DR. BRADLEY NELSON

DUYGU ŞİFRESİ



Başarıya Ulaşmak İçin
Duygularını Serbest Bırak

OMEGA



Dr. Bradley Nelson, 1988 yılında Kaliforniya-San Lorenzo'da Kiropraktik Batı Üniversitesi'nden mezun oldu. Kronik hastalıkların doğal yollarla iyileştirilmesi üzerine dersler verdi. Amerika ve Kanada'da kronik yorgunluk sendromu, fibromiyalji sendromu ve başka yaygın kronik hastalıklardan mustarip olanları tedavi etmek için 2004'e kadar serbest hekimlik yaptı. Holistik Kiropraktik doktoru ve kranyopat olan Dr. Nelson, yeni geliştirilen biyomanyetik tıp ve enerji bilimi alanında uzman bir hekimdir. Bu, onun ilk kitabıdır. Dr. Nelson evli ve yedi çocuk babasıdır. Ailesiyle birlikte Güney Utah'ta yaşamaktadır.

Dr. Bradley Nelson

Duygu Şifresi

Başarıya Ulaşmak İçin Duygularını Serbest Bırak

İngilizceden çeviren:
Pelin Tornay



2. baskı: Omega Yayınları, 2016
1. baskı: Omega Yayınları, 2012



Duygu Şifresi / Dr. Bradley Nelson
Özgün adı: *The Emotion Code*

Copyright © 2007-2011 Dr. Bradley Nelson

Bu kitap, özgün yayıncısı Wellness Unmasked Publishing'in onayıyla yayımlanmıştır.
Türkçe yayın hakları Nurcihan Kesim Telif Hakları Ajansı aracılığıyla
© Omega Yayınları, 2012
Bu eserin tüm hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmaksızın kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopyalanamaz, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

ISBN 978-605-02-0140-6
Sertifika no: 10962

İngilizceden çeviren: Pelin Tornay
Editör: Sinan Köseoğlu
Sayfa düzeni: Mehmet İlhan Kaya

Baskı: Lord Matbaacılık ve Kâğıtçılık
Topkapı-İstanbul
Tel.: (0212) 674 93 54
Matbaa Sertifika No: 22858

Omega Yayınları
Ankara Cad. 22/12 • TR-34110 Sirkeci-İstanbul
Tel.: (0212) 512 21 58 • Faks: (0212) 512 50 80
www.omegayayincilik.com • e-posta: omega@omegayayincilik.com

Genel dağıtım: Say Dağıtım Ltd. Şti.
Ankara Cad. 22/4 • TR-34110 Sirkeci-İstanbul
Tel.: (0212) 528 17 54 • Faks: (0212) 512 50 80
internet satış: www.saykitap.com • e-posta: dagitim@saykitap.com

İTHAF

Beni her zaman seven ve bana inanan mükemmel ebeveynlerim Bruce A. Nelson ile Ruth Nelson'un anısına.

Çocukken çok hasta olduğumda beni iyileştiren ve doğal şifaların dünyasıyla tanıştıran Dr. Ida Glynn Harmon ile Dr. Allen Baine'in anısına.

Öğretmenim ve danışmanım Dr. Stanley Flagg'e.

Son olarak, fikirleri, içgörüleri ve hayalleri ile bu eserin ortaya çıkmasını mümkün kılan eşim Jean'e.

OKUYUCULARA NOT

Duygu Şifresi, çoğunlukla hem fiziksel hem de duygusal açıdan harika sonuçlar ortaya çıkaran ve muhteşem yararlar sağlayan bir kendi kendine yardım etme metodudur. Nispeten yeni bir keşiftir ve üzerinde yeterince çalışılmamıştır.

Bu kitap, Dr. Bradley Nelson'ın kişisel gözlem ve deneyimlerine dayanır. Okuyucular fiziksel ve duygusal sağlıklarından tamamen kendileri sorumludurlar. *Duygu Şifresi* yanlış yorumlanmamalı, belirli bir zihinsel, fiziksel ya da duygusal hastalığı teşhis etmek için kullanılmamalıdır. Ne kas deneyi, ne de eğilme testi bir hastalığın varlığını ya da yokluğunu belirlemekte kullanılmamalıdır.

Bu kitap, profesyonel sağlık hizmetinin yerini almak niyetiyle yazılmamıştır. Burada öğretilen veya tartışılan tedavilerin sebep olacağı sonuçlardan yazar da, yayınevi de sorumlu değildir. Sonraki sayfalarda açıklanan malzemelerin uygulanması okuyucunun takdirine kalmıştır ve tamamen kendi sorumluluğundadır.

Bu kitapta geçen hikâyelerin hepsi doğrudur, ancak, bazı isimler değiştirilmiştir.

İÇİNDEKİLER

Teşekkür 11

I. TUTSAK KALMIŞ DUYGULAR

1. Tutsak Kalmış Duygular: Görünmeyen Salgın 17
2. Tutsak Kalmış Duyguların Gizli Dünyası 39

II. ENERJETİK DÜNYA

3. Antik Enerji Şifacılarının Gizemleri 89
4. Mıknatısla İyileşme 117

III. DUYGU ŞİFRESİNİ KULLANMAK

5. İç Zihinden Cevap Almak 139
6. Tutsak Kalmış Duyguları Serbest Bırakmak 173
7. Kalbimizin Etrafındaki Duvarlar 207
8. Uzaktan İyileştirme 251
9. Duygu Şifresi ve Hayvanlar 275

IV. DAHA PARLAK BİR GELECEK

10. Tutsak Kalmış Duygular Olmadan Yaşamak 297

Notlar 317
Dizin 321

TEŞEKKÜR

Arkadaşları ve doktorları olmama, hikâyelerini paylaşmama izin veren hastalarıma,

Beni manyetik iyileşmeyle tanıştıran ve olaylara farklı bir açıdan bakmamı sağlayan kardeşim Greg'e,

Bana plan yapmanın ve iyiliğin gücünü öğreten kardeşim Bruce'a,

Olumlu teşviklerinden ve sevgilerinden ötürü kız kardeşlerim Michele ile Noelle'ye,

Saatlerce beni dinlediği, materyallerimi düzenlediği ve başlamama yardım ettiği için Donna Beech'e

Düzenleme ve fotoğraflama konusundaki muhteşem yardımlarından dolayı Jean, Natalie Nelson ve Ryan Muirhead'e,

Modellemelerinden dolayı Kristi, Natalie, Jean, Rhett, Ian, Elisabeth, Angela, Noelle ve Cierra'ya; görüşleriyle yaptıkları olumlu katkılardan dolayı Drew ile Joseph'e,

Sanatsal katkısından ve yaratıcılığından dolayı Joseph'e; son derece destekleyici ve yardımcı olmasından dolayı Drew'e,

Dünyayı iyileştirme hayali ve bunu gerçekleştirebilmek amacıyla manyetik araçlar ortaya çıkardığı için Isamu Masuda'ya,

Esin kaynağım, yardımcım ve en iyi arkadaşım olan, her koşulda yanımda bulunan eşim Jean'e,

Ve son olarak, bu eseri başarıyla tamamlamam için gerekli olan hediyeleri bahşeden, dualarıma cevap veren, bir iyileştirme aracı olmamı sağlayan ve hayatımın her alanında bana rehberlik eden Tanrı'ya özel teşekkürlerimi sunuyorum.

I

TUTSAK KALMIŞ DUYGULAR

Gerçek, kurgudan daha acayiptir,
çünkü kurgu, olasılıkları gözetmek durumundadır;
gerçeğin öyle bir zorunluluğu yoktur.

MARK TWAIN

1

TUTSAK KALMIŞ DUYGULAR: GÖRÜNMEYEN SALGIN

Duygularınız olmasaydı nerede olurdunuz? Tüm deneyimlerinizi bir araya getirip resmedecek olsanız, bu resme duygularınız renk vermiş olurdu.

Duygularımız gerçekten de hayatımıza renk verir. Hiçbir duygunun olmadığı bir dünya düşünün. Mutluluğun, keyfin, merhametin ve nezaketin olmadığı, hiçbir olumlu duygunun barınamadığı, aşkın hissedilmediği bir dünya.

Böyle bir gezegende keder, kızgınlık, depresyon ve üzüntü gibi olumsuz duygular da olmazdı. Buna benzer bir gezegende yaşamak, yalnızca var olmak anlamına gelirdi. Hiçbir duygunun hissedilemediği bir yaşam, beşikten mezara kadar devam eden mekanik bir ritüel halini alır, grileşirdi. İyi ki duygularınız var. Buna şükredin!

Peki, hiç yaşamamış olmayı istediğiniz duygular yok mu? Pek çok kişi gibi sizin de hayatınızın kötü geçtiği dönemler; üzüntü, kızgınlık, hayal kırıklığı ve korku hissetmenin yanı sıra endişe duyduğunuz anlar olmuştur. Kendinize saygınızı yitirdiğiniz, depresyonda, umutsuz ya da üzüntülü olduğu-

nuz veya herhangi bir olumsuz duygu içinde bulunduğunuz dönemler vardır.

Farkında olmadığınız şey, çok uzun süre önce yaşamış olsanız bile deneyimlediğiniz olumsuz duyguların bazılarının, gizliden gizliye hâlâ problem çıkarıyor olmasıdır. Duygu Şifresi, bu olumsuz duyguları bulup onlardan sonsuza dek kurtulmanızla ilgilidir.

Hissettiğimiz acının çoğu, içimizde "sıkışıp kalmış" olumsuz duyguların enerjisinden kaynaklanır. Duygu Şifresi, sıkışmış enerjileri bulup onlardan kurtulmamızı sağlayan basit ve güçlü bir metottur.

Pek çok kişi, sıkışıp kalmış duygularından kurtulduğunda daha sağlıklı ve daha mutlu bir yaşam sürdürebildiğini fark etti. Çünkü ufacık bir tutsak kalmış duygu, hem fiziksel hem de duygusal açıdan sorun oluşturabilir.

Gerçek hayattan alınmış örnekler, Duygu Şifresi'ni kullanarak sıkışıp kalmış enerjiyi serbest bırakmanın, hem fiziksel hem de duygusal açıdan şaşırtıcı ve ani bir şekilde iyileşmeyle sonuçlanabileceğini gözler önüne seriyor:

, Allison'ın kalçasındaki ağrı hemen geçti ve o akşam sahnede dans edebildi...

Linda'nın intihara eğilimli ruh hali düzeldi...

Jennifer'ın kronik endişe durumu düzeldi; şu anda kendini güvende hissetmenin huzurunu yaşıyor...

Laurie, hayatında ilk defa Tanrı'nın kendisini sevdiğini hissedebildiğini söyledi...

Sherly, eski kocasına duyduğu kızgınlıktan kurtulup yeni biriyle sevgiye dayalı harika bir ilişkiye başladı...

Julia, birkaç defa başarısız olduktan sonra katiplik sınavını kazanabildi...

Larry'nin ayağındaki ağrı geçti; artık aksamıyor...

Connie'nin alerjisi yok oldu...

Neil'in 2 yıldır patronuna duyduğu kızgınlık tarihe karıştı...

Yolaunda, yıllardır devam eden kilo verme savaşını sonunda kazandı...

Joan'un doymama hastalığı bir hafta içinde geçti...

Tom'un görme yetisi gelişme gösterdi...

Jim'in omuz ağrısı geçti...

Mindy'nin karpal tünel sendromu geçti...

Sandy'nin üç doktora gitmesine rağmen geçmeyen diz ağrısı artık yok...

Carol'ın 30 yıldan fazla bir süredir başına bela olan karabasanlar bir hafta içinde geçti ve bir daha tekrarlamadı...

Bu olaylara ve pek çok benzer olaya tanık oldum. Uygulamalarımda ve öğretilerimde sadece Duygu Şifresi'ni kulla-

narak tutsak kalmış duyguları serbest bıraktıkça, mucizevi olarak tanımlanabilecek sayısız iyileşme gördüm.

Bu kitabı yazmaktaki amacım, kendinizde ve başkalarında bulunan sıkışıp kalmış duyguları nasıl bulup serbest bırakabileceğinizi öğretmek.

Bir doktor, bir balıkçı, bir ev hanımı ya da bir genç. Kim olduğunuzun bir önemi yok. Duygu Şifresi'ni öğrenebilirsiniz. Bu, son derece basit.

Herkes, sıkışıp kalmış duyguların zarar verici etkilerinden kurtulmayı öğrenebilir.

Tutsak Kalmış Duygu Nedir?

Hayatınız akıp giderken farklı duygular yaşarsınız. Hayat bazen zor, duygularla baş etmek bazen güç olabilir. Hepimiz zaman zaman son derece olumsuz şeyler yaşayabiliriz. Çoğumuz bunları unutmayı tercih ederiz, ancak maalesef, bu olayların etkileri tutsak kalmış duygu biçiminde bizimle kalmayı sürdürür.

Bazen, henüz anlayamadığımız nedenlerden, duygularımız tamamen işlemden geçmez. Bu gibi durumlarda, bu duygumuzun enerjisi fiziksel vücudumuzda sıkışıp kalır.

Kızgın anlarınızın, geçici üzüntü ve depresyonlarınızın fiziksel ve duygusal strese sebep olan olumsuz enerjileri içinizde kalabilir.

"Duygusal bagajının" hayal ettiğinden çok daha gerçek olduğunu fark eden birçok kişi şaşkınlık yaşar. Tutsak kalmış duygu, şekli ve biçimi olan, iyi tanımlanmış enerjileri içerir. Bunlar görünmeseler de gerçektirler.

Neil'in Kızgınlığı

Bu hikâyede Kanadalı bir öğretmen, kötü bir durumun, içinde sıkışıp kalan duygulara yol açarak hayatını nasıl olumsuz bir şekilde etkilediğini anlatıyor.

"Birkaç yıl önce öğretmenlik yaptığım okulun müdürüyle hiç anlaşamazdık. Neredeyse her gün tartışırdık. Müdürümüz son derecede hırçın, kindar ve baskın birisiydi. Sonunda, bu stresten kurtulmak için bir adım atarak doktorumla görüştüm. Doktorum izin alıp toparlanmamı, sonra okula dönmemi söyledi. Üç ay izin yapıp sağlık belgemle okula geri döndüm. Doktorum, stres yaşamamam için müdürle tartışmaktan mümkün olduğunca kaçınmam gerektiğini belirtmişti.

Her halükarda, bu şartlar ortadan kalkmadıkça tamamen iyileşemeyecektim. Çünkü olumsuz duygularım sık sık ortaya çıkacaktı. Herhangi bir disiplin kriteri olmayan ve son derece kötü bir geçmişi bulunan müdürümüzün, kendisine ters düşen öğretmenlere ve bana karşı davranışlarını gördükçe kan basıncım yükselecek, içimdeki kızgınlık ve öfke giderek artacaktı.

Bu durum 2 yıl devam etti. Taşıdığım olumsuz duygular yüzünden geceleri uyuyamıyordum. Güney Kaliforniya'ya, Dr. Brad Nelson'ı görmeye gittim. Kliniğine gittiğimde, sırtımda bir mıknatıs gezdirerek kızgınlık duygularımı geçirdi. Mıknatısı sırtımda gezdirirken, gerçekten ama gerçekten bir şeylerin beni terk ettiğini hissettim. Ve o andan sonra, hâlâ müdürden hoşlanmasam da birkaç yıldır hissettiğim kızgınlık, öfke, tansiyon yükselmesi gibi olumsuz duygularım artık yoktu. İşte bu, duygusal tıkanıklığımın düzelmesinin ve Dr. Brad'in Duygu Şifresi'ni öğretişinin hikâyesi.

Neil B. Alberta, Kanada

Geleceğiniz Rehin Tutuluyor

Taşıyamayacağınız bir yükün altında eziliyormuşsunuz gibi hissettiğiniz oldu mu hiç? Belki de hayatınız istediğiniz gibi değildir. Belki de bir ilişkiyi sürdürme girişimleriniz işe yarıyor gibi görünmüyordur. Belki de geçmişte yaşadığınız bir olayın hiç yaşanmamış olmasını istediğiniz, ancak onu geride bırakacak gücü bulamadığınız oluyordur. Belki de geçmişinizin gününüzü rehin tuttuğunu düşünüyor, belirsiz, tanımlanamaz duyguların tutsaklığında yaşıyorsunuzdur.

Jenifer'ın Kendisini Sabote Etmesi

Jenifer'ın yaşadıkları, tutsak kalmış duyguların yolumuza nasıl çıktığını gösteren güzel bir örnek. Kızımın yakın arkadaşı olan Jenifer, eğlenceyi seven ve parlak bir geleceği olan bir üniversite öğrencisiydi. Yaz tatili için evine giderken ailemizi ziyaret ettiğinde, okulunun iyi gittiğini, ancak geçmişte yaşadığı bazı olayların hâlâ kendisine sıkıntı verdiğini söyledi. Bu sıkıntılarının tutsak kalmış duygularından kaynaklanıyor olabileceğini düşünüyordu.

Bir yıl önce genç bir adamla çalkantılı bir ilişkisinin olduğunu, başarısız olan bu ilişkiden sonra ne zaman yeni birisiyle tanışsa kendine güvenemediğini, üstesinden gelemeyeceği bir sorumluluğun gereksiz korkusunu yaşadığını anlattı. Başladığı her ilişkiyi istemeden sabote ettiğini söyledi. Onu sınadığımda, sorun oluşturan en az bir tutsak duygusunun bulunduğunu fark ettim.

Kendisini nasıl iyileştirebileceğini öğrenirse, uzakta yaşadığı için benim yardımım olmadan kendi tutsak duygularını serbest bırakarak hayatına devam edebilirdi. Duygu Şifresi'ni kolay ve çabuk öğrendi. Öncelikle vücudunda sıkışıp kalmış güvensizlik oluşturan bir duyguyu buldu. Bu duygu, özellikle yeni bir şeyler yapabilmeye karşı güven eksikliği varsa ortaya çıkar; bir resim yapma, yeni bir işe başlama ya da yeni bir ilişkiye adım atma gibi. Önceki ilişkisinde yaşamış olduğu bu duygu Jenifer'in içinde sıkışıp kalmış. Birkaç dakikada, güvensizlik oluşturan bu duyguyu ve bazı sıkışmış duyguları serbest bıraktıktan sonra evine gitti.

Birkaç gün sonra telefon açtığında, şaşırtıcı bir şekilde kendini farklı hissettiğini, düşüncelerini açık seçik belirtebildiğini ve çıktığı genç adamın yanında kendini daha rahat ifade edebildiğini söyledi. Önceden onun yanında sinik ve utangaç davranırken, tutsak kalmış duygularını serbest bıraktıktan sonra çok rahat olduğunu ve kendine güven duyduğunu belirtti. İlişkisinin gelişimini aylarca izleyen Jenifer, eğer tutsak kalmış duygularını serbest bırakmış olmasaydı bu ilişkisini de sabote edeceğinden emindi.

Sıkışıp kalmış duygularınızdan kurtulmanız, geçmişteki engelleri aşmanıza yardımcı olup hayatınıza yeni bir ilişki getirebilir.

Tutsak kalmış duygularınızdan kurtulursanız, kendinize daha fazla güven duyar, daha çok motive olabilir, arzuladığınız hayata, kariyere ve ilişkiye ulaşabilirsiniz.

Pek çok kişi, geçmişte yaşadığı duyguların ağırlığını hisseder, ancak bunlardan nasıl kurtulacağını bilemez. Doğrudan

tutsak kalmış duygularına değil de, bunların arazlarına yönelen geleneksel psikoterapiden medet umar.

Birçoğu da yeteneklerinin oldukça altında performans gösterip, hayatlarını olması gerektiği gibi yaşamakta zorlanır. Çoğu kez düş kırıklıklarının altında yatan sebep, çabalarını baltaladığını fark etmedikleri, geçmişte kalan bir olaydan kaynaklanan tutsak kalmış duygularıdır. Aşağıdaki hikâye bunun nasıl olabileceğini gösteren mükemmel bir örnek.

Katip Julia

Katip olabilmek için okula başlayacak olan Julia, gelecekteki olası mesleğinden dolayı son derece heyecanlıydı. Katipler, yazmayı özel bir makinede öğrenirler. Mahkemede söylenilen her şeyi doğru ve hızlı bir şekilde yazmak zorundadırlar. Julia'nın sınıftaki durumu iyiydi, ancak ne zaman bir sınava girse, üzerinde büyük bir baskı hissediyor, bu nedenle de başarısız oluyordu. Bir dersin sınavına üç kez girmiş ve üçünde de başarısız olmuştu. Bir sonraki sınavın son şansı olacağından korkuyordu.

Sınav anında davranışlarını etkileyen tutsak kalmış bir duygusunun olup olmadığını anlamak için onu sınadığımda vücudunun verdiği cevap "evet"ti. On beş yaşındayken annesi ile babası boşandıklarında çok zor günler geçirmiş, çok büyük sıkıntılar yaşamıştı. O zaman hissettikleri bedeninde sıkışarak tutsak kalmışlardı. Bir sınava girdiğinde, bu tutsak kalmış sıkıntı duygusu, performansını etkiliyordu. Tutsak kalmış sıkıntı duygusunu serbest bıraktık. Bir sonraki sınavına tamamen kendine güven duyarak girdi ve neredeyse mükemmel bir sonuç aldı.

Julia, annesi ile babası boşandığında hissettiklerinin bu gününü olumsuz bir şekilde etkileyeceğini hiç düşünmemişti.

Tıpkı rüzgârın görülmeyip etkisinin hissedilmesi gibi, tutsak kalmış duygular da görülmezler ama üzerinizde güçlü bir etki bırakırlar

Görülmeyen enerjiler bazı fiziksel hastalıklara, duygusal zorluklara ve kişinin kendini engellemesine neden olur; bunu kendi deneyimlerimden biliyorum.

Duygu Şifresi, hayatınızı yeniden düzenlemenize, daha sağlıklı olmanıza ve sizi etkileyen sıkışıp kalmış sinsi güçlerden kurtulmanıza yardım edecektir.

Tutsak Duyguların Sebep Oldukları Hasarlar

Tutsak kalmış duygular, yanlış çıkarımlar yapmanıza, masum düşüncelere fazla tepki göstermenize, davranışları yanlış yorumlamanıza ve ilişkilerinizi kısa kesmenize yol açabilirler. Daha da kötüsü, depresyon ve endişe gibi istenilmeyen duygulara da sebep olabilirler. Fiziksel sağlığınızı alt üst ederek, acı, yorgunluk ve hastalık vererek, organlarınızın görevlerini yapmalarını da zorlaştırabilirler. Fiziksel ve duygusal zorlukları aşmanıza büyük oranda yardımları olsa da, geleneksel tedaviler, tutsak kalmış duygularınızın teşhis edilemez bir şekilde kalmalarına engel olamazlar.

Sağlığın ve mutluluğun önündeki her türlü sorunun ortadan kaldırılması için, altında yatan sebebi bilmek gereklidir. Hastalıkların arazlarını hafifletebilecek pek çok güçlü

ilaç mevcut. Ancak, ilaç bırakıldığında bu arazlar genellikle yeniden ortaya çıkarlar, çünkü sebeplerin üstesinden gelinmemiştir.

Sıkışmış duygularınızı, daha fazla hasara sebep olmadan keşfedip serbest bırakmanız son derece önemli. Onlardan kurtulduğunuz zaman çok daha iyi bir yaşam sürebilirsiniz.

Bu kitap, tutsak kalmış duyguların, hem duygusal hem de fiziksel anlamda hissedilen acıların önemli ve saklı kalmış sebepleri olduğu gerçeğini dile getiriyor.

Zaman Her Şeyin İlacı mı Değil mi?

Zaman her şeyin ilacıdır ifadesi tam olarak doğru değildir. Önceki ilişkinizden kaynaklanan acıyı atlattığınızı düşünebilirsiniz ya da onunla baş edebilmek için terapi görmüşsünüzdür. Şu anda her şeyi geride bırakmış görünebilirsiniz, ancak organlarınız eski duygularınızın enerjileriyle sarmalanmış durumdadır. Bunlar zamanın tek başına iyileştiremeyeceği yaralardır. Şu anki ilişkinizde farklı hissedip farklı davranmanıza, hatta bu ilişkinizin bitmesine bile yol açabilirler.

Tutsak kalmış bir duygunuz serbest bırakıldığında üzerinizden büyük bir yük kalkar, bir hafiflik hissedersiniz.

Sıkışıp kalmış olumsuz enerjinizi bulup serbest bırakmanız, yaptığınız seçimlerde ve aldığınız sonuçlarda hissettiklerinizi ve davranış biçiminizi değiştirecektir.

Duygu Şifresi, bagajınızı temizlemek gibidir, böylelikle gerçekte içinizde kimseniz, o olabilirsiniz. Sıkışıp kalmış duygularınız bazen raydan çıkar ya da sizi istemediğiniz yollara sürükleyerek sağlıklı ve canlı yaşamanıza engel olur.

Tutsak Kalmış Duygular ve Fiziksel Acı

Tutsak kalmış duygular, pek çok kişide duygusal acının yanında fiziksel acıya da neden olurlar. Bu gibi ağrılar, tutsak kalmış duyguların enerjisinden kaynaklanır.

Aşağıdaki örnek, tutsak kalmış duygularımızın fiziksel vücudumuzun üzerinde nasıl güçlü bir etki oluşturduğunu gösteriyor.

Debbie'nin Kırık Kalbi

Debbie, bir yıl kadar benim hastam olmuştu. Bir gün ofisime gelerek, kalp krizi geçirebileceğini düşündüğünü söylemişti. Göğüs ağrısı vardı ve nefes almakta zorluk çekiyordu. Yüzünün sol tarafı ve sol kolu tamamen uyuşmuştu. Son 24 saattir durumunun giderek kötüleştiğini belirtti. Onu hemen yatırdım ve tıbbi yardıma ihtiyacımız olabileceğini düşünerek personelime hazır olmalarını söyledim. Hayati belirtilerini kontrol edip normal olduklarını tespit ettikten sonra, bu arazların tutsak kalmış duygulardan kaynaklanıp kaynaklanmadığını görmek amacıyla ona test yaptım. Vücudunun verdiği yanıt "evet"ti.

Debbie'ye yaptığım testten, onun tutsak kalmış duygusunun bir gönül yarası olduğunu belirledim. Testi biraz daha derinleştirince, bu duygunun 3 yıl kadar önce sıkıştığı ortaya çıktı. Bu noktada Debbie gözyaşlarına boğuldu ve anlatmaya başladı: "Terapiyle bunların hepsinin üstesinden geldiğimi düşünmüştüm. Şimdi ortaya çıktığına inanamıyorum!", "Ne olduğunu anlatabilir misin?" diye sordum.

Üç yıl önce kocasının kendisini aldattığını öğrenip de evliliğini sona erdirince çok kötü günler geçirmiş, çok ağlamış, bir yılını terapide geçirmiş. Sonra yeniden evlenip hayatına devam etmiş, yani en azından kendisi öyle düşünüyordu.

Debbie, geçmişteki gönül yarasının onu hâlâ bu kadar etkilemesine çok şaşırdı. Uzun bir süre önce üstesinden geldiği bir olay nasıl olur da onun fiziksel acısının kaynağı olabilirdi? Yapılması söylenilen her şeyi yapmıştı. Ağlamış, duygularını dile getirmiş, arkadaşlarının yardımını ve terapistinin tavsiyelerini almış, eski kocasıyla diyalog kurmaya başlamış ve boşanmış olmasına alışmıştı. Kolay olmamıştı ama çok önemli adımlar atmıştı. Ona göre bu konunun üstesinden gelmiş ve yaşadıklarını geride bırakmıştı.

Onun göremediği şeyi, aslında hiç kimse göremiyordu. Semptomlar açıkça ortaya çıkana kadar yaşadıklarının sessiz ve görünmez fiziksel etkisini yaşamıştı. Bunun dışında her sorunun üstesinden gelmişti. Tutsak kalmış bir duygunun acısını çekiyordu.

Vücudundaki tutsak kalmış gönül yarasını serbest bırakınca, kolundaki ve yüzündeki uyuşma yok olmuştu. Göğsündeki ağrı ve ağırlık gitmiş, rahat nefes almaya başlamıştı. Kısa bir süre içinde tamamen rahatlayarak ofisten ayrıldı.

Yaşadığı ayrılık sürecinde hissettiği büyük gönül yarası, onun fiziksel vücudunda sıkışıp kalmıştı. Fiziksel arazların hemen ortadan kalkması beni çok şaşırtmıştı. Olanları iyice düşündüm. Küçücük bir tutsak kalmış duygu, bu derece şiddetli ağrılara nasıl sebep olabilirdi?

Debbie'nin deneyimi, tutsak kalmış bir duygunun bizi fiziksel olarak nasıl etkilediğini ve geleneksel terapinin ke-

sinlikle bu konuda bir yeri olsa da, bu duyguyu yok etmekte nasıl yetersiz kaldığını gösteren dramatik bir örnek. Genellikle tutsak kalmış bir duygu, Debbie'nin yaşadığı kadar yoğun ağrılara sebep olmaz. Çoğu, daha gizli kalır, ancak hem zihin hem de vücut dengesiz bir etkiye maruz kaldığında, ortaya çıkarlar.

Sharon'ın Annesi Onun Acısıydı

Sharon, bir gün karın ağrısı şikâyetiyle ofisime geldi. Ağrının sol yumurtalığında olduğunu söylüyordu. Bu ağrının tutsak kalmış bir duygudan kaynaklandığından şüphelenerek onu test ettim ve yanılmadığımı gördüm.

Teste devam edince, bu duygunun düş kırıklığı olduğunu anladım. Üç gün önce annesi yüzünden yaşadığı bu duygu, vücudunda sıkışıp kalmıştı. Bunu söyleyince son derece üzülüp sinirlendi. "Oh, annem işte! Üç gün önce beni aradı ve her şeyi üstüme atıp gitti. Keşke hayatımdan çıkıp beni rahat bıraksa!"

Vücudundan tutsak kalmış hüsran duygusunu çıkarıp atınca ağrı aniden yok oldu. Ağrının bir anda ve tamamen geçmesine inanamayan Sharon çok şaşırmıştı. Onun için daha da şaşırtıcı olan şey, annesi yüzünden yaşadığı hüsranın, son üç gündür çektiği fiziksel ağrının sebebi olmasıydı.

Tutsak kalmış duygular, eklem bozulmalarına, işlev bozukluklarına ve kireçlenmeye yol açan kas dengesizliklerine sebep olabiliyor. Tutsak kalmış bir duyguyu serbest bırakınca, fiziksel ağrının vücudu hemen terk ettiği yüzlerce vakaya tanık oldum.

Jim'in Diz Ağrıları

Tutsak kalmış duyguyu serbest bırakmak tıbbi açıdan iyileşmesi mümkün görünmeyen durumlarda bile acının ve ağrının yok olmasını, yani iyileşmeyi sağlayabiliyor. Aşağıdaki mektubu bu tanıma tam olarak uyan bir hastamdan aldım.

Birkaç yıldır sizin hastanızım ve bildiğiniz gibi size geldiğimde sırtımda, bacaklarımda ve dizlerimde ağrılarım vardı. Bana verdiğiniz çeşitli destekleyicilerin yan etkilerine karşı koyabildim ve sonra üzerime yapışıp kalan korkudan, kızgınlıktan yeteneğiniz sayesinde kurtuldum. Artık dizlerim ağrımıyor, üstelik yürüyor ve merdiven çıkabiliyorum. Yıllardır ilk defa acı hissetmiyorum. (Doktorlar bana, dizlerimle beraber kalçamın da değişmesi gerektiğini söylemişlerdi; çünkü o da yıpranmıştı.) Şu anda temel olarak aktifim ve artık acılarım yok. Bu, yaşlandıkça kireçlenme olmayacak anlamına gelmiyor, ancak yıpranmış dizlerim hâlâ iyi çalışıyor ve buna minnettarım. Umarım kitabınız başkalarının da sağlıklı bir hayatın kapısını açmalarına yardımcı olur.

İnancınıza bağlı kalın, Jim H.

İnsanlar çoğunlukla ağrılarına katlanır ve onlarla yaşamaya devam ederler, özellikle bunun için bir çözüm bulamadıklarında. Acı, vücudunuzun size bir sorun olduğunu söyleme yoludur, bir uyarıdır.

Acısı olan insanlarla yaptığım çalışmalarda gördüm ki, tutsak kalmış duygular acının en az %50'sini oluşturuyor.

Geçmişe Bağlı Kalmak

Las Vegas'ta seminer verirken çok ilginç bir deneyim yaşadım. Seyirciler arasında bulunan yirmili yaşlarındaki genç bir kadından gönüllü olarak gelmesini istedim. Fiziksel açıdan herhangi bir şikâyeti olup olmadığını sordum. Sağlıklı olduğunu, bir sorunu bulunmadığını söyledi.

Tutsak kalmış duyguları olup olmadığını görmek için kaslarını kontrol ettim; evet, içinde sıkışıp kalmış bir duygusu vardı. Bu, desteklenmeme duygusuydu, tıpkı kendinizi yalnız hissetmeniz ya da yardıma ihtiyacınız olduğunda kimsenin yardım etmemesi gibi.

Bu duygunun ne zaman sıkışıp kaldığını, kas testiyle vücuduna sordum. "Bu duygu son beş yıl içerisinde mi sıkışıp kaldı?" "Hayır." "Bu duygu on ilâ yirmi yaşların arasındayken mi sıkışıp kaldı?" "Hayır." "Bu duygu on yaşından önce mi sıkışıp kaldı?" "Evet." "Bu duygu hayatının ilk beş yılında mı sıkışıp kaldı?" "Evet." "Bu duygu hayatının ilk yılında mı sıkışıp kaldı?" "Evet." "Bu duyguyu bir yaşından sonra mı yaşadın?" "Hayır". Bu duygunun ne olduğunu bilemezdi.

Bu olay genç kadının seminere gelmesiyle tesadüfen yaşanıyordu. Annesiyle birlikte gelmişti. Bu soruları sorduktan sonra annesine baktığımda, onun huzursuz olduğunu gördüm.

Eliyle ağzını kapatmıştı ve hangisi olduğunu tam olarak söyleyemem ama ya korkmuş ya da utanmış gibi görünüyordu. Kız, bu olay başına geldiğinde algılayamayacak kadar küçük olduğundan, bir şey hatırlayamazdı. Bu nedenle ne olduğunu annesine sordum.

Utanarak ve üzgün bir sesle şunları söyledi: "Jessica bebekken kumaştan yapılmış çocuk bezi kullanıyordum ve çengelli

iğneyle tutturuyordum. Söylemeye utanıyorum... bir keresinde kazayla onu da iğnelemişim. Sürekli ağlıyordu ama altını tekrar değiştirene kadar onu da iğnelediğimi fark etmedim. Bunun yıllar sonra ortaya çıkmasına inanamıyorum, kendimi çok kötü hissetmiştim, hâlâ da öyle hissediyorum."

Dönüp Jessica'ya sordum: "Tutsak kalmış duygun bununla mı ilgili?" Bu arada koluna bastırdım; çok güçlüydü. Bu, tutsak kalmış duygunun gerçekten bu olayla ilgili olduğunu gösteriyordu. Nikken firmasının yaptığı 'MagCreator' denilen mıknatıslı bir masaj aletini sırtında üç kere yuvarlayıp tutsak kalmış duygusunu serbest bıraktıktan sonra Jessica'yı yerine gönderdim. Aşağı yukarı iki hafta sonra şöyle bir e-mail aldım:

Merhaba Dr. Brad,

Las Vegas'ta, kızım Jessica'nın bebekliğinden kalmış bir tutsak duygusunu temizlemiştiniz. Kızım 12 yaşından beri kalça ve diz ağrısı çekiyordu ve yaşı ilerledikçe bu ağrı daha da kötüleşiyordu. Aşağı yukarı bir buçuk hafta önce, yani tutsak kalmış duygusunu serbest bıraktığınızdan beri kalçasında ve dizinde ne ağrı ne de sıkışma kaldı. Daha önce ağrısız geçen bir günü yoktu ve bunun yüzünden yürüyüşü etkilenmeye başlamıştı. Şimdi çok mutlu. Size en içten teşekkürlerini yolluyor.

Jessica, hikâyesini herkese anlatabileceğinizi söyledi... o da Las Vegas'ta herkese anlatıyor!

Teşekkürler!
Maureen C.

Fiziksel ağrıya sebep olan başka bir tutsak kalmış duygu hikâyesi. Tutsak kalmış duyguya sebep olan olay Jessica daha bebekken gerçekleştiği için, bunu hatırlayamazdı. Bu duyguyu serbest bırakmasaydık bir engelli olabilirdi ve engelli olmasının gerçek sebebinden –yani onun tutsak kalmış duygusundan– kurtulamazdı.

Tabii ki tutsak kalmış duygular yalnızca fiziksel acıya sebep olmazlar. Ancak fiziksel acıya da sebep olabileceklerini ya da ortaya fiziksel bir acı çıkarabileceklerini düşünmek sizce de ilginç değil mi?

Neredeyse karşılaştığım her hastalığın bir şekilde tutsak kalmış bir duyguyla ilgili olduğunu gördüm. Bu nasıl mümkün olabilir?

Tutsak Kalmış Duygular ve Hastalık

İyileşme konusundaki en eski fikirlerden birisi, hastalığın vücuttaki dengesizlikten kaynaklandığıdır. Tutsak kalmış duygular, belki de insanın zarar gördüğü dengesizlik türlerinden en sık karşılaşılanıdır. Neredeyse her hastalığa, tutsak kalmış bir duygunun doğrudan ya da dolaylı yoldan bulaşmış olacağına inanıyorum.

Çünkü, tutsak kalmış duygular vücudun enerji alanında bozulmalara yol açarak, hiç ortaya çıkmadan çeşitli fiziksel sorunlara sebep olabilirler.

Tutsak kalmış duygular yaygındır ve hem fiziksel hem de duygusal açıdan birçok hastalığın ve ağrının görünmez, sinsi sebepleridir.

Tutsak kalmış duygular, bağışıklık sistemini zayıflatarak vücudu hastalıklara karşı savunmasız bırakırlar. Vücut dokusunu bozabilir, enerji akışını ve organlar ile salgı bezlerinin görevlerini yapmalarını engelleyebilirler.

Aşağıda bir durum listesi bulunuyor. Bunlar tutsak kalmış duyguların sebep olduğu sorunlarla bana gelenlerin hastalıkları.

Asit reflü	diyabet	öğrenme güçlüğü
ADD/ADHD	okuma güçlüğü	bel ağrısı
Alerji	göz ağrısı	hipotiroidi
Karın ağrısı	lif dokusu iltihabı	lupus
Astım	frijit	migren
Sırt ağrısı	baş ağrısı	çoklu skleroz
Yüz felci	mide ekşimesi (GERD)	boyun ağrısı
Kanser	kalça ağrısı	karabasan
Karpal tünel	hipoglisemi	panik atak
Göğüs ağrısı	iktidarsızlık	Parkinson
Kronik yorgunluk	kısırlık	fobi
Kron hastalığı	uykusuzluk	omuz ağrısı
Kolit	sinüzit	hassas bağırsak sendromu
kabızlık	eklem ağrısı	tenisçi dirseği
depresyon	diz ağrısı	baş dönmesi

Tutsak kalmış duyguyu serbest bırakmanın tam bir tedavi olduğunu söylemiyorum. Duygu Şifresi, önemli bir hastalık ya da herhangi bir tıbbi sorun olduğunda tek başına kullanılmamalı, birleşik bir terapi olarak görülmelidir. Tutsak kalmış duygular fiziksel bir hastalığa sebep olduklarında, serbest bırakılmaları yalnızca tedaviye yardımcı olabilir.

Duygu Şifresi'ni kullanmak son derece kolaydır. Tutsak kalmış duyguyu serbest bırakmak bazen anlık anormal etkiler yaratabilir, ancak bu etkiler çoğu zaman hafiftir. Yine de serbest bırakılmaları er ya da geç büyük bir huzur ve mutluluk getirir.

Eğer yıllardır seminerlerime gelen pek çok kişi gibiyseniz, Duygu Şifresi'ni kullanmak hayatınıza yeni bir özgürlük ve sevinç getirecektir.

Size büyük bir huzur sağlayacak, çünkü duygusal yükünüzden kurtulmuş olacaksınız. Sonuçlar size hiç olmadığı kadar denge, içsel huzur ve iyileşme getirecektir.

Geleceğin doktoru hiç ilaç vermeyecek,
fakat, hastanın, vücudunun bakımı,
beslenmesi, hastalığının nedeni ve
tedbirleri ile ilgilenmesini sağlayacak.

THOMAS A. EDISON

2

TUTSAK KALMIŞ DUYGULARIN GİZLİ DÜNYASI

Muhtemelen kendinizde tutsak kalmış bir duygunun olup olmadığını ve varsa bunun ne olabileceğini merak etmeye başladınız. İşte size duyguların tutsak kalmalarına yol açabilecek durumların bir listesi:

- Sevilen birisinin kaybı
- Boşanma ya da ilişki sorunları
- Maddi zorluklar
- Ev veya iş stresi
- Düşük veya kürtaj
- Fiziksel travma
- Fiziksel ya da duygusal mücadele
- Fiziksel, zihinsel, sözel ya da cinsel taciz
- Olumsuz iç diyalog
- Kendine ya da başkalarına karşı olumsuz önyargı
- Uzun süreli stres
- Reddedilme
- Fiziksel hastalık

- Aşağılık duygusu
- Duyguların içselleştirilmesi
- İhmal ya da terk edilme

Bu liste her şeyi kapsamıyor. Tutsak kalmış duygunuzun olup olmadığını bilmenizin tek yolu, bilinçaltı zihninize sormaktır. Bunun yapılması son derece basit, ama önce ufak bir açıklama yapmalıyım.

Bilince Karşı Bilinçaltı

Öncelikle bilinç ile bilinçaltının farkına bir bakalım.

Bunu görmek için en basit yöntem şu. İnsanların yalnızca beyinlerinin %10'unu kullanabildiği söylenir. Aslında bu, bilincimizin, beyin kaynağının %10'una ihtiyaç duyduğu anlamına gelir. Diğer bir deyişle düşünme, hareket etme, seçimler yapma, planlama, görme, duyma, tat alma, dokunma ve koklama bilinçli eylemlerdir ve beyin gücünün %10'u ile çalışırlar.

Eğer bu doğruysa, beynin %90'ı ne yapıyor? Beynin büyük bir bölümünü kapsayan bilinçaltı kısmı, bilgileri depolama ve vücut sisteminin etkili bir şekilde çalışmasını sürdürme görevini üstlenmiştir. Bilinçaltının, hissettiğimiz ve yaptığımız her şeyde büyük bir etkisi olduğunu bilmemiz de önemlidir.

İnsanların çoğu, bilinçaltı zihnini çok az düşünür. Bilinçaltı zihninizin görevlerini benimsemek için bir anlığına düşünün. Öğle yemeğinizin nasıl sindirileceğini sindirim sisteminize öğretme zorluğunu hayal edin ya da hücrelerinize enzim ve protein yapmalarını öğretme zorluğunu. Kalbinizin

sürekli atmasıyla ya da günün her anında nefes alıp vermeye devam etmenizle ilgilendiğinizi hayal edin. İşte uygulamanız gereken program bu!

Tıpkı bir bilgisayar gibi, bilinçaltı zihniniz de çok fazla bilgiyi depolama yeteneğine sahiptir.

Beyin ameliyatları genellikle hastanın bilinci açıkken yapılır. Beynin acıyı hisseden sinirleri yoktur, bu nedenle ameliyat esnasında hastadan geri dönüş alınabilir.

Dr. Wilder Penfield, bazı koşullar altında, ameliyat sırasında beynin belirli alanlarına dokunulduğunda, bazı anıların hatırlanıldığını fark etti. Örneğin, doktor elektrotla beyninin belirli alanlarına dokunduğunda, hasta geçmişinden belirli bir görüntüyü, bir kokuyu ya da bir sesi hatırlıyor.[1]

Bu tür hatıralar genellikle normal koşullarda hatırlanamayacak olaylar veya görüntülerdir. Eğer elektrotla beynin aynı noktasına tekrar dokunulursa, aynı hatıra tekrar akla gelmektedir.

Şayet siz de benim gibiyseniz, dün ne olduğunu hatırlamakta bazen güçlük çekebilirsiniz. Ancak inanıyorum ki, sizin bilinçaltı zihniniz de şaşırtıcı derecede güçlü bir kayıt cihazıdır.

Hayatımız boyunca yaşadığımız her şeyin bilinçaltı zihnimizde depolandığına inanıyorum.

Gördüğünüz her yüz, algıladığınız her koku, her ses, her tat, her dokunuş ve yaşadığınız her duygu bilinçaltınız tarafından kaydediliyor.

Vücudunuza giren her virüs, her bakteri veya her mantar; bütün yaralanmalarınız, bütün düşünceleriniz ve duygularınız kaydedildiği gibi, her hücrenizin tüm tarihi arşivlenmektedir. Bilinçaltınız, vücudunuzda barınmakta olan herhangi bir tutsak duygunun da farkındadır ve bu duygunuzun fiziksel, duygusal ve zihinsel sağlığınız üzerinde hangi etkileri olduğunu da tam olarak bilir. Bunların hepsi ve daha fazlası bilinçaltı zihninizde kayıtlıdır.

Bilgisayar – Zihin

Bilinçaltınız, iyileşmeniz için vücudunuzun neye ihtiyacı olduğunun tam anlamıyla farkındadır. Ama bu bilgiye nasıl ulaşabilirsiniz?

Aynı soruyu kiropraktik okuluna gittiğimde ben de kendime sormuştum. Beynin, tüm evrende bilinen en güçlü bilgisayar olduğunu öğrendim. Bu bilgi, doktorlar hastalarında ne olduğunu anlamak için beynin muazzam gücünden faydalanabilirler mi sorusunu aklıma getirdi.

Yaptığım onca uygulama sonunda, bir tür kinezyoloji ya da kas testi kullanarak bilinçaltından bilgiler elde edebilmenin mümkün olduğu sonucuna vardım. İlk olarak Dr. George Goodheart tarafından 1960'larda, iskeletteki yapısal dengesizliği düzeltmek amacıyla kullanılan kas testi, şu anda yaygın bir kabul görmüş durumda. Pek çok doktor, omurgadaki hatalı dizilişi ve diğer dengesizlikleri düzeltmek için kas testini uyguluyor. Ama bu testin bilinçaltından doğrudan bilgi alabilmek için kullanılması fazla kabul görmüş değil.[2]

Vücutla Konuşmak

Kas testiyle hastanın bilinçaltına bir iletişim hattı açmak, benim için çok güçlü bir araç haline geldi. Bu yolla mümkün olan en kısa sürede hastanın iyileşmek için neye ihtiyacı olduğunu öğrenebiliyorum. Bu kas testi sayesinde, vücudun bilgeliğine ve doğuştan iletişim kurma yeteneği olduğuna inandım. Yıllarca doktorlara ve jüri üyelerine verdiğim seminerlerde, bunu herkesin yapabileceğini anlattım. Herkes bir vücuttan cevap alabilir ve herkes bir vücudun iyileşmesine yardım etmek için gerekli olan adımı atabilir. Doktor olmanız gerekmez; yalnızca öğrenmeye istekli olun yeter.

Bu muhteşem bilgiyi herkesle paylaşmak için yıllardır seyahat ediyorum. Önceleri, Duygu Şifresi'ni basite indirgemek çok çaba gerektiren bir süreçti, ancak şu anda herkesin öğrenebileceği kadar basit. Çok yakında, tutsak kalmış duygularınızı bu metodu kullanarak vücudunuzdan çıkarabilmek için ihtiyacınız olan tüm bilgiye sahip olacaksınız.

Olumsuza Karşı Olumlu Uyarıcı

Bilinçaltınızdan bilgi edinmenin yolunu öğrenmeye başlamadan önce bir temel kuralı anlamalısınız. Bu kural, ne kadar ilkel olursa olsun tüm organizmaların, olumlu veya olumsuz, uyaranlara cevap vermesidir. Örneğin, bitkiler güneşe doğru büyürler ve karanlıktan kaçarlar. Akvaryum içerisindeki bir amip ışığa doğru hareket eder, karanlıktan uzak durur. Eğer akvaryumun içerisine bir damla zehir atılırsa, zehirden uzaklaşıp suyun daha temiz bölümüne gider.

Bilinçaltı seviyesinde de insan vücudunun hiçbir farkı yoktur.

Sizin vücudunuz da olumlu şeylere ve düşüncelere yönelir, olumsuz şeylerden ve fikirlerden kaçar.

Aslında bu durum siz hiç farkında olmadan tüm hayatınız boyunca devam eder. Eğer bilincinizi sessizleştirebilirseniz, bilinçaltınızın sizinle iletişime geçebileceğini görürsünüz.

Bilinçaltı zihninizin sizinle konuşmasına hazır mısınız?

Eğilme Testi

Bilinçaltından cevaplar alabilmenin bildiğim en basit yöntemi, eğilme testidir. Bu kitapta daha sonra kas testinin diğer biçimlerini de öğreneceksiniz, ancak eğilme testini öğrenmek son derece kolaydır ve kimsenin yardımına gerek yoktur, bu nedenle yalnızken uygulanabilir.

Eğilme testini uygulamak için ayakta durun ve rahat olduğunuzdan emin olun. Bulunduğunuz yer sessiz olmalı, televizyon ve müzik de dahil olmak üzere dikkat dağıtıcı hiçbir şey bulunmamalı. Yalnızsanız ya da sizinle birlikte öğrenen başka biri daha varsa, çok daha kolay kavrarsınız.

İşte yapacağınız şey:

Dengede olmak için ayaklarınızı omuz genişliğinde açarak dik durun.

Ellerinizi yanlarda sabit olarak tutun.

Bütün endişelerinizi kafanızdan atarak tamamen rahatlayın. Kendinizi daha rahat hissedecekseniz gözlerinizi kapatın.

Birkaç saniye sonra, tamamen hareketsiz durmanın mümkün olmadığını anlayacaksınız. Kaslarınız sabit pozisyonunuzu korumaya çalışırken, vücudunuz farklı yönlere doğru gitme eğilimi gösterecektir. Bu hareketlerin çok hafif olduğunu ve sizin kontrolünüz altında olmadığını göreceksiniz.

Olumlu, doğru ya da uygun bir ifadede bulunduğunuzda, genellikle on saniye içerisinde, vücudunuz belirgin bir şekilde öne doğru eğilmeye başlayacaktır. Doğru olmayan ya da uygunsuz bir ifadede ise, yine on saniye içerisinde arkaya doğru eğilecektir.

Bu olgunun, etrafımızdaki dünyayı algılama biçimimizden kaynaklandığına inanıyorum. Çevreniz tüm yönlerden sizi sarmasına rağmen, siz yalnızca önünüzde olanla ilgilenirsiniz. Araba kullanırken, yürürken, yemek yerken, masanızda çalışırken hep önünüzdeki dünyayla ilgilenirsiniz, arkanızdaki ya da yanınızdaki dünyayla değil. Herhangi bir şey söylediğinizde, vücudunuz bunu masanızdaki bir dosya ya da tabağınızdaki bir yemek gibi, ilgilenilmesi gereken şey olarak algılar. Aslında söylediğiniz şeylerin önünüzde durduğunu, ilgilenilmeye ve işlenmeye hazır olduğunu düşünebilirsiniz.



Öne eğilme

Hazır olduğunuzda, "koşulsuz sevgi" kelimelerini söyleyin. Bu sözcük öbeğini aklınızda tutun ve bununla bağlantılı olan duygularınızı hissetmeye çalışın. Bir müddet sonra vücudunuzun öne doğru eğilmeye başladığını görmeniz gerekiyor. Tıpkı güneşe doğru bü-

yüyen bir bitki gibi, vücudunuz bu olumlu düşüncenin olumlu enerjisiyle hafifçe öne doğru eğilmeye başlayacaktır. Bazı durumlarda vücudun öne doğru eğilmesi o kadar ani olabilir ki, şaşırabilirsiniz!

Şimdi zihninizi temizleyin ve "nefret" sözcüğünü söyleyin. Bu düşünceyle bağlantılı olan duygularınızı hissetmeye çalışın. Tıpkı herhangi bir organizmanın zehirden ya da zararlı bir maddeden kaçmaya çalışması gibi, vücudunuzun da, "nefret" düşüncesinden uzaklaşmak amacıyla aşağı yukarı on saniye içerisinde arkaya doğru eğildiğini fark edeceksiniz. Vücudunuzu öne ya da arkaya doğru eğilmeye zorlamamanız son derece önemli. Sadece, kendi kendine eğilmesi için vücudunuzu serbest bırakın. Bu yolla bilinçaltınıza, doğrudan sizinle konuşması için bir fırsat vermiş oluyorsunuz; en iyi sonucu almak için bunu sakin bir şekilde yapmanız gerekir. Zorlamayın. Biraz pratikle bu uygulama çok daha kolay yapılabilir bir hale gelecektir.



Geriye doğru eğilme

Şimdi doğru olduğunu bildiğiniz bir şey söylemeye çalışın. Mesela: "Adım ..." diyerek yüksek sesle adınızı söyleyin. Örneğin, adınız Alex ise: "Adım Alex" diyeceksiniz. Bilinçaltınız neyin doğru ya da uygun olduğunu bilir. Doğru bir şey söylediğinizde yavaşça öne doğru eğilmeye başlarsınız, çünkü vücudunuz olumlu ve doğru olana yönelir.

Şimdi doğru veya uygun olmayan bir şey deneyebilirsiniz. Örneğin adı-

nız Alex ise, "adım Chris" ya da "adım Kim" diyebilirsiniz. İsminizi yanlış söylediğiniz anda, bilinçaltınız bunun doğru bir söylem olmadığını bilir. Zihninizi diğer düşüncelerden arındırıp doğru olmayan bir şeyi ifade ettiğiniz zaman, vücudunuzun birkaç saniye içerisinde arkaya doğru eğilmeye başladığını fark edeceksiniz. Bu, yalnızca "nefret" gibi olumsuz düşüncelerde değil, zihninize ve vücudunuza uygun olmayan ya da yanlış olan şeylerde de böyle olur.

Zihninizi Temiz Tutun

Bunları söylerken zihninizin diğer düşüncelerden arınmış olduğuna emin olun. Kafanızın içinde dolaşan düşünceler varsa, arkanızda neler olduğunu bilinçaltınızın tam olarak belirleyebilmesi zor olacaktır. Örneğin, doğru veya olumlu bir şey söyledikten hemen sonra, dün akşam eşinizle yaptığınız tartışma aklınıza gelirse ne olur? Muhtemelen geriye doğru eğilirsiniz, çünkü o ana ait anınız olumsuzdur ve vücudunuz doğal olarak bundan kaçmak isteyecektir.

Sabırlı olmalısınız. Bu metodu uyguladığınızda vücudunuzun eğilmeye başlaması, ilk zamanlar beklediğinizden biraz daha uzun sürebilir. Eğer böyle olursa cesaretiniz kırılmasın.

Pratik yaptıkça vücudunuz daha çabuk cevap vermeye başlayacaktır. Pek çok kişi için bu testin en zorlayıcı yönü, bir müddet kontrolü elden bırakıp vücut ne yapmak istiyorsa ona izin vermektir. Bazıları için kontrolü elden bırakmak hiç de kolay değildir. Yine de bu, öğrenilmesi kolay bir beceri ve bu konuda uzmanlaşmanız çok fazla zamanınızı almayacaktır.

İşin asıl önemli kısmı, söylediğiniz kelimeye ya da düşüncenize odaklanmanızdır. Sadece zihninizi temizleyin ve bilinçaltınızın, vücudunuz aracılığıyla sizinle iletişime geçmesine izin verin.

Herhangi bir nedenden dolayı bu testi uygulamakta başarısız olursanız endişelenmeyin. Beşinci Bölüm'de başka seçenekler de bulunuyor.

Tutsak Kalmış Bir Duygunuz Var mı?

Eğilme testini tam olarak kavradığınızda, bunu iyi şeyler için kullanmaya hazırsınız demektir. "Tutsak kalmış bir duygum var" cümlesini söyleyin. Vücudunuz, büyük ihtimalle en az bir ya da daha fazla tutsak kalmış duygunuz olduğunu belirtmek için öne doğru eğilecektir. Eğer vücudunuz arkaya doğru eğiliyorsa, hemen tutsak kalmış bir duygudan yoksun olduğunuzu düşünmeyin. Bu, tutsak kalmış duygunuzun daha derine gömülmüş olduğu ve ortaya çıkarılması için daha fazla çaba gerektiği anlamına gelebilir, ancak bu bir sorun değil. Bu tür duyguları nasıl bulacağınızı ve nasıl serbest bırakacağınızı ileriki sayfalarda öğreneceksiniz.

Tutsak Kalmış Duygular Neden Oluşur?

Evrendeki her şey, fiziksel bir biçim de almış olsa, görünmez de kalsa enerjiden meydana gelmiştir. Bu enerjilerin titreşim oranları ve özel düzenleri nasıl görüneceklerini belirler. En temel anlamıyla, var olan her şey aynı maddeden oluşmuştur;

enerjiden. Enerjiden meydana gelen yalnızca siz değilsiniz, vücudunuzdan geçen her şey enerjinin çeşitli biçimleridir. Göremediğimiz bu enerjiler, radyo dalgaları, x ışınları, kızıl ötesi ışınlar, düşünce dalgaları ve duygu biçiminde her yanımızı sarıyor.

Enerji denizinde yüzen balıklar gibiyiz. Enerji, her şeyin oluştuğu bir maddedir; her şeyin içindedir, her şeyin içinden geçer ve evreni doldurur.

Duygu biçimindeki enerjiyi hissederiz ve eğer içimizde olumsuz bir duygu enerjisi tutsak kalırsa, bizi olumsuz bir şekilde etkileyebilir. Tutsak kalmış duygular da enerjiden oluşur, tıpkı vücudumuz ve evrendeki her şey gibi.

Duygularımız Nereden Geliyor

Binlerce yıl önceki fizikçiler, insan vücudunun akıllı gözlemcileriydi. Bazı duyguların insanların hayatlarını yönlendirdiğini ve fiziksel rahatsızlığa neden olduğunu keşfettiler. Örneğin, hayatları kızgınlığın kontrolü altında olan insanlarda karaciğer ve safra kesesi rahatsızlıkları görülmüş. Hayatlarını acı içinde geçiren insanlar, akciğer veya bağırsak sorunu yaşıyormuş. Kaygılı insanlarda da böbrek ve sidiktorbası problemi bulunuyormuş.

Sonuç olarak, duygularımız ile vücudumuzun çeşitli organları arasında bağlantı kurulmuş. Organların, insanların duygularını ortaya çıkardığına inanılıyormuş.

Diğer bir deyişle, eğer korku duygusunu yaşıyorsanız, sizin böbreğiniz ya da sidik keseniz bu enerjiyi ya da titreşimi

oluşturuyordur. Eğer acı hissediyorsanız, bu, akciğeriniz ya da bağırsağınız tarafından üretiliyordur, gibi.

Artık bazı duyguları hissettiğimiz zaman beynimizin belirli alanlarının harekete geçtiğini biliyoruz. Aynı zamanda duygularımızın biyokimyasal bileşenleri bulunduğunu da biliyoruz. Dr. Candace Pert, *Duygu Molekülleri* adlı kitabında doğamızın bu biyokimyasal tarafını net bir şekilde açıklıyor.

Doğamızın enerjetik bir tarafı var. Yeni keşfedilmekte olan ve modern bilimle uyuşan, duygularımızla ilişkili bir enerji bileşeni bulunuyor.[3]

Klinik uygulamalardan elde edilen pek çok deneyim sonucunda, organlarımızın duygularımızı ortaya çıkardıklarına ikna oldum. Eski fizikçiler haklıydı. Şayet kızgınlık hissediyorsanız, bu duygu bütünüyle beyninizden gelmez; aslında karaciğer ve safra kesesinden gelir. Eğer ihanet duygusunu hissediyorsanız, bu duygu da, kalbinizden ya da ince bağırsağınızdan geliyordur.

Biz, zihin ile vücudun ayrı olduklarını düşünürdük, ancak şu anda birinin bitip diğerinin başladığı bulanık noktanın neresi olduğunu bilmiyoruz.

Bedenimizin tamamı zekidir, yalnızca beynimiz değil. Organlarımızın her biri, özel görevleri yerine getiren ve özel hisleri ortaya çıkartan birer akıldır.

Organlarımızın hislerimizi oluşturduğunu öğrenenler çok şaşırıyorlar. Pek çok fizikçinin dikkatinden kaçsa da bu gerçekliğin hayatla bağlantısı çok açık.

Dana Reeve'yi Tutsak Kalmış Duyguları mı Öldürdü?

Hepimiz aktör Christopher Reeve'nin iki kolu ile iki bacağının felç olduğu trajik kazayı hatırlarız. Eşi Dana'nın bağlılığından hepimiz etkilenmiş ve öldüğünde çok şaşırıp üzülmüştük. Kocasının ölümünden yalnızca on ay sonra akciğer kanseri olduğunu açıklayan Dana, yedi ay sonra, 44 yaşındayken ölmüştü.

Dana Reeve akciğer kanserinden öldü ve sigara içmiyordu. Her ne kadar geleneksel düşünce onun pasif içicilikten öldüğünü varsaysa da, ben başka türlü düşünüyorum. Akciğer, bizim acı dediğimiz duyguyu üretir ve çok fazla acı duygusu da ana organı etkileyerek kesinlikle tutsak kalmış duyguya sebep olur. Dana'nın çok üzülmek için sebepleri vardı ve inanıyorum ki üzüntünün de içinde olduğu pek çok tutsak kalmış duygu, onun ölümünden bir parça sorumlu, belki de tüm sorumlusu onlar.

Kızgın Sarhoş

Başka bir örnek de alkolün insanları etkileme biçiminde çıkıyor karşımıza. Alkolik insanların pek çoğunun karaciğer rahatsızlığından öldüğünü hepimiz biliyoruz. Ama aynı zamanda, pek çok insanın alkol aldığında oldukça sinirli ve öfkeli bir hale geldiğini de biliyoruz. Alkol, karaciğer tarafından işlenir ve fazlası karaciğerin gereğinden fazla uyarılmasına sebep olur. Bir organa fazla yüklendiğinizde ya da o organı fazla uyardığınızda, üretmek için programlandığı duyguyu daha fazla üretecektir. Karaciğer, kızgınlık duygusu üretir. İçki içildiğinde şiddeti ortaya çıkartan mekanizma budur.

Bir şekilde hastalanmış, aşırı uyarılmış ya da dengesizleşmiş bir organınız varsa, o organa bağlı duygunuz genellikle yüksek olacaktır.

Vücudun hangi organında sıkışıp kalmış olursa olsun, tutsak kalmış bir duygu, belirli bir organdan ortaya çıkar. Örneğin kızgınlık duygusu, karaciğerinizden çıkar, ancak vücudunuzun başka herhangi bir yerinde sıkışıp kalabilir.

Organlarımızla duygularımız arasındaki bağlantı hem büyüleyicidir hem de vücudumuzun nasıl çalıştığını anlamamız açısından çok önemlidir. Bu bilgilerin hepsi enerji şifacılarının antik sanatına kadar dayanır.

Enerji İlacı

Enerji yoluyla iyileşme, günümüzde de bilinen en eski uygulamalardan birisidir. MÖ 4000'den beri, şifacılar, sağlığımızın büyük ölçüde, vücudumuzu oluşturan ve etrafında dolanan enerjinin kalitesine bağlı olduğunun farkındalar. Çin tıbbında bu enerjiye "Ki" ya da "Çi" deniliyor. Antik Hint ya da Ayurvedik tıpta buna "Prana (Evrensel enerji)" adı verilmiş. Bu enerjide oluşan her hangi bir dengesizlik, fiziksel ve zihinsel sağlığımızı etkileyebilir.

Bu enerjiyi elektrikle kıyaslayabiliriz. Elektriği göremeyiz ancak, hissedebiliriz. Elektrik, renksiz ve kokusuzdur. Görünmezdir ama kesinlikle gerçektir. Bir elektrik prizine parmağınızı sokarsanız ya da tost makinesinde çarpılırsanız ne demek istediğimi anlarsınız. Elektriği göremeyebilirsiniz ama o kesinlikle oradadır!

