılmaz bir enerji akımının dolduğunu hissettim. Meleğim, 'Şimdi kendini daha iyi hissetmiyor musun?' diye sordu. Ona havadan bile hafif ve hiç olmadığım kadar mutlu olduğumu söyledim. Gülmekten kendimi alamıyordum. Meleğim dedi ki, 'Artık bedenine geri dönmelisin. Ama önce sana bir şey göstermeliyim.'

"Bana geleceği gösterdi. Kendimi bu iltihaplı mafsal romatizması ile kaplı gördüm. Neden bu duruma düşeceğimi açıklamadı. Ama bunu çekmek zorundaydım. Ancak, bu yolun her adımında benimle olacağını söyledi. Sonra beni bedenime geri götürdü. Kızıma bütün olanları anlattım, neredeyse iki ay boyunca sürekli güldük. Bu deneyimden sonra birbirimize çok yaklaştık. On yıl önce bu hastalık başladığında, asıl sakatlık bu değil ki, diye düşündüm. Yürüyebildiğim zaman çok daha kötürümdüm: Yalnız kalmaktan hep korkardım, kendi başımın çaresine bakamayacağımdan korkardım, kızlarımı bana baksınlar diye hep yanımda isterdim. Böylece, hiç kendime bakmak zorunda kalmayacağımı düşünürdüm. Ama o deneyimden sonra bir daha hiç korku duymadım. Fiziksel durumumun bana asla korkmamayı hatırlattığına inanırım. Şimdi, her gün meleğimle konuşuyorum, her gün bir öncekinden daha fazla gülüyorum."

Keşke Ruth'u her gittiğim yere yanımda götürebilseydim. Böylece çalışma gruplarıma katılanlara öyküsünü anlatırdı. Bence Ruth ve meleği ikizler. Onun hikayesi fiziksel olmayan İlahi enerji dün-

yasının fiziksel biçim ve madde dünyasından daha fazla söz sahibi olduğuna inanmanın seçilebileceğini simgeliyor. Yapılan bu seçim, engel sayılabilecek bir durumun zaman içinde bir ilham kaynağı haline gelmesine neden olmuştur. Ruth'u kısıtlayan şeyler, onun olumlu nitelikleri haline dönüşmüştür. Bu, Nezah ve Hod sefirotunun, yani ruhsal "bacaklarımızın" etkisidir.

İÇSEL GÜCÜ YÜKSELTMEK

Fiziksel dünya koşullarının yarattığı yanılsamalara karşı ruhsallığı seçtiğimizde, yaşantımızı "yeniden düzenlemiş" oluruz. Yaptığımız her seçimle ya fiziksel yanılsama dünyasına yaklaşırız ya da enerjimizi ruhun gücünde toplarız. Yedi çakranın her biri bu tek gerekli dersin bir yönünü simgesel olarak ortaya koyar. İçsel gücümüzü yükseltmeyi her seçtiğimizde, fiziksel dünyanın yaşamımız, sağlığımız, bedenimiz, zihnimiz ve ruhumuz üzerinde söz hakkı sınırlanmış olur. Enerji düzleminde, ruhumuzu yükselten her seçim enerji alanımızı güçlendirir; enerji alanımız ne kadar güçlü olursa olumsuz insanlar ve deneyimlerle bağlantımız o kadar azalır.

Penny ile kendi yaşamını etkin olarak yeniden kurmaya başladığı sırada, bir seminerimde tanıştım. Penny aynı zamanda iş ortağı olan bir adamla on sekiz yıldır evliydi. İşin beyni oydu. Alkolikti. Bu durum kocasına çok uygundu, çünkü o da alkolikti. Penny'nin içmesi işine geliyordu, çünkü böylece işte ve evliliklerinde kontrolü elinde tutabiliyordu.

İlişkilerindeki sıradan bir günde Penny işten gelip köpeklere ve ev işlerine bakardı. Kocası ona bir bardak şarap koyar, "Sen şimdi git, dinlen. Ben yemeği hazırlarım" derdi. Akşam yemeği hazır olduğunda, Penny "kafayı bulmuş" olurdu.

On yedi yıl kadar sonra, Penny bir sorunu olduğunu fark etti. Adsız Alkolikleri ziyaret etmeyi düşündü ama "Küçük bir yerde yaşıyoruz. Bir toplantıda görülürsem, laf çıkar" diye açıkladığı nedenden ötürü bundan vazgeçti. Arabasıyla toplantı binasının önünden geçer, hiç içeri girmezdi. Sonra, Penny dibe vurdu. Kocasından

destek almak yerine bir arkadaşını arayıp, "İmdat! Yardıma ihtiyacım var" dedi. Arkadaşı Penny'yi ilk AA toplantısına yöneltti.

Ayık kalabilmek yaşamını değiştirmişti. Aklı başına gelince, evliliği başta olmak üzere yaşamındaki hiçbir şeyin yolunda gitmediğini gördü. İşinden de vazgeçmesi anlamına gelecek olan evliliğini bozmaktan korktuğu halde her şeyi adım adım yaptı. Ülkenin başka bir bölgesine yerleşti, AA toplantılarına devam etti, tanışmamıza neden olan kişisel gelişim seminerlerine katıldı. Değişime devam ederek on kilo verdi, saç modelini değiştirdi. Kısacası, hayata geri döndü. Maddi olarak daha güç bir duruma düşeceği halde, "ruhumun hür olmak için buna ihtiyacı var" diyerek kocasından boşanmaya karar verdi. Bu adımlardan her birini attığında Penny ile konuşur, bunun yaşamını ve rahatını nasıl etkileyeceğini tartışırdık. Boşanma mali durumunu olumsuz yönde değiştireceği halde kendi başına para kazanıp kazanamayacağını görmesi gerekiyordu. Kazanabileceğini umacak kadar kendine inandığına karar verdi. Nöro-Linguistik Programlama (NLP) eğitmeni olmak üzere kurs gördü. Sonunda, James adlı, şimdiki yüksek sağlık ve kişisel gelişim standartlarına uyan harika bir adamla tanıştı. Evlendiler. Şimdi Avrupa'yı dolaşıp kişisel gelişim seminerleri düzenliyorlar.

Penny'nin hikayesi, kararlılık ve güçlü bir kişisel sorumluluk duygusu olan herkesin yaşamını değiştirecek sınırsız bir potansiyel taşıdığını anlatır. Bu güç nitelikleri üçüncü çakrada bulunur. Penny'nin kendini iyileşmeye adaması Konfirmasyon töreninin simgesel anlamıdır. Olumsuz insan ve şartlardan koparak rühunu geri çağırdı ve sonsuz dayanma gücüne (Nezah) ve saygınlığa (Hod) sahip olduğunu keşfetti. Bunların sayesinde yaşamını tekrar kurabildi. Yüzleşebildiği korkulardan kurtulmuş ve güçlenmiş olarak sağlıklı ve başarılı bir hale gelmeyi başardı.

Ruhlarımız ne kadar güçlenirse, doğrusal (linear) zaman yaşamımızda o kadar az söz sahibi olur. Bir dereceye kadar, doğrusal zaman fiziksel enerji olarak ilk üç çakraya bağlıdır ve fiziksel dün-

yanın bir yanılsamasıdır. Fiziksel işler için bu fiziksel enerjiye gereksiniriz. Örneğin, bir esini hayata geçirmek gerektiğinde doğrusal adımlar atarız. Ama şifa yeteneğimize inancımız açısından zaman kavramının yeniden gözden geçirilmesi gerekir.

Şifa bulmanın "uzun zaman" alacağı yanılsaması kültürümüzde hatırı sayılır bir güce sahiptir. Ona inanmak, gerçek olmasını sağlar. Yaradılış Kitabında Yahweh "Burun deliklerinden içeri nefesini üfledi ve insan doğdu" der. Bir şeye inanmayı seçerek o inanca nefes verir ve böylece onu söz sahibi yaparız.

Kültürümüz acı veren çocukluk anılarını ancak yıllar süren psikoterapinin iyileştireceğine inanır. Ancak durumun böyle olması gerekmez. Eğer buna inanılırsa, acı anıların iyileşmesi ve onların yaşamımız üzerindeki otoritesinden kurtulmak çabucak gerçekleşebilir.

Şifa bulma sürecinin uzunluğu kabile zihninin ona atfettiği süre ile ölçülür. Örneğin, grup zihni günümüzde belirli kanser türlerinin altı ayda kişiyi ölüme götüreceğine, AIDS hastalarının altı ila sekiz yıl yaşayabileceğine, eş kaybında duyulan yasın ancak bir yılda hafifleyebileceğine ve evlat acısının asla dinmeyebileceğine inanır. Bu değerlendirmeleri kabullenecek olursak kişisel gücümüzü kullanmak yerine yaşamımızda kabile gücünün etkin olmasına izin veriyoruz demektir. Margaret'in alışılmadık ölçüde zengin hikayesinde olduğu gibi, ruhunuz grup otoritesine baş eğmeyecek kadar güçlü ise yaşamınızı değiştirecek güç potansiyeline sahiptir.

Margaret ile New Hampshire'daki bir seminerimde tanıştım. Yetişme tarzını "sade, sıradan ve katı" olarak niteliyordu. Ailesi okuduğu her şeyi ön elemeden geçirir, arkadaşlarının kimlerle arkadaşlık edeceğine onlar karar verirdi. Anne babasının fazla "radikal" bulduğu hiçbir sosyal etkinliğe katılamazdı. Bazen, gazeteyi bile gizlice okurdu. Anne babasının bilinmeyene karşı duydukları korku ile yetişmişti. Okula gittiği zaman, ailesi, kadın olduğu için ancak iki meslek alanının ona açık olduğunu söylemişti: Hemşirelik ve öğretmenlik.

Margaret hemşire olmaya karar verdi. Hemşirelik okulunu bitirdikten az sonra, "sade, sıradan ve katı. Tıpkı ailem gibi" diye tanımladığı bir adam ile evlendi.

Margaret ve kocası küçük bir kasabaya taşındılar. Orada Margaret evde bakım hemşireliği yapmaya başladı. Kasaba, tipik sevimli bir topluluk idi. Yerel şahsiyetler arasında Ollie adlı bir kadın vardı. Bu kadın nedense kasabada "tehlikeli" damgası yemişti. Onunla kimse konuşmaz, hiçbir yere davet edilmezdi. Çocuklar, on yıldır her Cadılar Bayramında ona eziyet ederlerdi.

Bir gün, Ollie evde bakım ünitesini arayarak hemşirelerden yardım istedi. Kimse gitmedi. Margaret hariç. Ollie'nin evine yaklaşırken biraz tedirgindi. Ama eve girince karşısında "şefkate muhtaç, yalnız, zararsız, elli beş yaşında bir kadın" gördü.

Margaret Ollie'ye bakmaya başladığında aralarında bir dostluk doğdu. Margaret yeterince rahatladığında Ollie'ye bu kötü şöhreti nasıl kazandığını sordu. Ollie bir anlık duraklamadan sonra, kendisine çocukken "ani bir güç" geldiğini söyledi. Bu güç insanlara şifa verebiliyordu. Ollie'nin babası bu hizmeti ihtiyaç sahiplerine satmaya başladı. Bir gün aniden "güç geri gidiverince"ye kadar babası bu işten çok para kazandı. Kızının inat ettiğini düşünen babası Ollie'yi gücün geri gelmesi için dövdüğü halde güç bir daha dönmedi.

Yaşı ilerlediğinde Ollie evi terk edip kimsenin onu tanımadığı bir kasabaya yerleşti. Temizlikçi olarak çalıştı. Otuz iki yaşında evlendi. İki çocuğu oldu. Küçük oğlu beş yaşındayken lösemiye yakalandı. Doktor, Ollie ve kocasına oğullarının kaçınılmaz ölümüne hazırlanmalarını söyledi. İşte o zaman Ollie kocasına ilk kez çocukluğunda sahip olduğu güçten söz ederek, Tanrıdan bu yeteneğini oğullarını iyileştirebilmek için ona geri vermesini birlikte dua ederek istemelerini önerdi. Ollie oğlunun yatağı başında diz çöküp dua etti, sonra ellerini onun vücudunda gezdirdi. İki gün içinde çocuk iyileşme belirtileri göstermeye başladı. Bir hafta içinde sağlığına kavuşuyor gibiydi. İki ay sonra da tamamen iyileşti.

Doktor Ollie ve kocasına ne yaptıklarını, oğullarına nasıl bir tedavi uyguladıklarını sordu. Ollie kocasından doktora gerçeği söylememesini istedi. Buna rağmen, kocası tüm olanları doktora aktardı. Doktorun karşılığı, Ollie'nin "tehlikeli" ve "belki de cadı falan" olabileceği için "ondan uzak durulması gerektiğini" öğütlemek oldu.

Beş ay sonra bir gün Ollie eve geldiğinde, kocasının iki çocuğunu alıp onu terk ettiğini gördü. Kadının akıl hastası olduğu gerekçesi ile mahkeme onları boşadı. Ollie çılgına dönmüştü. Birkaç kez çocuklarını bulmayı denediyse de onları bir daha hiç göremedi.

Her ziyaret, Ollie ile Margaret arasındaki bağı biraz daha güçlendirdi. Ollie'nin "gücü" Margaret'e şifa ve ruhsallık konusunda kitaplar okuması için esin kaynağı oldu. Öğrendikçe, anne babasını, onların yeni fikirlerden korkmalarını, ona sadece "sıradan yaşam tarzlarına uygun sıradan şeyler" öğretmeye çalışmalarını düşündü.

Margaret, öğrendiklerini onun da esinlendirici bulacağını umarak okuduklarını kocasıyla paylaşmayı denedi. Ancak, kocası, Ollie ve bu yeni fikirleri bir tehdit olarak algılıyordu. Günün birinde Ollie ile görüşmesini yasakladı.

Bu sırada, Margaret'in hem onu sevdiği hem de ona Yüce kaynaktan gelen sevgi enerjisi ile şifa vermeyi öğrettiği için Ollie ile görüşmeye ihtiyacı vardı. Artık başkalarının korkuları tarafından yönetilmek istemiyordu.

Margaret, yaşamının en karanlık dönemine girmişti. Sadece Ollie nedeniyle değil, "iki ayrı fikir dünyası" arasında kaldığı için de. Ollie olsa da olmasa da, artık eski şifa ve ruhsallık inançlarına dönemeyeceğini biliyordu. Öğrenmeyi sürdürmek istiyordu. Kocasına o ne derse desin, Ollie'ye gideceğini söyledi.

Kocası, Margaret'e "Bu kadın seni büyüledi. Kim bilir aranızda daha neler olup bitiyordur" gibi şeyler söylemeye başladı. Evin atmosferi dayanılmaz hale gelmişti. Margaret ayrı bir apartman dairesine taşındı. Geçici bir ayrılığın evliliğini kurtaracağını umuyordu.

Margaret'in dostları da, iş arkadaşları da kocasının tarafını tuttular. Ona, evliliğini ölüm döşeğinde, deli bir kadın için feda ettiğini söylüyorlardı. Neden böyle davrandığını kimse anlamıyordu. "Sınırsız bir mucize için dua" ediyordu. Bunun anlamı, Tanrının bu krize nasıl son vereceğinin umurunda olmayışıydı. Sadece bunun son bulmasını istiyordu.

Dört ay kadar sonra Margaret kocasından bir randevu talebi aldı. Boşanmak istediğini sanmıştı. Oysa kocasına kalın bağırsak kanseri teşhisi konmuştu. Çok korkuyordu. Ve sonra mucize oldu. Ollie ona yardım edebilir miydi? Kocası bunu sorduğunda Margaret heyecandan titredi. Hemen Ollie'nin evine gittiler.

Ollie Margaret'in kocasına gücünü Tanrıdan aldığını, onun da buna odaklanmasını söyledi. Ellerini adamın bedenine koydu. Bu on dakikadan fazla sürmemişti. Kocası üç ay içinde kalın bağırsak kanserinden kurtuldu. Ollie'nin bakımını tutkuyla üstlendi. O kadar ki, Ollie'ye kendi evinde yaşamasını önerdi. Ollie ölünceye kadar onlarla yaşadı.

"Şimdi, kocam benim için ne yapacağını bilemiyor. Başkaları için de öyle. Evimizde şifa seansları yapıyor, insanlarla dua edip onlara şifa bulma yöntemleri öneriyoruz. Bunun böyle olacağına hiç inanamazdım. Kocamın bana günde kaç kez, 'Her gün bana karşı çıkıp inançlarına sadık kaldığın için Tanrıya şükrediyorum dualarımda. Senin sayende yaşıyorum' der."

Hiç kuşkusuz, çocukluk anılarımız büyük acıların kaynağı olabilir. Margaret gibi bize de bu acıyı yetişkin olarak başka seçeneklerin esin kaynağı gibi kullanma fırsatı verilebilir.

ÖZGÜVEN VE SEZGİ

Grup çalışmalarımda sezgisel rehberlik konusunda ders vermeye başladığımda katılımcılara içsel egzersizler ve meditasyon çalışmaları verdim. Ancak, meditasyon yapanların çoğu sezgilerini geliştirmekte başarısız olduklarını bildirdi. Bir grup çalışması sırasın-

da, asıl sorunun sezgi ile temas kurmak olmadığını anladım. Genelde, katılımcıların çoğu sezgileri ile zaten temas halindeydi ama sezgilerinin doğasını tamamen yanlış anlamışlardı.

Sözünü ettiğim grup çalışmasına katılan herkes sezgi ile kehaneti karıştırmış durumdaydı. Sezginin geleceği görme yeteneği olduğunu sanıyorlardı. Oysa sezgi ne kehanet ne de maddi kayıpları ya da acı veren ilişkileri önlemenin bir yoludur. Gerçekte sezgi, enerji verilerini hemen şimdi karar verebilmek üzere kullanabilmektir. Enerji verileri belirli bir durumun duygusal, psikolojik ve ruhsal bileşkeleridir. Yaşamın "şimdi ve burada" malzemeleridir, "gelecekten" gelen -bir takım fiziksel olmayan- bilgiler değildir.

Sezgi ile ulaşılabilecek bilgi kendisini büyük ölçüde bizde rahatsızlık, endişe, depresyon ya da tam tersine bütün duygularımızdan kopmuşuz gibi bir bağsızlık yaratarak belli eder. Sezgisel nitelikteki rüyalarda değişim ya da kaosu simgeleyen işaretler alırız. Duygusal bunalımlar sırasında böyle düşler daha büyük bir yoğunluk kazanır. Sezgisel duyular veya enerjiler hayatımızda bir yol ayrımına geldiğimizi ve şu anda yapacağımız seçim ile yaşamımızın bir sonraki aşamasını bir derece etkileme fırsatını yakaladığımızı işaret eder.

Üçüncü çakranın bağımsızlığı ve sezgisi bir arada risk alma ve içimizdeki sesi izleme kapasitemizi oluşturur. Yirmi sekiz yaşındaki Evan, ileri aşamada kalın bağırsak ülserinden şikayetçi idi. Yaptığım değerlendirmede, yarışın başlangıç çizgisine gelen, fakat asla yarışa girmeyen bir at izlenimi alıyordum. Evan'ın üçüncü çakrası enerji akıtan bir delik gibiydi. Sanki ayakta duracak kadar bile enerjisi kalmamıştı. Başarısızlıktan korktuğu için önüne çıkan fırsatlardan kaçmıştı adeta. Sezgilerinin doğrulanıp doğrulanmadığını görmek için şansını bir kez olsun denememişti.

Kendi deyimiyle, Evan'ın yaşamı bir dizi yanlış başlangıçtan oluşuyordu. Çeşitli iş girişimleri üzerinde düşünmüş ama hepsinden vazgeçmişti. Sürekli borsayı izliyor, hisse senetlerinin değer kazanıp kaybetmesinin formülünü bulmaya çalışıyordu. Bu ideale

saplanmış olarak durmadan istatistik biriktiriyordu. Aslında, değer kazanacak kağıtları saptamakta oldukça ustalaşmıştı. Ona neden bunlara yatırım yapmadığını sorduğumda, "Formül henüz kusursuz hale gelmedi. Mükemmel olmalı" cevabını verdi. Oysa sezgilerini izlese epeyce para kazanabileceğini bildiği için kendisine de kızıyordu. Ona, kağıt üzerinde bu kadar başarılı olduysa, yatırım yaptığı takdirde aynı derecede başarılı olacağını söylediğimde bana borsanın değişken olduğu, sezgilerinin doğru çıkacağından asla emin olamadığı karşılığını verdi.

Ülserli kalın bağırsağı ile Evan'ın bedeni sezgileriyle hareket etme yeteneğinden koparılmıştı. Bir hisse senedine az miktarda para yatırmayı bile kendine kabul ettiremiyordu. Risk alma korkusu bedenini mahvederken, riskten ibaret bir iş alanına saplanmıştı. Evan'a bir rahatlama tekniğinden yararlanmasını söylemek, bir delikanlıya eve erken gelmesini söylemekten farksızdı. Evan bilgisayar gibi işleyen zihninden vazgeçip sezgileriyle hareket etmeliydi. İçgüdülerinin sonuçları "kanıtlamadığı", olasılıklar ileri sürmekten ibaret olduğunda ısrar ediyordu.

Benim çalışma grubu katılımcılarım da sezgileri ile temastaydı ama sezginin rehberlik değil, net bir yön gösterme olduğunu varsayıyorlardı. Tek bir sezgisel "isabet"in yaşamlarını tam bir uyum ve mutluluk içinde yeniden düzenleme gücünü sağlayacağını düşünüyorlardı. Ancak, sezgisel rehberlik, bir sesi izleyerek vaat edilmiş topraklara doğru yola çıkmak demek değildir. Kişinin yaşadığı rahatsızlık ya da karmaşanın onu yaşamının dizginlerini kendi ellerine alarak içinde bulunduğu durağanlık ya da mutsuzluğu aşmaya yönelttiğinin bilincine varacak özgüvene sahip olması anlamına gelir.

Özgüveni düşük bir insan başarısızlık korkusu aşırı yoğun olacağı için sezgisi ile hareket edemez. Tüm meditasyona bağlı disiplinler gibi, sezgi de sadece ve sadece gösterdiği yolu izleyecek cesaret ve kişisel güce sahip olanlar için son derece etkili olabilir. Gösterilen yolu izlemek eylem gerektirir, ancak güvence vermez.

Biz kendi başarımızı kişisel refah ve güvenlik ile ölçe duralım, evren başarıyı öğrenme derecemizle ölçer. Başarı ölçeğimiz refah ve güvenlik olduğu sürece kendi sezgilerimizin gösterdiği yol bizi korkutacaktır. Çünkü, doğası gereği bizi kimi zaman rahatımızı bozacak yeni öğrenme döngülerine yöneltir.

Seminerlerimden birinde, Sandy adlı bir kadın altı yıl Hindistan'da bir aşramda yaşayarak meditasyon çalışmalarını geliştirdiğinden gururla söz etti. Sabah akşam birer saatlik meditasyon yaptığı sırada son derece berrak bir ruhsal rehberlik alıyordu. Yalnız olduğumuz bir anda bana onun nerede yaşaması ve hayatını kazanmak için ne iş yapması gerektiği hakkında bir izlenim alıp almadığımı sordu. Kendi meditasyonlarında neden bu tür bir bilgi alamadığını sordum. Meslek rehberliğinin deyim yerindeyse uzmanlık alanım olmadığını da ekledim. Aldığı rehberliğin ruhsal konularla sınırlı olduğunu söyledi. Mesleğinin de yaşamının, dolayısıyla ruhsallığının parçası olduğunu belirterek karşı çıktım. Bu tür bilgi alamıyormuş. Ona sordum: "Nerede oturmanız ve ne yapmanız gerektiği hakkında meditasyonunuzda alabileceğiniz en kötü sezgisel bilgi nedir?" derhal cevapladı: "Çok kolay. Detroit'de öğretmenliğe dönmek. Bununla ilgili kabuslar bile gördüm." Ona, "Yerinizde olsam hemen bunu yapardım. Bana bir yol gösterme gibi geldi" dedim.

Bir yıl sonra Sandy'den bir mektup aldım. Katıldığı çalışmanın ardından öğretmenliğe dönmek için güçlü dürtülerle kıvrandığını yazıyordu. Bunlara o denli şiddetle karşı koymuştu ki migren ve uykusuzluk çekmeye başlamıştı. Bu sırada bir kitapçıda çalışıyor ve kazancı ona az geliyordu. Eski okulunun bölgesinden yedek öğretmenlik teklifi alınca kabul etmişti. İki ay içinde, lise öğrencilerine meditasyon üzerine ders programında olmayan ve okul sonrası haftada iki kez toplanan bir kurs açmıştı. Kurs o kadar başarılı olmuştu ki, ertesi yılın ana ders programına alınmış ve Sandy ile bir sözleşme imzalanmıştı. Migreni ve uykusuzluğu bundan kısa bir süre sonra geçmişti.

Şifa kendimize inanmayı gerektirir. Özgüvenin sezgisel beceriler geliştirmedeki önemini fark etmeden önce, inancın şifa bulmakta en önemli öğe olduğunu düşünürdüm. Artık inancı özgüven ve kişisel güç ile eş değerde görüyorum, çünkü düşük özgüven insanın kendine ve görünmeyen dünyaya olan inançsızlığını yansıtır. Hiç kuşkusuz inanç, günlük hayatın zorluklarını aşmada yaşamsal önem taşır.

Örneğin, Janice adlı otuz yaşına yakın bir kadın beni aradı. Sağlığını nasıl kazanacağını öğrenmek istiyordu. Janice bir takım ciddi sağlık sorunlarıyla karşılaşmıştı ama bana neden bunlarla karşılaştığını sormadı. Onu ilgilendiren iyileşmeye başlamaktı.

Ergenlik çağında Janice kalın bağırsak tıkanması nedeniyle ameliyat olmuştu. Onu tanıdığımda evli, bir çocuk annesiydi ve yedinci batın ameliyatı için hastanedeydi. Bağırsaklarının büyük bölümü alınmıştı. Artık yaşamı boyunca katı gıda yiyemeyecekti. Göğsünün üst kısmına ameliyatla yerleştirilmiş bir katater ile sıvı gıda alıyordu. Bunu da yaşamı boyunca taşıyacaktı. Sıvı beslenmesine uykudan önce bağlanıyor, gece boyunca bu sıvı bedenine damlıyordu. Yeni bir buluş olan bu yöntem sigorta kapsamına da girmiyordu. Yolculuk, hatta hafta sonu gezileri bile yanında taşıması gereken tıbbi gereçler nedeniyle çok zahmetli bir hale gelmişti. Tüm fiziksel sorunların üstüne ve onların sonucunda, Janice ve kocası altından kalkılamaz bir borç altına girmekteydiler.

Hastaneye Janice ile buluşmaya giderken, koşullar altında ezilmiş, gelecekten korkan birini bulmayı bekliyordum. Ancak, olumlu bir tutum ve enerji yansıtan birini karşımda görünce şaşırdım. Meditasyon ve görselleştirme teknikleri öğrenip bunları sağlığını düzeltmek için kullanmayı düşünüyordu. Konuşmamız sırasında, "İtiraf etmeliyim ki, katater takılırken kendime acımış, hatta suçluluk hissetmiştim. Kocama maddi bir yük haline geldiğimi ve pek uygun bir eş olmadığımı düşündüm. Sonra, koridorda epeyce yürüyüp insanların ne hallerde olduğunu gördüm. Durumumun pek de kötü olmadığına karar verip kendi kendime bunun altından kalkabileceğimi söyledim" dedi.

Son ameliyatından sonra Janice hemşirelik derslerini tamamlamak için okula geri döndü. Tam hayatına bir düzen vermeye başlamışken kocası boşanmak istediğini bildirdi. Bana telefon etti, buluştuk. Konuşmamız sırasında, "Howard'ın boşanmak istemesi beni hiç şaşırtmadı. Son on iki yıldır bana elinden geldiğince destek oldu ama bu da onun için pek evliliğe benzer bir şey olmadı. Kırgınlığa ayıracak enerjim yok. Bana ihtiyacı olan bir oğlum var ve olumsuzluğun fiziksel sorunuma iyi gelmeyeceğine gerçekten inanıyorum. Ama korkuyorum. Ben şimdi ne yapacağım? Kalbe birden cesaret veren bir görselleştirme var mıdır?" dedi.

Boşanmanın öncelikler sıralamasının başında yer almasına karar verdik. Önündeki birkaç ay boyunca olabildiğince çok desteğe gereksinimi olduğunu düşünüyorduk. Boşanmasının son aşamasında Janice yerel bir hastanede iş buldu. On yaşındaki oğlu ile yeni bir apartman katına taşındı. Yeni dostluklar kurmaya çalıştı. Ruhsal yaşama öncelik vererek her sabah oğlu ile mutlu ve eksiksiz bir yaşam görselleştirmesi yaptılar. Bu eylem üçüncü çakraya bağlı dayanma gücü, tahammül ve özsaygı gibi ruhsal enerjileri besliyordu. Bu zorlu sınav boyunca "ayakları üzerinde" durmaya kararlıydı. Sonunda başardı. Geçiş döneminde sağlığında bir bozulma olmadı. Boşanmasından bir yıl sonra harika bir adamla evlendi. Janice'in hikayesi, insan ruhunun yürekli bir karşılık vermeyi seçtiği fiziksel sınırların ve kişisel zorlukların çok üstüne çıkabilme yeteneğine sahip olduğunu gösteriyor. Kuşkusuz, Janice'in kötü günleri oldu ama kendine acımanın ona fiziksel rahatsızlığından daha çok zarar vereceğini anladı. Yaklaşımı ve günlük ruhsal çalışması zihnini ve bedenini dengede tuttu. Bu da Nezah ve Hod sefirotunun ve Konfirmasyon töreninin enerji desteğini simgeliyor.

Konfirmasyon töreninin simgesel anlamı, içsel olarak güçlenerek "canlanmak"tır. Özgüven ve bilinçli kişisel gücün bazen yaşamın en anlamlı noktasında gelişmesi ruhsal yetişkinliğe adım atmayı simgeler. Belki de, ani bir ışık ile daha önce ezici gelen bir işin

üstesinden nasıl geleceğinizi sezdiniz. Belki kendinizi bedensel sağlıktan maddi başarıya kadar tüm hedeflerinize ulaşabilecek kadar güçlenmiş gördünüz.

Bir hedefin peşinde koşma güvenini geliştirmek kişisel gücü kişisel değişimin aracı haline getirmenin bir yoludur. Kişinin ruhsal veya simgesel yaşamında da aynı derecede etkileyici bir değişim görülebilir. İçsel güçlenme kişinin çekim merkezini dıştan içe çevirir. Bu ruhsal geçişin işaretidir.

Çoğu kültürde, gençler için ruhun olgunlaşmasını simgeleyen bir geçiş töreni uygulanır: Musevilerde bar-mitzvah, Hıristiyanlarda Konfirmasyon töreni gibi. Pek çok yerli Amerikan geleneğinde, savaşçılığa adım atacak gençler kabileden uzaklaştırılarak bir süre vahşi doğada yalnız yaşamaya yollanırdı. Bu seremoniler gencin kabile gücünün koruyucu enerjisine bağımlılığının simgesel sonuna ve fiziksel ve ruhsal yaşamının sorumluluklarını kabulüne işarettir. Bu adım atma töreninin ardından ailesi ve arkadaşları, gençten daha olgun davranışlar bekler.

Güçlenmiş bir benlik duygusu yaşamımız boyunca aşamalar halinde, bir dizi küçük başlangıç töreni olarak da gelişebilir. Özgüvenimizi yükselttiğimiz her adımda, az bile olsa dış dinamiklerimizde değişiklik yapmak zorunda kalırız. Çoğunlukla değişimden hiç hoşlanmayız, ama her başlangıç, inisiyasyon bir değişim gereğini simgeler. Yeterince güçlendiğimiz için daha güçlü bir eş arayışı gereksinimi nedeniyle ilişkimizi sona erdirebiliriz. Veya güvenli ve tanıdık kalıpları kırma gereksinimi duyduğumuz için işimizden ayrılarak yaratıcılığımızı sınayabiliriz. Fazlasıyla hızlı gelişen değişim zorlayıcı olabilir. Bu nedenle sınavları birer birer göğüsleyerek güçlenmeye çalışırız ve geçirdiğimiz değişimler kişisel güç yolculuğumuzda bir örnek oluştururlar.

KİŞİSEL GÜCÜN DÖRT AŞAMASI

Özgüven 1960'ların başında popüler bir kavram haline gelmeye başladı. Bu dönem, güç kazanmış bireye bakışımızı yeniden tanım-

ladığımız on yıllık bir devrimdi. Özgüven ancak o zaman kadın ve erkeklerin sağlığının çok önemli bir parçası olarak kabul edildi. Sağlık ise fiziksel sağlığın yanı sıra, psikolojik ve ruhsal sağlığı içerecek şekilde yeniden tanımlandı.

Bunu izleyen her on yıllık dönem özgüvenin yeni tanımına biraz daha incelik kazandırdı. Simgesel olarak, 1960 ile 1990 arasındaki toplumsal eğilimler hepimizin birey olarak geçirdiğimiz içsel güçlenmeyi yansıtır. 1960'ların devriminden sonra 1970'lerin içe dönüş dönemi başladı. 1960'larda serbest kalan ham enerji dış engelleri yıkarak yolu 70'lerin iç engelleri aşma görevine açtı. Psikoterapi gündelik dile bu yıllarda girdi.

70'ler iki yeni psikolojik gücü birleştirdi. Önce, son derece güçlü benlik sözcüğü hapis olduğu püriten bağlamdan çıkarılarak bencillik ile eşanlamlı tutulmaktan kurtuldu. Tek başına bencil sözcüğü, yüzyıllar boyunca insanların büyük çoğunluğunun herhangi bir türde kişisel gelişim arayışına girmesini engelleyecek kadar güçlü olmuştur. 1970'ler benlik (kendi-öz) sözcüğünü sık kullanılır bir öntakı haline getirdi. Kendini iyileştirme, benlik bilinci gibi. Bu basit değişim, her birimize biraz yardımla kendi ayaklarımız üzerinde yürüyebildiğimizi keşfettiğimiz "gizli bahçe"nin anahtarını verdi.

Benliğe duyulan bu hayranlığın biraz aşırıya kaçması hiç de şaşırtıcı olmamıştır. Yeni benliklerimizin bizi nereye götürdüğünü sınamak için 1980'lerin konusu kendi içine dalma olmuştur: Narsisizm. Bu narsisist atmosfer bize aniden tüm fiziksel arzularımızı tatmin etmekte özgür olduğumuz duygusunu verdi. Sonuna kadar gittik. Ne kadar hızlı zengin olabilirdik? Ne kadar hızlı bilgi nakledebilirdik? Gezegenimizi ne süratle bir tekno-gezegen haline getirebilirdik? Ne hızla iyileşebilirdik? Ne hızla zayıflayabilirdik? Önceleri adanmış bir ömrün kutsal çalışmasını gerektiren bilince ulaşma hedefi bile, insanların bedeli ödenirse bir haftada ulaşılabileceklerine inandıkları bir şey oldu.

