YORGUNLUĞU, STRESİ VE KORKUYU
CANLILIK, GÜÇ VE SEVGİYE DÖNÜŞTÜRMEK
İÇİN OLAĞANÜSTÜ 10 REÇETE

POZİTİF ENERJİ



DR. JUDITH ORLOFF

DHARMA

DHARMA®

Pozitif Enerji / D.R. Judith Orloff

1. Basım: Temmuz 2005, Dharma Yayınları

Yayıncı: Namık Kemal Atalay
Editör: Özlem İşbilir
Çeviri: Nur Nirven
Kapak tasarımı ve uygulama: Bekir Akgün
Sayfa düzeni: Çiğdem Dilbaz

Kitap Matbaası'nda basılmıştır.

Türkçe yayın hakları ONK Ajans aracılığıyla
Dharma Yayınları'na aittir.
Yayıncının yazılı izni olmaksızın çoğaltılamaz.
Kaynak gösterilmek koşuluyla alıntı yapılabilir.

Dharma Yayınları:
Molla Fenari Sokak, 17/2, Cağaloğlu 34410, İstanbul
Tel: (212) 512 81 21 • Faks: (212) 512 50 21
dharma@dharma.com.tr
www.dharma.com.tr
internet satış adresi: www.dharma.com.tr/dukkan

Kütüphane Bilgi Kartı (CIP):
Orloff, Juditt
Pozitif Enerji
1. Enerji 2. Gelişim
İstanbul, Dharma Yayınları, 2004, 384 sayfa
ISBN: 975-8729-83-7

Pozitif Enerji

Yorgunluğu, stresi ve korkuyu
canlılık, güç ve sevgiye
dönüştürmek için
olağanüstü 10 reçete

Tıp Doktoru
Judith Orloff

DHARMA®

POZİTİF ENERJİ

"Dr. Judith Orloff sağlık, bilgelik ve bolluk yaratmak için hayat enerjilerinin nasıl kucaklanacağı konulu çok parlak, merak uyandıran ve son derece pratik bir kitap yazmış. Judith, hepimizin sahip olmak istediğimiz tipte bir hekim. Sağlık konusundaki konvansiyonel düşünceyi kırmış. Onun gerçek bir vizyoner olduğunu düşünüyorum."

Felsefe Doktoru CAROLINE MYSS

Sacred Contracts (Kutsal Sözleşmeler) ve *Anatomy of the Spirit* (Ruhun Anatomisi) yazarı.

DR. JUİDTH ORLOFF'UN DİĞER KİTAPLARI

Dr. Judith Orloff's Guide to Intuitive Healing
(Dr. Judith Orlof'un Sezgisel Şifa Rehberi)
Second Sight (İkinci Gözlem)

En iyi arkadaşım
BERENICE GLASS'A

TEŞEKKÜRLER

Yazmamda destek olan birçok kişiye müteşekkirim: Çalışmama tüm yırtıcılığıyla inanan, sağlam müttefik, edebiyat temsilcisi Richard Pine. Gösterdiği özen, mizah gücü ve zekâsıyla her zaman esin veren sevgili editör Betsy Rapoport. Bu projeyi savunan, doğaüstü kadın, yayıncı Shaye Areheart. Bu kitabın yapılanmasında ve biçimlenmesinde bana yardım eden Thomas Farber ve Susan Golant. Gerçek, sezgi ve dil aşığı tatlı Coleman Barks. Bilincin yılmayan kâşif, dost ve rehber Stephan Schwartz. Tina Constable, Penny Simon ve Harmony Kitapları'ndan Katherine Beitman'e ve çalışmamı dünyaya yayan Heidi Krupp'a da müteşekkirim.

Bu kitap için söyleşi yapan eğlence dünyasından kişilere ve ünlü figürlere de özel teşekkürlerimi sunuyorum: Jamie Lee Curtis, John Densmore, Eve Ensler, Wavy Gravy, Amy Gross, Quincy Jones, Naomi Judd, Goldie Hawn, Larry King, Norman Lear, Kenny Loggins, Shirley MacLaine, Rosa Parks, Cheryl Tiegs ve Iyanla Vanzant.

Ayrıca benim iki (!) psikoterapistim Richard Metzner ve Regine Pally'yi, Hafsat Abiola, Lori Andiman, Barbara Baird, Michael Beckwith, Laurie Sue Brockway, Ann Buck, Janus Cercone, Paula Cizmar, Laura Crouse, Jennifer Cook, Molly Malone

Cook, Elizabeth Cox, Larry Dossey, Dan Duncan, Linda Garbett, Weili Gu, Catherine Ingram, Tom Justin, Jonathan Kirsch, Michael Manheim, Mary Morrisey, Caroline Myss, Mary Oliver, Dean Ornish, Dean Orloff, Phyllis Paul, Charlotte Reznick, Sharon Salzberg, Lisa Schneiderman, Madeline Schwab, Hayden Schwartz, Mark Seltzer, Danny Sheehan, Don Singer, Christina Snyder, Leong Tan, Susanne Taylor, Roy Tuckman, Cynthia Watson, Mary Williams, Beth Zacher, Zuleikha'yı da sağladıkları yaşam öyküleri, önerileri ve ruhsal destekleri için takdirle karşılıyorum. Son olarak da, giden ama asla unutulmayan, şimdi Öbür Taraftan bana hâlâ rehberlik eden annemle babam Maxine Ostrum-Orloff ile Theodore Orloff'u...

Son olarak da, çok şey öğrenmeye devam ettiğim hastalarıma ve atölye katılımcılarına minnettarım. Mahremiyetlerini korumak için onların adlarını ve belirgin özelliklerini değiştirdiğime lütfen dikkat edin.

İÇİNDEKİLER

Pozitif Enerji Programına ve Enerji Psikiyatrisine Giriş:
Enerjetik Güçünüze Sahip Çıkmak 15

BİRİNCİ BÖLÜM
Kendi Enerjinizi İnşa Etmek 33

1. Birinci Reçete: Sevgiyi Uyandırın ve Canlanın
Söyleşi: Quincy Jones ile Sezgi Üzerine 35
2. İkinci Reçete: Besleyici Bir Spiritüel Yol Bulun
Söyleşi: Amy Gross ile Meditasyon Üzerine 75
3. Üçüncü Reçete: Enerjinin Farkına Vararak Bir Beslenme, Egzersiz ve Sağlık Yaklaşımı Geliştirin
Söyleşi: Naomi Judd ile Enerji ve Sağlık üzerine 108
4. Dördüncü Reçete: Negatifliği Yok Etmek İçin Pozitif Duygusal Enerji Yayın
Söyleşi: Iyanla Vanzant ile Negatif Duygulara Şifa Vermek üzerine 155
5. Beşinci Reçete: Kalp Merkezli Bir Cinsellik Geliştirin
Söyleşi: Eve Ensler ile Cinsellik Hakkında 188
6. Altıncı Reçete: Kendinizi Esinin ve Yaratıcılığın Akışına Açın
Söyleşi: Shirley Maclaine ile Yaratma Enerjisi üzerine 223
7. Yedinci Reçete: Gülmenin, Şımarmanın ve İnzivanın yenileyiciliğinin Kutsallığını Kutlayın
Söyleşi: Wavy Gravy ile Gülme Üzerine 260

İKİNCİ BÖLÜM
Pozitif İlişkiler Yaratmak ve
Enerji Vampirleriyle Mücadele etmek 297

8. Sekizinci Reçete: Pozitif durumları ve İnsanları Çekmek
Söyleşi: Larry King ile Pozitif Enerji Yaymak Üzerine 299

9. Dokuzuncu Reçete: Kendinizi Enerji Vampirlerinden Koruyun
Söyleşi: Jamie Lee Curtis ile Enerjinizi Koruma Üzerine 331

10. Onuncu Reçete: Bolluk Bereket Yaratın
Söyleşi: Rosa Parks ile Sevginin Gücü Üzerine 366

Seçilmiş Okumalar 382

Bittiğinde şunu söylemek istiyorum: bütün hayatım boyunca
Şaşırmayla evli bir gelindim.
Dünyayı kollarıma alan damarım...

Bu dünyayı öyle basitçe ziyaret edip gitmek istemiyorum.

-MARY OLIVER



Pozitif Enerji Programına ve Enerji Psikiyatrisine Giriş: Enerjetik Gücünüze Sahip Çıkmak



Tükenmemek için her zaman çaba gösterip telaşla yaşayanlardan mısınız? "Hayır" demekten korktuğunuz için, umutsuzca, elinizden gelenden fazlasını mı yapmaya çalışıyorsunuz? Üzerinizde, enerji içen vampirlerinin, kanınızı kuruttuğunu gösteren diş izleri var mı? Peki, haberlerdeki şiddet saldırıları karşısında tükeniyor musunuz?

Gizli bir enerji krizi dünyamızı tehdit ediyor. Yüksek teknolojimiz, buharlaşabilen toplumumuz birçoğumuzu kronik fiziksel, duygusal ve spiritüel tükenmeye sürüklüyor. Aşırı bilgi yüküyle bombardıman edilerek, bip sesi çıkaran cihazlara, e – postaya, fakslara, telefonlara esir olup tükenerek, bir tekno-hüznüne batıyoruz. Bu arada jeopolitik realiteler bize eziyet ediyor. Küresel ölçekte düşman güçlerle karşı karşıya geliyoruz. Sürpriz değil: enerjimiz acı çekiyor. En çok dehşet veren de, yorgun-

luk ve neşesizlik durumlarını normal karşılayarak bu durumu hoş görmeyi öğrenmemiz. Uzakta hayal gibi beliren dış tehditler ne olursa olsun, toplum olarak göz yumduğumuz bu çılgınlık kalıbını değiştirmeliyiz. Burada amacım, enerjiyi özgürce salıvermek için olağandışı çözümlere başvurarak gerilimlerinizi nasıl azaltacağınızı ve sizi besleyip destekleyen bir yaşamı nasıl düzenleyeceğinizi göstermektir.

Bu kitapta, sağlığın ve davranışın altındaki sübtil enerji desteklerini düzeltmek amacıyla uyguladığım yeni bir psikoterapi türünü anlatmak için bulduğum bir terim olan Enerji Psikiyatrisi'ni size tanıtmak istiyorum. Bu, farklı yerel kültürlerin şifa geleneklerinde yaşam gücü olarak saygı duyulan, bedenlerimize ve ruhlarımıza sübtil enerjinin tezahürleri diye bakan Enerji Hekimliği'nin bir alt-özelliği (ana görüşü savunan tıpta eksik olan bir kavram). Bu, bir taşlama: bu olmadan kim olduğumuzu tümüyle kavramanın hiçbir yolu yok. Enerji Psikiyatrisi, günlük yaşamlarımızda yaşam gücümüzü nasıl en üst düzeye çıkarabileceğimizi açıklayarak, onu geleneksel hekimlikle harmanlıyor. Sübtil enerji konusunda çok geniş kapsamlı bir bilgiyi damıtıyor ve bunu, yeni icatlardan az yararlanabilen, giderek reçeteye daha çok bağımlı olan bir alanda, psikiyatride özel bir tarzda uyguluyor. Benim yaklaşımımdan bütün şifacılık sanatları da yararlanabiliyor.

Los Angeles Kaliforniya Üniversitesi'nde (UCLA) Klinik Doçent ve yirmi yıl uygulama yapan biri bir psikiyatr olarak, artık en derin dönüşümlerin sadece enerji düzeyinde meydana gelebildiğine inanıyorum. Tek başına mantıklı farkındalıkların, aranan mutluluğu verebileceğini umarak, entelektüelliğe yönelmiş terapilere çok zaman ve çok para harcayan bir sürü insanla karşılaştım. Bu, doğru (akıl, sizin yola koyulmanızı sağlar ve duygusal şifanın derinliği olgusal olabilir). Bununla beraber, cesaret gösterip hem geleneksel, hem de tamamlayıcı terapilerle çalıştığım kadar, yaklaşımım, sübtil enerjilerin bilinçli olarak yeniden inşa edilmesini bunlarla eşgüdümlü hale getirmek (kendi yaşam gücünüzün ham gücünü kullanmayı öğrenmek).

Psikiyatr olarak tarzım asla, bazı durumları yerine getirmek için oyunu güven içinde oynamak olmamıştır. Konvansiyonel eğitimimin yanı sıra sezgilerim de çok güçlüdür ve ayrıca sezgileri olan geniş bir soydan geliyorum (büyükannem, annem ve tarot bakmayı üstlenen Bertha teyzem dâhil olmak üzere tüm teyzelerim...) Enerji Psikiyatri'sinde, hastalarıma yardım etmek için, imgelerin ve bilgilerin doğrusal olmayan mesajlarını enerji alanlarının yorumlarıyla birleştiriyorum -hekimlik pratiğimi güçlendiren etkili bir simya. (Sezgiyle akademik bilim dünyasını- *Judith Orloff's Guide to Intuitive Healing* ve *Second Sight* kitaplarımda anlattım.) Yaptığım sadece bir iş değil. Bu benim yaşam tutkum. Hastalarla yaptığım seansların kutsal bir zaman olduğunu düşünüyorum. Her hasta seans boyunca benim dünyam oluyor; bütün dikkatimi onlara veriyorum. Ne söylediklerini ve ne söylemediklerini dinliyorum. Hastalarımın izini hem akılla, hem sezgiyle sürmek, ince ayarlı bir alet gibi, çoğunlukla çözülmez görünen şeylere sürpriz reçeteler yazan bir medyum görevini üstlenmek neşe veriyor bana.

Sorun, biz hekimlere tıp okulunda enerjinin bütün öyküsünün anlatılmaması. Her zaman asi bir gayretle, ıslah olmaz bir meraklı oldum ve tınısı doğru gelmeyen şeyleri reddederken hiç kuşku duymadım. (Ailemdeki benden yaşça büyük diğer kadınlar gibi ben de inatçı ve güçlü bir kökenden geliyorum.) Kuşkusuz, bir tıp öğrencisi olarak, konvansiyonel vurdumduymazlık, asla gerilemeyen enerjimi harekete geçirdi. Kendilerinden sıkılmış görünen profesörler enerjinin benzine benzediğini öğrettiler bize: yakıtımızı sağlıklı beslenme, uyku ve egzersizle alırız, sonra da dünyayla karşılaşmak için yola koyuluruz. (Bu temel öğretilerden bile "sert çekirdekli" bilimlerin gereksiz bir eki diye söz ediliyordu.) Enerji düzeyimiz ne kadar ikmal yaptığımızla ölçülür. Tanklarımızın seviyesi azalınca yeniden yakıt doldururuz. Tıp eğitimime derin minnet duyduğum kadar –onu 'Gizem okulu' eğitimi olarak düşünüyorum- enerjinin bu geleneksel modelinin Karanlık Çağlar'a saplanıp kaldığını da anlamaya

başladım. Bu, enerjiyi sadece en ham şekliyle ele alıyor. Daha geniş bir kaynağa ulaşmak için altta yatan daha sübtil enerjileri ve uykuda olan enerjileri de kullanmalıyız. Birçok kişide bunlar sadece potansiyel olarak var.

İnsanlara enerji depolarına nasıl ulaşacaklarını öğretmek için tıp okulunun ders programını yeniden düzenlememiz gerekiyor. İnsanlara nasıl sağlıklı besleneceklerini öğretmeniz yeterli değil, belirli enerji desteği veren yiyecekleri nasıl seçeceklerini de öğretmezseniz, Onlara nasıl gevşeyeceklerini göstermezseniz, daha çok uyumalarını söylemenin ne yararı var? Enerji konusundaki genel öğütlerin işe yaramamasının nedeni bu. Doktorun emirlerine uyduğun halde hâlâ kendinizi tükenmiş hissetmeniz sizin suçunuz değil. Sizin sadece dört başı mamur bir reçeteye ihtiyacınız var. Burada size bunu vereceğim.

Bu kitap, paylaştığım Enerji Psikiyatrisi'nin yöntemlerini kullanarak yaşama gücünüze sahip çıkmanız için, zorunlu olan eyleme geçme çağrısıdır. Enerjileri düşük olabilen ya da sadece verecek kadar çok enerjisi olan, stres altındaki insanlara adanmıştır. İşkolikseniz, her anınızı yiyip yutan bir işiniz varsa ya da ailenizi ve mesleğinizi dengeleyen bir anne babaysanız kitabı önemli bulacaksınız. Kronik yorgunluk, fibromiyalji,* depresyon ve anksiyete gibi "psikosomatik" semptomların aniden yanıtlarını bularak rahat bir nefes alacaksınız. Bu kitap, kendilerini bir arada tutmak için mücadele eden, zamanımızın karışıklığına gark olanlar içindir de. Enerjinizi tüketen insanlardan kendinizi korumanın yollarıyla toplumsal kargaşa karşısında duyduğunuz çaresizlik ve talihsizlik duygularına nasıl karşı koyacağınızı öğreneceksiniz. Ayrıca kendinizi iyi hissetmenize rağmen daha da iyi hissetmek istiyorsanız kitabın yararını göreceksiniz. Hepimiz yüksek enerjiyle süzülerek uçabiliriz.

Şiddet, bencillik, istikrarsız ekonomi ve korku veren hasta-

* Yaygın ağrıya yol açan, iltihaplı olmayan yumuşak doku romatizması. Çok sık görülen fibromiyalji, esas olarak kasları ve kasların kemiğe yapıştığı bölgeleri etkiler. (ç.n.)

lıklar dünyasında yaşıyoruz (sevgi, mucizeler ve şifa dünyası kadar). Biz kendi enerjimizle etrafımızdaki insanları etkilerken, dışardan gelen enerjiler de bizi etkiliyor. Biz, kişinin sağlığına ve gezegenin sağlığına biçim veren, görünmeyen ve girdap gibi dönen, pozitif ve negatif büyük enerji alanlarının parçasıyız. Size enerjiyi genişletmenin formülünü, pozitif enerjinin nasıl oluşturulacağını ve etraftaki negatifi pozitife dönüştürmeyi öğreteceğim –hayatta kalmak ve huzurlu bir zihin için bu bir zorunluluk. Helen Keller'in sözleriyle, "Yüzlerimizi değişikliğe dönmek ve kaderin var olduğu yerde özgür ruhlar gibi davranmak yenilmez bir güçtür." Bu kitap, bu görülmeyen âlemde sizin rehberiniz. Enerjinize yepyeni bir tarzda hâkim olmanızı, böylece enerjinizin nereye gittiğini ve onu nasıl elinizde tutacağınızı anlamanızı da sağlayacak.

Beslenmenin, uykunun ve egzersizin enerji verdiğini hepimiz biliyoruz. Ama beş duyumuzla keşfedilmeyen geniş bir enerji alanı ağı da bizi etkiliyor. Bizi yeryüzünde tutan yerçekimini, yeryüzünün merkezine doğru olan çekim gücünü düşünün. Ya da manyetik alanları: ilkokulda fen derslerinde gördüğümüz, demir tozlarının gizemli şekilde mıknatısa doğru çekildiğini hatırlayın. Her şeyden yayılan bir enerji alanı ya da "titreşim" olduğunu biliyoruz. Bu titreşimlere tepkimiz enerji alanımızda kendini gösteriyor. "Kalbim hızlı atıyor", "Korkuyorum" ya da "Tahrik oluyorum" gibi sözcükler kullanarak genellikle fiziksel, duygusal ya da cinsel terimlerle düşündüğümüz şey, sübtil enerjinin farklı ifadeleridir. Kendinizi sık sık tükenmiş, yorulmuş hisseden ve de özellikle duyarlı biriyseniz, bu bilgi, coşkulu bir yaşamla sürekli iyileştirmeye çalıştığınız yaşam arasında fark yaratabilir.

Bu kitap size, bu görülmeyen âleme girmeniz için Enerji Psikiyatrisi'nin araçlarını veriyor. Enerji, belirsiz bir olgu değil. Size, onu nasıl parçalara ayıracağınızı ve kendiniz için nasıl yararlı hale getireceğini göstereceğim. Başlangıç olarak, enerjinin iki nitelik –pozitif ve negatif- ilettiğini düşünün. Sağlığımızın ve ruh

durumunuzun sorumluluğunu üstlenmek için bunların her birini yakından tanımalısınız.

Pozitif enerjinin gücünü, işler duruma nasıl getireceğinizi öğreneceksiniz (şefkat, cesaret, bağışlayıcılık ve inanç gibi içten gelen, seven ve besleyen güçler). Ya da dışımızdan gelen: destek olan arkadaşlar, yaratıcı çalışma, kahkaha atabilme ya da ateşli bir cinsellik. Pozitif enerji, barışçıl bir uygarlık oluşturma tutkusu kadar, yeryüzüne ve bütün canlılara derin bir hoşgörüyle saygı duymaktan kaynaklanır. Bunlar, yaşamamız için yiyecek ya da oksijen kadar önemlidir.

Rahatsızlığa yol açarak bizi zayıf düşüren negatif enerjiyle savaşmak ve onu tersine hareket ettirmek için becerilerinizi bilmelisiniz. Negatif enerji güçsüz, sağlıksız bırakır; bizi yabancılaştırır. Onu korkularımızla, kendimizden nefret ederek, öfke ya da utanç duyarak yayabiliriz (sonucunu kavramadan kendimize yaptığımız duygusal terörizm). Bu negatif güçleri saptamaya ve onlara şifa vermeye girişmezsek, onlar bizi güçsüz düşürür. Daha kötüsü, yıkıma yol açarak sosyal ve siyasal alanlarımızda kaçınılmaz olarak olumsuz rol oynarlar. Tehlikeler giderek artar. Ulus olarak bizim negatif enerjilerle uğraşmaktan başka seçimimiz yok: uluslararası terörizm (Afganistan'da Özel Harekâtları yürüten, Deniz Kuvvetleri'nden bir arkadaş buna, "insan toplumunun virüsü" der), ırkçılık, küresel kirlilik ve kadınlara iftira atılması... Ya da günlük yaşamlarımızı düşünün. Toksik insanlar, trafik, iş yerinde cinsel taciz ve tekno-umutsuzluk pasif sigara içiciliği kadar sinsi.

Hepimiz büyük küçük elimizden gidiverenin yerini kesin olarak belirlemeliyiz; nedenler değişebilir. Örneğin; Oprah Winfrel, *O* Magazine'de "Televizyonun kendi enerji alanı var –enerji gönderiyor ama enerji de alıyor. Böyle okudum" diyor. Aynı şekilde, gücünüzü azaltan etkileri belirlemeli ve ortadan kaldırmalısınız. Ya da bunu önleyemiyorsanız, hem kendinizi nasıl koruyacağınızı hem de enerjileri nasıl dönüştüreceğinizi keşfedin. Çünkü her anda her zaman bizi güçsüz bırakmaya ha-

zır iç ya da dış güç vardır. Pozitifi bağrınıza bastığınızda ve negatife "hayır" dediğinizde seçim, yüksek enerji ve iyimserlik olur.

Bilinçli bir strateji olmadan enerjinize saygı duymanın nasıl zor olabildiğini anlıyorum. Yıllarca, yaptığım yoğun konuşma turları nedeniyle Manhattan'dan Montana'ya koşturup durdum. Eve yorgunluktan bitmiş olarak dönüyordum. Uzun bir günden sonra eve sürüklenmenin ve kurşun gibi yatağımın üzerine çökmenin ne demek olduğunu çok iyi bilirim. Bitkin düşüyordum, "karşı konulmaz" fırsatları reddedemiyordum, hepsini kabul ediyordum ve bedelini ödüyordum. Bununla beraber kendime geldiğim dakikada gidip yine koşuyordum (başka bir zorlayıcı enerji salınımı). Şuna şaşırıyordum: Sezgime güveniyor, kişisel ve profesyonel olarak sezgimle geçinmeye kalkışıyordum. Ama son yıllarda kör noktamı itiraf etmek zorunda kaldım. Başkalarının kendi sezgilerine güvenmelerine ve yüksek enerjisi olan bir hayat sürmelerine yardım ederken başarılı olsam da, kendi enerji krizlerimin korkunç uyarılarını inatla görmezden geliyordum. İyi bilmeme rağmen, bedenimin ritimlerine saygı duymak korkunç bir savaştı. Sonunda, o kadar çok yoruldum ki, değişmek zorunda kaldım. Bu kitabı yazma girişimim, tutku kapasitemi çiğnemeye artık istekli olmadığımın andıdır.

Her zaman yolum, öğrettiklerimi yaşamak oldu. Hayata yelken açan bir tip değilim. Zahmetle yürüyorum. Düşüyorum, kalkıyorum, yürümeye devam ediyorum. Her güçlükte daha akıllı, daha özgür oluyorum, bize verilen değerli günleri daha çok seviyorum. Belki siz de benim gibisiniz: Enerjim varken bu enerjinin her zaman olacağını sanıyorum. Ama dibe vurup ardından enerjimi yeniden kazandığımda, kendimi tümüyle yeniden doğmuş gibi hissediyorum. Esirgendiğim için bütünüyle minnettarım... Krizleriniz ister mini olsun, isterse benim gibi dizlerinizin üzerine çöktürsün bu program enerjiyi bir ayin olarak nasıl ele alacağınızı öğretecek. Onun, bütün gücüyle akmasının aklınızı nasıl başınızdan aldığını - buna, yapmak kadar olmanın da dâhil oldu-

ğunu- deneyimleyeceksiniz. Enerjiniz şimdiye kadar hayal ettiğinizden daha gizemli, daha seksidir ve daha çok vecde getirir.

Batılılar sübtil enerjinin ezoterik ya da Yeni Çağ olduğunu düşünürken o, binlerce yıldan beri çok sayıda şifa verme geleneğinin merkezinde olmuştur. Toplumumuzun tepkisini, oturma odasındaki ünlü file benzetiyorum; tam önümüzde duruyor ama göremiyoruz. Çin tıbbında sübtil enerjiye chi ya da ki denir. Hawaili kahunalar için mana, Ayurveda'da ve Hindistan'daki Yoga uygulayıcıları için prana, Amerika'daki yerliler için ni, Afrikalı şamanlar için num, Amerikalı bilim adamları için biyo-alanlar, sayıları giderek artan dinlerinden dönmüş uluslararası fizikçiler ve biyologlar soyu için de morfik alanlardır. Avustralyalı aborijinler sübtil enerjiye uyumlanan insanların şifa verebildiklerine ve telepatik olarak iletişim kurabildiklerine inanır. Birçok inanç sisteminde biz olduğumuza inanılan çok yüzlü enerji için, bir güç sözcüğünün kesinlikle olmadığı bir kültürde bence büyük bir yanlışlık vardır.

Batı bilimi gecikerek bunu yakalıyor. Hepimiz Einstein'ın ünlü e = mc_ formülünü gördük: enerji ve kütle birbirinin yerini tutabilir. Ancak bilim adamları artık, bu evrensel fizik kuralına dayanarak kişisel sağlığımıza anlam vermeye başlıyor. Enerji Psikiyatrisi, rahatsızlığı önlemek için bedenlerimizi (kütle) ve ruhumuzu dengelemenin önemini kabul eder. Süptil enerjinin yapısı henüz tamamıyla belirlenmemiş olsa da, enerji yayan uygulayıcıların etrafında giderek artan foton yayılımları ve elektro-manyetik okumalar kaydedilmektedir. Cambridge Üniversite'sinden fizikçi Stephan Hawking'in "beyin teorisi" daha da devrimcidir. Bu teoride, deneyimlediğimiz dünyanın, bizi diğer geniş enerji âlemlerinden ayıran ince bir zarın üzerine tünediği öne sürülmektedir. Bizim sınırlı algımızın, üç boyutlu burnumuzun tam önünde duran bu âlemleri görmemizi engellemesi bir ironidir!

Ulusal Sağlık Enstitüleri'nin enerji terapileri konulu araştırmalara çok miktarda fon sağlaması da beni sevindiriyor (yoganın uykusuzluğa nasıl yardımcı olabildiğinden kikongun kanser

tedavisini bütünleyen bir işlev olabilmesine kadar). Terapötik dokunuşun (elleri bedenin üzerinde tutarak şifa verme) yaranın iyileşmesini, bağışıklık tepkisi vermeyi ve ağrıyı dindirmeyi hızlandırdığı daha önce belirtilmiştir. New York'ta Columbia Presbiteryen Hastanesi'nde açık kalp ameliyatlarında enerji şifacılarından yararlanılmaktadır. Yine de, bu işin daha ilginç yanı uzaktan şifa göndermektir. Enzimleri, bitkileri ve insanları uzaktan sübtil enerji göndererek bilimsel olarak belgelenmiş olan pozitif yönde etkileyebilme becerisidir. Hem *Time* dergisi, hem de *Western Journal of Medicine*, enerjiyle şifa vermenin ilerlemiş AIDS hastalarında görülen, güçsüz düşüren semptomları azalttığını gösteren dönüm noktası niteliğinde bir araştırmanın haberini yaptığında, enerjiyle şifa vermek medyada manşetlere taşındı. Bütün bunlar, insanın enerji alanlarını keşfetmenin eşiğinde olduğumuzu gösteriyor. Hem şimdiye kadar bulunanlar, hem de çok yakın bir zamanda bulunacak gibi görünenler beni çok heyecanlandırıyor.

Benim Enerji Psikiyatrisi'ne yaklaşımım, enerjinizi ele almanıza ve ona hâkim olmanıza yardım edecek. (Enerji Psikiyatrisi, enerji psikolojisi alanından farklı, o da sübtil âleme saygı duyar ama kökenleri kiropraktiktir.* Aküpresür** tekniklerini ve adale testlerini vurgular.) Benim odağım, "kafamın içinde" değil, büyük ölçüde deneyseldir. Hastalarımdan (ya da sizden) sübtil enerjinin var olduğu konusunda bana körü körüne inanmanızı istemiyorum. Onu hissetmek zorunludur.

* Kiropraktik: Bedenin işlevlerini yeniden dengelemek üzere elle yapılan bir uygulamadır. Daha çok sırt ağrılarını, baş ve boyun ağrılarını, omuz ve kol ağrılarını, kas-iskelet ağrılarını, kayan diskleri tedavi etmek için kullanılır. Ancak sinir sistemi üzerindeki etkisi sayesinde bazı migren vakaları, baş ağrıları, astım, hazımsızlık, artrit ile bazı duygusal ve stres durumlarında da uygulanır. (ç.n.)

** Bedendeki enerji yollarının masajla açılması. Akupunkturdan farkı, bedendeki enerji akımını engelleyen problemi iğneyle değil, el masajıyla gidermektir. Böylece enerjinin çeşitli organlara akması ve organların iyileşmesi sağlanmaktadır. Aynı zamanda akupresür, sakinleşmeyi de sağlar. (ç.n)

Başlangıçta hastalarıma, bedenine nüfuz eden ve kapsüle benzeyen bir alanın içinde, kendisini çevreleyen enerjiyi hissetmeyi öğretiyorum. Onların, bedenlerinde uzunlamasına bir çizginin üzerindeki çakra adı verilen enerji merkezlerini deneyimlemelerine yardım ediyorum. Bu, sadece gizemcilerin diyarı değil; sıradan insanların da diyarı pekâlâ. Bu öğrenme sürecinde hastalarıma rehberlik ediyorum. "Yapamam" ya da "Hiçbir şey hissetmiyorum," dediklerinde onları orada bırakmıyorum. Örneğin; avucumu onların avuçlarına yakın tutuyorum ama dokunmuyorum. Sonra avuçlarının arasından geçen enerjinin neye benzediğini göstermek için yürüyorum. Böyle bir farkındalık yöntemini analiz edemeyeceğimizi açıklıyorum. Enerjinin artmasını ya da azalmasını sezmeleri için hastalarımı, sezgilerini bilemek üzere eğitiyorum. Mantıklı bir zihinle düşünülmeyen güçlü bir içsel bilgelik ve sezgi fizikselin ötesini duyumsamamızı sağlıyor. Sonuç, pratik. Örneğin; birinin titreşimlerinin iyi olduğunu ya da olmadığını bilmek akıllı seçimler yapmak için önemlidir.

Kültürümüzün akla tapması, sezgimizin körelmesine yol açmıştır. Sezgiyi Enerji Psikiyatrisi'nin her yönüne katarak eğilimi tersine çeviriyorum: Hastalarımı okuyorum ve nasıl uyum sağlayacakları konusunda da danışmanlık yapıyorum. Bir otorite kaidesinin üzerine oturup, insanlara kendi sezgilerini geliştirmeleri için rehberlik de yapmadan onları okumanın etik açıdan sorumsuzluk olduğu sonucuna uzun zaman önce vardım. Bunun, sadece yetenekli birkaç kişi için olduğu bir atmasyondur. Uygulamayla herkese bunu yapmak öğretilebilir. Hastalarım ilk kez sezgisel olarak enerjiyi duyumsadıklarında yüzlerindeki sevinci seyretmeyi seviyorum –ilk öpüş kadar anılmaya değer bir geçiş ayini. Elektriğin uyanışı! Bana ilk kez olduğunda, enerji, cennet gibi huşu vericiydi. Her zaman aramış olduğum şeyi bulduğumu hissettim. Hastalar bunun tadına bir kez vardıklarında, sübtil alanlarında kronik tükenişe yol açan travmaların ortaya dökülmesi dâhil, pozitifin ne olduğunun ve negatiflikle nasıl sa-

vaşıldığının resmini çizmelerine yardım ediyorum. Birçoğumuz böyle basit yaşama becerileri olmadan kayıptayız.

Hastalar sık sık sübtil enerji konusunda kuşkucu ya da kafaları karışmış durumda bana geliyor. Onları suçlayamam. Bu alanı anlamlandırmak güç. Edebiyatı gözden geçirirken dil beni yıldırıyordu. Ya Batı'nın bilimsel jargonu, psiko-anlaşılmazlıklarla doluydu ya da Çin tıbbındaki terimlerle çapraşık durumdaydı. Deneme yazarı John Ruskin'in, "Canın yaptığı en büyük şey... bir şeyi görmek ve ne gördüğünü basit biçimde anlatmaktır" sözlerinin önderliğinde işim, çevirmen olmak. Yeni ya da deneyimli bütün hastalara, enerjiyi insan düzeyinde bir çerçeveye oturtmanın basit yolunu gösteriyorum. Direnmeyi tetikleyen anlaşılmaz sözcükleri önlüyorum. Örneğin, "ki" ya da "aura" yerine "sübtil enerji" sözcüklerini kullanmayı tercih ediyorum. Bazılarının kulağına çakralar tekinsiz ve gizemli geliyor ama onları enerji merkezleri diye açıkladığımda insanlar bu fikri daha çok benimseyebiliyor.

Amacım, dönüşmüş bir şeyi beslemek değil. Bütün hastalarımın sübtil enerjiyle rahat olmasını istiyorum. Daha doğrusal zihinli olanlar bile onun tarihini ve bilimini duyduklarında değerlendirme yapabiliyorlar. Çakraları, aslında çok erken bir aşamada Batı'daki tıp araştırmalarına bağlıyorum: duyarlı insanların yüzyıllardan beri belirttikleri renklere denk düşen, ışık frekanslarının çakralardan nasıl ölçüldüğü; çakraların, sinirsel ve bağışıklık işlevlerinin temeli olarak nasıl kuramlaştırıldığı... Mısır, Yahudi, Çin, Yunan ve Amerika Yerlileri dâhil eski geleneklerin, yogadaki çakraların çeşiti olarak tanımlandığını da vurguluyorum. Uygarlıklar yıkılırken, yıkıcı ve tehlikeli olduğu düşünülen enerji konulu ezoterik bilgelikle dolu ciltler yok edilerek büyük kitaplıklar yakıldı. (Her tür baskı kanımı dondurur ama kitapların yakılması her zaman için korkunç gelmiştir bana.) Yine de, çok güçlü gerçekler asla ölmez. Enerji çalışmasını kullanılır duruma getirmenin güzelliği, kaybolan bilgeliği modern zamanlarda yeniden inşa etmemiz.

Diğer hastalar sübtil enerjiye zaten aşina olarak bana geliyor. Böyle bile olsa, psikoterapide ve kendini güçlendirmede elleri bedenin üzerinde tutarak yapılan uygulamalar nedeniyle, Enerji Psikiyatrisi'ni farklı, zorlayıcı buluyorlar. Yoga derslerinde, savaş sanatlarında ya da akupunkturda "ki"yi öğrenmiş bile olsalar ruhu, duyguları ve bedeni birleştiren bir enerji programını günlük olarak asla uygulamamışlar. Geleneksel terapinin dar psikolojik sınırları içinde her zaman kapalı alan fobisi hissetmişimdir. Enerji Psikiyatrisi seanslarında, önce sezgiyi ve enerji alanlarını duyumsamayı öğreterek bunu genişletiyorum. Sonra hastaların yaşamın her veçhesinde enerjiyle ilişkili kalıplarını–insanlara, şimşek çakan fırtınalara, yiyeceklere, gürültüye, filmlere, kokulara, ışığa tepkilerini -mikroskop altına almalarına yardım ediyorum Onlara çevreleriyle sürekli etkileşimlerinin, neyin huzur verdiğinin ya da neyin kargaşa yarattığının farkına varma eğitimi veriyorum. Sonra sağlıklı başa çıkma mekanizmalarını yaratmayı ve işlevi olmayanları değiştirmelerini öğretiyorum.

Bir Enerji Psikiyatrı olarak hastalarımın algılarını küçümsemiyorum. Enerjiye ne kadar mükemmelce –kimi zaman acı çekerek- duyarlı olabildiğimizin değerini kendi deneyimlerimle biliyorum. Son derece ünlü, utangaç bir sanatçı hastamın av köpeği gibi hassas bir burnu vardı; kötü kokular onu rahatsız ediyordu. Onlara karşı korunmak üzere etrafına duvar örmek için aşırı miktarda enerjiden yararlanıyordu. Daha da kötüsü, kendi duyarlılığından utanıyordu. Birlikte çalışırken, söylemek onu üzse de çevresindeki arkadaşlarından parfüm sürmemelerini talep etmesi ve erkek arkadaşından dişlerini düzenli olarak fırçalamasını istemesi gerektiğini öğrendi. Bu isteklere katılan diğerlerinin yaptıkları bu değişikliklerle kendini korumayı bıraktı; enerjisi arttı.

Bizim tıp sistemimiz sübtil enerjinin sağlığı etkilediğini kabul etmediğinden, birçok hastanın acı çektiğini gördüm. Yıllardan beri hastalar, hiçbir rahatlama olmadan bir doktordan diğe-

rine koşuyor. Enerji, mucize atılımlara götürebilen eksik parçayı sağlıyor. Kalabalık alışveriş merkezlerindeki enerji alanlarından bunalan agorafobiklerin (kalabalıkta paniğe kapılanlar) kalkan oluşturma tekniklerinden yararlanarak, kullandığı ilacı bırakmasına yardımcı oldum. Başkalarının enerjilerine karşı, kendilerine tampon oluşturmak için onlarca kilo alan, sünger olmaktan vazgeçmeleri için araçlar verildiğinde kilo kaybeden, aşırı yemek yiyen kompülsif* kişileri tedavi ettim. İşkence çeken "hipokondriyaklara"** başka kişilerin semptomlarını massetmeye son vermeleri için, merkezlenme egzersizleri verdim. Nasıl bir enerji tepkisi vereceğimizin adını koyamadığımızda -özellikle de alıcılığı oldukça yüksek kişileri yıkan, küresel zulümlere karşı- davranışımızın önemli bileşenleri göz ardı ediliyor ve tedavi edilmeden bırakılıyor.

Hepimizin kendine özgü bir enerji tarzı vardır. Bunlardan bazıları işimize yarar, bazıları yaramaz. Hastalarımın yaptığı gibi siz de, içgüdüsel olarak titreşimleri süreçten geçirmenin yollarının farkına varacaksınız. Örneğin; entelektüeller enerjiyi sınırlama eğilimindeler, oysa sezgisel empatlar çok daha uzağa gidiyorlar. Amacım, hastalarım ve sizin için, hayatta ilerlerken, incinebilirliği duygusal güvenceyle dengeleyen, rahatlatıcı bir yol bulmak.

Benim gibi siz de sezgisel bir empat olabilirsiniz: başkalarının enerjisini çoğunlukla bilmeden emecek ve tükenecek kadar duyarlı bir kişi. Başa çıkmak için aşırı yükten kurtulmak amacıyla yalnızlığa kaçarız. Enerji Psikiyatrisi'nde, sezgisel empatinin kronik yorgunluk sendromu, cinselliği askıya alma ve obe-

* İnsanın aklına istemeden, elinde olmadan rahatsız edici düşüncelerin gelmesi büyük bir sıkıntı oluşturur. Kişi bu sıkıntıları ortadan kaldırmak için bazı uygunsuz, kendini yapmaktan alıkoyamadığı ve saçma bulduğu yineleyici hareketler yapmaya başlar. Bu hareketlere kompülsiyon (zorlantı) adı verilir. Örneğin; kirlilik saplantıları olan kişilerin sık sık ellerini yıkaması kompülsiyona bir örnektir. (ç.n)

** Kişinin, ortada hiçbir neden yokken sağlığından, özellikle de zihninde canlandırdığı hastalıklara yakalandığını öne sürerek aşırı endişelenmesi. (ç.n.),

zite gibi bozuklukları şiddetlendirdiğinin hastalarım tarafından bilinmesini istiyorum ve bunun için onlara yardım ediyorum. Empatlar başka insanların kendi içinde yaşadığı duygusal ve fiziksel olaylara esrarengiz tarzda uyum sağlar. Böylece duygusal ve fiziksel olayların kimin tarafından yaşandığı (bizim yaşadığımız mı yoksa karşımızdakinin yaşadığı mı) ayrımına varmak güçleşiyor. Saplanıp kalıyoruz ve bizi neyin etkilediğini bilmiyoruz. Çocukluğumda bol ışıklı alışveriş merkezlerine kendimi iyi hissederek gider ve yorgun, depresyona girmiş veya yeni bir ağrı veya da acıyla geri dönerdim. Bir hekim olan ve alışveriş etmeyi seven anneme yılgınlık içinde anlatırdım durumu. "Sevgilim, sadece aşırı duyarlısın" yanıtını verirdi. Sert olmaya çalışmadan beni etkilerdi. Annem (ve yine bir hekim olan babam) kalabalık yerlerin empatın enerji deneyimini artırdığını ve böyle yerlerin boğucu olabileceğini anlamazlardı.

Benim şifa verme tarzım, empati gibi sezgilerle tıp bilimini uzlaştırmayı gerektiriyor. Bilgi güçtür. "Aşırı duyarlı" olmakla suçlandıysanız, enerji mekanizmalarının farkına varmak yükü değere dönüştürerek sizi aydınlatacaktır. Siz, empatiyle birlikte çalışmayı öğreninceye kadar o sizi yiyip bitirecektir. Kendimi merkezlendirmek ve dünyanın üzüntülerini yüklenmemek için aletler edindiğimden bu yana empati bir armağan oldu. Hem topraklandığımda, hem de tepki verdiğimde canlılık duyum, başkalarına tutkum ve temkinli zamanlarımıza dayanmak için dengem artıyor. Bu belirli, gündelik kullanılan araçları sizinle paylaşmak istiyorum.

Pozitif Enerji Programı'nı, Enerji Psikiyatrisi'nde yaptığım uygulamalara dayanarak icat ettim; çünkü enerji gücümüzü en üst seviyeye çıkarmanın benim ve hastalarım için hayat kurtarıcı olduğunu biliyorum. Hareketi ve tekniği vurguluyorum ve bu, tutkuyla pratik şekle getirildi: hayatınızı, sağlığınızı ve ilişkilerinizi geliştirmek. Daha önceki sağlık planlarınız özen göstermenize ve iyi niyetlerinize rağmen başarısız olduysa bedeninizin ihtiyaçlarına karşı sezgisel olanları seçmiş olabilirsiniz. Hastalarımdan bazılarının kilo verebilmek için yüksek protein reji-

mine girdiğini ve bu rejimden kaynaklanan kabızlıkla savaşmasını izledim. Bedenleri, dengeli bir diyet diye bağırıyordu, buna rağmen vücutları isyan edene kadar devam ettiler diyetlerine. Bazı hastalar ise bedenlerini ciddi zararlar verecek kadar zorlayan eğitimcilere para veriyor. Rolleri için zayıf olma takıntısı çeken bir kadın oyuncu, diz bağı yırtılıp aylarca iş yapamayıncaya kadar bedeninin verdiği sinyalleri görmezden geldi. Kilo vermek ve zinde olmak isteğini anlıyorum; ama bunun için bedenlerimize işkence etmemiz gerekmiyor.

Bu program, uyum içinde olacağınız, şefkate dayalı bir yöntem bulmanıza yardım eder.

Pozitif Enerji Programı, bölüm başına bir tane olmak üzere on reçeteye dayanıyor. Bunlar:

Birinci Reçete: Sezgiyi Uyandırın ve Canlanın.
İkinci Reçete: Besleyici Bir Spiritüel Yol Bulun.
Üçüncü Reçete: Enerjinin Farkına Vararak Bir Beslenme, Egzersiz ve Sağlık Yaklaşımı Geliştirin.
Dördüncü Reçete: Negatifliğe Karşı Koymak İçin Pozitif Duygusal Enerji Yayın.
Beşinci Reçete: Kalp Merkezli bir Cinsellik Geliştirin
Altıncı Reçete: Kendinizi Yaratıcılığın ve Esinlenmenin Akışına Açın.
Yedinci Reçete: Kahkahanın, Refah ve Bolluğun Kutsallığını, İnzivaya Çekilmenin Tazeleyiciliğini Kutlayın.
Sekizinci Reçete: Pozitif İnsanları ve Durumları Çekin.
Dokuzuncu Reçete: Enerji Vampirlerinden Kendinizi Koruyun.
Onuncu Reçete: Bolluk Yaratın.

Her bölümün arkasına, Quincy Jones'dan Rosa Park'a kadar hayatlarındaki enerjiyi artırmak için özel bir reçeteden nasıl yararlandıklarını anlatan kendi kahramanlarım ve halka mal olmuş figürlerle yaptığım söyleşileri dâhil ettim. Bu söyleşilerin benim kadar size de büyük esin vereceğini umuyorum.

Bu programın iki bölümü var. Birinci Bölüm'de, "Kendi Enerjinizi İnşa Etmek"de birden yediye kadar olan reçeteler veriliyor. Kilo almanın nasıl üstesinden gelineceğinden başlayarak, enerji açısından, sezginizle ve aldığınız esinle nasıl bağlantı kuracağınıza dayanan, canlılığınızı artırmak için izlenecek basit stratejiler sunuluyor. Enerjiyi uyandırmanın sırrı, beynin ötesine geçmektir. Siz bunu, hastalara verdiğim egzersizleri uygulayarak yapacaksınız. Örneğin; bir federal yargıç uzun bir günden sonra duyarlılığını yeniden canlandırmak için güllerin taç yapraklarıyla dolu, yasemin kokulu bir banyoya kendini atıyor (Su, arındırır). Ya da bir film yönetmeni ofisinde yapılan sırt sırta satış taktiği toplantılarından aldığı negatif titreşimleri silkip atmak için adaçayı yakıyor. Zevk veren düşüncelerin rahatlık sağladığını da öğreneceksiniz. Birçoğumuz zevk yoksunuyuz. Sübtil enerjinin hemen yaptığı onarımlar birer çaredir. Daha çok çaba isteyen becerileri sunarken her çalışmayı başarılabilir hale getirerek, yavaş yavaş başlayacağım.

İkinci Bölüm'de, "Yaratıcı Pozitif İlişkiler ve Enerji Vampirleriyle Mücadele Etmek"de sekizden ona kadar olan reçeteler veriliyor. Bu bütün dikkati, insan ilişkilerindeki bilmecenin kayıp parçası olan enerjinin üzerinde topluyor. Burada, kendinizle başkaları arasındaki enerji akışını belirlemenize yardım etmek için stratejiler vereceğim. Size kimin enerji verdiğinin, kimin enerjinizi tükettiğinin değerlendirmesini yapmayı, besleyen insanları ve durumları çeken pozitif enerjiyi yaymayı öğreneceksiniz. Kanınızı kurutan enerji vampirlerini nasıl tanıyacağınızı ve kendinizi nasıl koruyacağınızı öğreteceğim. Bu bilgiyi dünyada yeni açıklıklar kazanmak ve daha sevgi dolu bağlantılar yaratmak için kullanabilirsiniz. Son olarak da, bu bölüm bolluğu ve cömertliği enerji perspektifinden keşfediyor.

Bu programın amacı, size yardım etmek –hayatınızı kolaylaştırmak. Her hafta bir reçeteye odaklanıp programı on haftada bitirmenizi öneririm. (Bununla beraber, belli bir enerji konusu sizi çağırırsa-oradan başlayın. Sonra konuları derinleştirmeye

devam edin. Bunun, güç bir iş ya da "yapılacak başka bir iş" olmadığı konusunda size güvence veriyorum. Sübtil enerjilerle bağlantı kurmak tanrısallık gibi gelir. Her reçetenin sonundaki "Kendinizi Tedavi Edin" bölümü dâhil, egzersizler sizin programınıza ve hayat tarzınıza uygun olacaktır.

Enerji Psikiyatrisi ve Pozitif Enerji Programı bireyle başlar ama hedefler sadece kişisel değildir. Kendinizi canlandırmanın ötesinde derin bir kolektif topluluk duygusu da kazanacaksınız.

Tutkulu, kendinize özgü bir hayat tarzı ve dünya görüşü oluşturmak için bu programdan yararlanmanıza sevinirim. Önerdiğim değişiklikler eski hayatınızı yenilemeniz için sizi zorlamayacak, siz sadece odağınızı değiştirin. Stresli annelerden tutun da ağır sorumluluğu olan yöneticilere kadar herkesin bu programdan yararlandığını gördüm. Bırakın, reçetelerim esinin savunucuları, konformizmin ve kendini beğenmişliğin panzehiri olsun. Daha çok enerji kazanmak sadece işte olağanüstü üretken ve zaman yönetiminde üstün olmanızı ya da rekor zamanda maraton koşmanızı sağlamayacak. Bu, geceleri açan yaseminin tatlılığını solumak, gökyüzünün alacakaranlığında birbirine yaklaşan fırtınaların görüntüsüne hayran kalmak ya da en aptalca şeylere tahmin edilemez şekilde kıkır kıkır gülmek anlamına gelebilir. Kişisel ve politik olarak –davranışlarınıza kalbinizle ve sezginizle rehberlik etmekten çok- korkunun hayatınızda tiranlık kurmasını önlemek için gayrete geçmenizi sağlar.

Pozitif Enerji, hayatınızda tam olarak yer almanız amacıyla doğal ritimlerinize uymanız için zamanı yavaşlatmaktır. Bu, bana ne sağladı? Renkler daha parlak, denizin kokusu daha keskin, sevgilim daha çok benim. Ve ben, daha çok onunum. Yeryüzünde kalışımız çok kısa. Siz de benim gibiyseniz, tek bir anın bile eksilmesine dayanamazsınız. Enerjinizi yeniden kazanmak demek, en heyecanlı benliğinizi yeniden kazanmak demek –size önem vermemeyi sürdürmenin yollarını arayan bütün insanları ve bütün durumları altüst eden devrim niteliğinde bir süreç. En büyük arzum bu uygulamada ve macerada bana katılmanız.





BİRİNCİ BÖLÜM

KENDİ ENERJİNİZİ İNŞA ETMEK

1
Birinci Reçete: Sezgiyi Uyandırın ve Canlanın



Size hayatınızı değiştirecek bir sır vereyim. Enerji, yaratıcılık ve var olmanın ritimleriyle (bunların arasındaki zorlayıcı bağlantının, pozitifi işler duruma getirmenizi ve negatifliği gidermenizi öğretecek kadar çok karmaşık olan iç sesi nasıl doğurduğuyla) ilişkilidir. Sezgi geleneksel sağlık yaklaşımlarına sihir katar ama size, enerji alanlarının merak uyandıran âlemini de açar –insanlardan, mekânlardan, bitkilerden ve geceleri gökyüzünden yayılan titreşimler. Tokyo'nun ya da Roma'nın bulaşıcı elektrik vızıltısını; Coltrane'ın saksafonunun tatlı, sakin değişmezliğini ya da Yankee Stadı'nda ev sahibi takım kazandığında orgazma benzeyen alkış tufanını düşünün. Her gün çeşitli; ama çoğunlukla kabul edilmemiş olan enerji yelpazeleriyle karşılaşıyorsunuz. Bu reçetede sezginin onları nasıl kaydettiğini ve yaşama gücü ateşinizde duyarlılığınızı nasıl bilediğini görecek, onu özümsemenin ve korumanın yollarını öğreneceksiniz. Sezginizi uyandırarak tüm enerjinize ulaşabilirsiniz. Bu, sırların

gerçek sırrıdır: Daha azıyla yetinmeyeceğim, sizin de yetinmeyeceğinizi umarım.

Enerji Psikiyatrisi uzmanı ve kişisel olarak, yüksek olan sezgilerime taparım. Hekim olmanın nimetini onlardan birine borçluyum. Bununla beraber, yirmi yaşındayken, iç sesim duraksamadan bana tıp okuluna gideceğimi söylediğinde bu, istediğimi düşündüğüm en son şeydi. Evet, kanser araştırmacılarından kadın hastalıkları ve doğum uzmanlarına kadar yirmi beş hekimin bulunduğu ailemde, hekim bir anneyle hekim bir babanın tek çocuğuydum, gelmemin bana kader gibi göründüğü bir soy. Ama bilimi asla sevmiyordum, annemle babamın doktor arkadaşlarının yanında sıkılıyordum. Bir zamanlar, duvar ressamı erkek arkadaşımla beraber Venedik sahilinde eski tuğla bir çamaşırhaneden dönüştürülmüş bir yerde yaşayan bir hippiydim. May Şirketi'nin havlu bölümünde çalışıyordum. Yine de, sezgim yavaş yavaş azalırken bu bana büyük enerji veriyordu. Bu nedenle, 'öylesine' bir ön lisans okulunun bir dersine kararsızca yazıldım. Bir ders iki ders oldu... on dört yıllık tıp eğitimi oldu –Indiana Jones'u ta ucuna kadar gitmeye zorlayan bir yol. Ama sezgimin kalıcı bir gücü vardı, beni isteğime yönlendirmek için gereken bütün gayreti veriyordu.

Benzer bir nimet elde eden hastam Laura da, hayatını tam anlamıyla enerjiyi sezmesine borçlu. Cesur bir matematik öğretmeni olan Laura kırk beş yaşındayken kulağında korkunç bir ses deneyimlemeye başladı ve bu duruma, sinir hastalıkları uzmanı tarafından, tekrarlayan, rutin migren tanısı kondu. Uzmanın verdiği güvenceye rağmen Laura, "bir şeyin yanlış olduğunu bağırarak, bütün bedenimde gürültü çıkaran heybetli bir tren gibi bir enerji" dediği şeyi hissetmeye devam etti. Laura için çok endişelendim; harekete geçmeliydi. Başka bir doktor ile daha görüşmesi gerektiğini söylediğimde bana karşı çıkmadan kabul etti.

Bir şey bana (düşünceme) ters geldiğinde o işe çok karşı çıkarım. Böylesine büyük enerji sinyallerini görmezden gelmek delilikti, hatta pervasızlıktı. Laura'dan Anjiyogram* istendi; beyin

atardamarlarında tehlikeli tıkanmalar bulundu. Bu yeni doktor ona, "Felç geçirmemeniz ya da ölmemeniz İyi haber. Kötü haber kas liflerinizin aşırı büyümüş olması. Toplardamarlarınızın daralmaması için ameliyat olmanız gerekiyor,"dedi. Toplardamarların daralması? Kuşkusuz Laura dehşete kapıldı ama çözüm olasılığı olması onu rahatlattı. Sonra tıbbi mekanizma yüksek vitese geçirildi. Laura'nın acil beyin ameliyatı hem onun semptomlarını iyileştirdi, hem de hayatını kurtardı. Bir yıldan beri anjiyogramları iyi. Artık Laura, sezgisini tiryaki gibi dinliyor. Laura ve doktoru aynı görüşteler: bundan kuşkulanmak öldürücü olabilirdi.

Enerji Psikiyatrisi uygulamamda, sezgi tarzını "tutuklamamayı" savunuyorum. İçinizde merkezlenen bu ses mutluluğunuzu, sağlığınızı ve hayatta kalmanızı koruyor. Uygulama yaparak onunla uyum sağlamayı öğrenebilirsiniz. Dinlemeye başlamanızı istiyorum. Gerçekten dinlemenizi. Garanti ediyorum: pozitif enerjiniz artacak. Neden? İçinizdeki özlü, çekirdeği hissedilen, güvenilir bir noktadan işe koyulacaksınız –gücünüze uyum sağlamak ya da gücünüzden vazgeçmek için bir itici güçten değil. İyi görünen ama size ihanet eden şey sizi baştan çıkaramayacak. Sezgi gerçek bir detektördür. Bu gerçeğe ne kadar çok inanırsanız o kadar enerjik olursunuz.

Sezgi, yaşam gücünüzle ve benim deneyimlediğim gibi, tanrısal bilgiyle doğrudan bir hat sağlar. Bu, enerjinin dilidir. Bizim teknoloji delisi toplumumuz bunu esaslı bir gerçek olarak kabul etmese de, başarılı olmak için konuşmanız gerekir. En iyisinden sezgi, kadının özelliğiyle eş tutulur (bunu Amerika'nın yerli erkek Şamanlarına anlatmaya çalışın!).

En kötüsünden bir sihir hilesi ya da önemsiz bir şey, diye düşünülür. Şaşkın, tükenmiş insanlar salgınının olması sürpriz değildir.

* Anjiyogram: Röntgen ışınlarını ya da diğer formlarını geçirmeyen bir maddenin iğneyle bedene verilmesinden sonra kan damarlarının görüntülenmesi. (ç.n.)

Enerji sorunlarımız çözülür ama sezginin mesajlarına kulak asmamaya gücümüz yetmez. Onun bilirkişisi enerjidir; onun işi, sizin için çetele tutanın ne olduğunu en ince ayrıntısını bilmektir. Titreşimleri okuyan bir üstat olarak sezgi, sürekli çetele tutar: size ne pozitif enerji verir? onu israf eden nedir?... Sezginiz kiminle karşılaştığınızı, nereye gittiğinizi, işinizi, ailenizi, günlük olayları değerlendirir –hepsi, bu programda nasıl yorumlayacağınızın ve uygulayacağınızın gösterileceği önemli verilerdir.

Enerji Psikiyatrı olarak, hastaları ve atölye çalışmalarına katılanları titreşimlere uyum sağlamaları için eğitiyorum, bu, sizin de öğreneceğiniz bir beceri. Binlerce insanı bunu yaparken izliyorum. Otuz yıldan beri on altı tekerlekli ağır vasıta kullanan Gloria'ya: "Birinin yoldaki öfkesinin ve saldırganlıkla yaptığı manevraların kötü titreşimlerini alabiliyorum." Ya da cinayetleri araştıran detektif Janet: "Enerjime kalkan yaptığımda korkunç cinayetler duygusal olarak beni yıkmıyor." Afganistan'da deniz kuvvetleri ekibinde hizmet veren bir arkadaşım bana şunları söyledi: "Düşman hatlarının gerisinde kedi gibi giden etkili bir asker, Örümcek Adam gibi 'Örümcek Duyusunu' kullanmalıdır. Bu, enerjiyi okumak, beş duyunun ötesinde içteki alarmlara kulak vermek demektir." Alanınız ne olursa olsun, sezgisel enerjiden de yararlanırsınız. Pozitif Enerji Programı'nın Birinci Reçetesi'ni eyleme geçirmeye hazır olun.

HAYATINIZLA EŞZAMANLI OLUN

Kendinizi, hayatınızla gerçekten ne kadar uyum içinde olduğunuzu –büyük resmi ve ayrıntılarını- bulup ortaya çıkarma görevini üstlenen bir casus olarak düşünün. Birçok beyin yönteminin tersine sezgi size, enerjiyle ilgili bütün konulara, bir röntgen keskinliğiyle bakmanızı sağlar. İster zehirli ilişkiler konusunda güç gerçeği, tükenme düzeyinizi ortaya koymak olsun, ister nankör bir iş olsun sezgi siz duymasanız bile her zaman iletişim

kurmaya çalışır. O, günlük düşüncelerin gevezeliğiyle belirsizleşen sakin bir yerde yaşar. Sizi, oraya götüreceğim.

Hazırlanın. Enerjiyle ilişkili sezgileriniz sürekli var ama siz bunu anlamayabilirsiniz. Aniden pat! Ortaya çıkan bir duygu, aptalca darbeler ya da bir kıvılcım, sizi neyin harekete geçirdiğini ya da tükettiğini söyler. Sezgiler pozitif olabilir. Örneğin; bir canlılık, netlik patlaması ya da yeni bir projeye can verecek bir gerginlik hissedersiniz. Ya da negatif olabilir –bedeniniz sürünür ya da sıradan bir iş anlaşması beklentiniz cesaretinizi kırar. Pozitif Enerji Programı'nda enerji tepkilerinizin izini sezgisel olarak sürme alışkanlığı edinirsiniz. (Dolunaylar, köpek yavruları ve durup dinlenmeden tek başıma yazı yazdığım günler benim enerji tepkilerimi artırır, resmi olaylar, yağlı yiyecekler ve hızlı konuşanlar azaltır.) Kendi yaptığım ve hastalarıma öğrettiğim üzere, canlandıran ve doğru gelen bilgiyi saptarsınız. Enerjinizin iniş çıkışlarının farkına vararak, merkezinizin dışına sıçrarsınız –ilişkilerde, sağlıkta ve meslekte- böylece değişebilirsiniz.

Sezgiye titreşimleri almak da dâhildir. İnsanlar ve durumlar zindelik veren, hoşa giden pozitif enerji ya da hoş karşılanmayan bunaltıcı negatif enerji taşıyabilirler. Günlük konuşma dilimiz bu sezgileri yansıtır. Bir hastam iki metre boyundaki aşırı gelişmiş erkek kardeşinden sevgiyle "uzun boylu bir içme suyu" diye söz ediyordu; başka biri "Patronum gözleriyle hançer saplıyor," diyordu. Titreşimleri hissetmek rahatlık düzeyinizi sezgisel olarak tahmin etmenizi sağlar.

Pozitif ve Negatif Enerjiyi Hissetme Teknikleri

1980'lerin ortasında, geleneksel psikiyatri çalışmalarımı sezgi ve enerjiyi de içine alacak şekilde genişletmeye henüz başladığımda birçok deney yaptım. Bu keşfin ilk birkaç yılında film yapımcısı, yazar ve Harvard mezunu Tıp Doktoru Michael Crichton ile çok iyi dost olduk. İki metreyi aşan boyuyla bir kuleye benzeyen Michael'da zekânın ve mizahın alaycı bir keskinlikte şeytansı bir karışımı vardı. Benim için Michael, tıp okulun-

da sağlığın hiç duymadığım bir boyutunu, bedenimizin sübtil enerji sistemini araştırmak için mükemmel bir arkadaştı.

Dünyam artık asla aynı değildi; bu benim Enerji Psikiyatrisi'ndeki sezgimdi. Keşiflerimizi ve o zamandan beri neler öğrendiğimi sizinle paylaşmak istiyorum. Yaşam gücümüzü hissedip yönetebilmek pozitif enerjinin sürüp gitmesini sağlıyor: onu sızdırıyoruz, cezbediyoruz ve başkalarının yaşam gücünü okuyabiliyoruz. Sübtil sistemimiz sağlığı harekete geçiren bir motor. Akupunktur, bedendeki meridyen noktalarına minik iğnelerin yerleştirilmesiyle enerjiyi harekete geçiriyor. İnsanlarla iyi titreşim alışverişinde bulunmak da öyle... Önce size enerjinin ne olduğunu öğreteceğim, sezginin ilettiği yüce bir deneyim... Onu renkler, ışık ya da pozitif ve negatif enerji olarak algılayabilirsiniz. Bu program Enerji Psikiyatrisi'nin dayandığı gerçeği size gösterecek: bedenlerimiz ve ruhlarımız enerji mikro sistemleridir ve sağlık dengeyle ilişkilidir, bunu başarmamıza da sezgi yardım eder.

Bilinmeyenin haritasını çıkarırken arkadaşlar en iyi işbirlikçilerimiz olabilir. Michael ve ben enerjiden, "mantıklı" tıp geçmişimize bel verdiren gerçek bir maceradan yola çıktık. Biz, köre rehberlik eden körlerdik ama her şeyi öğrenmek istiyorduk. İşte yaptığımız. Bu egzersizi daha sonra deneyeceksiniz:

Yere sırt üstü yattım, Michael avucunu başımın beş santim üzerine koydu. Üzerimde, "belirgin bir sıcaklık sınırı" –kutsal sanatta betimlenen hale- hissini saptayıncaya kadar daha yakına geldi. Sadece meleklerin değil, hepimizin haleleri vardır. Michael, başımdan ayağımın ucuna kadar enerji alanımın haritasını çıkarmak için aynı hissetme tekniğini kullandı. Birkaç ayak uzaktan başlayarak, bedenimin bir ayak uzağında enerjinin görünmeyen sınırını belirten sıcaklık, karıncalanma, titreme ya da baskı hissedinceye kadar avucunu yaklaştırdı. Sonra yer değiştirdik, ben onun üzerinde çalıştım. Michael, bu süreci özyaşam öyküsü *Travels*'da (Yolculuklar)anlatır: "Yeni bir oyuncağı olan bir çocuk gi-

bi dehşetli heyecanlıydım, hiç düşünmediğim yeni bir keşifti, sadece yapmaya devam ettim. Elinizi sıcak banyo suyuna sokunca hissettiğinizdeki kadar belirgin ılık bir sınır hissedebildim."

Birinci Reçete'nin bir bölümü olarak, sizin de enerjiyi hissetmeye çalışmanızı isterim. Bu önemli, çünkü insanlardan sızan enerji sağlığınızı ve ruh durumunuzu derinden etkiliyor. Onu okumayı bir kez öğrendiğinizde, sizi kimin beslediğini ya da tükettiğini daha iyi saptıyorsunuz. Bir arkadaşınızla uygulama yapın: oyun oynar gibi. Onun enerjisinin ne izlenim uyandırdığına bakın.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN EVDE BEDENİNİZİ TARAYARAK ENERJİYİ DENEYİMLEYİN

Arkadaşınız yerde ya da yatakta sırt üstü yatarken yanına oturun. Beraberce derin, birkaç sakinleştirici nefes alın. Gevşediğinizde arkadaşınızın gözlerini, saçını, giysilerini gözlemleyin, sonra uzağa bakın. Arkadaşınızın bedeninin çevresini, Carlos Castanada'nın "ışıklı yumurta" dediği bir ışık kapsülünün sardığını gözünüzde canlandırın. Bu, sizin sezgisel olarak hissedeceğiniz enerjidir.

Arkadaşınızın başının birkaç karış üzerinden avuçlarınızı bitiştirip açarak tutun. Sonra yavaş yavaş yaklaşın. Hissetme cihazınız olan avuçlarınızla sıcaklık, serinlik, baskı, mırıltı ya da titreşimin sübtil sınırına --arkadaşınızın enerji alanının dış kenarına- geldiğiniz noktayı fark edin. Emin oluncaya kadar bu kenarda elinizi indirip kaldırın. Bu, bir hissetme işidir. Renkler de görebilirsiniz. Aynı şekilde, arkadaşınızın cildine dokunmadan bütün bedeninin çevresindeki sübtil enerjinin haritasını çıkarmaya devam edin.

Bitirdiğinizde sıra arkadaşınızındır. Sonra fark ettiklerinizi karşılaştırın.

Bizim fiziksel benliklerimizin daha fazlası olduğumuzu anlamamız ne kadar gülünçtür! Her birimiz hissedilebilir bir enerji yayarız. Öğle yemeğinde birinin yanına oturup hemen ona doğru çekildiğinizi hiç hissettiniz mi? Onun ne yaptığı ya da ne söylediği önemli değildi ama onun orada olması ne kadar canlandırıcıydı. Ya da cana yakın görünen ama konuşmanın yavaş yavaş bittiğini hissederek sohbet etmeyi her zaman kestiğiniz iş arkadaşınız? Hepimiz birbirimizin kimi kez iyi, kimi kez kötü ilacıyız. Biriyle etkileşime girdiğinizde bir alışveriş meydana gelir. Bazı insanlar pozitif enerji, diğerleri de negatif enerji verir. Bu, kişilerin varlıklarının niteliği, hayatlarına rehberlik eden sevginin ölçüsüdür. Bu, yaptıkları içsel çalışmayı ve zehirli gazlar gibi bizi zehirleyen öfkeyi, nefreti ve kendimize duyduğumuz nefreti iyileştirme çabalarımızı da yansıtır. Enerji açısından bunlar. kolay kolay geçmez, neşenin parıldamasını engeller. Bununla beraber, iyileşme sürecini üstlenmenizin, sürüp giden negatifliğin bile niteliğini değiştirdiğini anlamak önemlidir. Kendinize sert davranmayın –hepimiz ilerlemeye çalışıyoruz.

İNSANLARDAKİ POZİTİF ENERJİNİN İŞARETLERİ

- Yürekten, sevecen ve destekleyici, davet eden bir duygu yayarlar.
- Sezgisel olarak daha çok yakınlaşmak isteyerek kendinizi o kişinin yanında güvende ve rahat hissedersiniz.
- Huzur veren bir parıltı yayarlar.
- Onlarla beraberken kendinizi daha iyi hissedersiniz. Enerjiniz ve iyimserliğiniz artar.

İNSANLARDAKİ NEGATİF ENERJİNİN İŞARETLERİ

- Küçümsendiğiniz, kısıtlandığınız ya da size saldırıldığı duygusunu yaşarsınız.
- Sezgisel olarak kendinizi güvensiz, gergin ya da savunmada hissedersiniz.
- Karıncalanma duygusu veren, zorlanan titreşimler hissedersiniz. Onlardan kurtulmayı bekleyemezsiniz.

• Enerjiniz bozulmaya başlar. Kendinizi kuşatma altında ya da hasta hissedersiniz.

Bu enerjileri birbirinden ayırmaya başlayarak, her zaman sezdiğim bir şeyin adını koyabildim: çocukken birileriyle karşılaştığımda saniyeler içinde onları beğenip beğenmediğimi nasıl bildiğimi. Bunu bilmemin dış görünüşle ya da kişinin ne kadar hoş geldiğiyle ilgisi yoktu. Daha çok, insanlardan bana ulaşan, onlar hakkında bilgi veren görünmeyen uzantılar hissedebiliyordum. Bu, sözcük alışverişinden önce oluyordu. Bizim için şaşırtıcı olan yanı, insanların her zaman göründükleri gibi olmamaları. Enerjiyi hissetmek bir resmi daha dolu dolu gözler önüne seriyor. Kâğıt üzerinde birinin ne kadar zeki ya da çekici olduğunu umursamıyorum, sizin enerjinizi alıp götürüyorsa o size uygun değildir. Gerçek kimya entelektüel uyuşmadan daha fazlasıdır. Sezgileriniz vasıtasıyla yüzeyin altında rahat olmalısınız.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN DÜNYADA BEDENİNİZİ TARAYARAK ENERJİYİ DENEYİMLEYİN

Her yerde pozitif ve negatif enerjiyi hissetme egzersizi yapabilirsiniz. Keyfini çıkarın. Ne bulduğunuza bakın. İşin sırrı -ister birlikte çalıştığınız arkadaşınız, ister alışveriş ettiğiniz çarşıdaki dükkâncı olsun- birinin yetmiş santim uzağında durmak ve onun ne hissettiğini fark etmektir. Kendinize sorun: Beni çekiyor mu? İtiyor mu? Huzursuz mu yoksa rahat mı? Dürüstçe değerlendirin: Kendimi daha mı güçlü kuvvetli yoksa yorgun mu hissediyorum?

Herkes için bir alt sınır oluşturun. Sizi kimin beslediğini hemen öğrenirsiniz. Sevdiğiniz biri güç bir durumdaysa onu rahatlatmaya çalışın. Ama sizi sürekli olarak aşağıya çekenleri de kesin olarak belirleyin. Sonra daha gerçekçi bir anlayışla kendinize daha iyi bakabilirsiniz.

Pozitif enerjide değişiklik yaratan biri olduğum için kendime çok hayranlık duyuyorum. Birinci Reçete'nin başarı formülü: İçinizdeki ışığı ne daha parlak duruma getiriyorsa onu yapın. Başka bir deyişle, kendinize ve herkese sevgiyle davranın. Bu, sürekli bir uyuşma sürecidir: ruhunuzu destekleyen, size yol gösteren iç-merkezli kararlarınıza güvenen insanlar bulmak. O zaman doğru görünen ama yanlış olduğu izlenimini veren bir ilişkiye son vermezsiniz. Bazı önyargılara uymadığı için sevecen bir erkekle ya da kadınla karşılaşma şansını kaçırmazsınız. Yorucu insanlarla beraberken mükemmel olan tarzı hedefleyin; negatifliği alevlendirecek yerde ortak bir zemin bulun (4. Bölüm'de daha çoğu gelecek). Hayata yaklaşmaya gösterdiğiniz özen enerji alanınızda sezgisel olarak bellidir. Birbirimizin sevgisini hissedebiliriz: bu, büyük bir çekimdir. Etrafınıza açık yüreklilik yayın. Sezginize sadık kalın. Pozitif enerjiniz gelişecektir.

SEZGİSEL EMPATİ: AÇIK OLMAYI NASIL SÜRDÜRÜRSÜNÜZ VE NEGATİFLİĞİ NASIL EMMEZSİNİZ?

Enerji Psikiyatrisi'nde hastalarım enerji sağlığını anlamak, pozitif ve negatif titreşimlere verdiği tepkileri iyice incelemek için sezgisini kullanıyor. Yaşadığımız birçok şey eşik-altı algısı* olarak kalır –bir iş arkadaşımızın gülümsemesi; işe giderken üç arabanın zincirleme yaptığı dehşetengiz kazaya tanık olmak; Noel akşamı Rockefeller Meydanı'nda paten yapan çocukların görüntüsü –hepsi bilincimizden o kadar hızlı geçer ki, her birinin nasıl kaydolduğunu kaçırabiliriz. Sezgi, enerjimizi modüle eden, büyük ve sübtil etkileşimlere dikkatimizi çeken bir yöneticidir.

Benim ve hastaların birçoğu için pozitif enerjiyi sürekli almak

* Eşik-altı algısı: Beyin tüm uyarıları bir filtre mekanizmasından geçirerek, toplam bir algı düzeyi oluşturur; bu algı düzeyinin altındaki uyarılar bilince ulaşmadan "eşik-altı algı olarak" kalır. (ç.n.)

işin kolay yanı olmuştur. Taptığım bu açıklık benim daha çok şükran duyarak yaşamamı sağlar –çok yakınlarıma ama Bronxborn'lu musluk tamircim hazır cevap Rick'e, yağmurda ya da güneşin altında paketlerimi kapıma teslim eden postacım Khalsa'ya da... Bütün bağlantılarımızdaki enerjinin niteliği önemlidir. Her bir dakika dehşetli müsriflik gibi gelir. Sabah kahvesini yudumlamak ya da yukarıdaki galaksilere bakmak ve pozitif enerjinin değerini bilmek, rastlantı olarak yaşadığımız şu günlerdeki harikaları öğretiyor.

Benim negatif enerjiye alışmam daha uzun sürdü. Çocukluğunda sezgisel bir empat olarak ben, insanların pozitif ya da negatif duygularına uyum sağlıyordum, onları bilmeden emiyordum. Normalde, empatiniz varsa yüreğiniz sıkıntıda olan birine kayıp gider. Sezgisel bir empat olduğunuzda onların sıkıntılarını üstlenirsiniz. Bir arkadaşım altüst olduğunda ya da fiziksel olarak acı çektiğinde onun rahatsızlığı o anda benim bedenime yerleşirdi. Açıkladığım gibi kalabalık yerler empatimi artırıyordu. Alışveriş merkezleri bazıları için birer limanken, benim için birer savaş bölgesiydi: insan yığınlarının bombardmanına uğruyordum ama nedenini açıklayamıyordum. Acıyı emen bir sünger olarak, içime kapanıp üstesinden geliyordum. On altı yaşlarımda bir ergenken birkaç yıl ilaç alarak kendimi uyuşturdum. Sonunda akıllı bir terapist beni, diğer empatlarla tanıştığım, sezgiyi inceleyen bir UCLA laboratuarına gönderdi. Kendimi kontrolden çıkmış ya da yalnız hissetmemek ne kadar rahatlatıcıydı. Onların desteğiyle empatimi ele almanın, onu güçlü bir sezgi, bir değer olarak görmenin yollarını geliştirdim.

Enerji sağlığınızın sorumluluğunu almak için, sezgisel bir empat olup olmadığınızı bilmelisiniz. Sıradan bir stres üstesinden gelinen bir yüktür ama zamanımızın acılarıyla birleştiğinde tehlikeli olabilir. İster beğenin, ister beğenmeyin empatlar bedenlerindeki bütün stresi işlemden geçirir ve kişisel ya da küresel bir travmanın tortularını almaya daha yatkındır. İster önemsiz, ister dehşet verici olsun negatiflik karşısında zayıf olan birçok empatın

enerjisi kronik olarak düşüktür, geleneksel hekimleri şaşırtan genel bir şikâyet... Sezgisel kişinin semptomları depresyon, psikosomatik şikâyetler ve aşırı yemek dâhil olmak üzere çok fazladır. İnsanlardan, özellikle (İkinci Bölüm'de tartışılan) enerji vampirlerinden, mekânlardan ve durumlardan negatif enerji yükselir. Nüfusun çok yoğun olduğu bölgeler negatif yüksek gerilimli yerler olabilir. Manhattan'da bir derginin editörü olan bir arkadaşım, tren istasyonundan ofisine, insan kalabalığı tarafından tecavüze uğradığını hissetmeden gelemiyor. Bırakın, açık olayım: hayat böyle olmamalı. Çevrenizdeki tartışma kabul etmez negatif enerjiye rağmen onu özümsememenin yollarını bulabilirsiniz. Kendinden nefret etmekten öfkeye kadar, acı veren duygularına şifa arayan yüzlerce kişiyle düzenli olarak atölye çalışmaları yapıyorum ve onların negatif enerjilerini çok ender emiyorum. Her gün uyguladığım, hayat kurtaran becerileri size öğretmek istiyorum.

Sezgisel bir empat olup olmadığınızı saptamak için aşağıdaki testi yapın. Önce belirtileri saptayın. Bu sorulardan birine "evet" yanıtı veriyorsanız, empatiniz zayıftır. Her soruya "evet" yanıtı vermek empatinin enerjinizle uyuştuğunu akla getiriyor.

TEST: BEN, SEZGİLERİ OLAN BİR EMPAT MIYIM?

Kendinize şunları sorun:

- Bana, aşırı duyarlı damgası vuruldu mu?
- Bir arkadaşımın aklı başından gittiğinde ya da fiziksel acı çektiğinde bende aynını duyguyu duymaya başlıyor muyum?
- Kalabalıkta tükeniyor muyum, kalabalıktan kaçmak için yolumu değiştiriyor muyum?
- Dolu asansörlerde, uçaklarda ya da metrolarda endişeye kapılıyor muyum?
- Gürültüye, kokulara ya da çok fazla konuşmaya karşı aşırı duyarlı mıyım?
- Dehşet veren haberleri izlerken enerjim düşüyor mu?

• Gruplar beni yoruyor mu, tekrar canlanmam için uzun süre yalnız kalmam gerekiyor mu?

Empat olduğunuzu keşfetmek, bilmediğiniz bir şeyi ortaya koyabilir. Çok gerçek bir sezgisel deneyime ad koymak algılarınızı mantıklı kılar. Enerjinizi nerede kaybettiğinizi de belirler, böylece onu yeniden kazanabilirsiniz. Enerji Pskiyatrisi'nin güzelliği, bu olguyu kabul ederek tedavi etmesidir. Kaç hastanın, "Judith, sanırım bende ters giden bir şey var! Kendimi çok yorgun hissediyorum" dediğini sayamam. Sorun bu değil. Sorun geleneksel hekimlerin empatiye, doğru tanı koyma eksiklikleri. Sizi, üstesinden gelmek için doğru düzgün becerilere ihtiyacı olan, sezginin armağan edildiği bir olarak görecekleri yerde size "isterik","hipokondriyak" ya da "şikâyet eden" yaftalarını yapıştırırlar. Çünkü hiç biri sizin acısını çektiğiniz düşük enerjiye neyin yol açtığını bilmez.

Bu programın başından sonuna kadar sezgisel empatinin ilişkinin, sağlığın ve mesleğin enerji alanlarına nasıl girdiğini göreceksiniz. Dayanılmaz insanlara ya da olaylara karşı kepenklerinizi kapamanızın nasıl baştan çıkarıcı olduğunu bilirim. Tehlike, kendinizi savunmanın alışkanlık haline gelmesidir. Zırh kendiliğindenliği ve sevgiyi kısıtlayarak bir deli ceketine dönüşür. Bunu tehlikeye atmak istemezsiniz. İşte bir seçenek: zırh giyeceğiniz yerde, negatifliğin sizi zayıf düşürmemesi için merkezlenmeye çalışın. Bu strateji, siz alıcı durumda kalırken enerjinizin keyfini çıkarmanıza yardım eder. Bunu, bir savaşçının eğitimi gibi düşünün. Sağlam bir iç çekirdek oluşturduğunuzda dıştan gelen hiçbir şey gücünüzü eline geçiremez.

Başlangıç noktası olarak, hastalarıma öğrettiğim ve benim de yararlandığım bir merkezlenme meditasyonunu paylaşacağım sizinle. Günde bir kez uygulamanızı öneririm. Negatif enerjinin sizi tüketme tehdidi altına girdiğinizde ne yapacağınızı bilirsiniz.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN MERKEZLENMEK VE POZİTİF ENERJİ OLUŞTURMAK İÇİN NEFES ALMA MEDİTASYONU

Rahat bir giysi giyerek rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir yere oturun –cep telefonunuzu ve kapıyı kapayın. Bir sessizlik konisinin yükseldiğini düşünün. Birkaç dakikayla başlayın; süreyi giderek artırın.