Biz insanlar, etrafımızdaki şeyleri inanç sistemimizle uyumlu bir şekilde algılamaya eğilimliyizdir. Çok erken yaşlarda fi-

ziksel inançlarımızı oluştururuz. Okulda çocukların asılması için konulan demir çubuklardan düşersek, yere kapaklanacağımızı ve acı duyacağımızı biliriz. Ancak, hem yerin hem de asılacak demirin bize göründükleri kadar katı olmadıklarını, aslında titreşen enerjilerden oluştuklarını asla düşünmeyiz. Etrafımızdaki dünyanın gördüğümüz gibi olduğunu düşünürüz. Ama Einstein ve Tesla gibi bazı bilim insanları, evrenin tahmin edebileceğimizden çok daha karmaşık ve harika olduğunu bizlere gösterdi.

Kuantum Dünyası

"Avucumun içi gibi biliyorum" söylemini bilirsiniz. Ama avucunuzun içini ne kadar biliyorsunuz?

Bu konuya bir bakalım. Gözünüz; cildinizin kırışıklıklarını, tırnaklarınızı ve küçük tüyleri görür. Elinizin nasıl göründüğünü tam olarak bilirsiniz. Ancak, elinizi mikroskopta incelediğinizde, görmeye alışık olduğunuz kırışıklıkları ve teni göremeyeceksiniz. Size, tepeler ve vadilerle dolu tuhaf bir gezegene bakıyormuşsunuz gibi görünecek.

Mikroskobunuzun ayarını, teninizi 20.000 kez büyültecek şekilde değiştirdiğinizde, hücrelerle dolu bir alan göreceksiniz. Biraz daha büyülttüğünüzde ise molekülleri göreceksiniz. Bu molekülleri büyülttüğünüzde, bunları oluşturan atomları göreceksiniz. Bu atomları büyülttüğünüzde, elektronları, protonları, nötronları ve diğer atomaltı parçacıklarını oluşturan enerji bulutlarını göreceksiniz. O hâlâ sizin eliniz, ama bildiğiniz elinize hiç benzemiyor.

Çıplak gözle bakarsanız, katı görünür. Masaya vurduğunuzda hoş ve sağlam bir pat sesi duyulur. Elinizde pek çok

boş alan mevcut. Atomaltı seviyede, elektronların arasında muazzam bir boşluk vardır. Atomların %99.99999999'u boş alandır. Elinizin %99.99999999'u boş alandır. Bu boşlukları kaldırırsanız eliniz o kadar küçülür ki, onu görebilmek için bir mikroskoba ihtiyaç duyarsınız. Hâlâ aynı ağırlıkta olmasına ve aynı sayıda atom içermesine rağmen neredeyse görünmez olur.

Bu durumu algılamanız biraz zaman alabilir. Eliniz katıdır ama sürekli titreşen dinamik bir enerjiden oluşur. Aslında fizikçiler, atomu oluşturan ve güya "atomaltı parçacıklar" diye adlandırılan şeylerin aslında parçacık olmadığını yeni yeni anlıyorlar. Artık atomun içeriğini "enerji birimleriyle" ölçüyorlar, çünkü bu çok daha doğru.[4]

Düşünceler Enerjidir

Evrendeki diğer her şey gibi düşünceler de enerjiden oluşur.

Düşünce enerjisinin sınırı yoktur. Düşünceleriniz, fiziksel vücudunuz gibi belirli bir hacme ya da bir yere hapsedilemez.

Dile getirmediğimiz düşüncelerimizin özel olduğunu ve bunların kafamızın içinde kaldıklarını sansak da, bu doğru değildir.

Her birimiz, tıpkı radyo istasyonları gibi sürekli olarak, tüm boşlukları doldurup etrafımızdaki iyi ya da kötü her şeye dokunan düşüncelerimizin enerjilerini yayıyoruz.

Bu, diğer insanların düşüncelerini okuyabildiğimiz anlamına gelmiyor, ama düşünce enerjileri, atomaltı seviyesinin

bazı aşamalarında algılanır. Birisinin kafasının arkasına dik dik bakın. Çok geçmeden o da dönüp size bakacaktır. Çoğumuz bunu yaşamışızdır, eğer yaşamadıysanız deneyin. Her zaman böyle olur!

Hepimiz Birbirimize Bağlıyız

Tüm insanların enerjetik olarak birbirlerine bağlı olduğu bir gerçektir. Dünyanın öbür ucunda insanlar acı çektiklerinde, onların kederlerini ve ağlayışlarını bilinçaltı seviyesinde hissederiz. Dünyada trajik bir olay yaşandığında, bilinçsiz bir şekilde bunu hisseder ve etkileniriz. Diğer taraftan, dünyada iyi bir şeyler yaşandığında da her birlikte aydınlanırız.

Hepimizin sahip olduğu bu bağlanmışlık, genellikle bilinçaltından bilinç düzeyine çıkan gizli düşünceler şeklinde kendini gösterir.

Bu enerji bağının en güçlü hali anne ve çocuk arasında görülür. Anneler, çocuklarının bir sorunu olduğunda bunu hissedebilirler. Biz buna anne sezgisi diyoruz; benim annem bu konuda bir uzmandı. Annelerimizle olan bağlantımız, bizi onlara bağlayan ruhsal göbek bağından dolayı belki de en güçlü bağlantıdır.

Bu enerji bağının en güçlü belirtisini, birkaç yıl önce hastalarımdan birisi yaşamış. Bir akşam evinde eşiyle birlikte televizyon izlerken, aniden tüm vücudunda çok şiddetli bir ağrı hissetmiş. Ağrı o kadar şiddetliymiş ki, yerinden kımıldayamıyormuş. Ağrı kesildiğinde rahatlamış, ancak kendisini çok yorgun hissediyormuş ve hâlâ korkuyormuş. Daha önce hiç böyle bir şey yaşamamış. Vücudunda ne olup bittiğine dair

hiçbir fikri yokmuş. Bu ani ağrının nasıl olduğunu açıkladığında doktoru da dahil olmak üzere herkes şaşırmış.

Üç gün sonra, Filipinler'de çalışan oğlundan bir telefon almış. Hastaneden arıyormuş; birkaç gün önce polisler tarafından ciddi bir şekilde dövüldüğünü anlatmış. Bu olay, hastamın ağrı hissettiği anda gerçekleşmiş. Bir şekilde oğlunun "gerçek acısını" hissedecek kadar ona bağlıydı. İşte anne sezgisi!

Düşünceler Güçlüdür

Düşüncelerimiz son derecede güçlüdür. Düşündüğümüz şeyi söylediğimizde ya da yazdığımızda etrafımızdaki dünyayı etkilemek için düşüncelerimizin enerjisini kullanmış oluruz. Her şeyin gerçekleşmesini sağlayan düşünce, inanç ve niyetimizdir.

Defalarca yinelenen ünlü bir laboratuvar deneyi bitkilerdeki, mantarlardaki ve bakterilerdeki büyüme oranını düşüncelerin doğrudan etkilediğini gösterdi. Stanford Üniversitesi'nde fizikçi olan William A. Tiller de, düşüncelerin elektronik aygıtları etkileyebildiğini kanıtladı.[5]

Yapılan çalışmalar gösteriyor ki, düşünce enerjisi kasten yönlendirildiğinde yakında ya da dünyanın diğer ucunda olduğuna bakılmaksızın başka birisini etkileyebiliyor.

İnsanlar, sakinleştirici ya da harekete geçirici düşüncelere odaklanmalarına bağlı olarak, hedefledikleri kişi üzerinde müthiş bir rahatlama ya da endişe duyma hissini ortaya çıkarabiliyorlar. Bu etki o kadar belirgin ki, derideki elektriksel

değişiklikleri ölçmekte son derece hassas bir metot olan galvanik deri tepkisiyle laboratuvarlarda ölçülebiliyor.[6]

Düşüncelerinizin sizi ne kadar etkilediğini bir düşünün. Herkesin zaman zaman iç konuşmaları olur. Kendinize ne söylersiniz? Pek çok kişi, kendini övmektense eleştirir. Kendinizle olumsuz konuşmanız, belki de farkında olduğunuzdan çok daha fazla incitiyordur sizi.

Peki ya etrafınızdaki insanlar? Etrafınızdaki insanların, onlara ilişkin duygularınızı hissedip hissetmediğini hiç merak ettiniz mi? Çevrenizdeki insanların bilinçaltı zihinleri, sizin düşünce titreşimlerinizi belirliyor. Sizin o anda düşündüğünüz bir şeyi hiç, bir arkadaşınız pat diye söyleyivermedi mi? Telefonunuz çalmadan önce kimin aradığını içgüdüsel olarak hiç bilmediniz mi? Bunlar tesadüf değil, düşünce enerjinizin gücünün bir kanıtı.

Duygu Şifresi'ni kullanarak kendi tutsak kalmış duygularını bulmak, başka kişilere ait duygu ve düşüncelerin titreşimlerini belirlemekle aynıdır. Tek fark, tahmin etmek yerine vücuda sorup kesin cevaplar almaktır. Sonra da bu tutsak kalmış duyguları serbest bırakabilir ve tamamen gittiklerinden kesinlikle emin olabilirsiniz.

Şans ve Kesinlik

Herhangi bir alternatif tıp pratisyeni, neredeyse herkesin, geçmişinden kalan eski bir tutsak kalmış duygu taşıdığını size söyleyebilir. Fiziksel vücudumuz, tutsak kalmış duygularımızı saklar. Doktorlar ve vücutla uğraşan kimseler bunun farkındadır, çünkü hastaya çok ufak bir dokunuş bile bu duyguyu ya da anıyı açığa çıkarır. Neredeyse tanıdığım bütün

pratisyenler –masöründen enerji işçilerine, masaj terapistlerine kadar– hastasının vücudu, tuttuğu enerjinin gitmesine müsaade ettiğinde, beklenmedik bir duygunun çıkıp gitmesi deneyimini yaşamış. Tutsak kalmış duyguları serbest bırakmak, köklü ve çabuk bir iyileşmeyle sonuçlanabilir. Herhangi bir duygunun şans eseri serbest kalması hoş karşılanır. Terapiyi uygulayan kişinin amacı genellikle bu değildir, duygunun serbest kalması kazayla gerçekleşir.

Ancak Duygu Şifresi yaklaşımı çok daha planlıdır. Bunu bazen "duygu ameliyatı" olarak düşünürüm. Çünkü tutsak kalmış duyguyu net bir şekilde çekip çıkarabilmek için araştırma yaparız. Tutsak kalmış duygular o kadar yıkıcıdır ki, onları bulup vücudunuzdan çıkarmanız ve tamamen serbest kaldıklarını onaylamanız gerekir. Duygu Şifresi, tam anlamıyla ve basit bir yolla bunu yapmanızın yolunu gösterir.

Tutsak Kalmış Duygular ve Çocuklar

Benim ikiz oğullarım var. Şu an 18 yaşındalar. Tutsak kalmış duygularla ilgili ilk deneyimim oğlum Rhett yeni yürümeye başladığı sıralarda oldu. Rhett ile Drew, ikiz olmalarına rağmen çok farklılar. Drew, hem karıma hem de bana karşı her zaman sevecendi. Rhett, sadece karım Jean'e karşı sevecendi, çünkü üç yaşlarındayken bana karşı bazı saplantılar geliştirmişti. Ona sarılmaya ya da yakın olmaya çalıştığımda, beni itip: "Kötü doktor! Benden uzak dur" derdi. İlk başlarda belirli bir aşamadan geçtiğini, bu durumun sürekli olmayacağını düşündük, ancak bana karşı olumsuz duyguları bir yıl sürdü. Bu olay beni üzmüş ve hayal kırıklığına uğratmıştı. Küçük oğlumun bana karşı neden böyle hissettiğini anlayamıyordum.

Bir akşam Jean ile oturmuş konuşuyorduk. Rhett de Jean'in dizinde oturuyordu. Ona sarılmak için kollarımı açtım. Beni itip: "Kötü doktor! Uzak dur benden" diyerek, daha önce verdiği tepkiyi gösterdi. Bu sefer gerçekten kırılmıştım. Göğsümün içindeki kalbimin acısını hissedebiliyordum ve ağlamak üzereydim. Karım: "Belki de tutsak kalmış bir duygusu vardır" dedi.

O zamana kadar tutsak kalmış duyguları yalnızca yetişkinlerde tedavi etmiştik. Onu muayene etmek istedik. Duygu Şifresi'ni kullanarak tutsak kalmış bir duygusu olduğunu belirledik. Bu duygu kederdi. Ama bu, onun benimle ilgili kederi değil, benim onunla ilgili kederimdi. Diğer bir deyişle, bir şekilde onun için üzüldüğümü algılamıştı. Bunu o kadar güçlü hissetmişti ki, bu duygu onun içinde tutsak kalmıştı. Testlerin bize gösterdiğine göre, Rhett, büyük kızımla yaptığımız bir tartışmaya şahit olmuştu ve duygu onun vücudunda tutsak kalmıştı. Onunla ilgili bir keder yaşamamama rağmen, kızımla yaşadığım olaydan duyduğum üzüntüyü algılamış ve bunu kendine uygulamıştı.

Tutsak kalmış duygusunu serbest bıraktıktan sonra bana doğru yürüyüp sarılması beni çok şaşırttı. Ağlayıp küçük oğluma sarılırken çok şaşkın ve heyecanlıydım. Tutsak kalmış bir duyguyu basit bir şekilde serbest bıraktığında benim küçük oğlum bu kadar değişebiliyorsa, daha başka kaç çocuğa yardım edilebilirdi?

Pilot'un Kızı

Rhett ile yaşadığım olayı bir hastamla konuşuyordum. "Bence benim küçük kızımın da tutsak kalmış bir duygusu olabi-

lir" dedi. "Kocam bir pilot. Her hafta birkaç günlüğüne gider ve geri geldiğinde altı yaşındaki kızım ondan kaçıp saklanır. Seyahatlerden döndüğünde kızıyla hiçbir şey yapamıyor ve bu onu gerçekten üzüyor."

Ertesi gün hastam kızını da getirdi. Kızda, babasıyla ilgili tutsak kalmış bir duygunun olduğunu tespit ettim. Bu vakada tutsak kalmış olan duygu üzüntüydü. Babasının gidip uzun süre gelmemesinden dolayı hissettiği üzüntüydü. Bu üzüntü o kadar güçlüydü ki, vücudunu dengesizleştirmiş ve tutsak kalmıştı. Bu duygunun çok güçlü olan enerjisi bilinçaltını etkileyerek babasına karşı davranışlarını değiştirmişti. Tutsak kalmış duyguyu serbest bıraktık.

Bir sonraki hafta annesi gelerek şunları söyledi: "Doktor Nelson, duygusal tedaviniz gerçekten işe yarıyor. Buraya geldiğimizde kocam iş seyahatine gitmişti. Birkaç gün önce seyahatinden döndüğünde kızımız koşup onun kollarına atladı. Bunu hiç yapmamıştı! Kocam çok duygulandı. Size çok teşekkür ederim."

Drew ve Travmatik Doğumu

İkiz oğullarımız dört yaşına girdiğinde Rhett, oldukça net bir şekilde ve çok konuşuyordu. Drew ise tam tersiydi, hatta o kadar ki eşim ve ben endişelenmeye başlamıştık. Cümle kuramıyor, ara sıra bir kelime söylerken de, sanki bir şey söylemekten korkuyormuş gibi eliyle ağzını kapatıyordu.

Genel olarak da korkak görünüyordu. Yakınımızda bulunan havuza gittiğimizde Rhett hemen havuza dalardı, ama Drew, kenarda durup endişeli bir şekilde onu seyrederdi. Yeni şeyler deneme konusunda da son derece ihtiyatlıydı.

Aynı zamanda klostrofobisi de vardı. Oynamak için dışarı çıktığında arkasından kapı kapanırsa paniğe kapılarak çığlıklar atardı.

Psikolojik testler, Drew'un yüksek IQ'su olduğunu gösteriyordu, ancak, yaşıtlarıyla aynı hızda gelişmiyordu. Testlere göre, işitme duyusu da normaldi. Durumunun hiçbir açıklaması yok gibi görünüyordu.

Tutsak kalmış duyguları olup olmadığını araştırmaya karar verdik.

Testi uyguladığımızda, doğum sırasında ve hemen sonrasında yaşadıkları, onda tutsak duyguların oluşmasına neden olmuştu.

Doğum sancısının başlamasından doğuma kadar yirmi iki saat geçmişti. İlk Rhett doğdu. Güzel ve mutlu görünüyordu; hemen uykuya daldı. 14 dakika sonra da Drew doğdu. Rengi maviydi ve kötü görünüyordu. Doktorlar hemen etrafını çevreledi. Yaşayabileceğinden emin değillerdi. Durumu kritikti.

Drew kurtuldu ama, ilk 10 gün çok sarsıcı geçmişti. Birkaç gün sonra eve döndük, fakat ters giden şeylerin test edilmesi için Drew hastanede kaldı. Anne sütü içemiyordu ve sürekli kilo kaybediyordu. Doktorlar, doğduktan birkaç gün sonra hayati tehlike oluşturan bir enfeksiyon kaptığını söylediler. Minik oğlumun hayatının kurtulması için omuriliğinden su alınması ve antibiyotik tedavisine başlanması gerekiyordu.

Omuriliğinden su alınırken, karşı çıkmamıza rağmen Jean ve ben odadan çıkarıldık. Doktorlar minik damarlarına ve omuriliğine iğne batırırken attığı korku çığlıklarını dinlemekten başka bir şey yapamıyor, onu hiçbir şekilde rahatlatamıyorduk.

Drew'un bu travmatik deneyiminin üzerinde durmadık ve çocukluğunda bu konuyu onunla hiç konuşmadık. Bu

konu hakkında düşünmek bile bizim için çok üzüntü vericiydi. Dört yıl sonra bizim bildiğimiz kadarıyla bu olayı hatırlamıyordu fakat pek çok konuda bir sürü korkusu oluşmuştu.

Bu travmatik olaylarla ilgili tüm tutsak kalmış duyguları tek tek bulup serbest bıraktık. Drew daha bebekken bunu nasıl algıladığına ve bu olayın onu nasıl bu kadar fazla etkilediğine çok şaşırdık. Muhtemelen dünyaya gelmenin harika bir şey olmasını beklemişti. Bunun yerine çok zor başa çıkabildiği, inanılmaz şekilde acı verici bir durumla karşılaşmıştı. Cehennemde doğmak gibi bir şeydi bu. Sizin de tahmin edeceğiniz gibi, korku, dehşet ve terk edilme duyguları onda tutsak kalmıştı. Hiç şüphesiz bunlar, acil odasındaki işlem sırasında yaşadığı dayanılması güç duygulardı.

Anne karnındaki rahat yuvasından çıkmak için acelesi olmayan kardeşinin doğmasını ve sıranın kendisine gelmesini beklerken yaşadığı panik duygusu da Drew'da tutsak kalmıştı. Klostrofobisinin altında yatan sebep de buydu.

Buna ek olarak büyükbabasından *miras olarak aldığı* sinirlilik de onda tutsak kalmıştı. Aslında onu konuşmaya karşı isteksiz kılan bu miras kalmış sinirlilikti. Kelimeleriyle birilerini incitmekten korkuyordu ki, bu da konuşurken ağzını neden kapatmaya çalıştığını açıklıyor. Bu tutsak duyguların hepsini serbest bıraktık.

Ertesi sabah kahvaltı yaparken Drew'daki değişikliğe inanamadık! Küçük bir cır cır böceği gibiydi. Hızlı ve cümle kurarak konuşuyordu. Geçmişte yaşadığı travmalardan dolayı içinde barındırdığı tutsak duyguların kendisini terk etmesine izin vermişti. Korkularıyla birlikte klostrofobisi de ortadan kayboldu. Akıllı, mutlu ve meraklı olmasının önünde hiçbir engel kalmamıştı.

Tutsak Kalmış Duyguların Yaygınlığı

Birisine baktığımızda tutsak kalmış duygusu olup olmadığını anlamamız aslında mümkün değildir, ancak neredeyse herkeste vardır. Pratisyenlik yıllarım boyunca tutsak kalmış duygusu olmayan bir hastayla çok seyrek karşılaştım. Özellikle bu sınıfa giren bir hastamı hatırlıyorum. Bu hastam, çok meditasyon yapmış, duyguları üzerinde son derece kontrolü olan sakin, kibar ve soğukkanlı birisi olarak karşıma çıktı. "Duygularını kontrol edebilen" mi dedim? Gelecekte oluşabilecek tutsak kalmış duyguları önlemek açısından, bu konu üzerinde Onuncu Bölüm'de daha fazla konuşacağız.

En basit deyişle, yaşadığımız şeylerden ve bu yaşantılarımız sırasında kim olduğumuzdan dolayı pek çoğumuzun tutsak kalmış duygusu var.

Yoğun bir duygusal ya da travmatik olay yaşandığında – bir kaza, tartışma ya da boşanma gibi– bu konuyla ilgili duygusal enerji içimizde tutsak kalır. Ancak her duygusal olay, tutsak kalmış bir duyguya sebep olmaz. Normal koşullarda beden, duygusal enerjiyle baş edebilecek donanıma sahiptir. Bu nedenle bir duygu tutsak kaldığında, bunun nedeni, büyük ihtimalle direncimizin düştüğü, çok yorgun olduğumuz ya da dengesizleştiğimiz sıradaki koşulları önemsememizdir. Vücudumuzun durumu iyi değilken, tutsak kalmış duygu geliştirmeye daha yatkınızdır.

Tutsak Kalmış Duyguların Tınısı

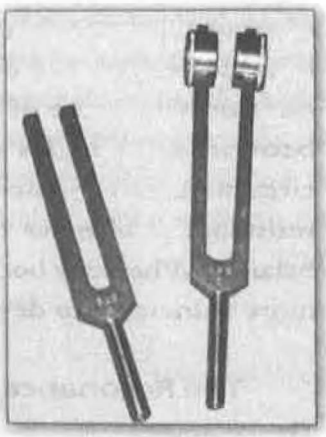
Tutsak kalmış her duygu kendi özel frekansında titreşerek vücuttaki özel yerini alır. Çok geçmeden de, yerleştiği doku-

yu sararak, onu da aynı sıklıkta titreştirmeye başlar. Biz bu olguya *tını* diyoruz.

Seminerlerimde, evrenin bu tınıya verdiği cevabı göstermek için ses çatalı kullanıyorum. Ses çatallarından birisi saatte 512 kere titreşiyor. Çıkardığı ses son derece tiz. Diğer ses çatalının dişleri farklı boyutta. Bu ses çatalı saatte 128 kez titreşiyor ve çok daha az ses çıkarıyor.

Bir odaya ses çatalları koyar ve birisine vurursanız, o frekanstaki tüm ses çatalları titreşmeye başlarlar. Vurduğunuz ses çatalını durdursanız da diğer çatallar titreşmeye devam ederler. Bunun sebebi, çatalların doğal bir bağlantılarının olması değildir. Bu, evrenimizin işleyiş biçimidir.

Cam bir bardağın karşısına koyduğunuz bir ses çatalına vurursanız, bardak da onunla aynı frekansta titreşmeye başlar. Bunun nedeni, ses çatalının, bardağı kendi titreşimiyle eş zamanlı olarak harekete geçiren enerjiler üzerine güç uygulamasıdır. Tutsak kalmış duygunuz olduğunda, bu durum negatif bir duygunun özel frekansıyla aynı şekilde sürekli titreşen vücudunuz gibidir. Maalesef bu olay bazı olumsuz duygularınızın artmasına sebep olabilir.



Ses çatalları

Bir oda dolusu insana aynı duygunun bulaştığını hiç gördünüz mü? Varsayalım ki bir doktorun ofisinde oturmuş, dergi okuyan birkaç kişiyle birlikte sakince beklerken, içeriye üzgün bir hasta girdi. Odada biraz dolaştıktan sonra dergileri şöyle bir karıştırıp yerine koy-

du. Doktorun sekreteriyle rahatsız edici bir tonda konuştu. Vücut dili ruh halini gösterir. Onun bu durumu odadakileri de etkiler. Bir de görünmeyen bir etkisi olur ki, bu en güçlüsüdür.

Hasta, tedirgin ve güçlü titreşimler yaymaktadır. Doktorun sekreteri, siz ve diğer hastalar aynı frekansta titreşmeye başlarsınız. Çok geçmeden bu titreşimin etkisiyle odadaki herkes tedirgin olur, herkesin duyguları ve davranışları, odanın ruh hali değişir. Tedirgin hastalar yalnızca hayatlarına daha fazla tedirginlik çekmezler. Aynı zamanda çevrelerindeki insanların birçoğunu da tedirgin ederler.

Olumsuz Titreşimler

Tutsak kalmış bir duygunuz varsa, o duyguyu hayatınıza daha fazla çekersiniz. Aynı zamanda bu duyguyu çok daha kolay hissetmeye eğilimlisinizdir.

Tutsak kalmış duyguyu bir enerji topu gibi düşünebilirsiniz, çünkü aynen öyledir. Yalnızca enerjiden oluşmuş ve görünmez olsalar da, şekilleri ve boyutları vardır. Portakaldan karpuza kadar farklı boyutlarda olurlar.

Tutsak kalmış bir duygunun enerjisi, fiziksel vücudumuzun belirli bir yerinde konuşlanır ve o alanda bulunan dokular, bu tutsak duygunun enerjisiyle aynı düzeyde titreşmeye, yani aynı tınıda olmaya eğilimlidir. Diğer bir deyişle, dokular bu duygusal titreşimi gerçekten yaşarlar.

Sinirlilik duygusunun sizde tutsak kaldığını düşünün. Orada olduğunu bilmeden onu yıllarca taşırsınız. Sonuç ola-

rak, *sinirleneceğiniz* bir durumla ne zaman karşılaşsanız, sinirlenme ihtimaliniz çok daha fazla *olacaktır*. Çünkü çok şaşırtıcı ve gerçek ki, bir kısmınız *zaten* sinirlidir.

Vücudunuzun bir bölgesi tutsak kalmış bir duygu yüzünden sinirlilik frekansında titreşiyorsa, sinirlenebileceğiniz herhangi bir olay olduğunda, tüm vücudunuzun sinirlilik tınısına geçmesi çok daha kolay olur.

Bazen insanlar neden çabuk sinirlendiklerini ya da bazı duygulardan neden kurtulamadıklarını anlayamazlar. Sıkça karşılaşılan bu durumun nedeni, mücadele ettikleri her duygunun, zar zor hatırladıkları, belki de hiç hatırlayamadıkları geçmiş yaşantılarından dolayı içlerinde tutsak kalmış olmasıdır.

Tutsak kalmış bir duygu serbest bırakıldığında hissedilen şeylerin, herhangi bir terapi ile karşılaştırılamamasının nedeni budur. Genellikle yok olması zor olan duygu ve davranışlardan kolaylıkla kurtulmuş oluruz.

İnanılamayacak kadar basit görünüyor, ancak bir kere denediğinizde bunu çok daha iyi anlayacaksınız. Tutsak kalmış duygularınızı serbest bırakana kadar, bu duyguların altında ezilmeye devam edersiniz.

Lori ve Amigo Kız

Aynı durumla sayısız kez karşılaştım ancak, özellikle bir hastamın yaşadıkları bunu açıklamama yardımcı olacak. Lori'nin tutsak kalmış sinirlilik duygusu vardı. Zamanda geri giderek izini takip ettiğimde, bu duygunun lise yıllarında tutsak kaldığını ve nedeninin bir bayana sinirlenmek olduğunu tespit ettim. Lori, bunun ne olduğunu kesinlikle bildiğini söyledi.

Amigo takımında tahammül edemediği bir kız vardı. Bu kıza her zaman sinirlenmişti. Bu sinirlilik, Lori'nin vücudunda sıkışıp tutsak kalmıştı.

Lori: "Ona hâlâ kızgınım. Sanırım bu biraz tuhaf. Şu anda kırk üç yaşındayım. Liseyi bitireli yıllar oldu. Onunla ilgili olan her şeyi unutmuş olmam gerektiğini düşünebilirsiniz, ama sanki tüm bunların gitmesine izin vermiyorum. Liseden sonra hiç görmediğim halde, onu ne zaman düşünsem, içimde bir kızgınlığın yükseldiğini hissediyorum ve bu kızgınlığımı tekrar tekrar yaşıyorum."

Lori'ye, tutsak kalmış duyguların, bazı şeylerin bitmesini ne kadar zorlaştırdığını anlattım. Bir mıknatıs kullanarak tutsak kalmış duygularını birkaç saniyede serbest bıraktık ve Lori, ofisimden ayrıldı. Birkaç gün sonra onu tekrar gördüm. "Dr. Nelson, gerçekten işe yaradı! Dün gece eski bir kız arkadaşımla konuşurken beni sinirlendiren o kızın adı geçtiğinde ilk defa hiçbir şey hissetmedim! Eskiden ona karşı kızgınlık hissederdim, ama dün hiçbir şey hissetmedim! Bu, harika bir şey. Teşekkür ederim!" dedi.

Kirk'ün, Hayatı Boyunca Devam Eden Sinirlilik Sorunu

Kirk, sinirli bir adamdı. Yetmişli yaşlarının sonlarındayken sırt ağrısını tedavi etmem için bana geldi. Onu başka bir şeylerin rahatsız ettiğini hemen anladım. Ofisimdeki elemanlarla ters bir şekilde konuşmuş ve beni de terslemeye çalışmıştı. Onu sürekli destekleyen ve her zaman kibar olan karısına karşı son derece saygısızdı. İlk önce onun bu davranışını sırt ağrısına bağladım. Ancak iyileşmesine rağmen davranışları değişmedi. Tutsak kalmış duygusu olup olmadığını kontrol

etmeye karar verdim ve pek çoğu çocukluğuna dayanan kızgınlık, umutsuzluk, endişe, dargınlık, hayal kırıklığı ve korku buldum.

Bu duyguların serbest kalmasıyla Kirk çok değişti. Artık karısına tapan, kendi ağrılarından ve acılarından daha çok karısı için endişelenen çok şeker bir adam haline geldi.

Önceleri neredeyse her şeyden şikâyet ederdi. Şimdi çevresinde bulunanlarla daha çok ilgileniyor ve genellikle gülümseyip çok az şikâyet ediyor. Onu tanıyan herkes için bu değişim gözle görülebilecek düzeyde. Tutsak kalmış duyguları çok daha önce serbest bırakılmış olsaydı, çok daha farklı bir hayat yaşamış olurdu.

Kirk, duygusal durumunu seçmekte her zaman özgürdü, fakat tutsak kalmış duyguları, akıntının tersine gitmektense, bu duyguların tınılarıyla hareket etmesine yol açmıştı. Vücudunun bölümleri kızgınlık, umutsuzluk, endişe duyguları ile sarılmıştı; dargınlık, hayal kırıklığına uğramışlık ve korku egemendi. Bu enerjileri serbest bırakana kadar hayatının her anında karşı karşıya olduğu duygular bunlardı.

Dengesizliğin Etkisi

Her şey vücudun kuantum doğasına dayanır. Her sabah uyandığımızda vücudumuzun dün ve önceki gün olduğu gibi görünmesini bekleriz. Elle tutulur ve tahmin edilebilirdir. Kollarımızın ve bacaklarımızın enerji bulutunu eskiden olduğu gibi görünebilir yapmak için, giyinmeye çalışırken aynaya bakmayız. Ama gerçekte olduğumuz şey budur.

Size nasıl görünürse görünsün, vücudunuz aslında birbirlerine yakın biçimlerde titreşen enerjilerin bir toplamıdır.

İçinizdeki tutsak kalmış duyguların olumsuz titreşimlerini yok ettiğinizde, vücudunuzda bulunan enerjilerin titreşim ortalamalarını değiştirirsiniz.

Ses çatalı deneyini hatırlayın. Vücudunuzda tutsak bulunan bir duygu, aynı frekansta titreşen diğer duyguları da etkiler. Örneğin, bu bir korku duygusuysa, kolay korkan birisi olursunuz. Bu enerji vücudunuzda ne kadar uzun zaman kalırsa, bu duyguyu hissetmeye o kadar çok alışırsınız. Zamanla, korkak bir insan olduğunuzu düşünmeye başlarsınız, çünkü zaman geçtikçe çok daha fazla korkmaya başlarsınız. Aslında vücudunuzun bir kısmında bulunan bu tutsak kalmış enerji ya da "korku topu" sizde korkuya sebep olur. Vücudunuzun bir bölümü sürekli bu duyguyu hisseder, bu nedenle sizi korkutacak bir durum ortaya çıktığında da çok daha çabuk korkarsınız. Diğer bir deyişle, vücudunuzun bir bölümü korku duygusuyla aynı frekansta titreştiğinden, tüm vücudunuzun bu tınıya geçmesi küçük bir adım olacaktır.

Tutsak Kalmış Duygular Nerede Takılıp Kalıyor

İnsanlar genellikle bana, tutsak kalmış bir duygunun neden bedenimizin belirli bir bölümüne yerleştiğini ve neden başka bir bölüme yerleşmediğini soruyorlar. Genetik duyarlılık, yaralanma ya da beslenme yetersizliği nedeniyle zayıflayarak ya da dengesizleşerek savunmasız bir hale gelen alanlara tutsak kalmış duyguların konuşlandıklarını biliyorum.

İşleyişi açısından benzetmeler yapılabilir. Bilinçaltı zihnimizin, vücudumuzu ve rüyalarımızı yönettiğini biliyorsak bu benzetmeler daha anlamlı olur.

Semboller ve benzetmeler bilinçaltı zihnin dilidir, bu nedenle tutsak kalmış duyguların, sembolik önemi olan alanlarda konuşlanmaları son derece doğaldır.

Örneğin, düşük yapmış bir arkadaşınız için üzülüyorsunuz diyelim. Bu duygu, yaşanıp geride bırakılmazsa, tutsak kalıp rahminize ya da göğsünüze yerleşmesi çok da şaşırtıcı olmaz. Ya da her şeyin kötü gittiği bir dönemden geçtiğinizi var sayın. Omuzlarınızda dünyanın yükünü taşıyormuşsunuz gibi kendinizi hayal kırıklığına uğramış ve ezilmiş hissediyorsunuz. Bu durumda, tutsak kalmış bir duygu omuzlarınızdan birisine yerleşebilir. İşin aslı, herhangi bir duygu, vücudunuzun herhangi bir bölgesinde sıkışıp kalabilir.

Eğer dengesizliği fark etmezseniz, bu durum yıllarca sürebilir. Sonunda da hem fiziksel hem de zihinsel sağlık sorunlarına yol açabilir.

Tutsak Kalmış Duyguların İkili Doğası

Tutsak kalmış duygular, fiziksel ve zihinsel olmak üzere iki şekilde etkide bulunurlar. İlk önce zihinsel olarak nasıl etkilediklerini konuşalım. Aşırı şekilde sorumluluk hissedilmesine sebep olabilirler. Önce, tutsak kalmış duyguların belirli bir zihinsel etkiyle ortaya çıktığı gerçek bir olayı inceleyelim.

Marie ve Travması

Bu durumun en dramatik örneklerinden birisi, elli yaşlarında güzel ve iyi kalpli bir hastam olan Marie'de ortaya çıktı. Bana

gelmeden bir yıl önce, tek oğlu zalimce öldürülmüştü. Sizin de tahmin edeceğiniz gibi, oğlunun ölümü Marie'yi korkunç şekilde üzmüştü. Oğlunun katilinin yargılandığı mahkemenin sürekli olarak ertelenmesi, Marie'nin üzüntüsünü daha da artırmış ve bu olayı geride bırakmasını engellemişti.

Bana geldiğinde hayatla başa çıkmakta zorlanıyordu. Oğlu öldürüldükten sonra geçen bir yılda üzüntüsünde hiçbir azalma olmamıştı. Tutsak kalmış duygularını kontrol ettiğimizde, oğlunun ölümüne bağlı pek çok duygu bulduk ve onları serbest bıraktık. Oğlunu özlemesine ve her zaman yokluğunu hissedecek olmasına rağmen, Marie artık tanıdığım en dengeli ve en mutlu insanlardan birisi oldu.

Tutsak kalmış duyguları, olumsuz titreşimlerini devam ettirerek onu dengesizleştiriyorlardı. Bunlar ortadan kalkınca kaybıyla başa çıkabildi.

Sarah ve JFK Suikastı

Tedavi için bana gelen 71 yaşındaki Sarah'yı asla unutmayacağım. Bilinçaltına, kas testi yoluyla neye ihtiyacı olduğunu sormaya başladım. Üzüntü duygusunun tutsak kalmış olduğunu anladım.

Bilinciniz ne olduğunu tam olarak hatırlayamasa da, bilinçaltınız size olan her şeyi hatırlar. Tabii ki tutsak kalmış duygularınızın her ayrıntısını da bilir. Bir duygunun ne zaman tutsak kaldığını, tam olarak ne olduğunu ve daha fazlasını da bilir.

Sarah'nın bilinçaltına tutsak kalmış duygusunu sorduğumda, tam olarak ne zaman gerçekleştiğini belirlemeye ça-

lışıyordum. Üzüntü duygusunun 1963'te sıkıştığını ortaya çıkardım.

İçime doğmuş gibi: "Bu üzüntü John F. Kennedy'ye yapılan suikast ile mi ilgili?" diye sordum. Kas testi yoluyla vücudun bana verdiği cevap evetti. Bu noktaya ulaştığımız anda birden gözyaşlarına boğuldu. Ağlayarak şunları söyledi: "Oh, evet bu olay beni çok derinden etkiledi. Başkan Kennedy'nin oğlu Jr. John'un birkaç yıl önce o uçak kazasında ölümü, her şeyi bana yeniden hatırlattı. Günlerce ağlamaktan başka bir şey yapamadım."

1963 yılının Kasım ayında yaşanan bu olayı hatırlayabilecek yaştaysanız ne kadar şok edici ve üzücü olduğunu da hatırlayacaksınız. O gün Sarah'nın tüm varlığı üzüntüyle dolmuştu. Yaşadığı duygu çok yoğundu. Fiziksel vücudunun baş edemeyeceği kadar yoğundu ve sonuç olarak da sıkışıp kaldı.

Tutsak Kalmış Duygular, Duygusal Olarak Etkiler

Tutsak kalmış duygular, özel bir enerji titreşimi yayarlar. Aynı zamanda birtakım olaylar aracılığıyla zihnimizde birbirlerine bağlıdırlar. Sarah'nın durumunda, kendi frekansında titreşen üzüntü duygusu, Kennedy'nin ani ölümüyle özel olarak bağlanmıştı. John Kennedy trajik bir şekilde öldüğünde, bu olaydan duyduğu üzüntü, Sarah'nın tutsak kalmış duyguları nedeniyle daha da güçlenmişti. Bu duygu enerjisinin yerleşmiş olduğu bölüm, yaklaşık 40 yıl önce JFK'nin ölümünden duyduğu üzüntüyü içine gömmüştü.

John Kennedy Junior'ın ölüm haberini duyduğunda, Sarah'nın tüm vücudu hemen tutsak kalmış duygularının

frekansına geçti. Sonuç olarak Sarah, biraz ağlayıp bunu atlatmak yerine, günlerce ağlamış ve 1963 Kasım'ında hissettiği acı tüm gücüyle geri gelmişti. Aslında bu acı onu tamamen terk etmemişti, vücudunun o bölümü üzüntü duymayı hiç bırakmamıştı.

Tutsak kalmış duyguların yıllarca devam ettiğini ve bu duyguları abartılı bir şekilde tekrar yaşadığınızı gösteren mükemmel bir örnek.

Tutsak kalmış duygular serbest bırakılmadıklarında, hayatınızın bir anında o acıyı tekrar yaşayıp abartılı tepkiler verebilirsiniz. Tutsak kalmış duygulardan kolaylıkla kurtulabilecekken, onları tekrar tekrar yaşamanız gerçekten gereksizdir.

Hikâyenin Geri Kalanı

Sarah'nın üzüntü duygusunu serbest bırakmadan önce, neredeyse kırk yıldır içinde olan bu duygunun vücudunda nereye yerleştiğini sormaya karar verdim. Tüm bu yıllar boyunca vücudundaki hangi doku bu üzüntünün sancısını çekmişti? Bu dokuya ne etkisi olmuştu? Bilinçaltı zihni bu soruların tüm cevaplarını biliyor ve bunları bulup çıkartmak, soru sormak kadar basit. Cevap her ikimizi de çok şaşırtmıştı.

Kas testi bize bu tutsak kalmış duygusunun sol göğsüne yerleştiğini göstermişti.

Sarah ve ben bir müddet şaşkınlıkla birbirimize baktık. Dört yıl önce sol göğsü alınmış ve göğüs kanserini yenmişti.

Tutsak kalmış duygusu onun sol göğsüne yerleşmişti. Neden vücudunun başka bir bölümüne değil de sol göğsüne? Belki de ufak bir enfeksiyon, bir yaralanma ya da başka bir dengesizlik nedeniyle sol göğsü savunmasız kalmıştı.

Benim düşünceme göre, Sarah'nın başkan John F. Kennedy'ye duyduğu sevgiden dolayı bu duygu, kalbe yakın olan bu dokuya yerleşmişti.

Yerleşme nedeni ne olursa olsun, tutsak kalmış duygusu vücudunda yıllarca kalmıştı. Bu, dokuda düşük seviyede tahribata yol açmış, belki kanser olmasında da etkisi olmuştu. Belirtiler yeterince erken teşhis edilmemiş ve hayatını kurtarabilmek için sol göğsünün alınması gerekmişti, ama üzüntüsü kalmıştı. Vücudundan bu duyguyu serbest bırakmak, duygusal olarak iyileşmesine yardımcı oldu. Keşke bunu yıllar önce fark etmiş olsaydım. Belki bu kadar çok acı çekmesini ve hatta göğüs kanseri olmasını engelleyebilirdim.

Tutsak Kalmış Duyguların Fiziksel Etkileri

Tutsak kalmış duygularla sürekli karşı karşıya gelen dokular, sonunda bu duygulardan etkilenmeye başlar.

Bir mıknatısı tüplü bir televizyon ekranına ya da bilgisayar monitörüne yaklaştırırsanız, görüntünün bozulduğunu görürsünüz. Bunun nedeni, mıknatıstaki manyetik alanın, ekran içerisindeki elektronların normal akışını bozmasıdır. Eğer mıknatısı çok yakın tutarsanız ya da uzun süre yakınında bırakırsanız, kalıcı bozukluğa sebep olur. Tutsak kalmış duygular da vücudu aynı şekilde etkiler. Nihayetinde vücut da bir enerjidir, tutsak kalmış duygular da. Ancak tutsak kalmış duygular *olumsuz* enerjidir ve tıpkı mıknatısın televizyon

ekranındaki görüntüyü bozduğu gibi, tutsak kalmış duygular da vücut dokularını bozar. Vücut dokularının uzun süre yıpratıcı bir etkiye maruz kalmaları ise, acıya ve işlev bozukluğuna yol açar. Tutsak kalmış duyguları serbest bıraktığımızda hemen rahatlamamızın, arazların geçmesinin ve hatta bazı hastalıkların iyileşmesinin nedeni budur.

Bence bu, hastalıkların iyileştirilmesi ve ileri düzeydeki araştırmalar için derin bir içgörü sağlayan oldukça verimli bir alan.

Tutsak kalmış duyguların, vücut dokuları üzerinde şaşırtıcı etkileri olduğunu gördüm. Peki bu dokular tutsak kalmış duygularca sürekli olarak rahatsız edilirlerse ne olur? İlk belirti, saptanması son derece güç olan hafif işlev bozukluğu ve acıdır. Bir doku çok uzun süre tutsak kalmış duyguya maruz kalırsa *dönüşüme* (metaplazi) ya da değişime uğrayabilir. Diğer bir deyişle, bu dokularda bulunan hücreler, ilkel hücreye dönüşebilir. Bir sonraki adım ise habis tümör ya da kanserdir.

Kansere sebep olduğu düşünülen pek çok farklı şeyin yanında, bu hastalığın ortaya çıkmasında tutsak kalmış duyguların etkisi de olduğuna yürekten inanıyorum. Bu duyguların, hastalıkların hepsinin olmasa da pek çoğunun oluşmasında payları bulunur.

Tedavi ettiğim her kanser hastamın, kanserli dokusuna yerleşmiş bir tutsak duygusu olduğu ortaya çıktı.

O hasta dokunun, bu enerjileri cezbetmiş olması son derece olası, çünkü o doku son derece dengesizleşmiş bir durumda. Bu, hastalığın ilerleme aşamasında da olası bir durum ve bu nedenle bence tutsak kalmış duygular kanser hastalığının

altında yatan sebeplerden birisi ve bu duyguların bulunup serbest bırakılması da hayati bir öneme sahip. Çünkü, serbest bırakıldıklarında bir daha hiçbir hastalığa sebep olmazlar.

Rochelle'nin Akciğer Kanseri

Rochelle tedavi için geldiğinde, akciğerinde beyzbol topu büyüklüğünde kanserli bir yumru vardı ve kemoterapiye gidiyordu. Vücuduna, hasta dokusunda tutsak kalmış bir duygunun olup olmadığını sorduğumda, evet cevabı aldım.

Rochelle'nin tümöründeki tutsak kalmış duygu yıllar öncesine, genç kızlığına dayanıyordu. Rochelle bir Filipinliydi ve merkezi Filipinler'de bulunan bir şirket için çalışan Amerikalı bir denizciyle evliydi. Kocası altı ay, bazen daha fazla denizde olabiliyordu. Kocası, işi nedeniyle uzun süre evden uzak kalacağını evlenmeden önce söylemişti ve Rochelle bu durumu zihninde kabullenmişti, ancak tek başına çocuk büyütmek çok zordu. Kocasının yokluğundan etkilenmediğine inanıyordu ama, kırgınlık, hayal kırıklığı ve terk edilme duyguları vücudunda tutsak olup kalmıştı.

"Hayır, hayır" diye itiraz etti Rochelle. "Hiçbir zaman bu şekilde hissetmedim. Danny'nin gideceğini biliyordum ve bu durumdan etkilenmiyordum. İyiydim." Sırtında mıknatıs gezdirdikten sonra doğrulup başını sallayarak: "Biliyor musun? Bu, başıma gelen en komik şey," dedi. "Sanki omuzlarımdan büyük bir yük kalkmış gibi, kendimi çok daha hafif hissediyorum."

Ofisime gelmek için 90 dakika araba kullanması gerektiğinden Rochelle'i yalnızca üç kez gördüm, ancak bu süre, tü-

mör bölgesindeki tüm tutsak kalmış duyguları söküp atmam için yeterliydi. Beş hafta sonra iyi haberlerle ofisime yeniden geldi. Doktorlar röntgen çekmiş ve akciğerindeki tümörün tamamen geçtiğini söylemişti. Bu kanserin oluşmasında tutsak kalmış duyguların belirli bir katkısı olmuş olabilir mi? Bence bunun cevabı evet.

Tabii ki Rochelle kemoterapiye de gittiği için, tutsak kalmış duygularını serbest bırakarak bu tümörü iyileştirdiğimi kanıtlayamam. Ama onun göğsüne yerleşmiş olan tutsak duyguyu serbest bırakarak kemoterapinin daha etkili olmasını sağlamış ve bedenine, iyileşmek için ihtiyaç duyduğu üstünlüğü vermiş olabilirim. Umarım, bu gibi metotlarla tüm hastaların tedavi olduğu günü görebilecek kadar uzun yaşarım.

Jean'in Ağrıyan Yumurtalığı

Tutsak kalmış duygularda beni en çok şaşırtan şey, bunların fiziksel acıya sebep olma özellikleri. Bu durumu yaşadığım ilk olay oldukça dramatikti. Eşim Jean'ın karnının sol alt yanında aniden şiddetli ağrılar başlamıştı. Kas testi, ağrının sol yumurtalığından geldiğini ve sebebinin duygusal olduğunu gösteriyordu. Mümkün olduğunca hızlı bir şekilde, bu duruma yol açan duygu sorumluluğunu belirlemeye başladım. Yalnız bir tane değil, altı farklı duygu bulmam beni çok şaşırtmıştı. Sizin de daha sonra öğreneceğiniz gibi, her seferinde birisini serbest bıraktık. Bu durumda olduğu gibi, bazen bir alanda birden fazla duygu tutsak kalmış olabilir. Son duygu bir istisna idi, ancak diğer hepsi, Jean'e yakın olan kadınların başlarına gelen trajik veya üzücü bir olay sonucu oluşmuştu. Bu duyguların her birini belirleyerek serbest bıraktım.

Her bir tutsak kalmış duyguyu serbest bıraktığımda hemen ve fark edilebilir bir şekilde ağrısı azaldı. Beş tutsak duyguyu temizlediğimde, biraz önce yaşadığı ağrının artık çok azını yaşıyordu.

Vücudu, hâlâ bir tutsak duygusunun bulunduğunu gösteriyordu. Test, Jean anaokulundayken, değersizlik duygusunun tutsak kaldığını ortaya çıkardı.

Yıl, 1960 idi. Seçim yılıydı ve rekabet, Richard M. Nixon ile John F. Kennedy arasındaydı. Jean'in öğretmeni, bir kız ve bir erkek öğrenci seçileceğini ve yerel bir gazetenin muhabirlerinin gelip bu iki öğrenciyle yaklaşan başkanlık seçimi hakkında röportaj yapacaklarını duyurmuştu ve bu görüşme için Jean seçilmişti. Ona adaylar hakkında sorular sorulacağı, özellikle de eğer yaşı tutsaydı kime oy vereceğinin sorulacağı söylenmişti.

Röportaj günü yaklaştıkça heyecanı artıyordu. Röportajın yapılacağı odaya her çocuk için bir sandalye konulmuştu. Röportajı yapan, önce erkek öğrenciye soru sormaya başladı, bu arada fotoğraf çekildiği için sürekli flaş lambaları patlıyordu. Jean'in de fotoğraflarını çekmelerine rağmen ona hiç soru sormamışlardı. Fotoğraflar için nasıl poz vermesi gerektiğinin söylenilmesi dışında neredeyse tamamen göz ardı edilmişti. Röportaj sona ermişti. Jean sınıfına dönerken karmaşık duygular içerisindeydi. Yavaş yavaş kendisini önemsiz hissetmeye başlamıştı.

Kendini değersiz hissetmeye başlamıştı ve bu duygu o kadar güçlüydü ki, fiziksel vücudunda tutsak olup kalmıştı.

Duygular enerjidir ve bir duygunun özel titreşimi, onun niteliğini tam olarak belirler. Tutsak kalmış enerji her zaman,

karaya oturacak ya da fiziksel vücutta bir yerlere sıkışıp kalacak küçük enerji topları gibidir. Bu değersizlik duygusu, otuz yıl boyunca konaklayacağı yer olan Jean'in sol yumurtalığına yerleşmişti.

Bu tutsak kalmış son duyguyu da serbest bıraktığımızda, ağrısının geri kalanı da hemen geçti. Jean yerinden kalktı ve az önce yaşadığımız şeyin şaşkınlığıyla birbirimize bakakaldık. Jean'in o ağrısı bir daha tekrarlamadı. Eğer bu tutsak duyguları bulup serbest bırakmamış olsaydık, Jean'in sağlığı açısından bunun ne gibi sonuçları olurdu çok merak ediyorum.

Jack'in Tenisçi Dirseği

Tutsak kalmış duyguların fiziksel acıya yol açtığını gösteren başka bir örnek de Jack adındaki bir hastamın öyküsüdür. Tedavi için bana geldiğinde 42 yaşındaydı ve aylardır tenisçi dirseği ağrısı çekiyordu. Sağ kolundaki ağrı o kadar şiddetliydi ki, arabasını çalıştırmak için anahtarı çevirmek bile ona çok acı veriyordu. Onu geleneksel omurga masajı, kol-bacak düzeltme ve fizik tedavi ile tedavi etmeye başladım. Bir hafta geçmesine rağmen hiçbir iyileşme kaydedemememiz beni çok şaşırtmıştı. Tenisçi dirseği, normalde omurga masajı ile kolayca tedavi edilebilen bir hastalıktır.

Jack'te iyileşme olmaması beni hayal kırıklığına uğratmıştı. Bu olay tutsak duygular üzerine çalışmaya yeni başladığım yıllarda olduğu için duyguların böyle bir soruna yol açıp açmadığını bilinçaltına sormayı hiç düşünememiştim. Tutsak kalmış duyguların ne kadar güçlü olduklarını ve çok farklı arazlara yol açabileceklerini yeni yeni anlamaya başlıyordum.

Fiziksel acıya sebep olabilirlerdi ama, tenisçi dirseğinin, daha önceden de tedavi ettiğim gibi iltihaplı bir durum olduğunu da biliyordum. Geleneksel yaklaşımlarla sonuç alamadığımdan, Jack'in bilinçaltına, tutsak kalmış duyguların, tenisçi dirseğinin altında yatan sebep olup olmadığını sormaya karar verdim. Vücudu evet cevabını verdiğinde biraz şaşırmıştım.

Liseli Kızlar

Duygu Şifresi'ni kullanarak ilk duyguyu belirledik. Jack'in vücuduna göre, tutsak kalmış olan *aşağılık* duygusuydu. Lise yıllarındayken tutsak kalmıştı ve bunun sebebi o yıllarda hoşlandığı bir kızdı. Bu duyguyu serbest bıraktığımda kolunun hemen etkilendiğini fark eden Jack çok şaşırdı. Birden bire kolundaki ağrı belirgin bir şekilde azalmıştı. Serbest bırakılması gereken başka bir duygu daha olup olmadığını sordum. Vücudu yine evet cevabını verdi. Sonra da bu duygunun ne olduğunu, ne zaman tutsak kaldığını ve özellikle biriyle mi ilgili olduğunu sormaya başladım. Bu tutsak duygu da lise yıllarından kalmıştı ve bu sefer başka bir kızla yaşadığı pek de hoş olmayan bir ilişkiden kaynaklanıyordu. Bu, *sinirlilik* duygusuydu. Bunu da serbest bıraktığımızda Jack'in ağrısı çok daha azalmıştı. Toplam beş tutsak duyguyu serbest bırakana kadar bu işlemi uygulamaya devam ettik.

Hepsi de lise yıllarında yaşadığı duygulardan kaynaklanıyordu ve her duygu farklı bir kızla ilgiliydi. Tedavisi süresince yanında bulunan karısı son derece eğleniyor gibi görünüyordu.

Biz tutsak duyguları serbest bıraktıkça Jack'in kolundaki ağrı belirgin bir biçimde azalıyordu. Son duyguyu da serbest

bıraktığımızda ağrısı tamamen gitmişti. Kolunu bir bu tarafa, bir diğer tarafa döndürdü. Araba anahtarını çeviriyormuş gibi yaptı. Hiç ağrı yoktu.

Dirsek eklemindeki tüm hareketliliği tekrar kazanmıştı. Önceden dokunduğumda son derece ağrı hissederken, şimdi kol kaslarına parmağımla bastırdığımda bile hiç acı hissetmiyordu. Bu sonuca tanık olmak hepimizi çok şaşırtmıştı.

Jack, lise yıllarında tenis oynuyordu, ancak yıllardır eline raket almamıştı. Tutsak duygular, bir yaralanma ya da enfeksiyon geçirmiş ya da herhangi başka bir sebeple daha zayıf kalmış alanlara, yani stresin daha fazla olduğu bölgelere yerleşmeye eğilimlidir. Bu tutsak duyguların hepsi Jack'in kol dokularına yerleşmişti. Lise yıllarında Jack'in kolunun tekrar tekrar sakatlanmasının sebebinin bu olduğuna inanıyorum. Aynı zamanda Jack duygusal anlamda da stres yaşamış ve başarısız girişimlerinden dolayı tutsak kalmış duygular biriktirmişti. Unutmayın ki tutsak kalmış duygular her zaman vücudun en zayıf halkasına yerleşirler.

Hâlâ, orada bulunmasaydım ve bu olaya şahit olmasaydım buna inanmazdım, diye düşünüyorum.

Jack'in şiddetli ağrısı birkaç dakika içerisinde yok olup gitti.

Bir kez daha duyguların doğrudan şiddetli fiziksel acıya sebep olabildiğini görmek beni çok şaşırtmıştı. Dahası, bunu kendi gözlerimle görmüştüm. Duygu Şifresi'ni hastalarıma uygulamaya devam ettikçe, daha pek çok durumun tutsak kalmış duygulardan kaynaklandığını ve bu duyguların sağlık üzerinde ne kadar yıkıcı olabildiklerini görmek beni hayretler içinde bırakmıştı.

Tam bir iyileşme, tutsak kalmış duyguların tamamının serbest kalmasıyla gerçekleşir. Tutsak kalmış duyguları ortadan kaldırarak hangi ağrının, mutsuzluğun, kronik hastalığın tamamen önüne geçilebileceğini kim bilir? Tutsak kalmış duyguların bazılarının, hastalarımın vücudunda mümkün olabileceğini düşündüğüm süreden çok daha fazla kaldığını fark ettim. Onların, çok kolaylıkla kurtulabilecekleri bir şeyden ötürü yıllarca acı çektiklerini düşünmek beni çok üzmüştü.

Fobiler

Fobi; belirli bir aktivite, kişi, nesne ya da durumdan devamlı korkma, rahatsızlık duyma olarak tanımlanır. Tutsak kalmış duyguların, fobilerin belirli bir nedeni ve belki de tek nedeni olduklarını anladım. Bilinçaltı, bir fobinin altında yatan nedeni bilir ve her fobi kendisine sebep olan bir ya da daha fazla tutsak duygu içerir.

Uçak Resmi Fobisi

Genel anlamda her şeye karşı fobi geliştirmek son derece mümkün. Örneğin, bir keresinde tuhaf fobileri olan bir kadını tedavi etmiştim. Kadın ciddi bir kriz geçirmeden dergide ya da televizyonda gördüğü bir uçağa bakamıyordu. Başının üstünden bir jet geçse, kafasını yerden kaldıramıyordu. Uçağa baktığı anda kriz geçirmeye başlıyordu.

Bilinçaltına, fobisine sebep olan tutsak kalmış bir duygu olup olmadığını kas testiyle sordum. Cevap evetti. Testleri devam ettirerek neler olduğunu belirleyebildim.

Birkaç yıl önce, bir dergide kaza yapan yolcu jetiyle ilgili bir makale okuyormuş. Makalenin yanında jetin kaza yapmadan önce çekilmiş bir fotoğrafı varmış.

Makaleyi okuduktan sonra kötü bir duyguya kapılmış. Dehşete kapılmış olan yolcuları düşünmüş ve tutsak duygu geliştirmiş. Bu duyguyu serbest bırakınca fobisi hemen yok oldu. Artık hem resimlerdeki hem de gökyüzündeki uçaklara hiçbir sorun yaşamadan bakabiliyordu ve fobisi bir daha geri gelmedi.

Karabasanlar

Başka bir durum da, 42 yaşındaki Carol adında bir hastamın hayatı boyunca yaşadığı "Karabasanlar" olarak karşıma çıktı. Haftada en az üç gece korku çığlıkları atarak hem kocasını hem de çocuklarını uyandırıyordu. Karabasanlar kâbuslardan farklıdır. Rüya değildir. Uyurken, özel ve çok korkutucu bir duygu hissedilir.

Karabasanlar, hayatının büyük bir kısmında çok büyük bir sorun haline gelmişti. Korku veren rüya durumundan kaçmaya çalışırken kafatasını çatlatmış, hem köprücük kemiğini, hem de kaburgasını kırmıştı.

Bilinçaltı, "karabasanlara yol açan tutsak duygun var mı" sorumu onaylamıştı. Testi biraz daha devam ettirdiğimde, panik, terör ve korku duygusunun beş yaşındayken kâbus gördüğü sırada tutsak kaldığını ortaya çıkardım. Bu kâbusu yıllar önce görmüştü ama tutsak duyguları hâlâ devam ediyordu.

Tutsak kalmış duyguları serbest bırakmamızın bir sonucu olarak bir hafta içinde karabasanlar gitmiş, bir daha da tekrarlamamıştı.

Bunları Muhafaza Etmeye Gücünüz Yeter mi?

Yaşam kalitesi için tutsak duyguların serbest bırakılmasının hayati bir önemi olduğuna inanıyorum. Bunları serbest bırakmak, er geç ortaya çıkacak olan farklı sorunları önleyebilir. Neyse ki tutsak kalmış duyguları serbest bırakmanın fiziksel ve zihinsel arazları nasıl rahatlattığını anlamaya başlıyorsunuz.

Tutsak kalmış duyguları serbest bırakarak, dokularınızın görevlerini normal yapmalarını engelleyen istenmeyen olumsuz enerji bulutlarını uzaklaştırıyorsunuz ve bu da enerjinin yeniden akışını sağlayarak vücudunuzun kendi kendini iyileştirmesine yardımcı oluyor.

Zihniniz, hayatınızdaki ilerlemeyi engelleyen eski duyguların ağırlığı, acısı ve dramatik durumu olmazsa, çok daha doğal haline geri dönecektir.

Daha sonra, son zamanlarda yeniden keşfedilmiş olan, ama antik fizikçilerin insanın enerji alanı hakkında keşfettikleri şaşırtıcı sırları sizinle paylaşacağım.

II

ENERJETİK DÜNYA

Dünyaya gelişimiz bir uyku ve unutuştur,
Başka bir şey değil:
Bizimle yükselen ruhumuz, ömrümüzün yıldızı,
Batar bambaşka bir yerde,
Ve gelir çok uzaklardan:
Ne tam bir unutkanlık içinde,
Ne de tam bir çıplaklık,
Şanın sürüklenen bulutları, biz ise geliyor muyuz
Bizim evimiz olan Tanrı'dan?

WILLIAM WORDSWORTH

3

ANTİK ENERJİ ŞİFACILARININ GİZEMLERİ

1939 Yılı'nda, Semyon Kirlian denilen bir Rus elektrik teknisyeni, şu anda Kirlian olarak bilinen fotoğraf tekniğini keşfetti.[1] Kirlian tekniği canlıların etrafını çevreleyen enerji alanlarının fotoğraflarını çekmek için darbeli yüksek gerilim frekanslarını kullanır. Bu teknik aynı zamanda, gaz boşalmalı görüntüleme ya da GDV (*Gas Discharge Visualization*) olarak da adlandırılır.

Rus bilim insanları, son 65 yılda Kirlian fotoğrafçılığını kullanarak pek çok araştırma gerçekleştirmiş ve canlılar cansız nesnelerden daha fazla titreşimli enerji alanına sahip olmak üzere, her şeyin bir enerji alanının bulunduğunu keşfetmişlerdir.[2] Belki de en can alıcı Kirlian görüntüsü, yarısı kesilmiş olan bir yaprağın tamamını gösterendir.[3] Kirlian görüntüsünün, nesnelerin içsel-ruhsal doğasını ortaya çıkarması mümkün mü?



Kesik Yaprağın Kirlian Fotoğrafı

"İnsanların Enerji Alanı"nın var olduğu, çok uzun bir süredir şifacılık sanatının temel inançlarından birisi olmuştur. Hindular, tüm canlılara *evrensel enerji* veren ve hayata nüfuz eden çok önemli, canlandırıcı bir güce inanırlar ve bu inanış 5000 yıl öncesine dayanır. Çinliler, bu enerjiye çi diyorlar ve bir bireyin içindeki çi dengesizse, sağlığının da bozuk olduğunu fark etmişler.

Tarih boyunca 97 farklı kültür, insanda enerji alanı bulunduğu inancını taşıdı.

Tutsak kalmış duygular, bu enerji akışını engelleyip bozuyor. Duygu Şifresi de bu enerjiyi denge durumuna getirmek için kullanılan basit yöntemlerden birisi.

Ruh ve Tapınak

İnsanın enerji alanının, aslında her birimizin içinde var olan ruh olduğuna inanıyorum. İnanıyorum ki ruhlarınızı vücutlarınızdan çıkarıp yan yana koyabilseydiniz, benzerliği görüp şaşırırdınız.