Kendimiz ile meşgul olmanın bile bir doyum noktası olduğundan, sarkaç bir kez daha dış dünyadan iç dünyaya doğru salındı ve

tüm bu enerji kalıplarını kişisel evrimleşmeye yöneltti. Böylece, "dünyada fakat dünyadan olmayacak" kadar güçlü, fiziksel dünyanın harikalarından zevk alacak ama onun yanılsamalarının ruhunu tüketmeyeceği bir benlik ortaya çıktı.

Devrim, içe dönüş, narsisizm ve evrimleşmek özgüven ve ruhsal olgunluğa erişmek için geçirdiğimiz dört aşamadır. Ruhsal bir yetişkin belli etmeden ruhsal niteliklerini gündelik kararlarında kullanır. Kişinin "ruhsal" düşünce ve etkinlikleri yaşamın diğer yönlerinden ayrılamaz: Hepsi birleşir.

Kişi her aşamada yıllar veya sadece aylar geçirebilir, ancak aşamanın süresine bakmaksızın karakteri, etik değerleri, ahlakı ve özsaygısı karşısına çıkan sınavlarla boğuşacaktır.

Kendimizi keşfetmek, neden sırlarımız, bağımlılıklarımız olduğunu, kendi hatalarımız için başkalarını suçladığımızı anlamaya çalışmalıyız. Övgü yapmak ya da kabul etmek bize zor geliyorsa bunun nedenini anlamak için içimizde utanç olup olmadığını kavramaya çalışmalıyız. Başardıklarımızla ve karakterimizle gurur duymayı öğrenmeliyiz. Karakterimizin parametrelerini, kendimizden ne kadar ödün verebileceğimizi, çizgiyi nerede çekeceğimizi ya da çekip çekmeyeceğimizi öğrenmeliyiz. Kendimize bir kimlik yaratmak biyolojik veya etnik mirasımıza değil, kendimizi keşfetmeye bağlıdır. Benliğimizi keşfin ilk aşaması devrimdir.

Birinci Aşama: Devrim

Özgüveni geliştirmek bir devrim eylemi ya da birkaç küçük devrim gerektirir. Bu devrimler sırasında grup düşüncesinden ayrılıp kendi yetki (otorite) kavrayışımızı oluştururuz. Birdenbire ailemizden veya arkadaşlarımızdan farklı bir görüşe sahip olduğumuzu kavrayabiliriz. Her iki durumda da, gücü sayılara ve bireysellik ifadelerinin çoğunluğuna karşı olmaya dayanan grup enerjisinden kendimizi kurtarmakta güçlük çekeriz.

Küçük devrimlerle bile olsa, kendi sesimizi bulma eylemimiz ruhsal açıdan önemlidir. Ruhsal olgunluk kişinin fikirlerinin inceli-

ğinde değil, içtenlikle ifade edilmesinde ve cesaretle sahip çıkılmasındadır. Cesaretten kastım, kör dövüş değil. Bu bir ikinci çakra güç oyunudur. Buna karşılık ruhsal olgunluk samimi içsel inancın yansıması ile kişinin kendi sahasında kalmasıdır.

Şikayeti ülser olan Jerry bir okuma yapmam için bana geldi. Onun dürüstlük kurallarını hiçe sayan bir kadınla ilişkisi olduğuna dair güçlü bir izlenim aldım. Bu kadını hem korumak istiyor hem de onunla bir hayal kırıklığı yaşıyordu. Ona duygularını açamadığı için aynı hayal kırıklığını kendine karşı da duyuyordu. İzlenimlerimi Jerry ile paylaştığımda, bana kız arkadaşı Jane'in uyuşturucu bağımlısı olduğunu söyledi. Ona kız "temiz" iken rastlamış, bir ay sonra kız onun evine taşınmıştı. İki ay kadar her şey yolunda gitmiş, sonra Jane'in davranışları değişmeye başlamıştı. Ona uyuşturucuya yeniden başlayıp başlamadığını sormuş, kız ise hayır diyerek işinden ayrılmak istediğini ancak nereye gideceğini bilemediği için kafasının bozuk olduğunu eklemişti. Söylediklerine önce inanmış ama sonra cüzdanından para eksildiğini fark etmişti. Sorduğunda Jane ev için para gerektiğini, ona sormadan aldığı için üzgün olduğunu söylemişti. Jerry'nin Jane'in yalanları hakkındaki hikayeleri konuşmamızın otuz dakikasını aldı.

Jerry'ye noktaları birleştirmesini söyledim. Jane ile yaşamadan önce hiç ülseri olmamıştı. Ona, sorununun Jane değil, Jane'e mazeretlerine inanmadığını açıklama isteği olduğunu söyledim. Bir an durakladı ve Jane yüzünden ülser olduğunu düşünmek istemediğini söyledi. Ona bir söz vermişti. Muhtaç bir kimseyi terk etmek doğru olmazdı. Jane ile yüzleşecek olursa onun kendisini terk edeceğinden çok korkuyordu. Sordum, "Sağlığını mı kaybetmeyi tercih edersin Jane'i mi?" İki gün sonra, Jerry arayıp Jane'den evden çıkmasını istediğini söyledi. Bu kararın onu rahatlatmış olmasına şaşırmıştı: "İçimde bu isteğin olduğunu anlamamışım. Artık yalan içinde yaşamaktansa yalnız olmak istiyorum."

Jane'e meydan okumak Jerry için kişisel bir devrimdi. Bu tek deneyim ile kişisel değerlerine saygı duymayı -ve gereken seçimi yapacak cesarete sahip olduğunu- öğrenmişti.

Az da olsa, bu tür bir içsel güç geliştirdiğimiz zaman, benliğimizi inceleme ve içe dönme kapasitemiz artar. Bu şekilde, kabile veya grup zihninin etkilerinin yerine kendi içsel ya da sezgisel rehberliğimizi koyabiliriz. Bu süreç bir kez başladığında bir sonraki doğal adım "içe dönüş" veya iç benliğimizin keşfidir.

İkinci Aşama: İçe Dönüş

Her yeni karşılaşma veya uğraşta iç benliğimize, "Başka neye inanıyorum? Başka ne düşünüyorum? Kendimi daha iyi tanımak istiyorum. Bu bir bilgi talebidir" deriz. Her yeni durumda bilgi içimize akar. Yeni insanlar ve durumlara ilişkin duygular ediniriz. Bu aşamada, dış dünyamızı ve onun gereksinimlerimize ne derece hizmet ettiğini değerlendiririz. Çoğunlukla bu kişisel inceleme bizi yaşamın amacı ve Tanrı ile ilişkilerimize odaklanmaya yöneltir. Ancak, önce benliğe yönelik araştırıcı düşüncenin yol açacağı sonuçlarla baş edebilmemizi sağlayacak belli bir içsel dayanma gücü geliştirmemiz gerekir. Grup çalışmalarım sırasında insanlara benliklerini düşündürücü kimi sorular sorduğumda, "toz olmayı" tercih ettiklerini, çünkü kendilerini o kadar iyi tanımadıklarını itiraf ederler. Ya da, "Bilmiyorum. Bu konuda hiç düşünmemiştim" de diyebilirler. Ben de buna, "O zaman şimdi düşünün!" diye karşılık veririm. Bu cevap neden bu kadar yaygındır? Çünkü kendini bilmek seçim ve eylemi teşvik eder. Çoğu insan her ikisine de hazır olmadığını hisseder.

Çalışma gruplarımdan birinde, Emma adlı elli yaşın üstünde, kalın bağırsak kanserine karşı kemoterapi tedavisi yeni tamamlanmış bir kadınla tanıştım. Artık hepsi genç yetişkin olan altı çocuk sahibiydi. Bana kanserin ona esin kaynağı olduğunu söyledi. İyileşme döneminde çocuklarının onu gerçekten sevmekle birlikte en çok "hizmetkar" yönünü sevdiklerini anlamıştı. Çocuklarından dördü, onun yaptığı şu ya da bu işi şimdi kimin yapacağını, onun ne zaman tekrar bunları yapacak hale geleceğini sorup duruyordu. Emma bundan büyük üzüntü duymuştu. Hayattaki rolünü yeniden değer-

lendirmesi ve kendini tedavi etmesi gerektiğinin bilincine vardı. Devrimi onu benlik şifası ve bilinci üzerine birçok kitap okuduğu bir içe dönme dönemine yöneltti. Sonunda, hep çocukları için yaşadığını, artık kendisi için yaşamak istediğini anladı. Evdeki kuralları değiştirecek cesareti toplaması birkaç ay sürdü ama nihayet değişimi gerçekleştirdi. Çocuklarına, artık ona sonu belli olmayan bebek bakıcılığı işleri için güvenmemelerini, her öğün yemek pişiremeyeceğini, onların işlerini halletmek için kendi programını değiştirmeyeceğini bildirdi. Kısacası, hayır deme hakkını talep etmiş oldu. Çocukları buna o kadar üzüldü ki, ona nasıl davranacaklarını tartışmak üzere aile meclisini toplantıya çağırdılar. Emma davasından dönmedi ve çocuklarına onların da anneleri olmanın yanı sıra kendi gereksinimleri olan bir insan olduğu gerçeğine alışmalarını, annelik rolünden artık emekli olduğunu anlattı.

Emma'nın hikayesi içe dönüş aşamasından sonra kişinin nasıl narsisist bir biçimde yeni bir benlik imgesi doğurduğunu gösterir.

Üçüncü Aşama: Narsisizm

Kötü bir ünü olsa da narsisizm bazen güçlü bir benlik duygusu yaratmak için son derece gerekli bir enerjidir. Kendimize yeni bir imge yaratmak, yeni bir saç modeli, yeni giysiler, hatta belki de kişiye özel beden çalışması ile yeni bir vücut biçimi, bütün bunlar değişimin bir yandan içimizde de olageldiğinin belirtileridir. Yaralanmaya açık olduğumuz bu aşamada kabile veya grup üyelerinden önemli eleştirel tepkiler alabiliriz, ancak narsisist enerji bize kendimizi ve sınırlarımızı muhalefete karşın yeniden yaratmak için gerekli gücü sağlar. Bu aşamadaki değişimler bizi bunu izleyecek daha önemli içsel değişimlere hazırlar.

Gary bir grup çalışması sırasında bu aşamayı çok güzel açıklamıştı. Eskiden konserlere ve tiyatroya blucin ve kazak ile giderken birden takım elbise giymeye başlamıştı. Arkadaşlarının alışkanlıklarından farklı davranmak fikri ona soğuk terler döktürdüğü halde "gıpta ile bakılmanın" nasıl olduğunu yaşamak istediğinden, bunu

kişilik gelişiminde önemli bir adım olarak görüyordu. İstediği insanların ona gıpta etmesi değildi. İstediği, arkadaşlarının onun yansıtılmış alçakgönüllü imajını belirleyerek üzerinde kurdukları grup baskısını kırmaktı. Gary eşcinsel olduğunu söylüyordu. Bunu ailesine açıp açmadığını sorduğumda, "Henüz değil. O düzeyde bir özgüveni adım adım geliştirmeye çalışıyorum. İstediğimi giyecek kadar güçlendiğimde istediğim gibi bir insan olmak için yeterince güçlenmeye çalışacağım" demişti.

Olmak istediğimiz kişilik dördüncü aşamanın kapsamındadır.

Dördüncü Aşama: Evrim

Özgüven geliştirmenin bu son aşaması içseldir. İlkelerini, onurlarını ve inançlarını ruhlarındaki enerjiden hiç ödün vermeden koruyabilenler içsel bir evrimden geçmişlerdir: Gandhi, Rahibe Theresa ve Nelson Mandela gibi. Dünya aynı derecede özgüvene sahip çok daha az tanınmış kişilerle doludur ama bu üç insanın ruhları fiziksel çevrelerini üstlenmiş, çevreleri de onların ruhlarının gücüne uyum sağlamak üzere değişim geçirmiştir.

Her üç insan da gelişimlerinin bir aşamasında narsisist olarak nitelendirilmiştir. Sözgelimi Rahibe Theresa ilk zamanlarında yoksullara hizmet etme vizyonu din kardeşlerinin dayanabileceğinden çok daha yoğun olduğundan yaşadığı iki dini cemaati terk etmek zorunda bırakılmıştı. O sırada, kendisiyle fazla meşgul ve narsisist bulunmuştu. O ise derin bir ruhsal tefekkür dönemine girdi, zamanı geldiğinde de kendi sezgisel rehberliği doğrultusunda hareket etti. Gandhi ve Mandela gibi bir evrim geçirdi, bunun sonucunda kişiliği bir persona, milyonlarca insanın esinlenebileceği bir kaynak, bir arketip güç haline geldi. Sizin de ruhunuz yönetimi ele aldığında dünya onun gücüne boyun eğecektir.

YOLCULUKTAKİ SINAVLAR

Bu yolculuk dört aşamadan ibaret olsa da kendini anlama, bağımsızlık ve özsaygı geliştirmek kolay iş değildir. Üçüncü çakra,

kişisel hırslarımızın enerjisi, sorumluluk duygumuz, güçlü ve zayıf yönlerimize olan saygımızla olduğu gibi, yüzleşmeye henüz hazır olmadığımız korkularımız ve sırlarımız ile de doludur. Çoğu zaman kişisel çatışmalar arasında kaldığımız için, "dolmak için boşalmak" ruhsal sınavı ile sıkça karşılaşırız. Yeniden doğmak için eski alışkanlıkları ve imajımızı öldürmeyi büyük bir endişe ile karşılarız. Ancak, bağımsızlık ve olgunluk geliştirmenin yolu bir psikolojik sağlık eyleminden çok daha ötedir. İçsel sorgulama ve simgesel görüşte ustalaşmak, kişinin kendine inancının olgunlaşması için gerekli bir ruhsal ödevidir.

Kendini Say gerçeğinin ruhsal özünü yakaladığı için Chuck'ın öyküsünü severim. Chuck geleneklerine son derece bağlı bir Doğu Avrupalı aileden geliyordu. Sosyal yaklaşımlardan dinsel değerlere kadar ailesinin her alanda güçlü bir etkisi vardı. Çocukların büyüyüp ebeveynleri gibi olmaları beklenirdi. Chuck ailesinde yabancı gibiydi: Spor ve bira partilerinden nefret eder, liberal fikirlere ve dostlara yakınlık duyardı. Lise döneminde, ev hayatını ilgi alanları ve arkadaşlarından ayrı tutarak ikili bir yaşam sürmeye başlamıştı bile.

Lise yıllarının sonlarına doğru eşcinsel olduğunu anlamış, ailesinin bu durumu kabul edemeyeceğini bildiğinden ikili yaşamı daha da yoğunlaşmıştı. Chuck evden ayrılıp yurtdışında çeşitli ülkelerde öğretmenlik yapmaya başladı; pek çok dili iyi derecede öğrendi.

Birçok akademik ödül kazanmış olarak doğduğu kente döndüğünde sürekli bir depresyon içindeydi. Onunla tanıştığımda gezilerine son verip kendi içine yol alması gerektiği açıkça belli idi. Yaşamından simgesel düzlemde söz ettik. Yurt dışında yaşamasının asıl nedeninin kendisini ailesine yabancı hissetmesi, bundan rahatsızlık duyması olduğunu gördük. Onlar tarafından kabul edilmeyi çok istiyordu ama önce kendisini kabullenmesi gerektiğini de biliyordu. Hala açıkça bir eşcinsel erkek kimliği ile yaşayamıyordu. Bu da ona endişe veriyordu; "Eşcinsel olduğumu eşcinsel arkadaş-

larımdan başka bilen olmadığına göre, kendimi eşcinselliğimi kabullenmiş olarak görmüyorum. En büyük korkum duygularımı keşfetmeye başlarsam, altından kendimi gerçekten kabullenemediğimin çıkması. O zaman ne yapacağım?"

Chuck mistik araştırmalara gönülden bağlıydı. Meditasyon, dua ve kilisede ibadeti içeren bir ruhsal yaşam sürdürüyordu. Ona okumaya bayıldığı ruhsal yerlere bir hac gezisine çıkmasını ve ruhsal niyetini kendini kabule yöneltmesini önerdim. Bana bir arkadaşının sözlerini aktardı, "Hac, dışa dönük bir mistisizmdir, tıpkı mistisizmin içe dönük bir hac olması gibi."

Bir sonraki yaz, Chuck Avrupa'da onun için kutsallığın simgesi olan Fatima, Lourdes gibi yerleri ziyarete gitti. Her gittiği yerde geçmişinin acı veren kısmını bırakıp kendini bütünüyle kabul etme yeteneğine kavuşmak için dua ettiği bir ruhsal tören yaptı. Eve döndüğünde Chuck değişmişti. Hepimizin olması istendiği anlamda "canlı" ve özgürdü. Gölgesinden kurtulmuş, ışık saçıyordu. Dönünce yaptığı ilk işlerden biri ailesini çağırıp onlara eşcinsel olduğunu söylemek oldu. Onlardan gelecek her tür tepkiye hazırdı ama ailesi bu haberi kabullendi. Chuck buna çok sevindi. Chuck'ın ruhsal yolculuğu geçmişinden, gelecek ile ilgili korkularından bağımsızlaşmasını, kendisine derin bir inanç beslemesini sağlamıştı.

Gerçekten kutsal yerlere gidip geçmişimizden kurtulmak için törenler yapmasak da hepimiz çeşitli hac yolculuklarındayız. Ruhsal yolculuk yapıp yaşamımızdaki güzellikleri görmekten bizi alıkoyan korkuları atmak ve benliğimizi kabullendiğimiz ve şifa bulduğumuz yere varmamız gerçekten de gereklidir.

Artık hayatta olmayan şair Dorothy Parker, "Yazmaktan nefret ediyorum. Yazmış olmayı çok seviyorum" der. Aynı şey kişisel güç geliştirmek için de söylenebilir: Bir kere oraya varınca cennet gibidir ama varmak için çıkılan yolculuk uzun ve çetindir. Yaşam, yılmadan bizi Polonius'un sözlerinin önemini anlamaya sevk eder; "Özbenliğine karşı dürüst ol." Kişisel güç olmaksızın yaşam korkutucu, acı bir deneyimdir.

Sezgiler üzerinde çalışmak korkularımızla yüzleşmekten kaçmamıza izin vermez. Bütünlük kazanmanın hiçbir kestirme yolu yoktur, hele sezgisel yetenekler bunun karşılığı değil, özgüven sahibi olmanın doğal sonuçlarıdır.

Biyolojik olarak şu dersi öğrenmeye yatkınız: Bedenimiz, ruhumuz geliştikçe gelişir. Üçüncü çakra Kendini Say kutsal gerçeğini barındırır. Bu gerçek Nezah ve Hod sefirotunun simgesel anlamı ve Konfirmasyon töreni tarafından desteklenir. Özgüvenli bir yaşamla güç ve dayanıklılık kazandıkça sezgisel yeteneklerimiz doğal olarak ortaya çıkar.

İÇ KEŞİF SORULARI

1.Kendinizi seviyor musunuz? Cevap olumsuz ise, kendinizde hoşlanmadığınız nedir, neden? Kendinizde hoşlanmadığınız şeyleri değiştirmek için etkin bir biçimde çalışıyor musunuz?

2. Dürüst müsünüz? Bazen gerçeği bilerek yanlış sunar mısınız? Öyle ise, neden?

3. Başkalarını eleştirir misiniz? Kendinizi korumanın bir yolu olarak başkalarını suçlar mısınız?

4. Yanıldığınızı kabul edebilir misiniz? Başkalarından kendiniz hakkında gelen bilgiye açık mısınız?

5. Başkalarının onayına ihtiyaç duyar mısınız? Öyle ise, neden?

6. Kendinizi güçlü mü, yoksa zayıf mı görürsünüz? Kendi bakımınızı üstlenmekten korkar mısınız?

7. Yalnız kalmaktan daha iyi olduğu için hiç gerçekten sevmediğiniz birisi ile ilişkiniz oldu mu?

8. Kendinize saygı duyar mısınız? Yaşam tarzınızda değişiklik yapmaya karar verip onu uygular mısınız?

9. Sorumluluktan korkar mısınız? Yoksa herkes ve her şeyden kendinizi mi sorumlu tutarsınız?

10. Yaşamınızın farklı olmasını sürekli olarak diliyor musunuz? Öyle ise, değişim için bir şeyler yapıyor musunuz, yoksa koşullara boyun mu eğdiniz?

4
Dördüncü Çakra: Duygusal Güç

Dördüncü çakra insan enerji sisteminin merkezi elektrik santralidir. Beden ve ruh arasında köprü görevi görerek onların sağlık ve gücünü belirler. Orta çakradır. Dördüncü çakra enerjisinin yapısı ruhsaldır ve ruhsal gelişmemizi hızlandırmaya yardımcı olur. Bu çakra sevgi ve şefkatle nasıl davranacağımızı ve sahip olduğumuz en güçlü enerjinin sevgi olduğunu anlamamızı sağlayan ruhsal dersleri barındırır.

Yeri: Göğsün ortası.

Fiziksel bedenle enerji bağlantısı: Kalp ve dolaşım sistemi, kaburgalar, memeler, timüs bezi, akciğerler, omuzlar, kollar, eller, diyafram.

Duygusal/zihinsel bedenle enerji bağlantısı: Bu çakra yaşam kalitemizi saptamakta zihinsel algılamadan daha belirleyici olan duygusal algılamamıza hitap eder. Çocukluğumuzda, çevremizdeki koşullara bir dizi duygu ile tepki veririz: Sevgi, merhamet, güven, umut, umutsuzluk, kıskançlık ve korku. Yetişkinler olarak, bizden içimizde dengeli bir duygusal ortam yaratıp bu ortamda bilinç ve merhamet ile hareket etmemiz beklenir.

Simgesel/algısal bağlantı: Diğer çakralara oranla bu çakra Tanrıya havale etme kapasitemizi en fazla simgeleyendir. Onun enerjisi ile kişisel duygusal sınavlarımızı, niyeti bilincimizi yükseltmek olan İlahi planın bir uzantısı olarak kabul ederiz. Duygusal acımızı

serbest bırakarak, olayların neden belirli şekilde geliştiklerini bilme ihtiyacımızdan kurtularak dinginliğe erişiriz. O içsel huzuru elde edebilmek için ise bağışlamanın şifa verici enerjisini kucaklamalı ve insanla sınırlı adalet gereksiniminden kurtulmalıyız.

Sefirot/Kutsal Tören bağlantısı: Dördüncü çakra Tanrıdaki güzellik ve merhameti simgeleyen Tif'eret sefirotunun karşılığıdır. Bu enerji Kutsal Varlığın kalbini, sonsuz akan besleyici yaşam gücünü simgeler. Nikah töreni dördüncü çakra enerjisine karşılık gelir. Bir arketip olarak evlilik öncelikle kişinin kendisi ile bağını, benlik ve ruhun içsel birleşmesini simgeler.

Dördüncü çakra sınavları üçüncü çakra sınavlarına benzer, ancak ruhsal incelikleri daha çoktur. Üçüncü çakranın odak noktası fiziksel dünya ile ilişkide kendimize ilişkin duygularımız iken, dördüncü çakra kendi düşüncelerimiz, fikirlerimiz, tutumumuz, esin kaynaklarımıza olan duygusal tepkilerimiz ve duygusal ihtiyaçlarımıza gösterdiğimiz özen ve dikkat gibi içsel dünyamız ile ilgili hislere odaklanmıştır. Bu bağlantı düzeyi başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurmada temel unsurdur.

Başlıca korkuları: Yalnızlık ve bağlanma, "kalbinin sesini izleme" korkusu; kendini duygusal olarak koruyamama korkusu; duygusal zaaf ve aldatılma korkusu. Dördüncü çakra enerjisi kaybı kıskançlık, içerleme, kızgınlık, nefret ve başkaları kadar kendini de bağışlayamamaya yol açabilir.

Güçlü olduğu başlıca noktalar: Sevgi, bağışlayıcı olmak, merhamet, bağlılık, esinlenme, umut, güven, kendine ve başkalarına şifa verme.

Kutsal gerçek: Dördüncü çakra insan enerji sisteminin güç merkezidir, çünkü Sevgi Yüce Güçtür. Her ne kadar "zihinsel enerji" genel olarak duygusal enerjiden üstün sayılırsa da insan bedeni ve ruhunu asıl harekete geçiren duygusal enerjidir.

En saf şekildeki sevgi, yani koşulsuz sevgi sonsuz bağışlama ve dualarımıza cevap verme niteliği ile Yüce Varlığın özüdür. Kalplerimiz güzelliği, merhameti, bağışlamayı ve sevgiyi ifade et-

mek üzere yaratılmıştır. Bunun aksine davranmak ruhsal doğamıza aykırıdır.

Sevgi dilini doğuştan akıcı bir biçimde konuşamasak da ömrümüzü onu öğrenmekle geçiririz. Onun enerjisi saf güçtür. Sevgi çekici geldiği kadar bizi ürkütür de. Sevgi tarafından harekete geçirilir, denetlenir, esinlenir, şifa bulur ve yıkıma uğrarız. Sevgi fiziksel ve ruhsal bedenlerimizin yakıtıdır. Yaşamın tüm sınavları sevginin bir yönüne ilişkin bir derstir. Bu sınavları nasıl cevapladığımız hücre dokularımıza kaydedilir: Biyografik seçimlerimizin biyolojik sonuçları dahilinde yaşarız.

SEVGİNİN GÜCÜNÜ ÖĞRENMEK

Sevgi bu denli güçlü olduğundan enerjisini aşamalar halinde öğreniriz. Her aşama sevginin yoğunluğu ve biçimleri hakkında bir ders sunar: Bağışlama, merhamet, cömertlik, iyilik, kendimize ve başkalarına bakmak, özen göstermek. Aşamalar çakralarımızın izini takip eder: Sevgiyi kabilemizde öğrenmeye başlarız. Onun türlü enerji ifadelerini aile bireylerinden alırız. Kabile sevgisi koşulsuz olabilir, ama genel olarak sadakat ve kabile dayanışması beklentisi taşır. Kabile ortamında sevgi, benzer olanların paylaştığı bir enerjidir.

İkinci çakra uyanmaya başlayıp arkadaşlık bağlarını öğrendiğimiz zaman, sevgi "yabancıları" da içerecek şekilde genişler. Sevgimizi kan bağımız olmayanlarla da paylaşma ve şefkat yoluyla ifade ederiz. Üçüncü çakramız uyandığında dışsal şeylere, kişisel, fiziksel, spor, eğitim, moda, flört etme, eş bulma, meslek, ev, beden gibi konuları içine alacak maddi gereksinimlere karşı sevgiyi keşfederiz.

Bu üç çakranın üçü de dış dünyadaki sevgi ile ilgilidir. Uygarlığımızın bir döneminde yaşam yalnızca bu üç tür sevgiyi gerektiriyordu. Pek az insan kabile ve eş sevgisinden başka bir şeye gereksinim duyardı. Oysa psikoterapi ve ruhsallık hareketinin gelişi ile sevgi biyolojik eylemi etkileyen, belki de belirleyen güç olarak ka-

bul edildi. Sevgi kendimiz ve başkalarına şifa vermemize yardımcı olur.

Boşanma, sevilen birinin ölümü, terk edilme, sadakatsizlik gibi temelinde sevginin yattığı yaşamsal krizler çoğunlukla hastalık nedenidir. Bu olayların hastalıklardan önce oluşması rastlantı değildir. Çoğunlukla fiziksel iyileşme, duygusal sorunların çözümlenmesini gerektirir ya da şart koşar.

Kırk yedi yaşında bir marangoz olan Jack, tüm yaşamı boyunca edindiği birikiminin büyük bir kısmını kuzeni Greg'in iş girişimine yatırmıştı. Kendisini "işin acemisi" olarak tanımlayan Jack, Greg'in daima doğru yatırımlar yaptığını ve ona bu hatırı sayılır yatırımının erken emeklilik olanağı sağlayacak kadar getirisi olacağına söz verdiğini söylüyordu. Jack'in karısı Lynn, tüm birikimlerini hiçbir mali garantisi olmayan bu projeye yatırmakta duraksamıştı. Ancak, Jack kuzenine güveniyor, her şeyin beklendiği gibi sonuçlanacağını hissediyordu.

Dört ay sonra girişim başarısızlıkla sonuçlandı ve Greg ortadan kayboldu. Bundan iki ay sonra bir iş kazasında Jack'in beli sakatlandı. Tansiyonu da yükselmişti. İçine kapandı, depresyona girdi. Karısı Lynn onu bu iş yapamaz ve güçsüz durumdan kurtarmak umuduyla katıldığı bir grup çalışmasına zorla getirmişti.

Bazı bozuklukların nedeni o kadar bellidir ki, dışardan bakan herhangi biri boşlukları tamamlayıp o nedeni görebilir. Jack'in mali stresinin kuzeninin ondan yararlandığı duygusu ile birleşmesi ruhunu öfkeyle kasıp kavurmuş, bunun sonucunda beli ve siyatik siniri zayıf düşmüştü. Kuzeninin zenginlik vaatlerine inanmakla düştüğü büyük yanılgıya saplanıp öfkelenmesi tansiyonunun yükselmesine katkıda bulunmuştu. Greg'in onu aldatması, kendisinin de karısını düş kırıklığına uğrattığı duygusu sonucu Jack kalbinden vuruldu.

Konuşmamda bağışlama konusuna geldiğimde Jack o kadar tedirgin oldu ki, salondan çıkmak için izin istedi. Vereceğim bilgiyi dinlemeye ihtiyacı olduğunu bildiğim için çıkmasını istemiyordum.

Ancak, yüzüne bakınca, kalmasının onu daha fazla rahatsız edeceğini gördüm. Sanki salonda sadece ikisi varmışçasına, Lynn kocasının elini tuttu ve ona bir aptallık yaptığını düşünüp kendisini suçlamakta olduğunu, oysa aslında bu eyleminin sevgiden kaynaklandığına inandığını söyledi. Ve devam etti, "Sevgiyle yapılan bir hareketin acıyla ödüllendirileceğine asla inanmam. Eğer bakış açını değiştirip sevdiğin bir insanı 'doğrusu bu' diyerek desteklemiş olduğunu gerçek kabul edersen, her şey düzelecektir. Kuzenine duyduğun kızgınlığın hayatımızın geri kalanını mahvetmesini istemiyorum. Haydi, yolumuza devam edelim."

Jack ağlayarak karısına özür ve minnet sözleri mırıldanmaya başladı. Çalışma grubunun diğer katılımcıları da çok duygulanmıştı. Jack ile Lynn'i yalnız bırakmak için dışarı çıktılar. Ben de odadan çıkarken, Lynn yanlarına gelmemi istedi. "Sanırım artık gidebiliriz. Jack ve ben bundan böyle iyi olacağız" dedi.

Birkaç ay sonra, nasıl olduklarını sormak için onları aradım. Jack işine dönmüştü. Sırtı onu daha az rahatsız ediyordu. Tansiyonu normaldi, morali de artık bozuk değildi. Kendilerini başlarına gelen maddi talihsizlikten büyük ölçüde kurtulmuş hissediyorlardı. Çünkü ikisi de olanları gerçekten bağışlayıp yollarına devam etmeyi başarabilmişti. Lynn bana, "Greg'den hiç ses çıkmadı. Ama bu karışık durumun bu günlerde onun kafasını bizden çok daha fazla meşgul ettiğini sanıyoruz" dedi.

Bu çift, yürek enerjisinin ruhsal gücüne bir örnektir. Lynn'in kalbinden Jack'in bedenine akan merhamet ve şefkat Jack'e kuzenini ve kendisini bağışlamak ve yaşamaya devam etmek için gerekli desteği vermiştir.

YÜCE VARLIĞA GİDEN YOL OLARAK KENDİNİ SEVMEK

"Kendini sevmeyen başkalarını da sevemez" sözü çok yaygındır. Ancak, çoğu insan için kendini sevmek belirsiz bir kavramdır. Bazen alışveriş çılgınlıkları ve olağanüstü tatiller olarak bunu mad-

di yaşama geçiririz. Ancak, kişinin kendisini tatiller ve oyuncaklarla ödüllendirmesi kendini onaylamada fiziksel zevki kullanan üçüncü çakra sevgisidir. Bu tür bir ödül hoş olmakla birlikte bir ilişkiyi, bir işi veya sağlığımızı etkileyen başka bir sorunlu koşulu değerlendirirken kalbin daha derinindeki duygusal çırpınışları ile temasa geçmemizi engelleyebilir. Kendini bir dördüncü çakra sınavı olarak sevmek demek, kalbin duygusal mesajlarını ve ruhsal direktiflerini dinleyecek cesarete sahip olmak demektir. Kalbin bizi şifa vermek için en sık yönelttiği arketip "yaralı çocuk"tur.

Hepimizin içindeki "yaralı çocuk" gençliğimizin yaralı veya kavruk kalmış duygusal kalıplarını, acı hatıralarını, olumsuz tutumlarını ve işlev bozukluğuna uğramış benlik imgemizi içerir. Yetişkinler olarak, bilmeden bu kalıplar içinde davranışlarımızı sürdürebiliriz, ancak bu yeni bir biçim alır. Sözgelimi, terk edilme korkusu yetişkinlikte kıskançlık halini alır. Cinsel taciz, cinsel işlev bozukluğu olur ve çoğu zaman aynı ihlallerin kendi çocuklarımızda tekrarlanmasına yol açar. Çocuğun olumsuz benlik imgesi daha ileride anoreksi (beslenme bozukluğu), aşırı şişmanlık, alkolizm ve saplantısal başarısızlık korkusu gibi başka bağımlılıklara dönüşebilir. Bu kalıplar duygusal ilişkilerimizde, özel yaşamımızda, iş yaşamımızda ve sağlığımızda hasara neden olabilir. Kendini sevmek, içimizdeki bu arketiple yüzleşmek ve yaralı çocuğun üzerimizdeki otoritesini ortadan kaldırmakla başlar. Yaralar, tedavi edilmezlerse bizi geçmişte yaşatmayı sürdürür.

Derek bazı acı çocukluk anılarından kurtulmak için bir çalışma grubuma katılan otuz yedi yaşında bir iş adamıydı. Çocukluğunda çok hırpalanmıştı. Sürekli dövülmüş, aç bırakılmış, ceza olarak ayağına küçük gelen ayakkabılar giymeye zorlanmıştı.

Liseyi bitirince evinden ayrılıp üniversite boyunca geçimini sağlamış, sonra da satış işine girmişti. Onunla tanıştığımda mutlu bir evliliği ve iki çocuğu vardı. Kendi ifadesiyle, şimdiye kadar uzak tutmayı başardığı ana babası ve çocukluk anılarıyla yüzleşmesinin vakti gelmişti. Derek'in babası yeni ölmüştü. Annesi ise De-

rek ile temasa geçmenin yollarını aramaktaydı. Derek annesiyle görüşmeyi kabul etmiş, ilk buluşmalarında annesiyle babasının çocukluğunda kendisine neden böylesine kötü davrandıklarını bilmek istediğini söylemişti.

Annesi önce her tür tacizi yadsımış ama sonunda hatırlamayı başardığı birkaç olayın tüm suçunu babasına atmıştı. Derek'in o kadar mutsuz olduğunu bilmiş olsa, mutlaka bir şeyler yapmış olacağını eklemişti. Sonra duygusallaşıp yeni dul kalmış bir kadına Derek'in nasıl böyle sert davranabildiğini sormuştu. Bu, tacizci ebeveynin çocuğunun onunla yüzleşmesine verdiği tipik bir yanıttır.