Gevşemiş bir pozisyonda gözleriniz kapalı otururken, merkezlenmek için nefesinize odaklanın. Sadece nefes alıp verdiğinizin bilincinde olun. Araya düşünceler girdiğinde farkına varın ama onları yargılamayın –meditasyon sürecinin devam edip giden bir bölümü. Dikkatinizin her dağılmasında yavaşça nefes alıp vermeye odaklanın.

Nefes almak pozitif enerjiyi harekete geçirir. Nefes almak; merkezinizin yeryüzüyle hayat bağıdır. Her nefes alışımızda yerin, yeryüzünün farkına daha çok varın. Nefesinizin aşağıya, katmanlara, anakayaya, minerallere ve toprağa aktığını gözünüzde canlandırın. Zihninizde, bedeninizden çıkan bir kökü yeryüzü çekirdeğine dikin.

Omurganızdan çıkan uzun güçlü bir kuyruğun, besleyici merkeze kök saldığını gözünüzde canlandırın. Nefes alırken yeryüzüyle bağlantınızın derinleştiğini hissedin. Yeryüzünün pozitif enerjisinin içinize akmasına, sizi dengelemesine izin verin.

Bu meditasyon hayatta kalmak için günlük bir araçtır. Çok şey isteyen patronunuz, yardım isteyen arkadaşınız ya da Ortadoğu'daki yeni bir karışıklık kafanızı karıştırdığında meditasyonu deneyin. Durumun baskısı sırasında nefesinize ve köklerinizi derinlere sağ salim salmaya odaklanın. Sıkı sıkı kök salmak negatifliğin sizi dibe çekmesinden korur. Merkezlenmek de, kalabalıkta denge bulmanızı sağlar. Bunun için uçaklar en büyük test alanlarıdır. Ekonomik sınıfta daracık koltuklarda sıkışıp kaldığımda, gevezelik ve havasızlık da üzerine eklenince merkez-

lenmek, enerjimi korur. Nefesimin ve saldığım köklerin ritmine demir atarak, kaostan kendimi korumak için bir koza örerim. Merkezlenmek, pratik yapa yapa gelişir.

Kişinin açık ama kendi içinde güçlü olması bir zaferdir. Bunu yapmak, savunmanızı kaldırır; empati zevk haline gelir. Şunu gözünüzde canlandırın: Çevreniz negatif enerjiyle sarılı ama o size ulaşamıyor. Bu kurtuluşu öğrenmenizi istiyorum.

Herkes aşırı empati yüklü değildir. Siz de arkadaşım Linda gibiyseniz sorun yoktur. Bir gezgin gibi yaşayan Linda Yirmi yılda yetmiş beşi aşkın ülkeye gitti. Seyahat hastalığı* hiç yoktur . enerjisi her zaman yüksektir. Antartika'dan Los Angeles'e döndükten (yetmiş saatlik bir mesafe) sonra hemen sinemaya gitti! Hayret ederek, "Bunu nasıl yapıyorsun?" diye sordum. "Göz bantları, kulak tıkaçları ve iyi bir gece uykusu" dedi. Kulağa mantıklı geliyor –eğer empat değilseniz. Pratik öneriler normal durumda yıpranmaktan kurtarıyor. Ama açıkçası, kulak tıkaçları olsun olmasın benim çok incinebilir olduğum negatif enerji onu telaşlandırmıyor. Linda, tanıdığım en sezgisel insanlardan biri olmasına rağmen enerjiyi emme eğilimi yok. Yapılarımız farklı. Dünyayla içgüdüsel etkileşim tarzınızı saptayın, böylece ona saygı gösterebilin.

KENDİ ADIMLARINIZIN HIZINIZI SAPTAMA SANATI

Çeşitli problemleri olan yığınlarca hasta yıllardan beri muayenehaneme gelir, gider. Annelerin, aktörlerin, öğretmenlerin, köpek bakıcılarının hepsinin neden hayatın sillesini yediklerine dair kendilerince birer nedeni vardır. Bir enerji psikiyatrı olarak

* Kısa zamanda uzun mesafeler alınınca, yolcunun yaşadığı coğrafi saate adapte olan biyolojik saatinin gidilen ülkenin coğrafi saatine, gece- gündüz farklılığı nedeniyle uyuma - uyanma, yemek ve çalışma saatlerine uyum sağlamakta zorlanması,"jet lag". ç.n.)

onlara kendi adımlarının hızlarını saptamalarını öğretiyorum: hastalarıma sezgisel olarak hissedecekleri bir enerji ritmi eğitimi veriyorum. Kalp atışının ve solunumun fizyolojik tempomuzu ayarlaması gibi, adımların hızının saptanması da enerji saatimizin zamanlamasını ayarlar. Hastalarım, Pozitif Enerji Programını uygulamadan önce tipik olarak ya ne yapacağını bilmeden etrafta koşuşup duruyordu ya da olaylar sakinleştiğinde o işi yapmaktan vazgeçiyordu. Her birinin başarılı olmasına yardım etmeye ya da en azından onlara uygun olan hızlı, yavaş ya da ikisinin arasında bir adım atma hızı saptamalarına girmelerine çalışıyorum. Bir hekim olarak uzun zaman önce, insanlar için hangi ritmin doğru olduğu konusunda önyargılı görüşlerden vazgeçmeyi öğrendim. Her adımın hızı herkese uymaz.

Altmış sekiz yaşında, sağlığı yerinde olan Izzy emekliliği düşündüğü bir sırada bana geldi. O ve erkek kardeşi bir Yahudi göçmeninin çocuklarıydılar, otuz yıldan beri mobilyacılık yapıyorlardı. Izzy'nin gerçek karakteri, kocaman yüreğiyle ama aşırı şikâyetçiliğiyle de tanınıyordu. Seanslarda, "Size söylüyorum doktor, işimdeki öfkem beni öldürecek," diye yemin ediyordu. Bir hekim olarak doğallıkla ona, "Neden işi biraz yavaşlatmıyorsun ya da emekli olmuyorsun?" diye sordum. Bir an bunu düşünüp taşınarak sessiz kaldı. Sonra bana göz kırptı, gözleri tuhaf şekilde parıldıyordu, "Yok, tatlım. Sanırım emeklilik bana göre değil. Üstelik müşterilerimle çene çalmayı çok özlerim," dedi. Yine de, Izzy'nin iyi niyetli eşiyle erkek kardeşinin "bu yaşta bu stres" alarmı giderek artıyordu; onun şikâyetlerinden kurtulmak için Izzy'yi emekli ettirdiler. Onların kararlarını destekledim, yine de bu konuda bir şey kafamı yiyordu. Üç ay sonra ağlayarak eşi aradı: "Bu sabah Izzy kalp krizinden öldü. Onu avluda kucağında bir bahçe kitabıyla yığılıp kalmış buldum." Vicdan azabından şok geçirdim. Tek düşündüğüm, "Hey Tanrım. Emekli olmaya zorlayarak, onu öldürdük!" oldu.

Geriye bakıldığında Izzy'nin işinin, öfkesi ve her şeyiyle onun yaşama gücünü beslediğine inanıyorum. Onu, hiç olmazsa yarım gün dükkânda kalmaya zorlamadığım için pişmanlık duyuyorum. Yine geriye dönersek, ne işimle sezgiyi henüz birleştirebilmiştim o zamanlar, ne de hastanın enerjisini okuyabiliyordum. İşten söz ettiğinde gözlerindeki pırıltının sözlerinden daha fazlasını ortaya koyduğunu – ya da Izzy için şikâyet etmenin, onun gerçek enerji ihtiyaçlarını yansıtmadığını, sadece bir tik olduğunu- göremiyordum. O zamanlar, "yaşlılıkta" evrensel olarak faaliyeti azaltmayı tartışan geleneksel aklın kolayca etkisi altına giriyordum. Uzun zamandan beri (sübtil enerji konusunda doğru bilgi yoksa) en iyi niyetlerin fiyaskoya nasıl yol açtığını kabul ediyorum.

Bugün, bir enerji psikiyatrı olarak, hastalarda okuduğumu ilk şey, Birinci Reçetenin önemli bir yanı olan adım atma hızını saptamaktır. Tasarımcı Josie "rüyaları analiz etmeyi öğrenmek" için geldiğinde kendi adımlarının hızından memnundu. Josie'nin okuduğum enerjisi de bunu doğruluyordu. Yaşama gücümüzün bir ritmi vardır: işte, ben bu ritme uyumluyorum. Josie'ninki gibi adımlarının hızı iyi saptanmış bir enerji alanını hissetmek hoş. Bu, duyulmayan ama sezgiyle besbelli olan mükemmel bir kalp atışına benzer. Ne ağır, ne de telaşlı bir hareketi iletir.

Elli yaşındaki bahçe tasarımcısı Tracy ilişkilerini geliştirmek için geldi bana. Tracy her şeyi çooook yavaş yapan sebatlı bir takıntılıydı. Onun enerji alanının ritminin zayıf olması sürpriz değildi, sanki melasın içine gömülüydü. Bu bana, Tracy'nin hayatında ve ilişkilerinde fren yaptığını söyledi, düzeltmemiz gereken konular... Son olarak, depresyonu olan kırk yaşındaki borsa simsarı John, etrafa saldıran manisini sorgulamayı düşünmemişti. Dışarıya karşı sakin görünüyordu ama enerji alanı sinirli ve sabırsızdı. John'un depresyondan iyileşmesinin bir bölümünün yavaşlama anlamına geldiğini buradan biliyordum.

Bütün adım atma hızını saptama ikilemlerinde, birçoğumuzu tüketenler listesinin başında telaş gelir. *Webster Sözlüğü*, telaşı, "İleriye doğru yapılan bir şiddet hareketi; kısa sürede, yüksek hızla.... acele etmek," diye tanımlıyor. Enerji açısından söylersek, telaş, sahip olduğunuzdan daha fazla silindirle çalışmak anlamına gelir. Bu, çok toksiktir; çünkü negatif enerji birikerek çoğalır. Sürekli maruz kaldığınız aşırı yük altında fizyolojiniz şu yanıtı verir: "stres hormonu" kortizol dalgalanır; depresyona ve endişeye karşı kimyasal bir koruyucu olan serotonin düşer. Bu, sübtil enerjinin kaçınılmaz azalmasıyla birleştiğinde, spiral aşağıya doğru dönmeye başlar.

Birçok nedenden dolayı telaş ederiz: Duygusal acıyı körleştirmek. Endişeden, depresyondan ya da yetersiz olduğumuz duygusundan kaçmak. Sonu olan bir periyotta neyi başarabileceğimize dair gerçekçi olmayan beklentilerimize cevap vermek. Hareketsizlik ve sessizlik korkumuzu köreltmek. Nedenler ne olursa olsun telaş etmek, hareketli ama dengeli bir hayatla ritminiz eşzamanlı olduğunda hızlı ve yeterli davranmaktan farklıdır.

Aşağıdaki sezgiler telaşı ele verir:
- Enerjiniz dağılır.
- Bedeninizin az farkında olursunuz ya da hiç olmazsınız.
- Eşik-altında ya da açık bir panik duygusu yaşarsınız.
- Ayrıntıları hatırlamanız kadar dinleme yeteneğiniz de azalır.

Bence telaş etmek, bilinci büzen bir değişme durumudur. Bulanık bir sanrıya dönüşür. Sanki, enerji bedenim parçalara ayrılıp kendisinin önünde yarışır, maddesel ben ise onu yakalamaya çalışır – bir tür vertigo.* Emin olun: telaş etmek sağlığınızı çalar; asla zararsız diye yorumlanmamalıdır.

* Çoğunlukla iç kulaktaki denge sorunundan kaynaklanan denge sağlama zorluğu. Vertigo hastaları çoğunlukla kendilerinin veya çevrenin döndüğünü söylerler. (ç.n.)

Hatta telaş etmenin nasıl bir bağımlılık olabildiğini de anlıyorum. Güney Kaliforniya Üniversitesi'nde (USC) öğrenciyken on altı saatlik günüm, yaşam ve ölüm olaylarıyla doluydu. Üç gecede bir nöbetçiydim. Bu yorucu adım atma hızı, özel muayenehanemi açtığımda da sürdü. En çok çıldırtan kısmı bir mesaj cihazı taşımaktı. Kemerime takılan bu cihaz o kadar sık kesiliyordu ki, kendimi, onun kendini yok ettiğini hayal ederken yakalıyordum. Bir gün muhasebecimin bürosunun lavabosundaydım. Cihaz bip sesi çıkarmaya başladı. Elimi uzattım –ama yeterince çabuk değil. Kaydı. Zaten heyecanlanmıştım. Suya düştüğünde çıkardığı sesi duydum. Şaşırmıştım, durup mesaj cihazıma bakıyordum, suyun altında manyak gibi bip sesi çıkararak tuvalette gözden kayboldu. Hayatımın hızının saçmalığı asla bundan daha aşikâr olmamıştı.

Yıllarca döndükten sonra, sonunda batıp gitti: enerjim gerilip çok incelmişti. İyice kurulmuş gibi, az konuşan, ters, başkalarına acele ettiren, kendim de acele eden biri olmuştum. Gevşemek için telaş ediyordum! En sonunda enerji krizine girmek için telaş ettim. Yavaşlamayı reddeden bedenim müdahale etti. Neredeyse bir yıl süren derin bir yorgunluk çöktü üzerime. Konuşmak için yaptığım anlaşmaları ve verdiğim diğer sözleri kesmek zorunda kaldım. Bunu yapmakla, o anda olmanın getirdiği var oluşun besleyici duygusunu ne kadar çok istediğimi anladım.

Bu programa başlarken enerjinizi destekleyen adımlarınızın hızıyla eşzamanlı olup olmadığınızı sezinlemenizi istiyorum. (Bu, hayatınızın evrelerine, yaşınıza ya da değişen önceliklere göre değişebilir.) Sübtil enerjiye göre adımlarınızın hızını belirleme, yapacağınız her şeyin tonunu ayarlar. Eşzamanlı olduğumda sıçramak, dans etmek, uçmak istediğimi biliyorum. Durdurulamıyorum. Adımlarımın hızı kesildiğinde dayanıklılığım bitiyor. Bedeniniz akıllı bir sezgi barometresidir, yürüme hızınızı değerlendirmek için bakacağınız ilk yerdir. "Büyük resmin"

belirteçleriyle başlayın, sonra daha sübtil olanları düzelteceğiz. İşe, göz önünde tutacağınız bir kontrol listesi:

EŞZAMANLI OLDUĞUNUZDA DENEYİMLEYEBİLECEKLERİNİZ:

- Duygusal denge
- Fiziksel dayanıklılık
- Sabır
- Heyecan
- Tutku

EŞZAMANLILIĞIN DIŞINA ÇIKTIĞINIZDA DENEYİMLEYEBİLECEKLERİNİZ:

- Sürekli yorgunluk
- Duygusal uyuşukluk
- Tedirginlik
- Ruh durumunda değişimler
- "Pisikosomatik semptomlar" (barsaklarda hassaslık sendromu, baş ağrıları ya da asidin mideden yukarıya çıkması gibi)
- Libidonun azalması
- Cinselliğin kesintiye uğraması

Şimdi daha sübtil enerjilere doğru ilerlerken, en fazla eşzamanlı olduğunuz adımlarımızın hızını bulmak için Birinci Reçeteye başvuracaksınız. Aktif bir kendini sorgulamanın söz konusu olduğu aşağıdaki egzersizi denemenizi öneriyorum: bir soru sormak ve yanıtı sezgisel olarak almak. Bu egzersiz, eski gizem okullarının Üçüncü Göz çakrası olarak bildikleri, kaşlarınızın arasında, tam orta bulunan küçük bir enerji açıklığı olan sezgi merkezini size tanıtacaktır. Gizemciler onu titreşen mor bir ışık olarak görür. Buradaki fikir, sakin bir durumda farkındalığınızı hafifçe sezgi merkezinize vermenizdir. Bu, adımlarınızın hızınızı belirleme ya da herhangi bir başka konuda daha çok bilgi edinmenizi kolaylaştırarak bu bölgedeki enerji akşını artırır.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN ADIMLARINIZIN HIZINIZI SEZİN

1'NCİ BÖLÜM: UYUM SAĞLAMAK İÇİN ARA VERİN

- Sakinleşmek için beş dakika ya da daha çok zaman ayırın, alışıldık düşüncenize resmi bir ara verme... Rahatça oturun, gözlerinizi kapayın, gevşeyinceye kadar uzun uzun birkaç derin nefes alın. (Kimi kez bu egzersizi, bence sezgisel bir telefon kulübesine benzeyen duşta yapıyorum; bilgiler yağmur gibi yağıyor!)
- Dikkatinizi içinize, sezgi merkezinize yönlendirerek başlayın. Onun açılmasına yardım etmek için parmaklarınızı yavaşça üzerine de koyabilirsiniz. (Bunu, bir makineyi eski haline getirmek olarak düşünün).

  Bu nokta ısınabilir ya da kapalı gözlerinizle görebileceğiniz, nabız gibi atan mor girdaplar oluşabilir. Bazı kişiler, buradaki açıklık daha çok enerji alabilinceye kadar baskı ya da hafif bir baş ağrısı hisseder.
- Bir iki dakika sonra kendinize, "Adımlarımın hızı iyi mi?" diye sorun. Bunu bulmak için bedeninizden gelen duyuların ya da görsel kıvılcımların farkında olun. Eşzamanlıysanız, sezgisel olarak "evet" yanıtını alıp almadığınızı bilirsiniz. Benim için bu, çok tatlı bir sıcaklık, bir heyecan ve içimde bir enerji, bir dalga gibidir. Moral veren imgelere ya da anılara da dikkat edin, ne kadar doyurucu görünmeleri önemli değildir. Sezgisel bir "hayır" tam tersine soğuk gelir. Bana böyle olduğunda iç organlarım gerilir. Yorgun, halsiz ve katı olurum. Negatif imgeler ya da anılar da su yüzüne çıkabilir. Sansür etmeyin. Kendinizi bırakın. "Evet"i ve "hayır"ı nasıl algıladığınızı görün –bütün program boyunca yararlanacağımız bilgiyi.
- Sonra daha kesin olun. Kendinize sorun: İşimde, evimde, arkadaşlarımla adım atma hızım nedir? Bir bölge diğerinden daha dengeli olabilir.

2'NCİ BÖLÜM: ÇÖZÜMLERLE ÇALIŞMAK

- *İçteki eşzamanlı ritmi yeniden ayarlamak:* Derece derece değişiklikler yapın. Bir zaman süresi içinde tek bir alana odaklanın. Kendinize sorun: Ne tür bir değişiklik iyi olur? Küçük, yapılabilir yoğunluklara odaklanın, bir anda elden geçirmeye değil. Diyelim ki, işiniz. On dakikalık besleyici bir adım atma hızını deneyin. Sürekli olarak birden çok işiniz varsa bu zamanı sadece tek bir şey yapmaya ayırın: e – postaya cevap verin; telefonda konuşun; bir rapor okuyun ama odağınızın dağılmasına izin vermeyin. Bunun nasıl olduğunun tadına varın. Sonra bunun üzerine inşa edin. Sağlığınızın gelişip gelişmediğini görün. Enerji asla yalan söylemez. Eğer doğru ritimde çalışıyorsanız daha üretken olursunuz; bana güvenin.
- *Telaşlıysanız:* Her gün birkaç dakikayı, enerjiyi odaklandırmak için meditasyona ayırın. Kendinizin önüne geçmeyin. Tam olarak var olmaya çalışın. Duyularınızı açın. Lalelerden, şelale gibi akan çeşmelerden, pişen ekmeğin kokusundan keyif alın. Esintinin yanaklarınızı okşadığını hissedin. İnsanları iyi dinleyin ve bütün dikkatinizle cevap verin onlara. Bu egzersiz iyi gelirse her gün beş dakika yapmaya çalışın. Sonra süreyi artırın. Önce anda var olmak, gerçek bir başkaldırı gibi gelebilir. Bırakmayın. Gerçekten cesur olmak için, uzun bir süre zamana bağlı olmamaya devam edin; saatinizi çıkartın ve bilinmeyen bir menzile yöne gidin. Yavaşlamada özellikle hoşuma giden, mizah duygumun tınmanışa geçmesidir. Kahkaha atmak, insanların ve dünyanın neşeli taraflarına girmek için her zaman meydan vardır.
- *Son teslim tarihine geldiyseniz:* Zamanın potansiyel olarak baskı yapan bu güç durumlarında hayatta kalmak için , beni koruyan bu acil sübtil enerji tekniğinden yararlanmak için minik molalar planlayın: sadece bir dakika, kaşlarınızın arasındaki sezgi merkezinize dokunurken birkaç derin nefes alın –bu odaklanmanızı artırır ve sizi yeniden merkezinize döndürür.

- *Adım atma hızımız yavaşsa:* Size neşe veren bir faaliyeti sezgisel olarak benimseyin. Bu, herhangi bir şey olabilir: buz patenti, bahçe ile uğraşma yapma, mutfakta çorba yapmaya pişirmeye gönüllü olma. Bu anı yeniden alevlendiğinde onu yapmayı planlayın. Bu faaliyet sizi mutlu ediyorsa onu rutininize dahildâhil etmeye başlayın. Performansınızın altındaysanız ya da başka bir alanda kapanıp kaldıysanız amaç, pozitif enerjiyi sıçratmak-başlatmaktır. Sonra yine size neşe veren başka bir şeyi benimseyin. Bunu da dahildâhil edin. Bir faaliyet diğerini teşvik eder. Bu, daha titreşimli bir adım atma hızına götürür.

Bu egzersiz sırasında enerji hakkında şaşırtacak kadar belirgin kıvılcımlar alabilirsiniz. Eğer öyleyse, bu kıvılcımlara göre hareket edin. Bir hastanenin kanser ünitesinde çalışan kırk yaşlarında bir hekim olan Jack, "Yavaşlamazsan, kalp krizi zamanın geldi" uyarısında bulunan beyaz bir ışın şeklinde ürkütücü bir iç vizyon gördü. Orada eli kolu bağlandı! Jack mesajı ciddiye aldı, adımlarının hızını değiştirdi. Genç bir modacı olan Sue, acele adımlar atması gereken işine tapıyordu yeterli uyumasına ve dinlenmesine rağmen sık sık gergin hissediyordu kendini. Uyum sağladığında Sue'nun midesi düğümlendi., Sonra, had safhaya geldiğinde akşamlarının yeniden devam ettiğini gördü: "Kocamla yataktaydım, gecenin geç saatinde bir söyleşi programı izliyorduk. Kocam bir ara dışarıya çıktı. Ben, izlediğimiz programın sonuna kadar dayandım!" Bu egzersiz Sue'nun ya da kocasının bana söyledikleri bir çatışmayı saptıyordu: TV'nini yatak odasında olması sakıncalıdır. Çift durumu tartıştı ve TV küçük odada başka bir yere konuldu. Sue artık her akşam yatağında sakince kitap okuyuyordu, bu da onu gerginlik duygusundan kurtarmıştı.

Başarının anahtarı, adımlarımızın doğru ve yeni hızını kolaylaştırmaktır. Bazı aşırı gayretli hastalarımın keşfettiği gibi, çok çabuk yapılan dev sıçramalar bu programı baltalayabiliyor. Lüt-

fen, abartılı hareketler yok. Sadece doğru yöne gitmekle işe başlayın. Bu, yaşama gücünüze pozitif bir mesaj verir. Esi alışkanlıklarınıza kayarsanız endişe etmeyin. Hepimiz yapabiliriz bunu. Başarılı olduğunuz her dakika canlılığınızı ve duyduğunuz huşuyu tazeler.

ŞİMDİDE OLUN: ORAYA NASIL ULAŞILIR

Hayatınızla eşzamanlı olmak, buna hazır olmayı gerektirir (yine de birçoğumuz hazır değildir). Günlerimiz, biz zamanın geçişinin tadına varmadan kuş gibi geçer. Sezgi enerjiyi korur, Şimdinin farkına varmamızı sağlar: anın farkına varılan içsel bir duruma yaşama gücünüz tapar. Enerjiniz geçmişe ya da geleceğe saplanarak ziyan edilmediğinde (ne kadar intihar bombası ya da "sadece" kişisel talepler deneyimlediğiniz önemli olmadan)- her duruma merkezlenmiş bir değer biçerek bakabilirsiniz. Bence bu, akıllı düşünmeyi anlatır. Enerjiyi inşa etmek önemlidir; onu çarçur etmemeyi bilmek de...

Enerji Psikiyatrisi 101, Şimdi'de olmanın önemini vurgular. Bu farkındalık durumu, enerjik bir hedef merkezidir. Bedeninizle çevrenin bağlantısını artırarak sezginin buraya isabet etmesini sağlar. Şimdide fiziksel ve duygusal açıdan canlı olarak, sonsuz şimdiye kendinizi vererek ilerlersiniz. Şimdinin dışında kaldığımızda iki boyutlu, uyuşuk, zihni dağılmış, kafanızın içine tutuklanmış olursunuz; bir yaz gecesinde gül bahçesinin sarhoş eden kokusu bile kayda geçmez-sizi sövüp saymaya zorladığım acıklı bir durum.

Bu günlerde Şimdiye saygı duyuyorum. İster çalışırken olsun, ister alışveriş yaparken olsun, tam olarak var olduğumda, dakikalar ve saatler için mücadele veriyorum. Bütün bu pozitif enerjiyi ait olduğu merkezimde hissetmek vecde gelmektir. Sezgi olarak da Şimdi de olmalıyım. Hastalarımın da nasıl "var oldukları" dâhil, enerjilerin ve izlenimlerin akışını sürekli tarıyorum. Şimdiye

ele geçmez diye bakan birçok kişi, enerji kopukluğunu anlamadan bedenlerinin üzerinde uçup duruyor. Bunu gördüğümden, anlatacağım yöntemlerle yeniden demir atmalarına yardım edebilirim. Dikkatim uyumlu olduğum dalga boyunu görünmez duruma getirip akıntıya kapılırsa, sezgim kısa devre yapar.

İşte, ikilem: Birçoğumuz, Şimdinin izini kaybettiğimiz yorucu bir dünyadan etkileniyoruz. Dikkatimizi parçalara bölen güçlerin işbirliği var gibi görünüyor. Bunu bekleyin ama varlığınızı yeniden nasıl kazanacağınızı da bilin. İşe yeni başlayanlara kendilerini daha enerjik ve bir durumlar yelpazesinin içinde kendilerinin de var olduğunu hissetmelerine yardım edecek basit dört öneride bulunuyorum.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN ŞİMDİYE UYUM SAĞLAYIN ANIN ÜSTATLARINI GÖZLEMLEYİN

Şimdinin gücünü içsel olarak kavramak için, Şimdide yaşayanları gözlemleyin. Bu sizi, birlikte bir tını oluşturacağınız titreşimlere sezgisel olarak uyumlar. Bebekler ve çocuklar, doğal olarak, Şimdidedir. Kendileri için geçmişin ya da geleceğin var olmadığı insanları deneyimlemek ender ve değerlidir. Bebekler, dikkatini özellikle sizin üzerinizde topladığında tümüyle odaklanır. Onların bakışına kilitlenmeniz enerjinizi düzeltir. Bebeğiniz yoksa parkta oynayan çocuklarla bir araya gelebilir, onları izleyebilirsiniz. Bırakın, onlar şimdinin ve merak etmenin öğretmenleri olsunlar.

Benzer şekilde, kendileri için anın her şey olduğu yaratıcı insanları gözlemleyin. Şarkı söyleyen ve dolaşarak şiirini okuyan Maya Angelou'ya bakın. Ya da tanrısal çellosunu çalan Yo-Yo Ma'ya. Ya da izlemekten mutlu olacağınız bir gösteriye gidin. Kendinizi bu sonsuz titreşimlere gömün. Bu duyguyu hatırlayın. Ortaya çıkan acil durumlarda, doğal olarak anında Şimdiye döndüğünüzü de kabul edin. Yedi yaşındaki çocuğu

nuz ağaçtan düşerse aklınız oradan oraya gitmez; bütün enerjiniz ve dikkatiniz onunla beraber olur. Böylesine var olmayı sezgisel olarak bilemek için bu durumlarda kendinizi ve başkalarını gözlemleyin.

NEFESİNİZİ İZLEYİN

Hareketi bir günde şimdiye dönmek için nefesini izlemek gibisi yoktur. Birçok kültürde ruh ve nefes terimleri eşittir: Latince spiritus; İbranice rauch; Yunanca pneuma, Sanskritçe prana. Bununla beraber birçok Batılının elinde, nefesin, hastalık onu alıp götürünceye kadar kutsal olduğuna dair hiçbir ipucu yoktur. Nefesin tutulması enerjiyi kısıtlar. Nefesin mucizesi, oksijen almak ve zehirli karbondioksidi dışarıya vermektir –yaşama gücü enerjinizi özümlemek dâhil. Bu nedenle, bu mucizenin bir anını bile kaçırmayın, bilinçli nefes almayı öneriyorum. Bu, sizi bedeninizin içine topraklayacak ve düşüncelerinizi sakinleştirecektir.

Gözlerinizi kapayıp her nefes alışınıza ve verişinize odaklanarak gevşemek için kendinize birkaç dakika ayırın: burun deliklerinizden, ciğerlerinizden giren nefesin yumuşaklığı; kabarıp inen göğsünüz. Sadece nefesinizi izleyin; onu kontrol etmeyin. Yaşama gücünün içinize girdiğini hissedin. Düşünceler müdahale ederse –edecektir de- sezgisel olarak her birini gökyüzünden geçen şişkin bulutlar olarak gözünüzde canlandırın. Bu düşüncelere bağlanmamaya çalışın, deneyimle giderek kolaylaşacak olan bir beceri. Sadece bırakın geçip gitsinler. Sonra her seferinde nefesinize, bedeninize ve Şimdiye dönün.

NABZINIZA BAKIN

Şimdinin dışında olmanın anlık panzehiri nabzınızı dinlemektir. Hekim olarak ben, hastalarını önce nabzını dinlemek üzere eğitildim: ritmi almak ya da kişinin hâlâ sağ olup olmadığını saptamak... Şimdinin dışında olduğunuzda yaşama gücünüzü çabuk kaybediyorsunuz. Bunu karşılamak için nabzınızın attığı yeri bulun ve dikkatinizi oraya verin: bir avucunuz yuka

rıya bakarken elinizin iki parmağını hafifçe bileğinize, başparmağın tam altına yerleştirin. İşte –dokundunuz! Şimdi kendi bedeninizin içindesiniz.

Nabzımızın nasıl attığına alışın. Sonra her atışında sezgisel olarak yaşama gücünüzü hızla içinizde akan bir altın enerji olarak gözünüzde canlandırın, harika bir duyum. Bazı hastalarımı gibi siz de nabzınıza dokunmaktan sezgisel olarak iğreniyorsanız endişe etmeyin. Her zaman, her yerde bu göze çarpmayan harika yolla Şimdinin yerini saptamanın ne kadar doğal olduğunu hissetmeye alıştıkça bu geçecektir.

BİR MANTRA EDİNİN

Mantra, Şimdiye dönmenizi harekete geçirebilen kutsal bir kelime ya da ibaredir. Mantranın bir çevirisi, "sizi negatif enerjiden koruyan"dır. Tibet Budizm'inde mantra, eğitimciden öğrenciye aktarılır. İçinten ya da yüksek sesle okunur, meditasyon sırasında ya da kaosun ortasında bir odaklanma tarzı... Böylece kargaşanın içindeyken özel bir mantra sizi düzeltebilir.

Sezginizin neyi yakaladığına bakın. Bu, barış için om ya da shalom, kolay öğrenilen Zen koanı* "Şimdi değilse, ne zaman?" ya da Beatles'ın "Bırak, öyle olsun" (Let it be) şarkısı olabilir. Bütün kelimeleri arka arkaya tekrarlayarak, elimden geldiğince hızlı söylemekten çılgınca mutlu olduğum bir mantra, "Ben benim, ben benim, ben benim..."dir. Bir komedi sanatçısı her zaman gülmekten katıldığı bir şakayı tekrarlar. Gülmek sadece Şimdide olur, sizi bir kıvılcımın içine bağlar. Mantra neye seslenirse seslensin, topraklayan bir efsundur.

* Koan: Zen Budizm'de keşişlerin eğitiminde bir meditasyon aleti olarak kullanılan bir paradoks. Keşişlerin akıl yürütmeye bağımlı olmaktan tümüyle ümitlerini kesmelerini sağlar ve onları sezgisel aydınlanmaya zorlar. (ç.n.)

Pozitif Enerji Programı, Şimdide uygulandığında vat gücü maksimumdur. Bu öneriler bu değerli âlemi biraz anlaşılır duruma getirecektir. Önerdiğim ek kaynaklar Ram Dass'in klasik *Be Here Now* (Şimdi Burada Olun) ve Eckhart Tolle'nin *The Power of Now* (Şimdinin Gücü) kitaplarıdır. Söz veriyorum: Ânı hedefleyerek yapacağınız yolculuk, aradığınız enerjiyi uyandıracaktır. Ânı benim kadar çok seveceğinizi umuyorum. Bu programın egzersizlerine devam ettikçe Şimdi'nin olunacak doğru yer olduğunu unutmayın.

ŞİMDİNİN İKİ ORTAK DÜŞMANI

Yirmi birinci yılda Amerika bize, Şimdi'yi anlaşılması güç duruma getiren benzersiz iki hastalık sunuyor: işkoliklik ve tekno-hüznü, e – postalara, bip sesi çıkaran cihazlara, fakslara ve telefonlara esir olarak tükenme. (Endişe, korku ve var olmayı körleten diğer duygular 4. Bölüm'de işleniyor.) İki enerji sülüğünün de korku veren kötücül yanı, kolayca alışkanlık haline dönüşebilmeleri. Yorgunsanız nedeni, Şimdi'nin bu düşmanları olabilir.

Şimdi'nin 1 Numaralı Düşmanı: İşkoliklik

İşkoliklik sapıtmış bir Puriten etiğidir, daha çoğunu yapmak, yere düşünceye kadar durmadan devam etmektir. Günde en az sekiz saat çalışmıyorsanız olasılıkla utanç duyarsınız. Bir Amerikan hastalığı olan işkoliklik, sübtil enerjiyi tüketerek negatifliği sürekli duruma getirir; Şimdi'yi adrenalin akışının içinde boğar. Sonuç: tükenmişlik belası. Biz işkolikler her yerdeyiz –çok şey isteyen işlerde, aile ve meslek arasındaki yarışta, enerjinin son gramını çocuklarımıza feda etmekte. Değişen bir yaşama biçimi gibi, "yapılacaklar" listemiz gelişmeye devam eder.

Yavaşlamayı bir erdem olarak kabul etmek için, pozitif enerjiyi korumanın bize öğretilmemiş olması bir ironidir. Daha hızlı gitmek, daha çoğunu yapmak için toplum bize güç verir. Aslında rahat-sızlığı davet ederek sübtil enerji rezervlerimizi zorluyoruz. Başarılı ol-

mak için manimizi* robot gibi sürdürüyoruz. İşkoliklik yapışkan olduğu için hoşgörü göstermiyorum: Sezginiz "Dinlen!" diye feryat ederken yorgunluğunuzu sonuna kadar götürüyorsanız elinizde olmadan kendinizi cezalandırıyorsunuz. Göreceğiniz üzere, pozitif enerjiyi beslemek bedeninizin sinyallerine saygı göstermektir.

İşkolikliğin hileli bir semptomu birden çok iş yapmaktır –bu kelime, ya birbiri ardına ya da eşzamanlı olarak el çabukluğuyla birçok iş yapmayı anlatan bir yirmi birinci yüzyıl argosudur. Herkes birdenbire, birden çok iş yapıyor ve bundan gurur duyuyor. Genç bir anne olan hastam Meg düzenli olarak çocuklarını izliyor, akşam yemeği yapıyor ve kocası eve gelinceye kadar yaşlı annesine bakıyor. (Bunu anlatırken enerji alanı görülmeye değer! Bedeninin etrafında birçok kolun kısa süre içinde birbirinin üzerine bindiğini görüyorum –hem hayatı, hem de yıkımı taşıyan, kafatası takan Hindu Tanrıçası dört kollu Kali gibi. Tırmanan yorgunluğuna rağmen Meg, hâlâ süper kadın olmanın çekici geldiği evrede.

Tartışmasız olarak, birden çok iş yapmak çok gerçek görevleri yönetmemizi sağlar ama hayatımıza girdiğinde Şimdi'yi tehlikeye atar. İşleri teker teker yapmanın verdiği doyumu unuturuz, birden çok iş yapmayı kesin bir hak diye kabul ederiz. (Özellikle telefonda bekletilmek beni çok kızdırıyor; tek bir tık sesiyle sohbetin enerjisini kesiliyor.) Birden çok iş yaptığımızda sonuçta bedenimizin içinde tam olarak bulunmaktan çok enerjetik olarak onun üzerinde süzülüyoruz. Bu da kronik yorgunluğu ilerleten bir durum...

Birçoğumuz nitelikli bir zaman istiyoruz. Dikkatimiz, kendimize ve başkalarına bütünüyle vermememiz gereken bir armağandır. Böyle bir var oluşu yeniden kazanmak, çok zorlanmamayı gerektirir. Bu reçete işkolikliğe, hem psikolojik, hem de sezgisel stratejilerin kullanıldığı çok-uçlu bir yaklaşım sunuyor. En büyük yararı görmek için onları birleştirin.

* Mani: Genel özelliği hastanın günlük işlevselliğinde belirgin bozulmaya yol açan ve muhakeme yetisini bozan inatçı biçimde yükselmiş, kabarmış veya aşırı uyarılmışlık haliyle seyreden bir duygudurum bozukluğu. (ç.n.)

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN: ZORLANMAYI BIRAKIN VE İŞKOLİKLİK DÖNGÜSÜNÜ KIRIN

İŞKOLİKLİĞİN NEDENLERİNİ SEZGİSEL OLARAK SAPTAYIN

Aşağıda işkolikliğin bazı yaygın nedenlerinin listesini yaptım. Her biriyle uyum sağlayın ve sizde bir tını oluşturup oluşturmadığına bakın. Daha önce yaptığınız gibi sezgisel olarak "evet" ya da "hayır" yanıtı alıp almadığınıza bakın.

Nedenler:

- Kontrol etme ihtiyacı
- Yalnızlık
- Başarılarınıza bağlı öz-değer
- Hırs
- Mazohizm
- Mali baskılar
- Açgözlülük
- "Köle gibi adam çalıştıran içinizdeki kişi"
- Ailenin şartlandırması
- Duygulardan kaçış: yalnızlık, endişe, depresyon
- Doyurucu olmayan evlilik
- Kendinize sevecen olmayı gösteren bir rol modelinin olmaması

Ben, bir şeyler atladıysam boşluklara eklemekten çekinmeyin. Sonra sorunları tek tek düzeltmeye başlayın. Bu konuda günce tutabilirsiniz –ne zaman başladığını, enerjinizi neden tükettiğini ve nasıl düzeltileceğini not ederek. (Becerikli bir terapiste danışmak süreci hızlandırabilir.) Hızlı şekilde düzeltmek için, ister bir benzin istasyonu, ister bir şirket işletin, önemli olan, bir çalışmadan çok hizmet ve teslim olma koşullarında işinizi yeniden bir çerçeveye oturtmaktır. Yaptığınız iş dünyayı, nasıl daha iyi bir dünya haline getirir? Hedefiniz başkalarına ya da insanlığa hizmet etmek olduğunda işinizden daha fazla pozitif enerji elde edersiniz. İşkoliklikle mücadele etmek için aşağıdaki çözümleri uygulayın.

KENDİNİZE KARŞI SEVECEN OLMA ALIŞTIRMASI

Kalpten gelen ve sübtil bir enerji olan sevecenlik, kendinizi zorlamaktan vazgeçmenize yardım eder. Bir psikiyatr olarak, başkalarına karşı sevecen olmanın, kendinize karşı sevecen olmaktan çok daha kolay olduğunun farkındayım. İşte, nasıl öğrenileceği:

- Birincisi: Yoğun programınız size nefes alacak bir an bile bırakmasa da kendinize, nitelikli bir kişisel zaman ayırmalısınız. Haftada en azından bir kez (kendinize karşı) sadece kendinizi mutlu etmek için bir şey yapın. Örneğin; öğleden sonra kısa bir şekerleme yapın. Bir akşam serbest kalmak için bir çocuk bakıcı kiralayın. Bir arkadaşınızın sorunlarını dinlemek yerine sinemaya gidin. Paraya kıyıp güzel restoranlara, zaman zaman beş dakika Mozart'a, içi jöleli şekerlere kısacası size ne çekici geliyorsa ona zaman ayırın. Düzenli ara vermeyi planlamak pozitif enerjiyi besler.
- İkincisi: Kendinize karşı sevecen olmak her şeyin bugün yapılması gerekmediğini anlamak, önemli olanlara öncelik vermek, sonra da orada durmak demektir. Bu bakış açısıyla, yapılacaklar listemizin birçoğu çok açık olarak kendimize ceza vermek gibi gelebilir. Kendinize karşı sevecen davranmak sizi bu pençeden kurtarır.
- Üçüncüsü: Kendinize karşı sevecen davranmak, sizi çengele asmak için bütün düğmelerinize basan, köle gibi adam çalıştıran içinizdeki çıldırmış kişiye "hayır" demeye devam etmek demektir. Köle gibi adam çalıştıran içinizdeki kişinin kışkırtıcılığının deliliğinin belgelenebilir olduğunu kabul etmek direnmenizi kolaylaştırır.

TEKER TEKER YAPMANIN VECDİNİN TADINI ÇIKARIN

Üzerinde çalıştığınız birden fazla iş varsa biraz bu işleri biraz erteleyin ya da keyif almak için kendinizi sadece, tümüyle, günde tek bir iş yapmaya verin. İster golf oynayın ister kâğıtları dosyalayın, önemli olan tümüyle bedeninizin içinde olun ve sezgi merkezinize hafifçe odaklanın. Bu şekilde sezginizi uyandır-

mak, düşünerek tek bir etkinlikte bulunmanın getirdiği doğal, yüksek, şaşırtıcı bir vecit duygusuna uyumlar. Ruhumuz enerji alanımızla bir araya gelmekten sevinç duyar; her günün kutsallığını hissetmeye yeterince odaklandığımızda ruhumuz vecde gelir. Düşünerek faaliyette bulunma sırasında vecde girmeyi bekleyin; bu, Şimdi duyumunda mutluluğun tadını çıkartın.

SEZGİSEL BİR ÖLÜM YATAĞI PERSPEKTİFİ EDİNİN

İşkolikliğin yaptığı zorlama kafanıza öylesine yerleşebilir ki, birkaç günde tümüyle çözüme ulaşmaz. Daha akıllı davranıp bu bilmeceyi çözmek için sezgi bize özel güçler verir: geleceğe yansıtabilme ve kendimizi ölüm yatağı perspektifinden izleyebilme. Kimi kez, ölümlülüğümüzün gözleriyle bakmak, önceliklerimizi netleştirmemiz için gereklidir. Bunu yapmak için, ihtiyaç her baş gösterdiğinde aşağıdaki tekniği öneriyorum.

PERSPEKTİFİ DEĞİŞTİREN GÖZ ÖNÜNDE CANLANDIRMA

Ölüm yatağınızda olduğunuzu, geriye dönüp hayatınıza baktığınızı hayal edin. Bunu gerçekten yapın. Yüzünüzü, giysilerinizi, etrafınızı kafanızda canlandırın. Hayatınıza tanıklık edin: gerçekten önemli olan şeylere dikkat edin. Sevgi miydi? Aile miydi? Arkadaşlar mıydı? O yaz öğleden sonra oğlunuzla bahçede uğraşmak mıydı? Yapılacaklar listeniz bu zamanlarla nasıl karşılaştırılır? Hatta onu hatırlıyor musunuz? Ya bütün gece çalışmak zorunda bıraktıklarınız? Ya da sürekli telaş? Bütün bunlar nedendi? Gerçekten anlamlı olan neydi? Daha aydınlık bir perspektifi yenilemek için enerjinizi yeniden nasıl Şimdi'ye taşıyacağınız konusunda bu farkındalıkları edinin.

İşkolikliği tedavi etmek için ıssız bir adada inzivaya çekilmeniz gerekmez. En mütevazı, en yapıcı eylemle bile kurbanı galibe dönüştürmek pozitif enerji ziyanını karşılar. Önerdiğim değişiklik dıştan olduğu kadar içtendir de. Kendinizi içinizdeki baskıyı azaltarak güçlendirmek, kendinizi sevmenin radikal bir

eylemidir. Benim için kendime karşı sevecen olmak sürüp giden bir meditasyon olmuştur –enerjime sınırlar koymak ve eğlenceye çok zaman ayırmak. Hissettiğim tatlı ödüller mutlu bir beden, netlik ve esirgenecek pozitif enerjidir. Sizi, kendinize merhamet etmeye de zorluyorum.

Şimdi'nin 2 Numaralı Düşmanı: Tekno-hüzün

Detaya önem veren finans analizcisi olan hastam Stuart, bütün gün Şimdi'nin sınırında bir yerde bilgisayarda çalışır. Elinin altında bir faks, iki telefon, bir tarama cihazı ve kopya makinesi vardır; bir elektronik randevu defteriyle ve mesaj cihazı da taşır. Bip seslerinin, vızıltıların, zırıltıların ve çalan telefonların arasında etrafı makinelerle çevirilidir. İşi nedeniyle onlara giderek bağımlı olmuştur. Tanrı esirgesin, biri ya da birkaçı bozulursa Stuart'ın huyunun değiştiği bilinir. Stuart başlangıçta sosyal durumlardaki anksiyetesi için benden terapi istemişti –ama bir bilgisayarın kötü çalışması yüzünden son teslim tarihlerini kaçırmak onu sınıra getirebiliyordu. Neredeyse çıldırmıştı, bana "Son derece çaresizim. Bu, benim kontrolümün dışında. Titrememek elimde değil. İş arkadaşlarımı azarlıyorum, konuşmalarımla eşimi kırıyorum" diyordu.

Stuart'ın anksiyetesinin birçok kökeni olduğunun farkındaydım. Ama biri, tekno-hüzün adını verdiğim, Şimdi'yi uyuşturan, keder veren enerjiydi. Bu derdi çektiğinizi nasıl öğrenirsiniz? Karar vermenize yeterli olan neden, ılımlıdan şiddetliye kadar giden sinirlilik, depresyon ya da teknolojinin karmaşıklığıyla boğuştuktan sonra yorgunluk yaşamaktır. (Gösterileri kaydetmek için VCR'mi programlamaya çalışırken sanki ketleniyorum!) Tekno-hüzünden kurtulmak makinelerle temasınızı sınırlandırmaktan ya da onlarla daha üretkence başa çıkmayı öğrenmekten geçer. Teknolojinin üst sınırı: hayatı kolaylaştırır. Alt sınırı: aksilikler akıl sağlığınızı törpüleyebilir.

Açıklayayım. Birincisi, dinginliğinizi ve enerji alanınızı bo-

zan negatif duygular, dış unsurlardan etkilenebilir. Örneğin; "benim bütün hayatım," diye düşündüğünüz bilgisayarın sabit sürücüsü çöker. Altüst olmak hatta yıkılmak doğaldır. Ve bu "küçük" bozulmalar –sürekli kâğıt sıkıştıran bir bilgisayar ya da ölen bir "fare"- pozitif titreşimleri yiyen, sinirlendiren unsurlardır. İkincisi, makineler enerjiyi uyumsuz duruma getiren ya da alıp götüren elektro-manyetik alanlar oluşturur. Bunun, sizin için geçerli olup olmadığına bakın. Teknoloji bir mucize bile olsa robotlaştırabilir, negatifliğe tekme atar.

Tekno-hüzne karşı korunmak için aşağıdaki enerjiyi tüketen kışkırtıcılara dikkat edin ve çözümler için çalışın.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN TEKNOLOJİNİN ENERJİNİZİ TÜKETMESİNE İZİN VERMEKTEN VAZGEÇİN

AŞIRI ENFORMASYON YÜKÜNDEN KAÇININ

Hızlı ateş eden dünyamızda çok sayıda kaynak bizi çok hızlı vurur. İnternet. Sesli posta. Cep telefonları. Bütün bu enformasyonu özümlemek enerjimizi alır. Biz, sürekli olarak pozitif ve negatif girdileri işlemden geçiririz. Her şey birbirine eklenir. Tuzağa düşmek kolaydır. Enformasyon selinin kronik enerji saldırıları bizi duygusal olarak tüketir.

Çözüm: Şimdiye yeniden merkezlenmek için makineye ya da sibere maruz kalmamak amacıyla minik teknoloji oruçları, enerji araları verme alışkanlığı edinin. Örneğin; birkaç saat faks çekmeden durun, yerine yürüyüş yapın. E-postalarınıza daha az sıklıkta bakın. Web'de güncelleştirilen haberleri okuyacağınız yerde saçma bir filme gidin. Şimdiye yeniden uyum sağladığınızda sindirim sisteminiz rahatlar, hafiflik ve hayal gücü geri gelir. Enerji alanınızı temizlemek için gelen bilgi hacmini bilerek isteyerek kısıtlamalısınız.

TEKNOLOJİNİN KARIŞIKLIĞINI FELAKET HALİNE GETİRMEYİN

Makinelere aşırı bağımlı olmak hayal kırıklığı yaratan bir durumdur. Önemli bir dosyanız, siz onu diske kaydetmeden yok olup gidebilir. Yazar olarak, kelimelerimi siber alandaki bir kara delikte sonsuza kadar kaybetmenin terörünü bilirim. Ararsınız ve bulamazsınız... Bu arada, yaratma gücüm gibi bütün gün de buharlaşıp gider. Daktilo makinelerini, kalem ve kâğıdı hayal etmeye başlarım. Teknolojinin fiyaskoları sabrımı ve zihinsel huzurumu kaçırırken negatif enerjiyi harekete geçirir. Yenilmemek için, hazırlıklı olun.

Çözüm: her şeyden önce kendinize şefkat göstermek ve Şimdiye merkezlenmek pratiği yapın. Derin nefes alın, bir mantra tekrarlayın, nabzınıza bakın. Bu, tersine dönen titreşimleri atar, pozitifi uyandırır. Tutumunuzu da düzeltin. Felaket haline getirmeyin. Unutmayın: Teknik bir karışıklık meydana gelse bile, belki en azından parçaları bir araya getirebilirsiniz.

Kimi kez, eski travmaların –haksız yere işten atılma, ilişkinizde uğradığınız ihanetler, hatta çocukken tecavüze uğramageribildirimi nedeniyle, kendinizi kontrolden çıkmış ya da çaresiz hissetmeniz tırmanışa geçebilir. Yine de, gözünüz, şimdiki zamanın üzerinde olsun. Daha sonra, düzeltmek ve geçmişe şifa vermek önemlidir. Şimdilik konu, pozitif duygusal enerjinizi hafifçe dürterek bu aksiliği etkisiz hale getirmektir.

MAKİNELERİN ENERJİYİ TÜKETMESİNİ ETKİSİZ HALE GETİRMEK

Tıpkı hiperaktif çocukları tahrik ettiği belirtilen floresan lambaları gibi, makinelerin negatif enerjisi de bizi sezgisel olarak rahatsız eder. Örneğin; bilgisayarlar bir derece elektromanyetik radyasyon yayar. Siz ekrandan santimetrelerce uzakta otururken bu yavaş yavaş enerji alanınıza tecavüz eder, bu da duygusal ve fiziksel sağlığınızı tehlikeye atabilir. (Artık bazı bilim adamları cep telefonlarının kulağa çok yakın tutularak uzun süre kullanılmasının yol açtığı radyasyonla beyin tümörleri ara

sında bir bağlantı olduğunu tartışıyorlar.) Ruh durumumuzdaki ya da enerji düzeyimizdeki iniş çıkışlar makineye bağlı olabilir.

Çözüm: Makinelere karşı sezgisel tepkinizi gözlemleyin. Yorgun musunuz? Uyuşuk musunuz? Yabancı mısınız? Hepimiz farklı yanıtlar veririz. Makinelere karşı duyarlıysanız, onlara daha az maruz kalın ya da kullanımlarına düzenli aralar verin. Eletromanyetik iletimlerini azaltan bilgisayar ekranı kullanmak da akıllıcadır. Tükenmeyi en aza indirmek için, virüs temizler gibi toksik titreşimleri de temizleyin ki, bu titreşimler enerji olarak donmasın. Bol bol su için. Açık havayı içinize çekin. Nefes alın, kendinizi merkezleyin. Pozitif düşünceler ve kahkahayla bağışıklık sisteminizi güçlendirin. Bu hareketler toksinleri hareket halinde tutar, böylece atılabilirler.

DUYGUSAL ENERJİNİZİN MAKİNELERİN ÜZERİNDE ETKİSİNİ KABUL EDİN

Bazılarımız elektronik aygıtlarla diğerlerinden daha iyi uyuşur. Sezgisel olarak bizim onların titreşimlerini kaydettiğimiz gibi, onların da bizim titreşimlerimizi kaydettiğine görünürdekinden daha çok, bütünüyle inanıyorum. (Bilinç araştırmacıları buna psikokinetik enerji diyorlar.) Şaşırtıcı olan, çok altüst olduğumda çoğunlukla bir umacı oluşum. Çevremde her şey kırılır. Telesekreter. Yazıcı. Saatler. Ampuller. Tost makinesi. Çöpü yok etme makinesi. Birer birer giderler; endişem onların devrelerini karıştırır. Duygusal enerjiniz, özellikle de öfke ve hayal kırıklığı aygıtları ve teknolojiyi de bozabilir. Eğer böyleyse, bağlantıları belirlemek sizi potansiyel kargaşaya itebilir.

Çözüm: Öncelikle, bunun sadece bir evre olduğunu kabul edin. Geçecektir. Sonra, endişenizin üstesinden gelmek için ne mümkünse yapın. Kaynağı sezginizle belirleyin. Bunu, bütün ayrıntılarıyla konuşun. Evrene sövüp sayın. Terapiye gidin. Bağırın. Sizi rahatlatan her şeyi yapın. Makineler sizin enerji alanınıza tepki verir; onların üzerine hızlı bir enerji alanı çekemezsiniz. Siz heyecanınızı çözünceye kadar onlar kaput durumda kalır. Duygularım yatıştığında, hiç aksamadan, eve üşüşen teknisyenleri sevinerek gönderiyorum.

GÖREBİLDİĞİNİZ GİBİ, Pozitif Enerji Programının ilk reçetesi –sezginizi uyandırmak- bir ikilemler yelpazesine çözümler sunuyor. Sezginin birçok şeklinin, sizi kendi merkezinize çekerek nasıl enerji katalizörü olduğunu anlatıyor. Sezginizi bulmak için yapabildiğiniz her şeyi yapın. İster başkasının titreşimlerine bakarak sindirim organlarını izleyin, ister bir kargaşanın tam ortasında kendinizi topraklayarak içinizdeki sesi dinlemek için kararlı olun. Bu merkez noktasında hayatınızın ritmini hissedin. Onunla eşzamanlı olun, pozitif enerjinizin artmasını izleyin. Ritme direnç gösterin, enerjinizin nasıl azaldığını görün. Yaşama sanatı, sinyalleri dinlemektir. Sezgilerinizin size rehberlik etmesinde bir rahatlık vardır. Sezgi lüks değildir; neşeli bir hayat için zorunluluktur. Ona güvenme riskini alın: Garanti veriyorum: enerjiniz artacaktır.

Kendinizi Tedavi Edin:

Enerjinizi sezgisel olarak artıran bir faaliyette bulunun. Yüksek sesle şarkı söylemeye, gökkuşağında eğlenmeye ya da sabahın erken saatlerinde rumba yapmaya çalışın. Tek "zorunluluk", hayatınızın ritmiyle eşzamanlı olduğunuzun kesin bir işareti olarak, bunu hücrelerinizin içinde hissetmenizdir.

SÖYLEŞİ: QUINCY JONES İLE SEZGİ ÜZERİNE

QUINCY JONES MÜZİSYEN, BESTECİ VE BÜTÜN ZAMANLARIN EN ÇOK SATANLARINDAN İKİSİ OLAN, MICHAEL JACKSON'IN "THRILLER"İ İLE "WE ARE THE WORLD" DÂHİL GRAMMY ÖDÜLÜ KAZANAN ÇOK SAYIDA KAYDIN YAPIMCISIDIR.

Sezgime güvenirim. Ona güvenmesem burada olmazdım. Benim için sezgi, Tanrı'nın fısıldamasına özenle dikkat etmektir. Bu, bizim en doğal parçamızdır –dinlemek bize enerji ve içsel güç verir. Hissettiğiniz şey, düşündüğünüz şey değildir. Bir şey –müzik, sinema, şiir, bir duygu- gerçekte beni etkilediğinde onları alıyorum. O zaman doğrusunu aldığımı biliyorum.

Tanrısallık teorisinin, medyum olmak için sadece kendinize izin vermenizin altına tümüyle imza atarım. Sezginin bana ne olmak istediğini söylemesine izin veriyorum. Televizyonda partitur yazmaya ilk başladığımda yazacak birçok müzik vardı. Uyumadan önce bilinçaltımı bana yardım etmesi için programlıyordum. Yatağımın başucuna bir kurşun kalemle nota kâğıdı koyuyordum. Sabahları uyandığımda duyduğum şarkıları, renkleri, konturları ya da düşünceleri yazıyordum. Sadece elim kıpırdıyordu. Yazmaya devam ettim. Bu bilgiden yararlanarak giriş noktasını arıyordum. Sonra bütün bir orkestrasyonu yaratmak için diğer yaramazlıklar bir araya geliyordu. Eğer biz sadece yeterince yavaşlayıp duyarsak sorularımızın bütün cevaplarının evrende olduğuna inanıyorum. Tam orada. Siz sadece küçük parçanızı kavramalısınız.

Cazcıların birçoğu aynı şeyi hissediyor. Caz, tümüyle sezgi işi. Caz müzisyenleri doğaçlama yapıyorlar, mekânda devasa sıçrıyorlar. Bu, müziğe şaşırtıcı bir enerji veriyor. Altta ağ olmadan, paraşütü açmadan önce gösteri yapmaya benziyor. Miles Davies'i ya da Dizzy Gillespie'yi dinlediğimde, inanılmaz. Sezgiyi tuzlu halkalar gibi kıvırıyorlar. Cazcılar sezgilerine gerçekten inanıyorlar. İnanmalılar. Onunla yaşıyorlar. Onun yüzünden varlar.

Enerji, doğa ve sezgi arasındaki bağlantıya bakın. Afrika müziği çok titreşimli, çünkü doğal unsurlara –yağmur ve gök gürültüsü sesine, hayvanların hareketlerine- dayanıyor. Kuşlar flütü taklit etmez. Gök gürültüsü de davulları taklit etmez. Thriller albümünde Michael Jackson ile çalışırken, Michael Jackson çita maymunlarının ve ceylanların ağır çekim hareketlerini inceledi. Doğal dünyayı sezgisel olarak gözlemledi. Bu, Afrika'ya özgü bir gerçek. Bir yaşam gücü müziği.

Esin gelmezse, perişanlık. Filmler için ilk yazmaya başladığımda birkaçımız Los Angeles'te Rollers (Yuvarlananlar) adlı bir kulüp kurduk. Yuvarlananlar, doğru esinlenmek için piyano eşliğinde etrafta yuvarlanıyorlardı. Bu, her zaman olabilir. Esin, sözlü emirlerle ilişkili değildir. Hazır olduğunda, "Hadi, iş yapalım" der.

Kimi kez çoğunluğun kararı sezgiyi bastırabilir –örneğin; Clinton'ın yaptığı açılışta bir etkinlik düzenlediğimde. Çok sayıda dış ekranda, John F. Kennedy'nin "Ülken için ne yapabileceğini sor" konuşmasının film klipleri gösteriliyor, sonra John Jr. gözüküyordu. Dr. King'in "Bir Hayalim Var" konuşmasının klibi için oraya LL Cool J'yi koymak istiyordum -1950'lerin başkaldırılarıyla 1990'ların başkaldırıları arasında bağlantı kurmak için. Diğer yapımcılar bunu dinlemek istemedi. Bu, rap'in gücü... şimdi olduğu yere gelmeden önceydi. Silahlarımı çektim. Sezgim çok doğruydu. Alışveriş merkezindeki beş yüz bin kişi [LL Cool J] çıktığında ayağa fırladı. Enerjiden söz edin! Ne duygu. Kahrolası! Bu kararla yuvarlanmadığımdan memnunum.

Pozitif enerji, yarısı dolu bir bardak gibidir. (Ya da ilk görüşte aşk olabilir.) İnsan iyi, yoğun, güçlü bir sezgisel yakınlık hisseder. Bazı insanlar parıltı saçar, melekler gibi. Bunu hissedersiniz. Buna neredeyse dokunabilirsiniz. Şaşırtıcıdır. Benim sekiz yaşındaki kızım Kenya işte tam böyledir. Öte yandan, negatif enerji, yarısı dökülmüş, akıp gitmiş bir bardak suya benzer.

Çocuklarım bana enerji verir. Yedi çocuk, sekiz yaşından kırk sekiz yaşına kadar. Altı kız, bir erkek. Müthiş enerjileri vardır. Yakın arkadaşlar da bana enerji verir; çünkü birbirimizin deliklerini kapatırız ve güçlü bir birlik oluştururuz.

Meditasyon ve egzersiz yaparım. Yemeği, kitapları, müziği severim. Merakı sürdürmek her zaman iyidir. Her şeyi merak ederim. Her zaman meraklıyımdır. Bu, size enerji verir.

Masajcım ki'den, bedendeki sübtil enerjiden söz ediyor ve kimi zaman elini bacağımın ve boynumun altında tutuyor. (Onun var olduğuna inanıyorum.) Böylelikle enerjisiyle, benim yapamayacağım şekilde ikisi arasında bağlantı kuruyor. Bunu hissedebiliyorum. Beyin ameliyatımdan sonra buna daha çok inanmaya başladım. Başımı iki kez açtılar. Anevrizma. Sezgime gerçekten güvenmeye başladım –otuz kişinin telefon ettiği bir günde kimin aradığını bilecek noktaya kadar. Gerçekten komik ve gülünçtü. Beyin cerrahımla konuştum. "Bizim tasarlamayı düşündüğümüz bu" dedi. Belki beyin cerrahları örümcek ağlarını temizledi. Sağ olduğum için mutlu olmam da cabası.

Mükemmel bir doktor, sezgisini dinler. Doktorlardan zihinlerini açmalarını istiyorum. Beyin cerrahım beyinden, Tanrı'nın sanatı diye söz ediyor. Birçok erkek de kadınlar gibi sezgiyi düşünüyor; yeterince maçoluk değil bu. Lütfen! Yaratıcı insanlar bu dişi yanlarına bağlıdır. Bunu görmezden gelirseniz, hayatınızın yarısını kaçırırsınız. Bir erkek sezgiyi çok "yumuşak" bulursa ona "Dene! Şimdi kendini iyi hissediyorsan sezginle iki kat daha iyi olacaksın" diyorum. Sezgisel olmaktan gurur duymalıyız. Sezgi, Tanrı'nın size armağanıdır. Sizin Tanrı'ya armağanınız da ona özen göstermektir. Ki karşılığında, sizin enerjinizi besleyebilsin.

2
İkinci Reçete:
Besleyici Bir Spiritüel Yol Bulun

PARMAKLARINIZIN UCUNDA SINIRSIZ bir enerjinin var olduğunu düşünün; asla tükenmeyen bir enerji santralı. Bu, sizden sahip olduğunuza alışmanızı istediğim bir deneyim. Bir spiritüel alıştırma bunu basit bir şekilde gerçekleştirir. Nasıl mı?... Sevgi... evrenin hiç bastırılamayan bir enerji kaynağı... Suçluluğun, koşulların ya da korkunun kirletmediği bireyler ya da kolektif olarak kullanabileceğimiz saf güç. Öylesine büyük bir güçtür ki en büyük, en kötü cinler bile eninde sonunda onun karşısında büzülür. Sevgi bizim menzilimizdir. O, sizi beklemektedir.

Enerji Psikiyatrisi spiritüelliğe ve spiritüellikten akan, huşu uyandıran enerjiye saygı duyar. Geleneksel tıp ise çok sık olarak bizim bu önemli parçamızı budar (tümüyle kabul edilemez olan görünmez bir kaza...). (Bir kere, parlak zekâlı bir analizciyi bırakmıştım, çünkü benim spiritüel yanımdan söz ederken bile korkunç bir beyin ölümü geçiriyordu). Aslında eğer psikiyatr, eski Yunanlıların belirttiği gibi can doktoruysa –psike, "can" demektir- kuş-

kusuz benim mesleğim, amacımızı yeniden gözden geçirerek zenginleşebilir. Sözlükte, psikiyatr sözcüğünü psikedelik* ve psişik sözcüklerinin arasında bulduğumda şaşırmıştım, gülünç bir esinlenmeyle yapılmış bir sıralama. Bende hepsinden biraz var –sanrıya kapılmaya neden olan ilaçların altında- ve bundan gurur duyuyorum. Psikiyatri bazılarını korkutuyor, çünkü hastalıklı olmaktan ya da sadece benliğin parçaları olarak görülmekten korkuyorlar. Sezgili biri olarak, hastanın spiritüel yanını "görmemezlik" edemiyorum: bu, Vezüv'ü görmezden gelmeye benziyor. Yaşam gücümüzün ateşi spiritüel enerjiyle, nasıl ulaşabileceğinizi doğal bir yöntemle öğreteceğim, sevgi dolu özle canlanır.

İkinci reçetemdeki besleyici spiritüel alıştırma, bu öze kendini enerjetik olarak ifade edeceği bir alet verir. İlişki kuracağınız, hoşa gidecek kadar yüce titreşimler, tipik olarak, sıradan deneyim radarının, endişelerin ve dalgınlıkların dışındadır. Onları algılamak için sakin olmalı, sonra daha büyük bir şeye, kendi gücünüzün daha yükseğine açılmalısınız. Spiritüel bir alıştırma bu enerji değişimine katalizörlük yapar. Sizi, Budistlerin "maymun zihni" dedikleri küçük benliğinizin –negatif titreşimleri sürdüren güvensizliklerin ve hırsların oluşturduğu miyopi- ötesine götüreceğim ve size üzerinde oynayacağınız daha geniş bir saha vereceğim. Minicik kimliğinizi uçsuz bucaksız bir genişlik çevreleyecek. İşte burası, sevginin yaşadığı yerdir.

Birçok yol kalbe çıkar –nefrete dayalı aşırı uçtaki "spiritüel" ideolojilerin karşı tezi. Bir zamanlar bilge bir Sufi eğitimci, "Sevgi dindir, evren kitaptır," demiştir. Alıştırmanın tipi tercih meselesidir. Bu, geleneksel din çerçevesinde olabilir: kilise, sinagog ya da cami. Ya da benim gibi meditasyonu veya doğayla sohbet etmeyi tercih edebilir, hatta çok daha kendinize özgü bir şey seçebilirsiniz (Bir hasta, Noel Aşai Rabbani'sini** Pasifik'e bakan, Tanrı'nın aydınlattığı bir çayıra gece yarısı uzanarak geçirir.)

* Psikedelik: Duyguları kamçılayan. (ç.n.)

** Aşai Rabbani ayininde ruhsal güç indirilerek yiyecek ve içecek kutsanır ve sonra katılımcılar tarafından tüketilir. Yenilen şey bedenin bir parçası hali-

Bazıları için spiritüellik kendi içlerindeki adsız, sessiz yer olabilir. Benim için bir ışık feneri gibi olan şair Mary Oliver, bir şiirinde şunları yazar:

Parmakları kutsa,
Çünkü onlar, ateş gibi fırlıyor...
Gözleri kutsa
Çünkü onlar meleklerin armağanı
Çünkü onlar gerçeği söylüyor.

Söz ettiğim spiritüel örneklerden yararlanarak ya da hiçbir örnekten yararlanmadan, doğru tınlayan spiritüelliğe sevgiyle yaklaşmanın bir yolunu bulun. Bu, negatifi geçersiz kılmanıza ve pozitif enerjiyi çekmenize yardım eder. Enerji Psikiyatrisi basmakalıp ve orta yolcu olmayan bilgeliğin potasıdır. Ruh'un farklı kişiler için farklı anlamlara gelmesine saygı duyar. İşte, farklı yaşlarda olan ve farklı geleneklerden gelen, saygı duyduğum bazı dostların enerji tanımları:

BUDİST RAHİBİ WENDY EGYOKU NAKAO; "[Ruh] bütünlüğün içinde soluk almaktır... Birbiriyle bağlantılı olma duygusunun canlılığıdır."

HAHAM DON SİNGER: "Sevgi ayırım yapmaz. O bize neşe verir, hayat dolu yapar."

MÜSLÜMAN PRATİSYEN HEKİM DR. NEVİT ERGİN: Nefes alma egzersizleri (zikr) ve haftada iki kez oruç tutmak beni arındırıyor, Tanrısal enerjiye yaklaştırıyor.

ne geldiği gibi, kutsanmış yiyecek içindeki çağrılan (invoke edilen) güç bedene özümsenir ve fizik bedeni dahil, her seviyede derin dönüşümler katalize edebilir.

BENEDİKTİN KEŞİŞİ JAMES KARDEŞ: "Katolik Kilisesi'nin ayinleri canımı Tanrı'ya odaklayarak bana güç veriyor."

ON DÖRT YAŞINDA BİR KIZ OLAN JORDAN HOBSON: "Sindirim sistemimizdeki midemiz gibi, spiritüel midemiz de var. İkisi de ihtiyacımız olmayan enerjiyi işlemden geçiriyor, bize en çok yararı olanı bırakıyor. Spiritüel sindirim müthiş!"

YÜZ YAŞINDAKİ ELSE JOSEPH: "Tanrı bana enerji ve umut veriyor, mucizeler yaratıyor. 1938 yılında Tanrı, kocamın Nazi Almanya'sında bir toplama kampından kurtulmasına yardım etti."

PALYAÇO WAVY GRAVY: "Patlamış mısır, Rab'dır!"

Ben, şanslıyım. Küçüklüğümden beri Ruh'u güçlü olarak hissederim. Küçük yaşlarımda onu en çok gece, garajımızın damında gökyüzünü seyrederken hissederdim. Yıldızların oluşturduğu gök kubbe, ay, kadife karanlık –hepsi benim arkadaşımdı. Yukarılarda, bir şey beni seviyordu: gizemli, her zaman var olan bir parlaklık. Bunun enerji olduğunu anlamasam bile gözlerimi kapadığımda, incinmiş ya da mutlu olduğumda bu sevgi en güzel yiyecek gibi beni besleyip güç veriyordu bana. Annemle babam Tanrı'yı tapınakta bulacağımı söylerlerdi. Aslında ben de O'nu bulmayı istiyordum. Ama benim yolum her zaman daha ıssız ve olağandışıydı.

Hiçbir şey, özellikle Tanrı konusunda kimsenin sözüne güvenmedim. Yine de, bir rehber bulmayı çok istiyordum. 1980'lerin başında yüzyıllık varlıklara kanal olan eski bir ev kadınından ünlü bir astrologa kadar birçok gurunun bulunduğu bir açık büfenin tadına baktım ama bence hepsi belli bir derinlikten yoksundu. Sonra bir gün bir arkadaşım bana Malezyalı bir eğitimciden söz etti, onun meditasyon tekniklerinin arkadaşıma yardımı olmuştu. Bir hafta sonra, onunla buluşmak üzere Santa Moni-

ca'da gösterişsiz bir iş yerinin gıcırdayan merdivenlerini çıktım. Sears'den* gelmesi mümkün olmayan pamuklu bir gömlek ve pantolon giymiş, kırklı yaşların ortasında bir adam, hiç kıpırdamadan, büyük bir sükunet içinde orada beni bekliyordu. Ona baktığımda tek görebildiğim gözleri oldu, daha önce bir yerlerden bildiğim ışıltılı iki havuz. Bu gözler benim gizlediğim her yeri, kusurlarımı ve armağanlarımı da gördü, hem de tek bir söz etmeden önce.

On yedi yıl boyunca çalıştığım eğitimcimi o gün buldum. Çalışmamızın kaynağı, yüreğin gücüne, görünmeyen sübtil enerjilere ve doğanın döngüsüne büyük saygı gösteren Taoizm. O, sevecenliği ve başkalarına yardım etmeyi de vurgular. Öğrendiğim bilgeliğin incilerini sizinle paylaşacağım. Bu yol bana uygun, çünkü son derece basit ve kurallardan saygısızca yoksun; siz sadece, sizi harekete geçiren neyse onu yapıyorsunuz. Eğitimcim bana olağan bir meditasyon alıştırması, ruha ve kalbe giden direkt hattı öğretti. Birçok kez kendimi kırılmış ve korkmuş hissetsem de, sevgiyi nasıl sürdüreceğimi gösterdi. Bütün bu armağanlar ve daha çoğu için ona anlatamayacağım kadar şükran borçluyum.

Hiç kimse size spiritüel kimliğinizi dayatamaz. İlk dinsel eğitiminizde yolunuzdan saptırıldıysanız ya da olumsuzlaştırıldıysanız baştan başlayın. Başkalarının görüşlerini karıştırıp harmanlamamaya çalışın. Enerji Psikiyatrisi'nin bakış açısından, spiritüellik mantıktan çok duygulara dayanarak deneyimlenen bir enerjidir, kalbinizi açar, daha fazla bir güç hissetmenizi sağlar. Bunun entelektüelleştirme, beklentiler, siyaset ya da toplumsal normlarla ilişkisi yoktur. Bağlantınızın uygun olup olmadığını bilen tek kişi sizsinizdir. İşte, nasıl başlayacağınız.

* Sears: İnternetten alışveriş yapılan bir mağaza. (ç.n.)

KENDİ RUH DUYUNUZU KEŞFETMENİZ İÇİN BEŞ İLKE

Aşağıdaki beş ilkeyi, ardından gelen *Spiritüelliğinizi Açacak Adımlar* ile beraber kullanın.

Birinci İlke: Sorgulamanın Sağlıklı Olduğunun Değerini Bilin

Spiritüellik hakkında öğrendiğiniz her şeyi sorgulamakta tereddüt etmeyin ve bunu yapmayı sürdürün. Kendinizden başka tatmin edeceğiniz kimse yok. Benim gibi siz de ikiyüzlülüğe ya da gerçek olmayana burun kıvırın. Bir şey kulağınıza iyi geliyorsa ama sizi harekete geçirmiyorsa o sizin için uygun değildir. İnsanlar ne kadar spiritüel oldukları konusunda uzun uzun konuşabilir ama onların yüreklerini hissetmiyorsanız bütün bu güzel konuşmaların hiçbir anlamı yoktur.

İkinci İlke: Sizi Neyin Harekete Geçirdiğini Bulmak İçin Kendinize Özgür Olma İzni Verin

Bunun, sizin ve ailenizin peşi sıra gittiği ya da göz yumduğu bir şey olması gerekmez. Tanrı, Tanrıça, Allah, Evren ya da rüzgârlı bir denizin vahşiliği vasıtasıyla Ruh'a bağlanabilirsiniz. Keşfetmeye başlamak için William James'in klasik Dinsel Deneyimin Çeşitleri'den (Varieties of Religious Experience) Dalai Lama'nın *Mutluluk Sanatı*'na (The Art of Happiness) kadar çeşitli kitapları elinizden bırakmayın. Bu kitabın sonundaki Seçilmiş Okumalar'a da bakın. Ruhun hangi tanımlarının sezgisel olarak içinizde tınladığına dikkat edin, geriye kalanı değersiz diye atın. Bir parçanız merak edecek, uyanacak ya da "Evet!" diyerek keşfinizi onaylayacaktır. Yine de sıkılırsanız, etkilenmezseniz ya da kızarsanız keşfetmeye devam edin.

Aynı şekilde, farklı ayin tiplerini denerken sezgisel tepkilerinizi tartın. Örneğin; Los Angeles Zen Merkezi'ndeki resmi giysilerin giyilmediği, gösterişsiz Yüce Yahudi Bayramı ayinleri

beni her zaman canlandırır. (Taocu yolumun dışında bunlara da katılırım.) Hiç hile yoktur; hepimiz dışarıda, bahçede yalpalayan beyaz plastik iskemlelere otururuz. Haham aynı zamanda Zen roshi'sidir (Roshi: Üstat)- rastlantı eseri kolejden eski bir arkadaş, Mısırlılara köle olmaktan kurtulmanın kutlandığı Hamursuz Bayramı'nda akşam yemeğinde gonga vurarak geleneksel "Dört Soruyu" noktalayan parıltılı keşişi seyrederken eririm. Bu gece, diğer gecelerden neden farklı? GONG. Neden sadece hamursuz ekmek yiyoruz? GONG. Kim buna inanır? Kıkırdamadan edemiyoruz. Böylece sürüp gider. Hareketli bir karışımız ve bu bana çok uyar.

Aynı şekilde Yeni Düşünce kiliselerinde de açık fikirli bir çevre bulursunuz. Birçok milletten insanla konuşma ayrıcalığına sahip oldum. Dinsel travma geçirenler için güvenli bir sığınak olan bu kiliseler ruhun her formunu bağrına basar, sezgiye saygı duyar. Mükemmel müzik ve çeşitli mezheplerden konuşmacılarla bu kiliseler yürekten gelen hislerle dolu, eğlenceli.

Üçüncü İlke: Spiritüel Bağlantının Ne Olduğunu Bilin

Kendinizi hiçbir şeyle kandırmayın. Enerjinin olduğu her yere gidin. Nasıl? İster hafif bir kıvılcım, ister Tanrı'nın büyük bir tecellisi olsun bedeninizde bu bağlantıyı hissedersiniz. Heyecan, huzur ve moral bulmayı bekleyin. Sezgi olarak ruhsal bağlantı "kendine gelmeye", arınmaya benzer. Meditasyon yaparken kimi kez ürperip titrerim ya da gözlerimden yaşlar boşalır. Belli başlı iki sübtil enerji merkezi (çakra) bu deneyimi dürtüler, başınızın tepesindeki taç ya da "hale" ve göğsünüzün ortasındaki kalp... Bu bölgelerde artan bir sıcaklık, bir açılma ya da tepenizden bir kepin kaldırıldığı duyusunu hissedebilirsiniz.

Farklı alıştırmalar deneyimlerken dikkat edin: İçinizde bir şey canlanıyor mu? Kendinizi daha mı çok merkezlenmiş hissediyorsunuz? Ya da daha mı sevecen? Bu, anlık bir pozitif tepki olabilir –Tennessee Williams'ın yazdığı gibi, "Kimi kez Tanrı çok hızlı gelir." Oysa başka alıştırmalar yanlış gelebilir. Yine de

başka alıştırmalara belli belirsiz bir yakınlık sezebilirsiniz, birkaç hafta bunu sürdürün; enerjinin artıp artmadığına bakın. Bağlantı döngüleri, spiritüel enerjiyi daha çok ya da daha az hissettiğiniz zamanlar da vardır. Bu doğaldır. Zirve anlarının sürmesini beklemeyin. Böyle bir şey yaşamadıysanız endişelenmeyin. Özetle, başarılı bir alıştırmayla daha çok enerji ve sevgi hissedersiniz.

Dördüncü İlke: Spiritüel Bağlantının Ne Olmadığını Bilin

Bunun bir gizemi yok. Spiritüel bağlantının olmadığı ya enerjetik tepkinin olmaması (ben, buna spiritüel düz çizgi diyorum) ya da korkutucu olmasıyla kanıtlanır. Zihniniz –ya da anneniz!- sizi bir yolun erdemleri konusunda ikna etmeye çalışır ama hiçbir şey olmaz. Pozitif bir enerjetik bağın asla zorlaması gerekmez ya da size kendinizi kötü hissettirmez. Suç, yargı ve kınama, hepsi insanlar tarafından üretilir –sevecen beynin yan ürünü değildir.

Beşinci İlke: Direnişinizin Üzerine Sifon Çekin

Spiritüelliğe açılmak kırılganlık gerektirir, bu da sizi dirençli ya da korkak yapabilir, özellikle daha önce bu konu sizi düş kırıklığına uğrattıysa. Direncinizi ve korkularınızı, enerjinize karşı çıkmamaları için rahatça ifade edebilmek önemlidir. Hastalarımdan bütün sözlü saldırılarını bana açıklamalarını isterim –kendi yollarını bulmaları için gereken bir enerjetik temizlik. Spiritüellik bilime dayalı, geleneksel dinlere özgü değil, seçici, dogmatik, baskıcı, baştan çıkarıcı, hüsnükuruntu olabildiği için ona direnç gösterdiklerini söyler onlar da bana. Kendinize sakladığınız fikir her ne olursa olsun, ona saygı duyun ve asla çamur atmayın. Size doğru gelen bir yaklaşımı arayın. Annesiyle babası Şamanizmden Ortodoks Yahudiliğe kadar her şeyle amatörce ilgilenen, genç bir borsacının kronik yorgunluğunu tedavi ediyorum. Bu kişinin büyüme yıllarında çevresinde bazı spiritüel saçma şeyler ve insan varmış. Hastam, annesiyle babasını se-

viyordu ama anlaşılacağı üzere spiritüelliğin "pul pul" olduğunu düşünmeye başlamıştı –spritüellikten vazgeçmeye yemin etmişti. Enerji Psikiyatrisi'ne başladığında yorgun olmaktan umarsızca yorulmuştu, denemek için yeniden bu alana girmeye hazırdı. Gerçi spiritüellik ve din onun için iflas etmiş sözcüklerdi, "her neyse bunu" denemeye açıktı. Gerçekten basit tuttum: Ona sevgiyle bağlantı kurması için, (size de öğreteceğim) kalp merkezli bir meditasyon öğrettim. Desteği hissetti, alıştırmaya devam etti. Artık sevgi, genç borsacının giderek bağrına bastığı bir enerji ve o enerji ruhunun canlanmasına ve yorgunluğunun azalmasına yardım ediyor.

Yıllardan beri herhangi bir spiritüel geleneğe bağlanmaya karşı direnç gösteriyordum. Belki de, benden ana görüşe uygun davranmamı isteyen muhafazakâr hekimler tarafından yetiştirilmiş olduğum için, özgürlüğümü kaybetmekten korkuyordum. Ergenlik çağımda, bir gece hippi arkadaşlarımla sıvışmaya çalıştığımı görüp öfkelenen babamın, kelimenin tam anlamıyla sopa sallayarak caddede deli gibi beni kovaladığını asla unutamam. (O anda sopayı nasıl ele geçirmişti asla bilmiyorum!) O güne kadar hareketlerimi önleme girişiminde bulunan her şeyden nefret etmem anlaşılabilirdir.