Kayda geçmiş ölüme yakın deneyimler yaşayanların pek çoğu, ölüm durumunda sadece vücuttan bir müddet ayrı kalındığını söylüyor. Aşağıya bakıp uzanmış fiziksel vücutlarını görene kadar öldüklerini fark etmiyorlarmış bile. Bu gibi kişiler, deneyimleri sayesinde, aslında fiziksel vücut olmadıklarını anlıyorlar. Yani vücut daha çok, ruhun evi olan bir tapınak gibi.

Bu düşüncenin doğru olduğunu gösteren bir anımı asla unutmayacağım. İşimi yaparken genellikle zor ve kronik du-

rumdaki hastalarla görüşürdüm. Her tedavimden önce bana yol göstermesi için Tanrı'ya sessizce, kısa bir şekilde dua etmeyi adet edinmiştim; bilgimin yetersiz kaldığı pek çok durumda bana yardım ettiği için minnettarım.

Bir gün sessizce duamı ettikten sonra, masaya uzanmış olan hastama döndüm. O anda anlayışla ödüllendirildim. Kutsal bir tapınağın önünde durduğumu algıladım; vücut tapınağının. Büyük bir huşu ve derin bir saygıyla dolduğumu hissettim. Bu ilahi algı, o ana kadar hiç yaşamadığım kadar üst düzeyde bir anlayışla vücutla ilgili gerçeği ortaya seriyordu.

Bu manevi deneyimim, insanlara bakış açımı değiştirdi. İnsanoğluna her zaman saygı duymuş ve onları sevmişimdir ancak, şimdi anlıyorum ki var olduğumuz gerçeği, hayal edebileceğimizden çok daha derin ve kutsal. Bizler aslında yeryüzünde fiziksel birer deneyim yaşayan ruhani varlıklarız.

Düşünceleriniz Diğer İnsanları Nasıl Etkiler?

Düşünceleriniz sizin ruhani aklınızdan ortaya çıkar ve etrafınızdaki kişileri etkileyebilir. Düşünceleriniz enerjidir ve sınırsız bir şekilde vücudunuzdan yayılır.

Düşünce ve duygularınızın enerjisi, insanların ve hayatı biçimlendiren diğer şeylerin üzerinde hafif bir etki oluşturur. Enerjilerin hepsi devamlı ve birbirlerine bağlı olduğundan, biz fark etsek de etmesek de, sürekli olarak başkalarıyla iletişim halinde oluruz.

Linda adında bir bayan, kronik yorgunluk şikâyetiyle bana geldi. Hastalığı, işyerinde son derece olumsuz bir ka-

dınla odasını paylaşmaya başladıktan sonra ortaya çıkmıştı. Bu kadın sürekli olarak bir şeylerden şikâyet ediyordu. Linda, bu kadının olumsuz enerjisinin, hastalığını tetiklediğini düşünüyordu.

Düşünceler Koşuldur

Antik şifacılar, düşüncelerin gücü hakkında derin bir anlayışa sahiptiler. Seminerlerimde, uzak mesafelerden bile düşüncelerin, insanların zihinlerini ve bedenlerini nasıl etkilediğini göstermek için basit bir test kullanıyorum.

Odanın önünde sırtı seyircilere dönük olarak duracak bir gönüllü istiyorum. Gönüllünün test edilebilir olduğunu görmek için "sevgi" diyerek, uzanmış olan koluna nazikçe ama sıkıca bastırmak suretiyle temel bir kas testi uyguluyorum. Bu durumda kuvvetli bir kas tepkisi vermesi ve hiç sorun yaşamadan benim aşağıya doğru itişime direnç göstermesi gerekiyor. Daha sonra "nefret" diyerek tekrar kolunu aşağıya doğru bastırıyorum, tepkisi daha zayıf ve dirençsiz oluyor.

Gösteri için hazır olduğumuzdan emin olduktan sonra, gönüllüye gözlerini kapalı ve zihnini boş tutması gerektiğini söylüyorum. Ben de gösteriyi bozmamak için zihnimi mümkün olduğunca boşaltıyorum. Gönüllünün arkasından parmağımı yukarıya doğru kaldırıp seyirciye gösterdiğimde, seyirciler, "seni seviyorum", "sen harikasın" gibi olumlu düşünceler gönderiyorlar. Gönüllünün arkasından parmağımı aşağıya doğru çevirip gösterdiğimde ise seyirciler, "senden nefret ediyorum", "sen berbat birisin" gibi olumsuz düşünceler gönderiyorlar.

Parmağımı yukarıya doğru kaldırdığımda, seyirciler gönüllü kişiye olumlu düşünceler göndermeye başlarlar ve ben de o kişinin uzanmış kolunu aşağıya doğru iterim. Etkiyi yalnızca düşünce enerjisinin oluşturduğunu herkese gösterebilmek için gösteri sırasında sessiz kalırım. Hiç istisnasız, gönüllü kişinin kolu hep güçlü durur.

Daha sonra parmağımla aşağıyı gösteririm ve seyirci de gönüllü kişiye olumsuz düşünceler göndermeye başlar. Tekrar kolunu aşağıya doğru iterim, ancak bu sefer güçlü bir şekilde direnmek yerine güçsüz kalır. Unutmayınız ki gönüllü, benim seyircilere hangi işareti verdiğimin farkında değildir. Çünkü hem sırtı seyircilere dönüktür, hem de benim seyircilerle olan iletişimim sözel değildir, seyircilere, gözleri kapalı olan gönüllünün arkasından işaret ederim.

Öğretme amacıyla düzenlediğim seminerlerde, bu basit test, her zaman güvenilir sonuçlar vermiştir. Bu testin işe yaramasının nedeni, hem bizim hem de düşüncelerimizin aslında enerji olmasıdır. Başkalarından gelen enerjiler sizin enerjinizden geçtiğinde olumlu ya da olumsuz, her zaman bir etkileşim olur. Bu durumda, seyircilerden gelen olumsuz düşünceler, gönüllü kişiyi bariz bir şekilde zayıflatıyor. Olumlu düşüncelerse güçlendiriyor. Bu şaşırtıcı olduğu kadar da basit olan testin biraz daha derin imaları var.

Tabii ki kendi düşünceleriniz kendi enerji alanınız üzerinde en güçlü ve en hızlı etkiye sahiptir. Düşüncelerinizi olumludan olumsuza çevirmeniz, enerji titreşiminizi hemen olumludan olumsuza döndürecektir. Bu da kaçınılmaz olarak olumsuz sonuçlar ortaya çıkaracaktır ki, bunun en belirgin görünümü ortaya çıkan vücut güçsüzlüğüdür. Olumsuz düşüncelerin organlarınızı ve dokularınızı nasıl güçsüzleştirdiğini ve bu durumun devam etmesi halinde sağlığınız için ne kadar tehlikeli olduğunu hayal edebilirsiniz.

Kendi düşünceleriniz olmasa da bilinçaltınız, size zarar veren olumsuz duyguların farkındadır. Siz, yüz mimikleri, vücut dili ya da sözel iletişim gibi bir kanıt göremezseniz, bilinciniz genellikle olumsuz düşünceleri belirlemekte çok yavaş kalır. Bu "kanıt", çocukluğunuzdan beri size aramanız öğretilen şeydir.

Bence hepimiz bir şekilde duyarsızlaştık, bu nedenle pek çoğumuz, enerjiyi göremediğimiz için bilinçli olarak belirleyemiyoruz.

Doğduğumuz günden beri dünyanın nasıl olması gerektiği söylemlerinin bombardımanına uğruyoruz.

Bakış açıları, fikirler, önyargılar, gelenekler, teoriler, gerçekler ve doktrinlerle besleniyoruz. Öğrendiklerimizin doğru olduklarını umut ediyoruz. Doğa, fen ve dünya tarihi hakkında "gerçekleri" öğrenmek için okula gidiyoruz. Yetişkinliğe eriştiğimizde dünya hakkındaki fikirlerimiz yerleşmiş oluyor.

Yeni bir bilgiyle karşılaştığımız zaman, daha önce öğrendiklerimizle bu yeni bilgi uyuşmazsa, bunu anlayıp kabul etmemizin yavaş olması zihnimiz açısından son derece doğaldır. Bu yeni bilgi şayet düşüncelerimizde değişiklik yapmamızı gerektiriyorsa, bu bilgiyi kabullenmemiz biraz zor olabilir, özellikle de daha önce öğrendiklerimizin tam aksini savunuyorsa.

Şeylerin Doğası

Birçoğumuz, etrafımızda olan her şeyin farklı görünmesini, farklı tatları olmasını, farklı kokmasını ve farklı hissedilmesi-

ni sağlayanın, farklı seviyelerde titreşen enerji olduğunu hiç öğrenmeyiz. "Lego"ya benzer bir evrende yaşıyoruz. Bu durumda da bir mağaranın içinde yaşıyorsunuz (ya da çocuklarla hiç zaman geçirmemişsiniz). Legolar farklı renk, biçim ve boyutlardaki küçük plastik bloklardır. Lego eğlence parkında bulunan herkes, bu küçük plastik blokların filden gökdelene kadar her şeyi inşa etmek için kullanılabileceğini bilir.

Bizim evrenimiz de atomaltı parçacıklar olarak adlandırılan küçük bloklardan oluşur. Bunlar aslında tam olarak parçacık değillerdir, bunları, titreşen enerjinin son derece küçük birimleri olarak düşünebilirsiniz. Eğer bu enerjileri yeterli miktarda bir araya getirebilirseniz, atom elde edersiniz. Tıpkı Legolar gibi, bu küçük enerjilerin farklı düzenlemeleri, hidrojen, karbon, titanyum gibi farklı elementlerin atomlarını üretecektir. Yine tıpkı Legolar gibi, farklı atomlar da protein, yağ, karbonhidrat... olarak adlandırdığımız molekülleri oluşturmak için dizilebilirler. Bitki, hayvan, mineral, gaz, katı ya da sıvı etrafımızda gördüğümüz ve gerçekte var olan her şey, bu küçük bloklardan oluşur ve bu bloklar da enerjiden meydana gelirler.

Gizemli Kuantum Dünyası

Atomaltı parçacıklar, aslında parçacık değildir; "anlatılması oldukça zor" şeylerin miktarıdır ya da "kuantum"dur. Kuantum fiziği ya da bu küçük enerji birimlerinin bilimi, Albert Einstein ve onun çağdaşları ile başladı. Bu zeki bilim insanları, bu enerjilerin doğası hakkında daha fazla bilgi edinebilmek için deneyler tasarladılar. Kuantum araştırmalarının en şaşırtıcı yönlerinden birisi, bu enerjilerin, gözlemlediğimiz

özelliğe bağlı olarak farklı şekilde davrandıklarını ortaya çıkardı. Çoğu fizikçi, bu gizemli davranışların tek açıklamasının, atom içerisindeki enerjilerin kendi *akılları* olduğuna inanıyor.[4]

Ünlü bir deneyde bilim insanları, bir atomun iki parçacığını (ya da enerjisini), neredeyse ışık hızında, farklı yönlere gönderdiler. Farklı yönlere doğru belirli bir mesafe kat ettikten sonra, bu parçacıklardan birisi, güçlü bir manyetik alana girerek yönünü değiştirdi. Aynı anda zıt yöne giden diğer parçacık da aynı açıyla yönünü değiştirdi. Aralarındaki mesafe fazla olsa da, bu iki parçacık hâlâ gizemli bir şekilde birbirlerine bağlıydı ve birisine yapılan bir müdahale diğerini de etkilemişti. Sizce bu nasıl olabilir? Birbirlerinden bu kadar uzaklarsa, nasıl olur da bu iki küçük enerji hemen iletişim kurabilirler?[5]

Bunu tam olarak kimse bilmiyor, en azından şimdilik. Ancak kuantum fiziği konusunda yapılan deneyler, her defasında bu sonucu doğruluyor. Bir parçacıkta değişiklik yapmak, ne kadar uzakta olursa olsun diğer parçada da aynı oranda ve anında değişikliğe sebep oluyor. Mesafenin, enerji bağlarına engel olmadığı açıkça görülüyor. Unutmayın, her şey, başka her şeyle bağlantılıdır.[6]

Kamikazeleri Hatırlayın

Ancak anlaşılamayan bu olgu, tek bir atomaltı parçacığın davranışıyla sınırlı değil. Bu tuhaf bağlantı, insan vücudunun hücrelerinde de bulunuyor.

İyi bilinen bir deneyde, insan deneklerden beyaz kan hücreleri alınıp bakteri üretme tabağına konuluyor. Beyaz kan

hücreleri, yabancı bakteri, toksin ve diğer istilacıları bulup yok etmekten sorumludur. Bu denekler, vücutlarındaki elektriksel aktivitelerin ölçülebilmesi için elektrotlara bağlanıyor. Beyaz kan hücreleri de yine elektriksel aktivitelerinin ölçülebilmesi için oldukça hassas bir cihaza yerleştiriliyor. Hem hastadan hem de hastanın beyaz kan hücrelerinden elektriksel aktivite olarak tamamen aynı ölçüm alınıyor.

Araştırmaya katılan deneklerden birisi, İkinci Dünya Savaşı sırasında, Pasifik'te bulunan bir uçak gemisinde askerlik yapmış. Hizmeti sırasında Japon Kamikaze intihar pilotları saldırıya geçmiş. Bu adam çok fazla korkmuş ve birkaç kere, kesinlikle öleceğini düşünmüş.

Elektrotlara bağlandıktan sonra, bu adama savaş sırasında uçak gemisine doğru saldırıya geçen kamikaze pilotlarının görüntüleri gösteriliyor. Bu olay çok uzun süre önce olmuş olsa da vücudu unutmamış. Hissettiği ani endişe, vücuduna bağlı elektrotların göstergelerinden okunuyor.

Bu durum şaşırtıcı değil. Ancak odanın diğer tarafındaki deney kabında bulunan beyaz kan hücrelerinin de aynı tepkiyi vermesi araştırmacıları çok şaşırtıyor. Her iki gösterge de tamamen aynıydı. Deney kabındaki hücrelerin elektrik akımları, vücuttaki elektrik akımları gibi ani bir değişiklik göstermişti. Projeksiyon kapatılınca, hem adamda, hem de deney kabında bulunan hücrelerin elektrik aktivitesi normale döndü.

Bilim insanları, bu duruma inanamadı. Testi birkaç defa daha tekrarladılar ve her seferinde benzer sonuçlar elde ettiler. Ne olacağını görmek için hasta ile deney kabının arasındaki mesafe artırılarak test tekrar yapıldı. Sonra da canlı kan hücreleri bulunan deney kabı, birkaç km uzaklıktaki başka bir laboratuvara götürüldü ve test tekrarlandı.

Hem odadaki adamın, hem de birkaç km uzakta bulunan deney kabındaki kan hücrelerinin elektriksel aktiviteleri, kesin zamanları kaydedilerek tekrar tekrar test edildi. Adama kamikaze görüntüleri gösteriliyor, sonra da görüntü kaldırılarak rahatlaması sağlanıyordu. Sonra tekrar Kamikaze gösterilip tekrar rahatlatılıyordu. Adamın elektriksel aktivite göstergesiyle birkaç km uzakta bulunan deney kabındaki kan hücrelerinin aktivite göstergesi, her seferinde uyuşuyordu.

Bu testin sonuçları, bilim insanlarının bildiği her şeye tersti. Birisine, film izlerken hüzünlendiğinde, kilometrelerce ötedeki kendisinden alınmış olan kan hücrelerinin de hüzünleneceğini söylerseniz muhtemelen size gülecektir. Bu durum kulağa imkânsızmış gibi geliyor ama, gerçekten oluyor.[7]

Akıllı Evren

Bundan çok daha şaşırtıcı şeyler de oldu. Hepsi de kesinlikle doğaüstü gibi görünüyorlar, çünkü bildiklerimize tamamen ters olgular. Aslında enerjinin gizemli doğasını, nasıl işlediğini ve nasıl denetim altına alındığını daha yeni anlamaya başladık.

Bence evrenin en büyük sırlarından birisi artık açığa çıkmaya başlıyor.

Bu büyük sır, enerjinin ya da atomaltı parçacıkların akıllı doğasının keşfiyle ilgili.

Bir anlığına, kuantum fizikçilerinin söylediklerinin doğru olduğunu hayal edin. Yaşadığımız evrenin tamamen enerjiden meydana geldiğini ve bu enerji parçacıklarının akıllı olduklarını hayal edin.

Bunu bir düşünün. Şu anda üzerinde oturduğunuz sandalye aslında bir enerji. Ve akıllı. Sandalyeniz "düşünemez" ancak yaşantınızın olduğu gibi olmasına yardım eden, onun tek parça halinde durmasını sağlamak için ne gerekiyorsa yapan sayısız küçük enerjinin bileşimidir.

Yirminci Yüzyıl'ın en büyük dehalarından birisi olan ve kuantum teorisinin babası olarak bilinen Max Planck, fizik alanında Nobel Ödülü aldığı zaman şunları söyledi:

> Tüm hayatını maddenin keşfine adamış bir fizikçi olarak, atom üzerine yaptığım araştırmaların sonucunda size şunu söyleyebilirim: Aslında madde diye bir şey yok! Madde denilen şeylerin hepsi, atomaltı parçacıkları titreştirerek küçücük güneş sistemleri şeklinde bir arada tutan bir güç tarafından oluşturuluyorlar ve hepsi o güçten ibaret. Bu gücün ardında bilinçli ve akıllı bir ruhun olduğunu varsaymak zorundayız. İşte bu ruh tüm maddelerin temelidir.

Niyetin Önemi

Niyetiniz, enerjinin başka bir biçimidir. Bunu, düşünce enerjisinin yönlendirilmiş bir biçimi olarak da tanımlayabiliriz.

Çünkü enerji akıllıdır. Niyetinize *uyma* ve *işbirliği* yapma yeteneği gerçekten vardır.

Antik şifacılar, evrenin akıllı enerjiden oluştuğunu, tamamen bu enerjiyle dolu olduğunu ve niyetlere cevap verebildiğini söylemişlerdir.

İsa, körleri ve sakatları iyileştirdiği ve hatta ölüleri diriltiği için, hâlâ tüm zamanların en büyük şifacısı olarak bilinir. İlk mucizesi hasta iyileştirmek olmasa da, akıllı enerji düşüncesini çarpıcı bir biçimde gösteriyor.

İsa, havarileriyle bir düğüne katılmış. Ev sahibinin şarabı bitmiş, ki bu durum o günlerde pek de hoş karşılanmıyormuş. İsa, hizmetçilere tüm küpleri su ile doldurmaları emrini vermiş ve sonra da herkesin gözü önünde suyu şaraba çevirmiş. İsa'nın suya şaraba dönüşmesini söylediğine ve suyun da onun sözünü dinlediğinde inanıyorum. Suyun, akıllı olduğu için İsa'nın emrine uyup bu durumu gerçekleştirdiğine inanıyorum.

Suda Yürümek Gibi mi?

İncil'de geçen başka bir örnekte Havari Petros yer alıyor. İsa, öğrencilerine kayığa binip karşı kıyıya geçmelerini buyurduktan sonra dua etmek için tek başına dağa çıkar. O sırada kıyıdan bir hayli uzaklaşmış olan kayığın dalgalarla boğuştuğunu görür. Suyun üzerinde yürüyerek kayığa yaklaşmaya başlar. Havariler, denizin üzerinde kendilerine doğru yürüyerek gelen birisini görünce dehşete düşerler ve bunun bir hayalet olduğunu sanırlar. Ustaları olduğunu anlayınca Petros ona seslenir: "Efendim, sen isen buyruk ver de suyun üstünden sana geleyim" İsa da: "Gel" der. Petros gemiden iner ve suyun üzerinden İsa'ya doğru yürümeye başlar. Ancak etrafına bakıp ne kadar doğaüstü bir şey yaptığını ve fırtınanın ne kadar kötü olduğunu fark edince korkmaya ve ardından da batmaya başlar. "Efendim, kurtarın beni" diyerek bağırır.

İsa ona ulaşır ve kurtardıktan sonra: "Ey imanı kıt adam, neden kuşkuya düştün?" der.

Petros, suyun üzerinde yürüyebileceğine inanır ve imanla yola çıkar. İnancı ve niyeti o kadar güçlüdür ki gerçekten suyun üzerinde yürüyebilir. Suyun aklı, sadece onun inancına cevap vermişti ve doğanın normal durumu onun niyetini desteklemek için hemen değişmişti. Petros korkmaya başladığı anda suyun üzerinde yürüyebileceğine olan inancı azalmaya başladı. İnancı azaldığı için de niyeti ortadan kayboldu ve batmaya başladı, çünkü evren onun zihninin yeni durumuna cevap vermek zorundaydı.

Gördüğünüz gibi Petros batmaya başladı, çünkü kuşkulanmış ve korkmaya başlamıştı. Kuşku ve korku, inancın karşısındadır ve bunlar birlikte var olamazlar.

Evren, kendinize olan inançlarınızı da destekler. Eğer başarılı olamayacağınızı düşünürseniz, bu inancınızı destekler ve başarılı olamazsınız.

Diğer taraftan, başarabileceğinizi düşünürseniz, evren bu kez bu inancınızı destekleyecek ve sizi güçlendirecektir.

Havada Yürümek

Babamın ölümünden yaklaşık iki ay sonra, çok tuhaf bir rüya gördüm. Beni çok derinden etkileyen bu rüyanın Tanrı'dan gelen bir mesaj olduğunu düşündüm. Rüyamda bir üniversitenin ya da bir kolejin koridorunda yürüyordum. Koridor, kendi işleriyle meşgul olan insanlarla doluydu. Her yanımda insanlar vardı. O sırada çok tuhaf bir şey oldu. Yerden biraz

yükselmiş, havada yürümeye başlamıştım. Bu, kesinlikle inanılmazdı. Yüksekliğimin değişip değişmeyeceğini görmek için bir yavaş bir hızlı yürümeye çalışıyordum. Değişmedi, havada yürüyordum ve bu duygu anlatılamazdı.

Herkes kendi işiyle meşgul olduğundan, kimse fark etmiş gibi görünmüyordu. Bu yükseklikten yürüyebiliyorsam daha yüksekten de yürüyebilirim diye düşündüm. Bu, düşündüğüm anda gerçekleşti. Biraz daha yukarıdan yürüyordum. Arkama dönüp baktığımda, beni izleyen küçük bir çocuk grubu gördüm. Neler olduğunu kimse fark etmese de onlar da tıpkı benim gibi havada yürüyordu.

Yürümeye devam ederken, istediğim zaman daha da yükselebileceğimi fark ettim. Çok geçmeden başım neredeyse tavana değiyordu.

O anda herkesin, yaptığı işi bırakıp bana baktığını fark ettim. "Bunu nasıl yapıyorsun? Bu yaptığının gerçek olması mümkün mü?" der gibi bakıyorlardı.

Onlara verdiğim cevap, Tanrı'dan bana gelen mesajdı ve şimdi de bu mesaj Tanrı'dan size geliyor.

Onlara şöyle dedim: "Çok kolay! Tek yapmanız gereken bunu yapabileceğinize *inanmanız* ve *yapabildiğiniz* için Tanrı'ya minnettar olmanız."

Sonra koridordan daha ileriye baktığımda dışarıya doğru açılmış büyük sınıf kapıları gördüm. Dışarıda, çok güzel yemyeşil tepeler, kampüs binaları ve açık bir gökyüzü vardı. Bu kapılardan geçtiğimde de uçabileceğim diye düşündüm.

Tam o anda uyandım ve bu rüyanın ne anlama geldiğini net bir şekilde anladım. Tanrı'ya, yapabildiğim şeyler için minnet duyduğum sürece, yapabileceğime inandığım her şeyi yapmamın mümkün olduğu anlamına geliyordu. Çocuklar, yaşam boyunca öğrendiklerimizin sınırlamaları olmayan,

basit ve saf inancı sembolize ediyordu. Kapıların iki anlamı vardı. Ölümlü hayatta koyduğumuz sınırları ve ölümü simgeliyorlardı. Mesajın bir kısmı, babamın bu kapıların ötesinde olduğu ve dünyaya ait hiçbir kısıtlama olmadan uçabilme yeteneğine sahip bulunduğuydu.

Bu rüyayı bir matematik denklemiyle ifade edecek olsaydık şöyle olurdu:

Yapabileceğinize inancınız
+ bunu yapabildiğiniz için Tanrı'ya duyduğunuz minnet
= elde etmek istediğiniz sonuç

Yapabileceğimize inanmasaydık, başlamaya cüret edebilir miydik? Hayır. İnanç, yapacağımız her şeyin temelidir ve ilk adım için mutlaka gereklidir.

Minnet duyma da bu denklemin önemli bir parçası. Diğer bir deyişle, yapabildiğimiz şeyler için Tanrı'ya minnet duymamız önemli, çünkü sahip olduğumuz her şeyi ve önümüze çıkan her fırsatı ona borçluyuz. Ulaşmak istediğiniz bir hedefinizin olduğunu var sayalım, bu hedefe ulaşmış olsaydınız ne kadar mutlu olurdunuz bir hayal edin; eğer bunu hissedip gerçekleşmesini bekliyorsanız, gerçekleşecektir.

Sahip olduğunuz şeyler için Tanrı'ya minnet duymayı öğrenirken, imanınız ile inancınız artacak ve sizi, her şeyin aktığı güç kaynağına yakınlaştıracaktır.

Yakında kendinizi, bir zamanlar yalnızca hayal ettiğiniz her şeyi yapabiliyor olarak bulacaksınız.

Kalbiniz minnetle dolduğunda korku ve şüphe duymanız mümkün mü? Hiç sanmıyorum. Bir şifacı olmak için şüphe

duymamalı, korkularınızı geride bırakmalısınız. Kalbiniz, sevgi ve minnetle dolu olmalı.

Duygu Şifresi'ni deneyin; bu kolay. Tüm yapmanız gereken inanmak ve minnet duymak ve bunu yapabilecek duruma geleceksiniz. Bunu çok içten söylüyorum.

Sudan Gelen Mesajlar

Japon bilim adamı Masaru Emoto, etrafımızdaki enerji dünyasını anlayabilmemize harika bir katkıda bulundu. *Sudaki Gizli Mesajlar* adlı kitabı, Emoto'nun suyun kristal yapısıyla ilgili araştırmasını ayrıntılarıyla anlatıyor. Emoto ve meslektaşları, su damlalarının, farklı türde müzik çalınarak donduruldukları anda, oldukça farklı kristal biçimleri ya da "kar tanesi" oluşturduklarını fark ettiler. Örneğin, Mozart senfonisi kristallerde güzel bir biçim oluştururken, dokunaklı bir rock müziği dinletilen su damlacıklarının kristallerinde bozulmalar meydana gelmişti.

Daha fazla araştırma gösterdi ki, üzerine farklı kelimeler ya da cümleler yazılan kâğıtlar suyun içinde bir gece bekletildiklerinde, üzerlerinde bulunan yazıların niteliğine göre sularda farklı kristaller oluşuyordu.

"Senden nefret ediyorum" cümlesi asimetrik ve bozulmuş kristaller meydana getirirken "seni seviyorum" cümlesi her zaman simetrik, iyi biçimli ve güzel buz kristalleri oluşturuyor.

En güzel kristal biçimleri tüm gece boyunca "Aşk ve Minnet" ifadesine maruz kalan suda meydana geldi.[8]

Unutmayın ki, vücudunuzun %70'i sudur. Olumsuz yerine olumlu düşüncelere sahip olmanın ne kadar önemli olduğunu görebiliyor musunuz? Sürekli aşk ve minnet düşüncesiyle dolu olsaydınız, yaşamınızın nasıl olurdu bir düşünün. İnsanların size ne kadar yakın olacaklarını bir düşünün. Hayatınızın nasıl olabileceğini bir düşünün. Bunun, gerçekten isteyeceğimiz bir hayat biçimi olacağına inanıyorum.

Ölüp, geçici bir süre "diğer tarafa" geçmiş olan insanların yazdıklarının pek çoğunu okudum. Ölüme yakın deneyimlerinde bu insanlara, dünyada ne tür bir araba kullandıklarının ya da banka hesaplarının ne kadar kabarık olduğunun hiç sorulmadığını fark ettim. Bunun yerine genellikle: "Sevdiklerini ne kadar sevdin?" ve "Dünyada ne kadar bilgi edindin" diye soruluyor.

Hayat, eğlenmekle ilgilidir. Sevgi alıp verme yeteneğimizi geliştirmekle ve edinebildiğimiz kadar bilgi edinmekle ilgilidir. Aynı zamanda başkalarına hizmet vermekle, sahip olduğumuz her şey için minnet duymakla ve istediğimiz hayatı oluşturmayı öğrenmekle ilgilidir.

Tutsak kalmış duygular, bu eğlenceyi yaşamamızı zorlaştırır ve hem fiziksel hem de duygusal olarak zarar görmemize sebep olur.

İnsanın Enerji Alanı

Önceleri bilimsel düşünce, insanın enerji alanı gibi bir şey olduğunu reddediyordu. Oysa şimdi bilim insanları fikirlerini tamamen değiştirdi. Şu anda bir enerji alanının var olduğunu kesinlikle biliyorlar. Teknolojinin gelişmesiyle bunu test edebiliyorlar ve kesinliğini ortaya çıkarabiliyorlar. Örneğin,

SQUID manyetometresi denilen bir cihaz, insanların fizyolojik ve biyokimyasal aktivitelerinin ortaya çıkardığı küçücük manyetik alanları belirleyebiliyor.

Bilim insanları, bu cihazı kullanarak, vücutta bulunan tüm organ ve dokuların özel manyetik titreşimler oluşturduğunu öğrendi. Bunlara biomanyetik alanlar diyorlar. Bu, oldukça yeni bir bilgi, henüz çok yaygın değil.[9]

Tüm tıp doktorları bunun farkında olmasa da, vücudun etrafında bulunan biomanyetik alanın, hastanın sağlık durumuyla ilgili EEG, EKG gibi geleneksel elektrikli ölçümlerden daha doğru sonuçlar verdiği belirlenmiştir.

Kalbin elekromanyetik alanı o kadar güçlü ki, vücudun bir metre uzağından bile doğru bir EKG okunabildiği artık biliniyor.

Vücudun herhangi bir noktasından ve elektromanyetik alanın herhangi bir yerinden bu sonuç alınabilir. Çünkü bu alan üç boyutlu bilgiyi ya da holografik yolu içerir.[10]

Günümüz doktorları, hocalarının kendilerine öğrettiklerini, hocaları da kendi hocalarından öğrendiklerini bilir. Batı tıbbı ampiriktir. Gözleme dayanır. Eğer bir şey gözlemlenemezse, doğrulanamaz. Doğrulanamazsa da, doğru değildir.

Bazı olumsuzlukları olsa da batı tıp modelini takip eden doktorlar, genellikle tarihin en parlak tıbbi gelişmelerini başarmışlardır. Önemli testler geliştirmekte ve cerrahi ameliyatlarda çok başarılılar. Bu modelin çok değerli yanları var ama olumsuz yanları da var.

1940'larda Yale'de mükemmel bir tıp araştırmacısı olan Dr. Harold Saxon Burr, fiziksel arazlar ortaya çıkmadan çok

uzun bir süre önce, enerji alanında patolojik bulgulara ulaşılabileceğini ileri sürdü. Kendi başına bunu yapabilecek bilgiye sahip olmasa da Burr, enerji alanlarının ayarlanıp işlenmesiyle hastalıkların önüne geçilebileceğini ileri sürdü.[11] Meslektaşları Burr'ün fikrinin erişilmesi güç olduğunu söylediler. Belki de bunun nedeni, kendilerine bunun mümkün olabileceği öğretilmediği içindir.

Enerji alanının önemi, geleneksel Batı tıp uygulamalarında hâlâ dikkate alınmıyor. Bu nedenle hastalar genellikle, hastalıklarının altında yatan nedenlere yeterince dikkat edilmemesinden ötürü gereksiz yere acı çekiyor.

Ancak son dönemlerde, pek çok geleneksel olmayan iyileştirme uygulaması, alay edilmek yerine saygı görmeye başladı. Bu, kısmen teknolojinin gelişmesinden ve bilim insanlarının daha doğru testler yapmasından, kısmen de alternatif iyileştirme metotlarının gerçekten işe yaramasından dolayıdır.

Şu anda normal bilim bile, binlerce yıl boyunca antik Çin doktorlarının kullandığı enerji meridyenlerinin varlığını kabullenmeye başladı. Tıp topluluklarınca tam olarak anlaşılmamış olsa bile, özellikle akupunkturun enerjetik iyileştirici gücü tanınıyor. Aynı zamanda, bazı doktorlar ve hastalarca yüz yıldan fazla bir süredir bilinen sinir rahatsızlıklarının ortadan kaldırılması için kullanılan kiropraktik tedavinin önemli yararları olduğu klinik deneylerle kanıtlandı.

İnsan vücudunun bir enerji, titreşim, duygu ve ruhani varlık olduğunu kanıtlayacak bolca delil mevcut. Eski mekanik yaklaşım, evrenin ve enerjinin doğasıyla ve her şeyin diğer her şeyle sürekli olarak iletişim halinde olması ile ilgili öğrendiklerimizi çok sınırlı ve basit bir şekilde kanıtlıyor. Simon Mitchell'in *Kanser Olmayın* adlı kitabında belirttiği gibi:

> Çoğunlukla ilaç ve ameliyatla sınırlı kalan ve mantığa aşırı bağlı olan tıp felsefesi aslında kusurludur. Mantık eylemleri, her zaman analize, yani bir bütünü parçalarına ayırmaya ve her birini ayrı ayrı incelemeye dayanır. İndirgemeci yaklaşımlar, her şeyin bağlantısallığını ve ilişkiliğini görmekte başarısız olur. Sonuç olarak da bu felsefe bize, hastalığın kendisi kadar yıkıcı ve tehlikeli olan tedaviler sunar.

Şu anda tıp tarihi bir dönüm noktasında. Kuantum fiziğinin keşfiyle ve her şeyin birbirine bağlı enerji olduğunu kanıtlayan moleküler biyoloji ile yeni bir kapı açıldı.

Bilimsel araştırmalar tekrar tekrar, enerjiden meydana geldiğimizi ve evrenin işleyişinde akıllı güçlerin bulunduğunu kanıtlıyor.

İnsanın enerji alanı hakkında bildiklerimizin sınırlarını zorlayan araştırmalar devam ediyor. İnsan düşüncesinin enerji temelinin çok daha net bir şekilde anlaşılır bir duruma geleceğinden ve tutsak kalmış duyguların verdiği zararların tıpta kabul göreceğinden eminim.

Teknoloji gelişmeye devam edecek, bilim insanları ve doktorlar, vücudun dengeli bir durumda tutulmasının ne kadar önemli olduğunu kaçınılmaz bir şekilde fark edecek. Alternatif tıp doktorlarının zaten kullandıkları manyetik ve enerjetik iyileştirici teknikler, en iyi, en mükemmel ve en mülayim iyileştirme yöntemleri oldukları kanıtlanarak, geleneksel tıbbın içine dahil edilecek. İnsanın enerji alanı üzerine araştırılarak öğrenilecek çok şey var ve bunu yapacak olan da bizleriz. Unutmayın ki kısa bir süre önce bilim insanları sağlığımızın buna bağlı olduğu düşüncesi şöyle dursun, insan vücudunun enerjiden meydana geldiği düşüncesini bile tanımıyorlardı.

Tüm iyileştirme metotları geçerlidir ve yerlerini almışlardır. Gelecekte, insanoğlunun iyiliği için, olası en iyi yaklaşımların birleştirileceği bir dünya görüyorum.

Hızlı İyileşmeler

Doktorluk yaptığım yıllarda, içsel zekânın başka bir kanıtı olan kendini iyileştirme yeteneğinin varlığına ilk elden şahit oldum. Vücudumuz bazen dengeli duruma geçebilmek için kendini yeniler ve bunu yaparken de yardıma ihtiyaç duyar. Bu yardım, tutsak duyguların serbest bırakılması, toksinsizleştirme, kiropraktik tedavi alma, düzgün beslenme gibi şeyler içerebilir. İyileşme bir süreçtir ve zaman alır.

Fakat hastalarımız, vücudun doğal yollarla kendini iyileştirmesini bekleyebilir. Hepimiz genellikle hızlı bir iyileşme isteriz. Beklemek istemeyiz; bunun hemen olmasını isteriz. Sonu gelmeyen reklamlar, o ilacı aldığımızda sorunumuzun hemen çözüleceğine dair bizi şartlandırır. Bazı reçeteli ilaçların kullanım kılavuzlarında, ne gibi yan etkileri, yani zararları olduğu belirtilse de, pek çoğu bu yan etkileri açıklamaz. Bunlar sadece kimyasal bastırıcılar olduğundan, hastalıkları maskelemek gibi harika bir iş yaparlar.

Unutmayın ki hastalıklar, vücudunuzun size bir şeylerin ters gittiğini söyleme biçimidir. Bir şeyleri değiştirmeniz gerektiği ya da vücudunuzun yardıma ihtiyacı olduğu konusunda uyarı işaretleridir.

İlaçlarla bu belirtileri maskelemek, arabanızın kumanda paneli üzerindeki yağ lambası sinir bozucu şekilde yanmaya

başlamasına rağmen üzerini bantla kapatmaya benzer. Göstergenin üzerini kapatmanız arabanızın çok geçmeden durmasını engellemez.

İlaç şirketleri, iyileşmeniz için en iyi yolun kendi ürünlerini kullanmak olduğuna sizi inandırmış olabilir. Örneğin medyada fazlasıyla reklam yapılarak antidepresanlar için müthiş bir pazar oluşturulabilir. Tüm ilaçlar gibi bunların da faydaları olduğu gibi yan etkileri de vardır. 14 Ekim 2004 tarihli resmi GİD basınında yayınlanan şu yazıyı bir okuyun:[12]

> Bugün, Gıda ve İlaç Dairesi (GİD), antidepresan tedavisi görenlerde intihar düşüncesinin ve girişiminin (intihar eğiliminin) artma riski hakkında, uyarı amaçlı çok yönlü bir halk sağlığı önerisi yayımladı...

Tutsak kalmış duyguların serbest bırakılması, hastaların depresyonu aşmasına her zaman yardımcı olur. Şiddetli bir depresyon geçiren bir hastamdan gelen aşağıdaki mektubu okuyun:

> *Son derece intihara eğilimli olduğum bir noktaya gelmiştim. Her gün uyandığımda karar vermem gerekiyordu: "Bugün öleyim mi yaşayayım mı?" Sıkışıp kalmıştım, çünkü hayatıma kendi ellerimle son veremeyecek olmam inanç sistemimin bir parçasıydı ve bunu yıllardır biliyordum, ama yine de artık yaşamak istemiyordum. Dr. Nelson'ın bir seminerine katıldım. Duygulardan bahsetti, ama fazla ayrıntıya girmedi. Konuşmasını bitirince yanına gittim ve: "Duygulardan bahsettiniz ama ayrıntıya girmediniz. Benim yardıma ihtiyacım var... yaşamak istemiyorum, ama bu hayatta mutlu olan ve çok iyi yaşayan insanların var olduğunu biliyorum. Ben bu insanlardan değ-*

lim ama olmak istiyorum. Bir şeyler yapabilir misiniz?" dedim. Dr. Nelson neden mutsuz olduğumu bazı şeyleri netleştirerek açıkladı. Bunu gerçekten yapabildiğini hissettim, enerjim geri gelmişti. O gece neredeyse hiç uyuyamadım, çok enerjiktim. O zamandan beri özellikle tutsak kalmış duyguları temizlemek için çok çalışıyorum; bu duygu çalışması çok yararlı. Bugün, bir buçuk sene önceki halimden çok daha farklı birisiyim. Panik ataklar geçirmiyorum, daha önce yaşadığım karabasanları artık yaşamıyorum. Farklı birisi oldum. Hayatı kucaklıyorum ve yaşamayı seviyorum.

Teşekkürler.
Karen B.

Ağrımız varsa, ilaçlara ihtiyaç duyabiliriz. Bunlara sahip olduğumuz için de minnettarım ve daha önceden de söylediğim gibi tüm iyileştirme yaklaşımları geçerlidir. İlaçlar, ağrılarımızı dindirdikleri için kısa bir süreliğine yararlı olabilirler ama, bazen yararlarından çok zararları vardır.

20 Aralık 2006'da *USA Today*'de yayımlanan şu makaleye bir göz atın:

Salı günü, Gıda ve İlaç Dairesi, milyonlarca Amerikalı tarafından kullanılan ve reçetesiz satılan ağrı kesicilerin, karaciğer ve mideye verebilecekleri zararların daha net belirtilmesi gerektiğini açıkladı.

Bu uyarı, Amerika'da çok kullanılan –aspirin, ibuprofen, asetaminofen– de dahil olmak üzere Motrin, Advil, Aleve ve Tylenol gibi her zaman kullanılan markaları kapsıyor.

GİD şunları önerdi:

Tylenol gibi asetaminofenli ürünlerin, özellikle günde üç kadehten fazla alkolle ya da diğer asetaminofen içeren ürünlerle birlikte yüksek dozda alındığında karaciğer zehirlenmesi riski oluşturduğu uyarısı yapılmalı.

Reçetesiz satılan NSAID'ler (steroid niteliği olmayan antienflamatuar ilaçlar için kullanılan kısa isim) ülseri olanlarda, kan inceltici kullananlarda, bu ilaçtan birden fazla ya da alkolle birlikte veya söylenilenden daha uzun süre alanlarda mide kanamasına yol açtığı uyarısı içermeli.

Taşıdığı kalp krizi ve felç riski nedeniyle reçete ile satılan NSAID Vioxx 2004 yılında piyasadan kaldırıldı. GİD geçen yıl, reçete ile satılan NSAID Celebrex'in, kalp, damar ve mide için riskli olduğu uyarısını çıkarmaya çalıştı. 2002'de bir GİD danışma panelinde, reçetesiz satılan NSAID'lerin mide kanaması riski taşıdığı uyarısının daha belirgin olması gerektiği belirtildi.[13]

İki katli bir bina kadar yüksek olan bir kayadan düşüp sırtını parçaladıktan sonra dört yıl kronik ağrı çeken bir hastamdan aldığım başka bir kanıt:

Birkaç yıl önce sırtımı parçaladığımda, birtakım fizik tedavi ve egzersiz programını denedikten sonra, sonuç alamadığım için Dr. Nelson'a danıştım. Daha ilk seansda Dr. Nelson'ın doğru şifacı olduğunu fark ettim; bunu hissedebiliyordum. Tedavimin neredeyse tamamı, vücudumdaki enerji tıkanıklıklarını gidermek için "duyguları serbest bırakma"yı kapsıyordu. (vücudun enerji sistemi çözüme ulaşamamış travmatik olaylar yaşıyor ve enerji akışını engelliyor). İlk başta herhangi bir değişiklik

fark etmedim ama, çok geçmeden ağrım azalmaya başladı. Dr. Nelson'dan, ağrının büyük bir kısmına, içimde tutsak kalmış olan duyguların sebep olduğunu öğrendim. Uzun bir süre çok fazla acıyı içimde barındırmıştım. Dr. Nelson vücudumla konuşarak bu duyguları serbest bırakmama yardım etti. Her birini serbest bırakma sürecini yaşamak ve ağrının azaldığını görmek ne kadar olağanüstü. Dört yıldır ilk defa bugün yarı zamanlı çalışabiliyorum, ama en önemlisi hem fiziksel hem de duygusal olarak iyileştiğimi hissedebiliyorum. Ve bu iki yapının tamamen birbirlerine bağlı olduğu gerçeğini öğrendim. Teşekkür ederim Dr. Nelson!

Sevgilerimle,
Linda P.

Sebebi Bulma

Hastalığınızın asıl sebebinin üstesinden gelemiyorsanız, vücudunuz kendini iyileştirene kadar hasta olursunuz. Yıllarca ilaç kullanan hastalarla karşılaştım; bunlar ilacı bırakır bırakmaz sorunları tamamen geri geliyordu, çünkü hastalıklarının altında yatan asıl sebep tedavi edilmiyordu. Hastalığın altında yatan asıl sebebin ortadan kaldırılması gerekir, yoksa iyileşmezsiniz ve yaşamınız boyunca ya acı çekersiniz ya da ilaç kullanırsınız.

Pek çok kişi, neyin ters gittiğini ya da nasıl düzeleceğini öğrenmek için vücut enerjisine ulaşması gerektiğini hiç bilmiyor. Ancak insanoğlunun üzerine tüm zamanların bütün bilgilerinin fazlasıyla döküldüğü harika bir çağda yaşıyoruz.

Antik şifa filozofları gerçeklere ulaşmışlar ve enerjetik doğamızı kavramışlardı. Onların yaklaşımlarının geçerliliği bu gün yeniden tanınıyor.

Mıknatıs kullanmak, dünyadaki en eski iyileştirme yöntemlerinden birisi ve Duygu Şifresi'nin ayrılmaz bir parçası. Bir sonraki bölümde bunun nedenini bulacaksınız.

Olumsuz duyguların etkisi altında olan bir kişi
belki de bir şeylere niyetlenecek kadar
iyi ya da dürüst
olabilir ama asla gerçeği bulamaz.

GANDİ

4

MIKNATISLA İYİLEŞME

Evinizde bulunan en güçlü iyileştirici ne? Vitaminler mi? Reçeteli ilaçlar mı? Bitki çayları mı? Buzdolabınızda bulunan bir şeyler mi? Peki ya buzdolabınızın kapağı *üzerindeki* şeylere ne dersiniz? Hayır, alışveriş listenizi kastetmiyorum. Alışveriş listenizi buzdolabınızın kapağına iliştirmenizi sağlayan mıknatıslardan bahsediyorum.

İster inanın, ister inanmayın. Sahip olduğunuz en güçlü iyileştirici araç, bildiğimiz buzdolabı mıknatıslarıdır. Nasıl kullanılacağını bildiğiniz takdirde, tutsak kalmış duyguları serbest bırakır. Bunun nedenini bu bölümde anlatacağım.

Ne kadar sağlıklı olduğunuz, enerji alanınızın ne kadar dengeli bulunduğuna bağlıdır. Enerji iyileştirmesi, enerji alanınızın uyum içinde kalmasını sağlar ki, bu da vücudunuzun son derece sağlıklı olması demektir. Peki enerji alanınızı göremiyorsanız iyileştirmeye nasıl başlayacaksınız? Bilinçaltınıza neyin ters gittiğini sormanın yolu olan eğilme testini kullanarak, tutsak kalmış duygular gibi dengesizlikleri belirleyebileceğinizi zaten biliyorsunuz. Tutsak kalmış duyguları serbest bırakmak için nasıl bir araç kullanabilirsiniz?

Cevap, enerjinin başka bir biçimini kullanmanız gerektiğidir. Kullanılması en kolay, en ucuz ve en elde edilebilir enerji aracı mıknatıstır. Mıknatıs saf enerji yayar ve sizin göremediğiniz enerji dengesizliklerini düzenlemek için kullanılabilecek güçlü bir araçtır.

En pahalı ve en güçlü olanından en ucuz ve en zayıf olanına kadar her türlü mıknatısı kullandım. Bazı mıknatıslar özellikle vücudu iyileştirmek için tasarlanmıştır ama bazıları öyle değildir. Fakat neredeyse bütün mıknatısların, Duygu Şifresi'ni kullanarak tutsak kalmış duyguları serbest bırakmak için kullanılabileceğini keşfettim.

Manyetik Varlığınız

Varlığınız görebildiğinizden ya da hissedebildiğinizden daha uzak bir alana yayılır, bunun nedeni, fiziksel de olsanız aynı zamanda enerjiye sahip olmanızdır. Eğer bir parçanız görünmezse, belki de sağlık problemlerinizin altında yatan sebeplerden bazıları da görünmez olabilir.

Çoğu kişi yalnızca kendi teninin sınırlarında var olduğuna inanır. Teniniz, görebildiğinizin dış sınırını temsil eder ve size öğretilen şey de sadece gördüklerinizin doğru olduğudur. Şu anda elimizde, gözlerinizin görebildiğinden daha fazla siz bulunduğunu ispatlayan bilimsel kanıtlar var.

Örneğin, şu anda vücudunuzdaki elektriksel aktiviteler tarafından ortaya çıkartılan elektromanyetik bir alan meydana getirdiğinizi biliyoruz. Bu, hücrelerinizde sürekli oluşan elektrokimyasal işlemler sonucunda olduğu kadar sinir sisteminizdeki akım sayesinde de oluşuyor.

Bilim insanları, kalbinizin elektromanyetik alanının bedeninizin önünden, arkasından, sağından, solundan yani her yönünden 2,5–3,5 metre kadar yayılabildiğini söylüyor.[1]

Japon bilim insanları 1956'da, çığır açan bir araştırmaya imza attılar. Bu araştırma, vücudun hem elektrik hem de manyetik gücü olduğunu kesin olarak kanıtladı. Vücudunuzu elektromanyetik bir alana maruz bıraktığınızda, hücresel düzeyde elektriksel bir değişiklik meydana geliyor ve hücre metabolizmanız değişiyordu. Tıp biliminde bu olgu piezoelektrik etkisi olarak biliniyor.

Batı tıbbı, varlıkların elektromanyetik alanlarını hiç şüphe duymadan kabul eder ve onaylar, ancak yıllarca bunun yalnızca elektriksel bileşimleri ölçüldü. Bilim insanları ve doktorlar, yıllarca klinik koşulları altında vücudun elektriksel aktivitesini ölçtü. Kalbin elektriksel atışını ölçen elektrokardiyogram ya da EKG, ilk kez 1895'te kullanıma girdi. Beynin elektriksel aktivitesini ölçen elektroensefalogram ya da EEG, 1913'ten beri kullanılıyor.

Temel bir fizik yasası, ne zaman bir elektriksel aktivite ortaya çıksa, buna bağlı olarak bir manyetik alanın oluşacağını belirtiyor. Bilim insanları, bu manyetik alanı *manyeto*ensefalogram ya da *manyeto*kardiyogram kullanarak ölçebiliyor. Bu makineler, yalnızca beynin ve kalbin elektriksel alanlarını ölçmekle sınırlı kalan eski teknolojiye göre çok büyük bir gelişme. Bilim insanları manyetik etkileşimin ne kadar güçlü ve önemli olduğunun farkına varmaya başladılar.

Vücudunuzu etkileyen hormonları salgılayan beyindeki epifiz bezi, dikkatli bir biçimde manyetik alanları algılayan ve onlarla etkileşime geçen magnetit bir kümeyle çevrilidir.

Bunlar, arıların, kelebeklerin ve yuvaya dönen güvercinlerin göç etmelerine yardımı olan manyetik kümelerle aynı türdür. Görünen o ki, epifiz bezimizdeki bu manyetik oluşumunun yön duygumuzla çok işi var. Saygın bir tıp dergisinde yayımlanan bir araştırmaya göre, epifiz bezinde sertleşme ya da kireçlenme sorunu olan kişilerde, belirgin bir şekilde yollarını kaybetme eğilimi bulunduğu görülmüş.[2]

Manyetik Enerjiyle Yüzen Kurbağalar

Mıknatısın fizyoloji üzerine neden bu kadar derin bir etki yaptığını anlamaya çalışan bilim insanları, son derece kuvvetli bir mıknatıs ve bir kurbağa kullanarak çok şaşırtıcı bir deney yaptılar. Bu, biraz tuhaf bir deney ama, mıknatısın fiziksel bir etki yarattığını gösterdiği için buraya ekliyorum.

12 Nisan 1997

Bilim İnsanları Kurbağayı Havaya Kaldırıyor

LONDRA (AP) – İngiliz ve Alman bilim insanları, dünyanınkinden bir milyon kez daha güçlü bir manyetik alan kullanarak bir kurbağayı havaya kaldırabildiklerini söylüyorlar.

Ve daha büyük varlıkların, hatta insanların bile yer çekimine karşı gelmeyi başaramamaları için bir neden olmadığını da belirtiyorlar.

İlk olarak bir hayvanı havaya kaldırmak için meslektaşlarıyla Nijmegen Üniversitesi'nde çalışma yapan İngi-

liz bilim insanlarından Nottingham Üniversitesi'nin fizik profesörü Peter Main, "Yeterli derecede büyük bir manyetik alanınız varsa bu yapılabilir" diyor.

Bu araştırma, İngiltere'de yayımlanan *New Scientist* dergisinde kısaca anlatılıyor.

Kurbağayı havada tutmak için, dünyanın sahip olduğundan bir milyon kez daha güçlü bir manyetik alan gerekiyordu. Ancak o zaman kurbağanın atomlarındaki elektronların yörüngesini değiştirebilecek bir güç elde edilebiliyordu.

"Manyetik alan yeterli güçle kurbağayı iterse yerçekimini yenersiniz ve kurbağa havaya kalkar" diyor Main. Bu püf nokta yalnızca kurbağalar için geçerli olmakla kalmıyor. Aynı şekilde bitkileri, çekirgeleri ve balıkları da havaya kaldırdıklarını söylüyorlar. "Bir kurbağa, bir çekirge ya da bir sandviç olması fark etmez. Her sıradan nesne manyetiktir, ancak böyle muazzam bir gösteriye şahitlik etmek çok nadir oluyor" diyor Main.

Bilim insanları, kurbağanın manyetik bir silindirin içinde havada yüzdükten sonra herhangi bir stres belirtisi göstermediğini söylediler.[3]

Mıknatıslar ve İyileşme

İnsan vücudu manyetik bir alana maruz kaldığında çok ilginç, hatta şaşırtıcı şeyler olur. Hastalıklar ve dengesizlikler ortadan kalkar. Ağrı yok olur, baş dönmesi ve yorgunluk geçer. Mıknatısın gücüyle iyileşerek sağlığına tekrar kavuştuğunu söyleyen binlerce insan var. Bunun kanıtı gözler önünde ol-

masına rağmen modern alopatik tıp, mıknatısların iyileştirici bir araç olarak kullanılmasında deneme aşamasında. Pek çok doktor, mıknatısların gerçekten işe yaradığını biliyor, ancak, bilim insanları, deneylerle ortaya çıkardıkları keşifleri bilimsel olarak açıklayamıyorlar.

Mart 2005'te *Time* dergisi, Columbia Üniversitesi'nde mıknatıs kullanılarak kazayla keşfedilen depresyon iyileştirici bir tedavi yöntemini yayınladı.

Martha adındaki Connecticutlı kadın neredeyse yirmi yıldır depresyondaydı. Bilinen tüm geleneksel tedavi yöntemlerini denemişti, psikiyatriste ve psikoloğa gitmiş, verdikleri her ilacı kullanmıştı. Fakat hiçbirisi depresyonunu geçirmemişti. Martha, Columbia Üniversitesi'nde yapılan deneysel bir tedaviye katılmaya karar verdi. Doktorlar başının üzerinde manyetik titreşimler uyguladılar. Buna transkraniyal manyetik uyarım (TMS) diyorlar.

Altı hafta boyunca haftada beş kez bu prosedür uygulandıktan sonra Martha şunları söyledi: "Üçüncü haftada değişiklikleri görmeye başladım. Çok mutluydum. Yiyeceklerin ve güneş ışığının keyfini sürebiliyordum." Makalenin yayınlandığı sırada Martha, düzenli aralıklarla enstitüye gidiyordu ve altı aydır depresyon yaşamıyordu.

Bu doktorlar, manyetik uyarımın depresyon tedavisinde ve diğer hastalıklarda neden işe yaradığını tam olarak açıklayamıyorlar. Wake Forest Üniversitesi'nde nörolog olan Dr. George Wittenberg'e göre, "Manyetik uyarım gerçek bir elektrik bağlantısı olmadan akım oluşturmanın akıllı bir yolu." Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü (NIMH) tekniğin etkinliğini inkâr etmediklerini, manyetik uyarımın iyileştirme etkisini daha fazla test edebilmeleri için, Columbia ve başka üç enstitünün çalışmalarını desteklediğini bildirdi.[4]

2002'de itibarlı bir nöropsikiyatri ve klinik nörolojik bilimler dergisinde yayımlanan araştırmada, depresyon geçiren ve buna benzer bir manyetik tedavi uygulanan hastaların yüzde yetmiş beşinde belirli bir iyileşme görüldüğü belirtilmişti.[5]

Benim Mıknatıslara Girişim

Manyetik terapi gücüne benim maruz kalışım, kiropraktik ofisinde manyetik tedavi yöntemlerini kullanan abim Greg aracılığıyla, yıllar öncesine dayanıyor. Greg'i, Japon şirketi Nikken tarafından üretilen mıknatısların etkisi çok heyecanlandırıyordu; bu mıknatısı kliniğimde denememem için beni ikna etti.

Yeni Nikken "MagBoy" mıknatısımı aldıktan sonra, bu konuyu gerçekten araştıran bir hastamdan bir mail aldım. Laura, bilinmeyen bir nedenle ortaya çıkan ve onu takatsiz bırakan şiddetli bir kas ağrısı yaşayarak, lif dokusu iltihabının tedavisi için bana gelmişti. Laura'nın ağrısının çoğu vücudunun üst kısmındaydı. Her iki kolunun hareketi de kısıtlıydı ve acıyla kıvranmadan kollarını yatay bir şekilde yukarıya doğru çok zor kaldırıyordu.

Onun durumunda herhangi bir etkisi olup olmayacağını görmek için, Laura'ya yeni bir tedavi yöntemi denemek istediğimi söyledim. Kabul edip geldi. Ben, omzuyla dirseği arasında mıknatısı sürekli bir öne bir geriye doğru gezdirirken sohbet ettik.

Birkaç dakika sonra, kollarının hareket düzeyini yeniden kontrol ettim. Önce, henüz mıknatısı gezdirmediğim sağ kolunu kaldırmasını söyledim. Yere neredeyse paralel olana kadar kaldırdı. Acı çektiği için bu noktada durdurdum.

Sonra mıknatıs gezdirdiğim sol kolunu kaldırmasını istedim. Kolunu düzgün bir biçimde başının yanına kadar hiçbir rahatsızlık hissetmeden kaldırabilmesi ikimizi de çok şaşırtmıştı.

Gözlerini açıp: "Hiç ağrı hissetmiyorum! Bu da ne böyle? Bunu sizden satın alabilir miyim?" dedi.

Laura'yı biraz daha hareket testine tabi tuttuğumda, çok şaşırarak gördüm ki, sol kolunu hiç acı hissetmeden tamamen oynatabiliyordu. Gözlerim en az Laura'ninkiler kadar açılarak elimdeki küçük gümüş mıknatısa baktım. Bu ani ve çarpıcı sonuç oldukça beklenmedikti. Bunun bir Nikken mıknatıs olduğunu ve vücuttaki rahatsızlıkları azaltmak için tasarlandığını anlattım.

Laura'nın rahatsızlığını yok etmek için çok az bir çaba sarf etmem gerekmişti. Bana göre, onun Fibromiyaljisinin sebebi Japonların "MFDS" dedikleri manyetik alan yetersizliği sendromuydu. MFDS yanlıları, tıpkı mineral ya da vitamin yetersizliği yaşadığınız gibi, manyetik alan yetersizliği de yaşayabileceğinize inanıyor. Biraz daha manyetik enerjiyle Laura'nın vücudunun ağrılardan kurtulması gerekiyordu. Onun Fibramiyaljisinin rahatlaması mıknatısla iyileşmede gördüğüm ilk mucizeydi.

MFDS'nin birkaç hastalığın bileşimi olduğuna inanıyorum. Pek çok hastalık gibi Fibromiyalji, kişiden kişiye değişiklik gösteren pek çok alt sebebe sahiptir ve MFDS bu bileşenlerden birisidir. Hastalığın altında yatan sebeplerden birisi ya da ana sebebi olduğu durumlarda, manyetik enerji uygulaması, Laura'da olduğu gibi şaşırtıcı bir iyileşmeyle sonuçlanabilir.

Yeni Bir İyileştirme Aracı

Acı çeken insanlar her zaman var olduğundan, bu mıknatısları teste tabi tutma fırsatı bulmak son derece kolaydı. Bazı sonuçlar esrarengiz, hatta biraz da gizemliydi. Örneğin, uzun süredir omuz ağrısı çeken bir hasta, ayakkabısının içine Nikken mıknatısı yerleştirince ağrısından kurtulmuştu. Yalnızca hastaların göğüslerine Nikken mıknatısı koyarak, dört ayrı durumda akut astım atağını durdurabildim. Hastaların vücuduna mıknatıs konularak şaşırtıcı ve hızlı bir şekilde alerjilerin geçirildiğini, bir gecede yaraların yok olduğunu, kırık kemiklerin normalden iki kat hızlı iyileştiğini gördüm.

Pek çok durumda, tedavi protokollerinin bir parçası olarak, hastaların Nikken mıknatısı takmalarını istemeye başladım. Çünkü bu mıknatıslar iyileşme sürecini şaşırtıcı derecede kısaltıyordu.

Bir hastada fazlasıyla (8mm) disk çıkıntısı oluşmuştu ve hasta ameliyatı kabul etmiyordu. Onunla tanıştığım sırada sol bacağında sinir sıkışmasına bağlı his kaybı vardı. Hasarlı diskin üzerinde Nikken mıknatısı gezdirdikten yirmi dört saat sonra, sol bacağında iyileşme süreci başladığı için keskin ve sızılı bir ağrı hissetmeye başlamıştı. Bir hafta içinde tüm ağrı kesici ilaçlarını almayı bıraktı. Mıknatısı sırtında gezdirme seanslarına devam ettikçe ağrı ve iltihap önce azaldı, sonra tamamen yok oldu. Bir yıl sonra, radyoloğu CT taraması sonunda disk çıkıntısının hiçbir izini bulamayınca şaşkına dönmüş.

Şunu da belirtmek gerek; bu durumlarda kullanılan mıknatıslar, Nikken Inc. firması tarafından iyileştirmeyi destek-

lemek ve vücuttaki rahatsızlıkları gidermek amacıyla özel olarak tasarlanmışlardır.

Kıkırdak Yenilendi

Şahit olduğum en şaşırtıcı iyileştirme deneyimlerinden birisi, amcam Lovell'ın başına geldi. Lovell, 1937'de daha genç bir delikanlıyken sağ dizini yaraladı. Doktorlar ameliyat gerektiğini söylemişler ancak bu yarayı iyileştireceklerinin garantisini verememişler. Bu nedenle ameliyat olmamaya karar verdi. Amcamı bildim bileli her zaman sağ dizine bir bandaj sarardı. Dizi sürekli sıkıntı yaratıyor, her zaman acı çekiyordu. 1995'te bir arkadaşı onu mıknatıs terapisiyle tanıştırmıştı. Bu arkadaşı en az on gün boyunca bir çift mıknatısı dizinin üstünde tutmasını söylemiş. Nikken tarafından üretilen bu mini mıknatıslar bir madeni para büyüklüğündeydi. Lovell, bu yöntemin kendisini iyileştireceğinden kuşku duyuyordu, ancak bir denemenin hiçbir şey kaybettirmeyeceğini düşündü.

Beş gün sonra dizinde gerçekten de bir değişiklik hissetmemişti. Yedi gün sonra bile bir değişiklik olmamıştı. Onuncu günün sonunda çok şaşırtıcı bir şey oldu. Altmış yıldır ilk defa dizinde ağrı hissetmiyordu. Çok mutluydu ve buna inanmakta zorlanıyordu. Sonraki iki ay boyunca mıknatısları üstünde tutmaya devam etti. Artık ağrı duymayınca, umutla dizinin röntgenini çektirmeye karar verdi. Böylelikle üç yıl önce çektirdiği röntgenle şimdi çektireceğini karşılaştırabilirdi. Eski röntgeni, dizinin eklem yerindeki kıkırdağın neredeyse tamamen yok olduğunu ve iki kemiğin birbirine değdiğini gösteriyordu.

Yeni röntgeninin, dizindeki kıkırdağın bir şekilde kendini yenilediğini göstermesi doktorlarını çok şaşırtmıştı.

Kıkırdağın kendi kendini yenilemesi, tıbbi olarak imkânsız görünse de gerçekleşmişti.

Bildiğimizin Daha Fazlası...