Derek birey ve kabile anıları konusundaki konuşmamı dikkatle dinledi. Anne babasının kötü insanlar olduğuna inanmadığını söylüyordu. Belki de yaptıklarının sonucunun farkına varamamış korkak insanlardı. Grup çalışmasının sonunda, düşünecek çok şey edindiğini, buna şükran duyduğunu söyledi.

Bu çalışmadan dört beş ay sonra Derek bana bir not yolladı. Yaşamın katı anılar saklamak için çok kısa olduğunu ve onun hayatına yeniden girişini kendi evliliği ve baba oluşu aracılığı ile sevgi dolu bir yaşamın nasıl olduğunu annesine gösterme fırsatı olduğuna inanmayı seçtiğini yazıyordu. Annesi ile düzenli olarak görüşüyor, bir gün her şeyin "yoluna gireceğini" söylüyordu.

Derek'in hikayesi Tif'eret sefirahından gelen şifa verici rehberlikten söz eder. Bu rehberlik ona duygusal anılarını tekrar gözden geçirmesi gerektiğini söylemiştir. Her zaman ve hepimiz için olduğu gibi, harekete geçecek kadar olgunlaştığında rehberlik Derek'e ulaşmıştır. Sezgisel yol göstericiyi izlemek en iyi önleyici sağlık-bakım yöntemidir. Derek'in yüreğinin ruhsal enerjileri olumsuz anıların sağlığına zarar verebileceği konusunda onu uyarmıştı. Herkesin sezgisel sistemi böyle işler; zarar verici olumsuz akımlara karşı bizi uyarmadığı ve bu olumsuz enerjiler hastalığa dönüşmeden onları bırakmayı nasıl seçeceğimizi bize göstermediği çok enderdir.

Şifa bulma ancak bağışlama eylemiyle mümkündür. İsa'nın ya-

şamı ve öğretilerinde, bağışlama bir ruhsal kusursuzluk eylemi; aynı zamanda da fiziksel bir şifa eylemidir. Bağışlama şifa için bir seçenek değil, bir gerekliliktir. İsa daima hastaların önce ruhsal acılarını dindirmiş, fiziksel iyileşme doğal olarak onu izlemiştir. İsa'nın şifa vermesi birçok ilahiyatçı ve Pazar okulu öğretmeni tarafından günah çıkarmanın ilahi ödülü olarak yorumlanmış ise de, bağışlama, kişinin kendisini sevginin şifa verici gücüne bütünüyle açabilmesi için gereken ruhsal bir eylemdir. Kendini sevmenin anlamı, kendimize, geçmişimizdeki insanları bağışlayacak kadar özen göstermemizdir. Böylece yaralar artık bize zarar veremeyecektir. Çünkü yaralarımız bizi inciten insanları değil, yalnızca kendimizi incitir. Bu yaralarla bağımızı koparmak Yüce Varlık ile ilk üç çakrada kurulan çocukça ilişkiden ayrılıp dördüncü çakranın sevgi ve merhametini Yüce Varlık ile birlikte eyleme geçirmek demektir.

Dördüncü çakra enerjileri bizi ruhsal olgunlukta daha ileriye, Yüce Varlık ile bir anne çocuk ilişkisinin ötesine, olaylara açıklama bulmak için dua etmenin ötesine, beklenmeyenden korkmanın ötesine taşır. Yaralı çocuk Yüce Varlığı, tüm acı veren deneyimlere insan mantığına uygun açıklamalar vererek bir suç ve ceza sistemi içinde hareket edermiş gibi görür. Yaralı çocuk ne kadar acı verici olursa olsun tüm deneyimlerde ruhsal içgörü yattığını anlamaz. Yaralı bir çocuk gibi düşündüğümüz sürece sevmeye koşullu bir sevgi ve büyük bir kaybetme korkusu ile devam ederiz.

Kültürümüz, bir bütün olarak yaralı ve kurban olma yaklaşımını vurgulama hastalığını iyileştirme yolunda. Ancak, yaralarımızın gücü altında isek, bu olumsuz güçten kurtulup "yaralanmamış" olmaya yaklaşmak ve içsel yetkiye ulaşmak zordur. Kültürümüz yaralarından ruhsal yetişkinliğe henüz geçememiş bir "dördüncü çakra kültürü"dür.

BİLİNÇLİ BEN'İ UYANDIRMAK

Dördüncü çakrayı yaşayıp verdiği dersleri alarak aşabiliriz. Kendi yüreğimize girdiğimizde, üç alt çakranın alıştığımız düşün-

ce kalıplarını ve özellikle kabile yüreğini geride bırakmış oluruz. "Önceliğim ailemin gereksinimleridir" veya "Karım kendini güvende hissetmeyeceği için işimi değiştiremem" gibi alıştığımız tanımların korumasından çıkmış oluruz. Kalbimizin eşiğinde tek bir soru ile selamlanırız: "Ya ben?"

Bu soru bir çağrıdır. Yıllarca biriktirdiğimiz, bastırılmış ama bir anda bize yeni bir yol saptayacak, iyi kaydedilmiş duygusal verinin çağrısıdır. Dönüp yeniden kabile zihnimize sığınmayı deneyebiliriz ama avutucu niteliği kaybolmuştur.

Hiç kimse ve hiçbir şey ile bağlantı kurmadan, yalnızca kendimizle bağlantılı olarak duygusal doğamızı tanıma işine girişiriz. Bu son derece zorlu bir iştir. Kişinin, başkası önemli bir rol oynasın veya oynamasın, şunları bilmeye ihtiyacı vardır: Ben nelerden hoşlanırım? Neyi severim? Beni mutlu eden nedir? Denge için neye ihtiyacım var? Güçlü yönlerim nelerdir? Kendime güvenebilir miyim? Zayıf noktalarım nelerdir? Yaptığım şeyleri neden yaparım? Başkalarının dikkatine ve onayına ne zaman ihtiyacım olur? Birisine yakın olup da yine de kendi duygusal gereksinimlerime saygı duyacak kadar güçlü müyüm?

Bu sorular kabile zihninin sorduğu sorulardan farklıdır. O bize şu soruları sormayı öğretir: "Başkalarıyla ilişkili olarak nelerden hoşlanırım? Başkalarına çekici görünürken ne kadar güçlü olabiliyorum? Mutlu olmak için başkalarından neler almalıyım? Birisinin beni sevmesi için kendimde neleri değiştirmeliyim?

Kendimizi keşfe yönelik sorular sormak kolay değildir, çünkü cevapların yaşamımızı değiştirmemizi gerektireceğini biliriz. 1960'lardan önce bu tür sorular sadece toplumun mistikler, sanatçılar, filozoflar ve diğer yaratıcı dahileri gibi marjinal üyelerinin alanına giriyordu. "Ben" ile karşılaşmak insan bilincinin dönüşümünü başlatır. Pek çok sanatçı ve mistik için bunun sonu, depresyon, çaresizlik, halüsinasyon, vizyon görme, intihar girişimleri, kontrol dışı duygusal karmaşa ile fiziksel ve aşkın (transcendental)

erotizm ile birlikte yüksek coşku durumları olmuştur. Genel kanıya göre, ruhsal uyanışın bedeli çoğu için çok yüksek ve çok riskli idi. Ancak "Tanrı vergisi" bir yetenek sahibi olan bir avuç insan için uygun görülmüştü.

Ancak, 1960'ların devrim enerjisi milyonlarca insana "Ya ben?" dedirtmişti. Ondan sonra insan bilinci hareketi kültürümüzü dördüncü çakranın arketipik kapısının eşiğinden içeri sokmuştu. Bu enerji kalbimizin sırlarını gün ışığına çıkarmış, yetişkin kişiliğimize şekil veren çocukluk yaralarını dile getirmişti.

Dördüncü çakra kültürünün ülke çapında boşanmaları artırması hiç şaşırtıcı değildir. Dördüncü çakranın açılması evlilik arketipini eşli yaşama arketipine dönüştürmüştür. Bunun sonucu olarak, günümüz evliliklerinde geleneksel evliliklerde şart olan "ben"den vazgeçmenin tersine, başarı için güçlü bir "ben" bilinci gerekir. Nikah töreninin simgesel anlamında kişinin önce kendi kişiliği ve ruhu ile birleşmiş olması vardır. Kişi iç dünyasını açıkça anlarsa, eşi ile başarılı bir özel ve yakın ilişki kurabilir. O halde, boşanmalardaki artış doğrudan dördüncü çakranın açılması ile bağlantılıdır. Çünkü bu, insanları ilk kez benlik keşfine yöneltmektedir. Çoğu kişi evliliğinin bozulmasını eşinin ona duygusal, psikolojik ve zihinsel gereksinimlerinde destek vermemesine bağlayarak, bunun sonucunda gerçek bir eş arayışına girmek zorunda kaldığını söyler.

Dördüncü çakranın açılması sağlık, şifa ve hastalıkların nedenine ilişkin bilincimizi de değiştirmiştir. Bir zamanlar hastalıkların mikrop ve genetik nedenler gibi alt çakralardan kaynaklandığı düşünülürken, artık hastalığın kaynağının toksik duygusal stres düzeyleri olduğunu görüyoruz. İyileşmek duygusal yaraların onarımı ile başlar. Tıp şablonumuz artık kalbin gücü çevresinde yeniden şekilleniyor.

Aşağıdaki öykü bu değişimi yansıtıyor. Hekim olan Perry ile bir çalışma grubumda tanıştım. Perry'nin uzun hekimlik deneyimi tipik bir kişisel ve mesleki stres yaratmıştı. Alternatif teori ve uygu-

lamalar tıp dünyasında yaygınlaştığında, Perry konu hakkında bir şeyler okumakla birlikte yeterli bilgisi olmadığından hastalarına geleneksel tedavi uyguluyordu.

Beş yıl kadar önce Perry alternatif terapiler konulu bir seminere katılmaya karar verdi. Burada sunulan bilgilerin bilimsel geçerliğinden ve meslektaşlarının tartıştığı vakalardan çok etkilenmişti. İşine döndüğünde hastalarına farklı bir gözle bakmaya başladı. Muayene sırasında kişisel sorunları hakkında sorular soruyordu. Bütüncül sağlık üzerine kitaplar okudu, konferans ve seminerlere katıldı. En çok ilgilendiği konu hastalıkların duygusal bileşkesi idi. Zamanla Perry geleneksel tıbba inancını kaybetti. Konuyu meslektaşlarıyla tartışmak istediyse de ilgisi paylaşılmadı. Artık bir reçete yazarken kendisini rahat hissetmiyordu. Ancak, hastalarına başka tedavi yöntemleri önerecek kadar da kendisine güveni yoktu. Muayenehanesine gitmek öylesine içinden gelmez olmuştu ki hekimliği bırakmayı düşündü.

Bir gün, tam bir hastayı kabule hazırlanırken elli iki yaşındaki Perry masasının başında kalp krizi geçirdi. İyileşme döneminde bir psikoterapist ve bir de ruhsal danışman ile görüşmek istedi. Birkaç ay danışmanlık aldıktan sonra alternatif tedavi konusunu incelemek üzere işine birkaç ay ara verdi. Sonunda, hastaların fiziksel gereksinimlerinden başka psikolojik, ruhsal ve duygusal ihtiyaçlarının da karşılandığı bir tedavi merkezi kurdu.

"Çok ağır bir kalp krizi geçirdim. Sağlığıma kavuşmam, terapiye başlamam, böylece iç dünyama girmem sayesinde olmuştur. Kalbimin tıp mesleği yüzünden hastalandığını kalp krizi geçirinceye kadar anlamamıştım. Bundan daha açık ne olabilir? Kendi iyiliğim için artık hastalarıma ihtiyaçları olan özen ve farkındalıkla bakmalıyım. Artık kendime de bakmam gerek. İşimde eskisi gibi geç saatlere kadar kalmıyorum. Kendime bakmaya öncelik veriyorum. Tüm yaşamım şimdi daha sağlıklı, çünkü hastalandım ve geçirdiğim krizi koroner sistemimdeki bir elektrik sorunundan ibaret olarak görmemeye, çok daha önemli olduğuna inanmaya karar verdim."

YARALARIN DİLİNİ AŞMAK

Bir dördüncü çakra kültürü olarak, yaralar üzerine kurulmuş bir mahremiyet dilimiz var artık. 1960'lardan önce kabul edilen konuşma konuları birinci, ikinci ve üçüncü çakralar alanındaki bilgi alış verişi idi: Nereli olduğumuz, işimiz ve hobilerimiz. Birinin cinsel arzularının ayrıntılarını veya psikolojik ve duygusal acısının derinliğini açıklaması pek ender idi. Kültürümüz bu düzeyde bir tartışmadan rahatsız oluyordu ve bunun için gerekli sözcüklerimiz eksikti.

Oysa bir dördüncü çakra kültürü olduğumuzdan bu yana, benim "yara dili" dediğim mahremiyet dilinde usta olduk. Artık yaralarımızı ortaya çıkarmayı ve onları değiş tokuş etmeyi konuşmamızın temeli olarak kullanıyor, hatta onlara ilişkilerimizi perçinleyen bir yapıştırıcı işlevi yüklüyoruz. Bunda o kadar ustalaştık ki, yaralarımızı insanları ve durumları kontrol etmek için bir tür "ilişki değeri birimi"ne çevirdik. Taciz, ensest, bağımlılık ve zor kullanma gibi tarihçeleri olanlara yardım için kurulan dayanışma grupları sadece yara dilini güncel mahremiyet dilimiz olarak geliştirmeye hizmet ediyor. Bu iyi niyetli dayanışma grupları içinde, üyelere çoktan beri gereksinim duydukları yaralarını geçerli kılma hizmeti veriliyor. Dikkatli grup üyelerinden gelen merhamet, onlara sıcak, kuru bir günde içilen kocaman bir bardak soğuk su gibi geliyor.

Birkaç yıl önce öğle yemeğinde bir kadınla buluştuğum sırada yara dilinin ne kadar yaygınlaştığının farkına vardım. Onu beklerken iki erkekle kahve içiyordum. Mary geldiğinde, onu Tom ve Ian ile tanıştırdım. O sırada Mary'ye sekiz Haziran günü özel bir misafire okul kampusunda eşlik edip edemeyeceğini soran bir adam masamıza geldi. Mary'ye sorulan sorunun "8 Haziranda müsait misiniz?" olduğuna dikkatinizi çekerim: Evet ya da hayır cevabı gerektiren bir soru.

Mary bunun yerine şöyle bir karşılık verdi: "Haziranın sekizi mi dediniz? Sekiz Haziran. Katiyen olmaz. Başka her gün olur da, o gün olmaz. Sekiz Haziran benim ensest kurbanları çalışma gru-

bumla buluşma günüm. Asla birbirimizi yarı yolda bırakmayız. Ne olursa olsun, birbirimize destek olmaya sözümüz var. Kesinlikle o gün olmaz. Başka birini bulmanız gerekecek. Bu gruba verdiğim sözleri daima tutarım. Hepimizin geçmişi tutulmamış sözlerle dolu ve biz birbirimize aynı saygısızlığı yapmamaya ant içtik."

Soruyu soran Wayne adlı adam sadece, "Peki, oldu. Teşekkürler" dedi ve gitti. Ama Ian ve Tom gibi ben de donakalmıştım. Sonra Mary ile yemek yemek üzere oradan ayrıldık. Yalnız kaldığımızda sordum, "Mary, Wayne'e sekiz Haziranda boş olmadığını söylemek için neden bu dramatik cevabı verdiğini bilmek istiyorum. Yani, Ian ve Tom ile tanışmandan on iki saniye sonra, onlara küçükken başından bir ensest deneyimi geçtiğini ve bu yüzden hala kızgın olduğunu anlatmak senin için son derece önemliydi sanırım. Benim bakış açımdan, senin kişisel tarihçenin masadaki konuşmaya hakim olmasını istediğin açıkça belli idi. Bu iki kişinin sana özenle davranmasını ve yaralı bir insan olarak seni kabullenmelerini istedin. Wayne'in senden istediği bilgiye evet veya hayır cevabı yeterli iken, sen bütün bu bilgiyi açığa çıkardın. Neden herkese ensest kurbanı olduğunu söyledin?"

Mary bana sanki ona ihanet etmişim gibi baktı ve "Çünkü ben bir ensest kurbanıyım" dedi.

"Bunu biliyorum Mary. Sorduğum şu, neden bunu onların bilmesini istedin?"

Mary duygusal dayanışma hakkında, hele ensest grupları dayanışması hakkında bir şey bilmediğimin belli olduğunu söyledi. Mary'ye, çok acı bir çocukluk geçirdiğinin farkında olduğumu ama şifa bulmanın, acısını yenmek demek olduğunu, onu "pazarlamak" olmadığını anlattım. Arkadaş olarak, yaralarını iyileştirmek yerine bu yaraların üzerinde söz sahibi olmasına yol açtığını anlatmam gerekiyordu. Bana arkadaşlığımızı tekrar gözden geçirmesi gerektiğini söyledi. Restorandan ayrıldığımızda arkadaş olarak da ayrılmıştık.

Ancak tanık olduklarım beni etkilemişti. Mary soruma cevap

vermedi. Yaralarına o kadar sarılmıştı ki, onları bir tür sosyal değer birimine çevirmişti. Acılı çocukluğu nedeniyle ona bazı ayrıcalıklar borçlu olunduğunu sanıyordu; bir hatıra onu rahatsız ettiği zaman hastalık izni alabilmek; babasının ona yaptıklarından ötürü maddi yardım; bütün "arkadaşlarından" sonsuz duygusal destek. Mary'ye göre, gerçek arkadaşlar onun bunalımını anlayan ve sorumlulukları ağır geldiğinde üzerinden alan kişilerdi.

İlginçtir, programımda ertesi gün söz konusu toplulukta kısa bir konuşma yapmak vardı. Saatinden önce oradaydım. Konuşmamı dinlemeye gelen bir kadının yanına oturup ona, "Merhaba. Adınız nedir?" diye sordum. Bana başını bile çevirmeden cevapladı, "Elli altı yaşındayım ve bir ensest kurbanıyım. Elbette artık atlattım. Çünkü ensesten kurtulanlar dayanışma grubu üyesiyim, birbirimiz için bir destek sistemiyiz biz. Bu insanlar sayesinde hayatım dolu dolu geçiyor." Yalnız bu deneyimin bir öncekinin tekrarı olduğu için değil, sadece adını sormuş olduğum için de şaşkınlık içindeydim.

Bir mahremiyet dili olarak yaralar, ilişkiler içinde de bir ifade alanı buluyor. Günümüz romantik bağ ritüellerinin "start almak" için bir yara gerektirdiğini söylemek pek abartılı olmaz. Tipik bir bağlanma töreni şöyle bir şeydir: İki kişi tanışır. Birbirlerine isimlerini, doğum yerlerini söyler, belki biraz da etnik ya da dinsel kökenleri (birinci çakra) hakkında bilgi alışverişinde bulunurlar. Sonra, konuşma ikinci çakra konularına girer: Meslek, evlenme, boşanma, çocuklar dahil ilişkilerinin tarihçeleri, belki biraz maddi durum. Sıra üçüncü çakra paylaşımına gelmiştir. Bunlar yiyecek alışkanlıkları, egzersize ayrılan zaman, boş vakitlerdeki faaliyetler, belki de kişisel gelişim programları alanındadır. Yakın bir ilişki kurmak istiyorlarsa dördüncü çakraya girerler. Bir tanesi halen "sarmakta" olduğu bir yarayı açıklar. Karşısındaki de "bağlanma" tarzında bir cevap vermek isterse, o da aynı boyutta bir şey ile yaraya yetişmeye çalışır. Uyum sağlanacak olursa "yara eşleri" olurlar. Birleşmeleri aşağıdaki konuşulmayan anlaşma şartlarını içerecektir:

1. Bu yara ile ilintili zor anıların üstesinden gelmek için birbirimize destek olacağız.

2. Bu destek, toplumsal, hatta iş yaşamımızın herhangi bir yönünü yaralı eşin gereksinimlerine göre yeniden düzenlemeyi de içerir.

3. Gerekirse, yaralı eşin sorumluluklarını, ona desteğimizde ne kadar içten olduğumuzu göstermenin bir yolu olarak üstleneceğiz.

4. Eşimizin kendi yarasını bizimle birlikte ele alması ve düzelmesi için istediği kadar süre tanıması için onu daima yüreklendireceğiz.

5. Yaraların kökenindeki tüm zaafları ve yetersizlikleri en az sürtüşme ile kabul edeceğiz. Çünkü, şifa bulmak için kabul şarttır.

Kısacası, yara mahremiyetine dayanan bir bağ, zayıf düşmüş eşlerin daima birbirlerine gereksinim duyacaklarının ve sonsuza kadar diğer eşin iç dünyasına giriş hakları olduğunun ima edilmiş garantisidir. İletişim açısından bu gibi bağlar, tedavi edici destek ve şifa bulma yolunda karşılıklı verilen bağlayıcı sözlere yönelik sevginin yepyeni bir boyutunu temsil eder. Güç açısından, eşler bir diğerinin zayıf noktalarına hiç bu kadar kolay erişememiş ya da yakın ilişkileri kontrol etmek için yaraları kullanmayı hiç bu kadar açık kabullenmemişlerdi. Yara dili, mahremiyet çerçevesini tümüyle baştan tanımlamıştır.

Özellikle duygusal acı ile hastalıklar arasındaki bağ ve duygusal travmalara şifa vermek ile sağlığa kavuşmak hakkındaki eserlerde, yaralı mahremiyet, bütüncül şifa camiasında çok büyük destek buldu. Ensestten çocuk tacizine, ev içi şiddetten aileden birinin hapse düşmesine kadar olası her tür duygusal travma için bir dayanışma grubu kuruldu. Televizyonlardaki sohbet programları insanların yaralarını halka açıklayarak beslenmekte. (Bu günlerde yalnız kendi yaralarımızla yaşamakla kalmayıp eğlencemizi de başkalarının yaralarından sağlıyoruz.) Hukuk sistemi, yaraları ekonomik güce nasıl çevireceğini öğrendi: Televizyonlardaki reklamlar yaralarını sarmanın bir yolu olarak insanları dava açmaya teşvik etmekte.

1960'lardan önce olgunluk ve güçlü olmak, kişinin kendi derdini kendine saklaması anlamına gelirdi. Bunların güncel tanımlanması ise, kişinin içteki zayıflıklarını başkalarına açma kapasitesini içerir oldu. Bu dayanışma gruplarının başlangıçtaki niyeti insanların kişisel bir bunalıma, besleyici, şefkatli bir karşılık deneyimlemelerine yardımcı olmak iken, hiç kimse bunların, kişi krizi tümüyle atlatıncaya dek işlevlerini sürdürmelerini, hele bir şifa verme birimi olarak işlev görmelerini beklemiyordu. Bunlar yalnızca geçiş ırmağını aşacak bir tekne olarak tasarlanmıştı.

Ancak, karşı sahile vardıklarında yolculardan pek azı kurtarma gemisinden inmek istedi. Bunun yerine, yaşamlarındaki geçici dönemi tam gün yaşam tarzı haline getirdiler. Yara dilini öğrenince, dördüncü çakra kültürümüzde yaralı olmanın verdiği ayrıcalıklardan vazgeçmek onlara son derece zor geldi.

Bir şifa programımız yoksa, destek ve merhamet saydığımız şeylere bağımlı hale gelme riski taşırız. Yaralarımızı "işlemek" için giderek daha çok zamana gereksinim duyduğumuza inanırız. Gereksindikleri destek hayatta o kadar geç kalmıştır ki, grup üyeleri bu desteğe, "Bir daha buradan hiç ayrılmayacağım, çünkü destek bulduğum tek yer burası. Bildiğim dünyada hiç destek bulmadım. Bu nedenle, neler geçirdiğimi anlayan insanlar arasında 'ele alınma' durumunda kalacağım" dercesine tutku ile sarılırlar.

Benzeri destek sistemlerindeki bu sorun, katılımcıya yeterince destek aldığını, artık yaşamak denen işe geri dönmesi gerektiğini anlatmanın zorluğundan kaynaklanır. Birçok açıdan bu sorun merhamet anlayışımızın çarpıklığını yansıtır. Merhamet bir dördüncü çakra duygusudur. Tif'eret sefirahında bulunan ruhsal enerjilerden biridir. Anlamı, kişinin yaşamını tekrar güçlü kılarken, onun acı çekmesine saygı gösterme gücüdür. Kültürümüz uzun süre kalp yaralarının iyileşmesine zaman tanımadığı gibi, böyle bir gereksinim olduğunu bile kabul etmedi. Bunu telafi etmek için şimdi de şifa bulmaya bir zaman sınırı koymama yanlışına düşüyor. Artık hassas olmasına karşın güçlü, sağlıklı bir yakınlaşma modeli yaratmamız

gerekiyor. Şu anda, iyileşmiş sözcüğünü muhtaç sözcüğünün zıt anlamlısı olarak ele alıyoruz. Dolayısıyla, iyileşmiş olmak, daima mutlu, kendi kendine yeten, sürekli olumlu ve asla kimseye ihtiyaç duymayan kişi anlamına geliyor. Neden hayatta pek az insanın kendisini "iyileşmiş" saydığı anlaşılıyor!

GÜÇLENMİŞ KALBE GİDEN YOL

Şifa bulmak basittir, ancak kolay değildir. Atılacak adımlar azdır, ancak büyük gayret ister.

İlk adım: Kendinizi acının kaynağına inmeye adayın. Bunun anlamı içe dönerek yaralarınızı tanımaktır.

İkinci adım: "İçeri girdiğinizde" yaralarınızı teşhis edin. Şu anki yaşamınızda bir çeşit "yara gücü" haline mi gelmişler? Yaralarınızı güce dönüştürmüşseniz şifa bulmaktan (iyileşmekten) neden korktuğunuzu saptayın. Siz yaralarınızı teşhis ederken, birisi buna ve bu yaraların gelişmenizi nasıl etkilediğine "şahit" olsun. Sizinle bu şekilde çalışabilecek en az bir kişi, bir arkadaş ya da terapist gereklidir.

Üçüncü adım: Yaralarınızı dile getirdikten sonra onları çevrenizdekileri ve kendinizi etkilemek, hatta kontrol etmek için nasıl kullandığınızı gözlemleyin. Örneğin, kendinizi iyi hissettiğiniz halde hastayım deyip bir toplantıyı iptal etmek için kullanıyor musunuz? Karşınızdaki insanı davranışlarının anne babanızı hatırlattığını söyleyerek kontrol ediyor musunuz? Kendinize geçmişinize dayanarak ve bunun depresyonu davet etmesine izin vererek bir işi yarım bırakma veya denememe izni veriyor musunuz? Şifa bulduğunuzda, yaşamınızdaki bazı insanlarla yakın ilişkilerinizin sona ereceğinden korkuyor musunuz? Kendinizi iyileştirmeyi seçmenizin yaşamınızdaki tanıdık pek çok şeyi geride bırakmayı gerektireceğinden korkuyor musunuz? Bunlar kendinize dürüst bir şekilde sormanız gereken sorulardır. İnsanların şifa bulmaktan korkmasının en önemli nedenleri bu soru kümesinde saklıdır.

Kendinizi gün boyunca izlerken sözcük seçimlerinize, terapi di-

li kullanmanıza, yara dilindeki akıcılığınıza dikkat edin. Sonra da yara dilinin gücüne dayanmayan yeni etkileşim biçimleri oluşturun. Kendinizle konuşurken kullandıklarınız dahil, sözcüklerinizi değiştirin. Bu kalıpları değiştirmek size zor geliyorsa yaranızdan aldığınız gücü bırakmanın o yaralayıcı deneyimin anısını bırakmaktan daha zor olduğunun farkına varın. Yara gücünden kurtulamayan biri, yara bağımlısıdır. Her bağımlılık gibi, bundan kurtulmak da zordur. Bu veya diğer adımları aşmak için terapiden yardım almaktan çekinmeyin.

Dördüncü adım: Yaralarınızdan gelmiş veya gelebilecek iyilikleri tanıyın. Bir şükran ve takdir bilinci ile yaşamaya başlayın. Bu gerçek olmasa da, gerçekleşene kadar "öyleymiş gibi" yapın. Bir ruhsal disiplin uygulamaya başlayın ve sürdürün. Bu konuyu hafife almayın.

Beşinci adım: Bir takdir bilinci geliştirdiğinizde bağışlama sınavına geçebilirsiniz. Teorik olarak çok çekici görünse de, çoğu insan için gerçek doğası hala anlaşılmadığından, bu pek sevimsiz bir kişisel eylemdir. Bağışlamak, pek çok kimsenin sandığı gibi size zarar veren kişiye "Zarar yok" demek değildir. Bağışlamak, benliği ve ruhu kişisel intikamdan ve kendini kurban gibi görmekten kurtaran, karmaşık bir bilinç eylemidir. Bizi yaralayanları sorumlu tutmaktan vazgeçmek değil, kurbanlık algılamasının benliğimiz üzerindeki kontrolünü kaldırmaktır. Bağışlamanın yarattığı özgürlük daha üst bilinç durumlarına geçişi sağlar. Bunun sonuçları yalnız teorik değil, aynı zamanda enerjetik ve biyolojiktir. Aslında, gerçek bir bağışlama mucizeye çok yakındır. Benim görüşümce, mucizeleri oluşturan enerjiyi içermesi mümkündür.

Başkalarını ve gerekiyorsa kendinizi bağışlamak için neler yapmanız gerektiğini değerlendirin. Kapanış için birisiyle görüşmeniz gerekiyorsa, gündeminizde suçlama maddesinin olmadığından emin olun. Eğer var ise, yaranızı bırakıp yola devam etmeye içtenlikle hazır değilsiniz demektir. Kapanış düşüncelerinizi karşınızdakine aktarmak gereği duyuyorsanız mektup yazabilirsiniz. Ancak,

niyetinizin yeni bir kızgınlık mesajı yollamak değil, ruhunuzu geçmişten bugüne çağırmak olduğundan emin olmalısınız.

Son olarak, ruhunuzu geçmişten çağırıp yaranızın tüm olumsuz etkilerini serbest bırakacağınız bir tören düzenleyin. Töreniniz özel de olsa, başkalarının katıldığı bir seremoni de olsa, yeni bir başlangıç yapabilmek için bağışlama duanızı "resmi" bir biçimde okuyun.

Altıncı adım: Sevgi düşünün. Şükran ve değerbilirlik duyguları ile yaşayın. Yalnızca yaklaşımınız ile de olsa, yaşamınıza değişimi davet edin. Bütün değerli ruhsal ustaların mesajını kendinize hatırlatın: İsa'nın dili ile, "Ölenleri bırakıp hayatınızı sürdürünüz." Buda'nın öğrettiği gibi, "Sadece şimdi vardır."

Şifa bulmanın hayret verici yönü, kiminle konuştuğunuza bağlı olarak bu olgunun ya çok kolay ya da çok zor olduğuna inanmanızdır.

Dördüncü çakra insan enerji sisteminin merkezidir. Yaşamımız içinde ve çevresinde her şey kalbimizin yakıtı ile çalışır. Hepimizin başına kalbimizi "kıran" (ikiye bölen değil de boydan boya yaran) olayların gelmesi kaçınılmazdır. Kalbiniz nasıl kırılırsa kırılsın, seçeneğiniz aynıdır: Acınızla ne yapacaksınız? Onu korkunun üzerinizde bir otorite kurmasına izin vermesini mazur gösterecek bir özür olarak mı kullanacaksınız, yoksa fiziksel dünyanın üzerinizde söz sahibi olmasına bir bağışlama eylemi ile son mu vereceksiniz? Dördüncü çakranın içerdiği bu soru siz kendinizi özgür kılacak cevabı verinceye kadar yaşamınızda tekrar tekrar karşınıza çıkacaktır.

Tif'eret sefirahının hafif enerjileri ve Nikah töreni bizi sürekli kendimizi keşfetmeye ve sevmeye yöneltir. Bu sevgi, bizim dışımızda olduğuna inandığımız, oysa ruhsal metinlerin ancak içimizde bulabileceğimizi söylediği mutluluğa ulaşmanın başlıca anahtarıdır. Çoğu kimse kendini tanımaktan korkar. Bu bilginin kendisini, var olan arkadaşlarından veya eşinden uzaklaştırarak yalnızlığa yol açacağını düşünür. Kendimizi tanımanın kısa vadeli etkisi değişime yol açabilir, ancak uzun vadede -korku ile değil, bilinç ile beslenir-

se- yarattığı gelişmeler son derece doyurucudur. Sezgisel bilince ulaşıp sonra da o bilincin yaşamımızı değiştirmesini engellemeye çalışmak pek mantıklı değildir. Ruhsal bilince giden tek yol kalpten geçer. İlahi Varlığı tanımak için birey hangi yolu seçerse seçsin, bu gerçek tartışmaya açık değildir. Sevgi İlahi Güçtür.

İÇ KEŞİF SORULARI

1. Hangi duygusal anılarınız şifa bulmayı bekliyor?
2. Yaşamınızdaki hangi ilişkilerin şifaya ihtiyacı var?
3. Duygusal yaraları hiç kişileri veya durumları kontrol etmek için kullanır mısınız? Eğer öyle ise, bunları anlatın.
4. Hiç başkasının yaralarının sizi kontrol etmesine izin verdiniz mi? Bunun tekrarlamasına izin verme konusunda neler hissedersiniz? Size bir daha bu şekilde davranılmasını önlemek üzere ne gibi önlemler almaya hazırlanıyorsunuz?
5. Duygusal açıdan sağlıklı hale gelme konusunda ne gibi korkularınız var?
6. Duygusal sağlık size artık yakın bir ilişkiye gerek duymamayı çağrıştırıyor mu?
7. Bağışlamaktan ne anlıyorsunuz?
8. Hala bağışlamadığınız insanlar var mı? Onlarla bağdaştırdığınız acıyı serbest bırakmanıza ne engel oluyor?
9. Siz bağışlanmayı gerektiren ne yaptınız? Sizi bağışlamak için çalışanlar kimler?
10. Sağlıklı, yakın (mahrem) bir ilişkiden ne anlıyorsunuz? Kendinizi böyle bir ilişkiye açmak için yaralarınızı kullanmaktan vazgeçer misiniz?

5
Beşinci Çakra: İrade Gücü

Beşinci çakra kendi irade gücümüzü ve ruhumuzu Tanrının iradesine terk etme sınavıdır. Ruhsal açıdan en yüksek hedefimiz, kişisel irademizi bütünüyle "Yüce Varlığın ellerine" bırakmaktır. Diğer büyük öğretmenler gibi İsa ve Buda bu bilinç düzeyinin ustalığını, Yüce irade ile tam birleşmeyi temsil ederler.

Yeri: Boğaz

Fiziksel bedenle enerji bağlantısı: Boğaz, tiroit, nefes borusu, yemek borusu, paratiroit, hipotalamus, boyun omurları, ağız, çene ve dişler.

Duygusal/zihinsel bedenle enerji bağlantısı: Beşinci çakra seçim yapmanın gücüne bağlı çeşitli ruhsal ve bedensel çatışmalara karşılık gelir. Tüm hastalıkların beşinci çakra ile bağlantısı vardır, çünkü yaşamımızın her ayrıntısında, dolayısıyla tüm hastalıklarda seçim yapmak söz konusudur.

