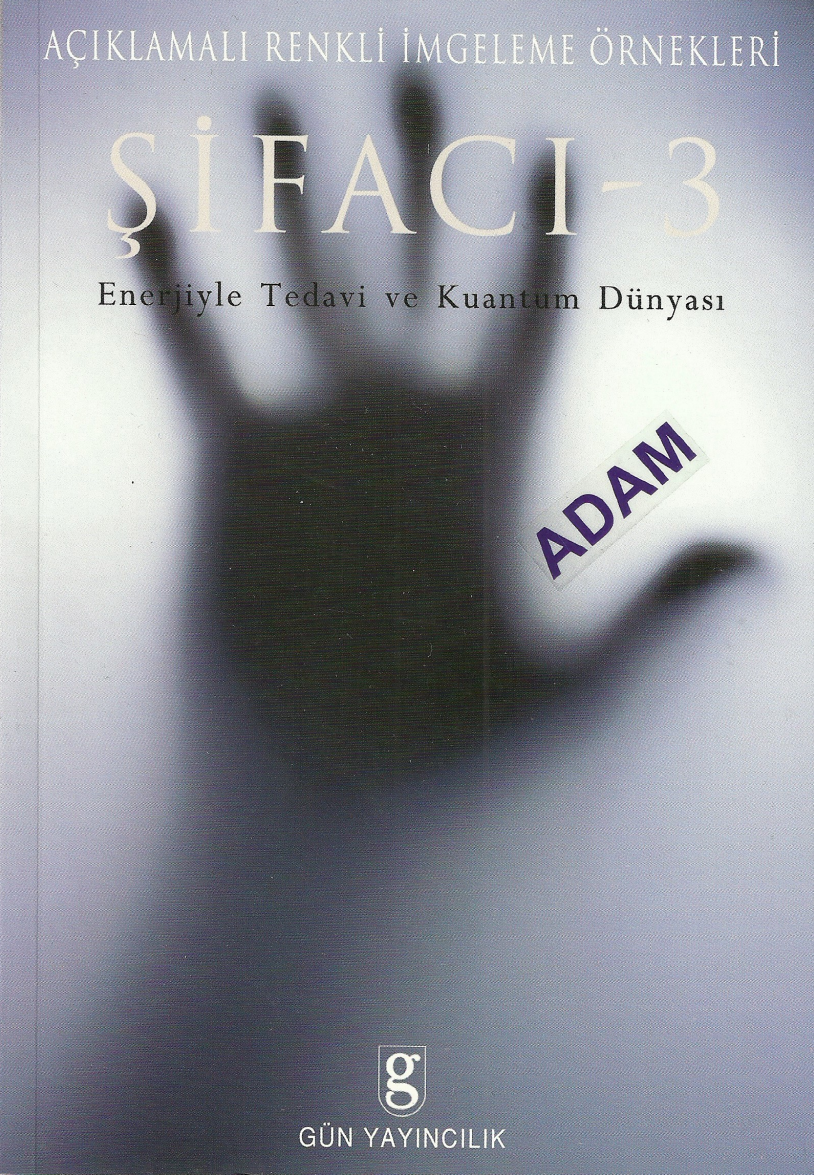
AÇIKLAMALI RENKLİ İMGELEME ÖRNEKLERİ

ŞİFACI-3

Enerjiyle Tedavi ve Kuantum Dünyası



GÜN YAYINCILIK

ŞİFACI 3

Enerjiyle Tedavi ve Kuantum Dünyası

ADAM

© Bu kitabın yayın hakları Akcali Telif Hakları aracılığıyla Penguin Canada'dan alınmıştır. İzin alınmadan hiçbir şekilde alıntı yapılamaz, kaynak gösterilemez.

Dreamhealer III © 2006 by DreamHealer Inc. DreamHealer(tm) is a Trademark of DreamHealer Inc. website: www.dreamhealer.com

Kapak: Deniz Ermiş Meriç

Baskı: Yaylacık Matbaacılık Sanayi ve Tic. Ltd. Şti.
Litros Yolu Fatih Sanayi Sitesi No:12/197-203
Topkapı ZEYTİNBURNU/İstanbul
Tel: 0212 612 58 60

Matbaa Sertifika No: 11931

İstanbul, Eylül 2013

Yayınevi Sertifika No: 17329

GÜN YAYINCILIK LİMİTED ŞİRKETİ
Binbirdirek Mahallesi Klodfarer Caddesi No:26 D:8
Sultanahmet FATİH/ İSTANBUL
Tel: (0212) 518 06 07 Faks: (0212) 518 06 08
e-mail: info@gunyayincilik.com
www.gunyayincilik.com

ŞİFACI 3

Şifacının Yolu

Enerjiyle Tedavi ve Kuantum Dünyası

ADAM

Çeviren
AYLA YASA

GÜN YAYINCILIK
LİMİTED ŞİRKETİ
İSTANBUL

Adam'ın diğer kitapları

Şifacı:
Mucize İyileştirmenin Gerçek Hikayesi

Şifacı 2: İçinizdeki Gücü Keşfetme ve
İmgelemelerle Tedavi Kılavuzu

İÇİNDEKİLER

İçindekiler	5
Dışımızdaki Uzaydan, İçimizdeki Uzaya	9
1: HER ŞEYİN BAŞLANGICI	25
BÖLÜM 1 ÖNSEZİ	27
BÖLÜM 2 EVRENİN BAŞLANGICI	39
BÖLÜM 3 BİLGİ ALANI	49
BÖLÜM 4 IŞIK SENFONİSİ	67
Auralar	69
Enerji Çalışmaları	75
Biyofotonlar	85
Elektromanyetik Frekans Girişimi	91
2: YAŞAMLA NELER YAPIYORUZ?	113
BÖLÜM 5 BİLİNÇ	115
Bilinçli ve Bilinçaltı Zihni Hizalama	126
Bilinçsizlik Hali: Koma	127
Hayvanlarda Bilinç	133
Kolektif Bilinç	136
BÖLÜM 6 DUYGULAR ve YAKLAŞIMLAR	143
Duygusal Enerjiyi Sağlamak	153
Bağımlılıklar ve Kötü Yaşam Tarzı Alışkanlıkları	157
Tavrınızı Ayarlamak	160
Şifa Yolculuğu İçin Toplanmak	164

Ara Vermek 167
Mizah ve Şükran Duygularının Sağlık ve İyileşme Sürecindeki Etkileri 167
BÖLÜM 7 İNANÇLAR ve SPİRİTÜALİTE 171
Olumlamalar 180
İnançların Şifa Çalışmalarımdaki Etkisi 182
Spiritüalite 197
BÖLÜM 8 REENKARNASYON 205
BÖLÜM 9 KARMA 219
BÖLÜM 10 RUHSAL DÜNYA 243

3: ŞİFA İMGELEMELERİ 253
Neden İmgeleme? 256
Şifa İmgelemelerini Zenginleştirme Stratejileri 260
Hız Meditasyonu 261
Odaklanmış Niyeti Çoğaltmak 263
Holografik Bir İmaj Yaratma Çalışması 265
Özel İmgelemeler 267

YANSIMALAR 279
TEŞEKKÜR 280

UYARI

Bu kitap yazarın düşünce ve fikirlerinden oluşup, kapsadığı konu içinde okuyucuya yararlı tavsiyeler içermektedir. Bu yayın konusunda uzman bir profesyonele danışılmadan uygulanabilecek bir yöntem sunmak niyetinde değildir. Bu kitapta adı geçen her türlü tıbbi sorunda bir doktora danışılması gerekir. İmgelemeler uzman doktor tavsiyelerinin yerini alamaz. Yazar ve yayıncı, bu kitabın içeriğinin kullanılması ya da uygulanması nedeniyle vuku bulabilecek hiçbir zarar, kayıp ve riskten dolaylı ya da dolaysız olarak sorumlu tutulamaz.

İyi arkadaşım, kedim Gizmo'nun anısına

Dışımızdaki Uzaydan İçimizdeki Uzaya

Bu yaşamımda bana şifacılık yeteneği sunuldu. İnsanlara şifa vermek ve onları güçlendirmek bana çok cazip geliyor. Amacım; insanlara içlerindeki enerji kaynaklarını ve niyetlerini kendilerine ve çevrelerine şifa verme konusunda kullanmayı öğretmek. Uygulamalarımın, çalışma gruplarımın ve daha önceki iki kitabımın da odak noktası hep bu oldu. Bu kitap da şifaya odaklanmaya devam ediyor. Enerji varlıkları olarak başlangıcımızı, kendimize has özelliklerimizi ve yeteneklerimizi ele alıyor.

Big Bang (Büyük Patlama), biyofotonlar (saf ışık filtreleri), bilinç ve reenkarnasyon kavramlarının tümü sağlığımız ve şifa bulmamızla ilgilidir. Bu kavramlar ve benzerleri her ne kadar kitapta bilimsel terimlerle anlatılacak ise de bu kitap bir bilim kitabı olmak üzere hazırlanmamıştır. Tam tersine, içgörülerim ile edindiğim ve öğrendiğim bilgilerin toplamıdır. Bana sunulmuş olan armağanın bir parçasını da doğal bir içgüdü ile büyük miktarlarda bilgi alabilmek oluşturuyor. Normal koşullar altında bu bilgiye yıllar süren araştırma ve çalışma ile ulaşabilirsiniz. İnsanların 'indirme' adını verdikleri bu bilgi edinme işlemine 'kanal ol-

ma' deniliyor. Ben de kanallık ettiğim bu kavramları sizlere aktarıyorum. İçgörülerimle aldığım bu bilgi çok karmaşık bilimsel görüntüler olarak geliyor ancak onları okuyucunun anlayabileceği bir şekilde mümkün olabildiğince sadeleştiriyorum.

Kişinin kendisine şifa verebilmesi için kuantum fizik bilmesi gerekmiyor. Ama enerjinin nereden geldiği ve nasıl çalıştığını bilmekte yarar var. Bölüm 1 bu konuya genel bir bakışı içeriyor. "Her Şeyin Başlangıcı" adlı bu bölümde gördüğüm bir önsezimi de aktardım. Bu kitabın temeli olan 'bilgi indirme' sürecimin arkasında yatan, alışılmadık deneyimlerimin en güçlülerinden biri. Gelelim sağlığın ve şifanın evrenin başlangıcı ile ilişkisinin ne olduğuna: Bölüm 2'de ele aldığım gibi evrendeki her şey enerjidir; dalgacık ya da parçacık halinde... Ondan da önemlisi, evrende her şey ortak bir enerjiden kaynaklanmıştır. Evrenin başlangıcı konusunda hâkim olan en güçlü bilimsel teori Big Bang'e göre, evren on ile on beş milyar yıl önce maddeyi her yöne savuran bir kozmik patlama sonucunda oluşmuştur. Bu nedenle hepimiz tek enerji olarak birbirimize bağlıyız. Her birimiz evrendeki bütün bilgilere girebiliriz. Bilgi de bir enerji formudur. Bu da şifa bulmak için gerekli olan bilgiye kolaylıkla ulaşabileceğimiz anlamına gelmektedir. İçgüdülerimiz ve niyetimizle tabii! Bu evrensel bilgi 'kütüphanesine' genel olarak 'alan' adı veriliyor. Bölüm 3'te her birimizin bu alana girebileceğini ele alırken, kitabın bu bö-

lümünde anlatılan şifa imgelemelerini ve meditasyon tekniklerini kullanmak evrensel bilgi alanına girmenizi kolaylaştıracaktır.

≈≈≈≈≈

Bir yandan büyüyor bir yandan da çeşitli aşamalar içinde bana sunulan bu armağanla tanışıyordum. Kendimi hatırlamaya başladığımdan beri canlı varlıkların etrafını saran o suptil ışığı -auraları- görebiliyordum. Farklı olduğumun farkında değildim, bunun normal olduğunu sanıyordum. Ergenlik dönemime kadar da bunun olağandışı bir yetenek olduğunu algılayamadım. Üstelik sıradan olduğunu söyleyemeyeceğimiz kinetik olaylar başlamıştı; almak üzere uzandığım nesneler benden kaçıyordu. Kurşunkalemim elimden fırlayıp karatahtaya çarptığında iyice meraklanmaya başladım ama öğretmenimi, eşyaları kendi isteğimle fırlatmadığıma ikna etmek neredeyse imkânsızdı.

Ve bir gün annem her zamanki gibi MS hastalığının yol açtığı trigeminal nevralji (ağrılı kasılma; beyinden çıkan ve yüz ile çiğneme sinirlerinden biri olan 5. sinir yani trigeminal sinirin yol açtığı çok şiddetli ağrılı bir hastalık) ağrıları ile kıvranırken, ona gözlerini kapamasını söyledim ve elimi başına koydum. Özel hiçbir şey düşünmüyordum. Sadece başının artık ağrımamasını istiyordum. Başının içinde kalp gibi atan parlak yeşil renkli bir kütle vardı. Onu kavrayarak

tuttum ve kendime çektim. "Ne kadar korkunç bir ağrın var!" dedim yüksek bir sesle. Annem anında ağrıdan kurtuldu ama o korkunç baş ağrısı bana geçti. Çektiği son trigeminal nevralji ağrısı bu olmuştu. Sabahleyin kendime geldim. Ailem çok endişelenmişti. Ne olmuştu? Sağlığım tehlikede miydi? Ben de şaşırmıştım. Daha sonra biraz çalışma ve rehberlik ile başkasına ait rahatsızlıkları giderirken semptomlarını üstüme çekmemeyi öğrendim.

Şifa yolundaki ilginç yolculuğum böylece başladı. Şifanın nasıl gerçekleştiğini bilmiyordum ama evrende, beş fiziki duyumuzla algıladığımızdan çok daha fazlasının olduğunu biliyordum. Bir gün Apollo 14'ün astronotlarından Edgar Mitchell'in, kurucusu olduğu Noetik (yalnızca akıl yoluyla kavramak) Bilimler Enstitüsü (IONS) adına bir toplantıya konuşmacı olarak katılmak üzere şehre geleceğini öğrendim. Dr. Mitchell dünyaya geri dönerken evrende her şeyin birbiriyle bağlantısını derin bir şekilde hissetmiş. Uzayda geçirdiği bu dönüşüm deneyimi sonrasında yaşamını bu sıradışı ve anlaşılması zor olayların bilimsel açıklamalarını bulmaya adamış. O sıralarda ben kişilerin sağlık bilgilerine ulaşıp sağlıklarını etkileyebiliyor ama bununla ilgili bilimsel bir açıklama bulamıyordum. IONS'ların toplantısına katıldıktan ve Dr. Mitchell ile konuştuktan sonra gördüğüm bilgi alanının bilimsel bir tanımı olduğunu öğrendim. Meğer gördüğüm şey kişinin enerji alanından oluşan *hologramı* imiş. Bazı kuantum fizikçiler holografik bir

evrenden bahsediyorlardı. Bu evrenin her bir parçası, biz de dâhil, evrenin bilgisinin tamamını içimizde taşıyorduk. Bu kavram benim şifacılığımla da örtüşüyordu. Dr. Mitchell ile tanışmam tesadüf değildi. Ve kendisi o günden beri benim bilimsel danışmanım.

Kısa bir süre sonra da uzaktan şifa verme konusunda deneyimlere dayalı bir yaklaşım olan *Şifacı*'yı yazmaya başladım. Bu kitabın -kuantum fizik akademik bir teori olarak ele alınsa da-, basit terimlerle asıl odak noktası daha yüksek bir şuur düzeyine çıkış yolunda kendi farkındalığımızı keşiftir.

Şifacı yayımlandıktan sonra, okuyucuların kendi sağlıklarını pozitif olarak etkileme konusunda daha fazla bilgiye ihtiyaç duyduklarını fark ettim. Böylece ortaya *Şifacı 2: İçimizdeki Gücü Keşfetme ve İmgelemelerle Tedavi Kılavuzu* çıktı. Bu kitapta imgelemelerle ilgili detaylar ve okuyucuya kendine şifa vermekte yardımcı olacak başka araçlar da sunuldu. Bağışıklık sistemini aktive etmek için adım adım uygulanabilecek yöntemler ile beden, zihin ve ruh sağlığının normal dengesini ve genel olarak sağlığı geri kazanmak için yapılabilecekler bu kitapta ele alındı.

≈≈≈≈≈

Bir kişiye baktığımda onu akış halinde renkli bir enerji ile sarılmış olarak görürüm. Bu, tüm canlı varlıkları saran

aura, yani enerji sistemlerinin dışarıya yansıyan halidir. Bir süre önce basketbol maçında, kişinin niyetlerinin aurasını doğrudan etkilediğini fark ettim. Topu atmak isteyen bir oyuncu, buna niyetlendiğinde aurasından topu geçirmek istediği yöne doğru bir enerji oku çıkıyordu. Bu bana daha sonra rakip oyuncunun oyununu önceden fark edip, atışını karşılama imkânı verdi. İlk defa niyetin gücünü hissetmeye böylece başlamış oldum.

Bazı şifacılar çalışmalarında auraya odaklanır. Bedendeki sağlıklı bölgelerde aura hareket halindedir ve belli bir kalıpta dönüşler yaparak düzenli ve uyumlu bir akış sergilerler. Acının olduğu bölgede ise bu akış kırılmıştır. Şifacılar ellerini ve zihinlerini kullanarak, bedeni negatif olarak etkileyen enerji blokajlarını yumuşatarak tamir ederler. Auradan oldukça bol bilgi alabilirim zira bedendeki enerji blokajlarını aura üzerinde görmek mümkün. Auradaki durgun bölgeler var olan ya da gelişmekte olan sorunları gösterir. Ama benim görüşüm auradan daha derinlere iner. Değişik frekanslardaki enerji alanlarını görebiliyorum bu da bana o kişinin bedenini tarama imkânı veriyor.

IONS'ların toplantısında öğrenmiş olduğum, bilimsel tabiri ile 'hologram' kavramı, benim kişiyle ilgili şifa bilgisine nasıl ulaştığımı açıklayabiliyor. Zira kişinin hologramında -kişinin, yerin ya da nesnenin geçmiş, şimdi ve gelecekle ilgili tüm bilgilerine sahip üç boyutlu yansımasında- tabii ki kişinin tam sağlıklı halinin bilgisi de yer alıyor. Bu

bilgiler bir yansıma şeklinde önümde görüntü olarak beliriyor. Bazı bilim adamlarına göre evren holografik, yani evren sadece bilgiden oluşuyor ve beyinlerimiz holografik olarak evrensel enerji alanı ile etkileşim içinde çalışıyor. Birbirimizle olan bağlantımız çerçevesinde ele alacak olursak; hepimiz bu bilginin birliği içinde birbirimize bağlıyız.

Sinema ekranındaki görüntüyü üç boyutlu gösteren gözlüklere aşina iseniz, hologram kavramı size yabancı gelmeyecektir. Görüntüler uzayda asılı gibi görünür. Hologramlarda görüntünün her bir parçası, görüntünün tamamının bilgisine sahiptir. Lazer ile yaratılan hologramlarda bunu açıkça görebilirsiniz. Birçok kırık parçadan meydana gelmelerine rağmen her bir parçada görüntünün tamamı vardır. Holografik evrende de böyle; evrendeki her parça, bedendeki her hücre, beyinlerimizdeki her bir nöron, evrendeki bilginin tamamını taşır. Emrimize amade olan kaynakları düşünebiliyor musunuz? Nöroloji uzmanları "Beyin gücümüzün çok az bir kısmını kullanıyoruz" derken çok haklılar.

Her birimiz kendimizle ilgili bütün bilgileri taşıyan bir hologram yayıyoruz. Herkes bilgi alanına bir eşi daha olmayan beden frekansı ile bağlı. Bu frekans, bedenlerinin ışığı ya da enerjisi ile rezonans içindedir. Tıpkı bir radyo istasyonunun frekansına bağlanır gibi ben de bilgi alanı içinde bulunan kişinin özel frekansına uyumlu hale geliyorum. Önce etrafımdaki her şey karanlığa gömülüyor, sonra kişi-

nin bedenine ait bir hologram 'görüyorum'. Bu işleme 'içine girmek' diyorum çünkü 'gördüğüm' şey çok detaylı bir röntgen görüntüsü gibi oluyor. Bu görüntü üzerinde hastalıklı ya da rahatsız bölgeleri görebiliyorum. Kişiyle bağlantı kurduğumda onunla ilgili içgüdüsel başka bilgiler de alırım. Tavırları, inançları ve yaklaşımları gibi. Bu, enerji blokajlarını görmeme yardımcı olur. Şifa verme niyetimle bütünleşip bu blokajları kaldırarak enerjinin uyumlu bir şekilde akışına izin vermek üzere enerjiyi manipüle eder ve bedenin değişmesine imkân sağlamış olurum. Unutulmaması gereken şey, hepimizin birbirimizle bağlı olduğu çünkü hepimiz enerjiyiz. Maddeyi en küçük halinde görmek isterseniz katı madde göremeyeceğinizi bilin. Birbirimizle bağlantımız tıpkı bir enerji okyanusu gibi algılanabilir. Okyanustaki her bir atom gibi her bir parça enerji de birbiriyle bağlantılıdır. Okyanusa bir kaya parçası atacak olsanız, onun suya düşüşündeki etki okyanusun içindeki her atomu etkileyecektir zira her bir molekül diğerlerine bağlı olduğundan tamamı etkilenir.

Hologramın herhangi bir noktasını yakınlaştırıp, büyütebiliyorum ve bu bana değişik katmanlarda çalışma imkânı veriyor. Mesela pankreasa bakmak istersem, o bezin içindeki tüm sıvıları görecek seviyeye direkt olarak inebilirim. Şifa niyetiyle hologramın içindeki alt katmanlarda bulunan bilgilerle uyumlu hale gelebilirim yani onları 'görebilirim'. Etkileme niyetiyle belli bir sağlık konusunda hangi bilgiyi

almam gerektiğini kontrol edebilirim. Bu değişik televizyon kanalları içinde uzaktan kumanda ile tarama yapmaya benziyor. Zihnim tıpkı bir uzaktan kumanda gibi çalışıyor ve değişik frekanslarla uyumlu hale gelip bana değişik holografik görüntüler sağlıyor.

Beyindeki nöronlar arasındaki elektrik akışını sıfırlayabilir ya da bedendeki özel bazı sistemlerin çalışmasını ayrı ayrı görebilirim; sinir sistemi, iskelet sistemi ya da organlar gibi. Bedenle ilgili değişik hologramlar bina yaparken kullanılan ana planlara benziyor. Temel planı, elektrik şemaları, tesisat projesi vb. aynı yapıyla ilgili olan her bir plan gibi. Bedenin hangi görüntüsünün en çok işe yarayacağı ise bedenin hangi noktasında bir düzeltme yapacağıma dair oluşturduğum niyetle ilgili.

Niyetlenerek, ilişkide olduğum kişinin hologramında yapacağım düzeltmelerle ilgili şifa bilgisiyle aramda ortak bir enerji frekansına uyumlu hale geliyorum. Bedenlerimiz sürekli olarak içinde bulundukları ortamla etkileşim halinde olduğundan ben ve ilişkide olduğum kişi bedenindeki sağlık değişimlerini sürekli olarak bu alan içinde yayar.

Uzaktan şifa yeteneğimi sağlayan bir diğer kavram ise; uzaktan-kuantum-eylem olarak da adı geçen 'mekânsızlık'tır. Kuantum nesne, aralarındaki mesafe ne kadar uzak olursa olsun, ikizini etkileyebilmektedir. Bu nedenle coğrafi konum ya da uzaklık bir sorun oluşturmamaktadır.

Fotonlar (en küçük ışık birimleri), bilgiyi evrensel ola-

rak taşıma yeteneğine sahiptir. Biyofotonlar ise canlı hücre ya da organizmadan yayılan fotonlardır. Elektromanyetik frekansların hepsi enerji ve enerjinin değişik tanımlarıdır (1. bölümde daha geniş olarak ele alınacaktır).

Kuantum dünyada, yani anlaşılabilir en küçük parçalar dünyasında kuantum bir nesne ile iletişime girmek ya da gözlemlemek dahi o nesnenin davranışını değiştirir. Fizikçiler kuantum dünyanın birçok özelliğini halen anlamadıklarını kabul ediyorlar ancak matematiksel formüller kuantum teorisini doğruluyor. Fizikçileri en çok şaşırtan şey ise kuantum nesnelerin ikiz parçacıklarının arasındaki mesafeyi ne kadar açarsanız açın, bir kuantum parçacıktaki değişikliğin anında ikizini etkilemesi. Bazıları bu bağlantıya 'karışıklık' adını veriyor.

Her şeyin diğer her şeyle bağlantısı nedeniyle, düşüncelerimiz ve niyetlerimiz mekânsızlık içinde olayları etkileyebilir. Bu kuantum mekânsızlık özelliği uzaktan bir kişiye nasıl şifa verebildiğime dair bir açıklama getiriyor. Bir kişinin yüzüne ya da sadece resmine bakarak onun frekansı ile bağlantı kurabiliyor ve hologramını görebiliyorum.

Uzaktan şifa verdiğimde, bilgi transferi açısından aradaki mesafenin ve zamanın hiçbir önemi yok. Bunu deneyimlerimden biliyorum çünkü yan odadaki insandan aldığım bilgi ile 10.000 kilometre uzaktaki bir insandan aldığım bilgi aynı netlikte geliyor. Mesela Çin'de birine uyguladığım şifanın etkisi açısından mesafenin hiçbir engeli olma-

mıştı. Başka bir uygulamada amcam bana birisinin fotoğrafını gösterip ne gördüğümü sordu. Daha önce hiç böyle bir şey görmemiştim. İskeletini gösteren hologram çekilerek uzatılmıştı sanki. Amcama gördüğüm şeyi söyleyip rahatsızlığının ne olduğunu sordum. Fotoğrafın dünyadan yüzlerce kilometre uzakta bir yörüngede dönen Uluslararası Uzay İstasyonunda görevli bir kozmonota ait olduğunu söylediğinde, hologramının yerçekimi alanındaki görüntüsünün garipliği anlaşılmış oldu.

≈≈≈≈≈

Alanın içinde yer alan bütün bilgileri, sahip olduğumuz şu anki gerçeklik içinde nasıl değerlendirebiliriz? Birbiriyle bağlı olan bu bütünlüğün sağlığımızla ilişkisini kişisel ve metafiziksel açıdan Bölüm 2'de ele alacağım. İnançlarımızın ve duygularımızın üstlendikleri rol nedir? Evrensel enerji geçmiş yaşamlar, karma, reenkarnasyon ve bilinç içinde kendini nasıl gösteriyor? Bu gibi metafizik kavramlar kendimize şifa verebilme yeteneğimizi daha net bir şekilde anlamamıza yardımcı oluyor. Bölüm 6'da hepimizin sahip olduğu içsel yeteneklerimize daha etkin bir şekilde nasıl ulaşabileceğimizi anlatan bazı uygulamalara yer vereceğim.

Bir enerji şifacısı olarak, enerjinin sahip olduğu özellikler ile çalışırım. Sizler de kendinizi tedavi ederken hepimi-

zin sahip olduğu bu içsel becerileri kullanmayı öğrenebilirsiniz. Bilimsel danışmanların yanısıra, alternatif şifa alanında çalışan seçkin kişilerle de çalışma zevkine eriştim. Aralarında qigong (fiziksel çalışma, felsefe, koruyucu ve tedavi edici sağlık bakımı konularını kapsayan bir Çin sistemi), reiki üstatları ve değişik yerli kültürlerden gelen Şamanlar vardı. Kendilerindeki doğal şifa yeteneğini kullanan insanlarla da çalıştım. Değişik şifa alanlarından gelen insanlara baktığımda benzer beceriyi gösterebilmek için değişik yöntemler öğrenmiş olduklarını gördüm. Bütün bunlardan öğrendiğim şey ise, her birimizin doğal olarak bu tedavi yeteneğine tek tek sahip olduğu idi. Sadece bazılarımızın bu doğal yeteneğin farkındalığına varabilmek ve becerileri geliştirebilmek için bazı basit yönergelere ihtiyacı var ve tabii bir de bu yönergelere rehberlik edecek niyete.

Kitap boyunca inanç ve beklentilerimizin sağlığımız üstündeki etkilerini özellikle anlattım. Çalışmalarım sırasında değişik inançlara sahip insanların ihtiyaçlarına elimden geldiğince cevap vermeye çalışıyorum. Ama gene deneyimlerimden yola çıkarak söylemek istediğim önemli bir şey var: Enerji uygulamaları sırasında alıcı olanın neler olup bittiğini anlaması ve kendi tedavi sürecine katılması şifa sürecinde çok büyük bir fark yaratıyor. Şifa verirken asıl amacım insanlara kendi sağlıklarını geri kazanmada nasıl bir katkıda bulunabileceklerini öğretmek.

Paranormal yeteneklere sahip insanların çoğu deneyim-

lerinin izahı için bilimsel bir gerçeklik ve ispat aramayı severler. Ailemin de onlardan bir farkı yoktu. Sürekli olarak sorularına yanıt verebilecek uzmanlara danışma ihtiyacı içindeydiler. Saygın üniversitelerdeki araştırma uzmanları ile başlamanın doğru olacağına inanıyorlardı. Bu yaklaşım ailece akademik çevrenin bu konulara karşı dirençlerini anlamamızın başlangıcı oldu. Konuştuğumuz profesörlerin hepsi şüpheci idi. Açık fikirli, paranormal deneyimlere karşı çıkmak yerine, anlamaya çalışarak sorularımızı dinleyecek birisini bulmayı ümit ediyorduk.

Açık fikirli bir şüpheci olmak her zaman daha sağlıklıdır ancak kendilerini şüpheci olarak etiketlemekten gurur duyanlar, beş duyumuzla algıladıklarımızın ötesine geçmemek adına değerlerini ve şüphelerini güçlendirmekten başka bir şey yapmıyorlar.

Sağlığı etkileme konusundaki yeteneğimi keşfettiğimden bu yana sürekli yardım talebi almaktayım. Böylesi büyük bir ihtiyaca nasıl cevap verebileceğim konusunda epeyce düşündüm. Benzer bir şekilde niyeti kullanarak insanların auralarını bir grup olarak birleştirebileceğimi ve değişim yaratabileceğimi anladım. Niyetin auraları nasıl etkilediğini incelerken, daha fazla insanın enerji tedavisinden bir grup olarak yararlanabileceği fikri uyandı bende. Bu fikir

beraberinde muhteşem imkânlar getirdi. İnsanlara niyet yoluyla sağlıklarını nasıl etkileyebileceklerini öğretmek üzere çalışma grupları düzenlemeye başladım.

Her şey, en temel form olan enerji bazında ele aldığımızda birbiriyle bağlıdır. Biz gerçekten 'bir'iz. Grup tedavilerinde, frekansların birleşmesinden oluşan bir senfoniyi idare eden orkestra şefi gibi hareket ediyorum. Katılımcılar enerji tedavisinin neye benzediğini tecrübe etme fırsatına sahip oluyorlar ve daha sonra bu enerji uygulamalarını kendi kendilerine yapabiliyorlar. Bazı basit araçları onlara verince tüm grup katılımcıları, bedenin içinde ve dışında hareket eden suptil enerjiyi hissediyor ve hatta görebiliyorlar. Bu deneyim onlara evlerine döndüklerinde kendi kendilerine şifa çalışması yapabilme rahatlığını sağlıyor.

Kişilerin kendi sağlıkları ile ilgili katıldıkları çalışmalardan, elde edilen sonuçların kalıcı olduğunu da gördüm. İnsanlar kendi sağlıklarını fiziksel, duygusal ve ruhsal olarak olumlu yönde nasıl düzeltebildiklerini gördüklerinde ve bunun için ihtiyaç duydukları araçlara sahip olduklarını anladıklarında inanılmaz derecede güçleniyorlar.

Bir grup çalışması yaparken, adeta transa girerim ve fiziki çevremle ilgili tüm bağlantımı keserim. Normal şuur halime geri döndüğümde tıpkı karanlık bir mağaradan gün ışığına çıkmış gibi olurum. Göz bebeklerim genleştiğinden, karanlık bir odada bile ışığa alışmam biraz zaman alır. Enerji yönetmek inanılmaz enerji tüketiyor. Grup uygula-

malarından sonra zihin kaslarımın yorulduğunu hissederim. Tekrar kendi dengemi bulmak için fiziki bedenimi çalıştırmam gerekir.

Kitaplarımı okuduktan ya da çalışmalarıma katıldıktan sonra çoğu insan bana tıpkı düş görür gibi beni gördüklerini yazdı. Birisi ile yüz yüze çalıştığımda ya da uzaktan şifa verdiğimde o kişi ile aramda bir bağ kurulur. Eğer düşüncelerimiz ve niyetlerimiz paralel ise bu bağ daha da güçlüdür. Grup tedavilerinde, ortak bir deneyimin parçası olarak paylaştıklarımızla bu bağlantıyı karşılıklı olarak hissederiz. Koyduğumuz bireysellik duvarları cam gibi dağılır. Evrim sürecinin devamı içinde şuurda oluşan global bir artış bu duvarları tamamen kaldıracaktır.

Enerji tedavileri ve diğer alternatif dallar hâlâ gizemli olarak kabul edilmekte ve ritüellerle örtülüp gizlenmektedir. Bu kitapta anlattığım enerji şifacılığının yol açacağı tartışmaların, şifa uygulamasını mistik kimliğinden çıkartmasını umuyorum. İmgeleme çalışmaları olarak verdiğim görsel imajlar, iyileştirme stratejileri olarak kullanıldığında, kendinizi tedavi etmenize yarar. İmgelemeler sizin özel sağlık durumunuza göre değiştirilebilir. Her birimiz değişik güçlere ve hassasiyete sahibiz. Beş duyumuzun gücü bile birbirinden farklıdır. Bazıları görsel olabilirken, bazıları da işitsel olabilir. Bazıları olayları çok yoğun hisseder. Kendimize has güçlerimizin farkına varmalı ve onları avantaj olarak kullanmalıyız. Siz kendinize özel güçleri ve tercihlerini-

zi göz önüne alarak, imgelemeleri kendinize has bir hale getirebilirsiniz Mesela önce görsel ya da işitsel imgelemeleri kullanmak gibi...

Sadece bilmeniz gereken şey kendinizi iyileştirme yeteneğine sahip olduğunuzdur. Enerji tedavisinde kullanılan enerjinin kaynağı evrenin sınırsız enerjisidir. Bizim sınırsız düş gücümüzle çekilip olumlu tedavi niyetiyle yön bulurlar. Düşüncelerimiz ve niyetlerimiz de enerji olguları olduğu için sınırsızdır. Evrenin kaynağı konusunda bilimin söylediklerini kavrıyorsanız ve deneyimlerinizin hem maddi (somut enerji) hem de madde ötesi (dalga enerjisi) olduğunu anlıyorsanız, zihninizi enerjinin ve niyetin gücüne açabilirsiniz. Hepimizin içinde var olan; sağlığımız üzerindeki etki yeteneğini keşfedebilmeniz için, sizi tüm varlığımla destekliyorum.

1
Her Şeyin Başlangıcı

Bölüm 1

Önsezi

Sahip olduğunuz tek sınır kendi aklınız içinde kendinize koyduğunuz sınırlardır.

–ADAM

İlk önsezimi yıllarca önce gördüm. İnanılmaz derecede canlı bir görüntüydü. Okyanusun üstünde bir kartal gibi uçuyordum. Sonra hızla bir ormandan geçtim. Birden tüm hareket durdu. Koca bir toprak yığınının üstünde oturan kocaman siyah bir kuş vardı karşımda. Ve o önseziden sonra içimde Nootka'ya gitme konusunda güçlü istek doğdu. Nootka daha önce duyduğum bir ad değildi. Nerede olduğu konusunda da hiçbir fikrim yoktu.

Aileme bu önseziyi ve oraya gitme konusundaki güçlü isteğimi anlattım. Kütüphaneye giderek bir araştırma yaptık. Böylece Nootka Sound hakkında bilgi sahibi olduk. Burası aynı zamanda Friendly Cove olarak da adlandırılıyordu. İngiliz Kolombiya'sındaki Vancouver Adasının batı yakasında uzak bir noktada bulunan bu yer, Kaptan Cook'un Kuzeybatı Kıyısına yaptığı ikinci seferde demir attı-

ğı yerdi. Bu bana oldukça ilginç geldi çünkü anne tarafından Kaptan Cook ile bir akrabalığımız vardı. Babam tarafından bir yarım da, Amerika Birleşik Devletlerinin doğu kıyısındaki yerli kabilelerden olan Penobscot'lara bağlı. Nootka Sound ise Avrupalı-İlk Yerli aile köklerimin tarihi buluşma noktası. Kütüphanedeki kitaplardan bulduğum Nootka bölgesi resimleri bana tanıdık geldi. Araziyi tanıyordum ve özellikle bir resmi görünce kendimi tutamadan bağırmışım, "İşte tam buraya gitmemiz lazım!" Babam haklı olarak, "Oraya gittiğimizde neye bakacağız?" diye sordu. Ona önsezimde gördüğüm büyük siyah kuşu bulmamız gerektiğini söyledim. Yaz mevsimi yaklaştığından tatilimizi ailece orada yapmaya karar verdik. Nootka Sound'a sadece deniz yolu ya da deniz uçağı ile ulaşabileceğimizi öğrendik. Eski bir mayın arama teknesi adadaki fenere haftada iki kez fener için gerekli olan malzeme ve erzakları ve aynı zamanda günlük olarak turistleri götürüp getiriyordu.

Yolculuk planlarımızı öğrenen büyükannem, büyükbabam ve amcam da bize katılmaya karar vermişti. Her ne kadar küçük kız kardeşim dışında herkes kontrolüm dışında uçan kalemler gibi başıma gelen garip olaylardan haberdar ise de önsezimi tüm detayları ile sadece anneme ve babama anlatmıştım. Aile büyüklerim ise benim bir düş gördüğümü ve güçlü bir şekilde bu düşü takip ederek Nootka Sound denilen yere gitmek istediğimi biliyorlardı. Takvimi elimize alıp hep birlikte gitmek için bir tarih belirledik. Bi-

ze uygun gelen ilk tarih hepimizi şaşırttı çünkü o gün benim on altıncı yaş günümdü. Hiç düşünmeden anneme, "Bu iyi, çünkü o sabah hava çok bulutlu olacak ama oraya vardığımızda güneş açacak." dedim. Annem hava tahminim ile ilgili hiçbir şey söylemedi ama bunu unutmasına da imkân yoktu. Batı sahillerinde hava koşulları o kadar sık değişir ki bir gün sonrasının bile tahminini yapmak çok zordur kaldı ki ben altı hafta sonrası ile ilgili bir tahminde bulunmuştum.

Biz bu geziyi planlarken, iki karganın sürekli olarak beni takip ettiğini fark ettim. Onlar her sabah erkenden uyanıyorlardı ve neredeyse bahçemizin daimi aksesuarları haline gelmişlerdi. Benimle tenis sahasına geliyorlar ve çitlerin üstünde bekliyorlardı. Onların varlıkları üzerinde durmadım ama geziye çıkmamızdan birkaç gün önce ortalıktan kaybolduklarını fark ettim. Hiçbir yerde yoktular.

Yolculuğumuz Vancouver Adasına doğru giden iki günlük bir feribot seferiyle başladı. Daha sonra iç taraftaki Altın Nehir kasabasına doğru dört saatlik bir araba yolculuğu yaptık. Otele vardığımızda kargalar, otelin önündeki telefon direğinin üstünde bizi gaklayarak karşıladılar.

Nootka Sound'a bizi götürecek olan mayın arama teknesi ertesi sabah yola çıkacağı için bölge yerlileri tarafından yüzyıllardır bilinen çevre mağaraları gezmeye karar verdik. Mağara keşfimizden kasabaya geri dönen eski ve çok kavisli olan yolda kargalar iki adım önümüzde uçarak ve kona-

rak adeta bize yol gösterdiler. Her bir dönemeçte, yolun her bir kıvrımında bize rehberlik ediyorlardı. Bu davranışları bizi gerçekten hayrete düşürmüştü.

Akşamüstü yüzmek için nehir kenarında kumluk bir alanda durduk. Sıcak, bulutsuz bir gündü. Annem haftalar önce bir sonraki gün için yapmış olduğum hava tahminini hatırlattı. Ona göre havanın yarın benim tahminimdeki gibi bulutlu olması imkânsızdı.

Ertesi sabah hepimiz erkenden kalktık. Gökyüzü kapkara bir yorganla kaplanmış gibi bulutluydu. Temmuz ayında olmamıza rağmen kendimizi Kasım ayında hissettik. Kat kat giyindik ve eski mayın arama teknesinin yolunu tuttuk.

Elli kadar kampçı, turist ve maceracı ile birlikte yola koyulduk. Mutfak, bomba gibi bir çalışma ile güvertede titreyen yolculara dumanı tüten sıcak çikolata ve acılı fasulye hizmeti sundu. Anneme bu havaya takılmamasını söyledim. Sezgime göre oraya vardığımızda hava güneşli ve sıcak olacaktı. Yoğun kara bulutlara bakarak, "Yağmur yağmadığı sürece sorun yok!" dedi.

Okyanus sularını yararak Nootka Sound'a doğru süren yolculuğun manzarasına diyecek yoktu. Yolun yarısında bize tek başına bir beyaz balina eşlik etmeye başladı. Uzun bir süre bata çıka, kuyruk oynatarak bizimle beraber yol aldı. Bu erkek balinanın bir yıl kadar önce sürüsünden ayrıldığını ve bazı yerlilerin ona Luna adını verdiklerini öğrendik. Adanın ilk yerlileri ise ona Tsuux-iit diyorlardı. Yolcu-

ların çoğu zamanlarını bu balinanın resmini çekerek geçirdi ben ise bir gün yeniden sürüsüne kavuşmasını diledim.

Batı yönünde masmavi bir gök parçası göründü. Bulutlar tıpkı bir yorgan gibi katlanarak toplanıyordu. Bir dakika sonra rıhtımdaki fener göründü. Ardından parlak yaz güneşi yüzünü gösterdi. Hemen ceketler, kazaklar çıkartılıp sırt çantalarına kondu. Gemiden inmeye hazırdık. Rıhtımın arka taraflarındaki ormanda bir yerden bana doğru tutulmuş, fener ışığı gibi bir parıltı hissettim. Bir an önce beni bekleyen maceraya başlamak için sabırsızlanıyordum. Kaptan üç saat sonra bizimle ya da bizsiz buradan ayrılacağını ve ana karaya döneceğini anons etti.

Gemi daha iskeleye bağlanmadan atladım ve ışık hüzmesine doğru koşmaya başladım. Babam da arkamdan fırladı. Suya paralel bir patika bizi tarihi yerli mezarlarının olduğu alana götürdü. Yıllar önce Kaptan Cook'un buraya adım atmasıyla karşılaşan iki kültürü düşündükçe içim ürperdi ama o an gördüğüm şeye odaklanmalıydım. Bir süre sonra babama patikadan çıkarak yön değiştirmemiz gerektiğini söyledim. Bu, batı kıyısındaki el değmemiş bir ormanın boyumuzu aşan çalılıkları arasında yol almamız gerektiği anlamına geliyordu.

Ormanın içinde 100 metre kadar ilerleyince durduk ve etrafımıza bakındık. Babam, "Burada bir şey yok!" dedi. Onu "Var çünkü hissedebiliyorum..." diye yanıtladım.

Birden on beş metre ötemizde o kuşu gördüm (bkz. Re-

sim 1). Bir buçuk metre boyunda, siyah renkli, delici kara bakışlara sahip bu kuş tıpkı önsezimdeki gibiydi. Beş metre kadar yaklaştık. Gözlerim gözlerine kilitlendiğinde telepatik olarak bana görüntüler halinde karmaşık bilimsel veriler aktardı. Veri miktarı ve hızı saatler süren bir video kaydını saniyeler içinde aktarmak gibi bir şeydi. Babama insan beyninin bu miktarda bilgiyi almak için tasarlanmadığını söyledim. O anda kuş bir mesajcı olmaktan çıkıp normal kuş haline geri döndü. Bu değişimi anlamam zor olmadı çünkü artık bana sabah ne yediği gibi 'bir kuşun normal gündelik yaşantısından kesitler' aktarmaya başlamıştı.

Babam böylesi müthiş bir deneyimden sorunsuz geçtiğimi görünce annemi aramaya gitti. O da bize yakın bir kıyıda yürüyordu. Babam onu olduğum yere getirerek, ses çıkartmadan kuşu gösterdi. Annem kuşa bakıp bir totem için burasının çok garip bir yer olduğunu söyledi.

Annem kuşa yaklaştığında onun gözlerini kırptığını görerek durdu. Kuşun totem değil canlı olduğunu anlayınca tüyleri diken diken olmuş ve ensesindeki bütün saçlar dikilmişti. Kuşun bize bir zarar vermek niyetinde olmadığını biliyordum, zaten olsaydı çoktan saldırırdı. Orada bulunuşunun başka bir amacı vardı.

Birkaç dakika sonra annem gitti ve ailenin geri kalanını da yanına alarak geldi. Gördükleri karşısında hepsinin nutku tutulmuştu. Resimler çektik. Bütün bu süre içinde kuş

olduğu yerde kaldı. Eğer birisi rahatını bozacak kadar yanına yaklaşırsa, sadece tüylerini kabartıyordu. Korku ve hayranlık arası bir duyguyla seyrettiğimiz çok güzel bir manzaraydı. Tekneye dönmek zorundaydık çünkü üç saat neredeyse dolmak üzereydi.

Altın Nehir'e geri dönerken gördüklerimiz hakkında konuşabilmenin ne kadar zor olduğunu fark ettik. O kadar inanılmazdı ki, anlatacak kelime bulmak imkânsızlaşıyordu. Yaşadığımız deneyim hepimizi sersemletmişti. Benim için ne muhteşem bir on altıncı yaş hediyesiydi...

Ertesi sabah babam bölge yerlilerinin şefi ile konuşarak ona gördüğümüz kuşu sordu. Şef bu bölgede böylesi büyük siyah bir kuştan haberdar görünmüyordu. Birkaç kez büyük kuzgunlar görmüş ama bizim anlattığımız kadar büyük bir kuşa hiç rastlamamıştı. Altın Nehir'den eve dönerken bir hediyelik eşya dükkânında durduk. Girişte oldukça büyük bir totem heykel vardı. Tepesine büyük siyah bir kuş oyulmuştu. Dükkân sahibine kuşu ve yaşadığı yeri sordum. Mitolojik fırtına kuşu olduğunu söyledi.

Önsezi olarak gördüğüm siyah kuşu aynı ortamda görmek benim için büyük bir önem taşıyordu. Yıllardan beri yaşadığım olağanüstü olayların gerçek olduğunu gösteriyordu. Ben bile yaşadığım deneyimlerden emin değildim ama gördüğüm görüntü somut olarak gerçeklik kazanınca tüm şüphelerim ortadan kalktı. Güvenle yoluma devam edebilirdim, ailemin de bana destek olması için gerekli is-

pat yaşanmıştı. Bu benim şifa verme becerilerimi daha da artırarak, alandan daha fazla bilgi çekebilmek için gerekli içgörülerimi de çoğalttı. O zaman ihtiyaç duyduğum güveni kazanmıştım.

O kuştan bilincime o kadar çok bilgi indirmişim ki, aradan seneler geçmiş olmasına rağmen bugün bile hâlâ deşifre edemediğim bilgiler var. Üstelik aldığım bilgi sınırlı bir bilgi de değildi, bende adeta bir geçit kapısı açılmış ve böylece kaynakla aramda bilgiye uzanan daha derin bir ilişki kurulmuştu. O noktadan sonra yüklü bir bilgi bombardımanına tutuldum. Bilgi bana değişik formlar halinde geliyordu. Bazen kelimeler, bazen görüntüler, bazen düşünceler halinde akıyor bazen de ses olarak duyuyordum. Bilginin tipine göre alış şeklim değişiklik gösteriyordu.

O gün ormanda gördüğüm kuşun bir kuzgun, kartal ya da mitolojik bir kuş olup olmadığı hiç önemli değildi. Kuştan daha da önemli olan olayın içinde öngördüğüm muhteşemlikti. Kendime inanmaya başlamıştım. Bu, beni bu kitabı yazmaya kadar getiren bir yolculuğun başlangıcı oldu...

Kuş herhangi bir ses çıkartıyor muydu?

Jurassic Park filmindeki velociraptor (etobur bir dinozor) gibi sert ve kesik bir ses çıkartıyordu.

Kuştan ne kadar uzaktaydınız?

Onun beş metre kadar yanına yaklaştık. O noktada ra-

hatsız olduğunu belli eden sesler çıkartmaya ve kanatlarını yavaşça kabartmaya başladı. Onu rahatsız etmek istemediğimiz için geri çekildik.

Kuş hiç hareket etti mi?

Biz oradayken hep aynı yerde durdu; yaklaşık bir saat kadar. Ama sonunda tekne hareket edeceği için biz oradan ayrılmak zorunda kaldık.

Bölüm 2

Evrenin Başlangıcı

Hepimizin kaynağı tek bir enerji, bu da her şeyin birbiriyle bağlantısını açıklıyor.

—ADAM

Bu önseziden sonra içgörülerimle aldığım bilgilere duyduğum güven arttı. Aldığım bilgilerin çoğu olağandışı deneyimlerimin arkasında yatan bilimsel açıklamalardı. Bir gün zihnime adeta akarak, beni her şeyden alıkoyan bu bilgileri yazma ihtiyacı hissettim. Yatak odama çekilerek benden adeta akan bilimsel bilgileri bir saat boyunca hiç durmadan yazdım. Tam on beş sayfa. Bu bölümün temel konusu işte bu sayfalar.

İnsanlar çok uzun zamandan beri evrenin başlangıcı ile bilincin başlangıcını ve doğasını sorguluyorlar. Evrenin başlangıcı nedir? Bilinç evrenin başlangıcından bu yana var mı yoksa başka bir şey mi onun başlamasına neden oldu? İlk bakışta şifanın evrenin başlangıcı ile ne ilişkisi var diye sorabilirsiniz ancak bu iki konu birbiriyle çok sıkı bağlantılı.

Maddenin her yöne dağılarak, evrenin yaratılmasına sebep olan ve günümüzden on-on beş milyar yıl öncesinde yer almış o kozmik patlamadan yani Big Bang'den de öncesinde bir zaman düşünün. Bu olaydan önce tüm varoluş sadece senkronize bir seviyede ama dağınık bir şekilde akan enerjiden oluşuyordu. Enerjinin bu basit hali sınırsız bir süredir akış halindeydi. Fiziki madde var olmadığı için sınırsız bir boş alan vardı.

Ama boş alan aslında hiç de boş değil. Fiziki maddeyi dışarıda tutan, içinde kuantum enerji iniş çıkışlarının yani ani enerji hareketlerinin hâkim olduğu bir vakum alanıdır. Bilim adamlarının teorilerine göre, bir fincan boş alanda dünyadaki tüm okyanusları ısıtmaya yetecek enerji vardır. Enerji dalga halindedir ve tıpkı bir göldeki gibi kabarcıklar oluşturmakta ve kabarcıklardan her yöne uzanan dalgalar halinde hareket etmektedir.

Enerjinin kabarcıkları ya da kuantum dalgalanmaları birbirini etkiler. Rastgele oluşan enerji kabarmaları birbirleri ile kesişir ya da birbirlerinin üstüne binerler. Gölde yağmurlu bir fırtınayı düşünün. Bazen kabarcıklar birleşerek daha büyük dalgaları oluştururlar. Kabarcıklar birleştiğinde dalgaları da birbirini besler. Benzer şekilde enerji dalgalanmaları da kesişmeleri yaratır ve böylece belirli bir bölgede enerjinin konsantrasyonunu artırırlar.

Uzayın belli bir noktasındaki enerji konsantrasyonu yükseldimi enerji dalgalanmalarından bir kuantum parçacı-

gın oluşma ihtimali de o kadar yükselir (bkz. Resim 2). Kuantum dalgalanmalarının maddeyi oluşturacak şekilde kesişme ihtimali sonsuz küçüktür, ancak Big Bang oluşmadan evvel de sonsuz zaman vardı. Dalgalanmalar belli bir şekilde kesişince ilk kuantum parçacık yaratılmış oldu ve Big Bang meydana geldi. Big Bang uzun bir süreç sonucunda değil de bir anda oluştuğu için ortak bir enerji olayından yaratıldığımızı söylemek, tek bir parçadan yaratıldığımızı söylemekten daha doğru olur.