Birçoğumuz şayet kendimizi açarsak Ruh'un bizi terk edeceğinden korkarız. Bir kez, gerçekten güç bir yılın ardından, her zaman eski bir inançlı kadar şaşmaz olan spiritüel bağlantımı kaybetmenin umutsuzluğunu yaşadım. Sonra en sevgi dolu rüyayı gördüm: Bana, "Kimi kez Tanrı omuzlarına o kadar hafifçe sarılır ki, hissetmezsin" diyen bir ses geldi. Bunun kesin gerçeğini kemiklerimde deneyimleyerek, şükran dolu ve müthiş rahatlamış olarak uyandım. Ruh'un beni terk edeceği korkusu ne zaman içime işlese rüyamdaki mesajı hatırlarım. Umarım bu, sizi de rahatlatır.

Direnişlerinize karşı dürüst olun. Günlüğünüze onların bir listesini yazın ya da güvendiğiniz birine onları okuyun. Modası geçmiş düşünceleri yenilemeye ya da elemeye hazır olun. Ço-

cukluğunuzda spiritüel açıdan sizin için tık sesi çıkarmamış olan şeyi aşmak ve işe yarayan yeni bir yol keşfetmek için kendinize tam olarak izin verin. Kurtuluşunuzu bodur bırakan engelleri kaldırmaya istekliyseniz, muazzam bir enerji elde etmenizde spiritüelliğin size yardımı olur.

SİZ SPİRİTÜELLİĞİ NASIL TANIMLARSANIZ tanımlayın, yüzlerce bilimsel araştırma onun enerjinin katalizörü olduğunu göstermektedir. Araştırmalar geleneksel dinsel görenekle kalp hastalığı riskinin azalması, tansiyonun düşmesi ve uzun ömrün artması arasında bağlantı kuruyor. Ulusal Yaşlanma Enstitüsü'nün yaptığı bir araştırma bize, spiritüel ayinlere düzenli olarak katılan yaşlı hastaların, çok daha aktif ve daha az depresif olduklarını gösteriyor. Yakın zamanlarda çıkan Psikiyatri Yıllığı'nın (Psychiatric Annals) büyük bir bölümü, spiritüelliğe ve hasta bakımı konularına ayrıldı. Verdikleri hüküm: Yeni psikiyatr kuşağının, Amerika'da yetmiş beş tıp okulunda çoktandır öğretilmekte olan spiritüellik konusunda çok bilgili olduğudur.

Spiritüellik, inançtan farklıdır, daha çoğudur. O, gerçek dünyada ortaya koyduğu sonuçlarla güçlü bir enerji iletkenidir. Anketler, yüzde 95 kadar (çok sayıda) Amerikalının –yüzlerce milyon kişinin- Tanrı'ya inandığına işaret ediyor; beş kişiden ikisi hayatlarını değiştiren spiritüel deneyimler edindiklerini bildiriyor. Bu nasıl kolektif bir enerji kaynağı!... Spiritüelliği harekete geçirmeyi ve onu iyilik için kullanmayı öğrenmek demek, ömür boyu kazanacağınız bir enerji kaynağı demektir. Sağlığınız düzeliyor. Başkalarının hissedebildikleri 'var olmanın hafifliğini' dışarıya sızdırıyorsunuz. Daha önce spiritüelliğin hesabını kapamış olsanız bile, *Pozitif Enerji* Programı'ndaki deneyiminizin, geçmişteki başarısızlıkların üzerini örtebileceğini umuyorum.

Aşağıdaki spiritüel alıştırmalar günlük enerji değişimi aletleridir. Sizi, geçmişteki girdap gibi dönen düşüncelerin ve duyguların kara deliğinden alıp, yüreğin daha büyük zeminine götürecektir. Bunun kendiliğinden olmasını beklemeyin; aniden konu-

nun dışına çıkabilirsiniz. Sözünü ettiğim sınırsız enerjiyi elde etmek, stratejisi iyi belirlenmiş bir duruşu gerektirir.

SPİRİTÜELLİĞİNİZİ AÇACAK DÖRT ADIM

Birinci Adım: Meditasyonun Gücünü Keşfedin

Ben, meditasyon yanlısı bir insanım. Bu alıştırmanın, görünürde yoluna girmeyen kişisel ya da kolektif bütün bir sıkıntı dizisinin çözümüne yardımı olacağına inanıyorum. Enerji Psikiyatrisi'nde sorunun, sorun düzeyinde nasıl çözülemediğini birçok kez gördüm. Netlik kazanmak için sorunu, çoğunlukla daha yüksek bir zeminden görmeliyiz. Meditasyon, bizi bu yükseğe (dairesel mantığın labirentinden çıkarıp manzaralı bir mekânına) taşır.

Meditasyon Zen'den Museviliğe kadar uzayan geleneklerden yararlanarak, enerji ve içebakış sağlamak için zihni sakinleştirme tekniğidir. Meditasyonda alıcı konumundaki, analiz etmeyen durumda içsel donanımınızın birçoğunu, özellikle de yüksek gücünüzü bulmanıza izin veren algılayıcıları kullanırsınız. Meditasyonun acıdan ve stresten kurtardığı, bağışıklık sistemini güçlendirdiği kanıtlanmıştır. Ayrıca çabuk sonuç getirir. Meditasyon yapanlarda birkaç dakika içinde alfa aktivitesinin– dinlenmiş beyin dalgaları- yükseldiği, artı endişenin ve depresyonun azaldığı görülmüştür. Endişelenecek bir şey yok. Kendinizi enerjik hissetmek için lotus pozisyonunda eğilip burkularak bir saat oturmanız gerekmez (ama tereddüt etmeden, istediğiniz kadar meditasyon yapmakta serbestsiniz). Biraz kaliteli bir zaman sizi yeniden canlandırabilir.

Biz insanların zihinleri aşırı çalıştığından, meditasyonla, içimizdeki yorgunluğu azaltabiliriz. Bu bizim için bir mutluluk. Bilimsel veriler çok fazla düşünmenin, özellikle de yaşlandığımızda yorucu olduğunu kanıtlıyor. Hafızayı ve dikkatimizi toparlamamızı bileyen, beyni besleyen bir anahtar olan glikozu tü-

ketmenin yaşam gücünü azalttığını bilmelisiniz. Meditasyon enerjiyi –ve glikozu- telafi etmek için, aşırı düşünmekten sağlıklı bir kurtuluş sunar.

Herkes meditasyon yapabilir, ama ne yazık ki bazı hastalarımın henüz başaramadığı meditasyonu siz de başaramayabilirsiniz. Roket bilimcilerinin, siber dünyanın sihirbazlarının ve akıllarıyla çevresindekileri etkileyen diğer kişilerin "Zihnim durmuyor, sürekli bir şeyler düşünüyor ve meditasyon yapamıyorum," dediklerini yıllardan beri duyuyorum. Hepsinin, bu düşüncesinde hatalı olduğunu kanıtladığımı söylemekten gurur duyuyorum. Zihnin meşgul olması meditasyon yapmayı engeller diye yanlış yorumlardan kaçının. İçinizdeki kargaşanın, seslerin sizi rehin alması gerekmez.

Enerji psikiyatrı olarak, bir tür kalp koruyuculuğu- kurtarıcılığı yapıyorum. Görevlerim arasında, kalbimizi geliştirmenin bir yolu olan meditasyon öğretmek de var. Sübtil âlemde sevginin yeri, başlıca enerji deposu ve enerji üretim yeri olan yeri kalp çakrasıdır. Kalp çakrası, göğsün ortasında beş santim çapındadır (Fiziksel kalp onun solundadır). Birçoğumuzda bu enerji merkezi, âşık olduğumuz birine rastlayana kadar, yani dış güçler tarafından tetiklenineye kadar uykudadır. Kalbin sınırları yoktur. O, gerçek gücün aktığı yerdir.

Kalbinizi açmanız sizi besler, enerjinizi tazeler. Birçoğumuz kalbi bir enerji merkezi olarak bilinçle kullanmayı öğrenmeden yetişkin diploması alabiliyor, bu da beni şaşırtıyor. Benim için kalp; enerji, iyimserlik ve şifa yayan sonsuz bir güneş. Onu bulmak için içinize gitmelisiniz. Bu, dış koşullardan bağımsız bir mutluluk...

Kalbinizi açmak için önerdiğim "Üç Dakikalık Mini Meditasyon"dan yararlanmalısınız. Uyum sağlamaya ihtiyacı olan meşgul kişilere uygun olan bu meditasyon, negatif enerjiyi etkisiz kılmanıza yardım edecektir. Maksat, kesintiye uğramayan kısa bir zaman diliminde kalbe yüksek kaliteli bir odaklanma sağlamaktır. Gerekirse, bir süre ölçer kurun. Bu meditasyonu sadece

üç dakika yapın. Daha fazla yapmanızın bir anlamı yoktur. Hızla oluştan enerji görün. Bu meditasyonda bir kez daha nefesinizin peşi sıra gidin. Ruh [spirit] sözcüğü Latince spiritus'tan, nefes almaktan, geçit vermekten gelir. Nefes alıp vermek kutsal olanla temas kurmak için ritmik bir odak sağlar. Yeni başlayanlar için bu meditasyon bir başlangıç yeridir. Daha deneyimliler içinse bir derinleşme şansı. Sizi koşullanmışlığınızın sınırlarının dışına çıkararak bu meditasyon yeni enerji formlarını ortaya çıkarır.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN BU (SADECE!) ÜÇ DAKİKALIK MİNİ MEDİTASYONLA KALBİNİZİ AÇIN

1. *Huzurlu bir yere yerleşin.* Kesintiye uğratacak olası her şeyden kendinizi soyutlayın –telefonlar, bip sesi veren aygıtlar, insanlar. Sonra rahatlayın. Örneğin; bahçenizde güneşin ısıttığı rahat bir iskemleye yaslanın. Benim mutluluğum etrafında mumların bulunduğu sıcak bir banyoya girmektir. Bunu istediğiniz kadar zevkli duruma getirin. Çok sakin olun. Bedeninizi gevşetin. Yavaş yavaş nefes alın. Sonra nefesinizi verin. Nefesinizin sizi yeniden merkezlemesine izin verin.
2. *Avucunuzu yavaşça kalp çakranızın üzerine koyun.* Hoşunuza giden bir kişiye, yere, şarkıya ya da anıya konsantre olun. Doğayla da başlamak isteyebilirsiniz. Yüce bir şafağı gözünüzde canlandırın. Ya da bir köpek yavrusunun kucağınızda kestirdiğini gözünüzün önüne getirin. Tercih ederseniz, her nasıl tanımlıyorsanız yüksek gücünüze odaklanın. Amaç, genel anlamda, sonra da özellikle göğsünüzün ortasında yer alan bir enerji olarak sevgiyi hissetmektir.
3. *Düşüncelerin gökyüzünde giden bulutlar olarak gözünüzde canlandırın.* Her zaman olduğu gibi bu alıştırma sırasında da düşüncelerden kopun; sadece bırakın düşünceleriniz; sizin farkındalığınızın içinden ve dışından geçip gitsin. Merkezlenmek için nefesinize dönmeye devam edin.

4. *Kalp merkezinizdeki çarpıcı ya da sübtil duyuları gözlemleyin.* Isı, soğukluk, karıncalanma, titreşim, genişleme, mutluluk, baskıdan kurtulma, sevecenlik. Bunlara izin verin. Engellemeyin. Zamanla kalbinizde pozitif bir enerji girdabının geliştiğini, onun eşzamanlı olarak bedeninize aktığını hissedeceksiniz.

Yorgunsanız, keyifsizseniz ya da mutluluğunuzu artırmaya gereksinim duyuyorsanız, çok uzun süreli enerji veren bir çalışma olan "Üç Dakikalık Mini Meditasyon"u denemelisiniz. Bu çılgın dünyada aklıma sahip olabilmem, yaptığım bu meditasyona bağlıdır. Negatiflik tarafından yutulmak çok kolaydır. Ben kalbiyle uyum içinde olan bir insanım ve bu beni pozitif bir insan yapıyor. Çökmeye başladığımda yeniden uyum sağlıyorum. Burada amaç negatif durumu, herkes için en iyi ilaç olan sevgiyle etkisiz hale getirmektir. Mini meditasyonu sürekli yapın. Koşuşturma ile geçen hayatınızda kendinize ayıracak sadece birkaç dakikanız olsa bile (bu temponuzu sürdürebilmeniz için) mini meditasyon yapmalısınız.

Sakin bir ortam ideal olsa da, meditasyon her yere taşınabilir. Bu tekniği bir kez öğrendiğinizde onu telefon kulübelerinde, havaalanlarında veya, parklarda yapabilirsiniz. Bir arkadaşım, öğle yemeği saatlerinde yaşanan kargaşadan kaçmak için, sahibi olduğu restoranın yanındaki otobüs durağındaki sıranın üzerinde her gün meditasyon yapar. (Sakin bir zaman geçirmek ve meditasyon yapmak için her genel tuvalete bir bölme yapılsaydı ne iyi olurdu.) Formaliteyi unutun. Gözlerinizi kapatın, elinizi kalbinizin üzerine koyun, sonra bırakın kendinizi. Minik uyumlanmalar hayat kurtarır. İki hasta arasındaki boş zamanda, öğleden sonrasının yorgunluğunu atmak üzere yeniden topraklanmak veya biri bana kendimi kötü hissettirdiyse yeniden huzur bulmak için meditasyon yaparım.

Kalbinizi ailenizle birlikte açmanız negatif enerjiyi dönüştü-

rerek mucizeler yaratabilir. Otuz yaşında, yüksek lisans öğrencisi olan hastam Zoe, kavganın ve gürültünün bir an bile eksik olmadığı bir ailede büyümüştü. Bu kavgalar hayatlarının o kadar parçası olmuştu ki, ailedeki herkes dengesini, kavga ederek sağlar hale gelmişti. Geçtiğimiz günler Zoe bana şöyle dedi: "Kız kardeşimle kötü bir tartışmaya girdim. Savunmaya geçtim, patlamaya başladım. Onu öldürmek istedim! Ama öfkelenip yorulmaktansa kendimi, yatak odamın kapısını kapayarak üç dakika boyunca kalp meditasyonu yapmaya zorladım. Bu beni yatıştırdı, yeniden saldırmadım." Zoe, tartışmalardan korunmak için bu stratejiyi kullanmayı öğrenmişti. Bir aile bireyinin değişebilmesi, işlevini yitiren sistemi bozar. Zoe'nin kalbine yönelmesi hem onun enerjisini korudu hem de aile ilişkilerini geliştirdi.

Meditasyon işinizdeki negatif durumların da güçlü bir süzgecidir. Avukat Danny Sheehan'ın onu nasıl kullandığına bakın. Sivil bir dava lehtarı olarak Danny'nin, yolsuzluğa karşı açtığı haçlı seferi onu tekrar tekrar ön saflara getiriyordu. Müvekkili *New York Times*, Vietnam Savaşı'na gizli hükümetin karıştığını ortaya koyan Pentagon Belgeleri'ni yayımlamaya karar verdiğinde yine ön saftaydı. Daha sonra kongrede, Oliver North'un İran-Contra skandalına karıştığını söyleyen ilk tanıktı. Ku Klux Klan ve Amerikan Nazi Partisi aleyhine davalar açmıştı.

Negatife göğüs germekten söz edin. Klan'ın Büyük Ejderha'sını görevinden etmeyi düşünün. Danny'nin deyişiyle "sürüngenin gözlerine" bakma düşüncesi bile kemiklerimi zangırdatıyor. Bilmek istiyordum, "Nasıl böyle enerjik kaldın, bu kadar negatifliğin seni tüketmesini nasıl engelledin?" Kendi önemini hiç abartmadan yanıtladı, "Spiritüel alıştırma ve meditasyon." Hem Harvard Hukuk, hem de Harvard İlahiyat Okulu mezunu –kuşkusuz ender bir karışım- olan Danny davaya taraf olmaya spiritüel bir duyarlılık katar. "Yüksek bir perspektif kazanmak için her sabah ve her akşam meditasyon yapıyorum. Bu, benim sevgi dolu, daha yüksek bir bilince uyumlanmış olarak kalmamı sağlıyor. Konsantre olmama, sorunu etraflıca düşün-

meme yardım ediyor, negatifin yolunu değiştirmek için enerjimi de güçlendiriyor. Meditasyon yapmazsam duygusal açıdan darmadağınık oluyorum. Hiddete kapılıyorum, tutkulu bir tahrikçi oluyorum. Aşağılık insanlar beni ele geçirebiliyor."

Danny, "Spiritüel açıdan yenilendiğimizde" diye vurguluyor, " sevecen birini, hatta bir Büyük Ejderha'yı bile daha iyi algılayabiliyoruz." Emin olun: Danny nefret suçlarını bağışlamıyor ama bu suçlar için tahrik oluşturan psikolojik yıkımı vurguluyor. Huzurlu bir kalp, böyle yıkımda asla kazazede olmaz. Bu alanda savaşan Danny, spiritüel değerlerin sosyal adaletin işlemesini organik olarak nasıl canlandırdığına örnek oluyor. Bu değerler olmadığında tehlike, onun savaştığı negatif enerjiyi sürdürerek düşmanına benzemesidir.

Benim meditasyon yaklaşımımı negatif insanlar ya da mekânlar için de kullanabilirsiniz. Kalbiniz, herhangi bir çevrenin enerji alanını dönüştürebilir. Bunu, geleneksel hekimlerin (istatistikler eşittir realite grubuna) sezgi hakkında yıllardır yaptığı konuşmalar sırasında iyice öğrendim. Bazı sağlam akılcılar, onları çıldırtan bu "kesin olmayan bilim" karşısında kendilerini tehdit altında hisseder. Bu direnişin gerisindeki korkuyla gerçekten empati kurabiliyorum ve bir bakıma bu korkuyu dönüştürme uzmanı oldum. Ama böylesine yorucu bir negatiflikten kendimi korumak için hazırlıklı olmalıyım (bu, enerji kurşunlarıyla bana Art arda ateş açmaya benziyor).

Amerikan Psikiyatri Derneği toplantısında konuşma yapmaya davet edilmiştim. Onların saygın toplantısında bir atölye çalışması yapması istenen "sezgileri olan" ilk psikiyatr bendim. Kuşkusuz onur duymuştum ama ne tür bir kabul göreceğimi bilmiyordum. Bu meslekteki bütün önemli kişiler burada bulunuyordu –muhafazakârların muhafazakârları. Neyse ki aralarında, daha açık fikirliler de vardı.

Otelin sıkıcı konferans salonuna pozitif enerji almak üzere, meditasyon yapmak için on dakika önce gittim. Dinleniyormuş gibi görünsem de aslında, mekâna tatlılık katmak için kalp ener-

jisi yayıyordum. Ardından içeriye birçoğu iyi giyimli psikiyatrlar girdi. Onlar konuşurken dikkatimi çeken şey, en sert psikiyatrın bile bu sevgi dolu atmosferde yumuşadığıydı. Gerçi onlar kendilerini etkileyen şeyin ne olduğunu kesinlikle bilmiyorlardı. Her zaman olduğu gibi birkaç ok atıldı, ama genelde grup yeni beceriler öğrenmekten müteşekkir kalarak ayrıldı; yararlı bir diyalog başlamıştı. Kuşkusuz ben de bu bağlantının kurulduğuna müteşekkirdim. Bu, her zaman çok değer vereceğim bir deneyim oldu.

Daha büyük ölçekte, meditasyonun potansiyel kolektif kazançları zorlayıcıdır. Fairfield Üniversitesi'nde yapılan (mantra adı verilen ibarelerin tekrarlandığı) Transandantal Meditasyon konulu çalışmalar (bir denek grubu suç oranlarının yüksek olduğu mahallelerde düzenli olarak şiddetten kaçınma meditasyonu yaptığında) suç oranlarının azaldığını göstermektedir. Şaşırtıcı sonuçlar: Meditasyon yapan kişilerin yaydığı pozitif enerji alanı, yakındaki kişiler tarafından hissedilebiliyor. Bir hırsızın otomobilinize bilerek zarar vermek üzereyken aracınızdaki dingin enerjiyi aldığında ortaya çıkabilecek durumu gözünüzde canlandırın. Enerji, nasıl bir güç! Dünya barışının desteklendiğini de düşünün: insanların, şehirlerin, kıtaların etrafındaki negatif enerji alanını yeniden yapılandırarak, şiddetin gerçekten üstesinden gelme olasılığı. Nefret, bir enerji kirliliği tortusu bırakır, meditasyon bunun temizlenmesine yardımcı olabilir. Sevgi, kalplerin en zalimine bile görünmez şekilde yavaş yavaş girer. Gruplar ya da bireyler olarak onu sürekli seferber ederek daha barışçıl bir atmosferi mümkün kılabiliriz. Üzerinde düşünülecek bir şey. Siz sadece sevginizin uzaklara yolculuk ettiğini bilin. Spiritüel bir uygulama olarak meditasyon, roketin atıldığı rampadır.

İkinci Adım: Kendinizi Sessizlikle Besleyin

Sessizliğin gücünü asla yeterince anlatamam. O, pozitif enerjiye gebedir, gürültücü kalabalık gözden kaybolduğunda bu, mükemmelce belli olur. Ruhunuz sessizlikte güç bularak büyür

ve nefes alacak geniş alanlar bulur. Gürültü size gölge düşürmediğinde kendinize ve taşıdığınız sevgiye dönebilirsiniz. Tanrısallık sizi sessizlikte bekler. Yine de sessizlik, konuşmamaktan ya da televizyon seyretmekten çok daha fazlası demektir. O, içinizdeki enerji kuyusundan hissenize düşeni almak için, zihinsel uyarılmaya kısa bir ara vermektir. Sessizliği rutininizin bir parçası haline getirmek sizi yeniden canlandıracaktır.

Gürültü kirliliği nedeniyle maruz kalabildiğimiz tükenmeyi anlamayabiliriz. Telaşlı hayatlarımızda, yüksek gücümüzü dinlemek bir yana, kendi konuşmamızı bile güç duyarız. Sirenler, havalı matkaplar, havai fişekleri... Sesin de, tepki gösterdiğimiz bir negatif enerji alanı olabilir. Bilinçsiz bir düzeyde, korunmak için enerjimizi kapatırız. Açık olacağımız yerde, korunmalı dolaşırız. Bütün bunlar devasa çaba gerektirir. Sessizlik sağlıklı bir kurtuluş sağlar, iyileşmek için çok ihtiyaç duyulan şansı verir. Oliver Wendell Holmes, haklıydı: "Sessizlik sesin darbelerini iyileştirmek için gelir."

Sürekli konuşmak da enerjimizi tüketir. Çocukluğumuzdan başlayarak bize sessizliğin yakışmayacağı öğretilir. Sohbet ederken birden oluşabilen geçici bir sessizlik tahammül edilmez gelebilir. Replik veriyormuş gibi, biri, gerilimi azaltarak sessizliği kırmak için kaçınılmaz olarak söze girer. Konuşmak harika bir iletişim şeklidir ama fazlası bizi hissizleştirir. Sessizlik karşısında toplumun komplosu enerji ihtiyacımıza gösterilen karşı-sezgidir. Spiritüel bir uygulama huzursuzluğunuzu yavaş yavaş duyarsızlaştırır. Daha az konuşmanız, sessizlikten daha çok keyif almanız için size yardımcı olacağım. Benim için sessizlik ferahlıktır, iç güçlerimi topladığım ve negatifliği attığım yerdir. Arkadaşlarımla beraberken sohbetteki duraklamaların ve birlikte daha uzun süre sessiz olmanın tadına varırım. Bu programda bu, yeni bir ilişki kurma tarzı bile olsa, sizi bunu da denemeye zorluyorum.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN
DÜZENLİ SESSİZLİK ZAMANI PROGRAMI

İlk hafta en az beş dakika sessizlikle başlayın. Giderek bunu artırın. Bu süreyi aktif olarak koruyun (dikkat edin, çok kolay çalınabilir). Bu zamanı, planınızda ara vermeden belirtin. Bunu e – postalara, fakslara, telefonlara ara vererek kutsal bir zaman haline getirin. Ofisimin kapısına "Girmeyin" tabelası koyuyorum, böylelikle evdekiler içeri girmemesi gerektiğini biliyor. (Sessizliği destekleyen bir arkadaşım vardı, tabelayı bir hırdavatçı dükkânından benim için o aldı). Çocuklarımız varsa, onlar okuldayken sessiz olmayı planlayın veya eşinizin ya da çocuk bakıcınızın onları almasını ayarlayın. Bu durumda, her zaman bir kulağınızı onların ihtiyaçlarına açık tutmanız gerekmez.

Petunyalarınızı çapalayarak ya da Samanyolu'na bakarak ofisinizde de sessiz olabilirsiniz. Hastalarımın bazısı gibi siz de yalnızken ya da arkadaşlarınızla beraberken sessiz olmak için daha uzun zaman dilimleri planlayabilirsiniz –şehrin gürültüsünden uzak olmak özellikle büyüleyicidir. (Massachusetts, Barre'deki İçebakış Meditasyon Merkezi gruplar için bir haftadan üç haftaya kadar sessiz inziva yerleri sunuyor!) Sessizliğin susturucu bir ağızlığa benzemesi ya da fiziksel olarak sizi engellemesi düşünülmüyor. Kımıldamadan oturmayı reddeden, yetmiş yaşında bir sosyal aktivist olan hastam Hilda, şafak vakti Santa Monica kumsalında yürürken Ruh'la sohbet ediyor. Size doğal gelen neyse onu yapın: Oturun, engebeli arazide yürüyüş yapın, Banyo küvetine girin. Sessizlik, enerjinizin durulması için hayatın negatif yıkıntısını temizlemek demektir. Ruh, gürültü dikkatinizi dağıtmadan çok daha kolayca hissedilir.

Kafanızdaki aşırı aktif sesleri sessizleştirmek için nefes almayı ve verdiğim meditasyon tekniklerinden yararlanmayı unutmayın. Bu alıştırmayı yaparak formda olmak zaman alabilir ama zaman içinde bu sizin için kalıcı bir enerji sığınağı olacaktır.

Bir psikaytır olarak sessizlik kalmaktan pek hoşlanmayacağınızı biliyorum. Özellikle başlangıçta konuşmamak tuhaf gelebilir –yalnız, endişeli, gergin. Hareket halinde olmaya alışıksınız. Zihniniz sürekli, "Zaman harcıyorum. Yapacak çok işim var" diye dırdır eder. Ya da eski korkularınızla karşılaşırsınız. Bu, sizin sezginiz değildir –daha çok bilinmedik bir arazide düşünmeden verilen bir tepkidir. Sessiz olmak, göreve yönelik zihninize Timbuktu'ya (Timbuktu: Batı Afrika'da Mali'de Sahra'nın güney ucunda bir şehir. Çev. n.) gitmek gibi gelebilir. Pozitif Enerji Programı'nın diğer egzersizlerini denemekten keyif alan birçok kişi bile sessiz olmaya direnir. Dolayısıyla, bu alıştırmayı yaparken rahat olmanızı öneriyorum. (Sessizliği çok ürkütücü bulan bazı hastalarım şimdi her seansa bu meditatif tarzda başlamamızı istiyor.) Sessizliğin tamamlayıcılığını öğrendiğinizde enerji pekiştirici olacaktır.

Daha çoğunu da isteyebilirsiniz. Montana'da uzak bir çiftlikte yaptığım bir haftalık bir atölye çalışmasında katılımcılarım iki günü sessiz geçirdi. Maksat, toplumsal nedenler dikkati dağıtmadan Ruh duyumuna derinden bağlanmaktı. Elli hukukçu, psikolog, santral memuru, CEO –hiç biri tek bir söz söylemedi. Onların çift çift ya da tek başlarına dönümlerce ponderosa çamının arasında dolaştığını seyretmek hoştu. Enerjisini ve iç gücünü bileyerek kişinin kendisiyle baş başa olması çok değerli bir zaman. Yeniden toplandığımızda edindikleri deneyimler beni büyüledi. Böyle birçok atölye çalışmasın yürüttükten sonra, hukukçular için özel sakin bir yer geliştirdim, başlangıçta en çok afallamış görünen onlardı. O zaman biri, "Kendimi doğru pozisyonu bulmaya çalışıp kıvranan bir köpek gibi hissettim. Kaybolduğumu sandım," diyerek paylaşımda bulundu. Onun ve diğerlerinin duydukları endişe tipik olarak ikinci gün sakinliğe dönüştü. Sonra da çok sakinliğe... Sonra neşeye, hatta mutluluğa... Sessizlik sona erdiğinde herkes yenilenmiş, pırıl pırıl görünüyordu –aşırı adrenalin yüklenmesinden değil, içindeki ateşten güç kazanmış olarak.

Sessizliğin gücü, Dünya Ticaret Merkezi Kuleleri'ne yapılan saldırıdan sonraki kadar beni asla etkilememişti. Birkaç gün sonra hayatını dehşetengiz şekilde kaybedenlere saygı göstermek için yerkürenin her yerinde eşzamanlı bir dakikalık sessizlik çağrısı yapıldı. O akşam televizyonda film sahnelerinin montajını seyrederken gözyaşları içindeydim: Kongre üyeleri, sokaklardaki insanlar, Buckingham Sarayı'nın ve Eyfel Kulesi'nin önündeki kalabalıklar, hepsi sessizdi. Yüzlerinde keder ama bir o kadar da derin bir sevgi vardı. Altmış saniye boyunca sessizlik dünyanın kalbinde çoğaldı.

Üçüncü Adım: Duanın Enerjisine Açılın

Bu gezegen çapındaki sessizlik mucizesinin ardında, terörizme yanıt olarak, gezegen çapında bir duanın olduğu yadsınamazdı. Bu; ırklar, etnik kökenler ve dinler arasında aynı anda yaşandı. Yaşanan çaresizlikte, olağanüstü evrensel bir tepki verildi. (Açıkçası bu, dehşete karşı pozitifin sezgisel olarak bir araya gelmesiydi.)

Dua kalbin tutumudur, Tanrısallığa erişmektir. Sizi yeniden pozitife, diyapazonun verdiği doğru vuruş tarzına uyumlar. Dua birlikte tınlayacağımız enerjiyi, sevgiyi daha yaklaştırır. Kafanız karıştığında ya da yorulduğunuzda sevgiyi uzakta hissedebilirsiniz. Dua etmek sevgiye açılma, sonra da sevgiyle dolma edimidir. Şair C. K. Williams şunları yazar: "Bardak gibi boşalırım; boşalmak sonra da kendimden başka bir özle dolmak bir duadır." Dua bizi enerjiye aşılar.

Ulusal bir anket sonucunda, on kişiden dokuzunun dua ettiğini ve hemen hepsinin, dualarına yanıt aldığını bildirilmekte. Tek bir şey kesin: çok sayıda dua ediliyor –çok çok farklı. Katolikler tespih çekerek dua ediyor. Yahudiler her gün ya da bayramlarda düzenlenmiş dualar ediyor. Protestanlar merkezleyen dualardan yararlanıyor. Müslümanlar günde beş kez salah duası ediyor. "Kurallı dine alerji duyan" bir bankacı olan hastam Jerry, "bir ökaliptus tapınağında evrene yürekten" dua ediyor. Nasıl dua ederseniz edin, ettiğiniz dua canlılık vermelidir.

Dua pozitif enerjiyi kendine özgü tarzda artırır:

FİZİKSEL: Duanın sağlığı nasıl düzelttiği konusunda hemen hemen 1200 araştırma yapılmıştır. Harvard'dan bilim adamı Dr. Herbert Benson, duanın bir gevşeme tepkisi başlattığını bulmuştur: kalp atışı, solunum ve metabolizma yavaşlar, iyileşmeyi teşvik eder, bağışıklık sistemini destekler. Dua edenler daha az hastalanırlar. Kolombiya Üniversitesi' nde, bir üreme kliniğindeki kadınlara, gebe kalabilmeleri için, tümüyle yabancı kişiler tarafından dua edildiğinde (onlardan habersiz), klinikteki hastaların gebe kalma oranlarının neredeyse iki katına çıktığı görülmektedir.

DUYGUSAL: Dua sırasında gevşeme tepkisinin stresi azalttığı, böylelikle iyimserliğin doğduğu belirtilmektedir. Daha yüksek bir güce bağlanmanız, hayatınızı değerli kılan bir amaç ve anlam verir.

ENERJETİK: İyiliğin ve sevginin ifadesi olarak dua, bütün bedende şifa titreşimlerini harekete geçirerek kalbinizi açar. Umut, mutluluk ve sevecenlik aşılayarak, negatiften pozitife dönen bir enerji dengesi sağlar.

SPİRİTÜEL: Yüksek gücün ister "orada" ister "burada" olduğunu algılayın, onunla sürüp giden bir ilişki kurarsınız, bu da sizden daha büyük bir enerji rezervine ulaşmanızı sağlar.

Tıp çalışmalarımda gördüğüm, dua etmenin başkalarının iyileşmesine de yardımcı olması bende huşu uyandırdı. Enerji psikaytrı olarak faaliyet alanım çoğunlukla hastalarla yaptığım fiili seansları aşar. Bazı durumlarda yapabildiğim en güçlü müdahale duadır. (Hasta aksini söylemedikçe, gerekli olduğunda her zaman önceden bir dua hazırlarım.) Ameliyat veya kemoterapi olan ya da komadaki hastalar için dua ederim. Ağrısı ya da hastalığı olanlara da... Sezgisel dua sürecimde çok sessiz olurum, o

kişiye tümüyle odaklanırken gözlerimi kaparım. Onun kalbini kendi kalbimde hissederim, "Acı çekmeden hızla iyileşsin" gibi bir duayla düşüncelerimi ifade ederim. Benden çıkan sıcak dalgalar, saf bir doğrultuda görünmeyen bir âleme yayılırken sevgi enerjisinin göğsüme doğru hareket ettiğini hissedebilirim. Birçok hasta birbirinden bağımsız olarak, "Duanın beni bir tepenin üzerine çıkardığını, böylece daha çabuk iyileşebildiğimi hissedebiliyordum" demiştir. Trafik kazasından sonra komaya giren bir adam kendisini bilinçlenmeye zorlayan varlığımı yakınında hissettiğini söyledi. Bizim dua dediğimiz bu hoş enerjinin, tıp biliminin bildiğinden daha çok işlevi vardır.

Dualarımız soyutlanmış edimler değildir. Dua edildiğinde oluşan enerji alanı, dua edilen kişinin uzaktan da yarar sağlayabileceği bir alandır. Kardiyolog Randolph Byrd, kalp hastaları üzerinde yaptığı öncülük eden araştırmasında dua edilen hastaların hayatta kalma oranlarının dua edilmeyen gruptakilerden daha yüksek olduğu, daha az antibiyotik gerektiği ve yan etkilerinin daha az olduğunu bulmuştur. Bu bulgulara şaşırmaktan asla vazgeçmedim: dualarımızın enerjisi başka birinin bedeninin enerjisini etkileyebiliyor. Yıllarca hastalarıma, arkadaşlarıma, aileme ve güç koşullardaki bazı kişilere dua ettikten sonra dualarımın iyileşmeyi hızlandırdığını gördüm.

Bu reçetenin bir parçası olarak, duanın sizin ya da başka birinin enerjisini nasıl etkilediğinden gözünüzü ayırmadan dua etmeye çalışmanızı istiyorum. Dinsel anlamda olsun olmasın dua edebilirsiniz. Duanın hikmeti sevgiyle sizin aranızda bir bağlantı kurmak ve sevgiyi bir hedefe göndermektir. Bunu bu şekilde anlamak, kişisel bir sevecen enerjiden daha büyüğüyle ilişki kurmanızı kolaylaştırır. Terminolojiye saplanmayın. Sevginizi gönderin, sonuçları seyredin.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN AÇIK KALPLE DUA EDİN

Sevgiyle merkezlenmek ve dua edeceğiniz şeye odaklanmak için birkaç dakika sakinleşin. İstediğiniz bir dua pozisyonunu seçin. Bazı hastalarım diz çökerek dua etmekten hoşlanmıyor. Bu pozisyonu, kendilerini içinde iyi hissetmedikleri dinsel bir deli gömleği giyip baskı altında kalmakla bağdaştırıyorlar. (Dua ederken bedenimin düz ve zemine yakın olması daha iyi. Bu, beni çeken bir pozisyon.)

Sağlık, sevgi ve neşe için dua etmeye çalışın –kendiniz için, başkaları için veya dünya için. Ya da sadece en yüksek hayrı isteyin, bunun ne olacağı konusunda tahminde bulunmadan...

Farkında olun: duanın pozitif enerjisi çoğunlukla birikir. Toplumsal adaletsizlik bir anda yenilmez ama sürdürdüğümüz dualarımız, dengeyi başarıya doğru götürür. Bırakın, dua size enerji versin.

Yine de, duanın her zaman her ikilemi ya da hastalığı iyileştiremediğini göz önünde tutun. Duanın şifa enerjisi verdiği konusunda öncü olan Pskiyatr Elisabeth Targ bunu yakın bir zamanda yaşadı. Beyin kanserinin ender bir türü üzerinde duanın etkilerini incelemeye başladıktan kısa bir süre sonra, ona da aynı kanser tanısı konuldu. Birkaç ay sonra kırk yaşına giriyordu. Elisabeth'in bu durumu bir şekilde gördüğüne ve hem başkalarını, hem de kendini iyileştirmek için bir deney başlattığına inanıyorum. Onu yıllardan beri tanıyordum, işinde ve iş dışında, gösterdiği tutarlı sezgilerine büyük saygı duyuyordum. Arkadaşları Elisabeth için dua etmeye başladılar ama çabalarımız çok mu azdı? Çok mu geçti? Belki. Ya da belki böyle eşzamanlılıkları bizden daha iyi bilen bir gizem mi var? Nedenleri ya da niçinleri anladığımı sanmıyorum ama bu gizemin var olduğunu biliyorum. Onun, Elizabeth'i sağlığında ve her zaman kollarının arasına aldığından eminim. Sonuçta bu, Tanrı'nın en büyük lütfunun kanıtı olabildi.

Elisabeth için ettiğimiz duaları hatırladığımda, dua ettiğimiz şeyi her zaman olumlu sonuçlar elde etmediğimiz de aklıma geldi. Bu anlayışı kavramış olsam bile, ondan şikayet etmek için hisseme düşeni yaptım. Şair Rumi'nin sözlerinin bilgece ironisi etkisini sürdürüyor: "İsteğimi elde etmek için dalavere yaparım ve sonu cezaevinde biter... Ne istediğimden kuşkulanmalıyım." Örneğin; otuz dokuz yaşında biyolojik saatim bir saatli bomba olmuştu. Umarsızca çocuk istiyordum ama ilişkilerim her zaman ayrılıkla bitiyordu. Yalnız anne olmak doğru gelmiyordu. Çocuk sahibi olabileceğim bir erkek için dua ediyordum. Saatin tik takları sürüyordu. Yine de kimse yoktu. Kırk yaşımda bunu duayla başaracaktım "En değerli istediğim bağışlanmadıysa Tanrı yoktur. Güzel. Tanrı'ya inanmıyorum" diye düşündüm. İşin tuhaf tarafı, inançsızlığımı ilan etmenin sorun olmamasıydı. Ne kadar çok denesem de, her zaman var olan aynı sevgi enerjisi duygusunu sarsamıyordum. İstediğimi elde edememiştim, yine de bağ her zamankinden daha güçlüydü.

Bugün rüyalarımdaki hayatı yaşıyorum –öğreterek, hasta bakarak, arkadaşlarıma, sevgiye ve meditasyona zaman ayırarak. Bu, bir dengeleme hareketi ama bunu yapabiliyorum. Çocuklarla enerjimi kullanma tarzım farklı olacaktı. İyi bir hayatım olmayacaktı, demiyorum. Sadece, şimdiki hayatım olmayacaktı.

Bir durumu kabul etmeye ya da değiştirmeye çabalamak yerindeyse, mantram Dinginlik Duası sezgilerimi kullanmama yardım eder –egom ister beğensin, ister beğenmesin. Duanın mesajı, kişisel ile spiritüel olanın karşılıklı etkileşimi olan enerji hakkında yüksek sesle konuşur: ne zaman harekete geçilecek, ne zaman bırakılacak... (Yüksek gücünüz sizi zor durumda bırakmaz!) O zaman kaynakları ve zamanı kullanmanın ayırımına varırız. Şu kısa, güçlü sözleri buzdolabımın kapısına yapıştırdım:

Tanrı'm, değiştiremeyeceğim şeyleri kabul etmem için bana dinginlik, değiştirebileceğim şeyleri değiştirmek için cesaret ve aradaki farkı bilmem için akıl var.

Bunun benim "aniden alevlenen duam" olduğunu düşünüyorum –bunu söylemek büyük gürültü kopartmak değildir. Bir noktaya kadar etkili, hızlı; gerektiğinde gün içinde birçok kez tekrarlıyorum. Dinginlik Duası'nın gücü, sınırlarımız kadar gücümüze de hitap etmesindedir; üstün insan olma zorunluluğunun çengelinden kurtuluruz. Akıl şunu dayatır: iyilik adına bir şeyleri değiştirmek için yapabildiğimizi yaparız –kişisel ya da küresel olarak- ama nüfuz edilemeyene terör estirmeye çalışarak enerjimizi harcamayız. Düzenli bir uygulama olarak, size de bu duayı etmenizi, enerjinize akıllıca kanallık etmeyi öğrenmenizi öneririm. Ama sizin sınırlı olduğunuz yerde yüksek gücünüzün sınırlı olmadığını da göz önünde tutun.

Dua mucizeler yaratabilir. Yıllarca önce, Güney Kore'deki bir tapınakta Budist rahipler, Sevecenlik Tanrıçası Quan Yin'in heykelinin üzerinde küçük, beyaz çiçekler açtığını görmüştür. Bu, manastırın binlerce yıllık tarihinde ilk kez olan bir şeydir. Bitki bilimciler, düzenli olarak cilalanan tahta bir heykelin çiçek üretmesinin imkânsız olduğunu söylemiştir. Bu olayı öğrenenler kafileler halinde heykeli görmeye gidiyor, keşişler heykelin yanında şifalar vererek uyumadan dua ediyor ve çiçeklere, dertli dünyamız için hayırlı bir işaret diye bakıyordu. Siz mucizelere inanan bir tip değilseniz, bunun bir rastlantı olduğunu kolayca yazabilirsiniz. Ama Sevecenlik Tanrıçası'nın orada çiçekleri vardı. Merak etmezlik edemiyordum. Ve umut: sevecenliğin olduğu yerde huzur vardır.

Dördüncü Adım: Akışın Bilgeliğine Güvenin

Akış, bizi hayatımız boyunca taşıyan benlikten daha büyük bir enerjiye mükemmelce uyum sağlamaktır. Ben bu enerjiye Ruh, sevecenlik ve bilgelik diye bakıyorum. Akışın bilgeliğine güvenmek, bize sunulan hoş şeylerin yönünde, uyum içerisinde, onunla birlikte gitmek demektir. Hayatımızın akışı bizi belli yönlere götürür. Kuşkusuz, en uygun sonuçları yaratmak için mümkün olan her şeyi yaparız ama ne zaman gevşeyeceğimizi

de bilmeliyiz. Varlığınızın her ayrıntısını en az düzeyde yönetmektense akıntının sizi götürdüğü yere gitmeyi öğrenmek bir sanattır. Okyanusun güçlü akıntısına karşı yüzdüyseniz, enerjinizin boş yere nasıl tükenebildiğini bilirsiniz. Hayattaki akışla mücadele ettiğinizde de aynı şey olur.

Akışla birlikte gitmek yaşam gücünüzü korur. Bu durumda, akışı sürdürerek bir şeyi kontrol edip etmemenin ne zaman gücünüz dâhilinde olduğunu bilmeniz gerekir. Meditasyonun derin dinleme uygulamaları, sessizlik ve dua gibi Dinginlik Duası da bunu anlamanıza yardımcı olur. Size başka yöntemler de sunacağım (Bunları denerken değerlerini bilmelisiniz): Bırakmak, vazgeçmek demek değildir, ne zaman yeni olanaklar keşfetmenin en uygun olduğunu bilme duyusuna sahip olmaktır. Zorlamak negatifliği beslerken bu enerjiyi özgür bırakır. Dış olayları doğrudan etkileyemiyorsanız, kendi tutumunuzu her zaman etkileyebilirsiniz.

Kendine Z adını veren punk rock'çı, "Tekinsiz Gezegen" yazan bir tişört giyen, on dokuz yaşında, kibar, dilini deldirmiş ve Seattle'dan Los Angeles'e kadar her türlü ucuz eğlenceyi denemişti bir hastam vardı. Z gerçekten güzel gitar çalıyordu; kayıt stüdyoları onu arıyordu. Ama bir anlaşmaya yaklaştığı her an bir düşüş oluyordu onun için. "En sonunda yaşanan tüm olumsuzluklardan yoruldum ve depresyona girerek yatağa yığıldım." Z'yi bana gönderen de buydu. Ona acıyordum. Çılgınca istediğiniz bir şeye aşırı yatırım yapmanın yol açtığı fiziksel ve duygusal tükenmişliği bilirim. Z sıradan bir tuzağa düşmüş ve çizgiyi geçmişti.

Hırsın acımasız öldürücü pençesi başarı olasılığını boğar.

İşte, enerjinin temel kuralı: Hayallerinize, gerçekleşmeleri için soluk alacakları bir yer vermelisiniz. Ayak hâkimiyetiniz olsun ama biraz da geride durun, bırakın evren sihrini çalıştırsın. Genelde Z psikiyatriye ve her tür "programa" karşıydı ama onun düşüncelerini değiştirdim. Enerjiye sezgisel yaklaşımım onun müzik deneyimine uyuyordu. Seanslarımız, akışa uyum sağla-

mayı vurgulayarak Z'nin enerji dengesini bulmasına odaklandı. Önceleri gitarını alırken bile çok kabaydı. Ama sonra, iradesinin ılımlı duruma gelmesiyle Z'nin enerjisi de geri geldi. Terapide altını çizdiğim tartışma kabul etmeyen gerçek, akıntıyla beraber gitmenin pozitif enerji yarattığı, ona karşı gitmenin de negatif enerji yarattığıydı. Z'nin farkı öğrenmesi için, sizin de izlemenizi istediğim belli işaretleri anlamasına yardım ettim:

AKIŞLA BİRLİKTE OLDUĞUNUZU GÖSTEREN SEZGİSEL İŞARETLER

- Mutlusunuzdur.
- Acımasız bir iç savaşa girmeden önce en azından onu kabul edebilirsiniz.
- İsteğinizin peşinden gidersiniz ama şiddetli bir saldırı gerekirse yön değiştirirsiniz (bu gerginlikten, aşırı dürtülenmiş olmanın verdiği takıntı duygusundan kurulmadır).
- Enerjiniz yüksektir; kendinizle ve başkalarıyla olan ilişkinizde rahatsınızdır. Anlaşmazlıklar baş gösterirse derin nefes alırsınız, sertleşmektense ya da misilleme yapmaktansa çözüm bulmaya çalışırsınız.
- Saatler geçer, siz fark etmezsiniz bile. Çocuklar oynarken, sanatçılar yaratırken akışın bilincine girer.
- Basitçe kapıları kırıp yıkmaktansa durumların zamanlamasını değerlendirirsiniz.
- 'Şimdi'nin enerjisine güvendiğiniz için, derin bir spiritüel durumun kıyısı boyunca gittiğinizi hissedersiniz.

Mutluluk ve mutsuzluk arasında anlamanız gereken bir enerji çizgisi vardır. Akışı zorlamak için sağlıklı bir iddiacılıkla bunun dışına çıktığınızda, kendinizi, bir şeyi tekrar tekrar yaparak aynı negatif sonuçları elde ettiğiniz bir deliliğe atarsınız.

AKIŞA KARŞI GİTTİĞİNİZİN SEZGİSEL İŞARETLERİ

- Mutluluğunuz zarar görür; enerjiniz azalır, fiziksel belirtiler şiddetlenir, sabırsız ya da ümitsiz olursunuz. Sürekli tırmanan savaş sizi hasta eder, tıkanıklıklar ve duygusal acı döngüsü tahrik olur.
- Saplandığınız konuyu, büyük bir endişe duymadan bırakmaya dayanamazsınız.
- Çevrenizdekiler, sizin saldırılarınızdan huzursuz olur ve istediğiniz sonuçla bağlantısı olan ilişkiler gerilir.
- En iyi uzlaşma için çalışacağınız yerde mücadele edip yumruğunuzu sıkarak anlaşmazlığa girersiniz.
- Yaşam gücünüzde genel bir tükenme hissedersiniz. Korku içinde, benliğin iradesine yapışırsınız. Sevecen anlayışınızla, Yüksek Gücü'nüzle bağlantınızı geçici olarak kaybedersiniz.

Pozitif Enerji Programı'nda akışla ilişkili bu işaretlere dikkat etmek 'nasıl davranacağınız' konusunda size bir seçim sunar. Z'ye sundu. Birçoğumuz gibi o da akışla beraber gitmek istiyordu. Sadece buna karşı koyacağı hiçbir alet olmadan bir çılgınlığa sürüklenmişti. O günlerde Z kendini akışa verdi; bu, onu körükledi. Z, akışın götürdüğü yeri seviyor. Yeni insanların vaatleri, fırsatlar: o umutlu ama saplantılı değil. Kendinden daha büyük bir şeyin onu hayallerine götürmesine izin vermeye başladı.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN: AKIN, YUMRUKLARINIZI SIKMAYIN

Hayatınızın mücadele ettiğiniz -ettiğiniz ama istenen sonuçları almadığınız- bir alanını belirleyin. En az bir hafta durun ve "bir şeyler yapmaktan" vazgeçin. Bunun yol açabileceği endişeye dayanmak için elinizden gelenin en iyisini yapın. Arada,

bütün "ya bu hiç olmazsa" dediğiniz korkuların listesini çıkarın. Örneğin; asla sevilmeyeceğim, başarılı olmayacağım ya da tanınmayacağım... Sonra Ruh'u her nasıl hayal ediyorsanız, içinizden ondan bu korkuları sizden alıp götürmesini isteyin –enerjetik yükü boşaltma süreci. Ferahlamaya hazır olun. Bunu istediğiniz kadar tekrarlayın. Bu, akıntının sizi götürmek istediği yeri hissedebilmeniz için yolu temizler.

Akış için bir kanal açmak amacıyla, bir gün içinde, size verileni şikâyet etmeden yapın. Ayrıca düzenli olarak Dinginlik Duası'nı edin ve sezginizi dinleyin –sadece kafanızı değil. Sonra baltalanmış konular hakkında nasıl yeni farkındalıklar kazandığınıza bakın. Daha etkili bir elde etme yaklaşımı keşfedebilirsiniz ya da gelgitler daha uygun oluncaya kadar ilerlememeye karar verirsiniz. İki tarzda da seçiminizi akış merkezli bir noktadan yaparsınız.

Enerji gizemli şekillerde hareket eder. Yıllarca projeler üzerinde çalışmışsınızdır ama yine de dışarıdan olumlu hiçbir şey almamışsınızdır. Sonra aniden enerji değişir. Fırsatlar patlamaya başlar. Ya da bir dalga olgusu fark edersiniz. Bir haftada yeni bir işiniz veya bir sevgiliniz olur ve uzun zaman önce aldığınız borcu ödersiniz. Enerjinin birçok evresi vardır. Hayallerinizin şimdi tezahür etmemesi asla tezahür etmeyeceği anlamına gelmez. Hayatlarımızın akışında bir bütünlük vardır. Bağlantımızı beklentilere bırakmak, bizi hayal ettiğimizden daha büyük yerlere götürür.

Risk, akışa güvenir. Kalbinizi beslemek ya da başka birine sevgi göstermek için, ister engebeli ister düz olsun her şansı yakalayın. Negatifliğin etrafında spazm geçirmek, dayanıklılığı ve içebakışı tüketir. Sağduyulu sörfçüler, kocaman dalgalar tepelerinde kırıldığında gevşemeyi bilir. Akıntıya karşı savaşırlarsa güç onları yıkar. Gerilmediklerinde dalgalarla uçarlar. Aynı şekilde hayatın da döngüleri olduğunu unutmamalıyız: çalkantılı ve sakin, karanlık ve aydınlık. Bunların yaşarken derin bir nefes alın. Enerjinizi yapıcı yönlendirmek önemlidir.

POZİTİF ENERJİ PROGRAMI'NIN İkinci Reçetesi (besleyici bir spiritüel yol bulmak) size sevgi dolu, günlük enerji teolojisini sunar. Herhangi belli bir inancın dışında, kalbin deneyimine kendimizi vermeyi (sevgiyi, entelektüelleştirmenin yerini alan enerjetik bir bakışla öğrenmeyi) savunuyorum. Meditasyon, sessizlik, dua gibi spiritüel uygulamaları ve akışı, sevgiyi işaret eden bir pusula gibi düşünün. Kalp enerjiniz her zaman karanlık güçlere karşı güçlü bir korumadır. Bir canavar –sizin ya da başka birininki- dış görünüşü iyi olsa bile çirkinliğinin farkındadır. Spiritüel yol, iyilik ekmeyi sürdürmenin yoludur. Korku duyabilirsiniz; ama yine de gözlerinizi kapar ve yeniden bağlantı kurarsınız. Bu, hiç de önemsiz bir hareket değil devasa bir enerjetik bir sıçramadır.

Türlerimizin hayatta kalması, kalbin uyanışına bağlıdır. Bu konuda belirsiz ya da teorik bir şey yoktur. En önemlisi sevgidir. Bu âleme yabancı kalmaya çalışsanız da kalamazsınız ya da çok meşgul olduğunuz için sevginizi zapt edemezsiniz. Sevgi, pozitif enerjinizi ve yeryüzünde iyi olan her şeyi aydınlatır. Parlaklık, doğası gereği yayılır. Emerson'un sözlerini hatırlayın: "Sen kendi parıltınla büyürsün."

Kendinizi Tedavi Edin:

Sevdiğiniz özel bir yeri ziyaret edin: okyanus, sıcak kaplıcalar, arka avludaki gizli bir kameriye. Sonra gözlerinizi kapayın, (kendiniz ya da başkası için) tam kalbinizden yüksek gücünüze giden bir dilekte bulunun ya da dua edin. Bırakın, bu sevgi dolu enerji içinize işlesin.

SÖYLEŞİ: AMY GROSS İLE MEDİTASYON ÜZERİNE

AMY GROSS, O: THE OPRAH MAGAZINE'İN YAZIİŞLERİ MÜDÜRÜ VE EĞİTİMLİ BİR BUDİSTTİR.

Meditasyon yapmamın enerjimi inşa etmeme ve başkalarına daha sevecen, daha pozitif olmama yardımı oldu. İçimde olup biten şeylere çok daha net bir şekilde ulaşmamı sağladı. Durum her ne olursa olsun, gerçeği daha kolay görebiliyor, kendimi kaybedebileceğim olaylar karşısında daha sağlam durabiliyorum. Bu da enerjiyi koruyor. Yanıt önümdeyken sağa, sola sapmıyorum. Beraber olduğum insanlar bana daha çok ve kolay ulaşabiliyor.

Vipassana, içebakış meditasyonu yapıyorum. Odak noktası, o ânın gerçeğine mümkün olduğunca yaklaşmak. Büyük olasılıkla herkes için farklı anlama gelen spiritüellik kelimesini kullanmamaya çalışıyorum. İşe, oturup nefesime dikkat ederek başlıyorum. Zihnimi gözlemlemeye ve o anda kalmaya çalışıyorum. Aklıma bir düşünce gelirse, uzaklaştırmaktansa ona bakıyorum. Sonra düşünce değişiyor. Beyin enerjimizin büyük miktarı bir şeylere engel olmak için harcanıyor. Geçen gün bir arkadaşımla yolda yürüyordum, bir otomobilden yüksek sesli bir rap müziğinin geldiğini duydum. Bunu bilincimizden çıkarmak çok enerjimizi aldı, sohbetimizin izini süremedik. Yorucuydu. Meditasyon yaparken hiçbir şey araya girip kesmiyor. Düşüncelerimi gözlemliyorum ama onları yargılamıyorum ya da onlarla hareket etmiyorum. Bir şeylerle mücadele etmek için çaba harcamadığımızda geriye daha çok enerji kalıyor.

Dergide çalışırken de her zaman merkezlenme pratiğimden yararlanıyorum. Meditasyon yapmazsam enerjim dağılıyor, sinirli oluyorum. Bu çok karışık bir duygu: dağılmışlık. Meditasyon yapmaya başladığımdan beri daha sabırlıyım, gereksiz hiçbir tepki göstermiyorum. Hâlâ beş işi bir arada yapıyorum ama harcayacak daha çok enerjim var.

Meditasyona ilgim, beni dergi misyonuyla aynı çizgiye getirdi - Oprah'ın değerleriyle. Sanırım derginin gücü, hepimizin önemli olduğunu hissettiğimiz şey konusunda aynı yerde olmamız, bu da açıkçası dışarıdaki birçok insana uygun. Bu dergi işi ortaya çıktığında New

York Üniversitesi'nde psikoloji okuyordum, hatta yüksek lisans yapmayı düşünüyordum. Bir taraftan okuyordum, bir taraftan da çalışıyordum. Bunu seviyordum. Kolejden sonra bütün hayatımı *ELLE* ve *Mirabella*'nın editörlüğü dâhil, dergicilik yaparak geçirmiştim. Bu işin benim için artık kışkırtıcılığı yoktu. Ama Oprah ile tanıştığımda ve bana iş teklif ettiğinde işi hemen kabul edeceğimi biliyordum. Gerçekten nettim: soru yoktu, ısıkını yoktu. Dergiyle tümüyle eşzamanlıydım. Oprah etrafta dolaşmaktan mest oluyordu. Enerji çok yüksekti ve inanılmaz bir zekâya sahipti. Birbirimizi sanki yıllardan beri tanıyormuş gibi konuşmaya başladık. Bu gerçekten rahat, huzurlu ve keyifliydi.

Enerjimi tazelemek için evde sakin olmayı seviyorum. Düzenli olarak, inzivaya çekilmek için plan yapıyorum. Yeni başlayan bir dergide dinlenmek çok zor oluyor. Bu yıl bir haftalığına sessizlik inzivasına çekildim. Daha sonrası için de on günlük bir sessizlik inzivası planlıyorum, birkaç günlüğüne bir yerlere kaçacağım, zaman zaman burada, zaman zaman orada... Sessizlik ilaçtır. Yorucu bir günden sonra evimdeki sessizlik inanılmaz iyi geliyor, bu yumuşaklık beni çevreliyor ve içimi dolduruyor. Bu dünyanın en hoş şeyi olsa gerek. Duvarımda bir deyiş asılı: "Benim her şey için ilacım sakin olmaktır." Yaşlandıkça sessizlik o kadar değerli oluyor.

Kalbiniz açıksa enerji de artıyor. Bana bu konuda yardımı olan özel bir sevgi-şefkat meditasyonu var. "Mutlu olsam. Sağlıklı olsam. Güvende olsam. Huzurlu yaşasam," diye başlıyor. Sonra aynısını başkaları için isteyerek devam ediyor. Meditasyon kalbinizin açık mı ya da kapalı mı olduğunu anlamanız konusunda sizi eğitiyor. Benimki eğer açıksa uyum, enerji ve mutluluk hissediyorum. Kenetlendiğinde dolaşımım kesilmiş gibi oluyor. Işık saçan duygu gidiyor ve fiziksel açıdan incitiyor.

Meditasyon sırasında kalplerimiz açıkken kendimize ve başkalarına duyduğumuz sevecenlik artıyor. Meditasyon enerjiyi hareket ettiriyor, bu nedenle ondan daha çok yararlanabiliriz.

3
Üçüncü Reçete: Enerjinin Farkına Vararak Bir Beslenme, Egzersiz ve Sağlık Yaklaşımı Geliştirin



ENERJİ PSİKİYATRİSİ sağlığa yaklaşımımızda devrim yapabilir.

Alabama'da bir erkek hapishanesinin cehennem gibi ortamında, idam mahkûmlarına, bulunduğu hücrelerde danışmanlık yapan sosyal hizmet uzmanı Liz için tam bir devrimdi. Beş yıldan beri hapishanede çalışan Liz, içinde bulunduğu durumdan ve buna bağlı olarak aldığı aşırı kilolarından dolayı, enerji konulu atölye çalışmama katılmak için geldiğinde oldukça umutsuzdu: "Üzeri şekerle kaplı halka biçimindeki her çöreğin üzerinde sanki benim adım yazılı. Boğazımı hiç tutamıyorum! Bazen kilo veriyorum, sonra kilolar yavaş yavaş yeniden geliyor!"diyordu. Liz'e saygı duydum. Yemeye bu kadar düşkün olmasını bir hastalık olarak düşünüyor ve kendisini iyileştirmeye çalışıyordu. Onun durumu kolay değildi: aile sürtüşmesi, yiyecekle sevgiyi eş tutma; iğrenç suçlar işlemiş olan mahkûmlarla her gün

karşılaşmanın sıkıntısı. Kendine daha çok vakit ayırmak ve kendini düşünmek (kendini daha az paralamak) dâhil, hayranlık uyandıran ilerlemesine rağmen, yemek yediğinde moral bozucu yanlışlıklar yapıyordu. Ve daha çok yiyordu.

İşte, Enerji Psikiyatrisi'nin gücünün ortaya çıktığı yer. Uygulamamda, daha önce tanınmayan ama yaygın ölçüde geçerli olan, enerjiye dayalı bir yeme bozukluğu saptadım. Eğer bu bozukluk tedavi edilmezse, Liz'in durumu basitçe çözülemezdi. Burada Liz'in ve birçoğumuzun anlamadığı, aşırı yemenin genellikle bilinçsiz bir savunma, işteki, evdeki, okuldaki, her yerdeki negatif enerjiye tampon koyma girişimi olduğudur. Liz, bütün enerji rezervlerini tüketmişti. Yaptığı yorucu iş onun hayatının tutkusuydu ama hem katillerin, hem de gardiyanların enerji alanlarından sızan umutsuzluğu emmeyi önlemesine yardım edecek araçlara ihtiyacı vardı. Uyum sağlayarak yemek yemeyi öğrenmenin yanı sıra bu vazgeçilmez araçlar, Liz'in enerjetik yeme bozukluğunun korkunç döngüsünü kıran "mucizeler" oldu.

Liz'in durumu bir uç örnekti ama siz de pekâlâ aşırı yemeniz için sizi dürtükleyen, enerjiyi baskılayan bir senaryoyla yüz yüze gelebilirsiniz her an. Yiyecek, belki de sağlıkla ilgili başka bir kâbus yığınına saplanıp kaldınız. Enerji Psikiyatrisi, konvansiyonel akla hâlâ yabancı bir alan olan fiziksel alanların ve enerji alanlarının farkına varmamızı kolaylaştırarak hamleler sunar. Bu reçetede diyetin, egzersizin, nasıl uyuduğunuzun ve birlikte uyuduğunuz kişinin sübtil enerjilerinizi nasıl biçimlendirdiğini kavrayacaksınız. Bütün benliğinizi onaylayan şeyi seçerek kendinizi daha sağlıklı hissedeceksiniz, daha sağlıklı görüneceksiniz, bu da odağın sapmasını önleyen, çarpıcı bir uyumdur. ("Mükemmel bedene sahip" ama iç gelişimleri güdük kalmış insanların enerjilerinin bozuk olduğunu, işlemez durumda olduğunu okurum.) İçiniz dışınıza uyuyorsa pozitif enerji artar; kararsız bir dünyada bütünlük yayarsınız.

Olağandışı zamanlar olağandışı sağlık gerektirir. Kendimizin ve insanlığın içindeki en iyiyi gerçekleştirmek için bağışıklık

sistemimiz sağlam olmalıdır. Hastaysak çaresini bulmalıyız, iyileşmeliyiz. Sağlık için çeşitli çözümlerde başarısız olduysanız bile geçmişi arkada bırakın. Kendinize, size sunduğum yeni veriyi özümseme izni verin. Sonra içinizde en anlam yaratan şeyi izleyin; bu, benim için kutsal bir kitap gibidir.

DİYETLER NEDEN BAŞARISIZ OLUR: ENERJETİK BİR YEME BOZUKLUĞUNUZ MU VAR?

İnsan bedeninin üçte ikimsi sudur. Ses dalgaları, hareket ve ayın çekiminin etkisiyle oluşan gelgitler gibi içimizde küçük dalgalar oluşturur. Aynı şekilde sübtil enerji de içimize işler. Sübtil âlemlere verdiğimiz tepki bilinse de bu, geleneksel zayıflama programlarında hemen göze çarpan bir eksikliktir. Bilinçaltı, negatif enerjiye karşı her zaman bir silah olduğu için, yeme bozukluğu ve kilo her yaşta baş gösterebilir. Ben, bu bozukluğa şöyle bir ad verdim: Enerjiyi Koruyan Yeme. Dokunulmaz ve şişmanlığıyla da ünlü Viking savaşçısı Brünnhilde'yi düşünün –kanatlı bir miğferi ve mızrağı olan zırhlı bir kadın.("Şişman kadın şarkı söyleyinceye kadar perde inmez" onun Wagner operalarınkine benzeyen finaline ve aşırı kilolu opera divalarının uzun soy ağacına göndermede bulunur.) Sorun, obezitenin koruyucu bir zırh yanılsaması olabilmesi ya da tehlikeye karşı tek bir tepkisel engel rolü oynayabilmesidir. Bu program, Enerjiyi Koruyan Yeme'yi etkisizleştirmek için daha sağlıklı alternatifler sunar.

Obeziteye birçok etkenin kuşkusuz katkısı vardır. Duygusal tetikleyiciler kadar kalıtım da rol oynar. Aşırı yemenin psikolojik köklerini ortaya çıkarmak ve duygusal açlık için yiyecekten başka bir besin bulmak da önemlidir (Adsız Aşırı Yiyenler'in temel ilkesi olan spiritüellik gibi). Ama burada durmayın. Sezgili bir empat olduğunuzu keşfetmek, birçoğunuzun duygusal yemek düşkünlüğünüzün kayıp anahtarını bulabilir ve Enerjiyi

Koruyan Yeme'ye nasıl son vereceğinizi gösterebilir. Liz gibi kronik yemek düşkünleri sezgili empatlardır – Liz, Birinci Bölüm'deki "Ben, Sezgileri Olan Bir Empat mıyım?" testindeki her soruya "Evet" yanıtını verdi. (Annelere ve babalara aşırı kilolu çocuklarına bu soruları sormalarını öneririm.) Kilolarınızla mücadele ediyorsanız, bu testte empat olarak çıkıp çıkmadığınıza bakın. Titreşimlere karşı çok ya da şiddetli duyarlılık gösterebilirsiniz, rejim yaparken başarılı olmanız için Enerjiyi Koruyan Yeme'yi deneyimleyip deneyimlemediğinizi saptamalısınız.

İşte, obezitenin enerjetik öncülü: Zayıf empatların içlerine dolduracakları şey daha azdır, beklenmedik ve istenmedik titreşimleri emmeleri daha incitici olur. Yirminci yüzyılın başındaki inanç şifacıları, hastalarının semptomlarını massetmeyi önlemek için çok obez olmalarıyla ünlüydüler –günümüzün şifacılarının da bilinçsizce düştüklerini gördüğüm bir tuzak; yemek uygun bir topraklanma düzeneğidir. Aynı şekilde, hastalarımın birçoğu da çok güçlü titreşimlerden kendilerini korumak için kilolarını taşıyorlar. Bir empatın açlığının kökeni enerji dengesizliğidir.

Üçüncü reçete, aşırı yiyenlerin birçoğuna Kutsal Kase'yi sunuyor: Yiyeceği kötüye kullanmadan negatif titreşimlerle nasıl başa çıkılacağını... Bu bölümde Enerjiyi Koruyan Yeme'yle savaşmak için acil ve uzun vadeli müdahaleleri anlatacağım. Yanınıza ister öfkeli bir meslektaş, ister küresel bir tehlike yaklaşsın bunları hemen uygulayabilirsiniz. Hepsini deneyin, işinize en çok yarayana sıkı sıkı sarılın.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN ENERJİYİ KORUYAN YEMEYİ DURDURUN

Aşırı yeme dürtüsünün saldırısına uğradığınızda aşağıdaki bazı acil müdahaleleri deneyin.

- *Bağımlılık oluşturan yeme isteğiyle gerçek ihtiyacı ayırt edin.*
  - Beslenmenin kötüye kullanılmasının bir semptomu olan bağımlılık yapan yeme isteği enerjetik fazla yüke karşı genel bir tepkidir. Bir madde bağımlısı gibi, obeziteye yol açan bazı yiyecekleri yemek bir zorunluluk olur. Aşırı yeme isteği duyulur: özellikle tatlı ve karbonhidrat yedikten sonra yeme isteğiniz devam ediyorsa bu durumdan kuşku duyun (Brüksel salatası yemeğe düşkün birini henüz görmedim!) Örneğin; stresi tedavi etmek için çikolatadan yararlanın ya da şekerinizi yükseltmek için yiyin, oburca yediğinizde ise bu, basit bir zevk olmaktan çıkar. Ruh durumunuzda salınımlar, şekerin yol açtığı baş ağrıları yaşıyorsanız, ne kadar yiyeceğinizi kontrol edemiyorsanız ya da sonra kendinizi hasta hissediyorsanız yeme bağımlılığınız var demektir. Yemek isteğiniz ile enerji inşa etmezsiniz sadece stresten kurtulmak için yersiniz. Ara sıra yenildiğinde hiçbir zarar vermeyen; ama aslında bağımlılık yapan "rahatlatıcı yiyeceklere" düşkün olabilirsiniz. Bir arkadaşım aybaşı öncesinde her zaman bir parça çikolata yemek ister –bedeni çikolatada bulunan anti-depresan serotonini ister- (ama bütün bir paketi yemez). Yine de, sınırlı yemenin bile yıkıcı, tepe aşağı bir döngü oluşturduğu bir tip olabilirsiniz. Şimdilik, hangi yiyeceklerin 'bağımlılık oluşturan yemek yeme isteğini' kışkırttığını belirleyin, bu istekleri sınırlamaya çalışın, baş gösteren yeme isteğini engellemek için bu acil müdahaleleri uygulayın. Daha sonra uzun vadeli bir çözüm olan uyumlu yemeyi öğreneceksiniz.
  - Gerçek bir beslenme ihtiyacında bağımlılık oluşturan, negatif enerjilerden korunmak için yiyeceğe düşkünlük ya da saldırganlık yoktur. Gerçek bir ihtiyaç merkezlenmiş bir

yerden kaynaklanır, onun, duygularınızı yatıştırmakla (yiyeceğin verdiği rahatlık) ya da takıntıyla ilgisi yoktur. Örneğin; patates püresinin tadını karnabahara tercih edebilirsiniz ama patatesi endişenize anestezi vermek için değil, dengeli yersiniz. Sağlıklı yemek ve besleyici yiyecek ruhsal salınımlara –sakinleşme ya da mutluluğa- asla yol açmaz, düzenli bir tatmin duygusu verir. Gerçek bir ihtiyacı tatmin etmek yemekten keyif almanızı sağlar, enerjinizi etkinleştirir, obeziteye yol açmaz.

- *'Bağımlılık oluşturan yeme isteği'ni tetikleyen, stres veren enerjetik unsurları hemen belirleyin.* Kendinize sorular sorun: Kötü titreşimlere maruz kalıyor muyum? Çok konuşan komşum beni ne kadar rahatsız ediyor? Havaalanı güvenliğinden geçmek neden bu kadar güç ve sıkıntılı? Annemden gelen zorbaca telefon mesajlarının kuşatması daha ne kadar sürecek?

  Panik yapmayın. Neden ve sonucu yöntemli şekilde belirleyin. Negatif enerjinin kurbanı olmanız gerekmez.

- *Nefesinizle sisteminizden negatif titreşimleri atın.* Ve beş dakika dinlenin. Yavaş yavaş nefes alıp verin. Daha önce öğrendiğiniz gibi, nefes pozitif enerjiyi harekete geçirir; aynı zamanda da negatif titreşimleri salıverir. Negatif titreşimlerin bedeninizin belli bir bölgesine yapışıp yapışmadığına bakın. Örneğin; negatif titreşimler doğrudan, benim sindirim sistemime gider; toksinden afallayan sindirim sistemimin ışık saçtığını hissederim. İncinebilir noktalarınızı saptayın. Sonra aşağıdaki canlandırmayı gözünüzün önüne getirmeye çalışın:

  Akciğerleriniz oksijen alıp karbondioksit verirken, bir aydınlığın ve ışığın içinde nefes alıyorsunuz, nefesinizle stresinizi atıyorsunuz. Nefes alırken içinize canlılık çekiyorsunuz. Nefes verirken korkuyu dışarıya atıyorsunuz. Bazen negatif enerjinin, sırtımın altındaki omurgaların arasındaki boşluklardan dışarıya çıktığını da gözümün önüne getiririm. Siz de bunu deneyebilirsiniz. Toksik titreşimleri nefesle dışarı vermek, ileriye doğru bir temizlenme sürecidir.

Akıştan siz sorumlusunuz. Sağlığın, her santiminizin içine işlemesine izin verin. Negatif tortulardan kurtuluncaya kadar bu egzersizi tekrarlayın. (Bundan, Birinci Bölüm'deki "Nefes Alma ve Merkezlenme" meditasyonuyla beraber yararlanabilirsiniz.)

- *Bağımlılık oluşturan yeme isteğini salıvermek için dua edin.* Yeme isteği sizi eline geçirdiyse, dua edin. Birkaç dakika, sakince yavaş yavaş nefes alın. Farkındalığınız kalbinizde olsun ve kendinize karşı sevecen olmayı hedefleyin. Yeme isteğinizin üstesinden gelmek imkânsız görünebilir ama bu sorun değildir. Bu sakin durumda yüksek gücünüzden bu yeme isteğini sizden alıp götürmesini isteyin. Bunun için hiçbir zihinsel dürtü gerekmez. Egonuzun işe karışmasını elc geçirirseniz, yürekten gelen bu basit istek sihir gibi işe yarar. Yaptığınız şey, maddi dünyanın negatif dürtüsünün yerine kozmik etkisi olan pozitif enerjiyi çağırmaktır.
- *Banyo ya da duş yapın.* Negatif titreşimleri yok etmenin hızlı bir yöntemi, suya girmektir. Hareketli bir günden sonra bol köpüklü bir banyo küveti benim sığınağımdır; çünkü su günlük hayatın pisliğinden kişisel hoşnutsuzluklara kadar her şeyi yıkayıp atar. Siz gevşerken su, üzerenizde etkisini gösterir. Suyun, fiziksel bedeninizi ve enerji alanınızı arındıran, simyasal arındırma özellikleri vardır.
- *Adaçayı yakın.* Herhangi birinin ofisinizde ya da evinizde biriktirdiği negatif enerjiyi etkisiz hale getirmek için adaçayı yakmayı deneyin. Adaçayı, "tütsü çubukları" şeklindedir. Bir tabağın içinde birkaç adaçayı sapı yakmak odayı arındırabilir. Biriken titretişimler yok edilmezse strese yol açabilir. Arta kalan sübtil enerjilerin yeme bağımlılığı kalıplarını tetiklediğini fark edemeyebilirsiniz ama bu titreşimler eşik-altı sizi yıpratır. Adaçayı, kültürler arası olmak üzere eski insanlar, bulundukları mekânı temizlemek için kullanılmıştır. Adaçayını yakın, pusuya yatan negatif enerjiler yüzünden yemek yeme isteğiniz kalmayacaktır.

Yiyeceğe karşı koymak oldukça güçtür. Size önerdiğim bu acil müdahaleler enerjimizi korumak için yediklerimize karşı, ilk saldırı hattını oluşturur. Zehirli enerjinin sizin içinizde kendine yer edinmesine izin vermeyin. Yediklerinizin kontrolünü ele alın ve bunun için günlük bir kontrol listesi yapın. Negatif titreşimlerin kışkırttığı yemek yeme isteğine karşı tetikte olun. Tepkilerinize bakın. Enerji vampirleriyle, (buna eşlik eden bir sorunla savaşmak için) Dokuzuncu Bölüm'de anlatacağım seçenekleri de yukarıdaki müdahalelerle birleştirin. Enerjiyi Koruyan Yeme'ye uzun vadeli müdahaleleri aşağıda veriyorum, bunlar yiyeceğin titreşimlerine uyum sağlamayı size öğretecektir.

İŞE YARAYAN BİR DİYET BULMAK: UYUM SAĞLAYARAK NASIL YERSİNİZ

Yeme isteğinizi bastırmak için mi yiyorsunuz? Bol şekerin mi izini sürüyorsunuz? Can sıkıntısından, yalnızlıktan ya da endişeden boğuluyor musunuz? Sübtil enerji yetmezliği çekiyor olabilirsiniz. Bu, diyetlerin neden başarısız olduğunun, büyük ölçüde gözden kaçırılan nedenidir. Hangi diyeti seçerseniz seçin –yüksek protein, düşük karbonhidrat; düşük kalori –yedikleriniz sübtil enerji inşa etmiyorsa sizi bütünüyle tatmin edemez ve bunların birçoğu da sübtil enerji inşa etmez. Sizi gerçekten neyin beslediğini keşfetmek için uyum sağladığınız ve sübtil sisteminizi destekleyen yiyecekleri belirlemelisiniz.

En ön sırada gelen, enerji veren madde yiyecektir: zihinsel ve fiziksel sağlığın bu en önemli yanının birçok psikoterapiste okulda öğretilmemesi düpedüz ihmaldir. Hastalarımın birçoğu, özellikle de ergenler için yiyecek, aşırı yoğun bir duygu yükü taşır. Bazısı önceleri, ondan söz etmeye bile katlanamaz (bu kadar endişe duyar. Büyük utanç ve endişe kiloların çevresinde dönüp dolaşır).

Yiyeceği farklı olarak düşünmenizi istiyorum: yiyecek yaşam gücünün daha sübtil özünü içerir, biz bunu da metabolize ederiz. Bu güç, kavundan alabalığa kadar her şeyin içinde ve

çevresinde bir enerji alanı oluşturur. Biz, enerjisi yüksek yiyeceklerin açlığını çekeriz, hızla edinilen karbonhidrat düşkünlüğünün değil.

Kuşkusuz, çok yönlü bir diyette proteini, karbonatları ve yağı dengelemeniz gerekir. Kalp hastalığını azaltmak için de zeytinyağı, som balığı ve sardalye balığındaki gibi doymamış yağlardan ayrılmamalısınız. Bunlar, "iyi" kolesterolü" yükseltir, etten, peynirden ve diğer yağ oranı yüksek mandıra ürünlerinden alınan doymuş yağları, "kötü" kolesterolü azaltır. (Dr. Dean Ornish'in Kalp Hastalığını Tersine Çevirme Programı [Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease] enfes bir diyet rehberidir.) Ama çok yerinde bir sağlık için yediklerinizle enerjetik olarak da doyduğunuzu hissetmelisiniz. Sübtil enerji oluşturan yiyeceklerle sağduyulu beslenmeyi birleştirerek size özel bir "yüksek titreşimli" yiyecek planı yapabilirsiniz. Uyumlu yemek yemede adım adım size rehberlik edeceğim, bu sübtil enerjiyi artırmak ve Enerjiyi Koruyan Yeme ile savaşmak için sezgisel bir stratejidir. Sezgili biri olarak, herhangi bir yaşam formu gibi yiyeceği de okurum. Bu diyet yemek yemenizi enerjetik koşullarda nasıl yeniden yönlendireceğinizi gösterecektir. Bunun güzelliği, kendinizi daha sağlıklı hissetmeniz ve size gerçekten uygun olan kiloyu bulmanızdır.

UYUM SAĞLAYARAK YEMENİN YEDİ ADIMI

Birinci Adım: Bir Yiyecek Envanteri Çıkarın

Şu anda raflarımızda nelerin bulunduğunu araştırın. Raflarınızda patates cipsi torbaları ya da işlenmiş yiyecekler mi sıralanıyor? Dondurucunuza biberli pizzalar mı istif edilmiş? Buzdolabımız taze sebzelerle ağzına kadar dolu ama tavuk, balık ya da et yok mu? Kendinize neden bu satın alma/yeme alışkanlığını edindiğinizi sorun. Bunlar annenizle babanızın masaya getirdiklerine mi yoksa sizi yoksun bıraktıklarına mı dayanıyor? Hiddet-

ten tepinen çocuklar markette kendi istediğini mi yaptırıyor? Takıntılı diyet yapma krizleri? İhtiraslı bir programlama mı? Bu ürünleri yedikten sonra kendinizi daha mı iyi yoksa daha mı kötü hissettiğinizi de düşünün. Özel bir diyet yapıyorsanız enerjinizi nasıl etkiliyor? Sadece yiyeceğin tadının nasıl olduğuna değil, sağlığınızı nasıl değiştirdiğine de dikkat edin.

İkinci Adım: Enerji için Yemek

Bu, yiyecek programımızın düsturudur. Enerjinin, yediğinizin yemeğin varlık nedeni olmasını isterim, bu tadına varmaktan ya da herhangi bir diyet dogmasından daha önemlidir –bu, çocuklara öncelikle anlatılmalıdır. Bazı düzenlemeler yapacağım ama bunu deneyin. Ağzınıza attığınız şey enerji metrenizden geçer; sizi gerçekten neyin beslediğine ya da neyin tükettiğine bakın. Ben, şanslıydım; kendimi bildim bileli çok az yemek yerim. Belki annem doktor olduğu için –hiçbir şeyi kısıtlamadan ya da ikramlarla ödüllendirmeden- bana lezzetli, sağlıklı yemekler yedirdiğinden sinsice davranmam ya da isyan etmem için hiçbir neden yoktu. Yiyecek tarihçeniz ne olursa olsun, diyetle ilişkili bu tutum konusunda sizi eğiteceğim. Kaçındığınız yiyecekler bile enerji güçlerini deneyimlediğinizde daha çekici olur.