Nikken mıknatıslarının bu inanılmaz başarısı, beni yeni yöntemler düşünmeye –daha önce bana öğretilmemiş bir şeylere– sevk etti. Ancak bu düşüncemde yalnız olmadığımı biliyordum.

Tıp tarihindeki pek çok gelişme, hayal gücünün büyük yaratıcılığına dayanır. Yeni tedavi ve yöntemler keşfedildiği zaman, eski olanlar, daha etkili iyileştirme yöntemlerine yol açılması için bir kenara bırakılır. Bu, genellikle uzun ve çetin bir süreçtir, çünkü bu yolda bize yardım edecek deneme ve yanılmalardan başka bir rehber yoktur.

Biz insanlar, binlerce yıldır bedenlerimize sahibiz, ancak bir el kitabımız olmadığından, onların nasıl çalıştıklarını ve nasıl daha iyi çalışabileceklerini keşfedebilmek için çok fazla zaman harcarız.

Eskiden hastalıkların "kötüleşen" kandan kaynaklandığı düşünülürdü. Bu nedenle, eski çağlardan 1800'lerin sonlarına, daha gelişmiş tekniklere yol vermesi için bırakılana kadar, kan almak oldukça yaygın bir uygulamaydı. En iyi niyetlerle kullanılan tıp uygulamaları, bedenle ilgili yeni bir görüş keşfedildiğinde her zaman bir kenara bırakılır.

Örneğin, ben çocukken bademcik ameliyatının ya da bademcikleri aldırmanın zararsız bir işlem olduğu düşünülür-

dü. 1960 yılında, askerliğini yapan gençlerin yüzde altmışının bademciklerini aldırmalarına dayanan bir araştırma yapıldı.[6]

O zamanlar, bademciklerin gereksiz olduğuna inanılıyordu ve ne işe yaradıklarını hiç kimse bilmiyordu. Sonradan, vücudun bağışıklık sistemi için son derece önemli olduğu anlaşıldı. Günümüzün doktorları bademciklerin alınmasına pek sıcak bakmıyor. Bu durum, tıp alanındaki ilerlemenin bir göstergesidir.

Vücudumuzun gerçek doğası hakkında daha fazla şey öğrendikçe, sağlığımızla ilgili daha iyi kararlar alırız. Geçmişten gelen bazı iyileştirme uygulamaları doğru değildi, bu nedenle bir kenara bırakıldı, ancak antik iyileştirme metotlarının ve fikirlerinin pek çoğu doğru ve günümüzde destek görüyor.

Hedefleri Büyültme

Enerjiden oluştuğunuz için, doğru iyileştirmenin sizin bu yönünüzü hedef alması gerekir. Çünkü tutsak kalmış duygular enerjidir ve bunları serbest bırakmanın en etkili yolu, başka bir enerji biçiminden geçer.

Hedef belirleme, düşünce enerjisinin güçlü bir biçimidir. Yalnızca hedeflerinizin gücünü kullanarak tutsak kalmış duygularınızdan kurtulmanız mümkündür. Bence tutsak kalmış duygularınızı serbest bırakmayı hedeflemeniz, bu denklemin en önemli parçasıdır.

Mıknatısları kullanıyorum, çünkü bunların hedefleme gücünüzü artırdığına inanıyorum.

Tıpkı bir büyültecin nesneleri büyültmesi gibi, bir mıknatısın da düşünce enerjinizi gerçekten büyültebileceğine ve şu anki hedefinizin daha ötesine geçmenizi sağlayabileceğine inanıyorum.

Bu yöntem herkesin tutsak kalmış duygularını serbest bırakabilmesini mümkün kılar. Bunu uygulamak için yetenekli ve deneyimli bir hekim olmanıza gerek yok.

Eğer hedefiniz netse, hedefinizi büyültmek için basit bir mıknatıs kullanmanız, yalnızca büyük deneyimlerle var olabilecek sonuçlara ulaşmanız için yeterli olacaktır.

Küçük bir mıknatıs bile, hedef enerjinizi artırıp vücut enerjinize taşıyabilecek güçtedir. Akupunktur sistemi, hedef enerjinizi vücut enerjinize katıp tutsak kalmış duygularınızı serbest bırakmanın mükemmel bir yoludur.

Akupunktur Nasıl Uygulanır

Akupunktur, insanın enerji alanının varlığına dayanır ve binlerce yıldır böyle bir uygulama vardır. Akupunktur noktaları ya da meridyenleri, MÖ 2500'de Çinliler tarafından yazılan ve dünyanın bilinen en eski tıp kitabı olan *Huang Ti Nei-Çing*'de (Dahiliyenin Sarı Hükümdarlarının Klasiği) anlatılıyor.

Akupunktur noktaları, meridyen olarak bilinen yol boyunca belirlenmiş özel konumlardır. Meridyenler, derinin hemen altından akan küçük enerji nehirleri olarak düşünülebilir. Aşağıda gördüğünüz vücudun üzerindeki yollar, kişiden kişiye değişmeyen kesin yollardır.

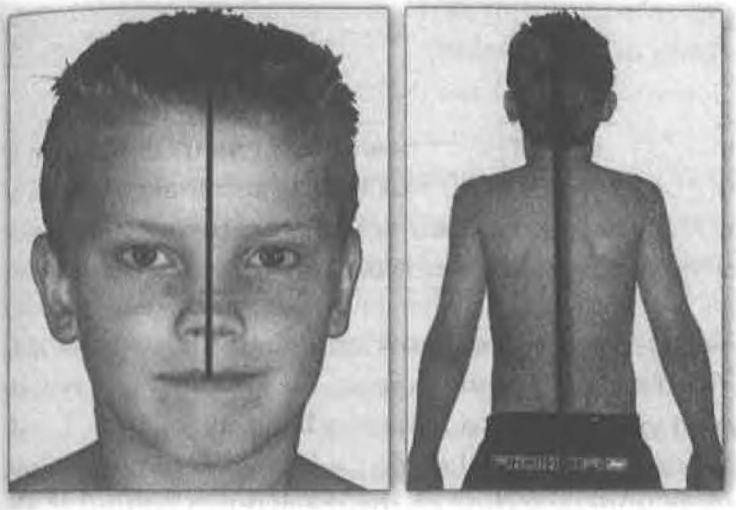
Bu meridyenlerin varlığı yıllarca anlaşmazlıklara ve spekülasyonlara sebep olmuştu. Ancak son otuz yılda yapılan araştırmalar, bu meridyenlerin varlığını kesin olarak kanıtlamıştır. Bir araştırmacı olan Jean Claude Darras, akupunktur noktalarına ve akupunktur noktası olmayan yerlere teknetyum99 denilen bir radyoaktif izotop enjekte etti. Bu izotoplar, düşük seviyede radyasyon yayarlar. Akupunktur noktalarına enjekte edilen radyoaktif izotoplar, bu noktalardan çok önceleri Çinli fizikçiler tarafından tanımlanan akupunktur meridyenlerinin oluşturduğu modelin tıpatıp aynısını izleyerek çevreye yayılırken, akupunktur noktası olmayan bir alana enjekte edilen aynı radyoaktif izotoplar ise çevreye yayılırken belli bir modele tabi kalmamışlardır.[7]

Ana Meridyen

Diğer akupunktur meridyenleriyle bağlantılı olan ve onları destekleyen belirli meridyenler aslında enerji depoları olarak görev yaparlar. Üst dudağın ortasından başlayan, başın üstünden geçip omurgaya kadar inen ve kuyruk kemiğinde son bulan depo, meridyenlerin en önemlisi olan ana meridyendir.

Tüm meridyenler birbirlerine bağlı oldukları için, Duygu Şifresi kullanarak tutsak kalmış duygulardan bedenimizi arındırırken istediğimiz her ne varsa, bunun en ideal yolunu bize ana meridyen sağlar. Tutsak kalmış duygu bir enerjidir. Bundan kurtulmak için enerjinin başka bir biçimine ihtiyaç duyarız. Ana meridyen ise bu amaç için vücudumuza mükemmel bir pencere açar.

Unutmayın, mıknatıs aslında enerji olan düşüncelerinizi *büyütür*. Tutsak kalmış duygularınızı serbest bırakmayı zihninizde hedeflediğinizde, ana meridyenin üzerinde mıknatıs



Ana Meridyen

gezdirmelisiniz. Tutsak kalmış duyguları serbest bırakma adına büyümüş olan hedefiniz ana meridyene girer ve buradan da vücudun diğer meridyenlerine ve alanlarına doğru hızla akar.

Hedef enerjinizin bu ani akışı, tutsak kalmış duygularınızı kalıcı olarak serbest bırakmanızda etkilidir.

Duygu Şifresi'ni öğrettiğim ve uygulama yaptığım yıllar boyunca tutsak kalmış duygunun tekrar geri geldiğini hiç görmedim. Yani tutsak duyguyu bir kere serbest bıraktınız mı, sonsuza dek yok olur.

Akupunktur noktalarını bilmenize gerek yok. Bunların gerçekten nasıl işe yaradığını anlamanıza da gerek yok. Tek ihtiyacınız olan şey inanç ve niyet, bu kesinlikle işe yarayacaktır. Diğer taraftan tüm bunların arkasındaki mekanizmayı

biraz anlamanız, süreçteki inancınızı geliştireceğinden, yeteneğinizi de geliştirecektir.

Tutsak Kalmış Duygu Nereye Gider?

Tutsak kalmış duygunun bedeni nasıl terk ettiğini anlamanız için, size bir benzetme yapayım. Birkaç şirket, arkadan gelen sesi engelleyebilen özel kulaklıklar üretiyorlar. Bu kulaklıklar inşaat işçilerinin çok işine yarıyorlar, çünkü makinelerin çıkardıkları sesleri engelleyebiliyorlar. Ses engelleyici kulaklıkların kullanımı pilotlar arasında da yaygındır. Uçağın motorundan gelen uğultu rahatsız edicidir. Ses engelleyici kulaklıklar, dışarıdan gelen ses dalgalarını algılar ve tam zıt yönde eş fazlı bir ses dalgası yayar. Bu iki ses dalgası çarpıştığında birbirlerini engeller. Sonuç gürültüden arınmış bir yaşamdır.

Tutsak kalmış duyguları serbest bırakmanın aynı olguyu yarattığını düşünüyorum. Her tutsak duygunun kendisine ait bir titreşim frekansı vardır. Zıt ses dalgasının dışarıdan gelen sesi engellediği gibi, büyülttüğünüz hedef enerjiniz de tutsak kalmış duygu "sesini" engeller. Ana meridyeninizin üzerinde bir mıknatıs gezdirdiğinizde, büyültülmüş hedefinizle aynı frekansta olan zıt bir enerji akışı yaratmış olursunuz. Böylelikle tutsak kalmış duygunuz jet motorundan gelen ses gibi, engellenmiş ve yok edilmiş olur.

Kredi kartları da örnek olarak gösterilebilir. Kredi kartınızın arkasındaki manyetik şerit, özel olarak şifrelenmiştir. Üzerinde bir mıknatıs gezdirdiğinizde, bu şifrelenmiş bilgiyi silerek, kredi kartınızı kullanılmaz hale getirebilirsiniz. Tutsak kalmış duyguyu serbest bırakmak da şifrelenmiş bilgiyi silmek kadar kolay ve hızlıdır. Ana meridyeninizden mıkna-

tıs geçirdiğinizde, tutsak kalmış duyguyu kolaylıkla ve kalıcı olarak silmiş olursunuz.

Mıknatısların genellikle güvenli olduğu düşünülür, ancak kullanılmaması gereken birkaç durum vardır. Bu durum hamileleri, insülin iğnesi, koklear implantı ve kalp pili kullananları kapsar. Ya da bir doktor tarafından onaylandıktan sonra kullanılmalıdır.

Sonuç

Saf enerjiden oluştuğunuzu düşünün. Tutsak kalmış duyguların ne kadar zarar verebildiğini yeterince anlatmam mümkün değil. Ancak unutmayın ki, bunlar sizi hem fiziksel hem duygusal hem de zihinsel anlamda etkiler. Onlar da saf enerjiden oluşmuştur, ancak enerjileri olumsuzdur, bu nedenle bunlardan ne kadar erken kurtulursanız sizin için o kadar iyi olur.

Evinizde bulunan basit bir buzdolabı mıknatısı, tutsak kalmış duygularınızı serbest bırakmanızı sağlayacaktır. Ben, Japon şirketi Nikken Inc. tarafından üretilen mıknatısları kullanmayı tercih ederim, çünkü bu mıknatıslar vücut üzerinde kullanılmak için özel üretilmişlerdir ve kullanımları son derece kolaydır. Tutsak kalmış duyguları serbest bırakmak için kullanılan mıknatıslar sırtta yuvarlanabilir ve kolay tutulabilir. Çevrilebildikleri için de daha geniş bir enerji alanı oluşturabilirler.

Mıknatısların geliştirilmesi için pek çok araştırma yapılıyor. Ben, her fırsatta kullanıyorum. Bunlarla yapılan sayısız uygulama keşfettim. (Örneğin, ağrı giderici olmaları; bunu buzdolabı mıknatısları yapamıyor.)

Hedefiniz, inanç ve imanınız geliştikçe, mıknatıs kullanımının sizin için iyi bir seçenek olduğunu fark edeceksiniz. Bununla birlikte kendi eliniz manyetik bir araçtır ve siz bu araca her zaman sahipsiniz! Unutmayın, bir manyetik alanınız var; kendiniz manyetiksiniz.

Artık Duygu Şifresi'ni kullanarak tutsak kalmış duyguları serbest bırakmayı anlamaya başladınız ve gerçek bir iyileştirici olma gücünüz var. Çok yakında inanılmaz derecede etkili ve hayat kurtarıcı olan bu basit işlemi tam olarak öğreneceksiniz. Bir sonraki adım, bilinçaltınızdan somut cevaplar alabilmek için daha fazla yol öğrenmek olacak.

III

DUYGU ŞİFRESİNİ KULLANMAK

Evrensel bir enerji alanıyla bağlı ilkel düzeyde
harikulade bir bilgisayar olan insan beyni
bildiğinden çok daha fazlasını
bildiğini biliyor mu?

E. WHALEN

5

İÇ ZİHİNDEN CEVAP ALMAK

İkinci Bölüm'de, bilinçaltına bağlanabilmek için eğilme testitni nasıl kullanacağınızı öğrendiniz. Bazı kişilerde eğilme testi çok işe yarar; öğrenilmesi o kadar kolaydır ki kullandıkları tek test yöntemi haline gelir. Bunda yanlış bir taraf yoktur. Ancak bu bölümde başka test yöntemlerini de öğreneceksiniz, böylelikle içlerinden birini seçebileceğiniz birkaç test yönteminiz olacak.

Kas Testi

Bedenin iç bilgisayar sistemine erişilmesinin en yaygın olarak kullanılan ve kabul edilen metodu kas testi, kinestetik test ya da kinezyoloji gibi farklı isimlerde biliniyor.

Kimileri bunu hiç duymamış olsalar da kas testi yeni bir metot değil. Doktorlar, bu testi, 1940'lardan beri kas gücünü değerlendirmek ve bir yaranın boyutunu hesaplamak için kullanıyorlar. Günümüzün doktorları ve vücut hareketleri uzmanları, kas testinin, bildiklerinden daha fazla uygulama alanı olduğuna inanıyorlar. Bazen insanlar bu testin işe yara-

dığından şüpheye düşüyorlar, ancak sonuçlarını bir kez gördükten sonra, hayret etmekten kendilerini alıkoyamıyorlar.

Kas testi, vücut dengemiz ve genel sağlığımız hakkında bilgi verir.

Bu test, savunmasız kalmış alanı bir hastalığa yakalanmadan önce belirlemeye yardımcı olur. Vücuda, onu neyin rahatsız ettiğini doğrudan sormamızı sağlar ve sorunu çözüp çözmediğimizi tespit etmemize imkân verir. Vücudumuzda tutsak duygunun olup olmadığını söyler ve bu duyguları serbest bıraktığımız anda bizi bilgilendirir. Bu nedenle bu metotların ne kadar işe yaradığını gördüklerinde insanların hayrete düşmesi hiç de şaşılacak bir durum değil.

Boğulma Tehlikesi

Bu durumu gösterebilmek için, Holly adındaki genç bir kadından birkaç yıl önce aldığım mektubu sizinle paylaşayım. Bu bayanın teyzesi Gwen, benim öğrencilerimden birisiydi ve tutsak kalmış duyguları serbest bırakmak için etkili bir şekilde kas testini kullanabiliyordu. Duygu Şifresi'ni öğrendiğinde, bunu ilk olarak Holly'nin üzerinde denemiş.

Teyzem Gwen 1999 Yazı'nda Utah'a geldi. Öğrendiği yeni bir tekniği övüp duruyordu. Kas testi kullanarak, tutsak kalmış duyguların olup olmadığını sorabiliyordu ve vücut da evet veya hayır diyerek bu soruya cevap veriyordu. Bu yeni metotla mümkün olduğunca çok insana yardım etmek ve bu teknikte uz-

manlaşmak istiyordu. İsteksizce onun "kurbanlarından" birisi olmayı kabul ettim.

Kollarımı uzatmış: "Bu çok çok duygusal" diye düşünerek odada dikildiğimi anımsıyorum.

Sonra teyzem, tutsak kalmış bir duygumu buldu: Korku.

Omuzlarımı silkerek: "Benim korkacak hiçbir şeyim yok" dedim.

"Kaç yaşındayken oluştuğunu soralım mı?" diye sordu teyzem.

Tekrar omuzlarımı silkerek: "Tabii, olur" dedim.

Vücuduma sorduğu soruların kimisine kollarım direnç gösterdi, kimisine de zayıflık. Bu tutsak duygunun ben dört yaşındayken mi oluştuğunu sorduğunda kollarım direnç göstermişti.

"O yaşlardan hatırladığın bir şey var mı?" diye sordu teyzem.

Hemen, metal parmaklıklardan kayan küçücük aciz parmaklarımı ve vücudumun anlayamayacağım bir şekilde suya doğru kaydığını hatırladım. Ablam gelip beni kurtarmıştı ve ona sıkı sıkı sarılarak sürekli "teşekkür ederim" dediğimi anımsıyorum.

"Evet" dedim isteksizce "dört yaşındayken neredeyse boğuluyordum."

Gwen Teyzem korkumun kaynağının bu olay olduğunu, kontrol ederek buldu. Bu tutsak duygumu serbest bırakmak için sırtımdan aşağıya doğru bir mıknatıs gezdirdi. İşte bu kadar basitti.

"Bu harikaydı, ama şimdi ne olacak? Bu benim ne işime yaradı?" diye düşünerek yürümeye başladım.

Ne işime yaradığını size anlatayım...

En büyük üç oğlumla birlikte kötü bir yüzme sezonunu kapatmıştık. Bu durumu, parayı tamamen boşa harcama olarak

görüyordum, çünkü çocuklar sürekli ağlayıp benimle kavga ediyorlardı.

O yaz yüzme sezonundan nefret etmiştim. Ders başlamak üzereyken her seferinde geriliyordum ve en ufak bir bahanemiz bile olsa derse gitmiyorduk.

Sonra Gwen Teyzem üzerimde çalıştı. Yüzme sezonu sona erdi. Bunun üzerinde çok fazla düşünmedim. Ama, açıklayamayacağım bir şekilde içimde bir şeylerin değişmeye başladığını hissediyordum.

Ertesi yıl tekrar yüzme derslerini denedik. Bir şeylerin değişik olduğunu hemen fark ettim. Çocukluğumdan gelen korkutucu anım artık yoktu ve suyun etrafında hiç de gergin değildim.

Hatta havuza gitmekten zevk alıyordum. Çocuklar yüzme dersi alırken zamanımı okuyarak geçiriyordum.

Beni daha da şaşırtan şey, çocuklarımdaki değişiklikti.

Bazıları bunun bir yaş daha büyümüş olmalarından kaynaklandığını bu nedenle yüzmekten korkmadıklarını söylüyorlardı. Ama ben bu görüşe katılmıyordum. İçimde sıkışıp kalmış bir duyguyu temizleyerek yalnızca kendimi değil, aynı zamanda çocuklarımı da özgürleştirmiştim.

Holly B.

Kas testi, zihnimizde neler olduğunu görebildiğimiz gerçek bir pencere açıyor. Kas testini kullanarak zihnimizin içsel bilgisayar sistemine erişebilir ve dengesizliğin nerede olduğunu anlayabiliriz.

Bunu, *vücuda* ne bildiğini *sormak* olarak adlandırıyorum. Uygulamalarımda yıllarca bu testi kullandım, çünkü bizi doğrudan sorunun temeline götürüyor. Beden bilgisayarı her

zaman bilir, çünkü evrensel bilinç –her şeyin veri tabanı– denilen bir şeyle bağlantılıdır.

Bunu kaç kere gösterdiğimin bir önemi yok, insanlar kas testinin anında ve doğru bir şekilde cevap verdiğini gördüklerinde her zaman etkileniyor. İç zihinlerinin, çok şey bilmesi ve soru sorulduğunda onlara bilgi vermeye hazır olması insanları çok şaşırtıyor.

Vücudunuz En İyisini Bilir

Söz konusu sağlığımız olunca, vücudumuz, farkında olduğumuzdan çok daha geniş bilgi sunar. Mesleğimi yaptığım yıllar boyunca, hastalarımın bilinçaltı zihinlerinin, yanlış giden ve vücudun ihtiyaç duyduğu her şeyi bilmesine duyduğum hayranlık giderek arttı.

Bir düşünün; vücudumuz, sürekli gözlerimizi kırpan ve ciğerlerimizi hava ile şişiren bir sistemle, uyum içinde çalışıyor. Bilinçaltı zihnimiz, sürekli olarak damarlarımızın içindeki beyaz kan hücrelerini ve kalp atışımızı gözlemliyor. Neyse ki bu sistem biz farkında olmadan işliyor. Ancak içsel bilgisayarımız, içimizde her an neler olup bittiğini tam olarak biliyor.

Yalnızca bu da değil, vücudumuz bizim için neyin iyi, neyin kötü olduğunu bize tam olarak söyleyebilir. Doğru ya da yanlış bir şey söylediğimizde bile fiziksel bir yanıt alırız. Yalan söylediğimizde kaslarımız her zaman güçsüzleşir. Doğruyu söylediğimizde ise güçlü kalırlar.

Vücudumuzu kandıramayız. Bilinçaltı zihnimiz anında ve hiç kuşkuya düşmeden düşüncelerimizde, durumumuzda, hareketlerimizde ya da sağlığımız konusunda doğru veya yanlış olduğumuzu, dürüst hareket edip etmediğimizi bilir.

Bizi sağlıklı ve hayatta tutmak için, farkında olduğumuzdan çok daha fazla gelişmiş yeteneklerini kullanır. Psikiyatrist Dr. David Hawkins, bunu kanıtlamak için derslerine katılan 1000'in üzerindeki insana canlı bir gösteri yapmayı önerdi.

İçsel Akıl

Çalışanları, izleyici olan herkese, kapalı ve işaretlenmemiş zarflar dağıttı. Her kapalı zarfta toz halinde bir madde bulunuyordu. Zarfların yarısında toz halinde yapay tatlandırıcı, diğer yarısında ise organik C vitamini vardı.

Dr. Hawkins, seyircilerden birer çift oluşturmalarını ve basit bir kas testi tekniği kullanmalarını istedi. Bir kişi kapalı zarfı kalbinin üzerinde tutarken, diğeri onun kaslarının gücünü test etti ve kasların durumunu not etti. Sonra da kişiler rollerini değiştirdi. Kaslar bazen direnç gösterirken, bazen de güçsüzleşti.

Herkes bu testi tamamladıktan sonra, kapalı zarfları açtılar ve ellerindekinin yapay tatlandırıcı mı, yoksa C vitamini mi olduğunu gördüler.

Kasları güçsüzlük gösterenler yapay tatlandırıcı tutuyorlardı. Kasları direnç gösterdiğinde ise, kişi hiç istisnasız C vitamini içeren zarfı tutuyordu. Bu sonuçlar her zaman tutarlıydı. Bunun, verdiğim derslerde de tekrarlanan bir durum olduğunu fark ettim.[1]

Hepimiz biliyoruz ki C vitamini yapay tatlandırıcıdan çok daha yararlıdır, ancak insan vücudunun çok derinlerinde, kapalı zarfın içinde ne olduğunu bilmesi gerçekten şaşırtıcı bir durum.

Dr. Hawkins, bunu şu şekilde açıklıyor:

İnsan zihni, çok büyük bir veri tabanına bağlı olan bilgisayar terminali gibidir. Bu veri tabanı, bireyin kendi bilincidir, ama kökleri tüm insanlığın ortak bilincine dayanır.

Bu veri tabanı, dahiliğin alanıdır, çünkü herkes bu veri tabanına katılır ve herkes bu dehaya erişme olanağını doğuştan kazanır. Veri tabanında bulunan sınırsız sayıdaki bilgi, birkaç saniye içinde her yerde ve her zaman herkese gösterilmeye hazırdır. Aslında bu, hiç umulmadık bir derecede hem bireyin hem de topluluğun, yaşamlarını değiştirme gücünü kendi ellerinde tuttuklarının göstergesi olduğu için çok önemli bir keşiftir.[2]

Başkalarını Test Etmek

Kas testi, başkalarının vücutlarında neler olup bittiğini anlamak için de kullanılabilir. Bunu doğrudan o kişiyi test ederek bulabileceğiniz gibi, vekil testi olarak bilinen başka bir yöntemle de öğrenebilirsiniz. Bu test tekniğini Sekizinci Bölüm'de konuşacağız.

Binlerce dirimselci hekim ya da şifacı hastalarına yardım edebilmek için kas testini kullanıyor.

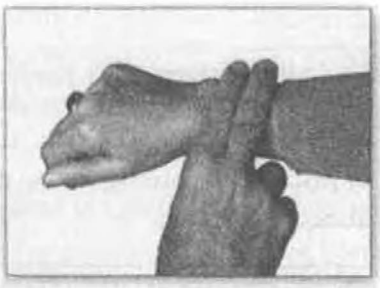
Bunu kolaylıkla öğrenebilir ve Duygu Şifresi'yle tutsak kalmış duyguyu belirleyip serbest bırakarak kendinize, arkadaşlarınıza ve sevdiğiniz kişilere yardım etmek için kullanabilirsiniz.

Başkasına uygulayabileceğiniz en basit ve en yaygın kas testlerinden bir kaçı:

Temel Kol Testi (Başkasını Test Etmek İçin)

İlk olarak, test etmek istediğiniz kişiye omuzlarında ağrı olup olmadığını sorun. Eğer ağrıları varsa durumunun daha da kötüleşmemesi için bu kolunu kullanmayın. Her iki omzunda da sorun varsa, test yapmak için çok küçük, çok zayıf ya da çok hastaysa, bu bölümde anlatılan farklı bir metodu kullanın. Onları test etmek için başka birisini de kullanabilirsiniz (Sekizinci Bölüm'e bakın).

1 Test etmek istediğiniz kişinin önünde durun ve kolunu yere paralel tutun. Elleri sıkı bir yumruk olmamalı, rahat bir şekilde kapalı durmalı.
2 İki parmağınızı şekilde görüldüğü gibi bileğin biraz üstüne hafifçe koyun.
3 Boşta kalan elinizi, destek vermek için omzuna koyun.
4 Karşınızdaki kişiye şöyle deyin: "Şimdi sana bir cümle söyleteceğim ve sonra da kolunu aşağıya doğru bastıracağım. Kolunu olduğu yerde tutmak için, uyguladığım baskıya direnç göstermeni istiyorum; aşağıya doğru itmeme müsaade etmemeye çalış."



Temel kol testi için parmak pozisyonu

5 Karşınızdaki kişiye ismini söyletin. Örneğin, ismi Kim ise: "Benim adım Kim" demeli.

6 Kas testini, sürekli artan bir basınçla, üç saniye boyunca koluna bastırarak uygulayın.
7 Omuz eklemleri, sizin aşağıya doğru yaptığınız basınca karşı kilitli durmalı, hareket etmemeli.

Kullandığınız gücün dozunu kaçırırsanız kolu çabucak yorulabilir. Unutmayın ki kas testi çok fazla güç gerektirmez.

Söylediği cümle doğruysa, kolu, aşağıya doğru yaptığınız baskıya direnç gösterir. Ancak söylediği şey yanlışsa, kolu, artan baskıya direnç göstermeyi bırakmaya başlar.

Kolun kilitli kalıp kalmadığını görmek için çok az güç kullanmalısınız.

Şimdi testi tekrarlayın, ancak bu sefer ismini doğru söylememek gibi, açıkça yanlış olan bir cümle söylesin. Hemen kas testini uygulayın, böylelikle kolun daha zayıf kaldığını fark edersiniz. Çünkü söylenen cümle doğruyla uyuşmuyor ve kişinin bilinçaltı da bunu biliyor.

Temel Kol Testinin Püf Noktaları

İşte, kas testinde kendinizi geliştirip uzmanlaşmak için dikkat etmeniz gereken püf noktaları:

1 Çok fazla güç kullanmayın. İhtiyacınız olan tek şey cevap almaktır. Yönetme becerinizle düşünün, güçle değil.
2 Üç saniye boyunca kullandığınız gücü giderek artırın.
3 Parmaklarınızı doğru pozisyonda tutun. Bilek kemiklerinin üstünde tutarsanız kol güçsüzleşir, çünkü vücut bilek kemiklerini korumak ister. Parmaklarınız, bileğin hemen

üstünde bulunan bilek kemiği tümseğinin biraz üzerinde durmalıdır. (Resme bakın.)

4 Unutmayın, test etmek istediğiniz kişinin gönüllü olması gerekiyor. Bu durumu gülünç karşılayanları ya da isteyip istemediği şüpheli olanları test etmeniz zor olur. Yardım almak istemeyen ya da yardıma açık olmayan birisi için zamanınızı boşa harcamayın. Hayat çok kısa.

5 Hangi pozisyonun en uygun olduğunu görmek amacıyla farklı kol pozisyonları deneyebilirsiniz. Başka bir seçenek, kolun önde düz bir şekilde tutulmasındansa yanda tutulması olabilir.

Kendinizi Test Etmek

Şimdi de sıra cevaplar almak için kendi kaslarınızı kullanmanın yollarına geldi.

Bu metotları denerken, doğru olup olmadığını zaten bildiğiniz cümleleri kullanmanız işin en kolay kısmıdır. Böylelikle, bu metodun işe yarayıp yaramadığını öğrenebilirsiniz.

İkinci Bölüm'de "koşulsuz sevgi" ya da "nefret" kelimelerini söyleyerek eğilme testi yapmayı öğrenmiştiniz. Bu kelimeler çok güçlüdür ve vücudunuzdan kesin cevaplar almanızı sağlar.

"Koşulsuz sevgi" kelimeleri öne doğru eğilmenizi ve herhangi bir kas testinde direnç göstermenizi sağlar. "Nefret" kelimesi ise tam tersi bir etkiye sahiptir; sizi güçsüzleştirir.

"Evet" ve "hayır" kelimelerinin de benzer etkileri vardır. "Evet" kelimesi olumludur. Eğer doğru veya olumlu bir şey

söylerseniz, testte direnç gösterir ya da öne doğru eğilirsiniz. "Hayır" olumsuz bir kelimedir. Doğru olmayan ya da olumsuz bir şey söylediğinizde, güçsüzleşirsiniz ya da arkaya doğru eğilirsiniz.

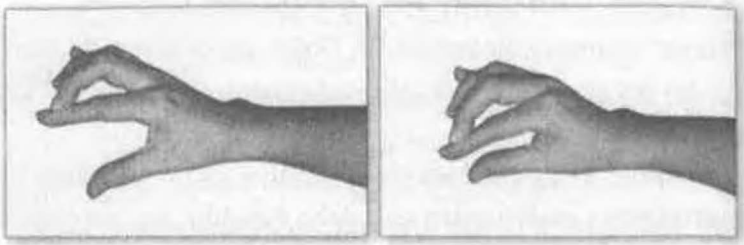
Kendini test etme metotları, şimdiye kadar üzerinde konuştuğumuz metotlardan çok daha özneldir, bu nedenle de öğrenilmesi biraz daha zordur. Çocukların hiçbir zorluk yaşamadan bu metotları öğrenebildiğini keşfettim, ama yetişkinlerde bu süreç biraz daha uzayabiliyor. Bazı kendini test etme metotları, bazı kişilerde daha çok işe yarar. İstediğiniz metodu deneyin ve kendiniz görün. Kendini test etme metotlarından herhangi birisinde uzmanlaşmak zaman ve pratik ister. Asıl zor olan, bilincinizin geçmişin kontrolünü ele almayı öğrenmesidir, bunu başarabildiğinizde vücudunuz size cevap verir.

Karartma ayarlı anahtar kullandınız mı hiç? Evinizin duvarında yoksa da muhtemelen daha önce kullanmışsınızdır. Karartma ayarlı anahtarın düğmesini çevirdiğinizde, aydınlatma armatürünü istediğiniz ayara getirebilir, böylelikle istediğiniz kadar aydınlanırsınız. Eğilme testi bir istisna, ama kendini test etme yöntemlerinin hepsinin anahtarı, direnç parmağınızdaki kas gücünü doğru ayarlamanızdır.

Tek El Metodu

Bu metot biraz komik görünüyor ama, kullanılması son derece kolaydır ve tek elle uygulanabilir. Benim en sevdiğim metottur.

Aynı elin iki parmağını kullanacaksınız. Çoğu kişi için işaret parmağı ve orta parmak bu iş için uygundur, ancak bazı



nedenlerden dolayı onları kullanamıyorsanız orta parmağınızla yüzük parmağınızı da deneyebilirsiniz.

Parmaklardan birisi test edilen kol görevini yerine getirir (buna direnç parmağı diyeceğiz) ve diğer parmak da testi uygulamak için aşağıya doğru hafifçe baskı yapar (buna da test parmağı diyeceğiz).

Öncelikle hangi parmağınız üstteyken rahat ettiğinize karar verin. En iyi hangisi hissettiriyorsa, muhtemelen o işe yarayacaktır.

Şimdi dikkatinizi baskı uygulanacak olan parmağınıza verin (direnç parmağına).

Karartma ayarlı anahtarı her yöne çevirebildiğiniz gibi, bu parmaktaki kas gerginliğini de istediğiniz gibi ayarlayabilirsiniz, böylece istediğiniz düzeyde güçlü olacaktır.

Direnç parmağınızdaki gücü korurken, test parmağınızla da yavaşça aşağıya doğru baskı uygulayın. Hiçbir şeyin olmadığını göreceksiniz. Direnç parmağınız aşağıya doğru eğilmeyecektir. Bu iyi bir şey.

Şimdi karartma ayarlı anahtarı her yöne çevirebildiğiniz gibi kas gücünü ya da gerginliğini biraz azaltın, böylelikle bu parmağınızın düz durmaya yetecek kadar gücü olacaktır.

Şimdi de direnç parmağınızdaki bu az miktarda gücü korurken, test parmağınızla hafifçe aşağıya doğru bastırın. Direnç parmağınızın kolaylıkla aşağıya doğru eğildiğini göreceksiniz. Bu da iyi bir şeydir.

Şimdiye kadar her şey yolunda gitti. Anlamanız gereken önemli bir nokta bulunuyor.

Kendini test etme yöntemi, öğrendiğiniz diğer metotlardan biraz daha farklıdır. Asıl önemli olan "karartmaya ayarlı anahtarınızın" ayarını keşfetmenizdir. Diğer bir deyişle, doğru olan şeye direnç gösterebilmesi ve doğru olmayan şeyde güçsüz kalabilmesi için, direnç parmağınızın ne kadar güçlü olması gerektiğini öğrenmeniz gerekir. Hazır mısınız? Bunu keşfetmeniz gerekiyor. Hiç de zor değil.

Direnç parmağınızın kas gücünü %100'e getirerek başlayın. Şimdi "hayır" ya da "nefret" kelimelerinden birisini söyleyin ve test parmağınızla yavaşça aşağıya doğru bastırın. Direnç parmağınızı gereğinden fazla güçlü tuttuğunuzda doğru olmayan bir test sonucu alabileceğinizi unutmayın. Hatta olumsuz bir kelime söylediğinizde bile parmağınız aşağıya doğru eğilmeyecektir.

Şimdi de direnci biraz azaltarak deneyelim. "Hayır" ya da "nefret" olumsuz kelimelerinden birisini tekrarlayın (her iki kelime de işe yarayacaktır, ancak tutarlı olmak için birisini seçin ve bu aşamayı öğrenirken hep o kelimeyi kullanın). Şimdi direnç parmağınızı aşağıya doğru bastırın ve neler olduğunu görün. Hiçbir şey mi? Sorun değil.

Direnç parmağınıza biraz daha kas ayarı yapın ve olumsuz kelimeyi tekrarlayarak yeniden test edin.

Sonunda direnç parmağınızın gücünü ayarlamayı öğreneceksiniz. Bunu öğrenir öğrenmez de "evet" ya da "sevgi" gibi olumlu bir şeyler söyleyerek testi tekrarlayın. Bu sefer direnç göstermesi gerekiyor.

Kendinizi test etme metodunun anahtarı, direnç parmağınızın ne kadar güçlü olması gerektiğini keşfetmenizdir. Böylece sevgi gibi olumlu bir kelime karşısında direnç gösterebi-

lir ve nefret gibi olumsuz bir kelime karşısında güçsüzleşir. Gerçekten hepsi bu.

Bazıları bu testi kolaylıkla uygulayabilir. Bu tür testlerde en zor taraf bunların öznel doğasıdır.

İnsanoğlu her zaman vücudundan aldığı cevapları sorgulama eğilimindedir, ancak kendinize ve bilgilerin geldiği bilinçaltınıza güvenmelisiniz.

Kendini test etmenin paha biçilemez bir şey olduğunu düşünüyorum. İlk başta zor görünebilir, pratik yapmayı gerektirir, ama bu metodun üzerinde durduğunuz takdirde, onu sizin de paha biçilemez bulacağınızı düşünüyorum.

Düşen Kütük Metodu

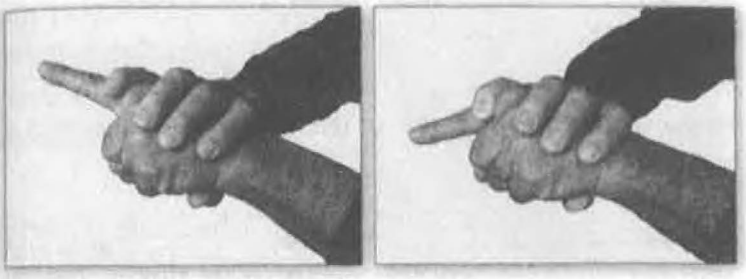
Tek el metodunu iki elle uyguluyorsanız, bu, daha çok bir sonraki metotla benzerlik gösterir.

Sağ elinizi kullanıyorsanız, sol elinizi yumruk yapın ve sol el işaret parmağınızı dümdüz uzatın. Bu parmağınız direnç, yani test edilen parmağınız olacak.

Sağ elinizi, uzanmış küçük parmağınızın son eklemine gelecek şekilde yumruğunuzun üzerine yerleştirin ve sımsıkı tutun. Eğer sol elinizi kullanıyorsanız bunun tam tersini yapın.

Parmaklarınızı doğru şekilde yerleştirdikten sonra, tek el metodundaki uygulamaların aynını yapın. Kolaylık sağlaması için aynı talimatları burada da veriyorum:

Direnç parmağınızın kas gücünü %100'e getirerek başlayın. Şimdi "hayır" ya da "nefret" kelimesini söyleyin ve test



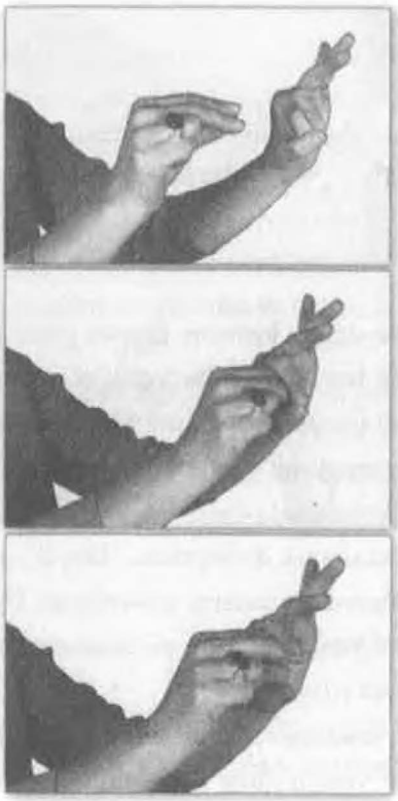
parmağınızla yavaşça aşağıya doğru bastırın. Direnç parmağınızı gereğinden fazla güçlü tuttuğunuzda doğru olmayan bir test sonucu alabileceğinizi unutmayın. Hatta olumsuz bir kelime söylediğinizde bile parmağınız aşağıya doğru eğilmeyebilir.

Ama şimdi direnci biraz azaltarak deneyelim. "Hayır" ya da "nefret" olumsuz kelimelerinden birisini tekrarlayın. Direnç parmağınızın kas ayarını yeniden yapın ve olumsuz kelimeyi tekrarlayarak tekrar test edin.

Bir noktada, bu olumsuz kelimelerden birisini söylediğinizde direnç parmağınız için yeterli gücü ayarlamayı keşfedeceksiniz. Bunu keşfeder keşfetmez de direnç parmağınızda bu gücü kullanın ve "evet" ya da "sevgi" gibi olumlu bir şey söyleyerek testi tekrarlayın. Bu sefer direnç göstermesi gerekiyor.

Tek Halka Metodu

Tek elinizin baş ve işaret parmaklarının uçlarını birleştirerek O işareti yapın. Daha sonra diğer elinizin başparmağını, işaret ve orta parmaklarını bu halkadan geçirin. Halkanın

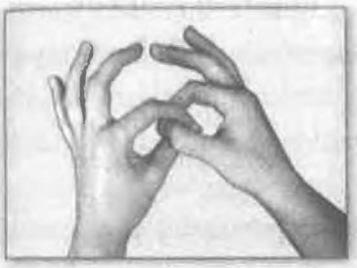


içindekiler test etme parmaklarınız olacak. Halkayı oluşturanlar ise direnç parmaklarınızı oluşturacak.

Daha önceki iki metotta açıkladığım işlemleri uygularken, olumsuz ya da olumlu bir söz söyleyerek, halkadaki dirençleri test edin. Sözlerinizi söylerken halkanın içindeki parmaklarınızı dışarıya doğru bastırın. Halkayı ayırmaya yetecek kadar güç uygulamaya çalışın. Halkayı oluşturan parmaklarınızla da bu basınca direnç gösterin. Olumsuz ya da doğru olmayan bir şey söylediğinizde güçsüzleşiyor ve olumlu ya da doğru bir şey söylediğinizde güçlü kalıyorsa doğru yoldasınız demektir.

Halkalar Metodu

Baş ve orta parmağınızla bir halka yapın. Diğer elinizle de iç içe geçmiş iki zincir gibi eklenen bir halka daha yapın. Halkalardan birisi direnç parmağınız olacak.





Yine olumsuz ya da doğru olmayan bir şeyler söyleyerek farklı dirençler deneyin. Bu cümleleri söylerken, birbirlerinden ayırmak için halkaları zıt yönlerde çekin. Unutmayın, olumsuz ya da doğru olmayan bir şey söylediğinizde halkaları ayıran, olumlu ya da doğru bir şey söylediğinizde halkaları güçlü tutan uygun gücü bulmaya çalışıyorsunuz.

İşinize Yarayanı Bulmak

Verdiğim seminerlere katılanların %80'i bu bölümde açıkladığım kendini test etme tekniklerinden en az birisini kullanmakta hemen başarılı oldu. Benim size tavsiyem yalnızca pratik yapmanız olacaktır.

Pes etmeyin! Bazı kişiler bu kendini test etme tekniklerini hemen kavrarken, bazılarının pratik yapması gerekir. Bisiklet sürmeyi öğrenmek gibi bir müddet uğraşın, çok geçmeden alışkanlık haline gelecektir.

Bu tekniklerden hangisi size daha rahat geliyorsa, onun üzerinde pratik yapın.

Öğrenme aşamasında yalnızca evet/hayır ya da aşk/nefret gibi açıkça olumlu ya da olumsuz kelimeler kullanarak,

bu yeteneğinizi çok daha çabuk geliştirebilirsiniz. Kendini test etmeyi öğrenmek, Duygu Şifresi'ni kullanmanın bir yolu, ancak bu tekniklerden herhangi birisinde ustalaşmanız, bazı şeyleri çok daha kolaylaştırıp bunları sizin için daha etkili bir hale getirecektir.

Kendinizi test etmenin en basit yolu, tabii ki çok az bir pratik gerektiren eğilme testidir. Eğilme testinin tek olumsuz yanı, ayakta durmak zorunda olmanızdır ve güç kullanmadan vücudunuzun eğilmesi için zamana ihtiyaç duyduğunuzdan, bu tekniğin uygulaması diğer tekniklere göre biraz daha uzun sürer.

Kendini test etme tekniklerinde uzmanlaştığım zaman, avantajlarını hemen görmeye başladım. Artık hastalarımı test etmeme yardım edecek birisine ihtiyacım yoktu. Onları yalnız başıma test edebiliyordum. Aynı zamanda tutsak kalmış duygularımın ya da dengesizliğimin olup olmadığını kontrol edebiliyor, bunları kendim düzeltebiliyordum. Kendini test etme teknikleri, aradığım cevabı almam için bana hızlı, basit ve etkili bir yol sundu.

Canınızı Yakıyorsa, Bırakın!

Bu testlerden herhangi birisi en ufak bir rahatsızlık bile vermeye başlarsa, başka bir teste geçin. Rahatsızlık ya da acı hissetmek, gereğinden fazla güç kullandığınızın göstergesidir. Eğer bu rahatsızlığa rağmen devam ederseniz, kendinizi incitebilir ya da o dokuda iltihaplanmaya sebep olabilirsiniz.

En ideali, bu testleri uygulamak için mümkün olduğunca az kuvvet kullanmanızdır. Bu teknikleri yeni öğrenmeye

başladığımda, çok fazla güç kullanınca parmağımı incittim. Sonunda direnç parmağımı tutmaya yetecek düzeyde güç kullanabilmeyi öğrendim. Bu teknikler farklı güçteki dirençlerde işe yararlar, ancak ne kadar çok güç kullanırsanız o test sizin için o kadar yorucu olur ve parmağınız o kadar acır. Bu testlerden herhangi birisini uygularken rahatsızlık hissederseniz, hemen durun. Ağrınız geçene kadar farklı bir teknik uygulayın ve daha az güç kullanmaya çalışın.

İşleyen Çarklar ve Sezgi

Eğer uzun süredir Duygu Şifresi'ni kullanıyorsanız, tuhaf bir olguyu fark etmeye başlamışsınızdır. Kas testleri yoluyla bir cevap almadan hemen önce, sanki birisi size fısıldıyormuş gibi cevap zihninizde aniden belirebilir. İlk başta o kadar sessiz olabilir ki bunu gözden kaçırabilirsiniz.

Bu fısıltıyı duymaya alışık olmayabilirsiniz ancak kendinizi: "Bunun doğru cevap olduğunu biliyordum" derken bulabilirsiniz. Test yapmaya başladığınızda bunu hissedecek ve bileceksiniz. Bu sezgisel bilgi, bilincin evrensel veri tabanından, hepimizi saran enerji ve akıl denizinden size doğru akar.

Kas testi, sezgileriniz için adeta işleyen bir çark gibidir.

Sezgilerinizi dinlemeye ne kadar çok uyum sağlarsanız, bir şekilde cevabın ne olduğunu *bilebilecek* olduğunuzu fark edeceksiniz. Bunu hissedebilirsiniz. Bu hafif yöneltimlere ne kadar çok dikkatinizi verirseniz, sorularınızın cevabını o kadar iyi bulursunuz.

Sözsüz İletişim

İyileştirici birisi olarak sizin, karşınızdaki kişiyle aranızdaki iletişiminizin sözel olması gerekmez. Bu olguyu yıllar önce tesadüfen keşfettim. Önceden hastalarımı değerlendirmek için bacak uzunluğu testini kullanırdım ve bu tekniği yıllarca başarılı bir şekilde uygulamıştım. Bacak uzunluğu testini öğrenmek biraz fazla zaman ve ustalık ister, bu nedenle ondan burada bahsetmeyeceğim.

Bacak uzunluğu testi, sadece diğer kas testlerinin başka bir biçimi, ancak vücut, kas gücünün değişmesi yerine, bacak uzunluğunun değişmesi yoluyla cevaplar verir. Vücudun, tıpkı diğer test çeşitlerinden kolayca cevaplar elde ettiğimiz gibi bu testle de kolayca cevaplar verdiğini öğrendim. Hastalarımın vücudundan cevap alabilmek için kullandığım ana testlerden birisi haline gelmişti. Yıllarca yaptığım ilk şey, hastalarımı yüzüstü yatırıp vücutlarının evet mi yoksa hayır mı dediğini anlamak için bacak uzunluklarındaki değişikliği gözlemlemekti. Bacaklar eşit uzunluktaysa cevap evet, eşit değilse cevap hayır olurdu. Hiç istisnasız her seferinde işe yaramıştı, ancak bir gün çok ilginç bir şey oldu.

Tedavisi bitmek üzere olan bir hastam üzerinde çalışıyorum. Aşağıya doğru bakarak bacaklarını kontrol ettim; mükemmel bir şekilde dengeliydi. Sırtına bakarken tesadüfen dikkatim *sağ* böbreğine yöneldi. Bir anlığına hastamın sağ böbreğini düşündüm. Sonra tekrar bacaklarını kontrol ettim. Bacaklarının uzunlukları farklıydı. Dikkatimi *sol* böbreğine yönelttim. Tekrar bacaklarını kontrol ettiğimde dengede durduğunu gördüm. *Sağ* böbreğini düşünerek kontrol ettiğimde

bacakları farklı uzunluktaydı. Çok şaşırmıştım! Tahmin ettiğiniz gibi, bu hastanın sağ böbreğinde bir şeyler oluyordu. Aslında bu durum, sağ böbreğini dengesizleştirerek vücudunun bu bölgesine gizlenmiş tutsak bir duygusu olduğunu gösteriyordu. Bu tutsak duyguyu serbest bıraktıktan hemen sonra, böbreğindeki dengesizliğin sebebi ortadan kalktığı için, sadece sağ böbreğine baktığımda bile, bacak uzunluğunda artık bir değişiklik göremiyordum.

Bu deneyim benim için bir dönüm noktasıydı; bu bilgiyi hemen kullanıma aldım. O andan sonra, vücuda sessizce soru sormam standart bir prosedür haline gelmişti. Her seferinde sonuç önceki gibiydi. Tek fark, daha önce düşünüp seslendirdiğim soruyu şimdi yalnızca düşünüyordum.

Yıllarca bu testte hiçbir problem yaşamadım. Hastamla aramda tamamen sözel olmayan bir iletişim bağı bulunuyordu.

Sessizce sorduğum sorulardan aldığım cevapların, sesli olarak sorduğum sorulardan aldığım cevaplardan hiçbir farkı olmadığını gördüm.

Bu arada sözel olmayan iletişim, eğilme testinden temel kol testine ve gördüğüm tüm testlere kadar her testte işe yarıyor.

Test edilen kişi sadece cümlelerini düşünebilir; sonuç, seslendirdiği zamankiyle aynı olacaktır. Aynı şekilde, testi yapan kişi de karşısındaki kişiye sormak istediği soruları yalnızca düşünebilir; sonuç seslendirdiği zamankiyle aynı olacaktır.

Bir hastam önemli bir şey öğrenmeme yardım edene kadar, bu tür sözsüz testlerde hiç problem yaşamamıştım.

Cehennemden Gelen Palyaço

Bill, belindeki ağrıyı tedavi etmem için düzenli olarak geliyordu; o gün de rutin kontrolleri için gelmişti. Onu muayene masasının üzerine yüzüstü uzandırıp bacak uzunluğu testi uyguladım. Düşüncelerimi, vücuduna ve düşüncelerine yönelttim ve: "Bana bir evet cevabı ver" dedim. Bacaklarını kontrol ettim. Dengeliydi. Sonra: "Bana bir hayır cevabı ver" dedim ve tekrar bacaklarını kontrol ettim, hiçbir değişikliğin olmaması beni şaşırtmıştı. Bu çok tuhaftı. On yıldan daha fazla bir süredir bu testi uyguluyordum, ancak böyle bir şey daha önce hiç olmamıştı. Bacak uzunluğunun değişmesi gerekiyordu ama, değişmemişti. Bunun neden işe yaramadığını anlayamıyordum.

Birkaç defa daha aynı prosedürü tekrarladım; her seferinde sonuç aynı çıktı. Üzerinde, suratı palyaço olan ve dişlerinden kan damlayan bir şeytan resmi bulunan bir tişört vardı. Bir parça kâğıt alıp resmin üzerini örttüm. Sonra da bacak uzunluğunu tekrar kontrol ettim; bu seferki testin sonucu, olması gerektiği gibiydi. Doğrusu çok şaşırmıştım. Resmin üstünü açıp testi tekrarladım ve yine bir önceki sonucu aldım. Tekrar resmin üstünü örttüm. Teste başladığımdan o ana kadar aramızda hiçbir konuşma geçmemişti.

Birkaç defa kâğıdı kaldırıp koydum, her seferinde aynı sonucu aldım. Sonunda neler olduğunu hastama anlattım. "Sanırım tişörtünün arkasındaki resim seni olumsuz etkiliyor, ondan kurtulman gerekir" dedim. Bu olaydan sonra bir daha ofisime gelmedi.

Var olan her şey, enerji alanınızı iyi ya da kötü yönde etkileyecek enerji titreşimleri yayar.

Bazı şeylerin daha olumlu titreşimsel etkileri vardır, bazılarınınsa daha olumsuz. Örneğin, Adolf Hitler'in bir resmine bakarsanız, onun olumsuz enerjisi nedeniyle büyük ihtimalle testte zayıflık gösterir ya da arkaya doğru eğilirsiniz. Rahibe Teresa'nın resimlerinden birisine bakarsanız da, büyük bir ihtimalle onun olumlu enerjisi nedeniyle testlerde direnç gösterirsiniz ya da öne doğru eğilirsiniz. Güzel bir kır manzarasına baktığınızda, o resimden yayılan enerji sizi olumlu yönde etkileyecektir. Diğer taraftan kötü bir manzara ya da bir yıkım manzarası çok daha alt seviyelerdeki frekanslarda titreşecek ve vücudunuz da bunu itici bulacaktır. Bu frekansların olumlu ya da olumsuz olmalarının, nesnelerin kendilerinden kaynaklandığına inanıyorum. Kişisel değerlerimiz ile zihinsel çağrışımlarımızın da payı var tabii ki.

Olumsuzluğun ya da olumluluğun sizi nasıl etkilediğini gösteren bir test yapabilirsiniz. Şu şekle bir bakın.



Bir taraftan baktığınızda gülümseyen olumlu bir yüz, diğer tarafa döndürdüğünüzde somurtan olumsuz bir yüz haline geliyor. Olumlu tarafı üstteyken resme baktığınızda öne doğru eğildiğinizi ya da testte direnç gösterdiğinizi fark edeceksiniz. Tersine döndürdüğünüzde ise geriye doğru eğile-

cek ya da testte güçsüzlük göstereceksiniz. Sözlerime inanmıyorsanız kendiniz deneyip görün.

Aksaklıkları Gidermek
Birisi, testlerde sürekli zayıflık gösteriyor

Zihin, bazı şeylere göz kulak olarak harika bir iş çıkarır ve ara vermeden tutsak duyguları temizleyebilme yetisine sahiptir. Ancak ara sıra beyin, bağlantılarla, bağlantısız veri tabanlarıyla ve tutsak kalmış duygular serbest bırakıldıktan sonra yapılması gereken yeniden bağlanmayla düşünemez bir hale gelir.

Ne yaparsanız yapın o kişi testlerde sürekli zayıflık gösterecektir. Bu olguya "aşırı yüklenme" diyorum. Bu, geçici bir durumdur ve genellikle 30 saniyeden daha az sürer.

Nadir durumlarda (daha çok, tutsak kalmış duygusu olanlarda) aşırı yüklenmenin olduğunu ve bu durumun birkaç saat sürebildiği gibi, tüm gün de sürebildiğini gördüm. Çoğu zaman, yalnızca bir dakika ara verirseniz, bu süreç biter ve kişi tekrar test edilebilir bir hale gelir.

Bu açıklama doğrultusunda aşağıdaki senaryoyu aklınızda canlandırın. Gece yarısı arabanızda oturuyorsunuz. Farlarınız açık. Motor kapalı. Araba çalışmıyor. Arabayı çalıştırmak için anahtarı çeviriyorsunuz ve motordan RRRRRrrrrrrrr RRRRRRrrrrrrr RRRRRRRrrrrrrr sesleri geliyor. Motor çalışırken farların sönükleştiğini fark ediyorsunuz. Aşırı yüklenme durumunda vücutta olan şey de bu. Zihniniz yaptığınız şey üzerine yoğunlaşırken enerji harcarsınız. Bu nedenle, kalan enerjiniz, bazen kas testi için yeterli olmayabilir.

Birisi, ne olursa olsun testlerde direnç gösteriyor

Ne yaparsanız yapın hep direnç gösteren birisiyle çalışıyorsanız, onun o an için test edilemeyeceğini düşünün. Deneyimlerime göre elli kişiden birinin geçici olarak test edilememesi mümkündür. Yani, söyledikleri ne kadar yanlış ya da uygunsuz olursa olsun direnç gösterirler. Bu ciddi bir sorun değil, kalıcı da değil.

Bunun genellikle bir-iki şeye bağlı olduğunu fark ettim. Ya su kaybına uğramışlardır ya da boyun kemiklerinden birisi ya da birkaçı doğru sıralanmamıştır.

Birisi susuz kaldığında bu, doğrudan kas güçlerini ve elektriksel geçirgenliğini etkiler. Bir bardak su içirip tekrar deneyin. Bazen tüm yapmanız gereken budur. Siz de su içebilirsiniz; siz de susuz kaldıysanız, test aynı şekilde etkilenecektir.

Kemikleri yanlış sıralanmışsa ve boyunlarının düzeltilmesi gerekiyorsa, bu durum sinirlerdeki bağlantıyı engellediği için, mesajın kaslara gidişini keserek sinir sisteminde bir karışıklığa sebep olabilir. Bu durumda, masöre görünürlerse test edilebilir bir hale gelirler.

Şunu da unutmayın: Test edilemeyen bir kişiyi, eğer deneyimliyseniz kendi üzerinizden test etmeniz de mümkün. Aynı zamanda 8. Bölüm'de ayrıntılı olarak açıklayacağımız vekil testini kullanarak da bu sorunun üstesinden gelebilirsiniz. Vekille test etmek, test edeceğiniz kişiyi başka birisi üzerinden test etmenize ve yine de istenilen cevabı alabilmek için kişinin bilinçaltından yararlanmanıza olanak verir.

Şayet birisi kas testi yaptırmamaya karar verirse genellikle başarılı olur.

Bunun anlamı kasten işbirliği yapmak istememeleri, testin işe yaramasını istememeleridir. Bu durumda Duygu Şifresi için ideal aday değillerdir. Bazen, kas testinin işe yaramayacağına inanan kişilerle karşılaşıyorum. Zaten onlar üzerinde işe yaramıyor. Bundan emin olabilirler.

Gördüğünüz gibi, bu testler sadece fiziksel güçle ilgili değil. Bazı durumlarda kişinin kasları o kadar güçsüzdür ki, en ufak bir baskıya bile direnç gösteremez. Ama bu durumla çok sık karşılaşılmaz. Daha sıklıkla kas gücünde ufak değişiklikler belirlersiniz, bu fark, kasın 'kilitli' ya da 'hamur gibi' olmasından kaynaklanır.

Kas testi çoğu zaman işe yarar. Ancak başka durumlar da oyunun içine girebilir. Bazen işe yaramaz çünkü kişiler, bir nedenden rahat olamayabilirler. Ya da bunu çok da inandırıcı bulmazlar. Bazı sırlarının ortaya çıkacağından korkarak savunmaya geçerler. Örneğin, bazılarının bir grubun önünde test edilemeyeceğini keşfettim, ama bu kişiler seyirci karşısında olmazlarsa test edilebiliyorlar.

Her Zaman İzin Alın

Bir şeyler yapmadan önce her zaman ne yapacağınızı açıklayın. Onları test etmek için kollarını aşağıya doğru bastıracaksanız, bunu önceden açıklayın ve izin alın.

Kendini test etmek yoluyla, bilgileri olmadan başka insanları test etmek mümkündür, ancak bu doğru bir davranış değildir.

Test edeceğiniz kişinin iznini almanız kritik öneme sahiptir, onun isteklerini yerine getirmeniz de önemlidir.

İzinleri veya istekleri olmadan insanları test etmek, onların özel yaşamına saldırı olacaktır ve bu doğru değildir. Ahlaki değildir. Bunu yapmayın!

Açıkça izni olmadan asla kimseyi test etmeyin!

Kas Testi Piyango Kazanmak İçin Değildir

Kas testi birbirimize yardım etmemize olanak veren Tanrı'nın bir hediyesidir. Lotoyu kazanacak numaraları bilmek için kullanılmaz, o işi almanızın iyi olup olmayacağını sormak için kullanılmaz. Sağlıkla ilgili olmayan şeyler hakkında soru sormak, benim deneyimlerime göre, büyük ihtimalle işe yaramayacaktır. Şu an hakkında soru sorabilirsiniz, ancak geleceği görmeye çalışmayın. Kas testi bu amaç için kullanılmaz ve sonucu da en iyi ihtimalle güvenilmez olacaktır. Bu tür testler şu anda vücudumuzda neler olup bittiğini ve geçmişten gelen tutsak duyguları belirlemeye yarar.

Büyük Kararlar Vermek İçin Kas Testi Kullanmayın

Bana güvenmelisiniz. Deneyimlerime dayanarak konuşuyorum. Test etme, özel bir amacı olan Tanrı'nın hediyesidir, ancak bu amaç sınırlıdır. Aldığınız her karar için kas testini kullanabilirsiniz, ama bana sorarsanız, böyle yapmayın, çünkü sinirli biri olup çıkarsınız. Tutsak kalmış duyguları bulmak için, kendi sağlığınız için, başkalarının sağlıkları için kas testini kullanın.

Yönlendirilmenize İzin Verin

Tanrı'dan yardım istemeyecek kadar gururlu olmayın. O, zaten aradığınız cevabı bilir ve size yardım etmek ister, ama siz de istemelisiniz. Bir evin önünde durup kapıyı çalan İsa'nın ünlü tablosunu anımsıyorum. İlginç olan şey, kapının dışında bir kapı kolunun olmamasıydı. Kapıyı o açamayacaktı. Bunu sizin yapmanız gerekiyor. Bana inanın, her hastamı test etmeden önce sessizce dua eder, Tanrı'dan yardım isterim ve bunu her yaptığımda da o bana yardım eder. Bir deneyin!

Sabırlı Olun

Bazı kişiler bu becerileri hemen kavrarken, bazılarının daha fazla zamana ihtiyacı vardır. Azimle devam ederseniz, bunun sizin için çok kolay bir hale geleceğine ve iyileştirici bir dünyanın tüm kapılarını açacağına söz verebilirim.

Birileri gözyaşları akıtarak gözünüzün içine bakıp yaptığınız şey için size teşekkür ettiğinde ne demek istediğimi anlayacaksınız.

İnsanlara yardım etme duygusundan daha fazla bağımlılık yaratan bir şey yoktur. Bu, yaşadığım en harika şey. Mümkün olduğunca fazla kişiye yardım ediyorsanız bu bağımlılığa ulaşırsınız.

Temel Bir Çizgi Oluşturun

İnsanlar farklı farklı olduklarından, her durumda hangi duygunun uygun olup hangi duygunun uygun olmadığını bil-

meniz için, herkesle temel bir çizgi oluşturmanız son derecede önemlidir.