İnsanları sık sık 'bir şey'in nasıl 'hiçbir şey'den geldiğini sorarken duyuyorum. Böyle bir soruya göre madde bir şey, enerji hiçbir şey oluyor. Bu, gerçek ötesi bir şey değil. Madde parçalanınca enerji olur. Bilim adamları matematiksel açıdan boş alandaki enerji dalgalanmalarından bir parçacığın oluşabileceğini ispat ettiler. Son zamanlarda fizikçiler de sadece böyle bir enerjiyi kullanıp bir parçacık üreterek bu teoriyi yaşama geçirdiler. Böylelikle, 'hiçbir şey'den 'bir şey' elde edilebileceğini göstermiş oldular.

Big Bang'i çeken ve başlatan şimdi de evrenin evrimini devam ettiren mekanizma aslında oldukça basittir. Katalizör parçaları birbirine doğru çeken fiziki güç yerçekimi idi. İlk parçanın oluşumu ile yerçekimi gücü olgusu da başladı (bkz. Resim 3). İlk madde incecik bir atom altı parçacığı olsa bile onun küçücük yerçekimi gücü Big Bang'i bir anda başlatmaya yeterliydi. Bu noktadan önce hiç yerçekimi gücü yoktu, çünkü madde yoktu ve madde olmadan yerçeki-

mi olamaz. Yerçekimi daha fazla enerji çektiği için, daha başka parçalar da oluştu. Parçacıkların sayısı arttıkça yerçekimi gücü de arttı ve daha fazla enerji çekti.

Madde uzay-zaman süreklisi içinde bir bükülme oluşturarak ortaya çıkan bir enerjidir. Uzay-zaman içindeki bükülmeler parçacıkları kendine çeker ve zamanda bir çarpıtma yaratır. Güçlü bir yerçekimi alanında zaman yavaş geçerken, zayıf bir yerçekimi alanında hızlı geçer. Kara deliğin çok yakınına gidebilen birisi olduğunu varsayalım; onun için zaman çok yavaş geçerken, oranın uzağında bulunan birisi için zaman hızla geçer. Kara delik yoğun bir madde ortamı olup, yarattığı yerçekiminden hiçbir şey kaçamaz. Aşırı dozda yerçekimi gücü zamanda gözden kaçmayacak çarpıklıklar yaratır. Çok küçük atom altı parçacıkları dahi zamanı bozma ve yerçekimi yaratma konusunda, kara deliklerin etkileri ile karşılaştırıldığında suptil düzeyde kalsa, etkindir.

Albert Einstein yerçekimini şiltede oluşan çöküntülere benzeterek anlatıyor. İlk kuantum parçacığı oluştuğunda, uzay-zaman süreklisi üzerinde hafif bir çökme oluşmuştur, artık eskisi gibi bir seviyede değildir. Şilte benzetmesi de bu açıdan yerçekimini anlatmak için güzel bir benzetmedir. Uzaydaki bir nesne, mesela meteor, dünyaya düşme eğilimindedir. Tıpkı yatağın kenarında duran bir nesnenin yatağın ortasındaki bir çökme alanına gitmesi gibi.

Enerjinin de uzaydaki bu çöküntü alanına toplanma eği-

limi vardır. Orada toplanan enerjinin, uzay-zamanı ilk büken orijinal enerjinin yakınına geldiği bu alan içinde, o orijinal enerji kalıplarında hareket etmeye eğilimi vardır. Tabii bunun da eklenmesiyle uzay-zaman süreklisi içindeki bükülme daha da artar. Bükülme arttıkça, enerji toplama hızı da artar. Bu parçacığın etrafında daha fazla enerji toplandıkça, tıpkı bir domino etkisi yaratarak, daha fazla parçacık yaratılır. Yaratılan parçacık sayısı arttıkça, çöküntünün eğimi daha çok artar, bu da daha fazla parçacık çeker.

Bu süreç hızla katlanarak oluşur. Parçacıklar ilk oluştuklarında çok yüksek bir ısıya ve bundan dolayı da yüksek bir hıza sahiptirler. Bu nedenle oluşur oluşmaz anında patlarlar. Kaçan parçacıklar da aynı işlemi tekrarlar. Bunun katlamalı olarak hızla nasıl çoğalabildiğini görmek zor olmasa gerek. Yeni oluşan parçacıklar da parçacık saçmaya devam ederler. Parçacık dışarı itildiğinde kendi çöküntüsünü yaratarak süreci devam ettirir.

Big Bang ile başlayan bu süreci ne bitirdi? Bu parçacıklar oluştukça onları saran boşluk alandaki enerji tükenmeye başladı. Bu enerji kaybolmuyor ancak maddeye dönüşüyordu. Tabii ki boşluk alan asla enerjisini tamamen tüketmez sadece parçacık oluşturma yetisini kaybedeceği noktaya kadar tükenir ve artık yeni parçacık oluşturamayacağı noktada durur. Bu nedenle şimdi bir vakum alan içine bir nesne koyarak Big Bang yaratmak imkânsız.

Bu bizi daha ilginç bir noktaya taşıyor. Bilinen evren

içindeki 'boşluk alan', evrenimiz dışındaki 'boşluk alandan' farklı olmalı. Mantıken, evrenimiz içindeki boşluk alan daha az enerji taşımakta zira buradaki enerjinin bir kısmı maddeye dönüşmüş durumda. Evrenimizin dışındaki alan daha fazla enerjiye sahip çünkü oradaki enerji maddeye dönüşmüş değil. Ben bilinen evrenin ötesindeki bu alana bakir alan diyorum. Bu iki evrenin arasındaki geçiş milyarlarca ışık yılını kapsayan bir alan. Tabii ki bu iki evren arasındaki farkı teyit edecek bilinen bir yol yok, ta ki evrenin kıyısına gidecek bir yol bulununcaya kadar.

Evrenimiz hakkında bilinmeyen çok şey olmasına rağmen kavramamız gereken en önemli kavram evrenin başlangıcında her şeyin birbiriyle iç içe bağlantılı olduğu. Big Bang'in hemen öncesindeki zamanı dondurma imkânımız olsaydı ilk anda göreceğiniz şey teklik olurdu -tek bir ortak enerji vardı. Evrendeki her şey bu teklikten oluşmuştur. Bu nedenle evrendeki her şey bir diğeri ile bağlantı paylaşmaktadır. Bunun sonucunda birbiri ile iç içe geçmiş bağlantı ağımız oluşmuştur. Evrendeki bütün bilgileri birbirine bağlayan bu iç içe geçmiş frekanslar ağına verilen isim ise 'bilgi ağı'dır. Ağdaki tek bir değişik hareket ağın tamamını ya da evreni ve ona bağlı olan her şeyi etkiler. Siz ve evren birsiniz.

Bu iç içe geçmiş bağlılık yaşamınızı ve dolayısıyla sağlığınızı etkileme konusundaki temel becerinize bir açıklama getirir. Bu büyük enerji ve bilgi ağını size rahatlık sağlaya-

cak bir imge haline getirelim. İç içe geçmiş bilgi ağının, dinlenebileceğiniz bir hamak haline geldiğini düşünün. Kendinizi bu hamağın içine bırakın. Sizi rahatça sararak kolayca yeniden şekillendirecek bir ağ.

Doğa neden her şeyin öncesinde bir Big Bang oluşturdu?

Evrendeki en temel yasalardan biri, her şeyin her zaman en az enerji içeren halini aramasıdır. Big Bang de en az enerji seviyesine ulaşma gayreti içinde oluşmuştur. Big Bang öncesi boşluk alanın içindeki enerjide çok nadir oluşan bir etkileşim sonucunda, Big Bang'in ortaya çıkması enerji açısından çok yararlı olmuştur.

Madde olmadan enerji var olabilir mi?

Enerji madde olmadan var olabilir, tıpkı Big Bang öncesinde olduğu gibi. Madde basit anlamda enerjinin formlarından biridir. Atomun kuantum modeli maddede elle tutulur bir şey olmadığını göstermektedir. Madde yoktur sadece enerji vibrasyonları vardır. Zamanın bir noktasında enerji sihirli bir şekilde ortaya çıkmamıştır. Boşluk alanda hep vardı ve hep var olacak. Bu enerji, boşluğu sabit kılmaktadır.

Big Bang'den önce zaman var mıydı?

Evet. Big Bang'den önce de zaman vardı ama zamana referans olabilecek maddi bir varlık yoktu. Var olan tek şey

boşluk alandaki enerji iniş çıkışlarıydı. Enerjinin tabii ki zamana bağlı olarak daha önceden tahmin edilebilir bir hareket içinde olması gerekmiyor. Bu nedenle Big Bang'den önceki zamana bir referans vermek çok zor.

Bölüm 3

Bilgi Alanı

Alan hiçbir sınırı ya da bölmesi bulunmayan engin bir bilgi denizidir.

—ADAM

Sık sık bir anda alandan bilgi almaya başlarım. Şifa vermek için bir kişinin holografik bilgisine girdiğimde genellikle içgörülerimle ilgili bilgiyi alırım. Mesela bir keresinde korkunç sırt ağrıları çeken bir adamı incelemiştim. Daha önce bir sürü ortopedik ameliyat geçirmişti ve omurgasını canlandıracak bir başka ameliyata hazırlanıyordu. Ona rahatsızlığının yatay kararsızlık olduğunu söyledim ve sorununu gösterebilmek için bir çizim yaparak anlattım. Şaşkınlıktan dondu kaldı. Çizimim doktorun sadece birkaç gün önce kendisine yaptığı çizimle aynı olmakla kalmamış, teşhisim de kelimesi kelimesine doktorun teşhisi ile aynı olmuştu; 'yatay kararsızlık'. Bu bilgi benim tamamen içgüdüsel olarak aldığım bir veriydi. Adam ameliyat olmamaya karar verdi. Ben ona enerji tedavisi uygulamaya devam ettim. Aradan yıllar geçti ve adamı sırt ağrıları bir daha rahatsız etmedi.

Benim bu bilgiyi aldığım alan, evrendeki her şey ve her bir diğer şeyle olan bağlantısını içeren kümülatif bir bilgi topluluğu alanıdır. Bu alan içinde tüm zamanlar ve alanlar aynı anda mevcuttur. Geçmiş, şimdi ve olası tüm gelecek olayların bağlantısı onda mevcuttur. Yani tüm olası sonuçları içinde barındırır. Alan bu bilgi alışverişi için bir temel oluşturur. Onu madde, enerji ve zamanın arasındaki tüm uzayı aşan sonsuz bir deniz olarak düşünün.

Alan, Big Bang'den önce de vardı. Ama sadece kuantum dalgalanmaların olduğu, maddenin bulunmadığı en sade formda... Big Bang'in oluşmasıyla bilgi alanı giderek artan bir hareketlilik kazandı. Madde maddeyi yaratmaya devam ettiği sürece de daha karmaşık bir hale geldi.

Tekrar radyo benzetmesine dönersek, zihninizi değişik frekanslara uyumlayabileceğiniz bir radyo gibi düşünün. Birçok istasyondan hangisini seçeceğiniz arzunuza kalmış; haberler, spor ya da müzik. Kanalı en net alacak şekilde ince ayar yaparsınız. Belli bir kanalı net bir şekilde ayarladığınızda diğer kanallar hiç duyulmaz olur ama siz onların var olduğunu bilirsiniz. Alan da tıpkı bunun gibidir. İstediğiniz her konuda bilgiyi içermektedir, hangi bilgiyi almak istediğiniz ise sizin özel ihtiyaçlarınıza kalmış. Bölüm 3'te önerdiğim imgelemeler bu alandaki bilgiye girip kullanmanızı sağlamanın yollarından biridir.

Ben sağlık bilgilerine girebilmek için genellikle kişinin yüz fotoğrafını kullanır ve gözlerinden bağlantı kurarım.

Benim için en etkin işlem budur. Ancak bilgi her yerdedir. Bazıları sesten bağlantı kurar, telefon görüşmesi gibi. Bunu bazen ben de yapıyorum ama bu benim pek güvendiğim bir bağlantı değil.

Bir keresinde gelen bir telefonu annem yanıtladı. Telefondaki adam benim şifa tekniklerimle ilgileniyordu. Annem onunla konuşurken, yandaki odadan geldim ve annem bana o kişiye bir uygulama yapıp yapamayacağımı sordu. Adamın adını öğrenmek istedim. Annem adını sorup bana söylediğinde, birden "Sorun siyatik sinirinde, bacağı ondan ağrıyor, kanserle bir ilişkisini göremiyorum." deyivermişim.

Annem o anda adamın sağlık sorununun ne olduğunu bilmiyordu ve ona söylediklerimi aynen tekrar etti. Saniyeler süren sessizlikten sonra adam bacağından kanserli bir tümörün alındığını ve bu tümörün siyatik sinirini sarmış olduğunu anlatarak teşhisimi teyit etmiş.

Hepimiz bu alana girebiliriz. Herhangi bir anda sizden sonsuz miktarda bilgi geçmektedir. Beyniniz bu bilgi akışından sürekli olarak ihtiyaç duyduğu bilgileri seçen bir filtre mekanizması görmektedir. Gelen sinyaller içinden işimize yarayanları bu şekilde analiz ve deşifre ederek alırız. Anlamlı bir hale gelmeleri için kodlarının çözülmesi gerekir.

Hepimiz alan ile eşit olarak bağlantıdayız. Bu da bizi dinamik bağlantı ağı ile gerçek anlamda bir bütün haline getiriyor. Herkesten ayrı bir benlik olma kavramı bir illüz-

yondur; 'insan' tanımını yapabilmek için geliştirdiğimiz bir kolaylıktan başka bir şey değildir. Hepimiz aynı kaynaktan gelen tek bir enerjiyiz ve bireysel realitelerimiz izafidir. Realiteyi, algılamak istediğiniz yönde etkileyebilirsiniz.

Alan, mikroskobik ve makroskobik düzeylerde evrensel bilgi arşividir. Hücrelerdeki veri değiş tokuşu için bedenlerimizdeki her hücrenin koordinasyonuna yardımcı olur. Gelişim ve düşünce kalıplarımız dahi bu iletişimin bir parçasıdır. Hafızamız, duygularımız ve sağlığımız da öyle. İlk kuantum dalgalanmalardan başlayarak tüm göksel varlıkların, gezegenlerin bilgileri de bu alan içinde vardır. Alan en küçük atom altı parçadan en büyüğüne kadar her şeyi ve herkesi birbirine bağlar. Alandan bir bilgi almak için bir yerden bir başka yere seyahat etmenize gerek yoktur. Alanın tamamı, her an her noktadadır. Bu da demektir ki her an ve her yerde evrendeki tüm bilgiyle bağlantı halindesiniz.

Çoğu psişik olay evrensel bilgi alanı kavramı kullanılarak çözülebilir. Alan her zaman her noktada olduğu için alandaki herhangi bir değişim evrenin tamamını etkiler. Giriş bölümünde ele aldığım mekânsızlık ya da uzaktan eylem olguları böylece açıklık kazanmış oluyor. Bazı insanlar bu alana odaklanarak bağlantı kurmada diğerlerinden daha becerikliler; buna psişik, telepatik ya da telekinetik yetenekler deniyor. Mekândan bağımsız olarak bilgi okuma, bilgi alma genellikle paranormal olarak etiketleniyor. As-

Inda 'daha becerikli' deyimindeki anahtar kelime 'daha'dır. Zira hepimizde bu beceri var, sadece biraz çalışma ile daha da geliştirilmesi mümkün.

Ben şanslıyım çünkü bu alana kolayca girerek istediğim bilgiyi alandan alma becerisi bana doğal bir yetenek olarak verilmiş. Bu bilgiler arasında okuduğunuz kitaptaki evrenin başlangıcı bilgisi de var. Yakında ya da uzaktaki kişilerin hologramını -yani o kişi ile ilgili tüm bilgiye sahip üç boyutlu projeksiyonu- görerek şifa verme yeteneğim de doğal olarak verilmiş. Bu örnekler benim gündelik yaşamımın doğal içgörüsel algılarından sadece birkaçı. Alana rahatça girerek bilgi almamın beraberinde getirdiği yeteneklerim arasında telepati, durugörü, uzaktan görme ve telekinezi (cisimleri sadece beyin gücüyle hareket ettirme yetisi) de var. Bu yeteneklere bazen altıncı his adı da veriliyor.

Telepati haberleşmede kullanılan normal konuşma ve yazışma gibi yöntemlerin yerine zihinsel resimler gönderilerek kurulan bir iletişim şekli. Alıcı da verici de bu konuda yetkin ise bilgi değişimi açısından çok verimli bir yöntem. Her birimizde bu şekilde haberleşme yeteneği var ve diğer herhangi bir yetenek gibi üstünde çalışılarak geliştirilebilir. Bu şekilde haberleşmeyi hiç denememiş insanlar için çok zor gelebilir. Tıpkı yetişkin olana kadar hiç konuşmamış birisinin ilk kez konuşmaya çabalaması gibi. Kelimeleri söyleyebilmek için gerekli yüz kasları gelişmemiştir bile. Ama güçlü bir niyetle ve odaklanılmış bir çalışma ile

kişi telepatik iletişim becerisini daha fazla ortaya çıkarabilir.

Telepati ve şifa aynı mekanizmayı kullanarak hayata geçer. Şifa da telepatinin odaklanmış bir niyet halidir. Bir başka deyişle, telepati genel olarak değişik bilgilerin resimler ile aktarılmasıyken şifa, kişinin sağlığını etkilemeye yönelik niyet ile bilgi transferidir.

İki tip telepati vardır; karşılıklı ve uzaktan. Karşılıklı olanda zihinsel resimler yüz yüze bir konuşma gibi alınır ve verilir. Bir kişiden çıkan ışık diğer kişiyi etkiler. Karşılıklı telepati (bkz. Resim 4) bilgi aktarmak için hem alanı hem de karşılıklı ışığı kullanır. Uzaktan telepatide ise sadece bilgi alanı etkileşimi kullanılır. Birbirlerine uzak mesafelerde bulunan insanların arasında bilgi taşımak için alan olmaksızın ışık yeterli değildir. Coğrafi konumu itibariyle uzakta olan bir insanla telepatik olarak ilişki kurmak için iletmek ve almak istediğiniz resimleri seçmek için alanı kullanabilirsiniz.

Zaman zaman telepatik iletişim kurabileceğim insanlarla tanışıyorum. Katıldığım 'İlk Yerliler Toplantısı'nda tanıdığım bir Şamanla telepatik ilişki kurabildim. Bir başka insanla belirgin şekilde uyumlu isem -yani yaydığımız ışık frekansı benzer ise bilgi ileri geri rahatlıkla akabiliyor. Böyle bir iletişimden sonra yüksek sesle konuşmak çok kaba geliyor ve zaten telepatik imgelemeye kıyasla bilgi değişimi için çok garip bir yöntem.

Telepatik iletişim sadece benzer ışık frekanslarına sahip insanlara has bir şey değildir. Yaydığınız ışık frekansı iletişim kurduğunuz kişiye uysun uymasın bilinçaltı düzeyde sürekli olarak gerçekleşmektedir. Ama bilinçli düzeyde, değişik frekanslı kişilerde telepatik iletişim imkânsızdır. Çalışarak hepimiz telepatik iletişim yeteneğimizi geliştirebiliriz, tek yapmamız gereken suptil duygu ve düşüncelerimize dikkat etmek.

Durugörü ise görme, duyma, tat alma, koklama ve dokunma gibi bildik beş duyumuzun ötesinde olanları algılayabilme becerisidir. Psişik yetenekleri olan insanların yardımı ile çözülmüş dedektif hikâyelerini çoğumuz duymuşuzdur. Durugörü sahibi olanlar suçlu hakkındaki bilgilere alanın içine girerek ulaşıyorlar. Bazıları buna suçlunun bir giysisi kanalıyla ulaşıyor. Bazıları isimler, yerler, sesler ya da fotoğraflar kullanıyor. Her durugörü sahibinin kendine has çalışma şekli var. Aralarındaki ortak çarpıcı referans ya da kesişim noktası ise, hepsinin de kurbanla ilişkisi olan bir nesne ile ilişkiye girerek bilgi aktarımı yapması. O noktadan sonra bilgi açılmaya başlıyor.

Uzaktan görme ise başka bir coğrafi bölgede olan olayları ya da imgeleri günlük algı ortamlarının ötesine geçip alanla ilişkiye geçerek 'görme' yeteneğidir. Uzaktan görmeye bir örnek de, bedenden çıkış deneyimi yaşayarak uzak bir bölgeyi gözlemlemektir. Böyle bir bedenden çıkma deneyimi sırasında babamın ofisini uzaktan seyrederek, orada

bulunan bütün eşyaların yerini doğru olarak sayabildim. Uzaktan sokak adresi okuma denemelerim de çoğunlukla başarılı oldu.

On beş yaşlarındaydım. Uzaktan amcamın evini görmeye çalıştım. Kendimi bedenimin dışında ve amcamın evinin civarında bir yerlerde buldum. Nerede olduğumu anlamaya çalışırken gözüme bir sokak levhası takıldı. "Empire Street" yazıyordu. Bildiğim bir sokak adı değildi. Haritaya baktığımda bu sokağın amcamın evinin iki blok üstünde olduğunu gördüm. Tekrar amcamın evini görmeye çalıştım ve sonunda buldum. Uzaktan görmenin de telepati ve durugörü gibi herkes tarafından üstünde çalışarak geliştirilebilecek bir yetenek olduğuna inanıyorum.

Telekinezi ise fiziksel bir güç kullanmaksızın enerji kullanarak nesneleri yerinden oynatma yeteneğine verilen ad. Benim herhangi bir katkım ya da rolüm olmaksızın etrafımda nesneler uçuşuyordu. Lisedeyken defalarca kurşun kalem elimden fırlar ve tavana vururdu. Önceleri bu olay, aklımda belli bir düşünce yokken, sadece hayal kurarken oluyordu. Bir keresinde tam burun damlasına uzanmışken şişe daha ona dokunmadan yerinden fırladı ve hızla tavana çarptı. O anda benimle birlikte odada bulunan babam şoke oldu.

Bazıları fiziksel realiteyi uzaktan hiçbir niyet taşımadan etkileyebilir. Alandan bir nesne ile ilgili bilgi alarak, o nesnenin özelliklerini değiştirebilirler. Örneğin Uri Geller

dünyanın belki de en meşhur psişik güçlere sahip insanı, kaşıkları bu şekilde bükebiliyor.

Alana girmek, özellikle mekâna bağlı olmaksızın, uzaktan şifa verme işlemine bir açıklama getiriyor. Kişinin niyeti mekân olarak alanı etkiliyor bu da diğer kişiyi mekânına bakmaksızın alan kanalıyla etkiliyor. Alan her niyetle genişliyor ve buna bağlı olan ama bilinçli farkındalığımızın dışında kalan değişiklikleri yapıyor.

Uzaktan bir kişiye şifa verirken, o kişinin yüzünü gösteren renkli bir fotoğraf isterim. Fotoğrafından kişinin hologramını önüme yansıtırım. Bunun nasıl gerçekleştiğini tam olarak bilemiyorum ama kişinin sağlığı ile ilgili bilgileri, önümde beliren hologramlarından alabiliyorum.

İyileşmeyi sağlamak için, enerji üzerinde çalışarak, akışını en optimum düzeye çıkartırım. Özellikle enerjinin tıkanmış, yapışmış, anormal olduğu bölgeler üzerinde çalışırım. Kişiye bence sorunlu olan bölgeleri, gördüğüm gibi tasvir ederim. Gördüklerim hologramını keşfederken elde ettiğim dâhili bilgileridir. Bir örnekle açıklayayım: Kronik sırt ağrıları ile bana gelen bir hastanın sağlık bilgisine ulaşmak için iskelet sistemi görüntüsünü alırım. Bu görüntü üzerinde ağrının nereden kaynaklandığını tespit ederim. Eğer gerek varsa hücresel seviyedeki bilgilerine de ulaşırım. Edindiğim bu bilgilerle kişinin sağlığını etkilemek için gerekli enerjiye şifa niyetlerimi odaklarım. Zihinsel olarak enerji tıkanıklıklarını kaldırarak şifa bulması için enerji düzeyini

en yüksek potansiyeline çıkartırım. Bu enerji değişimleri kişinin hologramını anında etkiler ve bedendeki gerekli değişiklik kaydını yapar.

Bu enerji düzenlemesinin neticesini ne zaman alabileceğiniz sorusuna günler, haftalar hatta aylar diye bir yanıt verebiliriz. Tedaviyi uygularken kişinin bu yeni bilgiyi ne kadar aldığını biraz algılayabiliyorum. Ve bu durum kişiye göre değişiyor. Bazı kişilerde enerji değişiminin o anda gerçekleştiğini ve kişinin sağlıklı haline hemen döndüğünü hissedebiliyorum. Sağlık durumları sanki geri sıçrıyor gibi. Değişimler çok esnek de olabiliyor. Bir tedavi için o hastayı bir başka sefer görüp hologramını incelediğimde enerjilerinin tekrar o eski hastalıklı kalıbı taşıdığını görüyorum. Enerji olarak sağlık sorunlarının enerji kalıbına geri dönüyorlar. Bu da bana onlardaki değişimin kalıcı ve sürekli olmayacağını anlatıyor.

Tedavilerden aldığım neticeler şifa alanın alıcılığı ile direkt olarak bağlantılı. Bu nedenle enerji alıcılığımızı ve bunun sağlığımız üzerindeki etkilerini gözden geçirmemiz lazım. Belli şartlar altında sınırlı sonuçlar almamızın pek çok nedeni olabilir. Kendini sınırlayan inançlara sahip olarak, şifa bulma sürecimizin önünü kapatıyor olabiliriz. İstop oyununu düşünün mesela. Topu doğru bir şekilde atmak, oyunun yarısıdır. Oyunun sürebilmesi için topu yakalayanın da üstüne düşeni yapması gerekir. Dünyanın en iyi atışları, onların attığı topu yakalama niyetini ve arzusunu

duyanlar olmazsa, oyun geçerli olur mu? Aynı şekilde enerji tedavisinin işe yaraması için enerjiyi kabul etmeniz gerekir. Kabul etmek ve enerjinin işe yarayacağını bilmek gerekir. Ümit ederim ki, daha iyi anlamanız ve birlikte çalışabilmeniz için enerji şifasının ardında yatan bilimi anlatabilmişimdir. Topu yakalamaktan korkmayın; oyunda olmadığınızı düşünseniz bile bir oyun içindesiniz. Nasıl en etkin oyuncu olabileceğinizi öğrenin.

Genellikle bilinçli olarak inançlarımızın farkında olmayız. Eğer bilinçli niyetimiz, bilinçaltımızdaki fikirlerle senkronize değilse, alana birbirleriyle çelişen karmaşık sinyaller göndeririz. Enerji tedavisinden ne beklediğimiz ve ne istediğimiz konusunda net olmamız lazım. Bazıları enerji şifası konusunda bol bol okur ama kendi durumlarına yardım etmesi açısından olaya baktıklarında hiç esnek olmazlar. Yeniyi kucaklamak, değişimi kabul etmektir. Bu her şeyden zor olabilir zira değişim genellikle alıştığınız düzeni bozar. Bir şey hakkında hiçbir şey bilmeden ama her şeyi hissederek yaklaşmak önemlidir. Akademik hayatta ve yaşam içinde öğrendiğimiz değerler neyi kabul edip neyi kabul etmediğimiz konusunda belirleyici rol oynar. Kendi önümüze koyduğumuz bilinçli dirençleri gerçekten bıraktığımızda, iç sesimize göre hareket edebiliriz.

Enerjisel bağlantı içinde olduğumuza inanarak tedavi ettiğim az sayıda insanda verimli bir netice alamadım. Belki de frekanslarımız birbiriyle uyumlu değildi. Ya da birbiriy-

le çelişen enerjilerdi. Tıpkı bir dalganın kendisine ters bir dalga ile çakıştığında birbirlerini yok etmeleri gibi. Bu, şifa verenle alan arasındaki bilinçli bir çaba neticesinde oluşmaz ama her türlü şifa vermeye yönelik enerjiyi bloke eder. İleride bu konuda daha net bir anlayışa sahip olabilmeyi ve böyle durumlarda daha etkin bir bağlantı kurabilmeyi ümit ediyorum.

Enerji şifacılığında da yaşamda olduğu gibi, neticeyi belirleyen şey yaklaşımdır. Yaklaşımlarımız ise inançlarımızdan kaynaklanır. Realitemizi nasıl şekillendirdiğimize bakarak bize ileri ya da geriye doğru rehberlik ederler. Her şey bizim bakış açımıza bağlıdır. Niyetimizin ne olduğunu net bir şekilde ortaya koyarsak, alan buna mutlaka yanıt verir. Eski kâhinler ve mistikler, her şeyin birbiriyle bağlantılı olduğunun ve mekâna bağlı olmayan bilginin elden ele, kişinin bakış açısına göre aktığının mükemmel farkındalığına sahiptiler. Çoğu toplumlarda, kral, kraliçe, imparator, imparatoriçe ya da şef önemli kararları kâhinlerine danışmadan asla almazdı. Batı kültüründe ise genel olarak bilginin bu şekline olan saygı kaybolmuştur.

Batı dışında kalan kültürlerde ise beş duyunun ötesinde de var olanı kabul etme olgusu daha yaygındır. Batı kültürü ise hoşgörüsünü gittikçe kaybeden ve daralan bir bakış açısına sahip. Köpeklerin bizim duyamadığımız sesleri duyduğunu kabullenirken, aramızdan birileri normal duyunun ötesinde farklı şeyler duyduğunu söylerse hemen garip kar-

şılarız. Aynı yaklaşım diğer dört duyumuz için de geçerli. Ancak hayvanlar alandan aldıkları bilgilere dayanarak yaşıyorlar. Doğada var olan olaylar içinde yaşamı sürdürebilmek duyu ötesi bilgileri hassas bir şekilde algılayabilmemize ve yorumlayabilmemize bağlıdır.

Bana göre tüm psişik yetenekler -telepati, durugörü, uzaktan görüş, telekinezi ve uzaktan şifa- birbiriyle iç içe ve bağlantılı. Hepsi de yanıtları bulmak için alana başvuruyor. Bazıları yanıtlara daha kolay erişiyorsa, bu onların sorulara tam olarak odaklandıklarını gösterir. Alan da tam olarak ne soruyorlarsa onun cevabını verir.

Niyetlerinize net bir şekilde odaklanmayı kavradığınızda, olayları etkileyerek büyük değişiklikler yaratabilirsiniz. Sürekli sizden akarak geçen bilgiyi, alışkanlıklarınıza bağlı olarak nasıl filtre ettiğinizi fark ederseniz, daha fazla bilgi edinmeniz mümkün. Filtreleme işleminizi niyetinizle değiştirerek, sağlığınızla ilgili gerekli bilgilere ulaşmak için kendinize izin verebilirsiniz. Bu kavramları daha detaylı olarak Bölüm 6 ve 7'de ele alacağım.

Altıncı duyumuzun -içgörümüz- ince ayarını yapar ve onu keskinleştirirsek diğer beş duyumuz gibi çalışır. Hayatında eleştiri yapmak amacıyla bir resme hiç bakmamış birisini düşünün. Bir de aynı resmi bir sanatçının değerlendirdiğini. Sizce hangisi resmi tam olarak yorumlayabilir? Tabii ki sanatçı olan. Sanatçı olan form ve renk algı yeteneğini geliştirmiştir. İşitme duyusu da aynı şekilde çalışır. Bir senfo-

ni hakkında profesyonel bir eleştiri gerekecek olsa ancak profesyonel bir müzisyen size tam bir bilgi verebilir. Tabii ki bu eleştiri yapanın var olan bilgi tabanı ile sınırlıdır. Beş duyumuzdan herhangi biri disiplinli bir çalışma ile geliştirilebilir. Altıncı duyumuz için de aynı şey geçerlidir.

Tıpkı bir kas çalıştırır gibi alan içindeki frekanslara bağlantınızı çalıştırabilirsiniz. Ne kadar düzenli bir çalışma yaparsanız o kadar güçlü bir şekilde frekanslara uyumlu hale gelirsiniz. İç sesinize ya da içgüdülerinize önem vermeye başlayın. Bir konu hakkında içinizden yükselen o güçlü duyguya kulak verin, ona göre hareket edin.

Sanatkârlar bir gecede üstat kesilmiyorlar. Çok genç yaşta yeteneklerinin farkına varmalarına rağmen, resmen kabul görmeleri yıllar alıyor. Senfoni orkestrasında çalışan müzisyenlerin, yetenekli olsalar dahi, bu işe alınabilecek düzeye gelmeleri için uzun yıllar çalışmaları gerekiyor. Bir yeteneğin gelişebilmesi için kişinin ısrarla ve tutkuyla yolunda ilerlemesi lazım. Özel bir yeteneği olsun olmasın herkes resimle ya da müzikle uğraşabilir. Kendini gerçekleştirme, bize verilen özel armağanları en iyi şekilde kullanmaktan ve başkalarına verilmiş özel armağanları da dolu dolu takdir etmekten geçer.

İnanç sistemlerinizi gözden geçirirken (Bölüm 7'de ele alacağım bir konu) alandan size doğru gerçekleşen bilgi akışı üzerinde daha fazla kontrol sahibi olabilirsiniz. Bu kendi gücünüzü kazanmanın özünü oluşturur. Sonuç olarak dü-

şünce ve eylemleriniz sizin sorumluluğunuzdadır. Her birimizde niyetimize yoğunlaşarak enerjiyi alandan fizik dünyaya çekme yeteneği vardır. Düşünceleriniz realitenizi etkiler ve belirler. Unutmayın; siz evrensel realiteye aktif olarak hei an katılımda bulunuyorsunuz yani aktif bir katılımcısınız.

Bilgi alanı cansız nesnelere de uzanır. Örneğin ben çalışmalarımda mutlaka su bulunması konusunda ısrarcıyımdır. Orada bulunan beş yüz kişinin olumlu iyileşme niyeti ile odadaki enerji güç kazanır. Suyun içindeki enerji özelliklerinin güçlendiğini hissediyorum. Suyun karşı karşıya olduğu niyetlerden, düşüncelerden ve duygulardan etkilendiğini bu çalışmalardan biliyorum. Düşünceleriniz etrafınızdaki herkesi, havayı ve suyu tıpkı bir domino etkisi altına alarak etkiler. Bizler göllerle, nehirlerle ve okyanuslarla çevrelenmişiz. Atmosferimizin içinde de su var. Bedenlerimizin büyük bir yüzdesini su oluşturuyor. İyi niyetlerimizin suyun üzerinde yaptığı etki, suyla dolu gezegenimizin her yerinde böylece var olacaktır.

Alan 'oralarda' mı, 'içimizde' mi, yoksa her ikisinde de mi?

Her ikisinde de. Alan her an her yerdedir. Alanın tamamı her zaman uzaydaki her noktada bulunmaktadır.

Alandan daha kolay bir şekilde nasıl bilgi alabilirim? Onunla bağlantımı güçlendirmenin bir yolu var mıdır?

Daha kolay bilgi almanın tek yolu, bilgiyi nereden der-

lediğinizi anlamaktır, yani alanı. Sizden akarak geçen bu bilginin kaynağı ile bağlandığınızı bilin. Evrendeki tüm bilgilerin sizden aktığını kabul ederseniz bundan sonraki adım hangi bilginin sizin işinize yarayacağını içgüdülerinizle tespit edip ona göre hareket etmektir. Alandan gelerek sizden sürekli olarak akan bu bilgiyi alışkanlıklarınız doğrultusunda nasıl filtre ederek kullandığınızın farkına varın. İç tepkilerinize kulak verin ve ona göre hareket edin. Alanla bağlantınızı güçlendirmenin en iyi yolu, bu bağlantıyı bir kas olarak düşünüp, o kası güçlendirir gibi iç sezilerinizi güçlendirmektir. Üzerinde düzenli çalıştığınızda bu daha da güçlenecektir.

Alana bir soru sormak, aklınızdan bir soru sormakla aynı şey mi?

Evet. Zihnimi tüm düşüncelerden temizlemeyi ve sonra kendi kendime soru sormayı seviyorum. Bu sakin farkındalık hali içinde gelenlere dikkatimi veririm.

Bölüm 4

Işık Senfonisi

Her bir hücre ışıkla yönlendirilir ve ışıktan etkilenir.
—ADAM

Grup çalışmalarım sırasında sık sık katılımcıların auralarını okurum. Gördüklerim kişiden kişiye değişir ama çoğunlukla, kişilerin farkındalığı içinde olan fiziki durumu ile üst üste çakışır. Örneğin siyatik sinirinde bir sorun olduğunu gördüğüm kişiler gerçekten kendilerine siyatik tanısı konulmuş olduğunu söylüyor. Ağrının kaynağında sıkışmış bir ışık parıltısı ya da döngüsü görüyorum. Sancı sinir boyunca yayılıyor ve kişinin sırtına spazmlar yolluyor. İçine girersem ve holografik olarak enerji tedavisi yaparsam bu ışık yoğunluğunun giderek azaldığını uyumlu bir akış kalıbı kazanıncaya kadar yumuşadığını görebiliyorum.

AURALAR

Tüm sağlıklı yaşam formlarının temelinde uyumlu ışık kalıplarının enerji akışı yatıyor. Işık tüm yaşam süreçlerini koordine ediyor. Yaşam gerçek bir ışık senfonisi.

Tarih, tüm yaşam formlarından yayılan ışığı, yani aurayı görebilen Edgar Cayce gibi insanlarla dolu. Cayce (1877-1945) psişik bir tıbbî teşhis üstadı ve geçmiş yaşamlar okuyucusu olarak en tanınmışlardan biri. Şifacıların çoğu şifa verdikleri insanın aurasındaki bilgileri görebiliyor ya da hissedebiliyor. Aura suptil bir enerji olup canlı organizmadan yayılan belli bir frekanstaki ışık formudur. Her birimiz bu auradan bilgi yayarız. Işık enerjisinin uyumu, atom altı seviyeden hücresel seviyeye oradan tüm organizmaya ve ötesine yaşamın kendisini tanımlar. Suptil enerji; yaşamın enerjisi değişik kültürlerde değişik isimlerle ifade bulur; Çincede *qi* (chi), Japoncada *ki* (key) ve Hindu dilinde ise *prana* olarak adlandırılır.

Işık, beden değişime girdiği için, hastalıktan -rahatsızlık ya da sakatlanma- etkilenir. Bedenlerimiz sağlık açısından sürekli olarak fiziksel ya da psikolojik değişikliklere adapte olmaya çalışıyor. Niyetlerimizle bedenimizin içindeki bu ışığı bilinçli olarak etkileme yeteneğimiz olduğunu görebiliyorum. Bu da bedenlerimiz tarafından yansıtılarak dış dünyada aura olarak ifade buluyor. Bedenlerimiz düşündüğümüz her şeye ve konuştuğumuz her kelimeye tepki veriyor. Her birimiz duygu ve niyetlerimizle fiziki durumumuzu etkiliyoruz. Bunu bilirsek; fiziki, duygusal ve ruhsal sağlığımızı en üst düzeye taşıyabiliriz.

Bu ışık enerjisi ya da aura, bizi her birimizin içinden akıttığı bilgi kanalıyla bir diğerimize bağlar. Bedenlerimiz

içinde ise hücrelerimiz bu iletişim aracını kullanır. Bu kavramı ciddiye aldığımızda optimum sağlık düzeyini yeniden yaratabilecek güce kavuşuruz. Tabii bu sadece bir başlangıç... Suptil enerji kanalıyla evrensel enerji ağına bağlanırız. Her şey titreşen bu karmaşık ağda sadece enerjidir. Niyetimizle kendimize yardım ettiğimizde, her bir yerde bulunan her bir insana ve her bir canlı organizmaya olumlu bir şekilde etki etmiş oluruz. Kendi gücümüz ifade bulmaya başladığında doğal olarak farkındalığımızı grup bilincine geçirip oradan global bilince ve sınırların ötesine geçerek evrensel bilince ulaştırırız. Düşüncenin sınırı yoktur.

Düşüncelerimiz ve niyetlerimiz, üzerine odaklandığımız şeyi bize çekerek, realitemizi yaratır. Pozitif düşünce ve beklentiler pozitif sonuçlar yaratır. Örneğin, atletlerin çoğu olumlu düşünce üzerine çalışırlar. Ben de ağırlık çalışırken onları örnek aldım. Daha yüksek bir hedef belirlediğimde, daha fazla ağırlık kaldırmak ya da tekrar tekrar bunu başarmak istediğimde, önce aklımın gözünde bunu başarmış olduğumu görürüm. İstediğiniz fiziksel sonuçlara bu şekilde niyetlenerek ulaşırsınız. Tabii ki hedefleriniz olanaklarınız ölçüsünde gerçekçi olmalı. Hiçbir deneyiminiz, bilginiz, çalışmanız olmadan maraton şampiyonu olmayı beklemek gerçekçi olmaz. Ama ilk hafta beş kilometre koşmak, ikinci hafta on kilometre koşmak ve dayanıklılığınızı artırmak gerçekçi bir hedef olabilir. Zaten bir maraton koşucusu iseniz, bitiş çizgisine varış sürenizi kısaltmak sizin

için üstünde çalışılacak gerçekçi bir hedef olabilir.

Bu alana girme yeteneğimizi geliştirerek istediğimiz realiteyi yaratabilme becerisi hepimizin içinde var. Kendinize ne istediğinizle ilgili güçlü bir mesaj gönderin ve ona odaklanın. Bilinçaltı düşüncelerinizin, bilinçli düşüncelerinizle uyumlu olduğundan emin olun; bu, gerçekçi hedeflere sahip olmakla eşdeğerdir. Bölüm 5'te bilinci, daha detaylı anlatacağım.

Sağlık sorunları olanların, kendilerini bekleyen gelecek günlerle ilgili korku ve endişeleri ortadan kaldırmaları gerekir. Olumlu düşünceler korku ve benzeri negatif duygular üzerine döşenemez. Herkesin amacı yıkıcı düşünceleri ve duyguları saf bir pozitif yöne dönüştürmek olmalı. Bedeniniz de size böylece daha güçlü bir bağışıklık sistemi, dengeli duygular ve rahat bir ruh sunacaktır.

Bedeninizdeki her bir hücre suptil ışık enerjisine yanıt verir. Bilim adamları bedeni biyokimyasal reaksiyonlar veren bir makine olarak ele alıyorlar. Gelecekte bilim, eski mistiklerin bildiğini; enerjinin yaşamın en temel özelliği olduğunu, doğrulayacaktır. Bu mistikler ellerinde hiçbir ölçü aleti olmaksızın çoğu şey hakkında derin bir bilgiye sahiptiler. Ölçü aletleri geliştikçe, bilim tarafından bilinmeyen olarak kabul edilen pek çok şey devrim yapacak gerçekler olarak gündeme oturacaktır. Ama insanoğlunun yaşam enerjisinin özünü ölçecek düzeyde bir makine yapma olasılığını henüz öngöremiyorum.

DNA tüm yaşam formlarının temeli olarak kabul ediliyor; bedenlerimizin inşasından ve aşınan hücrelerin yerine yenisini ikame etmekten sorumlu. DNA yaşamın hücresel imalatı için vazgeçilmez bir kalıp. Bilgisi ise dinamik, interaktif ve adapte edilebilir. DNA'larımız taşa kazınmamıştır. Genetik yapımızın suptil enerjiden etkilendiğini görebiliyorum. Her bir niyetle DNA'nızı etkileyen bir ışık yayıyorsunuz. Niyetleriniz sürekli olarak evriminizi etkiliyor.

Başka bir deyişle, düşünce ve duygularımız fiziki yapımızı etkileyebilir ve yeniden programlayabilir. Genetik kodlarımızı etkileyerek, onun dilini yeniden programlıyor ve holografik bilgilerimiz üzerinde ayarlamalar yapıyoruz. Şifa yolculuğumda birlikte çalıştığım insanlardan çok şey öğrendim. İlk kitabım olan *Şifacı*'da genetik holografik imgeyi anlattım ama onunla nasıl çalışmam gerektiğinden tam olarak emin değildim. Şimdi ise daha geniş bir anlayışım var. Öğrenmem devam ettikçe daha fazla sayıda genetik sorunları olan insanla çalışma fırsatım oluyor. Bütün bunlardan DNA'nın içindeki bilginin esnek olabildiğini öğrendim; istersek herhangi bir özelliğimizi değiştirmemiz mümkün.

Genetik yapınız sizin çevreye verdiğiniz tepkileri belirliyor olsa da çok seçeneğiniz var. DNA dinamik bir yapı içinde çevreye tepki verir. Niyetler de çevrenin bir parçasıdır. Bu süreç insanlar da dâhil tüm canlı organizmalar için geçerli. Size bir örnek vermek istiyorum. Nepal'in bir kıs-

mı Himalayaların eteklerinde yer alır. Burada yaşayan ve *Sherpa* adı verilen bir grup, Everest Tepesine çıkanlara rehberlik eder. Nesiller boyu bu dağda yaşayan insanlar, yaşadıkları yükseklik nedeniyle oksijeni bedenlerinde çok daha etkin olarak kullanabiliyorlar. Zamanla bu özellik Sherpa'ların genetik yapılarına kazınmış.

Çevremize nasıl tepki verdiğimiz dinamik bir işlem. Enerjimize yansıyan sağlık kalıbımız da dinamik. Kendi enerjimizle olan bağımızı zenginleştirmemiz mümkün.

ENERJİ ÇALIŞMALARI

Aşağıdaki çalışmalar sizin kendi enerjinizi hissetme ve görme yeteneğinizi geliştirerek evrensel enerjiyi bedeninize indirmenize yardımcı olacaktır.

Enerjinizi Hissedin

1. Avuçlarınızı dairesel hareketlerle birbirine sürtün. Çıkan ısıyı hissedin. Bu sizin kendi enerjinizdir.

2. Şimdi avuçlarınızı birbirine bakacak şekilde ellerinizi beş santim kadar birbirinden uzaklaştırın. Onları oynatmadan birbirine doğru ittirin yani ittiğinizi imgeleyin. Buradaki direnci hissedin. Birbirini iten iki mıknatıs gibi...

3. Ellerinizin arasını değişik mesafelerde açın ve aynı itiş duygusunu hissedin.

4. Bu duyguyu hissederek ellerinizi en fazla ne kadar açabiliyorsunuz? Eşiğinizi bulun. Zamanla algılarınız daha da hassaslaşacak ve siz aradaki bu mesafenin daha da arttığını göreceksiniz.

Resim 5 hem ellerinizin etrafındaki enerjiyi hem de ellerinizin arasında bu çalışma sırasında hissedeceğiniz direnci gösteriyor.

Enerjinizi Görün

1. Koyu bir arka planın önünde işaret parmaklarınızı birbirlerine üç-beş santim mesafeyle birbirine bakar du-

rumda tutun (bkz. Resim 6).

2. Parmaklarınızı birbirlerine yaklaştırın, uzaklaştırın, yukarı aşağı oynatın. Parmaklarınızın uçlarından birbirine akan enerjiyi düşünün. Aralarında solgun bir enerji hattı göreceksiniz. Başlangıçta puslu bir bant gibi görülebilir.

Bu çalışmayı değişik renkte arka planların önünde yapın. Üzerinde çalıştıkça enerji akışını daha net görebileceksiniz.

Evrensel Enerjiyi İndirmek

1. Evrenin bütün enerjisinin, kullanmanız için başınızın üstünde toplandığını düşünün (bkz. Resim 7).

2. Bu enerjiyi başınızın üstünden indirdiğinizi ve kalp bölgenizde topladığınızı imgeleyin.

3. Kalbinizde topladığınız bu enerjiyi sağ kolunuzdan sağ elinizin parmak uçlarına doğru indirin, oradan alıp sol kolunuzdan aşağı sol parmak uçlarınıza indirin. Sonra sol elinizden yukarı alıp tekrar kalp bölgenize getirin.

4. Bu akışı bir enerji devresi olarak imgelemeye devam edin. Kalbinizden sağ kolunuza, sağ elinize, sağ parmak uçlarınıza, sol parmak uçlarınıza, sol kolunuza ve kalbinize.

Başlangıçta bu akışı çok silik bir hat olarak göreceksiniz ama zamanla üstünde bol bol çalışarak, enerji akışını ne kadar hızlı ve net görebildiğinize kendiniz bile şaşıracaksınız.

Başkasının Aurasını Görmek

Aurasını görmek istediğiniz insanın arkasına doğru bakın. Omuzlarından ya da başından beş santim kadar yukarıya odaklanın (bkz. Resim 8).

Önce Resim 9'daki gibi hafif titrek ışıklı bir aura görebilirsiniz. Maddelerin yaydığı ışımaya benzer bir şey. Bazıları bunu ısı dalgalarına ya da sise benzetiyor. Bu kitapta Bölüm 3'te anlatılan imgelemeleri kullanarak bir tedavi uyguladıktan sonra auraya bakmak daha kolay olabilir. Resim 10'daki gibi net aura renklerini bu yoğunlukta çok az kişi görebilecektir. Ama çalışarak renklerin akışını görebilirsiniz. Denemeye devam edin.

Enerji Akışını Görmek

Herhangi bir sakatlığa maruz kalmamış sağlıklı bir bedende uyumlu bir enerji akışı olur. Sakatlanmak üzere ya da hastalanmaya başlayan bir bedende ise enerji yönünü ve yolunu kaybetmeye başlar. Sakatlık geçiren ya da hastalanmış bir bedende ise Resim 11'de görüldüğü gibi hastalık bölgesindeki akış durmuştur. Enerji tekrar sağlıklı akış yolunu bulamamakta, akışa katılamamakta yani sağlığa kavuşamamaktadır. Bu konuda yardımcı olmak için, uzun vadeli bir hedef olarak size ileri bir teknik vereceğim.

1. Bir boy aynasının önünde durun.
2. Hiçbir şeye odaklanmayarak gözlerinizi gevşetin.

3. Kendi enerji akışınızı görmeye ve hissetmeye çalışın.

Bunu hem karanlık, hem aydınlık ortamlarda yapın. Bunu bir başkasıyla da yapabilirsiniz. Birbirinizin enerji akışını görmeye çalışın. Başlangıçta sezgileriniz size yol gösterecektir. Kısa zamanda görmeye de başlayacaksınız. Bu becerinizi geliştirdiğinizde, sezgilerinizi de kullanarak şifa verme kabiliyetinizin giderek arttığını fark edeceksiniz.

Düşüncelerimizle, kelimelerle, duygu ve inançlarla bedenimize anlattığımız her şey suptil enerji olarak, yani değişik ışık frekansları olarak, iletişime geçer. Bu enerji ile etkin bir bağlantı kurabilmek ise hepimizin içsel 'görme' ve 'bilme' yoluyla geliştirebileceği bir beceridir. Bu iletişim becerisinin varlığını kabul edip bilinçli olarak kullanmak ise size kalmıştır. Bunun için en önemli olan şey niyettir. Kendi farkındalığımızla ilişki kurmalıyız.

Aura Okumak

Daha önce de söylediğim gibi grup çalışmalarımda gönüllüleri davet eder ve auralarını okurum. Auralar fiziki olarak gerçekleşen şeyden fazlasını anlatır. Kişinin duygularını, düşüncelerini ve niyetlerini de yansıtan geniş bir bilgi taşır. Auranın içindeki o yoğun enerji hareketi içinde hastalığın kaynaklandığı noktayı tam olarak tespit etmek genellikle mümkün değildir. Ama sorunun genel alanını belirleyebilirsiniz.

Hastalıklar aurada birbirlerinden biraz farklı görünürler. Aynı şekilde her aura küçük blokajları ve olası zorlukları anlatan varyasyonlar gösterir. Aura okurken beni en çok uğraştıran fiziki sorunları bulmak değil, tüm blokajları, olası sorunları belirleyerek bunların içinde kişiyi en çok rahatsız edenin ne olduğum bulmak oluyor.

Belli rahatsızlıkların aurada kendilerine ait bir imzaları var adeta. Siyatik siniri sorununu görmek çok kolay çünkü herkeste neredeyse aynı görünüyor. Aura bulanık bir televizyon ekranı gibi statik görünüyorsa bu sinirlerde, duygularda ya da deride bir sorun olduğunu anlatır.