Simgesel/algısal bağlantı: İrade çakrasının simgesel sınavı iradenin olgunlaşmasında ilerlemedir: Çevredeki herkesin ve her şeyin üzerinizde söz sahibi olduğu kabile algılamasından, kendi üzerinizde sadece sizin söz sahibi olduğunuz algılamasına, oradan gerçek söz sahibi olmanın Tanrının iradesiyle uyumlu olmak olduğu algılamasına kadar.

Başlıca korkuları: İrade gücümüz ile bağlantılı korkular, her çakrada o çakraya özgü bir şekilde yer alır. Kendi yaşamımızda söz

hakkı ya da seçim gücümüz olmadığı korkusuna önce kabilemizde, sonra kişisel ve mesleki ilişkilerimizde kapılırız. Sonra da, kendi üzerimizde söz sahibi olmadığımızdan korkarız. Nesneler, para, güç ve başkasının bizim iyiliğimiz üzerindeki duygusal kontrole karşılık vermemiz söz konusu olduğunda kontrolü kaybetmekten korkarız. Son olarak, Tanrının iradesinden korkarız. Bilinçlenme yolundaki birey için, seçim gücünü bir Yüce kuvvete bırakma kavramı en büyük mücadele konusudur.

Güçlü olduğu başlıca noktalar: İnanç, kendini tanıma ve kişisel otorite; ne karar verirsek verelim, kendimize veya bir başkasına verilen sözü tutacağımızı bilerek karar vermek.

Sefirot/Kutsal tören bağlantısı: Beşinci çakra Tanrının sevgisini ve merhametini temsil eden Hesed sefirahı ile Tanrının yargısını temsil eden Gevurah sefirahına karşılık gelir. Bu iki sefirot Tanrının sağ ve sol kollarıdır. İlahi iradenin dengeli doğasını resmederler. Bu sefirotun taşıdığı anlam, İlahi varlığın merhametli oluşu ve yaptığımız seçimleri sadece Tanrının yargılamaya hakkı olduğudur. Hesed sefirahı bize başkalarıyla iletişim kurarken sevgi sözcükleri kullanmayı hatırlatır. Gevurah sefirahı ise bize onurlu ve dürüst bir biçimde konuşmayı hatırlatır. Günah çıkarma kutsal töreni beşinci çakrayla bağlantılıdır. İrade gücümüzü kullanma biçimimizden sorumlu olduğumuzu simgeler. Günah çıkarma töreni ile bizlere olumsuz söz ve hareketlerimiz sonucu ruhlarımızı yollamış olabileceğimiz "olumsuz görevlerden" geri alma olanağı verilir.

Kutsal gerçek: Beşinci çakra seçim ve sonucun, ruhsal karmanın merkezidir. Yaptığımız her seçim, her düşünce, sahip olduğumuz her duygu, biyolojik, çevresel, toplumsal, kişisel ve küresel sonuçları olan bir güç eylemidir. Düşüncemizin olduğu her yerde biz de varız. Böylece kişisel sorumluluğumuz enerji katkılarımızı da içerir.

Acaba enerji sonuçlarını gözümüzle görseydik ne gibi seçimler yapardık? Bu tür bir öngörüye ancak Kişisel İradeni İlahi İradeye Teslim Et kutsal gerçeğine uyarak yaklaşabiliriz. Beşinci çakradan

aldığımız dersler, en iyi sonuçları veren eylemlerin İlahi otoriteye güvenmiş bir kişisel irade tarafından girişilen eylemler olduğunu gösterir.

Kişinin düşünce ve yaklaşımları da yüce rehberliğin kabulünden yarar görür. Ölümden dönme deneyimi olan bir kadın bana yaşamında yaptığı her seçimin yaşamının bütününde bir enerji düzleminde etkisi olduğunu gördüğünü anlatmıştı. Fiziksel ve fiziksel olmayan yaşam arasında kaldığı sürece, hayatta yaptığı her seçimi gözden geçirmiş ve bu seçimlerin kendisi, diğerleri ve tüm yaşamında yarattığı sonuçlara tanık olmuştu. Rehberliğin onun bilinçli zihnine her zaman girmeye çalıştığı gösterilmişti kendisine. Seçtiği bir giysi de olsa bir iş de hiçbir seçimi Yüce Varlık tarafından göz ardı edilecek kadar önemsiz değildi. Bir elbise alımında, o giysiyi yaratandan dağıtımını yapan kişiye kadar "satışın" enerji düzleminde yarattığı sonuçları anında görmüştü. Artık yapacağı her seçimden önce rehberlik istiyor.

Hareketlerimizin olduğu kadar, düşünce ve inançlarımızın da enerji sonuçlarını anlamak bizi yeni bir dürüstlük derecesine götürebilir. Kendimize veya başkalarına yalan söylemek söz konusu olmamalıdır. Gerçek, tam bir şifa kişinin kendisine karşı dürüst olmasını gerektirir. Dürüst olamama, şifanın önünde bağışlayamamak kadar büyük bir engeldir. Dürüstlük ve bağışlama, enerjimizi -ruhlarımızı- "geçmişin" enerji boyutundan geri getirir. Beşinci çakra ve onun ruhsal dersleri kişisel gücün düşünce ve yaklaşımlarımızda yattığını bize gösterir.

KORKUNUN SONUÇLARI

Enerji düzleminde en pahalıya mal olan sonuca yol açan korku ile hareket etmektir. Korku ile yapılan seçimler bizi istediğimiz yere götürse bile çoğunlukla istenmeyen yan etkiler üretir. Bu sürprizler bize korkuya dayalı seçimlerin Yüce Varlığın yol göstericiliğine güvenimizi sarstığını gösterir. Hepimiz zaman zaman da olsa yaşamımızın kendi idaremizde olduğu yanılgısı ile yaşarız. Başkala-

rının bizim adımıza seçim yapmasını önlemek için daha büyük bir seçim gücü kazanmak üzere para ve güç peşinde koşarız. Bilinçli olmanın kişisel iradeyi ilahi iradeye teslim etmek olması fikri, güç kazanmış bir kişinin yaptığımız tanımıyla tam bir çelişkiye düşmektedir.

Böylece, belki korku-sürpriz, korku-sürpriz döngüsünü dualarımızda "Sen seç, ben izleyeceğim" diyeceğimiz noktaya kadar tekrarlarız. Bir kez bu duayı ettiğimizde sonsuz rastlantı ve eşzamanlık olayları, İlahi "müdahale" ile rehberlik yaşamımıza girer.

Otuz beş yaşındaki Emily on üç yıl önce öğrenimini bitirdikten az sonra kanser sonucu bir bacağını kaybetmiş bir ilkokul öğretmeniydi. İyileşme döneminde ailesiyle yaşamak üzere evine dönmüştü. Bir yıl olarak öngördüğü bu süre on yılı buldu. Çünkü Emily bağımsızlığını kazanacak yerde yalnız kalıp kendine bakma düşüncesinden giderek daha çok korkar olmuştu. Fiziksel faaliyetini en aza indirdi. Sadece evin çevresinde yürüyordu. Anne babasının evine her geçen yıl daha çok çekildi. Eğlenmek üzere bile dışarı çıkmaz olmuştu.

Ailesi terapiye gitmesini önerdi ama onu hiçbir şey etkilemiyordu. Annesinin bana anlattığı gibi, "Emily'nin bütün yaptığı, bacağını kaybetmesinin evlenip aile kurmasına, hatta kendi hayatını yaşamasına engel olduğuna inanıp oturmaktı. Kanser deneyiminin onu 'damgaladığını' hissediyor, bazen kanserin dönüp 'işini bitirmesini' dilediğini söylüyordu."

Kızının hastalığı nedeniyle Emily'nin annesi alternatif tedavi yöntemlerine ilgi duymaya başladı. Tanıştığımızda, kocası ve o, Emily'e artık kendi evini kurmasını söylemek için cesaret toplamaya çalışıyordu. Emily artık kendi fiziksel gereksinimlerini karşılayabilmeli, psikolojik durumunu iyileştirmeliydi. Kendi iradesi ile ayakta kalması gerekiyordu.

Ailesi ona bir ev tutup döşedi. Emily, öfke ve korku dolu bir halde bu eve taşındı. Ailesine kendisini onlar tarafından terk edilmiş hissettiğini söylüyordu. Bir ay içinde Laura adlı bekar, T. J. ad-

lı, on yaşında bir oğlu olan bir komşusu ile tanıştı. Çocuk, annesi işten gelmeden önce okuldan dönüyordu. Emily her gün annesi dönene dek üç saat kadar yalnız kalan çocuğun evin içinde dolaşmasını, TV seyretmesini, yemek yemesini işitiyordu.

Bir gün Emily yolda Laura ile karşılaştı. T. J. hakkında konuşmaya başladılar. Laura onun derslerinden ve evde bunca süre yalnız kalmasından ötürü endişe duyuyordu. Emily birden her akşamüstü T. J. ile oturmayı teklif etmekle kalmayıp öğretmenlik yaptığı için derslerinde yardım etmeyi de önerdi. Laura büyük bir memnuniyetle kabul etti. Ertesi gün Emily T. J.'nin özel öğretmeni olmuştu.

Birkaç haftada sitede "harika bir öğretmen" olduğu, çocuklara okuldan sonra bakıp derslerine de yardım edebildiği haberi yayıldı. Emily çalışan annelerin taleplerine boğulmuştu. Bina yöneticisinden her gün üç saatliğine bir yer istendi ve Emily ailesinden ayrılışının üçüncü ayında, kendi deyimiyle "tekrar yaşama döndü."

Emily bana hikayesini anlatırken, T. J.'ye ders vermeyi nasıl aniden teklif ettiğini birkaç kez tekrarladı. Düşünmesine fırsat kalmadan sözler "ağzından çıkıvermişti." Düşünseydi asla yardım öneremezdi. Bu hareket kişiliğine öylesine tersti ki, bir an T. J.'ye ders vermesinin ona göklerden "söylendiğini" düşündü. Sonunda Emily T. J. ve diğer on bir çocuğa o sonbahar -öğretmenliğe geri dönmeden önce- ders vermesinin İlahi bir karar olduğuna inanmaya başladı.

Nedeni ne olursa olsun, Emily rehberliği kabul edecek inceliğe sahipti. Kendisi başkalarına bakmaya başlar başlamaz, kendine bakabilme korkusu kaybolmuştu. Kendisinin Tanrının ihtiyacı olan herkesin derdine çare bulduğunun canlı kanıtı olduğunu gördü ve inancını tazeledi.

İNANÇ

Beşinci çakranın özü inançtır. Birisine inanmak enerjimizin bir kısmını o kişiye, bir fikre inanmak enerjimizin bir kısmını o fikre,

bir korkuya inanmak enerjimizin bir kısmını o korkuya bağlar. Enerji bağlantılarımız sonunda, zihnimiz, kalbimiz ve yaşamımız onların sonuçlarına karışır. Gerçekte, inancımız ve seçim gücümüz yaratılış gücünün ta kendisidir. Biz bu hayatta enerjinin maddeye dönüştüğü araçlarız.

İşte bu nedenle, hepimizin yaşamındaki ruhsal sınav, yaptığımız seçimleri bize yaptıran motivasyonu ve Yüce Varlığa mı, korkularımıza mı inandığımızı keşfetmektir. Hepimizin bu soruları ya bir ruhsal düşünce olarak ya da bir fiziksel hastalık sonucu sormamız gerekir. Hepimiz bir noktada "Hayatımı yöneten kim? Neden hiçbir şey istediğim gibi gitmiyor?" sorularını sorarız. Ne denli başarılı olursak olalım, bir noktada eksik olduğumuzun bilincine varırız. Planlananın dışında bir olay, ilişki veya hastalık bize kişisel gücümüzün bir krizi atlatmaya yetmediğini gösterir. Kişisel gücümüzün sınırlı olduğunu görmemiz gerekir. Neden bunlar oluyor? Benden ne istiyorsun? Ne yapmam gerek? Amacım nedir? sorularını sormamız gerekir.

Sınırlarımızın farkına varmak başka koşullarda yapmayacağımız seçimleri değerlendirmemize yol açar. Yaşamın en çok denetimimizden çıkar gibi göründüğü sırada, daha önce kabul etmeyeceğimiz bir rehberliğe açık hale gelebiliriz. O zaman, hayatımız hiç beklemediğimiz bir yöne çevrilebilir. Sonunda, hepimiz şöyle deriz: "Burada yaşayacağım ya da bu işi yapacağım hiç aklıma gelmezdi. Ama işte buradayım ve her şey pekala yolunda."

Sembolik görüşü yaşamınızı ruhsal bir yolculuktan ibaret olarak görmek için kullanacak olursanız, bu sizin teslim olma noktasına varmanızı kolaylaştırır. Çok kötü durumlardan kurtulup bunu her şeyi Tanrıya havale etmesine bağlayan insanlar tanımışızdır. Böylelerinin ortak deneyimi Yüce Varlığa "Benim değil, senin iraden" demiş olmaktır. Eğer bütün gereken bu dua ise, neden bu kadar korkuyoruz ki?

Yüce Varlığın iradesini tanırsak bize fiziksel konfor sağlayan her şeyden ayrı düşmemiz gerekeceğini sanırız. Bu nedenle, irade-

mizi Yüce rehberliğe karşı durmada kullanırız: Onu içeri davet eder, yine de bütünüyle engellemeye çalışırız. Çalışma gruplarımda sürekli bu ikilem içinde olanlarla karşılaşırım. Sezgisel rehberlik arar ama o sesin söyleyeceklerinden korkarlar.

Fiziksel yaşamınız ve ruhsal yolunuzun tek ve aynı olduğunu unutmayın. Fiziksel hayattan zevk almak, sağlıklı bir fiziksel bedene sahip olmaya çalışmak kadar ruhsal bir amaçtır. Her ikisi de nasıl yaşayacağımız ve inanç ve güvenle hareket edeceğimiz konusundaki seçimlerimizde Yüce rehberliği izlemiş olmanın sonuçlarıdır. Yüce yetkiye teslim olmak fiziksel yanılsamalardan kurtulmuş olmaktır; fiziksel hayatın zevk ve konforundan değil.

Beşinci çakranın ruhsal enerjileri bizi o teslimiyet noktasına yöneltir. Hesed sefirahı beşinci çakramıza sevgi aracılığıyla yüceliğin ilahi enerjisini aktarır. Bu da bizi her koşulda mümkün olduğunca sevecen olmaya sevk eder. Bazen en büyük sevgi gösterisi bir başkası ya da kendimize karşı yargılayıcı olmamaktır. Yargılayıcılığın ruhsal bir yanlış olduğu bize durmadan hatırlatılır. İrade disiplinini geliştirmek bizi başkaları ve kendimiz hakkında olumsuz düşünceler taşımaktan alı koyar. Bilgeliğe yargılayıcı olmamakla ulaşır, korkularımızı aşarız. Gevurah sefirahı olayların neden belirli şekilde olageldiklerini öğrenme isteğinden kurtulmayı ve nedeni ne olursa olsun, onların büyük bir ruhsal planın parçası olduğuna güvenmeyi bize öğretir.

Kırk dört yaşındaki Marnie gerçek bir şifacıdır. Kendi kendisine şifa verdiği yedi yıllık bir "ruhsal karanlık gece"nin ardından çalışmalarına başlamıştı. Marnie otuz yaşındayken, İskoçya'da yaşayan, birçok arkadaşı, hareketli bir sosyal yaşamı olan, işinden çok zevk alan bir sosyal işler görevlisi idi. Sonra, bir gün "teşhis konulamayan" bir hastalığa yakalandığını öğrendi.

Her geçen ay, bazen bacaklarında, bazen sırtında, bazen yoğun migren şeklinde beliren sancıları artıyordu. Nihayet, ağrıları nedeniyle işinden izin almak zorunda kaldı. Neredeyse iki yıl bir uz-

mandan diğerine gitti, ama ne kronik sancılarına ne de arada sırada gelen denge kaybına çare bulabildi

Marnie depresyona kapılmıştı. Arkadaşları kendisinin hiç inanmadığı alternatif sağlık terapistlerine görünmesini önerdi. Bir gün, bir arkadaşı elinde bir alternatif sağlık yöntemleri konulu kitap koleksiyonu ile çıkageldi. Bunların arasında Hindistan'da yaşayan spiritüel bir usta olan Sai Babadan deyişler vardı. Marnie bunları okudu ve "bu saçmalıklara inansa inansa yobazlar inanır" diyerek bir kenara attı.

Altı ay daha acı çekince sözlerini geri alarak Hindistan'a gidip Sai Baba ile özel bir görüşme yapmak istedi. Aşramında üç hafta bekledi ama onunla görüşemedi. Eskisinden daha umutsuz bir şekilde İskoçya'ya geri döndü. Ancak, döner dönmez bir dizi rüya görmeye başladı. Rüyalarında ona sürekli aynı soru soruluyordu: Sana verdiğimi kabul edebilecek misin?

Marnie bunları önce Hindistan gezisine ve insanlar için Tanrı iradesinin doğası konulu sohbetlerine bağladı. Derken bir arkadaşı rüyaları kendisine gerçekten ruhsal bir soru soruluyormuş gibi yorumlamasını önerdi. Marnie'nin deyişiyle, "Kaybedecek neyim vardı ki?"

Rüyayı tekrar gördüğünde cevap verdi, "Evet, bana verdiğini kabul ediyorum." "Evet" dediği anda, ışık içinde yüzdüğünü hissetti ve yıllardan sonra ilk kez ağrısı dindi. Uyandığında ağrısız kalkacağını sanmıştı ama ağrılar geçmedi. Hatta, dört yıl süreyle daha da kötüleşti. Rüyayı defalarca düşündü. Onun gerçekte bir düş olmadığı inancına sarıldı. Ancak, kızgınlığı ve umutsuzluğu sürüyordu. Kimi zaman, Tanrının hiç neden yokken acı çekmesini istediği duygusuna kapılıyordu.

Marnie bir gece gözyaşı dökerken "teslim oldu." Bu bilinç durumuna o düşle birlikte eriştiğini sanıyordu. Ancak o gece farkına vardı, " Ben vazgeçmiştim, teslim olmamıştım. Tutumum şöyleydi, 'Pekala, dediğini yapacağım. Şimdi beni iyileştirerek ödüllendir.' O gece birden, belki de asla daha iyi olmayacağımı anladım. O za-

man Tanrıya ne diyecektim? Tamamen teslim olmuştum. 'Benim için ne seçersen o olsun. Bana yalnızca kuvvet ver' dedim."

Marnie'nin acısı hemen kesildi ve ellerini bir sıcaklık kapladı. Bu bildiğimiz vücut ısısı değil, "ruhsal ısı" idi. Ellerinden akan ısının başkalarına şifa verecek güçte olduğunu, ama belki de kendisinin "bu kuyudan su içemeyeceğini" anında bildi. Kendi haline kendisi de gülüyordu, çünkü bu durum "aynı eskinin mistikleri hakkında okuduğum hikayeler gibiydi. Onların görevlerini benim üstleneceğim kimin aklına gelirdi ki?"

Marnie şimdi çok sevilen ve sayılan bir şifacı. Fiziksel bedeninin acıları büyük ölçüde iyileştiyse de arada bir hala zor zamanlar yaşadığı oluyor. Ancak, kendi sözleriyle, "Bugün kim olduğumu, neler bildiğimi ve başkalarına yardım etme ayrıcalığımı düşününce, her şeyi tekrar yaşamaya razıyım." Vazgeçmek ile teslim olmak arasındaki farkı derinden anladığı ve Tanrıya bir kez evet dersek, birden bire her şeyin kusursuz bir hale geleceği efsanesini yaşadığı için, onun öyküsünün bende ayrı bir yeri var. Durumumuzu kabul etmek işin ilk bölümüdür. Durumu değiştirebilir de değiştirmeyebilir de. İkinci bölümü ise Tanrının zamanlamasına evet demektir.

Günah çıkarma (itiraf etme) eylemi ruhlarımızı seçimlerimizin sonuçlarından geri getirir. Enerjimizin doğası hakkında bilgi sahibi oldukça, ruhumuzun geçmişte ve şimdiki zamandaki olumsuz olay ve düşüncelere ne kadar bağlı kaldığını anlarız. Günah çıkarma, yapılan bir hatanın başkaları tarafından kabul edilmesinin çok ötesinde bir şeydir. Enerji açısından, daha önce ruhumuza hükmeden bir korkunun bilincine vardığımızın, dolayısıyla onun gücünü yitirdiğinin kabullenilmesidir. Simgesel olarak, günah çıkarma ruhumuzu geçmiş korkulardan ve olumsuz düşünce kalıplarından kurtarır. Olumsuz olaylara ve inançlara bağlı kalmak zihnimiz, ruhumuz, hücre dokumuz ve hayatımız için zehirdir.

Karma, yaptığımız seçimlerin fiziksel ve enerji düzlemindeki sonuçlarıdır. Olumsuz seçimler tekrarlayan durumlar yaratır. Bu tekrarlar bize olumlu seçimler yapmayı öğretir. Bir kez dersimizi

alıp olumlu seçim yaptığımızda durum tekrarlamaz çünkü ruhumuz artık bu derse neden olan olumsuz seçime bağlı değildir. Batı kültürlerinde bu tür karmik dersler "ettiğini bulursun" ya da "hiçbir suç cezasız kalmaz" gibi deyişlerle kabul görür. Günah çıkarma eylemleri yarattığımızın sorumluluğunu kabul ettiğimizi ve seçimimizdeki yanlışı fark ettiğimizi gösterir. Enerji açısından bu tören, ruhumuzu acı veren öğrenme döngülerinden kurtarır ve bizi yaratıcı, olumlu yaşam enerjilerine yönlendirir.

Günah çıkarma zihin sağlığımız, bedenimiz ve ruhumuz için öylesine önemlidir ki, kendimizi günah çıkarmaktan alı koyamayız. Ruhlarımızı suç dolu anılardan arındırma ihtiyacı, sessiz kalma gereksiniminden daha güçlüdür. Bir hapishane görevlisinin dediği gibi, "Pek çok suçlu yaptığını bir kişiye olsun söyleme ihtiyacı duyduğu için yakalanır. Söylediği o an böbürlenme gibi gelse de bu bir günah çıkarmadır. Ben bunu sokakta günah çıkarma gibi düşünüyorum."

Psikoterapistler, günümüzün modern günah çıkarıcıları olmuşlardır. Onlarla doğamızın ve benliğimizin karanlık yüzlerini ve kontrol edici korkularını açıkça araştırarak psikolojik ve ruhsal mücadelelerimizi çözümlemeye çalışırız. Bir korkunun yaşamımız üzerindeki gücünü kırıp onun yerine içsel gücü artmış benliğimizi koydukça, şifanın tatlı enerjisi enerji sistemimize akar. Günah çıkarma dilinde bu tedavi edici mihenk taşları, ruhumuzu onları yolladığımız olumsuz görevlerden geri çağırmak anlamındadır.

Beşinci çakranın bize irademizi nasıl kullanacağımızı öğrettiğini ve ruhlarımıza verdiğimiz komutları kaydettiğini bildiğimize göre bu çakranın derslerini nasıl ele alacağız?

KAFA VE YÜREK ARASINDA

İrade merkezi kafa ve kalp enerjileri arasına yerleşmiş olduğuna göre, onların itkilerine vereceğimiz cevapları nasıl dengeleyeceğimizi öğrenmeliyiz. Çocukluğumuzda, genel olarak bu iki egemen enerjiden birine yönlendiririliriz: Erkek çocuklar zihinsel enerjilerini, kızlar ise kalplerini kullanmaya itilir.

Zihinsel enerji dış dünyaya, kalp enerjisi ise kişisel alanlarımıza güç verir. Yüzyıllardır kültürümüz duygusal enerjinin çabuk ve gerekli kararlar alma yeteneğimizi zayıflattığını, zihinsel enerjinin ise duygusal alanda hiç işe yaramadığını düşünmüştür. Bu fikir, "mantık, kalbin tercihi ile yaptığı savaşı kazanamaz" gibi sözlerle ifade edilmiştir. 60'lı yıllara kadar geçen yüzyıllar boyunca bu ayrım kabul edilebilirdi. Sonra, kafanın yürek ile aynı yerde birleştiği o on yılda dengeli birey, kalbini ve kafasını birlik içinde hareket ettiren kişi olarak yeniden tanımlandı.

Kafa ve yürek birbirleriyle açık bir iletişim içinde olmadığında biri diğerine karşı üstünlük sağlayacaktır. Lider zihnimiz olduğunda, duygusal verileri düşman bildiğimizden duygusal olarak acı çekeriz. Her durum ve ilişkinin dizginlerini ele geçirmek ister, duygular üzerinde otorite kurarız. Lider yüreğimiz olduğunda her şeyin yolunda olduğu yanılsaması ile yaşarız. Hangisi lider olursa olsun, iradeyi harekete geçiren, bir içsel güvenlik duygusu değil, korku ve yararsız bir kontrol etme hedefidir.

Yürek ve kafa arasındaki bu dengesizlik insanları bağımlı hale getirir. Enerji açısından, içsel büyüme korkusu ile motive edilen her davranış bağımlılık olarak nitelendirilir. Genel olarak sağlıklı sayılan egzersiz yapmak, meditasyon gibi davranışlar eğer acıdan veya kişisel içgörüden kaçınmak için yapılırsa, bağımlılıktır. "Bana yol göster ama kötü haber verme" diyen her türlü disiplin bilinçli ve bilinçaltı zihinlerimiz arasında kasıtlı bir engel haline gelebilir. Hatta aradığımız rehberliği yönlendirmeye bile çalışırız. Sonunda, değişimi zihinsel olarak isteme ama ondan duygusal olarak korkmanın sonu gelmez döngüsüne gireriz.

Bu kalıbı kırmanın yegane yolu yürek ve zihnin birleşik gücünü kullanan seçimler yapmaktır. Kişinin kendisini bundan sonra ne yapacağını bilmediğini iddia ettiği bir durgunluk kalıbında tutması kolaydır. Hayatımızdaki tekrarlayan dönemlerden kurtulmak için düne değil yarına yönelmiş tek bir güçlü seçim yeter. "Yeter. Artık bu tür davranışları kabullenmeyeceğim" ya da "Bir gün daha bura-

da kalamam. Gitmeliyim" şeklindeki kararlar zihin ve yüreğin enerjisini birleştiren nitelikte bir güç içerir ve hayatımız bu yoğun güç ile neredeyse anında değişim göstermeye başlar. İtiraf etmeliyiz ki, sürdürülen yaşam ne denli acı verici olursa olsun kişinin hayatının tanıdık içeriğini terk etmesi kokutucudur. Değişim korkutur. Kişi harekete geçmeden güvenlik duygusunun gelmesini beklerse sonuç, artan bir içsel işkenceden ibaret olacaktır. Çünkü, içsel güvenlik duygusunu tekrar elde etmenin tek yolu değişim girdabına girip öteki uçtan yeniden doğmuş gibi çıkmaktır.

Kuzey İskoçya'daki ruhsal Findhorn topluluğunun üç kurucusundan bir olan Eileen Caddy'nin Yüce rehberliğe güvenmeyi öğrendiği ve onun direktiflerine teslim olduğu yaşamı değişimler ve ilginç sınavlarla doluydu. "İsa'nın" sesi olarak tanımladığı bir içsel yönlendirme ile ilk kocasını ve beş çocuğunu terk edip Peter Caddy adlı bir adam ile birlikte olmaya başladı. Bu rehberliği izlediği halde, kısmen Peter'in hala evli olması nedeniyle ilk yıllar oldukça çalkantılı geçmişti. Nihayet Peter eşinden ayrılıp Eileen ile evlendi ve kuzey İskoçya'da Forres adlı bir kasabada kötü durumdaki bir otelin yönetimine geçti. Üç çocukları oldu. Eileen'in sağladığı rehberlik ile yöneticisi olduğu kalitesiz oteli dört yıldızlı bir işletme haline getirdi. Bunca yıl boyunca Eileen diğer beş çocuğu ile pek az temas kurdu, ancak kendi iç rehberliği ona sonunda çocuklarıyla barışacağını söylüyordu. Gerçekten de öyle oldu. Çiftin de sonunda kabullendiği gibi, Eileen'in rehberliği çok derin, ruhsal bir yerden geliyordu.

Otel başarının doruğundayken Peter'ın işten atılması herkesi şaşırttı. Eileen ve Peter çok sarsıldı. Böylesine bir yöneticiliğin kapıya konularak ödüllendirilmesini hiç beklemiyorlardı. Yine Eileen'in rehberliği onları Findhorn adlı bir yerel karavan parkında karavan kiralamaya yöneltti. Önce, bahçecilik yapmaları yönergesi geldi. İklim, bölge ve güneş ışığının azlığı düşünülecek olduğunda bu oldukça mantıksız bir öneri idi. Yine de, aldıkları yönergeye göre hareket ettiler. Bir süre sonra Dorothy McLean adlı bir kadın onlara katıldı.

Eileen gibi Dorothy de bir medyum idi, yalnız rehberlik ona "doğa enerjilerinden" geliyordu. Bu şekilde onlarla nasıl işbirliği yaparak birlikte yaratacaklarına dair talimat alıyordu. Ruhsal, insancıl ve doğal güçler birleşince neler başarılabileceğini göstermek için doğa enerjileri bahçenin yedi yıl boyunca aşırı gelişeceğine söz verdi.

Bahçe tıpkı söz verildiği gibi gelişti. Bitki örtüsü görülmemiş bir hal aldı. Bu "büyülü" bahçe hakkındaki söylentiler radyo ve televizyon kanallarına ulaştı ve dünyanın her yerinden bahçeyi gözleriyle görmek için akın akın insan geldi. Hiç kimse düş kırıklığına uğramıyordu. Şüpheci bahçe uzmanları bile bahçenin olağanüstü olduğunu kabul ediyorlardı. Bu olağanüstü üretimin kaynağı sorulduğu zaman, Dorothy, Peter ve Eileen gerçeği söylüyorlardı, "Biz Yüce iradeyi izliyoruz."

Zamanla bahçe çevresinde bir topluluk oluştu. Eileen kayda değer bir disiplinle gece yarısından sabah altıya kadar meditasyon yapmaya başladı. Bunu yalnız kalabildiği tek mekan olan umumi tuvalette yapıyordu. Bir kişiye bile dar gelen karavanda şimdi altı kişi kalıyordu. Eileen her sabah Peter'a o gece aldığı yönergeleri veriyordu. Peter bunları kelimesi kelimesine uyguluyor, yeni topluluk üyelerinin onun komutlarına göre hareket etmeleri için yönetici kişiliğini kullanıyordu. Binalar inşa ediliyor, işler yaratılıyor, yeni bir topluluk oluşuyordu.

Yedi yıl sonra, söz verildiği gibi, bitki örtüsü normal boyutlara indi. O zaman Eileen'e gelen yönergede artık Peter'a rehberlik verilmeyeceği, kendi sesine doğru kendi yolunu bulması gerektiği söylendi. Bu haber ilişkilerini zedeledi ve Peter'ı topluluğun başka bir tarafında rehberlik aramaya itti. Kısa bir süre sonra, herkes Peter'ı etkilemek için rekabete girmişti. Sonuç kaos oldu ve Eileen karamsarlığa düştü. Sonunda, Peter Eileen'e onu ve topluluğu terk edeceğini, zaten ona hiçbir zaman aşık olmadığını söyledi. Bu açıklamalar ve boşanma sonucunda perişan olan Eileen kendisine, Tanrının rehberliğini izlemenin nasıl böyle bir ödülü olabileceğini soruyordu.

Bugün, Eileen bütün çektiklerinin, umutsuzluğunun ve hatta boşanmasının "Tanrıya karşı koymak" olduğunu söylüyor. Aldığı rehberliği izlediği halde, aslında bunu istemediğini ve bunun sonucunda çoğu zaman çelişki içinde olduğu görüşünde. Rehberliğine başvurduğunda "İsa Bilincine" inanıp güvenmesi gerekiyordu. Kişisel ruhsal misyonu buydu.

Şimdi, Eileen tanrısal gücün ona her zaman yön veren içsel bir gerçeklik olduğunu söylüyor. Kendisini sayısız ödül sunan bir hizmet yoluna adamış. "Benim arketipik anlamda bir ailem var. Benim ailem çevremdeki topluluk. Güzel bir evim, bütün çocuklarımla sevgi dolu bir ilişkim ve Tanrı ile çok yakın bir ilişkim var. Kendimi Tanrının lütfuna sahip hissediyorum."

Eileen'in "İsa" enerjisi ile bağı güncel bir mistik yoldur. Yaşamı hem eski hem de yeni ruhsal yolları içine almıştı. Eski yolunda ruhsal lider Tanrı ve diğerlerinin aracısı olarak zorlukları ve inzivayı kullanmış; yeni yol ise ruhsal topluluk ile birlikte yaşamayı getirmiştir. Eileen Yüce rehberliğin sınamaları, kutsamaları ve ödülleriyle yaşıyor. Yaşamı mucizeler ve eşzamanlı olaylar ile dolu.

Kişinin iradesini Yüce rehberliğe bırakması büyük bir içgörü kazandırırken zorlu deneyimlere neden olabilir. İnsan, yaşamının evlilik ya da iş hayatı gibi pek çok aşamasının acı verici bir şekilde sona ermesini deneyimleyebilir. Ancak, ben şimdiye kadar Yüce yetki ile birleşmenin sonuçlarının her bedele değmediğini söyleyen birine rastlamadım. Bu deneyimi özgün bir teslimiyet dersi olan Job'un öyküsü kadar iyi anlatan bir şey daha yoktur.

Job inancı sağlam ve çok zengin bir insandı. Bu iki özelliğinden de gurur duyardı. Şeytan Tanrıdan Job'u sınamak için izin istedi. Onun Tanrıya olan inancını kaybetmesini sağlayacağını iddia ediyordu. Tanrı kabul etti. Şeytan önce Job'un varlığını ve çocuklarını kaybetmesine neden oldu. Job Tanrı'ya bağlılığını kaybetmedi. İnancı, Tanrı onun için bunu böyle istemişse, böyle olsun diyordu. Sonra, Job'a bir hastalık verildi. Karısı ona felaketleri artırdığı için "Tanrıya kızmasını" önerdi. Job inancını kaybetmedi. Karısı öldü.

Arkadaşları Eliphaz, Bildad ve Zophar ziyaret edip Job'a başsağlığı dilediler. Yüce adaletin nasıl bir şey olduğunu tartıştılar. Tanrının adil bir insanı asla cezalandırmayacağını, dolayısıyla Job'un Tanrıyı kızdıracak bir şey yapmış olduğuna inanıyorlardı. Job masum olduğunu söyleyerek karşı çıktı ve çektiği çilenin bir evrensel adaletsizlik deneyimi olduğunu söyledi. Tam Job belki Tanrının da ona bunca acı çektirmekte haksız olduğunu düşünmeye başlarken, Elihu adlı genç bir adam tartışmaya katılarak "Tanrının aklından" geçenleri bilebileceklerine inandıkları ve Tanrının Kendi seçimleri için onlara izahat vermesi gerektiğini düşündükleri için onları suçladı.

Nihayet, Tanrı Job ile konuştu. Ona insan iradesi ile Tanrının iradesi arasındaki fark hakkında bilgi verdi. Tanrı Job'a sordu, " Ben dünyanın temellerini atarken sen neredeydin?" ve "Sen hiç sabaha emir verdin mi ya da şafağı yerine gönderdin mi?"