Bunu yapmanın en basit yolu, onlara bilinen bir doğru cümleyi, ardından da yanlış bir cümleyi söyletmektir. Örneğin önce kendi isimlerini söyletip arkasından onlara ait olmayan başka bir isim söyletebilirsiniz ya da önce "evet" veya "aşk" gibi olumlu bir kelimeyle başlayıp ardından "hayır" veya "nefret" gibi olumsuz bir kelime söylemelerini isteyebilirsiniz.

Yaptığınız İşi Kontrol Edin

Test sırasında arka arkaya üç kez veya daha fazla kasların direnç ya da zayıflık gösterdiğini fark edersem, o kişinin hâlâ test edilebilir olup olmadığını görmek için temel çizgi testini tekrar yaparım.

Eğer testiniz normalden daha uzun sürüyorsa, her şeyin yolunda olduğunu görmek için temel çizgi testinizi düzenli olarak tekrarlamanız iyi bir fikir olacaktır. Bazen insanlar test edilirken aşırı yüklenirler ve bu durumları geçene kadar her testte güçsüzlük gösterirler. Sürekli direnç gösteriyorlarsa, onları olumsuz bir kelimeyle test etmeniz iyi olur ya da bunun tam tersini de yapabilirsiniz.

Amaçsızca Dolaşan Düşüncelere Dikkat Edin

Düşüncelerinizin testi etkilemesi mümkündür. Eğer bana inanmıyorsanız, birisine kas testi uygularken onun hakkında olumsuz veya aşağılayıcı bir şey düşünün ve ne olduğunu

görün. Güçsüzlük göstereceklerdir. Yani her zaman dikkatli olmanız gerçekten önemlidir.

Eğer test ettiğiniz kişi hakkında zihninizde olumsuz düşünceleriniz varsa –bu kişi siz bile olsanız– kaslar bunu kolaylıkla algılayıp zayıflık gösterecektir.

Olumlu niyet ve açıklık, testin doğruluğu açısından çok önemlidir. Sadece söylenilen cümle üzerine odaklanın ve diğer düşünceleri zihninizden uzaklaştırın. Test ettiğiniz kişiyi de aynı şeyi yapması için yönlendirin.

Yardım etmek istediğinize karşı kalbinizin sevgiyle dolmasına müsaade edin. Ona yardım etmeyi yürekten isteyin. Bunu yapabileceğinize inanın ve *yapabildiğiniz* için Tanrı'ya şükredin. Hepsi bu.

Doktor Değilseniz Teşhis Koymayın

Doktorsanız, yaptığınız iş insanlara teşhis koymaktır. Ancak doktor değilseniz, birisine asla teşhis koymayın; bu, tıp uygulayıcılığı olarak bilinir ve yasadışıdır. İnsanların size söyledikleri şeyin farkında olun ve eğer tuhaf görünen belirtiler varsa tıbbi yardım almalarını tavsiye edin.

İnancı Olmayan Kişileri Dert Etmeyin

Duygu Şifresi gibi yeni bir iyileştirme metodunu öğrenmeye herkes açık değildir. Çıldırmış olduğunuzu düşünen aile bireyleriniz olabilir ya da köpeğiniz sizi terk edebilir. Bunların canınızı sıkmasına izin vermeyin. Tarihteki en mükemmel iyileştirici İsa idi ve ona çok az kişi inanıyordu, yani yalnız değilsiniz.

Test Yaparken Kime, Ne Soruyoruz?

Biz bilinçaltı ile konuşuyoruz. Benim bakış açıma göre bilinçaltı ile ruh ya da hepimizde var olan yüksek zekâ arasında hiçbir fark yok. Bir şekilde bizim bu parçamız Tanrı'nın zekâsıyla ve evrenle bağlantılı ve kas testi de bunlardan istifade ediyor gibi görünüyor.

Zihnin Örtüsü

Birisinin üzerinde çalışırken, fiziksel bir bedeni ve ruhu olan çift tabiatlı bir varlık üzerinde çalışıyorsunuz demektir. Bu dünyaya gelirken zihnimizde bir örtü olduğuna inanıyorum, bu nedenle daha önceki varlığımıza dair hiçbir şey hatırlamıyoruz. Tam bir hafıza kaybıyla geliyoruz.

Bu konudaki çok kişisel bir deneyimimi sizinle paylaşayım.

Bir gün meditasyon yaparken, derin bir ruhsal içgörü yaşadım.

Bu dünyaya gelmeden önceki varlığımla beni ayıran zihin örtüm aniden açıldı. Varlığımın her parçası, anında ezici ve tarif edilemez bir şekilde *yurt özlemiyle* doldu. Yurt özlemi, ilahi evime, geldiğim *gerçek evime geri* dönmekti. Bu inanılmaz derecede yoğun duygu yalnızca birkaç saniye sürdü ve sonra beni korkuyla karışık bir huşu içinde bırakarak geçti.

Bizim yurt özlemi diye adlandırdığımız duyguyu hayatım boyunca birkaç kez yaşadım, ancak ruhani bir şekilde ortaya çıkan bu yurt özlemi deneyimimi size tarif etmem gerçekten çok güç.

Bu deneyimimden anladım ki, unutkanlık örtüsü aslında iyi bir şey. Eğer bizi olağanüstü hatıralarımızdan uzak tutan bu örtümüz olmasaydı, bu dünyada beş dakika bile yaşamaya katlanamazdık.

Bu deneyimimle bu dünyaya tamamen yabancı olduğumuzu fark ettim; yani "zafer bulutlarını takip ederek evimiz olan Tanrı'dan geliriz"

Dünya bizim gerçek evimiz değildir; iyilik ve kötülük arasında seçim yapmak, fiziksel bedende yaşamayı deneyimlemek ve inanmak için buraya gönderilen misafirleriz. Birbirimizi sevmeyi ve birbirimize hizmet etmeyi öğrenmek için gönderildik. Böyle yaparak aslında Tanrı'ya hizmet ederiz.

Bazı durumlarda ruhumuz, bilincimizle algıladığımızın çok ötesinde olan şeylerle bağlantılıdır. Ancak ruhumuz fiziksel bedenimiz aracılığıyla bizimle konuşabilir. Kas testi de bizim bu bilgiye bağlanmamızı sağlayan kablodur.

Ben şuna inanıyorum: Biz hep vardık, var olmaya da devam edeceğiz ve zihnimizin derinliklerinde engin bir bilgi birikimi bulunuyor; ama öyle derinde ki, bilincimiz ona ulaşamıyor.

Tek yapmamız gereken şeyin yalnızca sormak olması, sizce de harika değil mi?

İman etmek görünmeyene inanmaktır,
ödülü ise görünmeyeni görmektir.

AZİZ AUGUSTINE

6

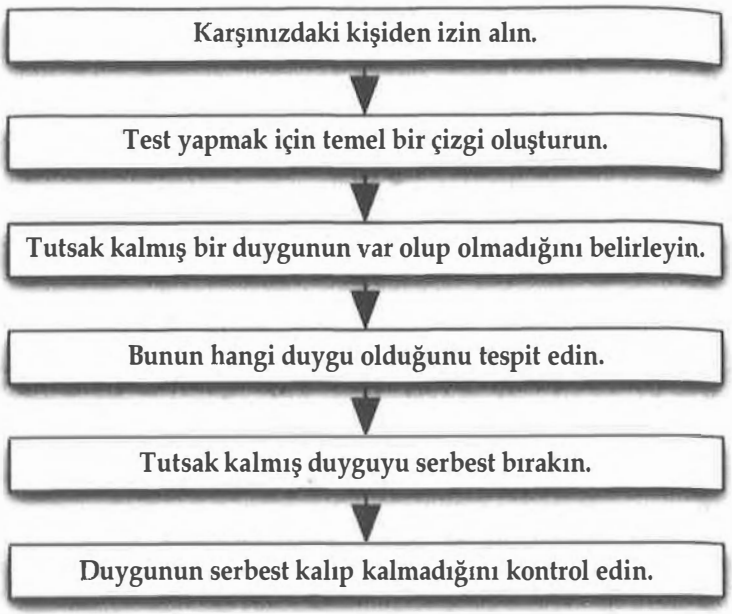
TUTSAK KALMIŞ DUYGULARI SERBEST BIRAKMAK

Madem kas testini öğrenip uygulamak için artık bilginiz var, Duygu Şifresi'nin, hem kendinizden, hem de başkalarından tutsak duyguları bulup-çıkarmayı öğreten bölümünü okuma vaktiniz gelmiştir.

Bu işlemi oldukça basit ve mantıklı bulacaksınız. Birkaç kez uyguladıktan sonra da daha başarılı uygulayabileceksiniz. Pratik yaparak kendisini geliştiren pek çok kişi bir ya da birkaç dakika içinde tutsak kalmış bir duyguyu bulup serbest bırakabilir.

İlk önce, kendinizin ve varsa test yapacağınız kişinin rahat olduğunuzdan emin olun. Televizyonu ve müziği kapatmanız iyi olur, çünkü bunlar dikkatinizi dağıtabilirler ve enerjileriyle üzerinizde olumlu ya da olumsuz bir etki oluşturabilirler.

Duygu Şifresi işlemi aşağıdaki grafikte olduğu gibi görselleştirilebilir.



1. Adım: İzin Alın

Kendi üzerinizde çalışıyorsanız zaten izniniz var demektir, bir sonraki aşamaya geçin.

Başka bir insan üzerinde çalışacaksanız, kendisini test etmeniz için izin verdiğinden emin olun ve vücudu hakkında bilgi edinin. "Tutsak kalmış duygularını test etmek için iznini alabilir miyim?" diye sorabilirsiniz. Bunun cevabını kas testi yaparak almayın. Karşınızdaki kişi, sözel olarak onay versin ya da en azından başını sallasın.

Her ikiniz de kendinizi rahat ve gevşemiş hissettiğinizde başlayabilirsiniz.

2. Adım: Temel Bir Çizgi Oluşturun

Tutsak kalmış duyguları sorgulamaya başlamadan önce, test için temel bir çizgi oluşturmalısınız. En rahat kullandığınız kas testi metodunu seçin. Karşınızdaki kişinin test edilebilir olup olmadığını belirlemeniz gerekir. Doğru veya uygun bir şey söylediğinde direnç gösteriyor mu? Yanlış ya da uygun olmayan bir şey söylediğinde güçsüzleşiyor mu?

Ayrıca herkes farklı bir birey olduğundan, test ettiğiniz her kişi kas testini farklı hissedecektir. Karşınızdaki kişi kas testinde hem direnç hem de zayıflık gösterdiğinde hangi duygular içinde olduğunu hemen anlayacaksınız.

Temel bir çizgi oluşturmak için kullanılan en belirgin ve yaygın metot belki de karşınızdaki kişiye yalnızca kendi ismini: "Benim adım ____" diye söyletmektir.

Bu doğru cümleyi söylediğinde direnç göstermeli.

Şimdi de karşınızdaki kişiye: "Benim adım _____" dedirterek kendisinin olmayan bir isim söyletin. Bunun sonucunda kaslarının zayıflık göstermesi gerekiyor.

Tabii ki karşınızdaki kişiye evet, hayır dedirterek ya da sevgi, nefret gibi kelimeler söyleterek de temel çizginizi oluşturabilirsiniz.

Karşınızdaki Kişi Test Edilemiyorsa

Unutmayın ki temel bir çizgi oluşturmanın amacı, üzerinde çalışılan kişinin o anda *test edilebilir* olup olmadığını belirlemektir. Ne söylerse söylesin kolları dirençli kalıyorsa ya da hep güçsüzse, o anda test edilemez. Bu durumda birkaç seçeneğiniz var.

Siz susuz kalmışsanız ya da test yapacağınız kişi susuz kalmışsa, bu durum testi imkânsızlaştırmasa bile güçleştirecektir.

Hafif susuzluk her zaman olabilir ve buna kolaylıkla çare bulunur. Test yapacağınız kişiye bir bardak su verin ya da siz bir bardak su için ve tekrar deneyin. Bu işe yaramıyorsa, test yapacağınız kişinin boyun omurlarının düzensiz sıralanmış olma ihtimali vardır. Onu test etmek için vekil kullanabilirsiniz ya da tedavi olana kadar kendi üzerinizden onu test edebilirsiniz.

Bazı insanlar test edilemezler, çünkü fiziksel bozuklukları veya noksanlıkları vardır. Onlara yardım etmenin en iyi yolu bir vekili test etmektir. Vekil testi ile ilgili daha ayrıntılı bilgi için Sekizinci Bölüm'e bakın.

3. Adım: Tutsak kalmış bir duygunun var olup olmadığını belirleyin

Test ettiğiniz kişiye: "Şu anda serbest bırakılabilecek tutsak kalmış bir duygum var" dedirtin. Cevap almak için, seçtiğiniz metodu kullanın. Aşağıda olası metotlar ve olası sonuçlar tablosu bulunuyor:

Test	Evet	Hayır
Tüm kas testleri	Direnç	Zayıflık
Eğilme Testi	Öne	Arkaya

Eğer vücudun verdiği cevap hayır ise, üç farklı olasılık vardır.

1 İlk olasılık, karşınızdaki kişinin hiç tutsak duygusu olmadığıdır. Neredeyse herkesin tutsak duygusu bulunduğundan, bu durum çok da ihtimal dahilinde değildir.
2 İkinci olasılık, karşınızdaki kişinin tutsak kalmış bir duygusu vardır, fakat bir sebepten dolayı bilinçaltı o duyguyu o anda serbest bırakmak istemiyordur. Cümlemiz şuydu: "Şu anda serbest bırakılabilecek tutsak kalmış bir duygum var." Karşınızdaki kişi istiyordur ancak bilinçaltı istemiyordur. Bu durum değişebilir ve daha sonra olumlu bir cevap verebilir.
3 Üçüncü olasılık ise, karşınızdaki kişinin bir *kalp duvarı* olmasıdır. Bu durumda gerçekte var olsa da, vücut tutsak duygunun olmadığını söyler. Kalp duvarı, tutsak kalmış duyguların yarattığı etkileri bulmayı biraz zorlaştırır. Karışıklıkları gidermek için bir sonraki bölümü tamamen kalp duvarına ayırdım.

4. Adım: Bunun hangi duygu olduğunu belirleyin

Eğer cevap evetse, serbest bırakılacak bir tutsak duygu var demektir. Bir sonraki adım, bu duygu hakkında daha fazla bilgi edinmek olacaktır. Bu duygu nedir? Kızgınlık mı? Üzüntü mü? Hayal kırıklığı ya da depresyon mu? Bu duygu ne zaman tutsak kalmış? Bu duyguyu hangi olay ortaya çıkarmış?

Basit bir çıkarım işlemiyle sorularınızı sınırlandırabilirsiniz.

Bir sonraki sayfada gösterilen "duygu kartları" görevinizi kolaylaştırmak için tasarlanmıştır.

Bu kartlara bir göz gezdirelim. Her sırada iki organdan birisi tarafından oluşturulan özel duygular bulunuyor. Örneğin birinci sırada, kalp ya da incebağırsak tarafından oluşturulan duygular listeleniyor. Hatırlayacağınız gibi tüm duygular organlardan ortaya çıkıyordu ve bu iki organ vücutta aynı duyguları oluşturuyor. Kartta listelenen diğer organlar kendi sıralarındaki duyguları ortaya çıkarıyorlar. Bizim için önemli olan o duygunun hangi organ tarafından ortaya çıkarıldığını tespit etmek değil, o duyguyu belirleyip serbest bırakmaktır.

Bu işlemi birkaç kez uygularsanız, kolay ve çabuk yapmaya başlarsınız. Aradığınız tutsak duyguyu ne kadar çabuk keşfettiğinizi görünce de çok şaşırırsınız. Unutmayın bilinçaltınız tutsak kalmış duygularla ilgili her şeyi biliyor. Uyguladığınız test yalnızca bilinçaltınızın zaten bildiği şeyi belirler.

Duygu Şifresi Kartı		
	Kolon A	**Kolon B**
1. Sıra Kalp ya da İncebağırsak	Terk edilme İhanete uğrama Yalnızlık Kayıp Karşılıksız aşk	Karşılıksız çaba Kalp ağrısı Güvensizlik Aşırı mutluluk Kırılganlık
2. Sıra Dalak ya da Mide	Endişe Endişe Nefret Sinirlilik Sıkıntı	Başarısızlık Acizlik Umutsuzluk Kontrol kaybı Düşük öz saygı
3. Sıra Akciğer ya da Kalınbağırsak	Ağlama Cesaretsizlik Reddedilme Üzüntü Keder	Karışıklık Koruyuculuk Acı Kendini aşağılama İnatçılık

4. Sıra Karaciğer ya da Safrakesesi	Sinirlilik Karamsarlık Suçluluk Nefret Darılma	Depresyon Hayal kırıklığı Kararsızlık Panik Çantada keklik
5. Sıra Böbrekler ya da Mesane	Suçlama Çekinme Korku Dehşet Hırçınlık	Çatışma Yaratıcı güvensizlik Yılgınlık Yalnızlık Güçsüz
6. Sıra Bezler ve Cinsel organlar	Aşağılama Kıskançlık Özlem Arzu Bunalma	Gurur Utanç Sarsılma Değersizlik Hayırsızlık

Aslında üzerinde çalıştığınız insanın bilinçaltı, fiziksel anlamda hiç "görmemiş" olsa dahi, bir şekilde duygu kartını görebilir. Üzerinde çalıştığınız kişinin duygu listesini görmemesi daha iyidir. Aksi takdirde, siz testi uygularken yardımcı olmak amacıyla direnç ya da zayıflık göstereceği bir duygu "seçebilir". İşleme başlamadan önce kartı bir kere göstermek istiyorsanız bu sorun olmaz. Bilinçaltı, kartı görmese bile "okur" çünkü evrensel bilinçle bağlantılıdır. Deneyin ve görün.

Doğru Kolonu Bulmak

"Bu tutsak duygu A kolonunda mı listeleniyor?" diye sorarak işleme başlayın ve testi uygulayın. Eğer cevap evetse: "Tutsak kalmış duygu B kolonunda mı?" diye sorup hayır cevabı alarak testin doğruluğunu kontrol edebilirsiniz.

Her seferinde yalnızca bir tutsak duyguyu bulmaya çalışın. Bir duygu iki kolondan yalnızca birisinde bulunabilir. Sonuç olarak bu sorulardan yalnızca birisi doğru olabilir.

Eğer vücut size bu duygunun, hem A hem de B kolonunda bulunduğu gibi kafa karıştırıcı bir cevap verirse, bunun anlamı iyi bir cevap almıyorsunuz demektir. Derin bir nefes alıp tekrar odaklanın, yardım etmeye çalıştığınız kişiye karşı kalbinizi sevgiyle doldurun (kendi üzerinizde çalışıyorsanız kendinize karşı) ve sessizce Tanrı'dan yardım etmesini isteyin, doğru bir cevap alacağınıza inanın, aradığınız cevap orada olduğu için minnet duyun ve tekrar deneyin. Aradığınız duygu bu kartta listelenmemişse, üzerinde çalıştığınız kişinin bilinçaltı tutsak kalmış duygusuna en yakın olan duyguyu seçecektir. Sonuç olarak tüm ihtiyacınız olan şey bu karttır.

Doğru Sırayı Bulmak

Tutsak duygunun hangi kolonda olduğunu belirleyince, listenizi yarıya indirmiş oldunuz. Şimdi sıra, bu duygunun hangi sırada olduğunu belirlemeye geldi.

En üstten başlayıp her seferinde bir sırayı sorabiliriz; bunu hızlandırmak için, sıraları birden altıya kadar bölümledim. Bu nedenle, her sırayı tek tek sorgulamak yerine bazı sıraları hemen eleyebiliriz.

"Tutsak kalmış duygu tek sayılı sırada mı?" diye sorun. Eğer cevap hayırsa bu duygu ikinci, dördüncü ya da altıncı sıralardan birisinde olacaktır. Eğer cevap evetse, bunun tek sayılı bir sırada olduğunu öğrenmiş olursunuz. Burada açıklayabilmek için, duygumuzun tek sayılı kolonlardan birisin-

de olduğunu varsayalım. Belirlememiz gereken bir sonraki şey, bu tutsak duygunun hangi sırada olduğudur.

Şu soruyu sorun: "Tutsak kalmış duygu birinci sırada mı listeleniyor?" Eğer cevap hayırsa, aynı soruyu üçüncü ve beşinci sıra için de sormanız gerekiyor.

Doğru Duyguyu Bulmak

Doğru kolonu daha önce belirlemiştiniz, doğru sırayı da belirledikten sonra duygu listesindeki olasılıkları beşe indirgemiş oldunuz.

Diyelim ki belirlediğiniz tutsak duygu A kolonunda beşinci sırada. Tablodan bu hücreye bir bakalım.

5. Sıra Böbrekler ya da Mesane	Suçlama Çekinme Korku Dehşet Hırçınlık

Yine test ettiğiniz kişinin *bilinçaltı* sizin hangi duygunun peşinde olduğunuzu tam olarak bilir.

Bunun hangi duygu olduğunu kas testiyle belirlediğnizde, bu bilgiyi karşınızdaki kişinin bilinç düzeyine de taşımış olursunuz

---

Bu, tutsak duyguları serbest bırakmak için gerekli ve zorunlu bir adımdır. Tutsak duygunun serbest kalması için bir *ifade* bulmak önemlidir. Bunu belirleyip bilinç düzeyine taşıyarak duyguyu onaylıyoruz ve onu oluşturan duruma kapalı hale getiriyoruz.

Tutsak kalmış duyguya bir ses vererek, bir anlamda duyulmasını sağlıyoruz. Eğer bunu yapmazsak, tutsak kalmış duygu, fiziksel acı ya da duygusal anlamda işlev bozukluğu çıkararak varlığını hissettirmeye devam edecektir.

Tam anlamıyla hangi duygunun tutsak kaldığını bulmak için tüm yapmanız gereken sormaktır.

Mesela: "Bu tutsak duygu suçlama mı?" diye sordunuz ve kas testini uyguladınız. Cevap ya evet ya da hayır olacaktır.

Bu yolla, doğru duyguyu yakaladığınızdan emin olana kadar her seferinde bir duyguyu test edin. Eğer listenin ilk sırasındaki duygu evet cevabını veriyorsa, hayır cevabı vermesi gereken ikinci sıradaki duyguyu da kontrol etmelisiniz. Unutmayın her seferinde bir duyguyu test ediyorsunuz, daha fazlasını değil ve her seferinde yalnızca bir olumlu olmalı.

Ne sorduğunuzu netleştirmek önemlidir. Niyetiniz ile söylediğiniz kelimelerin uyumlu olması gerekir. Bilinçaltını karıştırmamak için buna dikkat etmelisiniz.

Ayrıca, bu işlemde ilgili herhangi bir endişe taşıyorsanız, bunu bir kenara bırakın. Endişe, korkunun bir biçimidir ve inançla korku aynı anda var olamaz!

Nasıl Sorulacak

Söylediğiniz cümlelerin ya da sorduğunuz soruların çerçevesini belirlemek en iyisidir. Ne demek istediğimi gösterebilmem için tutsak kalmış duygunun *korku* olduğunu düşünün. Bu durumda şöyle diyebilirsiniz: "Bu tutsak kalmış duygu korkudur." Ve evet cevabını alırsınız.

Eğer bunu bir soru biçiminde sorarsanız: "Bu tutsak kalmış duygu korku mu?" diyebilirsiniz. Yine evet cevabı alırsınız.

Her iki soru birbirine eş değerdedir ve hangi şekilde sorarsanız sorun vücut ikisine de aynı tepkiyi verecektir.

Bir cümle ya da soru biçimine sokmadan listeden aşağıya doğru devam edip korku kelimesini belirtirseniz, kafa karıştırıcı bir cevap alabilirsiniz. Yalnızca korku kelimesini söylediğinizde, tutsak kaldığı durumlarda bile vücut arkaya doğru eğilebilir ya da zayıflık gösterebilir. Bu kelimeyi söyleyiverirseniz bilinçaltı sizi doğru bir şekilde okuyamayabilir ve kelimenin olumsuz enerjisine tepki verebilir.

Tutsak Duygu Belirlendiğinde

Tutsak duyguyu belirlediniz, tebrikler! Duygu Şifresi'nin önemli bir bölümünü öğrendiniz. Farkındalığınızın tamamen farklı bir yönüyle tanışmış oldunuz ve artık, geliştirmeye devam ettiğiniz takdirde size iyi hizmet edecek bir yetenek olan ruhani aklınıza girmeyi öğreniyorsunuz.

Bu noktada kolaylıkla tutsak duyguyu serbest bırakabilirsiniz. Ancak daha fazlasını bilmek istemez misiniz? Bu noktada hiç sorun olmadan tutsak duyguyu serbest bırakmış olsanız da, her zaman geriye dönüp bunun ne zaman oluştuğunu bulmanızı tavsiye ederim. Bazen bu, geçmişte olan çok şaşırtıcı şeyleri ortaya çıkartır. Unutmayın ki bilinçaltı, ne zaman tutsak kaldığı, kiminle ilgili olduğu, bu enerjinin tam olarak nerede konuşlandığı ve bunun hem vücudunuzu hem de zihninizi nasıl etkilediği de dahil olmak üzere, tutsak kalmış duygu ile ilgili her şeyi bilir.

Daha Derine İnmek

Bazen bilinçaltı, bilince çıkarmak istediğinden çok daha fazla bilgiye sahiptir. Bilincimizi de bu işlemin içine dahil etmemiz gerekir, böylece karşımızdaki kişinin serbest bırakılacak duygunun anlamını kavramasına yardım edebilir.

Bunu bulmanın en kolay yolu sormaktır. Şu şekilde sorabilirsiniz: "Bu tutsak kalmış duygu ile ilgili bilmem gereken daha fazla şey var mı?" Eğer cevap evetse, daha derine inin. Eğer cevap hayırsa, devam edip tutsak duyguyu serbest bırakın.

Ne Zaman Tutsak Kalmış?

Bir duygunun *ne zaman* tutsak kaldığını sormak, daha derine inmeye başlamak için iyi bir noktadır. Bu bilgiye ulaşmak için çıkarımsal soru sormanın birkaç yolu var.

Örneğin, tutsak kalmış duyguyu bulmak, belirli bir olayı kişinin zihnine taşıyorsa, muhtemelen o duygu o olay yüzünden tutsak kalmıştır. Bunu bulmak için, test yaptığınız kişiye, aklına gelen olayın tutsak kalmış duygunun ortaya çıkmasını sağlayan olayla aynı olup olmadığını sorun. Test edilen kişi eğer istemiyorsa, deneyimini sizinle paylaşması gerekmiyor. Yalnızca o olayı bir müddet düşünmeli ve sonra da sizin, tutsak duygunun oluşmasında bu olayın katkısı olup olmadığını kas testi yoluyla sormanız gerekiyor.

Duygu Şifresi'nin iyi taraflarından birisi şu: İnsanların kişisel meseleleri gizli kalabiliyor.

Tutsak duygusu ortaya çıkanlar, onun oluşmasına neden olan olay hakkında açıklama yapmak zorunda değiller. Bu da, insanların acı veren ya da konuşmaktan utanç duydukları çok özel sorunları üzerinde çalışılmasına olanak veriyor ve bu olayla bağlantılı duygu serbest bırakılabiliyor. Test yapılan kişi sizinle istediği kadarını paylaşıyor.

Test yaptığınız kişinin aklına o duyguyla bağlantılı herhangi bir olay gelmiyorsa, bu duygunun ne zaman tutsak kaldığını belirlemek için çıkarım işlemini kullanabilirsiniz. Bir duygunun *ne zaman* tutsak kaldığını bulmak, genellikle *neden* meydana geldiğini de öğrenmeye yardımcı olur.

Hızlı aramaya olanak vermesi için duygu kartını kolonlara ve sıralara ayırdığımız gibi, tutsak kalmış duygunun zamanını daha kolay belirleyebilmek için de kişinin hayatını farklı zaman aralıklarına ayırabiliriz.

Bir duygunun ne zaman tutsak kaldığını belirlemenin doğru ya da yanlış bir yolu yok. Yalnızca sorup belirli bir yıla ya da olaya indirgeyebilirsiniz. Bunu yapmanın bir yolu, test yaptığınız kişinin hayatını ikiye ayırıp bu duygunun, ilk yarısında mı yoksa ikinci yarısında mı olduğunu belirleyebilirsiniz. Örneğin karşınızdaki kişi kırk yaşındaysa: "Bu duygu yirmi yaşından önce mi tutsak kaldı?" diye sorabilirsiniz. Eğer cevap evetse, aynı yolla zamanı daha da daraltabilirsiniz.

"Bu duygu hayatının ilk on yılında mı tutsak kaldı?" diye sorabilirsiniz.

Eğer cevap evetse, bunu da ikiye bölüp zamanı biraz daha daraltabilirsiniz:

"Bu duygu hayatının ilk beş yılında mı tutsak kaldı?"

Eğer cevap evetse, bu duygu ilk yılda mı, ikinci yılda mı, üçüncü yılda mı tutsak kaldı gibi sorular sorarak zamanı aramaya devam edebilirsiniz.

Tutsak kalmış duygunun zaman çerçevesi belirlendiğinde, genellikle vücudun bir eksik ya da bir fazla olarak doğru cevap verdiğini keşfettim. Diğer bir deyişle, tutsak kalmış duygunun 17 yaşında oluştuğu cevabını alırsanız, bu 16 yaşında da 18 yaşında da olmuş olabilir, ancak muhtemelen 17 yaşında olmuştur.

Tutsak duygunun oluştuğu andaki yaşınız çok da önemli değildir. Zihin-beden, tutsak duyguyla olayın oluşumu ve koşulu arasında ilişki kurduğu gibi yaşla bağlantı kurmaz.

Diyelim ki üniversiteden mezun olduktan bir ay sonra duygusal bir olay neticesinde sizde tutsak bir duygu oluştu. O anda 23 yaşındaydınız. Kas testi bu olayın olma yaşını 22 ya da 24 olarak, yani olayın olduğu yaşın bir eksiği ya da bir fazlası olarak da belirleyebilir. Eğer bu tutsak duygunun mezuniyetten önce mi yoksa sonra mı olduğunu sorarsanız, daha kesin cevaplar alırsınız. Bu yolla daha doğru zamana ulaşabilirsiniz.

Düzenli olarak: "Bu duygu hakkında bilmem gereken daha fazla şey var mı?" diye sormanız iyi olacaktır. Tutsak duygu hakkında yeterli bilgiyi bilinç düzeyine taşıdığınız zaman, zihin-beden onunla işinizin bittiğini size bildirecek ve artık bu duygu serbest bırakılabilecektir.

Bir duygunun ne zaman oluştuğunu kesin olarak belirledikten sonra, test yaptığınız kişi, hangi olayın bu duyguyu ortaya çıkardığını ve bu olayın ne ile ilgili olduğunu büyük ihtimalle bilecektir.

Bazen de tutsak kalmış duygunun oluştuğu zaman çerçevesini belirlemek, bu tutsak duygunun zihin-bedeni nasıl etkilediğini belirlemenin yanında, ne olduğuyla ilgili daha

kesin bir anlayış kazanmamızı da sağlayabilir. İşte, stresli bir dönemde, migren ağrılarına yol açan bir tutsak duygu oluşturmuş bir kadının mektubu:

Nancy'nin Migreni

Gittikçe kötüleşen korkunç baş ve boyun ayrılarım vardı. Hatta başımın arkasından ve boynumdan kortizon iğneleri olmaya başlamıştım. Buna sebep olan tutsak kalmış duygumun olabileceğini söylediğinizde neden bahsettiğinizle ilgili hiçbir fikrim yoktu. "1994 yılında bir şeyler mi oldu?" diye vücuduma sormaya başladınız. Daha sonra bu soruyu 1994'ün Ocak ayına ve umutsuzluk duygusuna kadar indirgediniz.

Sonra düşünmeye başladım. "Aman Allahım, bu, 33 haftalıkken doğum sancısı çekmeye başlayıp Shawn'ı doğurduğum zaman." Akciğerleri zayıf düştüğü için 21 gün hastanede kalmıştı. Siz beni iyileştirdikten sonra kendimi çok iyi hissediyorum. Bunun için size çok teşekkür ederim.

Başımın arkasındaki bu engelin o zamanlar neredeyse Shawn'ı kaybedecek olmamızdan kaynaklandığını bilmeniz ne büyük bir mucize. Ama onu gördüğünüzde, benim gerçek mucizemin o olduğunu anlarsınız.

Nancy P.

Bu Kimin Duygusuydu?

Bazen tutsak kalmış duygunun oluşumunda kimin payının bulunduğunu anlamanın yararı olabilir. Mesela, lise yılların-

da oluşan bir tutsak duyguyu yakaladınız diyelim. Ve duygunun karamsarlık olduğunu belirlediniz. Ancak bu duygunun oluşmasına neden olabilecek bir şey hatırlamıyorsunuz.

"Bu benim karamsarlığım mı?" diye sorabilirsiniz. Eğer cevap evetse, bu duygunun birisine karşı mı olduğunu sorabilirsiniz. Eğer cevap evetse, bunun bir erkek mi yoksa bir kadın mı olduğunu sorabilirsiniz. Bu bir arkadaş mı? Aile üyesi mi? Erkek kardeşim mi? Joe mu? Olasılıkları daraltmak için bu çıkarım işlemini kullanın.

Eğer bu sizin kendi karamsarlığınızsa ve biriyle ilgili değilse, bu karamsarlığın bir durumla mı ilgili olduğunu sorun. Daha sonra bu durumun ne olduğu, ne zaman olduğu gibi bilgilere ulaşmak için soruların kapsamını giderek daraltın.

Duygular çok nadir olarak dış dünya ile ilgisizdir. Genellikle başka insanlarla ilgili olur ama ev, okul, iş, mali durum, ilişki gibi durumlarla da ilgili olabilir.

Bunun *sizin* karamsarlığınız olup olmadığını anlamak için test yaptıysanız ve cevap hayırsa, o zaman başka birisinden aldığınız bir karamsarlık olup olmadığını sorun. Bazen başka insanların duygularını da alırız ve bu enerji bizim ekstra yükümüz haline gelir. Bir anne karamsarlık hissedebilir ve çocuğu da bu enerjinin bir kısmını alabilir ya da bir arkadaşınız zor bir dönemden geçiyordur, onun için hissettiğiniz duygular sizde tutsak kalabilir.

Zihninizi birkaç dakikalığına susturup Tanrı'dan yardım etmesini isterseniz, kesinlikle yardım edecektir. Bu konuda bana güvenin. Unutmayın; isteyin ve alın; kapıyı çalın, sizin için açılsın.

Duygu Nereye Yerleşir?

Belirlenmesi gereken diğer önemli şey ise, tutsak duygunun nereye yerleştiğidir. Unutmayın ki tutsak kalmış bir duygunun vücutta mutlaka fiziksel bir konumu vardır. Tutsak kalmış duygunun nereye yerleştiğini bulmak, aydınlatıcı olduğu kadar eğlenceli de olabilir.

Tutsak kalmış bir duygu, hangi organdan çıkarsa çıksın, vücudun herhangi bir yerine yerleşmiş olabilir.

Tutsak kalmış duygunun portakal büyüklüğünden kavun büyüklüğüne kadar değişen boyutlarda bir enerji topu olduğunu unutmayın. Bu enerji topunun tam yerini belirlemek için çıkarım işlemini uygulayın.

"Bu tutsak duygu, vücudun sağ tarafına mı yerleşmiş?" diye sorun. Eğer öyle değilse: "Bu tutsak duygu, vücudun sol tarafına mı yerleşmiş?" diye sorun. Soruyu her sorduğunuzda vücudun ne cevap vereceğini görmek için kas testini uygulayın.

Eğer bu iki soruya verilen cevap olumsuzsa: "Bu tutsak duygu vücudun orta kısmına mı yerleşmiş?" diye sorun.

Daha sonra da bu duygunun yukarıda mı aşağıda mı yoksa bel bölgesinde mi olduğunu sorun. Çok geçmeden duygusal enerjinin nereye yerleştiğini genel olarak belirlemiş olursunuz.

Vücudu sorgulamaya devam ederek daha özel cevaplar elde edebilirsiniz. Bu kolay işlem, pratikle daha da kolaylaşır.

Tutsak kalmış duygunun nerede olduğunu anlayabilmek için kendi yeteneğinizi göz ardı etmeyin. Tutsak duygularla ilgili önsezilerinizi dinlerseniz, aklınıza bir yer gelecektir.

İlk önce bu yere bakın, bunun çoğunlukla doğru olduğunu görmek sizi şaşırtacaktır, aynı zamanda, zamandan ve güçten tasarruf etmenizi sağlayacaktır.

Tutsak kalmış duygunun yerini belirledikten sonra, vücudunuzun o bölümünde o anda ortaya çıkan arazları bir düşünün. Tutsak kalmış duygunun bulunduğu bölgede ağrınız varsa, bu duygu serbest bırakıldıktan sonra o ağrı ortadan kalkacaktır.

Tutsak Kalmış Duyguyu Hatırlamak

Bazen tutsak kalmış duyguya sebep olan olay hakkında hiçbir fikriniz olmaz. Tutsak duygular çoğunlukla çabucak unutulan koşullarda ortaya çıkar.

Diyelim ki bir gün her şey kötü gidiyor. Bir gösteriye gitmeden önce karnınızı doyurmak istediniz. Yemek çok geç geldi. Gösteriye geç kalacağınızı düşünerek üzülüyorsunuz. Hesap geldiğinde kredi kartınızın limitinin dolduğunu fark ediyorsunuz, rezil olmakla kızmak arasında kalıyorsunuz ya da her ikisini birden yaşıyorsunuz. İşler yolunda gitmediğinde oldukça üzülürüz. Bu gibi durumlarda yaşadığımız yoğun duygu, bizde bir ya da iki tutsak duyguya sebep olabilir. Ancak bir yıl sonra, kötü deneyimlerimizin üzerinde durmak istemediğimizden bu olayı hatırlamakta zorlanırız. Eğer birkaç yıl geçmişse, tutsak duygumuz orada duruyordur ama, bu olayı hatırlamamız çok zor olur.

Tutsak kalmış bir duygu, bazen sıradan bir olay esnasında ortaya çıkar ve bu olay bilincinizden tamamen silinir.

Tutsak kalmış duyguların neden oluştuğunu hemen hatırlayamasanız bile benim deneyimlerime göre birkaç gün içerisinde hatırlarsınız. Genellikle ertesi gün ya da gece, hiç alakası olmayan bir şeyle ilgilendiğiniz sırada bu olay aniden aklınıza gelir. Ne olduğunu hatırlarsınız, çünkü bilinçaltınız tüm bu zamanda bu olayın ne olduğunu bulmak için sürekli çalışıyor, hafıza bankanızı deşiyordur.

"Bu tutsak duyguyla ilgili bilmem gereken başka bir şey var mı" sorusunu sormanın bir sınırı yok. Bir kez hayır cevabını aldığınızda bilmeniz gereken her şeyi bildiğinizi anlarsınız ve bunu serbest bırakabilirsiniz.

Tam olarak ne olduğunu, tutsak duyguya neyin sebep olduğunu hatırlayıp hatırlayamamanız, bu duygusal enerjiyi serbest bırakmanız açısından çok da önemli değildir. Bunları hatırlayabilirseniz daha fazla içgörü kazanabilirsiniz, ancak hangi duygunun tutsak kaldığını belirlemek ve bunu bilinç düzeyine taşımak, serbest bırakmadan önce ihtiyacımız olan tek şeydir. Bir sonraki adım size bu duyguyu nasıl serbest bırakacağınızı öğretecek.

Kendinizdeki Bir Duyguyu Serbest Bırakmak

Kendinizdeki tutsak bir duyguyu serbest bırakmak için, mıknatısınızı kaşlarınızın arasına yerleştirin. Nefes almaya devam ederken (nefesinizi tutmayın) alnınızın ortasından kafanızın üstüne ve



Ana Meridyen

oradan da rahatlıkla ulaşabileceğiniz boynunuzun arkasına doğru mıknatısı yuvarlayın, daha sonra da kaşlarınızın arasına gelene kadar geri yuvarlayın. Bunu üç kez yapın.

Vücudunuzdaki tutsak kalmış bir duyguyu serbest bırakmayı amaçlayarak ana meridyenin herhangi bir bölümünün üzerinde mıknatısı gezdirebilirsiniz. Eğer saçlarınız kabarıksa ve saçınızı dağıtmadan gezdiremiyorsanız mıknatısı alnınızda kullanabilirsiniz. Bu kadar basit. Yalnız, bunu üç kez yapmanız gerektiğini unutmayın ve tutsak kalmış duyguların serbest kalması niyetiniz üzerine odaklanın.

Başkasındaki Bir Duyguyu Serbest Bırakmak

Başka birisindeki tutsak kalmış bir duyguyu serbest bırakmak için, mıknatısınızı boynunun arkasına yerleştirin. Mıknatısı boynundan sırtının altına doğru kaydırırken, nefes alıp vermeye devam etmesini söyleyin ve bunu üç kere yapın. En aşağı noktaya her vardığınızda mıknatısı kaldırın ve boynunun arkasına tekrar yerleştirin.



Ana Meridyen

Aşağıya her varışınız, ana meridyene manyetik enerji taşır. Bu manyetik enerji büyür ve vücudu

niyet ve düşünceyle doldurarak, diğer tüm meridyenlere de bu niyeti taşır. Üç kere aşağıya inişin sonucu olarak tutsak kalmış duygu sonsuza dek serbest kalır. İşte bu kadar basit.

Serbest Bırakmayı Onaylamak

Tutsak kalmış duygunun serbest kalıp kalmadığını doğrulamak için sadece: "Tutsak kalmış duyguyu başarılı bir şekilde serbest bıraktık mı?" diye sorun. Cevabın evet olması gerekiyor. Eğer öyleyse bu tutsak duyguyla işiniz bitmiş demektir. Artık isterseniz serbest bırakılacak başka tutsak duygunun olup olmadığını kontrol edebilirsiniz.

Eğer testiniz tutsak kalmış duygunun serbest kalmadığını gösteriyorsa, mıknatısla yaptığınız uygulamayı tekrar üç kez yapın. Ama bu sefer üzerinde çalıştığınız kişi için kalbinize biraz daha sevgi doldurun. Tutsak kalmış duyguyu serbest bırakabileceğinize inanın ve bu duygu serbest bırakılacağı için Tanrı'ya şükredin.

Unutmayın, her şey inanç ve imanla başarıya ulaşır, eğer biraz inancınız varsa, harika şeylerin gerçekleştiğini göreceksiniz.

İsa'nın şu sözlerini hatırlayın:

"... Aslında size şunu söylüyorum, hardal tohumu tanesi kadar inancınız varsa, bu dağlara oradan gitmelerini söyleyin, gideceklerdir; hiçbir şey imkânsız değildir." (Matta: 17-20)

Kalıcıdır

Duygu Şifresi'nin en güzel yanlarından birisi, tutsak kalmış duyguyu bir kez serbest bıraktıysanız, sonsuza kadar yok olmasıdır. Uygulama yaptığım onca yıl boyunca ve seminerlerimde, serbest bırakılan tutsak bir duygunun geri döndüğünü hiç görmedim.

Diğer taraftan, belirli bir duygunun vücutta birden fazla yere yerleşmesi mümkündür. Bu durumda, aynı duyguyu bir kaç kez serbest bırakabilirsiniz, ancak her duygu, farklı bir duygusal olaydan ortaya çıkan, ayrı ve farklı bir tutsak enerjiye sahiptir. Aynı zamanda, bir kişide aynı olaydan kaynaklanan farklı birkaç duygunun da tutsak kalmış olması mümkündür.

Özel Sorunlarla Başa Çıkmak

Hayatınızdaki belirli bir problemle uğraşıyorsanız, tutsak kalmış duyguların bir rolünün olup olmadığını belirlemeniz önemlidir.

Tutsak kalmış duygunuz olduğundan şüphelenebilirsiniz, ama genel sorular sorduğunuzda ortaya çıkmaz. "Şu anda serbest bırakabileceğim tutsak bir duygum var mı?" Tutsak kalmış duyguların üzerindeki örtüyü kaldırmak için bazen daha doğrudan bir yönlendirme gerekir.

Aşağıda, yaygın problemler sorularıyla veriliyor. Bu liste daha uzatılabilir, ancak bu kadarı size nasıl soru sormanız gerektiği fikrini verecektir.

"Kilo vermemi engelleyen tutsak bir duygum var mı?"

"Dokularımda iltihaba sebep olan tutsak bir duygum var mı?"

"Daha fazla para kazanmamı engelleyen tutsak bir duygum var mı?"

"Daha fazla satış yapmamı engelleyen tutsak bir duygum var mı?"

"(Boyun, sırt, omuz, diz gibi) ağrımı ortaya çıkartan tutsak bir duygum var mı?"

"(Depresyonda olmama, asabi, kızgın... olmama) sebep olan tutsak bir duygum var mı?"

"(Kocamla/karımla, oğlumla, kızımla, patronumla...) ilgili tutsak kalmış bir duygum var mı?"

"Hedeflerime ulaşmamı engelleyen tutsak bir duygum var mı?"

"(Alkolü, sigarayı, uyuşturucuyu, pornoyu...) bırakmamı zorlaştıran tutsak bir duygum var mı?"

"Belirli bir olayla ilgili tutsak bir duygum var mı?"

Bunlar gibi doğrudan sorduğunuz bir soruya evet cevabı alıyorsanız, bilinçaltınız duyguyu tanımlamıştır. O halde, daha önceki bölümde anlattığım işlemleri yaparak ve sayfa 203'deki akış diyagramını kullanarak, bu tutsak duygunun hangi kolonda olduğunu aramaya devam edebilirsiniz.

Verilen dokularda birden fazla duygu oluşabileceğini unutmayın. Ayrıca, tutsak duygular genellikle tabakalar halinde çıkarlar. Eğer bugün belirli bir dokudan tutsak bir duygu serbest bırakırsanız, aynı dokuda bulunan diğer bir duygu, bir müddet geçmeden kendini göstermeyecektir. Eğer belirli bir doku üzerinde duruyorsanız, ara sıra bu dokuda tutsak kalmış duygu olup olmadığını kontrol etmeniz iyi olacaktır.

İç İçe Geçmiş Duygular

Vücudun belirli bir alanında birkaç tutsak duygunun birlikte konuşlanması çok da sıra dışı bir durum değil. Bu olguya "iç içe yerleşme" diyorum. Bu iç içe yerleşme durumu bulunduğunda, belirli bir seviyede rahatsızlık olabilir. Bir alanda birkaç tutsak duygunun olması yüksek seviyede doku bozukluğuna ve ağrıya sebebiyet verebilir. Duygu Şifresi kullanarak iç içe geçmiş tutsak kalmış duyguları belirleyip serbest bırakırken, her bir duygu serbest kaldığında rahatsızlığın belirgin bir şekilde azalmasını gözlemlemek oldukça ilginçtir. İç içe geçmiş tutsak duyguları sayfa 77'deki "Jean'in ağrıyan yumurtalığı" ve sayfa 79'daki "Jack'in tenisçi dirseği" hikâyelerinde bulabilirsiniz.

Serbest Bırakmayı Uygulamak

Zihin-beden, serbest bırakılan duyguyu işlerken bu işlemin semptomları ortaya çıkabilir. Tutsak kalmış duygu, bilinç düzeyindeki farkındalığa taşındığında ve tarif edildiği gibi manyetik olarak serbest bırakıldığında bir iyileşme süreci başlar.

Bu iyileşme sürecinde serbest bırakılan duygunun yankıları yaşanabilir. Bu sırada duygusal iniş-çıkışlar olması normaldir.

Bu işlem tamamlanana kadar vücut en az bir duyguyu serbest bırakmak isteyebilir. Diğer taraftan vücut arka arkaya duyguları serbest bırakır ve aynı anda bir grup duygu için bu işlemi yerine getirir. Vücudun bilgeliğine tam anlamıyla gü-

venin ve onu asla zorlamayın. Ancak bu işlemi gerçekleştirip iyileşmek için zamana ihtiyacı olduğunu da unutmayın.

Tutsak kalmış bir duyguyu serbest bıraktıktan sonra vücut, başka bir duyguyu serbest bırakmıyorsa: "Başka bir tutsak duyguyu _____ serbest bırakabilecek miyim" diye, boşluğu 10 dakika içinde, 2 saat içinde, bu öğleden sonra, yarın gibi kelimelerle doldurup sorarak, ne zaman serbest bırakılmaya hazır olacağını öğrenebilirsiniz. Genellikle bu işlem, birkaç saat ilâ birkaç gün arasında bir zaman gerektirir.

Bu İşlemin İniş ve Çıkışlarının Farkında Olun

Birlikte çalıştığınız kişinin, tutsak kalmış duyguları serbest bırakıldıktan sonra bazı duygusal iniş çıkışlar yaşayabileceğini bilmesi son derece önemlidir. Bu olasılığı önceden bildirirseniz ve gerçekleşirse, beklenen bir durum olur. Eğer ağlama, canlı rüya gibi fark edilebilir şeyler olursa ve ona böyle bir şey yaşayabileceğini söylememişseniz, tutsak kalmış duyguları serbest bırakmanın kendisine iyi geleceğine daha kötü geldiğini düşünebilir.

Tutsak kalmış bir duygu serbest bırakıldığında duygusal iniş-çıkışlar olabilir, ancak fark edilme olasılığı %30'dur. Zihin-beden, tutsak kalmış duyguları genellikle aşamalara ayırmadan serbest bırakma yetisine sahiptir; en nihayetinde çok işlevli bir bilgisayardır. Ancak, bazen zihin-bedenin tutsak kalmış bir duygu serbest bırakıldıktan sonra yeni durumun üstesinden gelmesi biraz zaman alabilir.

Tutsak kalmış duygunun serbest bırakılma işleminden geçen birisi, normal aktivitelerinden hiçbir şekilde geri kalmaz.

Doğum Öncesi Tutsak Kalmış Duygular

Bazen tutsak kalmış duygunun doğum sonrası herhangi bir yaşta oluşmadığını fark edersiniz. Tutsak kalmış duygular anne karnında da oluşabilir. Bu durumda şöyle sorabilirsiniz:

"Bu duygu anne karnında mı tutsak kaldı?"

"Bu duygu ilk üç aylık sürede mi tutsak kaldı?"

"Bu duygu ikinci üç aylık dönemde mi tutsak kaldı?"

"Bu duygu üçüncü üç aylık dönemde mi tutsak kaldı?"

Deneyimlerime göre, doğum öncesi tutsak kalmış duygular, genellikle üçüncü üç aylık dönemde gelişiyor ve annenin deneyimlerinden kaynaklanıyor.

Diyelim ki bir kadın, hamileliğinin ikinci ya da üçüncü üç aylık döneminde üzücü bir olay yaşıyor. Tüm benliği bu üzüntü duygusunun enerjisiyle titreşir ve bebek de bu duygunun tınısına girmeye başlar. Sonuç olarak fetüs, annesinden tutsak duygu alabilir.

Fetüsün kendi başına tutsak duygu oluşturduğu bir durumla hiç karşılaşmadım, ancak bir duygunun fetüsten mi yoksa annenin bedeninden mi çıktığı önemli değildir. Her iki durumda da daha önceden tarif ettiğim gibi, ana meridyenin üzerinde üç kez mıknatıs gezdirilerek tutsak kalmış duygu serbest bırakılabilir.

Anneden/Babadan Geçen Tutsak Kalmış Duygular

Annenizden/babanızdan ya da başka bir atanızdan burnunuzun şeklini, gözünüzün rengini nasıl alıyorsanız, aynı şe-

kilde tutsak kalmış duyguları da onlardan miras alabilirsiniz. Anneden/babadan *geçen* tutsak duygu, doğum öncesi tutsak kalmış duygudan ya da diğer tutsak duygulardan çok daha farklıdır.

Tutsak kalmış duyguların miras alınması, gebe kalma anındaki sperm ya da yumurtanın duygu enerjisiyle olur.

Sperm ile yumurta birleştiğinde bunlardan birisi duygusal enerji biçiminde fazladan bir yolcu taşıyordur. Yeni döllenmiş yumurta bölünmeye başladığında içinde ne varsa onlar da bölünürler. Yani döllenmiş yumurta bölünerek çoğalırken, aynı zamanda bu fazladan duygusal enerji de bölünerek çoğalır.

Böyle bir tutsak duygunun olup olmadığını görmek için: "Şu anda serbest bırakabileceğim miras alınmış bir duygu var mı?" diye sorabilirsiniz. Çoğunlukla sıradan bir tutsak duygunun peşinde koşarken miras alınmış bir duyguya rastlarsınız.

Miras Alınmış Duygular Nasıl Ortaya Çıkarılır

Deneyimlerime göre, zihin-beden sizi, miras alınmış tutsak duygunun bulunduğu doğru kolona ve sıraya yönlendirecektir. Ancak, siz bu duygu için *miras alınmış* ifadesini kullanmadan listelenmiş olan beş duygudan hiçbirine evet cevabı vermeyecektir.

Diyelim ki serbest bırakmaya çalıştığınız duygunun B kolonunda 2. sırada olduğunu belirlediniz. Bu bölümde bu-

lunan tüm duyguları test ettiniz, ancak her birisi için hayır cevabını aldınız. Eğer bu olursa, yalnızca: "Bu duygu miras alınmış bir duygu mu?" diye sorun. Eğer evet cevabını alırsanız: "Miras alınmış bu duygu _____?" diyerek, doğru duyguyu bulana kadar sorularınızı sürdürün.

Miras kalmış duyguyu belirledikten sonra, bunun hangi ebeveynden alındığını öğrenmek isteyebilirsiniz. Daha da derine inmek için, bu duygunun büyükanneden mi yoksa büyükbabadan mı... alındığını sorabilirsiniz. Genellikle miras alınmış duygular ya anneden ya babadan ya da büyük annebabadan alınmış olur.

Bir keresinde ataları köle olan siyah bir hastam vardı. Bir kaç nesil öncesine dayanan umutsuzluk duygusunu miras aldığını belirledik. Test, bu miras alınmış umutsuzluk duygusunun 1700'lü yıllarda, büyük ihtimalle kölelik zamanlarında, atalarından birisinde oluştuğunu ortaya çıkardı.

Kendinizden Miras Alınmış Tutsak Bir Duyguyu Serbest Bırakmak

Kendinizden miras alınmış bir tutsak duyguyu serbest bırakmak için, mıknatısı kaslarınızın arasına yerleştirin ve miras alınmamış tutsak bir duyguyu serbest bırakma işlemini uygulayın. Tek fark, nefes almaya devam ederken (nefesinizi tutmayın), mıknatısı alnınızın ortasından yukarıya doğru, oradan da kafanızın arkasından rahatça ulaşabileceğiniz bir yere boynunuzun arkasına doğru, üç kere yerine on kere yuvarlamanızdır.

Başkasının Miras Alınmış Tutsak Bir Duygusunu Serbest Bırakmak

Başkasının miras alınmış tutsak bir duygusunu serbest bırakmak için, mıknatısı sırtına yerleştirin. On kez mıknatısı aşağıya doğru kaydırırken, nefes almaya devam etmesini söyleyin. Aşağıya her ulaştığınızda, mıknatısı kaldırıp sırtının üst kısmına tekrar yerleştirin.

Gebelik Öncesi Tutsak Duygular

Çok nadir durumlarda, tutsak kalmış duyguların, anne karnında oluşmaya başlamadan önce bulunduğunu gördüm, ama bunları miras alınmış duygular olarak adlandırmıyorum. Bedenimiz olmadan bilinçli birimler olarak var olduğumuza inanıyorum. Kendimizi düşünebiliyorduk ve dünyaya geliş yolculuğumuzun farkındaydık.

Anne karnında oluşmaya başlamadan önceki tutsak kalmış duygular hemen hemen bununla ilgili, yani dünya üzerindeki geçici ikametimizle.

Dünyaya geliş fırsatımıza sevinebilmemize rağmen, önümüzdeki yolculuktan korkup umutsuzluğa kapılırız. Dünyaya gelişimizin bütün güzelliğine, sevgisine karşın şiddet, savaş gibi sorunlar cesaretimizi kırabilir. Bu tutsak duygular çok nadirdir, ancak ben bunlarla da karşılaştım, siz de karşılaşabilirsiniz. Diğer tutsak duygular gibi bunlar da bilinç düzeyine taşındıktan sonra üç mıknatıs darbesiyle serbest bırakılabilirler.

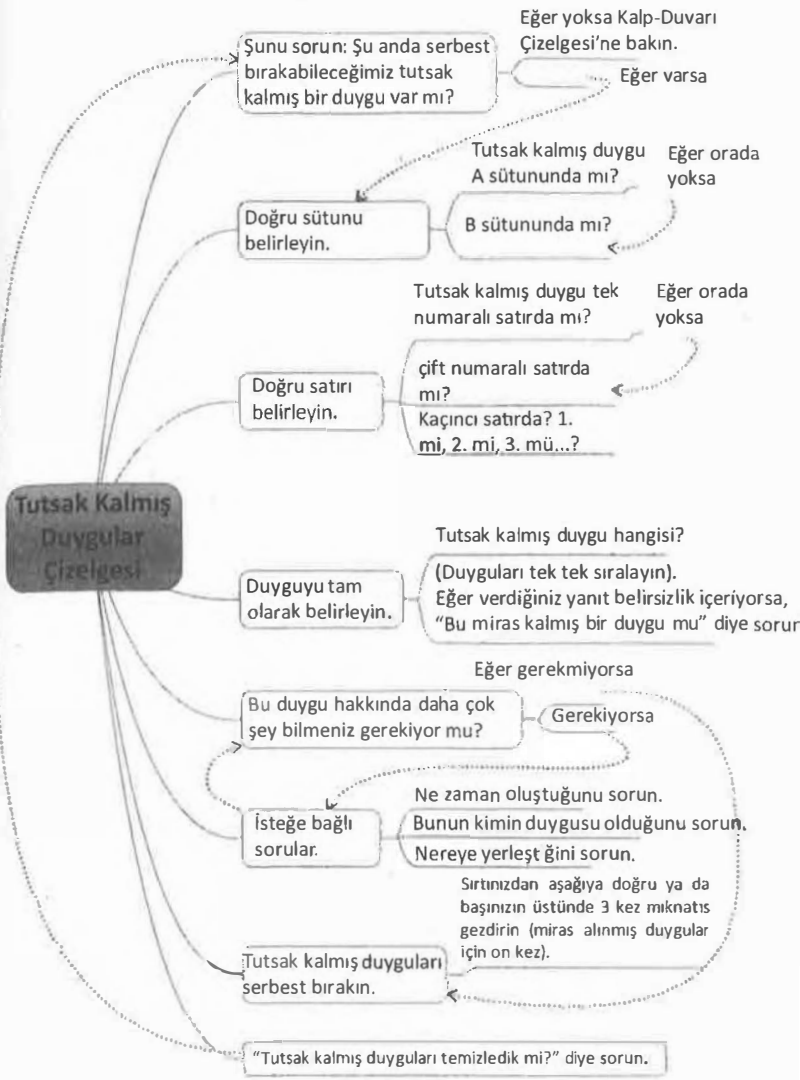
Kendinize ya da başkalarına yardım etmek için Duygu Şifresi'ni kullanırken sırttaki yükün hafiflediğini görmekten çok mutlu olunduğunu fark edeceksiniz. Hayatların değiştiğini, insanların iyileştiğini ve yüreklerin bağlandığını göreceksiniz.

Pes etmeyin! Duygu Şifresi'nde uzmanlaşmanız biraz zaman alabilir. Kendi iyileştirme yeteneğinize güvenin. Çabanıza değecektir. Bunu yapabileceğinize inanın ve yapabildiğiniz için Tanrı`ya şükredin. İnancınızın mükafatını alacaksınız.

Bir sonraki bölümde, tutsak kalmış duyguların kalbin etrafında nasıl duvar ördüğünü, sevgi alıp vermeyi nasıl engellediğini öğreneceksiniz.

Duygu Şifresi'nin aşamalarını hatırlamanıza yardımcı olacak ve kendiniz ve başkaları üzerinde çalışırken işinizi kolaylaştıracak olan duygu kartını ve çizelgesini aşağıya ekliyorum.

Duygu Şifresi Çizelgesi



Tutsak kalmış duyguları serbest bırakmak için bu çizelgeyi ve duygu şifresi kartını takip edin.

Duygu Şifresi Kartı		
	Kolon A	**Kolon B**
1. Sıra Kalp ya da İncebağırsak	Terk edilme İhanete uğrama Ümitsizlik Kayıp Karşılıksız aşk	Karşılıksız çaba Kalp ağrısı Güvensizlik Aşırı mutluluk Kırılganlık
2. Sıra Dalak ya da Mide	Endişe Umutsuzluk Nefret Sinirlilik Sıkıntı	Başarısızlık Acizlik Umutsuzluk Kontrol kaybı Düşük öz saygı
3. Sıra Akciğer ya da Kalınbağırsak	Ağlama Cesaretsizlik Reddedilme Üzüntü Keder	Karışıklık Koruyuculuk Keder Kendini aşağılama İnatçılık
4. Sıra Karaciğer ya da Safrakesesi	Sinirlilik Karamsarlık Suçluluk Nefret Darılma	Depresyon Hayal kırıklığı Kararsızlık Panik Çantada keklik
5. Sıra Böbrekler ya da Mesane	Suçlama Çekinme Korku Dehşet Hırçınlık	Çatışma Yaratıcı güvensizlik Korku Yalnızlık Güçsüz
6. Sıra Bezler ve Cinsel organlar	Aşağılama Kıskançlık Özlem Arzu Bunalma	Gurur Utanç Sarsılma Değersizlik Hayırsızlık

Aptal gibi görünmek istemem
Senin tarafından kalbimin kırılmasını istemem
Bir duvar örüyorum. Her geçen gün daha da yükseliyor.
Bu sefer başka bir aşk kurbanı olmayacağım.
İçimde hissettiğim her şeye kilit vuracağım.
Kapıyı kırmanın bir yolu olamayacak.

ERASURE GRUBUNUN "AŞK KURBANI" ADLI ŞARKISININ SÖZLERİ

7

KALBİMİZİN ETRAFINDAKİ DUVARLAR

Tutsak kalmış duygular, kalbinizin etrafında hayatı dolu dolu yaşamanızı engelleyen duvarlar örebilir. Bir zamanlar kalp duvarı olan eski bir hastamdan şu mektubu aldım...

Peri Masalını Yaşamak

Dr. Nelson kalp duvarımı temizlediğinde 22 yıldır Walt Disney şirketi için çalışıyordum ve 51 yaşındaydım. Çok yoğun, heyecan verici ve tüm dünyayı yaratıcı, harika insanlarla dolaşma imkânı olan bir işti. Harika bir ailem ve pek çok yakın arkadaşım vardı. Hiç evlenmemiştim. Ne evliliğe karşıydım ne de evlilik için ölüyordum. Bu hiç sorun değildi. Hayatım dolu dolu geçiyordu.

İki arkadaşım yıllık izinlerinde Çin'e seyahat etmeyi planlıyordu. Onlara katılmamı istediler, ancak işimin çok yoğun olduğunu söyledim. Israr ediyorlardı. Sanki görünmez bir el sırtımdan beni Çin'e doğru itiyordu. Eğer Çin'e gitmek istiyorsam gitmeliyim diye düşünerek tekliflerini kabul ettim.

Çin seyahatimiz zaman açısından kısıtlıydı. Bir grupla birlikte gitmiştik. Seyahatte, yedi yıl önce boşanmış bir avukatla tanıştım. Benim yaşadığım California'dan yaklaşık 65 km uzaklıktaki Newport'ta yaşıyordu. Çin turumuz sırasında birbirimizi yüzeysel olarak tanıdık.

Dönüşte havaalanında birlikte otururken, önümüzdeki hafta sonu dışarıya çıkmak isteyip istemediğimi sordu. Bir yıl çıktık. Şükran gününde evlenme teklif etti; altı ay sonra evlendiğimizde 53 yaşındaydım.