Herkes karanlık bir odada auralara bakarak aura okuma çalışmalarına başlayabilir. Herkes bedenin etrafındaki bozuk alanları görebilir. Bu bölgeler kişiyi rahatsız eden bölgelerdir zaten. Sizin söylediklerinize kişi bir anlam veremiyorsa hemen hayal kırıklığına uğramayın. Aura değişik nedenlerle böyle gözükebilir; eski sorunlar, duygusal sorunlar ya da gelişmekte olan sorunlar gibi. Alınan ilaçlar da auraya okunması zor bulutsu bir hale sokabilir. Bir bölgeyi görmek için gözlerinizi zorlamayın. Tüm bedeni tarayın ve gelen bilgilere kulak verin. Bunun üzerine çalışın, giderek nasıl ustalaştığınıza şaşıracaksınız.

Birisinin aurasını okurken dikkat etmeniz gereken bir diğer nokta ise ağrının olduğu noktanın aynı zamanda ağrının kaynağı olduğunu düşünmektir. Oysa siz ağrının olduğu noktadan çok farklı bir noktada kaynağı görebilirsi-

niz ve bu iki nokta bir şekilde çok yakından ilişkili olabilir.

Birisinin aurasını okumaya çalışırken hiçbir şey görmüyorsanız gevşeyin ve iç sezilerinizi kullanın. Kendinize, "Bu kişide ters giden ne?" diye sorun. Aklınıza ilk gelen şey aradığınız yanıt olabilir. Bu düşünceyi analiz etmeye çalışmayın. İç sezgileriniz analitik olmayan bir yaklaşımla gelişebilir.

Aşağıda vereceğim *Gelişmiş Aura Okuma Egzersizi*nde ustalaşmak zor olabilir. "Başkasının Aurasını Görmek" başlığı altındaki egzersizle başlayabilirsiniz. Bu çalışma beynin mantıklı düşünen sol tarafı ile duygusal düşünen sağ tarafını entegre etmeyi gerektiren ileri bir tekniktir. Açık fikirli olmalı ve hiç duraklamadan uygulayabilmelisiniz. Sizi geride tutan sadece kendi aklınızdır. Gevşeyin ve hissedin. Bu egzersiz iç sesinize güvenmenize yardımcı olacak. Bir kere sağ ve sol beyin aktivitelerini kombine ettiniz mi işler kolaylaşır.

Gelişmiş Aura Okuma Egzersizi

1. Parmak uçlarınızdan pençe gibi ya da Çin çubukları gibi enerji uzantılarının çıktığını imgeleyin.

2. Ellerinizi kişinin bedeninden on santim kadar yukarıda tutarak, parmak uçlarınızdan çıkan enerjinin onun bedeninin derinlerine girdiğini imgeleyerek aurasını fiziksel olarak tarayın.

3. Ellerinizi aurasında yavaş ve yumuşak bir şekilde gez-

dirirken, tıpkı iki mıknatısın birbirini itmesi gibi bir direnç, bir sertlik, bir sancı algılamaya çalışın. Bu noktada fiziksel bozukluğa neden olan bir enerji tıkanıklığı olabilir.

4. Auradaki tıkanıklığın yerini bulduğunuzda, blokajı açmaya çalışın. Bu işin zor tarafı!

5. Blokajı tutarak auradan çekip çıkarmaya çalışın. Bu blokajın sizin sağlığınızı etkileyeceği endişesine kapılmayın. Eğer niyetiniz bundan etkilenmemekse, etkilenmezsiniz. Eğer endişe duyuyorsanız bu enerji blokajını kendinize çekmek gibi bilinçaltı bir niyet taşıyor olabilirsiniz. Endişelenmezseniz negatif bir şey olmaz. Niyetiniz olumlu olduğunda olumsuz bir netice elde etmezsiniz.

Ellerinizi hareket ettirmek 'enerji tıkanıklığını ortadan kaldırma' imgelemenize yardımcı olur. Aklınızın gözünde, auradaki sorunu kavradığınızı ve dışarı attığınızı görün. Aynı zamanda fiziksel olarak da ellerinizi bu düşünceye paralel hareket ettirin.

6. Enerji tıkanıklıklarını çöpe, boşluğa ya da kara bir deliğe attığınızı imgeleyin. İmgelemenizde bunu dikte ettiğinizi de görün. Enerji sorunları ev sahibi bir varlık olmayınca ortadan kalkar.

Kendi Enerjinizi Taramak

Kendinize ışık enerjisi masajı yapmak için bu tekniği kullanabilirsiniz. Işığın parmak uçlarınızdan saf niyetlerin saf beyaz ışığı olarak yayıldığını imgeleyin (bkz. Resim 12).

Başlangıçta titrek bir ışık ya da tüten duman gibi görebilirsiniz. Bazı insanlar minik şimşekler çıktığını söylüyorlar. Gevşeyin, bırakın aksın.

1. Parmak uçlarınızdan çıkan bu enerjiyi tıpkı bir tarak gibi düşünün. Bazen enerjiniz tıpkı saçınız gibi karışır, düğüm olur. Parmak uçlarınızdan akan enerjiyi tarak gibi kullanarak bu düğümleri tarayın ve enerjinin tekrar rahat bir akış kazanmasını sağlayın.

2. Başınızın üstünden başlayın ve bütün bedeninizi aşağıya kadar bedenin beş santim dışından tarayın. Bedeninize değmeniz gerekmiyor. Enerjiyi hissedin ve görün. Ta ki yumuşak ve uyumlu bir kalıp içinde hiçbir çaba göstermeksizin akıncaya kadar.

3. Enerjiyi ayaklarınıza tarayın ve topuklarınızdan çıkartın. Pek çok kişi bu noktada ani bir rahatlama hissi duyduğunu söylüyor.

Enerji tedavisinin size daha gerçekçi gelmesi için neler olduğunu düşünmek yerine sadece hissedin yeter. Parmak uçlarınızdan çıkan ışığın renklerini değiştirmeyi deneyin. Sizin için en iyi rengin (frekansın) ne olduğuna siz karar vereceksiniz. En etkili şekilde size uyan renk hangisi diye düşünmeyin, doğru rengi bulduğunuzda bir titreşim ya da sıcaklık hissedebilirsiniz. Her zaman imgelemeleri ve teknikleri değiştirmeye hazır olun. Size en uygun şeyin ne olduğunu sadece siz bilirsiniz. Bu teknikleri doğru uyguladı-

gınızı ve doğru yolda olduğunuzu bilin.

Bu tekniği kullanarak kendi enerjinizi taradığınız gibi başkasının enerjisini de tarayabilirsiniz.

Çocuklar bu uygulama ile çok hızlı bir rahatlama duyarlar. Özellikle hiperaktif çocuklar üzerinde çok etkin olduğunu gözlemledim. Ev hayvanları da bunu seviyor.

≈≈≈≈≈

İnanıyorum ki herkes kendine ve başkalarına şifa verme yeteneğine sahip. Bu, insanların fiziksel, duygusal ve ruhsal doğalarına işlenmiş. Bazıları bu doğal yeteneği kullanmaya diğerlerinden daha hazır doğuyorlar. Her yetenekte olduğu gibi herkesin aura okuma konusunda ustalık kazanma süresi kişiye göre değişiyor. Neticede bir motivasyon ve çalışma meselesi.

Suptil enerjiler realitesi kelimeleri olmayan bir biliş hali o nedenle bunu kelimeler kullanarak tercüme edebilmek zor. Bu egzersizleri yaptıkça ve beceri kazandıkça, duygularınıza güvenmeyi ve bilme duygusunun ne olduğunu daha iyi anlayacaksınız.

Kendi sağlığımızı yeniden yaratma gücüne hepimizin sahip olduğunu anlamış bulunan insanlarla çalışırken pek çok şey öğrendim. Düşüncenin gücüne uyumlandığımızda her şey olumlu yönde ayarlanabilir. Bu bilginin, değişik koşullar altındaki birçok insana değişik açılardan yararlı ol-

masını umut ediyorum. Hedeflerimden biri, insanlara tekniklerimi öğretebileceğim merkezler kurmak. Kendimizi yeniden yaratma sürecinde başarabileceklerimizin hiçbir sınırı yok.

BİYOFOTONLAR

'Biyofoton yayma' bilimsel bir terimdir. Canlı hücreler ve organizmalar arasında ışık formunda bilgi ve suptil enerji akışı ile haberleşmeyi anlatır. Bunun teknik yönünü merak edenler için kısa bir bilimsel anlatımda bulunayım. Kendi şifa süreciniz içinde sadece neyi değiştireceğinizi bilmeniz ve bunu nasıl yapacağınızı planlamanız yeterli. Ancak, şifa sürecinin arkasında yatan bilimi anlamak, bazı insanlar için yapbozun eksik parçalarını tamamlamak adına yardımcı olabilir.

Her bir kimyasal bağ oluştuğunda, o bağ ışık emer (bkz. Resim 13). Her kimyasal bağ koptuğunda ışık yayılır (bkz. Resim 14). Bedeninizin herhangi bir noktasında trilyonlarca kimyasal bağ oluşmaktadır. Ve kırılmakta olduğundan bedende sürekli olarak bir ışık emilişi ve yayılışı vardır. Bu ışık beden içindeki değişik kimyasal reaksiyonları sınırlayarak ve katalizör olarak hareket ederek çok önemli bir rol üstlenir.

Oluşan her bir kimyasal bağın o bağa ait özel bir frekansı vardır. Bağın oluşabilmesi için onu çevreleyen ışığın da frekansının bağa uygun frekansa dönüşmesi gerekir. Işık en uygun frekansa ne kadar uyumlu ise kimyasal reaksiyon da o kadar kolaylıkla oluşur. Küçük moleküller için ışığın reaksiyon oranı üzerindeki etkisi ölçülemez ama proteinler ve DNA gibi büyük moleküller için ışığın bu değişken frekansının reaksiyon hızı üzerinde çok büyük etkisi vardır.

Her şey kendi enerjisinin imzasını yayar. Her canlı varlık yaşam fonksiyonlarını koordine etmek için bu eşsiz enerji frekansını kullanır. Her bir niyetle sayısız nöron diğer nöronlara enerji tetikleri gönderir. Bir nöron bir başka nörona enerji tetiklemesi gönderdiğinde zarlar arasında bir şarj oluşur. Bu şarjdan çıkan bir kıvılcım onu nöronlar arasında taşıyarak tetikleme işlemini yapmış olur. Bu kıvılcım gözle görülmez ama büyük miktarlarda ışık yayar. Işık böylece bütün bedeni sarar, bedende oluşan kimyasal reaksiyonlar da katalizör olarak işlev görür ya da sınırlar. İşte ışık kalıpları görmemin 'nasıl'ı ve 'neden'i budur.

Her hastalık bir ışık frekansı imzası taşır. Onu tanıyan beden hemen bağışıklık sistemini güçlendirerek devreye sokar. Bu yayılan ışığı ben görebiliyorum. Gördüğüm şeyi hastalıkların 'frekans imzaları' olarak adlandırıyorum. Mesela ciğerlerdeki hava yollarında sisli bir madde görüntüsü, o kişide astım olduğunu anlatır bana. Ciğerlerin içindeki hücreler büzülmüştür. Tedavi uyguladığımda bu sisin dağıldığını görürüm. Hava kanallarının tamamen temizlendiğini görünceye kadar, blokajları yaktığımı imgelediğim bir tedavi uyguladığımı o kişiye de söylerim.

Bazı hastalıklar, özellikle bazı kanser türleri, ışığın yayılmasını engeller, o zaman beden hastalığı bir sorun olarak algılayamaz. Bedenimizin biyokimyasal tepkileri bedenin biyofoton yayılımları ile başlar; eğer kanserin kendini saklama becerisi gibi bir yöntemle bu yayılımda bir blokaj olu-

şursa bedenin bağışıklık sistemi hastalığı göremez ve hastalık tespit edilemeden gelişir. Ancak hastalık ilerleyince ışık yoğunlaşır ve artık bloke edilemez, o zaman beden hastalığı algılar ve tepki verir. Kanserin bu görünmezlik mekanizması ile ilgili bazı deneyimlerim oldu. Çok nadiren kanseri 'göremem' ama gene de kendini, tarama sırasında belli eder. Kişinin bağışıklık sistemini, kendi niyetiyle harekete geçirebileceğini bilmekte yarar var. Yani hastalığın ışık enerjisini gizlemesi bedenin bağışıklık sisteminin çalışmadığının göstergesi değildir.

Enerji tedavileri hastalığın frekans imzalarını veya dalgalarını kullanır. Bir tedavi uyguladığımda kişinin frekansı ile uyumlu bir rezonansa girerim ve hastalığın yaydığı enerji dalgasının tam tersi bir dalga yayarım. Bu ters enerji dalgası hastalığın yaydığı frekansı nötralize eder. Beden bu sinyali alır ve yeni frekansla rezonansa girip bu enerjiyi bilgi olarak içine alır. Hemen sorunu nasıl nötralize edebileceği bilgisini kaydeder ve şifa sürecini harekete geçirir. Holografik şifada gördüğüm her şeyin temeli ışıktır. Tedavi uygularken gördüğüm ışık, her hücrenin içinde yer alan her işlem sırasında yayılan biyofotonların yaydığı ışıktır.

Işık, bedendeki kimyasal reaksiyonların hızlanmasına da yardımcı olur. Diyelim ki ayağımda tedavi etmeye niyetlendiğim bir sorun var. Şifa niyetim aynı anda ışık ve biyokimyasallar yayar. Işık biyokimyasallardan daha hızlı hareket ederek, ayağıma öncelikle ulaşır ve ayak hücrelerimin

şifa bulmak için ihtiyaç duyacağı biyokimyasalları almak için hazırlanması sürecini başlatır. Bu sırada biyokimyasallar fiziki olarak gelir ve hücrelere takılır. Hücre zaten hazır bekliyordur. Biyokimyasallar işlemin başarılı bir şekilde yürümesi için uyumludur. Bu kimyasal reaksiyonun bütünlük içindeki rolü küçük olmasına rağmen, toplamda bu ışık yayılımlarının organizma üzerinde çok büyük bir etkisi vardır.

Çok hücreli bir organizmadan yayılan ışık enerjilerinin toplamı, bütün hücreleri uyumlu tek bir organizma olarak koordine eder ve birleştirir. Işık yaşamı koordine eder.

Sakın unutmayın, bir organizmadan (kişiden) çıkan ışık başka organizmalara girme ve onu etkileme gücüne sahiptir. Sizin şifa niyetlerinizin ve düşüncelerinizin çevrenizde bulunanları etkilemesi bundandır. Sizin niyetlerinizden yayılan ışık diğer insana girerek, o kişinin sağlığının yarar göreceği bir dizi kimyasal reaksiyon başlatır.

Bu nedenle niyetlerinizi sadece daha sağlıklı olmaya odaklamak kadar çevrenizde bulunanları da olumlu olmaya yüreklendirmelisiniz. Siz olumlu olsanız dahi çevrenizdekiler olumsuz olursa, negatif enerjiden yayılan ışık sizin yapmak istediğinize karşı durur. Aynı şekilde etrafınızdakilerin hepsi olumlu ise, onların niyetleri sizin niyetinizin etkisini büyütecektir.

Düşündüğünüz her fikir ışığı etkiler, o da çevrenizdekileri etkiler, yani yaşamı etkiler. Bu nedenle düşünce kalıp-

larınızı olumlu yönde yeniden programlamanız ve bir alışkanlık haline getirmeniz çok önemlidir çünkü bu gerçekten bir değişim yaratmaktadır.

Birisinin aurasına ya da hologramına baktığımda ondan yayılan ışığın aldığı ilaçlardan nasıl etkilendiğini görmek bana ilginç geliyor. Bunun nedeni ilaçların -her tip- bedenin yaydığı biyofotonları değiştirmesi. Kemoterapi tedavisi altında olan birisini görmem neredeyse imkânsız. Tamamen görüntümü bloke eden bulut katmanları ile sarılmış gibi. Sıradan ilaçlar dahi kişinin biyokimyasını bozduğu için bedende neler olduğunu net bir şekilde görmeme engel oluyor. İyi haber ise, aldığınız ilaçlar ne olursa olsun, en güçlü varlığınız olan niyetinizin şifa bulmanıza yardımcı olmasının önüne geçemiyor.

Uzaktan şifa ve yüz yüze verilen şifada da ışık yayılımları kullanılıyor. Kişinin niyetinden yayılan ışık normal şekilde yol almaz. Karmaşık bir bağlantı kurar. Önce hepimizin paylaştığı bilgi alanını etkiler. Bu etkileşim, aracı olan bir alanda 'yolculuk' yapmaksızın, bir anda olur (bkz. Resim 15).

Üniversiteye başladığımdan bu yana, kısa zamanda sonuç veren olaylar üzerinde çalışıyorum. Ağrılar genellikle birkaç seansta geçiyor. Mesela bir keresinde parmağı kırılan bir öğrenci ile iletişime geçtim. Daha birinci sömestr deydi ve benimle iletişim kurduğu zamanda okulda on günlük kaybı olmuştu bile. Ortopedik bir ameliyatla parmağı-

na bir çivi yerleştirmişlerdi ancak bunu yaparken çivinin etrafındaki siniri büküp dayanılmaz bir ağrıya yol açmışlardı. Doktorun sorundan haberdar olmadığı için verdiği yüksek dozda ağrı kesicilerin yarattığı bitkinlik de onun okula devamını imkânsız kılıyordu.

Öğrencinin resmine baktığımda, zira o benden 1000 km uzakta oturuyordu, takılan çivinin sinirine değdiğini görebiliyordum. Sinir bana beyaz bir ışık gibi göründü. Adeta nabız gibi atan beyaz bir ışık. Nabız gibi atan ışık zonklayan ağrının göstergesidir. Sinirin beyaz ışığının, çivinin olduğu alandan geçtiğini gördüm. Niyetlenerek sinirin yolunu değiştirmek için enerjiyi kullandım. Tek bir seanstan sonra öğrencinin ağrısı kesilmişti. Sistemi ağrı kesicilerden temizlendiğinde, okula dönebildi.

Modern tıp henüz bu durumun gerektirdiği ölçüde sinirleri inceleme teknolojisine sahip değil. Holografik olarak içine girebiliyor ve sinir sistemini görebiliyorum. Sorunun nerede olduğu açık bir şekilde görülüyor zira ben ağrı daha kaynağından çıkarken hareketini görebiliyorum. Ya da parmağı kırılan öğrenci örneğinde görüldüğü gibi siniri sakinleştirerek ona yeni bir pozisyon verebiliyorum. Öğrenci benim tedavimi hissetmişti. Tıpkı bir kaynak aletinin kıvılcımlarına elini tutmuş gibi bir duygu hissetmiş ve seanstan hemen sonra, hiç ağrı kesicisiz, derin bir uykuya dalmış. Ertesi sabah ise hiç ilaç almamış olmasına rağmen gayet iyi kalkmış.

ELEKTROMANYETİK FREKANS GİRİŞİMİ

Son zamanlarda auralar ve elektromanyetik frekanslarla ilgili çok ilginç bir deneyim yaşadım. Kaliforniya'da Noetik Bilimler Enstitüsü'nü (IONS) ziyaret ederken enstitüdeki bilim adamlarının şefi olan Dr. Dean Radin bana Petaluma'daki araştırma tesislerini gezdirdi. Benim ilgimi en çok çeken şey enstitünün psişik araştırmalar için yapmış olduğu *Faraday Kafesi* oldu. İlk defa 1836'da yapılan Faraday Kafesi, kendisini icat eden fizikçi Michael Faraday'ın adını taşıyordu. Kafes elektromanyetik dalgaların geçmesine engel olmak için bir çeşit perdeleme olarak düzenlenmiş. Elektromanyetik dalgalar olmayınca, içinde elektrik alanı da olmuyor. Elektrikle ilgili çalışmalar yapmak için çok yararlı. Paranormal olayları araştırmak için yapılmış olmasa bile şu anda IONS'ta kullanılıyor ve bu alanda çok da yararlı oluyor.

Ebeveynlerim ve Dr. Radin ile birlikte odaya girdik. Arkamızdan kapı kapandı. Çok şaşırdım. İlk defa istenmeyen elektromanyetik frekanslar tarafından bombardımana tutulmamış auranın neye benzediğini görüyordum. Auralar çok temizdi. Köşeleri, çıkıntıları, bulanık bir dokusu yoktu. O ana kadar gördüğüm tüm auralar bir şekilde karışık görünüyordu. Çevremizi saran elektromanyetik enerjinin yani EMF'nin ya da elektromanyetik dalgaların üstümüzdeki bu sabit etkisinin farkında değilmişim. Hiç beklemediğim bir anda öğrenmiş oldum. Auraları bu ham halde hiç görmediğim için ne görmeyi beklediğimi bile bilmiyordum. Faraday

Kafesinin sunduğu imkânları düşündükçe heyecanlanıyorum. İleride Faraday Kafesi'nin içinde bir şifa seansı uygulayarak etkisini deneyeceğim. Mesela, auraları bu kadar net görebildiğim bir alan olan kafesin içinde yer alacak bir yüz yüze seansın etkileri ne olabilir merak ediyorum. Aynı zamanda auranın bu netlikte görülebilmesinin uzaktan şifa üstündeki etkilerinin de ne olacağını merak ediyorum.

Bu deneyden yola çıktığımda EMF'nin sağlığımız ve esenliğimiz üzerindeki güçlü etkisini anlayabildim. Seneler önce bir beyin haritalama testinden geçmiştim. Şifa vermek için bir kişinin hologramına girdiğimde beyin dalgalarımın değişip değişmediğini bilmek istiyordum. Birisinin hologramına bağlandığımda beyin aktivitelerimi ölçmek için başıma çeşitli elektrotlara bağlı bir şapka taktılar. Ta ki elektromanyetik alan açılıp da hafif bir elektrik akımını hissedinceye kadar bu fikir bana çok güzel görünmüştü. Hemen rahatsız oldum ve strese girdim. Böyle bir durumda herhangi bir kimseyle veya herhangi bir şeyle bağlantıya girmem imkânsızdı. Anında başım ağrıdı ve konsantre olamadım. Test başladığı gibi bitti. Hissettiğim ağrı ve gerginlik nedeniyle test boyunca hiçbir şey yapamamıştım. Baş ağrısı ise tüm öğleden sonra beni bırakmadı.

Elektrik akımına verdiğim bu fiziksel tepki beni şaşırttı. Başıma uygulanan çok düşük bir voltaja karşı dahi çok hassas olduğuma karar verdim. Alanla bağlantıma hasar vermiş olabileceğinden korktum ama olumsuz etkileri geçici oldu.

Yüksek akım hatlarına yakın bir yerlerde olduğumda da çok rahatsız olduğumu fark ettim. Cep telefonum beni çok düşündürüyor çünkü onu taşıdığım bölgede bedenimin his alma yeteneğini kaybettiğini hissediyorum. Modern yaşamda bizi saran elektrikten dolayı hepimizin gerçek anlamda etkilendiğini düşünüyorum. Açıkçası ben elektromanyetik frekanslara normalden çok daha fazla hassasım.

Aura okumalarımda elektromanyetik frekans girişimleri çok büyük bir sorun olmuyor. Hepimiz onların varlığı içinde büyüdük. Elektromanyetik frekanslar tabii ki auralar ve tedavi üzerinde etkili. Bir gün aradaki farkı keşfetmeyi ümit ediyorum.

Auraları ilk olarak ne zaman gördünüz?

Auraları hep görüyordum; canlıların etrafını saran değişken parlak renkler halinde. Küçükken televizyondaki insanların, gördüğüm insanlardan farklı olduğunu biliyordum. Çünkü televizyon ekranında gördüğüm insanların auraları yoktu. Bir yolculuğa çıktığımızda yol kenarında, çalıların arkasında duran hayvanları ilk ben görürdüm. Çünkü auralarını görebiliyordum.

Aura kişinin holografik görüntülerinden biri midir?

Aura holografik bir görüntü değildir. Aura, kişinin bedeninden yayılan bir ışık olup, fiziki bedeninin dışına uzanır.

Bitkilerin auraları var mı? Eğer varsa, size nasıl görünüyorlar?

Evet, bütün bitkilerin renksiz bir aurası var. Onları saran bu enerji titrek net bir aura olarak görülür. İçgüdüsel olarak onların böyle görülme sebebinin tüm hayvanların sahip olduğu yoğun duygulardan yoksun olmaları olduğunu düşünüyorum. Bu onların duyguları olmadığı anlamına gelmiyor ama hayvanlar dünyasının sahip olduğu duygu çeşitliliği deneyimine sahip değiller.

Enerji düşünceden etkileniyor mu?

Evet, enerji düşünceden etkilenir, çünkü düşünce de bir enerjidir. Her düşüncenin ışıkla başladığını ve arkasından biyokimyasal reaksiyonun geldiğini görebiliyorum. Bir düşünceniz olduğunda, nöronlar ateşlenir ve ışık çıkar. Çok şey düşünceden etkilenir. Kuantum düzeyde, kuantum parçacıklar da düşünceden etkilenir. Düşüncelerimiz her şeyi mikroskobik seviyede etkiler ve bilinçli farkındalığımızın çok ötesinde, makroskobik seviyelere yansır.

Işığın yaşamı tanımladığını söylüyorsunuz. Bunu biraz açabilir misiniz?

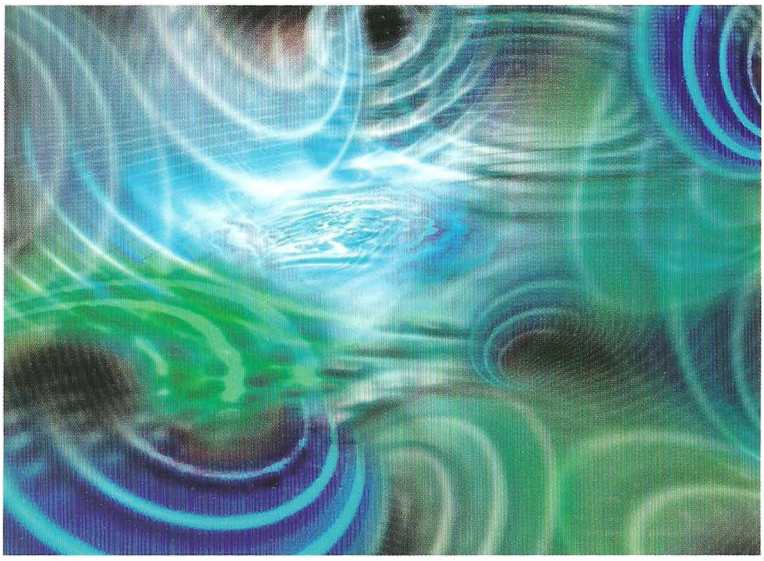
Temel olarak ışık yayılımı yaşamı senkronize eder. Bu ışık senkronizasyonu yaşamı organize eder. Çok hücreli bir organizmada tüm hücreler hep birlikte senkronize ışık yayılımı ile çalışır. Tek hücreli bir organizma bile olsa, çok hücreli organizmalar, her şeyi koordine etmek için fonksiyonlarının uyumlu bir şekilde çalışmasında ışığı kullanırlar.

Kişinin olası hastalıklarında genetik geçmişinin rolü nedir?

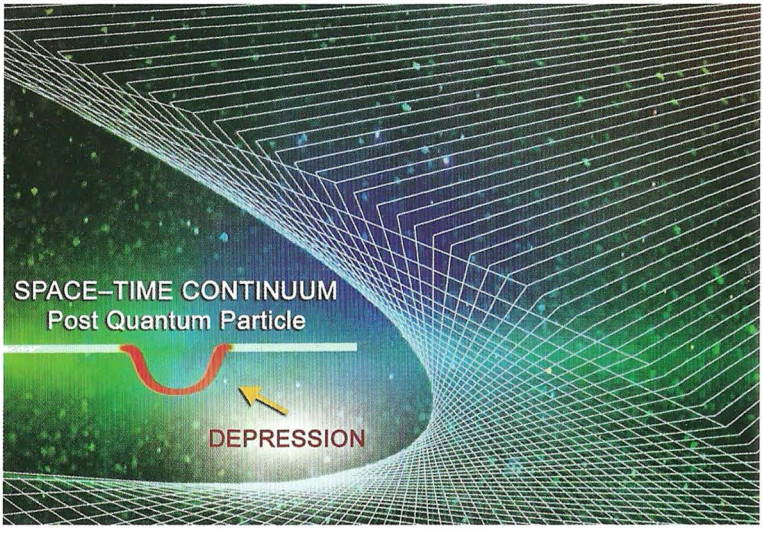
Bir hastalıkla ilgili genetik bir kalıtımınız varsa, o hastalığın ortaya çıkmasını mümkün kılacak risk faktörlerini ortadan kaldırmanız gerekir. Ancak düşünceleriniz ve niyetleriniz de bu rahatsızlığı tetiklemede önemli bir rol üstlenir. Bu hastalığa yakalanma olasılığı sizi endişelendiriyorsa, bu hastalığı taşımaya niyetli olmasanız dahi, düşüncelerinizle onu harekete geçirebilirsiniz. DNA ışığa karşı hassastır ve çok hızlı tepki verir (bkz. Resim 16). Bu nedenle niyetinizden yayılan ışık da aynı etkiyi yaratacaktır. Sürekli olarak bunu düşünüyorsanız, bu düşüncelerden yayılan ışık, hastalığa yakalanma olasılığınızı artıracaktır. DNA dinamiktir.



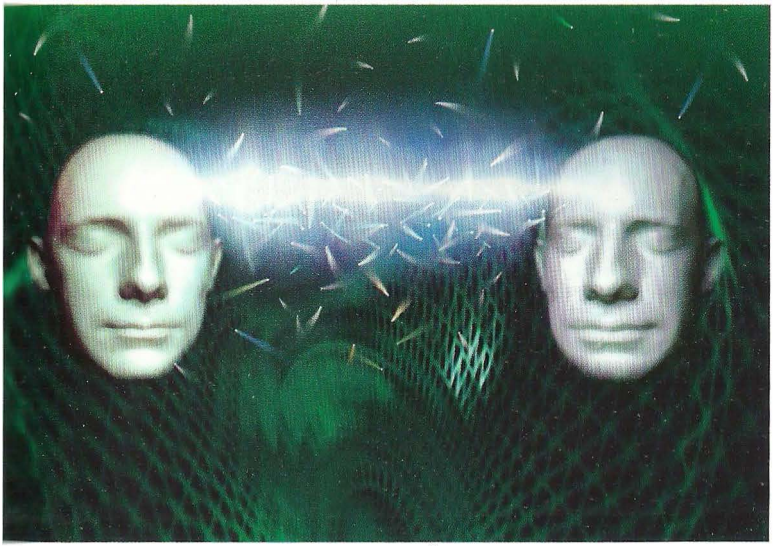
Resim 1: Ormanda karşılaştığım, önsezimdekinin aynısı olan siyah kuş



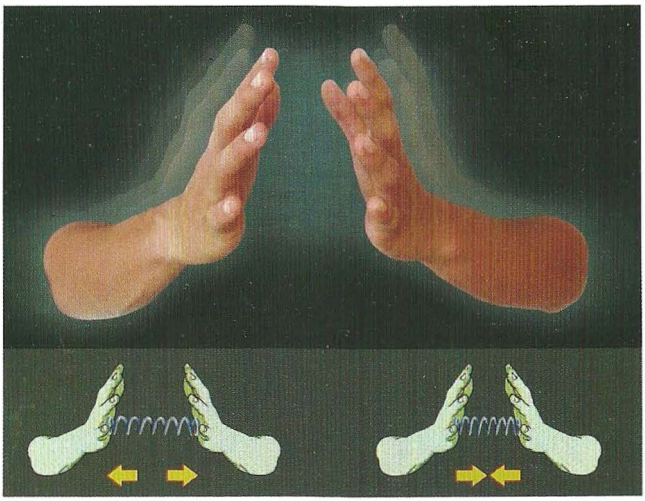
Resim 2: Big Bang öncesi boş uzaydaki enerji dalgaları



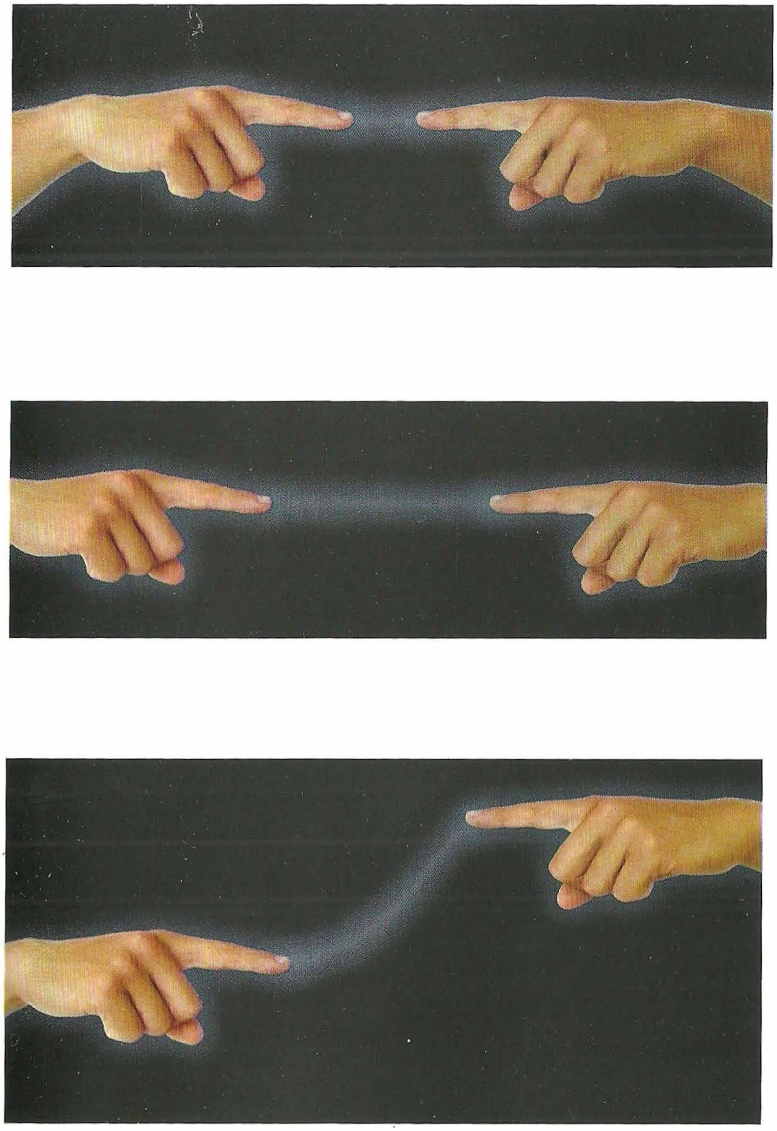
Resim 3: İlk madde parçacığının tezahürünün zaman ve mekân uzantısı içinde oluşması; parçacığın minicik yerçekimi gücünün büyük patlamayı yaratması



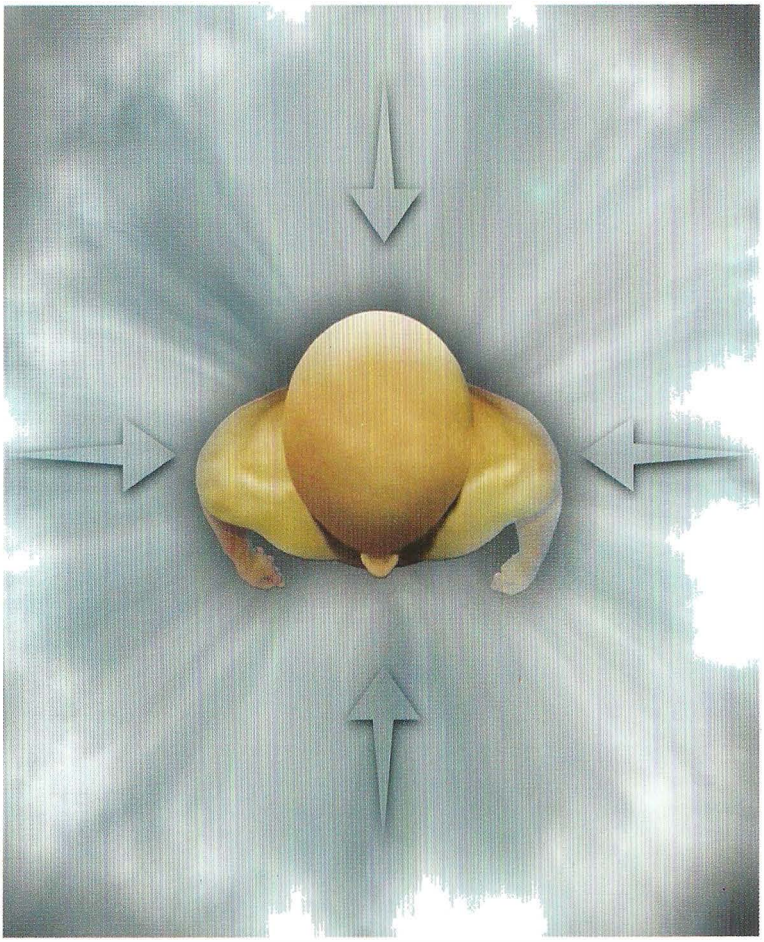
Resim 4: Lokal telepati, bir insandan yayılarak diğer insanı etkileyen direkt bir ışık takasıdır



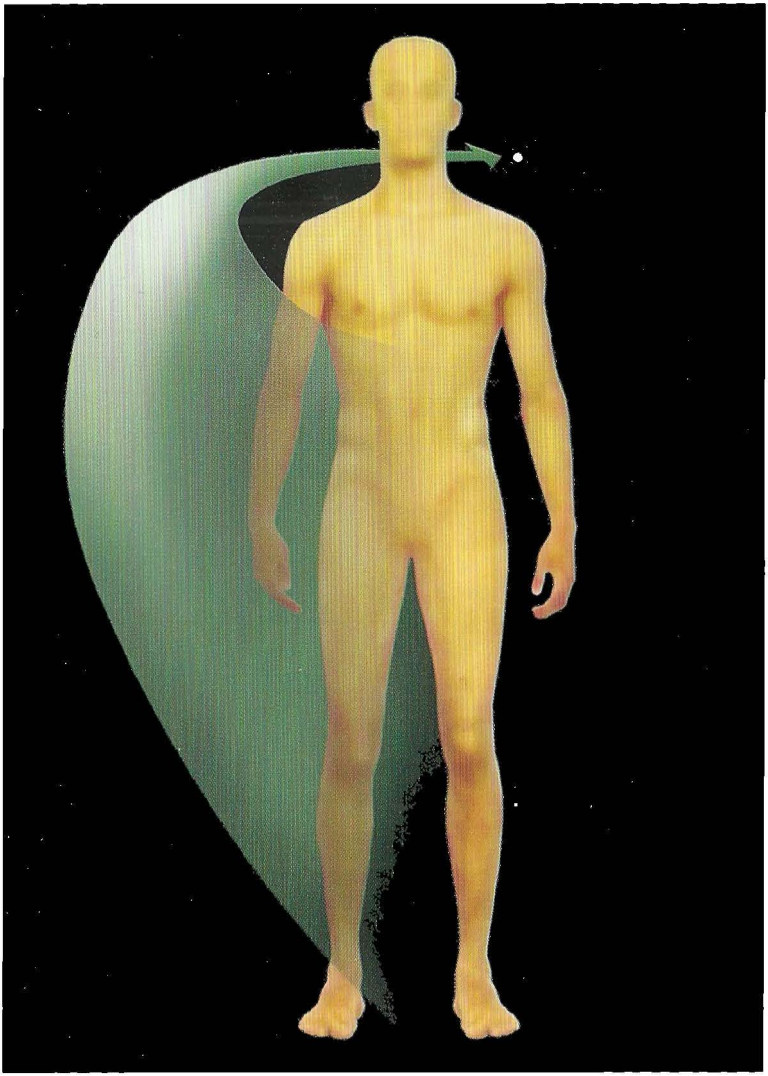
Resim 5: Enerjinizi hissedin



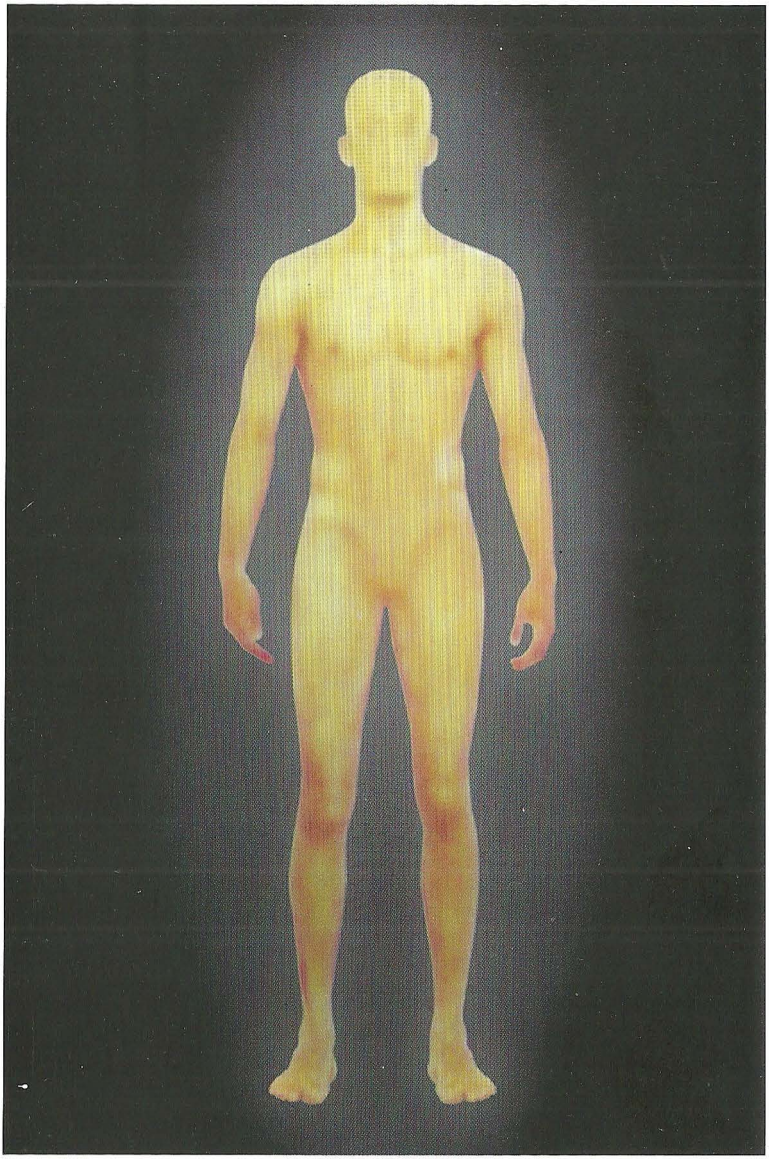
Resim 6: Enerjinizi görün



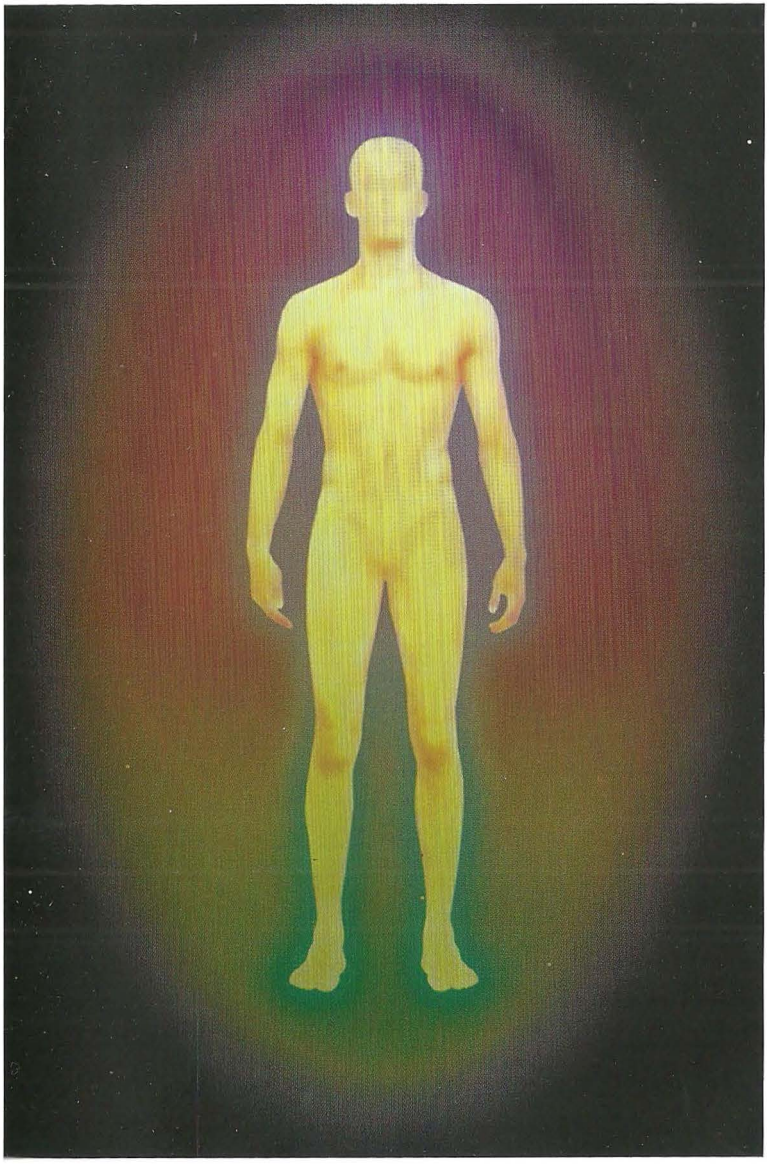
Resim 7: Evrensel enerjiyi indirmenin kuş bakışı görüntüsü



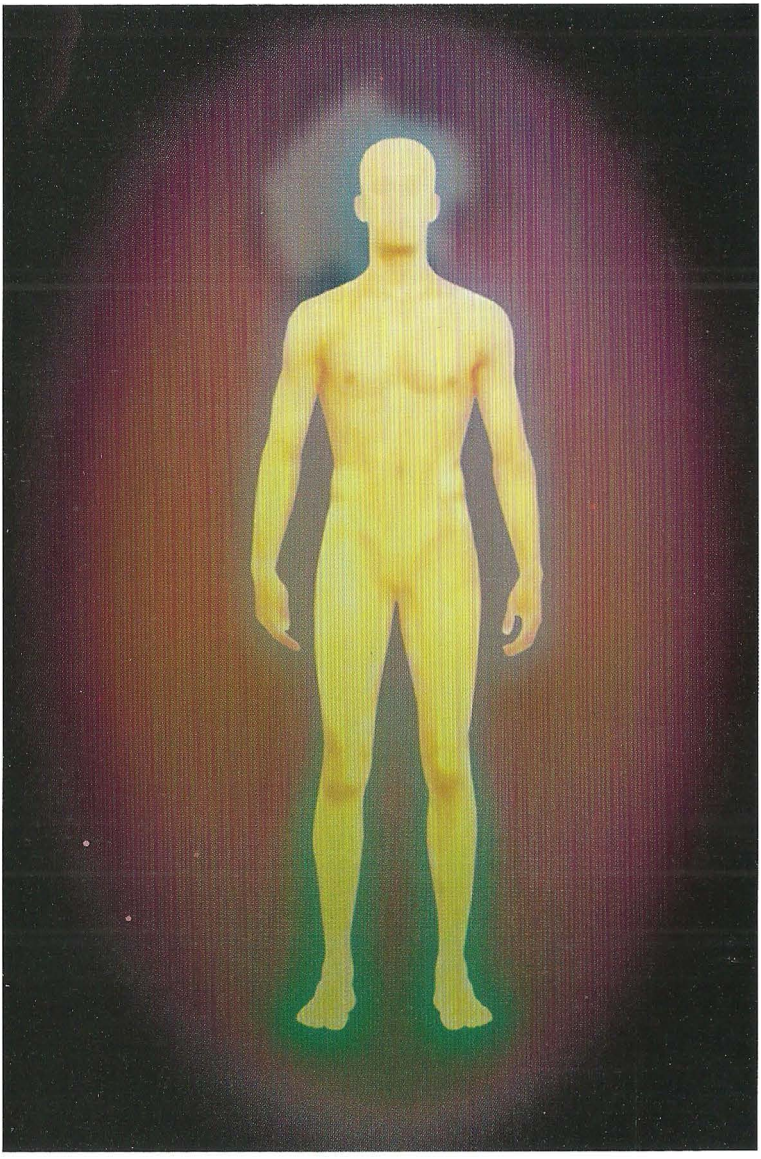
Resim 8: Aura görmek. Kişinin arkasında bir noktaya odaklanın



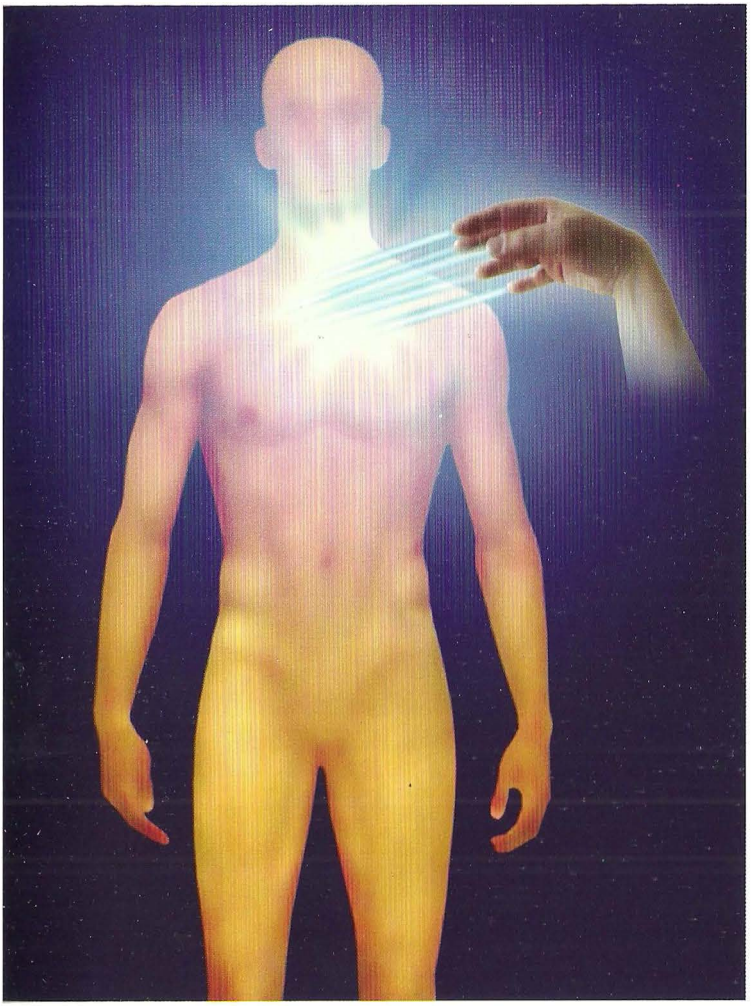
Resim 9: Hafif titrek bir aura



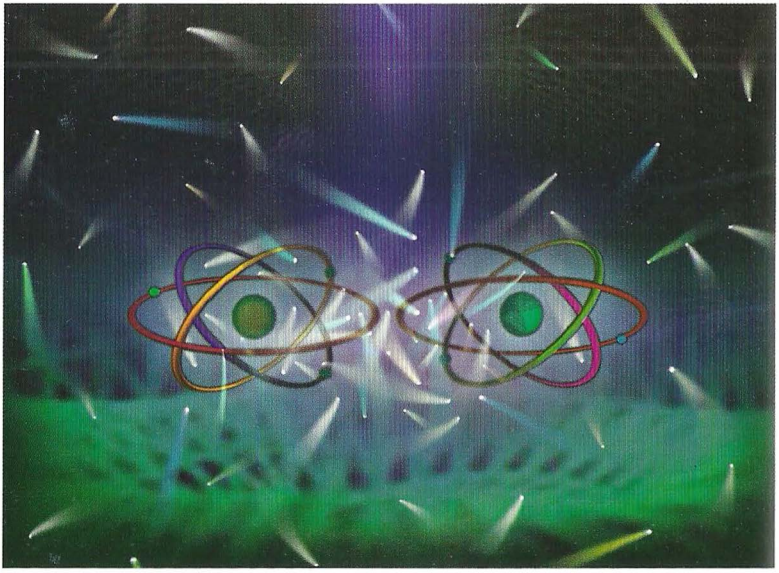
Resim 10: Tanımlanabilir akıcı renklerde bir aura



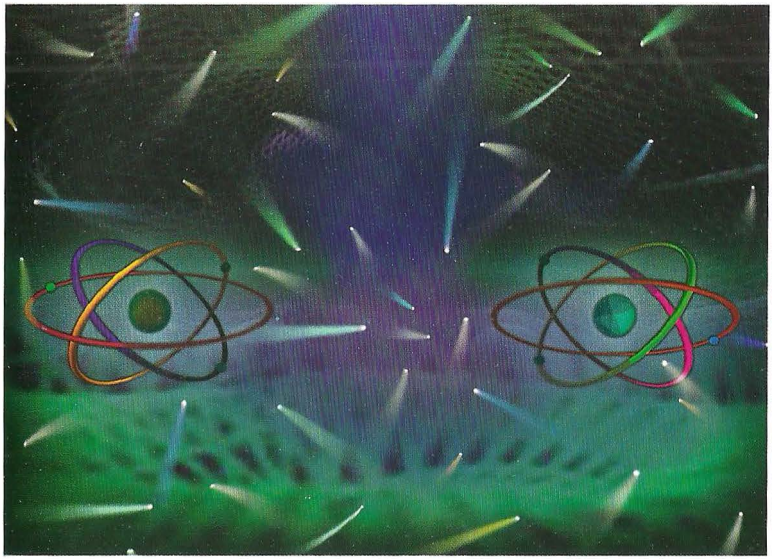
Resim 11: Baş bölgesinde kırık bir aura



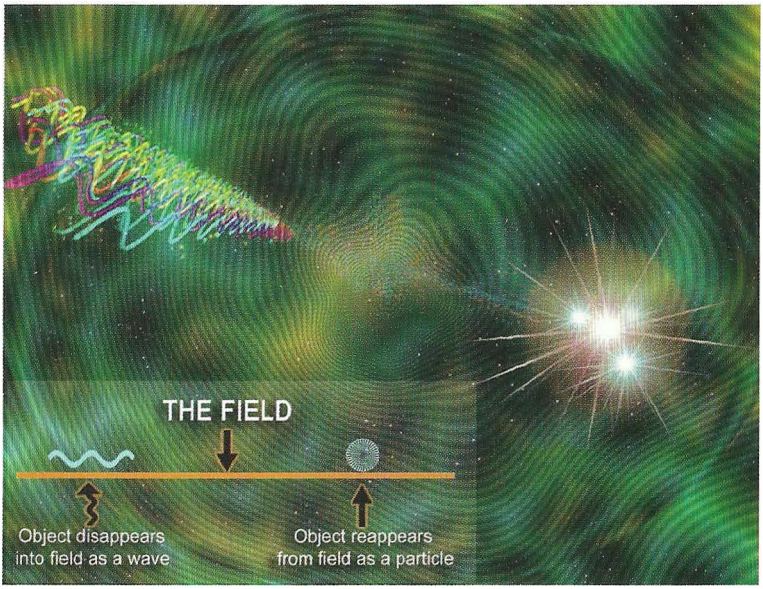
Resim 12: Parmak uçlarınızdan ışık çubuklarının uzandığını imgeleyerek bedeninizi ışıkla tarayarak masaj yapma



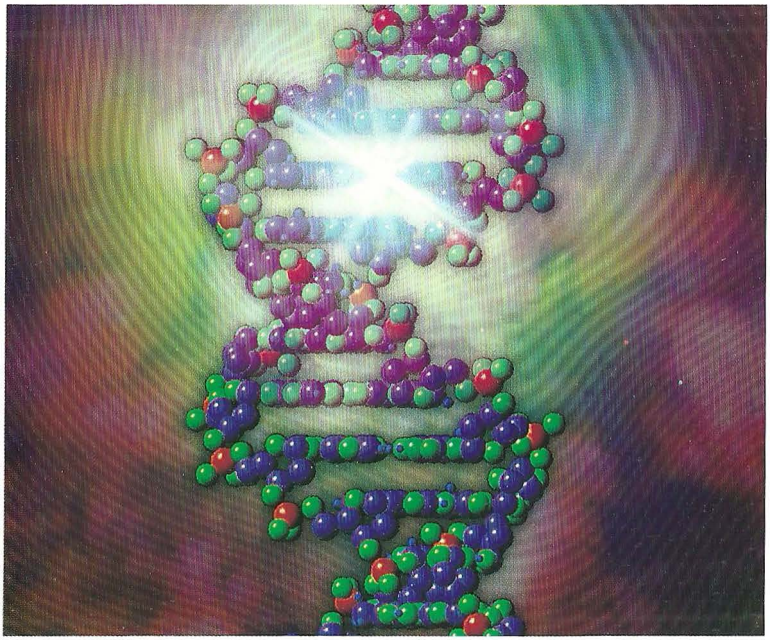
Resim 13: Kimyasal bir bağ oluşurken emilen ışık



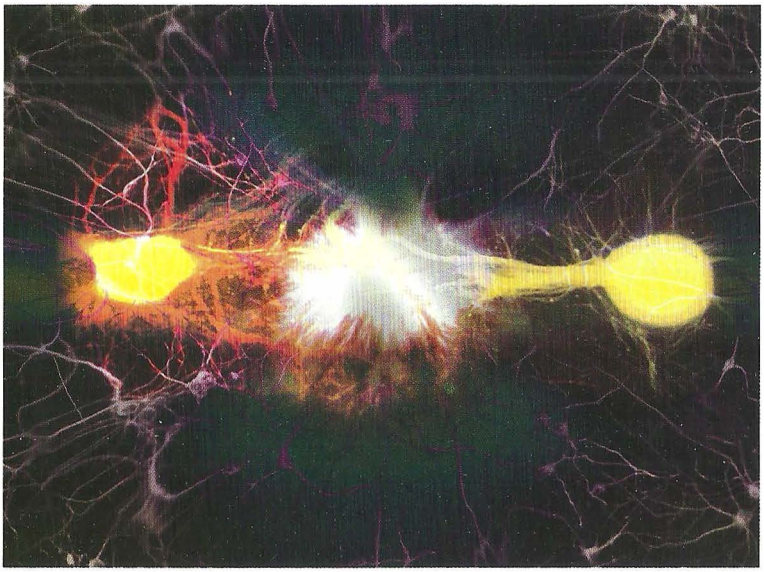
Resim 14: Kimyasal bir bağ kırılırken yayılan ışık



Resim 15: Kuantum nesne bir noktada kaybolurken, alanla ilişkiye girdiğinizde, bir başka noktada var olur ancak aradaki mesafede bir yolculuk yapmaz



Resim 16: İlişkiye girdiği ışığı yayan DNA. Işık şeklindeki enerji bilgisi dinamiktir; her niyetle DNA'yı etkileyen bir ışık yayıyorsunuz



Resim 17: Işık şeklindeki düşünce sinirsel patikalardan aktarılır. Düşünce mekâna bağlı olmaksızın alana bilgi gönderir ve alandan bilgi emer

2
Yaşamla Neler Yapıyoruz?

Bölüm 5

Bilinç

Bilincimiz, bir enerji olarak, anında alanla arasında
'düşünce bağları' oluşturuyor.
—ADAM

Kuş önsezimden sonra, ne zaman aklıma bir soru gelse, ardından ona yanıt olacak zengin bilgi bombardımanına tutuluyorum. Doğal olarak bilinçle ilgili ve özellikle onun sağlığımızla ve şifa bulmamızla ilişkisi hakkında yığınla sorum var. Her birimiz gözlemci rolümüzle kendi realitemizi yaratıyoruz. Sağlık ve şifa bu gözlemin bir parçası... Bilincimiz deneyimlerimizden elde ettiklerimiz sonucunda oluşuyor. Bilincin doğası hakkında daha fazla bilgi edindikçe, "Evrendeki rolümüz nedir?" gibi sorulara daha net cevap verebilecek donanıma sahip olabileceğiz. Zaman ve uzay ötesindeki alana girerek, niyetlerimiz yönünde hepimiz kendi sağlığımızı etkileyebileceğiz.