Üçüncü Adım: Canlı Yiyeceği Ölü Yiyecekten Ayırmayı Bilin

Yiyecekten yüksek miktarda pozitif enerji almak için ona nasıl bakacağımız konusunda yeni bir alışkanlık edinmelisiniz. Görünüşüne aldanmayın. Domatesi örnek alalım. Yüzeysel olarak bütün domatesler aynı görünebilir ama sübtil enerjinin terimleriyle bazısı canlıdır, bazısı da ölüdür. Bunu nasıl anlarsınız? Bir deney yapın. Bir süpermarket domatesini –selofona sarılmış, portakal rengi, acması bir tenis topu görünümünde- organik ya da evde yetiştirilmiş bir domatesin yanına koyun. (Gerçi organik yiyecekler biraz daha pahalı olsa da sağlıklı besinlerin satıldığı dükkânlarda, çiftçi pazarlarında ve çok geniş marketlerin "Organik Ürün" bölümlerin-

de bulunabilir.) Önce toptan satılan domatesi ısırın. Ne hissediyorsunuz? Bu tür domatesin ne tadı ne kokusu vardır. Şimdi onu organik domatesle karşılaştırın; bu titreşimli sebzenin her lokmasında tat vardır. Yiyeceğin sizin içinizdeki yaşam gücünü hissetmeye alışın, aşağıdaki adımların derinleştireceği bir doyum...

YİYECEĞİN İÇİNDEKİ YAŞAM GÜCÜNE ULAŞMAK İÇİN UFAK BİR REHBER

Positif Enerji Yiyecekleri (Canlı Yiyecekler): Parlaklık saçar, kokuludur, doyurur, enerji verir, organiktir, kimyasal ve koruyucu madde içermez. Aşırı yeme dürtüsü vermez.

Negatif Enerji besinleri (Ölü Yiyecekler): Sertlikten yoksun ve yıpranmış görünür, enerji tüketir ya da hiç enerji vermez, koruyucu maddeler ve kimyasallar içerir ya da bunlarla zenginleştirilmiştir; şişkinlik yapar ya da hasta eder; aşırı yemeyi ve şeker/karbonhidrat düşkünlüğünü dürtüler.

Dördüncü Adım: Yiyeceğin Enerjisine Görsel Olarak Uyum Sağlayın

Yiyecek sizinle sanki sürekli konuşur ama siz onu nasıl dinleyeceğinizi bilmelisiniz. Yiyeceğin enerjisinin, sizin için onun ölü mü yoksa canlı mı olduğunu söylediğini görsel olarak sezinleyeceksiniz.

Meyveden bifteğe kadar bütün pozitif enerji yiyecekleri, sizi kendilerine çeken canlı, aydınlık ya da enerjik bir alan yayar. Bu enerjiyi görebilir ya da hissedebilirsiniz –greypfrutun parlamasından ya da güzel sergilenmesinden bağımsız olan bir hale. Pozitif yiyeceklerin çevresinde bedeniniz daha mutlu, daha aydınlık, daha aç olarak tepki verir. Negatif yiyeceklerin enerjisi tam tersine donuktur; onların çevresinde hiçbir şey hissetmezsiniz ya da geri püskürtülürsünüz. Bunun nedeni sadece kenarlarının kahverengi ya da solgun olması değildir – etkileyen başka bir

şey, "burada besin yoktur" diye ilan eden ölü bir titreşim vardır. Şöyle düşünün: Yorgun bir insanın çevresindeyseniz, onun düşük enerjisi sizi aşağı çeker. Aynı şey "yorgun" yiyecekler için de geçerlidir ama daha sübtil olarak.

Oyuncu bir ruhla çarşıya bir keşif gezisi yapın –benim için çarşı, her şeyin enerji yaydığı kutsal bir yerdir (Yiyeceğimizin bol olması gerçek bir nimettir). Bu, çocuklar için de bir oyuna dönüştürülebilir. Araştırmanıza sarılı olmayan ürünlerle, balık, tavuk ve etle başlayın; bunlar daha kolayca gözlemlenebilir. Sonra ambalajlanmış ürünlerle devam edin. Yiyecekleri tek tek hissedin. Bu, kısa süre içinde sanki yaradılışınızda varmış gibi doğal bir huy haline gelecek sezgisel bir alışkanlıktır.

Örneğin; sebze bölümüne uyum sağlayın. Doğrusal (lineer) benliğiniz "Onu kaybediyorsun" diye isyan edecektir ama cesur olun. Birkaç kez derin derin nefes alın; düşüncelerinizi sakinleştirin. Alışveriş eden diğerleriyle ilgili öz-bilincinizi ve önyargıların tadına varmayı bir kenara koymaya çalışın. Önce sebzelerin dış görünüşüne bakın: Hangi sebzeler titreşimli görünüyor? Taze? Ya da solgun? Ayrıca onları koklayın; koku yüksek enerjinin işaretidir. Sonra, bunun da ötesinde, titreşimlerini sezin (bu, kimyasal işlemden geçmiş ürünler kadar kusursuz görünmeyebilen bir organik ürünü okumak için yararlıdır). Sebze ışıltı, canlılık yayıyor mu? Ona doğru çekildiğinizi hissediyor musunuz? Nefis bir canlı yiyecek, neşeli bir enerjinin kalbinizi açacak olan spotlarını size doğru çevirebilir – özellikle bu, evde bu nefis lokmaları iç enerjilerini serbest bırakarak dilimlerken elinizle dokunduğunuzda hissedilebilir.

Tam tersine ölü bir sebze çekimden yoksun görünür ve bu yaşam gücünün azaldığının göstergesidir. Tam bir titreşim değerlendirmesi yapmak için sebzeyi elinizde tutmaya dikkat edin. Bunu yaparken, onun enerji alanını hissetmek için avucunuzu yüzeyin birkaç santim üzerinde çukurlaştırarak tutun, tıpkı insanlara yaptığınız gibi... Canlı yiyecekler ısı yayar, parmakuçlarında karıncalanma yapar, hatta vecde getirir. Ölü yiyecekler daha çok külçeye

benzer. Sonra fiziksel olarak nereye çekildiğinize dikkat edin, bir manyetizma duygusu... Bedeniniz nereye gideceğini bilir. Onu zorlamayın ama sizi çekip çekmediklerine dikkat edin. Başlangıçta enerji görsel olarak okunur, sonra hangi sağlıklı yiyeceklerin sizi çektiğini hissedersiniz. Şekerleme çubukları ya da diğer rahatlatıcı yiyecekler sizi çekmeye devam ediyorsa kuşkulanın. Daha önceki bölümde olduğu üzere, bu yeme isteğinin gerçek bir beslenme ihtiyacından mı kaynaklandığına karar verin, bu "mantıktan çok duygulara dayanan hissetmeyle" geliştirilen bir ayırımdır.

Şunu da bilin: Ambalaj içinde aldığımız her şeyin –makarna, çorba, peynir- enerjisi taze organik yiyeceğinkinden daha düşüktür. Mağazada ambalajlanmış yiyeceklerle bağlantı kurmak daha güç olabilir, çünkü genellikle onlar saklanır ve mühürlenir. Ama tek seçeneğiniz onlarsa işte yapacağımız şey. Selofona sarılmış yiyeceklerin, diyelim ki, tavuğun çevresindeki enerji alanını avucunuzla hissedin, bütün olası titreşimlerin en canlı olanını ambalajın altından duymaya çalışın. Hangisinin sizi çağırdığını görün. Alternatif olarak, konservesi yapılmış ve ambalajlanmış malları, mutfağımızda açtığınızda ve yemeği hazırladığınızda daha iyi hissedersiniz.

Pratik bir ipucu. Görsel hissetmeyle yiyeceklerin enerjisini okursunuz, böylece bir hiyerarşi oluşturabilirsiniz. Doğal olarak, enerjinin çok yüklü olduğu yiyecekleri yemek idealdir –ama en iyi olanı bulmak mümkün ya da pratik değilse ikinci ya da üçüncü tercihiniz de hazırdır. Diyetinizi değiştirmek ya hep ya da hiç sorunu değildir. Yine de genel olarak, en çok enerji yüklü olan yiyecekler yağsız, taze ve organiktir. Mümkün olduğunca bunları tercih edin, yiyin.

Beşinci Adım: Yiyeceğin Enerjisine Mantıktan Çok Duygulara Dayanan Hissetmeyle Uyum Sağlayın

Yiyeceğe verdiğiniz enerjetik tepkileri sınamanız, bedeninizin hoşuna giden, besleyici bir "canlı" diyet keşfetmenizi sağlar –yiyecekle iletişim kurmanın başka bir yolu. Zaman içinde, ilaç püs-

kürtülmüş ya da koruyucu maddeler içirenlere karşı organik yiyecekler de dâhil olmak üzere, evde diyetinizin tüm içeriğiyle deneyler yapın. Hangi yiyeceğin sizi doyurduğunu ya da bağımlılık yapan yeme isteği uyandırdığını kaydettiğiniz bir günlük tutun. Bu sizin, enerji veren yiyeceklere uyumunuzu netleştirecektir.

Sürece Başlayın.

Birbirini izleyen günlerde karşılaştırma yapmak için iki yiyecek seçin. Örneğin; balıkla tavuk. Onları yavaş yavaş ve zihinsel farkındalıkla yiyin. Kendinize sorun: Yediğim bu yiyecekler bedenimde ne hissettiriyor? Bunlardan enerji aldım mı (büyük heyecan duymadan) ya da mutlu muyum? Kendimi hasta veya takatsiz hissediyor muyum ya da moralim mi bozuldu? Günlüğünüzde tepkilerinizi, 1'den 10'a kadar not vererek değerlendirin: 10 en yüksek enerji, 1 en düşük enerjidir. Aynı şekilde yiyeceğin sizde bağımlılık yapan yeme isteği ya da ruh durumunuzda salınımlar yaratıp yaratmadığına dikkat edin: 10 en yoğun, 1 en azdır.

Ayrıca 1-10 arasında bir not vererek değerlendirme yapın: Tadını mı, kokusunu mu yoksa dokusunu mu seviyorsunuz? Yediğiniz her şeyi teker teker değerlendirin.

Sonuçlarınıza Bakın.

YİYECEK GÜNLÜĞÜ DÖKÜMÜ	TAVUK	BALIK
Enerji tepkimi nasıl değerlendiriyorum?	*7*	*9*
Bağımlılık yapan yeme isteği yaratıyor mu?	*2*	*2*
Ruh durumumda salınımlar yaşıyor muyum?	*1*	*1*
Tadı hoşuma gidiyor mu?	*10*	*5*
Kokusu hoşuma gidiyor mu?	*9*	*5*
Dokusu hoşuma gidiyor mu?	*8*	*6*

Sonuçlarınıza Bakın.

Bir yiyecekte –diyelim ki, tavuk- yüksek enerji aldıysanız, bağımlılık yapmıyorsa ve estetik olarak da çok hoşlanıyorsanız çok şanslısınız, Pozitif Enerji Programı'nın gerçekten "tavuk insanı" adını verdiği tipsiniz. Bununla beraber yukarıdaki şemada balıkta olduğu gibi, bütün ölçütler aynı yolu izlemiyorsa işte onları nasıl yorumlayacağınız. Zahmet etmeyin, enerjinizin verdiği tepki tek başına bu yiyecek planında etkilidir –en çok yararı, enerjinizin verdiği tepkiyi, 5 ile 10 arasında bir not verdiğiniz yiyeceklerden görürsünüz. Kendinizi ne kadar iyi hissettiğinizi görmek için bir hafta ya da daha uzun süre sadece bu yiyecekleri yiyin. Bazı hastalarım rutin olarak bunları patlarcasına yer.

Zorluk, lezzete enerjiden daha çok değer vermeye koşullanmamızdır, bu alışkanlığa yeniden öncelik verilebilir. Örneğin: tavuğun tadını balığa tercih edebilirsiniz ama buğulama balık size kendinizi daha hafif ve daha enerjik hissettirebilir. Enerjinin artması karşısında lezzet tercihinizi nasıl tartarsınız? Bir kez daha dengeyi düşünün. Tavuğu ara sıra yiyin ama balığın enerji ihtiyacınızın çoğunu karşılamasına izin verin. Brokoli ve karnabahar gibi, sizin için iyi olduğunu "bildiğiniz" ama tadı size çekici gelmeyen yiyeceklerin sağladığı enerji artışının nefretinizi dengeleyip dengelemediğine bakın. Eğer dengeliyorsa, tatlarını maskelemek için diğer malzemeleri ve çeşnileri kullanıp kızgın yağda acele çevirerek, hazırladığınız bir yemeye ya da çorbaya katarak diyetinize yavaş yavaş dâhil edin. Bunanla beraber, bir yiyeceği korkunç buluyorsanız yemek için kendinizi zorlamayın.

Bedeninizin şekere, karbonhidratlara ve rahatlatıcı yiyeceklere tepkisini İnceleyin.

Her türlü yeme isteğiyle savaşmak için bağımlılık yapan yiyecekleri size göre olan önem sırasına göre sıralamaya başlayın: dondurma, makarna, patates kızartması ya da ekmek. Sizin için en dayanılmaz olan türleri seçin. Az miktarda, diyelim ki, bir tatlı kaşığı dondurmayı, az miktarda kızartmayı ya da bir dilim sı-

cak ekmeği deneyin. Sonra bunu sindirirken enerjinizin ne durumda olduğuna (artıp artmadığına, azalıp azalmadığına ya da aynı kalıp kalmadığına) bakın. Yemek istediğiniz yiyeceğin ne olduğuna karar verebilmeniz için, bu yiyecekleri yedikten sonra da daha belirleyici olabilecek şu sorulardan yararlanın: Daha çok mu yemek istiyorsunuz? Yiyip tüketme arzusu mu duyuyorsunuz? Ruh durumunuz ya da kişiliğiniz değişiyor mu? Canlılık mı yoksa yorgunluk mu duyuyorsunuz? Ya da yediğinizden keyif alıp kendinizi dengeli ve tatmin olmuş hissediyor musunuz? Kafeine ve alkole verdiğiniz tepkiye de dikkat edin. Bazı kişiler bunları ölçülü bazıları ölçüsüz tüketir ya da hiç tüketmez. (Yemekte içilen bir kadeh şarap sindirime ve sağlığa iyi gelir ama çok miktarda tüketilen alkol vücutta su kaybına yol açabilir.)

Bağımlılık yapan ve ruh durumunda salınımlar oluşturan yiyeceklere 5 ya da daha üzerinde bir not verdiyseniz, bunları yemeniz enerjinizi ve makul düşünmenizi kemirecektir. Her şeyden çok: Bağımlılık yapan ve sizi baştan çıkaran yiyecekleri evde tutmayın. Not verirken (çok düşkün olmadığınız) alt sıralarda olan yiyecekleri uyum sağlayarak yemediğinizden, enerji için kronik bir tehlike oluşturur; artı 5'in üzerinde not verdiğiniz yiyecekleri daha çok yemek isteyeceğiniz bir diyeti fitilleyerek bağımlılık dolaşımınızı (addictive curcuitry) harekete geçirir. Bağımlılık yapan yiyecekleri sınırlamak ya da kesmek (birden bırakmayın) yeme isteği döngüsünün kırılmasına yardım eder. Ama daha da önemlisi: Ayrıntılı bir yüksek enerji diyeti yapın. Bedeninizin enerji ihtiyaçları sürekli karşılandığında bağımlılık yaratan yeme isteğinin gücü ve sıklığı azalır.

Yiyeceklerin Enerjisine Saygı Duyun – Kendinizi Asla Hiçbir Şey Yememeye Zorlamayın.

Pozitif Enerji Programı diğerlerinden farklıdır, çünkü beslenme konusunda bedeninizin sezgilerine diğer görüşlerin üzerinde değer verir. Örneğin; ufak tefek, bir dansçı olan hastam, Amerikan Tıp Derneği'ni tarafından ortaya konulan 'daha sınırlı yemek yenmesi' konusunu bilmesine rağmen, enerjisini düzenli

yediği etten aldığını söylediği zaman onun ihtiyaçlarına saygı duyarım. (Yine de o, gözünü kolesterolünden ayırmaz.) Ya bana "Bamya bedenimin her hücresini olumsuz etkiliyor" derseniz bütün dünyanın "bamya yiyin" demesinin sizin için önemi olmaz –bamya sizin için değildir. Sağlık için gerekli olan bu tür yiyecekler enerjinizde bir kıvılcım oluşturmuyorsa bu besinler sizin için doğru olmayabilir.

Uyum sağlayarak yediğiniz yiyeceklerin sizi beslemesini, hatta neşe vermesini bekleyin. Ortalama bir porsiyonla doyacak, karnınızı tıka basa doldurmak istemeyeceksiniz. Diyetinizi dönem dönem yeniden gözden geçirin ve güncelleyin.

Altıncı Adım: Bilinçli Su İçin

Su: enerjiyi arındırır, toksinlerin, yerini sübtil enerjiye bırakmasını kolaylaştırır. Ona bakın ya da hayalini kurun, ister için, ister içine girin suyun sağlığınız için yararı çok büyüktür. Bedenimdeki suyu korumak için yanımda her zaman şişe suyu taşırım. Su cildi nemlendirir, bağırsakları çalıştırır ve zihni açık tutar –ve stresi ya da diğer negatif titreşimleri yıkayıp götürür. Su, çok değerlidir.

Sandığınızdan daha çok su ihtiyacınız olabilir. Sekiz saat boyunca tek bir yudum bile su içmeden kendini iyi hissedebilen "Deve gibi" olmakla övünen bir arkadaşım var. O bu durumu, bedeninin sezgileriyle belirlediği bir ihtiyaç olarak yanlış yorumluyor. Birçok kişi, ancak bedeni susuz kaldığında su içmek ister. Aslında, vücudumuzun günde altı bardak ya da daha çok suya ihtiyacı vardır; şişelenmiş ya da filtre edilmiş su en iyisidir (kloru ve diğer kirletici maddeleri atar.) Birçoğumuz suyun canlandırma özelliğini bilmediğimiz için yeterince su içmeyiz. Su kutsaldır, yaşam gücü zengin bir maddedir. Sübtil enerji suyun içinde yüzer ve biz böyle besleniriz. Yiyecekte olduğu gibi, suyun sisteminizdeki etkisini hissedin. Bedenlerimizin üçte ikisini oluşturan organik bir element olarak suyun esaslı bir titreşimi vardır. Şair Rumi'nin sözleriyle, "Saf suyun tadını biliriz."

Yedinci Adım: Bedeninizin Enerji Tipine Göre Yiyin

Sezgilerimle çalışmam, diyetin enerji yanını daha derinden değerlendirmemi sağladı. Hastalarımın enerji alanlarına yöneldiğimde, hangi yiyeceklerin onlara ideal şekilde uygun olduğunu okurum. Yirmi yıldan daha uzun süre yaygın, üç enerji bedeni tipini ve onları dengeleyen yiyecekleri gözlemledim. Tipinizi bilmek yeme isteğinizi savuşturmanızı ve uyum sağlayarak yemenizi sağlar. Dahası, uyuyan enerji merkezlerini ve sezme ya da topraklanma gibi onlarla bağdaştırılan nitelikleri açar.

Birinci Enerji Bedeni Tipi: Havada Uçan

Ben, bu tiptenim. Siz de bu tiple ilginiz olup olmadığına bakın. Beden yapım ince (ince kemikliyimdir). Sezgili bir empat olarak, her şeyi kapan oldukça duyarlı bir sistemim var, (ancak) aşırı yemek yiyemem. Çok hayalciyim, eteriğim ve doğal olarak sübtil enerjim üstteki sezgi ve spiritüel merkezlerde (omuzlarımın üzerinde) ve dolayısıyla stres altındayken enerjim buraya çekilir. Sürüp giden mücadelem bedenimin altında daha çok merkezlenir, yeryüzüyle daha çok bağlantılıdır.

Enerji bedeninizi dengeleyen yiyecekler: Enerjiyi çapalamak için benim yaptığım gibi protein (her gün et, tavuk ya da balık.)yemenizi öneririm, topraklanmak için yüksek enerjili yiyecekleri tercih edin ya da diğer protein kaynaklarıyla birleştirin. Bir kere sekiz ay vejetaryen oldum (havaya ait yiyecekler) ve neredeyse havada uçuyordum. İnce olduğumda kendimi çok iyi hissederim, bu nedenle az yağlı, sebzeleri, tam tahılları ve meyveyi karıştırdığım bir diyeti tercih ederim. Bedenim taze ve kokulu yiyeceklerle gelişir, içyağdan ve çikolatanın yaptığı baş ağrısından nefret eder. Bu tipin özelliği olarak, şekere duyarlıyım. Çok fazlası, enerjimin amperini artırır, sonra da beni tüketir. Aynı şekilde, siz de bu tipe uyuyorsanız, şekeri sınırlayın ve düzenli olarak protein yiyin (daha yoğun bir yiyecek). Bu, fiziksel dünyayla bağlantınızı güçlendirir.

İkinci Enerji Bedeni Tipi: Yeryüzü Merkezli Beslenen

Otuz beş yaşında, pratik zekâlı, boyu iki metreye yakın ve bir müteahhit olan hastam Kevin'in, Yeryüzü'ne bağlı bir kişi ve güçlü bir beden yapısı var (obez değil). Fiziksel olarak, zemine yapışmış gibi –burada, uçup durmaz. Kevin, duygusallığın farkındadır ama sezgili bir empat değildir. Negatif enerji, Kevin'in çabası olmaksızın, sekip gider. Doğal olarak Kevin'in enerjisi gövdesinde ve bedeninin altında, yeryüzüyle ilişkili merkezlerdedir. Onun mücadelesi daha sezgisel, daha eterik âlemlere açılmaktır.

Enerji bedeninizi dengeleyen yiyecekler: Bu tipteki birçok kişi gibi Kevin de vejetaryen olmaya eğilimlidir. Bu, onun enerji tercihlerine uygundur. Et ya da aşırı protein onu tembelleştirir, kilo almasına yol açar. Fazla şeker tüketmemesine rağmen, şekeri bedeninden atamaz. Siz de bu tipe uyuyorsanız bir hafta vejeteryen diyeti yapmanızı, sonra kendinizi nasıl hissettiğinizi izlemenizi istiyorum. Ya da tercih ederseniz, bu süre içinde çok az et ya da balıkla tam tahıllardan, sebzelerden, meyvelerden oluşan dengeli bir diyet yapın. Sübtil enerjiniz bedeninizin altında toplandığından, daha hafif sağlıklı yiyecekler onu yukarıya çıkaracak ve dengeleyecektir. Onları, diyetinizin ağırlıklı unsurları haline getirin. Şekerin ya da karbonhidratın fazlasına ya da azına karşı daha az duyarlı olmanıza rağmen yeme isteğiniz yine de bağımlılık sinyali verir ve fazla kilolara yol açar –bu nedenle bu durumda bunları yemeyi sınırlayın. Bu diyet değişiklikleriyle, kilolarınız akıp gidecek, sezginiz ve hayalleriniz derinleşecektir.

Üçüncü Enerji Bedeni Tipi: Enerjiyi Koruyarak Beslenen

Bu tipi obezite ele verir. Yiyeceğe ulaşarak aşırı yüklerle başa çıkacağını sanan tiplerdir. Bu tipte olanlar kilo verebilir ama her zaman da verilen kiloları geri alır. Bütün sezgili empatlar gibi, insanların öfkesi, depresyonu ve acısı dâhil toksik titreşimlere aşırı duyarlıdırlar. İnceyseniz, özellikle bu negatif enerjiyi emmeye karşı savunmasız olursunuz. Böylece, koruyucu bir

tampon (yağ) inşa etmek için şekere, karbonhidrata ya da hızlı ama köklü olmayan bir çözüm olarak yüksek yağlı rahatlatıcı yiyeceklere uzanırsınız –bağımlılık yaratan, tekrarladığınız kısa ömürlü, sağlıksız bir çözüm.

Enerji bedeninizi dengeleyen yiyecekler: Bu tipi en iyi koruyan diyet (1) Negatif titreşimlerin temizlenip gitmesi için (ilk işaretinde içtiğiniz suyu artırın) günde en az altı bardak su içmektir ve rahatlatan yiyeceklerin yerine öncelikle bunu deneyin. (2) Yemeklerde; ayrıca günde üç beş kez de, aralarda minik porsiyonlar halinde yağsız protein yiyin –örneğin; altmış gram tavuk, biftek ya da balık. Protein stres dâhil olmak üzere, negatif enerjiye karşı sübtil enerjinin korumasını artırır. Proteinin enerjetik yararlarının ortaya çıkması birkaç hafta sürer ama hızlı ya da köklü olmayan bir çözüm olan yeme isteğinizin azaldığını yavaş yavaş hissedeceksiniz.(3) Tam tahıllarla beraber (karbonhidrat bağımlılığına dikkat!) sınırsız sebze tüketin. (4) Şekeri, rahatlatan yiyecekleri, kızarmış ya da yağlı her şeyi sınırlayın - düzenli minik porsiyonlar yemeniz bunu kolaylaştıracaktır. Bu yeni yemek yeme alışkanlıklarıyla kendinizi enerjetik olarak daha güçlü ve bu dünyada daha güvende hissedeceksiniz.

UYUM SAĞLAYARAK YEMENİN Yedi Adımı'nı uygulayıp bilenirken, yemeğin hazırlanmasını ve sofraya getirilmesini de enerjetik olarak düzeltmek önemlidir. Yiyecek, titreşimlere karşı duyarlıdır. Onları etkilemeden kesemezsiniz ya da dilimleyemezsiniz. Enerjetik olarak, yiyecek gözeneklidir, etrafındaki pozitif ve negatif alanları emer. Sofraya nasıl getirildiği ve hazırlandığı onun enerjetik içeriğini değiştirir.

Evde sevgiyle hazırlanan yemeklerin tadının neden bu kadar mükemmel olduğunu hiç merak ettiniz mi? Ya da karşılaştırıldığında, aceleyle yapılan "fast food"ların neden mukavva gibi geldiğini? Yemekler sevgiyle hazırlandığında çok lezzetli olur ve çok daha fazla enerji verir.

Yaratıcı şefler buna tanıktırlar. Santa Monica'da bir İtalyan restoranının, Brava'nın şefi bana "Her sabah garsonlarımız ve

aşçılarımızla birlikte yiyeceğin etrafında halka olur ve yiyeceklere sevgi enerjisi göndeririz," dedi. Brava'nın patronları bu ayini biliyor ve bundan kazanç elde ediyor. Yemekler onları hazırlayanların sevgisini yansıtıyor. Atina'daki Georgia'da evanjelistlikten şefliğe geçiş yapan Weaver D. İçin yemeği sevgiyle pişirmek otomatiktir. Ailesinin işlettiği restoranın adı İnsanlar için Otomatik'tir (ünlü bir yerel orkestra olan REM, CD'lerine buradan esinlenerek bu adı vermiştir). Beni oraya bir arkadaşım götürdü. Gitmemek için çok direndim. Çünkü yemeklerin çok yağlı olmasından korkuyordum, değildi. Ama ne biliyordum? Tavuk barbekümde, patates püremde ve kıvırcık yapraklı yeşilliklerimde sihir vardı. Weaver D'nin coşkusu, kafeterya tarzındaki bu salonda yiyeceğe ve ambalaja dolmuştu. Asla her gün yemediğim bu yiyecekteki kolesterol göklere tırmansa bile, onun restoranından mutlu bir durumda ayrıldım.

Beni yanlış anlamayın sakın. Sevgi bir yiyeceğin enerji içeriğini artırabilse de, sürekli yapılan yağlı bir diyet sizin için iyi değildir. Hem yiyecekleri sezgiyle okumama, hem de temel beslenmeye dayanarak izlemeniz için, enerjinin farkında olarak bazı yemek pişirme kuralları öneriyorum. Yiyeceğin doğal, yağsız olmasını (örneğin, derisi alınmış tavuk), salamura olmamasını istersiniz: hafif buğulanmış, ızgara, Çin usulüne göre kızartılmış yemekler pişirmek, ya da besin ve sübtil enerji içeren çiğ olarak korunmuş sebzeler ya da meyveler yemek... Karşılaştırma yaparsak, kızartma yaşam gücünü öldürür. Taze kuşkonmaz gibi sübtil enerjiden zengin bir yiyecek bile yağla mahvolabilir. İster evinizde yemek pişirin, ister restoranda yiyin, yaşam gücü korunduğunda daha çok enerji verir.

Yiyeceği enerjetik olarak sofraya getirmenin de bir sanatı vardır. Garson veya şef ile aranızdaki pozitif enerji alışverişinden çok şifa sağlanır. (Tabağınızı atarcasına masajnıza koyan, ya da kurum satan bir garsonu gözünüzün önüne getirin. Öğle yemeğindeki bu titreşimler beni korkuyla sindirir!). Yıllardan beri tatil sırasında garsonluk yapmayı hayal ederim –tıp doktorluğu-

mu geçici olarak bir kenara bırakmayı, sadece OLMAYI. Okyanusun kıyısında küçük bir kafede. Güç iş olduğuna eminim ama bu, etrafa bol miktarda iyi enerji yayma fırsatı olabilir.

Görebildiğiniz gibi, benim için yiyecek bir ayin niteliğinde, asla önemsiz değil –nasıl yemek yediğinizi aydınlatan bir görüş. Sizin yeryüzündeki bedenininiz sonsuza kadar kalmayacak. Burada daha çok enerji almak için bedeninizi beslediğiniz yakıtla sezgisel ortaklığınızı giderek ilerletin. Diyetle ve bütün alanlarla böylesine bir işbirliği, titreşim oluşturmanızı isteyen yaşam gücünüzü artırır. Sonuçları bekleyin. Enerjinin farkında olarak yapılan diyetten kaynaklanan pozitif değişiklikler başarının kanıtlarıdır.

BİR EGZERSİZ PROGRAMI GELİŞTİRMEK: POZİTİF ENERJİYİ ARTIRMAK İÇİN DÖRT STRATEJİ

Annem altmış yaşındayken günde beş mil yürümeye başladı. Şimdi doksan yaşında ve nerede olduğu konusunda hiçbir fikrimiz yok.

Nasreddin, On Üçüncü Yüzyılın Şakacı Bilgesi

Egzersizin amacı, kendinizi iyi, sağlıklı hissetmeniz –ve sağlıklı görünmenizdir. Fıkra anlatan, Ortadoğulu gizemci Nasreddin'in öne sürdüğü gibi, egzersiz gerçekten alışkanlık haline geldiğinde Ruh'umuz özgürleşir. Ödüllendiren bir sağlık planının "olmazsa olmazı" bedeninizin sübtil enerjisinin verdiği ipuçlarını dinlemenizdir. Bu olmazsa, egzersiz işkence olabilir –acıya mazohistçe itilme (gittiğim jimnastik salonunda insanlarda bunu seziyorum, hoş bir görüntü değil) ya da kaçınabileceğiniz bir angarya haline gelebilir. Bu reçete size daha çok uyum sağlayabileceğiniz, etkili egzersiz seçenekleri vermektedir.

Sezgili biri olarak, bu egzersizin, ancak bedeninize uygun olduğunda en iyi sonucu verdiği bir gerçektir ve bu Enerji Psikiyatrisi'nin kuralıdır. Yoksa kalp hastalığının, stresin, depresyonun, uykusuzluğun ve kemiklerin telef olmasının azalması dahil, egzersizin oy toplayan üstünlüğünden tümüyle yararlanabilmemiz benden uzak olur. Yaptığınız çalışma iki beden küçülmek içinse negatif enerji yaratır, başarısız olursunuz. Egzersiz yapıp kilo vermek hoştur ama bedeninizin seveceği sistemli bir plan yapmalısınız. Hastalarımın bilir, bazı egzersizler pozitif, bazısı negatif enerji verir. Bir programa sık sıkı yapışmak doğru talimatı izlemekten ya da doğru donanımları kullanmaktan daha çoğunu içerir; bu, egzersiz yaptığınız yerde doğru titreşimleri bulmakla ilgilidir.

Aşağıdaki dört strateji, doğru egzersizi bulmanızda size yardımcı olacaktır.

1'nci Strateji: Enerjiyle Uyumlu Bir Ortam Bulun

Çalışma yapmak için seçtiğiniz yer bir programı başlatabilir de kesebilir de. Kendinizi çalışacağınız mekânda rahat hissetmelisiniz (yoksa orada çalışmayın). İşe kendinize şunları sorarak başlayın: Acaba evde mi, açık havada mı yoksa bir yoga stüdyosunda mı egzersiz yapmayı tercih ederim?... Geleneksel sağlık kulüpleri donanımıyla sizi cezbedebilir. Ben, o tür yerlerde, daha içeriye girerken güçlük çekerim; çünkü içerde çalan yüksek sesli ve ritimli müzik sanki omurgamı bombalar. Adrenalinin yüksek olduğu tipler doluşurlar birbirlerinin gözlerine bakarak bir araya. Kaos gibi enerji alanlarından söz ediyorum! Titreşimleri emen bir empat olarak benim için bir kabus... Bu jimnastik salonları bedenimin ihtiyacı olan sezgili duyarlıktan yoksundur. Her birimizin tepkisi farklı bile olsa, birçok kişi de empatlar gibi korkup kaçar.

Alternatifler vardır her zaman. Örneğin; okyanusun kıyısında tempolu nirvana yürüyüşü yaparım, bu ilk kez çocukluğumda hissettiğim bir özgürlüktü. Ailece Kaliforniya'ya yaptığımız gezilerde annemle babam arabayı yaban çiçekleri tarlasının kenarına çeker ve benim etrafta koşmama izin verirlerdi. Onlar, buna "akıntıyı salma" derdi (hapsedilmiş enerjinin harika şekilde serbest bırakılması... Bugün tempolu yürüyüş de bana bunu veriyor). Bazen değişiklik olsun diye, ilk kez bir boyun sorunu için gittiğim, çoğunlukla ortopedik yaraları iyileşmiş insanların devam ettiği küçük, sakin bir rehabilitasyon jimnastik salonunda da çalışıyorum. İnsanların oraya daha güçlenmek için gelmesi hoşuma gidiyor. Orası herkesin kendi halinde çalıştığı bir yer ve ben egzersiz yaparken toplumsallaşmamanın keyfini çıkarıyorum. Kimi kez kapanış saatlerine kadar sadece ben ve kendisinin OJ'den Shaq'a, George W. Bush'a kadar her şey olduğunu (kimi kez gerçeğe inanılmaz yakın) ağzında geveleyen şizofrenik ama o kadar da tatlı bir adamla birlikte kalıyoruz salonda. Tuhaf ama bir şekilde mükemmel bir insan.

Siz de kendinize çalışmak için mutlaka ideal yer bulmalısınız (içeride ya da dışarıda, doğada). Muhasebecilik yapan bir hastam iş günlerinde, sabahları evinin yakınlarında birkaç mil; ama hafta sonlarında mutlaka, Malibu Kanyonu'ndaki adaçayı kaplı Chumash patikalarında uzun uzun yürüyüşler yapar(aşırı uygarlaşmış biri için huzur veren bir şeydir bu). Pek çok hastam da akın akın, daha çok kadınların devam ettiği jimnastik salonlarına gider: onlar yin'i ya da dişi enerjiyi seviyorlar –daha esnek, daha yumuşak ve daha sıcak. Yüksek testosteronlu ya da saldırgan yang enerji, bazılarının (herkesin değil!) üstlenemeyeceği kadar güçtür. Egzersiz yapmaya yeni başlayan, kütüphanecilik yapan, çekingen bir hastam, jimnastik salonunda koşu bandı sırasında, iki yang sporcunun arasında sıkışıp kalıyordu. Onlar yürürlerken bu kadının ortada sıkışması tabii ki moral bozucuydu, bu nedenle hastam kendini daha rahat hissedebileceği başka bir alet seçti.

Enerjinizi tüketen insanlarla birlikte asla egzersiz yapmayın. Çalışma yaparken, gereksiz yere sürekli yakınan ya da dedikodu yapan insanlardan da sakının. Onların sözleri ve enerji alanları, bulunduğunuz mekânı istila eder, sizi aşağıya çeker. Gittiğim jimnastik salonunda biri psikiyatr olduğumun kokusunu alıp hayat hikâyesini ortaya dökmeye başlayacak diye çok korkuyorum. Öyle bile olsa "Çalışırken konuşmamayı tercih ederim," demekte tereddüt etmem hiçbir zaman. Siz de Sınırlarınızı duyarlılıkla koyun ortaya. Egzersiz yaparken toplumsallaşmak hoşunuza gidiyorsa moralinizi yükselten insanları, sohbetleri ve enerjinizi zenginleştiren titreşimleri seçin.

Forma girmemize vesile olan titreşimlere sahip yerlere ve sağlık merkezleri için yeni bir paradigmaya ihtiyacımız var şiddetle. İyi hissetmek için motive eden yerlere... Enerjileri duyarlı insanların huzur içinde çalışma yapacakları düzenli ve sistemli bir plana bağlı kalacakları güvenli limanlara...

2'nci Strateji: Egzersizi Hareketli Bir Meditasyon Haline Getirin

Sağlık konusunda kahramanlarımdan biri olan, Chicago Bulls'un eski, Los Angeles Lakers'ın yeni koçu Phil Jackson'ın Budist ilkelerini örnek aldığı, düşünceli basket adı verilen bir felsefesi var. Phil Jackson, Kutsal Potalar'da (Sacred Hoops) sporda düşünceli farkındalığın, spiritüelliğin, sevecenliğin ve bencilce olmayan takım oyununun gücünü vurguluyor. Takımının soyunma odalarını, dua totemleriyle ve enerji dengesini, uyumu simgeleyen baykuş tüyüyle süslemesi hoşuma gidiyor benim. Arkadaşımın ince noktaları sabırla açıklamasına rağmen, uzun zamandan beri benim için birçok profesyonel spor iç karartıcı, dehşetli bir manzara gibi geliyor. Uzun zamandan beri gecikmiş aydın değerler dizisini açıkça ifade ettiği için Jackson'ı alkışlıyorum.

Bu program bir alternatif sağlık modeli de sunuyor. Geleneksel sağlık modellerinin tersine egzersizi sadece fiziksel enerjiyle değil, spiritüel enerjiyle de eş tutuyor. Sadece dıştan görülen sonuçlarla ilgilenmiyor- bu sonuçlar yine de meydana geliyor. Birincil güdüsü rekabet etmek ya da incelmek değil –ama endişelenmeyin, zayıflayacaksınız. Benim yaklaşımım daha çok yaşam gücünüzü içeriden dışarıya doğru güçlendirmeyi vurguluyor.

İşte zihinsel değişiklik: dengenizi nasıl kuruyorsunuz bilmiyorum; ama işe, egzersizi hareketli bir meditasyon olarak gözünüzde canlandırarak başlayın: bedeninizle, nefesinizle ve yaşam gücüyle bağlantı kurmaya ayrılan zaman... Şimdiye odaklanmak gürültücü düşünceleri sakinleştirir, negatifliği etkisiz duruma getirir. Sizi aşkın bir enerjiyle eşzamanlı da kılar, kendinizi ona teslim ederseniz sizi atletlerin "Kuşak" adını verdikleri şeye götürür –mükemmel akışın beyinle ilgisi olmayan yerine.

Her meditasyonda sevecenlik gerekir. Burada önemli olan yaptığınız egzersiz sonucunda, uyumlu bir enerji oluşturmanızdır. Sağlıklı olmak isteyip, bunun yerine dile getirilen, "Ben, çok şişmanım" ya da "Yeterince hızlı değilim" gibi sözler ve içlerindeki tiratla bazı hastalarım kendi enerji alanlarını zehirliyordu.

Böyle bir çalışma sırasında, en mantıklı hastalarımın bile duygusal olarak Marquis de Sade'ın kamçısının altına girdiğini gördüm. Hastalarıma da önerdiğim gibi, sevecen olmaya niyet edin. Egzersizin, kilo ya da herhangi bir şey konusunda sizi kırbaçlaması için herkese açık bir yarış olmasına izin vermeyin. Negatif düşünceler aklınıza gelirse onları hemen uzaklaştırın. Tatil günleriniz de dâhil, bir rutin oluşturun kendinize ama doğaçlama yapın. Hastaysanız dinlenin. Eğer kronik bir hastalığınız ya da ağrınız varsa yavaş yavaş yol alın. Yine de egzersiz yapmak için fazladan bir dürtü kimi kez sizi korkudan kurtarabilir. Bedeniniz rehberlik ederek enerji geri beslenimi verir.

3'ncü Strateji: Doğru Egzersizi Sezin

Size uygun egzersizleri keşfetmek her şeyi değiştirir. Hindistan yogası ya da Çin qigong'u gibi bazı teknikleri, özellikle sübtil enerjiyi geliştirir (beden ve ruh sağlığı için her kültürün özerk olarak keşfettiği ikiz sistem). Bununla beraber, can sıkıcı oturuşlar bile, daha büyük bir akım sizi alıp götürdüğünde spiritüel bir coşku haline gelebilir. Aerobik çalışmak ve basitçe gerilmek, enerjetik bir gözle yapıldığında canlandırıcı olabilir.

Doğru egzersizi nasıl bulursunuz? Carl'ın sağlığının dönüşümünün dikkate değer yolculuğunu size anlatayım. Kolej güreşçiliğinden Zen keşişliğine ve masaj terapistliğine geçiş yapan kocaman yürekli, kel kafalı Buda, şimdi mutlu şekilde yoga ve Aikido yapıyor. Oldukça kötü bir ortamda yetişen Carl, içindeki saldırganlığı güreş yaparak çıkarıyordu. Carl, "Kimi zaman tehlikeli olabilirdim" diye itiraf ediyordu, "sadece kazanmak için değil ama incitmek için rakibimin kafatasını yakalayıp onu kafa kola alırdım." Kolejde güreştikten sonra bir süre New York City'de evsiz barksız, sarhoş, "hayatta kalma modunda" sürüklenip durdu. Sonra avını boğarak öldüren yavru boğayılanları olan bir kız arkadaşıyla beraber Village'da yaşarken spiritüellik konusunu okumaya başladı ve okudukları (inanılmaz şekilde), onun keşiş olmasına rehberlik etti. Zen Merkezi'nin dar kafalı

dünyasını sonunda terk etmesine rağmen spiritüel farkındalık arayışı onun için bir tutku olmaya devam etti.

Budist eğitiminin desteğiyle Carl, Zen'i tamamlayan ve güreşin vahşi gücündün çok daha besleyici olan bir egzersiz bulmayı istiyordu. Sanki niyet etmiş gibi, New York'taki manastır camiasından ayrıldıktan kısa süre sonra Broadway'de yürürken "Zen ve Aikoda" yazan bir broşürün üzerine bastı. Sezgisi pratik olarak şarkıya dönüştü: "Evet!" diye bağırdı, "Evet!" Ertesi günü Carl, sübtil enerjiyi harekete geçirerek bedeni güçlendiren bir savaş sanatı olan Aikido çalışmaya başladı; hareketler baleye benziyordu. "Onun doğru olduğunu biliyordum: heyecanlıydım; bedenim kendini mutlu hissediyordu; ilerlemeye can atıyordum; artı nefesimi yönlendirerek içimde inanılmaz bir enerjinin aktığını hissetmeye başladım. Onun, yol göstermesine izin verdim. Gerçi başlangıçta güreşte yaptığım gibi Aikido'da da karşımdakini yere atmaya çalışıyordum. Kendimi barbar gibi hissediyordum! Aikodo'nun enerjiyle karışıp harmanlanmak olduğunu öğrenmeliydim. Güreş tümüyle irade ve fizikselliktir, karşılaştırdığında tatmin edici değil." Bugünlerde Aikido, Carl için etkili bir çalışma, "kalan saldırganlığın enerjisini dağıtmanın sağlıklı bir yolu, böylece saldırgan davranmıyorum." Bunun yerine daha yumuşak yoga egzersizlerini koyan Carl, huyunu besleyen usta işi bir sağlık şemasının formülünü bulmuştu.

Artık ihtiyaçlarınıza uygun sistemli bir sağlık planı bulabilirsiniz. Doğru egzersiz pozitif enerji, hatta neşe verir, fiziksel ve duygusal toksinleri serbest bırakır. Öfkeyi ve hayal kırıklığını emen bazı sezgili empat hastalarım stres atmak için daha güç rutinler buluyor. Siz daha yavaş hareketlere tepki verebilirsiniz. Hangi çalışmayı yapmayı seçerseniz seçin programınız bedeninizle, Ruh'la uyum içinde olmalıdır.

Sezginize sorarak işe başlayın:

- Yeni bir egzersiz yapmayı (en azından) merak ediyor muyum yoksa bu beni yüz üstü mü bırakacak?

- Egzersiz günlük rutinime uygun mu ve uygulanabilir mi?
- Egzersiz bedenimi mutlu edecek mi yoksa onu gelip geçici bir heves olarak mı görüyorum?
- Egzersiz enerjimi artıracak mı veya beni nötr durumda mı bırakacak ya da bitkin mi düşürecek?
- Egzersiz Ruh'uma güç verecek mi yoksa bu benim için sadece yoğun bir fiziksel çaba mı olacak?

İçiniz bu soruların her birine "evet" yanıtını veriyorsa doğru egzersizin izindesiniz. Vermiyorsa değişiklik düşünün. Deneyin. Aşağıdaki egzersizleri ya da sizi çeken diğerlerini deneyin. Atacağınız adımları saptayın. Günde birkaç dakika bile kahramanca bir başlangıçtır sizin için! Başarının ölçütü daha çok enerji, daha çok tetikte olmak, bedenle Ruh arasında bağlantı kurmaktır. Sezgili biri olarak, birinin enerjisiyle uyumlu olan bir egzersizi yaptığını seyretmek ışığın nefes kesen dansıdır, tıpkı Baryshnikov'un bale yaparken uçarcasına sıçramaları ya da Tiger Woods'un birbirinin içinde kayan golf delikleri gibi... Enerjiyi artıran, denemek isteyebileceğiniz çeşitli tip egzersizler aşağıdadır.

Gerilme

Özellikle egzersizden uzaksanız, egzersiz yapmaya başlamanın en ılımlı yolu olan gerilme sizi bedeninizin içine merkezlendirir, eklemlerinizde tıkanan enerjiyi salıverir, enerjiyi hareket ettirir. Varlığımızdaki çatırtıları alır. Hastalık sonraları kimi kez ayağımın başparmağına birbiri ardına dokunmak beni canlandırır. Gerilme, hareketsizlikle çalışma arasında ideal bir köprüdür. Zedelenmeleri önlemesine ek olarak, negatif enerjiyi boşaltır, kendinizi daha açık hissetmenizi sağlar.

Aerobik Egzersizi

Aerobiğin ritmi zihni yatıştırır, enerji akışınızı yeniler. Hareket, beden duyumuzu artırır, hapsolmuş enerjiyi serbest bırakır ve

bizi tanrısallığa açar. Ruhunuzu özgürce dans ettirin. Dağda ya da yüz yıllık bir meşenin yanında engebeli yürüyüş yapıyorsanız her hareketinizde içinize eğilin; doğanın gücü içinize dolsun.

Yoga

Sanskritçe "ruhla bir olmak" anlamına gelen yoga, kutsal bir farkındalık yolu olarak beş bin yıl önce Hindistan'da doğdu. Yogadaki nefes ve duruşlar, prana adı verilen yaşam enerjisini harekete geçirir. Amerika'da en yaygın tipi olan Hatha yogada zihinle beden arasındaki bağlantıyı geliştirmek için duruşlar, gerilme ve nefes kullanılır. Diğer türlere meditasyon ve şarkı da dahildir. Batılı hekimler kalp hastalarına, kanser, hastalarına depresyonda ve stresli olanlara yoga önerir. Model Cheryl Tiegs bana yogayla ilgili olarak şunları söylemişti: "Yoga hayatımı değiştirdi. Bedenime ve ruhuma sakinlik getirdi. Kendimi artık her şeyin sonuna kadar gitmeye zorlamıyorum. Ben, sağlam bir Almanım. Her zaman ağır ağır ilerlerim. Şimdi enerjim azaldığında da yoga yapıyorum. Enerjimi yüksek tutmak için haftada üç kez yoga yapmayı planlamaya çalışıyorum. Bu konuda ne kadar tutarlı olursam o kadar da enerjim oluyor."

Egzersizden kaçınan hastalarımın birçoğu sadece bir kere denedikten sonra yoganın tutkunu oldu. İşleri yoğun olan dekoratör bir kadın bana, "Egzersiz yapmak için zamanım çok sınırlı. O yüzden, harcadığım zamanda da kalori yakmak daha iyi. Yoganın bu anlamda istediğim sonuca ulaşmamı sağlayacağını sanmıyorum," demişti. Bu kadının yoga hakkında bir mitin gizeminin çözülmesine ihtiyacı vardı: yoganın, nabzın aerobikte hızlandığı kadar hızlanmaması iyi bir çalışma olmadığı anlamına gelmez. Bunu öğrenmesi ve sonuçları görmesi bilinçdışı engelin üstesinden gelmesine yardımcı oldu.

Qigong

Kadim Çin'in –hareketleri, masajı, nefesi ve meditasyonu birleştiren- bu kendine şifa verme egzersizleri enerjinizi toprak-

lar ve fiziksel açıdan sizi güçlendirir. Amaç, pozitif yaşam gücü enerjilerini beslemek ve rahatsızlığa yol açan negatifliği serbest bırakmaktır. Hastalarım, stres-savar olduğu ve doktorları bocalatan can sıkıcı kronik semptomları iyileştirdiği için qigong'u över. Araştırmalar qigong'un sindirimi ve yüksek tansiyonu düzelttiğini, bağışıklık sistemini güçlendirdiğini göstermiştir –çalışırken şifa bulursunuz.

Tai Chi Ch'uan

Bu, zarif hareketleri içeren bir egzersizdir ve qigong'un en yaygın tarzıdır. İyi bir çalışma olmasının yanı sıra tai chi bir denge noktası ve içinizde sakin bir yer bulmanıza yardım eder. Karışıklık sırasında merkezlenmenizi ve negatif enerjinin yönünü değiştirebilmenizi sağlar. Araştırmalar tai chi yapan yaşlılarda önemli bir denge ve koordinasyon gelişmesi olduğunu da göstermektedir. İlerleyen yaşımla birlikte bu hareket benim için giderek daha da anlam kazanıyor. Eklemlerimin, yoran ve hırpalayan aerobiğin alternatifi olan hareketlerden hoşlanacağı zaman eninde sonunda gelecek. Yine de hangi yaşta olursanız olun tai chi enerjetik bir sezgi içgüdüsüyle, sağlıklı olmak için nefis bir seçimidir.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN EGZERSİZ RUTİNİNİZE BİR SÜBTİL ENERJİ PERSPEKTİFİ KATIN

Sübtil enerji perspektifi herhangi bir rutini zenginleştirebilir. Yoga ya da tai chi gibi egzersizlerde bu, zaten vardır. Ama daha geleneksel egzersizleri aşağıdaki sezgisel göstergelerle birleştirin:

- Egzersiz zamanını kutsal bir an olarak düzenlemeyi unutmayın.
- 'Bilinçli Nefes Alma'yı yapın (1'nci Bölüm'de anlatılan). Egzersiz sırasında nefesinizin farkında olmak 'Şimdi'de

kalmanızı ve sübtil enerjiyle sezgisel olarak uyum içinde olmanızı sağlar. Yaşam enerjinizi sezmek için bu, mucizevî bir şanstır. İster koşu bandında olun, ister top oynayın yaşam gücünüzü içinize çekin, sonra da nefes vererek stresi sisteminizden atın, bu bedeninizin size teşekkür edeceği bir enerji temizliğidir.

- Nefesinize odaklanırken bedeninizden akan sübtil enerjinin işaretlerini sezin: sıcak dalgalar; heyecan veren bir yınlama; bir netlik kıvılcımı ya da coşku veren karıncalanmalar... Ağırlık kaldırırken –tıkanık kanalları açabilen bir egzersiz- kimi kez yaratıcı kıvılcımlar çakar, bu nedenle not defterimi yanımdan ayırmam. İstenmeyen esinlerin izini sürmek için bunu siz de yapabilirsiniz.
- Zaman zaman elinizi, göbeğinizin beş santim altındaki enerji merkezinizin üzerine koyun. Bu merkez yeryüzünün coşkunluğu, topraklanmanın duyarlılığı ve portakal rengiyle bağlantılıdır. Bir dakika buraya dokunmak ya da hafifçe ovalamak enerjinizi dengeleyecek ve rutininizden aldığınız zevki artıracaktır.

4'ncü Strateji: Direncinizi Kırın

Direnç, egzersizle toprağa akar, sezgiden değil, zihinden kaynaklanır. Bu, sizin değişiklikten ve yenilikten korkan yanınızdır, bir şeye şans tanımadan önce o şey hakkında sizinle konuşan sesinizdir. Genelde, harekete geçmek için çok hasta ya da yorgun değilseniz, direnç durmanızı gerektiren sezgisel bir mesaj değildir. Bu; korku, endişe, bedeninizden utanmak ya da kafanızın içinde yaşıyorsanız bedeninizin içinde olmaktan kaçınmak olabilir. Gerçekten yorgun bile olsanız sübtil enerjinize uygun beş dakikalık bir egzersiz sizi ferahlatır. Kronik yorgunluk ya da ağrı gibi sürüp giden bir hastalığınız minik adımlarla hareket edin –ne kadar minik olursa o kadar iyidir (küçük çocuk

gibi sendeleyerek yürürken kendinizi harika hissedebilirsiniz!). Konu, enerjiyi yavaş yavaş harekete geçirmektir. Biz, alışkanlıkları olan varlıklarız ama enerji ritmi bir kez rutin duruma geldiğinde bizi yönlendirir. Dayanıklılığımız artarken endorfinin yükselmesi sağlığımızı ve enerjimizi artırır: güç pekişir.

Yenilik herhangi bir programın bıraktığı izleri siler. Keyif aldığımız egzersizleri sırayla yapın. Coşkum azaldığında hareket eden bir bedene sahip olmanın, egzersizin bile bir seçim olmasının –hastalıklı bir harcama değil, bir kutlama nedeni olmasının- ne kadar mükemmel olduğunu kendime hatırlatırım. Özürlüler ya da yatağa bağlı olanlar için tek bir adım bile atmak onların dualarının yanıtı olur. Kimi kez hareket etmenin bir nimet olduğunu unuturuz. Bedeninizden ve beden hareketlerinizin onurundan keyif almak için egzersizden yararlanın.

ENERJETİK SAĞLIĞINIZ: İYİLİĞİNİZİ YENİ BİR DÜZEYE TAŞIMA

İyi olmak, sadece gün boyunca kazanılacak bir şey değil, yüksek kalibreli bir sağlık durumudur (yaşamanın verdiği kraliyet mücevherleri). İyi olmak, enerji alanları kadar fiziksel ve duygusal âlemler arasındaki incelikli bir oyundur. Doktorun sevecenliği ya da şifacının dokunuşu bağışıklık sisteminizi harekete geçirebilir. Üçüncü reçetenin bu bölümü uyku, sağlık ve şifa enerjilerini vurgulamaktadır. Bunlarla yeterince uyum içinde olmak, iyiliği yeni bir düzeye taşır.

Uykunun Besleyiciliği

Tanıdığım yetenekli ve dikkatli bir terapist, bir kez seanstayken, hastalarından biriyle uyuya kalmıştı. İkisi de yorgundu ve bu durum özel hastanın tekdüzeliğinden kaynaklanmış, terapist uyuyakalacağını fark etmemişti. "Göz kapaklarım ağırlaşıyordu," dedi. "Birkaç saniye sadece başımı sallayabildim." Sonra yalpalamaya başlamıştı. İnanılmaz bir şans eseri, iskemlesinin

bacağı birden kırılmış ve terapist afallamıştı: "Ne olduğunu anlamadan yere indim!" (Daha da kötüsü olabilirdi. Şair Bill Matthews'un yazdığı üzere, arkadaşının "analisti seansın ortasında ölmüştü, sorulara verilecek yanıtları sonuna kadar yönlendiremeden...") Neyse ki hasta, narsist bir adamdı. Terapistin kazayı tartışmaya çalışmasına rağmen, hasta kendinden söz etmeyi sürdürdü. Böylece seans devam etti.

Terapist arkadaşımın, fizyolojimizi ve sübtil enerjimizi yeniden yükleyen bir şifa gücü olan uykuya çok ihtiyacı vardı. Zihnindeki mırıltı en sonunda boyun eğmişti; uyurken yaşam gücümüzü ve uyanıklık bilincinin gerisindeki daha büyük gizemli âlemleri enerjetik olarak süzgeçten geçiririz. Derin dinlenme, günlük toksik kalıntıları temizler. Öfke ya da ağrı hafifler, hatta ertesi sabah yok olup gider.

Bir enerji psikiyatrı olarak ben, uyku fanatiğiyim. Hayatımızın en az üçte birini uykuda geçiriyoruz, bu nedenle uyku iyi olmalı. Hastalarımın, özellikle de başarılı olanların ideal uyku sürelerini saptamalarına ve buna ulaşmalarına yardım ederim. Kronik şekilde (uyku pahasına) çalışmak, benim asla göz yummadığım bir çılgınlıktır; uykudan yoksun kalmak kelimenin tam anlamıyla psikoza yol açabilir! (aşırı yorgun işkolikler korkunçtur – ofisime ayaklı bir ceset gibi sürünerek gelirler, enerjileri bedenlerinden tümüyle kopmuştur.)

Bazılarımızın diğerlerinden daha çok uyumaya ihtiyacı vardır. Süreyi belirlemek bize maksimum enerji verir, bir test yapın: Birkaç gün ya da daha uzun süre – en kolay hafta sonları olabilir- perdeleri çekin, kapıyı kapayın, telefonu ve çalar saati kapayın, doğal olarak kalkıncaya kadar uyuyun. (Bu lükse sahip olmayan yeni annelerle babalar, yeni doğmuş bebeğinizin uyku süresinin belki de sizinkine yakın olduğunu unutmayın.) Çocukluğumdan beri en az sekiz saat uyumam gerekir. Daha az uyursam huzursuz oluyorum, sadece yarım burada oluyor, sezgim bulanıklaşıyor. Bu her gecelik idealinize düzenli ulaşmak, uğruna savaşmaya değer bir muharebedir. Bununla beraber, heyecan-

lı bir program devreye girerse, telafi etmek için şekerleme yapmak ya da diğer günler daha çok uyumak diğer seçeneklere dâhildir. Yeni anne babaları kurtaran bir nimet, bebeğin kısa süreli uyku zamanlarında, –iş yapmaya sarılmayarak- onların da aynı şeyi yapmalarıdır; uyuyabildiğinizde uyuyun, sorumluluklarınızı bitirdikten sonra değil. Toplam uyku saatlerindeki bu oynaklık zaman içinde enerji katsayınızı dengelemenize yardım edecektir –annelerle babaları ve meşgul kişileri yıllarca güçten düşüren yorgunluğu önleyen bir taktik. (Geceleri daha iyi uyumanız için Janet Kinosian'ın *The Well-Rested Woman* ile Dr. Joyce Walsleben'in *A Woman's Guide to Sleep* adlı kitaplarını öneririm.

Daha iyi uyumak ve uykusuzluktan kurtulmak için önerdiğim diğer sübtil enerji önlemleri:

- UYUMAYI KOLAYLAŞTIRIN. Uyumak duyularla ilişkilidir. İpek bir gecelik, rahat bir pijama giymek ya da hiçbir şey giymemek isteyebilirsiniz. Sizin için uygun olan örtülerin ağırlığına ve ısıya da dikkat edin. Yumuşak battaniyelerin ve çarşafların altına sığındığımızda yatağınız sizin için bir enerji rahmi –sıcak, besleyici bir koruma- olur.
- YATAK ODANIZDA ENERJİNİN AKIŞINI MÜKEMMELLEŞTİRİN. Kadim Çin'de eşyaların yerleştirilmesiyle yapılan bir enerji-sanatı olan Feng Shui, uyuduğunuz yerdeki titreşimleri düzeltebilir. İşte bazı göstergeler. Uyumu ve enerji dengesini artırmak için yatağınızın yanına bir çiçek demeti koyun ya da bedeninizin Yeryüzü'nün manyetik eksenine paralel olması için, yatağınızı kuzeye bakacak şekilde yerleştirin, bu uykuyu getiren huzurlu bir düzenlemedir. Yapılmamış yataklar, dağınıklık ve elektronik cihazlar enerjiyi azaltır; uyurken televizyonların ya da bilgisayarların üzeri örtülmelidir.
- ZİHNİNİZİ SAKİNLEŞTİRİN. Gece iyi bir dinlenmenin

önündeki en büyük engel susmayan bir beyindir. Yatmadan önce stresi kışkırtan bir şey düşünmekten kaçının. Düşüncelerinizi susturmak ve dünyadaki belirsizlikleri uzaklaştırmak için birkaç dakika derin nefes almanın ya da meditasyonun yardımı olur. Işıkları kapayın. Yatakta dik oturun, gözleriniz kapalı... Sonra pozitif enerjiyi çağırmak için sevgi dolu ve huzurlu bir şeyi gözünüzün önünde canlandırın. Bu, sakin bir kumsal ya da rüzgârla giden bir kartal olabilir. (Babam, kendini teniste mükemmel bir atış yaparken görürdü.) Endişe ya da korkular ortaya çıkarsa, onları nefesinizle uzaklaştırın. Sakinleştiren başka bir düzenek bir edebiyat eseri okumaktır. Bir zamanlar Victoria dönemi şiirleri okuyarak uyumam için beni yönlendiren, kendi de şair olan bir erkek arkadaşım vardı. Birkaç dakika Tennyson, sonra gidiverirdim!

Kendinizi güvende hissederek uyumak için her şeyi istersiniz. Nasıl uyuduğunuz, nerede uyuduğunuz ve kiminle uyuduğunuz dinlenmenizin kalitesini etkiler. Uyumak, sevişmekten daha mahrem olabilir. Hastalara birlikte yaşamaya girişmeden önce bütün bir geceyi partnerleriyle geçirmelerini öneririm –cinsel etkinlik şart değil. Nedeni: Uyuduğunuzda zihin geri çekilir ve çok açık olan enerji alanınız partnerinizinkiyle üst üste biner. Yanınızda kim varsa, hissedersiniz. Umalım ki, tazelenmiş olarak uyanırsınız. Uyanmazsanız yavaş yavaş düzelmeye ve bu açmaz duruma şifa vermeye çalışın. Yoksa kronik enerji tükenişi ve sağlık problemleri riskine girersiniz.

Bir titreşim mıknatısı olan, psikoloji öğrencisi hastam Lulu bana, "Kocam öfkeliyken onunla uyuyamıyorum. Öfkesiyle benim alanıma giriyor; ben de başka odaya gidiyorum," dedi. Kocası, sübtil enerji konusunu, yaptığımız aile seanslarından biliyordu, gerçi o Lulu gibi hissetmiyordu. Böyle bile olsa, Lulu'nun duygularına saygı gösterdiği ve geceleri onu korkunç özlediği için yardım istemeyi kabul ediyordu. Öfkesinin üstesinden geldiğinde Lulu yine huzurlu uyumaya başladı.

Uyku tarzları stereotip duruma getirilemez. Bizim neye karşı sınırlı olduğumuz değişir. Çalıştığım sevgi dolu bazı çiftler her zaman değil, sadece ara sıra bütün bir geceyi birlikte geçirme eğilimindedir. Cinsel yaşamları doyurucu ama onlar ayrı yatakları ya da odaları tercih ediyorlar. Neden ne olursa olsun –horlayan veya huzursuz bir eş ya da yalnız olmak için enerjetik bir seçim- onlar, kendi uyudukları yeri istiyorlar. Yakın ilişkiden kaçınan sezgili empatları tedavi ettim, çünkü kimseyle uyumaya alışamıyorlardı, (ne kadar istese de...) Eğer bu, sizseniz kendinize bir fırsat tanıyın. Konuşun. Duyarlı bir partnerle, enerjetik ihtiyaçlarınıza saygı duymanın birçok yaratıcı yolu vardır.

Uygulayıcılar ve Enerjiyle Şifa Vermek

Bir enerji psikiyatrı olarak, modern sağlık hizmetlerini silip süpüren bir rönesansın parçası olduğum için kendimi ayrıcalıklı hissediyorum. Hekimler, hemşireler ve terapistler Enerji Tıbbı'nı hasta bakımına dâhil ediyorlar. Birçoğumuz giderek daha yüksek sesle konuşuyoruz ve daha az gizli bir toplum oluyoruz.

Açık kalp ameliyatında enerjiyle şifa vermeyi ameliyathaneye sokan, New York'ta Kolombiya Presbiteryen Tıp Merkezi'nin yürekli kalp ve göğüs hastalıkları cerrahı Mehmet Öz'e bakın. Bu şifacılar hastaya elleriyle enerji gönderiyorlar, ameliyat sonrası iyileşmeyi hızlandıran bir teknik... Öz, "Enerji alanları kesinlikle hayatlarımızı etkiliyor," diyor. "Enerjinin ne olduğunu anlamak bedenin nasıl çalıştığı konusuna yeni bir bakış getiriyor."

Bir hekim olarak ben, hem geleneksel hem de alternatif tıpta en iyi olanı kullanmaya çok inanıyorum. Bir soruna hamle yapmanın her zaman birden çok yolu var; birinin size aksini söylemesine izin vermeyin. Şifa vermek, ideal karışımı bulmak için karıştırıp eşleştirerek bir Çin mönüsünden sipariş vermek gibidir. Pozitif Enerji Programı'nda sağlığınızı korumak ya da şifa bulmayı hızlandırmak için geleneksel sağlık hizmeti ekibinizle

beraber çalışacak bir Enerji Tıbbı uygulayıcısı seçebilirsiniz. Tedavi yerinde saydığında bu, sizi sırtınızdaki kamburdan kurtarır, sisteminizi daha hızlı iyileşmeye hazırlar. Enerji serbest bırakıldığında ilaçlar daha çok işe yarar, şifa bulma sisteminiz yükselir. Kimi kez de Enerji Tıbbı tek zorunlu tedavi tarzıdır. Onun, hastalarımın birçok "gizemli rahatsızlığını" ve sinir bozucu kronik hastalığını tedavi ettiğini gördüm. Batılı hekimler hastalığa yol açan sübtil enerji dengesizliğini saptamak üzere eğitilmediklerinden, başka bir çift gözün daha olması iyidir. Gerçek bir şikâyetle bir doktora danışıp, "Testler normal. Endişe etmeyin. İyisiniz" denmesinin yarattığı düş kırıklığını bilirim. Bu yanıt, çıldırtır. Geleneksel tıbbın değerleri ve sınırları konusunda da yetiştirildim. Ne yazık ki, enerjiyi emen empatik insanlara, yanlışlıkla hipokondriyak(Bu bozuklukta bedende fiziksel bir bozukluk olmaksızın sürekli hastalık kaygıları ve çeşitli bedensel yakınmalar görülür. Yay-notu)) tanısı konduğunu gördüm. Eğer bu sizseniz, vazgeçmeyin. Sağlığın enerjetikleri anlaşıldığında, "açıklanamayan" çözülebilir.

Enerji Tıbbı Uygulayıcısı Nasıl Bulunur

Neye bakılacağı bilinmelidir. Bütün enerji uygulayıcılarının paylaştığı şey, hem fiziksel, hem de enerji bedeni tedavi etmeleridir. Çeşitli Enerji Tıbbı uzmanlıklarına Enerji Psikiyatrisi, holistik tıp, biyoalan tedavileri, akupunktur, homeopati, qigong ve masaj dâhil birçoğu, Amerikan Holistik Tıp Derneği (Kaynaklar bölümüne bakın) gibi kaliteli standartları olan profesyonel bir örgütle birleşmiş durumda. Tamamlayıcı tıp programları olan bu gruplara ya da tıp merkezlerine danışmak işi biliyormuş gibi ortada dolaşanları (şarlatanları) ayıklamaya yardım eder (Hem kaldırımdaki Hindu eğitimcilere hem de odadan diplomalı tıp doktorlarının dâhil olduğu "Şifacılara" bu gerekli). Hatta emsalleri daha kapsamlı şekilde gözden geçiren bir sistem istiyorum. Bu arada, belgesi olan uygulayıcılar arayın –lisanslı bir akupunktur uzmanı ya da dokunuşuyla şifa veren bir uzman. Bazen

hastalar sonuçlardan çok memnun kaldığı zaman -şifa veren kişinin belgesi olmasa- şifacıyı içtenlikle över. Böyle bir durumda anlatılanlardan etkilenebilir ve o adamı ya da kadını denemek isteyebilirsiniz. Sadece adını duymuş olduğunuz birini denemek istiyorsanız da güvenilir bir sağlık profesyonelinden ya da arkadaşlarınızdan referans isteyin. Beni en çok etkileyen, uygulayıcının izinin sürüldüğü kayıtlardır.

Bir şarlatanın nasıl saptanacağı bulunmalıdır. Bilgili bir tüketici olarak "mucize tedaviler" gibi büyük iddialardan kuşku duyun. Tek "aydınlık" yolun kendisininki olduğunda ya da diğer tıbbi yaklaşımları bırakmanız gerektiğinde ısrar eden birine aldanmayın. Bazı şarlatanlar Tanrı'ya giden, kendilerine özgü bir yolun olduğunu öne sürer. Ya da daha kötüsü, seçilmiş birkaç kişiye bilgelik ışını verirler. "Seçilmiş kişileri" ifade eden sübtil ırkçılığa ya da cinsiyet tercihlerine dikkat edin. Fahiş fiyat isteyenlerin, sizden onay almadan sizi kontrol etmeye çalışarak, duygusal ya da parasal olarak size çengel atmaya çalışanların farkında olun. Alçakgönüllü uygulayıcılara gidin. Sezginizi izleyin. (İyi) Sağduyunuzu kullanın. Hekiminize her zaman, size enerji veren şifacının önerilerini anlatın.

Tedaviden ne bekleneceği bilinmek önemlidir. Bizler meşgul insanlarız. Bu koşuşturmaca arasında yapacağım son şey sağlığım için bir randevuya zaman ayırmak ve sonuç alamamaktır siz de benim gibi misiniz bilmem. Enerji Tıbbından ilk birkaç seansta bazı gelişmeler görebilirsiniz (en azından enerjiniz tırmanışa geçecektir ya da daha farklı bir değişiklik hissedebilirsiniz. Genellikle ben, bir uygulayıcıya üç haftalık bir zaman veririm. Eğer o zamanda şifa doğru yöne gitmiyorsa başka birinden yardım istemeyi düşünürüm.

Enerji Tıbbını seviyorum, çünkü o benim oldukça duyarlı olan sistemimi geleneksel tarzlardan daha ılımlı etkiliyor. Çok sayıda sezgili empat gibi bende de ilaçların yan etkileri görülür (hem de çok fazla). Hatta bazen doktorlarımın şimdiye kadar hiç karşılaşmadıklarını söyledikleri çok değişik etkilerle karşılaşa-

biliyorum. Bu durumum, kitaplara uygun davranan bir doktoru çıldırtabiliyor. Bununla beraber bazen de birçok ilacın alışıldık dozunun çok azını almama rağmen, zehirlenmeye karşı gösterdiğim tepkileri göstermeye başlıyorum. Düşünebileceğiniz gibi, allopatik (Allopatik ilaç sentetik ve kimyasal bazlı olup, hepsi olmasa bile büyük çoğunluğu toksik tesirlidir. Yay- notu.)reçetelerden kaçınabilirsem, heyecanlanıyorum.

"Psikosomatik" semptomlar Enerji Tıbbı'nın gözünü korkutmaz. Amansız bir fibromiyalji (kaslarda, eklemlerde ve tendonlarda kronik ağrı) için bir sürü doktora giden büro yöneticisi olan hastam Peg'in hastalığı, holistik tıpla düzeldi. Ağrı döngüsü bu ek yardımla kırıldı; iltihaba karşı aldığı ilaçları azaltabildi ve yaşama sevincine yeniden kavuştu. Bu iyileşme Peg'in Ailesi'ni de çok mutlu etmişti. Çünkü Hastalığı, Peg'i huysuz ve hırçın yapmıştı. Peg, "Hastayken uygar olmak bile güç. Bu hastalık enerjimi çok fazla alıyor" demişti bana. Onun ne demek istediğini çok iyi anlıyorum: kendimi kötü hissettiğim bir günde tahammülsüz olurum. Peg ve onun gibi, uzun zamandan beri hastalık çekenler sabırları için kahramanlık madalyası hak etmiş insanlardır; ama unutulmamalıdır ki Enerji Tıbbı'nı denemek hiçbir şey kaybettirmeyeceği gibi kurtuluş da sağlayabilir.

Kronik yorgunluğu, düzensiz kalp atışları ve ağrısı olan ve enerji akışını artıran akupunktura cevap veren başka hastalarım da vardı. (Bir hastam bana, iğneleri saplamada bir dâhi olan kör(!) bir akupunktur uzmanına gittiğini söylemişti.) Akupunkturun, benim tekrarlayan sinüzitimi iyileştirdiğini belirtmekten mutluyum. Yaşam gücümü hırpalayan birkaç antibiyotik küründen sonra –sezgilerime rağmen buna dayandım, çünkü en hızlı düzelme yolu bu gibi geliyordu- en sonunda akupunktura başvurdum. Bu basit çözüm olası bir ameliyatı önleyebildi, sonuçta zamandan ve paradan tasarruf etmemi sağladı.

Enerji Tıbbı hayatı tehdit eden hastalıklara karşı bağışıklık sisteminin savunmasını artırır ve konvansiyonel terapinin zehirleyiciliğinin sesini kısar. Lösemi nedeniyle kemoterapiye giren

bir arkadaşım Çin otlarının mide bulantısını mucize gibi azalttığını ve tedavilerden sonra daha çabuk toparlanmasını sağladığını söylemişti. Kişisel olarak ben, ciddi bir hastalığı enerjetik bir destek olmadan atlatmayı akıl almaz buluyorum. En azından o, sağlıklı kararlar almamız için net olmamızı ve duygusal esnekliğimizin rahatsızlığın üstesinden gelmesini sağlıyor. Yine de, semptomların en uygun şekilde azalmasını hızlandırıyor, geleneksel tedavilere verdiğimiz yanıtı artırıyor ve şifa veriyor.

Kendi Şifa Gücünüzü Uyandırın

Enerji psikiyatrı olarak hastalara pozitif enerji almaları amacıyla bedenlerini programlamak için şifa seansları veriyorum, biyo-geribeslenimeye (biofeedback) benzeyen bir yöntem... Ben katalizör olsam da bu, sadece benim yaptığım bir şey değil. Hastalara da kendilerine şifa vermeyi öğretiyorum, stres ya da diğer semptomlar darbe indirdiğinde sizin de öğreneceğiniz bir beceri...

İşte, muayenehanemde tipik bir şifa seansının nasıl geçtiği ve benim beklentilerim: Hasta ayakkabılarını çıkarır, benim kadife divanıma yatar, gözlerini kapar. Yere diz çöküp sessizce dua ederim. Sonra ellerimi onun bedeninin birkaç santim üzerine koyarım ve neresinin şifaya ihtiyacı olduğunu hissederim. Yaptığımı bir "slow" dans gibi düşünürüm. Adımlarımı size dayatmam ama sizin adımınızın ne olduğunu görürüm. Enerji merkezlerinin küçük sesleri vardır. "Buraya gel" ya da "Oraya git" derler. Birinin migreni varsa ellerimi dizine götürülür, bana söyleneni yaparım. Bunu düşünmem. Benim rolüm sadece, içinden sevginin aktığı bir kanal olmaktır. Hastalarımın bedenlerinin bu enerjiyi iyi kullanacağına güvenirim. Sonra güllerin filizlenmesini beklerim. Kimi kez bu hemen olur. Panik eriyip gider. Gözler parlar. Depresyon geçer. Yine de daha çok, düzelme yavaş yavaş gelen dengeli bir aydınlıktır.

Bu tekniği kullanarak siz de şifa enerjisini harekete geçirebilirsiniz. Enerji Tıbbı'nın temeli olan titreşimleri, kendinize ya da başkasına nasıl aktaracağınızı göstereceğim. Sevgi, içinizden dı-

şarıya doğru enerji alanınızı güçlendirir; strese, sigaraya, öfkeye, gürültüye ve diğer hastalık nedenlerine karşı korur. Negatif düşünceler soğuk algınlığından depresyona kadar her şeye karşı savunmamızı güçsüzleştirir. Budistler, sübtil enerjinin kalbimizdeki ifadesi olan sevecenliğin, strese ve rahatsızlığa karşı güçlü bir koruyucu olduğuna inanır.

Aşağıdaki egzersiz, 2. Bölüm'deki şifa veren "Kalbinizi Açın" meditasyonunun genişletilmiş şeklidir. Burada enerjiyi bedeninize yönlendirmeyi ve başkasına nasıl şifa vereceğinizi öğreneceksiniz. Sevgi dolu bir dokunuş, enerjiyi ve nörohormonların gerginliğini azaltır. (Bir keresinde MR taraması sırasında altmış dakika boyunca –sonsuz gibi gelmişti- elimi tutan insancıl bir teknisyen olmasaydı, bu kapalı alan korkusu yaratan cihazdan fırlayıp kaçardım.) Siz de annemle babamın yaptığı gibi, stresi ve herhangi bir huzursuzluğu yok ekmek için bu egzersizden yararlanın.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN STRESİ AZALTMAK VE KENDİNİZE ŞİFA VERMEK İÇİN ENERJETİK İLK YARDIMDAN YARARLANIN

Üç Dakikalık, Kendine Şifa Verme Meditasyonu

Bu egzersizi tek başınıza yapın. Mümkün olabildiği kadar düzenli olarak yapmanız gereken bu egzersizde kendinize, stresten uzak en az üç dakika ayırın.

Sakinleşin. Bırakın, bedeniniz gevşesin. Yavaş yavaş nefes alın... nefes verin. Nefesinizi sizi yeniden merkezinize getirecektir.

Elinizi yavaşça göğsünüzün ortasına, kalp çakranızın üzerine koyun. Sonra, bu bölgedeki enerjiyi harekete geçirmek için, daha önce yaptığınız gibi size sevgiyi hissettiren şeye odaklanın. Bir sevgi süngeri olun. Bu titreşimlerin lüksünü yaşayın.

Hastaysanız, kalbinizden gelen bu enerjinin belirli yerleri doyurduğunu gözünüzde canlandırın. Fazla çaba yok. Sadece bırakın, aksın! Hedefiniz, odağınız olsun. Spastik barsak semptomu için sindirim sisteminizdeki sevgiyi hedef alın.

Ne bekleyeceksiniz? En azından, çözüldüyseniz pozitif enerjiniz yeniden canlanacaktır. Çarpıcı değişiklikler de gördüm. Sırt ağrıları geçiyor, Yorgunluk insafa geliyor. Sonuçlara kafanızı takmayın. İster tadınız yerine gelsin, ister bir semptom yatışsın bedeninizin cevabına güvenin.

Enerjiyi Bir Arkadaşınızla Paylaşın

Bu egzersiz şifa titreşimleri göndermek ve almak içindir. Karşınızdakiyle, birbirinizin sorunlu bölgelerinizi saptayın. Sonra arkadaşınız sırt üstü rahatça gevşerken onun yanına oturun. Birkaç derin nefes alın, gerginliği salıverin. Sonra bir elinizi onun göğsünün tam ortasına, kalp çakrasına koyun. Aynı anda kalbinizin açıldığını hissedin. En az beş dakika sevginin özgürce kalbinizden kolunuza, avucunuza akmasına izin verin. Sevgi enerjisi iletkeni olun. Ego ya da çaba yok.

Bittiğinde pozisyon değiştirin. Arkadaşınız enerjisini size yönlendirsin. (Bunun güç bölümü, özellikle de biz enerji verenler için almak olabilir!) Enerjiyi paylaşmak sağlığınızı korumaya, hastaysanız onu yeniden kazanmaya yardım eder. Ne kadar çok uygulama yaparsanız o kadar çok sevgi hissedersiniz.

BU BÖLÜMDE Pozitif Enerji Programı'nın Üçüncü Reçetesi'nin önemini vurguladım – Enerjinin farkına vararak diyete, zindeliğe ve sağlığa yaklaşım planı. Enerjiyi bu alanlara bilinçli olarak taşımak değerli yaşam gücünüzden azıcık bile harcamayacağımız anlamına gelir. Enerjinin sübtil mekanizmasının değerini bilmek, yaşam gücünüzü korumanızı ve artırmanızı sağlar, böylece yaşam gücünüz eksilmeden kalır.

Benim amacım bu sübtil enerji gediklerini önlemektir, onları yönetmek için boğuşmak değil. Enerjiye bakışın getirdiği kendine bakma deneyiminin güzelliği, günlük rutininizde yaşam gücünüzü hissedilebilir şekilde tanımanızdır. Bunun ne olduğunu bilmek onu geliştirmenizi sağlar. Enerjinin ne olduğunu, nereden geldiğini, nasıl kullanılacağını keşfetmek hepimizin başarabileceğimiz evrim yaratan bir farkındalık sıçramasıdır. Enerji, günlerimizin ayrıntılarının içine çok güzel örülür, sıradanlığı kutsallaştırır.

Kendinizi Tedavi Edin:

Kendinize, bir faaliyet armağan edin. Belki bu, bir tai chi kursuna gidip evrenin gücünü içinizde akıtmak olabilir. Ya da uyuduğunuz yerdeki feng shui'yi düzeltmek için yatağınızın yanına bir buket taze çiçek koymak... Veya arka verandaya oturup sulu bir şeftalinin verdiği coşkuyla kaybolmak... Bu enerjinin keyfini çıkarın!

SÖYLEŞİ: NAOMİ JUDD İLE ENERJİ VE SAĞLIK ÜZERİNE

NAOMİ JUDD, GRAMMY ÖDÜLÜ KAZANMIŞ BİR ŞARKICI, ŞARKI SÖZÜ YAZARI VE ANNE KIZDAN OLUŞAN "COUNTRY" TARZI MÜZİK EKİBİ THE JUDDS'UN BİR PARÇASI. ESKİ BİR HEMŞİRE, HEPATİT C GEÇİRMİŞ VE AMERİKAN KARACİĞER VAKFI'NIN SÖZCÜSÜ.