Kalp duvarımın temizlendiği günü hatırladığımda, bir şeylerin aynı olmadığını fark ettim. Birisinin hayatımda olması, o benimle ilgilenirken benim de onunla ilgilenmem fikrine kendimi açmıştım. Bu hissetme seviyesinde olmuştu. Hayatımı paylaşacak birisini bulmak sadece bir sonraki adımdı. Daha önce hiç hissetmediğim yeni bir hazır olma hali vardı. Orada olduğunu hiç bilmediğim görünmez duvarın ortadan kalkması, bu harika adamı hayatıma almama imkân vermiş olmalı.

Belirli bir yaştan sonra kadınların evlenemeyeceğini düşünenler, kalp duvarınızı ortadan kaldırtın, hayatın size sunduğu olasılıklara açık olun ve benim hikâyemi hatırlayın. Şu anda beşinci evlilik yıldönümümüze yaklaşıyoruz. Kaliforniya sahilindeki, okyanusa ve Catalina Adası'na bakan yeni evimizde bir peri masalı yaşıyoruz.

Teşekkürler Dr. Nelson.

Lynn R., Kaliforniya

Kalp–Beyin

Kalbiniz, beyninizden 60 ilâ 1000 kat daha fazla güç ve elektromanyetik enerji açığa çıkarır, bu da onu vücudumuzdaki en

güçlü organ yapar. Ana rahminde beyinden önce kalp oluşur. Kalbiniz yaklaşık olarak günde 100.000, yılda 40 milyon defa atar. Beyninizle bağlantısı kesilirse de, atmaya devam eder.

Kalbiniz, varlığınızın çekirdeğidir, gerçekte kim olduğunuzun çekirdeği.

Yapılan araştırmalar, kalbimizin bir pompadan çok daha fazlası olduğunu gösteriyor. Bilim insanları 1970'lerde, kalbin çok ayrıntılı bir sinir sistemi olduğunu keşfetti. Bu keşif, nörokardiyoloji olarak bilinen yeni bir tıp dalının ortaya çıkmasına sebep oldu. İşin aslı, hepimizin *iki* beyni var. Bilim insanlarını en çok şaşırtan keşif ise, kafamızın içindeki beyinlerin, "kalbimizdeki beyinler" tarafından gönderilen mesajlara *uyuyor* olmasıdır.

Kalbimiz, vücudumuza sürekli olarak bilgi gönderir. Her atış, duygusal ve fiziksel sağlığımızı etkileyen kritik mesajlar taşır.

Birisine âşık olduğunuzda, kalp, beynini kullanarak, o kişiye güçlü bir elektromanyetik sinyal gönderir.

Tıp araştırmaları, birisine âşık olmamızın ya da minnet duymamızın vücudumuz üzerinde ölçülebilir olumlu bir etkisi olduğunu gösteriyor. Minnet ya da aşk sinyali aldığınızda da aynı yararlı etki oluşuyor.[1]

Bilim insanları, birisi için kalbinizden yayılan elektromanyetik sinyallerin, o kişinin beyin dalgalarında algılanabileceğini söylüyorlar. Bu sinyaller, özellikle iki insan birbirlerine

dokunuyorlarsa ya da yakınsalar çok güçlü oluyor. Ancak belirli bir mesafeden de ölçülebiliyor.[2]

Tıp bilimi, bir insandan başka bir insana organ nakli yapmakta oldukça ilerleme kaydetti. Ancak İkinci Dünya Savaşı gazisinin kan hücrelerinin hikâyesini anımsayın. Kişinin hücreleri çok güçlü bir şekilde bağlantısını devam ettiriyorsa, nerede olursa olsun, bütün organların nasıl bir bağlantı sürdürdüğünü bir düşünün. Aniden ilginç bir spora ilgi duyan ya da donörünün en sevdiği yemeğe karşı açıklanamayan bir iştahı olan organ nakli geçirmiş hastaların hikâyelerini duymuşsunuzdur. Kalp nakli yapılan hastalar, bu tür şeyler yaşadıklarını belirtiyor, ancak doktorlar bunu anlamanın bir yolunu bulamıyorlar. Bu nedenle, bu olguyu hastalarının hayal gücüne dayandırıyorlar.

Bu durumu, sosisli sandviçten ve beyzboldan hiç hoşlanmayan, koyu bir White Sox hayranı olan birisinden alınan kalbin nakledildiği kişiye açıklamaya çalışın. Ya da nakilden önce ona hiçbir şey ifade etmeyen bir şarkıyı her duyduğunda kendini ağlamaktan alamayan bir kadına açıklamaya çalışın.

Kalbin kendi aklı vardır. Düşünebilir, hissedebilir ve hatırlayabilir.

Kalbin hafızası ve duyguları olduğuna dair önemli kanıtlar bulunuyor. Kalp nakli geçirmiş pek çok hasta, yeni bir yiyeceği ya da içeceği tercih etmeye başladıklarını, hatta bunlara karşı müthiş bir iştah duyduklarını, el yazılarının, müzik tercihlerinin değiştiğini ve görmedikleri, yaşamadıkları şeyleri hatırladıklarını söylüyorlar.[3]

Kalp Duvarının Keşfi

Olumsuz bir durumdan kendinizi korumak için hiç duvar örmeniz gerektiğini düşündünüz mü? Bu yaygın söylemin gerçekte bir dayanağı var. Bu olguya "kalp duvarı" diyoruz. İşte bunu keşfetmemize sebep olan şey:

1998'in Mart ayında mıknatısla iyileştirme üzerine bir konferansa misafir konuşmacı olarak katılmak için, eşim Jean ile birlikte Oregon-Portland'a gittik.

Bir sabah erken saatlerde eşim, kendisini çok etkileyen bir rüya gördüğünü söyleyerek beni uyandırdı. Rüyasının derin bir anlamı ve kalbiyle ilgisi olduğunu çok güçlü bir şekilde hissetmişti.

Jean rüyasında, küçük lokantalarda ve restoranlarda bulunan çelik tekerlekli arabalardan görmüş. Bu tekerleklerde, kesişen üç metal olduğunu anlattı. Sezgisel olarak, bu metallerden her birisinin sağlığıyla ilgili bir konuyu temsil ettiğini anlamıştı.

Bilinçaltı, bu rüyanın anlamını biliyordu, bu nedenle, tekerlekteki metallerle ilgili sorular sorarak ona kas testi uyguladım. Çabucak ilk iki sağlık sorununu belirledik. Tekerlekteki üçüncü metale dikkatimi çevirdiğimde hiç beklenmedik bir şey oldu. Gündüz düşüne benzer bir şeydi. Çok net bir şekilde güzelce cilalanmış parke bir zemin gördüm. Jean'in kalbinin bu zeminin *altında* olduğunu anladım.

Bunun mantıklı bir yönü yok ama, pırıltılı zeminin görüntüsü ve eşimin kalbinin onun altında olduğu algısı çok kuvvetli ve netti. Eğer yapabilirsem bunun ne anlama geldiğini bulmaya karar verdim. Gördüklerimi Jean'e anlattım ve bu-

nun ne anlama geldiğine dair bir içgörüsü olup olmadığını sordum.

"Şey, dün gece kendimi pek iyi hissetmiyordum, Lana, kalbimin üzerinde bir çeşit enerji hissettiğini söyledi. Bu durumun onun söylediği şey olup olmadığını merak ediyorum" dedi. Baldızım Lana, çok yetenekli bir Reiki ustası ve iyileştiricidir; sezgileri de çok güçlüdür. "Ne anlama geldiğini gerçekten bilmiyorum" demiş.

Parke zemin hakkında bir şeyler öğrenmek için kas testi uygulamaya başladık. İlk önce bu zeminin ne kadar kalın olduğunu bulmak için: "1 parke kalınlığında mı?" dedim.

Kolu direnç gösterdi. Cevap evetti.

"2 parke kalınlığında mı?" "Evet."

"3 parke kalınlığında mı?" "Evet."

Sabırla sayıları artırmaya devam ettik: 5 parke, 10 parke, 20, 50, 100, 200... çok geçmeden kalınlığı metre olarak sormaya başladım.

"Bu zemin 30 metre kalınlığında mı?" "Evet."

"150 metre kalınlığında mı?" "Evet."

"300 metre, 600 metre, 900 metre, 1200 metre... 1500 metre kalınlığında mı?" "Evet."

"Bu zemin 1600 metre kalınlığında mı?" "Evet."

"3000 metre, 5000 metre, 6500 metre kalınlığında mı?" "Evet, evet, evet."

"Bu zemin 8000 metre kalınlığında mı?" "Evet."

"Bu zemin 9500 metre kalınlığında mı?" "Hayır."

Bu, oldukça tuhaftı; ne anlama geldiğini anlayamadım. Önemli bir anlamı olduğu belliydi, bu nedenle test etmeye devam ettim. Zihnimde gördüğüm parke zeminin tam olarak 8000 metre kalınlığında olduğu ortaya çıktı. Daha önce

uyanıkken hiç böyle bir şey görmemiştim, ancak aldığımız cevaplar çok netti.

Üç şey kesindi. Zemini net bir şekilde zihnimde görebilmiştim. Sembolik olarak eşimin kalbinin bu zeminin altında olduğunu biliyordum. Zemin tam olarak 8000 metreydi, yani çok kalındı. Bu ne anlama gelebilirdi ki?

"Kalbinin etrafında bir duvar mı var?" "Evet."

"Bu duvar 8000 metre kalınlığında mı?" "Evet."

"Tahtadan mı yapılmış?" "Evet."

Bunu keşfetmemize tam olarak ne sebep olmuştu? Bir şeylerin sonucu muydu?

Başka bir soru sormak için zihnimi temizledim. "Bu duvar, tutsak kalmış duygulardan mı oluşuyor?"

Kolu dirençliydi. Cevap evetti.

Aniden sembolik anlam netleşmişti. İnsan kalbinin ne kadar kolay incinebildiğini biliyordum. Aynı zamanda Jean'in geçmişini de biliyordum.

Jean, çok hassas ve utangaç bir kızdı. Pek çoğumuz gibi mükemmel olmayan bir evde büyümüştü. Harika anıları vardı, annesini, babasını ve kardeşlerini seviyordu, onların da kendisini sevdiklerini biliyordu, ama duygusal anlamda kendini güvende hissetmiyordu.

Evdeki duygusal havanın bir sonraki saniye nasıl olacağını hiç tahmin edemiyordu. İncir çekirdeğini doldurmayacak sebeplerden aniden ve sıklıkla kızgınlık, şiddet içeren sözler yükselirdi. Bu gibi durumlarda herkes ayağını denk alma ihtiyacı duyardı. İçlerinden birisinin ne zaman tepki vereceğini ya da bir şeylerden dolayı suçlanacağını asla bilemezdi.

Özünüzü Korumak

İnsanlar bunun gibi rahatsız edici durumlarla farklı şekillerde baş ederler. Kimisi saldırır, kimisi geri çekilir, kimisi de saklanır. Ancak genellikle, kendimizi incinmekten koruma ihtiyacı hissederiz.

Kalbiniz varlığınızın özüdür. Bilinçaltınız, kalbinizi koruması gerektiğini bilir, hassas özünüzü bir şekilde korumalıdır.

"Kalp ağrısı", "kalp kırıklığı" gibi ifadeler, çok güçlü duygusal gerginlik durumlarında oluşan duyarlılık nedeniyle bu şekilde adlandırılmışlardır. Bu duyarlılığı neredeyse herkes bir noktada hissetmiştir.

Tutsak duyguların bir cismi vardır. Tıpkı diğer her şey gibi onlar da enerjiden meydana gelirler ve vücudunuzun bir tarafına yerleşirler. Bazen de kalbinizin içine ve etrafına konuşlanırlar.

Sınırsız şeyler bilen bilinçaltınız, bazen kalbinizin etrafında bir bariyer veya kalkan oluşturmak için bu tutsak kalmış duyguların enerjilerini kullanır. Aslında kalbinizi korumak için etrafına bir enerji duvarı örer.

Bilinçaltının belirli kuralları takip ettiğini anlayana kadar bu durum aklımı çok karıştırdı. Yaşadığımız dünyadaki her şey enerjiden meydana gelmiştir ve inanıyorum ki bilinçaltı bu kavramı tam olarak anlıyor. Fiziksel dünyada bir yapı malzemesi olup olmadığına bakılmaksızın etrafımızda bulunan tüm duvarlar en nihayetinde enerjiden meydana gelmiş-

tir. Bilinçaltı tarafından oluşturulan kalp duvarı da enerjiden meydana gelir. Yalnızca tutsak kalmış duyguların enerjilerinden, belirli bir enerji türünden oluşur.

Bilinçaltı için kalp duvarı, üzerine oturduğunuz sandalye kadar gerçektir. Kalp duvarı vardır, sadece, gözlerimizle görebildiğimiz dünyadan biraz daha farklı bir düzeydedir. Bu durum onu daha mı az gerçek yapar? Hiç sanmıyorum. Unutmayın ki ultraviyole ışınlarını ve elektromanyetik ışınları göremiyoruz, ama hiç kimse bunların gerçekliğinden şüphe duymuyor.

Jean'in vücuduna, kalbinin etrafında bir duvar oluşturan tutsak kalmış duyguları serbest bırakıp bırakamayacağımızı sorduğumda "evet" cevabını verdi.

Vücudu, bu tutsak duyguları yavaş yavaş serbest bırakmak istiyordu. Kalp duvarından duyguları serbest bırakma işleminin, herhangi bir tutsak duyguyu serbest bırakmakla aynı olduğunu keşfettik. Tek fark, bu duygulara ulaşabilmemiz için "kalp duvarından" bu duyguyu serbest bırakıp bırakamayacağımızı özellikle sormamız gerekiyordu.

Jean'in kalp duvarından her tutsak duyguyu serbest bıraktığımızda, başka bir tutsak duyguyu serbest bırakıp bırakamayacağımızı sordum. Bazen vücudu tek bir seansta birden fazla tutsak duyguyu serbest bırakmamıza izin verdi, ama genellikle cevap hayırdı.

Her duygunun serbest bırakılması sırasında vücudun belirli bir zamana ihtiyacı olması hiç de şaşırtıcı değildi, bu nedenle, seanslar arasında sabırla bekledik. Bütün duygular gidene kadar gün aşırı farklı bir tutsak duyguyu serbest bırakabildiğimizi fark ettik ve artık Jean'in kalp duvarı yoktu.

Kalp Duvarının Oluşması

Jean, çocukluğunda duygularını korumayı öğrenmişti. Olumlu duygularının kapısına kilit vurarak ve onu incitenlerle bağlantı kurmayı reddederek kendi içsel güvenliğine çekilirdi. Evinde bir olay olduğunda, bazılarını açıkça ifade ettiği ama çoğunu içine attığı korku, alınganlık gibi olumsuz duyguları hissetmeyi seçerdi. Bu duygulardan bazıları tam olarak gitmemiş ve onun vücudunda tutsak kalmış enerji halini almıştı.

Hayatla başa çıkmak için elinden gelenin en iyisini bilinçli olarak yaparken, aynı zamanda bilinçaltı onu tekrar incinmeye karşı korumak amacıyla bir duvar örüyordu.

Bilinçaltı, özellikle üzerinde yürünebilen tahta bir zemin seçmişti. Buradaki sembolizmi görüyor musunuz? Evin büyük çoğunluğu gibi, içinde büyüdüğü oda da tahta zeminliydi. Yani tanıdık bir manzara. Bilinçaltı çok küçük yaşlarda kalp duvarını örmüştü, ancak yıllarca tamamlanmamıştı.

Her tutsak duygu, binlerce kilometre kalınlığa ulaşana dek, ona kalınlık ve güç eklemişti.

Tutsak duyguları serbest bıraktıkça, kalp duvarının kalınlığının azaldığını fark ettik. Bir tutsak duygunun serbest bırakılmasıyla kalınlığın ne kadar azaldığını asla tahmin edemeyiz. Bazı tutsak duygular büyük miktarda azalmaya sebep olurken bazıları az miktarda azalma sağlar.

Son tutsak duygu serbest bırakıldığında, Jean'in geçmişini aşabilmesine ve kendini algılama şekline yardımcı olacak çok ilginç bir şey oldu.

Tekrar Bağlantı Kurmak

Kalp duvarı, Jean'ı zarar görüp incinmekten korurken, bu korumanın bir de bedeli vardı.

Kalp duvarı onu duygusuzlaştırmış, bir şekilde yalıtmıştı. İnsanlarla bağlantısının koptuğunu hissediyordu. Bir yakın arkadaşı olmasını istiyordu ve bunu pek çok kez denemişti ama bir şeyler her zaman engel oluyordu. İnsanlar tarafından seviliyordu, ama onların arasında rahat değildi. Pek çok ilişkisi vardı ama yakın arkadaşı yok denilecek kadar azdı. Yıllardır tanıdığı insanlarla yaptığı sosyal toplantılarda bile hep kendisini dışarıdan bakan birisi gibi hissediyordu ve hiçbir zaman kendini o gruba aitmiş gibi hissetmiyordu.

Son tutsak kalmış duygusu serbest kalıp kalp duvarı tamamen kalktığında çok büyük bir değişiklik oldu.

"Hayatımda ilk defa dışarıda değilim. Bunu hissetmeyi çok özlemişim. Artık arkadaş grubunun bir parçası olmanın ne olduğunu biliyorum. Daha önce hissettiğim duygulardan çok daha farklı, harika ve doğru bir duygu" dedi.

O günden beri bu duygular onunla kaldı ve pek çok yönden büyümesine yardımcı oldu. Birisinin kalp duvarını yıktığımızda, onun, başkalarıyla iletişime geçebilme deneyimi yaşadığını keşfettik.

Kişisel ve manevi olgunlaşma çoğunlukla, insanlarla iletişime geçmekten ve sevgimizden ortaya çıkar. Kalbimizi ne kadar çok açarsak, insanlarla bağlantımız o kadar güçlü olacaktır. Ne kadar çok bağlantılı olursak, o kadar çok sevgi alıp

veririz ve hayatlarımız daha güçlü ve daha zengin bir hale gelir.

Jean'e ve o günkü rüyasına şükrediyorum. O olmasaydı, kalp duvarı hâlâ tam olarak bilinmiyor olabilirdi.

İnsanları kalp duvarı için test etmeye başladığımızda, bunun çok yaygın bir sorun olduğunu fark ettik. Deneyimlerimize göre on kişiden sekizinde kalp duvarı bulunuyor. Olasılık yüksek, sizin için de öyle.

Joanne'nin Kötü Evliliği

Kalp duvarı için ilk test ettiklerimizden birisi de, Joanne adında bir kadındı. Joanne yirmi iki yıllık evliydi ve beş çocuğu vardı. Kocası ona hem zihinsel, hem de sözel olarak kötü davranıyordu. Evde o kadar kötü bir ortam oluşmuştu ki, ailesi neden hâlâ evliliğini sürdürdüğünü merak ediyordu.

Onun durumunda olan pek çok kadın gibi Joanne de, kocasının duygusal aşağılamalarından ve küfürlerinden kalbini yalıtmasına yardımcı olan bir kalp duvarı örerek evliliğine katlanmıştı.

Joanne'in kalp duvarı olduğundan şüphe ettim ve bunu vücuduna sorduğumda "evet" cevabını aldım. Daha sonra bu kalp duvarının neden meydana geldiğini merak ettim. Kalp duvarlarının hepsi tahtadan mı oluşmuştu? Bilmiyordum ama vücuduna sorduğumda "hayır" cevabını aldım.

Tahta değildi. Peki ya bir çeşit metal miydi? Cevap evetti, yani bir çeşit metaldi.

"Bu metal demir mi?" diye sorarak seçenekleri daraltmaya çalıştım.

"Hayır."

"Çelik mi?" diye sordum. "Hayır."

Titanyumu, alüminyumu, bakırı ve duyduğum tüm metal çeşitlerini denedim ama cevap hep hayırdı.

Bu nedenle farklı bir açıyla yaklaşmayı denedim. "Bu metal demirden daha mı sert?" "Evet."

"Bu metal çelikten daha mı sert?" Tekrar "Evet" dedi.

Sorularıma devam ederken en sonunda bu metalin, adını söylediğim tüm metallerden daha sert olduğu açıklığa kavuşmuş oldu. Biraz çileden çıkarak, kalp duvarını oluşturan metalin yeryüzünde var olan herhangi bir metalden daha sert olup olmadığını sordum. Cevabı kesinlikle evetti.

Durun bir dakika. Ne? Kalp duvarı nasıl olur da yeryüzünde bulunan tüm metallerden daha sert olabilirdi?

Bu Dünyaya Ait Olmayan Bir Şey

Sorduğum somut sorulara o kadar çok kendimi kaptırmıştım ki, çok önemli bir gerçeği unutmuştum.

Kalp duvarı, her şeyin mümkün olduğu bilinçaltında bir olgudur.

Bu duvar, birtakım tutsak duyguların enerjisidir, yani herhangi bir fiziksel malzeme değildir. Bizim için gerçek olmayabilir ama, inanıyorum ki hayali bir şey olsa da, bilinçaltı için dünyada var olan herhangi bir şey kadar gerçektir.

Vücuttaki gerçekliği çok güçlüdür. Bu gerçeklik, tıpkı düşüncelerimiz gibi vücudumuzu etkiler. Sağlığımız üzerinde doğrudan etkisi vardır. Ancak unutmayın ki, kalp duvarı ha-

yali bir yapıdır; gerçek olmayan herhangi bir şeyden meydana gelebilir.

Evliliklerinin ikinci yılında eşi ona kötü davranmaya başlamıştı. Joanne için evliliğini ayakta tutmak çok önemliydi, bu nedenle boşanmamıştı.

Joanne, el üstünde tutulduğu rahat ve huzurlu bir evde büyümüştü. Annesi ile babasının kavga ettiğini hatırlaması çok zordu, çünkü söylenilen kötü kelimelerin sayısı bile bir elin parmaklarını geçmezdi.

Küfürler arttıkça, bilinçaltı umutsuz bir şekilde kendisine bir koruma aradı. Tutsak kalmış duygular oluşmaya başlamıştı. Duvar hangi maddeden oluşmalıydı ki Joanne'in kalbini Nick'in küfürlerinden koruyabilsin?

Bilinçaltının, "gerçek" ile "gerçek dışı" arasındaki farkı ayıramadığı söylenir. Örneğin, bir korku filmi izlediğiniz zaman, bilinçaltınız yapay bir gerçeklik yaşadığınızı bilemez. Kalbiniz çarpar, avuçlarınız terler, biyokimyasal tepkiniz de aynı olacaktır. Damarlarınızdan adrenalin geçer, gördüğünüz şey gerçekmiş gibi, bir dövüş anında ya da uçuş sırasında oluşan tüm reaksiyonların hepsi oluşur.

Aslında bilinçaltınız, bilincinizden gelen her şeye, gerçek olsun ya da olmasın gerçekmiş gibi davranır. Bizi Joanne'e geri döndüren şey, kalp duvarının yeryüzünde var olan herhangi bir metalden daha sert daha güçlü bir metalden oluşmuş olmasıydı.

Joanne, çok uzun bir süre önce bir bilimkurgu filminde bir uzay aracı görmüş. Askerler o aracı topa tutmuş, hatta ona nükleer başlıklı füze atmışlar. Dumanlar açıldığında uzay aracı hâlâ orada duruyormuş. Bilim insanları şaşırmışlar. Uzay aracı bilinmeyen, bu dünyada bulunmayan ve yok edilemeyen bir maddeden yapılmış.

"Evet" dedi bilinçaltı. "İşte bu tam olarak ihtiyacım olan şey". Ve bu eski bilim-kurgu filminde gördüğü metal, onun kalp duvarının yapı malzemesi olmuştu.

Bu nedenle Joanne'in bir uzay aracından alınmış yok edilemeyen bir metalden oluşan bir kalp duvarı vardı. Onun kalbini bundan daha iyi ne koruyabilirdi? Unutmayın, kalp duvarı hayal gücünden, onu bilinçsizce oluşturan kişinin bilinçaltından gelir.

Hangi maddeden oluştuğunu öğrenince, Joanne'in kalp duvarının içine yerleşmiş olan tutsak duyguları serbest bırakmaya başladık.

Nick ile olan evliliğini devam ettirmesinde kalp duvarının önemli bir faktör olduğunu fark ettik.

Bu duvar yıllar boyunca kalbini korumuştu. Onu ortadan kaldırmak doğru bir şey miydi? Joanne için doğru olur muydu? Bedeni bir nedenden ötürü kalp duvarını inşa etmişti, ama kalp duvarınız olduğunda her zaman ödemeniz gereken bir bedel vardır, bu bedel de çoğunlukla duyguların azalmasıdır.

Tek güvenli yolun, bilinçaltına kalp duvarını oluşturan tutsak duyguların serbest bırakılmasında bir sakınca olup olmadığını sormak olacağına karar verdik.

"Şu anda kalp duvarından tutsak kalmış duyguları serbest bırakabilir miyiz?" diye sordum.

Vücudu, "evet" dedi. Kalp duvarını oluşturan bu tutsak duygulardan kurtulmaya başlamasının bir sakıncası yoktu. Joanne'in vücudu bunlardan kurtulmak istiyordu. Bu yüzden kas testiyle her seferinde bir duyguyu bularak temizlemeye başladık.

İlk başta iki metre olarak tespit ettiğimiz kalp duvarının kalınlığını, her tutsak duyguyu serbest bıraktığımızda tekrar kontrol ettik.

"Kalp duvarı hâlâ iki metre kalınlığında mı?" Vücudunun cevabı hayırdı.

"Bir buçuk metre kalınlığında mı?" "Evet."

Her tutsak duyguyu serbest bıraktığımızda, kalp duvarı biraz inceldi. Her duyguya bağlı olarak kalp duvarının kalınlığındaki azalma farklılık gösterdi. Bazen bir duyguyu serbest bıraktığımızda kalp duvarından tam otuz santim eksildi. Bazen de bir duyguyu serbest bırakmak çok az etki gösterdi. Joanne'in durumunda, bir duyguyu serbest bıraktıktan sonra başka bir duyguyu serbest bırakmak için beklememiz gerekmedi. Bilinçaltı, onları bulup serbest bırakma hızımıza hazırdı.

Noktaları Birleştirmek

Her tutsak duyguyu belirlerken, o duygunun ne zaman tutsak kaldığını da sordum. Bu soruları sormak, Joanne'in, bunca acıya sebep olan olayla bu duyguları ilişkilendirmesine yardımcı oldu. Bazı şeylerin zorlaşmaya başladığı evliliğinin ikinci yılına kadar kalp duvarının olmadığı ortaya çıktı.

Her bir tutsak duygunun temeline doğru iz sürerken, Joanne'in neden yok edilemeyecek bir maddeden kalp duvarı oluşturmaya ihtiyaç duyduğunu anlamak kolaylaşıyordu. Tutsak duygularından birisi, kocası kafasına silah dayayıp intihar etmekle tehdit ettiği zaman oluşmuştu. Bir tutsak duygu da, Joanne dini görevlerini yerine getirdiği sırada sinir krizi geçirdiği zaman oluşmuştu; kocası, İncil'ini yakmıştı. Her biri Nick ile yaşadığı farklı olaylardan kaynaklanan dokuz tutsak duygusu daha vardı.

Yeniden Hissetmek

Bu dokuz duyguyu serbest bırakmam otuz dakikamı aldı ve Joanne'in kalp duvarı tamamen temizlendi. Vücudu kalp duvarının gittiğini gösterdiğinde, Joanne sessizce gülümsedi.

"Kendini nasıl hissediyorsun?" diye sordum.

"Biraz sersemlemiş gibiyim ama iyiyim" dedi. Sonra da eve, Nick'e geri döndü.

Yirmi iki yıl boyunca, Joanne'in kalbinin etrafında içine girilmesi imkânsız bir duvar vardı. Şimdi bu duvar ortadan kalktığına göre, Nick'in üzerine yığdığı iğneleyici sözleri, ahlaksızlığı, düşmanlığı tamamen hissedebilecekti.

Yıllar sonra ilk defa, Nick ile ilişkisinde gerçekten ne olup bittiğini hissedecekti. Kalp duvarı, Nick'in zalimliğinin karşısında kalın bir kalkan gibi duruyordu. Şu anda bu koruyucu duvarı olmadan, gerçekten ne oluyorsa onu yaşayacaktı. Bu kadar uzun bir süre bir duvarla yaşadığına inanamıyordu. Bu tür bir suiistimale kim tahammül edebilirdi? Buna niçin katlanmalıydı? İki hafta içinde Nick'i terk etti ve boşanma davası açtı.

Vücudumuzun pek çok savunma mekanizması gibi, kalp duvarı da kısa sürede çok değerli bir güvenlik önlemi olabilir.

Bize fazlasıyla ağır gelen herhangi bir şey olduğunda, ani bir hareket hayatımızı kurtarabilir.

Bombardıman altında kaldığınızda, bir depoya saklanmak iyi bir fikirdir. Ama orada yaşamak istemezsiniz. Eğer öyle olsaydı, hayatın harika yönlerini ve eğlencesini kaçırırdınız.

Aynı şey kalp duvarı için de geçerli. Oluştuğu anda hayatınız için ne kadar önemli olduğunun bir önemi yok, onu parçaladığınız anda daha mutlu yaşayacak ve hayata daha çok bağlanacaksınız. Hayal kırıklıklarıyla yaşamak ya da sonsuza dek mutlu olmak arasındaki farkı kalp duvarı yaratabilir.

Miranda ve Eski Erkek Arkadaşı

Kalp duvarının aşk hayatını nasıl etkilediğini gösteren mükemmel bir örnek. 38 yaşında çok hoş bir hemşire olan Miranda, boyun ağrısı şikâyetiyle gelmişti. Muayene esnasında yıllardır kimseyle çıkmadığını ve bu tür bir ilişkiyle artık ilgilenmediğini söyledi. Onu test ettiğimde, kalp duvarının olduğunu anlamam beni şaşırtmamıştı.

Miranda'nın kalbi, çok sevdiği bir adamla yaşadığı ilişkiden dolayı sekiz yıl önce kırılmıştı. Bu tür bir deneyimin acısından ve yeniden incinmekten kalbini korumak için bilinçaltı bir kalp duvarı örmüştü.

Aşk ilişkisi yaşamasını engelleyen üç duygu vücudunda tutsak kalmıştı. Boynundaki ağrının altında yatan sebebin bu tutsak duygular olduğunu bilmiyordu. Boyun ağrısı bir süredir devam ediyordu ve kronik olduğu düşünülüyordu. Doktorların bir şey bulamaması da durumu esrarengizleştiriyordu.

Bu duyguları tek tek temizledik. Sonunda vücuduna, kalp duvarının tamamen gidip gitmediğini sordum. Vücudu, gittiğini söyledi.

Üç ay sonra Miranda'yı gördüğümde inanılmaz derecede mutluydu. Ne değiştiğini sordum, "her şey" dedi. Boyun ağrısının geçtiğini söyledi. Ama bundan daha iyi bir haber vardı.

"Sizi son kez gördükten sonra çocukluk aşkımla karşılaştım. İlkokuldan beri onu hiç görmemiştim. Neredeyse sekiz yıldır benden bir blok ötede yaşıyormuş. Çıkmaya başladık ve aramızda bir kıvılcım oluştu. Âşığız! Sanırım bana evlenme teklif edecek."

Boyun ağrısıyla ofisime gelip erkeklere hakaret eden bir kadındı. Şimdi yepyeni bir insan olmuştu.

"Bana yardım ettiğiniz için çok teşekkür ederim" dedi Miranda. "Kalp duvarımı yok etmeseydiniz, sanırım bunlar gerçekleşmezdi. Bir ilişki benim için çok uzaktı."

Tutsak duygular serbest bırakılıp kalp duvarı kaldırıldığında, insanlar sanki yeniden hissetmeye başlıyorlar. Çok uzun bir süreden sonra yeniden özgürce sevgi alıp verebiliyorlar. Bu durumda da çok ilginç ve harika şeyler gerçekleşebiliyor.

Nasıl Bir Yaşam İstiyoruz?

Bu nasıl yaşamak istediğimize bağlı. Genellikle aşk ve eğlenceyle dolu, sağlıklı, renkli bir hayat sürmek isteriz. Aşk tüm duygular arasında, en saf ve en parlak olanıdır. Duyguların en popüleri ve en güçlüsü olan aşk, hem kalp tarafından ortaya çıkarılır hem de kalp tarafından alınır.

Kalp duvarınız olduğunda, yeteri kadar sevgi alamazsınız, çünkü kalbinizdeki aşk enerjisi yayılamaz.

Aynı zamanda, başka insanlardan size gelen aşk da bir şekilde engellenir.

Sonuç olarak, yaşadığınız duygusal travmalar ve kalbinizin etrafında bulunan bilinçaltı duvarı nedeniyle, insanlardan yalıtılmış bir hayat sürersiniz. Travmalar yeterince gerçektir ve çok fazla ağrıya sebep olurlar. Kalp duvarının o anda tam yerini bulması, bu nedenledir. Ama onu parçalayana kadar, en çok sevdikleriniz de dahil olmak üzere, insanlara ulaşıp onlarla bağlantıya geçmeniz engellendiği için, bu duyguların arkasında sıkışıp kalırsınız.

Kalp duvarı kaldırılan birisinin, çocuklarının ve ailesinin yaşamları tamamen değişir.

Kalp duvarının serbest kalmasının etkileri yüzde otuz oranında görülür ve hemen fark edilebilir, ancak, yaşamdaki etkisi hemen fark edilemeyecek bir şekilde azar azar ortaya çıkar.

Paula ve Sinirli Oğlu

Bir gün ofisime, o zamanlar 17 yaşında olan oğlu Rick ile birlikte Paula adında bir bayan geldi. Paula, Rick'in çok çabuk ve çok sık sinirlendiğini söyledi. Kendine yanlış arkadaşlar bulmuştu ve notları da berbattı. Bir sonraki adımın uyuşturucu kullanımı olmasından korkuyor, benden yardım istiyordu. Tutsak kalmış duygularla ilgili çalışmalarımı duymuştu. Oğlunun sinirli oluşunun bunlardan kaynaklanıp kaynaklanmadığını merak ediyordu.

Bu sessiz ve sinirli genci test edince, bir kalp duvarı olduğunu buldum. Annesini test ettiğimde onda da bir kalp duvarının olduğunu görmek beni şaşırtmamıştı.

Rick'in, siniriyle mücadele etmediği hemen ortaya çıkmıştı. Paula da eski kocası olan Rick'in babasına kızgın ve kırgındı.

Rick'in kalp duvarını temizlemem, her birisi on dakikadan fazla sürmeyen beş seansta tamamlandı. Bazen tek seferde iki duygu serbest bıraktık ama, çoğunlukla tek tek gittik. Kalp duvarında tutsak kalmış olan duyguların hepsi, biyolojik babasıyla ve onun yaşattığı terk edilmişlik duygusuyla ilgiliydi. Annesi ile babasının boşanmaları onun için son derece kötü olmuştu. Kızgınlık, hayal kırıklığı, kırgınlık, aşağılık duygusu ve diğer olumsuz duygular tutsak kalmıştı.

İşlemi tamamlar tamamlamaz Rick değişmeye başladı. Saç şeklini değiştirdiğini görmek oldukça şaşırtıcıydı. Onunla ilk karşılaştığımda saçları turuncuydu ve Kızılderili saçı gibi kenarları kazılı, sadece ortada bırakılmış bir modeli vardı; bu, isyankârlığın bir göstergesidir. Sinir ve kırgınlık ifade etmeyen daha sıradan bir saç modeline döndü. Sadece bu da değil, notları da yükseldi. Her zaman akıllı bir çocuktu ama, kalp duvarının arkasına sakladığı duygularının üzerindeki baskı zamanla artmıştı.

Kalp duvarını yok etmeden önce, Rick babasını ne zaman düşünse öfkesi yükseliyordu. Kalp duvarını temizledikten sonra, Rick, babası hatırına geldiğinde hiç sinirlenmiyordu. Sakinleşmiş, siniri geçmişte kalmıştı. Artık kendisini daha mutlu, daha azimli hissediyordu. Kalp duvarının gitmesine izin vererek hayatını geri almıştı.

Rick'i son gördüğümde ne kadar değişmiş olduğunu hiç unutmayacağım. Biyolojik babasıyla balığa gittiğini ve ilişkilerinin değiştiğini anlatırken gülümsemesini engelleyemediğini hatırlıyorum.

Annesinin kalp duvarını da temizlediğimiz halde, onda herhangi bir değişiklik olmamış gibiydi. Yaklaşık iki ay sonra

Paula ofisime tekrar geldiğinde şunları söyledi: "Neler oluyor? Rick, tamamen farklı birisi oldu. Onu artık tanıyamıyorum. Ama ben, kendimi öncekinden farklı hissetmiyorum."

Ona, kalp duvarı temizlendiğinde, duyguların değişmesinin ve hayatı yeniden düzenlemenin biraz zaman alabileceğini söyledim.

Kalp duvarı ortadan kaldırıldığında, vücut bir iyileşme sürecine girer ve bu biraz zaman alabilir.

Bu açıklamayı kabul ettiğini söyleyemem. Sanırım hayatının, Rick'in hayatı kadar çarpıcı bir biçimde değişmemesi, onu hayal kırıklığına uğratmıştı. Her ikisini de uzun bir süre görmedim ve bazen neler yaptıklarını düşündüm.

Bir yıl kadar sonra, Orange Country'deki çok lüks bir alışveriş merkezinde Paula ile karşılaştım. Beni tanımış, benim de kendisini tanıyıp tanımayacağımı görmek için beklemiş. Tanıdık görünüyordu ama kim olduğunu çıkaramıyordum. Konuşurken hatırladım; o kadar farklı görünüyordu ki onu zar zor tanıyabilmiştim. Yüzü mutluluk saçıyordu. Davranışları değişmişti. Birbirimizi son gördüğümüzden bu yana, yalnızca bu mağazada bir iş bulmamış, aynı zamanda harika bir erkekle tanışmıştı ve şimdi mutlu bir evlilikleri vardı.

Rick'in hem okulda hem de hayatında çok iyi şeyler yapmaya devam ettiğini öğrendim. Ona, kalp duvarını ve yaklaşık bir yıl önce yaptığımız konuşmayı hatırlattım.

"Kalp duvarımın temizlenmesinin buna sebep olup olmadığını bilmiyorum" diye gülümsedi. "Ama hayatım bir yıl öncekinden çok daha iyi. Buna inanamıyorum!"

Bu karşılaşmadan sonra, bir yıl önce ne kadar sinirli ve mutsuz olduğunu hatırladım ve eğer kalp duvarını temizlememiş olsaydık şu anda nerede olurdu diye düşünmekten kendimi alamadım.

Çocuklar ve Kalp Duvarları

Çocukların da kalp duvarının olması, bu dünyanın üzücü bir gerçeğidir.

Çocukların kalbinin ne kadar hassas ve açık olduğunu bir düşünün. Acizdirler ve güvenirler, çoğunlukla da kötü niyetli yetişkinlerin hatta bazen de zalim çocukların kurbanı olurlar. Bu durumlarda her zaman kalp duvarı oluşur.

Bazen hayat, harika evlerimizde ve en iyi şartlarda bile zorlayıcıdır. Aşağıdaki mektup, oğluna klinik depresyon teşhisi konulan çok hoş bir bayandan. Yakın arkadaşının ölümüne tanıklık edince tutsak duygu oluşmuş ve sonra da küçük kalbinin tamamen kırılmasını engellemek için bir kalp duvarı örmüş.

Dokuz Yaşında Depresyonda

Sevgili Dr. Nelson,

Birkaç hafta önce, size dokuz yaşındaki oğlumu getirdim. Sıra dışı davranışlar sergiliyordu. Yemek yemekte, uyumakta ve odaklanmakta güçlük çekiyordu. Sinirli, olumsuz ve karamsar birisi olmuştu. Okul, onun için bir kâbustu. Okul ödevlerini tamamlaması için kavga etmeyi, cezalandırmayı, ödüllendirmeyi ve ona rüşvet vermeyi denedik. Ödevlerini tamamladıktan sonra öğretmenine vermiyordu. Çok akıllı bir çocuktu ama, notları çok kötüydü, çünkü ödevlerini teslim etmiyordu.

Bir çocuk doktorundan randevu aldım. Sonra bir çocuk nöroloğuna, oradan da psikiyatriste gönderildik. Hepsi de oğlumun depresyonda olduğunu söylüyordu. (İki yıl önce yakın bir arkadaşının boğulmasına şahit olmuş, on ay sonra da kuzeninin cenaze törenine gitmişti. Ayrıca dört akrabamız da altı ay içinde gömülmüştü; sanırım bu olayların oğlumun üzerinde üzücü bir etkisi oldu. Bu olaylarla başa çıkmasına yardımcı olmaya çalıştım ama görünen o ki bunlar hâlâ onu etkiliyordu.)

Onu size getirdiğimde, test edip vücudunda duygusal dengesizliğe sebep olan bir kalp duvarı olduğunu belirlemiştiniz. Kalp duvarıyla birleşen olumsuz duyguların her birisi için MagCreator mıknatısı kullanılmıştı. Bu tür tedavinin bilimsel yönünü hiç anlamıyorum, ama oğlumun büyüyen sorununa sonunda bir cevap bulabildiğimi düşünüyorum. Siz tedavi ettikten sonra oğlum birkaç gün biraz uykulu göründü ama birkaç hafta içinde yaşadığı değişiklik inanılmazdı!

İlk haftanın sonunda normal bir şekilde yiyip uyuyordu, mutlu ve istekliydi. Şimdi biz hiç zorlamadan ödevlerini tamamlıyor. Evimiz çok daha huzurlu; oğlum çok yardımsever, kibar ve sabırlı birisi oldu. Tatlı küçük oğlum dönmüş gibi hissediyorum!

Şayet şüphecilik beni bu tür bir tedaviden uzak tutsaydı, hâlâ üzgün, hayal kırıklığına uğramış ve çıkış yolu olmayan küçük bir çocuğa annelik yapıyor olacaktım. Ama bunun yerine onu gerçekten kurtaran bir tedavi buldum. Yardımlarınızdan dolayı size çok teşekkür ederim Dr. Nelson. Bu alandaki uzmanlığınız ve bilginiz, sabrınız ve ilginiz büyük bir etki yaptı... oğlumu iyileştirmek için yaptığınız her şeye samimi bir minnet duyuyorum.

Teşekkürler! (Adı saklanmıştır)

Küçük Jacob'ın Kalp Duvarı

Çocuklarla yaşadığım en dokunaklı deneyimlerimden birisi, annesi Meisha tarafından anlatılıyor. Üç yaşındaki oğlu Jacob, doğumundan kısa bir süre sonra ikiz kardeşi ölünce bir kalp duvarı oluşturmuş. Tek ziyaretinde onu tedavi edip kalp duvarını kaldırdım. Bir süre sonra da annesinden bunu belgeleyen bir mektup aldım.

Üç buçuk yıl önce ikiz oğullarım oldu. Doğumdan dokuz gün sonra, kalplerini etkileyen ve iki ay boyunca onları kritik bir konumda tutan bir virüse yakalandılar. İkizlerden büyük olan Jordan çoklu komplikasyon nedeniyle vefat etti. Jacob'ın kalp sorunları devam ediyordu ama eve çıkabilecek kadar iyileşmişti.

Bu hastalık, Jacob'da yalnızca kalp sorunu değil, aynı zamanda aşırı sinir, şiddet, mutsuzluk, güvensizlik ve saldırganlık duygularıyla bir kalp duvarı oluşturmuştu. Siz tedavi ettikten bir-iki gün sonra oğlum çok değişti. Arkadaşlarım çok mutlu göründüğünü söylüyorlar. Yardımsever, nazik, sabırlı ve cana yakın. Davranışları, bu ağır duygular ona yüklendiği zamankinden çok farklı. Tedavi devam ederse oğlumun ruhsal bir sorunun kalmayacağını ve hak ettiği mutlu hayatı yaşayacağını biliyorum.

Meisha E., Texas

Kalp duvarının keşfedildiği haberinin yayılmasıyla, diğer doktorlar da eğitim için bize gelmeye başladılar. Aşağıdaki kalp duvarı hikâyesi, Washington'da danışman olan Gwen Legler tarafından gönderildi.

Nefret Edilen Kalp Duvarı

İnsanların genellikle, olumlu anılarının bulunduğu bir kalp duvarı maddesi seçtiğini gördüm. Pearl'ün ormangülü çalısına olumsuz tepki vermesinin sebebi de, kalp duvarının bu çalıdan oluşmasıydı. Ormangülünden nefret ediyordu ve bilinçaltının bunu seçtiğine inanamıyordu. İki defa kontrol ettim, doğruydu. Vücudunun, üçüncü ziyaretime kadar kalp duvarını tanımlamama izin vermemesini çok ilginç bulmuştum ve sonra da sadece birkaç duyguyu serbest bırakmama izin vermişti. Kesinlikle onu bir şeyden koruyordu. Devam etmemizi önerdim, belki de bunun nedenini anlayabilirdik.

Beşinci ziyarette daha fazla duyguyu serbest bırakabildik; suçluluk, kalp ağrısı, nefret, ihanet, keder gibi. Çok geçmeden bu kalp duvarının, yaşadığı bir olay için depo gibi olduğunu ortaya çıkardık. Yaklaşık 16 yıl önce kendisinden nefret etmesine ve suçluluk duymasına sebep olan evlilik dışı bir ilişki yaşamıştı. Bu ilişkiyi bitirmesine, bir daha başka bir ilişki yaşamamasına ve kocasının onu affetmesine rağmen, o kendisini affedemiyor, bu olayı arkasında bırakamıyordu. Şimdi kalp duvarının neden çalılardan oluştuğunu anlıyorduk, çünkü nefret ettiği deneyimini içeriyordu. Kalp duvarını temizledik, huzur bulup kendisini affedebildi.

Gwen L., Washington

Yüzük Rüyası

Pat ile kocası Jim, 1996'da San Diego'daki ilk seminerime katılmışlardı. Bir kalp duvarının sebep olduğu kâbusu iyileştirme deneyimlerini anlatan bu mektubu onlardan aldım.

Kalp duvarıyla ilgili deneylerimi sizinle paylaşmak istiyorum. Jimmy ve ben, kalp duvarlarını nasıl bulacağımızı ve onların üstesinden nasıl gelebileceğimizi açıkladığınız San Diego'daki seminere katılmıştık.

1987'de kızım öldükten bir müddet sonra, sürekli olarak "yüzük rüyası" dediğimiz kâbuslar görmeye başladım. Nancy yüzükleri severdi, bu nedenle rüyaları hep onunla bağdaştırdım. Delirmiş gibi çığlıklar atarak ve parmaklarımda yüzük arayarak uyanıyordum. Bu paniğe neyin sebep olduğunu ya da yüzükleri bulmamın neden bu kadar önemli olduğunu bilmiyordum.

Seminerinize katıldıktan sonra, kalp duvarım olup olmadığını kontrol etmeye karar verdik. Bulduğumuzu söylememe gerek yok sanırım! Tutsak kalmış duygu tabakalarını temizleyerek zamanda geriye gittik. İki yaşındayken terk edilmişlik duygusu tutsak kalmıştı. Her zaman ailemle birlikte yaşadığımdan, bu testin gösterdiği şeye pek inanmamıştım. Kalp duvarı ve terk edilmişlik duygusundan anneme bahsettim. İki yaşında olduğum sırada beni büyükanneme bırakıp babamla askeri kampa gittiğini söyledi. Büyükannem bana bakacağını söylemişti; o zamanlar bir bebek olduğumdan annemi özlemeyecektim. Bu, daha önce hiç duymadığım bir hikâyeydi. Demek ki iki yaşında olmama rağmen üzerimde bir etki bırakmıştı.

Jimmy ile birlikte çalışıp kalp duvarımı oluşturan tutsak duyguları temizledik. Rüyaların tekrarlanmadığını görmek ne büyük bir rahatlamaydı. Seminerinizden çok şey öğrenmiştik. Bu korkunç rüyaların sona ermesinin verdiği sevinç hiçbir şeyle kıyaslanamazdı.

Bunu sizinle paylaşma fırsatı bulduğum için çok mutluyum. Karşılaştığımız insanlarla da bu hikâyeyi paylaşıyoruz; sonunda bunu size de anlatabildiğim için çok memnunum. Bu harika seminer için çok teşekkür ederim.

Pat S., Louisiana

Kalp Duvarını Bulup Serbest Bırakmak

Şimdi de, birisinde kalp duvarı olduğunu nasıl belirlersiniz ve nasıl serbest bırakırsınız bunu konuşalım.

Kalp duvarını bulmak istiyorsanız, olup olmadığını sormaktan başka seçeneğiniz yok. Kişinin bilinç-altına kalp duvarı olup olmadığını sormazsanız, bu durum ortaya çıkmayacaktır.

Kalp duvarı, tutsak kalmış duygulardan oluşur, ama bilinçaltı bunları bu şekilde sınıflandırmaz. Bu duygular artık bu duvarın birer parçasıdır ve siz kalp duvarının olup olmadığını sorana kadar erişilmezdirler. Onu oluşturan tutsak duygulara erişmeden önce, zihin bedeninize bir kalp duvarınız olduğunu kabul ettirmeniz gerekir. Bunu yaptığınızda, tutsak kalmış duygularınız bir kez daha bilinçaltınız tarafından tutsak duygu olarak tanımlanırlar ve böylece kolaylıkla serbest bırakılabilirler. Bunları tek tek serbest bıraktığınızda duvarınız incelmeye başlayacaktır.

Gerçekten basit bir şekilde: "Kalp duvarın var mı?" diye sorun. Sonra da vücudun cevabını almak için kas testi uygulayın.

Deneyimlerime göre konuyu açtığınız kişilerin %80'i kalp duvarı için yapılacak teste olumlu cevap verecektir.

"Saklı" Kelimesinin Kullanımı

"Kalp duvarın var mı?" diye sorduğunuzda, hayır cevabını alırsanız, başka bir olgu işin içinde olabilir. Genellikle kalp

duvarı saklıdır ve sorunuzda ya da cümlenizde açıkça "saklı" kelimesini kullanmadığınız takdirde ortaya çıkmaz. Kalp duvarının tüm amacı kalbi korumaktır ya da başka bir deyişle kalbi duygusal zarar verebilecek olanlardan *saklamaktır*. Bazen kalp duvarı belirlenemeyecek kadar saklıdır ama, soru sorarken "saklı" kelimesini kullanırsanız ortaya çıkacaktır.

Bu olasılığı kontrol etmek için, sorunuza ya da cümlenize "saklı" kelimesini ekleyin. Örneğin: "Saklı bir kalp duvarın var mı?" diye sorabilirsiniz. Varsa ve saklıysa ortaya çıkacaktır.

Bu ipucunu hatırlamanız önemli. Kalp duvarını bulabilmemiz için ne kadar çok saklı kelimesini kullanmamız gerektiğini size anlatamam. Başka türlü belirlenemezler.

Saklı kalp duvarı, kalp duvarından farklı bir tür değildir. Yalnızca bulunması biraz daha zordur.

Vücut size bir kere kapılarını açıp da kalp duvarının olduğunu bilmenize izin verdikten sonra saklı kelimesini kullanmanız gerekmez, çünkü artık saklı değildir.

Kaldırılmaya Hazır mı?

Kalp duvarının var olduğunu belirlediğiniz zaman: "Kalp duvarından bir duyguyu şimdi serbest bırakabilir miyiz?" diye sorun. Kalp duvarının orada olmasının bir sebebi ve kişinin sağlığı için olumsuz ama, iyiliği için olumlu bir etkisi vardır. Kişi, kalp duvarı korumasını henüz bırakmak istemiyorsa ya da buna hazır değilse, saygı duymalısınız.

Bir kalp duvarı varsa, ancak bunu ortadan kaldırmak için olumsuz bir cevap alıyorsanız, karşınızdaki kişi bilinçaltının neden bu cevabı verdiğini düşünmek isteyebilir. Güvenli değil mi, yoksa zihin bedene yük olan başka şeyler mi var? Her durumda bilinçaltını dinlemek önemlidir. En iyi olanı o bilir.

Sorunuza evet cevabı alırsanız, Altıncı Bölüm'de anlatılan işlemi takip edebilirsiniz. Size kolaylık olması açısından, sayfa 246'da özellikle kalp duvarını serbest bırakmanız için bir çizelge bulunuyor.

Duygu Şifresi, kalp duvarının bir parçası olsalar da olmasalar da, tutsak duyguları serbest bırakmak için aynı şekilde çalışır. "Kalp duvarından bir duygu serbest bırakabilir miyiz?" diye sorup da olumlu bir yanıt aldığınızda, zihin-bedende bu duyguyu serbest bırakma isteği oluşur.

İlk olarak hangi duygunun serbest bırakılacağını seçemezsiniz. Bu seçimi karşınızdaki kişinin bilinçaltı yapar.

Evet cevabı verilir verilmez tutsak kalmış duygu seçilmiştir. Sizin tüm yapmanız gereken, bu duygunun bilinç düzeyine taşınması için, hangi duygu olduğunu belirlemektir. Bunu belirledikten sonra, bilinçaltının, bilincin öğrenmesini istediği diğer bilgileri alabilir, sonra da serbest bırakabilirsiniz.

İşlem için Zamana İhtiyaç Olabilir

Daha önce de açıkladığım gibi, bazen bir kalp duvarını oluşturan tüm tutsak duyguları arka arkaya çıkarabilirsiniz. Bazen de bedeniniz, belirli sayıda tutsak duygu serbest bırakıldıktan sonra, işlemin devam edebilmesi için zamana ihtiyaç

duyar. Başka bir duyguyu serbest bırakmadan önce birkaç saate de ihtiyaç duyabilirsiniz; bir güne de, daha fazlasına da.

Kalp duvarından tutsak duyguları serbest bırakma onayını aldıktan sonra: "Kalp duvarından şu anda bir duygu serbest bırakabilir miyiz?" diyerek asıl sorunuza dönebilirsiniz. Evet cevabı gelirse ve vaktiniz varsa devam edin.

Eğer cevap hayırsa, yeniden sorarak kalp duvarının yok olup olmadığını kontrol edebilirsiniz. Hâlâ varsa, bir sonraki duyguyu ne zaman serbest bırakabileceğinizi sorun; bugünden sonra mı, bir saat içinde mi, yarın mı gibi.

Kalp Duvarı Maddesini Belirlemek

Unutmayın, bilinçaltı çok mantıklıdır. Hiçbir şeyden oluşmayan bir duvar mantıksız olacağından, bilinçaltı her zaman kalp duvarını oluşturmak için bir madde seçer.

Kalp duvarını serbest bırakabilmek için bilinçaltının hangi maddeyi seçtiğini bilmenize *gerek* yok. Sonuç olarak bütün kalp duvarları tutsak kalmış duyguların enerjilerinden meydana gelir ve asıl önemli olan, bu tutsak duyguların serbest kalmasıdır.

Diğer taraftan, seçilen maddenin belirlenmesi, sembolizm açısından ilginç olabilir. Hangi maddenin kullanıldığını sormanın doğru veya yanlışı yoktur, ama ben genellikle bu maddenin tahta mı olduğunu sorarak başlarım. Eğer tahta değilse, daha yumuşak yoksa daha sert bir madde mi olduğunu sorarım. Eğer tahtadan daha sertse, bir metal olup olmadığını sorarım. Çıkarım işlemini kullanarak bu seçenekleri daraltabilirsiniz ve kas testini kullanarak alıştırma yapabilirsiniz.

Kalp duvarının hangi maddeden yapıldığını belirlediyseniz, ne kadar kalın olduğunu sorabilirsiniz. Kâğıttan birkaç kilometreye kadar farklı kalınlıkta olabilir. Size tüm söyleyebileceğim, test yaparken tüm bulduklarımız bunlar. Bilinçaltımız, bilincimiz gibi sınırlı değildir ve müthiş bir hayal gücü vardır. Yine de bilinçaltının bunu son derece ciddi olarak yaptığına ve hangi maddeyi seçerse seçsin, orada gerçekten bir duvar olduğuna inanıyorum.

Kalp Duvarı Benzetmeleri

Yaşlı bir çift beni görmeye gelmişti. Adam, karısına karşı çok huysuz, kibirli ve aksiydi. Kadın çok anlayışlı gibi görünüyordu. Her ikisinin de kalp duvarı vardı. Adamın kalp duvarı katıydı, soğuktu ve kilometrelerce kalınlıkta çelikten yapılmıştı. Kadınınki ise, kocasının davranışlarına karşı yastık görevi gördüğünü kanıtlarcasına, bezden oluşmuş binlerce tabaka şeklindeydi.

Eşcinsel bir adamın kalp duvarı, en sert madde olarak bilinen elmastan oluşmuştu. Bilinçaltı, bu duvarı kaldırmama izin vermemişti.

Kütük, beton blok, tuğla gibi çeşitli yapı maddelerinden olabileceği gibi çiçeklerden, yorgandan, battaniyeden, topraktan, taştan, bitkilerden, deriden, camdan ve çelik, titanyum, demir gibi madenlerden oluşmuş kalp duvarları gördüm.

Kişi ile kalp duvarı malzemesi arasında gözle görülür bir ilgi bulunur. Bir keresinde tıpkı küçük sarı plastik oyuncağı gibi sarı plastikten oluşmuş bir kalp duvarı olan küçük bir çocuğu tedavi etmiştim.

Bazı kalp duvarlarının bir kapısı ya da penceresi olur. Genellikle kapı kilitlidir ve sahibinden başka kimsede anahtarı yoktur.

Kalp duvarları genellikle küre biçiminde olsa da, kutu şeklinde ya da hayal edebileceğiniz başka şekillerde de olabilir. Bazen insanları uzak tutması için sivri köşeleri ya da çıkıntıları bulunur.

Genç bir adam, yakışıklı olmasına, her imkânı bulunmasına ve pek çok fırsatla karşılaşmasına rağmen, hiçbir bayanla yakın bir ilişki kuramıyordu.

Kalp duvarının, dışarıyı görmesine izin veren, fakat başkalarının içini görmesine izin vermeyen tek taraflı bir aynadan oluştuğunu fark ettim.

Bir keresinde de sürekli olarak "yapamam" diyen bir çocuğu tedavi etmiştim. Kalp duvarını bulup serbest bıraktım. Duvar, üzerinde "yapamam" yazan tek bir tabaka kâğıttan oluşmuştu. Annesi ile babasının söylediklerine göre, kalp duvarı kaldırıldıktan sonra hiçbir şey için "yapamam" diye düşünmeyen daha mutlu, daha olumlu birisi olmuş. "Yapamam" demeyi de bırakmış.

Anne Horne'un Hikâyesi

Ölüme yakın deneyim yaşayan Anne Horne adında Seattlelı bir kadından aşağıdaki mektubu aldım. Deneyiminde, gelecekte insanların kalp duvarlarını serbest bırakarak birbirlerine yardım ettiklerini gördüğünü yazıyor. İşte kendi kelimeleri ile kendi hikâyesi.

Sevgili Dr. Nelson,

Seattle'da, Marguerite adında bir doktor, vücudumu dengelemek için sizin tekniğinizi kullanınca çalışmalarınızla tanışmış oldum. Doktor, seansın sonunda bana: "Haydi, kalp duvarınız olup olmadığını görelim" dedi.

"Kalp duvarı nedir? Anlamadım" dedim.

"Önemli değil. Ne olduğunu bilmenize gerek yok. Sizi yalnızca bunun için test edeceğim" diye cevapladı beni.

Testi uyguladı ve bende olmadığını tespit etti.

Sonra da: "Saklı bir kalp duvarın var mı onu görelim" dedi.

"Peki. Ama bu ne?" diye sordum.

"Sorun değil" diyerek gülümsedi. "Anlamanıza gerek yok."

Saklı kalp duvarım olup olmadığını kontrol etti, ama o da yoktu. Sonra da duyguların kalbin etrafında nasıl bir duvar ördüğünü anlattı. Bir kalp duvarı bulduğunda, onu oluşturan duyguları serbest bırakmak için, o kişinin sırtında bir mıknatıs gezdirerek kalbini açıyordu.

Duyduklarıma inanamamıştım. Kendimi elektrik fırtınasından geçiyormuşum gibi hissettim. Sonra aniden yirmi beş yıl önce başımdan geçen bir olayı hatırladım.

23 yaşındayken, daha önce yaklaşık on milyon insanın da deneyimlemiş olduğu, ölüme yakın bir deneyimim olmuştu. Ama o zamanlar kimse bu konuda konuşmuyordu. Tüneli, beyaz ışığı ya da buna benzer bir şeyi göreni hiç duymamıştım.

Benim için çok önemli bir deneyimdi. Bedenimden ayrılırken hayatım gözlerimin önünden geçti. Çok gençtim; henüz büyük ya da heyecanlı bir şey yapmamıştım. Ama evime geri dönüyordum. Yolda ışık ve bir tünel vardı. Kalbimin beni harika bir yere doğru çektiğini hissediyordum. O anda, muazzam bir aşkla ve

içsel bir akılla kuşatıldım. Sadece eve gitmek istiyordum. Olağanüstüydü.

Bir adamla karşılaştım –yerde değildik, havada süzülüyorduk– adam bana: "Senin zamanın gelmedi" dedi.

"Ama ben eve gitmek istiyorum" dedim.

Arkasını döndü. Başka birisiyle konuştuğunu görebiliyordum, ama ne konuştuklarını duyamıyordum. Sonra yine bana döndü ve: "Üzgünüm bu senin zamanın değil" dedi. Ama belli ki bana hayatımla ilgili bir şeyi göstermek için izin almıştı.

Aniden nerede olduğumuzu anladım, çünkü aşağıya doğru baktığımda dünyayı görmüştüm. Amerika'ya bakıyorduk, özellikle de Kuzey Amerika'nın batı sahiline. Kuzeybatı bölgesine, Kolorado-Teksas'a sonra da Kaliforniya'ya bakıyorduk.

Ben Virjinyalıyım ve Kuzey Karolina'da ölmüştüm. 23 yaşına kadar hiç şehir dışına çıkmamıştım. Çok gençtim.

Bazıları 20–30 kişilik, bazıları da daha kalabalık olan insan grupları vardı. Gruplar halinde çok sıra dışı bir eğitim yapıyorlardı. Birisi bir masaya uzanıyor ya da ayakta dikiliyor, etrafında da iki üç kişi duruyordu ve birisi bu kişinin sırtından aşağıya doğru bir şey yuvarlıyordu.

Bunu geleceğimde yaşaycağımı ve bu insanlardan birisi olacağımı biliyordum. Hissettikleri şeylerin kaçınılmaz olduğunu hissediyordum. Tıpkı bir sayı oyunu gibiydi; mümkün olduğu kadar çok insanı tedavi etmemiz gerekiyordu. Bir telaş içindeydik, acele ediyorduk. Bu, çok çok çok önemliydi. Neler olduğunu tam olarak anlayamıyordum, ama beyaz giydiğimizi fark ettim.

"Biz hemşire miyiz?" diye sordum adama.

"Hayır, hemşire değilsiniz" dedi.

"Peki ne yapıyoruz?" dedim.

"İnsanların kalplerini açıyorsunuz" dedi. "Ama fiziksel bir şekilde değil. Sevgi alıp verebilmeleri için kalplerindeki engelleri kaldırıyorsunuz."

O anda, bu işi yapanlar birbirlerini fark ettiler. Planlanmış bir şey, uyumlu bir kümelenme değildi ya da başka bir şey. Sadece olmuştu. Birbirimizi fark etmiştik. O anda, yapılan bu işin anlamı netleşti.

Aniden bulunduğum yerden dünyaya doğru bir enerji akışı gerçekleşti. Sanki kalbimizin arka tarafından beyaz bir enerji çıkıp önümüzden geçerek dünyaya gitti. Orada insanların kalbini açarak, bu enerjiyi dünyaya göndermelerini sağlıyorduk.

Üç saniye içinde, dünya bu enerjiyle tamamen değişti. Bu ışık, her delik ve çatlaktan girerek her yere yayıldı, dünyada artık karanlık bir yer yoktu.

Daha sonra doktorlar beni tekrar yaşama döndürdüler. Sorun değildi, çünkü geri döndüğüme göre Tanrı'dan bir görev aldığımı düşünüyordum. Ve: "Hayatım çok güzel olacak" diye düşündüm.