Her şeyi birbirine bağlayan ağ -bilgi alanı- her olası olayı, geçmişi, yaşanılan anı ve geleceği içinde taşır. Gözlemci bu potansiyel olaylardan kendi realitesini yaratır. Her biri-

miz gözlem yoluyla bir düzen ya da kalıp yaratırız. Düşüncelerimiz, sözlerimiz ve eylemlerimiz realitemiz olarak algıladıklarımızın ifadesidir. Realitemiz tamamen sübjektiftir. Objektif olmak mümkün değildir zira bir olayı gözlemlerken onu etkileriz. Teorik olarak objektif bir realiteyi, sübjektif bir hale getirmeden anlamanın ya da gözlemenin bir yolu yoktur. Saf bir objektiviteye sahip olmak için o olayı bu evrenin dışına çıkarak gözlemliyor olmamız lazım. Bu nedenle tüm algılarımız varsayımsal fikirlerdir -yani sübjektiflerdir.

Kişinin yaşamdaki olayları seyrederken kullandığı kalıp, yaşam deneyimlerinin direkt sonucudur. Bilgiyi filtre etme ve kendi yararımıza kullanma şeklimiz bizim bireysel bilincimizdir. Her ne kadar kişinin bireysel şuuru ağın içinde bağlandığı her şeye doğru uzanırsa da bireyselliğimizin temeli budur.

Beynimizin içindeki filtreler yaşam deneyimlerimiz sonucunda oluşur. Örneğin eğer biz geçmiş deneyimlerimizden dolayı insanlara güvenemiyorsak, içinde olduğumuz olayları da şüpheyle ve güvensizlik içinde gözlemleriz. Çalışma gruplarından birinde arkadaşlık dâhil hiçbir şekilde ilişki kurmasını beceremediğini söyleyen bir bayanla tanıştım. Herkesin "bir art niyet peşinde" olduğunu düşünüyordu ve geçmiş deneyimleri ona kimseye güvenmemesi gerektiğini öğretmişti. Diğer taraftan eğer geçmişimizde bizi mutlu eden ilişkiler olmuşsa, bu, tüm olasılıkları kucakla-

maya hazırız anlamına gelir (bu filtreleri sağlığımızı düzeltmek için nasıl değiştirebileceğimizi Bölüm 6'da "Tavrınızı Ayarlamak" başlığı altında ele alacağım).

Bilinç, bizim beş duyumuzla ve içsel altıncı güdümüzle gerçek olduğunu bildiğimiz her şeydir. Bireysel bilinç ise, kolektif bilinç alanına bizi bağlayan kendi farkındalığımızdır diyebiliriz. Onunla evrende her şeye ve herkese bağlanırız (bu bölüm içinde kolektif bilinci daha detaylı anlatacağım).

Hangisi önce gelir? Evren? Alan? Bilinç? Bu konuda sadece spekülasyon yapabiliriz. Bölüm 2'de anlattığım gibi ilk madde parçacığı enerjinin dalgalanmalarından oluşmuştur. Bilgi alanı ise enerji dalgalanmaları arasındaki bağlantıdır. O zaman, "Alan, Big Bang'den önce vardı." demek anlam kazanıyor. Bilincin Big Bang'den önce var olması mümkün olsa bile bugünkü kadar karmaşık olmadığı kesin çünkü form alabileceği bir madde yoktu. Bilinç de engin enerji denizindeki olasılıklardan sadece biri olarak varlık sürdürüyor olmalıydı.

Bizim dışımızda yol gösterici gibi bir şey var mı? Bilinçli düşüncelerimiz bizim dışımızda bazı güçler tarafından yönlendiriliyor mu? Dini terminoloji ile soralım: Bir Tanrı var mı? Tanrı ne veya kim? Ya da düşüncelerimiz dahi önceden belirlenmiş mi? gibi nice soru var tartışma konusu olabilecek (Bölüm 7'de detaylı olarak ele alacağım). Bazıları bilincin anlam arama adına kendine ayna tuttuğunu söy-

lerken, Tanrı kavramına bir anlam vermeye çalışıyorlar. Çoğu insan ise kolektif bilince kendi dinleri içinde bir isim veriyor: Allah, Tanrı, Yehova gibi. Zira her şeyin bilinci evrende bir diğeri ile ilişki halinde, diğer her şeyi etkiliyor. Büyük dinlerin anlatımlarına göre, Big Bang'den önce bilinç vardı.

Dini tartışmaları başkalarına bırakıyorum. Burada anlatmaya çalışacağım şey nöronların bilgi işleme şeklini nasıl gördüğüm. Beyin bilgiyi kişiye yararlı ve idare edilebilir şekilde organize eder. Bunu da bizim kullanabileceğimiz forma uyumlu frekanslardaki bilgiyi toplayarak yapar. Bilinçaltı düşünceler, beyin nöronlarının alandan kendi kendine topladığı bilgilerin neticesidir. Rastgele toplanan bu bilgiler içinden beyin neyin önemli olduğunu belirleyerek, harekete geçmesi için bilinçli zihne gönderir.

Evrenden sürekli olarak bilgi alırsınız. Bu işlem kendiliğinden olur. Beyin sürekli olarak sizden akan bu sonsuz miktardaki bilgiyi filtre eder. Beyniniz sinyaller ve tepkilerden oluşan karmaşık bir nöronlar ağıdır. Gelen bilgiyi nasıl yorumlayacağınız ise beynin neyin önemli olup olmadığını tayin etmesine bağlıdır. Bu karar sizin yaşam deneyiminizi oluşturur. Yaşam deneyimleriniz sizin için hangi bilginin önemli olup olmadığını belirler.

Beyin zihnin fiziki organıdır. Beyin bilgiyi filtre eder; zihin ise işler. Zihnin bireyselliği kişinin, alandan aldığı bilgiyi kendine has bir şekilde yorumlamasına bağlıdır. Hepi-

miz aynı olaya tanıklık ederiz ama zihinlerimiz kendine has farklı şekillerde yorumlar. Hepimiz geçmiş deneyimlerimize bağlı beklentilerimizi görürüz. Aldığımız diğer bilgiler ise kullanılmamış geri plan bilgisi olarak bilinçaltındaki akışta kalır.

Kişiler farklı zamanlarda farklı bilgiler alır. Süreç dinamiktir. Beynin hangi bilgiyi, nasıl derlediği ise çevresine göre sürekli olarak değişir. Örneğin gürültülü ve kaotik bir ortamda isek, her eylem ve sese odaklanmamız zorlaşır. Sakin bir ortamda isek, olaylara tek tek konsantre olmamız mümkündür.

Kişinin içinde birçok farklı frekans seviyesi vardır -hatta buna bilinç seviyeleri de diyebiliriz. Beyniniz sürekli olarak bu frekansları ayıklar. Uykudayken belli bir frekansta çalışırsınız, uyanıkken başka bir frekansta. Meditasyon sırasında ise tamamen başka bir frekansta. Bu değişik frekanslar sizin evrensel enerji alanı ile değişik şekillerde, ama kendi frekans spektrumunuz içinde bağlantınızı sağlar. Güzel bir benzetme ölçü değerleri ile verilebilir. Bir nesneyi anlatmak için biriniz açıları ve uzunlukları kullanırken, bir diğeriniz ağırlığını ya da yoğunluğunu kullanabilir. Bunlar aynı nesnenin değişik ifadeleridir. Tüm bu frekanslar ya da titreşimler atom altı seviyede yer almakta olup kompleks bir 'frekanslar dizisi'dir. Belli bir bilgi özel bir frekansta bulunabilirken, başka bir bilgiye farklı bir frekanstan ulaşabilirsiniz. Frekanslar ya da titreşimler arasında bir hiyerarşi -

yüksek ya da düşük titreşim gibi- yoktur, sadece *değişik* titreşimler vardır.

Beynimizde milyonlarca nöron var ve her biri özel bir frekans taşıyarak aynı anda farklı düşünceleri keşfetmemize yardımcı olur. Değişik frekanslara sahip nöronlarınız varsa aynı anda farklı bilgilere ulaşabilirsiniz. Bu nedenle beyniniz aynı anda değişik düşünceleri işleme alabilir. Bu çok odaklı düşünme yeteneği günümüzün hızlı toplum yaşamı için de geçerlidir. Buna çoklu işlem de denir. Bilincin değişik hallerinde, örneğin meditasyon sırasında, nöronların çoğu aynı frekansı taşır. Sakin ve derin düşünce halinden beklediğimiz de budur. Gelen bilgilerle ilişkimiz iyice azalır.

Muazzam miktarlarda bilgi alma kapasitesine sahibiz ancak onun şifrelerini çözme konusunda sınırlıyız. İhtiyacınız olan bilgileri seçerek, onlara odaklanıp işlemek yerine, çevrenizde olup biten her türlü şeyin farkında olduğunuzu bir düşünün. Her sesin, görüntünün, kokunun, tadın ve duygunun aynı anda tüm detayları ile beyninizde işleme tabi tutulduğunu da. Bunun ne anlama geldiğini gerçekten düşünün. Bilgileri deşifre etmek için zamanın herhangi bir anında sınırlı sayıda nöron kullanabiliriz. Bu nedenle ihtiyaçlarımız konusunda seçici olmalıyız. Bu da bizim bilincimiz.

Çoğu kişi, bilincin yalnızca beyinde ikamet ettiğini düşünür. Ancak bedendeki her atom, her hücre, her atom altı parçacık alanla kurduğu ilişkiden dolayı bir bilinç taşır.

Hücrelerimizin her biri çevresi ile ilişki içindedir ve bedenin bütünlüğünden bağımsız bir şekilde doğup ölür. Hücreler, fonksiyonel kararları, kendi hücresel belleklerine dayanarak verir. Başarılı kararlar tekrarlanan davranışlara dönüşürken, başarısız olanları bir daha tekrarlamazlar.

Beyin, bedendeki tüm hücreleri birbirleriyle uyumlu bir rezonansta koordine ederek, bir arada çalışmalarını temin eder. Hücreleriniz ortak bir enerji frekansı taşıdıklarında, alanla daha verimli bir bağlantı kurabilirsiniz. Hücrelerin birbirleriyle rezonansa girmesi, onların birbirlerinden ayrı varlıklar gibi hareket etmek yerine, bir bütün halinde hareket etmelerini sağlar. Diyelim ki geçmişle ilgili bir olay düşünüyorsunuz, beyin hemen o olayın anısını oluşturan frekans kalıplarıyla özel bir bağlantı kurar. Beyin alandaki bilgileri tarayarak o olay ile ilgili olanları ayırır ve sizin başa çıkabileceğiniz kadarını size sunarak, bilginin içinde boğulmaktan sizi korur. Bunu yaparken gelen bilgiyi sizin anlayabileceğiniz şekle sokar ve diğer hücrelere de buna bağlı sinyaller gönderir.

Tekrar göl örneğini kullanalım; evrensel enerji alanı tıpkı büyük bir göle benzer. İnsanlar içindeki su dalgacıkları gibidir. Her bir düşünce sizi bir bilgi parçasına bağlar. Havuzdan -ortak bilinç alanından- bir bilgi parçası kapmak gibi düşünün bunu. Bu bilgiyi kaptığınızda bu alanda bulunan bir başka şeyi etkiler -bir başka bilgi parçasını-, böylece bir dalgacık oluşur. Bu dalgacık da bir domino etkisi yaratır.

Bireysel bilinci bir çakıl taşı gibi düşünün. Her bir düşünceniz, sizin çakıl taşınız -sizin eşsizliğinizi temsil eden- göle düşüyor. Her bir düşünceniz aynı çakıl taşı ile temsil ediliyor. Başka bir kişinin düşünceleri ise değişik bir çakıl taşı, o da göle düştüğünde dalgacıklar yaratıyor. Göldeki bütün çakıl taşları birbirleriyle ilişkiye girer. Her şey diğer her şeyle bağlantı kurar.

Farkında olsak da olmasak da her an bağlantılar içindeyiz. Bizim kişisel bakış açımızdan ele alınacak olsa, biz kişiliklerimize ve içgörülerimize göre kendimize has bağlantılar yapıyoruz. Yaşamdaki her deneyim, kendi duyularımızla algıladığımız realiteye bağlı olarak, kişiseldir. Bilimsel ya da objektif olarak bakacak olursak düşüncelerimizin tamamı sadece enerjidir. Yani, her bir canlı organizma alan ile kendine has bir bağlantı kursa dahi -her şey farklı bir frekansla bağlanır- hepsi aynı enerjidir.

Siz öldükten ve diğer yaşama geçtikten sonra, (Bölüm 8'de reenkarnasyon kavramını detaylı olarak ele alacağım) enerjiniz ya da özünüz, farklı bir bedendedir ama aynı çakıl taşıdır. Sizin frekans kalıplarınız, geçmiş yaşamdaki ışık yayılımınıza benzer ışımalarından çıkar. Aynı enerjisinizdir ve aynı vibrasyonlar bu sefer farklı bir bedenden yayılmaktadır. Siz sürekli olarak evrim gören aynı bilinçli enerjiye sahipsiniz. Sadece öldüğünüzde değişmez; zaten başlangıcından bu yana sürekli bir değişim içinde. Bütün maddeler sürekli olarak bu alanla temas halinde kesintisiz bir evrim içindedir.

Eğer aldığımız bilgiye bir anlam veremiyorsak, belki bir başkası bizim için onu deşifre edebilir. Yani onların bilinç açıları ya da beyinleri bilgiyi deşifre eder, onların göldeki 'dalgacık'ları bizim dalgacığımızla ilişkiye geçer. Bu, bilgi akışının doğal bir sürecidir. Evrendeki organik ya da inorganik her şeyle -bir kuş, bitki ve hatta kaya- ilgili bilgi alabiliriz, zira onlar aynı alan içinde birbirleriyle bağlantılıdır. Bir kayadan daha kompleks olmamızın nedeni, aktif ve dinamik bir şekilde, niyete bağlı olarak enerji ve düşünce kalıplarını yönetebiliyor olmamızdır.

Enerjinin bilgi olarak akışı ve bizim ona erişebilmemiz sürekli olarak evrim ve değişim içeriyor. Süregelen evrim içinde biz alandan bilgiyi daha kolay bir şekilde alabiliyoruz. İçgüdüsel becerilerimiz onları dinledikçe artıyor ve gelişiyor. Ben buna kanal ayarı diyorum. Çoğu insan bunu tecrübe etmiş ve adına *sezgi* demiş. Bilinçaltınız sürekli olarak fikirler, resimler ya da uyarılar şeklinde bilgi alıyor. Görsel olanlarınız resimler alırken, işitsel olanlarınız bazı sesler duyabilir. Aldığınız bu veri sadece sizden, sizin bedeninizden olmayabilir, başkaları tarafından yayılmış olabilir. Aslında canlı ve cansız tüm nesneler bilgi yayar.

Kanal ayarı yapıp, veri almak aslında bir hayatta kalma mekanizmasıdır. Örneklemek gerekirse, canınızın yemeyi istemediği bir şey, zehirli ya da size alerji yapan bir şey olabilir. Nedense hiç kivi yememem gerektiğini biliyorum ve tadına bile bakmadım bugüne kadar. Sekiz yaşlarındayken

babam, kız kardeşim ve benim için süt hazırlamış ve bana söylemeden içine kivi koymuş. Söylerse içmeyi reddedeceğimi biliyordu. Benim kivi sevmememin bir nedeni olduğuna inanmıyordu. İlk yudumdan sonra yüzüm kızarmaya ve şişmeye başladı. O kadar küçük bir çocukken bile kivi yememem gerektiği bilgisini almıştım.

BİLİNÇLİ VE BİLİNÇALTI ZİHNİ HİZALAMA

Daha önce de söylediğim gibi bilinçaltı ve bilinçüstü düşüncelerimiz ve niyetlerimiz birbirleriyle senkronize olmalı. Bir şeyden emin olarak, "Ben bunu yapabilirim!" derken, bu düşünce derinlerde bir yerde yatan iç sesinizle paralel olmalı.

Bilinçli zihniniz ile bilinçaltı düşüncelerinizi senkronize edebilmek çalışarak elde edilecek bir yetenek. Tıpkı piyano çalmak gibi. Her zaman kullandığınız elinizle bir şey çalmak çok kolay olsa gerek ama işin içine öbür eli de aldığınızda başlangıçta çok zorlanırsınız. Sanki iki ayrı işi aynı anda yapmaya zorlanmak gibi bir şey olsa gerek. Ama biraz çalışarak her iki elinizi de doğal bir koordinasyon içinde kullanabilirsiniz.

Bilinçaltı ve bilinçüstü zihninizi senkronize edebilmek için bilinçaltındaki düşüncelerinizin farkında olmanız lazım. Pratik bir yöntem, zihninizi sakinleştirmek olabilir. Bu sakinlikte bilinçaltı blokajlarınızla ilgili sorular sorun ve sessizce yanıtları bekleyin. Sonra da bilinçli olarak bilinçal-

tı blokajlardan kurtulmaya niyetlenin. Bunu düzenli olarak yapın. Niyetlerinizi uyumlu hale getirme hedefi, imgelemelerinizi daha verimli bir hale getirecektir.

Golf oyunu bilinçli rasyonel düşünceler ile sezgisel bilginin koordinasyonuna çok güzel bir örnektir. Her spor dalında olduğu gibi golf oyununda da kendini hem oyuna verecek hem de aynı anda sayısız detaya odaklanacaksınızdır. Golf oynayanları seyrederken oyunun ne kadar kolay olduğunu düşünmüştüm. Yani bir sopayı sallayıp, küçük beyaz bir topa vurmanın neresi zor olabilirdi ki? İlk dersimde hoca bana, sopayı belli bir şekilde kavramasını, toptan belli bir mesafe uzakta durmasını, ön ayağımın tam olarak nerede duracağını, sopayı arkamdan öne doğru belli bir şekilde dönerek hareket ettirmem gerektiğini öğretti. Sonra işin kolay kısmına geldiğimizi söyledi. Sadece gevşemem ve yaylanmam gerekiyordu. Aslında söylediği şuydu, "Şimdi bilgiyi aldın ve topa uygun şekilde vurma niyetine sahipsin; yoldan çekil ve işi bilinçaltına bırak."

BİLİNÇSİZLİK HALİ: KOMA

Komadaki birçok insanla iletişim kurdum ve harika sonuçlar aldım. Komada olanlarla çalışırken en önemli konu zaman oluyor. Travmadan hemen sonra, beden yaydığı ışıkta hâlâ belleğini koruyor. Biyofotonlar bana görünür oldukları için onları doğrudan uyarmamda bir sorun olmuyor. Bu ışık, zamanla sönüyor ve hasarı geri çevirmek git-

tikçe zorlaşıyor. Biyofoton ışıması yoğunluğunu kaybettikçe, bellek adeta kayboluyor. Bu noktadan sonra kişinin unuttuğu becerileri yeniden öğrenmesi gerekiyor; iletişim becerileri gibi. Sinirsel patikalar (bkz. Resim 17) eskiden olduğu gibi bilgiyi anında iletemiyor. Zaman geçtikçe, iyileşme zorlaşıyor ama mümkün olabiliyor. Sinirsel patikalar yeniden oluşabiliyor ama oldukça zaman ve enerji istiyor.

Komada bir insana tedavi uygulamadan önce yakınlarından o kişiye ait mutlu aile olayları ya da birlikte çekilmiş fotoğraflarını bana ulaştırmalarını istiyorum. Bunu istememin nedeni, komadaki kişinin bu resimlerdeki olayları ve kişileri hatırlayarak ve tanıyarak onlara geri kavuşmak için yeniden bilinç kazanma arzusunu uyandırmak. Kaza ile ilgili her detay ve hasarlarla ilgili her türlü bilgi işe yarar. Bu bilgileri de komadaki kişiyi olan biten hakkındaki bilgilerini güncelleştirmek için kullanıyorum. Bazen bu, uyandırma zili görevi görüyor.

Komadaki insanlara uyguladığım tedaviler sırasında farkına vardığım önemli bir faktör, onların gönderdiğim mesajları her türlü yargıdan uzak bir şekilde, olduğu gibi almaları. Herhangi bir bilgi alır gibi alıyorlar. Demek istediğim inanç sistemleri, geçmiş deneyimleri hakkında düşünmeme hiç gerek olmadığı. Çünkü hiçbir aktif filtre uygulamıyorlar. "Bu bana lazım olmaz" demiyorlar. Farkındalıklarını yönlendiren beyin bölümleri düzgün bir şekilde çalışmıyor. Bu kısım genellikle gelen bilgiyi filtreler ve verilen bel-

li bir zamanda hangi bilginin işe yarayıp kullanılabileceğine karar verir.

Genç bir kız ters dönmüş bir arabadan canlı çıkmıştı ama bilincini yitirmişti ve yaşayıp yaşamayacağı belli değildi. Üstelik ailesine yaşaması durumunda büyük bir beyin hasarı taşıyacağı söylenmişti. Ailesi kazadan hemen sonra beni aradı. Annesi şifa ile uğraşıyor ve enerji tedavisinin ne olduğunu biliyordu.

Koma halinde ve bana sözle yanıt veremeyecek durumda olmasına rağmen, telepatik olarak ona gönderdiğim bilgileri anlıyordu. Ona mümkün olduğunca bol, uzaktan şifa olarak, enerji uygulaması yaptım. Özellikle beynine ve kafatasının içinde, darbeden oluşan kanama alanına. Enerjisel olarak kanamasının durması için kıza yardım ettim ve birkaç seanstan sonra sinirsel patikalarında ışığın yanmaya başladığını gördüm. Benim için bu onun komadan çıkmak üzere olduğunun göstergesiydi. Doktorların aileye hâlâ ciddi beyin hasarları taşıyacağını söylemesine rağmen ben onun iyi olduğunu görüyordum. Kazadan altı ay sonra genç kız üniversiteye başladı.

Bir başka olayda yüz metreden düşen ve başını fena halde vuran bir genç kızın babası beni aradı. Hayret verici bir şekilde kız yaşıyordu. Beyninde ciddi hasarlar vardı. Doktorlar onun beyin ölümü bile geçirebileceğini söylemişti.

Uzaktan tedavi seanslarına derhal başladım; beyninin içinde olabildiğince bol enerji dolaştırarak. Kafatasının

içindeki kanamayı durdurmaya yoğunlaştım ve nöronların yeniden ışık çakması için gayret gösterdim. İlk seansta babası, yatağının yanındaydı. Kız komada ve hareketsiz yatıyormuş. Seans başladığında birden gözkapakları oynamış. Kazadan beri babasının gördüğü ilk hareket buydu ve bu, bana tedavinin başarısına bir işaret gibi geldi.

İkinci seansta beyninde bazı ışık hareketleri olduğunu görebildim bu nedenle beynini enerji bombardımanına tutmaya devam ettim. Bana nöronları hızla yenileniyor ve aktive oluyor gibi geliyordu.

Hastanedeki doktorlar ailesine çok küçük bir umut ışığı olduğunu söylüyordu. Tarama sonuçlarının beyninin yarısını ölü gösterdiğini bildirmişler. Sol tarafında bir felç olacağına kesin gözüyle bakıyorlardı. Sağ tarafının düzelmeyeceği belliydi. Bunlar insanı yıkan haberlerdi. Ama ben doktorlarla hemfikir değildim. Beyindeki elektrik hareketlerinin arttığını enerjisel olarak görebiliyordum. Genç kız geri geliyordu.

Birkaç seanstan sonra, kızın konuşmak istediğini ve birkaç küçük enerji uyarımı ile bunu yapmaya hazır olduğunu gördüm. Tedavi sırasında konuşmasına odaklandım ve konuşmaya başladı. İlk kelimeleri, büyükannesinin kolunu kavrayarak sorduğu, "Bana ne oldu?" olmuştu. Bunu sorması çok normal çünkü bu şekilde sakatlanmış kimseler iletişim kuramadıklarını görünce, hele de başlarına gelen travmatik olayla ilgili duygularını dile getiremediklerinde,

istisnasız aynı soruyu sorarlar. Hayatından böyle bir sınırlamanın kalkmış olması genç kız için büyük bir rahatlamaydı. Hızla zihinsel becerilerini ve fiziki hareketlerini geri kazandı. Kazadan bir ay sonra yatağının içinde oturabiliyor, yemeğini yiyor, ziyaretçileri ile konuşabiliyor ve fizyoterapiye gidiyordu. Felç olmamıştı.

Gençlerle çalışmak insanı yüreklendiriyor. Onların sakatlıklarını hızla yenme güçleri var. Güçlü ve genç bedenlere sahip olmalarının yanısıra, genellikle açık fikirliler. Gençlerle, yaşlı insanlarla çalışma yapmaktan çok daha kısa sürede yanıt alabiliyorsunuz.

Bazen de komadaki insanlarla ilişki kurduğumda onlardan hiçbir bilinçli farkındalık tepkisi alamam. Komadaki insanların açısından yaşamın nasıl göründüğünü sadece düşleyebilirim. Bizim normal bilinç hali dediğimiz hal onlardan adeta silinmiştir. Çok derin bir uyku'da ve bu uykudan çıkmaları imkânsız gibidir.

Geçirdiği trafik kazasından sonra girdiği komadan beş yıldır çıkamamış olan bir bayana uzaktan tedavi uyguladım. Kaza sırasında bebek olan oğluna hiçbir şey olmamıştı. Tedavi sırasında ailesi yatağının yanındaydı. Telepatik olarak ona kazadan bu yana neler olduğu bilgisini aktardım. Ailenin bana göndermiş olduğu oğlunun şimdiki halinin görüntüsünü de gönderdim. Mesajlarımı almış ve yanaklarından yaşlar akmış. Ama o kadar derin bir uykudaydı ki, uyanamıyordu.

Bir başka olayda, geçirdiği trafik kazası ile komaya girmiş ve otuz yıldan bu yana komadan çıkamamış bir beyle çalıştım. Ben onunla karşılaştığımda elli yaşlarındaydı. Kazadan bu yana hiçbir tepki vermemişti. 3000 kilometre öteden telepatik olarak ona, ailesinin bana yapmaktan keyif aldığını anlattığı şeylerin görüntülerini gönderdim. Gülümsemiş ve tıpkı sevdiği bir müziği dinler gibi kulak kesilmiş. Babası doğrudan kendisine bakarak güldüğünde tüylerinin diken diken olduğunu söyledi. Bilinçli bir halde uyanamadı ama kendisini bu kadar seven ailesine karşı sevgi dolu tepkisi herkesin yüreğini ısıttı. Ailesi bu ilk seans süresinde, otuz yıldan bu yana hiç etmediği kadar çok hareket ettiğini söyledi.

Bir başka olayda, beyin ameliyatı sırasında komaya giren bir adamın ailesi benimle temasa geçti. Hastanede geçirdiği altı ay boyunca bilinci geri gelmemiş. Ailesinden ilk seans sırasında, hastanede yatağının yanında olmalarını istedim. Böylelikle tepki verirse bana bildirebileceklerdi. Seansa başladığım anda gözlerini açmış, bilinci geri gelmiş ve yanıt vermiş. Uzun zamandır göz kaslarını kullanmadığı için göremiyormuş. Bu seans sırasında ona gönderebildiğim kadar çok enerji gönderdim. Beyninde kıvılcımları görebiliyordum belli ki enerji işe yarıyordu. Bazen tedavi işe yarar gibi görünse de seanstan sonra ışık yavaşça azalmaya başlar ve tamamen kaybolur. Ancak ikinci seansta beynin bu kıvılcımı kullanarak kendi ışığını yakıp yakamayacağını söyleyebilirim.

İkinci gece bir uzaktan seans uygulaması daha yaptım ve adamın beyninde kendi ışığını üretmeye başladığını gördüm. Aile bu seansta da yanı başındaydı ve bu sefer görebildiğini söylediler. Bu bey daha sonra benim çalışma gruplarıma katıldı, ailesi ise onun kendilerine dönmesinden çok mutlu.

HAYVANLARDA BİLİNÇ

Bazı insanlar için insanlardan başka organizmaların da bilinç sahibi olduğunu kabullenmek çok zor. Bilincin sadece insanlara has bir ayrıcalık olduğunu düşünmek büyük bir cehalet. Bilincin büyük bir kısmı bakış açısıdır ve hayvanların bazılarının açısından kendi varlığı sizden veya benden çok daha önemlidir.

Kedimin niyetlerini telepatik olarak okuyabiliyorum ama ondan yaşamın daha derin anlamlarını aradığına dair telepatik bir mesaj hiç almadım. Yine de bu onun bir bilinci olmadığı anlamına gelmiyor. Bilinç basit olarak kişinin kendi farkındalığına sahip olmasıdır. Eminim ki kedim varlığının farkında. Bunu insanlar gibi ifade edememesi bilinçli farkındalığa sahip olmadığı anlamına gelmez.

Yaşayan bütün canlı varlıklar bizimle aynı bilgi tabanını ve doğal iletişim sistemini kullanıyorlar. Onların hücreleri de bizimkiler gibi suptil ışık enerjisi ile haberleşiyor ve onlar da aynı şekilde diğer canlılarla ve bizlerle bağlantı kuruyorlar. Büyük hayvanların hücre sayıları daha çok olduğu

için daha fazla bilgiye sahipler ama hepsi de aynı veri akışı ile bir senkronizasyon içinde. Hayvan ne kadar evrim geçirmişse o kadar da karmaşık bilgiye sahiptir yani hem duygusal hem fiziksel verilere sahiptir.

Hayvanlar alandan aldıkları ve işledikleri bilginin çok daha farkındalar. Onların farkındalıklarına genel olarak içgüdü diyoruz. İnsanlar ise zaman içinde içgüdülerini görmezden gelmesini ve boş vermesini öğrenmişler. Onun yerine şuurlu programlanmayı seçmişler, zaman ve mekân içindeki iş yerimiz, ilişkilerimiz ve kendimizle ilgili toplumsal kavramlar içinde yaşıyoruz. Hayvanlar alandan bilgi alır ve bu bilgiye göre hareket ederler. Onlar saf, değiştirilmemiş bir rehberlik içinde, insanların sahip olduğu analitik değerlendirmelerden uzak bir davranış sergilerler. Alan her zaman her organizmaya düzenli bir bilgi akışı sağlar.

26 Aralık 2004'te Asya'da olan tsunami felaketi sonrasında bölgeye giden kurtarma ekipleri, sahilde tek bir yunus, balina ya da başka bir deniz yaşamına ait cansız beden bulamayınca çok şaşırmışlar. Hayvanların çoğu bu doğal felaketi insanların sahip olduğu beş duyunun ötesindeki algıları ile haber alarak felaketten önce tehlikenin farkına varmışlar. Duyduğumuza göre, fil bakıcıları da bu felaketten kurtulmuş çünkü yüksek bölgelere doğru kaçan filleri kovalamaktaymışlar. Bazıları da yükseklere kaçan köpeklerini yakalamak için peşlerinden giderken kurtulmuş. Hayvanlar tehlike sinyali alınca içgüdüleri yönetimi ele alır, her

şey önemini kaybeder, yaşamda kalmak için sadece 'kaç ya da dövüş' güdüsü öne çıkar. Yaşamlarını korumak için ne yapmaları gerektiği konusunda net bir mesaj alırlar ve hiç duraksamadan ona göre hareket ederler. Aynı içgüdü balık sürülerinde de vardır. Sürü aynı anda tehlike sinyalini aldığında hepsi birden geri dönerler.

Asya'daki tsunami felaketi büyüklüğünde bir olay tehlike sinyalini, çok büyük bir boyutta ve geniş bir alanda yoğun bir enerjiyle bildirir. Hayvanlar alemi alandan gelen bu bilgiyle oluşan kolektif bilinç ile, gelen tehlike sinyalinin gereklerini derhal yerine getirmiştir. Felaket bölgesinde oturan ve yer hareketlerinin deprem öncesinde yaymış olduğu rahatsız edici enerji dalgalarını hisseden hassas kişiler, baş ve mide ağrısı gibi rahatsızlıklardan yakınmış olmalılar. Gene de içimizden gelen bu sesleri bastıran günlük zorunluluklar, kaygılar ve sosyal baskılar nedeniyle bu uyarılar kulak ardı edilip gözden kaçmış olmalı.

Sizler bedeninizden gelen uyarıları düşündüğünüzden çok daha fazlası ile bilirsiniz. Gergin geçen günlerin bedelini ödeyen bir beden parçamız mutlaka vardır. Bazılarının boynu ağrır. Bazıları ise mide ya da migren ağrısı ile kıvranır. Rahatsızlıktan ve etkilediği yerden daha önemlisi, bizim bunlardan öğrenebileceklerimizdir. Beden sinyalleri olarak gelen iç sesinizi dinleyin. Sonra da onu kulak arkası etmek yerine, ona uygun davranın.

Hayvanlarla kurulan bağlantının, insanlarla kurulan

bağlantıdan pek bir farkı yok. Bir zaman önce, adamın biri yarış atlarından birinin fotoğrafını göndererek, onun hasta olduğunu ve veterinerinin bir teşhis koyamadığını yazmış. Daha önce hiçbir atın enerjisine bakmamıştım. İlgi alanımın dışındaydı ama gene de atın fotoğrafına baktım.

Atın kendine uymayan bir şeyler yemiş olduğu belliydi zira karın bölgesinde aşırı ışıma vardı. Sırtında da bir yer dikkatimi çekti. Neler gördüğümü sahibine yazdım. Aylar önce atın oynarken sırtını incittiğini ve karnındaki sorunun ise yeminde son zamanlarda yaptıkları değişikliğin sebep olabileceğini yazdı. Veterineri ile görüşmüş, atın tedavisi bu yönde uygulanmış. Kısa bir süre sonra gelen e-postada atın tekrar yarışlara katıldığını yazıyordu.

Bu olay bana hayvanlarla bağlantı kurmanın, uzaktan dahi olsa, insanlarla aynı şekilde gerçekleştiğini gösterdi. Atın hologramına bir fotoğrafla, tıpkı bir insanın hologramına girer gibi girebilmiştim ve onun aurası ile ondan yayılan ışığın, insandan yayılan ışıktan bir farkı yoktu.

KOLEKTİF BİLİNÇ

Evrensel kolektif bilincin tekliği içinde, her birimiz eşsiz varlıklarız. Her ne kadar her birimizi bir diğerinden ayıran frekans ya da vibrasyon seviyelerimiz varsa da aslında hepimiz biriz; frekanslar yelpazesinin oluşturduğu evrensel bir kolektif bilinciz. Her canlı organizma -sadece insanlar de-

gil- bunun bir parçası. Her şey, inorganik maddeler bile, bu bilinçli enerji ağına bağlı. Her ne kadar cansız varlıklar canlı sistemler gibi aktif ve dinamik olmasalar bile... Canlı organizmaların bilgi alışverişinde kullandıkları çok karmaşık yöntemler var. Zira her an bir kimyasal denge kurma çabası içindeler. Tüm biyokimyasallar sürekli bir bozulma ve yeniden ayarlanma sürecindeler bu da yaşamın dinamik yapısını tanımlıyor. Canlı organizma sadece ölümde bir dengeye ulaşır.

Hücreler ve insanlar gibi kompleks organizmalar, çevredeki vibrasyonlara göre kendilerini ayarlayabilirler. Şifa sürecinde tüm hücrelerin birlikte çalışmasını sağlama konusunda önemli bir özelliktir bu. Bedenimizde her bir hücrenin kendine has bir frekansı vardır. Hücrelerin tamamı birlik içinde çalıştığında kolektif olarak ortak bir frekans oluştururlar. Grup çalışmalarında auraları iç içe geçirdiğimizde tüm katılımcılar arasında ortak bir frekansa ulaşılıyor. Tüm frekanslar tek bir tutarlı enerji kalıbında birleşiyor ve birlikte ortak bir frekansla rezonansa giriyoruz. Tıpkı bir orkestra yönetir gibi müzik notalarının kaosundan bir uyum yaratıyorum. Bireysel bilgi hologramları tek bir kolektif hologram içinde birleşiyorlar. Kolektif hologram, şifa niyetlerine sahip bir grup bilinci olarak hareket ediyor.

Uzaktan şifa verdiğimde, kendimi bir başka insanın frekanslarına uyumlu hale getirerek, o kişinin alanla olan eşsiz bağlantısına niyetimle bir bağlantı kuruyorum. Daha

önce de söylediğim gibi bunu bir fotoğrafla yapıyorum. Bu bana kişinin frekansına bağlanma ve oradan kişinin holografik kayıtlarına girme imkânı tanıyor. O kişinin hologramına bağlanıyor ve onun sağlık durumu ve tedavisi için gerekli bilgilerini deşifre ediyorum. Bu da bana onu değiştirme ve kişinin sağlığını pozitif yönde etkileme şansı veriyor. 'Deşifre etmek'ten kastım, aldığım bilgiyi anlaşılabilir bir formda tercüme etmek.

Bilincimizin, bizim bireysel varlığımızın tersine kolektif bilincimize uzandığını anlamamız çok önemli zira bizi alandaki her şeye bağlayan budur. Bu bağlantının uzantısı ne kadar geniş bir alanı kaplıyorsa o kadar yoğun bilgi içerir. Daha geniş açılı bir kameraya sahip olmak gibi... Daha geniş bir odakla fotoğrafı geniş açıdan görmemizi sağlar.

Ne kadar fazla bilinçli varlık aynı niyete odaklanırsa, kolektif bilincimiz ile o kadar güçlü bir bağ oluşur. Grup bilincinin senkronizasyonu ortak bir odak noktası ya da niyet oluşturularak güçlendirilebilir. Bu muhteşem imkân kendi içinde düşleyemeyeceğiniz olumlu sonuçlar elde edebilme şansını barındırıyor. İnanıyorum ki bu ilkeden hareket etmek hepimizi gerçek bir global bilinci gerçekleştirme noktasına ulaştıracaktır. Dünyadaki milyonlarca insanın auralarını birleştirdiğini bir düşünün. Dünyanın daha yüksek bir bilinç farkındalığına ulaşması, mümkün olduğunca çok insanın frekanslarını tek bir tutarlı enerji kalıbı rezonansında birleştirmeleri ile mümkündür. Enerji tek bir birleşik bi-

linç niyeti olarak hareket eder. Hepimizin bu 'tek'e ulaşması dünyaya şifa kazandıracaktır.

İnanıyorum ki bilinç zaman içinde giderek daha da karmaşık bir hale geliyor zira kolektif bilinç daha yüksek seviyelere doğru evrim geçiriyor. İnsanlar bilincin fonksiyonlarının daha fazla farkına vararak ondan daha iyi yararlanmaya başlıyor. Sezgilerini bilgiye ulaşmada hassas bir şekilde nasıl kullanabileceklerini öğreniyorlar. Bunun neticesinde içgörüleri gelişiyor ve dolayısıyla zihinsel telepati yöntemleri ve kendine şifa verme becerileri gibi konularda ilerleme kaydediyorlar. Farkındalık insanların alanla ilişki kurmasını kolaylaştırıyor. Kişi sezgilerine ne kadar dikkat ederse, alanla bağlantısının o kadar kolaylaştığını görecektir.

Her birimiz bilgi alanına girmede kendimize has yolları olan eşsiz varlıklarız. Ancak süreç hepimizde aynı. Kimi hızlı düşündüğü için, hızlı bağlantı kurar kimi belli bir konu ya da nesne üstünde yoğunlaşarak, hakkındaki bilgi frekansına ulaşır. İlgilerimizin, becerilerimizin ya da eğilimlerimizin birleşik enerjisi bizi özel kılar. Yani neye odaklanırsak, neye ilgi gösterirsek onun hakkında edindiğimiz bilgi aslında bizi biz yapan şeyi daha iyi anlamamızı sağlar. Bizim enerji özümüzü, bizi eşsiz kılanı tanımlar.

Farkındalık ile ilgili bir sonraki aşama global bilinçtir. Bu noktada birine yardım etmenin aslında herkese yardım olduğunu anlarız. Ancak o zaman gezegenimize şifa vermenin, kendimize şifa vermekten geçtiğini de fark ederiz. Bu

evrim sürecine, niyetlerimizin bizim bilinçli farkındalığımızın çok ötelerine ulaştığını kavrayarak aktif şekilde katılabiliriz. Bireysel bilinç, kolektif bilinç, global bilinç ve evrensel bilinç aynıdır. Burada ya da orada diye bir şey yoktur. Her şey burada *ve* oradadır. Önce ya da sonra yoktur. 'Her şey'dir.

Niyetimizin gündelik yaşamımız üzerindeki etkilerini -park yeri ya da iş bulmak gibi- irdeleyebilir misiniz?

Konu iş bulmak ya da park yeri bulmak olsa dahi siz alanla ilişkiye geçiyorsunuz. Kolektif bilincin bir parçasısınız. Bu kolektif bilinç size tesadüf gibi gelecek şekilde olayları etkileyebilir. Ancak kolektif bilinç canlı organizmaların bilinçlerinin etkileşim alanı olduğundan benzer kalıpları hizalar.

Evrendeki bütün organizmaların kolektif bilincinin olayları etkileme eğilimi var mıdır?

Evet, etkin bir şekilde belli olmasa dahi, suptil bir etkisi vardır. Olaylar küçük rastlantılar tarafından etkileniyor gibi gelir. Geri dönüp yaşamınızdaki olaylara bakarsanız bu tesadüfleri görürsünüz. Ve bunların bir nedeni olduğunu düşünmeye başlarsınız. Olayları bir şekilde sıralayarak, size tesadüfleri yaratan işte bu kolektif bilinçtir.

Bütün zihinlerin oluşturduğu bu kolektif bilinç alanında, bireysel bilinci nasıl tanımlayabilirsiniz; benim zihnim, senin zihnin gibi? Bir şekilde bireyselleştirildik mi?

Evet ve hayır. Herkesin birleşik niyeti tek bir bilinç gibi hareket eder. Bu bilinç de kolektif olarak oluşturduğumuz bilinç ağının içinde bulunan her şeyi etkiler. Bir göle bir avuç taş attığınızı düşünün. Her bir taştan çıkan dalgacık ayrı ayrı kaynaklardan çıksa da dalgacıklar birleşecek ve her birini sayısız farklı şekilde etkileyecektir. Dalgacıklar teke dönüşür. Diğer şeyler üstündeki etkimize bağlı olarak bireyselliğimizi kaybederiz. Her birimiz ve her şey, herkesi ve her şeyi her an etkilemektedir. Hâlâ daha başlangıç noktaları olarak duruyorlar.

Kolektif bilinç geçmiş, şimdi ve gelecek mi?

O bir akıntı; etkileri olan bir geçmişi ve olasılıklar içeren geleceği ile. Gelecek bir olayla ilgili bilgiye girdiğinizde olasılıklara girmiş oluyorsunuz. Tüm olasılıklar bu alan içinde.

Bölüm 6

Duygular ve Yaklaşımlar

Duygular sizin yanınızda ya da size karşı çalışabilirler.
Sizi nasıl etkileyeceklerini siz seçebilirsiniz.
—ADAM

Hastalıklara neyin neden olduğu bana en çok sorulan sorulardan birisidir. Duygusal, fiziksel, ruhsal ya da karma bir nedenle mi oluşur? Bunların hepsi de bir sağlık sorunu yaratmaya yeterli. Ancak duygular önemli bir rol oynuyor, üstelik onları etkilememiz mümkün.

Olaylara ve deneyimlere herkes farklı tepki verir. Mutluluk veren ve üzen duygular arasında değişen bir deneyimler yelpazemiz vardır. Değişken duygulara sahip olmak sağlıklıdır. Negatif duyguları alışkanlık haline getirmek fiziksel rahatsızlığa katkıda bulunur. Birlikte çalıştığım insanların çoğunun rahatsızlığında güçlü duygular etkendi. Olayların çoğunda sorunun kaynağı duygusaldı; sağlık sorunu duygusal yüklerinin fiziksel yansımasıydı.

Duygular sağlık sorununun kaynağı olduğu gibi, aynı zamanda birçok sorunu ortadan kaldırmak için de kullanıla-

bilir. Sağlığınızı iyileştirmek için duygularınıza rehberlik etmeye niyetlenin. Kurslarıma katılan insanların bazılarında depresyon olduğunu gözlemliyorum. Depresyonun kökeninde fiziksel rahatsızlıkları olabilir ya da depresyonlarının neticesinde fiziksel rahatsızlık yaşıyorlardır. Hangisi olursa olsun, depresyon duygulardan örülmüştür ve duygular fiziksel bedenden ayrı tutulamaz. Duygularımızı ve onlara verdiğimiz tepkiyi etkileyebileceğimizi anlamamız çok önemli. Hangisinin daha önce oluştuğunu anlamaya çalışmakla zaman kaybetmek yerine, enerjinizi zihinsel ve fiziksel sağlığınızı düzeltmek için kullanın.