Job Tanrının iradesini sorgulamanın çılgınlık olduğunu anlayıp nedamet getirdi. Arkadaşlarına öğrendiği gerçeği bildirdi: Hiçbir ölümlü Tanrının aklından geçeni bilemez. Tek gerçek inanç eylemi Tanrının bizden bütün istediklerini ve Onun hiçbir faniye kararları için bir açıklama borçlu olmadığını kabul etmektir. Sonra, Job iradesini Tanrıya teslim etti ve şöyle dedi: "Ben bir kez konuştum. Bir daha konuşmayacağım." Tanrı Job'a yeni bir aile ve eskisinden çok zenginlik verdi.

Yüz yüze geldiğimiz sınavlar kendimize durmadan "Tanrının benim için yazdığı nedir?" diye sormamıza neden olur. Tanrının bize yönelik iradesini bir görev, bir iş, kendimiz için güç biriktirmenin yolu olarak düşünürüz. Ancak gerçekte Yüce irade bizi öncelikle ruhun ve Tanrının doğasını öğrenmeye yöneltecektir.

Ruhumuzu verebileceğimiz en büyük irade eylemi şu kurallara göre yaşamayı seçmektir:

1. Hiç yargılama.
2. Beklentin olmasın.
3. Olayların neden böyle olduklarını bilme gereksiniminden vazgeç.

4. Yaşamın program dışı olaylarının bir tür ruhsal yönelim olduğuna güven.

5. Yapman gereken seçimlerde cesaretli ol, değiştiremeyeceğin şeyleri kabul et ve bu ikisi arasındaki farkı bilecek kadar da bilge ol.

İÇ KEŞİF SORULARI

1. "Güçlü irade" tanımınız nedir?

2. Yaşamınızda irade gücünüz üzerinde kontrol sahibi olanlar kimlerdir? Neden?

3. Siz başkalarını kontrol çabası içinde misiniz? Öyle ise bunlar kim, neden kendinizi onları kontrol etmek zorunda hissediyorsunuz?

4. Gerektiğinde kendinizi dürüstçe ve açıkça ifade edebiliyor musunuz? Edemiyorsanız neden?

5. Rehberlik aldığınız zaman bunu hissedebiliyor musunuz?

6. Sonucunda "kanıt" olmayan rehberliğe güvenir misiniz?

7. Yüce rehberlik ile ilgili ne tür korkularınız vardır?

8. Kişisel planlarınıza yardım için dua eder misiniz, yoksa "Ben Tanrının gösterdiği yolda ilerlerim" mi dersiniz?

9. Kendi irade gücünüzü kaybetmenize yol açan nedir?

10. Değişmeniz gerektiğini bildiğiniz halde bunu sürekli ertelediğiniz durumlarda kendinizle pazarlık yapar mısınız? Öyle ise, bu gibi durumları ve harekete geçmeyi istememe nedenlerinizi tanımlayın.

6
Altıncı Çakra: Zihnin Gücü

Altıncı çakra zihinsel ve mantıksal yeteneklerimiz ile inanç ve yaklaşımlarımızı değerlendiren psikolojik becerilerimizi içerir. Zihin çakrası ruhsal enerjilerimizi, bilinçli ve bilinçaltı psikolojik güçlerimizi yansıtır. Spiritüel Doğu edebiyatında altıncı çakraya "üçüncü göz" denir. Burası, zihin ve ruh arasındaki etkileşimin sezgisel görüş ve bilgelikle sonuçlanabileceği ruhsal merkezdir. Bu, bilgelik çakrasıdır.

Altıncı çakranın sınavları, zihni açmak, kişi ötesi bir zihin geliştirmek, kişinin gücünü yapay ve "sahte gerçeklerden" geri çekmek; iç sese karşılık vermeyi öğrenmek ve ardında güç olan düşünceleri korku ve yanılsamadan doğan düşüncelerden ayırt etmektir.

Yeri: Alnın ortası

Fiziksel bedenle enerji bağlantısı: Beyin ve sinir sistemi, pitüter ve pineal bezler, gözler, kulaklar, burun.

Duygusal/zihinsel bedenle enerji bağlantısı: Altıncı çakra bizi zihinsel bedene, zekamıza ve psikolojik özelliklerimize bağlar. Psikolojik özelliklerimiz, bildiklerimizin ve gerçek olduğuna inandıklarımızın, zihinsel enerji bedenimizde sürekli faal olan olgular, korkular, kişisel deneyimler ve hatıraların benzersiz bir birleşimidir.

Simgesel/algısal bağlantı: Altıncı çakra bizi bilgeliğe ulaştıran dersleri harekete geçirir. Bilgeliğe hem yaşam deneyimlerinden hem de bir ayırt edici algılama yeteneği olan bağsızlığı elde ederek

ulaşırız. Simgesel görüş kısmen öğrenilmiş "bağsızlık", yani, "kişisel zihnin" ya da "başlangıç zihninin" etkilerinin ötesinde, "kişisel olmayan" ya da açık zihnin güç ve içgörüsüne yolu açabilecek olan bir zihin durumudur.

Sefirot/Kutsal tören bağlantısı: Yüce anlayışı temsil eden Binah sefirotu ve Yüce bilgeliği temsil eden Hokhmah sefirotu altıncı çakra ile aynı sıradadır. Binah Yüce annenin rahmidir. Hokhmah'dan "başlangıç" olarak adlandırılan döllenmenin tohumlarını alır. Bu iki gücün birleşmesi alt sefirotu yaratır. Binah ve Hokhmah "düşüncenin" "biçimden" önce geldiği ve yaratılışın enerji boyutunda başladığına ilişkin evrensel gerçeğinin simgeleridir.

Binah ve Hokhmah bize yarattığımızın bilincine varma gerçeğini hatırlatırlar. Enerjiye madde haline gelme komutu verirken, zihnimizin tamamını kullanmaktır bu. Onları Hıristiyanlıktaki Ordinasyon (papazlık aşaması verme) törenine bağlayan köprü, bu bakış açısıdır.

Simgesel olarak Ordinasyon töreni, kişinin başkalarına hizmet için göreve çağırılmasını simgeler. Arketipik açıdan sizin bir anne, bir şifacı, bir atlet veya sadık bir arkadaş olarak başkalarına yardım edecek eşsiz bir bilgelik ve içgörüye sahip olduğunuzun diğer insanlar tarafından kabul edilmesidir. Geleneksel olarak Ordinasyon töreni ile ilişkili görülen rol rahipliktir kuşkusuz. Ancak simgesel olarak Ordinasyon, iç sesinizin gösterdiği hizmet yolundan sizin kadar çevrenizin de yararlandığını toplumunuzun kabul ettiğini gösteren bir deneyim ya da onurlandırılmadır. Bu karşılıklı yarar faktörü size önceden yapılmış çağrıyı tanımlar. Ordinasyon töreninin simgesel anlamındaki güzellik, herkesin başkalarının yaşantısına derin anlamı olan katkılarda bulunma yeteneğine sahip olması gerçeğini onurlandırmasıdır. Bu da sadece meslek yoluyla değil, daha da önemlisi nitelikli bir insan olma yoluyla gerçekleşir. Ordinasyon töreni simgesel olarak başkalarının yaşamlarına yerine getirdiğimiz görevlerden çok daha fazla ruhlarımızla yaptığımız katkıların kabulünü hedefler.

Başlıca korkuları: Bakışın içe yönelmesiyle korkuları gün ışığına çıkarma konusunda isteksizlik; mantığımız bulanıkken gerçeklerden korkmak; gerçekçi, sağlam yargılardan korkmak; dışardan alınan öğütlere güvenme korkusu; disiplin korkusu; kişinin kendi karanlık yüzünden ve onun vasıflarından korkması.

Güçlü olduğu başlıca noktalar: Entelektüel yetenek ve beceriler; bilinçli ve bilinçsiz içgörü; büyük yaratıcılık ve sezgisel akıl yürütme eylemleri -duygusal zeka.

Kutsal gerçek: Altıncı çakranın kutsal hakikati Sadece Gerçeği Ara'dır. Bizi sürekli gerçek ve yanılsama, her an mevcut olan bu iki güç arasındaki farkı aramaya zorlar. Gerçek ile yanılsamayı birbirinden ayırmak beyinden çok zihnin görevidir. Beyin bedenimizin fiziksel davranışına kumanda eder, ancak zihin düşünce ve algılama ile ilişkimiz demek olan enerji bedenimizin davranışlarına kumanda eder. Beyin, düşüncenin eyleme dönüştürüldüğü fiziksel araçtır, ancak algılama ve sözgelimi bilinçlenme gibi ona bağlı her şey zihnin bir özelliğidir. Bilinçlenmede, kişi öznel algılardan kopup bir durumun gerçek veya simgesel anlamını görme yetisine sahiptir. Kopma, ilgi duymaya son vermek anlamına gelmez. Kişinin korku tarafından yöneltilen iç seslerinin yatıştırılması anlamına gelir. Bu bağsızlaşma durumuna erişmiş olan kişinin benlik duygusu o kadar tamdır ki, dış etkenlerin bilinci üzerinde hiçbir yetkisi kalmamıştır. Böyle bir zihin ve benlik berraklığı bilgeliğin esasıdır. Bu, altıncı çakranın Yüce güçlerinden biridir.

BAĞSIZLAŞMA UYGULAMASI

Kişi bağsızlaşmayı günlük yaşamında nasıl uygular? Pete'in hikayesi bu becerinin uygulamasına bir örnek oluşturuyor. Pete ciddi bir kişisel kriz sırasında ona bir okuma yapmam için bana geldi. On yedi yıllık eşi onu artık sevmediğini ve boşanmak istediğini açıklamıştı. Pete ve dört çocuğunun yaşadığı yıkım anlaşılabilir bir durumdu. Ona bir an için durumu olaydan kopuk olarak görmesini önerdim. Karısının kendisini bakıcılık rolü dışında tanımlamakta

olduğunu tahmin ediyordum. Yaşamının büyük kısmını bakıcı rolü oynayarak geçirmişti. Çocukken, küçük kardeşlerine bakmış, on yedisinde evlenip on sekiz yaşında anne olmuştu. Şimdi, kırk yaşındaydı ve benliğine, kendi gereksinimlerine uyanıyordu. Büyük olasılıkla da evlilik dışı bir ilişki yaşıyordu. Pete'e karısının muhtemelen duygularından korktuğunu ve tedavi dilini bilmiş olsa paniğe kapılmak yerine yeni enerjilerini rahatça açıklayabileceğini söyledim. Evlilik dışı ilişkisi, içinde olup bitenden kaçmanın bir yoluydu. O an farkında olmasa da büyük olasılıkla birlikte olduğu adam umurunda bile değildi. Çocuklarını ve kocasını bırakmanın başka bir yolunu hayal edemediğinden bu ilişkiyi seçmiş olmalıydı. Psikolojik tedavi yoluna gitmek ne kültürünün ne de düşünce biçiminin bir parçasıydı.

Kabullenmesi zor da olsa, karısı yaşamının bu noktasında kendisini keşfetme sürecinden geçtiği için kocası kim olursa olsun aynı tepkileri verecekti. Kendisi de bir "karanlık gece" deneyiminden geçtiğinin farkında değildi. Hedefi kocası olsa dahi, Pete karısının kızgınlığını ve dışlama eylemlerini üzerine almamaya çalışmalıydı; çünkü kadın aslında kocasından çok kendi kafasının karışıklığına kızıyordu.

Pete bu bilgiyi özümseyip üzerinde çalışmayı başardı. Boşanmaya karar vermişlerdi. Buna karşın, kendisini üzüntü ve kırgınlığa her kaptırışında, krizine kişisel olmaktan uzak bir şekilde bakmayı başardı. İlk konuşmamızdan kısa bir süre sonra karısının bir arkadaşı ile ilişki yaşadığını ama sonra ayrıldıklarını ortaya çıkardı. Karısının başka birine aşık olmadığını, ancak içinde bulunduğu karışıklığa bir çıkış yolu aradığını anlıyordu. Ona karısının krizini yeni bir erkek arkadaş bularak çözmeye çalışacağını ama bunun hiçbir şekilde yürümeyeceğini söyledim. Gireceği her ilişki başarısızlığa mahkumdu, çünkü yeni bir ilişkiye girip yine bakıcı rolünü üstlenmek acısına çözüm getirmeyecekti. Sonunda, içine dönüp acısının gerçek kaynağını bulmak zorunda kalacaktı.

Bağsız ve bilinçli olmak, zihinlerimizdeki belirli algıları bede-

nimize aktarmaktır. Gerçek olan algılarla bir olup yaşayarak güçlerini kendi enerjimize katmaktır.

Örneğin, "Değişim süreklidir" sözünü ele alalım. Zihinsel olarak bu öğretiyi anlamakta pek zorluk çekmeyiz. Ancak, yaşantımızda bir değişiklik olduğunda, yaşlandığımızı fark ettiğimizde, sevdiğimiz birisi öldüğünde veya yakın ve sevgi dolu ilişkilerimiz birden soğuduğunda bu gerçek bizi çok korkutur. Bazı değişimleri atlatmak yıllar sürebilir. Çünkü "o", ne olursa olsun, hep aynı kalacak sanmışızdır. Aslında, değişeceğini hep biliriz ama enerji değişikliğinin bu kez o ilişkiye uğramadan geçeceğini umarız.

"Değişim süreklidir" yaşamımızın mutlu kısımlarını alıp götüren bir düşman gibi görünse de yalnızlığımız bir gün sona erer ve hayatımızda yeni bir bölüm başlar. "Değişim süreklidir" sözünün vaadi, her kapanıştan sonra yeni bir başlangıç geleceğidir.

Bilinçli olmak, her şeyin uygun bir anda bitip yenisinin en uygun zamanda başlayacağı farkındalığı ile eskiyi bırakıp yeniyi kucaklamaktır. Bu gerçekle yaşamayı öğrenmek güçtür, çünkü insanlar her zaman değişimin yokluğu demek olan kalıcılık arayışındadır. Bilinçlenme, yarın hiçbir durum veya kişinin aynı olmayacağını bilerek sadece şimdiki zamanı yaşamaktır. Değişim olduğuna göre, bunu yaşamın doğal bir parçası olarak yorumlamayı öğrenir, Tao Te Ching'de söylendiği gibi, ona karşı değil, onunla birlikte "akmaya" çalışırız. Her şeyin aynı kalmasına çalışmak olanaksız olduğu kadar faydasızdır da. Görevimiz enerjimizin en iyi halini her duruma "yarın yaşanacakları etkileyebilir, ancak kontrol edemem" anlayışı ile vermektir.

Bağsızlık konulu konuşmalarımı izleyen topluluklar, bunun onlara çok soğuk ve kişiliksiz geldiğini söyler. Ancak, bu bağsızlığın doğru bir algılaması değildir. Bir çalışma grubumda, her katılımcıya kendisini en çok tehdit eden durumu tanımlamasını istedim. Bir adam işine gidip yönetimin tüm sorumluluğunu elinden aldığını öğrenmenin ona çok zor geleceğini söyledi. Bu şekilde işine olan tüm bağlarından kurtulacağını ve kendisine istediği olanağı yarata-

bileceğini, işini bir enerji okyanusu olarak değil bir enerji damlacığı olarak görmesini ve içine bol yaratıcı enerji aktığını hayal etmesini söyledim. Sonra da, ofisine girdiğinde işten çıkarıldığını öğrendiğini hayal etmesini önerdim. Peki, şimdi nasıl tepki gösterirdi? Gülerek, o anda zihninde bulunan benlik hayali ile hiç etkilenmeyeceğini söyledi. Bundan sonra çalışacağı yeri kendisine çekebileceği için kendini iyi hissedeceğini de ekledi.

Bağsızlığın anlamı budur: Hiçbir kişi veya grup sizin yaşam yolunuzu tayin edemez. Dolayısıyla yaşamınız değişim geçirdiğinde bunun nedeni daha büyük bir dinamiğin sizi harekete geçirmesidir. Belki bir grup insan sizi işten atmak için komplo kurmuş gibi görünebilir. Ancak, bu yanılsamadır. Eğer bu yanılsamaya inanmayı seçerseniz sizi ömür boyu esir alabilir. Yer değiştirmeniz için doğru zaman bu olmasaydı, "komplo" başarıya ulaşmazdı. Yaşamınızdaki değişikliğin daha yüksek düzeydeki gerçeği budur. Bağsızlığa eşlik eden simgesel görüş her zaman bunu görmenizi sağlar.

Elbette hiçbirimiz bir sabah kalkıp, "Sanırım bugün bilinçleneceğim" demeyiz. Karşılaştığımız gizemler bizde zihnimizin sınırlarını zorlama arzusu yaratır. Hepimiz gerçek anlayışımızı tekrar incelememizi gerektiren ilişki ve olaylar yaşıyoruz, yaşamaya da devam edeceğiz. Zihinlerimizin kuruluş şekli, yalnızca kendi kişisel karmaşamız içinde bile olsa, bizi olayların neden oldukları biçimde geliştiğini sorgulamaya zorlar.

Danny'ye prostat kanseri teşhisi konduğu için benimle görüşmek istedi. Bana söylediği, "Bundan sonra yaptıklarımın hangilerini yapmamalıyım ve neleri artık düşünmemeliyim? Bana bunları bulmamda yardım et" oldu.

Danny'nin enerjisini değerlendirdiğimde, onun kendisinden başka herkese iyilik yapan biri olduğunu anladım. Şu anda ne yapmak istediğini sordum. "İşimi bırakıp şehir dışına yerleşmek, kendi gıdamı kendim yetiştirmek ve marangozluk yapmak isterim" dedi. Böyle bir değişimin sonuçlarını tartıştık: Çalıştığı şirkete verdiği sözler vardı, birkaç topluluğun faal üyesiydi ve en önemlisi aile-

si bu hayat tarzı ile çok rahat ediyordu. Tüm bu ilişkilerin sona ermesi gerekecekti. Danny, "Çok uzun zamandır zihnimde farklı düşünme fikri var. Kafamda satış rakamları istemiyorum. Başka şeyler düşünmek istiyorum. Örneğin, doğa gibi. Tabii doğa faturalarını ödeyemez, bu yüzden bu konuda bir şey yapmadım. Ama değişik yaşama isteği çağrısı hep kafamda. Bu uzun süredir var. Şimdi onu izlemek istediğimi hissediyorum" dedi. Ona rehberin ayağına gelmiş olduğunu söyledim. Bunu dinlemesini, duygularını izlemek sayesinde önünde sağlığına da kavuşacağı yeni bir dünya açılacağını söyledim. İki ay sonra Danny beni arayıp ailesinin bu taşınmaya olumlu baktığını ve ertesi yaz güney batıya doğru yola çıkacaklarını söyledi. Kendisini hiç bu kadar iyi hissetmemişti. Artık bedeninde habis bir şeyin büyümeyeceğinden emindi.

Danny satıcı olarak yaşadığı hayattan kopup yeni bir yaşamı kucaklamaya hazırdı. Kendi kendisini algılama tarzını ve mesleğini terk ederek fiziksel dünyadaki gücünün sınırlı olduğu fikrini de bırakmıştı. İç sesini izleyerek kendini iç gerçeğini değerlendirmeye açtı: Yaşamın anlamı nedir? Ben ne yapmalıyım? Neyi öğrenmek önemlidir? Buna cevap olarak, "Dış dünyanın üzerimde fazla gücü yok. Ben iç dünyamı dinlemeyi seçiyorum" demeyi başardı.

Bilinçlenmek böyle olur. Ortaya bir gizem çıkar, harekete geçeriz, bir başka gizem onu izler. Bu süreci durdurmayı seçersek giderek yaşam gücünden uzağa sürüklendiğimiz bir noktaya geliriz. Oysa kişisel zihinden bağsız zihne ilerlemek doğal ve kolay olabilir. Çalışma gruplarımdan birine gelen Karen adlı bir kadın aynı yıl içinde üç kez üç işten kovulmuştu. Sorunun kaynağının kendisi olup olmadığını merak ediyordu. Bu soruyu bir kez sorduğunda yanıtını da bulmak istedi. Kendisini tanımaya vakit ayırınca sorununu kendisinin yarattığını anladı. Her üç iş de onu hiç ilgilendirmemişti. Aslında onun bir meslek değişimine ihtiyacı vardı. Bu bir aydınlanma idi. Bugün Karen pek çok değişik faaliyette bulunuyor, sevdiği ve sevmediği yeni şeyler keşfediyor, her yeni deneyimle yeni amaçlar ve korkular ortaya çıkarıyor. Bu onun için bilinçli ya-

şamın doğal bir gelişmesi. "Işık yanmadan önce" ne halde olduğunu hatırladığı zaman, gününü yaşamına anlam katan bir şeyler düşünmeden nasıl geçirmiş olduğunu soruyor kendine. "Bilinçsiz yaşam öyle işte, bilinçsiz. Bir şeyin farkında olmadığının bile farkında değilsin. Sadece yaşamın temel konularını düşünüyorsun; yemek, giyim, para. Yaratılış amacının ne olduğunu düşünmek aklına bile gelmiyor. Sonra da bir kez sormaya başlayınca tekrar tekrar sormadan edemiyorsun. Bu da yolu her zaman yeni bir gerçeğe açıyor."

BİLİNÇ VE ŞİFA İLE BAĞLANTISI

Son kırk yıl içinde zihnin sağlık üzerindeki rolü hakkında pek çok bilgi ortaya çıktı. Tutumumuzun beden sağlığımızı yaratmakta veya yok etmedeki rolü büyüktür. Örneğin, depresyon yalnız şifa bulma yeteneğimizi etkilemekle kalmaz, bağışıklık sistemimizi de doğrudan etkiler. Kızgınlık, burukluk, öfke ve pişmanlık şifa sürecini sekteye uğratır veya tamamen öldürür. İyileşmeye niyet etmek büyük bir güçtür. Bu içsel güç olmadan hastalık genellikle fiziksel bedene hakim olur. Tıbbi sağlık ve hastalık modellerinde tüm bu yeni anlayışlar ile bilinç gücüne artık resmen yer verilmektedir.

Ne çok insanın bir hastalık deneyimini dikkatlerini kendi içlerine çevirmek ve yaşam tarzlarına ve tutumlarına yeni bir gözle bakmak için kullandıkları hayret vericidir. Esas olarak hepsi aynı iyileşme süresini tanımlarlar: Kişisel zihinden kişisel olmayan zihne yolculuk.

Teşhis konulduğu anda hissettikleri korkudur. Kendilerini toparladıkları zaman, çoğu bir şeylerin ters gittiği duygusunu içlerinde zaten taşıdıklarını, fakat korktukları için bunu bastırdıklarını ifade eder. Bu son derece anlamlıdır, çünkü sezgisel rehberliğimiz bizi bedenlerimizde bir güç kaybı olduğu konusunda uyarır. Korku giderek yatışınca içlerine dönerek zihinlerinin içeriğini ve duygusal verilerini gözden geçirdiklerini söylerler. Zihinsel ve duygusal olarak tutarlılık süreci veya düşünceleriyle duyguları arasındaki mesa-

fenin bilincine varmaları böyle başlar. Şifa bulmak zihin ve kalbin birliğini gerektirir. Genellikle de duygulara ayak uydurması gereken zihindir. Yaptığımız günlük seçimlerde buna saygı gösterdiğimiz pek söylenemez.

Böylece, kişiler yaşamlarını yeniden düzenlemek ve duygularına eylemlerinde yaratıcı bir ses vermeye ilişkin hikaye üzerine hikaye anlatırlar. Sylvia'nın öyküsü hem kalbin hem de zihnin bilinçlenmesine yapılan yolculuğu aktarıyor. Konulan meme kanseri teşhisi sonucu Sylvia'nın iki göğsü de alınmıştı. Kanser lenflerine de sıçramıştı. Bu durumda sürekli kanseri düşünmesi doğal olabilirdi ama Sylvia kendisini kanser hastalığından koparark yaşamı boyunca enerjisini zehirleyen streslere odaklandı. Korkularını ve onların ruhu üzerindeki gücünü gözden geçirdiğinde yalnız kalmaktan çok korktuğunu fark etti. Boşandıktan az sonra kansere yakalanmıştı. Yalnızlığına ve boşanmanın getirdiği burukluğa odaklanmak belki doğal olurdu ama Sylvia bunun yerine yaşamının her gününde değerli bir şey bulmaya söz verdi. Geçmişte yaşamamaya, başından geçen tüm güzelliklerin değerini bilmeye ve boşanması dahil tüm acı deneyimlerini geride bırakmaya karar verdi. Sık sık içinde bulunduğu durumun üzüntüsünü hissediyordu. Ancak, o üzüntü içinde yaşamak yerine ağlayıp rahatlıyor, yoluna devam ediyordu. Bir süre sonra, kanseri yenmeğe çalışanlara destek gruplarına katıldı. Bu yaşamına yeni bir amaç ve anlam getirmişti. Simgesel görüş ile, bir anlamda "Ordinasyona" girmişti. Başkalarına verdiği güç onların şükran ve takdirleri ile yeniden kendisine dönüyordu. Daha önce hiç bu düzeyde bir özdeğer hissetmemişti. Bedeni altı ay içinde kanserden arındı.

Bilinçlenmenin bir yönü de şimdiki zamanda yaşamak ve her günün değerini bilmektir. Sylvia geçmişinden kopmayı başararak anlam ve amacı olan bir yaşam yaratmıştı. Kişisel yaşamdaki bir krizi kişiselleştirmemek budur. Kansere yakalandığı halde, güçlü bir ruhun hasta bir bedene şifa verme yetisi olduğu gerçeğini kavramıştı. Kişisellikten arınmış zihnin gücü, kişisel deneyimin üze-

rindedir. Şifa bulmak bir bilinç meselesidir. Hastalığın bilincinde olmaktan değil, kişinin daha önce hiç kucak açmadığı bir yaşam gücü bilincinden söz ediyorum. Buna defalarca tanık oldum.

BİLİNÇ VE ÖLÜM

Bunun anlamı, şifa bulmayan insanların bilincini genişletmeyi başaramadıkları mıdır? Hayır, hiç değil. Ancak, bu fikir bütünsel düşüncenin içinde tartışma yaratan bir konu olmuştur. Zihnimizdeki bir mekanizma tüm durumları ya biri ya diğeri, kazan ya da kaybet, iyi ya da kötü olarak görmekte ısrar eder. Beden bir hastalığı yenemezse insanlar o kişinin yeterince gayret göstermediği gibi yanlış bir sonuca varabilirler.

Ölüm, şifa bulmayı başaramamak değildir. Ölüm yaşamın kaçınılmaz bir parçasıdır. Şu bir gerçektir ki, çoğu insan kendilerini duygusal ve ruhsal azaptan kurtararak "şifa bulmuş" olarak ölür.

Jackson'ın öyküsü bilinçli ölümün ne demek olduğunu gösteriyor. Jackson habis bir beyin tümörü olduğu için bana geldi. Ağrısı yoğun ve sürekliydi. Yaşasa da ölse de bütünlüğe erişmek için elinden geleni yapacağını söylüyordu. Sona erdirilmesi gereken ilişkilerden yüzleşmesi gereken korkularına kadar yaşamındaki bitmemiş bütün işleri tartıştık. Yollaması gereken ama yollamadığı teşekkür mesajlarını bile hatırladı. Jackson tamamlamaya odaklanmıştı. Amacı yaşamı tamamlamak değil, mevcut bilinç düzeyi ile bitmemiş işlerini tamamlamaktı. Kendisine sürekli, "Bu hayatta benden ne öğrenmem bekleniyor?" diye soruyordu. Bir cevap ya da öngörü aldığında eyleme geçiyordu. Örneğin, eski karısına neden boşanmak istediğini hiçbir zaman açıklamamıştı. Ona bir gün artık evli olmaktan bıktığını ve bu vaadi bozmak istediğini söylemişti. Karısının mahvolduğunu ve şaşırdığını bildiği halde açıklama talep ettiğinde Jackson özellikle bundan kaçınmıştı.

Bunun tekrarlayan bir davranış olduğunun bilincine vardı. Bu şekilde kırdığı başka insanlar da vardı. Eşi sadece en dramatik kurban idi. Jackson insanları ve durumları terk ettiğinde yarattığı şaş-

kınlığın ona güç duygusu verdiğini itiraf etti. Kaos yaratma yeteneği kendisini önemli hissetmesini sağlıyordu. Artık açıklık yaratmayı seçiyordu. Davranışlarının kurbanı olduğunu hissettiği herkese bir özür notu eşliğinde davranışlarını açıklayan mektuplar yolladı. Jackson "gölgesini", varlığının karanlık yüzünü durmadan inceledi ve bu karanlığı aydınlatmak için elinden geleni yaptı. Yine de ölecekti. Buna rağmen bana her şeyin yolunda olduğunu, çünkü yaşamdan dersini aldığını söylüyordu.

Bilinçli insan olmanın hedefi ölümü atlatmak ya da hastalıklara bağışıklık kazanmak değildir. Hedef, yaşamımızdaki ve bedenimizdeki tüm değişimleri korku olmaksızın yalnızca o değişimin içerdiği gerçeği özümsemeyi isteyerek ele almaktır. Bilinç genişlemesini (örneğin meditasyon ile) fiziksel rahatsızlıkların sigortası olarak düşünmek, onun amacını yanlış yorumlamaktır. Bilinçlenmenin hedefi fiziksel düzlemde ustalaşmak değildir. Hedef, ruhsal düzlemde ustalaşmaktır. Fiziksel beden ve fiziksel dünya bu yoldaki öğretmenlerimizdir.

Ölüm korkusundan kurtulmak, insan ruhunun bilinçlenme yolculuğu sırasında edindiği dinginliğin parçasıdır. Bilinçlerini bu dünya ile öbür dünya arasındaki köprüyü geçecek hale getiren insanların hayatın sürekliliğinin verdiği rahatlık ile ilgili konuşmalarını duymak bazı korkularımızı anında dağıtır. Bana bu fırsatı sunan, Scott ve Helen Nearing ile tanışmak oldu. Öykülerine burada yer vermemim nedeni, insan bilincinin doğasının ve gerçek temelinde yaşama yeteneğimizi engelleyen algılamaları iyileştirme gücümüzün farkına varmama katkılarıdır.

Scott ve Helen Nearing

Scott ve Helen Nearing çevre hareketine olan katkıları ve kendi kendine yeten bir yaşam tarzı için çalışmalarıyla ünlüdür. Seçtikleri "toprağa dönüş" tarzı yaşam, bir araya geldikleri yıllarda duyulmamış bir şey olduğundan gençliklerinde isyankar sayılmışlardı. Evlerini kendi elleriyle inşa edip kendi yetiştirdikleri meyve sebze

ile besleniyorlardı. Yetmiş yılı aşkın bir süre toprakla uyum içinde yaşadılar. Helen öldüğü 1995 yılına kadar da bu yaşam tarzını sürdürdü. Bir dizi felsefi makale ve söyleşi ile insanları çevreye saygılı ve kendi kendine yeten bir yaşama teşvik ettiler. Living the Good Life (İyi Yaşamak) adlı yapıtlarında doğadaki bolluğun kıymetini bilen bir yaşam tarzının yararlarını anlattılar. İdealleri ve büyük bir İlahi neden sonuç döngüsünün bilincinde olmaları bugün de sayısız insanın esin kaynağı olmayı sürdürmekte. Scott 1980'lerin başında yüz yaşında öldü. Çalışma gruplarımdan birine katıldığında Helen'i tanıma ayrıcalığına sahip oldum. Bana Scott'ın ölümü seçişini anlattı. Artık ruhsal gelişimini destekleyecek tarzda yaşayamadığını anladığı zaman bu seçimi bilinçli olarak yapmıştı.

"Bir gün Scott eve elinde şöminede yakılacak odunlarla geldi. Odunları yere bırakıp ölme vaktinin geldiğini ilan etti. Artık sorumluluklarını yerine getiremediği ve işini yapamadığı için böyle olması gerektiğini biliyordu. Bu idrak içindeki derinliklerden gelmişti. Ölümü yemek yemeye son vererek karşılayacağını söyledi. Yatağında gıda almadan yattığı üç hafta boyunca başucunda oturdum. Ona yemek sunmaya hiç yeltenmedim, çünkü kararının derinliğini anlamıştım."

Scott Nearing bir asırlık yaşamının teması olan kendi kendine yetmeyi başaramadığı için aldığı ölüm kararından üç hafta sonra aramızdan ayrıldı. Helen şöyle devam etmişti: "Ben de kendime bakamaz hale gelince aynı şeyi yapmak niyetindeyim. Ölmek korkulacak bir şey değil ki. Sadece gitme vakti geldiğini kabul edip yemek yemeyerek bu gidişi destekliyorsunuz. Tüm yaptığınız bedeninizi terk etmek. Büyütecek bir şey yok bunda."

Scott ve Helen'in vardığı kişisel bilinç düzeyi tartışma yaratacak türden olabilir ama zaten tüm yaşamları da tartışma yaratabilecek türden idi. Ölmeyi seçme biçimleri, ölüm süreci ile oynamak açısından kabile inançlarına karşı koyuyor, ölme zamanını sadece ve sadece Tanrının bileceğini öne süren dini inançlara da meydan okuyordu. Bunlar doğru olabilir ama eğer vaktimizin geldiğini id-

rak ediyorsak, bu idrak doğrultusunda davranmada özgür değil miyiz? Belki de Scott, neredeyse gayri şahsi -yalnızca gerçeği barındıran ideallere göre- yaşama çabasının sonucunda "içsel" olarak vaktinin geldiğini haber alma mertebesine ulaşmıştı. Hastalık sonucu erimek yerine, sezgileriyle birlik olup bu hayattan bilinci son ana kadar tümüyle yerinde olarak ayrıldı. Zaten bilinçli olmanın anlamı da bu değil midir? Bilinçli ölmek, kuşkusuz, bilinçli bir yaşam sürmenin birçok nimetinden biridir.

Eylül 1995'de, ben bu kitabı yazdığım sırada Helen de bu dünyayı terk etti. Otomobil kullanırken kalp krizinden öldü. Bana bir sonraki kitabını tamamladığı zaman bu hayattan göçeceğini söylemişti. Sözünü tuttu.

Kabile yaşamımızda ölüm korkusu, batıl inançlar tarafından yönetilecek kadar büyük bir yer tutar. Scott ve Helen kendine yeterlik bilincimizi genişlettikleri ve daha da önemlisi yaşamın fiziksel bedenlerimizin ötesinde de sürdüğüne tümüyle inandıkları için unutulmamalı.

Sogyal Rinpoche

Sogyal Rinpoche *Tibet'in Yaşam ve Ölüm Kitabı* adlı eserin yazarı ve saygın bir öğretmendir. Mizahla dolup taşan kişiliğinden ötürü dünya çapında "gülen Rinpoche" lakabını kazanmıştır.

Sogyal ile 1984 yılında Paris'teki evinde tanıştım. Daha önce hiçbir Rinpoche ile aynı yerde bulunmamıştım, ancak Tibetli öğretmenler hakkında çok şey okumuştum ve okuduklarımın geçerli olup olmadığını öğrenmeye çok hevesliydim. Örneğin, Tibetli ustaların bilinen zaman ve mekan yasalarını aştığını, bazılarının saatte altmış kilometreye varan bir hızla koşabildiklerini, yerden yükseldiklerini okumuştum. Bir Tibetli ustaya ne zaman "gücü" ile ilgili bir soru sorulsa, kendisine duyulan ilgiyi başka yöne çevirerek bir diğer evrimleşmiş usta hakkında konuşmayı tercih ettiği de okuduklarım arasındaydı.