Hayatım bir cehennem gibiydi. Diğer taraftaki deneyimime uyacak bir şeyler bulabilmek için tüm eğitim çeşitlerini denedim. "Nerede bu? Eğer bu benim görevimse, nasıl başlayacağım ne zaman anlayacağım?" diye düşünüyordum.

Araştırma yapabilmek ve aydınlanmak için Edgar Cayce kurumunda çalıştım. 25 yıl kuantum fiziğini inceledim. Zihin fiziği üzerine dersler aldım. Nörolinguistik programlama eğitmenliği ve hipnoz üzerine sertifika aldım. Heartmath Enstitüsü'nden mezunum. Kimyasal bağımlılık, program çizelgeli terapi ve çekirdek dönüşüm terapisinde eğitimli danışmanım. Tüm bunları yaparken, yaptığım işle gördüğüm şeyler arasında bağlantı kurmaya çalışarak, insanların hayatlarını daha iyi bir hale getirebilmelerine yardımcı olmak için elimden geleni yapıyorum.

100 maymun teorisini duydunuz mu bilmiyorum. Kritik kitleye ulaşmakla ilgili. Bir maymunlar adası vardı. Bilim insanla-

rı maymunlara tatlı patatesleri yıkamayı öğretti. 100 maymuna bunun nasıl yapılacağı öğretildiğinde, adadaki tüm maymunlar otomatik olarak patatesleri yıkamayı biliyorlardı. Bilim insanları bunun oldukça şaşırtıcı olduğunu düşündü. Ama bu sadece olanların bir parçasıydı. Çünkü yalnızca bu adadaki maymunlar öğrenmemişti. Bu adanın etrafındaki adalarda yaşayan maymunlar da tatlı patatesleri yıkamaya başlamıştı.

Dr. Nelson'ın dediği gibi, kuantum fiziği, bilginin hemen yayıldığını gösteriyor. Eğer insanların kalbi açılırsa, biz de kritik kitleye ulaşabiliriz.

Ölüme yakın deneyimim sırasında, karşılaştığım adama şöyle dedim: "Ama bizden yalnızca bin kişi var."

O da şu cevabı verdi: "Milyonlar duyacak ama yalnızca binler hatırlayacak."

Yalnızca binlere ihtiyacımız var. Görevimi yerine getirmemin yolunu gösterdiğiniz için size çok teşekkür ederim.

Anne Horne, Washington

Maliyeti Hesaplama

Kalp duvarına sahip olduğumuz için ödediğimiz bedelin haddi hesabı yok. Kalplerinin etrafında bir duvar olduğu için kaç kişi yalnız bir hayat sürüyor, kaç kişi yalıtılmış durumda? Kaç kişi hayatının aşkını bulma deneyimini yaşayamadı? Kaç kadın ve çocuk kötü muamele görüyor?

Kalp duvarları, depresyona, boşanmaya ve kötü muameleye sebep olabilir. Yarattığımız bütün acılı ve yıkıcı davranışlar nesilden nesile aktarılabilir.

Geniş ölçüde, kalp duvarlarının sonuçları yanlış anlamaya, önyargıya, nefrete ve acımasızlığa sebep olur. Küresel ölçekte, etnik arındırmaya, ulusların karşı karşıya gelmesine, terörizme ve savaşlara yol açar.

Bu dünyada çok fazla acı ve keder, çok fazla yalıtılmışlık ve şiddet var. Sokakta yürürken tıpkı Paula gibi çenesi sımsıkı kenetlenmiş pek çok kişi ya da acı ve hayal kırıklıklarını mümkün olduğunca dışa vurmak istercesine kızgın ve kırgın yüz ifadeleri olan insanlar görüyorum. Kalplerinde güçlü duvarların barikat kurduğu insanlar akşam haberlerinde hiç eksilmiyor.

Kalp duvarının ve tutsak duyguların diğer bir yaygın yan etkisi ise depresyon. Yalnızca Amerika'da 13 ilâ 14 milyon arasında kişinin depresyonda olduğu tahmin ediliyor. Amerikalı kadınların duyduğu güçsüzlük hissinin ana sebebi bu. Neredeyse bu kadınların yüzde on beşi intihar girişiminde bulunuyor. 10–24 yaş arasındaki çocuk ve gençlerde ölüm sebebi olarak intihar üçüncü sırada. Tutsak duyguları serbest bırakarak ve kalp duvarını ortadan kaldırarak depresyonun iyileştirildiği durumlar gördük. Evliliklerin kurtulduğunu, kötü davranışların sona erdiğini ve hayatların tamamen değiştiğini gördük. Güzel, sevgi dolu ilişkilerin başladığını gördük. Çocukların daha iyi seçimler yaptığını gördük. Huzurun yeniden geldiğini gördük.

Tutsak duygular ve kalp duvarı hakkında öğrendiklerimi paylaşabildiğim ve bu bilgileri gün ışığına çıkarabildiğim için çok mutluyum. Bunların yukarıdan geldiğinden hiçbir kuşkum yok ve bunlar pek çok şekilde, pek çok kere hayatları

kutsuyor. İnsanların hayatları üzerinde çok güçlü bir dönüştürücü etkisi olan bir metot keşfine önderlik yaptığım için kendimi kutsanmış hissediyorum. Bunun bir parçası olmak çok heyecan verici.

Eğer bir kalp duvarınız varsa, bu duvarı kaldırmanızın ne kadar önemli olduğunu görebiliyor musunuz? Çocuklarınıza ve ailenize yardım etmenizin önemini görebiliyor musunuz? Tüm dünya için aynı şeyi yapabilseydik ne kadar dönüştürücü bir şey olabileceğini görebiliyor musunuz? Kritik kitleleri oluşturmak için yeterince insanın kalbini açtığımızda dünyanın nasıl değişeceğini hayal edin. Anne'in ölüme yakın deneyiminde olduğu gibi belki de sadece binlerce kişiden oluşacak bu kritik kitle, bu gezegenin sonsuza dek değişmesi için yeterli olacaktır. Kalpleri açık insanlar, dünyayı değiştirip iyileştirecek olan bu ilahi enerji için referans olacaktır.

Hayal edin.

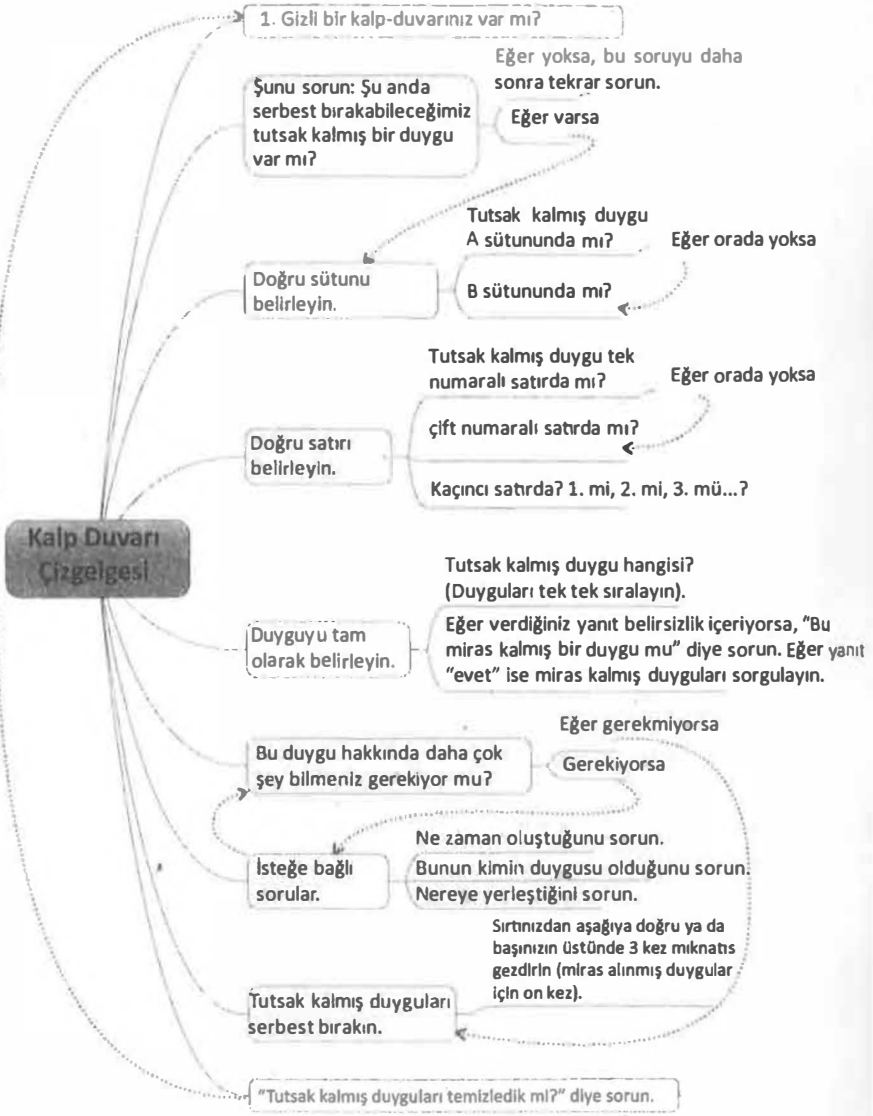
***

Umarım bu kitabın verdiği mesajla daha fazla insana ulaşma gücü bulabilirim.

***

Aşağıda duygu kartının yanı sıra, kalp duvarını kaldırmak için de bir çizelge bulacaksınız. Duygu Şifresi'ni kullanırken daha kolay bakabilmeniz amacıyla bunları yan yana yerleştirdim.

Duygu Şifresi Kalp Duvarı Çizelgesi



Kalp duvarını kaldırmak için yukarıdaki çizelgeyi ve duygu kartını takip edin.

Duygu Şifresi Kartı		
	Kolon A	**Kolon B**
1. Sıra Kalp ya da İncebağırsak	Terk edilme İhanete uğrama Ümitsizlik Kayıp Karşılıksız aşk	Karşılıksız çaba Kalp ağrısı Güvensizlik Aşırı mutluluk Kırılganlık
2. Sıra Dalak ya da Mide	Endişe Umutsuzluk Nefret Sinirlilik Sıkıntı	Başarısızlık Acizlik Umutsuzluk Kontrol kaybı Düşük öz saygı
3. Sıra Akciğer ya da Kalınbağırsak	Ağlama Cesaretsizlik Reddedilme Üzüntü Keder	Karışıklık Koruyuculuk Keder Kendini aşağılama İnatçılık
4. Sıra Karaciğer ya da Safrakesesi	Sinirlilik Karamsarlık Suçluluk Nefret Darılma	Depresyon Hayal kırıklığı Kararsızlık Panik Doğal görme
5. Sıra Böbrekler ya da Mesane	Suçlama Çekinme Korku Dehşet Hırçınlık	Çatışma Yaratıcı güvensizlik Korku Yalnızlık Güçsüz
6. Sıra Bezler ve Cinsel organlar	Aşağılama Kıskançlık Özlem Arzu Bunalma	Gurur Utanç Sarsılma Değersizlik Hayırsızlık

Çoğu zaman eller, zihnin
boşuna çözmeye uğraştığı bir bilmecenin
nasıl çözüleceğini bilir.

CARL G. JUNG

8

UZAKTAN İYİLEŞTİRME

Binlerce kilometre uzaklıkta bulunan sevdiğinizin tutsak kalmış duygularını serbest bıraktığınızı hayal edin. Yardımınıza ihtiyacı olan komada ya da bilinçsiz birinin bilinçaltından faydalanabildiğinizi hayal edin. Ev hayvanınızın tutsak duygularını test edebilmeyi ve davranışlarını geliştirebilmeyi hayal edin. Tüm bunlar ve hatta daha fazlası, size anlatacağım taşıyıcı ve vekil testi denilen geliştirilmiş iki kas testiyle mümkün.

Taşıyıcı ve vekil testleri, belki de şimdiye kadar kas testlerine yapılan en yararlı ilavelerdir. Pek çok kişiye bu metotları kullanmayı öğrettim. Onlar artık gerçekleşmesi güç koşullarda bile Duygu Şifresi'ni kullanabiliyorlar.

Taşıyıcı ve vekil testini yıllardır kullanmama rağmen, hâlâ ne kadar işe yaradıklarını görmekten çok etkilenirim. Bu test türleri, uzaktan iyileştirme uygulayabilmenizin yanı sıra, bir şekilde test edilemeyen insanları test etmenize de olanak sağlar.

Geçmiş çağlara ait tüm bilgilerin dünyaya geri geldiği ve Duygu Şifresi'nin bu bilginin bir parçasını oluşturduğu bir çağda yaşadığımıza inanıyorum.

Dünyanın nasıl işlediğini anlamaya çalışırken inanılmaz ilerlemeler kaydettik. Geçmişte akıl almaz olarak gördüğümüz şeyler, günümüzde son derece basit bir hale geldi.

Yalnızca yüz yıl önce, eğer birisinin görüntüsünü elde etmek isteseydiniz, onun resmini yapmanız gerekirdi. Tamamen renklendirilmiş bir sunum ortaya çıkarmak, çok fazla boya malzemesi ve saatler süren çaba gerektirirdi. Şu anda ise tüm ihtiyacımız olan şey küçücük bir dijital kamera ve deklanşöre basmak için bir saniye. Eskiden yüz elli kilometre uzaklıktaki bir akrabamızı ziyarete gitmek bir haftamızı alan bir işlemdi. Şimdi ise yarım günde gidip dönebiliyoruz.

Doğru araçlara sahip olduğunuzda elinizdeki iş kolaylaşır. Taşıyıcı ve vekil testleri, binlerce kilometre uzaktan bile tutsak duyguları etkili bir biçimde serbest bırakmanın güçlü araçlardır.

Yukarıdan Gelen Hediye

Taşıyıcı ve vekil testlerini bize yukarıdan gelen, güç koşullar altında bile işimizi yapmamızı sağlayan hediyeler olarak görüyorum.

Örneğin, sinirli ve tutsak duygusu bulunduğundan şüphelendiğiniz küçük bir çocuğunuz olduğunu varsayın. Küçük bir çocuğa kas testini nasıl uygularsınız?

Kocanızın, bir arkadaşının kaybından acı duyduğunu ve denizaşırı bir yerde askerlik yaptığını varsayın. Bu kadar uzak bir mesafeden ona nasıl yardımcı olabilirsiniz?

Köpeğiniz, çocuklarınızdan birisinin üniversiteye gitmesinden sonra uyuşuk bir hale geliyor. Tutsak kalmış duygusu

olduğundan şüpheleniyorsunuz, ama nasıl emin olabilirsiniz? Ev hayvanınız söylediklerinizin çoğunu anlıyor olabilir, ama kas testi uyguladığınızda "direnme"nin ne anlama geldiğini bilecek mi? Eğer öyleyse lütfen beni arayın!

Taşıyıcı ve vekil testleri, test etmeye çalıştığınız kişi ya da hayvanın yerine başka birini vekil olarak kullanmanıza olanak verir. Her iki metot da çok kolaydır. Bu iki test bir konuda farklılaşır. Taşıyıcı testi fiziksel olarak yanınızda olan ama test edilemeyen birisini test etmenize, vekil testi ise, fiziksel olarak yanınızda olmayıp dünyanın herhangi bir yerinde olan birisini test etmenize olanak verir.

Taşıyıcı Testi

Aşağıdaki benzetme, taşıyıcı testinin nasıl iş gördüğünü anlamanıza yardımcı olacak.

Amerika'daki pek çok küçük ve büyük çiftliğin otlak alanlarının etrafında elektrikle çalışan ahır çiti vardır. Bir inek elektrikli çit içindeki kablolara hafifçe dokunduğunda, küçük bir şok alır. Bu çitler, basit ama etkili bir biçimde güvenliği sağlar.

Elektrikli çitlerin kurulmasının üzerinden fazla zaman geçmeden, çiftçiler çok ilginç bir keşifte bulundular. Birisi çiti tutarsa, çarpılıyordu. Vücudundan geçen elektrik yoğundu, ama hayatını tehdit edecek düzeyde değildi. Eğer birisi başkasını tutarak çite dokunursa şoku, tuttuğu kişi yaşıyordu, kabloya dokunan hiçbir şey hissetmiyor, tıpkı ek bir kordon gibi yalnızca elektrik verici işlevini görüyordu.

Bu keşfin çiftçi toplulukları arasında yayılması çok uzun sürmedi. Elektrikli çit olan bir çiftlikte büyüyen herkes bunu

denediğini söyleyecektir. Büyük bir insan zincirinin sonunda olan ve başka birisi dokunana kadar sürekli şok aldığını hatırlayan birisiyle konuştum. Bu, gerçekten işe yarıyordu.

Taşıyıcı testi de aynı prensiple çalışıyor. Test edilecek kişiyi "elektrikli tel" olarak düşünebilirsiniz. Onlar, bağlantı kurmaya çalıştığınız elektrik akımları. Taşıyıcı testi yanınızda olan kişiler üzerinde kullanıldığından, taşıyıcı kişi, test edilecek kişiyle bağlantı kurmak için sadece dokunur. Sonra da test taşıyıcı kişi üzerine uygulanır.

Taşıyıcı testi, fiziksel olarak yanınızda olan ama bir şekilde test edilemeyen kişilerin her durumuna bir cevap verir.

Kişinin test edilememe sebebi aşağıdakilerden birisi olabilir:

1- Test edeceğiniz kişi bir bebek, küçük bir çocuk ya da yaşlı birisi olabilir.
2- Yaralanma, hastalık, ağrı, zayıflık, sıvı kaybı, boyun fıtığı gibi fiziksel kısıtlamaları olabilir.
3- Koma durumu ya da uyku gibi bilinç kaybı olabilir.
4- Zihinsel gerilikten kaynaklanan bir yetersizliği bulunabilir ya da o sırada meşgul olabilir.

Bir bebeği test edeceğinizi var sayın. Test edilebilecek durumda olan herhangi birisi bebek için taşıyıcı olabilir. Bir çocuğu test edecekseniz annesi, babası ya da çocuğun, kendisini yanında rahat hissettiği herhangi birisi taşıyıcı olabilir. Eğer çocuğu annesi ile babasının dışında birisiyle test ediyorsanız,

yardım etmeye başlamadan önce çocuğun annesinden ve babasından izin alın.

Test edilebilecek durumda olan herkes, herhangi birisi için taşıyıcı olabilir.

Taşıyıcı testinin, kas testine yapılan zorunlu bir ilave olduğunun farkına vardım.

Birisini test ederken tutarsız cevaplar alıyorsanız, size tavsiyem, araya bir taşıyıcı sokup onun üzerinde taşıyıcı testi uygulamanız. Cevaplar aynı olacaktır ve taşıyıcı testini kullanmanın, aradığınız cevapları belirlemenizi kolaylaştırdığını fark edeceksiniz.

Bazı kişilerin diğerlerine göre daha kolay test edilebildiğini göreceksiniz. Örneğin, eşim Jean'i test etmek çok kolaydır ve birlikte çalışmaya başladığımızdan beri onu taşıyıcı olarak pek çok kez kullandım.

Taşıyıcı Testi Nasıl Yapılır?

Taşıyıcı testini yapmanın ilk adımı, taşıyıcının test edilebilir olduğundan emin olmaktır. Bunu, daha önce açıkladığım gibi kas testini takip ederek evet, hayır, doğru yanlış gibi cümlelerle yapabilirsiniz. Test edilebilir bir taşıyıcınız olduğundan emin olunca devam edin. Şu adımları takip edin:

1- Bağlantı kurmak için, taşıyıcı, test edilen kişinin elini tutar ya da ona hafifçe dokunur.
2- Karşınızdaki kişiye cümle şeklinde ismini söyletin: "Benim adım ..." Taşıyıcıya kas testi uygulayın, direnç göstermesi gerekir.

3- Daha sonra karşınızdaki kişiye: "Benim adım ..." dedirterek, kendisinin olmayan bir isimle yanlış bir cümle kurdurun.
4- Taşıyıcıya kas testi uygulayın. Taşıyıcı bu noktada zayıflık göstermeli. Eğer göstermiyorsa, üçüncü adımı zayıflık gösterene kadar tekrarlayın. Taşıyıcı zayıflık gösterdikten sonra, test edilen kişi doğru olmayan bir cümle söyler, bağlantı yapılmıştır ve test ilerleyebilir.

İlk fiziksel temas sağlandıktan birkaç saniye sonra, taşıyıcı ile test edilen kişi birbirlerine bağlanır; test yapılması artık mümkündür. Bu bağlantı kurulduktan sonra, test edilen kişiden doğru bir cümle kurmasını isteyin. Ama test yaptığınız kas tışıyıcıya ait olmalıdır, test edilen kişiye değil.



Testi yapan kişi *Taşıyıcı* *Test edilen kişi*

Tutsak kalmış duyguları belirlemek ve yerini saptamak için önceki bölümlerde sorulanları sorun. Test edilen kişide

oluşan herhangi bir enerji değişikliği, hemen vekil kişiden geçerek test yoluyla açığa çıkar. Tutsak kalmış bir duyguyu serbest bırakmak için, eğer mümkünse test edilen kişinin sırtından aşağıya mıknatıs yuvarlayın. Eğer bir sebepten bu mümkün değilse, enerji açısından bağlantıları hâlâ devam ediyorsa, mıknatısı vekilin sırtında gezdirmeniz de işe yarayacaktır.

Taşıyıcı testinde bağlantının kopması kolaydır. Taşıyıcı yalnızca dokunmayı bırakır.

Çocuklara Taşıyıcı Testini Uygulamak

Küçük çocuklar, genellikle güvenilir bir şekilde test edilemezler. Onlara yardım edebilmeniz için, taşıyıcı testi basit ve etkili bir yol sunar. Tutsak duyguları miras alabiliriz ya da onları anne karnında, doğum anında ya da daha sonrasında oluşturabiliriz.

Çocukların tutsak kalmış duygularla doğması alışılmadık bir durum değildir. Bir çocuk için kalp duvarıyla doğmak çok nadirdir, ama olur.

Çocuklar çok değerlidir. Pek çok durumda sadece bir vekil kullanarak onlara yardım edebilirsiniz. Duygu Şifresi, çocuklarda, tıpkı yetişkinlerde olduğu gibi işe yarar. Stresli ve zor bir hayat yaşayan çocukların tutsak duygularının olduğu kesindir. Ne kadar çok sevgi alıp verdiğinin ya da yaşadıkları çevrenin ne kadar verimli olduğunun bir önemi yok, her çocuğun tutsak duygusu olabilir.



Testi yapan kişi *Test edilen kişi* *Taşıyıcı*

Aşağıda, tutsak kalmış duyguların, son derece zarar görmüş küçük bir çocuktan serbest bırakılmasının ona nasıl yardımcı olduğuna dair dramatik bir hikâye okuyacaksınız.

Julie'nin Hikâyesi

Julie, hamileliği sırasında kokain kullanan bir annenin doğurduğu bebekti. Bir günlükken, onu evlat edinmeyi amaçlayan bir bakıcı ailenin yanına yerleştirildi. Tabii ki sorunları bununla bitmemişti. İlk gördüğümde iki buçuk yaşında olan Julie'ye, beyin felci ve şiddetli astım teşhisi konulmuştu. Aynı

zamanda dikkat eksikliği bulunduğu söyleniyor, zihinsel engelli ve hiperaktif deniliyordu. Davranışları vahşi bir hayvanınki gibiydi.

Çok gergin bir durumdaydı; ofisimin duvarlarına tırmanacak gibi görünüyordu. Oyuncaklarla ya da başka çocuklarla oynayamıyor, bir saniye bile oturamıyor ve konuşamıyordu. Saatler süren sinir krizleri geçiriyordu. Ofisimize getirilmeden önceki ay yedi kez astım yüzünden hastaneye yatırılmış ve nefes almasına yardımcı olması için makineye bağlanmıştı. Bakıcı ailesi, ona karşı son derece sabırlı davranıyordu.

Taşıyıcı aracılığıyla Julie'yi test ederek, diğer dengesizliklerin yanında bir kalp duvarının da olduğunu belirledim.

Her ziyarete gelişinde birisini serbest bırakabildiğimiz, kalp duvarını oluşturan tutsak duygular şunlar:

Öz Annesinden Miras Kalan Alınmayan Sevgi

"Alınmayan sevgi", sevilmediğini hissettiğinde ya da birisine olan sevgisi reddedildiğinde oluşan yaygın bir duygudur. Julie'nin annesinin, tutsak kalmış alınmayan sevgi duygusu vardı ve hamileliğinde kızı Julie'ye de geçmişti.

Toplum olarak doğal eğilimimiz, Julie'nin annesi gibi insanları, bağımlı oldukları için yargılamaktır. Onlara dışarıdan bakarız ve sadece zayıf yanlarını görürüz. Onları hor görme eğilimindeyizdir. Görmediklerimiz, görünmez olanlardır: Tutsak duygular, kalp duvarını oluşturan acı, keder ve üzüntü. Julie'nin annesi böyle bir durumdaydı.

Babasından Miras Kalan Nefret

Julie'nin babasının nefretini neyin oluşturduğunu asla bilemeyiz. Julie, babasıyla hiç karşılaşmamıştı ama, kesinlikle onda tutsak kalan nefret duygusundan etkilenmişti. Tutsak kalmış duygu enerjileri, nesilden nesile geçerek başka türlü yaşamamıza engel olurlar. Bizi, yaptığımız seçimlere duygularımız sürükler. İnsanlara yönelik davranışlarımızın altında duygularımız yatar. Nesilden nesile aktarılmış olan tutsak duyguların, kısmen de olsa kötü davranışlardan ve uyum bozukluğundan sorumlu tutulmaları mümkün müdür?

Annesinden Gelen Üzüntü ve Sinir

Hem üzüntü hem de sinirlilik duyguları Julie'de, anne karnındaki ilk üç aylık döneminde tutsak kalmıştı. Bu iki duygu, annesinin hamile kalmasına verdiği cevaptı ve onda tutsak kalmıştı. Bunlar, taşıyıcı testi uyguladığımda Julie'den aldığım cevaplardı.

Son Üç Aylık Dönemde Üzüntü, Kalpsizlik ve Keder

Bir çocuk için, annesinin hamilelik döneminde yaşadığı duygulardan tutsak duygu geliştirmek çok sıra dışı değildir. Annesinin hamileliğinin son üç ayında hissettiği üzüntü, kalpsizlik ve keder duygularının tutsak kaldığını fark ettim. Tutsak duygular daha çok son üç ayda oluşurlar ama, hamileliğin her döneminde meydana gelebilirler.

Doğumda Annesinden Gelen Umutsuzluk

Julie'nin annesi doğum yaparken açıkça umutsuzluk duygusu yaşıyordu. Bu sırada Julie hâlâ annesinin bedeninde ve enerji alanının içindeydi. Annesinin bedeni umutsuzluk frekansında titreşirken, Julie aynı frekansa girmeye başladı ve bu tutsak duyguyla doğdu.

Bir Yaşında Değersizlik ve Suiistimal

Julie, değersizlik ve suiistimal duygularını kendisi geliştirdi. Bakıcı annesi, Julie'nin, bir yaşındayken başını yerlere ve duvarlara vurduğunu anlattı.

Sonuçlar

Üçüncü tedavisinden sonra Julie tüm gece sorunsuz uyudu; artık rahat nefes alıyordu. Dördüncü tedavisinde astımı geçti.

Astım arazlarının ortadan kalkmasından kısa bir süre sonra, bir sosyal hizmetler uzmanı, bakıcı annesini ziyaret ederek onunla iki saate yakın konuştu ve evlat edinme belgelerini doldurdu. Bu süre zarfında Julie, daha önce hiç yapamadığı bir şekilde yerde oturup sessizce oyuncaklarıyla oynadı. Sosyal hizmetler uzmanı: "Ona nasıl bir tedavi uyguluyorsunuz?" diye sordu. Betty, o anda tedavi görmediğini söyledi. Betty, hikâyesini şöyle anlatıyor:

Julie'yi bir günlükken aldık; uyuşturucuya maruz kalmış bir bebekti; onu evlat edinmeyi planlıyorduk. Hastaydı. Şiddetli

astımı yüzünden bir ayda en az 3-4 kez hastaneye götürüyorduk. Nefes alması için makineye bağlanıyor ve 2-3 astım ilacının yanında prednizon veriliyordu. Beyin felci vardı. Davranışları korkunçtu.

Hasta olan annem için Dr. Nelson'ı bulmuştuk. Julie'yi de ona götürmeye karar verdik. Dr. Nelson, Julie'ye 13 seans uyguladı. Sonrasında, makineye bağlanması için Julie'yi bir ayda yedi kez hastaneye götürdük. Şimdi ise, herhangi bir astım ilacı, bir makine ya da herhangi bir şey olmadan geçirdiğimiz üçüncü haftamız. Gayet iyi gidiyor. Julie artık daha iyi yürüyor ve kötü davranışları neredeyse yok oldu. Konuşuyor da.

Onu Dr. Nelson'a götürdüğümüzde konuşmuyordu. Şu anda konuşuyor ve sayabiliyor; çok iyi ilerliyor. Sonuçlardan çok memnunuz ve çok mutluyuz. Artık tamamen farklı bir çocuk oldu. Onun krizleriyle başa çıkıp çıkamayacağımızı bilemediğimiz bir noktaya gelmiştik. Krizleri iki buçuk saat sürebiliyordu. Şimdi de bazen sinirleniyor ama kriz geçirmiyor, biraz ağlıyor o kadar. Kendimizi çok mutlu ve çok iyi hissediyoruz!

Betty R.

Sonuçtan Memnun Olmak

Julie, gelişme göstermeye devam etti ve çok geçmeden doktorları beyin felci ve zihinsel engel teşhislerinde yanıldıklarını söylediler.

Değişken ve kontrol edilemez davranışları kalmamış, yepyeni küçük bir kız olmuştu.

Deneyimlerimiz bize gösterdi ki, Duygu Şifresi kullanıldığında çocuğun pek çok davranışı düzeliyor ve sağlık sorunları büyük ölçüde azalıyordu.

Julie'nin, sağlığı da, zekâ gelişimi de normale döndü. Bir çocuğu, hayatını harap eden olumsuz duyguların tutsak kalmış enerjisinden kurtarmanın verdiği mutluluğu size anlatmam mümkün değil.

Taşıyıcı Testini Hayvanlara Uygulamak

Taşıyıcı testi, hayvanlarda mükemmel çözümler sağlıyor. Eğer teste nasıl katılacaklarını anlayabilselerdi, pek çok hayvan belki de doğrudan test edilebilirdi. Ama onlar için bir taşıyıcıdan yardım almak gerekmektedir.

Atınızı test etmek istiyorsunuz diyelim. Taşıyıcıdan ata dokunmasını isteyin. Sonra da sorularınızı ata yöneltin ve cevap almak için vekil kişiyi test edin.

Hayvanları test ettiğimde, sanki insanmışlar gibi onlarla konuşurum. Hayvanlar söylediklerimizi anlamazlar ama, düşüncelerimizin yaydığı duygusal niyetle bağlantı kurabilirler. İnanın bana, hayvanlar, onlar için ne yapmaya çalıştığımızı anlarlar. İnsanların niyetlerini anlama kabiliyetleri bazen bizimkini bile geçebilir.

Taşıyıcı testi, kedilerde, köpeklerde, hatta tüm hayvan türlerinde işe yarar. Duygu Şifresi'nin hayvanlar üzerinde kullanıldığını anlatan pek çok hikâye var. Bir sonraki bölümü bu konuya ayırdım.

Bilinçsiz Kişileri Test etmek

Taşıyıcı testi, aynı zamanda bilinçsiz, hatta komada olan birisini test etmemize olanak verir. Cevap veremeyen ya da sö-

zel bağlantı kurulamayan kişilerde bile bilinçaltı çalışır; hiç uyumaz. Bilinçsiz kişilerin vücut fonksiyonları çalışır. Nefes alırlar. Kalpleri atar. Bilinçaltları çevreye karşı dikkatlidir ve her şeyin yolunda gitmesi için uğraşır. Zihin-bedene bir soru sorduğunuzda, bilinçaltı cevabı bilecektir ama, eğer kişi bilinçsizse aktif olarak teste katılamaz. Bu nedenle taşıyıcı testi mükemmel bir çözümdür.

Kas testi, CPR'nin daha uygun bir cevap olduğu durumlarda, acil durumlar için kullanılmamalıdır.

Birkaç yıl önce babam beyin anevrizması geçirerek komaya girdi. Çok endişeliydim ve ona mümkün olduğunca yardım etmek istiyordum. Jean ile birlikte onu görmek için hastaneye gittiğimizde, bağlı olduğu kablo ve tüplerden dolayı, üzerinde doğrudan çalışmak için yeterince yaklaşmamızın mümkün olmadığını gördük.

Jean'den, babam için vekil olmasını istedim. Komada olmasına rağmen hemen bilinçaltına girebildik ve hastane personelinin yaptıklarına ek olarak ona yardım etmek için ne yapabileceğimizi belirledik. Taşıyıcı testinin bir hediye olduğuna derinden bir minnet duyduğum unutulmaz bir deneyimdi.

İzin Almak

Birisinin üzerinde doğrudan ya da taşıyıcı veya vekil testlerini kullanarak dolaylı yoldan çalışmaya başlamadan önce izin almanız gerektiğini unutmayın. Farklı senaryolarda izin alabilmeniz için size bir rehber sunuyorum.

Test edilecek kişi	İzin alınacak kişi
Bilinçli yetişkin	Kendisi
Bilinçsiz yetişkin	En yakın yetişkin akrabası
Küçük çocuk	Ebeveyni ya da velisi
Hayvan	Sahibi

Taşıyıcı testinin yararlı bir araç olduğunu öğrendim. Hayvanlar, bebekler, küçük çocuklar, bilinçsiz kişiler veya çok zayıf ya da test edilemeyecek kadar acı içinde olanlar üzerinde çalışmayı kolaylaştırıyor.

Vekil Testi

Birisine başka birisinin yerine hareket etme yetkisi verdiğimizde, yetkili kişiye genellikle *vekil* deriz. Vekil, bir temsilci gibi davranır. Vekil testinde, test edilen kişi vekildir. Vücudunun test edilecek kişinin yararına kullanılmasına izin vererek, test edilir.

Vekil testi, yanınızda olmayan ya da bir sebepten ulaşılamayan birisine yardım etmek istediğinizde en çok yararlı olan testtir. Uzakta olan birisinden tutsak duyguları serbest bırakmak, uzaktan iyileştirme biçiminde olur. Mesafeli iyileştirme, Batı tıbbına henüz dahil edilmemiş olsa da, Silva Metodu, Qigong, GungFu, Reiki ve diğer saygı duyulan teknikler, hem günümüzün doktorları, hem de çok eski çağlardaki doktorlar tarafından uygulandı.

Japonya'daki Allison'ı İyileştirmek

Bir keresinde muayenehaneme yakın bir yerel okulun birkaç balerini üzerinde çalışmıştım. Tedavi ettiğim dansçılardan

birisi olan Allison, Disney'den gelen bir grupla birlikte dans etmek için Japonya'ya gitmişti. Bir gece geç saatte Allison'ın annesinden bir telefon aldım. "Dr. Nelson, büyük bir problemimiz var. Allison kalçasını incitti, dans edemiyor. Yarın büyük bir şov yapacaklardı. Yardımcı olabilir misiniz?" dedi.

Ona, Allison'la konuşmak istediğimi söyledim. Bana Japonya'daki otelin numarasını verdi. Allison, kalçasındaki sorunu tarif etti. Ortada bir neden yokken bu sorunun başladığını ve yürümekte zorlandığını söyledi. Ertesi gün dans etmesi söz konusu değildi.

Onu test etmek için, hem annesinden hem de kendisinden izin aldıktan sonra Jean'den vekil olmasını istedim.

Allison dünyanın öbür ucunda olsa da, bağlantı kurmakta hiç sorun yaşamadık.

Allison'ın bilgilerini almak için onu telefonla aradık, ama şunu belirtmekte fayda var, test ettiğiniz kişiyle telefonda konuşmadan da vekil testi yapılabiliyor. Vekil kişi ile test edilen kişi arasında enerji bağlantısının kurulması yeterlidir.

Uzaklık, enerji için bir engel değil. Enerji her yerdedir, dünyayı ve sınırsız uzayı doldurur.

Nesnelerin içinde olduğu kadar, nesneler arasında da enerji vardır. Enerji sürekli ve her yerde bulunduğundan, Allison'ın üzerinde çalışmak zor olmadı.

Allison'ın, kalçasına yerleşmiş iki tutsak duygusu olduğunu anladık. Japonya'ya yaptığı gezide yalnızlık ve üzüntü duygusu tutsak kalmıştı.

Ona: "Japonya'da olmak istemiyor musun?" diye sordum.

Gönülsüzce bunun doğru olduğunu kabul etti. "Burada olmak çok heyecan verici, ama evimi özlüyorum. Ailemi ve

arkadaşlarımı özlüyorum. Sadece burada olmak istemiyorum. Keşke eve gidebilseydim."

Jean'ın sırtında mıknatıs gezdirerek, bu iki tutsak duyguyu Allison'dan çıkardık.

Allison dünyanın öbür ucunda, Japonya'da olmasına rağmen, sonuçları hemen aldık.

Allison telefonu kapatmadan önce kalçasındaki ağrı tamamen geçmişti. Ertesi gün sahneye çıktı ve hiç sorun yaşamadan dans etti.

Dorene'nin Mesafe Deneyimi

Dorene adındaki bir hastam, uzaktan tedavinin ne kadar etkili olduğunun bir kanıtı olan bu hikâyeyi bizimle paylaşmak istedi.

Çeşitli sorunlarımdan ötürü 10 yıldır aralıklı olarak Dr. Nelson'ı görüyorum. Birkaç gündür mide ekşimesi, ağrı ve hiyatus hernisi vardı. Gerçekten acı içindeydim ve hiçbir şey yapamıyordum.

Kocam Rick, birlikte oturma odasında otururken, bana yardım edebileceğini düşünerek Dr. Nelson'ı aramaya karar verdi. Dr. Nelson, test yaparak, bu arazların bir tutsak duygudan kaynaklandığını tespit ettikten sonra tedaviye başladı. Size açıkça söyleyebilirim ki hemen rahatladım, daha telefon konuşmamız bile bitmeden ağrılarım geçmişti. Herkese, bu tür tedavilere açık olmalarını şiddetle tavsiye ederim. Uzaktan tedavi aracılığıyla günümüzde harika şeyler yapılıyor.

Dorene N.

Vekil Testi Nasıl Yapılır

Şimdi de vekil testi yapmanın asıl adımlarını konuşalım.

Hepsinin ötesinde, test edilecek kişiden izin almalısınız. İzin almadan birisini test etmeniz, hem ahlaki değildir, hem de özel hayata saldırıdır.

Ryan Jones test edilip tedavi görmek istiyor diyelim. Şehir dışında olduğundan, size ve vekil olacak arkadaşınız Susan'a izin vermelidir. Susan, Ryan için vekil olmaya gönüllü olursa, ona testi uygulayabilirsiniz.

1- Diğer kas testi türlerinde olduğu gibi vekil olan kişinin test edilebilir olduğundan emin olmalısınız, bu nedenle ilk önce temel çizgi testi uygulayın.
2- Susan ve Ryan arasında enerji bağlantısı kurabilmek için Susan'a: "Benim adım Ryan Jones" dedirtin. Sora kas testi uygulayın. Bu cümleye ilk başta zayıflık cevabı verecektir. Biraz daha devam ederseniz bağlantı kurulacaktır.
3- Vekil kişi bu cümleyi (bu örnekte, benim adım Ryan Jones cümlesini) birkaç kez tekrarlasın. Her seferinde kas testi uygulayın. Ryan ile Susan arasında bağlantı kurma niyetiniz ne kadar net olursa, bağlantı o kadar hızlı gerçekleşecektir. Genellikle birkaç girişimden sonra bağlantı kurulur ve kas testi direnç gösterir.

Bu örneğe devam etmek için Susan benim adım Ryan Jones dediğinde kas testinde direnç göstermeli, eğer benim adım Susan derse de kas testinde geçici olarak zayıflık göstermelidir. Susan şu anda Ryan adına hareket ediyor. Bu noktada vekil olarak Susan'a yapılacak olan her şey, ne kadar uzakta olursa olsun aslında Ryan'a yapılıyordur.

Test yapılan kişi ile vekil arasında enerji bağı kurulduğunda, bu bağlantının gerçek olduğunu anlamak önemlidir.

Test edilen kişiye yardımcı olabilmek için, vekil kişinin ihtiyaçları bir süreliğine bir kenara bırakılır.



Test edilen kişi *Vekil* *Test eden kişi*

Vekile sorulan her soru, test edilen kişiye soruluyordur. Vekil olan kişiyi test ederek bulduğunuz her tutsak duygu, aslında test ettiğiniz kişinin vücudundadır.

Bağlantı kesilene kadar, kişi üzerinde test etmek istediğiniz her şeyi vekil üzerinde test edersiniz; verilen cevaplar aynıdır. Bu yolla, kişi ile kurmak istediğiniz her bağlantıyı vekil üzerinden kurarsınız ya da kişiden serbest bırakmak istediğiniz her tutsak duyguyu vekil üzerinden serbest bırakırsınız.

Tahmin edebileceğiniz gibi bu çok gerekli bir araç. Bu test, yalnızca uzakta bulunan birisinin vücudunda tutsak kalan duyguları bulmanıza yardımcı olmuyor, aynı zamanda bu duyguları uzaktan serbest bırakmanızı da sağlıyor ve genellikle arazlar hemen geçiyor.

Bağlantı kurulduktan sonra, Duygu Şifresi'ni de daha önce anlatıldığı gibi kullanabilirsiniz. Vekili test ederek sorular sorun ve kişide tutsak kalmış duyguları belirleyin.

Vekili test ederek tutsak bir duygu belirlediğinizde, sanki o kişi sizinle birlikteymiş gibi bu duyguyu serbest bırakabilirsiniz. Yalnızca vekil üzerinde mıknatıs kullanın. Unutmayın, enerji mesafeyi bir engel olarak algılamaz. Sizin iyileştirmeye olan niyetiniz ve inancınız yeterlidir.

Bağlantıyı Kesmek

İşlemi tamamladıktan sonra, vekil ile yardım ettiğiniz kişi arasındaki "bağlantıyı kesmek" çok önemlidir. Eğer bağlantı kesilmezse, vekil, vekili olduğu kişinin duygusal durumlarını yaşamaya başlayabilir.

Bir keresinde Cleveland'da yaşayan bir kadına yardım etmek için Duygu Şifresi kullanıyordum. Kız kardeşi Kaliforniya'daki kliniğime birkaç defa hasta olarak gelmiş ve bazen de ablası için vekil olmuştu.

Bir keresinde seans sonunda ikisi arasındaki bağlantıyı kesmeyi unuttum. Ertesi gün hastam ofisime gelerek şunları söyledi: "Bir şeyler ters gidiyor. Kız kardeşime dönüşüyormuş gibiyim. Sanırım onun duygularını hissediyorum. Bu çok tuhaf. Hâlâ ona bağlı olabilir miyim?" Hemen hatamı anladım. Bağlantıyı kesince tekrar kendi gibi hissetmeye başladı.

İşlemi bitirdiğinizde, vekile teşekkür edin. Bağlantıyı kesmek için vekile kendi adını söyletin ve direnç gösterene kadar kas testi uygulayın.

Örneğin, vekilin kendi adı Susan ise ona: "Benim adım Susan" dedirtin. Eğer testte zayıflık gösteriyorsa, hâlâ test edilen kişiye bağlı demektir. Bu durumda testte direnç gösterene kadar ona kendi ismini tekrarlatın. Bu şekilde bağlantının kesildiğini anlarsınız. İşte bu kadar basit.

Özel Bir şey

Vekil kullanarak iyileştirmenin gerçekten çok özel ve kutsal bir şey olduğunu düşünüyorum. Vekil olanın bilinçaltının, test edilenin adına hareket etmesi çok şaşırtıcı. Herhangi bir mesafeden bağlantı yapılabileceğini bilmenin yanı sıra, bunun nasıl yapılacağını bilmek hepimizin içinde olan bir donanımdır.

Vekil aracılığıyla uzakta olan biriyle çalışmak ve çalışılan kişinin arazlarının hemen geçmesi ya da hemen iyileşmesi her zaman beni heyecanlandırmıştır. Umarım siz de, hem yerini tutucu testi hem de vekil testini denersiniz. Bunu herkes yapabilir.

Pratik yaparak vekil testinin nasıl yapılacağını öğrenebileceğinizden emin olsam da, bazı okuyucularım yardımımı almak isteyebilir.

Taşıyıcı testi özellikle evcil hayvanlar için gereklidir. Bir sonraki bölümde Duygu Şifresi'nin, hayvanlar üzerinde kullanıldığında ne kadar şaşırtıcı olduğunu göreceksiniz.

Hayvanlar gayet iyi iletişim
kurabilirler ve kurarlar da.
Ama genel olarak söylemek gerekirse,
göz ardı edilirler.

ALICE WALKER

9

DUYGU ŞİFRESİ VE HAYVANLAR

Her hayvanseverin söyleyeceği gibi, hayvanların da duyguları vardır. Bunlardan bahsedemezler ama, onlar tanıyorsanız ve davranışlarını izlerseniz, çok geçmeden duygularındaki değişiklikleri fark etmeye başlarsınız. Hayvanlar kelimeler olmadan duygularını net bir şekilde ifade edebilirler. Duygusal açıdan üzücü bir olay olduğunda, onlar da tıpkı insanlar gibi tutsak duygu geliştirirler.

At, Tabii ki Attır

Hayvanlarda oluşan tutsak duyguları ilk tedavi etme deneyimim kaza eseri oldu. Bir gün, San Juan Capistrano'da hayvan terbiyecisi olan Linda adındaki bir hastamdan bir telefon aldım. Bir yıl önce şiddetli astımı yüzünden bana gelmişti ve ona yardımcı olmuştum. Ama bu seferki araması tamamen farklı bir şey yüzündendi.

"Sizden tuhaf bir isteğim var, bana yardım edebilir misiniz bilmiyorum. Atlarımdan birisi olan Ranger, çok sık idrara çıkma problemi yaşıyor. Üç veterinere götürdüm, ama hiçbi-

risi sorunun ne olduğunu anlayamadı. Tüm söyleyebildikleri atın tamamen sağlıklı olduğu. Ama korkunç problemlere yol açıyor; yalnız benim için değil bitişik bölmedeki atlar ve sahipleri için de. Bazen hayvanlar üzerinde çalıştığınızı biliyorum; ahıra gelip bir bakarsanız çok memnun olurum" dedi.

Kendi tedavisi için ofisime geldiğinde atlara olan sevgisinden bahsetmişti. Ben Montana'da atların arasında büyüdüm; ata binme fırsatını asla kaçırmam. Linda, ahırında bulunan dört-beş güzel atın fotoğrafını göstermişti ama, onları görmeye gidememiştim.

Ertesi gün Jean ile birlikte Linda'nın ahırına gittik. Geniş, dikdörtgen şeklinde bir yapıya girdik. Çatısı zayıftı ve yaklaşık kırk atlık iki sıra halinde bölmeler vardı. Ranger'ın bölmesine geldiğimizde, Linda'nın neden çok endişeli olduğunu hemen anladık. Diğer düzenli ve temiz bölmelerin aksine, bu atın bölmesi idrar sorunu yaşadığından çamur yığınına dönmüştü.

Linda, kuru bir zeminde çalışabilmemiz için Ranger'ı dışarıya çıkardı. Jean, taşıyıcı testini uygulayabilmem için gönüllü olarak bir elini atın üzerine koydu. Diğer kolunu, kas testi uygulamam için yere paralel şekilde uzattı.

Onu test edince, bir şeylerin böbreklerinde dengesizliğe sebep olduğunu belirledik ama, dengesizliğe neyin sebep olduğunu bulamıyordum.

"Neden tutsak kalmış duygusu olup olmadığını görmek için test yapmıyorsun?" dedi Jean. Yüksek sesle güldüm ve: "Tutsak kalmış duygular için bir atı test etmek mi? Bu çok komik..." dedim. Montana'da yaşarken kendime ait iki atım vardı. Onlarla ilgilenirken, tutsak kalmış duygularından ötürü acı çekeceklerini hiç düşünmemiştim.

Jean, sakin bir şekilde bana bakarak tekrar etti: "Sadece test et ve gör." Jean'in sezgileri çok kuvvetlidir; büyük ihtimalle Ranger'da neler olup bittiğini hissediyordu.

Bu nedenle yüksek sesle: "Bu dengesizlik tutsak kalmış bir duygudan mı kaynaklanıyor?" diye sordum ve Jean'in kolunu aşağıya doğru bastırdım. Cevap "evet"ti. Duygu kartında ilerlerken tutsak kalmış duygunun "çatışma" olduğunu bulmamız bizi çok şaşırtmıştı. Eleme işlemini kullanarak, Ranger'ın başka bir atla olan ilişkisinden ötürü çatışma hissettiğini belirledik. Linda, birkaç ay önce ahıra yeni bir at getirildiğini söyledi. Ranger ile bu yeni at karşılaştıkları ilk günden beri anlaşamıyorlardı. Bazen, birbirlerine zarar vermemeleri için sahipleri onları ayırmak zorunda kalıyorlardı. Diğer atı Ranger'ın bölümünden uzağa taşımışlardı ama, bu iki at sadece geçerken bile olsa gün aşırı birbirleriyle karşılaşıyordu.

Testi ilerletince, bu duygunun sağ böbreğe yerleştiğini ve Ranger'daki böbrek dengesizliğinin altında yatan sebep olduğunu anladık.

Tutsak kalmış duyguyu doğruladıktan sonra, Ranger'ın sırtında mıknatıs gezdirerek bu duyguyu serbest bıraktım. Jean aracılığıyla Ranger'ı yeniden test ettiğimde tutsak kalmış duygunun serbest kaldığını gördüm.

O andan itibaren Ranger iyileşmeye başladı. Birkaç gün sonra Linda ile telefonda konuştuğumda, aylardır ilk kez bölmesinin kuru olduğunu söyledi. Sorun bir daha ortaya çıkmadı. Çalışmalarımın neredeyse tamamı insanlar üzerine oluştuğundan, hayvanlar üzerinde nadiren çalışsam da, bu deneyim benim için yeni bir boyut açtı, sizin için de açabilir.

Hayvanlar Üzerinde Çalışmak

Bir hayvandan tutsak duyguyu serbest bırakmanın, bir insandan tutsak duyguyu serbest bırakmaktan hiçbir farkı yok. Zaten aynı duygu kartını kullanacaksınız. Üstesinden gelmeniz gereken tek engel, bir insanın bilinçaltı yerine bir hayvanla ya da hayvanın bilinçaltıyla konuşuyor olmanızdır. Diğer her şey aynı.

1- Hayvan'a taşıyıcı testi yapacağımız zaman test edilebilir olduğundan emin olmak için, taşıyıcı üzerinde temel çizgi testi uygulayın.
2- Taşıyıcı bir elini hayvanın üzerine koymalı, diğer elini kas testi uygulanması için gergin bir şekilde yere paralel olarak tutmalıdır. Test eden, hayvana basit sorular sorarak, hayvanla taşıyıcı arasında bağ kurulduğundan emin olur. Örneğin, bir at üzerinde çalışıyorsanız ve atın adı "Buck" ise, ata: "Adın Buck mı?" diye sorabilirsiniz.
3- Taşıyıcıya kas testi uygulayın, sorduğunuz doğru bir soruya direnç, yanlış bir soruya ise zayıflık gösterirse bağlantı kurulmuştur.

Enerjetik bağlantı kurulduktan sonra, sanki bir insanı test ediyormuş gibi sorular sorarak vekili test edebilirsiniz. Tüm aşamaları uygulayın, hiçbir fark yok.

Hayvanlar üzerindeki ilk deneyiminiz sizi gerçekten şaşırtabilir. Bir hayvanla iletişim kurmak, çoğu kez oldukça dokunaklı olan büyüleyici bir deneyimdir.

Twiggs Kaçırılıyor

Twiggs adındaki küçük köpek mükemmel bir örnek. Sahipleri Brett ve Cathy, onu bana getirdiklerinde hikâyesini de anlattılar.

Birkaç ay önce hep birlikte San Juan Capistrana yakınlarında, dağ eteğinde yürüyüşe çıkmışlar. Meraklı ve keşfetmeyi seven Twiggs, yaklaşık 15-20 metre aşağıya doğru koşmuş. Aniden yaprak hışırtısı gelmiş ve çalıların arasından bir çakal çıkmış. Çok kısa bir süre sonra, çakal ağzına Twiggs'i alıp kaçmış. Brett ile Chaty, çakal gidene kadar kıpırdayamamışlar bile. Sonra ağaçlara kadar koşmuşlar ama, onlar çoktan gözden kaybolmuş.

Köpeklerinin artık gelemeyeceğini kabullenerek üzgün bir şekilde eve dönmüşler. Dört gün sonra kapının önünde Twiggs belirdiğinde hâlâ kederliymişler. Twiggs, eşikte, tüyleri keçeleşmiş, kan içinde ama eve dönmüş olmanın mutluluğuyla duruyormuş. Onu hemen hayvan hastanesine götürmüşler, veteriner yaralarını dikip antibiyotik vermiş.

"Bir mucize gibi" dedi Chaty, Twiggs'i kollarına alarak. "Çok rahatladık."

"Peki, sorun ne?" diye sordum.

"Artık aynı köpek değil" diye açıkladı Chaty. "Hiç havlamıyor ve hiçbir şey kovalamıyor. Hayata ilgisini kaybetmiş gibi."

"Ve sürekli titriyor" derken, ne kadar titrediğini görebilmem için Twiggs'i havaya kaldırdı.

"Veteriner, nörolojik bir hasar olabileceğini, yapabileceği hiçbir şey olmadığını ve bunun belki de geçici olduğunu söyledi."

Chaty, Twiggs'i masaya koydu; onu muayene etmeye başladım. Omurgasında bir sorun olup olmadığına baktım. Beklediğim gibi birkaç tane bulup düzelttim.

"Şey, onu öldürüp öldürmememiz gerektiğini bilmek istiyoruz" dedi Chaty.

"Artık mutlu değil. Daha önce yaptığı gibi havlamıyor ve hiçbir şeyin arkasından koşmuyor. Onu her yere taşımak zorunda kalıyoruz. Merakı gitti. Her zaman acı çekiyor gibi görünüyor."

Acı çeken ve korkulu gözlerle titreyerek muayene masasında oturan Twiggs'e dönüp baktık.

Saldırıya uğrayıp kaçırıldığında yaşadığı korkuyu hayal edebiliyordum. Tutsak kalmış bir duygudan dolayı acı çektiğine karar verdim. Betty ile Chaty'den izin aldıktan sonra, onlara taşıyıcı testini açıkladım ve birisinin Twiggs için taşıyıcı olmasını istedim.

Tutsak kalmış duygun var mı diye sorduğumda "evet" cevabını aldım. Korku veya dehşet duygusu olduğunu sandım. Duygu listesini daralttığımda, çok şaşırtıcı bir sonuçla karşılaştım. Çakal tarafından kaçırıldığında küçük köpeğin kalbini ve ruhunu dolduran duygu dehşet ya da ona benzer bir şey değildi. Üzüntüydü.

Çakalın ağzında kaçırılırken, Twiggs'in tek düşünebildiği şey, Betty ile Chaty'i bir daha göremeyecek olmasıydı ve bu düşünce ona çok ağır gelmişti.

Tutsak duyguyu belirledikten sonra, bir mıknatısla hemen serbest bıraktım ve tedavi sona erdi.

Twiggs'i yere koyduğum zaman, hızlı bir mermi gibi hareket etti. Hole, oradan da bekleme odasına doğru koştu. Chaty'nin kollarında geldiğinde şiddetli bir şekilde titriyordu ve etrafındakileri hiç fark etmiyor gibiydi. Şimdi herkese hoş, sağlıklı havlamalarla selam veriyordu. Her odaya girerek en az bir kez havladı ve sonunda Brett ile Chaty'nin önünde durup mutlu mutlu kuyruk salladı.

Değişikliği görmek çok heyecan vericiydi. Mucizevi iyileşme bizi çok duygulandırmış ve çok şaşırtmıştı. Twiggs artık titremiyordu, o büyüleyici ve şaşırtıcı kişiliği geri dönmüştü.

Tutsak kalmış duyguları için hayvanları test etmenin harika olan yanı, elde ettiğiniz şeyi görmenizdir. Hayvanlar sırf sizi mutlu etmek için daha iyiymişler gibi davranmazlar. Çoğunlukla etki hemen gözlenir ve oldukça derindir.

Twiggs, sanki ona yardım etmeye çalıştığımızı biliyordu. İyileştiğinde ortaya çıkan değişiklik, herkes için çok belirgin olmuştu.

Brandy'nin Yaramaz Hareketi

Bir akşam arkadaşlarımızı ziyaret etmek için evlerine uğradık, kapıda bizi, coşkulu köpekleri Brandy biraz müstehcen bir şekilde karşıladı.

"Üzgünüm" dedi Skip. "Ne zaman misafirlerimiz gelse, hemen koşup bacaklarına saldırıyor. Gerçekten çok utanç verici ve onu durdurmak için bir şey yapamıyoruz. Bu nedenle misafirimiz geldiğinde onu dışarıya bağlıyoruz. Sizin uğrayacağınızı bilmiyorduk, yoksa onu arka bahçeye bağlardık." Onlarla otururken konuşma başka konulara döndü ama oturduğum yerden camın arkasında ümitsiz görünen Brandy'i görebiliyordum. Konuyu değiştirerek sözü tekrar Brandy'e getirdim. Onun tuhaf davranışlarının nedeninin tutsak kalmış duygular olabileceğini söyledim. Böyle bir şeyi daha önce hiç duymamışlardı, ama bana güvendiler ve Brandy'i kontrol etmemi istediler. Önsezilerimin doğru olduğunu belirlemem çok zamanımı almadı. Brandy'nin tutsak duygusu üzüntüydü. Bu durum şöyle olmuştu:

Aile, kısa bir süre önce dağda bir kulübe satın almıştı. İlk başta Brandy'i arka koltuğa oturtuyorlardı ama uzun yolcu-

luğa dayanamamıştı. Araba tutmuştu ve arabanın içine kusup durmuştu. Onu evde bırakmaya başlamışlardı. Brandy çok heyecanlanıyor, aile eşyalarını toplarken onları izliyordu ve sonra onu almadan gidiyorlardı. Brandy çılgına dönmüştü, yanlarında olacağı için bu kadar heyecanlanırken, neden kendisini bıraktıklarını anlamamıştı. Bu, sorunun başladığı zamandı. Brandy ile daha önce hiç sorun yaşamamışlardı ama, Brandy birden değişmişti. Eve birisi geldiğinde, Brandy üzüntüsünü ifade etmek için onun bacaklarına saldırıyordu ve bu durum herkesi rahatsız ediyordu. Tutsak duyguyu serbest bıraktıktan sonra, bu davranışını bıraktı. Aile yine Brandy'i dağdaki kulübeye götürmüyor ama, o artık sorun çıkarmıyor.

Paranoyak Kedi Boofy

Bu hikâyeyi eşsiz yapan şey, kediye ne olduğu değil, genç bir kadının hediyesini nasıl keşfettiği ve hayatına nasıl yeni bir yön bulduğudur.

Arkadaşım Cyrena ile Dr. Nelson'ın tutsak duygular üzerine verdiği iki günlük semineri bitirdikten sonra, yeni bilgimizi denemek için çok hevesliydik. Eve geldiğimizde her ikimiz de kanepede uyuyan kedimizi göstererek: "Aha! İlk kurbanımız!" diye bağırdık. Yaklaşık bir yaşındayken başıboş dolaşan Boffy'i ailemiz sahiplenmişti. Ona iyi bakıyorduk, tekrar kaybolmasın diye çıngıraklı bir tasma bile takmıştık. Bir ay kadar sahibini aradık ama bulamadık, bu nedenle de ona bakmaya karar verdik, çünkü çok uslu bir kediydi. Bize son derece dostça davranırken, yabancılardan çok korkuyordu. Çoğu kedinin yaptığı gibi onların

bacaklarına sürünüp ilgi çekmeye çalışmıyor, tüm yabancıları bir tehdit gibi görüyordu. Eğer odaya tanımadığı birisi girerse, kaçıp saklanıyordu.

Kendimi vekil yaparak, tutsak kalmış duyguları için Boofy'i test ettim. Tam da beklediğimiz gibi, tutsak duygusu korkuydu. Mıknatısı sırtında gezdirerek tutsak kalmış duygusunu temizledikten sonra, Boofy, karnını kaşımak için bir o yana, bir bu yana dönüp durdu, ama başka bir şey olmadı.

Ancak birkaç gün sonra, bir ziyaretçi geldiğinde kaçmadığını fark ettik. Artık Boofy, odaya bir yabancı girdiğinde dikkatini çekmek için tepesine çıkıyor, yani diğer kediler gibi davranıyor.

Semineri için Dr. Nelson'a çok teşekkür ederim. Hayvanlarla çalışmaktan zevk aldığımı fark ettim. Hatta onlar üzerinde çalışmak için özel bir yeteneğim olduğunu keşfettim. Kendini test etme yöntemini kullanarak tutsak kalmış duyguları çabucak belirliyor ve serbest bırakabiliyorum. Şu anda kendi hayvan terapi merkezim var. Duygu Şifresi'ni kullandığımda hayvanlarda oluşan değişiklikleri gözlemleyebiliyorum.

Katrina B., Washington

Terk Edilmiş Köpek Yavruları

Hayvanlar üzerinde Duygu Şifresi kullanmakta son derece uzman haline gelen Katrina'dan başka bir dokunaklı mektup aldım.

Geçen yıl, bir arkadaşım telefon ederek botumuzu ödünç almak istediğini söyledi. Köpek yavrularının ağlama sesini duyduklarında, Stillaguamish Nehri yakınlarında özel bir parkta bulunu-

yorlarmış. Etraflarına bakınca, nehrin karşısındaki kayalıklarda küçük bir kum yığınının üzerindeki köpek yavrularını görmüşler. Arkadaşım, bir sonraki yağmur fırtınasının nehri yükselteceğinden ve köpeklerin boğulacağından korkmuş, onları kurtarmak için benim botumu istiyordu.

Kardeşim Ben ile kanomu parka götürüp köpek yavrularını kurtardık. Birisi çoktan ölmüştü, diğer dördünü eve getirdik. Beyaz lekeleri olan çok güzel siyah köpeklerdi ve Pitbull – Alman çoban köpeği kırmasıydılar.

Bir tanesi, onu battaniyeye sarıp yanıma almama rağmen sürekli titriyordu. Üşümediğini biliyordum; galiba şoktaydı. Duygu kartımı çıkarıp kendimi vekil yaparak, onu tutsak duygular için test etmeye başladım. Tutsak duyguları dehşet, korku, ihanet ve terk edilmeydi.

Neler olduğunu sorarak ve cevaplar için kendimi test ederek köpek yavrusu üzerinde çalıştım. Yavruların terk edildiklerini ve boğulmaları için nelre bırakıldıklarını öğrendim. Bunun ne kadar üzücü olduğunu anlamak hiç de zor değildi. Köpek yavrusundan tüm tutsak duyguları dikkatli bir şekilde serbest bıraktım ve hepsinin tamamen gittiğinden emin olmak için tekrar kontrol ettim.

Bu çalışmanın üzerinden yarım saatten az bir süre geçmişti ki, köpek yavrusunun titremesi kesildi ve sakinleşti. Onu güvenli bir biçimde battaniyenin içinde tutmaktan mutlu olsam da kalkıp oynamak istedi.

Bu köpek yavrularının yaşadığı travmayı bildiğimden, diğer köpek yavrularının da tutsak duygularını temizledim. Onları hayvan barınağına götürdüğümüzde, sahiplenecek aileleriyle daha iyi bir başlangıç yapmalarından emin olmak istedim. Barınak, onlara iyi aileler bulmakta hiç sorun yaşamadı.

Katrina B.