Depresyonu başın etrafında ve omuzlarda durgun enerji yamaları gibi görürüm. Bu bölgelerde enerjinin, beyne ve sinir sistemine akışını bloke ederler. Uyumlu bir enerji akışını geri kazanınca, kişinin fiziksel rahatsızlığı ya da hastalığı hızla azalır. Kişinin bunları kontrol edebileceğini bilmesi dahi onun duygusal yapısı üzerinde pozitif etkiler yaratıyor. Sağlık ve hastalık konularında zihinsel ve fiziksel sağlığı birbirinden ayrı tutmak imkânsızdır.

Sağlığımız ve sağlık konularına yaklaşımımız da fiziksel durumumuz açısından çok önemli. Ne düşündüğümüz, deneyimlerimizden elde edeceklerimizle ne yapacağımız konusundaki düşüncelerimiz, bizim duygularımızı nasıl kullanacağımızı doğrudan etkiler. Tanıdığım bir kadın evinin çevresindeki 1000 km içinde yaptığım her grup çalışmasına katılıyordu. İki yıl önce ilk tanıştığımızda doktor kendi-

sine ölümcül bir kanser teşhisi koymuştu. Pankreasındaki kanser, ciğerlerine, karaciğerine ve dalağına yayılmıştı. Kadın duygusal olarak paramparça olmuştu. O günden bu yana kitaplarımda ve grup çalışmalarımda verdiğim her türlü uygulamayı yaptı. Bunların kendi sağlığı üzerindeki etkisini gördü. Duygularının ve yaklaşımlarının kendine olan yansıması onu kendi gücünü geri kazanmaya götüren yolda en belirgin etkendi. Son taramalarda akciğerlerinde, dalağında ve karaciğerinde hiçbir kanser izi görülmedi. Pankreasındaki tümör dahi küçülmüş. Sağlığının kendi yaptıklarıyla düzeldiğini bilmek ona gurur veriyor. Grup çalışmaları da ona odağında kalması, bu yolda devam etmesi için destek oluyor; kendisini güçlenmiş hissediyor. Kendine güven duygusunun dışarı yansıması çok net görülebiliyor.

Bu bölümde duygularınızı pozitif tutmanıza yardımcı olacak yöntemler bulacaksınız. Bunları yapmak sizin sağlığınıza kavuşma sürecinizin ayrılmaz bir parçası olacaktır.

Duygular nedir ve neye yarar? Bilgi alanı ile nasıl bir ilişki içindeler? Duygular, niyetlere, anılara ve düşüncelere bağlı hislerdir. Duyguların başlattığı süreç adeta dairesel-dir. Duygular düşüncelere yakıt olma görevi üstlenirler. Bir niyet, düşünce ya da anı, nöronları harekete geçirerek ışık yaymaya başlatır -özel bir frekans- bu da gider ve bilgi alanı ile ilişki kurar. Alan ile anında kurulan bu bağlantı belirli bir duygunun ortaya çıkması için gerekli biyokimyasalların salgılanmasını sağlar. İfade bulan bu duygu yayılan

ışık frekansına özel bir duygudur (her bir duygumuzun daha önceden kurulmuş bir frekansı vardır ve bu kişiden kişiye çok hafif değişiklikler gösterir) ve alanla özel bir bağlantısı vardır. Bir duygu tezahürü böylece çemberini tamamlar.

Her ne kadar duygular niyetlerinizin yakıtı ve etkileyicisi olsa dahi, bu niyeti aşamaz. Niyet her zaman eylemin arkasındaki temel mekanizmadır. Beyninizdeki nöronları aktive ederek, bir nörondan diğerine uyarı gönderilmesini sağlayan şey niyetinizdir. Bu belirli bir frekansta rezonans gösteren elektromanyetik bir alan yaratır. Bir düşünce aklınızdan geçtiğinde bir nöron alanın o kısmıyla bağlantılı olan ve kendisiyle eş bir frekansla rezonansa girer. Bedende ise o düşünce ile bağlantılı olan duygu, alanda bu duygunun yakıtı olabilecek frekansa sahip biyokimyasalları serbest bırakır. Sübjektif ya da deneysel bir açıdan bakacak olursak, siz bu duyguyu bir his olarak algılarken, çevrenizde bulunanlar bunun oluşumunu hissedebilir ve gözlemleyebilir.

Duygular ve onlara bağlı frekanslar çok karmaşıktır. Bu karmaşa kişinin biyolojik ve kimyasal yapısındaki değişikliklerden kaynaklanır. Şu anda sahip olduğumuz bilimsel ölçme yöntemleri maalesef duyguları ölçemiyor. Davranışsal tepkileri ölçmeye çalışıyoruz; nefes sayısı, biyokimyasal seviyeler ve anıların hatırlanması gibi. Bu ölçümlerden daha da önemlisi bizim aldığımız bu verileri nasıl yorumladığımızdır. Bu konuda düşündüğümüzden çok daha fazla etkiliyiz.

Bazıları realitemizi yaratmada en büyük etkenlerden birinin duygularla yüklenmiş niyetlerin alanla kurduğu bağlantı olduğuna inanıyor. Bunda büyük bir gerçeklik payı var, özellikle kendi fizyolojimizi etkilememiz açısından. Sizler aklınızın yattığı şeyleri hayata geçirme eğilimindesiniz. Sizin yaklaşımlarınız ve odaklandığınız nokta sizi sadece alana bağlamakla kalmayacak günlük yaşamınızda atacağınız adımları da etkileyecektir.

Duygular direkt olarak şifaya yönlendirildiğinde çok güçlü bir tedavi aracı olabilirler. Onlar, biyokimyasal değişimler olarak iyi bildiğimiz fizyolojik değişiklikleri hareketa geçirerek bizim niyetlerimize yakıt oluştururlar. Her duygu farklı biyokimyasallar salgılar. Bazı biyokimyasalların ters etkisi olur ve birbirlerini yok ederler; bir molekül, kendisinin karşıtı olan bir başka moleküle bağlandığında, tek başına çok yararlı olabilecek bir etkiyi yok eder. Kısır duyguların istenmeyen etkilerini nötrleştirmek için bu yöntem kullanılabilir. Niyetlerimizi duygularımıza daha dengeli yanıtlar vermeye odaklarsak, biyokimyasal sistemlerimizi sağlıklı bir dengeye kavuşturabiliriz. Kendini bilmenin ve farkında olmanın en can alıcı noktası budur. Ve bu, duyguları bastırarak değil, onlara verdiğiniz yanıtları yeniden eğiterek başarılır. *Duygusal Özgürlüğünüze Biletinizi Kendiniz Kesin* adlı bölümde bunu küçük adımlarla başarmanın yollarını anlatacağız.

Duyguların kimyasal karşılıkları ve kendilerine has

enerji kalıpları olduğu için sizin fiziki sağlığınızı etkilerler. Beden kimyası ve enerjisi iç içe geçmiştir. Enerji kimyasal reaksiyonlardan önce gelir. Hedef denge olduğu için, öfke, üzüntü ya da mutluluk gibi duyguları uçlarda yoğun olarak hissetmek yerine, çok çeşitli duygulara sahip olmak beden için sağlıklıdır. Aslında bir duyguyu tek başına asla hissetmeyiz. Yoğun bir duygu içindeyken dahi ona eşlik eden başka duygular da vardır. Aynı olay içinde öfke, kızgınlık ve mutluluk hissedilebilir. Her birimiz kendimizi rahat hissettiğimiz duyguları üretiriz. Yaşlandıkça ve değiştikçe duygusal denge noktamız da değişebilir.

Kendimizi çok kötü hissetmemize neden olsalar bile duygular ahlaki ya da manevi açıdan iyi veya kötü olamazlar. Sadece kim olduğumuzun bir parçasıdırlar. Sanki üzerlerinde çok az bir kontrol gücümüz varmış gibi gelirler ve giderler. Ama kontrolümüz vardır. Düşünce kalıplarımız hangi duyguları hissedeceğimize ait anahtarlardır. Ayrıca, duygularımıza nasıl tepki verdiğimizi değiştirebilir veya kontrol edebiliriz. Duygularımızı dengeli bir şekilde nasıl değerlendireceğimize ve nasıl tepki vereceğimize mantıklı bir yanıt ararız. Duygularımızın farkında olmak, ne hissettiğimizi tanımak açısından önemlidir. O zaman duruma nasıl tepki vereceğimize karar verebiliriz. O andaki niyetlerinizin ne olduğuna karar vererek kontrol sağlayabilirsiniz.

Sağlık sorunları genellikle kişi negatif duygulara kapıldığında ortaya çıkar. Negatif duygular dengesiz bir aura ya da

enerji sistemi olarak yansıyabilir. Bu durumda sağlıklı ışıma akışı bozulmuştur. Auradaki bu dengesizlik, fiziksel rahatsızlıkları da beraberinde getirir. Zehirli duygular ve düşüncelerden dolayı bedende zararlı kimyasal değişiklikler olduğunu gösterir. Depresyon gibi duygusal çatışmalarda duygularınızı ve dolayısıyla sağlığınızı etkileyerek kontrol edebileceğinizi anlamanız çok önemlidir.

Ciddi psikolojik ve duygusal rahatsızlıklar aurada kendilerini özel bir formda belli ederler. Şizofreni hastalığı başın etrafından çıkan ve rastgele noktalarda biten oklar ve ağır bir enerji akışına sahip aura olarak kendini belli eder. Bu rahatsızlıkla derin düzeyde bir çalışmaya başladığımda belirgin bir fonksiyon bozukluğu kalıbı olduğunu fark ettim. Düşünce başladığında beyinde ışık çakması görürüm. Bir ışık kalıbı olarak gördüğüm normal düşünce, yolunu daha tamamlamadan yoldan çıkar. Işık parçacıkları rastgele saçılır. Düşünceler işlemini bitirmeden kesilir.

Daha önce de söylediğim gibi depresyonu, ayarı bozuk karlı bir televizyon ekranı gibi, durağan enerji kalıplarıyla kaplı görüyorum. Bu kalıplar enerjinin serbestçe akışını engelliyor.

Duygular niyetlere, düşüncelere ve anılara bağlı hisler olduğu için, anıları hatırlamada bize çok yardımcı olurlar. Bir olay yaşadığımızda bir sürü nöron, olayla ilişkili düşünceler ya da düşünce kalıplarıyla bağlantı kurarak belirli bir frekans yayar. Her olayla ilgili hislerimiz ya da duyguları-

mız vardır. Bir olayı hatırladığımız an onunla ilgili duyguları da tetikleriz. Bu nedenle duygular şifa sürecinde hassas bir şekilde kullanılır. Her bir duygu alanda belli bir bölge ile güçlü bir bağlantı içindedir. Baskın duygularınızı kontrol altına aldığınızda, alanda bağlantı kurduğunuz bilgiyi kontrol edersiniz. Böylece bedeninizin optimum sağlığını belirleyen biyokimyasalların salgılanmasına yol açacak hâkim ışık frekanslarını etkilemiş olursunuz.

Başkalarının duygularının da bizim üstümüzde ve daha geniş gruplar üzerinde etkisi vardır. Bu nedenle grup şifa çalışmaları çok güçlüdür. Kolektif şifa niyeti ve gruptaki herkesin duyguları çevreyi şifa açısından mükemmel bir hale getirir.

Diyelim ki kendinizi nötr hissediyorsunuz ve hiçbir güçlü duygunuz yok. Birden odada birisi size kızıyor. Şimdi sizin duygularınızla o kişinin duyguları arasında bir fark oluşmuştur. Buna bağlı olarak sizin, onun ya da ikinizin birden hislerinde bir artış oluşur. Kendinizi kızgın hissetmeyebilirsiniz ama o insanla aranızdaki frekans farkını bilirsiniz. Bu noktada birçok olasılık söz konusudur. Siz de kızabilirsiniz; bu da öfke vibrasyonu seviyesini büyütür. Ya da sakin kalmaya niyetlenerek, karşınızdaki insanın öfke vibrasyonunu da sakinleştirmeyi hedefleyebilirsiniz ve sonuçta bir denge elde edilir. Her iki frekans da birbirini dengelemeyi ya da nötralize etmeyi dener. Benzer şekilde bir grup öfkeli insanın bulunduğu bir odaya giren sakin bir ki-

şi sakinleştirici duygular yayarak odadaki öfke enerjisini nötr hale getirebilir. Denge değişik bir vibrasyonun ortama girmesiyle doğal olarak sağlanır.

DUYGUSAL DENGEYİ SAĞLAMAK

Duyguların güçlü bir şekilde sağlığı etkilediği açık... Duygularınızı kontrol edin. Bunu sadece siz yapabilirsiniz! Bu şekilde duygusal bazlı sorunları iyileştirebilirsiniz. Herkesin geçmişten gelen, ilişkiler ve bağışlama konularında pişmanlıklar içeren duygusal konuları vardır. Onları nasıl ele aldığımız ise gündelik yaşamımızı etkiler. Geçmiş bitmiştir; ileriye doğru giderken onu geride bırakmalıyız. Biz şu anda yaşıyoruz; geleceğe dönük niyetlerimizin rehberliğindeki anda...

Tanıdığım bir bayan yıllar önce boşanmış ve tek oğlu ile bağlantısını kaybetmişti. Sonuçta duygusal olarak ilerleyemiyordu. Yeniden evlenmesine, üç çocuk sahibi olmasına ve sevgi dolu bir ilişki içinde bulunmasına rağmen hep ilk çocuğunu düşünüyordu. Ne yaptığını, ne düşündüğünü, ne hissettiğini... Kendisi hakkında anlatıldığını düşündüğü olumsuz hikâyeleri dinleyip dinlemediğini, onu bulmaya çalışıp çalışmayacağını.

Yıllar önce fibromiyalji (yumuşak doku romatizması) hastalığına yakalanmış böylece psikolojik acılarına, sertlikler ve boşalmalar ile birlikte gelen çok sancılı fiziksel bir rahatsızlık da eklenmişti. Grup çalışmalarımdan birine katıldı. Onun olumlu niyetler kullanarak fiziksel sorunun üste-

sinden geldiğini görebiliyordum; oğluyla ilgili bir anlayış kazanmıştı; genç bir adam olmuş oğlu ile karşılaştığını ve onu sevdiğini içeren imgelemeler üzerinde çalışıyordu. Onun bunu hissedeceğine ve olumlu niyetlerine bir şekilde yanıt vereceğine inanıyordu.

Bir yıl sonra bir başka grup çalışmama katıldı. Gözyaşları içinde fibromiyaljisi ile ilgili artık hiçbir fiziksel ağrı çekmediğini anlattı. Oğlu birden ortaya çıkmış ve onu aramıştı. Şimdi kavuşmuşlar ve aradan geçen kayıp yılları kapatmaya çalışıyorlardı.

Şifa niyetlerini hassas bir şekilde tasarlayıp yansıtabilmek için pozitif kalmak çok önemlidir. Yakın zamanda negatif bir ilaç tedavisi altında iseniz bunu becermek çok zor olabilir. Hatta bazıları bunu neredeyse imkânsız bulduklarını söyler. Unutmayın hiçbir şey imkânsız değildir!

Kendinizi olumlu bir zihin çerçevesi içinde imgeleyerek başlayın. İyimser olabilmek için bilinçli bir çaba sarf edin, bir zaman sonra bunun alışkanlık haline geldiğini göreceksiniz. Doğal olarak bu şekilde düşünmeye başlayacaksınız. Bakış açınızdaki değişimi gördüğünüzde kendi sırtınızı sıvazlamayı unutmayın.

Duygusal Özgürlüğünüze Biletinizi Kendiniz Kesin

Bu çalışma geçmişten gelen duygusal sorunlarınızın günlük yaşamınız üzerindeki etkisini azaltmaya yardımcı olacaktır.

1. Tekrarlayan tüm negatif duygularınızı, düşünce kalıplarınızı bir liste halinde yazın. Derinlere kadar inin, geride hiçbir duygunun gömülü kalmadığına emin olun.

2. Dikkatinizi çeken konuların altını çizin, belirli bir çözümü olmadan tekrar tekrar gündeme gelen konuları belirleyin. Bunları tanımlamak için kendi kendinize yaptığınız, alışkanlık haline gelen içsel negatif konuşma kalıplarınızı gözlemleyin. "İlişkilerde hep sorun yaşarım." gibi.

3. Şimdi gözlerinizi kapatın ve not aldığınız konular ve tekrarlayan temalarla ilgili düşünün. Kendi kendinize konuşurken, güçlendirdiğiniz düşünceler ne? Neden mesela, "İlişkilerde hep sorun yaşarım." deme alışkanlığı edindiniz. Bu düşünce geçmiş olayların bir sonucu mu yoksa realiteniz bu olumsuz düşünceden mi etkilendi işte buna hiç emin olamazsınız.

4. Sonra, bu kendi kendine konuşma cümlelerinizi ve fikirlerinizi pozitif yönde nasıl dönüştürebileceğinizi düşünün. Bu konuları belirlemek henüz ilk adım. Şimdi aktif bir çalışmayla bunları değiştirecek ya da ortadan kaldıracaksınız. "İlişkilerde hep sorun yaşarım." cümlesi pozitif bir değişime imkân tanımıyor. Cümleyi olumlu bir çerçeve içinde yeniden kuralım: "Başkalarıyla pozitif ilişkiler kurarım."

5. Bu listeyi saklayın ve diğer günler, her defasında tek bir duyguyu ve temayı ele alarak, onun üzerinde kafa yorun.

6. Bu negatif duyguyu sizde tetikleyenin ne olduğunu düşünün. Sonra bu duyguyu tetikleyen olaylara daha sağlıklı tepkiler verme yolunu bulun. Kendi kendinize konuşurken ya da yüksek sesle aynı eski cümleyi tekrarlarken yakalayın kendinizi; "İlişkilerde hep sorun yaşarım." Size negatif duygu ve düşüncelerinizi güçlendiren bu cümleyi söyleten olayları ve bağlantıları inceleyin.

7. Aklınızın gözünde bu yeni olumlu tarza gösterdiğiniz tepkiyi olabildiğince gerçekçi olarak görün. Yeni tepkinizi duygusal denge hedefiniz haline getirin. Örneğin sizinle ortak pek çok ilgisi olan yeni bir insanla tanıştığınıza ve onunla arkadaş olacağınıza dair bir senaryo kurgulayın. Önceden yaptığınız gibi daha kapıda kim olduğunu görmeden kapıyı kapatmak yerine, kendinizi yeni olasılıklara açın.

8. Tepkinizi kontrol altına almada ustalaştığınızda listenizdeki ilgili duygunun üstünü çizin. Size en iyi şekilde hizmet vermeyen duygu ve düşüncelerden kurtulmuş olmanın verdiği özgürlük ve tatmin duygusunun keyfini çıkartın.

Sorun yaratan ilişkilerle başınız belada ise, 'trafik öfkesi' diye adlandırabileceğimiz bir çalışmayı tavsiye ederim. Zamana karşı yarışın yaşandığı toplumumuzda, yollarda duyulan öfke insanda önlenemez bir kızgınlık yaratıyor. Düşünün trafikte bir adam sizi olmadık bir anda sollayarak geçiyor; birden içinizde büyük bir öfke yükselir. Böyle du-

rumlarda tepki vermeden önce derin bir nefes alın. Diğer arabadaki sürücünün bir arkadaşını hastaneye yetiştirmek için acele ettiğini düşünün ya da onun bu davranışını makul kılacak başka bir senaryo kurun. Bunu bildiğinizde göstereceğiniz tepkinin farklı olacağı bilinciyle, o anki tepkinizi değiştirin.

BAĞIMLILIKLAR VE KÖTÜ YAŞAM TARZI ALIŞKANLIKLARI

Duygusal reaksiyonlarımız iki faktörün kombinasyonundan oluşur; genetik yapımız ve çevresel etkiler. Her ikisi de dinamik sistemlerdir. Her birimiz bir diğerinden farklı çevrelerde yetiştirildik. Ailelerimizin düşünsel ve duygusal rehberlikleri ile tecrübe ettiğimiz olaylar farklı olduğundan biz de farklı geliştik.

Bazı kişilerin sağlık sorunlarının temelinde ilk duygusal deneyimleri yatar. Bazı aile çevrelerinde, bu duyguların bastırılmış olduğunu görürüz. Erkekseniz, çocukluğunuzda size muhtemelen ağlamamanız gerektiği öğretilmiştir. Sorun neyse 'yutmanız' ve 'bir erkek olmanız' istenmiştir. Bazılarımıza aptal olduğumuz veya istediğimiz ya da ihtiyacımız olan bir şeyi hak etmediğimiz söylendiğinde ortaya çıkan utanç, yetersizlik ya da suçluluk duygularını bastırıyor olabilir. İnkâr edilen bu duygular ileri yaşlarda alkol, uyuşturucu ya da sigara bağımlılığı olarak da ortaya çıkabilir. Fiziksel semptomların duygusal tepkilerle iç içe olduğu aşikârdır.

Bağımlılık çeşitleri dünyada adeta bir salgındır. Bağımlılığın fiziksel, kimyasal ve duygusal faktörleri vardır. Kalıp kırılmalı ve yazılım sizin yararınıza olacak şekilde yeniden programlanmalıdır. Uzun vadede bu duruma ilk olarak neyin yol açtığı önemli değildir zira bütün nedenler iç içedir. Asıl önemlisi sizi neyin tetiklediğidir. Bunu analiz edebildiğinizde istenmeyen tahrik unsurlarını ele alarak onlara verdiğiniz tepkiyi gözden geçirmeniz mümkün olur. Mesela, stres sigara bağımlılığınızı tetikliyorsa, belirli stres kaynaklarını azaltmanın yollarını araştırın.

Ebeveynlerden birinin negatif bir tutumu varsa bu enerji evin içindeki herkesi etkiler. Çocuğun bu davranışı gözlemlemesi onun kötü duygusal alışkanlıklar edinmesine yol açabilir. Sigara, alkol ya da aşırı yemek yeme gibi alışkanlıklar için de aynı şeyi söylemek mümkün. Çocuklar gözlemledikleri davranışları benimseyebilir. Bütün yetişkinlerin sigara içtiği bir aileden gelmiş olabilirsiniz. Ya bunu normal olarak kabul eder ya da bir başka yerde öğrendiklerinizden dolayı reddedebilirsiniz. Tüm bunlar genetik yapınızdan bağımsız, çevresel faktörlerle yüklenmiş duygulardır. Aşırı stres ve kötü alışkanlıklar çok derinlere gömülmüş olabilir. Kişide kötü duygusal alışkanlıkların yanısıra fiziksel olanlar da bulunabilir.

Hedefiniz, onlara gösterdiğiniz tepkileri yeniden eğiterek, duygusal denge kurmayı başarmaktır.

Sağlık sorunlarının altında genellikle kötü yaşam alış-

kanlıkları yatar. Kötü alışkanlıklarınıza katkıda bulunabilecek her şeye dikkat etmeyi öncelik haline getirin. Bunun için ilk adım sorunun varlığını kabul etmektir. Sizi zararlı alışkanlığa ya da tepkilere sürükleyen nedeni anlamaya çalışın. Böylece verdiğiniz tepkileri duygusal seviyede yeniden eğitebilirsiniz. Sorunun kökündeki duygusal konuları düşünün. Diyelim ki aşırı yemek yiyorsunuz, "Neden aşırı yemek yemeye başladım?" diye sorun kendinize. Sağlıksız olduğunu bile bile niye aşırı yemek yediğinizi sorgulayın. Sorunun yanıtını bulmak için meditasyon yapmak yararlı olabilir.

İleriye gitmek kolay değildir. Önce geçmişinizle barış anlaşması yapmanız lazım. Neden şu anda böyle bir sorun yaşadığınızı anlamanız lazım. Almanız gereken dersi etkin bir şekilde alın ve onu ait olduğu yere bırakın; geçmişe. Şimdiye ya da geleceğe değil. İlerleyebilmek için bırakmanız gereken hisler nedir? Birisini ya da kendinizi bağışlamanız gerekiyor mu? Kendinize karşı dürüst olun.

Düşünceleriniz, duygularınız, kelimeleriniz ve davranışlarınız yaydığınız ışık frekansını ve buna bağlı tüm biyokimyasal reaksiyonlarınızı belirler. Biyofoton ışımanız niyetlerinize göre tepki verir yani duygularınızın yakıtı olan niyetlerinize tepki verir. Değişim karmaşık bir süreçtir. Sonuçta bundan sorumlu olan sizsiniz. Sadece peşinde olduğunuz sağlık düzeyini yakalayabilmek için duygularınızı *etkileyebileceğinizi* bilin.

TAVRINIZI AYARLAMAK

Kendinize şifa verme beceriniz konusunda şüpheleriniz varsa tavırlarınızı değiştirmek için mutlaka çalışmanız gerek. Öncelikle her birimizin şifacı olduğunu anlamanız çok önemli. Böylece gücünü kucaklayarak, şifayı mistik yapısından çıkartmış oluruz. Kendi sağlığımızdan sorumlu olmalıyız. Bilgisayarımız olarak hareket eden zihnimiz, değişiklikler yapma konusunda ciddi olduğumuzu değil, değişiklikleri *yaptığımızı* bilmeli. İnsanı yolundan alıkoyan birçok şeyin ve stres yapıcı faktörün olduğu günümüzün kaos içindeki modern dünyasında kişinin ısrarlı bir şekilde ve dürüst olarak kendini incelemesi mümkün olmayabilir.

Çoğumuz karşımıza çıkan sorunları anında kestirmeden çözme yoluna gidiyoruz. Sağlığımız için de ilaçların bize bu konuda yardımcı olacağını düşünüyoruz. Aynı şey para konusunda da geçerli. Hatta bir ilişkiyi kurtarmak için çocuk sahibi olanlar da var. Sorunlarımızı kestirmeden halletmek için çözümü hep dışarıda arıyoruz. Sağlık ve şifa konusunda artık kendi dışınızda bir yere bakmayın. Farkı yaratabilirsiniz.

Enerji tedavileri söz konusu olduğunda hemen sonuç almak yerine, motivasyonunuzu uzun soluklu tutmanız lazım. Düşünün ki size günde dört adet olmak üzere on günlük bir antibiyotik tedavisi verildi. İki hap aldınız ve hiçbir değişiklik görmediniz. "Bu antibiyotik işe yaramadı," diyerek, hapı bıraktınız. Hâlbuki size verilen tüm tedaviyi uygu-

lamadınız. İster geleneksel, ister alternatif olsun, tedavilerde size verilen talimatları uygulamanız çok önemli. Süreci tamamlamadan o konuda bir çıkarımda bulunmanız ise çok yanlış.

Kirli bir su içerek hastalandığınızı ve doktorun verdiği antibiyotiklerin tümünü kullandığınızı düşünelim. Tedavi biter bitmez tekrar aynı kaynaktan gelen kirli sudan içtiniz ve yine hastalandınız diyelim. Şimdi ilaçları mı yoksa sürdürdüğünüz kirli su içme alışkanlığını mı suçlamalı? Seçtiğiniz sağlık yolunda ilerlerken sağlık sorunlarınızı yaratan alışkanlıklarınızı tekrarlamamaya dikkat edin.

Hastalık geldiğinde korkmak ve telaşa düşmek doğaldır çünkü endişelenirsiniz. Aile üyeleri ve yakın arkadaşlarınız da stresinizi hisseder. Bu da sağlık sorunlarınızın sizin üstünüzde yarattığı komplikasyonların negatif etkilerini artırır. Sizin bir an evvel iyileşmek için tüm gayretlerinize rağmen ailenizin bu iyi niyetli telaşları iyileşme sürecinizi geciktirebilir. Onların niyeti sizinkini etkiler. Gücünüzü kazanma konusunda kendinize dürüst olun. Negatif duyguları şekerle kaplı göstermek ile gerçekten istediğinizi dışa yansıtmak arasındaki farkı biliyor olmalısınız.

Kendinizi sadece sizin değiştirebileceğinizi hiç unutmayın. Düşünce kalıplarınızı değiştirebilirsiniz. Korku sağlığa giden yolda dönüşümünüzü başlatacak yararlı bilginin size akışını bloke eder. Şüpheleri ve korkuları geride bırakarak ilerleyin.

Eğitim düzeyiniz, değişim potansiyelinizi geliştirme ve kendi gücünüzü kazanma yolunda bir etken değildir. Batı tıbbı doğrultusunda çok iyi eğitim almış insanlarla konuştuğumda onların yaklaşımlarını değiştirmede çok zorlandıklarını ve kişinin değişebilecek yeteneğe sahip olduğu konusunda da şüpheci olduklarını görüyorum. Değişimin geldiğini hissetmeli ve bilmelisiniz. Başa çıkmamız gereken en önemli şey; öğrendiklerimizi unutmak ve unuttuklarımızı hatırlamaktır.

Olumlu Bir Yaklaşım Kazanma Adımları

1. Değişime karşı yaklaşımlarınıza dikkat edin. Değişimi bekle, kapını aç ve zevkini çıkar. Yaşamdaki her deneyimde olduğu gibi, yaşama ne verdiğimizle, yaşamdan ne aldığımız arasında direkt bir ilişki vardır. Kısır yaklaşımlarınızı değiştirmeye istekli olun.

2. Negatif duyguları temizlemenin ve kısır yaklaşımları ortadan kaldırmanın en önemli kısmı bağışlayıcı olmaktır. Bu başkalarını bağışlamak kadar, kendini bağışlamayı da kapsar. Geçmiş hatalar, geçmişte bırakılmalıdır. Bağışlayan olarak, kendinizi bırakabilmek için güçlendirin.

3. Özgürce şimdide yaşayın. Geçmiş deneyimlerinizden ders çıkartın ama gelecek için, doğmamış çocuğa kefen biçmekten vazgeçin. Enerjinizi şimdi ve buraya odaklayın ve şimdiden en fazlasını alın. Şu anda yaptıklarınız geleceğinizi oluşturur. Anda olmaya, hissetmeye ve düşünmeye çalışın. Hodri meydan...

Deneyimlerimizi algılamak için kullandığımız farklı filtrelerimiz vardır. Bazen bu filtreler gelen bilgiyi tamamen bloke eden kalın perdelere döner. Buna 'entelektüel blok' adını veriyorum zira kişi o anda gelen bilgiye -bilinçli ya da bilinçaltı seviyede- alıcı olmaktan tamamen çıkıyor. Böyle bir kişinin değişime açık olmadan önce, içe dönme çalışmaları yapması gerekir. Değişimi düşünmek yerine, değişimi *hissetmek* daha etkindir. İkinci adım ise iyileşme yolunda olduğunu bilmektir. *Zihin* sözlerle ve düşünce ile programlanabilir ve beden onu takip eder.

Hepimizde suptil enerji alıcıları var ancak bunların akan bilgiyi emmek için bağlantı kurmaya, almaya ve o bilgide titreşmeye hazır olmaları lazım. Zararsız, kötü niyet taşımayan şeyler dahi suptil enerji ayarımızı bozabilir. Diğer tüm programları devre dışı bırakarak sadece sevdikleri programı izleyen televizyon seyircilerini düşünün. Aynı zamanda etkin bir şekilde tek program seyredebileceğimiz için onu seyrederken etkin bir şekilde gelen tüm diğer bilgileri bloke etmiş oluruz. Bizlerin de gelen yeni bilgiyi almak ve işleme tutmak için kendimize izin vermemiz ve eski alışkanlıklarımızı silmeye hazır ve istekli olmamız lazım.

Çok etkileyici akademik diplomalara sahip bir bayan benden kendisine uzaktan şifa vermemi istedi. Alternatif tıp konusunda oldukça bilgi sahibi idi. Seanslardan sonra çok az bir etki hissetmiş olmasına çok şaşırdım. Bana üçüncü kez bu hastalığa nasıl yakalandığı hakkındaki düşüncele-

rini anlattığında, ayıldım. Kendisini bir kurban olarak görüyordu. Kendi sağlık sorunlarının tümünden bir başkasını sorumlu tutuyordu. Ancak bu kurban zihniyetinin ona hiçbir faydası yoktu. Kabahatli bulmak kendi gücünü kazanmanın yolunu keser. 'Ben ve onlar' diye bir bakış açısına sahip olmakla kendinizi onlardan ayrı tutmakla kalmaz, kendinize ait sorumluluklardan uzaklaşırsınız. Bu bayanın yaklaşımı ise kısır negatif düşüncelere onu mahkûm ettiği gibi kendine şifa verilmesinin de önüne geçiyordu.

Duygusal temizliğinizi yaptıktan ve geçerliliği kalmamış inançları serbest bıraktıktan sonra akılcı, analitik rolünüzün dışına çıkarak, enerjinizi hissettiğiniz farkındalık düzeyine girin. Analiz yapmak, ince eleyip sık dokumak, bilginin doğal enerji akışına direnç yaratır. Bırakın enerji aksın.

ŞİFA YOLCULUĞU İÇİN TOPLANMAK

Psikolojik ve duygusal valizleri toplamak çok sıkıcı bir iş haline gelebilir. Bununla kolayca başa çıkabilmek için şifa yolculuğuna çıktığınızı düşünün. Yanınızda götürebileceğiniz bir tek sırt çantanız var. Bu nedenle yolda en çok ihtiyaç duyacağınız şeyleri alabilirsiniz. Aldığınız şeyleri dikkatle kontrol edin. Seçici olun. Sadece ihtiyaçlarınızı alın. İhtiyaç duymadığınız her duyguyu, düşünceyi, hissi ve anıyı geride bırakın. Bunları sizi aşağıya çeken ağır tuğlalar olarak düşünün. Bu tuğlaları size tanıdık geldiği için rahatsız etmeyen bir duvar olarak da düşünebilirsiniz ama yolu-

nuzu kapatan bir duvar. İhtiyaç duymadığınız her şey geride bırakılmalı -yoldan çıkartılmalı- reddedilmeli ve kendinizden uzak tutulmalıdır.

Sırt çantanız taşıyamayacağınız kadar ağırsa, zihninizde yarattığınız bu çantayı açın ve yakından bakın; içinde aşağıda sayacağım ağır negatif duygular var mı?

* Sağlığınızı etkileme konusunda kendinize duyduğunuz şüphe
* Suptil enerjilerin gücü konusunda emin olamama
* Sağlığa giden yoldaki kararlılığınızda çevrenizdekilerin ya da sizin bir şekilde duraksamanız

Bu düşüncelerin her biri sırt çantanızda taşıdığınız taşlar gibi sizi aşağı çeker. Sizi yolunuzdan alıkoyan her bir inanç ya da düşünceyi değerlendirin;

1. Her seferinde tek taşı ele alın (negatif duygu ya da yaklaşım).

2. Bu duygu ya da yaklaşımı sizde uyandıran inanç ya da olayı belirleyin.

3. Yüksek sesle ne olduğunu ve artık ona ihtiyaç duymadığınızı söyleyin.

4. Zihninizin gözünde, bu 'taş'ı olabildiğince uzağa atın.

5. Onun düştüğü yere arkanızı dönün. Dönüp ondan uzaklaşmak onu güçsüz ve tek başına bırakır.

6. Bu işlemi yapmaya gereksiz yükleri boşaltıncaya ka-

dar devam edin. Sonunda anlayacaksınız ki, yolunuza devam etmek için size sadece evrensel enerji ve düş gücünüz lazım. Aslında ihtiyaç duyduğunuz şey sınırsız ve ağırlıksız, yani gerçekte bir sırt çantasına dahi ihtiyacınız yok.

Duygusal sorunlar ele alınmazsa enerji tedavileri lastik bant çekiştirmeye benzer. Kişi enerjiyi kabul eder görünür ama gelen bilgiyi işleyemez. Kişi almaya alıcı değildir. Lastik bant uzar ancak tekrar eski şekline geri döner ve tedaviden kalıcı bir yarar elde edemez. Bu nedenle duygusal konulara odaklanarak yolunuzu kapatan konuları açmanız gerekir.

Bu duygusal temizliğin verimli olabilmesi sizin ne kadar esnek düşünceli olduğunuza bağlı. Bir bayan benden enerji tedavisiyle ilgili tavsiye istedi. Enerji tedavileri konusunda çok bilgisi olduğunu belirten bu hanıma bir çalışma önerdim. Seyahat için yanına neler alacağını sorduğumda bana şifa yolculuğunda yanına çok sevdiği birkaç kitabı alacağını söyledi. Bu kitapları geçmişindeki aşinalığın verdiği duygusal rahatlamayı yakalamak için kullanıyor gibi geldi. Bu tavrı da onu geleceğe taşıyacak açık fikirli bir yaklaşımdan uzak tutuyordu. Şifa yolculuğundan kalıcı yararlar sağlamak istiyorsa değişime açık olması gerektiğini önerdiğimde birden kendini kapadı. Akademik bilgi tabanı ona çok değerli bilgiler sunarken, bu bilgilere olan katı bağımlılığı ilerlemesi için bir engel oluşturuyordu.

ARA VERMEK

Farkında olmadan kendimizi günlük yaşamın koşuşturmasına kaptırıyoruz. Bazen durmak ve stok değerlendirmesi yapmak yararlı olabilir. Hedeflerinize giden yolun neresinde durduğunuzu değerlendirin. Kendinize dinlenme ya da basketbol oynama molası verin. Boş boş dolanmak için izin verin. Her uyanık anınızı yükselen bir verimlilik çizelgesine çevirmek zorunda değilsiniz. Programınıza ara verin.

Sağlığımız için gevşemek hayati önem taşır. Bu nedenle kendinize eğlenmek ya da spor yapmak için zaman ayırın. Bazıları meditasyonun muhteşem bir stres azaltıcı olduğunu söylüyor; bilinçli farkındalığımızı yeniden ayarlayacak bir zihin ve beden gevşemesi. Yaylarınızı gevşetebileceğiniz zevkli bir yol bulduğunuz her an, buna zaman ayırın. Çoğumuz zamanın yetmediğine inandığımız için, hiçbir şey yapmamaya nasıl zaman ayırabiliriz ki? Bu konudaki düşüncelerinizi değiştirin zira meşgul zamanlar içinde mola zamanı bizim için bir öncelik olmalıdır. Takviminizi önünüze alın ve kendinize dinlenme zamanı ayırın. Yaşamınızda bir şeyleri yeniden yapılandırın ki bu gerekli aktivite için özgür kalın.

MİZAH VE ŞÜKRAN DUYGULARININ SAĞLIK VE İYİLEŞME SÜRECİNDEKİ ETKİLERİ

Mizah gereklidir çünkü hayatın neşeli tarafını görmemize yarar. Yaşamlarına mizah ekleyerek sağlık bulan nice insanın belgelenmiş vaka bilgisi var. Günde birkaç kahkaha

ruh sağlığı için harika bir ilaçtır. Hayatla ilgili ciddi konular üzerinde çalıştıktan sonra saçma bir televizyon filmi seyretmek çok faydalıdır.

Son olarak yaşama şükran duymanızı söyleyeceğim. Sahip olmadıklarınıza yerineceğinize, elinizde olanlarla hoşnut olmasını bilin. Maddi nesneler, ilişkiler ve sağlık için de bu geçerlidir. Takdir duygusu mutluluk getirir. Yaşamdan zevk almak gerekir. Sürekli şükran duymak hayatta başarmamız gereken en önemli şeylerden biri olsa gerek. Her yemekten önce teşekkür etmek sahip olduklarımıza duyduğumuz şükranı dile getirmenin en iyi yoludur. Bir başka basit yöntem de her gün bir şey için şükran duygunuzu dile getirmenizdir. Her sabah o günle ilgili özel olarak neyi takdir ettiğinizi yüksek sesle söyleyin. Diğer bir yöntem de başkalarına pozitif enerji göndermektir. Bir başkasını mutlu etmek adına kendi yolunuzu değiştirdiğiniz oldu mu? Şükran duygusunu bir alışkanlık haline getirinceye kadar çalışın. Farkına varmadan böylece yeni bir yaklaşım geliştirmiş olacaksınız. Yaşamınıza ihtiyaç duyduğunuz herkesi ve her şeyi çekebileceksiniz. Yaşama karşı bu dengeli seviyeye yükselmek sizin ellerinizde.

Sağlığınızla ilgili hedefinizi tekrar değerlendirerek potansiyelinizi en yüksek seviyeye çıkartmak için çalışın. Bunu başarmak için neye ihtiyacınız varsa varlığınızın her hücresini onunla doldurun. Bu hedefinize ulaşmak için ihtiyacınız olmayan her şeyi fırlatıp atın. Şimdi yolculuk için hazırsınız.

Neden duygu ya da düşünceye niyet yüklüyorsunuz? Bu, realiteyi güçlendirmek için duygu ve düşünceyi daha mı etkili kılıyor?

Düşüncenin ve duygunun ne olduğuna bağlı. Onlar birbiriyle uyumlu ise çoğu kez kuvvetli bir şekilde niyet yükselecektir. Bu durumda etki büyük olacaktır. Ancak niyetinizle ters düşen bir duygunuz varsa o zaman birlikte çalışamayacaklarından, niyetin etkisi azalır. Mesela trafikte sakin kalmak niyetini taşıdığınızı düşünelim, yolunuzu kestiler ve siz öfkeleniverdiniz. Kızgınlığınızı tetikleyen şeylere farkındalığınız arttıkça, sakin kalma niyetiniz daha da etkin olabilir.

Korku bilgi akışını bloke eder mi?

Aslında hiçbir şey bilgiyi bloke edemez. Korku dikkatinizin yönünü değiştirebilir. Korku, bilgilerin ön plana çıkmaması için yönlerini değiştirerek ya da sizden uzaklaştırarak, önemli bilgileri arka plana itebilir. Örneğin yılanlardan korkuyorsanız, odak noktanız sürekli olarak etrafta bir tane yılan olup olmadığına takılıdır. Ama yılandan kaçayım derken, onun korkusundan karşıdan gelen arabayı göremeyebilirsiniz. Korkudan o anda sizin için hayati olanı kaçırırsınız.

Duygularımızı ve yaklaşımlarımızı değerlendirirken, şifa niyetlerimizin samimi olup olmadığını nasıl bilebiliriz?

Bazen niyetlerimizde ciddi olup olmadığımızı anlamak

zordur. Görünürdeki samimi iyileşme niyetimiz, ekonomik ve sosyal nedenler gibi genel konular nedeniyle bilinçaltımız tarafından gözardı edilebilir. Sizi sizden iyi kimse bilemez. Ne düşündüğünüze dikkat edin; alışkanlıklarınızı, yaklaşımlarınızı ve düşüncelerinizi yönlendiren duygu kalıplarınızın farkına varın. Bilinçaltınızı elinizden geldiğince anlamaya çalışın. Rahatlamış meditatif bir halde kendinize niyetlerinizde samimi olup olmadığınızı sorun. Yanıtınızı samimi bir şekilde inceleyin.

Hayvanların duyguları var mıdır?

Hayvan sahipleri hayvanlarının duyguları olduğuna yemin ederler. Sahipleri hayvanlarının davranışlarında yatan duyguları okuyabiliyor. Evcil hayvan sahiplerinin duygu ve eylemleriyle ilişki içine giriyorlar. Bu nedenle hayvanlarımızla duygusal bağ kurarız. Onlarla sürekli duygusal bir iletişim içindeyiz. Duygu sahibi olmada insanlar tek değildir. Ancak onları diğer hayvanlardan daha farklı ifade ederler.

Bölüm 7

İnançlar ve Spiritüalite

Niyet ve nètice beklentisi realitemizi yönlendirir.
—ADAM

Üç yıl önce, pankreas kanseri olan bir kadını tedavi etmeye başladım. Katıldığım Yerli Kabilelerin Birinci Uluslararası Şifa Toplantısında Kanada'nın Ontario bölgesinden Saskatchewan'a beni görmeye gelinişti. Bu toplantıda grup tedavilerini yürüttüğüm bir etnik çadırım vardı. Her seferinde on iki kişi alıyordu. Doktorlar kanserinin ölümcül olduğunu ve birkaç ay içinde yoğun bakıma kaldırılması gerekeceğini söylemişler. O hafta toplantıda yoğun bir çalışma yaptık. Ancak ona kendi şifasıyla ilgili sorumluluğunu alması gerektiğini ve kendisine ara sıra rehberlik edebileceğimi ancak sonbaharda okula dönünce, kendisine bireysel tedavi uygulama imkânı bulamayacağımı söyledim.

O günden sonra hayatında pek çok değişiklik yaptı. Ona da herkese öğrettiklerimi anlattım. Yaşamının her açısını incelemesinin ve gerekli stres unsurlarını ortadan kal-

dırmasının zorunlu olduğunu söyledim. Sadece olumlu konuşmaların filtrelerinden geçmesine izin vermeliydi. Şimdi qigong, yoga, meditasyon, pozitif imgelemeler ve olumlamalar yapıyor. Tam gün kendini sağlıklı olma işine adadı ve bu yaklaşımı meyvelerini verdi.

Tanışmamızdan önce onkoloji uzmanı kendisine pankreas tümörlerinin hızla büyüdüğünü ve yapılan taramalara göre karaciğerine de sıçramış olma olasılığı bulunduğunu söylemiş. Ancak ikinci taramada hiçbir metastaz (yayılma) olmadığı gibi tümörün boyutu da %25 küçülmüştü. İki yıldan fazla bir süre sonra tekrar bakıldığında tümör neredeyse hiç görünmüyordu. Kendisini harika hissediyor ve kendine şifa verme programını uygulamaya devam ediyordu.

Herkeste kendine şifa verme yeteneği var. Bize düşen sadece onu nasıl kullanacağımızı öğrenmek. Beden, zihin ve ruhsal şifa gerçek şifadır. Enerji tedavisi ise katılım ve değişim için gerekli esnekliğe sahip olmayı gerektirir.

Herkesin dünya görüşü kendisine özgüdür. Herkes kendi inanç sisteminin pencerelerinden bakar. Yaşam deneyimlerimiz, dini inançlarımız ruhsal ve kültürel bakış açılarımız fikirlerimizi oluşturur. İnançlarımız ve inanmadıklarımız gördüklerimizle aramızdaki filtreler gibidir. Düşüncelerimizi, söylemlerimizi ve eylemlerimizi yönlendiren sınırları oluşturur. Bu bilim adamları için de geçerli. Onların realitesini de kendi öznel yargıları belirler. Bunun önemini vurgulamak istiyorum zira bilim adamları toplumca kabul

gören teorileri ile realiteye şekil verenlerdir. Bilim adamları kişisel bakış açılarına temel oluşturan kabul görmüş teorilerden yola çıkan realitelere dayalı kurgulanmış deneylerin sonucunu topluma yansıtırlar. Bir başka deyişle zaten doğru 'bildiklerini' ispatlarlar.

Çocukken yaşamı sadece o anda görürüz. Davranışlarımızın sonuçları, çok uzak ve engin ihtimaller içinde silik bir olasılık olarak tasarlanır. Çocuklar hissettikleri gibi anda ve burada yaşarlar. Sezgilerinin önüne geçen analitik süreç henüz gelişmemiştir. Yetişkin oluncaya kadar geçen süreç içinde hayallerini sınırlayan ve onay gören davranış ve inançları dikte eden bir sosyal eğitimden geçerler. Bu süreçte ebeveyn rollerini modelleme, okul sistemi, diğer inanç, kültür ve dini sistemler yolu ile başarıya ulaşılır. Ve etkileri bizim realitemize şekil verir. Bu koşullandırmalardan önce her şey, her şekilde mümkündür.

Hepimiz, yaşantımızın bir döneminde çocuk -yani anda yaşayan varlık- olduk. Hâlâ içimizde var olan sınırsız düş gücümüzü geri kazanmamız lazım. Esnek düşünmenin nihai hali bunun gerçek olduğu bilgisine izin vermektir. Anda yaşayan benlerimizi hatırlamanın yolu ise tıpkı duygularımızda olduğu gibi, öğrendiklerimizi unutmak ve unuttuklarımızı yeniden hatırlamaktır.

Hepimizin hayatında karşılaştığı türlü zorluklar var. Yaşlanmadan karşılaştığımız sağlık sorunlarının yanısıra başa çıkmamız gereken okul, iş, ilişkiler vardır. Hepsinin

temelinde de inançlarımız bulunur. Başına gelenleri pozitif bir yaklaşım içinde yüzüne yapışık bir gülümseme ile karşılayan dostlarınız mutlaka vardır. Sanki yaşam onları ödüllendirmiştir. Kaşlarının çatıldığını hiçbir zaman göremezsiniz. Hayat onlara hiç darbe vurmamıştır. Onlar aslında her şeyi en olumlu ışık altında değerlendirir. Çünkü görüşümüz ve beklentilerimiz inançlarımızdan kaynaklanır.

Sağlık konularında, iyileşme beklentisi içinde olmak, iyileşmek adına atılan büyük bir adımdır. Aynı ağır hastalıktan yatan iki hasta düşünün. Her ikisi için de istatistiklere göre yaşama şansı yüzde 50. Bir tanesi her zaman iyimser olduğu için bardağa dolu tarafından bakıp, iyileşme ihtimali yüzde 50 olan taraf içinde görüyor kendisini. Diğeri ise karamsar; bardağın hep boş tarafını görüyor. İyileşen yüzde 50 içinde olacağından şüphesi var. Sizce diğer tüm faktörler aynı ise, hangisi iyileşir? Çoğunuz iyimser olan diyeceksiniz, çünkü iyileşmeyi gerçekten de bekleyen odur.

İyimser inanç, genellikle iyileşme arzusunu mistik bir algı olarak alıyor. Peki, yaşama arzusu tam olarak ne demek? Hayatta kalma niyeti kişinin kendisine deklarasyonudur. Bunun böyle olacağına dair sarsılmaz bir inanca sahiptir. Olumlu bir sonuç beklerseniz kendi içinizden uzağınıza biyofoton ışıması ile niyetinizi gönderirsiniz, bedeninizde buna paralel birbirini takip eden biyokimyasal reaksiyonlar oluşarak, iyileşme olasılığınız yükselir. Düşünceniz, olmasını beklediğiniz şeyleri başarmanız için harekete geçirir. Tahmin edin ba-

kalım ne olur? Olumlu düşünceniz olayları etkiler.

Bu sınırsız içsel güç herkeste vardır. Bedenlerimiz onlara söylediklerimizi dinler. En üst seviyede bir sağlık sinyali gönderdiğinizden emin olun. Yaklaşımlarımızla ya iyileşme yönünde ya da yerleşmiş negatif kalıpları daha da olumsuza taşıma yönünde, inançlarımızı güçlendiririz.

Zihninizi en üst düzeyde sağlık ve gelişme için programlanabilir bir bilgisayar gibi düşünün. Sağlıklı bir geleceği garanti etmek için, bağışıklık sistemi fonksiyonlarını yükseltecek şekilde kendinizi programlayın.

Ancak hepsinden önce, değişmeyi istemelisiniz. Kulağa kolay geliyor. Tabii ki iyileşmek istersiniz... Bu sadece söylemekle de olmaz. Zihniniz ve bedeniniz değişime hazır ve istekli olduğunuzu kabullenmeli. Bu kabullenmeye hazır değilseniz, niyetleriniz samimi değildir ve bedeniniz bunları arka plan sesi gibi önemsemeyecek ve gözardı edecektir.

Eğer kendinizi hâlâ eski kısır içsel konuşmalarla ve düşüncelerle beslemeye çalışıyor ve onları maskelerle gizlemeye uğraşıyorsanız, bir daha düşünün derim. Diyelim ki, kendi kendinize "Şu yaz tatili bir bitsin spora başlarım." diyorsunuz. Siz aslında, "Bu hemen ele alınacak kadar önemli bir konu değil." dediğinizin farkında değilsiniz. Kendinizi kandırmaya çalışıyorsunuz. Asla işe yaramaz. Siz bu iş için fazlasıyla zekisiniz. Kim sizi sizden iyi bilebilir ki? Kendinizi kandıramazsınız ama *değiştirebilirsiniz.*

Odaklanacağınız tek şey samimi bir niyet olmalı. Bunu

kendinize karşı tamamen dürüst olarak ve içinize dönerek başarabilirsiniz. Bilinçli arzunuz bilinçaltınızdaki düşünce ve inançlarla ters düşmemeli. Kendinize, "Ne istiyorum?" diye sorun. Tek bir arzu ile sınırlayın kendinizi. Tekrar sağlığınıza kavuşmak istiyorsanız, bunu söyleyin. Yaşamak istiyorsanız bunu bağırarak söyleyin. Bağırın, "Yaşamak istiyorum!" İçinizdeki yaşama isteği ile titreşsin bu ses. Beklentiniz bu olsun. Bu yeni programla uyumlu olmayan bütün alışkanlık ve kalıpları değiştirin. Değişim yolunda ciddi bir şekilde kararlı olduğunuzu kendinize bildirin.