Enerjiyi çocukluğumdan beri hissedebildiğim için çok mutluyum. Kentucky, Ashland'de büyüdüm, bazı oyun arkadaşlarımın ve öğretmenlerimin yanında kendimi güvende ve dengeli hissederdim; başka insanlar beni boğardı ya da tüketirdi. Genç bir kadın olarak enerji farkındalığım güvenlik konularına yöneldi. Yirmili yaşlarımda Sunset Strip'te yaşamak benim için neredeyse sürekli bir tehlikeydi. Appalachia'dan Hollywood'a gitmek için çok naiftim. İki bebeğim vardı, Wynonna ve Ashley. Yalnızdım, yardım alıyordum, asgari ücretle çalışıyordum. Arabam yoktu. Her yere yürüyordum. Enerjiyi okumamın hayatta kalmama yardımı oldu. Kilometrelerce uzaklıktan birinin soygun yapmak üzere olup olmadığını ya da birine, "Merhaba! Nasılsın?" deyip içtenlikle gülümseyip gülümseyemeyeceğimi hissedebiliyordum.

Yine o zamanlarda bir adama delicesine âşık olmam, onun enerjisini bana yanlış okuttu. Âşık olduğum adamın eroin kullanan eski bir mahkûm olduğu ortaya çıktı. Beni dövüyordu. Bütün besleyici içgüdülerimi ona yönlendirdim. Dibi olmayan bir ihtiyaç kuyusu gibiydi o; negatif enerjisi sağlığımı harap ediyordu. Sık sık soğuk algınlığına yakalanmaya başladım. Kendimi tükenmiş hissediyordum. İnanıyorum ki, bir zamanlar sadece kurban oluyorsunuz –sonra gönüllü oluyorsunuz. Sonunda bırakıp gittim.

1990 yılında hepatit C tanısı konulduğunda enerjiyle sağlık arasındaki bağlantı daha netleşti. Wynonna ve ben, The Judds olarak şarkıcılık mesleğinin zirvesindeydik; beş Grammy kazanmıştık. Sahnede olmayı seviyordum. Ama hasta olduğum için yoruluyordum. Bir konserden sonra otobüsümüzde fenalık geçirdim ve bayıldım. Hepatit C ol-

duğumu öğrendiğimde şok geçirdim. Asla damardan uyuşturucu yapmamıştım. Tekeşliydim. Hayatımda içki içmemiştim. Kayıtlı bir hemşire olmama rağmen bu virüs hakkında da çok az şey biliyordum.

Böylece şifa yolculuğum başladı –allopatik tıp ve ötesiyle. Başlangıçta, ataerkil iki hekim bana tanı koyduğunda utanmıştım. İlk kez hasta oluyordum. Daha önce hiç hasta olmamıştım. Hepatit C sizi zehirleyen, yaşamı tehdit eden bir hastalıktır. Kâğıttan küçük gömleğimle doktorun masasında oturduğumu, adamın bana üç yıllık ömrüm kaldığını söylediğini hatırlıyorum. Ona ve anlattığı şeye çok kızdım. Ölüm cezasını kabul etmeyecektim. Bana yardım edebilecek doğru insanları aramaya başladım. Çok aradıktan sonra buldum.

Bugün tıbbın belgelediği bir mucizeyim. Hepatit C'yi bedenimden tümüyle temizledim. Doksanlı yıllarda interferon tedavisi gördüm. Bu, virüsün üremesini önlüyor ama onu öldürmüyor. Geleneksel tıbbın yararını gördüm –ona saygım sürüyor- ama tümüyle şifa bulmak için daha fazlasına da ihtiyacım vardı. Duayla birleştirdiğim şifa enerjisini, doğada yürüyüşleri, bitkisel tamamlayıcıları kullanmasaydım doktorun acımasız tahmini gerçekleşecekti. Kuşkusuz burada olmayacaktım.

Enerjiyle şifa bulmak şaşırtıcı. Her şeyi 'ki'ye yani hayati yaşam gücüne bağlıyor. İster can olsun, ister Ruh her dilde 'ki'nin karşılığı bir sözcük vardır. Hepimiz biyo-manyetik alanlardan meydana geliyoruz. Duygularımızı kabul etmediğimizde, sübtil düzeyde çözümü olmayan çatışmaları kodluyoruz. Enerjiyle şifa bunun temizlenmesine yardım ediyor. Ben, yatak odamda yerde dinlenirken bana elleriyle 'ki' gönderen bir pratisyenle düzenli seanslar yaptım. İçimde derin bir sakinlik, huzur veren bir sıcaklık hissediyordum. Enerji almak sadece gevşemek değil, Tanrı'nın sağlıklı ve bütün olmam yolundaki amacıyla yine aynı çizgiye geliyordum. Akupunkturda da aynı şeyi hissettim.

Bilim adamlarının enerji konusunda zihinlerini açmalarını isteme konusunda çok inatçıyım. Yüz yıl önce bir adam tıp camiasındaki arkadaşlarına el yıkamanın enfeksiyonun bulaşmasını önlediğini inandırmaya çok çalışmıştı. Annem, "Ellerini yıka ve dualarını et. Tanrı ve mikroplar gözle görülmez ama onlar her yerdedir!" derdi.

Benim için, görülmeyen dünya, fiziksel dünyadan daha gerçek. Sevgi, göremediğimiz bir enerji ama T hücrelerini çoğaltıyor ve bağışıklık sistemini koruyor. Hayranlarımın sevgisinin iyileşmeme yardım

ettiğinden eminim. Bana çiftliğe gidip ölmem söylendiğinde veda turnesi yapmamın nedeni, Houston Astrodome'da sahnedeyken altı bin kişin bana gönderdiği pozitif enerjinin iyileşmemde bir sıçrama başlatacağını sezgisel olarak bilmemdi. Çiftliğin ambarında, hayranlarımdan gelen ufak tefek şeyleri ve kartları koyduğum bir oda yaptım. Görünmeyen enerjinin bu hissedilebilir tezahürleri ruhumu canlandırdı. Sevginin olduğu yerde mucizeler oluyor.

Sevgi yiyeceklerle de şifa verebiliyor. Eşim ve ben sık sık birlikte yemek pişiririz. Her gece saat altıda yemek yeriz. Wy ile Ashley, annelerinin ve babalarının restoranının onlara her zaman açık olduğunu bilirler. Yemeklerimiz için birlikte dua ederiz. Bu, yiyeceği kutsar ve ona pozitif enerji verir. Sevgiyle hazırlanmış sağlıklı yiyecekle koruyucu maddelerin pompalandığı yiyecek arasındaki fark bu! Süpermarketlerde satılan domates gibi bazı yiyeceklerin enerjisi ölüdür, kültürümüzün bir sembolü: kullanıp atılabilir, lezzetsiz, eksik. Sindirim için daha iyi olan canlı organik ürünlere para vermeye değer.

Kızlarıma her zaman enerjiden söz ederim. Wynonna ve ben uyum içinde şarkı söylerken üçüncü bir varlık oluruz. Güzel, altın değerindeki bir sıcaklık bizi ışıkla doldurur. Bunu Joe Six-Pack'e anlatmaya çalışsam anlamaz. Ama Wynonna anladı. Bir aktris olarak Ashley fiziksel olarak negatif enerji aldığını öğrendi. Bir aktörün, kahraman ve kötü adam rolleri oynadığında immunoglobulinlerinin tahlilini yapan bir zihin-beden araştırmacısıyla konuştuk. İyi adamın bağışıklık yanıtı daha pozitifmiş. Bu, Ashley'in, esrarlı bir rol oynadığında neden sinüzit olduğunu açıklıyordu.

Wal-Mart'ın (Perakendecilik devi y.n) koridorlarında yaptığım enerji konulu sohbetlerle dikkat çekerim. Geçenlerde otomotiv bölümünde, aldığım içkileri taşıyacak bir şey arıyordum. Bir kadın beni tanıdı, hemen konuşmaya başladı. Sezgim bana, kendini ona karşı zorunlu hissettiği ama gücendiği birinin onu tüketip tüketmediğini sormamı söyledi. Gözlerinin içi gülerek, "Görümcem" dedi. Ona, enerji vampirlerinin nasıl üstesinden geldiğime dair bir öykü anlattım, birkaç öneride bulundum. Bana teşekkür etti. Sonra ayrıldık. Tuhaf olan şey, adını bile bilmiyordum.

4
Dördüncü Reçete: Negatifliği Yok Etmek İçin Pozitif Duygusal Enerji Yayın



TEYZEM SYLVİA'NIN TAM ÖLDÜĞÜ ANDA evine bir yıldırım düştü. Bunun bir şekilde bir anlamı vardı: Yetişme çağımda, Sylvia Teyze'den her zaman biraz korktum: dimdik topuzu; anneme, nasıl daha kibar davranacağımdan söz eden, ergenlik çağımdaki oda kapımın arkasından, verdiği bu kriptik talimatlar; son sözü kendisinin söylemesi için inatçılığı. Sylvia'nın sevecen yumuşak bir yanı olmasına rağmen, sonunda bu hayattan çekip giderken çıkan gürültüye anlam veremedim. Büyük bir patlama sesi, sonra ölüm! Evde yaşayan oğlu, bana *Ötelerden* gelen bu yıldırımın tuhaf şekilde regülatörün yanından geçip bilgisayarı mahvettiğini anlattı!

Duygular enerjinin göz alıcı birer ifadesidir. Bir enerji psikiyatrı olarak, onların negatif ya da pozitif muazzam yaşam gücü içerdiğini biliyorum. Tıp okulunda duyguların gücünün sadece çok azı öğretildi bana. Bir vecit hamlesi, bir öfke kıvılcımı ya da

ne kadar heybetli olduğunuza saygı duymayan birine meydan okumak için parlama: duygular ya morali yükseltir ya da alt üst eder. Savaşan kadın duygularının izini sürer ve negatiflik saçar; kurban, haberi olmadan yere yıkılır. Pozitif enerji toplamak manevi cesaret, yürek ve sağlam sinir sistemi ister. Korkunun ve Ruh'u tüketen başka duyguların sizi yiyip bitirmemesi için bu işin üstesinden nasıl geleceğinizi göstereceğim size. Sıradan olmak yetmez. Bu programda siz karar vereceksiniz, "Korkunun dürtülediği bir hayat mı istiyorum ya da daha fazlasını başarabilir miyim?"

Artık yorgunluktan başka bir şey de hissetmenin zamanı geldi. Dördüncü Reçetem, kendinizi yeniden canlandırmanız için negatif duyguları nasıl yok edeceğinizin manifestosudur. Enerji vatının terimleriyle, iyimserlik, kendini kabul etmek ve sevecenlik sizde şevk yaratır; utanç, haset ve öç, enerjide kısa devre yaparak parlaklığı loş hale getirir. Pozitif duygusal enerjiyi beslemek kalbinizi açmak için sürüp giden bir arayıştır, sevgi dolu şefkat çabasıdır, eğer onu kaybettinizse... Bunu yapmak Pollyanna'cılık ya da aşırı duygusallık değildir; neşeye pranga vurmayan sahici bir yaşam duruşudur.

Bilim, enerjiyi hücre metabolizmasının ürettiğini kabul ettirir ama Enerji Psikiyatrisi, onun çevremizdeki alanlardaki duyguların ateşlenmesinden de kaynaklandığını kabul eder. Gizemciler tarafından sarı renkte görülen duygusal enerji merkezi solar pleksüsümüzde yer alır –hem korkunun, hem de neşenin işlendiği merkez. Ruh durumumuz pozitif ve negatif titreşimleri bu merkezden yayar. "Kendimi huzurlu hissediyorum" dediğinizde bu, bedenimizin içinde ve çevresinde pozitif enerjinin aktığını yansıtır. Huzurun farkında olursunuz; diğer kişiler ondan gelen yüksek teması alır. Örneğin, Düşmanınızı öldürmek için duyduğunuz nefretin kendi hayatınızı korumaktan, hatta çocuklarınızı sevmekten daha önemli olduğunu düşünün. Bu zehir, onu taşıyanın ve taşıyan kişiyle temasta bulunan herkesin alanına enerjetik olarak bulaşır. Negatif duygularınızı baskılarsanız,

bu duygular sisteminizi tıkar. Ama ele aldığınızda bu duyguları salıvermek enerjiyi özgür kılar. Bu durumda hedefimiz, pozitifi vurgulamak ve iyiliği engelleyen şeye şifa vermektir.

Duygusal enerji fiziksel alanda ortaya çıkar: titreşimler hissedilebilir ve birikir. Sevgi dolu büyük bir odanın içindeki huzuru ve mutluluğu hissettiniz mi hiç? Belki büyükannenizin mutfağında, çocukların oynadığı bir sınıfta ya da yıllarca içtenlikle meditasyon yapılan bir aşramda... Mutlu titreşimler, çevreye saçılan peri tozları gibidir. Onları duyumsarsınız ve kendinizi daha iyi hissedersiniz. Onlar, bir mekânı ve orada bulanan herkesi iyi şeylerin olmasına için hazırlar. Negatif enerjiyle böyle olmaz. Bir hastam ve eşi kiralık bir ev arıyordu. Beverly Hills'den bir emlakçı onlara inanılmaz bir teklif getirdi (önerdiği bu evde, bir zamanlar dillere destan olmuş vahşice bir cinayet işlenmişti). Hastam ve eşi bu evin hayallerinin şansı olduğunu biliyordu ama sonunda burada yaşananların "tüyler ürpertici" olduğu sonucuna vardılar.

Ailemizin içinde şiddet yaşanmış bir yerde bulunmamasını ya da değer verilen hatıraları içgüdüsel olarak neden istemediğimizin enerjetik bir açıklaması vardır. Duygusal bir karanlığın tortusu hissedilebilir. Buna gösterdiğimiz tepkiyi salt bir batıl inanç diye küçümsememeliyiz.

Duygusal enerjinin çok boyutluluğunu bilmek, ona hâkim olmanız için sıçrama yapmanızı sağlar. Bu program seçim yapmakla ilgilidir, kurban olmakla değil. Yine de biz insanların birçoğuna, iç huzuru öyle büyü gibi inmez; onun uğruna savaşmayı sürdürmeliyiz. Aslında Buda, negatif duyguları zararsızlaştırmanın ve yatıştırmanın seksen dört bin yolunu öğretmiştir! Size, duyguların enerjisini belirlemenizi de öğreteceğim: duyguların sizi nasıl etkilediğini ve çevrenizdeki zor insanları dönüştürmenin çaresine bakmayı... Bir enerji psikiyatrı olarak ben, hastalarımın önüne çıkmasınlar diye karanlıktaki canavarları kovalıyorum. İçimizdeki pozitif ve negatif güçleri adlandırmak beklenmedik saldırılara karşı bağışıklığımızı korur. O zaman üretken

olmayan davranışların üstesinden gelinirken biz de özgür oluruz. On bin yıldan beri karanlık olsa da her zaman yeniden başlayabiliriz.

KORKUDAN KENDİNDEN GEÇMEYE SON VERME

Bütün korkularıyla bakabilen biri her zaman güvendedir.
TAO-TE CHING (ÇEV. STEPHAN MITCHELL)

Korku, en büyük enerji hırsızıdır. Usta bir baştan çıkarıcıdır, bizim iyi ve güçlü olan her şeyimizi utanmazca soyup alır, incinebilir yanlarımızı sömürür. Birçok kişi ömür boyu (manyetize olup) negatif tutumların kontrolü ele geçirmesine izin verir.

Korku asla tek başına ortaya çıkmaz; endişeden utanca kadar vampire benzeyen her duyguyu bulaştırır. Bu program size, korkularınızla nasıl baş edebileceğinizi ve kaybettiğiniz enerjiyi nasıl yeniden kazanacağınızı gösteriyor.

Psikiyatr olarak, hepimizin korkuyu deneyimlediğini biliyorum. Ben. Siz. Anneniz. Başkan. Hiç kimse kaçamaz. Akıllı olanlar onu itiraf eder, gözlerini açarak korkuyla yüzleşir ve ona şifa verir. Sıkıntıda olanlar başka bir yol arar, azar azar, canlı canlı yenirler. Konu, bilinçli olmayı sürdürmektir. Neyle uğraştığımızı bildiğimizde kimin sorumlu olduğuna karar veririz.

Korkuya yeni bir ışık tutmak için, onun enerjisinin nasıl çalıştığını düşünün. Diyelim ki, patronunuz sizi azarlıyor. İçgüdüsel olarak kendinizi korursunuz. Bu, bol miktarda adrenalin salgısı başlatır, "savaş ya da kaç" hormonu bedeninize sel gibi akar, bedeninize önemli bir uyarıda bulunur. Biyokimyasal stresin artmasıyla, sübtil düzeyde korku, sisteminizde nabız gibi atar, pozitif enerjiyi ayaklarının altında çiğner. Her şey titreşimlere döner. Hem pozitif, hem de negatif duyguların titreştiğini hissedebilirsiniz; onlar içinizde bir müzik olur. Pozitif titreşim-

ler egemen olduğunda ve optimal titreşimler karışıp harmanlığında duygusal iyilik meydana gelir. Korkunun da sevinç gibi titreşimi vardır; biri sizi aşağıya, diğeri yukarıya çeker. Korku içinizde bir ampul yaktığında bu, bir Mozart'tan çok bir Mahler'e benzer. Bazı korkular kısa ömürlüdür. Korkuyu hissedersiniz, soyutlarsınız, geçer. Diğerleri enerjetik olarak yıllarca içinize yerleşir, aynı bandı tekrar tekrar çalar.

Korku bir dış kaynaktan fışkırabilir. Hastam Flo çocukluğundan beri annesiyle çekişiyordu, annesi "Sen hiçbir işe yaramayan, beceriksizin birisin," diyerek onun kafasının etini yiyordu. Annesinin gerçekliği olmayan kehanetine rağmen çok başarılı bir yiyecek içecek tedarikçisi olan Flo'nun sorunu sürekli olarak midesinin bulanmasıydı. Ve her ağrıda solar pleksüsüne bir bıçak girdiğini hissediyordu. Pratikte Flo mide asidine iyi gelen ilaçlarla yaşıyordu, çünkü zaman içinde mesaj onun duygusal merkezini dağlamıştı. Kelimelerin şifa ya da zarar verme enerjisi vardır. Flo, Pozitif Enerji Programı'nın korkuya karşı taktiklerini öğreninceye kadar annesinin onun yaşam gücünü çarmıha geren etkisini sarsamadı.

Kimi kez başkalarının korkusunu üstleniriz. Reseptörleri çok açık olan sezgili empatlar korkuyu massetme eğilimindedir. Empati kalabalıkta daha şiddetlenir. Herkes, korku dâhil duygusal titreşimler yayar. Sinemada ya da konser salonunda yayılan titreşimler kat kat daha fazladır. (Bir empat için bu, tam bir felaket olur).Size etrafta serbestçe uçuşan duyguların seline kapılmaya son vermenin yollarını anlatacağım.

Duyulan aşırı korku, empat olmayanlar için bile öldürücü olabilir. Bir meslektaşım trajik olaylar zincirine kapıldı. Beverly Hill'in dış mahallelerinde kaniş cinsi köpeğini gezdirirken bir otomobilin çarpan bir adamın ölümüne tanık oldu. Gördükleri karşısında çok ciddi bir şok yaşadı ve orada kalp krizi geçirdi. Hastanede iyileşirken artık uyuyamadığını fark edip telaşa kapıldı; Aşırı stres daha önce keşfedilmemiş bir beyin anevrizmasının parçalanmasına yol açtı, bu onu aniden öldürdü. Burada

varılabilecek sonuç, negatif enerjinin sinerji yarattığıdır. Korkularımızın birbirimizi kışkırtmasına son vermek için onları başlangıçta durdurmalıyız.

Birçok korku kendi kendine uyarılır. Bunu istemeyiz ama karanlık yanımız zıvanadan çıktığında, kendimizde duygusal terörizme yol açarız. "Ben, yeterince iyi değilim" söylevi dâhil, gönderdiğimiz kendimizi baltalayan mesajlar gerçeği çarpıtır. Kendimizi doğru algıladığımızdan emin olmak için sevgi merceğinden bakmalıyız. Nasıl olacağını açıklayacağım. Her birimizin mükemmel olduğu; ama korkularımızın bunu öğrenmemizi engellediği bir gerçektir.

Enerjimizin yüksek olmasını istiyorsak korkunun baştan çıkaran ama tüketen bilesini açığa çıkarmalıyız. Bir otorite figürünün telaffuz ettiği şeyler düşüncelerinize ve enerji alanlarınıza damgasını vurduğunda, korku kendine ayak basacak bir yer bulur. Lisedeki müdürünüz, "Koleji unut. Sen asla başaramazsın," dediğinde bu kehanete inanmak kolaydır. Ayrıca korku, düş kırıklığına uğramamak için bir savunmadır. En kötüsünü bekliyorsanız, çevrenizde yarattığınız bir enerjetik negatif güç alanı sonrası hayal kırıklığına kaçınılmazdır. Korku sezginizi de boğar; o, pozitifin nüanslı titreşimlerinden daha güçlü, daha gürültülü bir enerjidir. Düşünün: tren kazası düzgün işleyen bir sistemden daha çok dikkatinizi çekmez mi? Aynı şey düşünceleriniz için de geçerlidir. Korkular üzerinize atlar; dinginliğin sakin gücünün ayırımına varmak çoğunlukla daha güçtür.

'Evrimleştiyseniz korku ya da negatif duygularla uğraşmak zorunda kalmazsınız' şeklinde yanlış yönlendirilmiş bir beklenti vardır. Evet, belki nirvanada bu olabilir ama (bu) gezegende değil. Burası öğrenme yerimizdir: Burası, hem bir birey, hem de bir uygarlık olarak pozitif güçleri bileyeceğimiz ve negatif güçleri fethedeceğimiz bir eğitim alanıdır. Günlük yaşamlarımız –seçimlerimiz- karanlıkla aydınlık arasındaki efsanevi bir yarışın yasasıdır. Heyecan verici, evet –ama kalbin gerçek sınavı. Sevgiyi korkuya tercih ettiğiniz her zaman kazanır. Eski bir de-

yiş vardır, "Size üstesinden geleceğinizden daha fazlası asla verilmez." Açık bir kalp hepimizin en büyük müttefikidir.

KORKUYA POZİTİF ENERJİ ŞIRINGA ETMEK

İş korkuyu yenmeye gelince hepimiz burada beraberiz. Çözümleri paylaşmak bize daha çok güç verir. Besteci Quincy Jones ile yaptığım söyleşide (onun sezgi anlayışı için bk. 1. Bölüm), sorunlu geçen yetişme çağının üstesinden gelme konusunda gösterdiği sebat beni etkiledi.

Sözleri sizi de parlaklığa yönlendirsin:

Chicago'nun güney yakasındaki sokaklarda yoksul büyüdüm. Annem şizofrendi, akıl hastanelerine girip çıkıyordu. O sokaklarda yaşayan pek çok kişinin hayatı benimki gibi berbattı. Biz, işlevi olmayan bir ordu meydana getiriyoruz. Oprah ve ben yıllardır bunu konuşuruz. İkimiz de düzülmüş ailelerden geliyoruz. Oprah karanlığı parçalayabilir ve onu New York'ta bir dakikaya dönüştürebilir! Sonra çok sayıda insana şifa verebilir! Karanlığı ışıkla uzağa üflemek önemlidir. Acı çekmeliydik ve bunu güzel, pozitif, yaratıcı birşey olarak işlemden geçirmeliydik. Bir tercihiniz var. Onu kendinize ya da etrafınıza çevirin.

Buda'nın kalbinin içinde bir cin vardır. Cinin kalbinin içinde bir Buda vardır. Neşenizi korumak için, gözlerinizi korkuyla kapamaya ve "Beni kullanamazsın. Ben, senden güçlüyüm. Defol," demeye hazır olmalısınız. Bunu tekrar tekrar yapın. Korku, acımasızca peşinizden gelir. Her deneyimi –depresyon, kayıp, yalnızlık- içinize kapanacağınız yerde daha fazla büyüme, daha sevecen olma yolu diye görürseniz gerçekten bir şeyin üzerindesinizdir. Korkuyu ve yoldaşlarını uzaklaştırmak negatifliği kurutur. Hayat, ancak ondan korktuğunuzda rahatsızlık verir.

Duygusal tarihimizin birçok yönü var. Travmalar ve mutlu zamanlar beyin hücrelerinde birer hatıra olarak depo edilir. Bunlar,

zihinle beden arasında bilgi iletimi sağlayan nöro-transmitterlere de kaydedilir. Dahası, duygusal geçmişimiz enerji alanlarımıza da kaydedilir, tıpkı bir film şeklinde. Kalp gibi organların kelimenin tam anlamıyla hücresel belleklere sahip olduğunu su yüzüne çıkaran etkileyici kanıtlar vardır. Kalp nakli yapılan kişiler nakil sonrası beğenilerinde değişiklik olduğunu, hatta sevmedikleri yemekleri bile sevdiklerini belirtmiştir (daha sonra bunların vericininkilere uyduğunu keşfetmişlerdir). Sübtil olarak, duygular DNA'larımıza ve/veya enerji damgalarımıza yerleşir. Üzüntü verenler, şifaya kavuşuncaya kadar menteşelenmiş olarak kalır.

Güç olayları geri alamasanız da, aşağıdaki taktikler bu olayları çağrıştıran korkuyu menteşelerinden söker. (Bunlar başka negatif duyguları da uzaklaştırır, bunun için daha sonra özel eğitim vereceğim.) En çok hangisinin işe yaradığına bakın. Önemli olan sevginin, eninde sonunda zafer kazanmasıdır. Benim hayatımda korku en büyük sınavlarımdan ve en büyük eğitimcilerimden biri oldu. Koku beni gerçekten içine çektiğinde beni, uyguladığım bu taktikler ortaya çıkardı. Tıpkı Enerji Psikiyatrisi hastalarımda da olduğu gibi. Onların yaptıkları gibi, size de, sizin için en etkili olan taktikleri kaydetmeniz için bir "Çözümler Günlüğü" tutmanızı öneririm. Korku alıngandır; yeniden ortaya çıkacağına güvenin, yine de farkındalık onun esrimesini güçsüzleştirecektir. Bu günlüğe başvurma alışkanlığı edinin. Başarmış olduğunuz şeyi tekrar başarabilirsiniz.

KORKU ENERJİSİNİ YOK ETMEK İÇİN YEDİ TAKTİK

Birinci Taktik: Korkularınıza Birer Ad Verin, Sizi Pusuya Düşüremesinler.

Korku enerjisini yok etmek için ona bir ad vermelisiniz. Bütün seriyi baştan belirleyin, en küçüğünü ya da en korkuncunu... Sansür koymayın. (Bastırılmış korkuların negatif gücü ifade

edilenlerinkinden daha çoktur.) Örneğin; Yeterince akıllı değilim, güzel değilim... Ruh eşimi asla bulamayacağım, öyleyse denememem daha iyi." Benim en büyük korkularımdan biri yaşlılığımı bakımevinde, yapayalnız ve saçma sapan yaşamamdır; ya da aniden evde ölmem ve temizlikçi kadın beni buluncaya kadar yerde yatmamdır. Her korkuya bir ad verin, onu ayrıntılarıyla tanımlayın.

Kendinden Geçmeye Son Vermek. Yadsımaya sürüklenmeyin. Ürkütücü kötü olay senaryolarının pozitif bir karşılığa ihtiyacı vardır. Korkunuza ad verdikten sonra bu güçlü düşmanınıza "Paylaştığın için teşekkürler" deyin. Sonra bilinçli olarak kalbinize dönün. (Sevgiye köstek olan şeyler enerji akışını engeller.) Bunu sevecen bir perspektiften, ikileminizi sözlü olarak yeniden bir çerçeveye oturtarak yapın. Örneğin; korkunun yerine güveni koymak için "İhtiyacım olduğu zaman terk edilmeyeceğim, bana bakılacak" diye olumlama yaparım. Yeni olumlamanızı daha da pekiştirmek amacıyla sevdiğiniz her şeyle yeniden bağlantı kurmak için kalp meditasyonu yapmanızı öneririm (2. Bölüm'de yaptığınız gibi). Ben, bunu Ruh'a odaklanarak yapıyorum –yenilenen bütün bu enerji içime dolsun diye. Bu, bana yalnız olmadığımı hatırlatıyor –hiç birimiz değiliz.

(Bu tarzda pozitif enerji almak, korkuyu çökertir.)

İkinci Taktik: Sezginizi Dinleyin

Korkuyu tanımladığınızda durumun aktüel gerçeğine uyum sağlayın. Bazı korkular korur, bazıları korumaz. Kimi kez hayatta kalmak için tehlikeyi tahmin etmeliyiz ama çoğunlukla olası ya da gerçek olmayan korkular bizi tüketen bir alarma geçirir. Özdeğer azlığına bağlı korkuları sorgulamalıyız: hangi formda olursa olsun olağanüstü bir hayat yaşamak hakkımızdır. Sevme yetimizi elimizden alan korkuları da sorgulamalıyız. Ciddi şekilde travma geçirenlerin bile olağanüstü kapasiteleri vardır. Korku en çok, kendimizden kuşku duyduğumuzda baştan çıkarır.

Kendinizden Geçmeye Son Vermek. Aşağıdaki yol gösteren ilkeler sezgiyi korkudan ayırmanıza yardım edecektir.

- GÜVENİLİR SEZGİLER SİZE ENERJİ VERECEKTİR. Bunlar nötrdür, bilgiyi basitçe iletir, sevecendir, asla size darbe vurmaz ya da içinizdeki ses bir şeyin doğru olup olmadığı konusunda size haber verir. Örneğin; hırpani birinin gecenin geç saatinde size yaklaştığını fark ederseniz ve içinizdeki duyular negatif titreşimler verirse bu adamdan kaçınmak sağgörülülüktür. Ya da birlikte olduğunuz kişinin aileniz ve arkadaşlarınız tarafından da sevilmesine rağmen içinizden gelen o ses "Dikkat et" diyorsa bu adamla evlenmeyin. En azından ilişkiyi yavaşlatın.

- ÖTE YANDAN, MANTIKSIZ KORKU SİZİ YORAR. Bu, duygusallıkla o kadar yüklüdür ki, nötr bilgi alamazsınız. İçeriği çoğunlukla acımasız ya da küçültücüdür, iç düzeyde doğrulama yoktur. Mantıksız korkuda hedefteki duygu net değildir. Tek bir iyi nokta: iftara atan abartılı sözleri onu ele verir. Korkularınızı bilmek, sizi takılıp kalmaktan korur.

Üçüncü Taktik: Korkudan Kurtulmak İçin Dua Edin

Kimi zaman korku, ruhunuzu avucunun içine alır ve bırakmaz. Her şeyi doğru yaparsınız. Korkuyu belirlersiniz. Ona uyum sağlarsınız. Onun mantıksız olduğunu bilirsiniz, yine de onu sarsamazsınız. Şimdi başka bir yardım isteyin. Meleklere ya da büyükbabanızın sizi izlediğine (benimki izliyor!) inanabilirsiniz. Pozitif enerji elçileriniz her kimse onları çağırmaya hazırlanın.

Kendinden Geçmeye Son Vermek. Nefes alın. Gözlerinizi kapayın. Olumsuz değil, saf olun. Maddi olmayan dünyada bizim mantıklı zihnimizin asla anlayamayacağı kadar çok sayıda sihir olduğunu bilin. Sonra yürekten dua edin. Bu, çok basit olabilir: "Lütfen, bu korkuyu benden alın." Bu arada sadece açık yürek-

lilikle oturun. Gerilmeyin. Bırakın, çağırdığınız pozitif enerji görevini yapsın. Böyle müdahaleler istemek olgusal sonuçlara gider.

Dördüncü Taktik: Bir Şükran Listesi Yapın

Dikkatinizi müteşekkir olduklarımıza vermek korkuyu değiştirir. Şükretmek bir pozitif enerji şeklidir. Eğer onu istiyorsanız, onun için çaba göstermelisiniz. Şükran, anında oluşmaz. Sorunları değil, elinizde olanları vurgulayarak negatif düşüncelerin yerine pozitif titreşimler koyarsınız. Neye müteşekkir olduğunuzu yazmanız şükran duygunuzu güçlendirir. Bununla beraber korku sizi kalbura çevirdiğinde yapmak isteyeceğiniz en son şey elinizdeki nimetleri saymak olabilir. Ne var ki, "tam tersine davranın" –direnseniz bile listeyi yine de yapın. Meşgul bir girişimci olan hastam Toni, döküm yapıp bir şükran listesi yazıncaya kadar, kafasını takabildiği tek şey hayatında işine yarayanların yüzde 90'ından çok işine yaramayan yüzde 10'uydu. Toni'nin şikâyetlerinde massettiklerinin, birçoğumuzun davranışlarından çok farklı olmadığını vurgulamak istiyorum. Ama nimetlerin hesabını tutmayı tartışmak güçtür, Toni'ninse elinde birçok nimet vardır. Onları kâğıt üzerinde görmek korkunun baştan çıkarıcılığını salıverir.

Kendinden Geçmeye Son Vermek. Listenizi toparlamak için en az on dakika ayırın; daha sonra ekler yapmaya devam edin. Sağlığımız için müteşekkir olabilirsiniz, bu, çoğunlukla doğal karşıladığımız bir mucizedir. Ya da eviniz, gerçekten sizi dinleyen bir akraba, bir çift savaş çizmesi ya da büyükannenizin tatlı patates turtası... Benim listem arkadaşlarımla uzar – korku beni bunalttığında sevgi dolu bir çevre, pozitif titreşimleriyle etrafıma bir koza örer ve benim gücüme ayna tutar. Şükretme tutumu, kendinden geçmeye bütün gücüyle son verir. Listenizi genişletin, onu her gün gözden geçirin, korkunun hiç şansı kalmaz.

Beşinci Taktik: Enerjisi Moralinizi Yükselttiği Bir Yeri Ziyaret Edin

Korku ele geçirdiğinde, kendinizi yalıtarak kara kara düşünmeniz çözüm değildir. Evden çıkın. Korkunun esir aldığı bir dinleyici olursanız her şey biter. Sizi mutlu eden bir ortama gidin. Pozitif titreşimler size iyi gelecektir. O titreşimlerin içine girin. Hastalarımdan biri kendini iyi hissetmek için akvaryuma gider, bir başkası bir katedrale, bir başkası ise Malibu kayalığına. Size keyif veren yerlerin enerjisini içmek korkuyu telafi eder.

Kendinizden Geçmeye Son Vermek. Ruhunuzu besleyen yerleri ziyaret edin. Depresif olduğum zamanlarda bir kitabevinin okuma köşesinde oturur ve kitap okurum, hayvan barınaklarına giderim ve onların tatlı bakışlarda eririm ya da gerçekten şanslıysam şehre geldiğinde sirke giderim. Kitaplara, hayvanlara ve karnaval çadırlarının çekiciliğine duyduğum sevgi korkuyu tuzağa düşürür, beni kalbime döndürür. Sizin özel yerleriniz de size bu duyguları hissettirecektir.

Altıncı Taktik: Enerjetik Yara İzlerine Şifa Verin

Korku ısrarcıysa sebebi geçmişe dayanabilir. Geleneksel psikoterapinin tersine Enerji Psikiyatrisi eski travmalara salt birer anı diye bakmaz; onların, yaşam gücümüzü tıkayan enerjetik yara izi dokuları oluşturarak alanlarımıza yerleştiğini kabul eder. Korku, bu yara izlerinin içine kilitlenir ama izler açıldığında korku etrafa dağılabilir. Travmaların izleri yeniden sürülmeli ve enerji akışının yeniden başlaması için onlara şifa verilmelidir.

Elli beş yaşında bir erkek olan hastama işkence eden tek bir korku vardı: deliler gibi sevdiği iki yıllık kız arkadaşının onu aldatması. Kızı tanıdığım için adamın yanıldığından emindim. (Bütün eski kız arkadaşları için de benzer kuşkuları olduğunu da paylaşmıştı.) Kız arkadaşı ondan bu davranışlarından vazgeçmesini isteyerek bana şunları söyledi: "Söylediğim ya da yaptığım hiçbir şey onun kuşkularında bir gedik açmıyor. O, bu düşüncelerinden bana söz etmese bile, düşüncelerin onun çevresin-

de yörünge gibi döndüğünü hissediyorum." Neyse ki, hastam bu engelin ötesine geçmeye çalışmakta kararlıydı. "Bunun için çok yaşlıyım. Birçok ilişkim sırf bu yüzden bitti. Eğer hatalıysam, artık bu hatamı görmek istediğimi sanıyorum."

Bu açıklamayla birlikte terapimiz daha derinleşti. Çocukken, annesi yatakta başka bir erkekle birlikteyken onları gördüğünü hatırladı. Önemli bir an: korkusunun kökenini bulmuştuk. Hıçkıra hıçkıra ağladı, enerjiyi serbest bırakan, uzun zamandan beri ihtiyaç duyulan bir duygusal boşalma. Kırk yıldan daha uzun bir zaman, bir enerjetik yara izi onun sevme kapasitesini engellemiş ve kadınları algılamasını çarpıtmıştı. Yine de, boşalma yeterli değildi. Terapide, bu derin içe bakışın ötesine geçmeli ve bunu ilişkisine uygulamalıydı. Artık daha kolaydı. Geçmişin enerjetik baskısı daha azalmıştı, bu nedenle geçmişi şimdiye getirebiliyordu. Giderek, kız arkadaşının, annesinin bir uyarlaması olmadığını, kendi olduğunu görebiliyordu. Sonuçta kuşkuları yavaş yavaş azaldı. Sonunda güven dolu, romantik bir ilişki mümkün oldu.

Kendinden Geçmeye Son Vermek. Korkuların iltihap toplamasına izin vermeyin. İnatçı korkular için psikoterapiden (enerji yönelimli olan en iyisidir; başvuruda bulunmak için Kaynaklar bölümüne bakın) ya da öfke konulu atölye çalışmalarından yardım almak akıllıcadır. Korkularınızı tanıdıkça, onları nefesinizle bedeninizden dışarıya atmaya devam edin. Her nefesinizde onların yapıştıkları yerden –diyelim ki, midenizden- dışarıya çıktığını gözünüzde canlandırın. Bir mesaj terapistiyle de seanslar yapmayı düşünün. Sübtil enerjiyi kavramış bir masaj uzmanıyla çalışmak, bedendeki enerji tıkanıklarını açabilir. Kimi kez, acı veren anıları uzakta tutmak için fiziksel zırhlar giyeriz. Masaj uzmanının hedefi, kelimenin tam anlamıyla ellerini kullanarak çalışmaktır: adale gerginliğini yumuşatmaktır. O zaman bastırılmış duygular daha kolay ortaya çıkar. Ruhta ve bedende korkunun kaynağının yerini saptamak enerjetik yara izinin çözülmesine yardım eder.

Yedinci Taktik. Başkalarının Korkularını Emmekten Kaçının

Empatlar alarma geçin! Başkalarının korkularını üstlenmenin üst sınırı yoktur. Empat hastalarıma öğrettiğim gibi, siz de korkunun, duygusal açıdan boğulmanızı önleme girişiminize darbe indirmemesi için aşırı tetikte olun. Çevrenizde korku duyan biri varsa ve onun durumu sizi altüst ediyorsa ya da korkutuyorsa, onun üzüntüsünün bir bölümünü omuzlarınıza aldığınıza iddiaya girerim. Örneğin; tıp öğrencisi Jan, okulda anatomi sınavında başarısız olan zor durumdaki bir arkadaşından söz ettikten sonra endişeye kapıldı, Jan'in paniğinin üst üste binmiş bir enerjetik eklenti olduğunu sezgimle hissettim. Jan, dersten başarısız olmaktan korkmuyordu: arkadaşının korkusu Jan'i ele geçirmişti. Bir enerji psikiyatr olarak benim görevim, kimin neye yol açtığını bulmak, sonra da hastalarıma –ve size- özümlenmiş dış korkuların bırakılmasında yardım etmektir. Yoksa enerjetik sınırların bulanıklığı duygusal bir kargaşanın patlak vermesine yol açabilir. Agorofobikler ve panik bozukluk yaşayanlar başkalarının korkularını emmekten vazgeçtiğinde, kalabalığın içinde olmaktan rahatsız olmaz. (9. Bölüm'de enerji vampirleriyle uğraşma tekniklerine de bakın.)

Kendinden Vazgeçmeye Son Vermek. Korku, aniden baş gösterdiğinde kendinize şunu sorun: Bu benim korkum mu yoksa başka birinin korkusu mu üstlendim? Gerçi kimi kez ikisi de olabilir. Eğer yaşadığınız sizin korkunuzsa yumuşak biçimde onunla yüzleşin. Değilse, onun göz önündeki üretecini belirlemeye çalışın. Bununla beraber, bir komedi filmini seyrettikten sonra da eve korku içinde geliyorsanız, sinemada yanınızda oturan yabancıların korkularını emmiş olabilirsiniz; en yakın tahminle, enerji alanları birbirinin üzerine binmiştir. Alışveriş merkezine gitmek de aynı şeydir.

Korkudan kurtulmak için:

- Mümkün olduğunca kaynaktan uzaklaşın. En azından 70

santim öteye gidin, başkalarının enerji alanlarının dışına çıkın, kendinizi rahat hissedersiniz. Yabancıları gücendirmek istememe yanılgısına düşmeyin. (Kamuya açık bir alanda huzursuz titreşimler alırsam yerimi değiştirmekte duraksamam.)

- Dikkatinizi birkaç dakika nefesinize vererek merkezlenin: nefesinizle korkuyu dışarıya vermeye, sakinliği içinize çekmeye devam edin; öğrendiğiniz topraklanma ve nefes alma meditasyonlarını yapın. Korkunun, siyah bir duman olarak bedeninizi tek ettiğini gözünüzde canlandırmaya çalışın, beyaz bir ışık bedeninize girerken sakinleşin; bu, hemen sonuca götürür.
- Çoğunlukla korku, solar pleksüsteki duygusal enerji merkezinize yerleşir. Korkuyu dışarıya atmak için bu bölgeye sevgi enerjisi göndermeye odaklanırken avucunuzu buraya koyun. Duygusal kirlenmeyi temizlemek için kalbinizden, bu bölgeye sevgi pompalamaya devam edin.

KENDİNİZDEN NEFRET ETMEYİ, ÖFKEYİ, ENDİŞEYİ VE UTANCI UZAKLAŞTIRIN

Bundan önceki yedi taktik korkuyu kovmanıza yardım edecektir. Bununla beraber kendinden nefret etmek, öfke, endişe ve utanç gibi diğer negatif duygular da enerjinizi tüketebilir. İnsanların bu negatif duyguları nasıl ele aldığı konulu geleneksel görüşler beni tatmin etmiyor. Evet, hiddetin beynin hipotalamusuna yerleşmiş ve nöropsikiyatrinin depresif, kendinden nefret etmeyle ilişkili biyo-kimyasal dengesizlikleri belirlemiş olması büyüleyicidir. Enerji Psikiyatrisi bu verileri kucaklar ama spiritüel ve enerjetik eğilimi de ödünç verir. Güç duyguları–bize sadece işkence çektiren duygular diye bakılmayanları- nasıl ele aldığımız, bu olmazsa hiçbir anlam ifade etmez.

Kendinden Nefret

Kendinden nefreti dış görünüşüyle tanıyamazsınız ama o, aramızda tırmanıyor. Kimi kez insanlar bana gelip dürüstçe, "Kendimden nefret ediyorum ve değişmek istiyorum" diyor. Kendinden nefret edip bunun farkında olmayanlar da vardır. Bu iki durum da, enerji alanımızda iz bırakan derin bir yaradan kaynaklanır; bu yara şifa bulmak için çok büyük sevecenlik ister.

UCLA'daki tıp eğitimime dayanarak hastalarımın, ne kadar özel olduğunu görmesine engel olan ya çocukluktan kaynaklanan ya da şimdinin negatif mesajlarını çözmesine yardım ediyorum. Aslında hepimiz özel ve değerliyiz: bu, Enerji Psikiyatri'sin bozmadığım sözleşmesi. Sübtil enerjiye son derece duyarlı olan, aşılmadık kadar korumasız bir hastama çocukluğunda, annesi ve babası "Zavallı uzay adamı Davey" diyordu. Yetişme yıllarında Davey her zaman "farklıydı"; ağaçlarla, hayvanlarla, gökyüzüyle konuşuyordu. Davey, onların söylediği bu sözü yıllarca dinledi, kendinden nefret etti. Düşüneceğiniz üzere bu, onu can evinden vurdu. Benim sezgilerimi reddeden bir anne baba tarafından yetiştirilmenin ne kadar küçültücü olduğunu bilirim. Şimdi yirmi beş yaşında olmasına rağmen bu sözler gerçekmiş gibi çekingen davranıyordu. Gerçek bir masum olarak, dünyanın bilincindeydi, yine de karamsarlığa meydan okuyan bir saflığı vardı. Davey'nin annesiyle babasının düşüncesiz yaftalarını ufalayıp havaya üfürmek için yardıma ihtiyacı vardı. Ona yardım etmekten memnunluk duydum.

Enerji Psikiyatrisi, Davey'nin hissettiklerinin büyük çoğunu onayladı, daha güçlü bir kimlik elde etmesi için sezgilerini birleştirmesini sağladı. Önünde yeni bir dünya açılırken, kendinden nefreti azalmaya başladı. Geçtiğimiz günlerdeki bir seansta şunları söyledi: "Çevrelerinde güzel renkler gördüğümü söylediğimde beni küçümsemeyecek insanlar arayacağım. Ağaçlara sarılmaya başlayacağım. Hayvanlarla konuşacağım ve onlara, onları sevmekten asla vazgeçmediğimi söyleyeceğim." Kuşkusuz, Davey'nin andı beni yürekten etkiledi.

Kişisel olarak keşfettiğim üzere, kendinden nefretin kökenleri bu gerçeğin dışında da olabilir. Açıklayayım. Bir zamanlar hepimiz (geldiğimiz yerdeki), Ruh'un yerindeki derin mutluluğu biliyorduk –aramızdaki en sert çizgide olan gizemcilik karşıtını savunan akılcılar bile. Fiziksel sınırlar olmadığında enerji bedenlerimizin sınırı yoktur ve süzülerek yükselir. (Çocuklar bunu hatırlarlar: bazılarının, boranın ya da çıkıntılı bir kaya parçasının onların uçmaları için neden yeterli olmadığı konusunda çok ikna edilmeleri gerekir.) Bedenin derin derslerini öğrenebilmemiz için, kendimizi birer fiziksel forma uyacak şekilde sıkıştırmak zorunda kaldığımız bir gerçektir. Yine de içimizden, karşılaştırılabilir küçüklüğümüzle ve mutsuzluğumuzla "yeterli olmama" ve kendimizden nefret etme duyguları arasında yanlış bir bağlantı kurarız. Hastalarımı, bedenin değerliliği ve uçsuz bucaksızlığımızla fiziksel bir form arasında nasıl uyum sağlayacakları konusunda eğitirim: insanlar kim oldukları konusunda daha geniş bir perspektif kazanmak için böyle ayrıntıları bilmeye açtır. Gerçi, benim kendinden nefret etmeyi ele alışım pek tipik değildir, bunun bir sezgi telini çınlatıp çınlatmadığına bakın.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN KENDİNİZDEN NEFRET ETMEYİ SALIVERİN

Kendinizden az ya da çok nefret ediyorsanız, yaralı kalbinize yardım etmenin zamanı gelmiştir. Çözümler Günlüğü'nüzde sizin hakkınızda negatif mesajlar veren (vermiş olan) geçmişteki ve bugünkü insanları inceleyin –özellikle de ailenizi. Ne kadar acı verirse versin bu mesajların listesini yapın. Bazısı belirgin şekilde asılsız gelecektir. Bunlara ne kadar uzun zamandan beri inanırsanız inanın, şimdi gerçeği görme şansınız var. Psikiyatride aynı hayali paylaşan iki kişi için bir terim vardır –folie a deux. Bu psikozun bir parçası olmayın. Kendinizi pozitif bir ışıkta görmek egoistlik değildir.

Size yöneltilen ilk eleştirilerden (bir nebze gerçek bile olsa) kurtulmak buhranlıdır –obez çocukların maruz kaldıkları yaygın bir sövgü "çok şişmansın"dır. Hepimiz düzelebiliriz ama süreci ileriye götürmek için küçümsemeden değil, sevecenlikten yararlanın. Günlüğünüze neyle uğraşmanız gerektiğini not edin ve onu yavaş yavaş, ılımlı şekilde düzeltin. Fiziksel ve duygusal zorluklar karşımıza sürekli çıkar. Bu programda onlara daha çok sevmenin ve karanlıkla savaşmanın yolları diye bakın. Birinin – (kim olursa olsun umurumda değil!)- sizin hakkınızda yaptığı keyfice negatif dayatmayı asla kabul etmeyin.

Öfke

Şiddetli bir memnuniyetsizlik ve muhalefet duygusu olan öfke (anger), Latince "boğazını sıkmak" demek olan *angere* kelimesinden gelir. Bize zarar verenlere, bizi kızdıranlara ya da hayal kırıklığına uğratanlara öfke duyarız. Kendimize öfke duyarız. Tanrı'ya öfke duyarız. Yeni yetmeliğimde Yeryüzü'ne saplanıp kaldığıma öfkelenirdim; kendimi, "eve" gitmeyi özleyen bir yabancı gibi hissederdim. Kimi kez öfke korkuyu ya da incinmeyi maskeler; daha sonra tartışacağım kırgınlığa da yol açar. Öfke insanlıktır; hepimiz öfke duyarız. Bu programda onu belirlemeyi ve sağlıklı biçimde salıvermeyi, sonra da yürüyüp gitmeyi öğreneceksiniz. Öfke, zehirleyici bir sübtil enerjidir. Sisteminizde kaynayarak sizi canlı canlı yer ya da tehlikeli şekilde patlak verir, unutmayın!

Öfke, psikokinetik enerjiye, maddeyi etkileyen duyguların gücüne kanallık ettiğinde fiziksel zarar da verebilir. Kate'e neler olduğunu dinleyin. Ayakları yere basan, nitelikli, küçük bir çocuk annesi olan Kate enerji çalışmaları atölyeme geldi, öfkesinden dehşete kapılmıştı. En sonunda isteksizliğinin üstesinden gelip, sesi titreyerek gruba şunları söyledi: "Kocamla telefonda, para konusunda, bağıra çağıra kavga ediyorduk. Tam karşımdaki kocaman pencere camı aniden paramparça oldu. Oradaki tek

kişi bendim. Tanrım, aklım başımdan gitti!" Kate öfkesiyle daha önce bardakları kırdığını ve saatleri durdurduğunu da ekledi, yine de bu "çok olağandışı" kazaları kabul etmemeye çalışmıştı. Ama bir cam?

Kate' e açıkladığım gibi, öfkenin yol açtığı enerji kargaşasını görüyorum. Bu büyük enerji bedende ve çevrede korkunç stres yaratabiliyor. UCLA'da parapsikoloji laboratuarında çalışırken işimin bir bölümü "hayaletleri" araştırmaktı. Los Angeles'te, bu kadar çok kişinin evlini hayaletlerin ziyaret ettiğinden kuşkulanması beni her zaman eğlendirirdi. Kontrolsüzce kapanıp açılan elektronik cihazlardan ve odada uçan tabaklardan söz ederlerdi. Tuhaf şey! Yine de biz araştırmacılar çoğu kez bu olgu sahi bile olsa, yanlış yorumlandığı sonucuna varırdık. Genellikle bu, ailenin öfkesinin uzantısı gibi görünürdü; huysuzluklar tırmanışa geçerken olaylar artıyordu. Aile taşındığında–psikokinetik duygusal enerjinin kelimenin tek anlamıyla çevrelerini nasıl değiştirdiğinin örneğini oluşturarak- tuhaf olaylar da onlara eşlik etti.

Kate'e verdiğim öğüdü size de öneriyorum: Öfkeniz bu kadar uzağa gitmesin –onu etkisizleştirmek için aşağıdaki önerilerden yararlanın. Gerçekten tedirgin edildiğimde önce sakinleşmeyi biliyorum. Uzun uzun günlük yazıyorum, dua ediyorum, derin nefes alıyorum, böylece birine yaklaşırken ateşten bir top olmuyorum. Öfkenizin kendinize ya da başka birine zarar vermesini istemezsiniz. Kate, şanslıydı –öfkesi tepesine çıkarsa anında fiziksel geribeslenim alıyordu. Siz de alabilirsiniz. Öfkelendiğiniz zaman Kate'i hatırlayın; öfkenin verdiği zararlar çeşitli şekillerde olabilir. Kimi kez öfkeyle (o anda) etkin biçimde uğraşılabilirsiniz –şikâyetinizin nedenini açıkça belirtirsiniz, diğer kişinin perspektifini, savunmaya girmeden dinlersiniz ve karşılıklı olarak konuyu enine boyuna ele alırsınız. Ne yazık ki, her zaman böyle sakin ve rahat olamayız. Öfkeyi hemen yakalamak ve kargaşayı minimuma indirmek için işte yapacağınız egzersiz.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN 48 SAAT KURALINI İZLEYEREK SİZİ YANLIŞ YOLA YÖNELTEN ÖFKEYİ ETKİSİZ DURUMA GETİRİN

1. *Hemen öfke kaynağınızı saptayın.* Tahrik edici, bilinçsiz öfke tehlikelidir (kendinize ya da başkalarına) zarar verebilir, hatta camları kırabilir. Öfke kabardığında mutsuz geri tepmeleri önlemek için tepkinizi yavaşlatın. Nedeni hemen saptayın ama saldırıya devam etmeyin.
2. *Kendinize en çok 48 saat atıp tutma izni verin.* Yapacağınız en kötü şey öfkeyi bastırmaktır: bu enerji bombasını içinizde tutmaya çalışmak sadece onun içinizde patlatır ya da pasif-saldırgan davranmanıza yol açar. Ama şimdi saldırganla karşılaşma zamanıdır. 48 saat boyunca gevşeyin ve kendi başınıza, bir terapistin ya da bir arkadaşınızın yanında bağırıp çağırarak öfkenize neden olan şeyden şikâyet edin. Bunu yapmak negatif enerjiyi etkisizleştirerek şifa bulmanızı başlatır.
3. *48 saat sonra öfkenize yol vermeye başlayın.* Bu,("haklı" bile olsanız) egonuzun dışına çıkıp kendinizi korumaya yönelmektir. Öfkeyi salıvermek bir süreçtir ama siz şimdi başlayabilirsiniz. Bütün zehrinizi günlüğünüze yazarak boşaltmanızı öneriyorum. Ya da onu uzaklaştırmak için dua etmenizi... Öfkenizi, solar pleksüsünüzdeki duygusal enerji merkezinden nefesinizle dışarıya atın; Katılaşıp kalmamasına dikkat edin. Periyodik olarak birkaç dakika sakinliği nefesinizle içinize çekin, öfkenin zehrini atın.
4. *Sizi öfkelendiren kişiye öfkenizi ifade edin.* Önce durumun önlemini belirleyin. Eğer bu kişi bunu kabul edebilecek biri değilse, kinciyse ya da pozitif bir kazanç yoksa (diyelim ki, tiran bir patron), öfkenizi doğrudan ifade etmek uygun olmayabilir. Bunun yerine, temasınızı minimuma indirmek için yukarıdaki adımlardan yararlanın. Bu kişinin söylediklerinizi kabul edeceğini düşünüyorsanız, hedefinizin onun bağırsaklarını boşaltmak değil, konuyu iletmek ve duyurmak olduğunu unutmayın. Sakinliğinizi koruyun ve ona ke-

sin şekilde, "..... beni öfkelendiriyor," deyin. Öfkelendiren kişi tersliği çözmek ya da sizden özür dilemek isteyebilir. İstemezse düşmanlığı körüklemeyin ya da güç mücadelesine girmeyin. Kesin tutumunuzu sürdürün ve kendi gerçeğinizi ifade ettiğinizi bilerek merkezlenin. Şunu söyleyebilirsiniz: "Senin duygularına saygı duyuyorum ama aynı görüşte olmadığımızı kabul edelim. Bunu hemen şimdi çözüme ulaştıramadığımız için üzgünüm."

Endişe

Negatif bir şey beklemenin verdiği zihinsel stres olan endişe, Latince "daraltmak" kelimesinden türemiştir: bu konuda hiçbir şey enerjiyi genişletemez. Öfke, ruhla bağlantıyı kesmenin semptomudur; takıntılı, tekrarlayıcı, çoğunlukla da avutulmazdır. Daha Yüksek Güç'le bağlantı kurduğumuzda, işkence eden acı olayların bile Ruh'umuzun gelişmesine yardımı olduğunu anladığımızda endişenin anlamı azalır. Kuşkusuz, böyle bir perspektifin ne kadar güç kazanılabileceğini önemsizleştirmek istemiyorum. Diyelim ki, bir annenin hasta çocuğunun durumunu merak etmesi yerindedir ama endişe, merakı acı diyarına taşır. Kuşkusuz, bu anneye çocuğunun iyileşmesi için verdiği mücadelede yardım ederim. Ama onu, kendine karşı daha sevecen davranmaya, endişe durumunu yumuşatmaya da zorlarım. Yararlı davranış başka, kabul etmek başka bir şeydir; korku ise daha başkadır. Gerçi kimi kez neredeyse imkânsız görünse de, endişeye yenilmekten çok, hayatı kendi koşullarıyla kabul etmeye çalışmalıyız. En korkunç olaylar bile kalplerimizi açabilir.

Ustura keskinliğinde zekâya sahip, sevimli bir kadın olan hastam Nora, kendisinin çok talihsiz olduğuna inanmakta. Nora, "Böyle olduğumu bana annem söyledi. Bütün erkek arkadaşlarım da bunu bende gördü" der her zaman. Şarkıcılık mesleğinde bu nedenle başarısız olduğuna inanır. "Her zaman yanlış zamanda yanlış yerdeyim," onun mantrasıdır. Nora talihsizlikten endişe eder, bunu bütün iş fırsatlarına yansıtır. Ben ya da bir başka-

sı, onu bunun tersine ikna etmek için hiçbir şey söyleyemeyiz. Enerjetik bakış açısından, endişe kemendini giderek daha sıkı çeker Nora.

Onun, kendi kendine gerçekleşen bir kehaneti devam ettirerek çevresinde negatif bir güç alanı oluşturduğuna o kadar çok inanıyorum ki...

Endişeli biriyseniz size meditasyonu öneririm. Bu yumuşak yaklaşım Nora'ya kurtuluş sağlamaya başladı. Siz de onun gibi endişeli olabilirsiniz ama bunun kimseye yararı olmaz. Bu, sizin enerjinizi ilmek ilmek örer. Bu programda, endişe aşılacak bir şeydir. Güvenin: Endişelenmemek, yaratıcı yanınızı yok etmez, sizi daha az sevecen yapmaz ya da farkındalığınızı azaltmaz. Kendinizi endişeden kurtarmak sadece acıya son verir, bu da enerjinizi koruyan, muhteşem bir armağandır.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN ENDİŞEYİ SEVGİ DOLU SEVECENLİK MEDİTASYONUYLA KALDIRIN.

Endişe duyduğumuz zaman kendimizi yalnız ve güvensiz hissederiz, bize yardım edecek kimse yoktur. Budistlerin 2500 yıldan beri yaptığı bu meditasyon, içimizde sevgi dolu bir sevecenlik oluşturur. Meditasyona Gevşemiş bir pozisyonda başlayın; birkaç derin nefes alın. Sakinleştiğinizde endişeyi kaldırmak için içinizden aşağıdaki cümleleri tekrarlayın. Bunu yaparken kendinizi değerli bir çocuk ya da sevginin kollarının beşiğinde yatan şimdiki benliğiniz olarak gözünüzde canlandırın.

Endişeden kurtulayım
İyi olayım
Kendimi güvende ve rahat hissedeyim
Huzurlu olayım

Bu cümleler enerjiyi negatiften pozitife çevirir. Her ne zaman endişeye kapılırsanız içinizden bu cümleleri tekrarlayın;

doktor muayenehanesinde, sınava girerken, toplantılarda. Her durumda sevgi dolu sevecenlik endişeyi eritip yok etsin. (Bu meditasyon konusunda benim kutsal kitabım olan, Sharon Salzberg'in Lovingkindness adlı kitabı da öneririm –kitabın sonundaki Seçilmiş Okumalar'a bakın.)

Utanç

Utanç, kusurlu olma duygusundan gelen negatif bir duygulanımdır. Değersizlik, içsel işkence ve Ruhumuzun hayatiyetimizi sindirip tüketmesine yol açan başarısızlık duygusudur. John Bradshow, utancı "insanın aslında içinde hissettiği bir kesik" diye tanımlar. Utancı, enerji alanımızın üzerine damgasını vuran bir sübtil yara diye okurum. Annelerimizle babalarımız kendilerinden utandıkları için biz utanırız –annelerinin davranışından etkilenen ördek yavruları gibi, duygusal açıdan biz de ilk rol modellerimizi taklit ederiz. Utanç terk edilmişlik, ihmal edilmişlik ya da tacize uğramışlıktan da kaynaklanır. Toplum bize utanma cezası verebilir. Yeterince güzel olamamaktan, çok şişman, çok yaşlı olmaktan utanmak... Her birimiz, gizli utançlar taşırız, bazısı diğerlerinden daha ağırdır. Saf bir karşı kültür olan bir arkadaşım, Entertainment Tonight'ı seyrettiği için "ihanet etmekten" utanıyordu. Kendimizi çok iyi hissetmek için utançlarımızın yüzeye çıkması, konuşulması ve onlara şifa verilmesi gerekir.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN ÇİÇEK KÜRÜYLE UTANMAYI BIRAKMAK

Utanmanın (ya da herhangi bir negatif duygunun) negatif titreşimlerinin kat ettiğiniz enerjetik ilerlemenin içini oymasına izin vermeyin. Neyle uğraştığınızı bilmek için günlüğünüze ayrıntılı bir

"Utanma Listesi" yazın. Sonra listeyi güvendiğiniz birine okuyun. Gizli utançlar, bir kez konuşulduğunda pençelerini gevşetmeye başlar.

Sonra çiçekçiye gitmeyi deneyin. Her utanç için bir çiçek seçin. Belki, bedeninizden utandığınız için bir nergis; yabancı kaldığınız için bir leylak; "aşırı duyarlı" olduğunuz için bir orkide; aldatma için bir ayçiçeği. Sevimli bir buket yapın; eve götürün. Gelecekte ne zaman utanırsanız, ilişkili olan çiçek size utançtan kurtulma, kendinizi bağışlama ve kendi güzelliğinizin değerini bilme kapasitesini hatırlatsın.

Çiçekler bizim dostlarımızdır. Şifa verme güçleri vardır. Yaşamın bu neşeli ve cömert formları bize, ışığımızı hatırlatabilir.

Bu bölümde ve bütün kitapta tartıştığım, duyguların düzenli olarak ayıklanması gerekir. Dolaplarınızı temizlediğinizde ve şişkin eski ıvır zıvır torbalarını Hayırseverliğe bağışlamanın nasıl bir zafer olduğunu bilir misiniz? Negatifliği elde çıkarmak da ödüllendiricidir. Negatiflik birikme eğilimindedir ama ne kadar birikeceği size bağlıdır. Sizi kemiklerinize kadar uyuşturan yorgunluk başladığında sırtınızın iyileşmesi aylarca sürebilir. Negatif duygularla düzenli olarak yüzleşmek, duygusal yükün sizi altına çekmesini önler.

NEGATİF ENERJİ KALINTILARINI TEMİZLEME: KIRGINLIKLARI SALIVERME VE İYİLEŞTİRME YOLUNA GİTME

İlk kez on dört yaşımda âşık oldum. Andy'nin gözleri kobalt mavisiydi. Malibu'da sörf yaparken gözlerinin nasıl parladığını asla unutmayacağım. Ya da ilkbahar akşamlarında evimin yanındaki botanik bahçesinde birbirimize sarılırken yaseminlerin tatlı kokusunu... Neredeyse iki yıl sürekli beraberken bir gün, onu okulun spor karşılaşmalarında tezahürat yapan grubun en

popüler sarı saçlı mavi gözlü lideriyle öpüşürken gördüm. Daha kötüsü, beni gördüler ama buna rağmen kızın yeni kırmızı Camaro'sunda sevişmeyi sürdürdüler. Ezilmiştim, aylarca ağladım, bütün enerjim tükendi. En güç yanı Andy'nin açıklama yapmak için hiç aramamasıydı. Yirmi yıl incinmişliğimi ve uzun bir anlaşılabilir kırgınlıklar listemi sürdürdüm.

Sonra bir gün beni aradı. Öğle yemeyi yemek için Venice Beach'te buluştuk, ona "Neden?" diye sordum. "Hayatımın en büyük hatasıydı" ve "Bencildim. Sadece popüler olmak istiyordum" sözlerini duymak kuşkusuz eğlenceliydi. Ergenliğin öncelikleri: geriye bakıldığında bunları anlamak daha kolaydı. O günün öğleden sonrasının mucizesi onu bağışlamaya başlayabilmemdi; çok uzun zamandan beri sürdürdüğüm üzüntü veren durumlar gerilemeye başladı. Belki yüreğim büyümüştü ya da insanların –ve benim- eksikliklerimiz ben yaşlandıkça daha bağışlanabilir geliyordu. Ne olursa olsun içimde enerjinin serbest kaldığını hissettim, onun içimde sıkıştığını bile bilmiyordum. Bundan sonra titreşimlerimin daha çoğuna ulaşabildiğimi hissettim.

Kırgınlıklar biriktikçe enerjinizin netliğini gölgeleyen bir filme benzer. Onlara saplanıp kalmanız için bir milyon "iyi" neden varmış gibi gelebilir ama bunlar enerjinizi de tüketen bir milyon yoldur. Hatta bütün bu kırgınlıklar sizi besleyebilir ama sonunda oksijensiz bırakıp boğar. En iyi yol egonuzu sersemletmek, uzun zamandan beri oyalanan incinmişlikleri sevecenlikle ayıklamak, sonra onları teslim almaktır. Başka hiç kimse için değil, kendiniz için.

Bağışlamak bir erdem durumudur, zorla ya da numara yapabileceğiniz bir şey değildir. Enerji Psikiyatrisi'nde hastalara, hem başkalarının hem de kendilerine verdikleri cezaların yol açtığı incinmeleri bağışlamak üzere geniş yürekli olmaları için yol gösteriyorum. Bağışlayıcılık içine işlenemez olanın içine işler –sevgiyi boğan inatçılık, enerji rezervlerinize set çeken dirençli acı. Stanford'da yapılan bir araştırma bağışlayıcılığın stresi, kızgınlığı ve psikosomatik semptomları önemli ölçüde azalttığını göstermiştir. Bağışlayıcılığın uzaklaştırdığı bütün bu oluşmuş negatif enerji

göz önüne alındığında anlamlı. İhanetin haklı görülmesinden, biri size yanlış bir şey yaptığında yıkılmaya hakkınız olmadığından söz etmiyorum. Veya gelişmeye çalışmamanızdan ya da yıkıcı bir durumu kendi haline bırakmanızdan... Ama bağışlamak, kırgınlıkların enerjinizi aç kurt gibi oburcasına yutmamasını güvence altına alır. Son olarak da, bağışlamanın oyuna değil, oyuncuya ısnat edildiğini unutmayın. Bir yandan gücenmenin zararını kabul ederken, sizi gücendiren kişinin de yaralarını bağışlayabilirsiniz.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN KIRGINLIKLARI BIRAKIN.

Kırgınlıklardan vazgeçmenin amacı kendi pozitif enerjinizi artırmaktır. Bir hedef seçin: Eleştiren bir anne. Kontrol eden bir koca. Boğazınızı kesen bir meslektaş. Belki üzüntünüzü hiçbir sonuç almadan tartışmaya çalıştınız. (Eğer karşınızdakinin yaptığı hareket çok az da olsa kabul edebilecek durumdaysa, olayı çözmeye çalışın.) Ya da hedefiniz gerçekten yaklaşılamaz olabilir. İki durumda da bu kişiden uzaklaşın, kırgınlıklarınızı üstlerini şekerle kaplamadan açıkça ortaya dökün. Bunu günlüğünüzde, bir terapistle ya da bir arkadaşınızla yapın. Örneğin; "Kazık atan bu kişinin aldırmazlığından nefret ediyorum, çünkü..." deyin. Yasak yok. Kestirmeden gitmek yok. Duygularınızı açıkça ifade etmek bağışlamaya giden gerekli bir köprüdür.

Ama sonra, sakin bir anda bu kişinin hatalarına gerçekten sevecenlik duymaya çalışın, yaptığı işe değil. Anlamaya çalışın. Onu hangi güvensizlikler ve korkular harekete geçiriyor? Kalbi neden bu kadar kapalı? Onun manevi körlüğüne yol açan nedir? Kişinin hareketlerinin bağlamının farkına varmaya çalışın. Bu noktada bağışlamaya başlayabilirsiniz. Belki de henüz bu noktaya gelmediniz –peki. İstemek bile kendi başına bir pozitif titreşim akışı başlatabilir, sisteminizin içini sürdüren bir temizleme... Bu egzersizi en az bir hafta günde bir kez tekrarlayın. Enerjinizin gelişip gelişmediğine bakın. İddiaya girerim ki, üzerinizden bir yükün kalktığını hissedeceksiniz.

Şimdi senaryoyu tersine çevirelim. Ya birine zarar veren kişi sizseniz? İstemeyerek de olsa, hepimiz kaçımlmaz olarak bunu yaparız. Lütfen, itiraf edin. Bu, küçük bir hata olabilir. Üzüntüsünü besleyen bir arkadaşım dürüstçe bana sitem etti: "Benim zamanıma saygı göstermiyorsun, her buluşmamıza geç geliyorsun." Ya da bu daha büyük bir hata olabilirdi. Zimmetinize para geçirebilirsiniz, eşinizi aldatabilirsiniz, bir arkadaşınıza iftira atabilirsiniz. Suç ne olursa olsun, negatif enerjiyi tersine çevirmek için iyileştirme yoluyla başlamalısınız.

Hasarı kontrol etmek sorumluluk almakla başlar. Benim geç kalışım konusunda arkadaşımın haklı olduğunu biliyordum, gerçi hâlâ kendimi savunma eğiliminde olduğumu da itiraf etmeliyim. Bunun yerine özür diledim, gelecekte zamanında gelmeye söz verdim. Arkadaşım gücenmeyi bıraktı. Hikâyenin sonu. Kimi kez kara tahtayı temizlemek için tek gereken şey böyle bir kabullenmedir. Boş gururun sizi caydırmasına izin vermeyin.

Açıkçası, daha büyük hataların iyileştirilmesi için daha çok şey yapılır. Bu adımları izleyin. Önce, olabildiğinizce alçakgönüllü olun, hata yaptığınızı kabul edin. Sonra da durumu düzeltmek için mümkün olan her insanca şeyi yapın: borçlarınızı ödeyin, iftira niteliği taşıyan bir ifadenizi herkese açıklayın, bir ihaneti onarmak için çift olarak terapiye girin. Gerçi eninde sonunda bağışlamak, zarar gören kişinin elindedir. Psikiyatri çalışmalarımda derin bir yarayla süren ilişkiler gördüm ama sadece içten bağışlama girişimlerinden sonra... Bununla beraber gediğin tamiri mümkün olmasa bile iyileştirme yoluna gitmeniz gereklidir. İyileştirme çabalarınız kötü enerjinin sürekliliğini durdurur.

Bu konuda, Aziz Francis'in bir öyküsünü aktaracağım. Onun yıllarca eşek üzerinde bir kasabadan diğerine gittiğini söylerler. Ölmeden kısa süre önce, Aziz Francis'in söylediği son şeylerden biri, "Kardeşim eşek, beni günlerce taşıyacak kadar sabır gösterdin. Sana insanca olmayan davranışlarım için lütfen beni bağışla," oldu. Ne kadar olağandışı: Eşeğin duyarlı bir varlık olduğunu düşünen Aziz Francis bir yük hayvanından kendisini bağışla-

masını istemişti. Bundan şöyle bir sonuç çıkıyor: yakınlarımızla daha yüksek bir zeminde buluşmayı istemeyi öğrenmeliyiz. Düşmanlıkla verilmeyen bir zararı bağışlamanızı istiyorum. Bağışlanan kişinin sağlayacağı yararların dışında, böyle bir istek size daha çok coşku verecektir.

Enerji Psikiyatri'sinin ilkesi, negatifliğin negatifliği beslediğidir. Uyarı ve yanıt: başkalarına verdiğiniz zarar ağız tadınızı engeller. Hayatımın bu aşamasında karmanın bir anda bana saldırdığını iyi biliyorum. Birine kabalık ettiğimde, kışkırtıcı bir tepki verdiğimde ya da ihmal ettiğimde üzerime ağırlık biniyor. Enerjim darbe alıyor. Bu nedenle her gece birkaç dakika, size önerdiğim kurtarıcı bir ritüel yapıyorum. Günlüğüme günün kısa bir özetini yazıyorum: yaptığım iyi şeyler ve iyileştirmeye giden yollar. İşte, tam önümde. Bir sonraki aşama harekete geçmektir, ne kadar kısa sürede olursa o kadar iyidir. Hataları hemen düzeltirsem –e – postayla, telefonla ya da yüz yüze olarak (daha büyük iyileştirme tarzları için daha iyidir)- negatif enerji güç toplayamaz.

Üst düzey eğlence dünyasında dava vekilliği yapan bir hastam var, bütün davranışların kendi enerjetik sonuçları olduğu düşüncesiyle mücadele ediyor. "O zaman neden sadece bu kadar çok aşağılık kalleş daha zengin ve daha etkili oluyor?" diye soruyor. Los Angeles'li, özellikle de şov işine girmiş hastalarımın sürekli nakaratı... Fizik yasaları her hareketin eşit ve karşıt bir tepkisinin olduğunu söylese de sahtecilik hastalığı her zaman gözle görülmez. Ama doktorlar gerçekleri gizlemekte sırdaştırlar. Bu insanların birçoğuyla çalışan bir psikiyatr olarak, nedeni anlasınlar ya da anlamasınlar ödedikleri müthiş fiyatı bilirim. Sizi hasta etmeden sahteciliği suya düşüremezsiniz. Kronik ağrı, depresyon, felce uğramış sevme kapasitesi – sahteciliğin enerjisi zehirli ceplerde pıhtılaşır. Sübtil enerji sistemi zayıflar, zemberekler atar. Hastam olan güç tacirleri büyüyen bir boşluk hissederler. Cevap olarak bunu daha çok para, ün, kazanımlarla doldurmak için tırmalarlar. Hiçbir şeyin asla yetmemesi bir lanettir.

Bu acımasız kalıbı fark etmelerinin, böyle hastalara değişmeye başlama gücü verdiğini görüyorum. Sonra kendilerini daha iyi hissetmeye başladıklarında enerjinin işe yaradığını anlıyorlar. Böyle olsa bile bazıları bağlantıyı kabul etmekten nefret ediyorlar. Endişe atakları yaşayan bir CEO bir seansta "Tepede olmak için acımasız olmam gerekiyor" diye beyan etti. Böylesine bir inancı değiştirmek güçtür. Bir terapist olarak her zaman başarılı değilim. Yaşam gücünün tükenişi artar –onun paniği ve uykusuzluğu daha kötüleşti. Bir daha, "her şeyi olan" çok zengin ve etkili, ikiyüzlü bir iş adamından şikâyet ederken sahnenin arkasındaki enerjetik etkileşimi unutmayın.

İNSANLIK AİLESİNİN BİR ÜYESİ olarak, hepimiz güçleri ve güçsüzlükleri paylaşıyoruz. Bununla beraber –sizin ya da başka birinin- yere yıkan negatif enerjinizin olması gerekmez. Pozitif Enerji Programı'nın Dördüncü Reçetesi, daha karanlık duygularla bilinçle ve sevgiyle mücadele etmenize yardımcı olur. Mizah da yardım eder. "Country" müziği orkestralarını yöneten bir arkadaşım çok iyi bildiği şiddetli hasedin acılarını şaka yollu kişileştiriyor: "Hey kardeş. Yine sen. Ben, senin anneni bilirim." Güvensizlikleri iyileştirmeyi isteyin ama onlara aşırı gaz vermeyin.

İçinizde ya da dışınızda bir ışık dünyası oluşturmak ve onu korumak negatifliği yıkacak bir çözüm gerektirir. Her düzeyde huzura kavuşmak için bundan başka yol yoktur. Şair Mary Oliver'in Gölgeler'de (Shadows) bize hatırlattığı gibi:

> *Cinnet geçirten büyük enerjilerin dehşetli gölge ettiğini, sözde duyarsız hareketlerin her birinin, dünyadan insan kalbine ilmikler atan birer ipliğinin olduğunu herkes bilir.*

Yansıttığımız enerji kendimize ve topluma geri teper. Bizim karanlık değil, altın sarısı olma kapasitemiz vardır. Bu reçeteyi düşünceli ve merhametli uygulayarak canlılığın ayağına zincir vuran duyguları alabora edebilirsiniz.

Kendinizi Tedavi Edin:

Enerjinizi tazelemek için kendinize resmi olarak endişelenmeme ya da duygusal bir sorunu çözmeme izni verin. Bir saat ya da daha uzun süre bırakın baskı kalksın. Tanıdığınız en aptal arkadaşınızı çağırın, giyimden ve sinemadan söz edin. Tercih ederseniz, yatağa yatın ve portakal dilimleri yiyin. Veya halka atın ya da sadece gökyüzüne bakın. Eğer hiçbir şey yapmak istemiyorsanız yapmayın.

SÖYLEŞİ: IYANLA VANZANT İLE NEGATİF DUYGULARA

ŞİFA VERMEK ÜZERİNE IYANLA VANZANT ÜLKE ÇAPINDA TANINAN, ESİN VEREN BİR KONUŞMACI, KİTAPLARI EN ÇOK SATANLAR LİSTESİNE GİREN BİR YAZAR VE ATANMIŞ BİR PAPAZDIR.

Bence, düşünceleriniz, sözleriniz, duygularınız ve hareketleriniz aynı çizgide olduğunda bu, pozitif duygusal enerjidir. Bunu birinin enerji alanında sıcaklık, parlaklık olarak hissedebiliyorum. Sezgimle anlıyorum. Aura huzurlu ve davetkârdır. Dokunulabilir. Pozitif bir kişinin yanında korunmamı indiririm. Ben, pozitif enerji yayarken kendimi neşeli hissederim ve sokaktaki yabancılara gülümsemek isterim. Ki adı da verilen bu enerjinin tanrısal olduğunu düşünüyorum –bizden saçılan içimizdeki ışık, her canlının soylu özü.

Korku, öfke ve namussuzluk gibi negatif duygusal enerji tümüyle farklıdır. Beni geri püskürtür, korunmaya geçirir. Karşımda soğuk bir duvar vardır. Birilerinin üzerinde gri bir dış görünüş görürüm –tenleri, gözleri ve özleri donuktur. İnsanlar, çoğunlukla verdikleri titreşimlerin farkında değildir.

Hepimizde iyileştirecek negatif duygusal enerji vardır. İnsanlara söyleyeceğim tek şey: hayatınızı bir araya getirmeye başladığınızda onun parçalara ayrılmasını bekleyin. Birçoğumuzun hayatı güçsüz temellerin üzerine inşa edilmiştir. Yazar, eğitimci ve şifacı olmadan önce erkeklerin egemen oldukları ırkçı bir toplumda öfkeli, terk edilmiş, siyah bir kadın olarak kendimle uzlaşmam gerekti. Kendim hakkında daha geniş bir vizyona ihtiyacım vardı. Siyah derili bir kadın olmaya son vermeliydim, Tanrı'nın varlığının sadece dişi bir ifadesi olmalıydım. Bu, siyah derili bir kadın olarak bunu ifade etmediğim anlamına gelmez. Sadece bu etiketi yeniden düşünmem gerekiyordu. Daha yüksek bir diyara ulaşmak için aşağıdaki diyarın içinde gerçekten çamurda yuvarlanmalıydım ki, ne tür bir negatifliği salıverdiğimi bileyim. Bizi kısıtlayan duyguları incelemeliyiz. Yoksa onlar bizim sübtil enerji alanlarımıza yapışır, bedenlerimizin içine kilitlenir. Ağır bir enerji yükü taşırız. Yadsımak acı çekmeye yol açar.

Negatif enerjimi dönüştürmeye çalıştım. Annemin karnında öfke, korku ve güçsüzlük salamurasında yatmıştım. Bu hamur benim DNA'ma kazınmıştı. Annem 1950'lerde yoksul, bekâr, siyah derili bir kadındı, göğüs kanseriydi. Onun için hayat hiç de kolay değildi. Ben, daha başlangıçta sorun yarattım. New York'ta bir taksinin arka koltuğunda doğmuşum, tümüyle münasebetsizlik. Gerçi, yirmili yaşlarımın ortasında farkına varmaya başladım. İnsanlar. "Neden bu kadar öfkelisin?" diye sorduklarında en sonunda korunmaktan vazgeçtim, kendime "Evet, neden öfkeliyim?" diye sordum. Bana zihnin olarak nasıl iyileşeceğini gösteren hocalarımdan yardım aldım. "Bu, korkunç"tan, "Burada öğrenebileceğim iyi bir şey var"a geçtiğinizde düşünceniz değişiyor. Bu, entelektüel bir bilgiden çok, enerjetik bir değişim.

Öfkeyi ve kırgınları beslemek sağlıksızdır. Onları bırakmanın ne kadar önemli olduğunu biliyorum. Eğer birikirlerse bedenim tepki gösteriyor. Ben, kalın kafalı sayılırım. Onun için kimi kez dikkatimi çekecek fiziksel gösteriler gerekiyor. Göğsüm daralıyor. Sesimi tümüyle kaybediyorum. Bedenim daha çok yağ bağlıyor. Popom on santim büyüdüğünde ya da koltuk altlarımda zona çıktığında bunu fark ediyorum!

Negatif enerjiyi tersine çevirmek için kendimde ve başkalarında daha çok pozitif enerji yaratıyorum. Gerçekliğin, kibarlığın, sevecenliğin olduğu bir mekânda kalmaya çalışıyorum. Bilinçli, derin nefes almanın yararı var; korkularımı ve yargılarımı sakinleştiriyor, beni kalbime döndürüyor. Sevgi dolu bir masaj, (toksinlerin atıldığı) sauna ya da enerji şifası seansı da böyle duygular yaratıyor bende. Kuşkusuz, ben insanım. Kimi kez öfkeleniyorum ya da korkuyorum. Ama yapabileceğim en kötü şey dövünmek ya da başka birine karşı hata yapmak. Eski bir deyiş vardır, "Bardağa su doldurmaya devam edersen kir yüzeye çıkar ve dağılır," der. Biz bunu pozitif düşünceler ve hareketlerle yaparız. Sevgi, negatifi durdurmanın en iyi yoludur.