Sogyal'ın konutuna akşam yemeğine giderken yemekte ne ola-

bileceğini düşünüyordum. Tibet sosyal adetlerini bilmediğimden bir sürü saçma şey aklıma geliyordu. Sözgelimi yemekten önce saatlerce meditasyon yapmak zorunda mı kalacaktım? Sonunda Sogyal'ın hazır Çin yemeği ısmarladığı anlaşıldı ve ofisinde yere oturup yemeğimizi karton kaplardan yedik.

Ortam ciddi tartışmaya uygun bir hale geldiği anda, "Yerden yükselebildiğiniz doğru mu?" diye sordum. Katılarak güldükten sonra, "Yo, hayır. Ben değil, ama ustam bunu yapardı" dedi. Sonra da, "Meditasyondaki ustalığınız sonucu olağanüstü bir hızla koşabildiğiniz doğru mu?" diye sordum. Sorumu yine gülerek karşıladı. "Yo, hayır. Ben değil ama ustam bunu yapardı." Cevapları okuduklarıma uyuyordu: Tibetli bir usta, soru sorulduğunda dikkati kendi gücünden başka birisine çevirir. Sonra aklıma şöyle bir şey geldi: Belki Sogyal aklımı okuyor, soruların kaynağını biliyordu. Nihayet, "Benim başka sorum yok. Sizin bana anlatmak istediğiniz bir şey var mı?" diye sordum.

"Size ustamın nasıl ölüme gittiğini anlatmak isterim" dedi. "Astrologlarını çağırıp ona bir harita çıkarmalarını, ruhunu dünya enerjilerinden çekmesi için en uygun zamanı kaydetmelerini istedi. Ruhu olağanüstü güçlüydü ve enerji düzleminde bir etkiye yol açmadan bu dünyadan ayrılmak istiyordu. Böyle şeylerin farkında olmayabilirsiniz ama bir ruh dünyadan ayrıldığında tüm enerji alanı bundan etkilenir. Çok güçlü bir ruh ayrılınca bu etki daha da derinleşir.

Böylece, astrologlar fiziksel ölümü için mükemmel gün ve saati belirlediler. O da öğrencilerine o gün, o saatte gideceğini söyledi ve dediğini yerine getirdi. Bir gün öğrencileriyle meditasyon yaptı, onları kutsadı, gözlerini kapattı ve ruhunu bedeninden ayırdı.

Sogyal'a ustasının hasta olduğu için mi ölmeyi seçtiğini sordum. Sorum onun yine katılırcasına gülmesine yol açtı. "Hasta mı? Bunun hastalıkla ne ilgisi var? Nasıl hepimiz enerjimizin dünyaya girebileceği mükemmel anda yeryüzüne geliyorsak, bu dünyadan gitmemiz için de kusursuz bir an bulunur. Ustam hasta değildi. Gayet iyiydi. Bizler acı ve hastalık içinde ölmek için yaratılmadık. Bi-

linçli zihin fiziksel çürümenin acılarını çekmeden ruhu bedenden ayırma yetisine sahiptir. Bu seçim herkes için geçerlidir."

Sogyal ruhsal ustalık düzeyini "Yüce varlık ile çelişki tanımayan" bir bilinç düzeyi olarak tanımladı. Bu düzeyde bireyin seçimleri ile Yüce varlığın seçimleri aynıdır. Sogyal'a göre, ustası bir seçimin diğerinden daha iyi olduğuna inanma ikileminin artık var olmadığı bir bilinç düzeyinde yaşamıştı. Sogyal'ın anlattığına göre, ustasının ulaştığı kusursuzluk düzeyinde her seçim doğru seçimdir. Sogyal, ustasının aydınlanmış zihnin yaşayan -ve ölen- bir örneği olduğunu söylüyordu.

KİŞİLİK DIŞI ZİHNİ GELİŞTİRMEK VE SİMGESEL GÖRÜNTÜ

Nearing çifti ve Sogyal Rinpoche güçlerini kişilik ötesi zihinden alıyorlardı. Ruhsallığın sözcüklere sığmayan özellikleri nedeniyle, bilinci kağıt üzerinde tarif etmenin de sınırları vardır. Zen deyişiyle, "Eğer ne olduğunu anlatabiliyorsan, o, o değildir."

Bana Budist ve Hindu düşüncesini tanıtan profesörü çok iyi anımsıyorum. Bitirme sınavında beş öğrenciden ibaret olan sınıfımızı kendi içimize çekilebileceğimiz uzaklarda bir yere götürüp kuralları açıkladı: Konuşmak yok, saat taşımak yok. Gecenin ortasında, bir öğrenciyi uyandırıp bir yoga duruşuna geçmesini söyledikten sonra ona sorular sormuştu: Bir Hıristiyan Tanrının doğasından nasıl söz eder? Bir Budist gerçeğin doğasından nasıl söz eder? Ebedi yaşam gerçeği nedir? Yaşamın amacı nedir? Sorular derin ve delici idi. Değerlendirdiği yanıtlarımızın niteliği değildi. Herhangi bir düşünce okuluna olan bağlılığımızı ölçüyordu. Eğer bir düşünce tarzına diğerinden daha çok bağlı olduğumuzu sezerse, bu, verdiği dersi almada başarısız olduğumuzu gösteriyordu: Tüm gerçek, gerçeğin kendi düzeyinde aynıdır. Onun "kültüre tabi tutulduğu" bir yanılsamadır. Profesöre göre, bilinçli olmanın asıl anlamı buydu: Kültürel veya sosyal biçiminden arınmış gerçeği aramak. Geriye dönüp onun üzerimde bıraktığı etkiyi düşünün-

ce, simgesel görüş konusundaki yeteneğimin temellerini atmış olduğunu görüyorum.

Kendi aklımız üzerinde nasıl çalışmalıyız ki zihinsel algılama sistemimizi süzgeçten geçirerek yanılsamaya nüfuz etme becerisi edinelim? Her değerli hedef gibi, buna ulaşmak için de disiplinli bir çalışma gerekir. Aşağıdaki olay daha bilinçli olmak için yanlış yolu seçmenin bir örneğidir.

Oliver çok başarılı bir iş adamı idi. Artık hayatta daha anlamlı bir şey yapmak istediği bir noktaya ulaşmıştı. Bu nedenle ortaya anlamlı toplumsal eylemler koyan tasarılarda çalışmaya başladı. Hiçbiri içine sinmiyordu. Yaşamını nasıl kullanacağı ile ilgili rehberlik almak için dua ediyordu. Sonunda uluslararası ün sahibi bir ruhsal ustadan randevu aldı. Ziyaret sadece on dakika sürdü. Ruhsal usta bu zaman içinde Oliver'a görevinin "hazır olup beklemek" olduğunu söylemişti. O da "bekledi." Roma'da, Paris'te, Doğuda bekledi. Birinci sınıf otellerde, Riviyera'da İtalyan kahvesini yudumlarken bekledi. Nihayet, "bekleme" talimatının yararsız olduğuna karar verdi. Yine projelerine ve onları destekleyecek çekler yazmaya geri döndü. Ancak, yüreği boş kaldı. Bence, ruhsal usta ona satın alarak yerine getirme olasılığı olamayan tek talimatı vermişti. Ruhsal anlamda "bekleseydi", "içine dönüp" ondan istenen alçakgönüllü adımları atabilseydi cevabını almaya başlardı.

Pek çok açıdan, "bekleyip" değişik nitelikte birisi olmanın bu dünyaya katkısı bir hastane yaptırmaktan daha büyüktür. Bunu anlamak güç olabilir. Görmediğimiz bir şeye değer biçmeye alışık değiliz. Sağlıklı bir benliğin yaydığı güç ise görünmezdir. Bu nedenle, görevi "beklemek ve olmak" olan birisi çoğu zaman işe yaramaz gibi görünür.

"Beklemek ve olmak" ise "Ordinasyona" çağırılmanın simgesel anlamıdır. Yani, ruhunuzun kendinize ve başkalarına katkıda bulunma yeteneğinin özünü içeren bölümünü uyandırması için Yüce varlığa izin vermek. Barış Hacısı olarak tanınan kadın, Yüce varlığa bir kapı açma sürecinin canlı örneğidir.

Son yirmi beş yıldır kullandığı tek ismi Barış Hacısı olan bu kadın, son derece mütevazı ve ruhsallık içinde bir yaşam sürüyor, kendisine bir hizmet yolu gösterilmesi için sürekli dua ediyordu. Elli iki yaşına geldiğinde içsel rehberini dinleyerek barış adına ülkeyi boydan boya yürümeye başladı. Bu onun "Ordinasyon" talimatı idi. Bütün varlığı sırtındaki gömlekten ibaret olarak yürümeye başladı, ona "kal" diyen çıkıncaya dek yürüdü, yalnızca kendisine sunulanı yedi. Yaşamı kişinin gereksinimlerini Tanrının karşılayacağına duyulan eksiksiz güvenin verdiği gücün göstergesi haline geldi.

Yirmi beş yıllık haç yolculuğu sırasında, Barış Hacısı Tanrısal müdahale ile uyumunu hayretler içinde izleyen yüz binlerce insanın yaşamına girdi. Bana çok dokunan iki hikayesini dinledim. Bir keresinde bir köy yolunda yürürken sıcaklık aniden düşmüş. Bu değişime hazırlıksız olduğu için iliklerine kadar üşümüş. Yakınlarda hiçbir sığınak yokmuş. Sonra, bir ses duymuş. Ona "Bir sonraki köprüye git" diyormuş. Sesi izlemiş ve orada içine gireceği büyüklükte bir kutu bulmuş. İçinde bir yastık ve battaniye varmış. Bu hikayeyi aktarırken benim bu eşyayı oraya Tanrının koyduğunu anlayacağımı varsaymıştı.

Barış Hacısı bana, yaşamı boyunca uyuşmazlıkları öğrenme dönemlerinden geçtiğini anlattı. Önce dışsal, sonra içsel uyuşmazlık deneyimlerinden geçmek zorunda kalmıştı. Yaşamını Tanrıya teslim edince, Tanrı ona uyuşmazlık olmaksızın öğrenme yeteneği vermişti. Barış Hacısı, Hokhmah sefirahının özü olan sonsuz bilgelik kaynağı ve Binahın özü olan İlahi anlayış ve mantık yürütme kaynağı haline gelmişti. Tanrının verdiği dini payenin ta kendisi idi o. Simgesel görüşü rahatlıkla kullanan, Yüce varlık ile tam bir güven ve uyum içinde bir yaşam sürüyordu. İnsanlara öğüdü, gerçeğin doğası bağlamında çok basitti: "Abur cubur yemiyorum ve abur cubur düşünmüyorum." Çevirisi: Bedene saygı duy, zihne saygı duy, ruha saygı duy.

Kişilik ötesi zihni geliştirmek bir yaşam boyu sürecek bir iştir; kısmen hatırı sayılır bir sınav olduğu için, kısmen de bizi korku ve yanılsamalarımızın köküne indirdiği için. Kendimizi baştan sona yeniden inşa etmek her zaman yaşamımıza çeşitli değişiklikler getiren bir süreçtir. Bilinçli bir uyanış arayışı için yola çıkıp da "bekleme" süreci boyunca içi yeniden yapılanmayan hiç kimse tanımıyorum. Ruhsallıkla ilgili tüm meselelerde olduğu gibi de, bir kez yola çıkılınca geri dönüş olmaz.

Aşağıdaki noktalar, kişilik ötesi zihni geliştirmek ve yanılsamaların iç yüzünü görüp perde arkasındaki enerji gücünü yakalamak anlamına gelen simgesel görüşü başarmak için bir başlangıç noktası oluşturur. Bunları hazırlarken, altıncı çakra ile ilişkili olan Hokhmah ve Binah sefirotunu göz önünde bulundurdum. Bu adımları izlemek simgesel görüşe ve Yüce akıl boyutuna ulaşma yeteneğinizi artırabilir.

- Bir içe dönme yöntemi geliştirin ve neye, neden inandığınızın bilincine varmak için çalışın.
- Zihninizi açık tutun ve onun ne zaman "kapandığının" farkına varmayı öğrenin.
- Savunmaya geçmeyi zihinsel alanınıza yeni içgörülerin girmesini engelleyen bir hamle olarak tanıyın.
- Tüm durum ve ilişkileri, o anda ne olduğunu anlayamasanız bile, simgesel bir anlam taşıyıcısı olarak yorumlayın.
- Rüyalarınız aracılığı ile rehberlik ve içgörü almaya açık olun.
- Kendine acıma ve kızgınlığı öne çıkaran veya başınıza gelen bir şey için başkalarını suçlayan düşüncelerden kurtulmak için çalışın.
- Bağsızlaşmayı uygulamaya çalışın. Belirli bir sonuç yaratmak için çalışmak yerine, o anda yapılabilecek en bilgece değerlendirmeye göre karar verin.
- Sadece insan ve durumlar değil, iş ve görevlerin önemi ve boyutu ile ilgili yargılamalardan da uzak durun. Bunun yerine, kendinize sürekli, hiçbir durumdaki tüm verileri veya ayrıntıla-

rı ve davranışlarınızın uzun vadeli sonuçlarını göremeyeceğinizi hatırlatın.

- Bir korku kalıbı sizi etkisine aldığında, bunu teşhis etmeyi öğrenin. Onun zihninizde ve duygularınızda yarattığı etkileri gözlemlemek suretiyle bu korkudan kopun. Sonra da, korkuların etkisini zayıflatan seçimler yapın.
- Hayatta başarılı olmanın belirli hedeflere ulaşmak anlamına geldiği inancını destekleyen tüm değerlerden kendinizi koparın. Bunun yerine, başarılı bir yaşamı onun size getirdiği sınamalar üzerinde çalışma kapasitesi ve kendinizi kontrol etmeyi başarma süreci olarak görün. Başarıyı hayalinizde fiziksel bir şey olarak değil, bir enerji gücü olarak canlandırın.
- İçsel rehberliğiniz doğrultusunda hareket edin. Onun gerçek olduğuna dair "kanıt" bulma gereksiniminden vazgeçin. Ne kadar çok kanıt ararsanız, bulma olasılığınız o kadar azalır.
- Tüm dikkatinizi şimdiki zamana verin. Geçmişte yaşamaktan veya gelecek endişesi duymaktan kaçının. Göremediğinize görebildiğinizden çok daha fazla güvenmeyi öğrenin.

BİLİNÇLENME

Bilinçlenmenin kolay bir tarafı yoktur. Benim kendi yaşamım, seçmenin derin anlamını, sorumluluk almaya eşlik eden seçimin gücünü öğrenmeden önce çok daha kolaydı. Dışsal bir güce sorumluluk yüklemek, en azından o an için çok kolay görünür. Doğrusunu öğrenince de kendinizi pek fazla kandıramazsınız.

Kalbim olumsuz düşüncelerden ve acı anılardan kurtulmak için gayretle çalışanlarla beraber. Bana, "Yolunu söyleyin, yapacağım" derler. Bizi sislerden çıkaracak kolay meditasyon ve kolay egzersizi sürekli ararız, ancak bilinçlenmek böyle olmaz. Tuhaftır ama, basit ama kolay olmayan yol her şeyi kendi haline bırakmaktır. Yaşamınızın nasıl olması gerektiğini düşünmeyi bırakın ve bilincinize işlemeye çalışan yaşamı kucaklayın.

Bir yol bulma çabası içindeki pek çok insan o gerekli ama kar-

maşa yaratan bekleme aşamasındadır. Bir yandan Yüce varlığın yaşamlarını yönetmesine izin vermeye heveslidirler, öte yandan teslim olurlarsa fiziksel düzlemde rahatlarının kaçacağından korkarlar. Sonuç olarak, bu korkudan kurtulup belki bizim değil de Tanrının tanımı ile "yoluna girmek" anlamında, "her şeyin yoluna girmesi" derin hakikatini kucaklayacak kadar güçleninceye dek bekleme pozisyonunda kalırlar.

Toby ağır depresyon, mafsal romatizması ve iktidarsızlıktan şikayetçi olarak okuma yapmam için bana geldi. Enerji değerlendirmesi yaptığımda, sağlığının ellinci yaş gününden hemen sonra bozulduğu izlenimini aldım. Gerçekten de, elli yaşını bitirdiğinde yaşamının en güzel kısmının geride kaldığına inanıyordu. İzlenimlerimi onunla paylaştığımda bana "Çevrenize bir baksanıza. Benim yaşımdakiler için hiçbir iş olanağı görüyor musunuz? İşimi daha genç birisine kaptırmaktan sürekli korkuyorum. O zaman ben ne yaparım?" diye sordu.

Toby'ye fiziksel bedenini güçlendirmeye odaklanan bir beden eğitimi egzersizi programına başlamasını önerdim. Gücün bedenine dönüşünü hissetmeye, bunun uzantısını yaşamında görmeye ihtiyacı vardı. Bu teklife açık olması beni şaşırtmıştı. Jimnastiğe yazılmayı hep ertelemişti ama şimdi kabul ediyordu.

Sonra da ona yanılsama hakkında Budist yazılar okumasını, yaşı ve zamanı bir yanılsama olarak düşünmesini söyledim. Bu öneri üzerine Toby donakaldı. "Zaman nasıl bir yanılsama olabilir?"

"Bilinen zaman zarfında yaşlanmamaya karar verebilirsin. Takvimini atıp her gün elinden gelenin en iyisini yapabilirsin" diye cevap verdim.

Toby gülmeye başladı. "Bunun işe yarayacağına inanmayı çok isterdim" dedi.

"O halde dene. Nasıl olsa istediğin an tekrar yaşlı bir adam olmaya geri dönebilirsin. Bu seçenek her zaman var. Ama önce şunu bir dene." Toby'nin sesindeki neşeyi fark ettiğim için sordum, "Şu birkaç dakikayı depresyon dışında geçirdiğinin farkında mısın?"

Toby bir an durakladı. "Haklısın. Depresyonumu hiç düşünmedim."

"Şu anda romatizmandan şikayetçi misin?" diye sordum.

"Hayır, şu anda değilim. Ama bu ağrı gelip giden bir şey zaten."

"Ama şu anda kendini yeniden tekrar iyi ve özgür hissetmek üzerinde düşününce ne depresyon ne de ağrı kaldı, değil mi?"

"Doğru" diye cevap verdi.

"O halde kendine ne kadar olumlu zihinsel seçenek verirsen, ne kadar olumlu eylem seçersen kendini o kadar iyi hissedeceksin. Cinsel gücün dahil, kuvvetin de geri gelecek."

Toby "Tamam. Ya olumlu bir bakışta kalamazsam, hepsi geri gelecek değil mi?"diye sordu.

"Doğru."

"Yani, siz bana romatizmamın ve ruh durumumun kumandasının bende olduğunu ve depresyonun ağrılarımı artırdığını söylüyorsunuz. Her şey benim elimde."

"Öyle görünüyor" dedim.

"Siz avukat olmalıymışsınız. Bana düşünecek çok şey verdiniz" dedi ve "Elimden geleni yapacağım" diye ekledi.

Dört ay sonra Toby'den bir kart aldım. Toby ve karısı bir gemi gezisine çıkmışlardı. Kartta şöyle yazıyordu: "Harika vakit geçiriyoruz. Geceleri dahil."

Bir konuşmanın kişinin yaşamını böyle kökten değiştirmesi pek sık olmaz ama Toby tutumunu gözden geçirmeye ve olumsuzluk üzerinde fazlasıyla durmayı seçtiğini anlamaya niyetliydi. Bir insan bilgelik enerjisini bu kadar hazır olarak kucakladığı zaman enerji alanımızda mevcut güçlerin bilgelik sefirahı Hokhmah gibi bilincimize işlemek için bir fırsat kolladıklarını düşünmeden edemiyorum.

Otuz dört yaşındaki Carrie telefonda bana kendisini tanıtıp, "Bende bir bozukluk var" dedi.

"Nedir?" diye sordum.

"Artık işimi yapamıyorum. Düşünemiyorum. Hiçbir şey yapamıyorum" dedi.

Enerjisini tararken, simgesel olarak aklının bedeninin "içinde" olmadığını gördüm. Aklı o anki yaşantısı ile hiç ilgisi olmayan, ülkenin ücra bir köşesinde ruhsal bir yaşam ile meşgul idi.

"Neler okuyorsun?" diye sordum.

Carrie ruhsallıkla ilgili birçok kitap saydı. Sonra da, "New Mexico'ya ait olduğumu hissediyorum. Bir yıl önce oraya meditasyon uygulamasına gittim, oraya taşınmam gerektiğini hissettim. Harika bir duyguydu. Orada yaşayan kimseyi tanımıyorum ama bu düşünceden de kopamıyorum" dedi.

Duygularının yoğunluğunu görüştükten sonra Ordinasyon töreninin simgesel anlamını kullanarak Carrie'ye bazen insanların bir yere çağırıldıklarını, bu duyguyu izlemenin bilgece bir seçim olabileceğini anlattım.

Carrie ağlamaya başladı. Kalmaktan da gitmekten de çok korktuğunu söylüyordu. "Sanki buradaki yaşantım sona ermiş gibi geliyor ve gitmek istiyorum ama önümde ne olduğunu da hiç bilemiyorum."

Orada onu çekenin ne olduğunu sordum.

Bana "Tanrım bana yalnızca gerçeği göster. Yaşamımda başka bir şey istemiyorum" diyen bir kadının yaşamöyküsünün ona ilham verdiğini söyledi. Kadın bu duanın ardından olağanüstü bir yaşam sürmeye başlamış. "Ben misyoner değilim. Ama gerçek bir hayat sürmek istiyorum. Detroit'de bir avukat olarak fazla bir şey başardığımı sanmıyorum. Birlikte çalıştığım kişilere saygı duyuyorum ve işim dolayısıyla insanlara yardım etme olanağı bulduğum için minnettarım. Ancak, içimde bir boşluk hissediyorum. Artık buna dayanamıyorum" dedi.

Ona "İnsanlara nerede oturacaklarını söylemek bana düşmez ama duyduğun bu sesi izlemen gerektiğine inanıyorum" dedim.

Carrie New Mexico'ya taşındı. Avukatlık mesleğini bıraktı. Oradaki evine yerleşir yerleşmez içinde ebe olmak için bir istek duydu. Detroit'de yaşadığı sürece böyle bir şey hiç aklına gelmemişti.

Birkaç kez yazıp bana bilgi verdi. Her seferinde bedenine can geldiğini ifade ediyordu. Bir mektubunda, "Hamile bir kadına yaklaştığımda bedenime enerji dolduğunu hissediyorum. Enerji denilen şu özü anlamaya başlıyorum. Detroit'de yaşadığım sürece bunu hayal ürünü olarak kafamın arkasına attım ama artık evrende yaşamı sürekli olarak destekleyen ve içimize akan bilinçli bir güç olduğuna inanıyorum" diyordu.

Benim açımdan, Carrie gelişim yolunu bulmuştu. Yaşamları böyle bir rehberliğin varlığı ile bu kadar dolu olan insanlar beni hep hayrete düşürür.

Bilinçlenme yolculuğu uygulamadan çok kuramsal açıdan çekicidir. Kitaplar ve konuşmalarla bilinçlenme peşinde koşmak, yaşamımızda hiç değişiklik yapmadan vaat edilmiş topraklara varma düşleri kurmamıza yol açar. Vaat edilen toprakların varlığını düşünmek bile geçici olarak harikulade duygulara yol açabilir. Bir bakıma, "çalışma grubu" tiryakileri de böyle yapar. Konuşmalarla havaya girer, sonra eski ev ve yaşamlarına bıraktıkları yerden devam ederler.

İngiliz yazar Graham Greene, İtalya'da bir manastırda yaşayan Katolik mistiği Peder Pio ile on beş dakikalık bir görüşme yapabilmek için iki buçuk yıl beklemişti. Peder Pio bir dizi kayda değer nedenden ötürü olağanüstü bir sıfat olan "yaşayan aziz" payesini kazanmıştı. Bu nedenlerden sadece bir tanesi de genç bir papaz iken bedeninde beliren "stigmata" adı verilen "İsa'nın yaralarını" taşıması idi. Bu mistik ile randevusu olduğu gün, Greene önce Pederin yönettiği bir ayine katıldı. Görüşmeleri ayinden hemen sonraya programlanmıştı. Ancak Greene ayinden sonra kiliseden çıkıp doğru havaalanına gitti ve Londra'ya geri döndü. Randevusuna neden gitmediğini soranlara Greene, "O adamın yaşamımı değiştirebileceği tarza hazır değildim" demişti.

Ancak, zihnimiz giderek bilgi ile dolup taşar ve bir gün gelir artık iki algılama düzeyini aynı anda yürütemez oluruz. Sonsuza ka-

dar gerçeği "ziyaret" edip sonra yanılsamaya geri dönemeyiz. Bir noktada değişim sürecinin kendisi bizi ileriye götürür.

Birkaç yıl önce, bilinç ve işyeri uygulamaları adlı bir kursa devam etmekte olan Dan adlı bir adam ile tanıştım. Katıldığı programdaki iş yaşamında olumlu bir yaklaşıma sahip olmak ve zihin ile kalbin gücünü birleştirmek gibi bütünsel sağlık ilkelerinin uygulamasından çok etkilenmişti. Seminerden birkaç hafta sonra, iş arkadaşları ile öğrendiklerini açıkça paylaştı. Duyduğu heyecanın bulaşıcı olacağına ve herkesin bundan ilham alarak işlerine daha büyük bir kişisel farkındalık katacağına inanıyordu.

Yeni iyimserliğinin ilk sınavı şirketinin başlattığı yeni bir projede karşısına çıktı. İş arkadaşlarına başarı ve bolluğu "hayallerinde canlandırmalarını" söyledi. Hatta, onları projenin ilk gününde birlikte meditasyon yapmak üzere bir araya getirdi. Daha sonra, patronu onu kenara çekip bu yeni "büyüsünü" şirketin dışında tutarsa memnun olacağını söyledi. Proje başarısızlıkla sonuçlanınca Dan ve yeni fikirleri ısrarlı eleştirilerin hedefi haline geldi. Dan istifasını vermek zorunda kaldı. Bundan sonra, aylar boyunca karmaşa ve umutsuzluk girdabında bocaladı. Bir gün eski bir iş arkadaşı onunla görüşmek istedi. Konuşma sırasında Dan'e o yeni fikirlerle dolup taşarken arkasından bazı çalışanların bir tarikata girdiğine dair endişelerini dile getirdiklerini söyledi.

Bu görüşme sırasında Dan bir değerlendirme hatası yaptığını anladı. Kendisi yeni bir takım içsel kurallara göre yaşamaya hazır olduğu için diğerlerinin de hazır olacaklarını varsaymıştı. Onlar hazır değildi. Çevresinin derhal seminerde öğrendiği kavramların yaşayan bir örneği haline gelmesini istiyordu. Bunun asıl nedeni kendi yeni içsel kurallarının şirketin dışsal kuralları ile farklı olduğu ortamda çalışmasının ona zor geleceğini bilmesiydi. Sonunda kendisine daha uygun bir çalışma ortamı bulma fırsatı verilmesinin ona en büyük armağan olduğunu kabul etmişti. Kısa süre sonra yeni yaşamını kurmaya başladı.

Bilinçlenmek yaşam kurallarımızı ve beslediğimiz inançları de-

ğiştirmek demektir. Anılarımız ve tutumumuz hem yaşam kalitemizi hem de başkalarıyla bağlarımızın gücünü belirleyen kurallardır. Farkındalıktaki bir değişim, her zaman kişi yeni gerçek düzeyine alışıncaya kadar süren bir yalnızlık ve tecrit dönemi içerir. Ve sonra, daima yeni dostlar bulunur. Hiç kimse uzun süre yalnız kalmaz.

Bilinç düzeyinde yükselmemiz için Hokhmah ve Binah sefirotu enerjileri ile birlikte içimizdeki yolu bulma arzusu kullanılır. Bu yol zihnimizin, bedenimizin ve ruhumuzun en yüksek potansiyelini kullanmamıza izin veren bir hizmet yoludur.

İÇ KEŞİF SORULARI

1. Başkalarının eylemlerini olumsuz yönde yorumlamanıza neden olan ne gibi inançlarınız var?
2. Başkaları ile ilişkilerinizde ne gibi olumsuz davranış kalıpları sürekli olarak ortaya çıkıyor?
3. Sahip olduğunuz gücü azaltan ne gibi tutumlarınız var?
4. Doğru olmadığını bildiğiniz halde kabul etmeye devam ettiğiniz ne gibi inançlarınız var?
5. Yargılayıcı mısınız? Öyle ise, ne gibi ilişki veya durumlar bu eğiliminizi ortaya çıkarıyor?
6. Olumsuz davranışlarınıza bahaneler bulur musunuz?
7. Alışkın olduğunuzdan daha derin bir gerçek düzeyi ile karşılaşıp bu deneyimi ürkütücü bulduğunuz durumlar oldu mu?
8. Hangi inanç ve tutumlarınızı değiştirmek isterdiniz? Bu değişiklikleri yapmak için yola koyulmaya hazır mısınız?
9. Yaşantınızı kişilik ötesi bağlamda düşünmek sizi rahatsız eder mi?
10. Açıkça bilinçli yaşama kucak açacak olursanız oluşabilecek değişimden korkuyor musunuz?

7
Yedinci Çakra: Ruhsal Bağlantı Kurucumuz

Yedinci çakra ruhsal doğamızın ve ruhsallığımızın fiziksel yaşamın ayrılmaz bir parçası olarak bize rehberlik etmesini sağlama yetimiz ile olan bağlantımızdır. Bir bütün olarak enerji sistemimiz ruhumuz tarafından canlandırılsa da, yedinci çakra Yüce varlık ile yakın ilişki arayışı içinde olma düzeyindedir. Dua çakrasıdır. Aynı zamanda, bizim "bankadaki inayet hesabımız"dır, yani, şefkat dolu söz ve eylemler ile, inancımız ve dualarımız ile biriktirdiğimiz enerjinin deposudur. Meditasyon ve dua ile yoğun bir içsel fakındalık kazanmamızı sağlar. Yedinci çakra yaşamın aşkın boyutu ile bağlantımızı temsil eder.

Yeri: Başın üstü.

Fiziksel bedenle enerji bağlantısı: Yedinci çakra Tanrıdan veya Taodan, ulu evrenden, sonsuz bir şekilde insan enerji sistemine akan yaşam gücünün giriş noktasıdır. Bu güç bedeni, zihni ve ruhu besler. Beden ve daha aşağıdaki altı çakraya yayılarak bütün bedeni yedinci çakraya bağlar. Yedinci çakra enerjisi merkezi ana bedensel sistemleri, sinir sitemini, kas sistemini ve cildi etkiler.

Duygusal/ zihinsel bedenle enerji bağlantısı: Yedinci çakra ibadet, ilham veren ve kehanet nitelikli düşünceler, aşkın fikirler ve mistik bağlantılar üreten enerjiyi içerir.

Simgesel/algısal bağlantı: Yedinci çakra inayet enerjisinin veya prananın en saf halini içerir. Bu çakra rüya ve meditasyon ile üretilen enerjiyi depo eder ve simgesel görüş yeteneğimizi korur. Ruhsal içgörü, vizyon ve insanın sıradan bilincinin çok ötesindeki sezgilerin enerji merkezidir. O mistik alandır, Yüce varlık ile bilinçli temasta olan bir boyuttur.

Başlıca korkuları: "Ruhun karanlık gecesi" gibi ruhsal konulara ilişkin korkular; ruhsal terk edilme, kimlik kaybı ve etraftaki insanlar ve hayat ile bağlantıyı kaybetme korkusu.

Güçlü olduğu başlıca noktalar: Yüce varlığa duyulan inanç ve bu inancın kişinin yaşamında temsil ettiği her şeye -içsel rehberliğe, şifaya yönelik içgörü ve sıradan insani korkuları gölgede bırakan nitelikte bir güvene- duyulan inanç; iman.

Sefirot/kutsal tören bağlantısı: Yedinci çakraya bağlı sefirah "taç" anlamına gelen Keterdir. Doğu ruhsal gelenekleri yedinci çakraya "taç" adı vermiştir. Keter, fiziksel tezahürün (varlık alanına çıkış, manifestation) başladığı enerji olan "hiçliği" temsil eder. Başı ve sonu olmayan, ebedi olarak düşünülür. Yedinci çakraya bağlanan Hıristiyan kutsal töreni, ölüm döşeğindekilere uygulanan Son Duadır. Simgesel olarak, Son Dua kişinin ruhunu hala "yarım kalmış işlerin" bulunduğu çeşitli "köşelerden" toplamak veya kişinin söylenmesi gerekip de söylenmemiş ya da söylenmemesi gerekip de söylenmiş sözlerden duyduğu vicdan azabından kurtulması ile ilgilidir. Bitmemiş işlere başka türlü bitirmemiz gerektiğini düşündüğümüz ilişkiler, seçmiş olmamız gerekirken seçmediğimiz yollar da dahildir. Yaşamımızın sonunda bu hatıraları bilinçli olarak bir bitiş noktasına çeker, zamanında yaptığımız seçimleri kabullenir, olayların şöyle ya da böyle başka türlü olmuş olması gerektiği duygusundan kurtuluruz. Bu dünyayı bırakıp ruhsal boyuta bir bütün olarak dönmek için "kişinin ruhunu geri çağırması" işte budur.

İsa'nın çarmıhta söylediği son sözlerin bu kutsal törenin çıkış noktası olması çok mümkündür. Annesine ve havari John'a şöyle

dedi: "Kadın, oğluna bak. John, annene bak." Sonra dikkatini Tanrıya çevirerek, "Onları bağışla. Ne yaptıklarını bilmiyorlar" ve "Bitti. Ruhumu sana adıyorum" dedi. Bu sözler kişinin yaşamının bilinçli kapanışını ve ebedi ruhsal kimliğe dönüşe hazırlığı canlandırır.

Başka bir ruhsal bakış açısından Son Dua insan yaşamının düzenli bir kısmı olması gereken bir töreni simgeler. Ömür boyu pek çok dönemeçte daha önceki bir dönemi "ölmeye" bırakmamız gereken yol ayrımlarına geliriz. Fiziksel dünyaya ne kadar az tutunursak, Yüce varlık ile aşkın (transcendent) bağımız olan Keter ya da taç çakra enerjisine bilinçli bir şekilde ulaşmaya o kadar açık oluruz.

Kutsal gerçek: Yedinci çakra enerjisi yaptığımız her şeyde Yüce varlık ile yakın bir ilişki aramamız için bizi motive eder. Bu bağ için duyulan arzu bir dine bağlanma arzusundan oldukça farklıdır. Her şeyden önce din, ana amacı hastalık, yoksulluk, ölüm, toplumsal bunalımlar ve savaş gibi fiziksel tehditlere karşı topluluğu korumak olan bir grup deneyimidir. Din birinci çakra enerjilerinden kaynaklanır. Ruhsallık ise fiziksel dünyanın korkularından kurtulmaya ve Yüce varlık ile bir ilişki kurmaya yönelik bireysel bir deneyimdir. Bu çakranın kutsal gerçeği Anda Yaşadır.