Kendinize şifa verme çalışmaları yaparken, odağınızı değişimle ilgili pozitif niyetlere yoğunlaştırın. Bunu yaparken "Bu da çalışma mı?" diye düşünebilirsiniz. Aşağıdaki dört adımı takip ederseniz, içsel çalışmalarınızda sorduğunuz sorulara derhal yanıt alabilirsiniz:

1. Hedefleriniz ve niyetleriniz hakkında içsel çalışma yaparken, zihninizin sakin olmasına dikkat edin.

2. Bölüm 6'da anlatılan duygusal denge çalışmalarına zaman ayırın.

3. Gevşeme sırasında şifa ile ilgili niyetlerinizi gözden geçirin.

4. Aşağıdaki olumlamaları yapın.

Enerji tedavisinin işe yaraması için kişinin ona inanması gerekir mi? Yeniden iyileşeceğinize inanmanız tabii ki

değişimi hızlandırır. Pozitif ve açık bir zihne sahip olmalısınız. Geleneksel ya da alternatif tıp uygulamalarını ya da her ikisini birden takip ediyor olsanız dahi şifa bulmanızda en önemli etken pozitif yaklaşımınızdır. İnsanın bu seviyede bir yaklaşım kontrolünü başarabilmesi gerçekten bir hünerdir. Sakın unutmayın, kapalı bir zihin sadece içten kilitlenir. Yaşamdaki her diğer şey gibi, geleceğinizin şeklini sizin seçimleriniz ve kararlarınız belirler. Şimdi niyetiniz ve inancınız şifanıza yönlenmiş durumda. Şu anda değişimi bekleyebilirsiniz. Her şey harekete geçmiş ve biliyorsunuz ki pozitif beklentileriniz gerçekleşiyor.

Değişim bir seçimdir; sorumluluğu bize ait olan. Yetişkinler kendi eylemlerinden, alışkanlıklarından sorumlu olduğunu bilir. Hele bir de her düşünce, kelime ve inançtan da sorumlu olduklarını bir bilseler. Kendinize ya da başkasına yönelmiş tüm suçlamaları bırakın. Suçlama ve suçluluk duyguları, kısırdır; hiçbir şey üretmez.

Değişimin içinizde başladığını imgeleyin. Sizin için uygun imgelemeleri (bkz. Kısım 3) uygulamakla bu dönüşümü yakalayabilirsiniz. Düş gücünüz sınırsızdır, onu program değiştirmek için kullanabilirsiniz. İmgeleme yapmak için zaman ayırın. Bunlar yeniden programlama için vazgeçilmezdir. Ne kadar meşgul bir insan olursanız olun, yeniden programlanmaya mutlaka zaman ayırın. Olumlu değişim sizin kararınız ve sizin işiniz. Sorumluluğu alın çünkü yararlarını görecek olan da sizsiniz.

OLUMLAMALAR

Olumlamalar, gücünüzü kazanmak için kendi kendinize yüksek sesle söylediğiniz kısa inanç cümleleridir. Zihninizin arka planında var olan ve yaşamınızın her alanında amacınıza ulaşmanıza engel olan inançları değiştirmenize yardımcı olurlar. Olumlamalar takviyeye ihtiyaç duyan pozitif inançlarınızı da güçlendirir. Sağlıklı bir yaşama giden yolda şifa yeteneğinizi en yüksek oranda kullanmanıza yardımcı olurlar.

Sizi bunaltan ciddi bir sağlık sorununuz olabilir. Bir doktor muayenesi ve reçete ile kurtulamayacağınız bir hastalığa ilk kez yakalanıyor olabilirsiniz. Değişim için bir kriz çağrısı! Rahatsızlığınız her ne ise, semptomları belli olmadan önce bir demlenme süresi geçirmiş olmalıdır. Semptomlar ortaya çıkıp, teşhis konulunca artık gözardı edilmeyecek hale gelmiştir.

Bu çağrı aslında harekete geçme zamanının geldiğini bildiriyor. Sağlık sorununa vereceğiniz tepki, sizin seçiminiz olacaktır. Tepkisel olmak yerine, kontrolü ele alın. Bunu yaşamınız ve sağlığınız için bir fırsat olarak görün. Kendinizi onaylayan ve güçlendiren özel olumlamalar hazırlayın. Ben sizin için bazı örnekler hazırladım. İmgelemeler de olumlamalar gibi sizin ihtiyaçlarınıza ve sorunlarınıza göre düzenlenir. Bunları kendinize göre ne kadar özelleştirirseniz o kadar yararlanırsınız.

Gün içinde kendinize olumlamaları yapacak belirli bir

zaman ayırın. Eğer güne onlarla başlarsanız, gün boyu size olumlu bir yaklaşım kazandıracaktır. Bir aynada kendinizle göz göze gelin. İnsanların sizinle konuşurken, gözünüze bakmasını istersiniz, kendinize de bu saygıyı gösterin. Olumlamaları yüksek sesle ve kelimeleri vurgulayarak söyleyin;

Kendimi seviyorum.
Başkalarını seviyorum ve başkaları da beni seviyor.
Düşündüklerim, söylediklerim, yaptıklarımdan ve kim olduğumdan mutluyum.
Kendimi muhteşem ve şifa enerjisi ile dolu hissediyorum.
Bugün fırsatlarla dolu harika bir gün.

"Tamam da ben kendimi hiç de böyle hissetmiyorum!" diyenleriniz de bunu yapsın. Kendinizden hoşlanmaya niyetlenin. Kendinizi bağışlama çalışmalarını yaparken davranışlarınızdaki değişimi de izleyin.

Beden fonksiyonları üstünde zihnin etkisi iyi bilinen bir şey. Zihnin beden üstündeki etkisi, tedavinin yararı konusundaki tıbbi araştırmalarda izlenmiştir. Hastalar, ilaç diye aldıkları şey şeker bile olsa, genellikle iyileşme gösteriyor. Zira aldıkları ilacın kendilerini iyileştireceğine inanıyorlar. Bu fenomen *plasebo etkisi* olarak biliniyor. Aslına bakarsanız, ilaç etkilerinin ölçüldüğü bu çalışmalarda plasebo grubundaki iyileşme oranı neredeyse gerçekten ilaç alanların

iyileşme oranı kadardır.

Kişilik bölünmesi nedeniyle çoklu kişilik sergileyen insanlar olduğunu mutlaka duymuşsunuzdur. Bir kişilik diğerinden tamamen farklı özellikler sergiler. Bu hastalarla çalışan terapistler bir kişilikteki tıbbi durumun diğer kişiliklerden tamamıyla bağımsız olabildiğini söylüyor. Bir kişiliğinde görülen alerji, egzama ve hatta astım, bir diğer kişiliğinde görülmüyor. Her bir kişiliğinin bir başka insan olduğuna o kadar inanıyor ki, her bir kişiliği bir başka fiziksel özelliklere ve dolayısıyla tıbbi koşullara sahip oluyor. Aynı fiziksel bedende farklı tıbbi özelliklerin bulunabilmesi bize zihinsel inanç ve beklentilerimizin inanılmaz gücünü sergiliyor zira aynı fiziksel bedende farklı kişilikler sergileyebiliyor. Hepimiz zihin beden üstünde bu kontrol düzeyine sahibiz; sadece bundan yararlanmamız lazım.

İnancın bu gücü bizim olaya katılımımızı gerektirir. Kendinize pozitif olumlamalar yaratın. Meditasyon yapın, içe dönün. Yaşamınızda tekrar uyumlu bir denge yaratın. Etrafınızda sizi destekleyen insanlar olması çok önemli. En önemlisi sizin sağlığınızı düzeltmek için gerekli değişiklikleri yapmaya hazır ve istekli olmanızdır.

İNANÇLARIN ŞİFA ÇALIŞMALARIMDAKİ ETKİSİ

Yıllar önce, sevgi dolu bir anne beni oğlu için aradı. Obsesif kompulsif bozukluk (OKB) teşhisi konmuştu. Bu ra-

hatsızlığa sahip olanlar mükemmeliyetçi olup, düzen peşindedirler. Durmadan kendilerini bir şey yapma zorunluluğunda hissederler; sürekli el yıkama gibi zira mikrop kapma korkuları vardır ya da durmaksızın elektrik aletlerinin fişinin takılı olup olmadığını kontrol ederler. Sürekli göz kırpma ya da yüzdeki tikler de OKB rahatsızlığı ile ilgili endişe belirtileridir. Şiddetli vakalarda kişi, bu davranış ritüelleri tüm gününü aldığından toplum içine çıkamaz hale gelir. Bakkala gitmek bile onun için Everest'e çıkmayı planlamak gibidir.

Hastalığın karmaşık yapısını anlamak, oğullarına yardım etmek açısından çok iyi bir başlangıçtı ve çocuğun ailesi, oğullarının benim önerilerimi kabulleneceğinden emindi. Enerji düzeyinde OKB'nin neye benzediğini hiç bilmiyordum ve bir an önce delikanlının fotoğrafını görmek için sabırsızlanıyordum.

OKB, aurada süreci asla kapanmayan açık bilgi döngüleri olarak görünüyordu. Bu açık döngüsellik, aurasında bir görüntü değil, sadece sezgisel bir algılamaydı. Çocuğun sakinleştirici imgelemelerden ve meditasyondan yararlanacağını düşündüm. Bu da kapanmadığı için kendini tekrarlayan bilgi döngülerinin auradaki yumuşak akışla senkronize olmasını sağlayabilirdi. Hedefimiz, uyumsuz olan davranışsal bozuklukları, düşüncelere daha düzenli bir akış kazandırarak, uyumlu hale getirmekti.

Genç adamla çalışabileceğimi bildirdiğimde, onun ceva-

bı herkesi şaşırttı. Uzaktan şifa almakla ilgilenmiyordu. Ailesi benden çok şaşırdı bu yanıta. Yanıtın şaşırtıcı olması, delikanlının OKB'yi kaybetmekten korktuğunu söylemesi yüzündendi. Bütün sorunlarına rağmen ki sorunlar onun bildiği şeylerdi, kendisini bu hastalıkla tanımlayabiliyordu ve onu bir şekilde rahatça taşımayı öğrenmişti. Anlaşılan o noktada değişime hazır değildi.

Bu delikanlının hastalığını kendisini tamamlayan bir parça olarak görmesi enteresan bir konuyu gündeme getiriyor. Her birimiz kendimize tekrar bakalım ve hastalıklarımızın bize ne faydası olduğunu soralım. Dürüst bir yanıt vermedikçe soru aptalca görülebilir. Bu rahatsızlık size daha fazla dinlenme imkânı mı veriyor ya da hiç istemediğiniz halde üstlenmek zorunda kaldığınız sorumluluklardan mı kurtarıyor? Başkalarıyla olan ilişkilerinize bir katkısı var mı?

Bağımlılıkları olan insanlar genellikle alışkanlıklarını kendilerinin ayrılmaz bir parçası olarak görürler. Bu inançlar sadece kendimizi nasıl gördüğümüzle değil, başkalarının bizi nasıl gördüğüne dair sahip olduğumuz inançla beslenerek güçlenir. Bu mücadelemizi daha da zorlaştırır. Ancak her birimizin kafasına koyduğunu yapma gücü vardır. Kendinizi etiketleme ya da başkalarının koyduğu etiketlere göre yaşama tuzağına düşürmeyin. Bunun ötesine geçin. Yapacağınız seçimlerle sadece siz geleceğinizin ne olduğuna karar verebilirsiniz.

Şifa bulmanızın önüne geçen bir diğer engel de kurban bilincidir. Lyme hastalığı ile bana gelen bir bey sürekli kendisini bugüne getiren olayları anlatıyordu. Mikroplu kene tarafından ısırıldığı kulübenin sahibi olan arkadaşını suçluyordu. Isırılmadan önce sürekli olarak, 'ya bir kene beni ısırır da Lyme hastalığına yakalanırsam' diye kendi kendini yiyormuş. Sürekli bir kene tarafından ısırılacağı düşüncesine sahip olarak, hastalığı kendine çektiğinin farkında değildi. Sürekli kendini ısırılmış hayal ederken, sonuçta bu inanç gerçekleşmiş ve kendisini hasta etmişti.

Kendisine göre o bir kurbandı. İnançlarını değiştirmek gibi bir niyeti yoktu. Değiştirmesi onu yanılan masum bir seyirci olmaktan çıkaracaktı. Kurtarılmaya ihtiyacı vardı, birisinin onu iyileştirmesi gerekiyordu. Geçmişle ilgili inançları onu 'eğer falan filan olmasaydı'ların ötesine geçiremiyordu; eğer o kulübeye davet edilmemiş olsaydı, eğer o civarda kenelerin olduğunu bilseydi vs. vs.

Ona olan bitenle ilgili bakış açısını değiştirmesi gereğini söylerken, öfkelenme derecesinde kendini korumaya aldı. Kendini bir kurban gibi görüyor. Bu adam inançlarını değiştirmeye hazır olmadıkça yardım alması imkânsız. Kendi seçimleriyle ilgili sorumluluğu kabul etmesi, arkadaşını ve kendini bağışlaması lazım ki ilerleyebilsin. Ancak o zaman şifa sürecinde bir iyileşme sağlayabilir.

İnsanların çoğu başkalarının kullandığı araçların yarattığı trafik kazalarında sakatlanır. Sürücünün onlara zarar

vermek gibi bir niyeti yoktur. Siz de böyle bir durumda kalırsanız sakın avukatlar bulup, hatalıyı tespit için davalar açmaya kalkmayın. Sadece iyileşmeye odaklanın. Unutmayın, kurban olmak sadece hukuki bir deyimdir, sizin duygusal bir haliniz değil.

Yaşamda pek çok seçim vardır. "Eğer olsaydı!" kitabı raftaki en kalın kitap. Bırakın orada tozlansın. Bu olasılıklar hiç olmadı. Kişi geçmişte yaşarken aynı anda şimdiye odaklanamaz. Olmuşu bırakın ve şimdiye bakın. Bu, her düşünce, söz ve eylem için geçerlidir.

Şifanın doğasındaki katılımcılığı anlamanız gerekiyor, yani şifa sürecindeki katılım rolünüzü. Kuzey Amerika boyunca şifa konusunda kendini güçlendirme tekniklerini öğrettiğim grup çalışmaları yaptım. Bu çalışmalarda, sağlık sorunlarınızla nasıl başa çıkabileceğinizi öğretiyorum, onları sizin adınıza nasıl çözeceğimi değil. Her çalışma seansında en az bir adet grup enerji terapisi yapıyoruz. Böylece bütün katılımcıların müşterek evrensel enerji kaynağımızla olan bağlantıyı hissetmelerini sağlıyoruz. Bu dönüşüm kişinin değişime olan inancını sağlamak açısından çok önemlidir. Kısım 3'teki imgelemeler gibi araçlar sunarak katılımcıların kendi başlarına şifa çalışmaları yapmalarına yardımcı oluyorum. Grup çalışmaları, insanların kendilerine şifa vermeleri için gerekli olan 'kendine güven duygusu'nu sağlama niyetini taşımaktadır.

Tekrar eden düşünce ve inançlarınıza dikkat etmenizin,

yeni bilgiler ile değişime açık olmanın önemini tekrar vurgulamak istiyorum. Olacak diye ısrarla odaklandığınız şeyi kendinize çeker ve tezahür ettirirsiniz. Daha önce de söylediğim gibi çalışmalarda katılımcılar arasında gönüllü olanların auralarını okuyorum. Bu okumalarım genellikle hemen orada katılımcı tarafından onay buluyor. Birkaç istisna olduğunu da belirtmem lazım. Gene belirteyim inançları paralelinde kişinin odaklandığı nokta resmin içine giriyor. Bir katılımcının aurası siyatik sinirinde bir sorun gösteriyordu ve bunu söylediğimde hiç de oralı olmadı. Onun bir prostat sorunu vardı ama ameliyat olmuştu. Daha sonra bana otuz yıl boyunca ciddi siyatik ağrıları çektiğini anlattı. Ama son senelerde prostat kanseri yüzünden bu rahatsızlığını tamamen unutmuştu. Aurasında kanser görüneceğine o kadar odaklanmıştı ki aklına başka hiçbir şey gelmemişti.

Başka bir kişinin aurasında ise mide bölgesinde bir sorun görünüyordu. Bana şeker hastası olduğunu ve insülin kullandığını söyledi. Bu nedenle olsa gerek kan şekeri normal görünüyordu. Aura, bedenin içinde olanın dışa yansımasıdır. Aura okuması ise genel bilgi veren bir göstergedir. Tedavi uygulamak amacıyla 'içine girdiğimde', bu aura okumaktan daha kapsamlı bir çalışma olup pankreasta bir sorun olduğunu görebiliyordum. Pankreas, sorunun olduğunu söylediğim mide bölgesindeydi ama bu bey aura okumasının ötesinde bir bilgi beklentisi içindeydi. Onun aklı

sadece diyabetine takılı olduğundan başka hiçbir şey duymak istemiyordu.

Çalışma gruplarının dışında, istek ve inançlarını iletemeyen komadaki insanlarla da çalıştım. Böyle durumlarda en yakın akrabaların istekleri devreye girerken, inançları ve beklentileri de tedavi sürecinde çok önemli rol oynar. Enerji tedavisini kabul eden destekleyici bir aile, pozitif niyetleriyle, tedavi için gönderdiğim şifa niyetlerinin etkisini artırır. Bu şekilde diğerleri de şifa sürecinin üzerinde direkt olarak rol oynarlar.

Bazen de sınırlayıcı inançlarımız sağlık konusundaki profesyonellerden kaynaklanır. Kanser teşhisi konulmak travmatik bir olaydır. Hele bir de ölümcül olduğu söylenirse! Bu bilgi kendi kendini doğrulayan bir kehanete dönüşebilir. Kendi durumumuzu ümitsiz bir vaka olarak kabul edersek, ölüme giden süreci hızlandırırız. Hepimiz sonuçta öleceğiz ama soru "Ne zaman (o zamana kadar nasıl yaşamayı seçtiğimiz)?" Yaşam kalitemizi, zihin, beden ve öz bütünlüğümüze özen göstererek yükseltebiliriz.

Yıllar önce miyomdan şikâyetçi bir bayanı tedavi etmiştim. İmgelemeler ve enerji tedavileriyle sağlığını iyi yönde etkilemeye çalışan bu bayanın yeni testleri kanser açısından negatif sonuçlar veriyordu. Bu harika netice doktorlar tarafından, kanser şimdi yok ama hemen tekrarlayabilir, diyerek imha edilmişti. Kişinin böylesi güçlü bir öngörüye rağmen sağlığı ile ilgili pozitif niyetli bir programı sürdüre-

bilmesi çok zordur. Hiç kimse kesin olarak gelecekte bizi neyin beklediğini bilemez. Kendi geleceğinizi sizden başka kimsenin etkileyemeyeceği şüphe götürmez. Doktorlar şimdi bu hanıma mucize hasta olarak bakıyor.

Pankreas kanseri olan bir başka bayan da sağlığı için imgelemeler yapmakta ve çalışma gruplarına katılmaktaydı. İki yıl önce ona da ölümcül hasta teşhisi konmuştu. Kanseri hızla gelişiyordu ve karaciğeri ile akciğerlerine de sıçramıştı. Son taramalarda ise karaciğeri ve akciğerleri temizdi, pankreas tümörü de küçülmüştü ancak ne doktoru ne de röntgen uzmanı bunu raporunda belirtmişti. Onların inançlarına göre tümör küçülemezdi ve küçülmemişti. Bayanın tümörü alternatif şifa teknikleri yerine, geleneksel Batı tıbbı yardımı ile küçülmüş olsaydı, röntgen uzmanı onu görebilirdi. Neticeler o kadar pozitifti ki doktorlar kendisinden hastalığının tedavi sürecini yeniden yazmasını istiyordu; belki başlangıçta bir yanlış teşhis konulmuş düşüncesiyle sanırım. Bu seviyede bir iyileşme sağlamış olan herkesi tebrik ediyorum.

Çoğu olayda inançların teşhisleri nasıl etkilediğini gözlemliyorum. Bazı uzmanlar için teşhislerini değiştirmek, inançlarını değiştirmekten daha kolay geliyor. Hedef direklerinin yerini değiştiriyorlar. İnsanların çoğunluğu kendilerine konulan teşhisleri tartışılamaz ve değiştirilemez buluyor. Ama nedense Batı tıbbı dışında herhangi bir nedenle iyileşme sağlanırsa, teşhis hemen esneyebiliyor. Enerji

tedavileriyle pozitif bir netice alındığında, şüpheci profesyonellerden aşağıdaki yanıtları çok işittim;

* Hasta hâlâ yaşadığına göre, kanserin ölümcül olduğu konusunda yanılmışız.

* Kanser değilmiş demek ki. Hâlbuki habis bir tümör gibi görünüyordu. Tümör küçüldüğü veya kaybolduğuna göre davranışına bakarak onun teşhis ettiğimiz gibi habis olmadığı açık.

* Demek ki omurga başlangıçta düşündüğümüz gibi tamamen hasar görmemiş. Kısmi bir hasar olmalı zira hissetmeye ve hareket etmeye başladı.

* Ağrı kişisel bir şeydir. Bunun için ağrının azalmış olmasını ölçmek mümkün olmadığından ağrının gerçekten azaldığına karar veremeyiz.

* Beyin hasarı düşündüğümüz gibi ağır değilmiş demek ki, öyle olsaydı geri gelemezdi.

Bu tıbbi yorumlar beni hiç ilgilendirmiyor artık. Çünkü asıl önemli olan kişinin fiziksel, duygusal ve ruhsal sağlığını geri kazanması.

Eğer size ciddi bir hastalık teşhisi konmuşsa, bu teşhisin kendiniz de dâhil olmak üzere herkesi körleştirerek diğer alakasız hastalıklarınızı görmez hale getirmesini engelleyin. Pankreas kanseri olan bir bayanın, kanserden değil de tedavi edilmeyen bağırsak tıkanmasından öldüğünü gördüm.

Herkes kanser körlüğüne yakalanmıştı. Maalesef bu altı harfli kelimeyi aşıp da başka hastalıkları olduğunu görememişlerdi.

Hastalar, kendilerini tedavi edenlere tüm hastalıklarını ve uyguladıkları tedavi yöntemlerini söylemeliler. İnsanların çoğu doktorlarına uyguladıkları alternatif tedavileri söylemiyor ve diğer taraftan doğal tedavi uygulamaları yapan grup da hastanın hangi tıbbi tercihlerin etkisi altında olduğunu bilmiyor. Sağlık uygulamaları böylesine parçalanmış olunca, sağlık tüketicisi olan hastanın ihtiyaçları gereği gibi karşılanamıyor. Ancak bu yavaş yavaş değişmeye başladı.

Her ne kadar profesyonel sağlık uzmanlarının çoğu bedeni ayrı ayrı mekanik parçalar gibi görmeye devam etse de, sağlık topluluğunun içinde açılan zihinleri görmek bana cesaret veriyor. Hastalar kendilerini can kulağıyla dinleyen doktor arayışı içindeler -hem geleneksel tıbbi ihtiyaçları, hem de bütünün ihtiyaçlarını ele alan-. Böylece sağlıkla ilgili ihtiyaçları çelişkisiz çözülebilsin. Aydınlanmış tüketicilerin bilgileri ve buna paralel istekleri arttıkça değişimi zorlayacak, sağlık uzmanları da zihnin-beden bağlantısını daha iyi anlayarak bütüncül bir anlayışla hastalarına bakacaktır.

Alternatif ve tamamlayıcı ilaçlar, geleneksel ilaçlar ile birlikte kullanılmaya başlandı. Buna 'entegral tıp' deniliyor. Büyük medya kanalları bu değişimi sürekli ele alarak, meditasyon, pozitif düşünce, gelişmiş diyetler ve spor yap-

mak üzerinde duruyor. Tüm değişimler zaman ve sabır istediğinden, daha alınacak çok yol var.

IONS'taki bilim adamlarından ve Apollo astronotlarından biri olan Edgar Mitchell benim bilimsel danışmanlarımdan biri olduğu gibi aynı zamanda ben de onun sağlık sorunlarına enerji tedavileri kullanarak yardımcı oluyorum. Bilinç üzerine bilimsel araştırmalar yaptığı ve geçmiş bir kanser deneyimi yaşadığı için enerji tedavisine aşina. "Hayatım başıma gelen şaşırtıcı olaylarla dolu olduğundan hep bir açıklama aradım." diyor Mitchell.

Tanışmamızdan yıllar önce Edgar Mitchell enerji tedavisiyle prostat kanserini yenmiş. Birkaç yıl önce karaciğerinde kanserli bir tümör tespit edilmiş. Doktorlar acil ameliyat önermişler ama o öncelikle benim yardımımı istedi.

8.000 kilometre öteden, Edgar'ın holografik görüntüsü ile mekân gözetmeksizin çalıştım. Altı ay boyunca iki haftada bir tekrarladım. Enerjisel olarak tümörü kurutmak amacıyla sıktığımı imgeliyordum. Edgar'dan da bu tümöre bağlı tüm damarların da kuruduğunu imgelemesini istedim. Böylece tümörü besleyen tüm yaşam yolları etkin olarak kesilmiş olacaktı. Başka bir tedavi almadan, meditasyonlarına, egzersizlerine ve sağlıklı beslenme rejimine devam etti. Bir ay sonra çekilen tomografilerde tümörün bo-

yutunun belirgin bir şekilde küçüldüğü görülüyordu. Altı ay sonra ise büyüme tamamen ortadan kaybolmuştu.

Edgar her birimizin kendimize şifa verme gücüne sahip olduğunun farkında, sağlığın bizim sorumluluğumuzda olduğunu biliyor. Şifacı ile çalışmak sizin de katılımınızı gerektirir. Şifacı çift yönlü bir yoldaki rehber gibidir. Deneyimleri Edgar'a enerji tedavilerinin işe yaradığını gösterdiği için, onun inanç ve beklentileri tedavi ile uyumluydu. Ayıca bedeni de daha önce elde ettiği başarıyı hatırlıyordu. İnançlarının yanı sıra beden ya da hücre hafızası da sonucu etkiliyordu.

"Geçerli olan bilimsel paradigmaların sınırları bizi körleştirdi." diyor ayın üzerinde yürüyen altıncı adam. "İyileşmemin en kestirme izahı Adam'ın enerji ile iyileştirme becerisinde yatıyor, bir gün Adam'ınki gibi yetenekler (kendimizinkiler) hakkında tam bir bilimsel izah yapabileceğiz." diyen Mitchell, atom altı realiteler ve kuantum hologram hakkında bildiklerimizin bir aysbergin suyun üstünde görünen ucu olduğuna inanıyor.

≈≈≈≈≈

Değişik disiplinlerden gelen başarılı insanların ortak yönü nedir? Kendileri ile ilgili beklentileri ve kendilerine duydukları inanç çok yüksek. Vizyonları olimpiyatlarda altın madalya kazanmak veya bir holding kurmak gibi farklı

da olsa aslında hepsi birer önsezi sahibi. Başarılı olmak için kurguladıkları hedef net ve değişmez. Konu sağlık sorunları olduğunda da aynı tutum içinde oluyorlar. Kendilerine besledikleri inanç ve duydukları güven onların şifa ile ilgili imgelemelerinde de disiplinli ve etkin bir şekilde kendini gösteriyor.

Spor sakatlanmalarını doğrudan pozitif yönde etkilemek mümkün. Profesyonel atletlerin enerji çalışmalarından çok yararlandıklarını biliyorum zira meslekleri hızlı bir iyileşme gerektiriyor. Son yıllarda spor psikolojisi atletlerin başarısı üzerinde çok büyük bir etken olmaya başladı. Başarmak istedikleri hedefi imgelemelerinin önemini çoğu kavradı. İmgelemenin ne kadar güçlü bir araç olduğunu biliyorlar.

Medya da, inançlarımız dâhil olmak üzere, toplumu şekillendirme konusunda çok önemli bir rol oynuyor. Ronnie Hawkins'i tedavim medyada böyle konuların öne çıkmasına yol açtı. Ronnie Hawkins, Rock'n Roll'u 1950'lerde kendi doğum yeri olan Arkansas'tan, Kanada'ya getiren yorumcu olarak tanınır. Elli yılı aşkın yorumculuk yolculuğunda müzik çevresinde herkesle tanışmıştır. Kanada'nın dışında onunla birlikte çalışan sanatçılardan dolayı tanınır. Bob Dylan'ın arkasındaki The Band, Ronnie'nin orkestrası idi ve daha sonra meşhur oldular. 1969'da John Lennon ve Yoko Ono çıktıkları barış seferinde Ronnie'nin mekânında kaldılar.

Birkaç sene önce, yerel bir gazetede Ronnie Hawkins ve ameliyat edilmesi imkânsız olan pankreas kanseri ile ilgili bir yazı okudum. Bir ay önce tümörü aldırmak üzere ameliyata girmiş ama doktorlar, tümör bir arter damarı sardığı için bu ameliyatı gerçekleştirememişti. Gazetedeki makaleye göre kemoterapi de yapılamıyordu ve kanserinin ölümcül olduğu bildirilmişti. Resmine baktığımda ona yardımcı olabileceğimi hissettim. Menajerini aradım. Bana Ronnie'nin her şeyi denemeye hazır olduğunu söyledi. Uzaktan şifa diye bir şey duymamıştı ama kaybedecek bir şeyi de olmadığını düşünüyordu.

"Dünyadaki en iyi beş doktor bana 'buraya kadar,' dedi. Altı ayım daha varmış, sonra gitmiş olacağım," diyordu. Arkadaşları Ronnie'nin şerefine Toronto'da bir parti düzenlediler. Aralarında Kanadalı müzik yapımcısı David Foster, eski ABD Başkanı Bill Clinton, komedyen Whoopi Goldberg, şarkıcı ve besteci Paul Anka, Ronnie'nin Arkansas'tan çok zengin bir iş adamı olan arkadaşı Don Tyson ve Kanadalı sanayici Peter Pocklington gibi ünlülerin bulunduğu o gece kahkahalar ve gözyaşları ile doluydu. Ronnie çok hastaydı ve senenin sonunu belki görebilirdi.

İki hafta kadar sonra, Ekim ayında Ronnie Kanada *Walk of Fame*'e (Şöhretler Yolu) kabul edildi. Bu tören genellikle Mayıs ayında yapılır ama Ronnie'nin o zamana kadar yaşaması beklenmiyordu. Bundan bir hafta öncesinde Ronnie'ye uzaktan şifa uygulamaya başladım. Bir fotoğra-

fını kullanarak onunla 5.000 kilometre öteden temasa geçiyordum. Ondan sonraki altı ay boyunca, yaklaşık altmış seans yaptım. Ronnie bu uygulamalarımı hissettiği için şaşkındı. Seanslar boyunca midesinde bir kıpırdama vardı.

Sonra birden Ronnie'nin sağlığı düzelmeye başladı. Yeni yılını kutladığı için herkes şaşkındı. Daha da ötesi son tomografisinde tümörden eser yoktu. Bir buçuk ay sonra çekilen MR da Ronnie'de kanser olmadığını doğruluyordu. Aradan yıllar geçti, Ronnie hâlâ sahnede ve hayattan zevk almaya devam ediyor.

Ronnie'nin kanseri yendiği açıklandığında Amerikanın popüler dergilerinden birinde bir makale yayımlandı. Bu yazı ilginç ve beklenmedik bir etki yarattı. Derginin hedef kitlesi on sekiz ile otuz beş yaş arası bir kitleydi. Benden şifa isteyen kesimden çok daha genç bir kesim. Onların sağlık sorunları yoktu ama okuyucuların çoğu enerji ile ilgili kendi olağan dışı deneyimleri ile burada anlatılan bilgi ilişkisini merak ediyordu. Makaleyi okuyanlardan bazıları daha önce 'aura' kelimesini hiç duymamışlardı ama şimdi yıllardan beri aura gördüklerini fark etmişlerdi. Bazıları renk görürken bazıları hissediyor ya da sadece biliş halini yaşıyordu. Bayanın biri insanlara fiziksel olarak yakın olduğunda her zaman bilgi aldığını söylüyordu. Onların içlerinde oldukları hal ya da kısa zamanda başlarına gelecek olaylar ile ilgili. Başkalarındaki ağrıyı da yok edebiliyordu. Bunu annesine anlattığında ona bir ilaç al, yat ve uyu demişti.

Hasta olduğunu düşünüyor olsa gerekti. Anlattıklarının doğruluğunu araştırmak ya da keşfe değer bulmak yerine, kulak ardı edildiğini söyleyen bir sürü insan vardı. Kafaları karışıyordu. Okuyucuların çoğu onlar için anlamlı olan pek çok deneyimin başkaları tarafından ciddiye alınmadığından dolayı çok gözyaşı döktüklerini anlatıyordu.

Alışılmışın dışında bu tip deneyimlere sahip olanlar için yalnız olmadıklarını bilmek çok rahatlatıcı olsa gerek. Dergi, deneyimlerini anlatmak isteyen insanlara imkân tanımıştı.

Çocuklar beş duyunun ötesindeki realitenin kesinlikle farkındalar. Çoğu genç yetişkin için unuttukları gerçek bilgilerini yeniden hatırlamak çok güzeldi. Eğer bu yetenekler sürekli olarak görmezden gelinirse zamanla yoğunluklarını kaybediyorlar. Tabii çalışarak bu yeteneklerin geri kazanılması mümkün. Bu bir niyet meselesi. Yeniden odaklanmak ve unutulanları hatırlamak lazım. Yeteneklerimizin bildik algılar ötesine uzandığını bilme konusunda kesinlikle bir yaş sınırı yok.

SPİRİTÜALİTE

Spiritüalite, bize dikte edilen görme, işitme, tat alma, koklama ve dokunmadan oluşan beş duyumuz ötesinde var olduğumuzun biliş hali üzerine kuruludur. Bu kavramın ne olduğunu sorgulamak bile spiritüel olduğunuzun göstergesidir; kendi varlığımız üzerine düşünmektir. Zamanın başlangıcından beri insanlar hep bu yanıtlamayan soruyu so-

rarlar: Neden buradayız? Amacımız ne? Evrendeki rolümüz nedir? Yaşamın anlamı üzerinde kafa yormak özünde spiritüeldir. Kendi varlıklarının farkında olan bütün organizmalar bir şekilde spiritüeldir.

Bu evrendeki her şeyle bağlantılı olma halimiz kendi bireysel spiritüelliğimizi tanımlamada başrol üstlenir. Kendimizi nasıl gördüğümüzü diğer insanlardan ve nesnelerden ayrı tutmamız mümkün değildir. Kendi varlığımızı anlama yolunda tuttuğumuz yol, birbirimizden her ne kadar farklı ise de arayış, varlığımızın ayrılmaz bir parçasıdır. Spiritüel arayış bireysel olduğu kadar global de olabilir. Bizlerin bireysel veya kolektif bilgiyi ve yeni fikirleri tecrübe etme, ifade etme ve keşfetme sorgumuz bizi spiritüel yapar. Spiritüel yolda insanların ilerleme kaydetmesi bir diğerine göre pek çok farklılık gösterir. Bazıları evreni anlama konusuna hiç vakit ayırmazken, bazıları da tüm yaşamlarını buna adarlar.

Evrendeki rolümüzü sorgularken akla gelen soruların sayısı yoktur. Ben yaşam dâhil her şey hakkında bilimsel bir açıdan bakmayı severim. Yaşamın amacı nedir? Şahsen böyle bir konuda 'amaç' kelimesini kullanmayı sevmiyorum; sanki her şey önceden belirlenmiş gibi bir izlenim veriyor. Yaşamın basit bir şekilde başlayarak bugünkü inanılmaz geniş ve karmaşık evrene doğru evrimleştiğine inanıyorum. Sınırsız olasılık vardı, bazıları tezahür etti, bazıları ise etmedi. Fiziki olmayan doğamızla burun buruna gelmeden, kuantum dünya üstünde çalışamayız.

Yaşamın bilimsel bakış açısından tanımı birçok insan için kabul edilmesi çok zor bir şeydir. Şuurlu varlıklar olarak, bu heyecanlı ve hiç bitmeyen sorgusu içinde sadece evreni anlamayı değil, ona bir de anlam katmayı diliyoruz. Kuantum fiziğin dile getirdiği, birbiri ile bağlantılı olmak kavramı için de bir anlam taşıyor. Her birimizin bireysel şuuru arasındaki bu bağlantı o kadar karmaşık ki, onu anlamaya çalışmak kendi içinde üretken ve insana tatmin duygusu veren bir olgu. Her zaman için daha keşfedilecek ve anlayışımızın ötesinde kalan şeyler olacak. İnsanoğlunun cevap arama iştahını görmezlikten gelemeyiz. Bu arayış içinde bilim, kullanabileceğimiz en iyi araçlardan biridir.

İnsanların çoğu nasıl oluştuğumuz sorusunun yanıtını dinin verdiğini düşünüyorlar. Şu anda dünyada pek çok din var ve her inanç sahibi kendi dininin en iyi din olduğuna inanıyor. Spiritüalite kesinlikle dinin bir parçası ama spiritüel olmak için ille de dindar olmak gerekmiyor. Din organize bir grup aktivitesi iken, spiritüalite kişinin içten gelen bireysel biliş halidir. Tanrı'ya, Allah'a ya da Yehova'ya inanmak bireysel bir deneyim ve inanç konusudur.

Organize bir din olarak kabul edilmemiş olan diğer inanç sistemleri de spiritüel bir yaşamı kucaklar. Kuzey Amerika yerli kültürlerinin de spiritüel yaşama büyük saygıları vardır. Bu inançların içe dönme ve hareket etme döngüleri ve yöntemleri olduğu gibi, geleneklerinde ve gündelik yaşamlarında birçok rehber varlıktan etkilenip yar-

dım alırlar. Totem direkleri onların kültürel bilgilerinin sanatsal açıdan temsilleridir. Klanlarını, ruhsal rehberlerini, belli olayları, belli bir zamana ait inançlarını temsil ederler. Bu imgeler arasında onlara rehber varlık olarak yardımcı olan hayvanlar da vardır.

Kuzey Amerika Yerlileri bireysel tatmin duygusunun herkesin kolektif ihtiyacının tatminine bağlı olduğunu bilir. Bu inanç günlük eylemlerinin tümünde kendini gösterir ve kültürleri ile uyum içindedir. Yerli topraklarını alarak, kültürlerine hükmetmeye çalışan rekabetçi Avrupalıların yabancı olduğu işbirliğine dayalı bir yaşam felsefeleri vardır. Avrupalılar, Kuzey Amerika'ya geldiklerinde, tüm spiritüel inançları yasaklamışlardı. Avrupalılar tarafından ilkel ve geri bulunan o kültür bugün global yeterliliğe ulaşabilmemiz için takip etmemiz gereken yolu gösteriyor.

Medeniyet savaşlarının çoğu dinsel inançlar çatışması üzerine kuruludur. Bütün dinleri birleştirecek mesaj ise şudur: Hepimiz biriz. Aynı bilgi alanına bağlı olduğumuza göre, hepimizin spiritüalite ve bilinç alanında birleşik bir anlayışa sahip olması en ideali. Tüm dinlerin aynı sayfa üzerinden ibadet etmeye başlaması ile dünyada oluşacak barışı düşünebiliyor musunuz? Dünyamızın hayatta kalabilmesi için gerekli birleşim budur.

Öğrenmeye açık olmak ve bizi bölen, gelişmemizi kesen dogmalardan uzak durmak çok önemli. İnançlarınız nihayetinde özel bir konu olup, sadece sizi ilgilendirir. Kendini-

zi Hıristiyan, Musevi, Hindu, Budist, Müslüman, agnostik, ateist ya da bir başka şey olarak tanımlamanız önemli değil, önemli olan birbirimizi tüm farklılıklarımıza rağmen kucaklamak ve kabul etmektir.

Çeşitli din felsefeleri arasında en temel farkın kullanılan terimlerde olduğunu görüyorum. Kuantum fizikteki 'enerji alanı' tabiri, 'kutsal olanın ilahi gücü' tanımı ile yer değiştirebilir. Genellikle dini ve kültürel terimler kullanmak yerine bilimsel bakış açısından konuşmayı severim. Bilimsel terminoloji, belli bir dinsel inanç ya da kültürel mirasın etkisi altında kalmadan, her şeyi kapsar. Spiritüel düşünce ve fikirlerin dengelenerek tüm insanlığı içeren kolektif bir bilinç oluşturması herkesin hedefi olmalıdır. 'Tanrı'(Allah ya da Yehova ya da...) gibi değişik şekillerde isimlendirilen aslında birleşik bir yaklaşımla aynıdır; tek zihin; kolektif şuur veya enerji kaynağı. Evrendeki tüm organizmaların kolektif şuurunun olayları çeşitli şekillerde etkileme çabası vardır. Her şeyin üstünde tutmamız gereken hedef, birbirimizle ve her şeyle olan bilinç bağlantımızı anlayarak, bütünün en üstün hayrı için çalışmaktır.

Spiritüalite beş duyumuzla algıladığımızdan çok daha fazlasının var olduğunu içsel olarak bilmenin üstüne kuruludur. Yaşama, onun farkında olarak, saygı duymalıyız. Yaşam bazen işitilmek, bazen görülmek ama her zaman hissetmek içindir. İçsel bilişimiz bize rehberlik eder. Daha fazla farkında olarak, kendimizi daha iyi anlarız. Kendimizi daha iyi anladığı-

mızda ise her birimizin yararlanabileceği dayanışma içinde bir sistem için gerekli uyumu yaratabilir ve kabullenebiliriz.

Nihayetinde spiritüalite hepinizin içinde yatan derin bir inançtır; inanç sisteminizin temeli olup, arzularınız, beklentileriniz ve olacağını bildikleriniz onun içindedir. Kendi spiritüelliğinize bağlandığınızda o size hayallerinizi gerçekleştirmeniz için gerekli yolu gösterecek ve bu yolda ilerlemenize izin verecektir. Düşüncelerinizin kaynağını anladığınızda, düşünce, eylem ve sözlerinizde kendinizle uyum içinde olacaksınız. Her deneyimi yorumlayabilecek net bir farkındalığa sahip olmak mümkündür; bu bizi yürüdüğümüz yolda güven içinde ileriye taşır. Böylece her yeni durumu ve sorunu kucaklayabiliriz. Mutluluğun anahtarı budur.

Çoğumuzun spiritüel inançları bilinçaltında yatar. Bilinçaltı inançlarımız ile bilinçli niyetlerimizi birleştirdiğimizde gerçek spiritüel varlığımıza ulaşırız. O zaman düşüncelerimizi, niyetlerimizi ve eylemlerimizi senkronize edebiliriz.

Acı çekmenin -özellikle bir hastalık nedeniyle acı çekmenin- spiritüalizm ile ilgisi ne? Bireysel açıdan, fiziksel acı kişiye yaşamında bir dönüş noktası olarak hizmet edebilir. Hemen ilgi isteyen bir uyanma çağrısı gibidir. Bunu sağlığınızı kontrol altına almak için bir şans olarak görün. Yaşamınızı gözden geçirin ve nereye doğru ilerlediğinize bakın. Uzun vadede bu sancılar, sizin kendi sorumluğunuzu taşımanıza ve gücünüzü geri kazanmanıza sebep olacaktır. Spiritüel konuların kabulü, bu gelişmenin ayrılmaz bir parçasıdır.

Global bir açıdan ise, birisi acı çektiğinde, hepimiz çekeriz, çünkü hepimiz birbirimize bağlıyız. Tabii ki bize en yakın olanlar, sevdiklerinin acısından en çok etkilenenlerdir.

≈≈≈≈≈

Global toplum gittikçe daralırken bizler her dinden insanı komşumuz, arkadaşımız hatta akrabamız olarak buluveriyoruz. Din bizim için tarihi ve kültürel yapısı içinde, spiritüel konulardaki sorularımıza belli birtakım yanıtlar içeriyor. Yorumlardaki farklılıkları kucaklamamız lazım zira her dinde benzer olan ilke, sevgi ve kabullenme içeriyor. Gelişen bağlantılarımız bizi hoşgörüsüzlüğümüzden kurtaracak yani insanlığın var olması için gerekli adımı atmamızı sağlayacaktır. Artan global bilincimiz hepimizin paylaştığı bağlantıyı yansıtmakta ve düşüncelerimizdeki yükselen paradigmalara temel oluşturmaktadır.

Bazen insanlar iyileşmiyor çünkü onlar için ayrılma vakti olan ölüm gelmiş oluyor. Siz içsel olarak bu bilgiyi aldığınızı söylüyorsunuz. İnançlarımızın sağlığımız üstündeki rolü açısından bu konuya nasıl yaklaşıyorsunuz?

O insana bunun söylenecek bir şey olduğuna inanmıyorum. Her zaman haklı değilim. Olsam bile, kişinin inançlarını ve niyetini etkileyebilecek bu bilgiyi söylemem doğru olmaz.

İnsanlar kaç seansta iyileşiyorlar? İnançlarının bunun üstünde bir etkisi var mı?

Seansların sayısı hastalığa da bağlı. Kişinin özel inançlarına paralel olarak enerjinin bedendeki manipülasyonu hızlandırılabilir ya da yavaşlatılabilir. Eklem ağrıları, alt sırt ağrıları, migren ve astım gibi hastalıklar genellikle birkaç seansta geçebilir. Hatta uzun yıllardan bu yana taşınmış olan bu sağlık sorunları bir iki seansta yok olabiliyor. Kanser gibi rahatsızlıklar ise daha fazla sürece ihtiyaç duyuyor. Bu nedenle kişilerin kendileri için neler yapabildiklerini bilmeleri çok önemli. Sağlık için olduğu gibi, yaşamın her alanında bu geçerli.

Yardım edemediğiniz bir kimse ile hiç çalıştınız mı?

Birlikte çalıştığım insanların çoğu bir farklılık hissediyor. Ve tedavilere devam ederlerse durumları iyiye gidiyor. Yüzde doksanı tedavilerim sırasında bir şeyler algılıyor.

Bazı insanlar enerji şifasını merak ediyorlar, denemek istiyorlar ama bir türlü kafalarını bu işin içine sokamıyorlar. Bazıları bu kitaptaki egzersizleri denemeye başlıyor ama devam etmiyor. Enerji şifası katılım ve kesinlikle motivasyon içeren kararlı bir çalışma gerektirir. Her bir çelişen inanç o kişiye destek değil iyileşme yolunda bir köstek olur. Yani kişi bilinçli olarak şifa bulmayı isterken, bilinçaltından kendi şifa sürecini bloke ediyor olabilir.

Bölüm 8

Reenkarnasyon

Reenkarnasyon her şeyin gelişimindeki öğrenme eğrisinin yükselmesine izin verir.

—ADAM

Reenkarnasyon bir yaşamda elde edilen bilginin gelecek yaşama iletilme mekaniğidir. Hiç bitmez bir doğum, yaşam ve ölüm döngüsünün içinde tekrarlanan bir yeniden doğuş sürecidir. Geçmiş yaşamlarımla ilgili bazı anılarım var. Çoğu parça parça ama bazıları oldukça net bazıları ise çok travmatik.

Yüzlerce yıl önce Amerika'da yaşayan bir yerli kabile üyesiydim. Yemyeşil bir tepenin yamacında, yanından nehir akan bir evde oturuyordum. Yaşam huzur doluydu. Bir gün gelen haberci, komşu kabilede bir katliam yaşandığını gelenlerin herkesi öldürdüğünü ve şimdi bizim köye doğru yöneldiklerini anlattı. Derhal bir toplantı yapıldı. Yaşlı şaman köyü korumak üzere on iki kişinin köyde kalmasını istedi. Geride kalan herkes köyü derhal terk edecek ve olabildiğince uzaklara gidecekti.

Dakikalar içinde kadınlar, çocuklar ve erkeklerin çoğu köyü terk ederken, ben ve erkek kardeşim diğer on erkekle köyde kaldık. Şaman geride kalanların tek amacının, gidenlere arayı açma fırsatı tanımak olduğunu söylemişti. Onlar kaçınılmaz saldırıdan böylece kurtulabileceklerdi. Geride kalacak bu on iki kişinin öldürüleceğini de söylemişti. Bu olaydan yıllarca önce, Şaman bana, erkek kardeşimle bir arada öleceğimi de söylemişti.

O gece ateşin etrafında toplandık. Kimse konuşmuyordu. Herkes gözünü alevlere dikmiş, kendi düşüncelerine dalmıştı. Yabancı kabilenin adamları saldırdığında güneş doğmuştu. Yanlarında beyaz adamlar da vardı. Beyaz adamlardan biri bana sopasını uzattı. Ben ona kendi mızrak benzeri silahımla karşılık verdim. Ona yaklaştığımda kan içinde kaldığımı fark ettim. Onun elindeki sopanın bir tüfek olduğunu bilmiyordum. Hiç silah görmemiştim; vurulduğumu bilmem için hiçbir altyapım yoktu.

Göğsümü tutarak yere düştüm. Başım yana çevrildi. Kendimi beyaz adamlarca başının derisi canlı canlı yüzülen kardeşimle göz göze buldum. O da beni gördü, gözlerimiz kilitlendi. Gözlerindeki terör benim içimden aktı sanki. Küçük kardeşim için bir şey yapamazdım. Ben de ölüyordum. Ona gülümsedim. Ona verebileceğim tek şey vardı; bir gülümseme.

Bunu hatırlamak benim için hâlâ çok yoğun bir duygusal deneyim. Bu nedenle insanların üzerinde anıların etki-

sini çok iyi anlayabiliyorum. Pek çok kişi geçmiş yaşamları ile ilgili çok canlı anılara sahip. Bazıları hiçbir şey hatırlamıyorken, bazıları bölük pörçük şeyler hatırlıyor. Ne hatırlayıp ne hatırlamadığımızı bir yana bırakalım, özünde geçmiş yaşamlar bizim duygusal ve fiziksel yaşantımız içinde çok önemli bir etkiye sahip.

Reenkarnasyon doğal bir süreç; evrendeki günlük olaylardan biri. Reenkarnasyonun bilimsel tanımını yapmak için şu andaki fizik bilgimizden yararlanabiliriz, enerjinin evrende nasıl hareket ettiğinden yola çıkarak bunu yapmak mümkün. Fizik kanunlarından biri enerjinin yaratılamayacağını ve yok edilemeyeceğini söyler. Reenkarnasyon, kişinin enerjisini bir yaşam sürecinden diğerine taşıması olduğuna göre, bu yasa çerçevesinde hareket ediyor diyebiliriz. Kişinin enerji (ışık) yapısına ait frekanslar ölüm anında bitmez ama yeni yaşama transfer olur.

Reenkarnasyon şu ana kadar anlattığım suptil enerjiler kadar gizemli değil. Daha önce anlattığım gibi her birimiz evrensel bilgi alanına eşsiz bir frekans imzası ile bağlıyız. Bu bizim kendi sonsuz sınırsız enerji özümüz ile her an her şeye olan bağlantımızın imzasal bağı gibidir. Bu enerji özü birçok dinde ruh olarak adlandırılır. Bütün geçmiş yaşamlardan gelen bilginin tümüdür -tüm enkarnasyonlarınızda (vücut bulma) hücrelerinizi koordine eden ışığın bir eşi daha olmayan şekli. Siz, işte busunuz. Çok hücreli bir organizmadan (insan gibi) yayılan ışık enerjisi toplamı, içinde

bulunan tüm hücreleri tek bir uyumlu organizma haline getirmek üzere, koordine eder ve birleştirir. Fiziksel ölüm sırasında bu birleştirici ışık frekansı bir dönüşüm sürecinden geçerek yeni bir organizmanın yaşam özünü oluşturur.

Enerji özünü koruma amacıyla reenkarnasyon, insan evrimi için olduğu kadar büyüklü küçüklü tüm diğer yaratıkların evrimi için de gereklidir. İlerleme sürecinde olan her şey için öğrenme deneyimini sürekli ileriye taşır.

Her canlı organizmanın ışık yaydığı bir odak noktası vardır. Bu nokta bilgi takas merkezi olup ışığın bedenden en yüksek yoğunlukta yayıldığı yerdir. İnsanların hologramları ile bağlantı kurduğumda bu odak noktası bana beynin merkezine yakın bir yerde parlak beyaz bir ışık olarak görünür. O nokta bilgi alanı ile uyumlandığımız yerdir.