Bir Atın Kederi

Ranger üzerinde çalıştıktan sonra, söz döndü dolaştı benim sıra dışı hayvan tedavisi yaklaşımıma geldi. Yürüyüşünde sorun yaşayan ya da bacaklarını tuhaf şekilde hareket ettiren Valiant'ın sahibi bana, atına bakıp bakamayacağımı sordu.

Valiant, özel hareketler yapılan bir tür gösteride kullanılan çok seçkin bir attı. Tuhaf bir yürüyüşle bir atın çalışması mümkün değildi bu nedenle Valiant'ın eğitilmesinden vazgeçilmişti. Atı bir veteriner görmüştü, ama fiziksel hiçbir şey bulamamıştı. Bu nedenle atın sahibi Karla bana gelmişti.

Ahıra gitmem biraz karışıklığa sebep oldu. At sahipleri, at eğitmenleri ve ahır görevlileri, atların duygusal yüklerini hafiflettiği söylenilen bu yeni tekniği görmek için sabırsızlanıyorlardı. Çalıştığım bölmenin etrafına toplananlar küçük bir grup oluşturmuştu. Bir vekil gerektiğini söyleyince, Melissa adındaki bir binici gönüllü oldu.

Melissa üzerinden Valiant'ı test edince, bu tuhaf yürüyüşün nedenini buldum. Arka ayaklarında dengesizliğe sebep olan tutsak bir duygusu vardı. Testi biraz daha ilerletince, bu duygunun keder olduğu ortaya çıktı.

"Başka bir atla ilgili bir keder mi?" diye sordum. Melissa'nın kolu zayıflık gösterdi, ki bunun anlamı hayırdı.

"Bu keder bir insanla mı ilgili?" Kolu tekrar hayır anlamında zayıflık gösterdi.

"Bu keder bir köpekle mi ilgili?" "Hayır."

"Bir kediyle mi ilgili?" "Hayır."

Kederin kaynağını öğrenmemin yararı olacağını biliyordum, olasılıkları azaltarak devam ettim. Yakınlarda bir sincap gördüğümden: "Bu keder bir sincapla mı ilgili?" diye sordum. "Hayır."

"Bu keder bir kuşla mı ilgili?" Bu noktada Melissa'nın kolu direnç gösterdi, bunun anlamı "evet"ti.

Bir at, bir kuş için mi kederliydi? Bu bana biraz komik geldi ve herkesle birlikte gülmeye başladım. Bu, gerçekten beklenmedik bir durumdu.

Atın sahibi Karla: "Bir dakika! Sanırım bunun nasıl olduğunu biliyorum" dedi.

Yüzündeki ifade ciddiydi. "Geçen hafta yavru bir kuş, yuvasından tam da Valiant'ın önüne düştü. Küçük kuş bir müddet yaşam savaşı verdikten sonra öldü."

Melissa aracılığıyla Valiant'a: "Bu keder küçük kuşun ölümüyle mi ilgili?" diye sordum. Cevap evetti.

Valiant her şeyi görmüş olmalıydı. Küçük kuş kimsenin yardımı olmadan yaşam savaşı verip sonunda öldüğünde, Valiant keder duygusuyla aşırı yüklenmişti ve arka ayaklarında dengesizliğe sebep olup yürüyüşünü etkileyen bir tutsak duygu oluşmuştu.

Sırtında mıknatıs gezdirerek tutsak duyguyu serbest bıraktım. Karla onu ahırdan çıkarıp biraz yürüttü. Ne olsa beğenirsiniz, Valiant'ın yürüyüş sorunu, küçük kuşla ilgili kederin tutsak duygusuyla birlikte aniden geçmişti.

Şaşırtıcı At Hikâyeleri

Çocuklarımız yerel bir binicilik parkında ders alıyordu; bu süreç, bir atı tutsak duygularından dolayı tedavi etmemizle sonuçlandı. Sahibi hikâyeyi şöyle anlatıyor.

On dört yaşından beri at eğitmenliği ve binicilikle uğraşıyorum. Şu anda kendime ait bir binicilik tesisi işletiyorum. Ulusal yarışlara katılıyorum.

Aşağı yukarı bir yıl önce Dr. Nelson ve eşi Jean ile tanıştım. Onların atlarımdan bazılarının üzerinde çalışmalarının ayrıcalığını yaşadım. Gördüğüm şeyleri sizinle paylaşmak istiyorum.

Atlarımın hepsi koşucudur ve ünlü atlarla çalışırlar.

En çok sevdiğim atlarımdan birisi şu anda 14 yaşında ve beş yıldır emekli; bu bir at için çok sıra dışı bir durum ama Newt'in bazı problemleri var. Yaklaşık on yıl önce, Newt bir karınca yuvasının üstünde uyumuş ve sol arka bacağının derisinin büyük bir kısmı karıncalar tarafından ısırılmış. Birkaç gün içinde o alandaki tüm tüyler döküldü ve Newt bu durumu hiçbir zaman tam olarak atlatamadı. Tüyler yeniden çıktı ama, bir daha performans gösteremediğinden 6-7 yıl önce onu çalıştırmaktan vazgeçtim. Acı çektiği çok belliydi. Enerji seviyesi düşmüş, birden yaşlanmıştı. Beş yıl önce emekliye ayırdım. Biraz olsun çalıştırmak için yılda iki kez dışarıya çıkarıyorum.

Yıllarca veterinere götürdüm, kiropraktör ve hatta şok terapisi denedim, ama hiçbirisi işe yaramadı. Newt, çok değerli bir attır. Hem anne, hem de baba tarafından DocBarr'dan gelir. DocBarr, çok ünlü bir koşu atı. Anne kökeni, ülke çapında ilk beşte.

Dr. Nelson ile Jean, Newt üzerinde çalışırken tutsak duyguları olduğundan bahsettiler. Özellikle iki yaşlarındayken kontrolsüz ve gerginmiş. Bu durum, benden önceki sahibi ya da eğitmenleri tarafından çok agresifçe davranıldığı zamana, yani onu aldığım zamanın daha öncesine dayanıyordu. Sol arka ayağında bir çeşit bağlantı kopukluğu olduğunu söylediler ki, bu durum da karıncalar ısırdıklarında oluşmuştu.

Dr. Nelson ile eşi üzerinde çalıştığından beri (toplam bir tedavi görmüştü, o da yaklaşık 30 dakika sürdü) Newt yeni bir at oldu. Aslında dört yaşındaki haline döndü. Onu şu anda sığırları yakalamakta kullanıyorum ki, bu iş atta çok fazla gerginlik yapar. Ama biz hiç sorun yaşamıyoruz. Onu dizginleyebiliyorum ve her yere bağlayabiliyorum. Formunun zirvesinde. Şu anki davranışları benim için çok şaşırtıcı. Enerji dolu; hep oynamak istiyor. Emekli olup da bir şey yapamadan geçirdiği onca zamandan sonra Newt yepyeni bir at oldu.

Diğer bir atımın adı da Buck. Muhtemelen elimdekilerin en iyisi ve çok güzel bir derisi olan koşucu bir at. Onu üç ay önce aldım. En başından beri enerji ve güven eksikliği var; bir şeyler yapmaya hevesli değil. Çalışmak istemiyor. Nasıl eğitildiğini öğrenmek istedim. Onu uysallaştırmak için şiddet uygulamışlardı. Benim gözlemlerime göre bir atın bu şekilde davranması için en az bir yıl sert bir eğitimden geçmesi gerekir; ancak o zaman başarıya ulaşırsınız, çünkü at sonunda: "Ne zaman istersen beni incitebilirsin, artık umurumda değil, ben tükendim" der.

Buck bu noktaya ulaşmıştı, yani tükenmişti. Hayatından, işinden, insanlardan nefret ediyordu, çünkü ona çok kötü davranmışlardı. Dr Nelson ile eşi onu kontrol ettiklerinde, üç yaşında (eğitmeninin ondan nefret ettiğini hissettiği zaman) nefret, depresyon, panik, kanıksama gibi ağır duyguların tutsak kaldığını buldular.

O zamandan beri Buck'da büyük değişiklikler oldu. Temposu değişti, çok daha yumuşak koşuyor ve ona bindiğimde çok daha rahat. Ayrıca, artık insanlardan korkmuyor ve daha az ihtiyatlı. Her yönden normal bir at, şimdi çalışmayı seviyor, enerjisi de var. Gerçekten çok şaşırtıcı. Tıpkı yeni bir at gibi.

Geçen ay Buck'ı yarışa götürdüm, damızlık sınıfında 30 at arasında üçüncü, eğitimli atlarda da üçüncü oldu. Eski eğitme-

niyle yaptığı en iyi skorunu bu gösteride beş puan alarak aştığını söylemekten mutluluk duyuyorum. Korku aşılayarak eğitmek bir müddet işe yarayabilir, ama güven sonsuza dek işe yarar.

Tutsak duyguların gerçek olduğuna kesinlikle ikna oldum. Bu işlemin sonuçlarını görmek, Dr Nelson'ın, geçmişi hakkında hiçbir şey bilmeden Buck'ın yaşadığı olayları ve duyguları ortaya çıkarması çok şaşırtıcı.

Bu metodun işe yaradığını, atlarımdaki sonuçları görünce anladım. Bunu insanlara anlatmaya çalıştığımda, kulağa büyü gibi geldiğini söylüyorlar. Tüm bildiğim, işe yaradığı ve umurumda olan tek şey de bu.

Boyd Roundy, Utah

Daha Şaşırtıcı At Hikâyeleri

Adım Debbie Spitzenpfeil. FEI seviyesinde bir at eğitmeni ve klinisyenim. Olimpik eğitmenlerle birlikte Almanya'da eğitmenlik yaptım. Kaliforniya, San Juan Capistrano'da on yedi yıl yirmi üç at barındıran bir eğitim ahırı işlettikten sonra, Revelation adlı Holsteiner cinsi atımla Oregon'da yarı emekli bir hayat sürüyorum. Oregon, Kolorado ve Kaliforniya'da gösterileri değerlendirmenin yanı sıra, binicilik eğitimi veriyorum.

İlk defa 1998 Temmuzu'nda, Kaliforniya-SanDiego'da, Dr. Nelson'ın mıknatıslı iyileştirme üzerine verdiği seminere katıldım. Tutsak duyguları temizlemek için bu metotları kullanıyorum ve bunları, atlarla çalışma açısından çok değerli buluyorum. Paylaşabileceğim pek çok şaşırtıcı hikâye var ama, burada yalnızca bazılarından bahsedeceğim.

Birkaç yıldır eğittiğim atlardan birisi, yılda birkaç kez sakatlanmaya başlamıştı. Onu üç farklı veterinere götürdük, röntgeni çekildi, masaj tedavisi gördü, akupunktur uygulandı, ancak hiçbirisi işe yaramadı. Bu sakatlanmanın ne zaman olduğunu bilmememiz de çok moral bozucuydu. Dr. Nelson'ın seminerlerine katılmanın yanı sıra, on yıl boyunca onun hastası olmam sayesinde Duygu Şifresi'ni öğrendim. Eğittiğim atlar üzerinde enerjetik dengeleme yapmaya başladım.

Highlander'ın sağ dizi aksıyordu. Duygusal yüklerini temizlemeye başladım. 29 ahır kalınlığında bir kalp duvarı vardı. Kalp duvarını ortadan kaldırdım. Sahibinden dolayı terk edilmişlik, kızgınlık, dargınlık ve keder hissediyordu. Bu durumun beş yaşındayken römorka çıkarıldığı zaman olduğunu öğrendim. Römorkta düşmüştü. Sahibi yardım etmek için durmamış, o da tüm yolculuğu uzanarak geçirmek zorunda kalmıştı. Sahibine bunun gerçekten böyle olup olmadığını sordum. Utanarak gerçeğin bu olduğunu söyledi. Aslında ne olduğunu bilmiyordu, bu nedenle de gösteri alanına varana kadar römorku sürmüştü. Highlander, onun bildiğini zannediyor ve bunun için ona kızıyordu. Aynı zamanda onun tarafından terk edildiği duygusuna kapılmıştı.

Tutsak duygularını temizledikten on dakika sonra tamamen iyileşmişti. Onu eğittiğim üç yıl boyunca da hep sağlıklı kaldı. Yalnızca iki kez tutsak duygularını temizlemem gerekti. Bu da römorka binmek istemeyen atları gördüğü zaman oldu. Ama sağlığı bozulmadı ve birkaç şampiyonluk kazandı.

Bir gün yeni eğitmeye başladığım bir at sakatlandı. Sakatlığının fiziksel mi, yoksa duygusal mı olduğunu görebilmek için, sahibinden kas testi yapmama izin vermesini istedim. Duygusal bir sakatlıktı. Aynı ahıra konulan bir atın ölmesinden kaynaklanan keder problemini temizlemeyi başardım. Ölen atın yasını

tutuyordu ve bu durum kalbi de dahil olmak üzere pek çok organını etkiliyordu. On dakika test ettikten sonra sağlığına kavuştu. Başka bir yere satılana kadar geçirdiği pek çok muayenede sağlıklı olduğu görüldü.

Satın almayı düşündüğüm atlarda duygusal kısa devre olup olmadığını ve eğitilebilir olup olmadıklarını görmek için Duygu Şifresi'ni kullanıyorum. İyi atlar seçmeme büyük ölçüde yardımı oluyor. Atlarımın sağlık durumlarını kontrol etmek için her zaman kas testi uyguluyorum. Bence Dr. Nelson'ın metodu sayesinde, fiziksel olarak çok daha sağlıklı ve çok daha mutlular.

Debbie Spitzenpfeil, Oregon

Sonuç

Bu dünyada hayvanlarla birlikte yaşıyoruz ve pek çok kez onların bakıcılığını üstleniyoruz. Onlar bizim yoldaşımız ve arkadaşımız. Onları ailemizin birer üyesiymişler gibi severiz ve olması gereken de budur.

Tıpkı ailelerimiz gibi, bakımımızda olan hayvanların beslenmeleri, barınmaları, güvenlikleri ve sağlıkları için elimizden geleni yaptığımızdan emin olmak bize düşer.

Sorumluluğunuz altında olan hayvanlara göz kulak olun. Valiant'ın gözleri önünde küçük kuşun ölmesi gibi sarsıcı bir olay yaşadığında hayvanınızın neler hissedeceğini bir düşünün. Bir hayvanda duygusal veya fiziksel herhangi bir araz ortaya çıktığında, hayvan bunu tutsak kalmış duyguya dönüştürebilir. Onlara yardım edebilme imkânına sahipsiniz.

Denemekten korkmayın. Yalnızca kalbinizi hayvan sevgisiyle doldurun ve onlara yardım etme konusunda samimi olun. Bunu yapabileceğinize inanın, başarılı olursunuz.

IV

DAHA PARLAK BİR GELECEK

Dünü gördüğüm ve bugünü
sevdiğim için yarından korkmuyorum.

WILLIAM ALLEN WHITE

10

TUTSAK KALMIŞ DUYGULAR OLMADAN YAŞAMAK

Tutsak duygulardan tamamen arınmış bir yaşam sürmek harika bir şey olurdu. Aslında bu başarılabilir ama, gözlemlediğim kadarıyla tutsak duygusu olmayan çok nadirdir. Bu, insan yaşamının bir parçası.

Yaşam, şükran duyulacak nimetlerle, üstesinden gelinecek zorluklarla, keşfetme fırsatlarıyla, alınacak kararlarla, üzüntü ve acılarla dolu karışık bir çantadır. Tüm bunlar bize yaşanmışlık verir. Bunlar, bize inanma, bilgi edinme ve sevmenin yollarını gösterir. Tüm insanlık ailesi birbirine bağlıdır ve birimize olan bir şey bir şekilde hepimizi etkiler. Yaşantılarımız sayesinde birbirimizi severek ve anlayarak bağlantımızı güçlendirme fırsatı buluruz.

Her gün karşılaştığınız pek çok şeye karşı hissedeceklerinizi seçme şekliniz, hayatın sizin için nasıl akıp gideceğini belirleyecektir.

Tutumunuzun, size neyin sunulacağı, karşınıza hangi fırsatların çıkacağı ve ne öğreneceğinizle muazzam bir ilgisi vardır.

Aslında inandığınız şeye sahip olabileceğinizden, yaşadıklarınızın çoğunu hayatınıza kendiniz çekersiniz.

Odağınız Gerçekliği Belirler

Hayatınızda olup biten olaylara yaklaşımınızla, kendinizi iyi ya da kötü hissedersiniz. Neredeyse her an, hem iyi hem de iyi olmayan şeylerle karşılaşıyoruz. Neye odaklanmayı seçerseniz, mutluluk denkleminizde onun büyük etkisi olacaktır.

Bazen insanlar geçmişe çok fazla odaklanır. Eğer geçmişinizdeki olumsuz olaylara odaklanmayı seçerseniz ve o anki duygularınızı yeniden yaşarsanız, bu olayın üstünden çok uzun bir zaman geçmiş olmasına rağmen, tutsak bir duygu oluşturursunuz.

Bu konuda Diane adındaki bir hastam aklıma geliyor. Diane'in babası on yıl önce ölmüş, ama onun ölümünden duyduğu üzüntünün tutsak kalması dört yıl sonra olmuş. Herhangi bir tutsak duygu oluşmadan cenazeyi atlatabilmesine rağmen, babasının dördüncü ölüm yıldönümünde olumsuz üzüntü duygusunu hissetmeyi seçmişti. O anda babasının ona sunduğu olumlu ve harika şeyleri düşünmek yerine, kaybını ve üzüntüsünü tekrar yaşama kararını bilinçli olarak almıştı. Sonuç da, olumsuz ve tehlikeli olma potansiyeli olan bir tutsak duygu olmuştu.

Bir an durun ve kendi düşüncelerinizi hatırlayın. Size verilen bir gün boyunca düşünceleriniz olumlu mu yoksa olumsuz mu olma eğiliminde? Faydalı ve olumlu şeyleri yaşamayı seçip iyi, anlamlı ve sevinçli olmaya mı karar veriyorsunuz yoksa olumsuz duyguları yaşamayı mı seçiyorsunuz?

Örneğin, sıkıntılı bir ilişki yaşıyorsanız, sevdiğinizde beğendiğiniz pek çok iyi şey mutlaka vardır. Bir ilişkideki iyi şeylere odaklanmak ve dikkatinizi olumlu yönlerine vermek şükran ve mutluluk oluşturmanıza yardım edecektir. Hatta bunu yapmak, olumlu değişiklikler için bir kapı bile açabilir, özellikle de niyetiniz ilişkiyi geliştirip korumaksa. Tam tersine dikkatimiz hayatımızda kötü giden şeylere ve problemlere yöneldiğinde, daha çok olumsuzluk yaratırız. Bilge bir öğretmenin öğrencilerine: "Unutmayın, odağınız gerçekliğinizi belirler" dediği bir film izlemiştim. Bu cümle ne kadar da doğru! Bardağın yarısının boş olduğunu görebilirsiniz, ama yarısını dolu olarak görmek insana çok daha fazla güç verir ve daha olumlu gerçeklikler yaratır.

Cazibe Kanunu

İstediklerinizle hakkındaki olumlu duygularınız, hayallerinizi oluşturmanıza yardım edecektir. Hayatınızı olmasını istediğiniz gibi hayal ettiğinizde ve sanki rüyalarınız gerçekleşmiş gibi hissettiğinizde, sizi mutlu edecek şeyleri yaratma fırsatı bulmuş olacaksınız.

İstemediğiniz şeylere odaklanmanız ve olumsuz duygularınız, hayatınızda aynı olumsuz problemleri ortaya çıkaracak ya da bu problemlerin devam etmesine sebep olacaktır.

Örneğin, bir aşk bulamayacak gibi olduğunuzu düşündüğünüzde, evrene aşk bulamayacağınızın sinyallerini gönderirsiniz. Sonuç olarak, bulamazsınız ya da en azından daha zor bulursunuz.

Evrene sürekli olarak düşüncelerinizi yayarsınız. Bu düşüncelerin sınırsız uzayın tümünü doldurduğuna ve hiçbir şey tarafından sınırlandırılamayacağına inanıyorum. Düşüncelerimiz güçlüdür ve düşünüp hissettiğimiz şeyleri yaratırız.

Şu sözü hatırlayın: "Bir insan kalbinden ne geçirirse, öyle olur." (İncil 23:7)

> Yaratılış aralıksız sürer. Bir insan her an düşünür veya kronik bir düşünce tarzını oluşturma sürecindedir. Bir şeyler bu düşünceleri açığa çıkarır... Böylelikle, bu düşünceler ister bilincinizde, ister bilinçaltınızda olsun, bilincinizde tuttuğunuz baskın düşünceleri kendinize çekmiş olursunuz.
>
> Papaz Michael Beckwith[1]

Bilinçli düşüncelerinizi kontrol edebilmenizin ve olumlu olmalarının önemini belki de biliyorsunuzdur. Ama peki ya bilinçaltındaki düşünceler? Bilinçaltı zihninizin, başarmaya çalıştığınız şeyler üzerinde çok büyük etkileri olabilir. Tutsak kalmış duygular, olumsuz etkilerini bilinçaltı mekanizmanız aracılığıyla işletebilir. Bilinçaltı tutsak duygularınız evrene sürekli olarak kendi olumsuzluklarını yayarak size ihanet ederken, siz, olumlu düşünmek için elinizden geleni yapıyor ve bardağın hep dolu tarafını görüyor olabilirsiniz.

Ne kadar çok tutsak duygunuz varsa, o kadar çok olumsuz düşünce enerjisi yayılır ve istediğiniz şeyi kendinize çekmeniz o kadar güç olur.

İyi haber, tutsak duygular serbest bırakılabilir. Duygu Şifresi'ni düzenli olarak kullanma alışkanlığı edindiğinizde, düşünce frekansınızı değiştirmiş olacağınızdan, bilinçaltınız-

daki düşünce ve duygularda oluşacak hasarı engelleyebilirsiniz.

Kendinizi tutsak duygulardan kurtardığınızda, istediğiniz şeyi kendinize çekmenize yardımcı olacak olumlu duyguları seçmeniz çok daha kolay olur.

Duygularınızı Kendiniz Seçersiniz

"Kocam beni delirtiyor" ya da: "Bu beni çok üzdü" veya: "Bu durum beni çok kötü bir moda soktu" gibi bir cümle hiç kurdunuz mu? Bu gibi cümleler çok yaygındır. Kendinizi daha iyi dinlerseniz, buna benzer şeyleri söylediğinizin farkına varabilirsiniz. Ve bunların çok gülünç olduğunu anlarsınız. İşin gerçeği, siz hissetmeyi *seçmediğiniz* sürece hiç kimse size bir şey *hissettiremez*.

Size olan şeyler, duygularınızı belirlemez. Hayatınızı etkileyen tüm olayları kontrol edemeyebilirsiniz ama nasıl düşüneceğinizi, nasıl hissedeceğinizi ve nasıl hareket edeceğinizi seçme yeteneğine sahipsiniz.

Çoğumuz, zaman zaman farkında olmadan duygularımızın kurbanı olabiliyoruz. Hissettiğiniz şeyler üzerinde kontrolünüz olduğuna inanmayabilirsiniz. Olumsuz duygular o kadar çabuk ortaya çıkabiliyor ki, başka bir duygu seçmeye zamanımız olmuyormuş gibi görünebilir. Bir randevuya geç kalırsanız kendinizi gergin hissedebilirsiniz. Eğer birisi size kaba davranırsa kendinizi otomatikman üzgün hissedebilirsiniz. Aşağılandığınızda ya da kötü muamele gördüğünüzde hemen alınır ya da kızabilirsiniz.

Herkes gibi sizin de başınıza zaman zaman beklemediğiniz şeyler gelebilir. Duygularınızın kontrolünü almazsanız, sadece olaylara tepki verirsiniz. Kendinize tepki verme konusunda izin verdiğinizde, bilinçaltınız, geçmişte benzer durumlarda hissetmeyi seçtiğiniz duygulara bağlı olarak, sizin için olumsuz bir duygu ortaya koyar.

Oluşan koşullara her zaman olumsuz tepki vermiş olabilirsiniz, ama gelecekteki tepkileriniz de aynı olmak zorunda değildir. Olumsuz bir şeylerle yüzleşmeniz gerektiğinde ya da bir şeylerle baş etmek zorunda kaldığınızda her zaman seçim yapma hakkına sahipsiniz. Önceden verdiğiniz tepkilere benzer bir tepki vermeyi seçebilir ya da farklı bir seçim yapabilirsiniz. Geçmişin gelecekle aynı olması gerekmez.

Duygularda gerçek olan, *her zaman* sizin onları seçtiğinizdir. Nasıl hissedeceğinizi her zaman kendiniz seçersiniz. Her zaman. Sadece bunun bile farkında olmanız oldukça güçlendiricidir. Duygusal yaşamınızın yazarı kendinizsiniz.

Yüz yüze geldiğiniz durumlarda hangi duyguyu istersenız onu seçersiniz. Sadece biraz pratik gerekiyor. Her zaman kolay değildir ama yapılabilir.

Duygularınızın olumsuz olduğunu hissettiğiniz bir anda, sizi o durumą getiren süreci bir düşünün. Sanki duygularınız sizi seçmiş gibidir ama aslında duygularınızı seçen kendinizsinizdir.

Eski bilinçaltı kalıplara izin vermek yerine bilinçli seçimler yapmak, gelişmeyi ve büyümeyi seçmektir.

Tutsak duygularınızın farkındalığını ve yeni bilgilerinizi kullanmak, otomatik bir tepki vermeden önce durup düşünmenize yardım edecektir.

Olumsuz bir durumla yüz yüze geldiğinizde, hemen tepki vermeyin. Düşünün! Kendinize: "Hangisi daha çok işime yarar, olumsuz duygu mu yoksa olumlu duygu mu?" diye sorun. Benim tahminimce olumlu olan her zaman kazanır. Hissetme şeklinizi seçmenin pek çok harika yolu var. İşte size olumlu yönde seçim yapmak istediğinizde kullanabileceğiniz duygular listesi.

Olumlu Duygular Listesi

kabul etme	sevinç	umut
hevesli olma	çalışkanlık	alçakgönüllülük
beklenti	gurur	ilgili olma
huşu	empati	eğlence
cömertlik	heyecan	insaniyet
sakinlik	inanç	sevgi
hayırseverlik	affedicilik	kalenderlik
rahatlık	arkadaşlık	tutku
ferahlık	büyüklük	sabır
güven	kıvanç	huzur
cesaret	şükran	hoşnutluk
merak	mutluluk	şaşkınlık
istek	onur	gönüllülük

Bırakma Üzerine

İnsanın Anlam Arayışı adlı kitapta, olumsuzluğu seçmek yerine, kendi duygularınızı seçmenin önemi çok iyi bir şekilde gösteriliyor. Dr. Victor Frankl, İkinci Dünya Savaşı sırasında Naziler tarafından toplama kampına gönderilmiş bir psikologdu. İnsan davranışları öğrencisi olan Dr. Frankl, doğal olarak etrafındaki insanları gözlemlemeye başladı. İnsanla-

rın, kötü durumlarına tepkileri ve etraflarındaki kişileri gözlemleyerek oluşturdukları korkuları büyük ölçüde değişiklik gösteriyordu. Dr. Frankl, oradaki insanların umutsuzluk duygusunu seçtiklerini ve artık yaşamak için mücadele vermediklerini fark etmişti.

Dr. Frankl'ı şaşırtan şey, tarifsiz korkunun tam ortasında hâlâ sevgiyi ve umudu seçen insanların olmasıydı. Bu konuda şunları yazmıştı:

> Toplama kampında yaşamış olan bizler, kulübelerin yanlarında yürüyüp diğerlerini rahatlatan ve ekmeklerinin son parçalarını başkalarına verenleri hatırlarız. Sayıca az olabilirler ama, bir şey dışında her şeyin insanlardan alınabileceğinin yeterli kanıtını sunarlar. O alınamayan şey de insanoğlunun son seçme özgürlüğü; koşullar karşısında kişinin tutumunu seçmesi, kendi yolunu seçmesidir.

Gurur Üzerine

Gurur kelimesini duyduğunuzda ne düşünüyorsunuz? Bir başarının gururu mu? İyi yapılan bir işin gururu mu? Belki de gururun spor takımınızda olduğunu düşünüyorsunuz ya da size göre gurur bir ülkenin vatandaşı olmaktır. Bu tür gururların hepsi doğru olmakla beraber sinsi ve zarar verici başka bir gurur türü daha vardır.

Bizi inciten bu gurura yanlış gurur deniliyor. Başkalarına ya da Tanrı'ya karşı çıktığımız durumlarda olur. Birisine karşı nefret, kıskançlık, alınma, üstünlük, garez ya da kızgınlık hissettiğimiz zaman olur. Yanlış gurur, bencilliktir. Kendi yolumuz en iyisi ve tek yolsa, öfke krizi gibidir.

Yanlış gururu kendi başımıza tanımlamamız çok zordur; insanlar arasında çok yaygın olduğundan "büyük kusur"

olarak adlandırılır. Bu tür gururla yaşanacak gerçek problemlerden birisi, sizi başkalarını affetmekte isteksiz yapmasıdır. Gurur, mustarip olduğunuz gerçek ya da hayali acıya bağlanmanıza ve kızgınlık, hayal kırıklığı ve alınganlık gibi olumsuz duygulara yönelmenize sebep olur. Er ya da geç, size zarar veren kişiden intikam almak istersiniz.

Tanrı'ya, evrene ve başkalarına karşı kendi isteğimizde direndiğimizde, kendi gücümüzü çalarız. Tüm güçlerin kaynağı Tanrı'dır. Eğer ona karşı çalışıyorsak kendi kendimizi durdurur, ilerleme sağlayamayız.

Hayatınızda yanlış gururun hüküm sürmesine izin vermeniz, yalnızca ilerlemenize engel olur ve sizi incitir. Bu tür gurur, bir şeyleri unutup hayatınıza devam etmenize engel olduğundan, sizi tutsak kalmış duygulara yönlendirir; sizi huzura götüren daha yüksek bir yola geçmenize müsaade etmez. Bunun yerine, genellikle alınganlık duygusuyla başlayarak sizi olumsuz duyguların karanlık yoluna sürükler.

Kırgınlık düşünceleri zihinde değer gördüğü sürece kızgınlık asla yok olmayacaktır. Kırgınlık düşünceleri unutulur unutulmaz kızgınlık ortadan kalkacaktır.

Buddha

Affetmek Üzerine

Eski incinmiş duygularınızı geride bırakmanızın yararı olacağının farkına varmanız son derece önemlidir. Sizi inciten şey-

leri cezalandırdığından, incitici duyguları elinizde tutmakta haklı olduğunuzu düşünebilirsiniz. Aslında *sizi* inciten, o olumsuz duyguları elinizde tutmanızdır. Sizi incitenler sizin neler hissettiğinizin farkında olmayabilirler ama, *kendi* hissetme biçimleri tamamen kendilerine kalmıştır. Geçmişi hâlâ canlı tutarak acı çekmeyi seçmeniz, onların da sizinle birlikte acı çekeceği anlamına gelmez.

Çok kötü bir şey yapmış olabilirler. Onları geride bırakmak imkânsız gibi görünebilir. Bu, özellikle sizin için hayatı değiştirecek derecede anlamlı olan bir şeyleri yapma gücünüzün olduğu yerdir.

O sorunla ilgili tüm olumsuzluklardan kendinizi kurtararak onları affetmeye karar verebilirsiniz.

Lewis Smedes'in şu sözünü her zaman sevmişimdir: "Affetmek, bir mahkûmu özgür bırakmaktır ve sonra da o mahkûmun kendiniz olduğunu keşfetmektir." O halde neden kendinizi özgür bırakmıyorsunuz? Yıllarca incitici duygular besleyerek neden ortaya daha çok olumsuzluk çıkarıyor ve daha çok zarar görüyorsunuz?

Tüm bunların geçmişte kalmasına izin verin. Affedin. Görmezden gelmediğiniz sürece, problemler çok daha sık ortaya çıkacaktır.

Başkasına ne yaptığımızı bilmediğimizden pek çok insan acı çekiyor. Başkalarına ne yaptığımızı anlayabildiğimiz sürece kendimizi anlarız.

Size kötü davranılmışsa, çarmıha gerilirken İsa'nın söylediği şu sözleri düşünün: "Tanrım, ne yaptıklarını bilmediklerinden onları affet." Büyük üzüntüsü ona, sevgi ve affetme duygusunu seçtirmişti, bunu biz de yapabiliriz.

Affetmenin gücü üzerine gerçek bir hikâye 2005'te haberlere konu olmuştu. Yazar Jay Evensen bu olayı şöyle anlatıyor:

> Hızla giden bir arabadan, arabanızın ön camınıza donmuş bir hindi atmak için 20 pounduna bahse giren bir gence karşı ne hissederdiniz? Yüzünüzü bir araya getirmek için, metal plakalar ve aletler kullanılarak yapılan altı saatlik bir operasyona katlandıktan sonra, normal bir hayata dönmek için ve ölmediğinizden ya da kalıcı bir beyin hasarınız olmadığından kendinizi şanslı hissetmeniz için yıllarca terapi görmeniz gerektiğini öğrendiğinizde neler hissederdiniz?
>
> Size saldıran kişi ile arkadaşlarının, kredi kartı çalıp anlamsızca alışveriş yaptıktan sonra, sırf eğlence olsun diye hindi aldıklarını öğrendiğinizde neler hissederdiniz?
>
> Siyasetçilerin cezasını ağırlaştırmaya söz verdikleri çirkin bir suç türü bu. Parlamenterlerin, suç işlerken donmuş hindi eti kullanmaya ek ceza getirilmesi için yasa tasarısı sunan ilk kişi olmak adına birbirleriyle yarıştıkları türden bir şey.
>
> *The New York Times*, farklı avukatların sözlerine yer vermiş. Hiçbir cezanın yeterli gelmeyeceği bir suç türü. "Ölüm cezası bile mağdurları mutlu etmez" diyorlar.
>
> Olayı çok sıra dışı bir hale getiren bir durum: Bir tahsilat acentesinin eski müdürü olan mağdur Victoria Ruvolo, hoşgörüsüz bir intikam yerine, 19 yaşındaki saldırganı Ryan Cushing'in hayatını kurtarmayı seçiyordu. Saldırganın hayatını ve nasıl büyüdüğünü öğrenmek için savcının peşini bırakmadı. Daha sonra da uzlaşma için ısrarcı oldu.

Cushing, eğer ikinci derecede suçlu bulunursa, şehir hapishanesinde altı ay geçirdikten sonra beş yıl göz hapsinde kalacaktı.

Şayet birinci derecede suçlu sayılsaydı, ki bu suça daha çok uyuyordu, 25 yıl hapse mahkûm olabilir, sonunda da hiçbir yeteneği ve beklentisi olmayan orta yaşlı birisi olarak halkın ortasına atılabilirdi.

Ama bu, yalnızca hikâyenin yarısı. Bu hikâyenin geri kalanı, yani mahkemede olan şeyler gerçekten dikkate değer.

New York Post'daki bir rivayete göre, Cushing, mahkeme salonunda Ruvolo'nun oturduğu yere doğru çekinerek gitmiş ve gözyaşları içinde: "Size yaptıklarım için özür dilerim" demiş.

O anda Ruvolo ayağa kalkmış ve kurbanla saldırgan ağlayarak birbirlerine sarılmışlar. Kadın, saldırganın başını okşadıktan sonra sırtına hafifçe vurmuş. *Times* muhabiri de dahil olmak üzere görgü tanıkları, kadının, "Sorun değil, ben sadece senin kendi hayatını olabildiğince iyi bir hale sokmanı istiyorum" dediğini duymuşlar. Söylentilere göre, katılaşmış savcılar ve hatta muhabirler bile gözyaşlarına boğulmuş.[2]

Merhamet Üzerine

Başkalarını affetme yeteneğimiz, sevebilme yeteneğimizden doğar. Sevginin en saf hali, *merhamet* olarak da bilinen koşulsuz sevgidir.

İncil'de en iyi bilinen yazılardan birisi, Korint Kilisesi'ne Aziz Pavlos'un yazdığı mektupların 13. Bölümü'dür. Orada şöyle yazar:

1. İnsanların ve meleklerin diliyle konuşsam, ama sevgim olmasa, ses çıkaran bakırdan ya da çınlayan zilden farkım kalmaz.
2. Peygamberlikte bulunabilsem, bütün sırları bilsem, her bilgiye sahip olsam, dağları yerinden oynatacak kadar büyük imanım olsa ama sevgim olmasa, bir hiç olurum.
3. Varımı yoğumu sadaka olarak dağıtsam, bedenimi yakılmak üzere teslim etsem, ama sevgim olmasa, bütün bunların bana hiçbir yararı olmaz.
4. Sevgi sabırlıdır, sevgi şefkatlidir. Sevgi kıskanmaz, övünmez, böbürlenmez.
5. Sevgi kaba davranmaz, kendi çıkarını aramaz, kolay kolay öfkelenmez, kötülüğün hesabını tutmaz.
6. Sevgi haksızlığa sevinmez, gerçek olanla sevinir.
7. Sevgi her şeye katlanır, her şeye inanır, her şeyi umut eder, her şeye dayanır.
8. Sevgi asla son bulmaz. Ama diller sona erecek, peygamberlik ve bilgi ortadan kalkacaktır.

Başkalarını affetmek, başkalarına merhamet göstermek, tutsak duygulardan uzak durmanıza nasıl yardımcı olabilir?

Merhamet sevgidir, saftır ve basittir. Arkadaşlarımıza duyduğumuz koşulsuz sevgidir. Bu tür sevgiyi geliştirmeyi öğrenmemizin, bu dünyada bulunma sebeplerimizden birisi olduğuna inanıyorum.

Başkalarına karşı böyle duygular beslediğimiz zaman, kalbimiz sevgi frekansında yankılanır; huzuru ve uyumu yaşarız.

Bu frekans, tutsak duyguları ortaya çıkaran karanlık duygulara yer vermez.

Merhamet, kendimizden çıkmamıza, kendi benmerkezciliğimizden kurtulmamıza yardım eder. Başkalarının ihtiyaçlarını daha iyi anlamamızı ve onlara daha çok ilgi göstermemizi sağlar. Zamanımızı, emeğimizi, dünyevi zenginliklerimizi başkalarının ihtiyaçları için feda etmemizi sağlar. *Alıcıdan* çok, minnettar *vericiler* haline gelmemize yardım eder. Aramızda bağ, akrabalık ve kardeşlik oluşturur. Birey olarak bize değer verir, bütünlük ve ait olma hissi verir.

Saf sevgi olan merhamet Tanrı'dan gelen bir armağandır ve kalplerden doğar. Tanrı'nın bir hediyesi olduğundan, ondan bu hediyeyi isteyebiliriz ve istemeliyiz de. Kalbimiz merhametle dolduğunda, dışarıya doğru döneriz, içeriye değil. Başkalarının mutlu olmasına yardımcı olmayı eğlenceli buluruz. Başkalarının refahı, kendi mutluluğumuz kadar önemli hale gelir. Başkalarına ve topluma katkılar sağlayarak, mutluluğumuzu oluştururuz. Kalplerimiz sevgi alıp vermekte daha yetenekli bir hale gelerek manevi anlamda büyür.

Rahibe Teresa, insanlığa vermiş olduğu hizmetlerden dolayı evrensel olarak beğenilir. Rahibe Teresa'ya, ölmek üzere olan kişileri ziyaret ederek, onları besleyerek, onlara dokunarak, yüzlerini temizleyerek, onları rahatlatarak hayatına nasıl devam ettiği sorulmuş.

Cevabı şöyleymiş: "Çok zor değil, çünkü her birinde kılık değiştirmiş üzüntülü İsa'nın yüzünü görüyorum."

Kalplerimiz merhametle dolduğunda, çok daha az tutsak duygu geliştiririz. Bizler bağışlayıcı, sabırlı ve kibarız.

Başkalarının zayıflıklarını ve hatalarını yargılamaktansa, görmezden gelmeliyiz. Sevgi dolu bir yaşam, mücadele et-

meye ve yaşamaya değer bir hayattır. Olumlu bir yaşamdır, olumsuz duygular denizinin çok üstünde bir seviyededir.

Dürüstlük Üzerine

Neyin doğru, neyin yanlış olduğunu bilerek doğru bir şekilde yaşadığımızda, dürüst oluruz. Dürüstlük, bir erdem, bir içsel güçtür, başkasına karşı içten olmaktır. Dürüstlük insanları benliklerine ulaştırır.

Genel olarak ne kadar dürüst olursak, o kadar az tutsak duygu geliştiririz, çünkü ruh bir bütündür. Kalbiniz ağlamaz, içinde karmaşa yoktur.

Bir kişi dürüstlük içinde yaşamayı seçtiğinde, kalbiyle ve zihniyle barış içinde olur.

Böyle giderse, dürüstlük büyür, güven güçlenir ve olumluluk artar. Bu tür bir hayat süren kişinin tutsak duyguya dönüşebilecek olumsuz duygu odası çok küçüktür.

Hayat, doğası gereği, zaman zaman rahatsız edici bir şekilde zor olabiliyor. Bu zorlukları olgunlukla karşılamalı ve değişiklikleri gözden geçirmeliyiz. Bu nedenle dürüst yaşayan kişiler, tutsak duygulara tamamen bağışık değillerdir.

Kişisel olgunlaşma esnek olmayı, başkalarının ihtiyaçlarına duyarlı olmayı, kendimizi arıtmayı, risk almayı, zor kararlar vermeyi ve yapabileceğimizi düşündüğümüzden daha fazlasını yapmayı gerektirir.

Sıkıntı, karşı koyma ve zorluk, bize kesinlikle olgunlaşma fırsatı verir. Bu zorluklara karşı direnmeyi ve içerlemeyi seçe-

bileceğimiz gibi, bize olgunlaşma fırsatı sağladıkları için bunları hoş karşılamayı da seçebiliriz. Bazen yüzleşilmesi en güç durumları yaşamak bizim için en yararlısıdır.

Bir şeylere karşı çıktığımız durumlarda, bunlar tutsak duygulara sebep olduğundan, kendimizi tutsak duygular için kontrol etmemiz gerekir. Bu nedenle, bunların olumsuz etkilerinden uzak durmalıyız.

Arıtıcının Hayat Ateşi

Yaşam, bir öğrenme ve arınma sürecidir. Bu ilkeyi çok iyi gösteren bir hikâye var.

Bir zamanlar, Eski Ahit'teki Malaki kitabını inceleyen bir grup kadın vardı. Üçüncü bölümü çalışırlarken, üçüncü mısrada şu sözle karşılaştılar: "Gümüş eritip arıtan gibi oturacak." Bu mısra kadınların aklını karıştırmıştı. Bu cümlenin Tanrı'nın karakteri ve doğası hakkında ne demek istediğini merak etmişlerdi. İçlerinden birisi, gümüş eritme işlemi hakkında bilgi edinmeyi teklif etti ve grup, çalışmasına geri döndü.

Teklifi yapan kadın bir gümüşçüyü arayarak, onu çalışırken izlemek için bir randevu aldı. Gümüşü eritme işlemini merak ettiğini söyleyerek, merakının asıl sebebinden hiç bahsetmedi. Gümüşçü, bir parça gümüşü ateşin üstüne koyup ısıtmaya başladı. Eritme işlemi sırasında gümüşün, en sıcak, hiçbir yabancı maddenin ya da pisliğin bulunamayacağı yer olan alevin ortasında tutulması gerektiğini açıkladı.

Kadın, bu kadar sıcak bir noktada bizi tutan Tanrı'yı düşündü, ardından da "gümüşü eritip arıtan gibi oturacak" mısrasını

tekrar düşündü. Sonra da adama gümüş erirken ateşin önünde oturmak zorunda olup olmadığını sordu.

Gümüşçü, "evet" dedi ve yalnızca gümüşü tutarak oturmak zorunda olmadığını, aynı zamanda ateşte olduğu sürece gümüşten gözünü ayırmamak zorunda olduğunu da açıkladı. Eğer gümüş bir an bile ateşte fazla tutulursa zarar görürdü.

Kadın bir müddet sessiz kaldı. Sonra da adama: "Gümüşün tamamen eridiğini nasıl anlıyorsunuz?" diye sordu.

Adam gülümseyerek şöyle cevap verdi: "Oh, bu çok kolay! Kendi görüntümü içinde gördüğüm zaman."

Eğer bugün bu dünyanın ateşini hissediyorsanız, Tanrı'nın gözünü sizden ayırmadığını hatırlayın.

Bilinmeyen bir kaynak

Eğer hayattaki işleriniz size fazla ağır geliyorsa, Tanrı'nın sizin için bir amacı olduğunu ve sevildiğinizi hatırlayın.

Tanrı sizi arındırıyor. Yüzünüze baktığında kendi görüntüsünü görünce; koşulsuz sevgi vermekte onun gibi olmaya başladığınızda bu işlemi bitireceğini biliyor.

Her birimizin tamamlayacağı bir kaderinin ve bu dünyada ikamet ettiği sürece yerine getireceği bir görevinin olduğuna inanıyorum. Tutsak duygular hastalıklara yol açabilir ve hayatın gerektiği gibi olmasına engel olabilir. Bu, yalnızca kendilerinden dolayı değil, aynı zamanda sonsuzluğa doğru yayılan, zamanla genişleyen hayat dalgalarının etkilerinden dolayı acı çeken insanlar için kutsal bir yardım çağrısıdır. Hayatta beni en çok mutlu eden şeylerden birisi, insanlara bir şeyler öğretmek, içlerindeki şifacıyı gün yüzüne çıkartmak ve iyileştirici sanat pratiği yapmaktır. Bunları yaptıkça, başkala-

rını güçlendirmenin, iyi ve mutlu olmaları için onlara yardım etmenin zevkini tadıyorum.

Dua Üzerine

Gençken, Tanrı'nın gerçek olduğunu öğrendiğim çok derin bir ruhani deneyim yaşadım. Yaşadığını ve bizi sevdiğini biliyordum. Biz onun, oldukça gerçek anlamda öz çocukları, erkek kardeşleri, kız kardeşleriyiz.

Dua etmek benim için, insanın gerçekte ne olduğunu, vücudumuzun nasıl çalıştığını, sorunların nasıl çözüleceğini ve nasıl iyileşeceğimizi anlamanın önemli bir anahtarı olmuştur. Bana gelen insanlara yardım etmeden önce sessizce dua etmek alışkanlığım olmuştur. Dua etmek beni aşan pek çok şeyi anlamamı sağlamış ve bana esin kaynağı olmuştur. Bu yardım için minnettarım.

Hayatınızın her alanında Tanrı'dan yardım istemenizi şiddetle tavsiye ederim; özellikle de başkalarına yardım etme girişimleriniz sırasında. Sizin için orada olacaktır. Bize yardım ettiği için ona yalnızca inanmamalıyız, aynı zamanda şükran da duymalıyız.

Nasıl dua edeceğinizi bilmiyorsanız ya da ne tür bir yöntem izleyeceğinizden emin değilseniz, benim için işe yarayan şeyleri sizinle paylaşacağım.

Genellikle Tanrı'ya hitaben "Kutsal Babamız" diyerek başlarım, çünkü onun babam olduğuna inanırım.

Daha sonra, insanlara yardım etme fırsatı verdiği için ona teşekkür ederim.

Sonra da bunu yaparken sezgisine ve rehberliğine ihtiyacım olacağı için ondan yardım isterim.

Son olarak, İsa'nın adıyla "Âmin" diyerek duamı bitiririm. Âmin kelimesinin anlamı "öyle olsun"dur.

Kendinizi iyileştirme yolculuğunuzda Tanrı yardımcınız olsun. Bu yolda pek çok insana da yardım edeceğinizi umuyorum. Yapabileceğinizi biliyorum.

Dr. Bradley Nelson

NOTLAR

2

1 Jefferson Lewis, *Something Hidden: A Biography of Wilder Penfield* (Goodread Biographies, HAlifax, Nova Scotia: Formac Publishing Company Ltd., 1951), 198

2 Robert Frost, *Applied Kinesiology: A Training Manual and Reference Book of Basic Principals and Practice*, (Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2002), 4.

3 Candace B. Perth, *Molecules of Emotion: Why You Feel the Way You Feel*, (New York: Touchstone Pres, 1997).

4 Isaac Asimov, *Atom: Journey Across the Subatomic Cosmos* (New York: Penguin Books USA Inc., 1992), 56.

5 William A. Tiller, Walter E. Dibble, Jr. ve Michael J. Kohane, *Conscious Acts of Creation: The Emergence of a New Physics* (Walnut Creek, CA: Pavior Publishing, 2001), 1.

6 William A. Tiller, *Science and Human Transformation: Subtle Energies, Intentionality and Consciousness* (Walnut Creek, CA: Pavior Publishing, 1997), 14.

3

1 John Iovine, *Kirlian Photography: A Hands-on Guide* (Victoria, Australia: Images Publishing, 2000), 24.

2 *Age*, 25.

3 "Fotograferingsteknik som visar en aura runt föremålen. Uppfans av ryssen Semyon Kirlian" http://paranormal.se/topic/kirlianfotografi.html
4 Jerry D. Wheatley, *The Nature of Consciousness* (Phoenix, AZ: Research Scientific Press), 668.
5 Dr. Lee Warren, B.A., D.D., *Connectedness*, Part 1, <http://www.plim.org/Connectedness.htm>
6 P. C. W. Davies, Julian R. Brown, *The Ghost in the Atom: A Discussion of the Mysteries of Quantum Physics* (Cambridge, UK: Cambridge University Pres, 1999).
7 Deepak Chopra, Nisan 2004 tarihli televizyon konuşması.
8 Masaru Emoto, David A. Thayne, The Hidden Messages in Water (Hillsboro, OR: Beyond Words Publishing, Inc., 2001) 64.
9 Walter Lübeck, Frank Peter ve William Rand, *The Spirit of Reiki* (Twin Lakes, WI, Lotus Pres, 2001), 72.
10 Doc Lew Childre, Howard Martin ve Dona Beech, *The HeartMath Solution* (New York, NY: Harper Collins Publishers, Inc., 1999), 260.
11 Robert C. Fulford, D.O., *Touch of Life: Aligning Body, Mind, and Spirit to Honour the Healer Within* (New York, Pocket Books), 25.
12 "FDA Launches a Multi-Pronged Strategy to Strengthen Safeguards for Children Treated With Antidepressant Medications," Ekim 15, 2004 <http://www.fda.gov/bbs/topics/new01124.html>
13 Julie Schmit, Julie Appleby, "FDA calls for pain reliever warning", *USA Today* 20 Aralık 2006.

4

1 Doc Lew Childre, Howard Martin ve Dona Beech, *The HeartMath Solution* (New York, NY: Harper Collins Publishers, Inc., 1999), 34.

2 British Medical Journal, Aralık 21-28, 1985.

3 "Scientists Make Frog Levitate", *New Scientist Magazine*, 12 Nisan 1997.

4 Psychiatry Res. Nisan 2004.

5 P. B. Rosenberg vdl. "Repetitive transcranial magnetic stimulation treatment of comorbid post traumatic stres disorder and major depression." *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*, Yaz 2002.

6 R. Chamovitz, C. H. Rammelkamp Jr., L. W. Wannamaker ve F. W. Denny Jr., "The Effect of Tonsillectomy on the Incidence of Streptococcal Respiratory Disease and its Complications", *Pediatrics*, cilt 26, Sayı 3, Eylül 1960, 355-367.

7 *Journal of Nuclear Medicine*, 1992 Mart 1992.

5

1 David R. Hawkins, *Power vs. Force: The Hidden Determinants of Human Behavior* (Carlsbad, CA: Hay House, Inc., 1995), 59.

2 *Age*, 34.

7

1 Rollin McCarty, editörler: P. J. Rosch ve M. S. Markov. "The energetic Heart: Bioelectromagnetic Communication within and between People", *Clinical Applications of Bioelectromagnetic Medicine*, (2004), 541-562.

2 R. McCarty, M. Atkinson ve W. Tiller, The Role of Physiological Coherence in the Detection and Measurement of Cardiac Energy Exchange Between People (Stres Üzerine Onuncu Uluslar Arası Montrö Kongresi Tutanakları, Montrö, İsviçre, 1999).

3 Mindshock: Transplanting Memories. Channel4.com, Belfast, Kuzey İrlanda. <http://video.google.com/videoplay?docid=2219468990718192402>

10

1 *The Secret*, TS Productions, LLC. 2006.
2 Jay Eversen, "Forgiveness Has Power to Change Future," *Desert Morning News*, 21 Ağustos 2005.

DİZİN

A

Ağrı 55, 121
Akciğer kanseri 51
Akupunktur 129
Akupunktur noktaları 129
Alkol 51
Ana meridyen 130, 131, 132, 192, 198
Anne Horne 239, 243
At 275, 285, 286, 289
Atomaltı 53, 54, 95, 96, 98, 99

B

Beyin 41, 208, 262
Beyin felci 262
Bilinç 40, 55, 143, 181, 186, 191, 196, 201, 236, 254
Bilinçaltı 40, 44, 69, 73, 82, 83, 143, 179, 211, 215, 216, 222, 238, 300
Boşanma 63, 223
Boyun ağrısı 34, 224

C

Cazibe Kanunu 299

Ç

Çocuklar 58, 102, 142, 229, 257, 265

D

Dengesizlik 33, 52, 74, 277
Depresyon 17, 25, 34, 110, 122, 123, 177, 179, 204, 229, 244, 247, 288
Diyabet 34
Diz ağrısı 19, 32, 34
Doğum öncesi 198, 199
Dua 314
Duygu kartı 179, 185, 202, 245, 246, 277, 278, 284
Duygular 17, 19, 20, 21, 23, 25, 27, 29, 30, 31, 33, 34, 35, 48, 49, 58, 68, 69, 70, 72, 73, 74, 75, 78, 79, 81, 90, 105,

117, 128, 162, 175, 178, 188, 190, 195, 196, 198, 199, 200, 201, 203, 207, 215, 216, 217, 220, 224, 225, 227, 231, 234, 244, 246, 259, 260, 276, 281, 282, 284, 299, 300, 301, 303, 305, 306, 307, 309, 311, 312, 313, 315
Duygu şifresi 18, 19, 20, 21, 23, 25, 26, 34, 35, 43, 57, 58, 59, 80, 81, 90, 104, 114, 118, 130, 131, 134, 140, 145, 156, 157, 164, 168, 173, 178, 183, 184, 194, 196, 202, 203, 204, 236, 245, 246, 247, 251, 257, 262, 263, 270, 271, 277, 279, 281, 283, 285, 287, 289, 290, 291, 300

E

Edgar Cayce kurumu 242
EEG 106, 119
Eğilme testi 139, 148, 149
Einstein, Albert 95
EKG 106, 119
Eklemler 147
Elektrik 52, 89, 97, 119, 122, 240, 253
Enerji 49, 52, 90, 105, 107, 117, 266, 287, 288
Enerji alanı 84, 90, 105, 108, 133
Evren 98, 101, 299, 300, 305

F

Felç 51, 81, 112
Fibromiyalji 1
Fiziksel acı 27, 28, 33, 77, 79, 80, 81, 182
Fiziksel beden 170
Fobiler 82
Frankl, Victor 303

G

Göğüs ağrısı 27, 34
Goodheart, George 42
Göz ağrısı 34
Gurur 179, 204, 247, 303, 304, 305

H

Hastalık 25, 33, 34, 39, 124, 231, 254
Hata 270
Havada yürüme 101, 102
Hawkins, David 144
Hayvan 95, 263, 265, 275, 278, 279, 283, 284, 285, 291, 292
Hedefler 128, 195

İ

İçki 51
İlaç 110, 111
İltihap 80, 125, 156
İnanç 52, 56, 103, 110, 131, 134, 193, 303
İncil 100, 222, 300
İsa 100, 101, 166, 168, 193, 306, 310, 315
İşlem 20, 62, 80, 118, 127, 134, 154, 173, 177, 178, 179, 182, 184, 185, 188, 189, 195, 196, 197, 200, 215, 227, 236, 270, 277, 289, 312, 313
İyileşme 20, 33, 35, 52, 79, 82, 109, 119, 121, 123, 125, 127, 129, 131, 133, 196, 228, 280

K

Kabızlık 34
Kalp 27, 112, 133, 143, 177, 178, 203, 204, 207, 208, 209, 210, 211, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 243, 244, 245, 246, 247, 257, 259, 290
Kalp duvarı 177, 215, 217, 218, 219, 222, 223, 226, 228, 233, 234, 240
Kamikaze 97, 98
Kanser 34, 74, 75, 107
Karabasan 34
Kas testi 72, 73, 77, 140, 142, 145, 157, 164, 165, 170, 186, 264
Kedi 282
Kennedy 72, 74, 78
Kilo 19, 61, 194
Kirlian, Semyon 89
Kirlian tekniği 89
Kiropraktik 42, 107, 109, 123
Kıkırdak 126
Kısırlık 34
Kolit 34
Köpek 278, 279, 283, 284
Kronik yorgunluk 34, 91
Kuantum fiziği 95, 96, 108, 242, 243

M

Manyetik 118, 120, 121, 122, 123
Merhamet 17, 308, 309, 310
Meridyenler 107, 129, 130, 131, 193
Mide ekşimesi 34, 267
Motrin 111

N

Niyet 131, 168, 193
Nobel Ödülü 99

O

Odaklanma 48, 56, 229, 298, 299
Olumsuz Titreşimler 65, 69, 71
Omuz ağrısı 19, 34, 125

Ö

Ölüm 72, 90, 244, 298, 307
Önyargı 39, 94, 244

P

Panik atak 34, 111
Para 126, 195
Pert, Candace 50
Planck, Max 99
Prana 52

R

Rahibe Teresa 161, 310
Reiki 212, 265
Ruh 18, 65, 90, 99, 122, 169, 311

S

Saxon, Harold 106
Sevgi 45, 92, 104, 105, 148, 151, 153, 175, 193, 202, 217, 225, 241, 244, 257, 259, 303, 306, 309, 310, 313
Sezgi 157
Sigara 51, 195
Silva Metodu 265
Stres 20, 21, 39, 81, 121
Su 61, 100, 104, 163, 176

Ş

Şeylerin Doğası 94
Şükran 208, 297, 299, 303, 314

T

Taşıyıcı 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 263, 264, 265, 271, 278
Tenisçi dirseği 34, 79, 80, 196
Tesla, Nikolai 53
Tiller, William A. 56

U

Uykusuzluk 34
Uzaklık 97, 208, 251, 252, 266

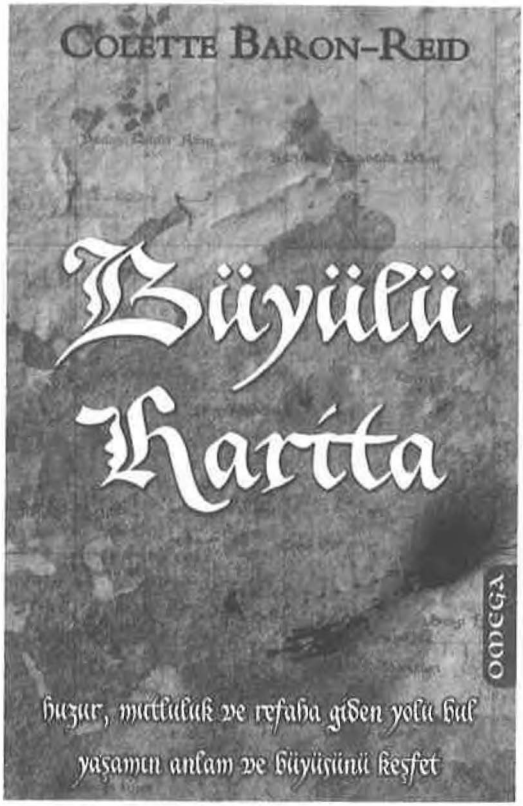
Uzaktan iyileştirme 251, 265

V

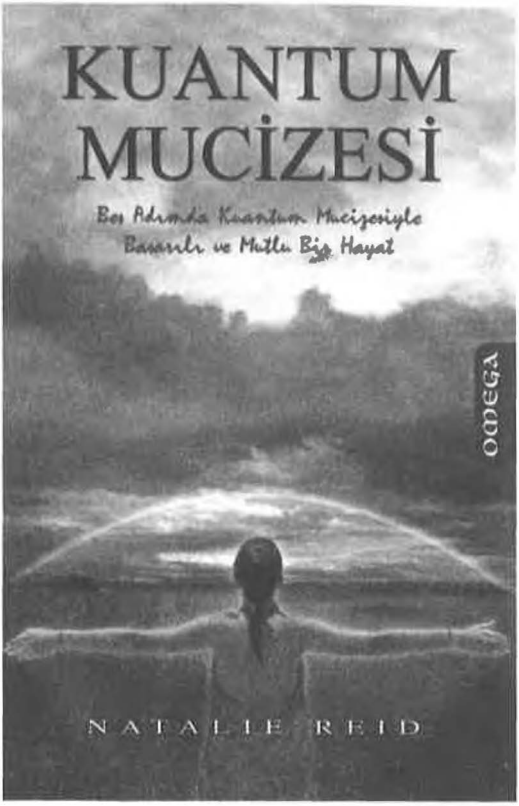
Vekil 145, 163, 176, 251, 252, 253, 257, 263, 264, 265, 266, 268, 269, 270, 271, 283, 284, 285

W

Wittenberg, George 122



Yaşam aslında harika bir macera, heyecan verici bir yolculuk. Bu yolculukta daha önce hiç görmediğiniz yerlere gidiyor, bilmediğiniz diyarlardan geçiyorsunuz. Yolculuğun sizi anlamlı bir yere ulaştırabilmesi için, size herkesin kullandığından daha farklı, büyülü bir harita gerek. Bu haritayı bir mağazadan satın alamazsınız, sadece kendiniz yaratabilirsiniz.



"İnsanlar başarmak için doğar, başarısız olmak için değil," der Henry David Thoreau.
İşte, bu kitabın derdi tam da bu! Yeni bir gerçeklik, süreğen bir başarı ve taptaze bir nefes için yaşamınızda yer açın! Başarısızlık korkusuyla attığınız her adımı geriye doğru sarın ve gözlerinizi geleceğe dikip inanın: Başaracaksınız!

Duygu Şifresi adlı bu kitapta, ünlü holistik hekim ve konuşmacı Dr. Bradley Nelson, bilinçaltı zihnin içsel işleyişini ustalıkla gözler önüne seriyor. Başımızdan geçen önemli olayların nasıl bazı enerjileri vücudumuza hapsettiğini ve böylece birtakım hislerimizi nasıl tutsak duygular haline getirdiğini ortaya koyuyor.

Dr. Nelson, tutsak kalmış duyguların ağrılara, organların kusurlu çalışmasına ve en nihayetinde de hastalıklara nasıl sebep olduğunu kısa ve net bir şekilde açıklıyor. Tutsak duygular, *düşüncelerimiz, seçimlerimiz* ve *başarılarımız* üzerinde önemli etkiler oluşturabiliyor.

Belki de Dr. Nelson'ın yaptığı en önemli keşiflerden biri, tutsak duygu enerjilerinin genellikle kalbin etrafında toplandığını bulmasıdır. Tutsak duygular özgür bir biçimde sevmemizi ve kendimizi sevdirmemizi engelleyen bir "kalp duvarı" yaratır.

Duygu Şifresi, size tüm yaşamınızdaki görünmez yüklerden kurtulmak için izleyebileceğiniz basit ve güçlü bir yol tarif eder. Tutsak duyguları serbest bırakmak genellikle fiziksel sorunların ve engellerin aniden ortadan kalkması, kötü seyreden ilişkilerin hızla düzelmesi gibi sonuçlar doğurur.

Yazarın yıllar süren klinik çalışmaları sırasında kaydettiği gerçek olay örneklerine yer veren *Duygu Şifresi*, kendini iyileştirme konusunda bir klasik olmaya aday, yeni, farklı ve güvenilir bir çalışma.

İnternet satış:
Saykitap.com
20 TL
ISBN 978-605-02-0140-6
9 786050 201406
OMEGA

DR. BRADLEY NELSON

DUYGU ŞİFRESİ

DR. BRADLEY NELSON

DUYGU ŞİFRESİ



Başarıya Ulaşmak İçin
Duygularını Serbest Bırak

OMEGA