Kişisel bir ruhsal bağlantı aramak bizi derinden sarsar. Yüce varlığı doğrudan tanımak için bilinçli ya da bilinçsiz ettiğimiz dua şuna benzer: "Ben artık bir grup içinde korunmak istemiyorum. Rehberliğimi bir aracının süzgeçten geçirmesini de istemiyorum. Yaşamıma artık Senin doğrudan girmeni ve Seninle yakın bir birlik kurmama engel olacak işler olsun, yer veya kişi olsun, yaşamımdaki tüm engelleri kaldırmanı istiyorum." Meister Eckhart'ın Ruh Tanrı ile Birdir adlı eserinde yazdığı gibi, mistiğin nihai amacı kimliktir: "Tanrı aşktır, kim aşık ise, o Tanrıdadır ve Tanrı ondadır."

Yüce varlık ile birlik arayışı içindeyken, yaşamımızdan tüm fiziksel, psikolojik ve ruhsal "yanılsamaların" çıkarılmasını isteriz. Bu süreç başladığında, hayatımızdaki her dışsal otorite ile rekabete

giren bir içsel otoriteyi uyandırmış oluruz. Bu da bizi "ruhsal şizofreni" bile denilebilecek bir içsel karmaşaya düşürebilir.

Sosyal hizmetlerde görevli bir adam etrafında melekler hissettiği için bana geldi. Tüm mesaisini ayırdığı yoksul ve çaresiz insanlara yardım için hiçbir şey yapamadığı duygusu benliğini sarmıştı. "Bir gece evime geldim, diz çöküp Tanrıya 'Sen bu insanların yanında mısın ki? Yakarmalarını işitebiliyor musun? Yardıma ihtiyaçları var ve ben kendimi çaresiz hissediyorum' dedim. Ertesi gün hayatındaki zorlular ile baş edebilmesi için bir kadına yardıma çalışırken yanında bir melek gördüm. Melek gülümsüyordu. Çok şaşırmıştım. Hiçbir şey yokmuş gibi kadınla konuşmayı sürdürüyordum ama içime dolan o çılgın sevince hakim olamıyordum. Ona devamlı, 'İnan bana, her şey yoluna girecek' diyordum, o da bana 'Biliyor musun, inanıyorum, gerçekten inanıyorum' deyip gülümseyerek dışarı çıktı. Şimdi her yerde melekler görüyorum. Keşke herkese cennet ile kuşatılmış olduklarını söyleyebilseydim. Bu deneyimden önce öyle umutsuzdum ki. İnançlıydım ama umutsuzdum. Bu size bir çelişki gibi gelebilir ama değil. Yüreğimin ta derinliklerinden daha fazlasını yapmak istiyordum."

RUHSAL UYANIŞ

Kişisel ruhsal yolculuğun doğası ile ilgili çok şey yazılmıştır ama bu konudaki ilk çalışmalardan biri günümüzde de bu konudaki en tanınmış yazılar arasındaki yerini koruyor: Ruhun Karanlık Gecesi (The Dark Night of the Soul) on altıncı yüzyılda Aziz John (Saint John of the Cross) tarafından yazılmıştır. Bu klasik eserde yazar Yüce varlık ile bütünüyle bilinçli bir bağ oluşturabilmek için gereken kabile ya da grup zihninden (benim deyimlerimle) kopuşun evrelerini dile getirir. Her aşamada mükemmel mistik aşkınlığın (transcendence) yanı sıra depresyon duygusu, delilik ve sıradan insan deneyimine yabancı olağandışı bir ayrılık deneyimleri oluşur.

Katolik geleneği içinde Aziz John'un eseri bireylere bir dereceye kadar kendilerini grup içi dinsel deneyimlerden ayırıp kişisel

ruhsal gelişim arayışına girme izni vermiştir. Manastır yaşamı Tanrıyı anlamanın olağan dinsel verilerini aşıp Yüce varlık ile doğrudan ilişki kurmanın yolu haline gelmişti. Bunu izleyen yüzyıllarda Avrupalılar diğer kültürler ile karşılaştıkça yoğun duaların, özarayış ve öz disiplinin tüm kültürlerde mistik deneyimlere yol açtığını açıkça gördüler.

Resmi din liderleri gibi, manastır ve aşramlar da Yüce varlığın gücünü korunmuş duvarlar ardında "saklarlar." Vizyon gördüğünü, sesler duyduklarını bildirenler, alışılmadık yoğunlukta telepatik iletişime girebilenler, dokunma ve dua ile şifa verenler açlıktan ölürcesine oruç tutmuş, haftalarca meditasyon yapmış ve sıradan ölümlüleri intiharın eşiğine getirecek kadar derin depresyonlar geçirmişlerdir. Manastır içindeki gözlemciler bile "Yüce varlık bakışını onlara çevirir korkusuyla bu mistikler ile aralarında mesafe bırakmışlardır. Pek azının cennet ile "doğrudan temasa" dayanabildiği iyi bilinen bir gerçektir.

1960'larda Vatikan II. Konseyi Batı din aleminde bir dönüm noktası olmuştur. Bu Roma Katolik hiyerarşi toplantısı asırlar boyu hüküm sürmüş gelenekleri yıkıp dinsel temeli ne olursa olsun, herkes için yeni bir ruhsal özgürlük başlatmıştı. Katolik sözcüğü tek başına düşüncenin "evrenselliğini" çağrıştırır. Roma Katolikliğinin özgün Hıristiyan dini olduğu düşünüldüğünde bu oldukça güçlü bir simgedir. Artık, Vatikan II kanalıyla bu özgün güç yapısı evrensel bir ruhsal liberalizmin taşıyıcısı olmuştu.

Dünyanın her yerinden insanlar kendi dinsel geleneklerinin sınırlarını sorgulayıp başkalarının ruhsal öğretilerini keşfe çıkıyorlardı. Kadınlar Ordinasyon arayışına girmiş, Hıristiyanlar Zen Budist manastırlarına ve Hindu aşramlarına akın etmiş, Budist ve Hindular Hıristiyan öğretileri peşine düşmüş, Batı ve Doğu geleneklerinden dini liderler resmi toplantılar yapar olmuştu. Batı ile Doğu arasındaki barikatlar, sadece asi halk tarafından değil, bilginler tarafından da yıkılıyordu. Bunlardan biri, artık hayatta olmayan Trapist (1664'te La Trappe tarafından kurulan bir tarikat -çn.) Keşiş Tho-

mas Merton Thomas Merton'ın Asya Günlüğü adlı klasik yapıtında, Budizm ve Hıristiyanlıktaki ortak gerçekleri keşfetme gereğini dile getirmiştir.

Ruhsallığa yönelmiş kimseler için bu yeni ruhsal özgürlük Martin Luther'in başkaldırısından beri eşi görülmemiş isyan belirtileriyle, "Tanrıyı tanımak" yetisinde bir dönüm noktası oldu. Papazlık mertebesine erişmemiş olanların dinsel metinlerin derin anlamlarını yorumlamak için gerekli beceriler edinmesiyle sıradan insanın eğitilmesi papaz ya da resmi din liderinin rolünü zayıflattı. Uzun süredir en yoğun "İlahi Işığı" barındırmış olan manastır duvarları simgesel anlamda yıkılıyordu. Gerçekten de 1950'lerde, Çinliler Tibet'i işgal ederek Dalai Lama'yı manastırını terke zorladılar. Ülkenin ruhsal liderinin sürgün edilmesi Tibet tarihinin en acı bölümlerinden biri olsa da, bu sayede Dalai Lama ve pek çok üstün yetenekli öğretmenin öğretileri dünyadaki ruhsal topluluklara girmiş ve onları etkilemiştir. İlahi Işık, olağanüstü ruhsal öğretilere özel yaşamlarında kucak açmış olan sayısız "manastırsız mistiğin" yaşamlarına girmiştir.

Dinden ruhsallığa bu geçiş kültürel bir akımdan ibaret değildir. Bu, artık simgesel görüş ile gelen evrensel gerçeklere ulaşabilen küresel topluluğumuzun arketipik bir yeniden örgütlenmesidir. Simgesel görüş, tüm yaşayan enerji sistemleri arasındaki bağlantıyı hissedebilen bir altıncı his sezgisi içerir.

Çalışma gruplarımdan birinde, bir kadın doğa ile bağlantısından söz etmişti. "Her gün bahçemde çalışmaya hazırlanırken, doğanın bekçisi olan ruhların yardımını istemek için bir dua okurum, bundan hemen sonra da bu enerji varlıklarını yanımda hissederim. Birileri bana yıllar önce böyle konuşacağımı söylemiş olsaydı, onlara deli olduklarını söylerdim. Ama sekiz yıl önce bir çevre felaketine tanık olduktan sonra daha önce hiç bilmediğim bir üzüntüye boğuldum. Ondan bir türlü kurtulamıyordum. Sonra, bir öğleden sonra ormanda yürürken diz boyu mesafeden gelirmiş gibi duyulan bir ses işittim. 'Bize yardım edin' diyordu. Ruhumun derinliklerinden

doğa krallığının benimle konuştuğunu biliyordum, gözlerimden yaşlar boşandı. O akşam, patronumu arayıp mağaza müdürlüğü görevinden istifa ettiğimi söyledim. Nasıl geçineceğimi bir an bile düşünmedim. Sadece o sesi izlemem gerekiyordu. Sonra bana doğaya yardım etme yolunun gösterilmesi için dua ettim. İki hafta geçmeden pek az görüştüğüm birisi beni arayıp şifalı bitkiler yetiştirip satma işi yapmayı teklif etti. Bana göre, hayatımın başlangıcı budur."

Bu sezgisel bağlantı duygusu tüm gezegen olarak bizleri sağlık ve hastalığı, çevreyi ve biyolojik çeşitliliğini, hizmet ve yardımseverlik için sosyal öncelikleri bütünsel bir anlayış ile algılamaya yöneltiyor. Bu "tek bir dünya" olarak çalışma hareketi dünyaya İlahi Işık yaymanın bir uzantısıdır. Sanki insanlık bütünsel hizmet ve görüş düzeyine ulaşmak üzere "emir almış" ve emirleri yerine getirmek için çok sayıda hizmet yolu bizlere açılmış gibidir.

Dünyayı daha iyi bir hale getirmek için küresel politik düzeyde çalışmalar yapan bir mistik de kırk dört yaşındaki Gorbaçov Vakfı başkanı, Uluslararası Dış Politika Birliği başkanı, Diomedes Şirketi yönetim kurulu ve İcra Kurulu başkanı Jim Garrison'dır. Jim aynı zamanda Cambridge Üniversitesinde doktora yapmış bir teologdur. Başarıları arasında Gorbaçov'un Amerikan astronotları ve Rus (eski) kozmonotları arasında bir uzay köprüsü yaratan Gorbaçov Vakfını kurmasında esin kaynağı olmak ve George Bush, Margaret Thacher ve Mikhail Gorbaçov gibi dünya liderleri ile Deepak Chopra, Thich Nhat Hanh gibi güçlü ruhsal sesleri küresel toplumumuzun yeni vizyonunu tartışmak için bir araya getiren Birinci Global Forumun kurucusu olmak da vardır. Jim insan ruhunun gücü ve vizyonu ile beslenen bir adamdır.

Misyoner Amerikalı bir anne babanın Çin'de doğan oğulları olan Jim, ilk ruhsal deneyimini şöyle anlatıyor: "Beş yaşında Tayvan'da küçük bir köydeki bir Budist tapınağında gezinirken ilk kez bir keşişi meditasyon yaparken gördüm. Yüzünde bir sinek dolaşıyordu. Bu çok dikkatimi çekti çünkü keşişin yüzünde tek bir kas bi-

le oynamıyordu. Sinek yüzünden uçup tekrar konduğunda keşiş yine kımıldamamıştı. Adamın başka bir yerde olduğunun farkına vardım. Tapınakta oturup onu izlemeye devam ettim. Tek düşünebildiğim, 'acaba nerede?' sorusu idi.

"Bir sonraki pazar günü babam vaazını verirken onun söylediklerine inanmadım. Bir anda Doğunun bir gerçek hazinesi olduğunu ve dininin değiştirilmesi değil, saygı duyulması gerektiğini anladım. Daha sonra beni bir Protestan yatılı okuluna gönderdiler. Yedi yaşında iken misyonerlerin Tanrı hakkında öğrettiklerini kabul etmediğim için kötü bir dayak yedim. O deneyim sırasında, zihnime o keşişin hayali geri geldi ve bana zaman ve mekan ötesinde gidebileceğimiz bir yer olduğunu hatırlattı. Bu hayal yatılı okuldaki can kurtaranım oldu.

"Dokuz yaşına geldiğimde, teolojik meselelerde fikir tartışması yapar oldum. Okulumda yatılı bir öğrenci olan Jackie adlı Katolik bir kızı savunduğumu hatırlıyorum. Diğer öğrenciler onun Katolik olduğu için cehenneme gideceğini söylüyorlardı. Ben Tanrıya inanan hiç kimsenin cehenneme gitmeyeceğini söylüyordum. Katolik olmasının fark etmeyeceğini söyledim. Bunun için iki hafta yalnızlık cezasına çarptırıldım. Kısa süre sonra bir yatakhane görevlisi kadınlardan biri çocuklara şeker vermek için onları bir odaya toplamıştı. Yan odadan, çocuklara ben İsa'yı kabul edinceye kadar benimle oynamazlarsa onlara daha çok şeker vereceğini söylediğini işittim. Yine zihnime o keşişin hayali geldi. Dış dünyada hayatta kalabilmek için gidilebilecek, koşulların ötesinde bir yer olduğunu hatırlatıyordu.

"O yere gitmeye başladıktan sonra erdemleri öğrenmeye başladım: Dar kafalılarla yüz yüze geldiğinizde göreviniz Işığın parçası olmak, başkalarını korumak, olumsuz düşüncelilere karşı koymaktır. Artık tüm yaşantım olan sosyal adalet kavramı bu sezgiden gelişti. Ben, bizlerin Yüce Ruhun insanlığın daha da gelişmesi amacına ulaşmak için kullandığı araçlar olduğumuza inanıyorum. Ömrümü buna adadım. Ruhsal yaşamımın ve işimin o keşiş ile geçir-

diğim deneyimin benzersizliğinden kopmayı reddetmemle başladığını düşünüyorum. Onu gördüğüm gün, onunla birlikte o içsel yere bir şekilde gitmiş olmalıyım. O zamandan beri sıradan bilince hiç geri dönmedim. Bazen meditasyon yapmamız, bazen dua etmemiz, bazen de deyim yerinde ise, sorunlarımızla sokakta yüzleşmemiz gerekir. Başka bir zamanda da yaratılışa ve Yüceliğin çeşitliliğine hayranlık duymamız gerekir. İnsan ruhunun görevi budur."

Jim yaşamını çağdaş bir mistik olarak sürdürüyor. Birinci Global Forumda dünya liderlerini "insan gelişiminin bundan sonraki aşamasını ele almak" için bir araya getirdiğinde, insan ruhunun tüm potansiyeline ve tek bir kişinin inancı sayesinde bu gezegene şifa verme kapasitesine örnek oluşturuyordu.

RUHSAL KRİZ VE ADANMA İHTİYACI

Ruhsal bir krizin belirtileri psikolojik kriz belirtileri ile neredeyse aynıdır. Hatta, ruhsal bir kriz doğal olarak benlik ile ilgili olduğundan, bir "acemi mistik" krizin ruhsallığının farkında olmadan ikilemini psikolojik olarak tanımlayabilir. Oysa ruhsal kriz belirtileri farklı ve üç yönlüdür.

Genel olarak, kriz bir anlam ve amaç eksikliğinin farkına varmakla başlar. Kişinin dışsal yaşam bileşkeleri buna çare olamaz. Terfi etmekle, maaş artışıyla veya yeni bir ilişkiye girmekle tatmin edilemeyen, çok daha derin bir özlemdir duyulan. Sıradan çözümlerin hiçbir çekiciliği yoktur. Tabii, bazıları yaşamdaki amaç ve anlamı asla bulamamışlardır. Ancak, bunlar yanılıp da hayatın "anlam"ı ayaklarına getirmesini bekleyenlerdir. Müzmin şikayetçiler ve amaçsız yaşayanlar ruhsal kriz geçirmezler. Ruhsal krizde olanlar ise, içlerinde bir şeylerin uyanmaya çalıştığı duygusu ile yaşarlar. Yalnızca, onu nasıl göreceklerini bilmezler.

Yeni yabancı korkular ruhsal bir krizin ikinci belirtisidir. Bunlar yaşlanma korkusu, terk edilme korkusu gibi sıradan korkular değildir. Daha çok, kişiye kimliği veya benliği ile temas kaybı duygusu verir. "Kim olduğumdan veya hayattan ne beklediğimden artık hiç

emin değilim" yedinci çakra enerjisine doymuş kişinin vereceği değişmeyen bir durum saptamasıdır.

Üçüncü belirti kişinin kendinden büyük bir şeye adanma arzusudur. İnsan gereksinimlerini tanımlayan günümüz psikolojik metinleri adanmaya olan temel gereksinimimizden ender olarak söz eder. Oysa hepimizin biyolojik ve enerji yapımıza bağlı olarak insani kısıtlamaları ve çalkantıları aşan bir güç kaynağı ile bağlantı halinde olma gereksinimi vardır. Bir umut ve mucizeler kaynağına ihtiyaç duyarız. Bir şeye kendimizi adamak bilinçli zihnimizin bir kısmını bilinçsiz ebedi benliğimize bağlar. Bu da bizi doğrudan doğruya Yüce varlık ile birleştirir. Bu varlık ve onun sonsuz gücü ile kısa karşılaşmalar bile bilinçli zihnimizin hayat korkularından arınmasını sağlar ve insan gücü artık dikkatimize egemen olamaz.

Yüksek bir güce kendimiz adamanın veya ona bağlanmanın birçok uygunsuz yedeği oluşmuştur: Bir kuruma bağlılık, bir siyasi partiye adanmak, bir spor takımına bağlılık, fiziksel egzersiz programına, hatta bir sokak çetesine bağlılık gibi. Tüm bu dünyevi yedekler kendini onlara adayan kişiyi sonunda düş kırıklığına uğratacaktır. Ne kadar egzersiz yaparsanız yapın yaşlanırsınız. Bu süreç içinde sağlıklı kalabilirsiniz ama yine de yaşlanırsınız. Yıllarca sadakatle hizmet ettikleri şirketlerinden çıkarılan insanların çektikleri acının nedeni kuşku tanımayan sadakatlerinin içerdiği bilinçdışı adanmışlıktır. Dünyevi varlıklara ve insanlara bağlılığımızın bizlere tüm acımıza çare bulacak nitelikte bir güç olarak dönmesini bekleriz. Ancak, hiçbir insan veya örgüt böyle bir güce sahip değildir. Hiçbir guru, rahip veya papaz ona adamışların enerjisiyle bir skandal oluşmadan uzun süre baş edemez. Bizler kendimizi bir başka insana adamak üzere yaratılmadık. Adamak, yükseklere yönlendirilmiş ve bizi de beraberinde götüren bir olgudur.

Anlam eksikliği, özbenlik kaybı ve bağlanma, adanma gereksinimi, kişinin "karanlık geceye" girdiğinin en güçlü üç belirtisidir. Bu özellikler insanların başına gelen olağan psikolojik ikilemlere benzer. Ancak kökenleri ruhsal olduğunda, kişide bu krize neden

olduğu için başkalarını suçlama motivasyonu yoktur. Kişi krizin nedeninin kendi içinde yattığının farkındadır. Yaşamındaki dışsal bileşkelerin uygunsuzluğu, yaşamındaki krizin nedeni değil sonucudur.

Yetenekli bir ruhsal yönetici, yoğun psikolojik yüzleşme de gerektiren "karanlık geceden" çıkmasına yardımcı olabilir. Alışılmış psikolojik rehberlik, nedenleri kişinin çocukluğundan beri içinde bulunduğu ilişkilerin olumsuz tekrarlarında arar. Bu olumsuz kalıpları belirlemenin ruhsal rehberlikte de yardımı olmakla birlikte ruhsal yönetici öncelikle insanın ruhsal konularla ilgili içsel konuşmalarının içeriğini araştırır.

Yaşamınızın amacına yönelik içgörü kazandıracak ne gibi sorular sordunuz?

Tanrı anlayışınıza ilişkin ne gibi korkularınız var?

Yaşamınızı ruhsal bağlamda değerlendirdiğinizde anlamsız olduğu yargısına varıyor musunuz?

Ne gibi ruhsal düşleriniz var? Örneğin, bir ruhsal yol arayışı içinde olmanın sizi başkalarından üstün kılacağına veya Tanrının ruhsal yol arayışı ile meşgul olamayanları değil de sizi fark edeceğine inanır mısınız?

Dualarınızın veya düşüncelerinizin derinliklerinde Tanrıya inanmakta yaşadığınız güçlüğün nedenlerin ilişkin içgörü kazanmak istediniz mi?

Kendiniz için yaptığınız seçimlerde başarısızlığa uğradığınızı hissediyor musunuz?

Hiç kendi ruhsal kurallarınızı ihlal ettiğinizin bilincine vardığınız oldu mu?

Hiç şifa bulma arzusu duydunuz mu?

Tanrıyı şimdi olduğundan daha derin anlamda tanımayı hiç arzu ettiniz mi?

Bunlar sıradan psikolojik sorular değildir. Kişi bunlara cevap al-

maya açık hale gelmek için yaşamını zihinsel ve duygusal engellerini kaldıracak şekilde yeniden düzenleyebilir. Bu yeni organizasyon "ruhun karanlık gecesini" deneyimlerken kişinin kendisini daha kötü hissetmesine yol açabilir. Bu karanlık gecede insan zihni ya da yüreğindekileri öğrenir, korku ve inançları ile yüzleşir, bilinçli olarak karanlık yönünü, varlığının gölge yanını araştırır ve savaşmadan insan benliği üzerindeki haklarından vazgeçmeyen sahte tanrılara meydan okur.

Hastalık çoğunlukla ruhsal değişimin ve "karanlık gecenin" katalizörü olur. Kırk dokuz yaşında olan Per'in mesleği kendisine büyük maddi başarı getirmiş olan gemi tasarımcılığıdır. Yıllar boyunca dünyayı gezmiş, güçlü iş adamları ile temas kurmuş ve parıltılı bir sosyal yaşamın keyfini çıkarmıştır. Kırk üç yaşında iken HIV pozitif olduğu teşhis edilmiş, bundan bir yıl sonra çok düşkün olduğu annesini kaybetmiştir. Bu iki sarsıcı olay onu umutsuzluk ve depresyona sürüklemiştir.

O trajik yıla kadar Per'in kayda değer bir ruhsal yaşantısı olmamıştır. Kendi deyimiyle bu boyut, yaşamındaki hiçbir amaca hizmet etmemişti. Annesinin ölümünden sonra ise bir rahipten yardım istemiş, ancak ailesinin dini geçmişi ona fazla huzur verememişti.

Per bu süre boyunca kimseye durumundan söz etmeyerek çalışmaya devam etti. Giderek içine kapandı ve insanların hastalığını öğrenmelerinden daha çok korkmaya başladı. Korku ve yalnızlığın birleşimi onu bir çöküşün eşiğine taşıdı. İş bağlantılarını azaltıp bir süre şehirden uzaklaşmaya karar verdi. Annesinin dağlarda, oldukça ıssız bir yerdeki sayfiye evine çekildi. Kendine iş yaratmak için evi onarmaya koyuldu. Akşamları vakit geçirmek için yapabileceği tek şey okumaktı. Bu amaçla bir sabah en yakın şehre bir kitapçı bulmaya gitti. Alternatif sağlık ve ruhsal edebiyat ile tanışması işte böyle oldu.

Per annesinin evine dönüp aylar boyunca meditasyon ve görselleştirmenin şifa verici yararları dahil, alternatif sağlık konusunda aldığı kitaplarla kendisini eğitmekten başka bir şey yapmadı. Aldı-

ğı esinle meditasyon yapmaya başladı. Bir yandan da beslenme alışkanlıklarını değiştirerek sıkı bir şifa diyetine girişti. Çekildiği inziva, meditasyon ve uyguladığı program ile bir keşişten farksız yaşıyordu.

Aylar geçtikçe Per kendisinde artan bir iyimserlik ve umut hissetmeye başladı. Ruhunu "anda" tutmaya çalışıyor, bitmemiş işlerini tamamlamak için bilinçli olarak elinden geleni yapıyordu. Meditasyonları sırasında aşkın bir bilinç durumu deneyimlemeye başladı. Önceleri kendisine ne olduğunu anlayamadı. Bütün bildiği yaşadığının harikulade olduğuydu.

Per mistisizm hakkında kitaplar okuyarak yaşadığı aşkınlık haline yakın mistik deneyimler keşfetti. Sonra, bir meditasyon sırasında "cenneti ziyaret ettiğini" söyledi. Ruhunun bedeninden ayrılıp "insan bilinci ötesinde bir coşku" boyutuna girdiğini hissetmişti. Bu durumdayken Per'in tüm korkuları erimiş, "sonsuz canlılığı" deneyimlemişti.

Per bunun ardından işine dönmeye karar verdi. Her geçen gün fiziksel gücünün artığını hissediyordu. Kan testi için doktora gittiğinde, kanında hala AIDS virüsü olmakla birlikte bağışıklık sisteminin en sağlıklı düzeyde olduğu saptandı. Per artık kendisini " bir kez ölümle yüzleştikten sonra çok daha canlı" olarak tanımlıyor. Tüm yaşamının merkezinde ruhsallık uygulaması olduğunu, yaratıcılığının yeni bir düzeye ulaştığını söylüyor.

Per bana, "Daha ne kadar yaşayacağımı bilemem ama bu virüsü kapmamış olsaydım da bunu bilmeyecektim. Çelişki gibi görünüyorsa da, bu virüs beni ruhsal sağlığa ulaştırdı. Hayatı çok daha dolu yaşıyorum. Bu dünyadan ve hayattan çok daha gerçek görünen bir yerle bağlantım olduğunu hissediyorum. Eğer biri şimdi bildiğim ve yaşadığım deneyimleri önüme koysa, sonra da bu yere varmanın tek yolu HIV pozitif olmaktır dese kabul ederdim, çünkü bu içsel yer daha önce yaşadığım her şeyden çok daha gerçek" dedi.

Per'in ruhsal yolculuğu hem "karanlık geceyi" hem de ruhun

bedenden daha güçlü olma durumunu yansıtıyor. Bu, kendisinden büyük bir varlığa bağlanma yolunda ruhsallığı bulan bir adamın öyküsüdür.

"KARANLIK GECEYE" GÖĞÜS GERMEK

"Karanlık geceye" göğüs germek için inanç, dua ve mümkünse bir ruhsal yönlendiriciye gereksinim vardır. Bir ruhsal yönlendirici bulma olasılığı yoksa destek almak için ruhsal eserlere yönelebilirsiniz. (Bkz. kitabın sonundaki kitapça bölümü.) Bu yolculuğun doğasını anlayan birisini bulmak bir can simidi bulmaya benzer. Günlük tutarak düşünce ve dualarınızı kaydedin ve hepsinden önemlisi bütün karanlık gecelerin yeni bir yolu aydınlatan ışıkla son bulduğu inancını kaybetmeyin.

Rahatça uygulayabileceğiniz günlük bir dua bulun ve ona bağlanın. Bağlanmak, tutku haline getirmeden bağlanmak son derece rahatlatıcı ve şifa verici bir duygudur. Her gün belirli bir saatte dua edin: Uyandığınızda, gün ortasında ve uyumadan önce. Duanın niteliği süresi ile değil, içerdiği niyetle ölçülür. Sabah akşam beşer dakika bile yeterlidir. Belirli dualar size huzur veriyorsa onları günlük ibadetinizin parçası haline getirin.

Ron, elli yedi yaşında insanlara şifa vermekle ulusal şöhrete ulaşmış eski bir Katolik rahiptir. Bu yeteneğe sahip olduğunu genç bir rahip iken keşfetmiş. İlk şifacılık deneyimini şöyle anlatıyor:

"1976 ilkbaharında değişik dinsel alt yapılardan gelen bir grup insana Tanrının gücü hakkında bir konuşma yapmam istenmişti. O sıralarda değişik dinsel gelenekler arasındaki farklılıkları azaltmakla uğraşıyordum. Konuşmamın sonunda birisi benden 'izleyiciler arasındaki hastalar için dua etmemi' istedi. Ben onun evime gidip onlar için özel olarak dua etmemi önerdiğini düşünerek kabul ettim. Cevabımı alır almaz podyuma çıkıp insanlara, 'Ron izleyiciler arasındaki hastaların şifa bulması için dua etmekten mutluluk duyacaktır' dedi.

"Bu duyuru üzerine neredeyse kalp krizi geçiriyordum. Teolojik

olarak Tanrının gücüne inanıyordum ama 'Tanrının şifa verme gücü' ayrı bir meseleydi. Dört yüz kişiden neredeyse iki yüzü bu dua için öne çıktı. Ne yapacağımı bilemediğimden bir yol göstericilik istedim. İstediğim rehberliği de sezgisel olarak aldım. Sadece ellerimi insanlara değdirmem, gerisini Tanrının gücüne bırakmam gerekiyordu.

"Önümde duran ilk insanı çok net bir şekilde anımsıyorum. Bir elimi başının üzerine koydum ve alışkanlıktan olsa gerek, diğer elimle bedeninde haç çıkardım. Korkudan başka bir şey hissetmiyordum. Acilen dışarı çıkmak için insanların arasından süzüldüm. Dört ay kadar sonra aynı kadın kilisemin kapısında belirdi. O günden beri yaşamında meydana gelenleri benimle paylaşmak istiyordu. Bedeninden şimşek gibi bir şeyin geçtiğini hissetmiş, bunun yanı sıra doktoruna gidip yeni tahliller yaptırmasını söyleyen bir ses duymuştu. Tahliller sonucu kanser hastalığından tamamen kurtulduğu ortaya çıkmıştı. Hayretler içinde kaldım.

"O günden beri yaşamım bilinçli olarak planlamadığım bir yöne doğru gitti. Ruhsal şifa vermek yaşamımın odak noktası olmuştu. İnsanlar benden yardım istemeye geliyorlardı. Bunu nasıl yapabileceğimi bilmediğim halde Aziz Francis'in dualarındaki şu bölüm bilincime kazınmıştı: 'Beni huzurunun bir aracısı kıl.' Bu dua kendimi benden çok büyük bir güce teslim etmemi, onun bu işi yapacağına güvenmemi öneriyordu. Bu 'ruhsal güce' çalışabilmesi için bir vasıta sunmalıydım."

Ron'un "karanlık gecesi" 1987'de rahipliği bırakmak istediğinin ayırdına vardığı zaman başlamıştı. Bir dizi olay sonunda kilisenin politikasına ve öğretilerine dayanamayacağına inanır olmuştu. Bunların İsa'nın öğretileri ile uyumlu olmadığını hissediyordu:

"Gerçek bir umutsuzluk, depresyon ve başarısızlık duygusu ile doluydum. Ancak, başta ailem olmak üzere başkalarının ne diyeceğinden korktuğum için bunlar da kiliseyi terk etmeme yeterli olmuyordu. Kabile zihnimin korkusu ile yaşıyordum, oysa terk etmeyi başardığımda ailem beni desteklemişti.

"Sonra bazı olaylar her şeyi tırmandıran zor şartlarda beni kendimle, yalnızlığımla yüzleşmeye zorladı. Ruhsal bilincimi geliştirmem gerektiğine inanıyordum ama bir piskopos ile aramda derin bir çatışma oluşmuştu. O sırada televizyonda bir Joan Rivers programına çağrıldım. Kimlik bunalımı yaşamaktaydım. Yirmi beş yılımı bir rahip olarak geçirmiştim ama Joan Rivers beni dualarla iyileştiren bir şifacı olarak tanıttı. Sanki birisi başıma çekiçle vurup 'Artık senin kimliğin bu' demişti. İşte o zaman yaşamım yeniden aydınlanmaya başladı.

"New York'daki TV gösterisinden sonra eve dönerken uçakta rahipliği bırakmaya karar verdim. Kısa süre sonra derin bir ruhsal öğretmen ile tanıştım. O bana bu şekilde dini aşıp çok daha inandırıcı olacağımı söyledi. Bu sözleri sarsıcı bulmuştum. Kurumsal rahiplikten ayrılmış olsam bile kendimi hala bir rahip gibi hissediyorum.

"Gömüldüğüm mezardan çıkıp ruhsal şifacılık yoluna koyuldum. Bildiğim tüm bağımlılıklarımı bıraktım. Rahipliğim sırasında öğrendiğim mistik gerçeklere bağlı kalıp, dinsel öğretileri bıraktım. Derhal önümde, sözgelimi tıp alanında yeni olanaklar belirdi."

Artık Ron yalnız şifa arayanlar için değil, kendileri şifa vermek isteyenler için de şifacılığın önde gelen temsilcilerinden. Dua yoluyla şifa vermenin doğası hakkındaki görüşleri herkes için değer taşıyor:

"Önce size kabul edilmiş bir şifacı olmanın anlamını tanımlayayım. Böyle bir şifacı dualar aracılığı ile Tanrının enerjisine açıktır ve bu enerjiyi bireylere ve gezegene şifa vermek için kullanır. Kendilerini 'şifacı' olarak adlandıran bazı kimseler, iyi niyetli olduklarını halde, benim 'kabul edilmiş' şifacı diye tanımladıklarımdan değillerdir. Kabul edilmiş şifacının imzası 'karanlık geceden' geçmiş ve Tanrının onu terk ettiği duygusuna göğüs germiş olmaktır. Terk edilmenin anlamının Tanrının bir sorusunu temsil etmesinde yattığının bilincindeyim artık: 'En karanlık gecede bile Bana inanabiliyor musun?'

"Terk ediliş sırasında ruhunuz parçalanır. O cehennemden tek çıkış yolunun Tanrıya dönmek ve o noktadan sonra sizden ne istenirse istensin Yüce varlığın şartlarını kabul etmek olduğunun bilincine varırsınız. 'Karanlık gecenin' anısı bilincinizde bir nirengi noktası olarak kalır, Tanrı ile uyum içinde, alçakgönüllü ve gece ne kadar karanlık olursa olsun yeniden doğuşun her an gelebileceği inancının farkında olmanızı sağlar.

"Ne tür insanlar benden yardım istiyor? Ölümcül hastalığı olanlar bana gelir. Bunların çoğu Tanrının onları terk ettiğini ve cezalandırdığını düşünür. Tutumları 'Tanrının isteği bu ise ben de kabul ederim' gibidir ama gerçekte kesinlikle bunu demek istemiyorlardır. Yaşadıkları çatışma ortadadır. Fiziksel hastalıklarının ötesinde, ruhlarının neden bu kadar acı çektiğini öğrenmekten çok korkarlar. Ben onlar için dua ederken bazıları Tanrıya 'İnayetini alıp İsa'nın yaptığı gibi onu korkularıma şifa vermekte ve affetmem gerekenleri bağışlamakta kullanmaya niyet ediyorum' diyecek cesareti bulurlar. Aldıkları inayetin fiziksel hastalıklarını ortadan kaldırdığını düşünüyorum.