Beden yaşam içindeyken, biyofoton yayılımı ve biyofoton reaksiyonları açısından sürekli dinamik bir dengesizlik içindedir. Sürekli yeniden dengelenme ya da akış, bu dengesizlik halini oluşturur. Sonunda bir denge kazanılır. Işık frekansı -enerji özü- gözden kaybolur ve sonra eski formunun aynısına sahip yeni bir organizma olarak vücut bulur.

Kişinin ölüm halindeki zihinsel hali ve niyetleri, yeni fiziksel yaşama geçişinde neler olacağını çok etkiler. Yaşamınız boyunca taşıdığınız özellikleriniz -neye benzediğiniz, sahip olduğunuz tipik düşünce kalıpları- bir sonraki yaşamınızın enerji özü kalıbını etkileyecektir. Ölüm anında sahip olduğunuz bilinçli ve bilinçsiz tüm düşünceler bir sonraki en-

karnenizi (vücut bulmuş ruhsal varlık) ya da beden formunuzu belirlemede çok önemli bir rol oynar. Bu düşünceler tabii ki genellikle sizin tipik kişilik kalıplarınız içindedir.

Genel olarak, eğer yaşamınız boyunca iyi düşüncelere ve niyetlere sahip olmuşsanız, bunlar ayrılık ya da ölüm anında gene zihninize hâkim olacaktır. Örnek bir yaşam sürmüş bir kişi ölüm anında olumlu niyetler taşımıyor olabilir. Ya da ömrü boyunca öfkeli, benmerkezci yaşamış bir kişi bu geçiş anında olumlu duygular ve niyetler taşımayı başarmış olabilir. Yaşamınızın sonuna doğru odağınızı değiştirmiş olmanız mümkün ama tümüyle olumlu geçmiş bir yaşamdan, geçiş yapmak çok daha kolaydır. Yeni bir hale birden geçmek için yapılması gereken çok şey vardır.

Ölüm anındaki niyetinizin odaklandığı yer, yeni yaşamınızın yönünü tayin edecektir. Düşüncenizin yaydığı her şeye bağlanan ve her şeyi etkileyen bir enerji frekansı vardır. Bu etki o andaki bilgi takasını da etkiler. Eğer niyetleriniz ve düşünceleriniz dağınık ve genişse, bir sonraki enkarneniz de düşünceleriniz gibi rastgele olacaktır. Eğer net, odaklanmış bir düşünceye niyetlenmişseniz, olacağı bu şekilde etkilemeniz mümkün. Ölüm anındaki düşünceleriniz, ölüm ortamınızdan etkilenir. Vahşi, sancılı veya duygusal bir ölümün, uykuda huzur içinde ölümden çok daha farklı bir etkisi olacaktır.

Bu geçiş sırasındaki niyetlerimiz, tıpkı pusula iğnesi gibi, enerjimizin yönünü tayin eder. Pusula iğnesinin göster-

diği yer bize ölüm anında rehberlik eder. Bunu seçimlerimizle etkileyebiliriz. Niyetler farkında olduğumuzdan çok daha etkilidir. Kaderlerimizi en üst düzeyde belirlemede kendi içimize dönmenin ve kendi değerlerimizi belirlemenin ne kadar önemli olduğunu hiç unutmayın. Bir yaşamdan diğerine geçişte en önemli rehberiniz niyetinizdir. Ölüm anındaki, bir sonraki hayata geçiş yolunu döşeyen taşların dizilimini etkileyen bir sürü faktör vardır. Sonucu ise yaşam yolculuğunuzdaki irili ufaklı tüm etkenlerin ve deneyimlerin toplamıdır.

Ölüm anında niyetlerinizin ne olduğu ve neler olmasını istediğiniz konusunda içsel bir çalışma yapın. Her şey niyete bağlı. Alana gönderdiğiniz mesaj ne? Bilinçli ve bilinçaltı düşüncelerinizi birbiriyle uyumlu hale getirin. Duygusal ve psikolojik bagajlarınızı gözden geçirin. Günlük yaşamınızın sizin üstünüzde yarattığı etkileri azaltın. Günlük olumlamalar yaparak niyetinize odaklanmayı öğrenebilirsiniz.

Her atom ve hücrenizde var olan bilinciniz, fizik bedeninizin dışında da varlık sürmektedir. Dışınızda bir güç değil, kendi bilinciniz yeni yaşamınızı ve yeni enkarnenizi belirler. Kendinize rehberlik etme gücü tamamen sizin içinizde yatmaktadır.

Yaklaşımlarınızın kombinasyonu ve farkındalık dereceniz sizi belli bir titreşim seviyesinde tutar. Sizinle benzer vibrasyon seviyesinde olanların enerjisinden ya da bilincinden etkilenir veya onlarla rezonansa girersiniz. Kolektif bi-

lincin de etkisinde kalırsınız ama bu etki niyetlerinizin yönünü değiştirecek güçte değildir.

≈≈≈≈≈

Çoğu insan ölüme yakın deneyimlerden geçmiştir. Neredeyse hepsi yoğun bir ışıktan, kendilerini saran güneşten daha yoğun bir sıcaklıktan bahsediyorlar. Yoğun sevgi, mutluluk, coşku ve tatmin duygusunu dile getirenler de var. Zihinlerinden tüm yaşamları akıyor; her düşünce, duygu ve eylem... Huzur ve sükûnet duygusu deneyimden sonra uzun süre kişiye hâkim oluyor.

Yetişkinler ve çocuklar benzer deneyimleri tarih boyunca, dinleri ve kültürleri ne olursa olsun aynı şekilde dile getiriyorlar. Hepimizin ölüm sırasında ve yeni bir bedene geçiş süreci içinde yaşayacağımız beden dışında olma deneyimi ise şuurlu bir spiritüel farkındalık hali olarak anlatılıyor. Aradaki fark ise, ölüme yakın deneyimlerde, ölüm gerçekleşmiyor, kişi aynı fiziki bedende şuurunu geri kazanıyor. Transformasyon süreci tamamlanmamış oluyor. Reenkarnasyonda ise, bir geri dönüş noktası yok, anılarımızla olan bağlantımız, benliğimizin bilinçli ve bilinçaltı seviyesinden yeni benliğin bilinçaltına taşınıyor.

Ölüme yakın deneyimlerden geçmiş insanların anlattıklarına bakarsak, ölüm anında yoğun bir ışıkla karşılaşıyoruz. Bazıları bu ışığı gördüklerini, bazıları ise hissettikle-

rini söylüyor. Sonra evrendeki bu parlak ışık, içimizde bulunan bilgilerin tümüne belli bir frekansta mühür basar - bu imzamızdır. Evrenle, içinde bulunan her şeyle ve herkesle dolayısıyla alanla yoğun bir bütünlük ve iç içe geçmişlik duygusu içinde bir tünele gireriz. Bu her şeyin bir parçası olduğumuz hissi, ayrı bir bilinç olmadığımızı bilme halidir. Biz gerçekten kolektif bir bilinciz.

Kişinin yeni fizik bedeni geçmiş yaşamlarından gelen bütün verileri içeren bu bilgi ile damgalanır. Yukarıda anlattığım gibi kişinin eski bedenindeki bilgi ile yeni enkarne arasındaki bağlantı, ölüm anındaki niyetler ve düşüncelerle, kişinin eşsiz frekansı sayesinde yönetilir.

Reenkarnasyon sürecini takdir edebilmek için, enerji ve ışık frekanslarının insan üremesindeki çok önemli rolünü kavramak lazım. Yumurtanın enerjisi annenin enerjisinden farklıdır. Yumurta tek başına yaşam enerjisini, yani hücreleri birbirine bağlayan ışığı taşımaz. Yumurta ile spermin birleşme anında yeni yaratılan varlık yaşam (ışık) gücünü elde eder. Işık bilgisinin frekans imzası embriyoyu etkilemeye başlayarak yeni organizmanın gelişimini koordine eder. Bilinç bu yeni formda yeniden ortaya çıkar.

Bu şekilde alandaki tüm bilgi ile bağlantımız tamamlanır ve biyofoton ışımamız yaşam ışığı ile aydınlanır. Tüm hücreler bu frekans ile uyum halinde fonksiyonlarını koordine ettikçe, her hücreden ışık saçılır ve yeni bedenin etrafında aura açığa çıkar. Bu enerji yapısındaki benlik, yaşa-

mın özüdür. Reenkarnasyon süreci sırasında yeni bir bedenle bağlantı kurarak yaşama devam eden budur.

Ölüm reenkarnasyon sürecinin kaçınılmaz bir parçasıdır. Bir insanın ölümüne tanık olmadım ama kedimin ölümünü gördüm ve ölümün enerjisel yapısının aynı olduğunu sanıyorum çünkü kediler de insanlar gibi çok hücreli varlıklar. Kedimizi yirmi bir yaşında uyuttular. Onun ölüm süreci içinde sürekli gözlerine baktım. Ölürken aurasının uyumlu akışı parçalandı. Renkler parlaklığını kaybederek grileşti. Auranın hareketi yavaşlayarak durduğunda durağan bir kalıp ortaya çıktı. Yarım saat sonra aurası tamamıyla gri ve durağandı. Yaşamım boyunca onun bana ne kadar iyi bir arkadaş olduğunu düşündüm. Bunun onun son düşüncelerini ve bu yaşamla ilgili izlenimlerini etkileyeceğini sanıyorum. Bu, insanlarda olduğu gibi onun da bir sonraki enkarnesine rehberlik edecek olan son duygularıdır.

Enkarneler arasında ne kadar süre bedensiz kalacağımız sorusu, bedensiz olunduğunda bir anlam taşımaz. O durumda zaman ve mekân sınırlamaları olmaz. Her zaman olduğumuz gibi bilgi halindeki enerjiyiz. Fiziksel bir benlik olduğumuz illüzyonu için geçerli kurallar burada yok. Ölümde enerjimiz dalgalar halinde, yani enerjinin madde halini gerektiren parçacıklar gibi işlev görmüyor.

Yaşarken düşünce ve niyetlerimizle kendi enerjimizi yönlendirebildiğimiz gibi enkarne seçimimizi de etkileyebilme yeteneği her birimizde var. Bir yaşamda başardıkları-

mız bir başka yaşamda başardıklarımızın devamı. Öğreniyoruz ve öğrenmeye devam ediyoruz.

Bir zorlukla karşılaşıyorsak, bu kendi düşüncelerimiz, sözlerimiz, eylemlerimiz ve niyetlerimizle hazırladığımız bir şeydir. Yaşam sürecimiz içinde kendi düşüncelerimizi ve sonuçlarını sadece biz biliriz. Olayların üstünde kendi yaşantımızın etkilerini sadece biz imgeleyebiliriz. Kendi yolumuzda durmalı ve yaptıklarımızı gözden geçirmeliyiz. Bunu yargılayıcı bir şekilde değil, yaşamdaki öğrenme sürecimizin bir parçası olarak görmeliyiz. İçimize baktığımızda, öğrenmemiz gerekli tüm dersler kendini net bir şekilde gösterir. Kendi kendinize konuşurken ya da inançlarınızı sorgularken yapmanız gereken içsel çalışma da aynıdır.

Bu yaşamdaki anılarımız ölüm noktasında son bulur. Bir aşama gerçekleşir. Bu aşamada tüm anıların alanla bağlantısı yeni bedenin bilinçaltına taşınır. Reenkarne olan enerji belirli olduğu için bu bağlamda alana bağlantısı aynen kalır. Bu frekans yeni bedenle bağlantı kurduğunda, yeni çevredeki her deneyimde kaçınılmaz değişiklikler başlar. Şuurlu farkındalığımız yeni bir fiziki forma geri döndüğünde bu değişik deneyimler bizim olayları algılamamızı şekillendirmeye başlar. Bilinçaltındaki siz, enerji özünüzün deposu, tüm yaşantılarınızın birikiminden oluşur. Aslında siz, birçok varoluşun toplamısınız.

Her enkarnasyonda iki bakış açısı birleşir; önceki yaşamdaki kişi ve bu yeni yaşamdaki kişi. Önceki yaşamdaki

kişinin açısından her şey ölüm noktasında bitmiştir. Eski bedenden yeni bedene yapılan enerji transferi şuurlu farkındalığın ötesindedir. Ancak geçmiş yaşam anıları, 'yeni' bilinçli farkındalığınız içinde olsun ya da olmasın, devam ediyor. Bu anılar bedeninizin her hücresi ile rezonans içinde zira bütün bilgilerin bulunduğu alan ile olan eşsiz bağlantınız zaman ve mekândan bağımsız olarak her an ve her yerdedir. Reenkarnasyon bize, gelişen özlerimiz kanalıyla bilgece seçim yapmamıza olanak tanıyacak bilgelik ve anlayışı kazanmamızı sağlar. Spiritüel evrim budur. Nihayetinde, bu sürecin daha geniş bir biçimde kavranılması, insanlığı daha derin bir takdir duygusuna taşıyacaktır.

Niyetimize odaklanarak bir sonraki yaşamımızda kim, ne, nerede ve ne zaman olmak istediğimizi etkileyebiliriz. Kiminle yakın ilişki içinde olmak istediğimizi, neyi öğrenmek istediğimizi, neye ihtiyaç duyduğumuzu ve bütünün hayrına neler yapacağımızı seçebiliriz. Niyetleriniz farkında olduğunuzdan çok daha etkin. Dileklerinizi bilgece belirleyin.

Eski bedenin holografik bilgisi ne zaman ve nasıl yeni enkarne üzerine damgalanıyor? Bu bilgi nasıl ve ne zaman transfer oluyor?

Tam olarak emin değilim. Döllenme anında olabilir zira o anda hücrelerin gelişim koordinasyonu için gerekli biyofoton ışıması başlıyor. Bu hücreler sizsiniz. Size özeller. Hücrelerinizi organize eden ışık yayınları zihninizi -bilinci-

nizi- oluşturuyor. Işık, hücrelerin oluşumunu koordine etmeye başladığında, şuur vardır. Bu şuurla gelen ise, tüm geçmiş yaşamlarınızdaki bilgilerdir.

Bedeni geride bıraktığımızda, ölümden sonra, nasıl bir form alırız?

Başka bir enerji formuna dönüşürüz, ben buna dalga fonksiyonu diyorum. Siz ister fiziki beden içinde olun, ister olmayın bir dalga fonksiyonusunuz. Fiziki beden olmadığında, alanın içine çekilir ve enerji özelliklerini taşımaya devam edersiniz. Şuurlu olarak ne olduğunun ya da nerede olduğunuzun farkında olmazsınız ama niyetlerinizin etkisi devam eder.

Bir hayvan başka bir hayvan tipine -mesela insana- enkarne olabilir mi?

Evet. Kedimi örnek alacak olursak, onun anılarının büyük bir kısmı insanlarla. Yaşamı boyunca taşıdığı ve ölüm anındaki niyeti de insanlarla ilgili olmalı çünkü tüm yaşamını insanlarla geçirdi. Eğer niyetleri bu kadar insanla dolu ise, onun bir insan olarak geri gelme şansı çok yüksek. İnsanlar gibi hayvanların da ölüm anındaki niyetleri bir sonraki enkarnasyonlarının formunu belirlemede en önemli faktördür.

Bölüm 9

Karma

Realitemiz karmadan etkilenir ama onun tarafından belirlenmez.

— ADAM

Çalışma gruplarımda bana en çok sorulan sorulardan biri de karma bir enkarnasyondan sonraki enkarnasyona aktarılan enerjinin doğası, etkisi ve bunun hastalıklarla olan ilişkisi. Sağlık ve şifa bizim kim olduğumuz ve kim olduklarımızın bir parçasıdır. Mesela ben, geçmiş yaşamlarımdan gelen bir hastalığın ziyaretini yaşadım.

Yıllarca önce, Saskatchewan'da yapılan Nekaneet İlk Ulusların Birinci Uluslararası Şifa ve Şifacılar Toplantısına katılmıştım. Toplantı Cree insanlarının yüzyıllarca üstünde yaşadıkları inanılmaz güzellikteki geniş yeşillikler üzerinde yapıldı. Geleneksel yerli törenlerine katılmak ve dünyanın dört bir tarafından gelen Şamanlarla birlikte olmak benim için büyük bir onurdu.

Toplantının devam ettiği hafta boyunca şifa dairesini oluşturan on çadırdan birinin önünde her zaman uzun bir

kuyruk vardı. Her sabah çadırıma geldiğimde o Şamanın çadırı önünde bekleyen insan kuyruğunu buluyor, akşam ayrılma zamanı geldiğinde ise içeri girememiş uzunca bir kuyruk daha görüyordum. O Şaman'ı bir kez bile göremedim, çadırında yemek yiyip uyuyor ve hiç dışarı çıkmıyordu.

Kapanış seremonilerinden sonra, eşyalarımı toplarken bir adam yanıma yaklaştı. Kendini o Şaman'ın yardımcısı olarak tanıştırdı. Uygun olduğumda Şaman'ın beni görmek istediğini söyledi. Annem de onunla tanışmak istiyordu, beraber çadırına gittik.

Şaman'la birbirimizi geçmiş yaşamlardan tanıyorduk, telepatik imgelemelerle geçmiş yaşamımız hakkında konuştuk. Bir önceki yaşamda onunla çok yakındık. Aynı kabilede yaşıyorduk ve ben ondan daha büyüktüm. Birlikte at sırtında giderken sağ omzumdan bir okla yaralandığımı hatırlıyordu. Telepatik olarak bana omzumun nasıl olduğunu sordu. Ben de kolumu sıyırarak sağ omzumdaki lekeyi gösterdim.

Geçmiş yaşamdaki omuz travması beni bu yaşamda takip etmiş görünüyordu. On üç yaşında iken bir otobüs kazası geçirmiş, sağ omzumdan bir ameliyat olmak zorunda kalmıştım. Otobüs şoförü aniden frene basınca, düşebileceğim birçok yön olmasına rağmen, sadece sağ omzum bu sarsıntıdan hasar gördü. Bu olay, benim bu yaşamda ille de sağ omzum yaralanmalı diye bir kesinlik ifade etmiyor tabii ki. Kaçınılmaz ya da önlenemez bir şey değildi. Karma, olayları doğrudan etkilemez. Ancak bir olayın oluş ne-

deninin altında karmik (evrimsel) bir eğilim ya da benzerlik olabilir. Karma, olayların belli bir sırada oluşmasını ya da sıralanmasını etkileyebilir. Omzumdaki sakatlık direkt olarak karmik bir etki nedeniyle oluşmadı ancak karmik etki, düşüşümün omzunu kıracak şekilde olmasına neden oldu. Olaya tepkim belki de bilinçaltı kayıtlarımda vardı.

Şaman'la kısa bir konuşmadan sonra ayrıldık. Çadırın dışında hâlâ onu bekleyenler vardı. Eminim yollarımız bir gün tekrar kesişecek.

Karma, bir yaşamdan diğerine yanımızda taşıdığımız bir bavul gibi düşünülebilir. Bir kez daha fizik yasalarından birinin her eylemde karmanın etkisine daha doğru bir açıklama getirdiğini görüyoruz; her etkinin karşıtı olan eşit bir tepki vardır. Bu da enerjinin bir denge aradığının ifadesidir. Bazıları bu kanunu alıp daha manevi olayları açıklamada karma adı altında kullanıyorlar. Bir yaşamınızda kötü niyetler taşımış ve kötü işler yapmışsanız, bir sonrakinde bunu dengeleyecek bir yaşam içinde olmanız gerektiğini düşünüyorlar. Böylelikle iyi ve kötü bir denge bulmuş oluyor.

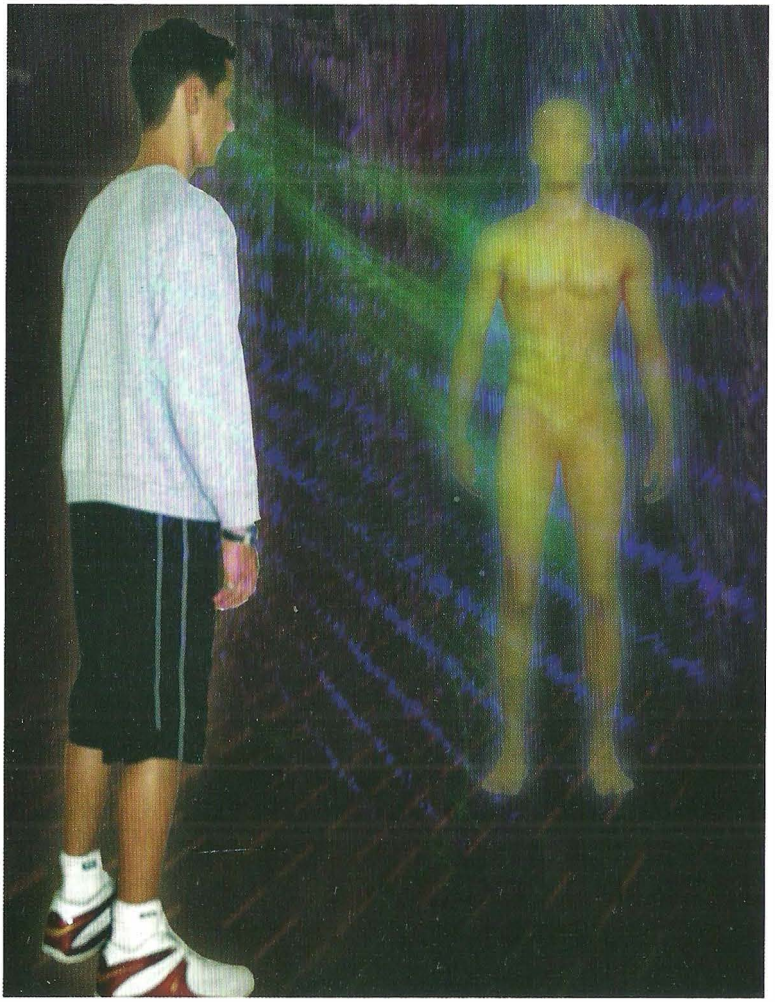
Bana öyle geliyor ki bazıları karma etkisini görmezlikten gelirken, bazıları çok büyütüyor. Başımıza gelen tüm şanssız olayları karmaya bağlıyorlar. Karma, günlük yaşantımızda suptil bir rol oynar. Geçmiş yaşamda yaptıklarınızı cezalandırmak üzere beklemekte değildir. Karmayı önceden kararlaştırılmış katı bir yapısal sistem gibi görmüyorum. Sadece bir enerjidir -unutmayın ki iyi enerji, kötü enerji diye

bir şey yok, sadece enerji var- doğa yasalarına göre hareket eden ve çalışan bir enerji. Ve karma sadece insanlara mahsus bir şey değil tüm canlı organizmalar için geçerli.

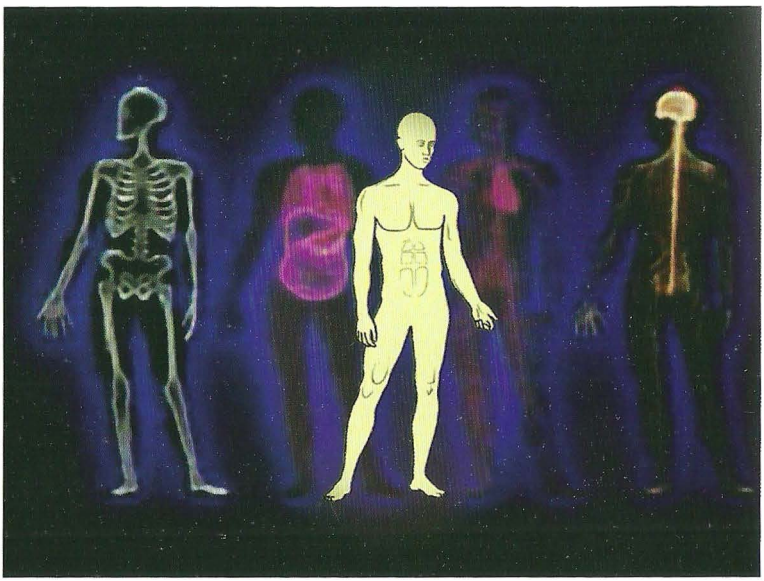
Çocuklar da ebeveynlerinin karmalarından etkilenebilir -genetik açıdan ziyade çevre faktörü açısından. Rahimde bebek büyür ve gelişirken annenin enerjisi ile çevrilidir. Annenin enerjisi tıpkı bir elektrik ileticisi gibidir. Bebek annenin enerjisini çeker ama kendi enerji kalıpları da vardır. Ancak enerjiyi anneye benzer bir şekilde hareket ettirir ve böylece benzer bir akış deneyimler.

Daha önce anlattığım gibi her organizma kendine ait eşsiz bir frekansa sahip olup, bununla bilgi alanına bağlanır. Bu bağlantı oluşan olayların benzeme olasılığını artırır. Bedeninizden yayılan ışık frekansları oluşan olayları suptil bir şekilde etkileyebilir ve birbiriyle alakasız görünen daha büyük olaylar üzerinde etkin olabilir.

Diyelim ki sürekli öfkelisiniz ve dışarıya bu duyguyu yansıtıyorsunuz. Frekansınız öfke ile sıkı bir bağlantı içinde olduğundan, etrafınızda gelişen olaylar sizi sürekli öfkelendirecek cinsten olacaktır. İnsanlarla çelişkiye düşmeniz daha olasıdır. Bu da sizi öylesi olaylar zincirinin içine sürükler ki, kötü bir karmanız olduğunu düşünmeye başlarsınız. Aslında öfkeniz kendine sürekli öfke çekmektedir. Karma diye adlandırdığınız, alışkanlık haline getirdiğiniz düşünce ve niyet kalıplarınızın sonucundan başka bir şey değildir.



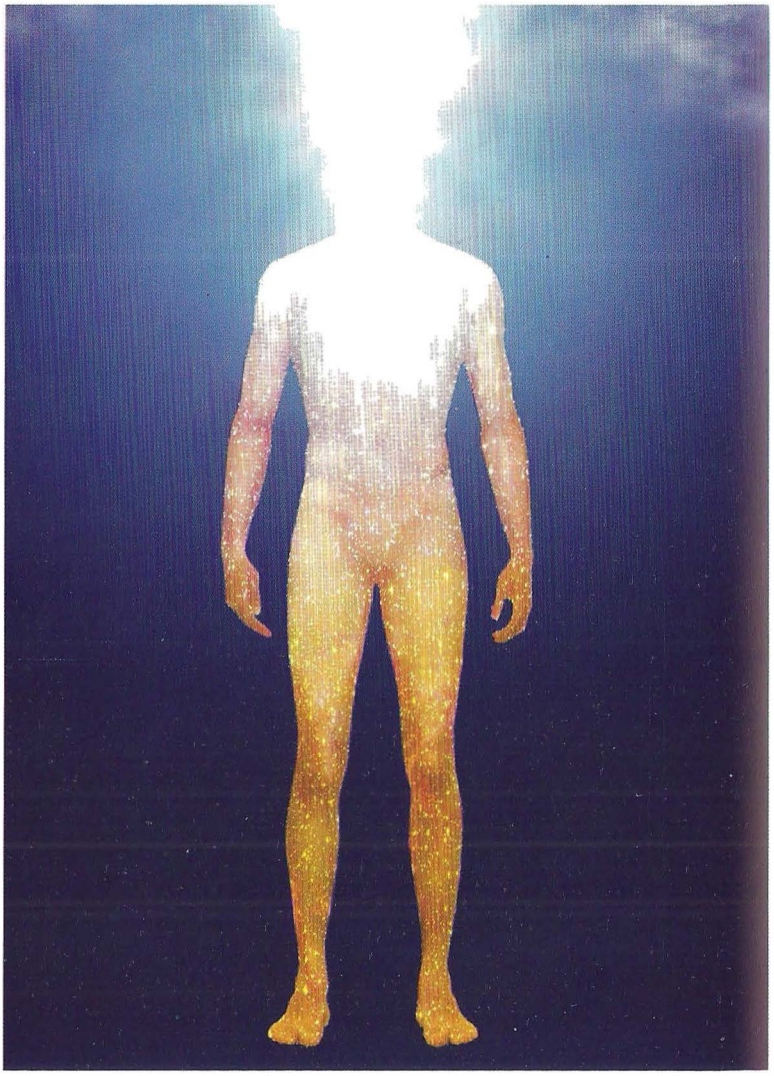
Resim 18: Holografik bir görüntü yansıtmak



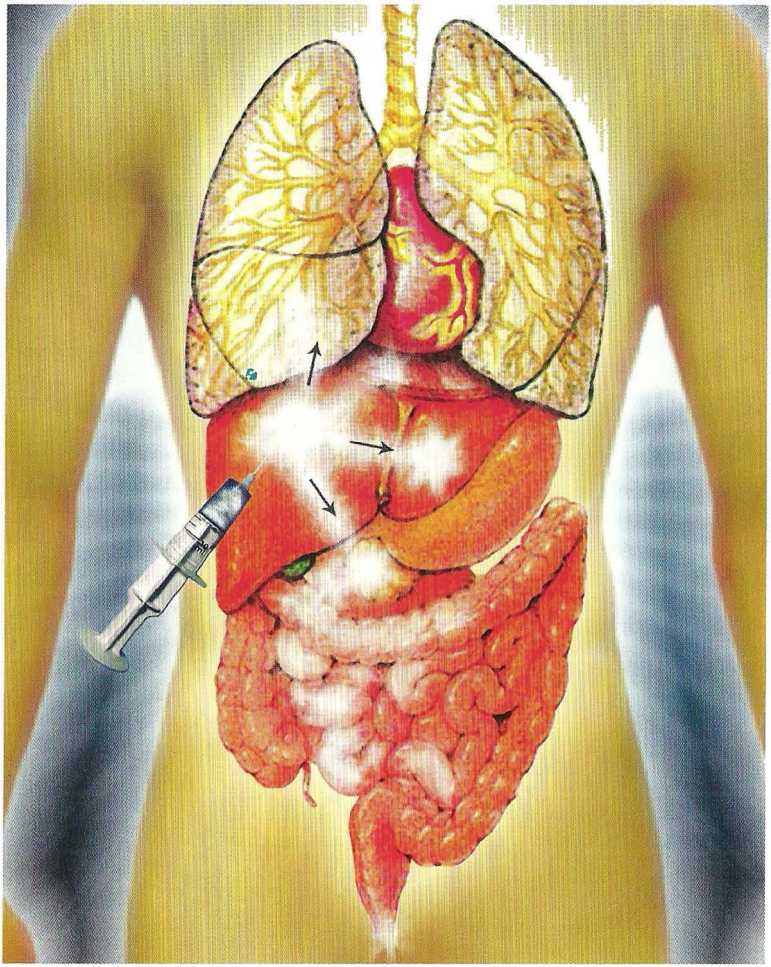
Resim 19: Çeşitli holografik görüntüler.
Şifa için bu değişik bilgi katmanlarına giriniz



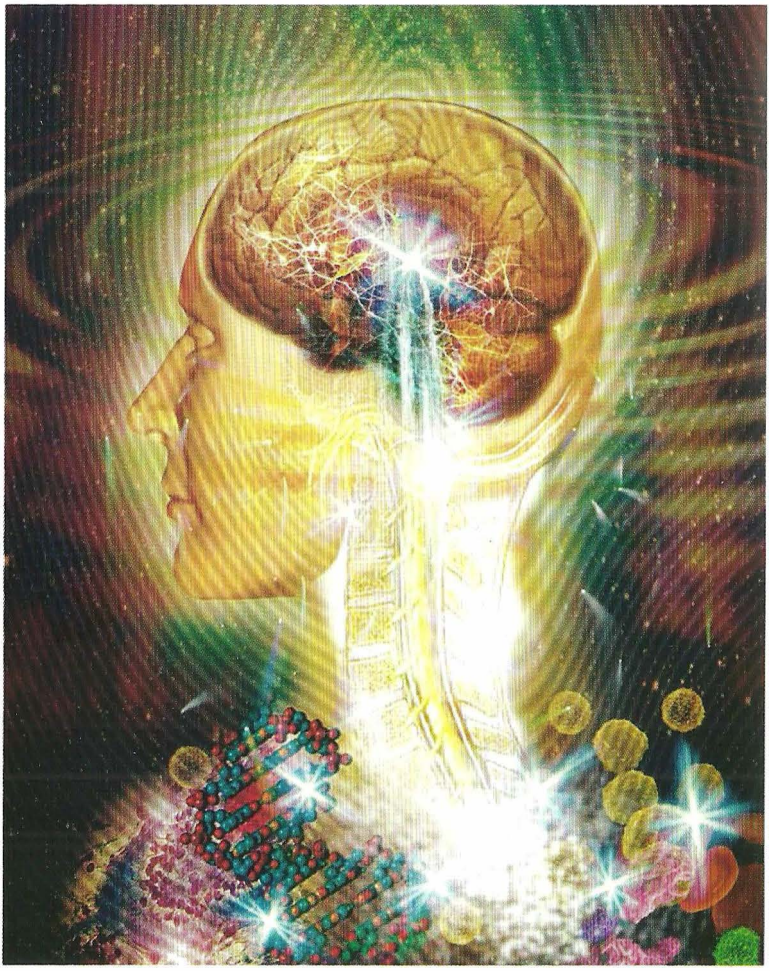
Resim 20: *Işık kalp imgelemesi*: Işığı kalp bölgenizde toplayın ve sonra güneş gibi ışıyıncaya kadar tüm hücrelerinize ışık gönderin



Resim 21: *Ampul imgelemesi:* Hücreler ahenkli bir frekans ile rezonansa giriyor; kısa zamanda tüm bedeniniz uyumlu bir ışıkla titreşmeye başlıyor



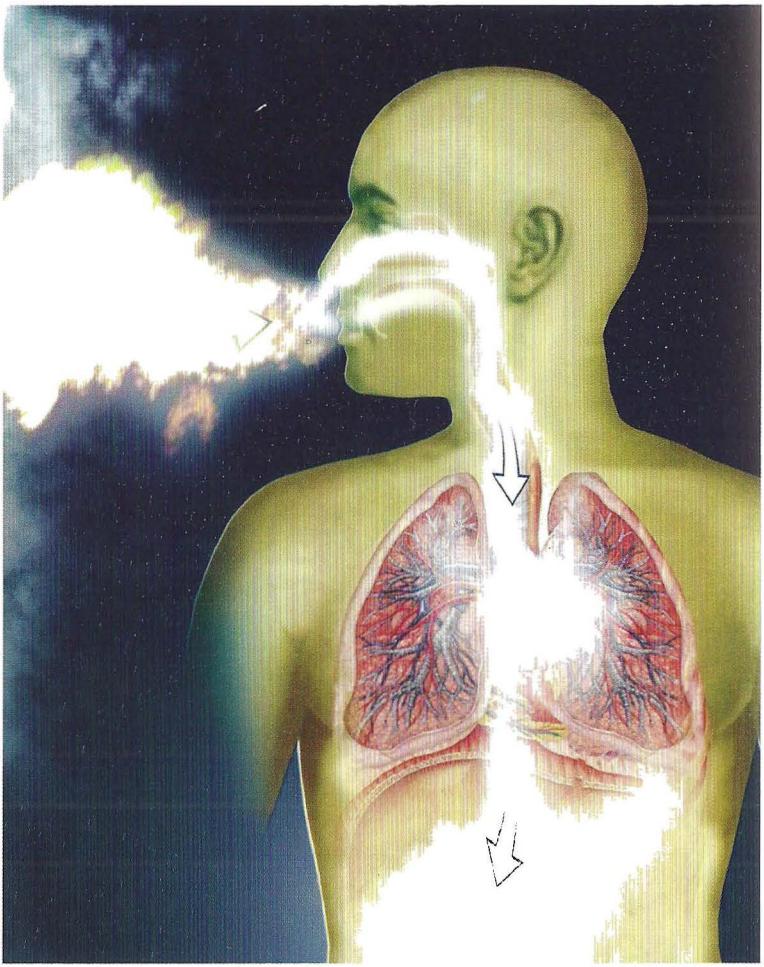
Resim 22: *Işık enjeksiyonu imgelemesi*: Sorun bölgesine doğrudan ışık enjekte edin. Şifa veren ışığın çevredeki dokulara yansıdığını görün



Resim 23: *Parlak beyaz ışık imgelemesi:* İçsel ışık kaynağınızla beyin merkezinizi aydınlatın. Bu ışık büyürken kök salarak bedeninizdeki bütün hücrelerle temasa geçsin.



Resim 24: *Baloncuklarla sarma imgelemesi:* Her bir hücre paketinin içine ışık soluyun. Nefes verirken, olabildiğince çok baloncuk patlatın, sorunlarınızı dışarı atın.



Resim 25: *Mistik ejderha nefesi imgelemesi:* Nefes alırken sıcak beyaz alevleri içinize çekin ve bunları stresin bulunduğu bölgeye doğru hareket ettirin.

Birisinin özü reenkarne olduğunda, geçmiş bir yaşamla benzer eğilimler ve izler yeni yaşama taşınmıştır. Bu da karmadır. Bu eğilimler yeni yaşamınızda başınıza gelecek olayları etkileyebilir. Yani kişinin enerji özü geçmiş yaşamındakinin aynısı olmasa bile benzeridir diyebiliriz. Her zaman farklılıklar olacaktır. Her şey sürekli değişir. Her yaşam yeni bir başlangıçtır. Reenkarne olduğunuzda yeni bedeniniz başka bir zamanda ve genellikle de başka bir mekândadır. Bu da yeni deneyimler anlamına gelir. Değişik bir genetik yapıya sahip olduğunuz gibi değişik bir çevrede yetiştirileceksinizdir. Bu etkiler karmanın üstünü örtebilir. Çevre, yaşantımızda genetikten daha üstün bir etkiye sahiptir. Bazı çevreler belirgin enerjileri ön plana çıkartırken, diğerlerini arka planda tutabilir. Büyümeyi destekleyen bir ortamda yetiştirilmişseniz düşüncelerinizi ve niyetlerinizi bu yönde besleyerek ileriye doğru gelişeceksinizdir. Tam tersine korkuya dayalı bir sistem içinde yetiştirildiyseniz, negatif şartlanmaların üstesinden gelme mücadelesi vermek zorunda kalacaksınız. Bu nedenle karma sadece bir etki olabilir ama kesinlik değildir. Hiçbir şey önceden belirlenemez.

Yolumuzu kendimiz seçeriz, yolculuklarımızın rehberi özgür iradedir. Geçmiş yaşamlardan gelen bilinçaltı anılarımız ve benzer frekansımızın bir etkisi vardır ama bu eğilimlere üstesinden gelmemiz gereken konular olarak bakabiliriz. Kendi kaderimizi kendimiz yaratırız. Karma, olaylar üzerinde sadece bir etkidir. Kendi yeni benliklerimiz için-

de var olan karmik kalıpları pozitif olarak etkileyecek yeni olasılıklar yaratmaya niyetlenebiliriz. Her zaman için durumu temizleyecek bir seçenek ve potansiyel vardır. Karmik etkiler karşısında nasıl tepki vereceğimizi, bilinçaltı programlarımızı nasıl temizleyeceğimizi ve de kendimizi içinde bulmak istediğimiz ortamı şuurlu olarak seçebiliriz.

Geçmiş yaşamlarınızı ve deneyimlerinizi bu yaşamınızda canlı bir şekilde hatırlasanız dahi, geçmiş yaşamlardaki o kötü ve çirkin olayları tekrar yaşamanız gerekli diye bir karmik yasa yoktur. Geçmiş yaşamın anıları travmatik olabilir. Zira canlı anılar özellikle ani geçişlerde, travmatik ölümlerde, duygusal olarak çok yoğun yükler taşıyan olaylarda yeni yaşama taşınır. O yoğun duyguların iç içe geçtiği anlar hafızaya sürekli olarak kendini hatırlatır. Geçmiş yaşam anıları genellikle bu yaşamdaki olaylarda tetiklenen bilinçaltı duygulardır.

Her birimiz geçmiş, şimdi ve gelecek olaylardan duygular ve izlenimler alırız. İnsanlar bu algılarına değişik tepkiler verir. Çoğu iç seslerine inanarak hareket ederken çoğu da bilinçaltlarından onlara gönderilen bu sinyalleri duymamak için elinden geleni yapar.

Ben kişinin geçmiş yaşamından getirdiği resimleri çoğu zaman yakalayabiliyorum. Genellikle kısa ve rastgele olu-

yorlar. Bazen kişiye anlattığımda, onun için büyük bir anlam taşıyor ya da hiçbir anlam ifade etmiyor. Geçmiş yaşamdan gelen bu resim ile şimdiki yaşantısı arasında bir olay ile ilişki kuramazsa anlamlı gelmiyor.

Geçmiş yaşam bilgisine girmek için kişi ile tıpkı şifa vermek için kurduğum tarzda bir ilişki kurarım. Sonra beyin merkezine, ışığın en yüksek yoğunlukta bulunduğu yere girerim zira en yoğun bilgi orada bulunur. Geçmiş yaşam bilgilerini de oradan alırım.

Bir bayan geçmiş yaşamları ile ilgili neler görebildiğimi sordu. Onunla ilgili bir okuma yaptım. Telepatik olarak iki kısa resim aldım. Birinde fenerin aydınlattığı bir merdivenden inerken, diğerinde de hapishane parmaklıkları gördüm. Bu resimleri ona anlattığımda çok anlamlı geldi. Çok uzun zaman önce Avrupa'da bir tura çıkmış. Bir kaleye geldiğinde rahatsızlanmış, içini korku kaplamış. İçeriye girmek istememiş ve gezmemiş. O an bu tepkisine bir anlam verememiş. Sadece içeri girmeyi kesinlikle reddeden iç sesini dinlemiş. Geçmiş yaşamı ile ilgili söylediklerim ona bu nedenle çok anlamlı geldi. Korkularımızı ve negatif duygularımızı tetikleyen olayları anlarsak, onlara verdiğimiz tepkileri kontrol edebiliriz. Negatif olanları olumlu öğrenme deneyimleri ile değiştirebilir ve kendimize yeni kalıplar yaratabiliriz. Tekrar söylemek istiyorum, kötü ve çirkin deneyimleri tekrar tekrar yaşamamızı gerekli kılan bir karmik yasa yok, sadece aydınlanmanız için neye ihtiyacınız varsa onu tutun.

Pozitif bir bakış açısı ile ve pozitif sonuçlar bekleyerek sürdürülen bir yaşam, amacınıza erişmek için çok önemlidir. Niyetleriniz, isteğinize ve elde etmeyi beklediğiniz sonuca net bir şekilde odaklanmış olmalı. Eğer amacınız mükemmel sağlık ise, niyetiniz net olsun. Niyetlerinizle tüm karmik kalıpları olumlu şekilde etkileyin. Bu kitapta verilen çalışmaları yaparak şuurlu ve şuuraltı düşüncelerinizi birbiriyle uyumlu bir hale getirebilirsiniz. Daha uygun duygusal tepkiler verecek şekilde etkin ayarlamalar yapın. Olumlamalarla isteklerinize odaklanabilirsiniz. En iyi olasılıkların gerçekleşmesini başarmak için ne istediğinizi net bir şekilde vurgulayın.

Karmanın varoluş amacını aramak çok insanca bir eylem, çünkü insan yaşamın anlamını arama arzusu içinde gelişen bir varlık. Enerjinin bir yaşamdan diğerine aktarımı ise doğal bir evrim. Enerji yok edilemediği için yeni bir yaşama dönüşür.

Evrim açısından, karma, kişinin bir yaşamdan diğerine devam eden enerji etkisi olarak birçok değişkenden biridir. Bir başka değişken ise bir yaşamdan diğerine ne kadar hızlı reenkarne olduğunuzdur. Fiziki geçişin hemen olması gerekmez. Enerji benliğiniz üzerindeki bir başka etken de bir önceki reenkarnasyon başlığı altındaki bölümde anlatmış olduğumuz, öldüğünüz zaman aklınızda olan niyet ve düşüncelerdir. Tabii ki yeni bedeninizin 'kim, ne ve nerede' koşulları da yeni enkarnenizi etkiler. Bir prens ile çöpçü-

nün yaşam mücadelesi doğal olarak birbirine benzemez. Her şey değişir, yeni kişiliğiniz, sizi etkileyen yeni çevre, yeni görünüşünüz... Süreç dinamiktir. Sürekli olarak, bir enkarnasyondan diğerine evrim geçiriyorsunuz. Her bir yaşam içinde değişir ve evrimleşirken, tüm enkarnelerinizin toplamı bu evrimi geçiriyor.

Burada izafi olarak sabit kalan, ışığın hücrelerinizi koordine etme tavrıdır. Işığın frekansı bir şekilde sabit kalır. Daha önceki bölümde anlattığım gibi bu kişinin ruhu ya da özüdür. Böylece yaşamdan yaşama bazı kalıplar hep benzer olacaktır. Ama enkarne bir önceki yaşamından çok farklı bir çevrede yeni bir yaşama geçmişse, eski yaşantısından gelen hiçbir zorlukla karşılaşmayacak, bir başka deyişle karmanın etkisini hissetmeyecektir.

Bazen değişik küçük etkiler -değişiklikler- bir araya gelir ve bir dizi olayın gelişmesine neden olarak, değişik yaşamlar arasında ilginç rastlantılara yol açar; annemin geçmiş yaşam örneklerinden birinde olduğu gibi. O yaşamında bir klinikte çalışan, hayatını insanlara şifa vermeye ve yardımcı olmaya adamış bir rahibeymiş. Fakir bir ortamda dünyaya gelmiş, bir sürü kardeşi varmış. Yetişkin yaşa geldiğinde ya kendi fakirlik düzeyinde birisi ile evlenerek aynı döngüyü devam ettirme ya da yaşamına bir rahibe olarak devam etme seçimi karşısına çıkmış. Daha fazla imkân sunduğu için o ikinci yolu seçmiş, Başkalarına duyduğu empati ona şifa dağıtacağı küçük bir klinik açtırmış. İçgüdüsel olarak

annemin geçmiş yaşamında kliniğinde yaptığı, adına 'zihin, beden ve ruh' adını verdiği bu şifa uygulamasını nasıl yaptığını bir şekilde hatırlayacağını biliyorum. Bir geçmiş yaşam okumasında kendisine bunu anlattığımda ürperdi ve bunun onun geçmiş yaşam anılarına uyduğunu söyledi. Bu yaşamında da benim grup çalışmalarıma yardımcı olarak, kendini insanlara yardım ederken buluyor.

Pusulamızın yönünü kendimiz tayin ediyoruz -özgür iradenin bir başka tanım şekli. İlk bakışta karma ve özgür irade birbirleriyle çelişen kavramlar gibi görünüyor. Ama öyle değil. Özgür iradeniz karmik etkileri belirliyor. Seçimleri özgür iradenizle yapıyorsunuz. Sürekli olarak, günün her anında bir seçim yapıyoruz. Yaptığımız seçimler üzerinde çevremizin etkisi var ama her zaman harekete geçiren güç bizde, seçtiğimiz yol bize empoze edilen bir yol değil. Bir şeyle ilgili fikir değiştirdiğimizde, üstümüzdeki karmik etkiler de ona göre değişiyor. Yani hiçbir şey taşa kazılı değil. Daha önce de söylediğim gibi enerji bizim yönlendirdiğimiz doğal bir güç. Evrenin ve evrimin aşikâr özelliklerinden biri de süregelen değişim. Dinamik bir sistemde yaşıyoruz.

Karmanın düşünce ve eylemlerimizi etkileyip etkilemediği de sorulanlar arasında. Karma açısından düşünce ile eylem arasında bir fark yok. Düşüncenin, onu diğer her şeyle bağlantıya geçiren, özel bir enerjisi var. Eylem bizi enerjisel akışa bağlar ve bu akışı etkiler böylece olayları peş peşe harekete geçirir. İkisinin arasındaki tek fark ise, eyle-

min farkındalığı ve tepkilerimizi değiştirmesidir. Başkaları hareketlerimizi görür ve onların kolektif dikkati o eylemin enerjisel gücünü artırarak adeta bir domino etkisi yaratır.

Çoğu insan hastalıkların temelinde yatan nedenleri geçmiş yaşamlarındaki olaylara bağlar. Bana göre karma ya da geçmiş yaşamlardaki bir olay tek başına bir hastalığa sebep olmaz. Kimse hasta olmayı hak etmez. İnsanlar karmayı hastalıklarına neden göstererek rahatlıyor olabilir. Geçmiş yaşamlarından getirdikleri, öğrenmeleri gereken bir ders olarak görüyorlar. Bu kendi gücünü kazanmak adına çıkılmış bir şifa yolculuğunda olan bir kişi için hiç de işe yarar bir bakış açısı değil. Tüm geçmiş olayları bir tarafa bırakıp, şifa yolculuğunda ileri doğru hareket etmek, sağlıklı bir bakış açısıdır. Dersin alınmış olduğunu ve ilerleme zamanının geldiğini düşünün. İleri doğru giden yolun düşüncede, sözde ve eylemde sorumluluğunu alın. Değişiklik yapmaya içinizden başlayın.

Hiçbir koşul altında kurban durumunu üstlenmenize gerek yok. Yaşam sizin kadar dinamik. Sağlık ve şifa yolculuğuna devam etmek için size yararlı olacak değişiklikleri yapın. Esnek olun. Değişime istekli ve hazır olduğunuzdan emin olun. Elde etmek istediğimiz neticeye ulaşmak için yeniden yaratmaya odaklanmamız lazım. Her zaman için bardağın boş değil dolu tarafını görün. Bu tavrı benliğinize öylesine damgalayın ki, her düşünceniz, sözünüz ve eyleminiz bu yolda olsun. Takdir etmeniz gerektiği yerde

takdir edin, özellikle de bu kendi başarınızsa. Bazen hedeflerinize ulaşmak imkânsız gibi görünür ancak unutmayın ki, iki adım ileri bir adım geri yürümek dahi, hâlâ istediğiniz yönde ilerlemektir.

Yaşam öğrenmek içindir. Tekrar adım atmaya başlayın. Hastalığınıza geçmiş yaşamlardan ya da karmalarınızdan bahaneler bulmak üretken değildir. Şu andaki yaşamımızda olayları doğrudan *etkileyebilir* ve *geliştirebiliriz*. Başarısızlık en başta çaba göstermemekten kaynaklanır. Hedefinizi belirleyin ve onun olmasını sağlayın.

Karmanın olaylar üzerindeki rolü bazen çok abartılıyor derken, neyi anlatmak istediniz?

Her reenkarnasyona yeni bir çevre ve bedende başlarsınız. Niyetleriniz yeni enkarne ile değişebilir, bu da enerjinizi etkiler. Her zaman içinde olduğunuz andaki niyetlerinizi değiştirebilir ve dolayısıyla sağlık durumunuzu da o yönde etkileyebilirsiniz. Beni asıl telaşlandıran konu, insanların hastalıklarını geçmiş bir yaşam ve karmadan kaynaklanan bir ders olarak kabullenip, kader diyerek, değişimi gerçekleştirememeleridir. Yaşam dinamik bir deneyimdir; önceden belirlenemez. Hasta olmak için karmayı bir özür olarak kullanmayın zira bu sizin sağlık bulma yönünüzdeki niyetinizi ve kararlılığınızı olumsuz etkiler.

Geçmiş yaşamlarınız sizde nasıl açığa çıktı? Düşler, uyanık anılar, önseziler şeklinde mi?

Bazıları düşlerimde geldi. Bazılarını önsezi olarak görüyorum. Bazıları ise belli yerlere gittiğimde ortaya çıkıyor. Daha önce orada olduğumu biliyorum. Bazı yerleri ve anıları hatırlıyorum. Bazen bu anılar, bu yaşamımdaki çocukluk anılarım kadar canlı olabiliyor.

Bölüm 10

Ruhsal Dünya

Fiziksel ölümden sonra, yaşam özü yeni bir enkarne ile birleşinceye kadar fiziksel formdan yoksun kalır.

—ADAM

Çalışma gruplarımda, ruhlara ve ruhsal dünyaya güçlü bağlantıları olan insanlarla tanışıyorum. Toplum bu konuları geçerli görmekte isteksiz olduğundan insanların kafalarında büyük bir yer tutuyor. Bizi spiritüel olarak ilgilendiren her şey öte yanda fiziksel ve psikolojik sağlığımızı belirliyor. Ölümden sonraki yaşam hakkındaki düşüncelerimiz ise günlük yaşamlarımızı etkiliyor. Kültürümüz de dinimiz gibi bu dünyadaki deneyimlerimiz üstünde olduğu gibi spiritüel dünyaya bakışımız üstünde de hâkim bir etken.