Sevgi, sahip olduğumuz en pozitif enerjidir. Onu göndermeye devam ediyorum. Kalplerimizin gücünden yararlanmak bizim ve gezegenin şifa bulmasına yardım edecektir. Biz, yâdsıma içindeydik. Etrafımızdaki negatifi dönüştürmek için, onun var olduğunu kabul etmeliyiz. Yakın zamanlardaki terörizm neden bizim için sürpriz oldu? Çünkü mikro ile makro arasında bağlantı kurmadık. Birey olarak biz, kendi gücümüzü bilmiyoruz. Her birimizin bir enerji alanında dolaştığımı-

zı anlamıyoruz. Bu enerji alanları dünya çapında bir çevre yaratmak için yükseliyor.

Değişiklik bizimle başlar. Şu şarkıyı bilirsiniz: "Yeryüzünde barış başlasın ve benimle başlasın." Eğer beş binimiz beraber oturup savaş yarın bitsin diye dua edersek bitmeyebilir. On bin kişi yerine on kişi ölebilir –ama bizim bunu görmemiz gerekmez. Büyük küçük her şekilde iyiliğin ortaya çıkmasına neden oluruz, sevgi var ederiz. Böylece sokakta yürürken birilerini gördüğünüzde onlara gülümseyin. Bir titreşim gönderirsiniz. Belki o da sizden sonrakine gülümseyecektir. Kısa sürede şehirdeki bütün insanlar birbirlerine gülümseyecektir.

5
Beşinci Reçete: Kalp Merkezli Bir Cinsellik Geliştirin



CİNSEL HAYATINIZ TEKDÜZE Mİ oldu? Zorunluluk haline mi geldi? Göz önüne almamaya mı başladınız? Büyük haber: Erotik yanınız, bir sonraki enkarnasyonuna girmek üzere.

Cinselliğe enerjinin koşullarında bakmaya hazırlanın, popüler kültürün bu deneyimin ne olması gerektiği konusundaki çarpık girdabından değil. Titreşimli, kendine sadık erotizm herkesin elinin uzanacağı mesafededir. Size içinizdeki cinsel enerjiyi doğurtmayı öğreteceğim (bu güce sahip çıkmanın başladığı yeri). Bunu öğrenmek, iyi bir cinsel yaşamı daha da iyi yapar veya ihtirasını kaybetmiş birini tekdüzelikten kurtarır ya da kış uykusundan uyandırır: ayrıca hayatınızın her alanında tutkunuzu da artırır.

Sağlıklı cinselliğin ne olduğu konusunda beyinlerimiz yıkandı. Şarkıcı ve şarkı sözü yazarı Kenny Loggins cinsellik ve enerji konusunda yaptığımız söyleşide bunu doğru yakaladı, bana şunları söyledi: "Müzikte adamların kendilerini kötü bir bilgi taciri gibi sattıklarını duyuyorsun. 'Bütün gece devam edebilirim Bebek' nakaratı gösteri yapan birçok kişinin içindeki gizli salak-

lığı maskelemeye yarıyor." Belki sizin tutkunuz süper bir sevgili olmak ve bunu başarıyorsunuz: harika. Ama siz de benim gibiyseniz bu amaç hiç de çekici değil. Cinsel stiller eşsizdir. Ben, ritminizi ve ihtiyaçlarınızı saptamanıza yardım edeceğim.

Enerji Psikiyatrisi'ne başlayan birçok hastamın cinsellikle ilgili bir beklentisi kalmamıştı –içteki bağlantılı bir akıştan çok, istek duyma/isteğin sönmesi olgusu. Aslında hastalar daha çok, uzun zaman önce bitirdiği cinselliğini kazanmak için gelir bana. Pek çok kez nedenler bellidir: Çocuk yetiştirmenin yorgunluğu, tutkusuz evlilikler, cinsel bir partner olmadan geçen uzun süreler, duygusal gerilemeye yol açan geçmiş bir travma ya da ihanetler... Cinsellik çok korkutucu gelebiliyor onlara. Belki biz de kimi kez bu alanı beslemekte pasif kalıyoruz. Bittiğini, geri getirmek için çok çaba göstermek gerektiğini fark ediyoruz.

Enerji Psikiyatrisi kaybedilen cinsel isteğin kazanılmasını kolaylaştırır. Odak, partnerlerin arasındaki fiziksel sevginin daha ötesinde –bu harikadır ama gülün sadece taç yaprağıdır. Benim öğrettiğim şekliyle cinsellik hayata, ruha ve en önemlisi de kendinize açılan enerjetik bir giriş yoludur. Bu açıklık olmadan yakın ilişki güçtür. Üstelik şaşırtıcı gelse de, asla yeni bir sevgiliniz olmasa da, bu enerji merkezini daha açık tutabilirsiniz. Rahibe gibi yaşayan bir hastam, meditasyon yaparken cinsel bir uyanış hissetmiş, bu duygusu onu çok rahatlamış ve mutlu etmişti! Tutku potansiyeli hepimizin içinde vardır. Size, onu nereye yerleştireceğinizi göstereceğim.

Bu programın Beşinci Reçetesi kalbi, cinselliği ve ruhu karıştırıp harmanlamak için enerjiye dayanan bir rehberdir. Yaşam gücümüz, fark edilebilir parlaklıkları olan bir gökkuşağına benzer –fiziksel, duygusal, spiritüel ve cinsel. Evet, aktif cinsellik olmadan da doyurucu yaşayabiliriz ama kendinizin bu bölümünü –bir partnerle ya da partnersiz- geliştirmek, bütün enerji spektrumunuzu mükemmel duruma getirir. Enerji karşısında duyarsız olan dünyamızda cinsellik bazen ürkütücü gelebilir. Sizin ona özel bir incelikle yaklaşacağınızı umuyorum.

Cinselliğin sağlık programlarının tipik bir parçası olmamasını tuhaf buluyorum. Sübtil bir bakış açısından cinsellik, bedenin, canlılığı artıran belli başlı bir enerji merkezini oluşturur. Dediğim gibi, enerji merkezlerimiz, başımızdan ayağımızın başparmağına kadar giden bir orta çizginin üzerinde yer alır; her biri farklı bir niteliğin karşılığı olur. Örneğin; cinsel organların bulunduğu bölgedeki "kök" merkezi cinsellikle ve kırmızı renkle bağlantılı; göğüsteki kalp merkezi, sevgi deposu; taç çakra ya da hale spiritüellikle bağlantılı. Böylece erotik güç daha geniş bir bütünün bir parçası. Gözünüzde canlandırın: cinsel güç diğer merkezlerin enerjisiyle karışıp harmanlanırken yukarıya doğru yükseliyor. Bütün kanallar arasında özgür bir akış olduğunda kendinizi daha canlı hissedersiniz.

Cinsellik her şeyinize yeniden elektrik yükler. Hapsedilmiş duygusal ve fiziksel endişeyi salıvermeye yardım edip stresi azaltır. Daha huzurlu uyumanızı sağlar, depresyonu ve endişeyi azaltır. Ayrıca ileri yaşlardaki cinsel etkinlik hormonları dengeler, yaşam kalitenizi düzeltir.

Yaşam gücünüzü besleyerek, ileri yaşlarda da seksi olmak elinizdedir.

Erotizminiz uyandığında enerji alanınız elektrik olur. Başkalarının hissedebildikleri titreşimler yansıtırsınız. Henry Miller, *Sexus* (Seksus'da) adlı kitabında sevgilisiyle birlikte olduktan hemen sonra, kadınlara çok çekici geldiğini fark ettiğini anlatır. Hastalarımın birçoğu aynı görüştedir: "Âşık olduğum zamanlarda pek çok kişi tarafından çekici bulunurum." Sokak mantığı, "Sahip olan elde eder" der.

Hepimizin cinsel enerjisi farklıdır. Bazılarımızın bu titreşimleri merkeze yakındır; bazıları bu titreşimleri odanın diğer ucundan yakalar. Ünlülere bakın. Kişisel olarak ben, Wesley Snipes'ın pes perdeli manyetizmasına yanıt veriyorum. Ya da Susan Sarandon'ın ve Sophia Loren'in organik cinselliğine... Başkalarıyla ilişkili olduğunda ya da kendinizi rahat hissettiğinizde de enerjinizi nasıl taşıdığınızı bilmek önemlidir. En önemlisi, yaydığımız enerjinin kalitesidir.

Pozitif cinsel enerji, erotik yaşamınıza kalp merkezli bir odaklanma sağlar –sadece cinsel organlarınıza odaklanmaktan çok daha seksi olmanın yolu. Kendinize ve partnerinize nasıl davrandığınız da buna dâhildir. Bu titreşimler sıcaklık hissetme, önem verme ve hoş bir şekilde uyarılmanın nefis bir karışımıdır. Negatif enerji tam tersidir. Şiddetli bir cinsel çekimin de olmasına rağmen soğuk, karıncalanma yapan, asla güven vermeyen... En kötüsü; kalp yoktur, kontrol, saplantı ya da taciz onu dürtüler.

Tarihte kadınlar enerjilerini bastırmaları konusunda taciz edilmiştir. (Ne yazık ki, dişinin cinsel ve sezgisel gücü erkekleri dehşete düşürebilir.) Yakılan "cadılar". Bekâret kemerleri. Ev içi şiddet. Klitorisin ameliyatla alınması. Afganlı kadınlar *burka*lar içerisinde cinselliği olmayan yığınlara indirgenir. Vurgulamak istiyorum: Cinsel benliklerimizdeki neşe kendi isteklerimize düşkünlük ya da narsisizm değildir. Bu, siyasal ve enerjik bir özgürlük tarzı olabilir.

Beşinci Reçete, pozitif cinsel enerjinizi nasıl harekete geçirebileceğinize ve negatifi nasıl atacağınıza ayrılmıştır. Bunu enerji alanımızın yenilenmesi diye düşünün. Bunu bulup ortaya çıkarmak için bazı çalışmalar yapmanız, fırsatları denemeye istekli olmanız gerekecektir. Hedef, size erotik enerjiyi neyin verdiğini bulmaktır. Bu, güçle oyunun evliliğidir.

CİNSEL ENERJİNİZİ TUTUŞTURMA

Her birimizin tutkuyu harekete geçirme kapasitesi vardır. Bunun sizin içinizde de olduğunu bilin; onu bulmaya başlayın. Erotizmin hissizleşmesi enerjinin kesildiğini gösteren bir semptomdur –yorgunluktan eski yaralara kadar her şeye gösterilen tepki. Pozitif cinsel enerjinizi tutuşturmak hissizliği gideren bir süreçtir, bu süreçte bedeniniz uyanır, duyarlılığın önünü kesen engeller giderilir.

Cinselliğinizi yeniden sıçratmak için başka birini ihtiyacınız yoktur. Hastalarımdan ve arkadaşlarımdan "Biri bana çekici gel-

mediğinde cinselliğim duruyor. Bu, otomatik" sözlerini ne kadar sık duyuyorum. Bunu bir oldubitti diye kabul etmek libidonun olmadığı belirsiz bir yere sürgün edilmektir. Emin olun, daha zorlayıcı seçenekler vardır. *Enerji Hakkında Birinci Gerçek*: Eğer bir ilişkiniz yoksa duyarlı benliğinizin uyumaya ya da ölüme mahkûm edilmesi gerekmez. *Enerji Hakkında İkinci Gerçek*: Duyarlı olarak hayattaki her şeye (bu açelyaya, şu Siyam kedisine, yükselen dalganın üzerindeki köpüğe) âşık olduğunuzda bireysel olarak ve partnerinizle birlikte daha çok tutku duyarsınız. İlişkiniz olmasa bile duyarlı benliğiniz doyabilir. Bununla beraber, bir partnerle beraber olmayı seçerseniz eliniz boş dönmezsiniz veya o erkekten ya da kadından zaten sahip olduğunuz tutkuyu alevlendirmesini beklemezsiniz.

Siz erotizmin yelpazesini genişletirken beklenmeyen kaynakların onu uyarılabildiğini fark edersiniz. Enerjiyi ilk keşfettiğim sıralarda onun gücü beni şaşırttı. 1986'da Kauai'nin kuzey kıyısında, kadınların spiritüelliğiyle ilgili bir çalışma atölyesine katılıyordum. Bir sessizlik ve oruç döneminin başlangıcında, alacakaranlıkta bir korudan geçerek Pasifik'e yürüdüm. Palmiye ağaçlarının dansını izlerken art arda gelen yumuşak dalgalar ince pamuklu elbisemi tarıyordu. Nemli hava cildimi okşuyordu, yakındaki bir plumerianın titreyen yaprakları beni manyetize ediyordu; onların titremeleri cinselliğimi uyandırıyordu. Ağaca yaslandığımda bana nabız gibi atan bir sıcaklık gönderdiğini şaşırarak hissettim. Sırtımı gövdesine yapıştırdım, hareket etmenin ya da onun ne olduğunu eleştirmenin bu duyguya son vereceğinden korkuyordum. Neyse ki, zihnim işbirliğine girdi ve inanılmaz büyük mutlulukla birlikte coşku yaşadım orada.

Kauai'deki o akşam, doğanın insanı coşturan duyarlılığıyla tanıştım. Benim doğrusal bekim aklım "İmkânsız!" diyordu ama bedenim deneyimlediğim enerji gerçeğine sezgileriyle tanıklık ediyordu. Bundan önce, erotik yanımı tetiklemem her zaman bir erkeğe bağlıydı. Ne zaman tek başıma kalsam kendimi daha az dişi, kadın ve neredeyse görülmez hissediyordum. Cinselliğin

benim içimden ve doğadan kaynaklandığını anlamak dönüştürücü olmuştu.

Aşağıdaki egzersizler erotik enerjiyi keşif ruhuyla çağırmanızın yollarını gösteriyor. Her birine, bir duyarlılık pırıltısına sahip bir sevgi meditasyonu diye yaklaşın –şimdiye kadar alışık olduğunuz bütün kalbinizi bu gök kubbeye getirme şansı. Bu egzersizi tek başınıza yapın. Amaç, partneriniz olmadan erotik enerjinizi hissetmenizdir.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN DUYARLI BENLİĞİNİZİ UYANDIRIN

Oyun oynar gibi deneyimlemeniz için, kimse tarafından rahatsız edilmeyeceğiniz, sakin bir ortam yaratın: erotizmin nüanslarına takılacaksınız. Derin ve yavaş nefes alarak gevşemeye başlayın. Alışkanlık olarak biz, cinselliği de, diğer duyguları da hafifletmek için sığ nefes alırız. Kendinize karşı nazik olun. Daha önce negatif duygularla yaptığınız gibi, bedeninizle ilişkili olarak duyduğunuz korkuyu ya da utancı uzaklaştırın.

Sizden, mümkün olduğunca, tümüyle fiziksel benliğinizde olduğunuzu düşünmenizi değil, hissetmenizi istiyorum. Aşağıda özetlediğim, (hastalarıma öğrettiklerimle aynı olan) teknikleri uygularken cinsel organlarınızın bulunduğu bölgedeki cinsel enerjinize hafifçe odaklanın. Erotik güç (karıncalanma, elektrik ya da sıcaklık gibi hissedilebilir) bu noktanın birkaç santim uzağına akar. Bu bölge hissiz bile görünse dikkatinizi oraya vermeniz duyarlılığını artırır.

- *Uyandırıcı dokunuş.* Taze bir çiçek ya da tüy alın, yavaş yavaş ve hafifçe bütün bedeninize vurun. (Benim için bu, taç yaprakları olan, tam açmış, dökülmek üzere bir güldür.) Yanağınızdan, boynunuzdan, göğsünüzden başlayın, giderek aşağıya doğru inin. Kendinizi duyularınıza bırakın. Sonra çiçekle ya da tüyle belirli enerji merkezlerinize dokunun –diyelim ki, cinsel ya da kalp merkezinize.Onları harekete geçirmek için bu bölgelerin üzerinde tekrar tek-

rar, nazik, dairesel hareketler yapın. Hoşunuza gidecektir. Enerji, güçlükle algılanabilen bir dokunuşa cevap verir.

- *Uyandırıcı tat.* Daha önce hiç hissetmediğiniz şekilde tat alacaksınız. Değişik birkaç yiyecek seçin, enerjisi olan birkaç ot ya da baharat. Onları bir tabağa koyun. Benim favorilerim papaya, nane ve baldır. Sayıların içinde boğulan muhasebeci bir hastam var, duyarlılığını ince, sulu karpuz dilimleriyle canlandırıyor. Tat duyunuzu bilemek için bir göz maskesi ya da ipek bir eşarp gibi gevşek bir göz bağı takmanızı öneriyorum. Sonra gözleriniz bağlı olarak seçtiğiniz her örneği deneyin. Duyguların değişimini bir mikro saniye bile kaçırmayın. Tat ağızla sınırlı değildir; bütün bedene yayılan bir enerjisi vardır. Bırakın, her gözeneğinizi uyarsın.
- *Uyandırıcı koku.* Aynı şekilde koku deneyimi yapın, cinselliğin heyecanınızı söndürebilen ya da heyecan veren mahrem bölümü... (Özellikle başlangıçta göz bağı bu duyuyu belirginleştirir.)Tam gün evi ve çocuğu ile ilgilenen bir hastamın duyularını, gün içinde biraz lavanta kokusu ve gardenya yağı canlandırır. Onları odasında ve arabasında hazır bulundurur. Farklı kokular deneyin; bedeninizin nasıl cevap verdiğini test edin. Onları duyularınızı canlandırmak için kullanın.
- *Doğaya açılma.* Duyarlılığınızı artırmak için doğanın farklı durumlarıyla ilgilenin. Fırtınalar, şimşek, gökkuşakları, ormandaki rüzgâr –hangi yanı sizi heyecanlandırıyorsa bırakın, bedeniniz onu kayda geçirsin. Renklerin, dokuların, seslerin farkına varın. Hepsini özümleyin. Enerji, doğayı kaynak alarak sizinle iletişim kurar, kendiliğinden bir osmoz. Kimi kez uzaktaki bir sis düdüğünün düşük nabız atışları için okyanusa bakarak balkona kıvrılırım. Bu sihirli, duyusal bir harekettir. Ben, içimde yoğun sisle dans ederken o tereddüt eder, suskun sokak lambalarını içine çekip yutar. Doğanın sizce güzel olan evrelerine odaklanın. Bırakın doğanın enerjisi size esin versin.

Bu basit, hızlı egzersizler kendinizle duygusal ilişkinize katalizörlük eder. Hastalarım enerjiye uyum sağlamak için bu basit egzersizlerden sürekli yararlanırlar. Bunlar tek bir kere değil, sürekli bir duyusal estetik farkındalığı sağlar. Hayatı bu gözlerle gördüğünüzde duyularınız artar. Karıncalanmaya ya da sıcak basmasına (bütün bunları bedeninizde, özellikle de göbeğinizde, cinsel organlarınızda ve göğüslerinizde nasıl hissettiğinize) dikkat edin. Böylesine harikalardan büyük keyif almaktan asla vazgeçmeyin. Uyuyan enerji serbest kalırken daha çok zevk alacaksınız.

CİNSELLİĞİN ÖNÜNDEKİ ENGELLERİ KALDIRMAK

Cinsellikle ilgili sorunu olan hastalarımla çalışırken hastanın negatif enerjisinin kaynağını bulmak için geçmişini sorarak başlarım işe. Örneğin; şoven babaların yetiştirdikleri erkek hastalarım cinselliği kalbiyle birleştirmekte güçlük çeker; annelerinden baskı gören kadın hastalar olgun erotik cevaplar veren, içtenlikle davranan yetişkin modellerden yoksundur. Taciz ve hayal kırıklığı da erotik bir kopukluğa yol açar. Felç eden bu kalıplar kırılıncaya kadar –eğitimini aldığım ve kullandığım geleneksel psikiyatrinin hedefi- kuşaklararası damgalar geçerliliğini korur. Ama şifa burada bitmez. Bir enerji psikiyatrı olarak, hastalarımın bu enerjetik, yara izlerini kesip çıkarmalarına yardım etmek için bir cerrah gibi de davranmalıyım. Farkındalık tek başına yeterli değil.

Size Kim ile nasıl çalıştığımdan bahsetmek istiyorum. Yirmi bir yaşındaki Kim bana geldiğinde, endişeliydi ve cinsel hayatı sona ermişti. Kim: "İki ay önce evlendim ve ardından... işte buradayım. Benim kontrolümün dışında bir şey oldu ve cinsellikten soğudum," diye anlatmaya başladı. Seanslarımızda geriye doğru iz sürmeye başladım. Kim, üzüntülü ve bezgin görünüyordu, bana ayrıntıları anlattı: "Kocam David'le evlenmeden önce, on se-

kiz yaşlarında çok büyük bir aşk yaşadık. Her şeyimiz ortaktı ve çok güzel bir cinsel hayatımız vardı. Kısa süre sonra nişanlandık. Ama çok gençtik. İşte tam bu sıralarda David'in bir aşk macerası yaşadığını öğrendim. Kalbim çok kırıldı. O, her ne kadar onu affetmem için yalvardıysa da, onu affedebilecek kadar kendime gelememiştim. Sonra ayrıldık," diye devam etti. Ama bir yıl sonra birbirlerini müthiş özleyen Kim ve David tekrar beraber olmaya başladılar; ama Kim'in acısı devam etmekteydi. Bu arada olan olmuş ve Kim gebe kalmıştı. Evlenmeye karar verdiler. İşte o zaman Kim, David'e karşı cinsel istek duymamaya başladı. Bana, "David bana sevecen davranıyor, destek oluyor ama bana dokunduğunu hissedemiyorum artık," dedi.

Cinselliğin aldığı yara izlerini yok etmek çok boyutlu bir yaklaşım ister. Seanslarımızda önce Kim'e çektiği acıyı, ihanet edildiği için duyduğu kızgınlığı haykırması için cesaret verdim, böylece bu zehirleri içinde tutmayacaktı. Babasının onu duygusal açıdan terk etmesinden kaynaklanan daha derin bir konuyla, enerjetik yara izinin kökeniyle de yüzleşmesi için... Bütün bunların onun David'i bağışlama kapasitesinde ve ona yeniden güvenme riskine istek duymasında rolü vardı. Onu sadece konuşma terapisi yapmadık. Kim'in cinsel enerji merkezine uyum sağlamasına da yardım ettim, buradaki duyuları anlattım ve "donukluğu ve soğukluğu" nefesiyle dışarı attırdım. Nefes, enerjetik yara izlerinden geriye kalanları yerinden söker atar. Şifa süreci, enerji merkezinde travmanın nasıl hissedildiğinin ifade edilmesini, sonra bu titreşimlerin uzaklaştırılmasını gerektirir. Bu seanslarda Kim hıçkırarak ağladı. Şükürler olsun: Kim duygusal ve enerjetik bir boşalma deneyimliyordu.

Bundan sonraki birkaç ay Kim'in cinselliği hafif pırıltılarla eski haline döndü. Bir geldi, sonra yine gitti. Ama bir gün büyük bir atak yaptı: "David ve ben, sevdiğimiz Çin restoranından çıkmış, arabaya doğru yürüyorduk. David birden durdu, uzandı ve ellerimi ellerinin içine aldı. Gözleri de, gözlerimdeydi. İşte o an, çok farklı duygular uyandı içimde. Böyle bir şey hissetmek, ha-

rikaydı... Ağlamaya başladım." Eşik aşılmıştı. Çalışmamız hazır olduğu anda onu harekete geçirmişti. Enerjinin doğru zamanda açtığı çiçekler... O akşamdan itibaren Kim'in cinselliği oluşmaya devam etti. Doğru, David sadık ve sevgi dolu olarak güven kazanıyordu ve o da artı terapiye girmişti. Ama Kim'in cesaretli iç çalışması olmadan evliliklerini kurtarmak mümkün olmayacaktı.

Bu programda cinselliğin yara izlerini iyileştirmeye başlamanızda ısrar ediyorum. Ama bunu yaparken bir travmanın sizi sınırlamasına izin vermeyin –bir olay ne kadar uç örnek olursa olsun ruhunuz ondan çok daha büyüktür. Odağımıza bunu yerleştirerek, yarayı, etkisini minimal duruma getirmeden saptamakla işe başlayın. Zihnimiz çok kolayca mantığa vurur, "Bu çok önceydi. Geç bunu!..." ya da " Böylesine 'küçük bir şey' seni nasıl yıkabiliyor?" Bu argümanların aslı yoktur. Yara yaradır. Dava kapanmıştır. Duygularınızı günlüğünüze yazarak ya da bir arkadaşınıza anlatarak bunu kendi başınıza iyileştirebilirsiniz. Ama incinmeye aşırı açık olan bu alanda, enerjiyi bilen akıllı bir psikoterapist aramanızda ısrar ediyorum. Her zaman anahtar, birikmiş acının bağlarını çözmek, cinsel merkezinize ya da diğer enerji merkezlerinize yapışıp kalmış duygusal tortuları nefesle dışarı atmaktır.

BAŞKALARININ CİNSEL ENERJİSİNİ OKUMA: İÇTEN Mİ YOKSA DAVETSİZ SOKULMA MI?

Telaşlı içinde geçen hayatımızda çok fazla ve çok çabuk darbe alıyoruz. Cinsel titreşimler bu saldırının önemli bir bölümü (özellikle aşırı etkilenen bir empat olmanızla ilişkili). Birçoğumuz her gün maruz kaldığımız bu saldırıları anlamıyoruz veya ne yaydığımız konusunda da hiçbir ipucumuz yok. Bazı titreşimler güç verir: tatlı bir iyi geceler öpücüğü; hoş bir gülümsemeyle size ışık saçan bir tanıdık; ne kadar seksi göründüğünüzü takdir eden bir arkadaş. Negatif titreşimler tam tersine yıpratır: işinize giderken bir inşaat işçisinin tacizkâr bakışları; size "Bebek" diyen, hiç hoşlanmadığımız bir iş arkadaşı; trende gözleri-

ni dikip size bakan bir yolcu. Sinyaller gelir, siz alırsınız... Onları okumaya alışın.

Bir enerji psikiyatrı olarak, hastaları tanımak için uyguladığım yöntemlerden biri, duygusaldan cinselliği kadar onların enerjilerini okumaktır. Bunun için dokunmak, hatta konuşmak bile gerekmez. İşte, ne yaptığım: Yeni bir hasta bekleme salonumda oturur. Kapıyı açarım. İlk birkaç saniyede bedenimin, hastanın yaydığı titreşimlere verdiği tepkisine bakarım. Özellikle günümüzde hem erkekler hem de kadınlar karşısındakini etkilemek için cinsel enerjisini çok kullanır (böyle yaptıklarının ister farkında olsunlar, ister olmasınlar). Püf! Bazı insanlarda bu düpedüz iğrençlik boyutundadır, sınırlara saygısızlıktır. İlk karşılaşmamızda bacaklarını iyice açıp oturan ve üzerime saldırmak istermiş gibi görünen bir hastamı düşünüyorum da... Sonra çok yakınıma oturdu, yüz yüzeydik. Onun davetsizce sokulması beni çok rahatsız etti, bir an için başkalarının o durumda ona nasıl tepki vereceğini düşündüm. Onun bu kadar yakına davetsizce sokulması beni alarma geçirdi, anlaşılan çalışmamız, denge ve uygun olmayan titreşimlerle devam edecekti.

Bazı hastalarımın titreşiminde ise tam tersine, cinsel enerjinin narkoz altında olduğunu ya da (özellikle tecavüze uğrayanlarda) bu enerjinin askıya alındığını okurum. İşte burada onun uyandırılması gerekir.

Çok ya da az karşılıklı etkileşimde çalışmalara, cinsel titreşimlerin etkilerine dikkat ederek başlamak hoşuma gider. Hüner, onları saptamaktır, özellikle de riskli olanları, böylece telaş arasında koruyucu bir perdaha bürünmezsiniz. Kimi kez banka kuyruğunda ya da arabanızı yıkatırken birilerinin titreşimlerini enerji alanınızın çok yakınında hissedebilirsiniz. Kimsenin özel bir şey "yapması" gerekmez. Diğer yandan flört etmeyi düşünün, çoğunlukla isteyerek yapılan bir erotik enerji alışverişi... Kışkırtıcı bir söz. Daha yakına gel diyen bir bakış. Enerji metreniz bu davranışları pozitif –olası bir ilişki başlangıcı- ya da negatif, yapmacık kibar bir dayatma diye kaydeder. Sezgilerinizde

doğru ya da yanlış yoktur. Önemli olan bu kişinin enerjisini *sizin* nasıl hissettiğinizdir.

Titreşimleri taramanız için işte güvenilir bazı göstergeler:

POZİTİF CİNSEL ENERJİNİN İŞARETLERİ

- Kalp merkezli
- Sıcak
- Dengeli
- Sınırlara saygılı
- Canlandıran, güvenli, bütün

NEGATİF CİNSEL ENERJİNİN İŞARETLERİ

- Boğucu, yönlendirici
- Donduran
- Size yapışıyormuş gibi canınızı sıkan, yavaş yavaş sürünen
- Davetsizce sokulan
- Tüketici, güvensiz

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN GÜNLÜK YAŞAMDA CİNSEL ENERJİYİ OKUYUN

Şimdi anlattığım işaretleri çalışır duruma getirin. Başkalarının cinsel titreşimlerine hazır olmaya çalışın. Cinsel enerji merkezinizin duyularına özel olarak dikkat edin. Ben bu bölgemi, sezgilerimle bir çiçek olarak hissederim: öyle ki bazı insanların yanında açılır, bazılarının yanında sıkıca kapanır. Sizin yanıtınızın ne olduğuna bakın. Ayrıca kendinize şunu sorun: Bu adamın ya da kadının cinselliğini yansıtma şekli genelde beni rahatlatıyor mu? İtiyor mu? Nötr mü? Yoğunluğu derecelendirin. Enerjisi çok mu? Yerinde mi? Yetersiz mi? Bu kişi için mazeret bulmayın.

Cinsel dalga boyunuza uygun olan titreşimlere yönelin, kendinizi düşünün.

Dengeli titreşimlerin romantik niyetlerle ilişkisi olmayabilir. Birinin cinsel benliğini basitçe hissettiğimizde kimi kez çok tedirgin oluruz. Aslında bu, insan olarak bizim çok yönlülüğümüzün işaretidir. Başkalarını sadece kocaman bir erotik boşluk diye kaydediyorsak canlılığımızı bitiririz! Bu programda cinsel enerjinizi rahatça şekillendirmek ve eşzamanlı olduğunuz kişileri kendinize çekmek istiyorsunuz.

Yine de, negatif titreşimlere maruz kalmak kaçınılmazdır. Burada yapacağımız onları nasıl savuşturacağımızı bilmektir. Kimi zaman bu kolay bir çağrıdır, önleminizi alırsınız; ama ya daha az belli olan durumlarda? Bir arkadaşınızın kocası gözlerini gözlerinize dikip uzun uzun size bakıyorsa... Otomobil tamircisi hiçbir "belirgin" nedeni olmadan canınızı çok sıkıyorsa.... Okuduğunuz durumdan kuşku duyabilirsiniz ya da enerjiyi görmezden gelmeye çalışabilirsiniz, yine de bitmez.

İşte, size öğüdüm. Kendinize güvenin. Güveninizi sarsan cinsel titreşimlere göz yummak zorunda değilsiniz. Ya da korktuğunuz için içinizde sendelemeler yaratan bir duyarlılıkla ortalıkta dolaşmak zorunda değilsiniz. Bu titreşimlerin ne kadar rahatsız ettiğini bilirim; sezgilerimle onları, benim kişisel alanımın kutsallığını yağma eden Vandallar diye algılıyorum. Hastalarıma dediğim gibi, bu titreşimlerle uğraşarak kendinizle ilgilenmenin sorumluluğunu alıyorsunuz. Bununla beraber tehlike duyunuz sürekliyse ya da hiçbir partner size güven vermiyorsa yakınlık sınırlarınızı keşfetmelisiniz ve cinselliğinizin yara izlerinizi onarmalısınız; bunlar algınızı çarpıtabilir.

NEGATİF CİNSEL ENERJİYİ PÜSKÜRTMEK İÇİN BEŞ MÜDAHALE

Negatif cinsel enerjiden korumak için yapabileceğiniz bazı özel hareketler vardır. Kendinizi rahatsız hissettiğiniz her zaman, tüm durumlar için uygulayabileceğiniz bu hareketler gücünüze yeniden sahip çıkmanızı sağlar.

Birinci Müdahale: Çok Belli Olan Yağmacıları Eleyin

Biri, üzerinize bütün gücüyle geliyorsa, bu yakışıksız davranışa son verilmelidir. Ona, kötü koku çıkarmak üzere olan bir kokarcaya davranacağınız gibi davranın. Toplumsal bir durumda, hemen kaçın (Hiçbir mazeret gerekmez). Evde ya da iş yerinde maruz kaldığınız negatif cinsel enerjiden de kurtulmanız gerekir. Kolay olduğunu söylemiyorum. Bütün gücünüzü toplayarak duygusal ya da fiziksel olarak: zarar veren eş ise, ona profesyonel yardım alması konusunda ısrar edebilirsiniz. Patronuz ya da iş arkadaşınız ise personel bölümüne gidin. Bariz olarak cinsel rahatsızlık vermek uygunsuzluğun da ötesindedir; kontrol takıntılı ve acımasızdır. Bu negatif cinsel enerjiye sürekli maruz kalmak sizi tüketir.

İkinci Müdahale: Konuşun ve Sınır Koyun

Daha belirsiz durumlarda konuyu sezgilerle su yüzüne çıkarmak çözüm getirebilir. Örneğin; arkadaşınızın kocasını bir kenara çekin, suçlayıcı olmayan ama kararlı bir ses tonuyla ona "Yanılıyor olabilirim ama benimle flört ettiğin duygusuna kapılıyorum. Bu, bana yakışıksız geliyor. Eğer flört etmeye çalışıyorsan lütfen buna bir son ver" deyin. Çoğunlukla bu doğrudan yaklaşım, bilinçaltı tarafından güdülenen ya da belirlenen uygun davranışın sınırlarını öğrenmeye ihtiyacı olan insanların üzerinde etkisini gösterir.

Üçüncü Müdahale: Dış Yardım Alın

Bu kişi yine de vazgeçmiyorsa ve davranışı gerçekten canınızı sıkıyorsa şöyle bir girişimde bulunabilirsiniz. Arkadaşınızın kocası için ikinizin de düşüncelerine saygı duyduğunuz tarafsız birinden yardım isteyebilirsiniz. Ya da nazikçe, doğrudan arkadaşınızın yardımına başvurabilirsiniz. Buradaki düşünce, kocasını kötülemek değil, "Bunu hissediyorum... eğer... kendimi daha rahat hissedeceğim," diyerek, arkadaşınızdan uygun bir noktada size koçluk etmesini istemektir. Bunun arkadaşlar arasında

potansiyel patlamalara yol açabileceğini biliyorum ama onunla konuşurken ses tonunuzdaki içtenlik çok önemlidir. Her zaman sezginizi kullanırsanız, birinin bu tür bir iletişimi kabul edip etmediğini anlarsınız.

Dördüncü Müdahale: Negatif Davranışa Müdahale Edin

Doğrudan talep etmeniz kişiyi uygunsuz cinsel davranışından vazgeçirmiyorsa eğer, uygulayabileceğiniz bu madde de başka bir seçenektir sizin için. Negatif cinsel titreşimler vermemeye dikkat edin. Güçlük yaratan kaynakla göz temasınızı sınırlayın, el sıkışmaktan ya da kucaklaşmaktan kaçının; bu, enerji alışverişini azaltır. Nefes almaya ve merkezlenmeye devam edin. Negatif titreşimleri, size yapışıp kalmamaları için nefesinizle dışarı verin. Tedirginlik ya da öfke de sizi sessizce bunaltmasın; enerjetik olarak bu, bu oyunu hâlâ oynadığınızın sinyallerini verir. Bunun yerine, işinize bakın. Arkadaşınıza sevgiyle, kocasına da içten davranın. Sorun yaratan kişi, enerjetik olarak çengel atamıyorsa ilgisini kaybedecektir.

Beşinci Müdahale: Cinsel Açıdan Canınızı Sıkanlara Karşı Sezginize Saygı Duyun

Biri, canınızı sıkacak belirgin bir şey yapmasa da sizi yine de tedirgin edebilir. Sezgilerinizle bu enerjiyle ilişkili güven vermeyen bir şey yakalarsınız. Örneğin, hastalarımdan bir kadın, evini yeniden düzenlerken evinde çalışmakta olan elektrikçinin yanında neden tuhaf biçimde huzursuz hissettiğine parmak basamıyordu. Bir gün elektrikçi hastamın bluzunun yakasından çıkan etiketini içeri sokma cesaretini gösterene kadar sezgisini hafife alıyordu. Onun, kadının alanını ihlal etmesi, kadını sınıra getirdi; Hemen onu evden uzaklaştırıp başka bir elektrikçi çağırdı. Bu benim başından beri desteklediğim bir seçenekti bu. Kimi kez durumu, titreşim konusu haline getirmeden önlemek akıllıcadır.

Yakışıksız titreşimler masaj yaptırdığınız kişiden ya da ener-

ji şifacısından da yükselebilir. Onların ne söyledikleri ya da ne yaptıkları önemli değildir. Tedavilerine bilerek ya da bilmeyerek cinsel enerji karıştırırlar. Hastalarımın birçoğu, kendisi sorguladığı için buna çok uzun süre dayanmıştır. Bir masaja, tümüyle kendinizi açarak bırakmak ve bu yorucu, davetsiz titreşimlerin size geldiğini hissetmek en kötü duygudur. Farklı birini bulmak isteyebilirsiniz. (Bazı kişiler aynı seks masajcılarıyla kendilerini daha rahat hissedebilir.) Ya da bu uygulayıcıyla dostça bir ilişkiniz varsa bu konuyu hemen konuşun. Eğer bu adam ya da kadın bu enerjiyi verdiğinin farkında değilse ve değişmeye açıksa müthiş. Bununla beraber titreşimlerin sonu gelmiyorsa bu kişi size uygun değil demektir.

BİNLERCE KİŞİNİN TOPLANDIĞI bir kilisede İncil korosunun direktörü olan arkadaşım Angela'nın böyle konularda sınır koymakta üstüne yoktur. Sınırların olmadığı, sövüp sayılan bir evde büyüdüğünden, Angela'nın sınırlar konusunda çok kararlı olması gerekiyordu. Parlak renkli Afrika giysileri giyen Angela, her ayin sonunda, bir araya gelen kişilerle tek tek selamlaşmayı seviyor. Her birine birkaç kelime, kimi kez bir kucaklama... Angela, enerji okuma uzmanıdır, kalp merkezli kalma konusunda nettir ama cinsel titreşimler göndermez. Yine de, kimi kez insanların kendi gündemleri vardır. Angela bana, "Bir adam, her hafta bana çok sıkı sarılıyordu" dedi, "Biraz garip ve baştan çıkarıcı geliyordu. Enerjisi, sinek kâğıdı gibi yapışkandı. Bu nedenle onunla konuşmak zorunda kaldım, 'Sizi görmek çok hoş ama sizinle kucaklaşmamayı tercih ederim. Çünkü bundan pek hoşlanmıyorum." Böyle bir ifadenin birilerini fitilleyeceğini ya da onları güçendireceğini düşünürsünüz. Ama Angela bunu öyle tatlılıkla, öyle saygılı iletti ki, katılan kişi bunu ruhun isteği diye düşündü. Bundan sonra Angela'nın sınırlarına saygı gösterdi. Sonuç, adamı her hafta görmekten korkmak zorunda kalmaması ya da hissettiği enerjiye boyun eğmemesi oldu.

Öğrencilik yıllarımda, ameliyathanede iğrenç seks fıkraları

anlatan başarılı cerrahların yanındayken hep ağzımı kapamak zorunda hissetmiş ve anlatılanlardan iğrenerek dehşete kapılmıştım. Ameliyat olan hasta ameliyat sırasında son derece incinebilir bir durumdadır (soğukta ve kesilip açılmış durumda olduğu zaman sadece pozitif titreşimler istenir). Kuşkusuz, cerrahlar kelimelerin birer eylem, konuşmalarının da enerjetik olarak hem hastaya, hem de mevcut öğrencilere saygısızlık olduğunu bilmiyordu. Belki denetçilerime bir şey söyleyebilirdim –ama güven eksikliği nedeniyle misillemeden korkuyordum. Bugün, iş yerindeki düşüncesizlikler için yapılan kamu incelemelerinin artmasıyla, tıp öğrencilerine bu konuları program şefleriyle su yüzüne çıkarmalarını öğütlüyorum.

Akıllanıyoruz. Eski Delikanlılar Kulübü zihniyetinden ve kültürel stereotiplerden memnun olmadık, cinselliğe yeni bir bakış için de geç kalıyoruz. Daha aydınlanmış bir model kalbi de bütünün içine katıyor –taşıdığımız pozitif enerjiyi bilerek, doğru zamanı ve yeri seçerek. Yeni model hayatımızı sağlıksız cinsel etkilerden kurtararak, kurban olmaya karşı savaşmayı da gerektiriyor. Bu, sizde daha çok enerji yaratıyor. Cinselliğe yaklaşırken kendinizden başlayın, sonra çevrenizi değerlendirin. Erotik ruhunuzu daha da çok besleyecek sağlam temeliniz buradan başlayacaktır.

CİNSEL ENERJİNİZİ PARTNERİNİZLE ALEVLENDİRMEK

Beşinci Reçete'nin bu bölümü, kalp merkezli bir cinselliği bilemek üzere sizin ve partneriniz için bir alfabedir. Şöyle bir güç: Erotik çekiciliği kalbin coşkusuyla harmanlamak. Daha çok enerji, sadece cinsellikle değil, cinselliğin yanında kalple de elde edilir.

Tutku durgunlaşır, çünkü enerji yedeklenir. Bizi sürekli öldüren bazı kestirilebilir nedenler vardır. İlişkilerin bunlara av olmasının tek nedeni bizim bilinçsizliğimizdir. Yakınlığı yarala-

yan, çıkmaza sokan bütün alışkanlıkların sevgiyle iyileştirilmesi önemlidir.

CİNSEL ENERJİYİ ÖLDÜREN BAŞLICA SEBEPLER

- Yorgunluk
- Telaş
- Bastırılmış düşmanlıklar ve öfke
- Yaralayan adilik
- İhtiyaçlarınızı söylememe
- Yenilik bittiğinde ilgiyi kaybetme

Cinsel yanıt hassas bir barometredir; bir ilişkide iletişim bozukluğunda kaybedilecek olan ilk şey işte budur (Size burada tutkuyu alevlendirme tekniklerimi önereceğim.) Garanti ediyorum: Gösterdiğiniz çabayla arzunuz sönmeyecektir.

Bu inanca dayanarak, cinsellik hakkında, oldukça acımasız bazı varsayımları savurup atmayı hedefliyorum. Cornell Üniversitesi geçtiğimiz günlerde tutkunun sürmediğini onayladı. Onların raporları, bizim biyolojik olarak iki yıl kadar âşık olmaya programlandığımızı gösteriyor. Sonra arzu, kendisini tetikleyen hormonlarla birlikte damla damla akıp gidiyor. Bununla beraber, neyse ki biyo-kimya, hikâyenin ancak bir bölümünü anlatıyor. Bilim adamlarının bu konuyla ilgili yaptığı araştırmalarda göz önüne almadığı şey ise enerji alanının bunda oynadığı roldür.

Ne yazık ki, birçoğumuz balayı evresinden sonra tutkuyu sürdürecek şekilde eğitilmiyoruz. Bazı kişiler için o birkaç ay, bazıları içinse birkaç yıl sonra bitiyor bu tutku. İlişkileri uzun zamandan beri süren çok sayıda hastayla çalıştım. Ne yazık ki onlar da yatakta sadece iki arkadaş gibi yatmaktaydılar. Hepsi, "Birbirimizi uzun zamandır tanıyoruz. Bu, beklenen bir sondu," diyorlardı. Palavra. Birçok çiftin yaptığı yanlış, balayından sonra azalabilen tutkuyu yanlış yorumlamaktır. Bu yüzyıllık ikilemin çözümü diğer pozisyonları ya da mekanizmaları inceleme-

nin çok ötesindedir –çözüm, enerjiyi harekete geçirmenin yollarını öğrenmektir. Hayat tarzını ve zamanın taleplerini unutmadan, size kalp merkezli çeşitli egzersizler sunacağım. Onları düzenli yaparak tutkulu olmayı deneyimleyeceksiniz.

POZİTİF EROTİK ENERJİYİ ARTIRMAK İÇİN BEŞ TEKNİK

Birinci teknik: Enerji Döngülerinizi Partnerinizle Eşzamanlı Kılın

Zamanlamayı ve enerji düzeyini birer etken haline getirmek için sevişmenin lojistiğiyle başlayalım. Bunlar çok önemli romantik düşüncelerdir. Enerji döngüsünün uyumsuzlukları eğer düzeltilmezse cinsel yaşamımıza zarar verir. Anaokulu öğretmeni olan otuz beş yaşındaki hastam Laura, bana, "Kocam Greg ve ben birbirimizi her zaman cezbediyoruz ama sevişme zamanında eşgüdüm sağlamak gerçek bir başarı" dedi, "Hayal kırıcı. İkimiz de çok çalışıyoruz, çok sık yoruluyoruz. Ben sabahları, Greg ise akşamları seks yapmayı tercih ediyor; çünkü sonra uyuya kalıyor. Yatmadan önce sevişmeyi denedim ama olmuyor; Güçlükle kımıldıyorum. Ne yapabiliriz?"

Laura ve Greg çifti ile tanıştığımda, onların sorunlarının aslında arzu yokluğu değil, enerji döngülerinin birbirine uymaması olduğunu anladım. Araştırmalar döngüleri birbirine uyan çiftlerin birlikte daha çok zaman geçirdiklerini ve daha çok sevişiklerini belirtse de, Greg ile Laura'nın biraz uzlaşmaları onları daha mutlu edecekti. Biraz denemeleri gerekiyordu ama buna istekliydiler. Hafta içinde akşamın erken saatlerinde denemeyi planladılar, zamanlamada uzlaşma... Laura ve Greg enerjilerini o geceye saklamak için işten çıkınca işle ilgili bir yere gitmemeye ya da e-postalara cevap vermemeye ve akşam yemeğinin evde yenilmesine karar verdiler. Ayrıca birlikte, keyifle yapılan banyo...(yakınlığa çok daha doğal yoldan götüren, duyarlılığa daha

yumuşak bir giriş) Hâlâ cinsel ilişkiye giremeyecek kadar yorgun olurlarsa, sarılmak sevecen bir çözümdü. Hafta sonları bunu uygulamak daha kolaydı; yorgunlukla savaşmıyorlardı. İkisinin de enerjik oldukları ve çoğunlukla alacakaranlığa kadar sürdüğünü beraberce gördükleri farklı zamanlarda sevişmeye çalıştılar. Geceye derin kadife bir geçiş onlara son derece romantik geliyordu. Laura ve Greg farkları sevgiyle tartışıyorlardı, ihtiyaçlarını yaratıcı şekilde değiştirmeye istekliydiler, tutkuları arttı.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLER YAPIN ENERJİ UYUMSUZLUKLARINI ÇÖZÜN

Enerji döngünüz partnerinizinkine uymuyorsa, ikinizin de gevşediği bir zaman bu konuyu konuşun. Umutsuzca ya da suçlayarak değil, yürekten konuşun. Özellikle düzeltin: Her biriniz ne zaman sevişmeyi tercih ediyorsunuz? Enerjiniz ne zaman dorukta? Sevişeceğiniz gün diğer kaynakların yol açtığı yorgunluğu ikiniz de nasıl en aza indirirsiniz? Zaman cinsel ilişki için elverişli değilse zevkli seçenekleri de tartışabilirsiniz. On dakikalık bir sarılma büyük bir iş başarabilir. Kendi ritminizi partnerinize dayatmayın. Bunun yerine, çözümler konusunda birlikte beyin fırtınası yapın, çözümleri deneyin.

Anne babalar için. Çocuklar uyuduğunda sevişme başlar. Bu durumda her zaman bir kulağınızı onlara vermezsiniz ya da onların içeriye gireceklerinden korkmazsınız. Elinizden geldiğince romantik olmaya çalışın. Çocuklarınızı birisine bırakabildiğiniz geceler birbirinize randevu verin. (Hissettiğiniz erotizmin artması kendiliğindenliğin eksikliğini telafi eder.) Çocuklar bir yere giderse bu ara fasıl evde olabilir. Aksi takdirde birkaç saatliğine bile olsa güzel bir otel odasına kaçın. Ya da fırsat bulduğunuzda güzel bir yere gidin, arabanızı park edin. Bu, anne baba ve sevgili olmak için büyük bir dürtüdür. Sürekli küçük stratejik kolaylıklar katmak etkileyici sonuçlar sağlar.

İkinci Teknik: İletişim Kurarak Tutkuyu Canlı Tutun

İlişkide açık, sevgi dolu iletişim erotik enerjinin özgürce akmasını kolaylaştırır. Tutku, tahmin oyunlarının değil, değişimin üzerine inşa edilir. Estetik olarak hoşlanma ve hoşlanmama dâhil partnerle su yüzüne çıkan olağanüstü duygular yelpazesi açıklanmalıdır. Beş çocuk babası Kenny Loggins, yaptığımız söyleşide kendisinin ve ruh eşi Julia'nın on üç yıllık evliliklerinde tılsımı nasıl koruduklarını paylaştı: "Birisiyle ilk buluştuğunuzda cinsellikte şehvet vardır ama aylar sonra kaçınılmaz olarak tonu değişir. Tutkuyu canlı tutmak için Julia ve ben gerçek duygularımızı içtenlikle anlatmaya istekliyiz. Duygusal olarak kendimize sakladığımız herhangi bir şey aramızda fiziksel bir duvar yaratır. Birbirinize öfkeli olduğunuzda ya da bir sır sakladığınızda tutkulu olmak güçtür."

Negatif titreşimler çiftlerin arasında erotik mesafeye takoz koyar. Tutkunun böyle solması çoğu kez yanlış anlaşılır, yakınlığın önlenemeyen yan etkileri olarak zarar kaydedilir. Aralarında iletişim kopukluğu yaşayan çiftler engelleri kaldırmak için ağır bir duygusal çalışma yapmak yerine, tutkudan vazgeçebilir ya da macera arayışına girer. İşte, kışkırtıcılık: Yeni bir sevgiliyle cinsellik birdenbire yeniden heyecan verici olur, çünkü duygusal yük yoktur. Sevgili, boş bir karatahtadır. Yenilik peşinde koşma tuzağına düşen hastalarım vardı. Öykü her zaman aynıdır. Başlangıçta birine deli olunur ama bu kişi gerçek bir duygusal ihtiyacını ortaya koyduğu anda delicesine süren bu aşk biter. Bu sefer başka bir macera başlar. Yenilik arzusu bağımlılığa dönüşür, evlilikleri yıkar ve sonunda ve yalnızlık vardır. Bu durum eninde sonunda, ilişkinin verebildiği destekleyici pozitif enerjiyi baltalar. Bu açmaz senaryoyu önlemek amacıyla partnerinizle iletişiminizi geliştirmek için aşağıdaki egzersizi yapın.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN TUTKU UYANDIRMAK İÇİN YÜREKTEN KONUŞUN

Eğer sizinle partneriniz arasında –cinsellikle ve duygularla ilişkili- bir iletişim yoksa sürüp giden bir ilişkide tutkulu olmak güçtür. Anahtar, konuşma tarzındadır. Erotizmi korumak için neşeyi ve acıyı sevgiyle paylaşma alışkanlığı edinin. (Bir arabulucu olmadan bir konuyu ortaya atmaktan korktuğunuzda ya da konuya saplanıp kaldığımızda bir terapiste başvurmak da yararlıdır.) İşte, önerdiğim üç strateji.

İLETİŞİMİ BAŞLATIN

- Yolu hazırlayın. Eğer bir süreden beri gerçekten konuşmayan bir çiftseniz, yavaş yavaş ilişkiniz konusunda konuşmanızı öneririm. Henüz Yürekten Konuşma için uygun zaman değildir. Bunun yerine, günlük sohbetinize partnerinizin çekiciliğinden söz ederek başlayın. Örneğin; "Bugün güzel görünüyorsun" ya da "Güzel kokuyorsun" deyin. Aşırıya kaçmayın ama onu beğendiğinizi gösteren bu yorumları zaman içinde sürdürün. Pozitiflikleri düzenli olarak ifade etmek yakınlığı yavaş yavaş yeniden sohbete dâhil eder.
- İletişim kurma ihtiyacınızı nazikçe ortaya koyun. Doğrudan iletişim kurarak ilk saldırınızı yapın. Partnerinize, ikinizin daha çok konuşmasını istediğinizi belirtin. İsteğinizi –eleştiri ya da öfke değil- her zaman sevgi çerçevesine oturtun ve bütün gücünüzle bastırmaktan kaçının. Hafif bir dokunuş sizi daha ileriye götürür. Örneğin; "Benim için çok önemlisin. Birbirimize daha yakın olmamızı istiyorum. İkimiz de çok meşgulüz. Konuşmak için kendimize yarım saat ayıralım," deyin. İletişim kurma ihtiyacınızı tehdit edici olmadan ortaya koymak partnerinizi rahatlatır.
- Yürekten Konuşma için güvenli bir zaman ve yer yaratın.

Rahat, birlikte kararlaştırdığınız, araya kesintilerin girmeyeceği bir zamanı seçin –diyelim ki, haftada yarım saat. Cinselliğe odaklanmadan ilişkinizin pozitif noktalarını paylaşarak başlayın. Kendinizi nasıl daha yakın ve daha bağlı hissedebileceğinize dair görüşleri tartışın. Örneğin; birlikte daha çok eğlenmek ya da birbirinize randevu vermek... Bundan sonraki tartışmalarda cinsel hayatınızı neyin harekete geçireceğini ortaya atın. Belki onun tenini hissetmek, saçınızı okşama tarzı... Pozitif bir şey bulun ve onu ifade edin. Başlangıçta temelleri atmak için aranızdaki iyi titreşimleri sürdürün.

DAHA DERİNE İNİN

- İhtiyaçlarımızı, suçlamadan belirtin. Yürekten Konuşma'dan yararlanarak daha güç olan toprakları keşfetmenin zamanı artık geldi. Tanıdığım en tutkulu çiftler duygusal ve cinsel ihtiyacının stok kaydını düzenli olarak tutar (ilişkide neyin işe yaradığı ya da yaramadığı) sonra kalp merkezli bir duruşla duygularını belirtir. Karşılıklı anlaşma birbirinize çıkışmayı değil, ilişkiyi güçlendirme amacı gütmek olmalıdır. Amaç, sorunları düzeltmek ve engelleri kaldırmaktır –bir şeyi ölümüne konuşup durmak değil.

  Tonu ayarlamak için, birlikte nefes almak ve daha önce yaptığınız gibi kalp merkezinize odaklanmak için sakin birkaç dakika geçirin. Sonra her Yürekten Konuşma tartışmasında üzerine odaklanacağınız (sizin ya da partnerinizin) sorununuzu ele alın. Her zaman "Ben ifadeleriyle" konuşun ve çözüm oluşturmaya çalışın. Örneğin; bir hasta partnerine şunu iletmişti: "Biraz daha ön sevişmeye ihtiyacım var. Zaman ayırabilirsek sevinirim." Estetik tercihleriniz konusunda da utangaç olmayın ama nazik olun. Hastalarımdan biri bahçe ile ilgilenen karısından, toprakta geçirdiği bir günden sonra –sevişmeden önce- duş almasını istemişti, cinsel heyecanının yeniden arttığını hissetmişti. Buradaki düşünce, birbirinizi duymak ve çareyi keşfetmektir. İhtiyaçlarınızı böyle çerçevelerin içinde oturtmak suçlamalardan çok farklı sonuçlar sağlar.

- Şikâyetleri giderin. Sizin ya da partnerinizin duygusal ya da cinsel şikâyetler listeniz varsa konuları açığa vurun. Her biriniz önce en kolayını ortaya koyun. Ne kadar çok kalp merkezli olursanız o kadar iyi işitilirsiniz. Suları azar azar deneyin. Örneğin; "Ev işlerinde payına düşeni yapmamandan bıktım usandım," yerine "Bulaşık yıkamayı takas edersek benim için çok anlamlı olur," deyin. Bu yaklaşımın ne kadar işe yaradığına bakın. Bir dahaki sefere, faturayı ortaya koyun. Örneğin; "..... zaman kendimi ihmal edilmiş, incinmiş hissediyorum ya da kızıyorum." Bazı şeyleri dengelemek için de, partnerinizin olağanüstü yanını unutmayın ve bunu ona belirtin. İlk sorun ele alındıktan sonra bir soluklanma mekânı yaratın –en az bir hafta. Sonra ikinci soruna geçin. En yoğun sorunlara yavaş yavaş gidin. Çok ufak ya da anıtsal olsun, sizi sinirlendirdiğini gizlediğiniz şeyler enerjetik olarak tutkunuzu kemirir.

SEVİŞİRKEN İLETİŞİM KURUN

- İhtiyaçlarımızı o an söyleyin. Kimi kez kurallara uygun bir tartışma gerekmez. Sevişirken ihtiyaçlarınızı seslendirmek daha doğal gelebilir. Eğer böyleyse, partnerinizin zaten sizi memnun ettiğini her zaman pekiştirin. "Sen..... zaman kendimi iyi hissediyorum." Sonra uzun bir zaman dilimi içinde sizi başka nelerin heyecanlandırdığını tek tek anlatın. Örneğin; "Böyle bastırarak bana dokunman harika olurdu." Sonra ona nasıl yapacağını gösterin. Yaratıcı sevgililer, programın değişmez hale gelmesini önlemek için birbirini eğitmeye devam etmelidir. Bu, bir başarısızlık değil, içten iletişimi takdir etmektir.

Üçüncü Teknik: Yüreğinizle Sevişin

Sevişirken bilinçli kalp enerjisi alışverişi yapmayı öğrenmek, aşkın gücünü sevişmeye yeniden dâhil eder. Cinsel organlara kafayı takmak, kaçık bir hızla giderken birinci viteste takılı kalmaya benzer. Matematik tartışma götürmez: iki turlu enerji mer-

kezleri (kalp ve kök) sizin ve partneriniz için tek turludan daha güçlüdür. Bu, birbirinize doğal bir ilgi göstermekten daha çoğunu gerektirir –bu, cinsel uyanışı ve bağlantıyı artıran, yönlendirilmiş, enerjetik sinerjidir. Tek gerekli olan, farkındalığın değiştirilmesidir: erotik deneyiminizden kalbinizi açacak bir araç olarak yararlanın. Söz veriyorum: Çok çalışmak gerekmez. Bir kez yakaladığınızda, bu karşılıklı pozitif enerji alışverişi cinselliği sıradan olarak hissetmenize son verecektir. Uzun süreden beri devam eden bir ilişkide sadece cinsel organlardan heyecan duymanın yüksek perdede olacağını varsaymak gerçekçi değildir. Enerjetik bakış açısıyla bu mümkün değildir. Cinsellik statik değildir; bir evrimdir. Kalbi cinselliğe taşımanın en afallatan yanı böylesine coşku duymanın sonunun olmamasıdır. Uygulama yapmakla yıllar içinde yoğunluğu artar.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN
KALP MERKEZLİ TUTKUYU DENEYİMLEYİN

Siz iki sevgili olarak birbirinize zevk ve sevgi yağdırıyorsunuz. Ön sevişme sırasında kalp tonunuzu ayarlayın. Birkaç dakika birbirinizin kollarında gözlerinizle sevgi alışverişi yapın. Bu enerjinin aranızda kıvılcım oluşturduğunu hissedin. Birlikte nefes alın, eş zamanlı nefes alıp verin, sezgilerinizle birbirinize uyum sağlayın. Sonra göğüslerinize dokunarak hafifçe kalp merkezinize odaklanın. Ben, bunu kedi mırıldaması, sıcak bir titreşim olarak deneyimlerim, ses olması gerekmez. (Kedi yavruları çok memnun ve mutlu olduğunda mırıldar.) İnsanlar da bunu yapabilir. Bu, kalp enerjisinin iletilmesidir. Sonra, ön sevişme ve cinsel ilişki sırasında bu duyguyu oluşturun ve partnerinize iletin. Doğal olarak o, cinsel organlardan yükselen erotik titreşimlerle birleşecektir. Gevşeyin. Bu enerjinin kendi momenti vardır; bırakın sizi sarmalasın.

Cinsel yoğunluğu daha çok artırmak için kalbinize heyecan veren şeyi gözünüzde canlandırabilirsiniz. Çocuklarınızdan ya

da köpeklerden aldığınız sıcak belirsizlikten söz etmiyorum, o burada heyecanınızı söndürebilir. Daha çok bir çağlayanın, coşku veren bir aşk şiirinin, bir filmdeki seksi bir sahnenin duyulara hitap edebilirliğinden söz ediyorum. Kalbinizi açan hafif bir erotik renk yeterlidir. Enerjinin kimyası ve imgeler sizi sıcak bir cinsel alana yönlendirebilir. Otuz yıllık evliyseniz endişelenmeyin. Mırıldanmaya hazır olun.

Dördüncü Teknik: Cinsellik, Kalp ve Ruhu Karıştırıp Harmanlayın

Tutku karışımının ateşini karıştırmak için şimdi spiritüel enerji ekleyelim. Filozof Alan Watts, "Birine âşık olduğunuzda onu tanrısal bir varlık olarak görürsünüz," diye yazıyordu –cinselliği mekaniklikten aşkınlığa yüceltebilen bir anlayış. Burada bir karışıklık olmasın. Bu tanrısal varlık, geçen ay ipotek ödentisini göndermeyi unutan, kimi kez kendi iç çamaşırını toplamayı ihmal eden aynı kişidir. Eşinizde -sevişirken ya da her zaman- tanrısallık görme kapasiteniz enerjiyi algılamanızla çok ilişkilidir. Ve sıradanlıktaki mucizeyi kabul etmenizle...

Kavram şudur: İlişki asla iki kişiyle ilişkili değildir. Her birinizi, birbirinize verdiğiniz tanrısallığa götüren direkt bir hattınız vardır. Ruhu sevişmeye davet etmeyi öğrenmek, tutkuyu yüksek tutar. Karşılığında bu, bedeninizin nöro-kimyasal zevk tepkisini çoğaltır. Ruhu Tanrı, Tanrıça ya da aşk olarak düşünebilirsiniz. Ama basitleştirmek için enerjiden söz edelim. Dinamiklere dikkat edin: Baştan ayağa kadar enerji merkezleri ortak bir kanalla birleşmiştir. Sevişirken taç çakradan spiritüel enerji girer, aşağıya doğru süzülür; cinsel organlardan cinsellik yükselir; kalp enerjisi ortadan başlayarak her yere yayılır. Hepsi birleştiğinde, offff! Şehvetli, içten ve tanrısal yanlarımızın birbirinin içinde eridiğini hissetmek kesin bir mutluluktur.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN MUTLULUĞA TESLİM OLUN

Bu deneyimi hiç edinmedinizse ondan çok şey beklemelisiniz. İşte, nasıl yapılacağı. Hazırlık olarak, duygusal ve spiritüel olarak moralinizi yükseltecek kutsal bir yer yaratın. Gardenyalar. Tütsü. Titrek yanan mumlar. Telefonlar ve çağrı cihazları kapalı. Çevreniz tutkuya teşvik ediyor.

Partnerinizi eskisi gibi görmeyi önlemek için de, onun sizinle paylaşacağı bütün sübtil coşku enerjileriyle olgunlaşmış bir spiritüel varlık olduğunu unutmayın. Partnerinizin fiziksel formuna bakın ve onu çevreleyen ışığı da gözünüzde canlandırın.

Sonra sevişirken, her biriniz içinizden, "Tanrısallık içimden aksın," deyin kutsal şeylere saygısızlık etmeyen, kutsal bir istek. Bedenlerinizi bir iletici olarak gözünüzde canlandırın. Kendinizi cinselliğe bıraktığınızda sıradan sınırlar erir. Bilinçlilik genişler. Azar azar birlikte açılırken daha büyük bir gücün içinizden geçmesine izin verin. Bunu düşünmeyin; hissedin. Sonra erotik tepkinize dikkat edin. Coşkunun omurganızdan ya da parmaklarınızdan fışkırdığını hissedebilirsiniz, hatta renkler görebilirsiniz –çoğunlukla orgazmda zirvede çıkan fantastik bir duygu ve ışık gösterisi. Bırakın, bu yeni duygular gelişsin. Onlarla beraber gidin. Zevk pozitif enerjidir. Bırakın, her gözeneğinize sızsın. Cinsel birleşmeyi kutsallaştırın.

Beşinci Teknik: Sevişmek için Zamanınız Kısıtlıysa ya da Çok Yorgunsanız: "Çakralarınızı Aynı Hizaya Getirin"

Bilinçli sevişme enerjetik olarak muhteşem olsa da, kimi zaman mümkün olmayabilir. Gerçeğin, en iyi tasarlanmış romantik planları bile dirseğiyle ittiği için adı çıkmıştır. Özel anlarınızda, özellikle de kısa süreli olanlarda tutkuyu koruma uzmanı olmalısınız. Size yardım etmek için, "çakraları aynı hizaya getirme," adını verdiğim bu teknik, bedenin ortasındaki enerji merkezlerini aynı hizaya getirerek bağlantı kurmanın hızlı bir yolu-

dur. Hedef, partnerinizle enerji alanlarınız üst üste binerken cinsel merkezlerinizi birbirine harmanlamaktır.

Çakraları aynı hizaya getirmek, bütün kucaklaşmaların Rolls-Royce'udur –cinsel ilişkinin ya da aşırı çaba olmadan enerjiyi oyun oynayarak paylaşmak. Şair Alden Nowlan'in yazdığı gibi,

İstediğimiz, sonunda
sarılmak, sadece sarılmak,
öpüşmek (dudaklarla olması gerekmez
çünkü her dokunuş bir tür öpüşmedir).

Meşgul olabilirsiniz. Partneriniz de meşgul olabilir. Ama birkaç dakika, erotik olarak birbirinize sarılıp sarmalanın.

Baskı altında ya da yorgun, özellikle küçük çocukları olan, stresten kahramanca tükenen annelerle babalara bu tekniğimi sunuyorum. Çakraları aynı hizaya getirmek zaman içinde etkili ve uyarlanabilirdir. Onu, her yerde yapabilirsiniz (yatakta, Land Rover'ınızdaya da her hangi başka bir yerde bir bölmede) çocuğunuzun ulaşamayacağı, göz önünde olmayan bir yerde. Bu, çok seksi gelebilir.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN PARTNERİNİZLE ÇAKRALARINIZI AYNI HİZAYA GETİRİN

Bu pozisyonu sevgiyle yapın: Duyarlı bir kucaklaşmada kollarınızı birbirinize dolayın. Bunu ayakta, otururken, bacaklarınızı açıp ayakta dururken ya da yatarken yapabilirsiniz. Kasıklarınız birbirine dokunurken kalp kalbe bakmaya dikkat edin. Bırakın, bedenleriniz kayanın üzerindeki iki fok balığı gibi birbirine karışsın. Çaba göstermeyi unutun! Erotik enerjiniz kendi başına uyansın. Sonra, o uyanırken bırakın koşmaya başlasın. Pat, pat, pat: yeniden şarj! Bana güvenin, sonuçlar çok çabuk. En az bir, en çok beş dakika. Daha sonra parıldayan gözlerle çocuklara, işinize, dünyaya dönebilirsiniz. Çakralarınızı istediğiniz kadar aynı hizaya getirin.

Bu reçetenin tutkuyu ateşleyen beş tekniğini uyguladıktan sonra, bazılarının özel bir çekiciliği olduğunu görebilirsiniz. Örneğin; cinsel yara izlerini iyileştirme yolculuğunu anlattığım hastam Kim, çakraları aynı hizaya getirmeyi erotik yaşamının temel unsuru haline getirdi. Cinselliğinin duyarsızlaştığını fark ettiğinde kocasının hem kalp, hem de cinsel enerjisiyle yeniden bağlantı kurmak için onun üzerine yatıyor. Bu Kim'e kendini güvencede ve sıcak hissettiriyor, kendi bedeninde olduğu duygusunu alevlendiriyor. Ruhunu bastıran iki evlilikten sonra erkeklerden vazgeçmeye yemin eden başka bir hastam, 4. Teknik olan "Cinsellik, Kalp ve Ruhu Karıştırıp Harmanlayın"ı yeterince anlamadı. Dallas'tan gelen kadının, eşi asla Ruh duygusuna saygı gösteren biri olmamıştı. Yeni bir sevgiliye açılma riskine girmesi yıllarca sürdü. Şimdi, onun spiritüel hayatına saygı gösteren bir erkekle beraber; adama, bu enerjiyi cinsel arenaya taşımaktan başka hiçbir şey daha çok keyif vermiyor. Alternatif olarak, 3. Teknik, "Yüreğinizle Sevişin", anne babanın erken ölümü dâhil, acı kayıplar yaşayan kadın ve erkek çok sayıda hastam için özellikle yatıştırıcı oldu. (Sevişmenin verdiği yakınlık, çoğunlukla terk edilme korkusunu tetikler, bu da seksten kaçınmaktan iktidarsızlığa kadar giden tepkilere yol açar.) Yüreğini bilinçli olarak erotizme katan partnerlerin aşırı sıcaklığı yakınlığı daha istikrarlı kılar.

Cinselliği uyandırmak için verdiğim egzersizleri yapın ya da kendinize egzersizler oluşturun. Kalbinizi üstün tutmayı unutmayın. Kalp enerjisini sevişmekle birleştirmek, sahip olduğunuzu asla bilmediğiniz duyarlı kapasitelerinizi size tanıtır. Neyin tahrik ettiğini, neyin etkisiz olduğunu hissedersiniz. Bedeninizin nasıl cevap verdiğini bilmek, zirvedeki potansiyel enerjinizi kullanmanıza yardım eder.

GEÇMİŞTE VE ŞİMDİ AŞKIN GÜCÜ

Enerji Psikiyatri'sinde erotik gücü güven altına almada, hastalarıma, geçmişin rol oynadığını da vurguluyorum. Cinsellik

güçlü bir bağlayıcıdır. Önceki yakınlıklarınıza son vermeyi başarmak şimdi size daha çok enerji verir. Sigmund Freud'un sözleriyle, "Biz, kurduğumuz bütün ilişkileri taşıyoruz," mutlu ilişkileri, yıkıcı ilişkileri. Freud'un yakın olduğumuz insanların psikemize nasıl yerleştiklerine göndermede bulunmasına rağmen, bu insanlar bizim enerji alanlarımızda da kalırlar. Bu iyi ya da kötü haber olabilir. Ben, şöyle bakıyorum: Çevremizde ne kadar çok sevginin olması o kadar iyidir ama sevgi dolu ilişkiden daha azını veren hayaletler bizi aşağıya çeker. Adi insanları uzaklaştırmak ya da hayal kırıklığından sonra yürüyüp gitmek için eski ilişkinizin sizin üzerine attığı enerjetik çengelden kurtulmalısınız. Bu, hem duygusal hem de enerjetik olarak tümüyle güle güle demektir. Öfke, incinmişlik ya da üzüntü biriktirmeyin. Onları güncenize yazın; bir terapistle ya da arkadaşınızla konuşun. Sonra, bu programın korkudan kurtulma taktiklerini uygulayın. Ayrıca sakin bir durumdayken görünmez bir enerji bağının kalbinizi eski ilişkinizin kalbine bağladığını gözünüzde canlandırın. Sonra bunu makasla yavaşça kesin. Ayrılığı hissedin. Acı verebilir ama işte nasıl özgürleşeceğiniz. Desteklediğim düstur: İyileşmek her zaman mümkündür.

Geçip gidemeyen geçmiş için bir uyarı sözcüğü: Enerji âleminde rastlantısal seks diye bir şey yoktur. Biri bir kez bile size dokunduğu zaman titreşimler iletişim kurar. Seks sırasında da bu sonsuz şekilde böyledir. Tek bir gecelik bile olsa sevgilinizle enerji alanınız karışır. Kalitesi ne olursa olsun enerji kendi damgasını vurur. Sübtil olarak değişebilirsiniz. Bu ekonomik değişime kadar gider. Ne kaybedeceğinizi ya da kazanacağını hesaplamalısınız.

Bununla beraber, bu damgalanmanın üst sınırdaki mükemmel yanı karşılıklı saygıya ve sevgiye dayalı bir ilişki kurmaktır. Enerji alanınızın böyle desteklenmesi çok büyük, çok besleyicidir --eninde sonunda iki kişi ayrılsa bile. Biri sizi sevdiğinde bu enerji asla bitmez. Yolunuz başka yöne sapabilir. Koşullar değişebilir. Ama bütün ömrünüz boyunca paylaşmış olduğunuz şey sizin kişisel gücünüzü aydınlatacaktır.

Aşk, büyük bir güçle ayakta kalır. Geçtiğimiz aralık ayında iki eski arkadaşım (doğum günleri bir gün araylaydı) öldü. Bir kalp krizi; bir kanser. Bu zamansız ölümleri beklememin hiçbir nedeni yoktu. Yıllardır görüşüyorduk ama elveda diyeceğim duygusu hiç yoktu. Her ölümle kalbim kırık, kaybımın büyüklüğü karşısında şaşırarak ağlarım. Yıllardan beri bu iki adamın sadece anı olarak değil, benimkine kazınmış en güzel enerji, ruhuma katkıda bulunan insanlar olarak benim içimde yaşadıklarını anladım. Her biri bana daha çok sevmeyi öğretti, ben olmama yardım etti.

Aşk yayılmak ister. Yemin ederim, hayatımın en anlamlı ilişkilerinden birine başlamak üzereyken sevdiğim erkeklerin bende kök saldıklarını enine boyuna hissedebiliyordum. Bu yeni adam ve ben en sonunda milenyumda yüz yüze görüştük. Farklı kıyılarda yaşadığımız için hiç de öyle sıradan bir ilk buluşma değildi. Aceleyle bir fincan kahve değildi. Beni, uzun bir hafta sonu tatili için Kuzey Georgia dağlarındaki dört odalı kulübesine davet etti. Flört etmek gibi görünen sohbetimiz, e – posta ve telefonla başlamıştı. Benim zaten âşık olmama rağmen, ortak arkadaşlarımız ona kefil olmuşlardı –hepsi iyi Budisttiler! Ben, utangaçtım, çok gizleniyordum. Artı püf noktalarını bilen bir arkadaşım mantıklı olarak "Bir kulübe mi?" diye işaret etti, "Ya onu beğenmezsen? Bir kaçış planın olmalı!" Kaçış planı yapmamıştım, sadece telefonda edindiğim duygularıma güveniyordum.

O 29 Aralık 1999'da, yıldızlardaki değişimle, bu adam ve ben birbirimizi bulduk. Onun kamyonetiyle Atlanta Havaalanı'ndan karlı ormanlara gittik, pencereden bakınca hızlı akan bir dere, duvarlarda kükreyen ateşin yaptığı gölgeler. Peri masalları: hava korkunç soğuktu; kısa süre sonra su borularının donduğunu keşfettik. Paylaştığımız tuvaletin sifonu akmıyordu. İnanın bana, seçenekleri tartmak planladığım bir tartışma değildi. Ama birlikte bunu yaptık, ertesi günü muslukçu geldi. Kahkaha, tutku ve gerçek. Aşkımızın, yıllarımızın başlangıcını birlikte geçirecektik.

Erotik hayatımızda eskiyi geçersiz kılan değişmez, kalbinizin enerjisi olsun. O zaman yanlış yapamazsınız, sonucun engebeli ya da hayret verici olması önemli değildir. Kalbe güvenmek, uygulamaya koyulduğunda evrim geçiren, cesur, canlılığı artıran bir duruştur. Pozitif Enerji Programı'nın Beşinci Reçetesi –kalp merkezli bir cinselliği geliştirmek- sizi buraya götürecektir. Diğer enerji formları gibi cinsellik de, sevgi olduğunda çok temizdir. Bu simyayı azar azar saflaştırın.

Kendinizi Tedavi Edin:

Kendinizi seksi hissetmek için tek başınıza ya da partnerinizle endişesiz birkaç dakika geçirin. Beklenti ya da fazla düşünmek yok. Duygusal olarak size ne enerji veriyorsa onu yapın. Bütün bedeninizi lavanta yağıyla ovun. Taze biçilmiş çimlerin üzerinde çıplak yuvarlanın. Göbek deliğinize mücevher takın ve onu kullanın! Sevgilinizin kollarında kedi gibi mırıldanın. Her ne seçerseniz seçin, onu eğlenceli hale getirin.

SÖYLEŞİ: EVE ENSLER İLE CİNSELLİK HAKKINDA

EVE ENSLER, OBIE ÖDÜLÜ KAZANAN VAJİNA MONOLOGLARI (*THE VAGINA MANOLOGUES*) OYUNUNUN YARATICISIDIR. KÜRESEL ÇAPTA KADINLARA VE KIZLARA KARŞI GÖSTERİLEN ŞİDDETE SON VERME HAREKETİNİ BAŞLATAN KİŞİDİR.

Cinselliğin bize verilen en büyük armağan olduğuna inanıyorum. Onun enerjisi yaratıcılığın, sevginin, ihtirasın, arzunun, hayatın temelidir. Cinsellik bütün bu kötü suçları üstlenmiştir, çünkü o güçlüdür. Herkes onu eşmek, kontrol etmek, tanımlamak, yargılamak ister –gittiği yere kadar peşinden gidip sadece neşe duymanın tam tersine.

Benim için seksilik nedir? Tam olarak siz olmanız. Tümüyle var olmak. Kendi bedeninize yerleşmek ve ondan gelecek şeylerden korkmamak. Bu, fiziksel mükemmellik değil. Beni, büyük bir duygusu olan ve ruhu tezahür ettiren benliğin yadsınamayan gücü heyecanlandırıyor. Bu, cinsel karizmadır, sezginizin hissedebileceği bir pozitif enerji. Benim için bu titreşimler doğru hisseder, tıpkı "Evet" gibi –tıpkı "Git!" gibi. Kimi kez bunlar manyetiktir. Kesinlikle sıcaktır. Çoğunlukla da şehvetli. Onların tadını çıkarmak istersiniz.

İyi bir arkadaş ve destekleyici olan Jane Fonda şimdiye kadar karşılaştığım en seksi kadınlardan biridir. Çünkü seksi tümüyle şimdiki zamanda yaşıyor. Bir şey yaparken bütün dikkatini o an yaptığı şeye veriyor. Jane konuşurken, çoğunlukla ağlar da. Gözyaşları onun cinselliğinin büyük bir ifadesi olabilir. Bütün benliğinizle bağlantı kurduğunuzda kimi kez ağlamanızı durduramazsınız. Aynı şekilde, kendilerini tehlikeye atan erkekleri seksi bulurum –itfaiyeci, kameraman, şiddete son verenler. Bedeninde kusur olmayan, göz alıcı erkekleri değil... Hatta biraz göbekli erkeklerden hoşlanırım. Bütün enerjisini güzel görünmeye harcayan bir adama ilgi duymam. Haksızlık karşısında ayağa kalkıp gerçek için savaşan insanlar çeker beni. Nelson Mandela'yı inanılmaz seksi buluyorum.

Seksilik, bütünlüğümüzden vazgeçmek demek değildir. Yine de kimi kez insanlar belli bir görselliğe kilitlenip kalır –sadece manken tiplerin peşinden koşan erkekler gibi. Bu, çok sınırlamaktır. Bu, ergenlik

çağının cinselliğidir, onlara buna inanmaları aşılanmıştır. Bakışlar birinci düzeydedir. Birinin enerjisine gerçekten nüfuz etmeye başladınızsa tadın ve dokunun (ten ve koku önemlidir)... Cinselliğin el ederek sizi çağırdığı, kaybolduğunuz, nemli, küflü bir yere gittiğinizde beden tipleri konu dışı olur.

Erotik anlar küçük ya da büyük olabilir. Sübtil şeyler çok seksi olabilir –taze bir ilkbahar sabahı esintiyle leylak kokusunun geldiği Manhattan'da bir sokakta yürümek gibi. Bu, beni öldürür. Ya da trafiğin ortasında "Oh Tanrım, Benim bir vajinam var! Bu ne kadar iyi?" diye düşünmek... Bedeninizi güzel ve güçlü görmek gerçekten seksidir. Kalbimle vajinamın aynı yerde olduğu dakikaları daha seksi buluyorum. Örneğin; Kenya'da sığınma evini açtığımız o güzel gün. Kızgın Afrika güneşi. Şarkı söyleyen, parlak kırmızılar giymiş Masai kızları. O, bir zaferdi, bir birlikti ve bir toplumdu. Bir şey başarmıştık ve karanlığa darbe indirmiştik."Vay! Bundan daha seksi olunmaz" gibi...

Benim için seksi olmayan nedir? Negatif enerji –"İncit!" ya da "Dur!" diye uyarıda bulunan birinin verdiği can sıkıntısı. O zaman, kendinizden başka biri olmak zorunda kalıyorsunuz. Veya kendi bedeninizin dışına çıktığınızda, size uygun olmayan ya da güven vermeyen biri için bir şey yapmak... Gençliğimde egemen olmaya ya da incitmeye ihtiyacı olan, zarar görmüş erkekler beni çekerdi. Kalıp çok bildiktir. Bunu düzeltme hayalini kurardım. Şimdi zararlı titreşimler aldığımda sevecenlik ve üzüntü duyuyorum ama asla çekicilik yok. Kadınlar negatif enerjiden uzak durmalıdır. Bizim cinselliğimiz o kadar çok sansür edildi, yok edildi ve onunla o kadar oynandı ki, gücümüz tümüyle kısa devre yaptı.