"Dua aracılığı ile şifa vermek genelde ne anlam taşır? Bunun anlamı Tanrının enerjisini bizi hastalığımızdan daha güçlü kılmasını sağlayacak 'inayeti vermesi' için harekete geçirmektir.

"Tüm hastalıklar şifa bulabilir mi? Evet, elbette. Ancak bu tüm hastalıklar iyileşecek demek değildir. Bazen kişi bir hastalığı korkuları ve olumsuzluğu ile yüzleşebilmesi için çekmek zorundadır. Bazen de o kişi için ölme vakti gelmiştir. Ölüm düşman değildir. Düşman, ölüm korkusudur. Ölüm terk ediş deneyiminin son noktası olabilir. Bu nedenle bizden önce gidenler ile temas kurmaya çalışıp oraya varınca törenle karşılanacağımızdan emin olmak isteriz.

"Yeni Çağ ruhsal bilincinin sonucu olarak, dua ile şifa verme giderek daha inandırıcı bir hale gelecek mi? Eğer gerçek duanın ne olduğunu anlarsak, evet. Dua kişinin Tanrı ile bilinçli bağlantısını temsil eder. Gerçek dua, bir şey elde etmek için Tanrıya dönmek değil, birisiyle birlikte olmak için Tanrıya dönmektir. Dua Tanrıya

yönelen sözlerimizden çok, Onunla birlikte yaşamaktır. İşte bu anlaşıldığı zaman, dua 'enerji ilacı' haline gelir.

"Benden ayrıldıktan sonra da insanların Tanrı ile kendi dua yaşamlarını sürdürmeleri gerekir. Sorumlu kişinin ben olduğunu ya da bende onlarda olmayan bir güç olduğunu düşünmek, rahiplerin Tanrı ile aralarındaki bağın sıradan ölümlülerinkinden daha güçlü olduğunu düşünmekten kaynaklanan bir yanlıştır. Bu ciddi bir hatadır. Birey kendine özgü ve sorumlu bir ruhsal yaşam aramalıdır. Ben sadece enerjinin 'kontağını çeviririm', taşıtı hareket halinde tutacak olan ise kişinin kendisidir."

Ron'un çalışmaları her zaman var olan ve var olacak bir şifa verme şeklinin yeniden ortaya çıkmasıdır: Şimdiki zamanda inanç sayesinde şifa bulmak.

Bu dünyada bulunduğumuz sürece hedefimiz yanılsamalarımızı aşmak ve ruhumuzun doğasındaki gücü keşfetmektir. Bizler, yarattıklarımızdan sorumluyuz. Bu nedenle sevgi ve bilgelikle hareket etmeyi ve tüm yaşama ve diğer insanlara hizmet ederek yaşamayı öğrenmek zorundayız.

İÇ KEŞİF SORULARI

1. Meditasyon ya da dualarınız sırasında ne gibi sorularla rehberlik ararsınız?

2. Bu sorulara alacağınız en çok hangi cevaplardan korkarsınız?

3. Tanrı ile pazarlık yapar mısınız? Tanrıya şükran ifade etmekten çok şikayet mi edersiniz?

4. Belirli bir ruhsal yola kendinizi adadınız mı? Adanmanın yerine geçecek şeyler buldunuz mu? Öyleyse bunları sıralayın ve bunlarla ilişkilerinizi değerlendirin.

5. Sizin Tanrınızın başka ruhsal geleneklerdeki Yüce varlıktan daha gerçek olduğuna inanıyor musunuz?

6. Acı veren deneyimleriniz için Tanrının size bir açıklama göndermesini bekliyor musunuz? Öyle ise, bu deneyimlerinizi sıralayın.

7. Tanrı aniden sorularınızı yanıtlamaya karar verse yaşamınız nasıl bir değişime uğrardı? Eğer aldığınız cevap "Yaşamının bu noktasında sorularına cevap olarak sana içgörü vermek gibi bir niyetim yok" olsa, yaşamınız nasıl değişirdi? Böyle bir şeye nasıl hazırlıklı olabilirdiniz?

8. Bir meditasyon uygulamasına başlayıp yarıda bıraktınız mı? Öyle ise, sürdürmeyi neden başaramadınız?

9. Yaşamınızda uygulamadığınız ne gibi ruhsal gerçeklerin bilincindesiniz? Sıralayın.

10. Bunun yaşamınıza getirebileceği değişimlerden ötürü Yüce varlık ile ruhsal olarak daha yakın bir bağ kurmaktan korkuyor musunuz?

Sonsöz
Çağdaş Mistik İçin Bir Rehber

Yaşanacak en heyecan verici devirde olduğumuzu ilk duyuran olmadığımı biliyorum. Benzersiz bir dönemde yaşıyoruz. İki güç paradigması ya da içsel ve dışsal, enerjik ve fiziksel olan iki gerçek paradigması arasında yaşamaktayız. Kendimizi ve ilişkilerimizi kişisel ve ruhsal otoriteye göre yeniden yapılandırıyoruz. Bu yeni yapılanma kaçınılmaz olarak dünyamızın ve kültürümüzün her yönünü Hepimiz Biriz kutsal gerçeğine göre yeniden biçimlendirecektir.

Küresel toplumumuzun her ülkeye, her organa ve global "bedenimizdeki" her sistemi etkileyen krizlerle doyum noktasına gelmiş bulunmasının simgesel önemi vardır. Nükleer zehirlenme, temiz su kıtlığı, çevresel sorunlar ve ozon tabakasının incelmesi artık ulusal değil küresel hale gelmiş pek çok sorundan birkaçıdır. Makrokozmik düzeyde global felaketlerin yarattığı tehditler bizi siyasi bir birlik yaratmaya zorlamaktadır. Tıpkı ağır hasta bir insanın yaşamında ve bedenindeki tüm gücü hayatta kalabilmek için toplaması gibi... "Böl ve yönet" güç sisteminin artık sonuna geldik. Hayatta kalabilmek ve yeni yüzyıla güvenli bir şekilde girebilmek için bu sistem yerini değişik ülkelerin güçlerini birleştirme çabalarına bırakıyor. Kendi içinde birbirine bağlı "bilgi çağımız" küresel bir bilincin simgesidir.

Bilgi teknolojisi enerji etkileşimimizin fiziksel bir temsilcisidir. Dış dünyada enerji alanlarımızda zaten var olanı yaratmış bulunu-

yoruz. Enerji bilgisi her yerde kullanılmaktadır: Bütünsel sağlık modellerinde; kurumsal "sağlık ve gelişim" programlarında ve pozitif yaklaşım seminerlerinde; zihinsel tavır ve görselleştirme becerilerine oyuncuların fiziksel becerileri kadar önem verilen atletik çalışmalarda. Motivasyon kaynakları ister para kazanmak, ister bir spor karşılaşmasından galibiyetle çıkmak ya da bir hastalığın iyileştirilmesi olsun her alandaki öncüler fiziksel sonuçları en üst dereceye çıkarmak için enerji çözümlerinden yararlanmakta.

İlk çakralarımız açısından, uygarlığın enerji çağı iş yaşamında, okullar ve evlerdeki bilgisayar kullanımı ile desteklenen bir "bilgi çağı"dır. Yedinci çakra açısından ise bir mistiğin dua, meditasyon, sürekli öz-sınama ve tüm insanların birliği gibi enerji kullanımı becerilerini gerektiren bir bilinçlenme çağı olarak görebiliriz. Çelişkili gibi görünse de aslında her iki çağ da aynıdır; hepimiz aynı yolun yolcularıyız.

ÇAĞDAŞ MİSTİK İÇİN YÖNERGE

Düşünce dağarınız birlik olsun.

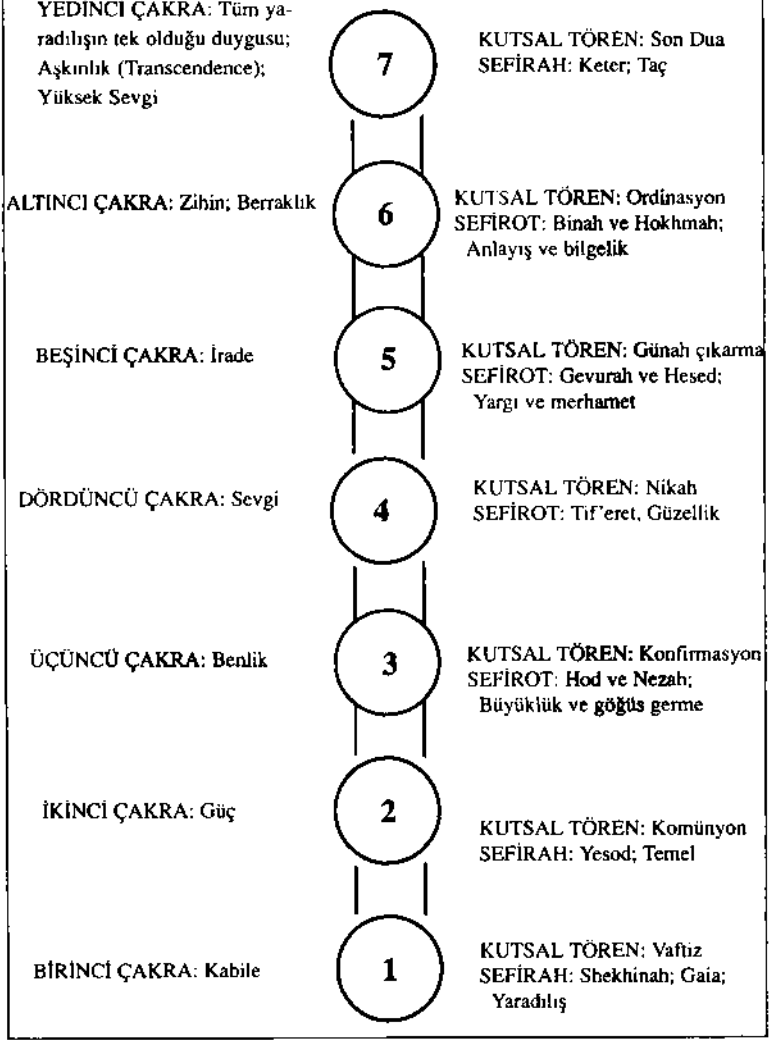
Simgesel görüş merceğinden bakın. Kendinize bütün fiziksel ve duygusal engellerin birer yanılsama olduğunu hatırlatın. Her zaman bir durumun enerji anlamını arayın ve onu izleyin.

Günlük seçimlerinizi ve bunların enerji sisteminiz üzerindeki etkisini değerlendirin. Bu sizin korku ya da olumsuz düşüncelerle ne zaman enerji kaybettiğinizi hissetmenize yardım edecektir.

Günlük rehberlik için biyolojik enerji sisteminizin kutsal metnine bakın (Şekil 6). Beden ve zihnin yedi kutsal gerçeğini aklınızda tutun:

1. Hepimiz Biriz
2. Birbirinizi Sayın
3. Kendinize Saygı Duyun
4. Sevgi İlahi Güçtür
5. Kişisel İradeyi İlahi İradeye Teslim Edin
6. Sadece Gerçeği Arayın
7. Anda Yaşayın

Şekil 6: İNSAN ENERJİ SİSTEMİ: KARŞILIKLAR



Basit ve güçlü olan bu gerçekler, zihni, bedeni ve ruhu İlahi farkındalık ile temas noktasına odaklamaya yardımcı olurlar. Bu gerçekleri referans noktası olarak kullandığınız sürece, her güç kaybını değerlendirip sadık kalmadığınız gerçeği bilinçli olarak tanıyarak ruhunuzu kurtarabilirsiniz.

GÜNLÜK BİR MEDİTASYON

Son olarak, günlük bir meditasyon için dikkatinizi bilinçli bir şekilde birinciden yukarı doğru giderek birer birer çakralarınıza çevirin. Dikkatinizi toplarken de;

1. Kendinize şu soruları sorun: "Enerji kaybediyor muyum? Öyle ise, bedenimin bu bölümünden gücü hangi korku çekiyor?" derin bir nefes alın ve o korku ile enerji bağlantınızı bilinçli olarak koparın.

2. Söz konusu çakranın ruhsal bekçisi olan sefirotun ya da kutsal törenin koruyucu enerjilerini yardıma çağırın.

3. Bilinçli olarak o çakranın enerjisine girin ve bedeninizin o bölümünde artan enerji etkinliğini hissedin.

Şekil 6'da odaklanara çakralardan sırasıyla geçin:

Birinci çakra için Shekhinah sefirotu enerjisine odaklanın ve tüm yaşama bağlı olduğunuzu hissedin. Sonra Vaftiz Töreninin simgesel anlamını düşünün ve yaşamayı kabul ettiğiniz hayata, yaşamınızı oluşturan çekirdek ailenize ve büyük ailenize şükredin.

İkinci çakra için Yesod sefirahı enerjisine odaklanın ve bedeninizin bu bölgesinden yaratılış eylemlerine verdiğiniz enerjiyi hissedin. Eğer enerjiniz olumsuzluk ve korku ile kirlenmiş ise, niyetinizi tekrar gözden geçirin. Zihninizde Komünyon kutsal töreni enerjisini canlandırın: Yaşamınızda bulunan herkesin bir Yüce amacı olduğunu görün. Bu Yüceliği açıkça göremezseniz, dizginlerinizi elinde tutan yanılsamaların arasından bunu görebilecek enerjiyi isteyin.

Üçüncü çakra için, Nezah ve Hod sefirotu enerjileri olan bütünlük ve dayanıklılık gücüne (tahammül) odaklanın. Davranış biçiminizi ve saygınlığınızdan hiç ödün verip vermediğinizi değerlendirin. Eğer vermişseniz, saygınlığın önemi üzerine meditasyon yapın ve kişisel standartlarınızı korumak için yardım isteyin. Sonra zihninize Konfirmasyon kutsal töreni enerjisini getirin. Bu saygınlığınızı korumak için kendinize verdiğiniz bir sözdür.

Dördüncü çakra için Tif'eret sefirahı enerjisi ile sevgi ve şefkat enerjisine odaklanın. Bağışlama eylemlerinin sevgi dolu enerjisi dahil, sevginizi başkalarına olduğu kadar kendinize de gereğince ulaştırıp ulaştırmadığınızı değerlendirin. Sonra, kendinize ne kadar iyi baktığınızı ve kendinizle yaptığınız simgesel nikah bağı sözünü ne kadar tuttuğunuzu düşünün.

Beşinci çakra için merhamet ve yargılamayı simgeleyen Hesed ve Gevurah enerjilerine odaklanarak başkaları ve kendiniz hakkındaki düşüncelerinizin niteliğini değerlendirin. Başkalarıyla paylaştığınız sözcükleri değerlendirin. Eğer kırıcı sözcükler söylediyseniz o insanlara olumlu enerji yollayın. Yalan dolu sözcükler söylediyseniz, bilinçli olarak başkalarını kandırmak üzere hareket ettiğinizi kabul edin. Aldatıcı hareketlerinize neden olan korkularınızı inceleyin. Böylece Günah Çıkarma kutsal töreninin enerjisini kullanmış olursunuz. Korkunuza Işığın girmesini ve size tekrar aynı olumsuz biçimde hareket etmemeniz için cesaret vermesini isteyin.

Altıncı çakra için Yüce bilgelik ve anlayış enerjisi olan Hokhmah ve Binah enerjisine odaklanın ve gündelik yaşamınızı değerlendirmeye devam edin. Korku ve karmaşa yaşadığınız durumlar için içgörü ve bilgelik isteyin. Kendinize Ordinasyon töreninin vaadini hatırlatın: Her birimizin bu hayata verecek özel bir armağanı vardır ve her birimiz kaçınılmaz şekilde o yola yönlendiririliriz. Yaşamımızın amacını gözden kaçırmamız olanaksızdır.

Yedinci çakra için Keter sefirahı enerjisine odaklanın. Bu sizin Yüce varlık ve Son Dua kutsal töreni ile olan bağınızdır. Bitmemiş işlerinizi bilinçli olarak tamamlayın ve bırakın. Tanrının enerjisinin

zihninize, bedeninize ve ruhunuza girmesine izin verin ve o enerjiyi varlığınıza çekin.

Bu gündelik meditasyon uygulamasında bedeninizin, zihninizin ve ruhunuzun sağlığını değerlendireceksiniz. Meditasyon sizin ruh ve beden sağlığınızı hissetmenizi sağlayacak. Onunla enerji sisteminizdeki güç dengesinin giderek daha çok farkında olmayı sağlayabilirsiniz.

Bundan başka, kendinize düzenli olarak Vaat Edilmiş Topraklar arketipini hatırlatın. Bu arketip tüm sorunlarımıza "bir kerede" fiziksel bir çözüm bulmak için bize ilham vermek üzere var edilmemiştir. Amacı bizi kendi içimize çekip gözlerimizin içimizdeki gücü keşfetmemizi sağlamaktır. Her çıkmazı ruhlarımızın gücü ile aşabiliriz. Bu İlahi bir vaattir.

Bu öz-değerlendirme sayesinde enerji okuma ve sezgisel rehberliği hissetme becerisi geliştireceksiniz. Bu becerinin gelişmesi için, kriz dönemlerinde saat başı olmak üzere, günlük uygulama gerekir. Deneyimlerden öğrenmeye yönelik bilinçli bir tavır ile birleştiğinde bu yalın farkındalık korkularınızı zayıflatacak, ruhunuzu güçlendirecektir.

Her şeyden önemlisi, ruhunuzun dilini öğrenirken biyolojinizin ruhsal içeriğini yansıtan saygınlık kuralları geliştirin. Bu bilinç çağı bizi yalnızca yeni ruhsal teorilere itip fizik ve Zen Budizm'i birleştiren düşünce oyunlarına dalmaya yöneltmiyor. Kendimizi keşfetmemiz, ruhsal olgunluğa yönelip bize ve çevremizdekilere anlamlı gelen bir yaşam sürdürmemiz gerekiyor.

Kutsal metinler bizim içimizde. Yücelik içimizde. Yüce varlık bizleriz. Kilise, sinagog, aşram biziz. Bütün yapmamız gereken gözlerimizi kapayıp kutsal törenlerin, sefirotun, çakraların gücümüzün kaynağı olduğunu, biyolojimizin itici gücü olduğunu hissedelim. Bizi oluşturanın bir kez bilincine vardığımızda ruhsal bir yaşam sürdürmekten başka seçeneğimiz kalmıyor.

Teşekkür

Bu kitabın yazılışına katkıda bulunan ve çalışmamda beni destekleyen pek çok insana teşekkür borçluyum. Bu tasarıya yolu açması ve böylesine güvenilir ve beceri sahibi olmasından ötürü temsilcim Ned Leavitt'e en derin şükranlarımı sunuyorum. Editörüm Leslie Meredith'e sınırsız iyimserliği, ince yeteneği, sıcak ve şefkat dolu ruhundan ötürü hep minnet duyacağım. Ama en çok da bu kitapta ortaya koymam gereken vizyona gösterdiği anlayıştan ötürü yüreğimde her zaman özel bir yeri olacak -özellikle de yarı yolda kitaba yeni bir yön verdiğimde fikri kavrama yeteneğinden ötürü. Bilimsel yaradılışına, benimki de dahil kendisine bağlı yazarların kitaplarını okura sunma sorumluluğuna bağlılığına hayranlık duyuyorum. Editör yardımcısı Karin Wood'a ince sözleri ve olağanüstü etkili çalışması için teşekkürler. Janet Biehl'e düzeltme konusunda gösterdiği beceriden ötürü teşekkür borçluyum. Kişisel editörüm Dorothy Mills'e mesleki desteği ve dostluğu için yürek dolusu sevgi ve teşekkürler. Dorothy benim için bir güç ve iyimserlik kaynağı oldu, yıllar önce ikimizi bir araya getiren kadere her zaman şükran duyacağım.

Dr. C. Norman Shealy ile on yılı aşkın bir süre birlikte araştırmalar yaptık. Kendisi aynı zamanda en değerli dostlarımdan biri, bir sırdaş, danışman, yol gösterici benim için. Hayatımda olmasaydı bugün bu işi yapıyor olmazdım. Bana verdikleri için teşekkürler yeterli değil. Benim için değerli bir dost ve çalışmamızın ayrılmaz bir parçası olan harika eşi Mary-Charlotte'a içten takdirlerimi sunuyorum. Benim Başak burcu becerili sekreterim Rober-

ta Howard, çalışmamızda yardımcı olmak için bütün yaptıklarından ötürü teşekkürler.

Yaşamım sevip takdir ettiğim, hayatları ve çalışmalarıyla benim için sürekli bir esin kaynağı olan dostlarla dolu. Yetenekli bir hekim ve yazar olan Dr. Christiane Northrup beş yıl önce birlikte çalışmamamızı istedi. O günden bu yana öğrenmeye birlikte devam ettik. Onun kişiliğinde engin bir mizah ve enerji kaynağı ile bütüncül tıbba bağlılık buldum.

Joan Borysenko çalışmamı sözleriyle sürekli destekleyerek duygulandırdı beni. Bu duygunun karşılıklı olduğunu biliyorum. Bir vizyoner ve yetenekli bir kadın olan Dr. Mona Lisa Schulz en gereksindiğim zamanlarda beni kişisel olarak teşvik etti, şifa yolunda bana pek çok şey öğretti. Yetenkli bir şifacı olan Ron Roth ile sevgili dostum Paul Fundson ruhsal desteğimin belkemiği oldular. Yaşamımda, özellikle son iki yıldır yaşadığım karanlık dönemlerdeki varlıklarına her zaman minnet duyacağım.

Clarissa Pinkola Estes ile bu kitaba başladıktan kısa bir süre sonra tanıştım. Yaşam boyu dostum olacak bu insana mizahı, bilgeliği, dehası, ruhsal derinliği kadar ruhsal kalıtımızda paylaştığımız inanç bağı için de teşekkür borçluyum. Sounds True Recording'in kurucusu Tami Simon'a desteği, dostluğu, saygın ruhu ve verici doğası için şükran duygularımı ve yürek dolusu sevgi sunuyorum.

Biyo-feedback hareketinin "babası" Elmer Green'e bu tasarı sırasında sunduğu danışmanlıktan ötürü teşekkürler. İnsan bilinci alanındaki katkılarından ötürü uluslararası ün sahibi olan Dr. Green'in çalışmam sırasında yıllar boyunca verdiği destek onur verici.

Bir bilgisayar sihirbazı olan Nancy W. Bartlett bu kitabın hazırlanması sırasında defalarca yardımıma koştu. Evime yaptığı sayısız yolculuk ve bilgisayara ilişkin en basit konulardaki öğrenme yeteneksizliğim karşısında gösterdiği sabra yüreğimin en derininden teşekkürler. Danny's Deli'nin harika ekibine de gündelik cappucino - tarçınsız- istihkakı için teşekkürler. Büyüdüğüm çevrede kendimi yeniden evimde hissetmemde sıcakkanlılık ve konukseverliğinizin ne kadar önemli olduğunu bilemezsiniz.

M.A. Bjorkman, Rhea Baskin, Carol Simmons, Kathalin Walker ve The Conference Works ekibinin geri kalanına sevgiler. Organizasyonunuz beni son derece duygulandıran bir özen niteliği sergiliyor. Rahat etmemi içtenlikle sağladığınız için değil yalnızca, onurlu ve güvenilir iş ortakları olmanızdan ötürü de sizlerle birlikte çalışmak çok güzel. Sizin varlığınız bir nimet.

Hazine değerindeki pek çok sevgili dostum, özellikle bu kitabın yazılması sırasında varlığınızı şükranla karşıladım, sonsuza dek teşekkür borçluyum sizlere: Eileen Kee, Susie Marco, Kathy Musker, Reverend Suzanne Fageol, David Luce, Jim Garrison, Penny Tompkins, Lynn Bell, Carole Dean, Carol Hasler, Ron Roth, Paul Fundsen, Tom Williams, Peter Brey, Kaare Sorenson, Kevin Todeschi, John May, Sabine Kurjo, Siska Pothoff, Judy Buttner, Paula Daleo, Fred Matzer, DeLacy Sarantos ve yaşamımı dostluktan yana zengin kılan diğerleri.

Çalışma gruplarım ve konuşmalarıma katılarak bana destek veren herkese de sonsuz teşekkürler. Çalışmamı derinleştirmemde oynadığınız önemli rolden ötürü duyduğum minnet sözcüklere sığmıyor. Coşkunuz ve verdiğiniz feedback'ler olmaksızın bu bilgiyi geliştirip öğretme esini bulamazdım.

Son iki yıldır beni mektuplar ve telefonları cevaplamaktan alıkoyan yüklü program nedeniyle ihmal ettiklerim, beni bağışlayın.

Ancak en fazla ailemden, özellikle de annemden aldığım sevgi ve desteğe teşekkür borçluyum. Benim için annem Tanrının doğrudan sunduğu nimetlerden biri yaşamımda. Şefkati, sevgisi, güçlü kişiliği, engin yüreği ve sınırsız enerjisi yalnızca bu kitabı yazmama değil, şifa bulmama da yardımcı oldu. Ne kadar radikal olursa olsun yüreğini her zaman benim fikirlerime açtı. Yeni mezunken kimi zaman gece yarılarına dek süren Tanrıya ilişkin yeni görüşleri tartışmalarımızı büyük bir sevgiyle anıyorum. Gerçek arayışımda cesaretimi hiçbir zaman kırmadı. Bir kadın olarak inancın gücünü bilen bir insan örneği olması beni bugün de esinlendiriyor. Erkek kardeşim Edward, karısı May, çocukları Rachel, Sarah ve Ed-

die Jr. Yaşamımı sevinçle dolduruyor; yeğenlerim Angela, Allison, Joey, yengem Mary Pat ve erkek kardeşim Joseph da öyle. Bu harika insanlar yaşamımın çok zorlu dönemlerini aşmada yardımlarını esirgemedi benden. Sonuna kadar hayatımın bir parçası olacaklarını bilmek kıvançla dolduruyor içimi.

Ve sizler, çok sevgili kuzenlerim, çoğu zaman ne yapmakta olduğum hakkında en ufak bir fikrinizin olmamasına karşın bana her zaman destek olup cesaret verdiğiniz için teşekkürler. Bana beslediğiniz koşulsuz inanç içimi olumlu duygularla dolduruyor. Sizlere de Marilyn ve Mitch, Chrissy ve Ritchie, Pam ve Andy, Wanda, Mitchie, Rahip Len, Virginia teyze ve aramızdan yakın geçmişte ayrılan Gen teyzem, sevgiler hepinize. Birbirimizin hayatında olduğumuz için şükran dolu içim.

Kitapça

Achterberg, Jeanne. Imagery in Healing: Shamanism and Modern Medicine. Boston: Shambala Publications, 1985.

Assagioli, Roberto. Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques. New York: Viking Press, 1971.

Atwater, P.M.H. Coming Back to Life: The After-Effects of the Near-Death Experience. New York: Dodd, Mead, & Co., 1988.

Bailey Alice A. Esoteric Healing. New York: Lucis Publishing, 1953.

Becker, Robert O., and Gary Sheldon. The Body Electric: Electromagnetism and the Foundation of Life. New York: William Morrow, 1985.

Bennet, Hal Zina. The Doctor Within. New York: Clarkson N.Potter, 1981.

Benson, Herbert, and William Proctor. Beyond the Relaxation Response. New York: Berkeley, 1985.

Berkow, Robert, editor in chief. The Merck Manual of Diagnosis and Therapy, 14th ed. West Point, Penn.: Merck, Sharp & Dohme, 1982.

Borysenko, Joan. Fire in the Soul: A New Psychology of Spiritual Optimism. New York: Warner Books, 1993.

_____. Guilt Is the Teacher, Love Is the Lesson. New York: Warner Books, 1988.

_____. Mind the Body, Mending the Mind. Massachussetts: Addison-Wesley, 1987.

Brennan, Barbara Ann. Hands of Light: A Guide to Healing Through the Human Energy Field. New York: Bantam, 1987.

_____. Light Emerging: The Journal of Personal Healing. New York: Bantam, 1993.

Bruyere, Rosalyn L. Wheels of Light: A Study of the Chakras. Arcadia, Calif.: Bon Productions, 1989.

Campbell, Joseph. The Mythic Image. Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1974.

Cerminara, Gina. Many Mansions. New York: New American Library, 1978.

Chopra, Deepak. Ageless Body, Timeless Mind: The Quantum Alternative to Growing Old. New York: Harmony Books, 1993.

A Course in Miracles. 2nd rev. Ed. Set of 3 vols., including text, teacher's manual, workbook. Found Inner Peace, 1992.

Diamond, Harvey and Marilyn. Fit for Life. New York: Warner Books, 1985.

Dossey, Larry. Healing Words. San Francisco: HarperCollins, 1993.

_____. Meaning and Medicine: A Doctor's Tales of Breakthrough and Healing. San Francisco: HarperCollins, 1992.

_____. Space, Time, and Medicine. Boston: Shambala Publications, 1982.

Epstein, Gerald. Healing Visualizations: Creating Health Through Imagery. New York: Bantam Books, 1989.

Feldenkrais, M. Body and Mature Behavior. New York: International Universities Press, 1970.

Gawain, Shakti. Living in the Light. San Rafael, Calif.: New World Library, 1986.

Grof, Christina and Stanislav. The Stormy Search for the Self. Los Angeles: J.P. Tarcher, 1990.

Harman, Willis. Global Mind Change. Indianapolis: Knowledge Systems, 1988.

Hay, Louise L. You Can Heal Your Life. Santa Monica, Calif.: Hay House, 1982.

Jaffee, Dennis. Healing from Within: Psychological Techniques to Help the Mind Heal the Body. New York: Simon & Schuster, 1980.

James, William. The Varieties of Religious Experience. New York: New American Library, 1958.

Joy, W. Brugh, M.D. A Map for the Transformational Journey. New York: Tarcher/Putnam, 1979.

Krieger, Dolores. The Therapeutic Touch: How to Use Your Hands to Help or Heal. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1979.

Kuhlman, Kathryn. I Believe in Miracles. New York: Pyramid Books, 1969.

Kunz, Dora. The Personal Aura. Wheaton, III.: Theosophical Publishing House, 1991.

Leadbetter, C.W. The Chakras. Wheaton, III.: Theosophical Publishing House, 1974.

Liberman, Jacob. Light: Medicine of the Future. Santa Fe: Bear & Co., 1991.

Masters, Roy. How Your Mind Can Keep You Well. Los Angeles: Foundation Books, 1972.

McGarey, William A. The Edgar Cayce Remedies. New York: Bantam Books, 1983.

Meek, George W. Healers and the Healing Process. Wheaton, III.: Theosophical Publishing House, 1977.

Merton Thomas. The Asian Journal of Thomas Merton. Naomi B. Stone et al., eds. New York: New Directions, 1973.

Moody, Raymond A., with Paul Perry. Coming Back: A Psychiatrist Explores Past-Life Journeys. New York: Bantam Books, 1991.

The New Holistic Health Handbook, ed. Bill Sheperd. Lexington, Mass.: Penguin Books, 1985.

Orstein, Robert, and Cionis Swen. The Healing Brain. New York: Guildford Press, 1990.

Peck, M. Scott. People of the Lie: The Hope for Healing Human Evil. New York: Touchstone/Simon & Schuster, 1985.

Pelletier, Kenneth. Mind as Healer, Mind as Slayer. New York: Delacorte Press, 1980.

Psyche & Symbol: A Selection from the Writings of C.G. Jung, ed. Violet S. De Laszlo. New York: Doubleday & Co., 1958.

Reilly, Harold J., and Ruth H. Brod. The Edgar Cayce Handbook for Health Through Drugless Therapy. New York: Berkeley, 1988.

Reincarnation in World Thought, eds. Joseph Head and S. L. Cranston. New York: Julian Press, 1967.

Sagan, Leonard A. The Health of Nations, New York: Basic Books, 1987.

Schwarz, Jack. Voluntary Controls: Exrecises for Creative Meditation and for Activating the Potential of the Chakras. New York: Dutton, 1978.

Selye, Hans. The Physiology and Pathology of Exposure to Stress. Montreal: Acta, 1950.

Shealy, C. Norman. The Self-Healing Workbook: Your Personal Plan

for Stress-Free Living. Rockport, Mass.: Element Books, 1993.

Shealy, C. Norman, and Caroline M. Myss. The Creation of Health. Walpole, N.H.: Stillpoint Publishing, 1993.

Sheldrake, Rupert. A New Science of Life. Los Angeles: J.P. Tarcher, 1981.

Siegel Bernie S. Love, Medicine, and Miracles. New York: HarperCollins, 1991.

Simonton, O. Carl, and Reid Henson, with Brenda Hampton. The Healing Journey. New York: Bantam Books, 1992.

Smith, Huston. The Religions of Man. New York: Harper & Row, 1965.

Steam, Jess. The Sleeping Prophet. New York: Doubleday & Co., 1967

Weil, Andrew. Health and Healing: Understanding Conventional and Alternative Medicine. Boston: Houghton Mifflin, 1983.

Weiss, Brian. Through Time into Healing. New York: Simon & Schuster, 1992.

Yazar Hakkında

Enerji tıbbı ve insan bilinci alanlarında öncü olan Caroline Myss, uluslararası konuşmacı. 1982'den itibaren, hastalığı hastanın bedeninde sezgi yoluyla "gören" anlamında tıbbi sezici olarak çalıştı. İnsanlara bedenlerinin hastalık oluşturmasının duygusal, psikolojik ve fiziksel nedenlerini kavramada yardımcı olma alanında uzman. Amerikan Bütüncül Tıp Derneği (American Holistic Medical Association) kurucusu Dr. C. Norman Shealy ile birlikte sürdürüğü çığır açan sezgisel tanı eğitimi geniş yankı uyandırdı. Birlikte The Creation of Health: Merging Traditional Medicine with Intuitive Diagnosis (Sağlığı Yaratmak: Geleneksel Tıbbı Sezgisel Tanı ile Birleştirmek) ve AIDS: Passageway to Transformation (AIDS: Dönüşüm Geçidi) kitaplarını yazdılar. Caroline Myss Chicago'da yaşıyor.

... ÖTESİ

"Bu, içgörüyle parıldayan ruhunuza sunulan bir kitap. Caroline Myss duyulması gereken yeni ve özgün bir ses. Tüm kalbiyle, büyük bir berraklık ve vizyonla yazıyor ve anlatıyor. Öğretilerini hevesle uyguluyorum. Dikkat edin -burada öğrenecek çok şey var."

Dr. Wayne Dyer, *Kendin Olmak* adlı kitabın yazarı

"Şifacılar genelde öğretmenlik yapamaz. Myss ise ikisini de başarıyor. O insan ırkına sunulmuş bir armağan çünkü hepimizin ulaşabileceği noktayı gösteriyor."

Larry Dossey, *Şifa Sözcükleri* adlı kitabın yazarı

"*Ruhun Anatomisi*'nin daha ilk iki bölümünü okuduğumda, çalışmalarımın doğrultusunun ve dünya görüşümün tümden değiştiğini ve yaşamıma yeni bir boyut geldiğini gördüm. Bu kitap hem önemli bir manifesto hem de büyük bir uyanış çağrısı!"

Christiane Northrup,
Kadının Bedeni, Kadının Bilgeliği adlı kitabın yazarı

ISBN 975-8363-27-1

SONSUZLUĞUN ÖTESİ İÇİNİZDEDİR