İnsanların çoğu enerjisel bağlarımıza karşı çok hassas. Çalışma gruplarında bana ruhları görüp görmediğimi soruyorlar. Aslında sormak istedikleri hayalet görüp görmediğim. Yanıt olarak bir ruhla karşılaşma hikâyemi anlatıyorum.

Dağların arasında yılan gibi kıvrılan nehirlerden birinde ailemle kano gezintisi yapıyorduk. Nehrin yukarılarına

doğru giderken, bir ruhun dikkatimi çekmeye çalıştığını fark ettim. Benim için ruhlar fiziki bedeni olmayan bir aura gibiler. Daha önce onlarla çok karşılaştığım için, meraklandım ama korkmadım. Bu ruh kıyı boyunca, çalılıkların arasından geçerek bizi takip ediyordu. Biz küreklere asılırken bir mesaj gönderdi. Aileme durmamızı söyledim. Düzgün bir kıyıya kanomuzu çektik. Çalıların arasına girip bu ruhla bağlantı kurmak istedim.

Çalılardan geri çıktığımda babam, hayalet görmüş gibi göründüğümü söyledi. Ona ruhun, çok yaşlı bir yerli şefine ait olduğunu söyledim. Bu ruhun bana aktardığı hikâye, arkadaşlarını ve ailesini hedef alan bir katliama aitti. Bu ruhla bağlantı kurduğumda katliamla ilgili canlı resimler aldım. Baltalar ve bıçaklarla öldürülen, kafatasları yüzülen yerliler gördüm. Yeniden bu olayın canlanması çok yoğun bir deneyimdi. Onun açısından sürekli tekrarlanan bir hikâyenin içindeki olayı onun bakış açısından ve onun gözlerinden telepatik olarak yaşamıştım. Tıpkı bir film seyretmek gibiydi. Yaşlı şefin son niyeti bu cinayete kurban gidenlerden biri olarak, hikâyeyi birilerine anlatmaktı.

Şef bana "Gözlerin baktığı yere git." dedi. Önce bunun ne anlama geldiğini anlamadım. Sonra içgüdüsel olarak sağ omzumun üstünden başımı kaldırarak arkamdaki dağa baktım. Kedimi dik, yoğun bir ormanla kaplı dağa bakar buldum. Tepeye yakın iki mağaranın ağzı tıpkı dağın yamacındaki iki dev göze benziyordu. Ruh bana "gözlerin baktı-

ğı yere git" demişti. Gözlerimi, onların baktığı yöne doğru çevirdim. Ailemle benim durduğum yerden ormanla kaplı bir dağ yamacında bir nokta gibi görünüyordu. Oraya tırmanmak oldukça zor bir işe benziyordu. Ruhun bana katliamla ilgili anlattığı hikâyeye inandığım için, o noktanın kendisine gitmek gerekli gelmedi bana.

Bu hikâye bana sürekli oynanan bir filmin parçaları gibi geldi. Bu şefin duyguları, ona ve ailesine yapılanları birisine anlatmak niyetiyle öylesine yüklenmişti ki sürekli tüm canlılığı ile tekrarlanıyordu. Ruhsal dünyada zaman olmadığından, onun için aradan zaman geçmiş olması bir anlam taşımıyordu. Tabii ki bizim açımızdan, hukuki açıdan katliamı yapanları cezalandırmak ve adaleti sağlamak için, olay çoktan zaman aşımına uğramıştı. Onun enerjisinin benimkine bağlanma sebebi sadece benim böyle parçalara bağlanabilme yeteneğim değil, aynı zamanda atalarımın yerli ırka mensup olmasıydı. Tabii ki bu bağlantıyı gerçekleştiren daha pek çok faktör var. Yaşamının son anlarında olan bitenleri bir başkasına anlatma niyeti de bu etkenlerden sadece biri.

Ruhsal dünya üzerinde konuşurken, bir kez daha evrendeki tüm bilgilerin birbirleri ile alan içinde ilişkili olduğu bilgisini hatırlayalım. Yani şu anda fiziksel olmayan parçaların -bir zamanlar canlı organizmaların enerji sistemlerine

ait olan (yani daha önceki varlıklar) ve şimdi hiçbir organizmaya bağlı olmayan- bilgisine ulaşılabilir. Ev sahibi organizma ölmüş ve yeniden enkarne olmuş, ancak bazı bilgi kırıntıları bu sürece dâhil olmamış, böylece bilgi parçaları açıkta kalmış diyebiliriz. Bu parçalar sonuçta alan içinde dağılacak ve alan tarafından emilecektir ama daha önceden belirlenmesi imkânsız olan bir zaman boyunca birleşik bir parça halinde kalır. Bu parçalardan bilgi alıyorum.

Bazen ölümden sonra genel olarak insan şeklinde gözüken büyük bir parça kalabiliyor. İşte insanların ruh veya hayalet olarak adlandırdıkları budur. Bu bilgi parçaları bazen belli bir farkındalık içinde fonksiyonlarına devam eder görünüyorlar, maddi form içinde oldukları zamandan o denli yeterli bilgi taşıyorlar ki, hâlâ bir insan gibi hareket ediyorlar. Konuşmak ya da yürümek gibi aktiviteler içinde olabiliyorlar. Bu bana çoğunlukla, geride kalan bilgi parçasını temsil eden, sonsuz bir döngü içinde kendini sürekli tekrarlayan veri kaydı gibi geliyor. Bu enerji parçası genellikle son yaşamdan kalan yoğun bir duygusal kayıt olabiliyor. Ruhu anlamaya çalışmanın bir yolu olarak size bir insanın ses kaydını gösterebilirim. Bu kişi çoktan ölmüş olabilir ve siz ona ait ses kaydını sonsuz kez dinleyebilirsiniz.

Bu dünyadan göçmüş insanların -veya meleklerin- gerçek kişiliklerinden parçalarını yorumlayan insanlar, bu parçaların rolünü abartılı bir şekilde üstleniyor olabilirler. Bu ruh parçacıklarının bize yardım ettiklerini ya da koruduk-

larını sanmıyorum onlar sadece geçmiş yaşamlarından kalan bilgi kırıntıları olarak varlar.

Her şeye rağmen, bir küçücük bilgi parçası dahi üzerimizde bir etki yaratabilir zira her niyet diğer her şeyi bir şekilde etkiliyor. Bir parçanın bir insanla ilişkisi olabilir, örneğin; yerlilerin ruhları benimle bağlantı kurmayı seviyor, sanırım yerli atalarım nedeniyle. Bu bağdan dolayı ruh, bağlantıyı korumak adına doğal olarak bir etki yaratmaya çalışıyor. İnsanların bu parçalardan biri ile bir bağlantı kurabileceği pek çok yol olabilir. Basit bir düşünce veya niyet o an herhangi bir ruhun düşüncesi ya da niyetine benzer olabilir. Bu anlık bir bağlantı yaratır ki ruhun size yanıt vermesine yetebilir. Bu, otomatik, doğal bir süreçtir. Yani parçaların bir seri olay üzerinde kısmi bir etkisi olabilir ama direkt bir etki değil. Çoğu parçanın ise hiç etkisi yoktur.

Yaşantınızın içine hortlaklar girdiğini hissediyorsanız, bilin ki, bu bilgi parçasının şuuru yoktur. Ruhları nasıl algılarsak algılayalım, ruhsal bilgi alemi ile hepimizin bağlı olduğunu kabul etmemiz gerekiyor. Çoğunlukla ruhları görmezlikten geliriz. Kişi bu bağlantıların farkındalığını kazandıkça, onlar tarafından daha da etkilenecektir.

Herkes ya da her şey geride bu formda bilgi parçaları bırakmaz. Her parça bir frekansa sahiptir -diğer her şey gibi onun da bir titreşimsel varlığı vardır. Ölüm anınızdaki niyetleriniz anılarınızdan herhangi birinin bu frekansa 'takılı' kalmasını yani anılarınızdan bir parçanın fiziksel ol-

mayan bir form içinde bu realitede varlık bulmasını sağlayabilir. Yani niyetiniz bu realiteyi terk etmek isterken frekansınız arkadan gelebilir. Sonuçta süreç içinde yönü değiştirilen ve geride kalan bilgi parçaları olacaktır. Bu gerçeklikteki fiziki dünyamızı etkilemek üzere bir parça kalmış olur.

Ölümden sonra, kişi ruh formundadır -yani parçacık değil, dalgacıklar halinde. Bu açıdan ele alındığında bizim günlük realite içindeki fiziki benliklerimiz için, zaman çok önemlidir. A noktasından B noktasına gitmek zaman alır. Dalga olarak var olan ruh içinse bağlantı kurmak için ya da etki yaratmak için gereken zamanın hiç önemi yoktur. Zaman söz konusu değildir. Öldüğünüz anda ruh formuna ya da dalga haline geçersiniz. Niyetiniz -bilinçli ya da bilinçaltı- her neyse, varlık bulur.

Bazıları ruhları bir başka boyut varlığı olarak ifade ediyorlar, bence, 'boyut' kullanılması doğru bir kelime değil. Bu parçalar bizim zaman ve mekân realitemiz içinde varlık sürdürüyorlar. Evrenimizi boyutlara bölmek bizi yanlışa sürükler. Bunu kendimize kolaylık olun diye yapıyoruz zira enerji, zaman ve mekân içeren kavramları tanımlayabilmek çok zor. Sonsuz sayıda birbiri ile örtüşen alt bilgi takımları var.

Onun görsel frekansına uyumlu hale gelmiş insanlar tarafından, bir bilgi parçası ya da ruhsal varlık gözle görülebilir. Büyük ruh parçaları çoğu yerde vardır. Mezarlıklarda, alışveriş merkezlerinde, tenis kortlarında ve el değmemiş

vahşi doğal alanlarda rastladım onlara. Benim için tıpkı aura görmek gibi. Sadece enerji akışları ve fiziksel bir ev sahipleri yok. Bir başka deyişle, bedensiz aura görüyorum. Ve bunlar genellikle travmatik bir şekilde ölen, bıraktıkları izin duygusal olduğu kişilerden kalan parçalar oluyor.

Bu parçalar diğerlerinden nasıl ayrılır?

Bazıları diğerlerinden çok daha karmaşık parçalar oluyor. Bazılarında ise belli belirsiz bir beden şekli görülüyor ve adeta yürür gibi bir aktivite içinde oluyorlar.

Ruhlar nedir?

Ruhlar en basit deyimiyle, bilgi parçalarıdır. Bizi korkutma amacı taşıyan şuurlu varlıklar değildir. Ses çıkartabilen, eşyaları oynatan ruhlar gördüğünü söyleyenler oldu bana. Bilgi parçası maddeyi bir şekilde manipüle edebilecek bir karmaşık yapı taşıyor olabilir. Bunu görmedim ama teoride mümkün olabilir.

Niyetlerimizle biz bu parçaları etkileyebilir miyiz?

Evet. Teorik olarak biz niyetlerimizle bu parçacıkları etkileyebilir, onların alan tarafından bir an evvel emilmelerini temin edebiliriz. Tabii ki istediğimiz buysa. Niyetlerimiz farkındalığımızın çok ötesinde bir güç taşır. Bu parçacıkların dağılarak alan tarafından emilmeleri sadece bir zaman konusudur.

3
Şifa İmgelemeleri

Dünyamızda artan düzeyde bir şifa ihtiyacı var. Bir iki ya da yüzlerce şifacı olsa dahi bu ihtiyacı karşılamaya yetmez. Benim ana hedeflerimden biri insanlara içlerindeki şifa yeteneğini hatırlatarak kendilerini nasıl iyileştirebileceklerini öğretmek. Evrenin başlangıcı, birliğimiz ve sahip olduğumuz muhteşem enerjisel şifa potansiyelimiz hakkında ileri sürdüğüm fikirler üzerine düşünmenizi istiyorum. Her birimiz evrensel enerjiye bağlı olduğumuz için, içimizde kurulu hâlihazırda şifa yeteneği bulunuyor. Sadece onu nasıl geliştirebileceğimizi ve bunu kullanma yönünde kendimizi nasıl disipline edeceğimizi öğrenmemiz gerekiyor.

Enerji şifası sihirli bir şey değildir. Kişinin aktüel enerji sistemi içinde gerçek bir aşama olup, gerçek zamanda bedensel değişiklikler şeklinde varlık bulur. Şifa bir değişim sürecidir. Kitabın bu bölümünde sunulan imgelemeler kü-

çük sancı ve rahatsızlıklar için kullanılabileceği gibi çok ciddi hastalıklar için de kullanılabilir. Verilen şifa imgelemelerinin adımları zor değildir. Kavramlar basittir. İmgelemeler basittir. Burada en büyük zorluk kendini disipline sokmaktır; zaman ayırmak ve gerçekten imgelemeleri günlerce, haftalarca, aylarca uygulamaktır. O zaman netice alırsınız.

Aşağıdaki sözler kendine şifa vermenin ana adımlarını vurguluyor:

Şifacı içimizde.
Uyan şifacı!
Şifa niyetiyle kendine bağlan.
Geleceğinin vizyonunu ek.
Düşlerinde büyüt onu.
Ve yeni realitene uyan.

NEDEN İMGELEME?

İnsanlar, neden özellikle imgeleme yapılması gerektiğini soruyorlar. Ben de kendi sağlıklarının sorumluluğunu almaları için, eyleme geçmeleri gerektiğini söylüyorum. Sağlıklı düşünün, sağlıklı olun.

Günlük yaşantımız içindeki tüm yaklaşım ve yaptıklarımızın bedenimizin üstünde psikolojik etkileri vardır. Beynimiz yaptığımız imgelemelerden edindiklerini kaydeder. Hayal etsek bile beyin onu tıpkı gerçek bir olay gibi işleme tabi tutar. Kayıt sırasında beyindeki nöronlar daha fazla

elektrik yükü üretir. Bu sinyaller sinapslar (iki nöronun birleştiği yer) arasında çakar ve nöronları birbirine bağlar. İmgelemeleri düzenli olarak yapmak nöronlar arasındaki bağlantıyı güçlendirir ve kalıcı hale getirerek, imgelemelerimizi ve onlara verdiğimiz fiziksel tepkileri gerçek hale getirir. Beyin hücreleri bir bilgi işlem ağı kurar. Beynimizde değişim için kalıcı bir patika oluştururuz, bu da bedenlerimizdeki ayarları yapmak için kalıcı bir bellek oluşumunun başlangıcı olacaktır.

İmgelemeleri doğru bir şekilde yapan birisini gözlemlediğimde, kendi içlerinde yönlendikleri noktaya doğru enerjinin akmaya başladığını görüyorum. Kendi fiziki varlıkları üzerindeki etkileri gerçekten güçlü. Pozitif etkilerini gördüğüm için imgelemeleri ısrarla tavsiye ediyorum. Kişinin kendini etkileme yeteneği hayret edilecek derecede yüksek ve birkaç basit araç kullanımıyla etkin hale getirilebiliyor.

Kendi geleceğinizin filmini yaratan bir yönetmen gibi görün kendinizi. Bu sonradan sizin şuurlu realiteniz haline gelecek. Kendi düşüncelerinizin, sözlerinizin ve eylemlerinizin aktif sorumluluğunu aldığınızda olacak olan budur. İmgelemeler bize sınırsız yaratıcılık iznini veriyor.

Dereceye sahip atletler imgeleme tekniklerini kullanarak başarıya ulaşıyorlar. Fiziki yeteneğin ve becerinin oyunun sadece bir parçası olduğunun farkındalar. Her spor dalında, iyi atletleri büyük atletlerden ayıran işte bu psikolojik etkendir. Oyunun tam planı her büyük sporcunun zih-

ninde bütün detaylarıyla kurulur. Üstün performans fiziksel mücadele kadar, psikolojik bir mücadele de gerektirir.

Her sene dünya rekorları kırılıyor. 1950'lilerin en hızlı koşucusunun rekoru şimdi üniversite takım üyeleri tarafından defalarca kırılıyor. Bir zamanlar kırılması çok zor olduğu düşünülerek hayranlıkla bakılan rekora hâlâ hayranlık duyuluyor ancak istisna olarak kabul edilmiyor. Rekorların tekrar tekrar kırılması sporculara performansı artırmanın mümkün olduğunu anlatıyor ve onu da yapacaklarına inanıyorlar. Rekoru fiziksel bir engelden çok psikolojik bir engel olarak görüyorlar.

Kendinizi, olmak istediğiniz gibi görün. Diyelim ki bir atletsiniz. Tüm detayları ile olimpiyatlarda madalya almanın nasıl bir duygu olduğunu düşünün, hissedin. Madalyayı alırken görün, işitin, inanın. Bunu gerçek kılın. Bedeniniz bu olay sanki gerçekmiş gibi tepki versin. Bunu gerçekleştirdiğinizde beyninizde bu anının izini yaratırsınız. Böylece olayı tekrarlayabilirsiniz; bunu nasıl yapacağınızı biliyorsunuz.

Aynı teknik şifa imgelemelerinde de uygulanıyor. Kendinizi, sağlık konusundaki amacınızı gerçekleştirdiğinizde yapacaklarınızı, yaparken görün. Üstesinden gelmek istediğiniz fiziksel sorunlarla ilgili imgelemeleriniz olabildiğince detaylı olsun. Yapmaktan hoşlandığınız, sevdiğiniz şeyleri tekrar yaparken görün kendinizi. Yeni realitenize kavuşmuş gibi yaşadığınızı görün.

İmgelemeleri yaparken, onları akıcı ve dinamik olarak hissetmeniz hayati değer taşıyor. Tüm duyularınızı kullanarak, olaylara canlılık kazandırın. Ta ki beyniniz bu imgelemeleri gerçek deneyimler olarak algılayıncaya kadar. Beyniniz bu bilgiyi gerçekten olan bir olaya aitmiş gibi işleme alacaktır. Sağlığınızda değişiklikler başladığını hissetmeye başladığınızda imgelemelerinizin işe yaradığını anlayacaksınız. İmgelemelerinizi en üstün sonuçları almak için pozitif niyetlerle gerçekçi bir hale getirin. Kendinizi yeni bir sağlık deneyimi yaşamak adına yeniden yaratıyorsunuz. Unutmayın ki bedeniniz içindeki enerji yeni bir bilgi olarak işleme alınıyor.

Sağlığınızı kazanmak sürekli devam eden bir öğrenme sürecidir. Amacınız şu andaki formda ölümsüzlük kazanmak değil. Amacınız; gücünüzü geri kazanarak, en iyi düzeyde çalışan bir bağışıklık sistemi, dengeli bir duygusal hal ve uyanık bir ruhsal farkındalığa ulaşmak.

Bu kitaptaki çalışmaları ve imgelemeleri yaparak yaşam tarzınızı değiştirin. İmgelemeleri günlük yaşantınız içine alın ve getirdikleri avantajların farkına varın. Kısa zamanda onları yapmak, nefes almak kadar doğal bir hale gelecektir. Keşfettiğiniz bu yeni, kendiyle barış halinin keyfini çıkartarak, bu konudaki becerinizi sürekli geliştirin.

ŞİFA İMGELEMELERİNİ ZENGİNLEŞTİRME STRATEJİLERİ

İmgelemelerden en üstün faydayı sağlamak için kendinizi psikolojik olarak hazırlamak çok önemli. İmgeleme yapmak pek çok açıdan, ev boyamaya benziyor. İlk bölümü hazırlıklardan oluşuyor. Önce tüm çatlakları ve çivi deliklerini kapatmak lazım. Sonra da zımparalamak ve bantlamak. Duvarın yeni rengini görebilmeye daha asırlar var gibi gelir. Eğer bu adımlardan birini atlarsak neler olacağını hepimiz biliyoruz. Neticede hiçbirimiz tatmin olmayız çünkü düzeltmeleri atlamışızdır ve çivi delikleri orada durmaya devam etmektedir.

Aynı şekilde, enerji şifasından uzun soluklu kalıcı etkiler elde etmek istiyorsak, şifa yolculuğuna çıkmadan *önce*, yolculuğun en az kendisi kadar zamana ihtiyaç duyan ön hazırlıklarını da tamamlamamız lazım.

İmgelemeleri yatarken yapmakla düşlerimizi etkin olarak kullanabiliriz. Bu uyumadan önce zihnimizi nasıl kurduğumuza bağlı. Zihnin en özgür hayal kurabildiği zamanlar uyku zamanlarıdır. En az yargılayıcı sürecimiz de bu zamanlar içinde olduğundan imgelemelerimizin bize daha gerçekçi görünmesi ve zihin tarafından gerçek olaylar gibi işleme alınması daha kolaydır. Size ve sağlığınıza çok yararlı olacak bir imgeleme ile düş haline geçin. Bunu tam uykuya dalarken yapacağınız imgelemelerle gerçekleştirebilirseniz, kökleri bilinçaltı düşüncelerinize atılmış olur.

Nefes Çalışması

İmgeleme yaparken etkin nefes almak, oksijen temini açısından çok önemlidir çünkü enerjiyi tüm hücrelerinize taşır. Bunu nefes alışınıza ve verişinize odaklanarak çok kolay yapabilirsiniz. Canlı hayat enerjisini içinize çekin; zihinsel resimleriniz çok daha gerçeklik kazanır.

İşte iki adımlı kolay bir nefes çalışması:

1. Olabildiğince derin nefes alın. Ciğerlerinizi ve karın bölgenizi havayla doldurun. Bunu yaparken bedeninize, zihninize ve ruhunuza, amacınıza veya sağlığınıza kavuşmak için gerek duyduğu her şeyi verdiğinizi imgeleyin.

2. Güçlü bir şekilde nefes vererek ciğerlerinizi ve karın bölgenizi boşaltırken, bedeninizde ihtiyaç duymadığınız her şeyi serbest bırakın. Bu şekilde bedeninizi tüm duygusal blokajlar ve sorunlardan kurtarın.

HIZ MEDİTASYONU

Sakin, huzurlu bir meditatif hale geçebilmek için insanlar sessiz ve rahat bir çevrede bulunmayı, bedenlerinin fiziksel olarak rahat ettiği bir pozisyonda olmayı tercih ediyorlar. Bu da her zaman kolay olmuyor. Stresli ve yoğun yaşamlar içindeyiz. Tam bir sessizliğe kavuşmak için çevremizdeki seslerden ve hareketten kurtulmak neredeyse imkânsız. İyi haber ise, bu ortamlarda dahi meditasyon yapabiliriz, ne de olsa bilinci genişleten bu hale zihinde geçili-

yor. Gürültü gibi bizi rahatsız eden etkiler ve rahatsız fiziksel haller sadece biz onlara izin verirsek bize engel olur.

Zihni sakinleştirme yolu yani meditasyon için pek çok yöntem vardır. Sizin için önemli olan, içe dönebileceğiniz o sakin şuur haline ulaşabilmek. Bir kere ulaştığınızda, zihin o sakin hal içinde çalışmaya başlar, o hale nasıl ulaştığınız ise hiç önemli değildir.

Şimdi size çevremde fiziksel rahatlığın, sükunetin ve sakinliğin olmadığı zamanlarda uyguladığım bir meditasyon tekniğini anlatacağım. Buna hız meditasyonu adını verdim. Hız meditasyonunda tecrübe edilen hızlı hareket duygusu, düşünce kalıplarında karmaşa yaratıyor ve böylece şuur halimizi bozuyor. Mantık akışındaki bu duraksama, sükunetin hâkim olduğu bilinçaltı zihni harekete geçirir.

1. Gözlerinizi kapatın ve bir atlıkarınca düşleyin. Onu zihninizde hareketsiz hali ile görün. Tüm detaylarına dikkat edin; rengârenk çatısına, hayvanların hareket halindeki pozisyonlarına.

2. Hareketi başlatın. Atlıkarınca dönerken hayvanların aşağı yukarı hareketlerini izleyin.

3. Hızı artırın. Şimdi hayvanların daha da hızlandığını izlerken, tüm detayları da görmeye çalışın.

Bazıları buna alışıncaya kadar, başlarının döndüğünü ifade ediyor. Eğer böyle olursa, atlıkarıncayı ters yönde döndürmeye başlayın. Dengenizi sağlayacaktır. Sonra tekrar hızlandırın.

4. Hızı son sınırına taşıyın. Düşünebildiğiniz en hızlı şekilde dönsün. Sürekli hızını artırın. Bu sizin düşünce hızından daha hızlı imgeleme yapmanıza yol açacaktır. Bu hızla başka hiçbir şey düşünemediğinizi fark edeceksiniz. Bu noktadan sonra atlıkarınca sizin şuurlu farkındalığınızın ötesinde bir hızla dönmeye başlayacaktır.

Hızın kırılma noktasının aşıldığı bu imgeleme ile kazanılan farkındalığın yükselmiş hali sizi huzurlu bir gevşeme haline taşır. Zihin-beden kendini hızlı ve kolay bir şekilde meditatif hale taşıyacak o şuur halini kurgular.

ODAKLANMIŞ NİYETİ ÇOĞALTMAK

İnançlarınız, niyetleriniz ve beklentileriniz şifa noktasında birleştiğine göre, ikinci adım olan, kendine şifa vermeye hazır, istekli ve yetkin olduğunuzu bilme haline geçebiliriz. Bilgi sürekli olarak kuantum hologramınızdan fiziki benliğinize akar. İmgeleme araçları bu bilgi akış işlemini kontrol etmekte kullanılabilir. Bağışıklık sisteminizi bedeninize yüksek performans sağlamak için nereye yönlendireceğinizi biliyorsunuz. İmgelemeler size bunu başarmanız için gerekli maksimum kapasiteye ulaşmanız için, kendinizi nasıl yeniden kurmanız konusunda yardımcı olacaktır.

İmgelemeler net bir niyet ve detaylı bir odaklanma ile yapıldığında, tüm beş duyunuzu, imgelediğiniz olayı dinamik ve gerçekçi bir şekilde sanki gerçekmiş gibi algılamaya

yöneltir. Zihninizin gözleriyle tüm canlılığı ile gördüğünüz ve gerçekmiş gibi tecrübe ettiğiniz şey bilinçaltınızı tetikleyerek devreye sokar. Bu da niyetlerinizin etkisini maksimum düzeye çıkartarak, bağışıklık sisteminize sorunu düzeltmesi için yön gösterir.

Kronik sorunlar bedenleriniz için bir sorun olarak algılanmaz zira beden onlara alışmıştır. Onları önemsemez ya da görmezden gelir; böylece beden yeni gelen bilgilere konsantre olur. İmgelemeler bedeninizin farkındalık düzeyini yükselterek bir sorun oluştuğunda bağışıklık sisteminizin önlem almasını sağlar. Sağlıksız bir konumu değiştirme konusundaki sarsılmaz niyetiniz bilinçaltı zihinde bir aşama yaptırır.

İmgelemelerinizi beş duyunuzu da içine alacak şekilde genişletin. İnsanların hâkim duyuları farklılıklar gösterir. Bazıları için imgeleme sırasında işittikleri önem kazanırken, bazıları ise gerçekmiş gibi görmekten, gerçekmiş gibi hissetmenin daha kolay olduğunu söyler. Kimileri de imgelediklerini yazıp yüksek sesle okumanın, üzerlerinde daha kalıcı bir etki bıraktığını, bu nedenle sesli çalışmayı tercih ettiklerini söylüyorlar. Kendi kendine konuşma, kendini yeniden yaratma sürecinde özgüveni artırmaya yarayabilir. Bu yaklaşımlar ister abartılmış ister içte korunmuş olsunlar, size bir anlam ifade ettikleri sürece değerli ve geçerlidirler. Kendinize güvenin.

İmgeleme yaparken aklınızın dağıldığını hissederseniz,

bırakın ve gevşeyin. Bir diğer deyişle başka ekrana geçin. Bu süreç zihninizi ve bedeninizi yeniden programlamaktan geçer. Kendinize karşı sabırlı olun. Duyguya konsantre olun, geri gelecektir. Yeniden odaklanın.

HOLOGRAFİK BİR İMAJ YARATMA ÇALIŞMASI

Hologram daha önce de belirttiğim gibi bir kişinin, yerin ya da şeyin tüm bilgilerini (geçmiş, şimdi ve gelecek) içeren üç boyutlu bir yansımasıdır (bkz. Resim 18-19). Kişinin en yüksek sağlık halinin bilgisi de bunun içinde mevcuttur. İmgelemeleri yapabilmek için bu çalışmanın üstadı olmanız gerekmiyor zira imgelemeleri direkt olarak kendi bedeniniz üstünde yapabilirsiniz. Holografik resmi kullanmak, kendine şifa verme konusunda tercihinize kalmış bir çalışma ancak çok yararlı olduğunu bilmenizde fayda var. Bu konuda ustalaştıkça zaman içinde, kendi bedeninizle, bu üç boyutlu hologramınıza aynı anda uygulama yapmanın ne kadar etkili olduğunu fark edeceksiniz. Başkalarına şifa bulmaları konusunda yardımcı olduğunuzda ise bu yansıtma çalışmasını yapmayı bilmeniz yararlı.

İlk birkaç denemenizde, iki boyutlu bir resim elde etmeyi, üç boyutludan daha kolay bulacaksınız. Üzerinde çalıştığınızda göreceksiniz ki iç sesiniz ve niyetiniz sizi hologramınıza taşıyacak daha fazla bilgiye ulaştıracaktır.

1. Tam bir boy aynasının önünde durarak dikkatle ken-

di yansımanıza bakın. Görüntünüzün tüm detaylarını aklınızda tutmaya çalışın. Tüm fiziki özelliklerinizi...

2. Gözlerinizi kapatın ve aklınızın gözünde bu görüntünüzü yakın.

3. Gözleriniz kapalı olarak bu iki boyutlu görüntünüzün, üzerinde imgelemeleri uygulayacak temel oluşturmak üzere, iki adım önünüzde durduğunu görün. Beden yüksekliğiniz size kalmış. 0.60 metre en ideal olan.

4. İmgelemeleriniz yardımı ile enerji akışını bu görüntüye yönlendirin.

Başkalarına şifa imgelemelerini aşağıdaki şekilde gönderebilirsiniz;

1. Kişinin yüz fotoğrafına bakın.

2. Kişinin fiziksel özelliklerine konsantre olarak gözlerinizi kapatın ve belleğinizdeki resmi yakın.

3. Gözleriniz kapalıyken, önünüzde hologramını yansıtın.

4. İmgelemeleri kullanarak en üstün sağlığı kazanmak için odaklanmış niyetle enerjiyi ona akıtın.

5. Kişideki enerji blokajlarından, onları bir boşluğa, çöplüğe ya da kara deliğe atarak kurtulun. Enerji blokajları, yaşamak için bir ev sahibi organizmaya ihtiyaç duyar, o olmazsa hemen yok olur.

ÖZEL İMGELEMELER

Aşağıda vereceğim imgelemelerin sadece bir kılavuz niteliğinde olduğunu unutmayın. Kendi bireysel ihtiyaçlarınıza göre onları değiştirebilirsiniz. Burada her rahatsızlık için bir imgeleme vermek imkânsızdır. Önemli olan sizin hayal gücünüzdür. Hayallerinizi, gerçekleştirmeyi arzu ettiğiniz şey konusunda sınırsız tutun. İmgelemeleri rahatsızlığınızı şifaya kavuşturacak yönde şekillendirin ve yaratın. Onlarla denemeler yapın, size uyacak şekilde değiştirin. Yaratıcı olun. Her duruma adapte edip değiştirerek giyip çıkartabileceğiniz elbiseler gibi düşünün. Eğer beyaz ışık size çok sıcak geliyorsa, mavi veya pembe gibi daha ılık bir renk deneyin. Belki de sizin mistik ejderhanız (aşağıda anlatacağım) ağzından kırmızı alevler çıkartıyordur. Resimlerle ve deneylerle oynayın. Bu da imgelemelerinizi canlı, dinamik ve heyecanlı kılar.

Hastalığınızın anatomik açıdan neye benzediği konusunda araştırmalar yapın. Bu bölgenin tam sağlıklı bir halde iken neye benzediğini araştırın, ulaşmak istediğiniz hedef bu. Kendi imgelemelerinizi bu bilgiler üstüne kurun. İmgelemelerinizin mümkün olduğunca size gerçek gibi gelmesi için kullandığınız resimlerin gerçek olması çok önemli.

İmgelemeleri yaparken rahat olduğunuz sürece, ayakta duruyor, yatıyor ya da oturuyor olmanız hiç önemli değil. Ana konu, gevşemeniz ve niyetlerinizi başarmayı istediğiniz konuya odaklamanız. Tüm şifa stratejilerinde olduğu gibi imgelemelerde de öncül faktörler niyetleriniz ve yakla-

şımlarınızdır. Yeni becerilerinizde ustalık kazanma yolunda kendinizden emin olun.

Işık Dolu Kalp Meditasyonu

Her durumda ama özellikle kırık bir kalbi tedavi ederken, kendini sevme ve kabullenme için (bkz. Resim 20)

Bütün durumlara uygulanabilecek etkin bir genel meditasyon, parlak beyaz ışık topudur. Bu çalışmada kalbin, bedenin, zihnin ve ruhun kullanımına sunulmuş evrensel enerji ile uyumlu hale gelme becerisi maksimum düzeyde kullanılır.

Çoğunluk bana kırık bir kalbin nasıl tedavi edileceğini soruyor. Onlara ışık kalp imgelemesini yapmalarını tavsiye ediyorum. Bana muhteşem sonuçlar aldıklarını bildiriyorlar. Aslında bu çalışma kalple ilgili bütün sorunlarda kullanılabilir. Özellikle kendimizi sevme ve kabul etme konularında buna ihtiyaç duyarız.

Kendinize olan sevginizi yükselttiğinizde, kendinizi dönüştürme becerisine duyduğunuz güvenin nasıl arttığını göreceksiniz. Bunu yapabildiğinizi bilmek başarı yolculuğunuzda çok önemli bir adımdır. Kendinizi daha derin düzeyde kabullenip, derin bir bilişe sahip olduğunuzda zihin ve bedeninizi yeniden programlamaya etkin bir şekilde başlamış olursunuz.

Bu imgeleme evrensel enerjiyi başınızın tepesinden kalp bölgenize indirerek orada toplar. Kalbiniz enerjinin yoğunluğunu yükseltir ve burası bedenimizin merkezi olduğundan, bedendeki tüm diğer alanlara kolaylıkla dağıtır.

1. Nefes alırken, gün ışığını başınızın üstünden kalbinize indirdiğinizi imgeleyin.

2. Birkaç defa nefes alarak, ışığı kalp bölgesine toplayın.

3. Kalbinizin saf ışık enerjisi yayan bir güneş olduğunu imgeleyin. Güneş olun.

4. Nefes verirken, sevgi ve sıcaklığı bedeninizin her yanına yayın. Kendinizi içten dışa doğru parlarken görün ve hissedin. Bu kalbinizi evrensel enerjiye açar, kendi enerjinize ve herkesin, her şeyin enerjisine açar.

5. Her şeyle bir olmanın size verdiği gücü hissedin. Barış ve uyumun enerjisini tecrübe edin.

Kalbinizi güneş gibi parlarken görün.
Enerjiyle ışıdığınızı hissedin.
Kalbinizin attığını duyun.
Sıcağı koklayın ve tadın.
Onu gerçek kılın.

Ampul İmgelemesi

Tüm vücudu etkileyen enfeksiyon, kanser veya AIDS gibi hastalıklar için (bkz. Resim 21)

Her geçen gün deneyim ve çalışmalarım neticesinde yeni şifa yöntemleri geliştiriyorum. Yaptığım grup çalışmalarımda kanser, AIDS gibi bütün vücudu etkileyen ya da bedene yayılmış hastalıklar için uygulanabilecek imgeleme tekniklerini soruyorlar. Böyle bir hastalığı tedavi etmek

için kullanılan bir imgeleme, bedendeki bütün hücreleri sorundan haberdar ederek harekete geçirmektir. Ampul imgelemesi bunu yapıyor.

1. Nefes alarak evrensel enerjiyi başınızın üstünden indirin. (Bölüm 4'te anlattığım Evrensel Enerjiyi İndirme çalışmasına bakınız.)

2. Her hücrenin bir mıknatısa dönüşerek bu enerjiyi kendine çektiğini düşleyin.

3. Işık enerjisi her hücreyi aydınlatsın. Her hücrenin ışıkla dolduğunu görün. O kadar ki her biri kendi ışığını yayarak çevresini aydınlatan bir ampul haline gelsin.

4. Kilo vermek amacıyla takılan ve bütün bedeni titreten o geniş kemerlerden birini takmış gibi tüm bedeninizin sarsılarak titrediğini düşleyin. Her sallantıda hücreleriniz benzer frekansa ulaşıyor ve sonuçta hepsi birbiriyle eş bir vibrasyon kazanıyor. Aynaya bakarsanız auranızın kendinizi yansıtan bir parlaklığa kavuşmuş olduğunu göreceksiniz.

5. Tüm bedeninizi mükemmel bir tona akort olmuş bir gitar gibi düşünün. Bedenininiz uyum içinde tek bir ton ile rezonansa girdiğinde, ayrı ayrı ampuller olarak görünmeyecek ancak tüm bedeniniz tek bir güçlü ampul bütünlüğünde ışık yayacaktır. Bedeninizdeki tüm hücreler sorunla başa çıkabilmek için tek vücut halinde çalışmaktadır artık.

Tüm bedeninizin ışıkla dolduğunu görün.

Uyumlu enerji akışınızı hissedin.
Tek rezonanslı frekansınızı duyun.
Buharlaşmayı koklayın ve tadın.
Onu gerçek kılın.

Tüm hücreler aynı frekansla rezonansa girdiklerinde aralarında işbirliği başlar bu da hücrelerinizle daha etkin bir iletişim içine girmenizi sağlar. Hücre iletişimi sağlandığında yapacağınız tüm imgelemelerin yoğunluğu ve etkinliği artar. Bu imgelemeler sırasında tıpkı bir rehber gibi bedeninizle konuşmanın da etkin bir yol olduğunu göreceksiniz. Özellikle başlangıçta bu adımları yüksek sesle söylemek yararlı olacaktır.

Eğer kanserseniz, bedeninizdeki tüm hücrelerin sorunu bildiğini ve ona saldırdığını düşleyin. İmgelemelerinizi sadece bağışıklık sistemi hücrelerinizle sınırlamayın. Her hücre bu çalışmaya dâhil olmalıdır. Deri hücreleri bile... Her hücrenin hastalığa karşı bir direnç yaratma kabiliyeti vardır. Hücrelerin bir arada çalışması, sorunu ortadan kaldırmak ve bağışıklık sisteminizi güçlendirmek için güçlü bir kuvvet yaratır.

Kanserli bir hasta, kemoterapi tedavisi görmüş ama tedavi işe yaramamışsa, onun üstesinden gelmesi gereken iki sorunu vardır. Kanseri aktif durumdadır ve kemoterapi bağışıklık sistemini çökertmiştir. Birkaç kemoterapi seansı sonrasında kişinin akyuvarlarında azalma olduğu bilinen

bir şey. Burada kişinin öncelikle ele alması gereken sağlık sorunu, bağışıklık sistemini düzene sokmaktır. Kanser tedavisi daha sonra gelir. Tedaviniz ya da uyguladığınız terapi her ne olursa olsun, öncelikle bağışıklık sistemini düzeltmeye odaklanmanız lazım. Sağlık ve esenliğiniz için öncül kaynak odur.

Sağlık sorununuzun ne olduğunu ve onu nasıl tedavi edeceğinizi bilmiyorsanız dahi ampul imgelemesini yapmak yararlı olacaktır. Tıpkı bir insanla konuşur gibi hücrelerinizle konuşun. Onlara sorunu bulmalarını ve imha etmelerini söyleyin. İmgelemelerin anatomik olarak gerçekçi olması daha ideal tabii ki. Bu nedenle hastalığınız hakkında olabildiğince bilgi edinmenizi tavsiye ediyorum. Böylece sorununuzun neye benzediği hakkında detaylı bir bilgiye sahip olacak ve hastalık kaybolduğunda o bölgelerin neye benzediğini bileceksiniz. Kendinize şifa verme potansiyelinizi güçlendirmek için bağışıklık sisteminizi geliştirmenin önemli olduğunu unutmayın.

Duygusal kökenli hastalıklar için de ampul imgelemesi çok yararlı oluyor. Duygusal sorunlar, yarattıkları biyokimyasal tepkiler nedeniyle, neticede bedeninizde fiziksel rahatsızlıklara yol açıyor. Duygusal bir sorun yaşayan hücrelerinizle konuşurken, size zarar veren geçmiş duygularını unutmalarını söyleyin. Şuurlu bir biçimde hafızası olan hücrelerinize, sadece acı içeren geçmiş duygusal anıları bırakmalarını söyleyeceksiniz.

Işık Enjeksiyonu İmgelemesi

Belli bir bölgeyi ya da belli bir organı hedef alan sorunlar; romatizma, kireçlenme ve ağrılar için (bkz. Resim 22)

Belli bir organınızı ilgilendiren sağlık sorunlarında bu imgelemeyi kullanabilirsiniz. Romatizmada, ağrılarda ya da spor sakatlanmalarında kullanılabilir. Akut ve kronik ağrıların çoğu belli bir bölgede oluşur, o nedenle sadece o bölgenin ele alınması gerekir. Eğer üstünde çalışmak istediğiniz birden fazla bölge varsa, her seferinde tek bir bölge üzerinde çalışın.

1. Bir şırıngayı saf beyaz ışıkla doldurduğunuzu imgeleyin.

2. Sorunun bulunduğu bölgeye bu saf beyaz ışık iğnesini yaptığınızı imgeleyin. Işık o bölgeyi doldururken, ışığın parladığını ve içeriden dışarı doğru ışıdığını görün.

3. Çevresindeki dokular ışıkla dolunca, siz sağlık fışkıracaksınız.

Sorununuzun saf ışıkta eridiğini görün.
Sakin bir enerjinin sizden dalgalar halinde yayıldığını hissedin.
Işığın sizden yayılışını işitin.
Enerjiyi koklayın ve tadın.
Onu gerçek kılın.

Parlak Beyaz Işık İmgelemesi

Kendi içsel benliğinizle bağlantı kurmak için
(bkz. Resim 23)

Beynin merkezindeki parlak beyaz ışıkla temas kurduğumda, muhteşem bir bağlantı duygusu hissederim. Orada gördüğüm mükemmel sağlıklı bir bedendir. Herkeste eski bir sakatlık ya da başlamak üzere olan bir hastalık izi vardır. Ama beynin merkezinde bulunan bu parlak beyaz ışığın içindeki beden görüntüsünde bu izlerden hiçbiri yoktur. Daha önce de söylediğim gibi burası bazı insanların ruh olarak adlandırdıkları bölgedir.

Ruh, hücrelerin enerji sistemlerini ahenkli bir frekans altında bir arada tutarak bütün bir insanı oluşturan zamk gibidir. Her hücreyi diğer hücrelerle birlik içinde çalıştıran odur. Her bir hücrenin kendi şuuru olmasına ve çevresiyle bireysel bir ilişki içinde bulunmasına rağmen, ruh tüm deneyimlerimizin gözlemcisi olan tek bir şuuru temsil eder. "Ben" diye nitelendirdiğimiz, gözlemci olan kendimizdir.

Bu beyazlığın ne olduğu konusunda pek çok varsayım yapılabilir ama tüm yorumlar bizim kişisel anlamlandırmalarımızdır. Ben bu beyaz ışığı mükemmel sağlık resmimiz olarak algılıyorum -orijinal mükemmel mavi kopyamız. Hepimizin tecrübe etmek için can attığı mükemmel sağlık hali. Mükemmel sağlık resminizin sizin içinizde olduğuna inanıyorum. Şu anda gözlerinizden bakan, sizin en üstün görüntünüz.

Bu parlak beyaz ışığı kullanmak için birçok özel imgeleme yapılabilir. Genellikle duygusal rahatsızlıklarda, bu ışıkla çalışmanın çok yararlı olduğu görülmüştür.

1. Nefes alırken, evrenin enerjisini başınızın üstünden içeri alın (Bölüm 4'te anlatılan Evrensel Enerjiyi İndirme konusuna bakın). Onu toplayın ve başınızın merkezine odaklanın.

2. İçsel ışık kaynağınızla beyninizin merkezini aydınlatın ve parlaklığını izleyin.

3. Nefes verirken, parlak beyaz ışığın, ışıktan kökler salmaya başladığını görün.

4. Kökleri büyüterek, bir ağ gibi bedeninizdeki tüm hücrelerin bu ışık kökleri ile bağlanarak genişlediğini görün.

5. Beyin merkezinizden çıkan kıvılcımların bu yollardan geçerek tüm bedeninize senkronize olma mesajları gönderdiğini görün. Her ışık kıvılcımı ile sorununuzun tıpkı kırılan bir cam gibi binlerce parçaya dağılarak bir daha geri dönmemek üzere bedeninizden ayrıldığını görün.

Işığınızın kıvılcımlar yaydığını görün.
Mükemmel benliğinizi hissedin.
Sorunlarınızın çatırdayarak parçalara ayrıldığını duyun.
Enerjinin saflığını koklayın ve tadın.
Onu gerçek kılın.

Beyninizin merkezinden çıkan ışık, sağlığınızla ilgili eski programı etkin bir şekilde söküp atmış ve mükemmel benliğinizin orijinal programını yeniden kurmuştur.

Baloncuklarla Sarma İmgelemesi

Bedenin herhangi bir bölgesinde yer alan tümör ya da fibroid (lifli dokudan oluşan tümör) gibi bölgesel bir sorun için (bkz. Resim 24)

Sanırım hemen herkesin bir şekilde balon patlatma deneyimi vardır. Sabun köpüğünden baloncukları mesela... Burada anlatılan baloncukları ise, minik baloncuklardan oluşan bir ambalaj malzemesi olarak düşünün. Bedeninizin herhangi bir bölgesinde istenmeyen bir tümör ya da fibroid gibi yabancı bir kitle olduğunda kullanabileceğiniz bir imgeleme.

1. Sorun bölgesinin baloncuklarla katman katman sarılmış olduğunu imgeleyin.

2. Odaklanmış niyetinizi bu bölgeye yönlendirin.

3. Taze havayı ve beraberinde ışık enerjisini tüm bu baloncuk katmanlarının içine çektiğinizi imgeleyin, onları patlatıncaya kadar.

4. Nefes verirken patlatabildiğiniz kadar çok baloncuğu patlatın. Bunu gerekleştirebilmek için o bölgedeki adalelerinizi iyice kasın.

5. Bütün baloncukları patlatıncaya kadar bu adımları sırasıyla takip edin.

6. Çok güçlü bir şekilde nefes vererek bedeninizdeki istenmeyen tüm maddeleri dışarı atın. Kendinizi sınırsız şifa enerjisi ile doldurun.

Baloncuklarınızın patladığını görün.
Patlama sırasında onlardan çıkan havayı hissedin.
Mini patlamaların her birini işitin.
Taze havayı koklayın ve tadın.
Onu gerçek kılın.

Mistik Ejderha Nefesi İmgelemesi

Stresten kurtulmak için (bkz. Resim 25)

Bu çalışma bedeninizde sıkı sıkı tuttuğunuz stresten kurtulmak için çok yararlı olabilir. Bedeninizde endişelerinizi biriktirdiğiniz bölgeye odaklanın.

1. Nefes alırken, beyaz bir sıcak alev soluduğunuzu imgeleyin.

2. Bu alevleri farkındalığınızla stresi tuttuğunuz bölgeye taşıyın.

3. Nefes verirken, bu alevleri, yaktığınız stresin külleri ile dışarı soluyun.

4. Her bir yeni nefesle; farkındalığınızla daha derinlere inerek tüm kömürleri tüketinceye kadar en dip noktaları ateşe verin. Bedeninizdeki tüm gerilimi ve stresi nefesinizle dışarı atarak, kurtulun.

Stresinizi alevlerin sardığını görün.
Küllerin bedeninizden çıktığını hissedin.
Nefesinizin onu bıraktığını duyun.
Dumanı koklayın ve tadın.
Onu gerçek kılın.

Yansımalar

Yaydığımız her düşünce ve niyet enerjidir. Okyanusa bir taş atarsanız, yarattığı dalgalar okyanustaki her atomu etkiler. Birisi hakkında iyi niyetler besler ve iyi şeyler düşünürsek etrafımızdaki herkes ve ötesi bundan etkilenir. Herkesin iyi şeyler düşündüğü ve iyilik niyetleri içinde olduğu bir dünyanın neye benzeyeceğini bir düşünün. Her birimiz bir diğerimize kendimiz ve başkaları üstündeki bu etkiyi anlatarak böyle bir dünya yaratabiliriz. Dünya bu anlayışa ulaştığında savaşlar ve cinayetler biter, sadece uyum hâkim olur. Bedenlerimizdeki hücreler gibi, birlikte bütünlük için çalışıyor oluruz.

Bunu gerçekçi bir hedef olarak görüyorum zira insanlardan, hepimizin paylaştığı, aramızdaki kesintisiz bağlantıyı anladıklarına dair sayısız e-posta alıyorum. Ancak önümüz-

de tüm dünyaya yayılmış olan korku duvarlarını yıkmak gibi büyük bir uğraş var. Birbirimizle olan bağlantısının farkında olup da garip karşılanmamak için şifa yeteneklerini bastıran birçok insan var. Etrafımızı saran bu korku duvarlarının sallanmaya başladığını görebiliyorum.

Realitemizi nasıl etkileyebileceğimizi gördükçe, kendi gücümüzü yaymaya başlıyoruz. Öz gücünü kazanıp, bununla neler başarılabileceği bilgisini başkaları ile paylaşmak, hızla bulaşan bir beceridir. Birbirimiz ile bağlantı içinde olduğumuz ve şifa yeteneklerimiz konusundaki anlayış ve kabulümüz dalga dalga yayılırken, bu dalganın hızı katlanarak artmaktadır. Hepimiz kendimize özgü doğal yeteneklerimizle bu değişim sürecini hızlandırabiliriz. Gelin hep beraber dünyanın şifa bulduğu vizyonunu gerçek kılalım.

Bizimle kalın!

Teşekkür

Sabrın ve ilhamların için teşekkürler Doris Lora. Bitmez tükenmez merakın için teşekkürler Robert Stirling; kitapta yanıtlamaya çalıştığım soruları sorduğu için. Eşsiz sanat yapıtları için Ivan Rados'a teşekkürler. Bu yolculukta beni destekleyen ve bana yardım eden herkese teşekkürler.

Şifacı'nın çalışma grupları ile ilgili bilgi almak, haberleri takip etmek ve *İçinizdeki Gücü Keşfetme ve İmgelemelerle Şifa Bulma* DVD'sini edinmek için www.dreamhealer.com adresini ziyaret ediniz.

Dünyanın en çok aranan şifacılarından biri olan Adam, Şifacı-3'te, sakatlıkları ve hastalıkları iyileştirebilme keşfinin mucizelerle dolu hikayesini paylaşıyor. Hepimizin birbirimizle bağlantılı olduğunu, odaklanmış bir şifa niyeti ve enerjinin gücü ile herkesin kendine şifa verme yeteneğine sahip olduğunu anlatıyor.

Şifacı-3, ayrıca binlerce insana gücünü ve sağlığını geri kazanma yolunda anlamlı ve kalıcı değişikliklere yol açmış renkli şifa imgeleme örneklerini de kapsıyor. Kişisel sağlığınızı fiziksel, duygusal ve ruhsal olarak olumlu şekilde etkileyecek araçlara sahip olduğunuzu hiçbir zaman aklınızdan çıkartmayın.

Adam, bilimsel kavramları mistik yapılarından çıkartıyor ve evrendeki bilginin tamamının enerji olarak bulunduğunu, odaklanmış bir şifa niyetiyle ve içgörülerimizle bu bilgiye hepimizin nasıl ulaşabileceğini açıklıyor. Bu içiçe geçmiş bağlantının ve birliğin kişisel ve metafiziksel yönlerini anlatırken bunu sizin sağlığınıza bağlıyor.
İnançlarınızın ve duygularınızın rolü nedir?
Evrensel enerji kendini nasıl bilinç, reenkarnasyon, karma ve geçmiş yaşamlar olarak tezahür ettiriyor?

"Sahip olduğunuz tek sınır,
aklınızla kendinize koyduğunuz sınırlardır."
ADAM

ISBN 978-975-9046-64-4

gunyayincilik
gunyayincilik