Hayatımdaki en büyük deneyimlerimden biri *Vajina Monologları'nın* dünya turnesidir. Bu, Şiddet Günü'nün, kadınlara ve kızlara şiddet uygulanmasına son vermek ve kadının cinselliğini kutlamak için başlattığım küresel hareketin bir parçasıydı. Makedonya'dan Filipinler'e kadar şehir şehir gezdim. (O yıl *Vajina Monologları*, uluslararası olarak 800 kez sahnelendi.) Hangi dilde ve kültürde olursa olsun, oyun oynandığında engellenmiş enerjinin serbest kaldığını hissedebilirsiniz. Arzu. Korku, Kötü hikâyeler. Büyük deneyimler. Birinin vajinasının içinde olma açlığı. Birinin, saklı tutulmuş vajinasının sevgisi. Oyun, insanların gerçek kendileri olmalarını sağladı. Cinselliği çarpıtan utançtan kurtulma. Oyun henüz Kabil'de oynamasa da birçok Afganlı

kadın onu okudu ve Pakistan'daki mülteci kamplarında oynanmasından söz ediliyor.

Sanırım, *Vajina Monologları* çalgının bamteline dokundu, çünkü anlatılması gereken şeyleri anlatıyor –daha önce söylenmemiş olan şeyleri. Önceleri insanlar oyunu izlemeye sinirli, korkulu ve heyecanlı geliyor. Erkekler ve kadınlar vajinadan gerçekten heyecan duyuyor. Kadınlar vajinaları olduğu için heyecanlanıyor. Erkekler, onları farklı düşündükleri için heyecan duyuyor. Sonraları salonda devasa bir enerji değişimi oluyor. Açık, mutlu, temiz, hoş geliyor. Yine de çoğunlukla önemli konular karışıklık yaratır. Onu gördükten sonra üç kişinin kalp krizi geçirdiğini, on beş bayılma vakasının olduğunu biliyorum!

Good Body (Hoş Beden) adlı bir tiyatro piyesinin üzerinde çalışıyorum (plastik cerrahiye dikkati çekiyor). Çünkü söyleşi yaptığım, "liposuction" ya da göğüs "implantı" ameliyatı olmuş her kadında aslında kendini kirli, patlayıcı, anarşist, cinsel kimliğine karşı savunmaya çalışan birini gördüm. Bakın, bu ne? Kendi hayvansı, müthiş doğanızın yerine başka bir madde ekletiyorsunuz. Biri göğüslerinizi tuttuğunda artık eti tutmuyor, sadece bir et düşüncesini, tam bir çözülmeyi tutuyor. Yıllarca bedene fazla inanmadım, çünkü kendi bedenimden kopuktum. İçinizde neyin yaşadığına güvenmenin ne kadar önemli olduğunu artık biliyorum. Beden, bizim enerjimizin merkezi.

Yakın zamanlarda inanılmaz bir rüya gördüm. Bir duvar vardı, ben de Şiddet Günü'nde bir grup insana bu duvarı nasıl geçeceğimizi anlatıyordum. Onlar, "Geçemezsin" diyorlardı, ben de, "Ah Tanrım, kesinlikle geçerim!" diyordum. Bu, zerreler ve enerji olarak, cinselliğinize ve ilişkinize inanmakla ilişkili. Duvar, bir enerji kütlesi. Ben, yıllardan beri duvarların içinden geçiyorum! Sadece duvarın enerjisiyle birlikte gitmelisiniz, o olmalısınız. Eğer biz gerçekten kendi cinselliğimizin içinde olsaydık, duvarların içinden geçecek aklımızın da olacağını anlayarak uyandım. Bir cinsel enerji, henüz bağlantı kuramadığımız bir bilgi var. Varlığımızın güç bularak büyümesi için ona el sürmememiz ve yükten kurtulmamız gerekiyor.

6
Altıncı Reçete: Kendinizi Esinin ve Yaratıcılığın Akışına Açın



YARATICILIK, BÜTÜN ENERJİLERİN anasıdır, en canlı benliği besler. Her yanınıza elektrik yükler. Bağlantı kurduğunuzda, sadece "sanatçıların" tekelinde olmayan, kendiliğinden bir alevlenme meydana gelir. Bu enerji, kendi yaşam gücünüzden ve daha büyük bir spiritüel akıştan yükselir. Bu kontrol etmekten değil, kanal olmaktan gelen yüce bir duygudur. Yaratıcılığı özgür bırakmak için, düşünmelisiniz. Yerleşik kuralları reddedin; tutku duyduğunuz şeyi seçin. Yaratıcılığınızın öldüğünü hissetseniz bile, sizi tutkunuza yönlendireceğim. İster tuğlaları üst üste koyarak büyük bir Amerikan romanı yazın, isterseniz salataya gül yaprakları serpin, enerjinizin katalizörü keyfiniz ve itici güce teslim olmanızdır.

Yaratıcılığın fanatiği olduğumu itiraf etmeliyim. Esinin olmadığı bir hayat sürmek her zaman bana ölümden daha kötü bir kader gelmiştir. İş yaratıcılığa geldiğinde, hastalarımı neden tazı gibi kovaladığımı bu açıklıyor. Söyledikleri ya da yaptıkları

her şeyin nüansını kokluyorum. Bir enerji psikiyatrı olarak görevim, işten, elle resim yapmaya kadar onlara yaratıcılıkta neyin uygun olduğunun izini sürmek ve destek olmak. Onlara, esinlenmedikleri bir şeye karar vermeyi de yasaklıyorum. Benim gördüğüm şekliyle hayat çok kısa. Hastalarımın, titreşimli ve güçlü olmalarını istiyorum, hayatın nasıl olması gerektiğine dair düşüncelerini, üzerlerini cilalayarak kabullenme hatasına düşmeden... Reklâmcılık sektöründen bir hastam, "İşim enerjimi emiyor. Sıkılıyorum. Nefret ediyorum," dediğinde bunu onun daha yaratıcı bir işe geçmesine yardım etmek için bir ipucu diye anlıyorum. Bu şimdi, evcil hayvanlar için çok popüler bir yerin açılışıyla sonuçlandı. (Ah, Los Angeles!). Bu şanslı yaratıklar sahipleri dışarıdayken sabahtan akşama kadar pohpohlanıyor, parfümler sıkılıyor ve ölümlerine ramak kalmışken okşanıyorlar. Alternatif olarak, çok sayıda alaya komuta etmiş emekli bir albay, "Ben, yaratıcı değilim. Asla olmadım. Asla olmayacağım," diye ilan ettiğinde anlayacağınız gibi, buna bir an prim vermedim. Bu kişi şimdi tutkulu bir bahçıvan. Emin olduğum tek şey: Hepimizin içinde uyanmayı bekleyen böyle bir enerji var.

Benim programımda yaratıcılığın tanımı enerjiye dayalı ve geniş. Bu, zihinde canlandırmanın, kalbin ve zekânın sezgili ritminin karışıp harmanlanmasına açılmak demek. Harekete geçmeden önce içinizde hissetmeniz gerekiyor –sadece yüzeydeki parıltıyla baştan çıkmayarak esinlenmeyi hissetmek. Bu, işitme, hissetme ve doğrusallığı aşan içgüdüye güvenme demek. Yaratıcılık pozitif titreşimleri harekete geçiriyor. Belli enerji merkezlerinden kaynaklanan cinselliğin ya da spiritüelliğin tersine, yaratıcılığın tek bir dayanağı yok. Bedenin neresinde ihtiyaç varsa oraya giden serbest bir temsilci gibi yaratıcılık, duygusal merkezimiz dâhil bütün çakralarımızın enerjisini düzeltiyor. Ama yaratıcılık en çok sezgiye bağlı; yaratıcılık ve sezgi birbirini körükleyen kardeş enerjiler olarak harekete geçiyor. İkisi de, aslında akıştan etkileniyor, zekânın tek başına yapamayacağı bir parıltı sağlamak için sizin yolunuzun üzerinden çekiliyor.

Yaratıcı enerjinin bir anti-depresan olabildiğini belirtmekten mutluyum. Yazmak sayısız kez imdadıma yetişti. Kırk yaşımda çocuk sahibi olmayı çok isterken (hiçbir romantik ilişkim iyi sonuçlanmadığında içime hüzün çöker) bedenim asla sahip olamayacağım şeyin yasını tutuyordu. Bu okyanus gibi melankoli, çaresiz görünüyordu. Bu zaman diliminde yazmaya başladım. Önce zımbalı sarı bloknotlar. Sonra, haftalık bir yazma grubu. Ardından anılarımı yazmaya başladım, *Second Sight* (İkinci Gözlem). Bunu bir enerji seli izledi; ses, bastırılamaz oldu. Gizli duygularımı, çocukluğumda zor, aynı zamanda sevgili annemle babamın bastırdıkları sezgilerimi yazdım. Babam ölüm döşeğindeyken zımbalı sarı bloknotumla yanına oturdum, her ayrıntıyı kaydettim. O hastane odasını asla unutmayacağım. Hatırlamaya ihtiyacım vardı. Bir sayfadaki sözcükler: bu sihir ruhuma santim santim yaklaşmaya devam ediyor. Büyük bir ihtiyaç doyuruldu, farklı bir doğum. Gebe kalma arzum inanılmaz şekilde azaldı. Yaşam sevecen ve esnek. Bir enerji tipi diğerinin yerini almıştı, en güzel armağan.

Yaratıcılık sadece kaçış değil; negatif duyguyu ve odağı değiştiren bir pozitif güç. Zihnim kötü olay senaryolarıyla ya da acılı düş kırıklıklarıyla sersemleyebiliyor ama yazdıktan sonra kendimi onlardan daha büyük hissediyorum. Yaratıcı enerji sfenkter kası sıkmanın tam tersi. Bana sıcak, kimi kez coşkulu bir akış, içimdeki hamlığın balsamı gibi geliyor. Kendimi daha iyi hissederek, daha somut bir benlik duygusu ve amaçla yazının başından kalkıyorum.

Yaratıcı enerji iyileştiriyor, doldurulmak için bağıran içimizdeki boş yerlere akıyor. Size bebek, erkek arkadaş ya da bir milyon dolar vermiyor ama içimizdeki boşluğu bir yuvaya dönüştürmekte uzman. Yaratıcılık, yuvanızdır. Onu bulmak acıyı alıyor, sizi daha çok bütünleştiriyor. Potansiyelinizi uyandırıyor. Yüzeyinizin altındaki gizli tutkulara daha çok nefes ve ışık veriyor.

Doğruyu söylemezseniz yaratıcılığın enerjisini hissedemiyorsunuz: size neyin hayat verdiğini, ilginizi neyin çektiği ya da

sizi neyin ele geçirdiği gerçeğini –ya da bunları neyin yapmadığı. Yaratıcılığın yaparmış gibi görünmekle ilgisi yoktur. Daha çok o, size neyin yol gösterdiğini ve onu izlemeyi bilmektir. Sezginizle yaratıcı enerjinin yoğun ya da sessiz olduğunu hissedebilirsiniz; onu dişli takımında bir tıkırdı, gevşeyen dirsekli bir nokta, bir dalış, bir heyecan, basit bir zevk, paraşütün açılmasından önce sonsuzluğa doğru bir itici güç olarak hissedebilirsiniz. Gerçi yaratıcılık çoğunlukla disiplin ister, sizin dışımızda birinin hoşuna gitsin diye zorlanmaz ya da uyarlanmaz.

Yaratıcılık,

- Neşeyle sizin aranızda bağlantı kurarak
- Durgunlaşmış yaşam gücünü harekete geçirerek
- Sağlığı ve ruh durumunu daha iyiye götürerek
- Sorunlara ara vermenizi sağlayarak
- Yorgunluğu gidererek
- Değişmez programınızı sarsarak

Enerjiyi serbest bırakır.

Bu programda; yaratıcılığa kendinizi verdiğiniz, kutsanmış bir iç arayış olarak yaklaşmanızı istiyorum. Sadece alışkanlık ya da görev diye motive olmak, yaşam gücünüzü engeller. Yaratıcı kısa araların bile bunu nasıl tersine döndürdüğünü göstereceğim. Altıncı Reçete'yi keşfederken, bunu *New Times*'a bir yazı ya da ünlüler yarışması derlemek değil, kendi zevkiniz haline getirin. Yaratıcılık konusunda ben, enerjinin saflığından yanayım: aradığınız şey varlığınızdaki uyuşukluğu tersine çevirmektir. Yaratıcı hiçbir eylemin önemsiz olmadığının altını çizeyim. Sakin ya da dramatik bütün kıpırtılar birer zaferdir.

Yaratıcı enerjinin sonsuz yüzü vardır ve sadece sanatla sınırlı değildir; politika, biyoloji, yemek pişirme, ağaca çıkma, hoşunuza giden her şey buna dahildir. Sorunları çözmenize, sinaptik (Sinaptik: sinir impulsunun, bir nöronun aksonundan geçerek başka bir nöronun dendritine gittiği yere ait. Burada iki sinirin

lifi arasında sınır ya da sadece bir temas yüzeyi ve sinir sisteminde bir kutuplanma meydana gelir Çev. n.) atılımlar yapmanıza, ruhunuzu açık tutmanıza yardım eder. Bütün bunlar, daha çoğunu isteyeceğiniz sağlıklı bir enerjinin hücum etmesini sağlar. İşte, başlama tarzı.

YARATICI BENLİĞİNİZİ YENİDEN HATIRLAYIN

Yaratıcı benliğinizi yeniden hatırlamak çok istemekle başlar. Bir arkadaşın dört yaşındaki torunu Tuck, gece yarısı, parıl parıl parlayan gözleriyle annesiyle babasının odasına şimşek gibi girdi. Tuck orada duruyordu ve bir tutam sarı saçı yukarıya dikilmişti, "Ben, sanatçı olacağım!" diye bağırdı. Annesiyle babasının, Tuck'ın meslek seçiminden haberleri yoktu önceden. Buna inanamadılar. Küçük oğulları oradaydı, beyzbol pijamalarının içinde, çok kararlı, yarım litrelik şişe büyüklüğünde bir kâhin... Yapabildikleri tek şey onu kucaklamak, kıkırdayarak gülmek ve "Senin sanatçı olacağını biliyoruz. Bu harika canım," demek oldu. Ama tutkumuzu bilmek birçoğumuz için bu kadar kolay değildir.

Enerji atölyesi çalışmalarıma katılan, Yale'den genç hekim Ethan yaratıcı benliğiyle bağlantısını çok uzun süre önce kaybetmişti. Beynin sol yarısını eğitmenin tehlikelerini anlattı: "On yıldan beri *Alacakaranlık Kuşağı*'nın (Twilight Zone) tuhaf bir macerasını yaşıyor gibiyim, neyin gerçek olduğunu yeniden hatırlamam gerekiyor. Gerçeği, eski bir yastık gibi özledim." Kendisi için en gerçek olan şeyin, çocukluğunda tekrar tekrar gördüğü bir rüya olduğunu açıkladı. "Rüya, her zaman Hindistan'da aynı yoksul köyde geçiyordu," dedi. "Turuncu giysili erkek keşişler bana meditasyon yapmayı öğretiyordu. Ben, öğrenciydim; onlar benim rehberlerimdi. Kendimi onlara çok yakın hissediyordum, onlar beni tanıyorlardı. Her şey çok doğal görünüyordu. Sonra enerji toplamış olarak uyanıyordum." Ethan'ın anlattıklarını dinlerken başımdan ayak parmağıma kadar ürperdim. Doğru iz üzerinde olduğumu bildirdim.

1970'lerde kızıl boyunlu (Kızıl boyunlu: ABD'nin güneyindeki kırsal kesimde siyah derililere karşıt olan işçi sınıfı üyesi. Çev. n.) fundamentalist güney kasabanın şerifinin tek oğlu bir yana, açıkçası bu, bir çocuğun görebileceği oldukça tuhaf bir rüyaydı. Gizemcilikle ilgilenen annesinin Ethan'ı desteklemesine ve bu rüyalardaki figürleri birer spiritüel rehber olarak kabul etmesi için ona yardım etmeye çalışmasına rağmen o, bu rüyaları kimseye anlatmaya cesaret edememişti. Zaman geçiyordu. Rüyaları azalıyordu. Tıp okulunun sıkılığı, Ethan'ın yaratıcı rüya gören yanını daha da yere çarpıyordu. Kafasını on yıl bilime taktıktan sonra Ethan'ın hatırlama isteği kabarmıştı, benimle temas kurdu.

Böyle bir öykü duyduğumda nereden başlayacağım konusunda hiçbir belirsizlik yoktur: Ethan'ın rüyaları bereketli bir enerji kaynağıydı. (Yetmiş yaşına gelinceye kadar 50.000 saat ya da 5.5 yıl rüya görürüz –hayatımızın büyük bölümü yaratıcılığın bu bereketli hazinesinde geçer.) Sezgim, onun yaşam gücünün bir bölümünün sertleşmiş olduğunu okudu. Bu, aşırı çalışmaktan yorulmanın ötesindeydi –gözleri donuklaşmıştı; onların ışıldayabileceğini hissettim. Bedeninin enerjisi parlama ihtiyacı içinde, kararmıştı. Böylece, Ethan'ın uyuyan yaratıcılığını parıldatmak için ona, rüyalarını nasıl hatırlayacağını gösterdim: bir rüya günlüğü tut, uyumadan önce rüyan için bir soru sor, sabah hemen rüyanı yaz ve yanıtı not et –geçmişteki ve şimdiki rüya döngüleri turunu tamamlayan bir teknik. Yaratıcılığı geri istemenin yolu ender olarak düzdür. Heyecanına rağmen Ethan'a mide bulantısı, el terlemesi, hamle yapmaktan korkmayı yaşattım. Hepsi dokunaklı şekilde insancaydı; bunu daha önce de çok görmüştüm.

Çoğunlukla insanlar bana, parçalanmış yanlarıyla yeniden bağlantıya girmek için gelir. Sezgili biri olarak, onların enerjilerini birleştirme sürecini, düşüp kırılınca onarılan bir şey, kırılmış parçalarımızın bir bütün olarak yeniden somutlaşması olarak gözümde canlandırırım. Gerçek şu: Burada, kralın bütün atları

ve bütün adamları, bizi yeniden bir araya getirebilen yaratıcı güçtür. Ethan'ın denemeyle bir santim ileri gittiğini–sonra hatırladığını, sonra yine hatırladığını- izledim, onun her zaman kendisine ait olan şeyleri kucakladığını izlemek beni mutlu etti. Bunun, hızlandırılmış bir hafta sonu çalışma atölyesi olmadığını biliyordum. Daha sonraki yazışmalarımızda tıpta öğrendikleriyle bir araya getirerek, rüyalar ve sezgiyle ilgili ders aldığını yazdı –kulağıma müzik gibi geliyor. Ayrıca, rüyalarındaki köyün izini sürmek için Hindistan'a gitmeyi planladı. Yaratıcılık Ethan'a parıltısını geri verdi; bu onun için yeni bir başlangıçtı, momenti ömür boyu süren bir enerji.

Kimi kez Ethan gibi biz de, birer yetişkin olarak çok fazla şeyden vazgeçeriz. Titreşim yapan çukur yerlerin etrafında dolaşırız. Kendimizi acımasızca uygarlaşmış hissederiz; neredeyse yeterince eğlencemiz yoktur. Neyse ki, ruhumuz daha çoğunu ister. İstemek enerjidir. Sizi, kendinizi en canlı hissedeceğiniz bir öze götüreceğim.

Zihninizi genişletmenizi, içinize vahşiliğin girmesine izin vermenizi istiyorum. Yaratıcı olmak ve canı sıkılmak mümkün değildir. Bunu hissedeceksiniz: enerji yatıştırıcı, haylaz, saygısız olabilir ya da doğum kanalından hızlı hareketle çıkar. Algılarınız ne olursa olsun –saniye içinde değişebilir- yeni bir şey şekillenir.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN ŞAŞIRMAYI GERİ KAZANIN

Arkeolojik bir enerji sondajı yapın. Şaşırmak, duyu-bellek olarak bedende gizli kalan bir tür yaratıcı enerjidir. Bunu harekete geçirmek için, bırakın zihniniz dolaşsın. Size şaşırma duygusu veren bir zamanı, yeri ya da bir faaliyeti hatırlayın. Kimi kez çocukluk dönmenin yararı olur. Benim için bu, babamla Santa Monica kumsalındaki tembel yaz akşamüzerleriydi. Coşkun dalgaların, okyanus ağaçları denizi diye bilmezlikten geldiğim

eski püskü yığıntılara çarpmasını seyrederek serin, karanlık balıkçı iskelesinde dolaşırdık. Hayal gücüm orada yaratıcı taklalar atardı.

Kendinizi şaşırtmak için en basit şeyleri hatırlayın. Dolunayın doğuşunu, büyükannenizle ilkbaharda çiçek soğanları diktiğinizi... Kuklalarla oynadığınızı... Çiti onardığınızı... Bir mola yerindeki midillileri... "Baykuş"u (Howl) okuyan Allen Ginsberg'i... Ya da geçmiş, içinde sizi şaşırtan bir şeyin olmadığı kocaman bir boşluk gibi geliyorsa burada ve şimdi şaşırmaya bakın. Gökte süzülerek yükselen bir martı... Ormanda yürüyüş. Milyarlarca galakside sadece minicik bir benek olan Yeryüzümüz. Ya da nefes alın, sadece nefes alın.

Mucizenin boyutlarını iyice tahlil edin: kokular, tatlar, dokular, sesler –saniyelik değil, dakikalarca. Kendinizi mutlu, melankolik, istekli hissederek tepki gösterebilirsiniz: duygunuz her ne olursa olsun bu, yaratıcı akımınızın enerji düğmesini açmaktır. Şaşırmanın çok iyi bir itici güç olan keskinliğini içinize çekmek ve buradan yola çıkmak istersiniz. Bu, daha çok yaratıcı enerjiyi tetikler.

ESİN KAYNAĞINIZIN YERİNİ SAPTAYIN

Esin, pozitif enerjiye örnek oluşturur: o, neşeli ve ele avuca sığmaz şekilde canlı olmanın temelidir. Esin olmadan yaratıcı olamazsınız. O, fısıldayan bir peri, alev almaya neden olan bir kıvılcım, herhangi bir Büyük Patlama için bir teşviktir. Esin geldiğinde sabah kalkmayı bekleyemezsiniz. Akışla savaşmazsınız –onu kazarsınız.

Bu programda esinin, enerjiyi çeşitli düzeylerde nasıl artırdığını göreceksiniz. Fiziksel olarak, sağlığı düzeltir: bedeniniz mutlu olduğunuzu bilir ve daha iyi çalışır. Duygusal olarak, iyimserliği, hayalleri, coşkuyu tetikler. Esin, ürettiğiniz ve sızdırdığınız bir sübtil enerjidir aynı zamanda. Başkaları bu titreşimleri hissedebilir; bu titreşimler sizin algılanış biçiminizi ve

cazip geldiğiniz kişiyi etkiler. Esinlenen kişi, yadsınamayan bir parlaklık saçar. Savaş yorgunu İsrail'den haber vermek için hayatını riske atan bir gazeteciyi, bir şairi ya da bir anneyi seyrettiğimde –sezgilerimle onlar parlayan güneşe benzerler. Onların enerjileri bulaşıcıdır, sarhoş eder. Gözlerindeki ışıltıya, kendi doğrularına yakın yaşamalarının verdiği güvene karşılık veririm. İster arkadaş, ister sevgili, ister meslektaşınız olsun, insanları manyetize edecek tarzda konuşun. Esin, pozitif enerjiyi çeker.

Otuz beş yaşındaki fizik tedavi uzmanı hastam Pam enine boyuna araştırıyor kendine bir eş bulamıyordu: buluşma servisleri, bekârların gittikleri barlar, ama hiç şansı yoktu. Bir seansta ağlayarak çözüldü: "Neyi yanlış yapıyorum?" Onun üzüntüsüne empati duydum. Gerçi yolun üzerindeki bazı engeller akla uygun değildir. Birçok hastamda gördüğüm gibi neden, çoğunlukla enerjiye dayalıdır. Pam hoş ve iyi kalpli olsa da onun enerjisinin donuk, uykuda olduğunu okudum. Yıllardır otomatikleşen bir hayat yaşıyordu: ev, iş, koro, uyku. Bir seansta "Hiçbir şey bana fazla esin vermiyor," diye itiraf etti. Öyle görünüyordu da.

Enerji açısından Pam'in pillerinin bittiğini hissediyordum, başlangıç yapmak için atlama sancısı çekiyordu. Böylece, bizim itici gücümüz Pam'in sezgisel olarak tutkusunu belirlemeye yardım etmek oldu. Yani onun benliğinde yeni yaşama belirtileri bulmak, onu harekete geçiren şeyi dinlemek. Ilımlığı kavramak yoğun çaba isteyen bir işti ama biz buna tutunduk. Oya işlemeyi ve briçi denedi, annesinin onaylayabileceği faaliyetler... Ama eyvah, bunlarda gerçek esin yoktu. Sonra bir gün fantezi olsun diye bir arkadaşıyla beraber tekneyle denize çıktı ve o ilkbahar öğleden sonrası ona esin geldi. Açık denizde teknesinin etrafını bir balina sürüsü çevirdi. Onların iri cüsselerinin zarafetini ve gizemli şarkıları Pam'in içindeki elektriğe dokundu. Onların, bu kadar yakınından göç ettiğini gördüğü bu ilk dakikalarda Pam bu güzel, hayatları tehlikede olan yaratıkları sevdi. Bundan sonra Pam'in esini balinaları kurtarmak oldu. Kişiliğindeki ılımlılık yerini neşeye bırak-

maya başladı. Bunu görebiliyordum; başkaları da... Kısa süre sonra, âşık olduğu bir adamla tanıştı, bu hiç de rastlantı değildi.

Esin, çevrenizdeki ışığı parıldatır ve insanlar bu ışığa içgüdüsel olarak yanıt verir. Esin yoksa bu ışık donuklaşır, sanki görünmez olursunuz. En tuhafı: siz zeki, çekici, kibar olabilirsiniz ama kimse sizi fark etmez. Esin, ışığımızı yeniden yakmanın bir yoludur.

Esin gelmemesinin ne kadar öldürücü gelebildiğini iyi bilirim. Bir kış Türkiye'de, on üçüncü yüzyılda yaşayan, coşkulu aşk şiirleriyle ünlü bir Sufi olan Rumi hakkında düzenlenen akademik bir konferansa katıldım. Yol arkadaşım konuşma yapmak için davet edilmişti. Böyle bir toplantının pozitif enerji yayacağını düşünürsünüz. Tam tersine, akademisyenlerin, monoton sesleriyle ve kendilerine ayrılan on beş dakikalık konuşma süresiyle en büyük tutkuyu bile nasıl kuruttuklarına tanık olduk. Arada, Hollandalı bir terapist olan Marcel Derkse'ye bu felaket hakkında duyduğum üzüntüyü belirttim. Yaptığı işi şöyle anlattı: "Bizim tıp kliniğimizde, esinlenmemenin bir hastalık olduğunu düşünürüz. Hastaların yeniden esinlenmelerine yardım etmek için, sağlık sigortasının sorumluluğunda, bir ay süren bir programın yöneticiliğini yapıyorum. Onlara yaşamın yaratıcı enerjisiyle yeniden nasıl bağlantı kuracaklarını öğretiyoruz. Acı çekme gerçeğini; ama sevgi aracı olabildiğimizi de kabul ediyoruz. Var olmayı yaratıcı biçimde kutlamak için şiiri, müziği ve sanatı vurguluyoruz.

Şaşırtıcı: O anda Marcel pozitif enerjinin önemli bir unsuru konusunda beni aydınlattı. Gerçek duygusal, fiziksel ve spiritüel sağlık esine bağlı; esin gelmediğinde biz kronik rahatsız durumdayız. Enerjiyi maksimum duruma getirmek için esini, gelinceye kadar aramalıyız.

Hepimiz, esinlendiğimiz bir yaşam sürmeyi hak ediyoruz: yakıt ikmali yapmak için tutkulu çalışma, tutkulu ilişki, oyun oynar gibi geçirilen dinlenme zamanı. Önemli ya da önemsiz, hoşunuza ne gidiyorsa onu yapın; yapmanız gerektiğini düşündüğünüz için yapmayın. Sanatçılar esine güvenir: onlar böyle yaşarlar. Aynı şekilde, biz de her günü, yaşayan bir sanat haline

getirebiliriz, sizi eğiteceğim bir bakış açısı. Yazık ki, toplumumuz bizi esinlenmenin değeri konusunda eğitmez. (Anaokulundan başlayarak bu, 101 Hayat Tarzı'nın bir bölümü olmalı.) Yetişkin olarak birçoğumuzun bunu yeniden yakalamaya ihtiyacı var. Esin birçoğumuz için bir öncelik olmadığı için, bu harika bir deneyim olabilir. İster doksan, ister on dokuz yaşında olun, harcayacak bir dakika bile yok.

Tutku Uyandıran Bir İş, Hobiler ve Küçük Anların Mucizesini Bulmak İçin Size Esin Veren Şeylerin Bir Envanter Tutun

Şimdi, bir esin envanteri tutarak size esin veren ya da vermeyen şeylere yatırım yapma şansınız vardır. Amaç: Enerjinizin nereye gittiğini dürüstçe değerlendirmek, böylece ona yeniden yapıcı bir rota çizmek. Esin veren bütün işaretleri hatırlamak için günlük tutmanızı ve günlüğü gözden geçirmenizi öneriyorum. Şu anda tek düze bir yaşam tarzının içinde kaldıysanız ya da kendinizi esinin çok uzağında hissediyorsanız cesaretiniz kırılmasın. Bu envanter her şeyi değiştirecektir. Hayatınıza yeniden esin vermek cesaret ister. Bu; çözüme yönelik bir ortaya koyma, sonra da değişmeye başlama sürecidir.

Benim odağım, gerçekten sevdiğiniz bir işi bulmanıza yardım etmek ya da şimdiki işinizde, minik esin kırıntıları bile olsa bunlardan nasıl yararlanacağınızı size göstermektir –her zaman bir yol vardır. Bir hobi edinmek ve günlük işinizin dışında esin veren, peşine düşeceğiniz bir şey bulmak... Heyecan veren bir hobi, sadece sizi meşgul edecek bir şey değildir, yaşam gücünüzü de tazeler. Sonra sıradanlığa nasıl esin yatırımı yapılacağını keşfedeceğiz. Her alana saygı göstermeyi ve yaratıcı enerjinizin artmasını hedefleyin. Bu envanterin başından sonuna kadar mantramız şair Rumi'nin sözleri olacaktır:

Yaptığın, sevdiğin şey olsun.
Diz çöküp yeri öpmenin yüzlerce yolu vardır.

Ama buraya nasıl ulaşırız? İşte, atılacak adımlar. İşinize daha yakından bakarak başlayalım.

Envanterin Birinci Adımı: İşinizle İlgili Çelişkileri Günlüğünüzde Tanımlayın.

Örneğin; "Sekiz saat sonra yoruluyorum ve işimden nefret ediyorum." Veya "Sıkılıyorum ve değişikliğe ihtiyacım var." Ya da "Sömürülüyorum."

Envanterin İkinci Adımı: Kendinize Aşağıdaki Soruları Sorun

İşim neden bana esin vermiyor? Nedeni belirleyin:

- Belirli koşullar nedeniyle mi –patronunuz, ofis politikası ya da tedirgin eden iş arkadaşları?
- İşimin beni daha çok gaza getirebilecek olan yanına bakmaktan çok negatifleri mi düşünüyorum?
- En temel konu: Yüreğimin arzusunun mu peşinden gidiyorum yoksa benim için önemi olmayan bir mesleğe mi saplanıp kaldım?
- Değişiklik olsun diye bu sistemde çalışabilir miyim? Yoksa başka bir iş mi aramalıyım?

Envanterin Üçüncü Adımı: Şimdiki İşinizde Durumu Değiştirin

İşinize yeniden esin katın:

- Kimi kez esin yokluğu işin kendinden değil, zor ilişkilerden kaynaklanır. Sizinle bir iş arkadaşınızın arasında kötü bir enerji varsa durumu şiddetlendireceğiniz yerde düzeltmeye çalışın. Daha büyük biri olun. Huysuz biri yerine keyifli biri olun. Hastam Pat, huysuz bir ofis yöneticisinin olduğu bir şirkette çalışıyor. Bu kadınla haftalarca dehşet veren konuşmalar yaptıktan sonra Pat, ilişkisini daha iyiye götürmeye karar verdi, onu öğle yemeğine davet etti. Bu

basit nazik hareket ofis yöneticisinin ona duyduğu düşmanlığı eritti, Pat'in iş yerini daha hoş hale getirdi. Huysuzluk, kişinin güvensizliğinin maskesi olabilir. Çoğu kez, nezaket bu maskenin içine sızar. Güç bir insana onu takdir ettiğinizi söyleyin. Düşmanlığı kaldırmak için mümkün olan her şeyi yapın.

- Patronunuzun aklınızdan geçenleri okumasını beklemeyin. Can sıkıntısıyla ya da memnun olmamakla için için kaynayacağınız yerde, ihtiyaçlarınızı belirtin. İşinizin daha iyi bir duruma geleceğini biliyorsanız, seçenekleri keşfedin. Bunların çevrenizin içinde yapılabilir olup olmadığına bakın. Bir hastam reddedilme korkusuyla yıllarca felç olmuştu. Bu, onun istediğini elde etmesini önledi. Sonunda patronuna sevdiği projeyi sunmak için cesaretini topladığında ve patronu da bunu kabul ettiğinde işinde yeni bir enerjiye sahip oldu. Önemli olan, risk almak. Siz yapıncaya kadar neyin mümkün olduğunu asla bilemezsiniz.

- Sezgilerinizle gününüzün mikro-analizini yapın. İşinizin biraz kıvılcımlı yanına bakın. Başlangıçta işinizde paradan çok neyin cazip geldiğini hatırlayın. Tılsımınızı neyin canlandırdığına, sizi duyarsızlaşmaktan ya da yorgunluktan neyin kurtardığına da dikkat edin. Bunu bulduğunuzda daha canlandırıcı bir duygu, bir heyecan ya da sadece hoş bir ilgi deneyimlersiniz: bunlar, işinizdeki yaşam gücünün işaretleridir. Bu alanlarda daha çok zaman harcayın ve bunları, günlüğünüzde belgeleyin. Tasarımcı bir hastam var, bir sosyal kelebek... Bu envanteri yaparken müşterilerle öğle yemeği yeminin ve çalışanlara sunumlar yapmanın enerjisini körüklediğini; ama tek başına çalışmanın onu gerçekten aşağıya çektiğini anladı. Kendi başına kalmayı seven, kütüphanecilik yapan başka bir hastama, yığın yığın

kitapların oluşturduğu sakin kanyonda araştırma yapmak esin veriyor. İki kadın da, kendilerini besleyen işlerinin bazı yanlarına yeniden öncelik tanıyıncaya kadar çalışırken yoruluyorlardı.

- Size esin ve enerji veren iş arkadaşlarınıza yönelin. Yayıncı olarak yoğun iş ortamında çalışan bir hastam çoğunlukla eve yorgun gidiyordu. Sanat departmanıyla karşılıklı etkileşimden zarar gördüğünü anladığında o departmana gitmekten vazgeçti. Orada çok fazla kahkaha sesleri vardı ve sesler onun işinde ve iş dışında enerjisini azaltıyordu. Yorgunluk, esini öldürür. Sizi tüketen birinden kaçının. İşinizin enerjiyi artıran çekici gelen yanlarına –insanlar ve faaliyetler- yönelin, böylece zamanınızı esinlenmeye verin.
- İşinize hizmet ve anlam katın. Dünyada fark yaratmak... Bu, başkalarına karşı kibar olmayı ve bulunduğunuz ortama arkadaşlık aşılamayı gerektirir, sizi de besler. İş arkadaşınızın sırtını okşayın; dağıtım işleri yapan çocuğu geç kaldığı için azarlamayın. Hastalarımdan biri, ulusal haber yapımcısıdır. İşini hizmet çerçevesine oturtmuş olması onu esinle uyum içinde tutar. İşiniz ne olursa olsun, sizi yönlendiren etik ve sevginin, paylaştığınız pozitif mesajların yararı olur, esin yayar.

Envanterin Üçüncü Adımı: İş Değiştirmeyi Düşünün ve/veya Tutku Veren Bir Hobiye Kucağınızı Açın

Hareket Edin

- İşinizde yeniden esinlenmeye çalıştıysanız ama durum düzelir gibi değilse başka bir iş aramak isteyebilirsiniz. Bu bir yükselme hareketi olmayabilir; size yeniden enerji veren yana doğru bir hareket de bir ilerlemedir. Napolyon tarzındaki patronunun ruhsal iniş çıkışlarından

hırpalanan bir hastam, işinden ayrıldıktan ve hoşuna giden bir patronla çalışmaya başladıktan sonra tansiyonunun normale döndüğünü ve yeniden esinlendiğini gördü. Bu durumlarda, tek ihtiyaç duyulan şey, yer değiştirmektir.

Mesleğiniz tutkunuz değilse, daha büyük bir değişikliğe hazırlanabilirsiniz:

- Hastalarım genellikle bana bir değişikliğin eşiğindeyken gelir. Birçoğu meslek sahibidir ama daha esin veren bir şey isterler. Bir ömür boyu tek bir mesleğimiz olması gerektiği varsayımını asla kabul etmiyorum. Biz olgunlaştıkça ilgilerimiz evrim geçirebilir ve sevdiğimiz işi yapmayı hak ederiz. Sezgili biri ve bir enerji psikiyatrı olarak, hayatımın işini bulmak gibi bir mucizenin, düğüm olmadan süren bir tutkunun tanığıyım. Böyle bir yönelimle harekete geçmek bir nimet ama bu araştırma yapmak, sezginizi izlemek ve risk almayı istemekle sonuca varır. Meslek değiştirmeyi düşünüyorsanız ama elinizde bir harita yoksa işte, sezgilere dayalı izleyeceğiniz bir oyun planı.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN HANGİ MESLEĞİN SİZE ESİN VERDİĞİNİ BULUN (ENERJİ PSİKİYATRİSİ'NİN TEMELİ)

1. Kimsenin kesintiye uğratmayacağı meditatif bir durumda, en az on dakika sessizce oturun. Birkaç derin nefes alın, zihninizi sakinleştirin, farkındalığınızı bedeninize merkezleyin.

2. Kendinize "Eğer bir şey yapsaydım bu, ne olurdu?" diye sorarak işe başlayın. Siyasal dürüstlüğü ya da annenizi memnun etmeyi unutun. Sadece ne olduğuna bakın. Seçenekleri günlüğünüze yazın.

3. Sonra "İnsanların ne düşündüğüne aldırış etmezsem..... yapacağım" diye sorun. Belki kolejde sevdiğiniz bir ders aklınıza gelecektir. Ticaret? Gazetecilik? Moda tasarımcılığı? Ya da hayalini kurduğunuz ama hiç denemediğiniz bir şey?

4. Yeni fikirler edinmek için dergilere, seri ilanlara, İnternet'e ya da kitaplara da bakabilirsiniz. Kafanıza bir şey dank edinceye kadar bekleyin. Kendinizi esin geldiğine ikna edemezsiniz. Bu; sezgisel, kendiliğinden bir enerjidir – "Bu, benim ruhumu besleyecek! diye onaylayan, iç merkezli bir "Yaşasın!" tarzındadır.

5. Olası bir işi saptadıktan sonra bununla ilişkili eşzamanlılıklara bakın: ondan söz eden insanlar, makaleler, fırsatlar. Gözünüzü ve kulağınız açın. Sonra ekmek kırıntılarının serpildiği yolu izleyin. O yol sizi tutkunuza götürebilir.

6. Meditasyon sırasında ya da sessizce yürürken potansiyel bir meslek hakkında edindiğiniz sezgilere dikkat edin. Bir sevinç ya da merak kıvılcımı. Belli bir okulun çekici gelmesi. Temasa geçmek için tanıdık biri. Bunlar seçiminizi onaylayabilir. Bunları günlüğünüze yazın.

7. Cevapları bulmak için rüyalarımıza bakın. Uyumadan önce rüyanıza bir soru sorun: "Ne tür bir iş bana esin verir?" Ay

rıca "Anlayabileceğim net bir cevaba ihtiyacım var," diye de ekleyin. Sonra, ertesi sabah yanıtı yazın. Bunu bir hafta deneyin. Yönünüzü nasıl aydınlattığına bakın.

Esin gelinceye kadar yukarıdaki teknikleri tekrarlayın. Sabırlı olun; size garanti veriyorum, esin gelecektir. Sonra daha iyi bir geleceğe doğdu gidin.

Enerji konusundaki atölye çalışmalarımdan birine katılan, yetmiş beş yaşında, emekli bir sosyal hizmet uzmanı olan hastam Marge benim esin gurum. Yeni bir iş bulmak ve hayatının kontrolünü yeniden eline alınak için bu envanterin 4. adımından yararlandı.

Marge bana şunları anlattı: "Son derece bağımsızdım –dört çocuk yetiştirdim ve yalnız bir anne olarak bir çocuğu evlat edindim. Uyum sağlamak için mücadele verdim. Çocuklarım 'Annemize ne yapacağız' diye karar vermek için bir araya geldiklerinde ve çözümü kiranın olmadığı, rahat bir ortak mal sahipliğinde bulduklarında koşup iş aradım." Marge, bir gazete ilanındaki Kotzebue'da bir danışmanlık pozisyonu için cevap yazdı.

Bir şey beni çekiyordu. Kotzebue'nun nerede olduğunu bilmiyordum ama sormak için aradım. Kız onun Kuzey Kutup Dairesi'nin otuz mil kuzeyinde olduğunu söyledi! Tuhaf: Her zaman Alaska'ya gitmeyi istemişimdir. Bana, yerlilerin geleneksel değerlerini anlatan bir broşür gönderdiler. İnsanlığın tek bir aile olduğuna inanmaları gerçekten içimde bir tını oluşturdu. Benim onu seçmemden çok Kotzebue'nun beni seçtiğini biliyorum. İşi almadan önce bir vizyon gördüm: Birçok kapısı olan uzun bir koridorda yürüyordum. Hiçbir kapı açık değildi. Sonra bir yangın çıkışı gördüm. Oradan gittim ve Kotzebue'ye geldim. Kader gibi geliyordu. Çocuklarımın deli olduğunu düşünmesine rağmen oraya taşındım. Taşınalı altı yıl oldu. Benden dokuz yaş kü-

çük, harika bir adamla evlendim. Kendimi, işitilmeyenlerin sesi olarak, bir topluluk örgütü geliştirmeye adadım. Kotzehue benim yuvam oldu.

Yeni bir meslek deneyebilen herkesin Marge'ın gösterdiği yolu izlemesinde ısrar ediyorum. Bu, özveri gerektirebilir ama dönüştürücü olacağının garantisini veriyorum. Böyle bir davranışta bulunan hiçbir hastam başarısız olmadı. Örneğin; pek de esin verici olmayan işi nedeniyle evine öfke içinde giden bir Fransızca öğretmeni Spiritüel Psikoloji diploması almaya karar verdi. Bu adam, bu gerçek çağrının peşinden gitmek için öğrenci harcına ve gelirinin geçici olarak azalmasına göğüs germeye istekliydi: kendisi ve gelecekteki öğrencileri için bir armağan. Ya da bir göğüs kanseri döneminden sonra emlak komisyoncusu olma hayalinin peşinden giden sigorta müdürü. Bu programın aletlerini kullanarak siz de hayallerinizin peşinden gidin.

Tutku Oluşturan Bir Hobiye Kucağınızı Açın

Kuşkusuz herkes, meslek değişimine izin veren, önünde engellerin bulunmadığı bir konumda değildir. Eğer bu durumdaysanız günlük işinizde gayret göstererek yeniden esinlenmeye çalışın ama enerji veren bir hobinin de peşinden gidin. (205-206.) Sayfalardaki Şimdi Değişiklikler Yapın başlığı altındaki meslek bulma egzersizinden size esin veren bir hobi edinmek için de yararlanın. Hobi su serpme değildir ama asla küçümsenmemesi gereken derin bir doyum kaynağıdır. Bu; bahçıvanlık, hayvanları kurtarma, bir çorba mutfağında gönüllü çalışma olabilir. Ya da ne tür müziğin, dansın ya da sanatın sizi alevlendirdiğini keşfedin. (Sanattan çıkış yolları bulmanın ayrıntılarına daha sonra gireceğiz.) Yeni hobiler beyninizin hareketsiz bölümünü harekete geçirir, sizi silkeleyip durgunluğunuzdan çıkarır; daha fazla şey yapmanıza rağmen kendinizi daha çok enerjik hissedersiniz. Hiçbir şey çok "aptalca" ya da "anlamsız" değildir. Bütün gün harap olmuş ağızlara bakıp duran diş hekimi hastam, hafta son-

ları flamenko dansı yaparak esinlendiğini hissediyordu. Bedenini hareket ettiren bir hobiye ihtiyacı vardı. Konu, kaynağı ne olursa olsun tutkuyu deneyimlemektir.

Envanterin Beşinci Adımı: Küçük Anların Mucizesinin Tadına Varın

Unutmayın: Elimizde olan tek şey şu andır. Bir hekim olarak, hayatın hızlı dönüşlerini bilirim: sağlık krizleri, kayıplar. İncinebilirliğimizi anlamak üzüntü vermemeli –bu bizi, buradaki her anı kutlamaya teşvik edebilir. Yaptığınız her şeyde yaşam gücünü hissetmeyi kendinize her gün hatırlatmak sıradan şeylerdeki kutsallığı ortaya çıkarır. Aşağıdaki faaliyetlere özellikle dikkat edin.

Koroda şarkı söyleyin. Negatif düşünce tarzları nedeniyle birçoğumuzun enerji kaybettiği yer burasıdır. Korolara angarya diye bakacağınız yerde Zen yaklaşımını deneyin –vecit, sonra da kirli çamaşırlar. Kendini gerçekleştirme sadece uzaklarda, Himalaya manastırlarında olmaz. O, burada ve şimdide yer alır. Esin, herhangi bir işe canlılık katar. Arkadaşım şair Mary Oliver'in süpermarkete gitmeye, kutsal bir ayin gibi bakmasını izlemiştim. Hava karlı ya da sıcak olsun Cape Cod'da her sabah, günlük yiyeceğini almanın coşkusuyla tam açılış saatinde A & P'nin önünde boy gösterir. Mary şiirine de aynı esinle yaklaşır. Bu duyguyu bir alanda yakaladığımızda bu, onun başka alanlarda da nasıl olduğunu bize öğretebilir. Bir daha sefere bankaya gittiğinizde, arabayı yıkadığınızda ya da köpeği gezdirdiğinizde bunun saygıya değer bir iş olduğunu düşünün. Eğer bu an sizin sonunuzsa, ondan her şeyi elde edeceğinizi bilerek bunu yapın.

Doğa, hava ve hayvanlar. Pek esinlenemiyorsanız bir fulyaya ya da çırpıntılı bir denize iyice bakın. Rüzgârın çarpık çurpuk meşe ağaçlarıyla sevişmesini seyredin. Gök gürültüsünün gümbürtüsünü hissedin. Ya da hayvanlarla neşeli bir ilişki kurun. Bütün bunlar sizi kendinizin dışına çıkarır. Yalıtılmış bir zihin kabarcığının çevresinde döneceğiniz yerde doğanın enerjisiyle zindelik kazanabilirsiniz. Hastalarımdan biri, Venedik Kıyı-

sı'nın kanalları boyunca ayçiçeklerinin sıralandığı yollarda badi badi yürüyen ördeklerden büyük zevk alır. Çoğunlukla iki hasta arasında, on sekizinci kattaki penceremden bulutların gidişine, renklerin değişmesine ya da rüzgârla yukarıya yükselen kuzgunlara birkaç dakika bakarım. Doğanın güzelliğini gözlemek esinlenmeyi yeniden alevlendirir.

GÖZBAĞINI ÇIKARIN: YARATICI TİTREŞİMLERE UYUM SAĞLAYIN

İnsan hayatı yaratıcı enerjinin vasiyetidir; nasıl bakacağınızı bilirseniz o, her yerdedir.

Örneğin; bazı insanlardan yaratıcılık sızar; onlar güçlü enerji iletkenleridir. Onların sahip oldukları şeyi siz de istersiniz. Onları dinleyin. Onları seyredin. Onlarla konuşun. Bırakın, onları enerjisi üzerinizde kalsın. Gerçi, yaratıcı örnekler ararken abartmayın. Yörenizdeki restoratör esin veren bir siyasi kişi kadar işiyle ilgili duygularını harekete geçirebilir. Sizi en çok kimin değiştirdiğine dikkat edin: sanatçılar, müzikçiler, bahçıvanlar. Onların enerji alanları her şeyi anlatır: elektriği olan biri elektrik iletir. Yaratıcılığınız kaybolmuş geliyorsa korkmayın. Çoğunlukla dışarıdan gelen bir güç katkısına ihtiyacımız vardır.

Bir akşam daha önce kendisine onur payesi verilmiş olan şair Stanley Kunitz'i dinlemek benim için böyle oldu. Doksan beş yaşındaki Stanley Kunitz, New Jersey'de Dodge Şiir Festivali'nde üzeri örtülmüş bir çadırda Gettsburg Address kapsamında bir konuşma yaptı. "Günlük olaylardan daha gizemli olan içsellikten", şiirin "katmanlar halinde yaşadığından" söz etti, arkasından da "Henüz değişimimi tamamlamış değilim" dedi. Kunitz'in sakin karizmasından şaşkınlığa kapılarak neredeyse diz üstü düşüyordum. O gün verdiği armağana teşekkür ederek bu adamın karşısında saygıyla eğildim.

Bazı yerler de enerji merkezleridir. Küçücük bir caz kulübü. Kütüphane (kitaplar da enerji sızdırır). Binlerce türün etrafımızda özgürce uçtuğu bir kelebek konservatoryumu. Konser salonu.

Yaratıcı titreşimler yıllar boyunca çeşitli yuvalar oluşturur. Aretha Franklin şarkı söylediğinde mekâna bunların tümünü pompalar. Böylesine güçlü bir enerji israf olmaz; yaşayarak bir alan oluşturur. İster bir gösteri sırasında olsun ister olmasın böyle yerlerde bulunduğunuzda titreşimler hissedilebilir. Hatta bilmeden onları özümlersiniz, daha yaratıcı olursunuz. Nashville'de bir günlük Grand Old Opry turuna gittiğim günü hiç unutmayacağım. Sahneye bir kez baktığımda Willie Nelson ile Johnny Cash'in benimle beraber olduklarını hissettim. Bedenim bol bol karıncalandı. Opry'nin duvarlarının içinde ülkenin enerji damgası büyük ölçüde kalmıştı. Onu içtim. Böyle yerlere gitmek sizin enerjinizi de teşvik eder.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN YARATMA ARAYIŞINA GİRMEK

İlginizi yaratıcı şekilde çeken bir kişi ya da bir yer seçin; zamanınızı bu enerjinin tadını çıkarak geçirin. Entelektüelleştirmeyin –onu hissedin! Sonra sizi neyin güdülediğine bakın. Yeni fikirler. Hayaller. Uçup gitmesinler diye bunları günlüğüne kaydedin. Sonra, dışarının farkına varmaya çalışın. Yaratıcılık böyle doğar.

YARATMANIN ÇARPIŞMADAKİ KATİLLERİ

Yaratıcı topraklarda negatif sesler, sezdirmeden avlarına yaklaşır. Eğer içinizde ya da dışınızda bu mahkûm eden ve can sıkan seslere yenilirseniz, yaratıcılığa bir güle güle öpücüğü verin. Bu sesler hepimizde vardır. Bu sesler soluğumuzu kesmeden önce biz onlara önem vermemeliyiz. Siz onları bilirsiniz.

- "Çok geç. Yeteneğim ya da hayal gücüm yok. Ne söylemem gerektiğine kim aldırır?" diyen içimizdeki korku taciri.
- "Onaylanma bağımlısı olan ve 'Sadece kendimle' alay ettirmiş olurum. İnsanlar bana gülerler. En iyisi statükoya ya-

pışmak ve dalgalandırmamak" diyen içimizdeki konformist.
- Akışı hissetmek için öldürücü pençesini uzun zaman gevşetmeyen kontrolcü.
- Hiçbir şeyi asla yeterince iyi bulmayan mükemmeliyetçi.
- Yaratma özgürlüğünü susturmak isteyen (anneler babalar dâhil) herhangi biri, bir grup ya da hükümet.

Lafı gevelemeyelim. Bu sesler bizim hayal gücümüzün Deccalı'dır. Bu nedenle, alarmda olmalıyız. Bununla beraber, bu programda niyetimiz, bu sesleri susturuvermek değil, onları sevecenlikle yatıştırmaktır. Negatif sesleri püskürtmek ve acemi yaratıcı dürtüleri korumak için aşağıdaki egzersizden yararlanın. Bazılarımıza yaratıcı bir yanımız olduğu öğretilmez; bu yabancı ya da imkânsız gelir. Yaratıcı olmadığınıza asla inanmayın. Sayısız hastamla ve çalışma atölyelerimde yaptığım çalışmalar her birimizde uyandırılmayı bekleyen benzersiz bir yaratıcılık olduğunu kanıtlıyor. Onun başlamasını, en körpe tezahürlerini korumalıyız.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN SON SÖZÜ NEGATİF SESLERE VERMEYİN

Burada kendinize, armağanlarını keşfeden güvensiz bir çocuğa gösterdiğiniz aynı duyarlılıkla davranın. Önce, içinizdeki negatif seslerin listesini günlüğünüze yazın; yaratıcılığa müdahale edememeleri için onları tanıyın. Sonra her birini dönüştürmek için bir diyalog sürecinden yararlanın. Örneğin; korku. O, "Yapamam" dediğinde siz,"Eğer korkuyu dinlemezsem.... yaparım," deyin. Sonra olumlamayı yazın ve ona göre hareket edin. İçinizdeki sansürcü ya da bir başkası, "Resmin tuhaf" dediğinde siz, "İnsanların ne düşüneceklerinden korktuğunu biliyorum ama sanatımı seni susturmak için baskı altına almayacağım" deyin. Ya da "Eğer mükemmel olmak zorunda olmazsam..... yaparım." deyin.

İleri teknoloji alanında çalışan hastalarımdan biri, daha yaratıcı bir çıkış yolu arıyordu. İşe kapları fırlatıp atmakla başladı ve "Şimdiye kadar yaptığım en doyurucu faaliyetlerden biri bu," dedi. Yine de hâlâ "zaman harcadığından" ve "üretken olmamaktan" korkuyordu, annesinin herhangi bir sanatsal şeyden söz ederken kullandığı aynı sözler. Şimdi, bu sesi dinlemek yerine, kaynağı fark ediyor, "paylaştığın için teşekkür ediyorum," diyor ve neşe veren sanatına devam ediyor.

Negatif seslerinizle diyaloga girmek ya da başka birinin negatif sesini veto etmek size gücünüzü geriveren, sürüp giden bir stratejidir (4. Bölüm'deki korkuya karşı taktiklere de başvurun.) Nefesinizi her zaman bu seslerden daha büyük tutun. Onların korkulu, güvensiz bir yerden geldiğini fark edin. Hiçbir ikna onları değiştirmeyecektir. Sevecen şekilde teselli etmek, sınır koymak, sonra da sorumluluk üstlenmek işe yarar. Bu seslerin tezgâhladığı negatif enerji yeni bir şey denememize engel olacaktır. Siz, daha çok macera yaşamaya değersiniz.

YARATICILIĞA DALIŞ YAPMAK

Programın bu bölümünde yaratıcı enerjiyi ilk el elden deneyimlemenizi istiyorum. İster onu bir filmden özümleyin, ister kendi yaratıcılığınızla çıkış yolunu bulun, önemli olan bu titreşimlere maruz kalmanızdır. Sübtil enerji sisteminiz onları metabolize edecektir. Baskı yok. Kanıtlayacak hiçbir şey yok. Size hitap eden şey, tümüyle kişiseldir. Aşağıdaki eylemleri deneyin ve hangisinin uygun olduğuna bakın.

Birinci Eylem: Sanatın Yaratıcı Enerjisini Deneyimleyin

Sanat, sadece "sanatçılar" için değildir. O, yaşamı ve güzelliği seven herkes içindir. Güzelliğin içinde enerji vardır –görsel dünyada, kelimelerde, seslerde, dansta. Bu enerji statik değildir. İçinize çekebileceğiniz bir alan yayar. Van Gogh'un Ayçiçekleri'ne baktığımda iki boyutlu resmin parıltısını görüyorum, ne var ki, titreşim yapan enerji kütlesini de içime çekiyorum. Bu ayçiçekleri asla ölü değil. Onlar nefes alıyor, kıpırdıyor, her kim bakıyorsa ona vahşilik çığlığı atıyor. İzlenimciler sübtil enerjiyi kaydeden üstatlardı (belki de asla böyle ifade etmemelerine rağmen) –onların fırçalarının uçları titreşen rengin saptanabilir en küçük beneğini meydana getiriyordu. Onlar, gizemcilerin gördüklerini resmediyorlardı: her şeyin ilk maddesini. Enerjinin size enerji verdiğini...

Sanatı gözleyerek enerji toplayabilirsiniz ama bunu pasif bir eylem diye yanlış anlamayın. Bedeninizi bir Michaelangelo heykelinin içine sokmak ve orada bir topak gibi kalmak kendini savunmaktır. Bunun yerine, almaya hazır olun. Derin nefes alın. Kendinizi açık hissedin. Beslenmeye hazır olun. Besleyen sanat, yaratıcı titreşimler ziyafeti çeker.

Bazı sanatlar sizi canlandırır, bazısı canlandırmaz. Deneyin. Bir şiir eleştirisine katılın. Warhol'un bir retrospektif sergisine. Bolshoi Balesi'nin gösterisine. Ben kimi kez, Los Angeles'teki Bilim ve Sanayi Müzesi'ndeki dinazorları ziyaret ederim. Bu devasa yaratıkların, yırtıcı kuşların ve T. Rexes'lerin önünde do-

ğal sanat formları diye hayranlıkla dururum. Onlar, yaratıcılığımı, büyük düşünmemi sağlar. Mutlu olmamak elimde değildir. Sanatın enerji metrenize nasıl kaydedildiğine bakın. Voltajın nerede olduğunu hissedin; onu oraya geri getirin. Yaratıcı enerjiye düzenli aşılanmayı rutininizin bir parçası haline getirin.

Sinema olmasaydı nasıl var olurdum bilmiyorum. Tazelenmek için bu araca utanmazca bağımlıyım. Haftada en az bir filme gidiyorum. Favorilerim Berlin'de meleklerle insanların ara yüzlerinin güncel tarihini yazan bir başyapıt olan *Wings of Desire*'dan (Arzunun Kanatları), zihni kontrol eden yabancıların üstün gelmesi konulu, teknolojiye dayanan heyecanlı bir film olan *Matriks*'e (The Matrix) kadar geniş. Beni zorlayan filmlerde yerinde oturan, ağlayan, kahkaha atan, iyiliği tutunduran, baskıyı yuhalayan aşırı duyarlı biriyim. Harekete geçiyorum. Titreşiyorum. Bu, müthiş.

Filmin heyecan dolu olma olgusu enerji verir. İşte, nedeni. Bizi, hipnoz durumuna benzeyen açık bir bilince, biz direnç göstermeden ve anında sokar. Saatler boyu kendimiz hakkında düşünmekten vazgeçeriz ve sorunlarımızı inanılmaz şekilde bırakırız. Konuşmaktan ve sezgi moduna girmekten vazgeçeriz. Buna, daha fazla alıcı durumda olmamız eklenir. (Sezgili empatlar için bir ipucu –sinemada tam ortaya değil, benim yaptığım gibi kenara oturun. Bu, yanınızdaki insanların titreşimlerini emmenizi azaltır.) Zihnin gevşemesinin mucizesi, bedeninizin hızlanan sübtil enerji akışını deneyimlemesidir. Kıskaç gevşer. İçinizdeki yaşam gücüne daha iyi ulaşırsınız. Bu olmazsa: Filmin gücü titreşimler iletir. Kımıldadığımızda, bizi kımıldatan enerjidir. Anthony Hopkins'in gücünde bir aktör bir bakışıyla elektronlarımızla oynayabilir. O, ekrandan bize sıçrayan büyük bir yaşam gücü yayar. Büyüleyici görsellik ve ses de aynıdır. Sinemaya gitmek hiç de pasif kalmak değildir.

Bir daha film seyrederken bu sübtil enerjiye dikkat edin, genellikle bilinçaltı bir deneyim. Artık biliyorsunuz. Enerjinizin kımıldadığı gözlemenin keyfini çıkarın. Bu, duygusal bir salı-

verme olabilir. Omurgada ürperme. Göğsünüze ateş basar. Tanrı'nın varlığını bile hissedebilirsiniz. Ruhunuzu somutlaştıran her ne olursa olsun –gözyaşlarındaki sarsıcı bir şey, kahramanın seyahati ya da neşeli bir bağırma- bu, doğrudan yaratıcıdan gelen, insan formunun kanallık ettiği enerjidir.

Enerji Psikiyatrisi'nde kimi kez reçeteye ilaç diye sinema yazarım. İş yoğunluğu Sysphos'unkine benzeyen kanser araştırmacısı olan hastam Leah'e böyle yaptım. Leah için ayrıntılar çok önemliydi. O, çok istediği hayat kurtaran ilerlemeleri kaydetmek için, dakikada bir mil yol alan zihnini sakinleştirmeyi öğrenmeliydi. Meditasyonu deniyor ve meditasyonda başarılı oluncaya kadar Leah, "Kafamı susturmak için öğleden sonra geç saatlerde sanat sinemasındaki filmlere gidiyorum. Son teslim tarihini ve personel toplantılarını unutuyorum. Patlamış mısırımı alarak orada huzurla oturuyorum," diyor. Bu sinema kürü Leah'e benliğinde daha çok nefes alacak yer bırakıyor ve işindeki netliğini düzeltiyor.

Bazı filmlerin negatif titreşimler taşıdığını da bilmelisiniz. Kahkaha atıyorsunuz ama genelinde sübtil enerjiniz donuklaşıyor. Daha kötücül olanı, kan döken seri katiller. Ne kadar usta işi olması önemlisi değil, bunlar şok dalgaları ve korku yayıyor. Bazı insanlar bununla elektrik yükleniyorlar ama sezgili bir empat olarak böyle negatif titreşimlerin bizi hasta edebildiğine inanıyorum. Katil olmaları için babaları tarafından beyinleri yıkanan gencecik delikanlılar konulu acımasız bir film olan *Frailty* (Zaaf'ın)acı sonuna kadar oturduğumda hemen şiddetli bir soğuk algınlığına yakalandım. Şaşırmadım, film sırasında iğne gibi batan bir ışın dalgasının karnıma (duygusal enerji merkezi) işlediğini hissetmiştim. Uyuşturucunun yol açtığı kötü bir macera gibi filmin etkisi altında kalıyoruz, enerji alanımıza yansıyan negatifliği sindiriyoruz. Özellikle empat bir süngerseniz gereksiz acıya boyun eğmeyin.

Filmlerdeki şiddetin denetim altındaki ortamlarda nasıl tedavi edebildiğini gördüğüm de söylenebilir. Bir kez Kaliforniya Çölü'nde kadınlardan oluşan bir topluluğun iki hafta süresince

çekildikleri bir inzivada, lider Brugh Joy, Hitler'den Caligula'ya kadar birçok figürü konu alan, çok dehşet saçan filmleri gösteriyordu bize. Hedef, iyileşmeye ihtiyacı olan bilinçsiz duygusal malzemeyi (alanlarımıza biriken negatif enerji) taramak için bunlardan yararlanmaktı. Her gece yapılan bu sağlam ritüel işe yaradı. Gereksiz yere karışan anne babalar, çocuklukta uğranılan taciz, bastırılan öfke: bütün bu şeytanlar, gruptaki biz kadınları arındırmak için anılar ya da görülen kâbuslar olarak ortaya çıktı. Zordu ama sonunda kendimizi daha enerjik ve hafif hissettik.

Müzik de tazeleyici olabilir ya da zararlı. Ses enerjidir. Kanınızda, organlarınızda, kemiklerinizde, hatta sübtil enerjilerinizde titreşim yapar. (Kırmızı ışıkta yanınızdaki arabadan gelen, gürültülü bas sesi düşünün.) Tıpkı belli bir frekansın camı kırabilmesi ya da hücreye zarar vermesi gibi doğru sesler de enerjimizi dengeleyebilir, iyileştirebilir.

Şu araştırma bulgularını dinleyin: keşişlerin hayvanlara Mozart çaldıkları manastırlarda inekler daha çok süt veriyor; klasik müziğin kritik durumdaki hastalar için Valium kadar rahatlatıcı olduğu kanıtlanmış; ceninlerin de tercihleri var (Vivaldi dinlediklerinde sakinleşiyorlar ama rock müziği onları kışkırtıyor, şiddetli tekmeler atmalarına neden oluyor).

Biz insanlar sesten incinebiliriz. Bazı günlük sesler enerjimizi törpüleyebilir. Geçenlerde, gürültü kirlenmesinin akıllı bir panzehiri kabul edilen, "ses sanatçısı" Bruce Odland ile söyleşi yaptım. Batı Hollywood şehrinin katkısıyla, şerifin makamının üzerine bir "akort tüpü" yerleştirdi, bunun "kaos yaratan trafik gürültüsünü güzel bir armoniye dönüştürdüğünü" açıkladı. Sonuç? Uğultu, monoton bir ezgi, bana Avustralya'nın didjeridо müziğini hatırlatan, yatıştırıcı bir vaa-vaa... Kaldırım boyunca bu insan dostu ses, ciyaklayan fren ve korna seslerinin yok olmasına yardım ediyor. Yerli halktan, pratikte yayaların rahatlama sevinci yaşadıklarını duydum. İyi olmak bir yana kendilerini mutlu hissettikleri belirttiler; hatta bazısı fırlayıp dans etmiş, şarkı söylemişti.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN SANATIN VERDİĞİ ENERJİYİ HİSSEDİN

Farklı sanat tarzlarını örnek olarak deneyin. Resim, müzik, sinema, dans. Sadece kendinizi buna verin; deneyimlediğiniz enerjiyi gözleyin. Çakırkeyif misiniz? Yorgun musunuz? Esinlendiniz mi? Belki de, beklediğiniz bu değil. Örneğin; "enerjisi yüksek müzik" sizin için yüksek enerji olmayabilir. Hip-hop müzik, Bach dinleyen birine bomba gibi gelirken genç bir aktör hastamın sabrını tüketebiliyor. Enerjinizi yükseltecek ya da stresinizi azaltacak bir şey arıyorsanız ihtiyaçlarınıza uygun gelen bir sanat tarzı bulun.

İkinci Eylem: Çıkış Yolunuzu Kendi Sanatınızda Bulun

Şimdi kendi yaratıcılığınızla ilgilenmenizi istiyorum. Bunu siz de istiyor olabilirsiniz ya da merak edip denemek isteyebilirsiniz. "Sanatçılık" sizin için yeni bir kişilik bile olsa, açık olun. Çıkış yolunu sanatta bulmak, doyurulmamış bir iç dürtüyü doyurmak için hayal gücünü artıran bir faaliyettir. Bu, günlük işiniz olabilir ama daha yaygın olarak, bitip tükenmek bilmeyen sıkıcı günlük işlerinizi etkisiz duruma getiren, program dışı bir arayıştır. Eğlence diye başlayın; sizi nereye götürmek istediğine bakın. Bu programda çıkış yolu, evrenin yaratıcı gücüyle doğrudan aynı hizaya geleceğinizden, yoğun enerji kazanmanızı sağlayacaktır. Enerji, bir sanatçının aracılığıyla yayılacağı yerde doğrudan size ulaşacaktır.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN ÇIKIŞ YOLUNU SANATLA BULUN

- *Doğru soruları sorun.* Bilinen ve gizli kalmış ilgilerinizi gözden geçirin. Şunları düşünerek işe başlayın:

  Çocukken hangi sanatı severek yapardım?

  Her zaman bana cazip gelen ama peşine düşmediğim neydi?

  Hangi duygular beni zorluyor? Bu belli belirsiz fısıltıyı dinleyin.

  Tutku yaratan bir hobi daha derin bir sanatsal arayış olabilir mi?

  Eğer insanların düşüncelerine aldırış etmeseydim, neyi denerdim?

Bir hastam, bu sorulardan yararlandı, yazma ve bahçeyle uğraşma ilgilerini birleştirdi: ilk yazının adı, yerinde olarak, "Yabani Otları Yolmanın Keyfi"ydi. Bir doktor meslektaş, yazma, okuma ve sohbet vasıtasıyla hasta bakımına şiirin iyileştirici özelliklerini kattı –doğum, ölüm, hastalık ve acı çekme insan deneyimlerinin şiiri çerçevesine pekâlâ oturur. Günlüğünüze benzer yaratıcı kıvılcımları yazın, tuhaf ya da bildik. (Fikirlerinizi dürtülemek için Julia Cameron'un The Artist's Way'i [Sanatçının Yolu] öneririm.)

- *Bedeninizin sezgiye dayanan yanıtını dinleyin.* Şimdi olasılıklara uyumlanın. Gözlerinizi kapatın. Birkaç kez derin, yavaş nefes alın. Daha önce yaptığınız gibi zihinsel modunuzu değiştirin, bedeninize, içgüdünüze odaklanın. Yaratıcılık konusunda her beklentiye uyumlanın ve şunları gözleyin: Ekstra enerji. Kendinizi daha genç ya da daha uyanmış hissetmek. Çözülen gerginlik. Düğümlenmemiş sindirim sistemi. Bedenin belli yerlerine ateş basması, çınlama ya da nabız gibi atma. Bir hastam seramiği düşündüğünde, ellerinde kaygan nemli çamuru duymanın açlığını çekiyordu. Çömlekçi olduğundan bu yana, ellerindeki duyu eksikliği doydu. Başka bir hastanın ayaklarını yere vurmaya ihtiyacı vardı; bu, yadsınamazdı. Ayaklarını vurarak dans etmek ona, ayak-

larının açlık çektiği hareketi sağladı. Bedeninizin hangi sanata yanıt verdiğine bakın, ister bir tavayı yağlamak, ister çiçek düzenlemek... Bedeniniz içgüdüsel olarak bilir. Yaratıcılığın yolu, sübtil şekilde ya da ısınmayı bekleyen bir roket gibi sizi kendine çekebilir. Esin perinizin yerini belirlemek için (esini saptama konulu daha önceki egzersizin yanı sıra) sezgisel yanıtlarınızdan yararlanın.

- *Güçlük size esin versin.* Yaratıcılığa giden çıkış yolu üzüntü veren koşullara rağmen ya da bu koşullarda bile doğabilir. Yaratıcı enerji, güçlüğü aşmak için hayatta kalma içgüdüsüyle mücadele eder. Bunun örneklerini her zaman görüyorum. Benim çalışma atölyemdeki bir kadın, böbreğini erkek kardeşine bağışladı. Sonra minik organlar şeklinde nefis kolyeler yapmaya (kendisi altın bir böbrek takıyordu), organ nakli bağışında bulunanlara ve bulunulanlara bunları dağıtmaya başladı. Yıllarca önce, "evsiz sanatçıları ve eylemcileri sanat yapmaya davet eden, yoksullara ve evsizlere gelir sağlayarak sesiyle de güç veren" evsiz insanların gazetesinin yayıncısı Lynn Manning'le tanıştım. Yirmi üç yaşındayken Los Angeles'te bir barda saldırıya uğradığında yüzüne ateş edilmesi sonucu kör olan Lynn Manning'in, gösteri sanatından da etkilenirim. (Körlüğünü çocukluğunda öngörmüş, hatta kendini bu kayba hazırlamak için gözünü isteyerek kapamıştı.) Lynn hayatını cesurca anlatığı, coşkuyla alkışlanan tek kişilik bir oyun sahnelemeye devam etti, şimdi görme özürlülere sanat danışmanlığı hizmeti veriyor. Ruhunuzda tını yapan, sanatla bir çıkış yolu bulmak için siz de güçlüğün karşısında kendi zaferinizi kazanmaya bakın.

- *Hoşunuza giden sanata zaman ayırın.* Haftada en az bir gün çıkış yolunuzdan gidin. Sürekli yaratıcı olmak enerjiyi hareket halinde tutar. Hedef, virtüöz olmak ya da yarışmak değil, beslenmektir (gerçi çıkış yolunuz yoğun bir sanatsal arayış tarzında gelişebilir.) Kendinizle ve dünyayla yeni bir ilişki kurma yolunda yavaş yavaş ilerlersiniz, yaratıcılığın kötü beslenmesini engelleyen, daha çok kendiniz olma duygusu...

Üçüncü Eylem: Kendi Yolunuzdan Çekilin: Yaratıcı Enerjiyi İçinizde Akıtın

I Ching, "her şeyin başlangıcı, henüz gerçekleşmemiş düşünceler gibi, Öte'de hareket etmeden yatar. Yaratıcılığın, bu düşüncelere şekil verme gücü vardır. Onun enerjisi koşullarla kısıtlı değildir, koşullarla da belirlenmez." Bu programda, yaratıcılığı Öte'den çıkıp size gelmesi için baştan çıkartacaksınız, elinizde talimatlar varsa bu güç bir iş değildir. Daha çok akış alması için enerji alanınızı nasıl genişleteceğinizi anlatacağım, bu Enerji Psikiyatrisi'nin önemli bir ilkesidir. Bütün hastalarım bunu öğrendi; siz de öğreneceksiniz.

Bu engin yaratıcılık durumunu sanatçıların nasıl deneyimlediklerini işitmek benim için çok değerli. Her zaman, enerjiyi açık bir kulakla dinliyorum. Isadora Duncan yaratıcılık durumundan, "bedenimin titreşim yapan ışıkla dolu kanalları" diye söz ediyor. Emily Dickinson, büyük şiir "bedenimi hiçbir ateşin ısıtamayacağı kadar soğutur," diyor. Şair Coleman Barks buna, "var olmaya doğru gittiği hissedilen bir erime, bir kahkaha" adı veriyor. Bu sanatçılar, mantıksal olarak, yaratıcılığı parçalara ayırmıyor. Onun, duyguları doğal şekilde kamçılamanın eşiğine gelebilen sübtil enerjilerini seziyorlar.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN YARATICI ENERJİ KANALI OLUN

Buna, yazmaktan ekmek pişirmeye kadar bütün yaratma çabaları için başvurulabilir.

- *Egonuzu kapıda bırakın.* Yaratıcılığın, yaptığımız şeyle asla ilgisi yoktur. Siz daha geniş bir enerjiye kanal olursunuz, sizi büyüten, alçakgönüllü yapan muhteşem bir ortaklık... Egonuz çelimsiz bir surettir. Benliğin iradesiyle cazip gelen yaratıcılık, taşın kanını sıkmaya çalışmak gibi gelebilir. Daha çok, bırakın yaratıcı enerji sizi etkilesin.

- *Kontrolü elden bırakın.* Kontrol eden değil, gerçek bir alıcı olduğunuzda yaratıcılık düğmeniz "açık" konumuna gelir –her aktörün bildiği bir yöntem. Yaratma devrelerimiz baskıya karşı duyarlıdır. Siz bıraktığınızda baskı serbest kalır; daha çok enerji akar. Siz direnç gösterdiğinizde baskı artar; daha az enerji akar. Bizim doğrusal zihnimiz bu tarz bırakmayı, "hiçbir yere varmamak" olarak yanlış yorumlar. Ama yaratıcılığımız için, yaşam gücümüzün dans etmesi için bu, daha çok yer açmak demektir.
- *Sıradan bilinci dönüştürün.* Yaratıcı bir çabadan önce birkaç dakika meditasyon yapın. Sakin bir yerde gözlerinizi kapayın, derin nefes alın ve dünyaya ait düşünceleri sakinleştirin. Tümüyle o anda olmaya çalışın. Her nefes alışınızda ve verişinizde enerjinizin yayıldığını hissedin.
- *Yaratıcı enerjiyi davet edin.* İçinizden, yaratıcılığın bütün bedeninize akmasını isteyin. Onu, parlayan bir güneş olarak gözünüzde canlandırın. Güneşin size doğru geldiğini izleyin, size çok yaklaşsın, her yerde onu görün. Işığının başınızın tepesinden girdiğini, ayak parmaklarınıza kadar indiğini hissedin. Sıcaklık. Besleyicilik. Coşku. Siz, kanalsınız. Kendinize doyma izni verin.
- *Yaratıcı vecitte eriyin.* Kendinizi böyle tatlı tatlı bırakmanız, zaman-mekân bütünlüğünde bir bulanıklaşma, hayal gücünün hızı tarafından "ele geçirilme" ya da sadece huzur olarak hissedilebilir. Saatin ya da günlük işlerinizin izini kaybedebilirsiniz –belki şimdiye kadar yaşadığınız en yüce anlardan biri.

Yukarıdaki egzersiz, tekdüzelikten yaratıcılığa geçinizi somutlaştırır. Farkına vararak, küçük benlikten büyük benliğe doğru değiştiğinize dikkat edersiniz –bu, sizi daha çok enerji almaya hazırlar. Yaratıcılık, harekete geçmek için zihinsel zırhınızın çatlamasını bekler. Onu, davet edin.

Dördüncü Eylem: Yaratma Mekânınızı Savunun

Yaratıcılığın zorunluluklarını keşfetmek için güvenli bir yerin olması önemlidir, çocuklardan, gürültüden ve telefonlardan korunan, kendi kendini meshetmiş bir liman. İdeal olan, evinizde kapıyı kapayabileceğiniz bir yerdir. Eşinizi ya da ailenizi, yaratma mekânımızın kutsallığı konusunda eğitmeniz gerekir. Önceleri bu sınırı aşmaya devam edebilirler ama onlar bu değişikliğe alışıncaya kadar belirgin sınırlar koyun. Muayenehanemde "Rahatsız Etmeyin" tabelası asarım, böylece başkaları, içeriye girmemeleri gerektiğini bilir. Yazarken saatlerce gözden kaybolurum. Boş yere rahatsız edilmeyi istemem, birinin enerjisinin yanında pusuya yattığını, beni kontrol ettiğini hissetmek de istemem. En anlamlı ilişkilerimden biri, yaratmak için yalıtılma ihtiyacımı anlayan bir şairleydi, bu konuda o da kendi hakkını savunurdu. Bir erkekle bu parametreleri oluşturabileceğimi anlamak, bence ilişkiyi mümkün kılar.

Evde bir yaratma mekânı mümkün değilse, dünya üzerinde arayın. Derse yazılın. Şövalenizi alıp parka gidin. Bir restoranda yazın. Kamuya açık yerlerin harikalığı, anonim olmasıdır: yabancılar, canınızı sıkmazlar. Onlara karşı kendi yaratma kozanızı örebilirsiniz ve içinde kendi başınıza kalabilirsiniz.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN BU YARATICILIK YEMİNİNİ EDİN

- Yaratmak için, zamanımın ve mekânımın olmasını hak ediyorum.
- Mahremiyetimin olmasını hak ediyorum.
- Yaratıcılığın vereceği enerjiyi hak ediyorum.
- Bu alanlarda kendime sevgi göstermeyi hak ediyorum.

I CHING'DE YARATICILIĞIN resmi, gökyüzüdür. Çekilen bu kehanet, "başarı, evrenin ilk derinliklerinden gelecek," demektir. Pozitif Enerji Programı'nın Altıncı Reçetesi –kendinizi esinin ve yaratıcılığın akışına açın- ile, yaratıcı güçlerle birlikte akma konusunda giderek daha hızlı yetişirsiniz. Unutulmaması gereken önemli bir değişmez: Enerjiniz arttığında işe koyulursunuz; yaratmanın başarısı her zaman enerjinin de başarısıdır.

Yaratıcılık içimizdeki derin bir vizyonu da yansıtabilir; hatta kimi kez gelecekteki bir olayın habercisini de... Dünya Ticaret Kuleleri'ne yapılan saldırı sırasında doksan birinci kattaki atölyesinde ölen Afrika asıllı Amerikalı sanatçı Michael Richards'in *New York Times*'taki öyküsünün hiç aklımdan çıkmaması beni etkiliyor. Kendi bedeninden bir heykel kalıbı yapmıştı; II. Dünya Savaşı'nda Afrika kökenli Amerikalı pilotlardan oluşan kahraman bir birlik olan Tuskegee Havacıları'na saygısını anlatıyordu. Düzgün uçuş üniforması içindeki bronz figürün gövdesi, onu hem yaralamak hem de havaya kaldırmak için gelen bir düzine avcı uçağı tarafından delik deşik edilmişti. Michael'in sanatı kendi ölümünün önsezisiydi. Dehşetengiz 9-11 geleceğinin bilinçaltıyla algılanan farkındalıkla heykelini yapıyordu. Böylesine bir gizem: Michael'in içler acısı netliği tarif edilemezliğini sürdüyor.

Yaratıcılık, derinlerimize işler. Onu çağırmaya devam edin. Onun yönünün güvenilirliğine kefilim. Onu izlemek, fiziksel enerjiyi ve Ruh'un ışığını besler. Hayal gücünün itici güçlerinin içinizde gebe kalmasına izin verin. Bu, 'Yaratıcı'mızın müziğidir.

Kendinizi Tedavi Edin:

Gözlerinizi kapayın. Gözünüzde huzurlu bir sahneyi canlandırın. Belki denize bakan güneş ışığı adlında bir çayır. Bedeninizi tümüyle huzur içinde gerin. Yumuşak, ılık esintinin sizi okşadığını hissedin. Onun tazeliğini nefesinizle içinize çekin. Sonra içinizden, doğanın ve evrenin yaratıcı enerjisinin içinize akmasını isteyin. Sadece açık ve alıcı durumunda olun.

SÖYLEŞİ: SHIRLEY MACLAINE İLE YARATICI ENERJİ ÜZERİNE

SHIRLEY MACLAINE ACADEMY ÖDÜLÜ KAZANMIŞ BİR AKTRİS, KİTAPLARI ÇOK SATAN BİR YAZAR, DANSÇI VE BİR GİZEMCİDİR.

Yaratıcılıktan söz ettiğinizde enerji her şeydir. Bence yaratıcılık, yaşamı oluşturan ve ruhlarımızın bütün deneyimini içeren tanrısal, görünmeyen enerjiyle doğrudan bağlantı kurar. Yaratıcılıkla yaptığım şeyi seversem akışa teslim olurum, hangi yöne gitmek istiyorsa gitmesine izin veririm. Yaratıcı enerji bana fiziksel enerji verir. Ama çoğunlukla zaman ve mekân duyum bulanıklaştığı için, buradaki ustalık, merkezimi korumamdır.

Oyuncu olarak, kendimi tümüyle karakterde yitirmem. İnanılmaz birer dahi olan DeNiro ya da Meryl Streep gibi asla çalışmadım –onlar günün yirmi dört saati bir karakteri taşırlar. Ben, bunu yapmam. Öğle yemeğinde ve çekim aralarında onu kapalı tutarım. Ama çekimde, tümüyle o karakter olurum; yaratıcı enerjim, içimdeki merkezlenmiş olma duygusu yaratıcı enerjimi heykeltıraş gibi yontar.

Ben, karakterlerime kanallık ederim. Bu, fantastik bir duygudur. *Madame Sousatzka* filminde bütün bunların hiçbirine inanmayan yönetmenim John Schlesinger'e, bir piyano öğretmeni olan karakteri kendisiyle birlikte yaratacağımı (sonra bu karakteri evrene göndereceğimi, kendi yolumun üzerinden çekileceğimi ve onun yeniden bana kanallık etmesine izin vereceğimi) söyledim. Her çalışmamızda karakter benimle beraberdi. Filmin son gününde, John "Kes!" dediğinde Madame Sousatzka gitti, artık onun titreşimleri bende yoktu. Ardından hemen soğuk algınlığına yakalandım. Ateşim 38'e çıktı. Bunun bir daha olmasını istemiyorum ama kanallık deneyiminin ne olduğunu hissettim.

Aslında bale dansçısı eğitimi aldım. Orada öğrettikleri tek şey, asla düşünmemeniz. Ama düşünmemekte özgürlük var, tekniğe bütünüyle koşullansanız bile. Isadora Duncan ve Anna Pavlova, Berkshire'daki ünlü gösteri merkezi Jacob's Pillow'a, eğitim görmemiş dansçılar alırlardı. Pavlova onları disiplinli eğitim verirdi. Duncan, "İşte müzik,

bırakın sizi ele geçirsin," derdi. Üç ay sonra çocuklar New York City'ye döner ve baleye giderdi ama Duncan'ın dansçıları daha çabuk sıvrilirdi, çünkü onlar müziği hissederdi. Doğu Afrika'da Masai'de yaşarken, bana dans gibi gelen, bu heyecan veren hareketleri yaparlardı. Alkollü içki ya da uyuşturucu olmadan, davullarla hareketler yapıp şarkı söyleyerek bir tür vecde girerlerdi. Sadece teknik olan dans, sanat değildir.

Sanat, pozitif ve negatif enerjiyle ilişkilidir. Her sanatın iyileştirme gücü vardır, çünkü kim olduğumuzu ve neye direnç gösterdiğimizi görmemize yardım eder. Şiddetle tepki verirsem (diyelim ki, Mapplethorpes'un Mesih'in üzerine işeyen biri fotoğrafına) şiddet yanımı görebilirim. Sanattaki aşkınlığa tepki verirsem bu, benim kendi aşkınlığımı yansıtır.

İster aktörlük yapın, ister bahçede çalışın yaratıcılık tutkuyu uyarır. Günün saatleri yaratmaya yetmez gibi gelir ama hayatımın bu bölümlerinin zamanı yola getirdiğini gördüm: kısa bir zaman diliminde beklediğimden daha çoğunu yapıyorum. Zamanımın çoğunu yazarak ve düşünerek geçiriyorum. Bunu seviyorum. Çok disiplinliyim ama yataktan kalkıp o gün ne olacağını bilmemek şaşırtıcı. Yaratıcılık sadece bu. Zamanını sizinle ne yapmak istiyorsa yapmasına izin vermek!

Hayatımda en önemli ilişkimi, fare yakalayan küçük terriyerim Terry ile kurdum. Malibu'da yürüyordum, hayvanların satıldığı bir dükkândan bana seslendi. Altı haftalıktı. İçeri girip onu aldım. Bir köpek almayı zaman zaman düşünmüşümdür ama onu aldıktan sonra Terry olmadan dışarıya çıkamaz oldum. Onun seslerle, kokularla, yapraklarla, karıncalarla ve çevreyle ilişkisini gözlemeyi seviyorum. Koşulsuz sevgi hissetmemi sağladı, beni güldürüyor. Onunla ve diğer hayvanlarımla beraber saatlerce yıldızların altında oturuyorum. İyi bir filmdeki ya da kitaptaki yaratıcılık kadar bana eğlenceli geliyor. Bu, Tanrı'nın kapsamlı, daha da derin bir ifadesi.

Doğada da şahane bir yaratma enerjisi hissediyorum. Bu, çok sakinleştirici olabilir –dingin bir akış, bir tür serum. Havanın durumu benim ruh durumumu çok etkiler. Rüzgâr estiğinde bu, bir arınmadır. Rüzgârın enerjisini içimde hissederim; o, olurum. Şiddetli bir kasırganın yaratıcı yaşam gücünü hissetmek ilginçtir. Çılgın rüzgârlar dâhil, bütün doğa bana neşe verir, çünkü çok gerçektir. Doğanın konuştuğunu işitirim –özellikle de bulutlardaki ingelerle. Sıcak banyo küvetime

oturup bulutları izlemeyi severim. Yüzler görürüm; bazıları tedirgin eder, bazıları naziktir, bazıları da tanrılar ya da meleklerdir; yuvarlak bulutlarım vardır, onların çiftliğimin etrafında dolaşıp duran kocaman bir anne olduğuna yemin ederim. Damarlarımdan akan kan kadar doğa da benim bir parçam. O, yaratılışın bir yüzü.

Eşzamanlılık da öyle. Kimi kez gece yarısı iç sesim beni uyandırır, çeşitli yaratıcılık talimatları verir. "Yaz", "Dans et", ya da "Dışarı çık" diyebilir. Sezgilerin içimdeki tanrısallığın mesajları olduğuna inanıyorum, bu nedenle her zaman onların izinden gidiyorum. Sezgiye dayalı yetenek, Tanrı'nın yaratma enerjisidir. Zamanın var olmadığı için biz, geçmişe, şimdiye ve geleceğe uyumlanabiliriz. Ama sezgiyle temas kurmak için zihinlerimizi sakinleştirmeliyiz.

7
Yedinci Reçete: Gülmenin, Şımarmanın ve İnzivanın Yenileyiciliğinin Kutsallığını Kutlayın



ENERJİMİZ KONUSUNDA AKILLI olmak, çılgınca bir yanıltmacayı yere vurmaktır, bu yanıltmaca kendimize bakarken daha az lükse kaçmaya değer olduğumuzdur.

Bu programın Yedinci Reçetesi, bizi dinlendirip sakinleştirerek güçlendirecek olan yöntemleri selamlar, darmadağınık durumdaki enerji merkezlerimize bir hoş geldiniz uyumlaması sunar. Düpedüz budalalık etmek ve dönem dönem kendimi kurtarmak amacıyla maddi dünyadan kaçmak için, sorunlar çözen zihnimden düzenli süre istemenin ateşli taraftarıyım. Yaşam gücünüzün korunma ihtiyacı... Bunu yaşamak için; bir şey yapmak, hatta biriyle konuşmak bile öldürücü bir tükenişe yol açtığında, salık verdiğim bu konuyu öğrenmek zorunda kalmıştım. (Bu, enerji alanımın balon gibi patlayacak kadar aşırı yüklü olduğunu sezgiyle hissettiğim zamandır; tek bir iğne batırma, sonra bir fıs sesi.) Bunun bana maliyeti var ama ucuna gelinceye kadar

oynamamayı öğrendim. Bunun yerine minik aralar veriyorum ya da daha uzun süre inzivaya çekiliyorum.

Tükenmeden, durmaksızın çalışabilen süper insanlar yoktur. Eğer yanlışlıkla kendinizi böyle sanıyorsanız benim başar-ya da –patla diye düşünen hastalarımın ve benim kaçınılmaz sonumuza uğrarsınız. Belki siz de, (benim eskiden olduğum gibi) inatçısınızdır ve bildiğinizden kolay kolay vazgeçmezsiniz; ama başka bir yöntemi kabul edebilirseniz onu size sunarım; bu bölümde canlılığı artıracak birçok strateji sunuluyor. Tazelenirken kendiliğinden düzelme son çaredir. Tükenmeyi önlemek için kendinizi beslemelisiniz.

Böylesine bir rahatlama için hepimizin feryat etmesi doğaldır ama çoğunlukla bu, listenin en son maddesidir. Bazı hastalarım gibi siz de, bunu hak etmediğinizi, isteklerinize düşkün olduğunuzu ya da kendinize bakmak için durakladığımızda zaman harcadığınızı hissedebilirsiniz. Eğer böyleyse, şunu neonlarla yazılı olarak hatırlayın: Pozitif enerji adına tükenmeyi önlemek, hasta olduktan sonra geri pedal çevirmeye çalışmaktan daha çoğunu yapar. Kendinize bakma hakkınız kimseye devredilemez, bu sevecenliğin doğal bir sonucudur. Kendinizi sevdiğiniz için utanmanız gerekmez. Enerjinizi dengelemeyi öğrenirseniz, her zaman yorgunluktan şikâyet etmezsiniz.

Düğmenizin sürekli "açık" olmaması ya da ölümüne ciddi olmamanız neşelenme nedenidir. Sürekli ara vermek garanti edildiğinde psikeniz ve enerji alanınız rahatlar. En önemlisi, içinizdeki üzgün çocuğun saygısını kazanırsınız. Ona, "Canım, bundan sonra sana özen göstereceğim," dersiniz.

GÜLEREK, OYNAYARAK VE SAPINA KADAR BUDALALIKTAN BÜYÜK ZEVK ALIN

Faal bir koç ve şakacı olan hastam Wes, geçenlerde süpermarkette uzun bir kuyruğa girdi. Acelesi vardı ama adımların hızı donmuş gibiydi. Orada her şey ters gidiyordu: telaşlı kontrol

görevlisi bir kutu yumurtayı yere düşürdü; bir stok dolusu mal alan bir kadın kredi kartını unutmuştu; sinirli bir adam fiyatları tartışıyordu. Wes, "Bütün bunlardan bıktım" diye düşündüğünü hatırlıyordu. Daha sonra bildiği şey, içindeki koçun komutayı ele almasıydı. Eski Romalı bir yüzbaşı gibi sesini giderek yükselterek kontrol görevlisine ve kuyruktaki insanlara "Herkes dinlesin. Derin nefes alın, odaklanın!" diye bağırmaya başladı. Wes, "Önce bana baktılar, şaşırmışlardı" dedi. "Sonra hepsi gülmeye başladı. Tuhaf görünüyor olmalıydım. Patlamam beni bile şoke etmişti; kendimi tamamen kaybettiğim için hemen özür diledim." Epey uzun bir an. Beni en çok büyüleyen, kıyametin ortasında, bunu kuyruğa uğursuzluk getirmeden, hissettirmeden başarmış olmasıydı. Bu, hızlanmayı, ilerlemeyi sağlamıştı. İnsanları güldürmek onları daha faal durumuna getirmiş, onları enerji felcinden uyandırmıştı.

Açıkçası, gülmek özgürleştirir. Fiziksel olarak adalelerin gerginliğini gevşetir, yorgunluğun yıkımından arındırır; duygusal olarak gülmek moralinizi yükseltir ve savunmanın katılığını yumuşatır. Sübtil enerjinin terimleriyle, gülmek sizi rahatsız eden her şeye huzur veren pozitif titreşimlerle sisteminizi yıkar. Araştırmalar gülmenin nasıl iyileştirdiği konusunda övgülerle doludur: bağışıklık tepkisini ve (bedenimizin doğal ağrı kesicileri) endorfinleri artırır; stresten, endişeden ve depresyondan kurtarır; kalp hastalığını önler. Düşünün: Hastalar Charlie Chaplin'in *Modern Zamanları*'nı (Modern Times) seyrettikten sonra alerjinin bıraktığı izler azalıyordu. Gülme terapisinin sevgili babası, Hekim Norman Cousins, hayatını tehdit eden eklem hastalığının ağrısını günde on dakikalık gülme dozuyla tedavi etti. Amerikan Terapötik Mizah Derneği, aynı stratejiyle, "hah-hah-hah şifasını" savunuyordu. Aynı şekilde, *Patch Adams* filminde Robin Williams'ın oynadığı doktor-soytarı sağlık sistemimize mizahı dâhil etmenin gerekli mucizesini öğretiyordu.

Enerji Psikiyatrisi'nde, reçeteye çoğunlukla gülmeyi de yazarım. Yapmacık ya da soğuk değil, candan gülme... Hastaları-

ma rehberlik ettiğim gibi, sizin de kolunuzun karıncalanmasına yol açan, dirseğinizdeki sinirin geçtiği yeri resmen bir yere çarptığınızda bunun, enerjetik bir titreşim yaptığını hissetmenizi istiyorum. Gerçek gülüş neşeye teslim olmaktır; bir ses, bir gülümseme, kalbin açılması... Onu göğsünüzde hissedebilirsiniz ya da bütün bedeniniz sarsılabilir. Bir öykünün son ve en önemli cümlesinden önce, bekleme tutumundan da keyif alın, bu bilincin ve dikkatin sübtil değişimidir, ruh durumunun dönüşümünün vaadidir. Ama yapmacık gülüş, yapmacık orgazm gibidir; orada pozitif enerji yoktur. Çok geleneksel fıkraları asla anlamadığım için, gücendirmekten ya da aptal görünmekten korkarak, gülümseme taklidi yapmak zorunda kalmanın yakışıksız pozisyonunu bilirim. Şimdi bunu anlamamamı şakaya döküyorum: bu bana da sabici geliyor ve beni olmadığım biri gibi görünmenin negatif yan etkilerinden kurtarıyor.

Mizahtan enerji doğar. Her birimiz bize neyin gülünç, neyin kaba ya da neyin iğneleyici geldiğini biliriz. Bana anlatılan fıkraları sonradan anımsamama rağmen, yaşamın içinde olan komediye her zaman gerçekten gülerim. Mesela, Alzheimer'li büyükannesi olan bir arkadaşımın, sofrada yemek yerine laleleri yiyen büyükannesini gördüğü zaman saygıyı ve büyük salaklığı karıştırıp büyükannesiyle birlikte laleleri yemeğe başlamasıdır. Ya da geri dönüp, uyku ilacı aldığım, sonra da çarşafımın benimle sohbet etmeye çalıştığı sanrısını yaşadığım geceye bakıyorum! Anımsadığım fıkralara gelince, Orta Doğu'nun Nasrettin Hoca'nın fıkralarını seviyorum. O (adına çok sayıda web sitesi yapılan) destanımsı, gizemci, düzenbaz bir bilgin. Bir zamanlar bana, Nasrettin evden ayrıldığında evin ön kapısını da kendisiyle beraber götürdüğünü anlatmışlardı. Nedeni sorulduğunda Nasrettin, "Güvenlik önlemi. Bu kapı, evime girmenin tek yolu, bu nedenle ondan gözümü ayırmamalıyım" yanıtı vermişti. Artık mekân kuşkusuz ardına kadar açık! İnsani korkularımızın böyle tatlı, kurban edilmeden hicvedilmesi beni eğlendiriyor.

Hasta düzenli gülüyorsa, bunu onun enerji alanından sezgile-

rimle okuyabilirim. Jillian, çoğunlukla kıkır kıkır gülen, özgür ruhlu bir çiçekçi. Kendisini çevreleyen moleküllerin arasında birçok yer bırakan, hafif kalitede bir enerjisi var. Bu hafifliği metrelerce uzaktan hissedebiliyorum. Düşünceli ama duygularını bastıran bir bilim adamı olan Fred daha çok gülmek istiyor ama bunu nasıl yapacağını öğrenmesi gerekiyor. Seanslarda gülen hastalarımın neşesinin enerjisi, bana ve muayenehaneme yağıyor ve bu titreşimler saatlerce kalıyor. Tepkilerini belki çok titizlikle yumuşatan geleneksel Freud'cu analizcilerin tersine ben, hastalarımla beraber gülmekte tereddüt etmem. Mizah bir doktorun mezmuru olabilir –güçsüz yanlarımızı görmek, onlara dayanmak, hatta onlara gülmek yeteneği. Kuşkusuz riske girip ciddi konuların altını asla oymam. Ama mizah duygusu olmayan bir terapist, iyileşme sürecinde moralin düzelmesini engeller. Mizahın değerini entelektüelleştiremezsiniz. Biz terapistler öğrettiğimiz şeylere örnek olmalıyız.

Gülme eksikliğini psikeye ve Ruh'a karşı işlenmiş bir suç diye düşünüyorum. Gül(eme)meyen hastaların asla gözümden kaçmıyor; onlara bu konuda yardım etmeyi kendime iş edindim. Yoksa hastalarım bilmeden enerji yoksulluğu yaşıyor. Sıradan şekilde, gülme eksikliğini ihtiyaçla eşit tutmuyoruz ama enerji perspektifinden böyledir.

Neden daha çok gülmüyoruz? Açıklanması güç olan nokta her zaman bir yerlerde, bir şekilde enerjisi bastırılan içimizdeki çocuktadır (yaşam gücünün içeriye doğru patlaması, sizi bunun tersine eğiteceğim.). Bu dinamiğin oynadığı rolü hastalarımda ve kendimde tekrar tekrar görüyorum. Mutsuz çocukluklar, erken kayıplar ya da aşırı ciddi anneler ve babalar gülmenin önünü kesiyor. Fazla çalışmak ve mevcut sorunlardan kaçamamak da aynısını yapıyor. Hatta mizah duygumuzun azaldığını ya da belki böyle bir duygumuzun asla olmadığını bilemiyoruz. İşin sırrı, sığınmak için sessizce yerin altına kaçan içimizdeki çocuğu iyileştirmektir.

Başlangıç olarak, geçmişinizi gözden geçirin. Ne kadar zaman önce gülmekten vazgeçtiğinize bakın. Onu yeniden elde etmek için, bilinçli olarak saptamaya ve ailenizin ya da dünyanın iletişim kurduğu gerçeğe dair herhangi bir karanlık görüşle bağınızı kesmeye bakın. Bu engelin, size bugünkü neşenizi dayatması gerekmediğini anlayın. Örneğin; yetişme çağlarımı düşündüğüm zaman çok açık sözlü olan annemin kahkahasının sesini hatırlayamıyorum. Gülümserdi, gülme kıpırtıları yapardı ama yüksek sesle asla gülmezdi, kıkırdamazdı. Bu, Emily Post'un "hanımefendi gibi" tepki gösterme kuralından kaynaklanmış olabilirdi, annemin beni de zorladığı korkunç bir tarzdı bu... Ama böyle bir dinamonun bu kadar sessiz olması tuhaf geliyor. Babam biraz gülerdi ama mizah ailemizde esaslı bir olay değildi. Hekim olan annemle babam yemeklerde hastalarının kanser ameliyatlarını, ishali, bunamayı tartışırlardı. Hiçbir ayrıntı tabu değildi. Geriye dönüp baktığımda akşam yemeğinde tıbbi kargaşayı anlamsızca tartışmamızda tuhaf bir mizah buluyorum. O zamanlar yarı manyetize oluyordum, yarı isyan ediyordum. Annemin kahkasını işitmeye ihtiyacım vardı. Bu bana daha çok güven verecekti, dünya kesiflikle dolu olmayacaktı.Benim daha hafif yanıma örnek olmuyordu, yetişkinliğimde bunu geliştirmek için çok çaba gösterdim.

Yakın zamanlarda, (hayatımın önemli birkaç yılı boyunca) oldukça romantik aynı zamanda da komik bir arkadaşım vardı (doğuştan komik). Birlikteliğimizin büyük bölümünü, yaptığımız saçmalıklar oluşturuyordu. Arabada şarkı söylüyorduk –melodiyi o söylerdi; ben, geri plandaki müzik aletlerinin sesini çıkarırdım. Evin etrafında birbirimizi kovalardık, bir tür saklambaç. Çevredeki köpekler korosunun eşliğinde damda ulurduk. Bir keresinde eve tırtıl getirdi, "Her adımını dikkatli at. Halıda koyu renkli yerlerde yürüme, tırtıl oralarda bir yerlerde " diyerek korkuturdu beni. Neyse ki, içimdeki çocuğun oynayacak yeri vardı; arkadaşımın ya da benim kahkaha sesimizin susturulması gerekmiyordu. İlişkimiz birçok nedenden dolayı şu an kar-

maşık bir durumda; kâh sürüyor kâh sürmüyor. Ama bu ilişkiden ben, hayati bir kahkahanın ne olduğunu öğrendim, kendimle beraber geleceğe götüreceğim tatlı bir ders.

Gülmeyi yeniden harekete geçirmek olası en büyük mutluluğu verecektir. Kırk yaşlarında, çilli, keçi sakallı Bill hafta sonu atölye çalışmama geldiğinde "Hayatımda her şey yerine oturdu. Yanımda oturan güzel kadınla evliyim," dedi (Çok güzel bir mücevhere benzeyen bir pırıltının onların enerji alanlarında halka oluşturduğunu "gördüm".) ve şöyle devam etti:"İngilizce profesörü olmak doyurucu ama ne yazık ki büyük bir huşu ya da gülme deneyimi edinmiş değilim."

"Bunu ne zaman hissettiniz?" diye sordum.

Bill düşündü, sonra gülümsedi. Grubu, "Bilirsiniz" dedi, "Kendimin bunu söylemek bana da şaşırtıcı geliyor ama sanırım on bir yaşındaydım." Pişman görünüyordu. "Tepelerin, ovaların ve nehirlerin üzerinde süzülerek uçtuğum mutlak özgürlük rüyaları görürdüm. Kim olduğum ve nereye gittiğim konusunda billurlaşmış bir duygum vardı. Uçmak çaba gerektirmiyordu ve mutlu ediyordu."

Onun hakkında yanılmamıştım. Onun uçuş coşkusunu bedenimde hissettim ve örnek oluşturan olguyu anladım. Uçma rüyaları, diye açıkladım, ruhumuzun büyüklüğünü ve keyif alma kapasitesini temsil eder. Bu, birçok çocukta doğuştan gelen, birçok yetişkinin kaybettiği şeydir. Bill, içindeki çocuğun ana maden damarına isabet etmişti ama yeniden nasıl güleceğini öğrenmeye ihtiyacı vardı. O gece ona açıklayıcı bir rüya görmeyi istemesini önerdim. Ertesi günü heyecanla atölye çalışmamızda bir gece önce gördüğü rüyayı anlattı bize: "Kalabalık bir yerdeydim, Sosyal Güvenlik gibi kaotik bir hükümet dairesi. Uzun bir kuyruk vardı. Numara almamız önerildi ama benim numaram başka bir adamdaydı. Onu bana vermesi için ikna etmeye çalıştım ama adam ben yokmuşum gibi davrandı. Durum delirticiydi. Numaranın bana ait olduğunu biliyordum ama alamıyordum."

Bill'i dikkatle dinledim, neşesini geri kazanmasının yanıtının bu numarada olduğunu anladım. Bill'in çözümünün kendine özgü yanlarını önceden görmedim ama doğru soruları sormak kimi kez rolüme dâhildir. Hemen aklıma bir soru geldi. "Eğer sana ait olan numara sende olsaydı, bu numara ne olurdu?" diye sordum. Uzun bir sessizlik oldu. Sonra aniden bütün benliği aydınlandı.

Bill, aniden kesinlikle "46" diye belirtti ve gülmeye başladı. "Okulda futbol oynarken numaram kırk altıydı. On bir yaşımdayken..."

Erkeklerin ilkleri: on bir yaşında futbol oynamak –gerçek hayat macerası. Gerçi öğrendiğimiz üzere, Bill futbol oynamayı bıraktıktan kısa süre sonra uçuş rüyaları da bitmişti. Otuz yıl sonra içindeki çocuğun keşfetme zevkini yeniden kazanmaya hazırdı. Bütün olmak için, diye vurguladım, onun 46 numaraya, 46 numaranın da ona ihtiyacı vardı. Bill bunu duyduğunda yüzü yumuşadı, yeniden gülmeye başladı. Bu parçamızı ne kadar özleyebildiğimizi, yetişkin dünyasının onsuz ne kadar katı olduğunu bilirim. Atölye çalışmasından sonra Bill nerede olursa olsun 46 numarayı bulacağına yemin etti –sporda ve her tür oyunda. İçindeki çocuğa öncelik verdi. Çoğunlukla bir atölye çalışmasının sonucunda dairenin nazikçe tamamlanması olarak, daha sonra karısından bir e – posta aldım, 46 numaralı, çizgili jarse üniformasının içinde Bill'in bir fotoğrafını bulduklarını söylüyordu. Onun kim olduğunu ve kim olabildiğini hatırlattığı için fotoğrafı yatak odasında tuvalet masasının üzerine koymuşlardı. Artık onun aralarındaki adının 46 olduğunu da yazıyordu, beni güldürmeye devam eden bir sonuç.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN İÇİNİZDEKİ ÇOCUĞU BESLEYİN: DAHA ÇOK GÜLÜN

İşte, hastalarımı güldürmek için onlara verdiğim bazı işaret çubukları. Bu egzersizi yaparken gerçek olun, eğlenin ve pozitif enerjiyi hissedin.

- *İçinizdeki çocuğun yaşam gücüne yeniden sahip çıkın.* Her yetişkinin içinde bir çocuk vardır. Yetişkin ve içindeki çocuk, yaşam gücümüzün farklı enerji yanlarıdır. Tam bir güç kazanmak için ikisi de hesaba katılmalıdır. İçinizdeki çocuğun dışarı çıkıp oynamakta ısrar etmeye ihtiyacı olabilir ama o kucağa alınmak ister. (Bunu sık sık yapmak, aksi takdirde buraya asla ulaşamayacak olan anneler ve babaların bu yeniden bağlantı kurma sürecini doğal olarak teşvik eder.)

  Yeni başlayanlar için: bebeklik ya da çocukluk fotoğraflarınızı çıkarın. Onlara gerçekten bakın. Fotoğraflar rafa kaldırılan enerjiyi yeniden somutlaştırabilir. Sonra, fotoğraf elinizdeyken bu çocuğun ihtiyaçlarına saygı göstermeye söz verin. Örneğin; ben kendiminkine, "Sen istemediğin takdirde bir daha kamera karşısında asla gülümsemeyeceksin" sözü verdim —büyüdüğümde nefret ettiğim bir beklenti. Katlandığımız sıkıntıları hatırlayın; tekrarlamamaya yemin edin.

  İçinizdeki çocuğun ne zaman tehlikede olduğunu da anlamaya başlayın. Belki daha az gülüyorsunuz, çok yorulduğunuzu ya da çok çalıştığınızı hissediyorsunuz. Bir keresinde, delicesine koşturduğum bir kitap turnesini sırasında, rüyamda karyolasında maviye dönüşen bir bebek gördüm, bir dergiyle söyleşi yapacağım için onunla ilgilenememiştim! İçimdeki çocuğu beslemeyi sert yumruklardan öğrendim, özellikle de fazla sorumluluk yüklendiğim zaman dilimlerinde. Bir arkadaşla kıkır kırık gülmek ya da neşeli bir film kiralayıp izlemek gibi küçük mutluluklar bazen çok iş başarır. İçinizdeki çocuğa yeniden sahip çıkmak, gülmenin koruyuculuğunu yapar ve uyuyan yaşam gücünüzü düzeltir.

İçinizdeki çocuğun sevdiği faaliyetleri, gerçekten neyi gülünç ya da komik bulduğunu keşfedin. Önce, gençliğinizde sizi gülümseten faaliyetleri hatırlayın. Minyatür golf, Bugs Bunny, bir balonu üflerken çıkan komik ses... Anılar paslanmış gülme nöronlarının birleştiği yeri yağlar.

İkinci olarak, içinizdeki çocuğun şimdi ne tür eğlenceye tepki gösterdiğine bakın. Gazetenin, boş zamanlarınızı değerlendirmeniz için hazırladığı etkinlik bölümlerini inceleyin, sizi eğlendirebilecek ve mutlu edecek tüm etkinlikleri gözden geçirin.

Bir şeyin sizin için gerçekten komik olduğunu nasıl bilirsiniz? Sübtil enerjinin sinyalleri kendiliğinden gülmek, teslim olmak, yükünüzün hafiflemesi, bir canlanma aşısıdır. Güveneceğiniz tek şey –içinizdeki çocuk bir enerji okuma uzmanıdır, sıcak mizahın mekanik bir uydurmacadan geldiğini söyleyebilir.

- *Daima neşeli ve güleryüzlü insanlarla birlikte olun.* Komikliği osmozla içimize çekeriz. Kalpten gülmek bize pozitif titreşim yayar. Gerçi, sadece ses ya da yüz ifadesi değil, gülmenin gerisindeki enerjidir en çok dikkate alınan. Dalai Lama'nın, sevginin ve hayranlığın yerinden gelen, bulaşıcı kıkır kıkır gülmesine bakın –onun şifa enerjisi doğrudan kalplerimize gelir. Diğer uçta, yüzleri sırıtan insanlar vardır ama onların kahkahaları çoğunlukla kötü niyetten ve psişik acıdan kaynaklanır. Çok şaşırtıcı. Onlar gülerler ama siz negatif titreşimler batağına saplanırsınız. Yolunuzun üzerinde hiç de neşe yoktur. Aptallık etmeyin; enerjinizin yaptığı değerlendirmeye güvenin.
- *Çocuklarla oynayın.* Çocukların oyununda felsefe doktoraları vardır; onların çekingenlikten uzak olmaları bulaşıcıdır. Onlarla zaman geçirin. Mümkünse küçük bebekleri gözleyin onların doğal bir içgüdüyle altı haftada nasıl sırıttığına, sonra dört aylıkken de nasıl güldüğüne bakın. Ya da oyun oynayan çocukları gözleyin; onlar duygularına dikkat etmeyi ya da bağrışmalarını ve gülüşmelerini zapt etmeyi öğrenmemişlerdir. Onlar ışık saçarlar. Kalbinizi açmaya ve bu titreşimleri emmeye çalışın.

Eğer bir anne ya da babaysanız çocuklarınızla oyun oynamayı unutmayın. Ev ödevinden bilgisayar kampına kadar hedefe yönelik faaliyetlerin girdabında bu kolayca unutulabilir. (Bizim gibi, çocukların da programı dolu olabilir.) Böylece yeniden gülmeyi çocuklardan öğrenin ve keyfinize bakın.

- *Mümkün olduğu kadar çok gülmeye niyet edin.* Sabah uyandığınız andan itibaren gülünecek şeyler yaratın kendinize. Düzenli gülmek enerji alanımızı canlandırır, öğrenilmiş ciddiliği tersine çevirir. Eğer küçüklüğünüzden itibaren annenizle babanız kahvaltıda size "Bugün hiçbir gülme fırsatını kaçırma" demiş olsalardı gülünecek şeyler bulmak veya yaratmak sizin için daha kolay olurdu şimdi. Anne babanız size bunu dememiş olabilir, öyleyse bunu siz öğrenmelisiniz.

Santa Monica'daki Sağlık Merkezi'nde kanser hastalığının pençesinden kurtulanların gülecek çok şeyi vardır. Fıkraları paylaşırlar, tıbbi kazalar dâhil her şeyin şakasını yaparlar ve bunun iyileşmeye yardımı olduğunu bilirler. Hepimizin yararlanabileceğimiz bu gerçek bilgelikten yakalamak için sağlığımızın güç duruma gelmesini beklemeyelim. Bu nedenle eğlenebildiğiniz kadar eğlenin, özellikle de zayıf yanlarınızla. Gülmek enerjinizi beslemenin yoludur.

Bu programda gözünüzü kozmik mizahtan da ayırmayın. Kozmik mizah akıllara durgunluk verecek kadar eşzamanlı olabilir, bu gerçekten daha büyük bir şeyin olduğunu ima eder ve insanlık durumu karşısında sizi sevgiyle güldürür. Örneğin; konuşmacı olarak konuk edildiğim bir öğle yemeğinde bir kadın rüyasında, (hasta olan) kocasının onu, Lucille adlı bir kadın için terk ettiğini gördüğünü söyledi. Bunu duyan kocası ağzı açık kalarak, "Seni terk etmek mi? Deli misin?" dedi. Birkaç ay geçti. Kocası öldü. Bir gün onun mezarına çiçek götürdüğünde bitişikteki taşın yazısına baktı. Tahmin edin kimdi? Lucille. Hangi koz-

mik komediyen bu senaryoyu yönetmiş olabilirdi? Bu kadının üzüntüsü, gülerek hafifledi biraz. Kendisinin yukarıdan kocası tarafından izlendiğini hissetti ve bu ona için çok iyi geldi. Kozmik mizah her yere sızar. Ona karşı uyanık olun. Onun pozitif perspektifi bir nimettir.

RUTİNİNİZİN ŞIMARTAN BÖLÜMÜNÜ OLUŞTURUN

İnternet'te şımarmanın ne olduğuna baktım, milyonun üzerinde referans vardı! Bol bol katılmak için kesinlikle yeterli bir fırsat. Güçlük, iki cinsin de çoğunlukla şımarmayı, tüketime dayalı kültürümüzün bir aşırılığı ya da "hoşgörü" göstermeye sadece ender olarak değer diye kabul etmesidir. Bu terimi erkekler aşağılayıcı bulabilir ve (yanlış olarak) onu, kadınsı ya da sadece kadınlara özgü olmakla eş tutar. Bununla beraber, Pozitif Enerji Programı'nda şımarmak daha geniş enerji boyutlarına açılan kapıdır. Onu, enerjiyi cinselliğin dışında tazeleyen duyarlı bir zevk diye tanımlıyorum. Bu durumda, enerjiyi başka birine vermezsiniz; sadece kendiniz alırsınız. Şımarmak, stresin ve duygusal cimriliğin karşıtıdır. Hedef gevşemek, keyif almak ve yorgunluktan kurtulmaktır. Zaman zaman bu geniş çevre, vizyonunuzu tetikleyen değişik bir duruma sokar. Varlığımızın girintilerinin içine işleyerek enerji tıkanıklıklarını ütüler.

Sizden, programınıza uyan düzenli bir şımarma tipini seçmenizi ve daha çoğuna ihtiyaç duyduğunuzda ara sıra kendinize daha özel davranmanızı istiyorum. Seçeceğiniz dört kategori sunacağım ve her birinin sübtil enerjinizi nasıl artıracağını anlatacağım. Bunları uygularken, bırakmanın bencillik olmadığını unutmayın; bırakmak kendinize karşı iyi olmaktır, sevecenlik bunu gerçekleştirir. Sunduğum her seçeneği deneyerek kendinizi şımartmayı deneyin.

Banyo Küvetlerinde, Jakuzilerde ya da Doğal Kaynaklarda Sıcak Suya Girin

Tarih boyunca her kültürde, suyla, büyünün ve şifanın arasında bağlantı kurulmuştur. M.Ö. 4000 yılında mineral banyolarının tedavi edici değeri Sanskritçe olarak anlatılmaktadır. Babilliler, Mısırlılar ve Tibetliler, ünlü Roma hamamlarından da önce su terapisinden yararlanmıştır. Tıbbın babası Yunanlı Hipokrat, hastalarına reçete olarak denizin şifa veren özelliklerini vermiş, içmeden önce suyu kaynatmalarını da önermiştir, zamanından önce bir arınma yöntemi tavsiyesi. 1900'lerin başından 1945'teki ölümüne kadar sezgileriyle yaptığı tıbbi okumalarla ünlü Edgar Cayce mineral sularına girmeyi önermiştir. Bu su tedavisi Robert Frost'un sırt ağrısını ve başka birçok kişinin hastalıklarını tedavi etmiştir. Çocuk felcinden kötürüm olan Franklin Roosevelt su tedavisinden yararlanmış ve Georgia Warm Springs'te fiziksel özürlüler için bir rehabilitasyon merkezi kurmuştur. Dahası, sakatların ve hastaların hac ziyaretinde bulundukları Fransa'nın Lourdes şehrindeki "Tanrı'nın kutsadığı" kaynakla mucizevî tedaviler arasında uzun zamandan beri bağlantı kurulmaktadır.

Enerji Psikiyatrisi uygulamamda hastalara banyolara ya da sağlık havuzlarına girmeleri için ısrar ediyorum, çoğunlukla kesin sonuç gözüyle bakılan bir tedavi. (Gerçi mineral kaynaklara daha az ulaşılabilse de, onlar yeryüzünün elementleriyle çok daha doğrudan bir bağlantı sağlar.) Su, çok vericidir. Rahatlatır, yorgunluğumuza yaşam gücü aşılar, bedeni temizler, enerji alanlarımızdaki negatif titreşimleri yıkar, özellikle bu, sezgili empatlar için yararlıdır.

Her akşam banyo yapmak için sabırsızlanıyorum. Musluktan akan suyun ilk sesiyle rahatlamaya başlıyorum. (İyi bir günden sonra bile biraz soluk almaya ihtiyacım var.) Banyo küveti dolduğunda yasemin kokulu birkaç mum yakıyorum, sonra onları dumanı çıkan suyun üzerine yavaş yavaş diziyorum. Adaleterim

ve beynim hemen rahatlıyor ama keyfi bundan daha büyük. Dölyatağına benzeyen hayalci bir farkındalık edindiğimi hissediyorum. Bu, bırakış nasıl bir mutluluk. Zaman zaman beni kuşatıyor ya da sezgilerin kıvılcım çaktığını gözlüyorum. Su, sezgiyi artırıyor; antik dönemlerde krallar, havuzun yansıtıcı yüzeyinde geleceği okumaları için kâhinlerden yararlanırdı. En doğru sezgilerim suya girdiğimde ya da suyun yakınında olduğumda geliyor. (Kâhinin amfiyatroda okumadan önce yıkandığı Delfi'deki Piton kaynaklarına gittiğimde nasıl ürperdiğimi gözünüzde canlandırabilirsiniz!) Yıkanmak, gün içinde emdiğim enerjinin yapışkan kir tabakasını yıkar ve beni mutlu şekilde yeniden bedenime getirir. Yıkanma eylemini bir ayine dönüştürün. Bazı hastalarım banyoda tütsü ya da mum yakıyor. Küvetteki kabarcıklar, içteki çocuğun cenneti. Küvetinize banyo tuzları ve uçucu yağlar da katabilirsiniz; bunlar bitkilerin bağışıklık sistemini oluşturur –lavanta geleneksel bir rahatlatıcıdır.

Ayrıca unutmayın: Yıkanmak, çıplak olduğunuz ender zamanlardan biridir, incinebilir olma durumu (giysiler çakralarımızla doğal dünyanın arasına mesafe koyar). Cilt havaya değer, suya değer. Elementlerin enerjileri bedenlerimizle karışır. Çakralarımızı suya sokmak muhteşemdir. Su onları uyandırır. Süngerle keselenmek de kan dolaşımını harekete geçirir. Banyo küvetlerini duşlara tercih ederim, çünkü beşik gibi içine yatarsınız ve suya teslim olursunuz, elleriniz ve ayaklarınız suyun yüzüne çıkar, ağırlıkları yoktur; hiçbir şey yapmanız gerekmez. Duş yaparken ayakta durmanız gerekir, gerçi duşun da yararları vardır. Suya girdiğinizde kaşlarınızın arasındaki sezgi merkezinize dokunmaya çalışın. Sonra sırt üstü yatın, ne gibi vizyonların geldiğine bakın. Böylesine derin rahatlama ve içgüdüsel güçlere açılma enerjiyi pekiştirir.

Düzenli Olarak Bedeninizi Çalıştırın ya da Güzellik Hizmeti Alın

Yıllar önce, kar fırtınasının olduğu bir öğleden sonra evimde masaj yaptırıyordum. Beyaz bir çarşafın altındaydım. Dışarıda, rüzgârın uluduğunu işitebiliyordum. Masajcı parmaklarını hafifçe alnıma, boynuma vururken bir saniyeden daha kısa süre içinde bir vizyon gördüm. Kendimi kırk kişilik bir grubun içinde sezgi eğitimi verirken gördüm. Her zamankinden daha mutluydum. O zamanlar özel hasta bakan geleneksel bir psikiyatr olduğum göz önüne alınırsa bu, tümüyle şaşırtıcı bir senaryoydu. Gerçi daha sonra bu vizyonun geleceğime dair bir öngörü olduğu anlaşıldı.

İyi bir masaj zihni sakinleştirir, bedendeki gerginliği alır, sizi farklı bir duruma bile taşıyabilir. Hedef, enerjiyi sübtil sisteminizde akıtmaktır. Masaj çakraları açar; vizyonları ve anıları harekete geçirir ya da tıkanmış duyguların oluşturduğu cepleri salıverir. İyileşme, gelen her şeyi bırakmakla ilerler. Masajın harikalığı, gözleriniz kapalı bir örtünün altında ama maskesiz, daha açık ve daha az zırhlı, keyfe boyun eğecek kadar dengede olmanızdır. Bu dramatik bilinç değişikliği özellikle hiper-beyinli hastalar için uygundur. Siz de onlar gibi, masajın sizi kafanızın içinden çıkarıp bedeninize götürdüğünü hissedebilirsiniz. Romantik bir ilişkisi olmayanların da imdadına yetişir, özenli ellerle dokunulma fırsatı...

Masaj tipleri yavaş İsveç tarzından Rolfing'in belirli akupunktur noktalarını harekete geçiren derin doku çalışmalarına kadar değişir. Eşsiz yüz ve kafatası derisi masajı da vardır; alnınızdaki ve başınızın tepesindeki sezgi merkezlerini ve spiritüel merkezleri harekete geçirir. Farklı masaj örneklerini deneyin, hangisinin size çekici geldiğine bakın. İyi sonuç alan arkadaşlarınıza danışın. Hekiminize de sorun, masajla tedavi okullarıyla ya da ulusal bir örgüt olan Amerikan Masajla Tedavi Derneği (American Massage Therapy Association) ile ilişki kurun.

Sübtil enerjiyle çalışan bir uygulayıcı bulmak en iyisidir, gerçi bazıları bilmeden bunu doğal olarak yaparlar. Uygulayıcıyı nasıl bulursunuz? Masaj uzmanının eğitimini sorun. Birçok kişi masaj okulunda okurken ve sonrasında Enerji Tıbbı ve çakralar hakkında kurslara gidiyor. Ya da bir kaplıcadan randevu alacaksanız broşürünü okuyun: örneğin; akupressür, shiatsu ve Reiki enerji akışını ele alır, oysa spor masajı daha çok adalenin gevşemesine ve adale zedelenmelerine odaklanır. Uygulayıcılar enerjiyi hissetmezlerse masaj mekanikleşebilir; elleri hareket eder ama şifa titreşimleri aktarmazlar. Bence, en büyük keyif diğerinden alınır.

Plak yapımcısı olan hastam Jane, kendisi için tümüyle yanlış olan bir masaj uzmanını deneyerek, bir masaj uzmanından ne beklediğini öğrendi. Jane, önemsiz bir sohbette bile sıkılan bir tiptir ama masör hemen sohbete daldı onunla. Sonra Jane'e masaj yapmaya başladı. Jane, "Tuhaftı" dedi, "adam önceden programlanmış bir makineydi sanki. Elleri aynı anda aynı hareketle iki omzuma birden masaj yapıyordu. Elleri kauçuk eldiven gibiydi. Sonunda, masajın ardından bana gidip almam gereken uzun bir rahatlatıcı ilaçlar listesi verdi. Öf. Yapılacak daha çok şey vardı." Bu bozgundan sonra Jane, dokunuşu ve davranışı robot gibi ya da boğucu olmayan bir enerji uygulayıcısı aramaya devam etti, ona daha uygun olan birini...

Bedeninizi çalıştıracak birini aradığınızda her zaman şu değerlendirmeyi yapın:

- Kadın mı yoksa erkek masajcı mı tercih ediyorum?
- Bu adam ya da kadın sübtil enerjiyle mi çalışıyor?
- Bedenime derin mi yoksa hafif mi baskı uygulanmasını seviyorum?
- Masajın ne kadar sürmesini istiyorum? Yarım saat? Bir saat? Daha çok?
- Sessizliği mi tercih ediyorum? Ya da sakinleştirici müzik ve/veya biraz sohbet?

- Öncesinde ve sonrasında sosyal olmak istiyor muyum? Ya da sadece minimum bir alışveriş mi?

Hastalarıma söylediğim gibi, mesaj sizin içindir. Uygulayıcının keyif alması ya da cinsel titreşimler dâhil, güven sarsan titreşimler yayması için değil. Uygulayıcıya hoşunuza giden baskıyı ve sizi en çok rahatlatan diğer koşulları iletmek içindir. Deneyimli bir masajcıdan bu beklenir. Uygulayıcıyı küstürmemek ya da ilişkilere son verme konusunda iyi olmadığından bir uygulayıcıya saplanıp kalan hastalarım var. İddia fobisi olan bir hastamın bir Yeni Çağ masözü vardı. Bu masöz sürekli olarak Pleiades'ten gelen mesajlara "kanallık ediyordu" ve bu da onun sürekli konuşmasına yol açıyordu. Hastam masaj esnasında sadece sakinlik ve huzur istiyordu ama bunu ona aylardır söyleyemiyordu. Sonunda ne istediğini söyledi ama masöz kendini yine de ayarlayamadı. Sonunda hastam, çalışırken son derece sessiz olan ve kendini onunla rahat hissettiği başka bir masöz buldu. Masaja teslim olmak, güven içinde yapılacak bir egzersizdir; kendinizi rahat hissetmelisiniz.

En etkilisi, düzenli masajdır. Haftada bir seans idealdir ama ayda bir yapılan da enerjinizi yine düzeltebilir. Buna kutsal bir zaman diye bakın, acil durumlar dışında ertelenmeyecek bir randevu. Masaj yapan kişinin akşamları benim evime gelmesini tercih ederim. O zaman dışarı çıkmam gerekmez ve enerjinin tadını çıkarırım. Sonra banyo yaparım, uyurum, rüyalara sürüklenirim ve bu stressiz durumda kozamı örerim. Tedavi ettiğim bazı genç anneler tam tersine, eşleri ya da bebek bakıcıları çocuklara bakarken salondaki randevularına kaçmak için can atıyor. Asla unutmayın: Birkaç saat kendinize öncelik vermek iyi bir anneliktir. Anneler ne kadar iyi durumda olurlarsa çocuklar da o kadar iyi durumda olacaktır. Ayrıca çocuklar annelerinden böylesine bilinçli bir *kendine bakma* tarzını örnek almayı öğrenecek, sonra da bunu kendileri de yapacaktır.

Masajın yanı sıra kendinizi bir güzellik hizmeti yelpazesiyle şımartmanızdan yanayım: manikür, pedikür, bedeni sarma, aromaterapi, çamur banyoları! Bunların hepsi tanrısaldır, bedeninizi ve enerji alanınızı besler. Güzellik hizmetlerine narsisizm değil, bir şifa şekli olarak yaklaştığınızda büyük bir enerji kazancımız olur. (Size bu işlemler sırasındaki her dokunuşta titreşimler gönderilir. Bunun için özellikle size hizmet veren kişinin kalp merkezli olmasına ve kendi sorunlarını size yüklememesine dikkat edin.) Bu, fazla bir şey istemek değil. Eğer referans bir arkadaşınızsa, bu kişinin tarzının içyüzünü öğrenin; uygun geliyorsa onu deneyin. Ya da bir kaplıcaya soğuk bakıyorsanız birkaç test yapmanız gerekebilir. Kişinin enerjisini ve davranışını beğenip beğenmediğinize bakın. Rezervasyon masasında da ne tür birini istediğinizi, sakin ya da sempatik olmasını istemekten çekinmeyin. Etrafta bakım yapan ve yetenekli birçok kişi var.

Kendinize Sebzeleşme İzni Verin ya da Zihninizde Stres Yaratmayan Faaliyetler Yapın

Sebzeleşmek, zihninizi kapamak ve mümkün olduğunca sebze gibi olmak demektir. Sebzelerin rengi, şekli vardır, besleyicidir. Şükürler olsun, onları taklit edebiliyoruz. Bence ara sıra sebzeleşmek spiritüel bir durumdur, çünkü bu durum enerjiyi düzeltir. Ben bazen CNN yerine magazin programlarının ağırlıkta olduğu bir kanal seyredebilirim. Ya da bütün bir öğleden sonra telefonu fişten çekip yatağıma uzanıp yatarım, "yapıcı" hiçbir şey yapmam.

Ne tür sebzeleşmeyi tercih ettiğinize bakın. Ama onların boş zamanınızın tümünü çalmasına, sizi ailenizden ya da hayattan uzaklaştıran bir bağımlılık haline gelmesine izin vermeyin. (Annem babamı televizyonun başından kaldırmaya çalışırdı, aralarında sürekli bir mücadele olurdu.) Güzellik atılımları için kadın dergilerin sayfalarını çevirebilirsiniz ya da farklı magazin dergileri okuyabilirsiniz. Bunda kendinizi suçlu hissedeceğiniz bir şey yoktur. Dünyanın ve kendinizin üzüntülerinizi geçici olarak

unutmak sağlıklıdır. Kimi kez her şeyden ve herkesten bıktığımda bir süre sebzeleşirim. Bu bana birkaç saat bile olsa özgürlük verir ve beynimi rahatlatır. Şımarmanın bu beyinsiz tarzını şiddetle öneririm.

Zevkleriniz Konusunda Savurganlık Yapın

Webster Sözlüğü savurganlığı "gösterişli şekilde yapılan israf" diye tanımlıyor. Bu, sadece şımarık prenseslerin göz alıcı ahlak bozukluğunu ima ediyor. Bu, bu program için geçerli değil. Ben savurganlığı, enerjinin yayılması, ruhun cömertliği ve dönem dönem kendinize fazladan özel bir şey verme tutumu diye tanımlıyorum. Bu, Ferrari almak için ya da alışveriş-kolikliğin zorlantısına boyun eğerek çocuklarınızın kolej paralarını boşaltmak değildir. Ama bu, sizi iflas ettirip kurutmadan, enerjiyi artıran ekstralara daha çok para harcamak demektir. Örneğin; tenis âşığı olan bir hastam, kendisi için büyük bir keyif kaynağı olan, (oldukça pahalı) raket almak için savurganlık yaptı. Başka biri Tina Turner'ın konserine ön sıradan bilet aldı. Yeni bir restorana gitme eğilimi duyabilirsiniz ya da bir çift pahalı ayakkabı. Gardırobunuzu genişletmek materyalist bir merak değildir. Yansıttığınız titreşimlere lezzet katar. Giydiğiniz her şey sübtil enerji yayar. Delikli kotlarıma ya da aşınmış süveterlerime bağlı olsam da, zaman gelir, onların enerjileri kaput olur. Onlara güle güle demek zordur ama gitmelidirler. Taze bir kuvvetle bir iki parça için savurganlık yapmak moralinizi yükseltebilir.

Tamamen pratiğim ve sizi bütçenizin sınırları için tutuyorum. Ama sürekli tutumlu olmak enerjiyi çok sıkıştırır, bir tür kabızlık... Savurganlık evreninizi ve aura'nızı genişletir, yaşam gücünü kımıldatır.

İNZİVAYA ÇEKİLMENİN TAZELEYİCİLİĞİNİ DENEYİMLEYİN

Annem öldükten sonra, benim için sakladığı karton kutuya açtım. İçinde ilk bebeklik saçımdan ilkokul anılarıma kadar her şey vardı. Üçüncü sınıf karnemde öğretmenimin yorumunu görünce şaşırdım: "Judy (çocukluğumdaki takma adım) mükemmel bir öğrenci ama kendine çok baskı yapıyor." Vay, diye düşündüm. O zaman bile bu kadar baskı yapıyormuşum! Ömrüm boyunca kendimi çok zorlama eğilimim nedeniyle, statükodan kafamın huzurunu ve enerjimi canlandırmaya kadar düzenli inzivaya çekilme planları yapmanın gerekli olduğunu öğrendim.

Dünyasal işleri elc almak ve geri çekilmek için doğru ritminizi bulmanız önemlidir. İnzivaya neler dâhildir? Benliğinizdeki sakinliği aramak için telefonlardan, yazıp çizmekten ve önemsiz sohbetten uzaklaşmak; Ruh ile ve/veya doğayla yeniden bağlantı kurmak; yeniden canlanan hayatınıza tekrar girmesi için enerjinizi bilinçli beslemek... İnzivaya çekilmek toplumsal tatillerden farklıdır –diyelim ki, Karayiplere bir gemi yolculuğu ya da Paris'e gitmek- bu tatiller eğlenceli ve dışa dönüktür; insanı farklı şekilde tazeler, daha çok, girginlik isteyen ihtiyaçlarımızı giderir. Evinizde saatlerce, günlerce ya da daha uzun süre inzivaya çekilebilirsiniz, dünyanın çevresinde daha uzun süre kalmayı planlayabilirsiniz. Geleneksel tıbbın tipik olarak, bu konunun bir doktordan çok bir seyahat şirketi için daha uygun olduğunu kabul etmesine rağmen, Enerji Psikiyatrisi'nde ben bunun, hastanın tüm sağlığı için önemli olduğunu kabul ediyorum. Enerjiyle ilgili bu konuda her hastamı eğitiyorum.

Yüzlerce yıllık spiritüel gelenekler inzivaya çekilmenin enerjiyi düzelttiğine inanıyor ve saygı duyuyor. Yahudilikte, cuma günü güneş battıktan cumartesi günü güneşin batışına kadar geçen, içe bakmaya tahsis edilmiş Sabbat var; Sabbat gelin gibi karşılanır; mumlar yakılır, aileler dua etmek için bir araya gelir. Hıristiyanlık'da dinlenme günü olarak pazar var, Tanrı'nın Ye-

dinci Gün dinlendiğinin aynası. Sufilerden ayda bir kez halvete girmeleri isteniyor, yalnız başlarına düşünme zamanı. Buda aydınlanmadan önce altı yıl kendini dünya nimetlerinden çekti; inziva her zaman Budizm'in çekirdeği oldu. Geleneğe bakmaksızın, inzivaya çekilmek kalbe ve Sonsuzluğa geri dönüştür.

İnzivaya çekilmek sadece keşişler ya da reddedenler için değildir. Dünyada bizim de umarsız şekilde ona ihtiyacımız var. Belki sizin spiritüel geleneğinizde, katılmak isteyeceğiniz inzivalar vardır. Yoksa, sizin için pratik olan bir inzivayı nasıl planlayacağını anlatacağım. Benim için önemli olan, sadece içinize dönmenin getireceği bu tazelenmenin keyfini çıkarma fırsatından yararlanmanız. Söz veriyorum; bu, düşündüğünüzden daha kolaydır.

Evde İnzivaya Çekilin

Ev, inzivaya çekileceğiniz bir yer olabilir, ertesi sabah yeniden kapıdan sendeleyerek çıkmak için, çalıştıktan sonra kendimizi yatağa atacağımız, TV seyredeceğimiz, "fast-food" yediğimiz bir akşam yemeğinden sonra soluk alıp çökeceğimiz salt bir hendek değil. Enerjiyi azaltan bu sıkıcı kararı tekrar tekrar yerine getirmek zorunda değiliz. Evinizi bir sığınak haline getirebilirsiniz. Neyse ki bu çok uzun sürmez.

Davetsiz misafirlerden uzak, kutsal bir yer, kendi tarzınızda bir sunak yaratarak işe başlayın. Evinizde belli bir yer bulun, ayakkabılarınızı fırlatıp atabileceğiniz, yeniden derin nefes alabileceğiniz, meditasyon yapabileceğiniz, kendinizin ve Ruh'un hoşuna gidebilecek bir sığınak. Kutsal yeriniz ayrı bir yatak odası, kuytu bir köşe, kameriye ya da evinizdeki ofisinizin bir bölümü olabilir. Küçük çocuklu ve ayak basacakları yerleri sınırlı olan hastalarım çoğunlukla küçük odalarında ulaşılmayan bir yer yapıyor kendisine. Çocuklarınıza burasının annecciğinin ve babacığının özel yeri olduğunu açıklayın; buradaki eşyalara dokunmak isterlerse, sadece sizin yanınızda dokunabilirler. Kısa süre sonra bu alana saygı göstermeye alışırlar. Nereyi seçer-

seniz seçin, kapısını kapayabilmek idealdir. Misafirlerin girmediği bir yer seçin, en azından engellenen saatlerde çocuklarınıza ve eşinize buranın "sınır ötesi" olduğunu belirtin. Kutsal yer bir sohbet bölümü değil, daha çok enerjinizi yeniden körükleyen kutsal bir alan sayılmalıdır.

Benim kutsal mekânım ikinci yatak odamın/ofisimin köşesidir, çok yalındır. Yıllarca önce Venedik Kumsalı'ndaki apartmanımda kullandığım küçük bir tahta masa var. Buradaki masanın benim bir parçam olmasını, benim tarihimi yansıtmasını seviyorum. Örtü olarak, üzerinde, mavi kimono giymiş Asyalı kadınların bulunduğu bir malzeme seçtim. Üzerinde iki mum, kilden bir tütsü kabı, sık sık bana tazelik veren bir kap meyve, annem ve babamla bir fotoğrafım, Uzakdoğu'nun Şefkat Tanrıçası Quan Yin'in porselen bir heykeli var –hepsi kutsallığım, benim için önemli olanların ve benim kim olduğumun sembolleri. Bu mekânda her gün meditasyon yapmaya çalışıyorum. Annem ölürken, bana teselli verdiği için gecelerce burada uyudum. Işık saçan Quan Yin'i, çoğunlukla üzüntü içinde elimde tutmam, benimsemek için uzun süre çalıştığım gerçeklerin karşısında çabukça ayakta kalmamı ve ertesi güne enerjik başlamamı sağladı.

Playgirl'ün eski editörü, arkadaşım Laurie Sue Brockway, şimdi inançlar arası bir rahip. Yalnız bir anne ve fiziksel sakatlığı olan bir oğlu var, sıra dışı bir kutsal mekân yarattı kendine. "Manhattan'daki tek odalı evimi tanrıça heykelleriyle bir tapınağa dönüştürdüm –avcı Athena, sevgi tanrıçası Aphrodite, Quan Yin" dedi. "Aşırı dolu olan küçük evim kaçmak istediğim bir yerden, bana enerji veren, aşırı dolu bir limana dönüştü. Birleşmiş Milletler'in yanındaki Kırk Dördüncü Cadde ile aramızda sadece bir duvar var. Dünyada ya da bloğun ötesinde ne olduğu önemli değil, evimde huzurlu bir titreşim var." (Kitabı, *A Goddess Is a Girl's Best Friend* [Bir Tanrıça Bir Genç Kızın En İyi Arkadaşıdır] burada doğdu.) Laurie Sue'nün evine/tapınağına ne zaman gitsem Tanrıça'nın her yerde var olan

kollarıyla kucağına girdiğimi hissediyorum, yorgun bir kişi için sevgi dolu ve moral kaynağı. Lauri Sue ile oğlu bu evde yaşıyorlar, oğlu hayatının ilk on yılını bu evde geçirdi. Şimdi on bir yaşına gelen Alex, "Tanrıçaların etrafında olmak hoşuma gidiyor" dedi, "Güvende olmamıza yardım ettiler, dualarımızı işittiler, sonra yeni bir yer edinmemize yardım ettiler." O günlerde Laurie Sue, eşi ve Alex, Queens'te bir evi paylaşıyorlardı, oturma odaları Tanrıçaların alanıydı.

Telaşlı bir hayatınız varsa ya da enerjinizin tazelenmesine ihtiyaç duyuyorsanız kutsal mekânınıza gidin. Burayı bir tatil yeri gibi düşünün. Ne kadar stresli olduğunuz ya da kafanızın ne kadar bozulduğu önemli değil, bu sakinlik atmosferinde oturmak her şeyin yavaşlamasına ve merkezlenmenize yardım edecektir.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN KENDİ KUTSAL MEKÂNINIZI OLUŞTURUN

Size yakın gelen bir yer bulmak için evinizde keşfe çıkın. Seçiminiz açık seçik olabilir ya da biraz hayal gücü gerekebilir. Emin değilseniz, mekânların mahremiyetinin ve huzurunun sesini dinleyin. Nasıl göründüklerine bakın. Bunu büyük bir yapım haline getirmeniz gerekmez: bir mumla işe başlayın; onu yakın; gözlerinizi kapayın. Sonra nefesinize odaklanarak sessizce oturun. Ya da öğrendiğiniz gibi, kalbinizi açma üzerine aktif şekilde meditasyon yapın. Beş dakikalık meditasyon bile, kendinizi iyi hissetmenizi sağlar ve yorgunluğunuzu azaltabilir ama daha uzun süre devam edebilirsiniz.

Meditasyon yaptığınız yerde, daha sonra pozitif bir enerji girdabı oluşur. Kalbin, aynı yerde bütünüyle süzgeçten geçirilmesi... Bazı hastalarım bu mekânı kararlar almak, o günü düşünmek ya da günlüklerini yazmak için kullanıyor. Bunu da deneyebilirsiniz. Sizi spiritüel olarak yükseltecek, güzelleştirecek ya da anlam ifade eden eşyaları oraya yavaş yavaş getirin: çi

çekler, istiridye kabukları, köpeğinizin ya da diğer yakınlarınızın fotoğrafları, kutsal tılsımlar ve (göreneksel olarak dinsel olan ya da olmayan) semboller. Kutsal mekânınız size yüceliği anımsatacak ve büyük Gizem'i onurlandıracaktır.

Kutsal alanınızın, evinizin geriye kalan yerlerinde enerjinin daha çok farkına varmanız için sizi desteklediğini göreceksiniz. Fiziksel çevremi enerjinin ifadesi, sakinleştiren bir inziva yeri olarak görmeye başladım. Okyanusun güneş ışığı her odanın, körfeze bakan pencerelerinden içeriye süzülüyor. İki "gökkuşağı sanatı" heykelim var, duvarlarımda dans eden inanılmaz parlak bir renk spektrumunu yansıtıyor. Gül maşrapam oturma odasındaki masanın üzerinde duruyor ve harikalığı yansıtıyor. Çeşitli büyüklükteki ve şekildeki saksıların içindeki bitkiler mekânımı canlandırıyor. Yakınımızdaki titreşimleri kontrol edin. Kendinize şunları sorun: "Seçimlerim bana enerji veren şeyle eşzamanlı mı? Mekânımı etkilemesi ya da huzur vermesi için mi yoksa beni gerçekten beslemesi için mi dekore ettim? Şuraya ya da buraya küçük, sıcak bir dokunuş büyük farklar yaratır: Bir renk ışıltısı, duvara asılan çarpıcı bir eşya ya da yumuşak aydınlatma dönüşüm yaratabilir. Bitkiler, kelimenin tam anlamıyla size taze hava solutur. Gözünüze hoş görüneni, uzun bir günden sonra sizi besleyecek olanı seçin. Böyle bir pozitif enerji ortamı yaratmak için saraya ihtiyacınız yoktur. Her mekân işinizi görür, eğer onu dönüştürme isteğiniz varsa...

Daha uzun süre inzivaya çekilmek için evinizden yararlanabilirsiniz. Dinsel bilgin ve gizemci Huston Smith'in anlattığı ilginç çekmişti. Syracuse Üniversitesi'nde profesörken yedi aylık ücretli izin almıştı. Önce kimsenin onları rahatsız etmemesi için karısıyla beraber uzaklara gitmeyi planlamışlardı. Bunun yerine, telefonları kapatmaya ve aileye, meslektaşlarına, arkadaşlarına evlerinde inzivaya çekileceklerini bildirmeye karar verdiler. Ne kadar

akıllı bir fikir! Telesekreterlerine, "Smithler yedi aylığına 'kaçtı'. Acil durumlarda ..... temas kurun" mesajı bıraktılar. Bakkala ya da başka bir yere giderken tanıdıkları kişileri görürlerse, gülümseyeceklerini ama sadece birbirleriyle konuşma yeminine uyacaklarını bildirdiler. İnzivaya çekildikleri sırada, tek bir davetsiz misafirlerinin olması inanılmaz: Smith'in çalıştığı bölümün başkanının Smith'in imzasına ihtiyacı vardı. Evin kapısına geldiğinde, sadece kâğıdı işaret etti, imzalı kağıdı aldı ve tek bir kelime söylemeden saygıyla gitti. Geriye dönüp baktığında bu inzivadan büyük keyif alan Smith, her şey yavaşladı, baskı kalktı, diyor. O ve karısı meditasyon yapmaya, yazmaya, çalar saat ya da oyalanmadan yaşamın ritmiyle akmaya daha çok zaman ayırdılar.

Kuşkusuz, evde inzivaya çekilmenin keyfini yaşamak için yedi ay gerekmiyor. Bir öğleden sonra, bir gün ya da bir hafta sonu deneyin. İnzivanın amacı, enerjinizi kemiren dıştan gelen dayatmaları elemek ve hayatın önünüze yayılmasını sağlamaktır. Meditasyon yapmak, düşünmek, güzel bir müzik dinlemek, şiir okumak, yürüyüşe çıkmak, sessiz olmak, kuyunuzu pozitif enerjiyle doldurmak için zamanın ucunu açık bırakın.

Evde inzivaya çekilmek için çeşitli seçenek vardır:

- Yalnız yaşıyorsanız, kendinize bir zaman belirleyin, işinizden ya da diğer sorunlardan uzaklaşın, telefonları kapayın ve sizi her ne tazeliyorsa ona dalın.
- Eşinizle birlikte inzivaya çekilme planı yapabilirsiniz, derin ve sakin bir yakınlık. Uzunluğuna, tercih edilen faaliyetlere ve akışa birlikte karar verin. Ben bir eşle beraber meditasyon yapmayı, yazmayı ya da sohbet etmeden, sakin geçen saatler boyunca evin farklı yerlerinde okumayı seviyorum. İnzivaya ayrı ayrı ya da beraber çekilebilirsiniz.
- Eşinizle beraber aynı ortamda olup da paylaşmamaktan rahatsız olmuyorsanız, parametreleri kararlaştırın: Ne kadar süre inzivaya çekileceksiniz? Birbirinizle etkileşiminiz ola-

cak mı? Sessiz mi olacaksınız? TV'nin kapalı olmasını mı tercih edersiniz? Belli odalarda telefonu fişten çekecek misiniz? Kimse kapıyı çalmayacak mı? Bu koşulları tartışın ve onlara uyun.

- Eşiniz evde inzivaya çekilemiyorsa ya da çekilmiyorsa siz tek başınıza çekilin. O dışarıdayken, birlikte kararlaştırmış olduğunuz bir zamanı tercih edin. "Bu, benim kendimi yeniden şarj etme zamanım. Buna saygı göstermen benim için o kadar önemli" deyin. Sonra davetsiz misafirleri engellemek için daha sonra belli bir yerde randevu verin. Bazı eşler bunu anlar; diğerleri için bu, hoş bir eğitim sürecidir.
- Küçük çocuklarınız varsa evde inzivaya çekilmek çok daha büyük bir güçlüktür. Sizin huzurlu olmanız için onlar evde olmamalıdırlar, bu nedenle çocukların bakımını ayarlamanız gerekir. Yoksa bir kulağınız onlarda olur. Benim anne baba olan yorgun hastalarım gibi siz de, kendinizi bu geçici sessizlikte uyuyup kalmış bulursunuz. Bu da hoştur; bu süreyi kutsanmış bir tazelenme olarak düşünün.

Evde inzivaya çekilmek aile bireyleriyle plan yapmayı ve aileyle iyi bir iletişim kurmayı gerektirir. Enerjiyi beslemek için, bu çılgın dünyada coğrafi olarak arzu edilebilir bir strateji oluşturabilirler. Bu çaba, buna değer.

Başka Yerde İnzivaya Çekilin

Evin dışındaki inzivaların da değeri büyüktür. Buradaki fikir, bildik şeylerden uzaklaşmaktır –yeni yerler ve insanlar yeni perspektif verir, enerji alanımızdaki örümcek ağlarını temizleyebilir. Ama herhangi bir yerde, herhangi birileriyle değil. Meditasyonda ya da düşünme amaçlı inzivalarda olduğu gibi, çevrede destek olan kişilerin olması önemlidir. Yaşam gücünü yansıtan yerlere seyahat etmek de: Utah'ın engebeli kırmızı kayalıklı kanyonları, Maui'nin Yedi Kutsal Havuz'u ve Stonehenge'in kadim taşları bunlardan birkaçıdır. Michael Crichton, *Yolculuk-*

lar'da, kendini ne zaman hareketsiz hissederse, yeni bir bakış açısı kazanmak için böyle yolculuklara çıktığını yazar. Partnerinizle, iyi arkadaşlarınızla ya da tek başınıza böyle inzivaya çekilebilirsiniz. Yılda en az bir inziva programı yapmanız uygundur, en az birkaç gün ama daha uzunu da tercih edilebilir.

Enerji Psikiyatri'sinin doğal bir uzantısı olarak, hastalarıma sık sık gevşemeleri ve yeniden merkezlenmeleri için inzivada meditasyon yapmalarını öneriyorum. Bazılarına (uygulayacakları teknik konusunda) aralarda ve yemeklerde sosyalleşmeye zaman ayırmaları için talimatlar veriyorum. İnzivada meditasyon Budist ya da yoga merkezlerinde, bazı Yeni Düşünce kiliselerinde, On İki Adım programlarında ve Yahudi mistik gruplarının bir bölümü olarak yapılıyor. Ayrıca birçok kaplıcada masaj ve yoganın yanı sıra meditasyon programı da var; meditasyonun bütünüyle tek konu değil, paketin bir bölümü olduğu böyle bir ortamı tercih edebilirsiniz. Geçenlerde Miraval Sağlık Merkezi'nde, sezgi konulu bir atölye çalışması yaptım. Burası Tucson, Arizona'da çok güzel bir kaplıca, güzel bir meditasyon merkezi, sıcak taş masajları ve sakinlik adı verilen jakuzileri var. (İnzivada meditasyon yapmayı hiç denemediniz bir akşam, bir gün ya da belki bir hafta sonu başlayın.) Bu uygulamaya âşık olanlar uygulamaya çoğunlukla bir ay ya da daha uzun süre devam ediyor ama başlangıcın kısa süreli olması daha iyidir.

Geçenlerde Massachusetts, Barre'da Farkındalık Meditasyon İnziva Merkezi'ne gittim. O sonbahar öğleden sonrası, yüz kişinin katıldığı üç aylık (!) bir sessizlik inzivasının ortasında vardık oraya. Bu süre içinde dikkatler içe yönlendiriliyor, okunmuyor, yazılmıyor ya da konuşulmuyor. İlk durduğumuzda, hâlâ yolculuk modunda olan yol arkadaşım yalnız başına meditasyon yapan birine hangi yöne gideceğini sormaya başladı. O'nu zor zapt ettim, Merkezi büyük bir sevgiyle yöneten Budizm eğitimcileri olan arkadaşlarımız Sharon Salzberg ile Joseph Goldstein'ı görmek için oraya gittmiştik. Büyük turumuzda meditasyon

yapanlara uyum sağladım: enerji alanlarının büyük bölümü altın sarısı görünüyordu, şehirde yaşayan çok sayıda insanınkinden daha az gerginlerdi. Yıl boyunca insanlar sessiz ya da sesli, hafta sonları ya da uzun süre bu inzivalara çekiliyor; buraları geniş yürekli olmak ve tazelenmek için bozulmamış, güvenli yerler. Joseph'in en son projesi olan "Dharma İnzivası"nı öğrenmek hoşuma gitti (Dharma "Şeylerin oluş tarzının gerçeği" anlamına geliyor) –biz 1946-1964 doğumluların, belki destek bakım ve hemşirenin vereceği hizmetle son yıllarımızda birlikte yaşlanacağımız bir meditasyon merkezi.

Enerji Psikiyatrisi'nde kimi kez inziva talimatını doktor verir. Bana endişe şikâyetiyle danışan banka yöneticisi olan hastam Bruce'u ele alın. Bana, "Aylardır endişe çekiyorum" dedi,"sizden Valuim istemeyi düşünmüştüm ama onu almak doğru gelmiyor. Çok sınırdayım. Çalışmaya can atıyorum ama son zamanlarda büyük bir holding çarkının bir dişi olduğumu hissediyorum. Kırkına giriyorum. Belki bu bir orta yaş krizi. Ne yapacağımı bilmiyorum," dedi.

Bruce kesinlikle endişeli görünüyordu. Ona uyumlandığımda, iliklerine kadar işlemiş uyuşukluğu ben de hissettim, aylardır onu eline geçirmişti. Sonra, zihnimde enstantane fotoğraf gibi bir dizi kıvılcım çaktı. New Mexico'da Yahudilerin bildiğim bir spiritüel merkezi. Sonra Davut yıldızı. Sonra Kabala'yı paylaşma duygusu. Bu sezgileri Bruce ile paylaştım ve bu duyguların bir anlam ifade edip etmediğini sordum. Gülümsedi, "Uzun zamandan beri tatile gitmeyi değil, inzivaya çekilmeyi çok istiyorum" dedi, "Ama olaylar devam ediyor. Gitme hayalini kurduğum yer sizin söz ettiğiniz merkez! Yahudi gizemciliğini merak ediyorum ama hiç ardına düşmedim." Yıllarca tıbbi pratik yaptıktan sonra, sezgiye dayalı böyle bir hedef merkezinin, hastanın karşılanmamış ihtiyaçlarını onaylamasının nasıl tedavi edici olabildiğini görüyorum. Sezgilerimin kesinliği, ilaçla tedavinin zamanı gelmeden olgunlaştığını bana söylemişti, yine de doğru koşullarda ilaç

tedavisi vermekte duraksamam. Bruce'un olayında benliği, dinlenmek, özellikle de inzivaya çekilmek için bağırıyordu. "Ama bunu yapacak mısın?" diye sordum. "İşinden uzaklaşacak mısın?" Kısa bir sessizlikten sonra, "Evet, hazırım" dedi.

Böylece Bruce, kendine saygı göstererek gördüğüm yerde birkaç hafta geçirmeyi planladı. Dağlara bakan ufak bir odası tuttu. Yemekler kapısına kadar getiriliyordu. Bruce meditasyon yaptı, spiritüel konuşmalara katıldı, düşündü, okudu, sakinleşti. Onun için, bir rüya gerçekleşmişti. Bu süre sona erdiğinde yeniden canlanması ve endişesinin dikkat çekecek kadar yatışması sürpriz değildi.

Bruce gibi siz de inzivaya çekilmeyi düşünebilirsiniz. Bu inzivaların bir grupla ya da bir konferans merkeziyle bağlantılı olması gerekmez, gerçi yarıştan uzak doğal ortamları öneririm. Şair William Wordsworth'ün yazdığı gibi, uygarlık, "çok fazla bizimle beraber" olabiliyor. Bir sübtil enerji deposu olan doğada birkaç gün ya da birkaç hafta geçirmek, hepsinden çok daha fazla tazelik verebiliyor. Arkadaşım Dr. Larry Dossey için böyle oldu, vahşi doğadayken duanın şifa veren gücü hakkında en güzel yazılarından birini yazdı. Bana şunları anlattı:

Otuz yıldan beri eşim Barbara ile beraber (ağustos ayında) bir ay engebeli arazide yürürüz, uzaktaki yüksek dağlara ve Rockies'teki ormanlara kadar gideriz. Bize yol göstermeleri ve belli bir tarihte alıp geri getirmeleri için sığırtmaçlar tutarız. Aslında gözden kayboluruz, arkadaşlarımızın ve her gün temas ettiğimiz kişilerin gözüne gözükmeyiz. Cep telefonu ya da küresel olarak yer bildiren araçları almayız yanımıza. Her türlü hava koşullunda kaldığımız bir çadırın içinde gerçekten sınırda olan, ham bir ilkel yaşamdır yaşadığımız. Değişik bir bilinç durumu bu deneyime dâhil. Güneşe, gökyüzüne, yağmura ve sulu sepkene maruz kalmak, farkındalığı değiştiriyor. Yalıtılmayı iyileştirici buluyoruz. Keşfettiğimiz başka hiçbir şey bize taze bir dün-

ya görüşü olarak geri dönmüyor. Bizim için bu, hac düzeninde bir spiritüel olay –kutsal bir mekâna ziyaret, öncekinden daha bütün ve enerjik olarak geri dönmek. Bu olmazsa, yılın geriye kalanında sağlıklı yaşamayı hayal edemiyoruz.

Larry'nin anlattığı kutsal yolculuğun türü içinizde çok eski bir tını oluşturuyor. Kişi olarak ben, ormanda gözlerden uzak, iyi ısıtılan, bütün hoşlukları özellikle de sıcak banyosu olan bir evde daha mutlu oluyorum –ama hepimiz farklıyız. Yosemite'de birinci sınıf bir oteli kamp yapmak için tercih edebilirsiniz. Yaşam koşulları size uygun gelen bir inziva yeri bulmanızı isterim. Gerçi, sosyal bir tatille karşılaştırıldığında inzivaya çekilmenin özü, düşünmek için zaman olmasıdır. Amacınız, gittiğiniz yerde ruhunuzun enerjiyle dolmasıdır.

Dünyada sezgisel olarak sizi çağıran yerlerin farkında olun. Bu, salt bir yere gitme arzusu olarak tezahür edebilir ya da çekim daha güçlü olabilir. Çocukluğunda fiziksel tecavüze uğrayan bir hastama Bali'ye gitme düşüncesi karşı koyulmaz şekilde çekici geliyordu: müzik, dans, sağlıklı ve bol bitkiler. Böylece para biriktirip gitti, iyi bakılan pirinç taraçalarına, bağımsız olarak evde oturan kadınların huzuruna yapılan bir şifa yolculuğu. Bu onun, bedeni ve kadınlığı konusunda daha güçlü bir duygu edinmesine yardımı etti. Üzerinden çok zaman geçmedi, rüyamda kobalt rengi gözlü kumral bir annenin beni kollarında salladığını, Keltlerin son derece bildik gelen hasret şarkıları söylediğini gördüm; birkaç aylığına İrlanda'ya gitmek istiyorum, yakında yapmayı planladığım bir yolculuk.

Gündüz düşlerinde ya da gece rüyalarda bir yere sürekli geri dönersiniz ama onun neresi olduğunu bilmezsiniz. Onu bir seyahat broşüründe, bir kitapta, filmde ya da bir sohbette tanırsanız oraya gidin. Sizi bekleyen bir şey vardır mutlaka. Kaçınılmaz olarak bir yuvaya dönüş, bir tamamlanma duygusu hissedersiniz. Dünyada harika spiritüel enerjinin olduğu güç merkezleri de vardır: Machu Pichu, Büyük Piramitler, Delfi Tapınağı. Bunla-

rın, üzerinde oluştuğu toprak ve kendi başlarına yaptıkları şifa enerjisi iletildiğini belirtebilir. Binlerce yıl sonra, şimdi bile bu kutsal yerlerin yararlarının semerelerini topluyoruz.

Bu programda inziva kavramını benimsemenizi istiyorum. Yılda en az bir inziva planlayın, böylece garantili bir kaçış planınız olsun. Bu psikolojik özgürleşmedir. Artı inzivadan sonra pozitif enerjiniz sürer. İster sekoyaların içinde bir kulübede toplu meditasyon yapın ister Cornwall'ın yalçın kayalıklı kıyısında Büyücü Merlin'in mağarasına gidin. Gördüğünüz, koktuğunuz, öğrendiğiniz, rüyasını gördüğünüz şeyler bilincinize akmaya devam edecektir, zamanı söveren bir balsam.

POZİTİF ENERJİ PROGRAMI'NIN Yedinci Reçetesi - gülmenin, şımarmanın ve inzivanın yenileyiciliğinin kutsallığını kutlayın- enerji programınızın dengelenmesini sağlar. Her zaman olduğu gibi, inisiyatifi ele almakla ne zaman geride kalmacağını bilmek arasında bir dinamizm vardır. Yoğun programınızda nefes alacak bir anınız bile yoksa tazelenmek için zaman ayırmalısınız. Baskı altındayken her şeyi parçalamak istemenin çok insanca bir eğilim olmasına rağmen, negatif enerjinin böyle bir durum oluşturmasına izin vermeyin. Yeri gelmişken bundaki mizaha bütünüyle gülün; süper başarılı olmayı ara sıra ötteleyin. Bebek adımları büyük sonuçlar doğurur, özellikle de tedirgin olduğunuzda.

Böyle dengede yaşamak şimdi ve burada enerjinizi yoluna koyar, yaşlanma sürecini de yumuşatır. Yaşlanmak kaçınılmaz olsa da nasıl yaşlandığımızın bizimle çok ilgisi vardır. Olgunlaşırken ne kadar enerji harcayacağımız ya da ne kadarını koruyacağımız, yaşlanmanın, kurtarılması mümkün olmayan yere doğru kayma yerine, canlılığın bir uzantısı haline gelmesine yardım edebilir. Stres bizi zamanından önce çökerten ve kalplerimizde anestezi etkisi yapan bir enerjetik zehirdir. Söz konusu olay lise mezunlarının toplantıları... Neden sınıftan biri dağılmış ken, diğeri sonsuza kadar parıltı saçar? Genetik bir yanı, kalp

enerjisi gençlik çeşmesidir: gözleri parlatır, adımları hafifletir, ruha göz kırpıtır. Kalpten yaşayan insanlar, aynı yaştaki mizahı yaşamayan, bilmeyen sıkıcı bir yetişkin hayatı yaşayıp yere çakılanlara oranla daha genç görünürler. (Çinlilerin Yaş Tanrısı'nın uzun beyaz bir sakalı ve melek gibi bir çocuk yüzü vardır.) Kalbin eksikliği, görülen ya da hissedilen melankoli, hatta çirkinlik olarak yüzlerimize ve enerji alanlarımıza kazınır. Kalbinize ne kadar kişilik verirseniz, o kadar mükemmel canlanırsınız. Kalp enerjisi kronolojiye meydan okuyan, sözlerle anlatılamayan bir hafiflik telkin eder.

Kalbe giden yolda, bütün enerjinizi yeniden şarj eden şeyden sorumlu olmayı esirgemeyin. Kaynaklarımızın her atomunu savunun. Baskıyı yok etme girişiminde bulunmaya ve sürekli tazelenme eğilimi göstermeye hazır olan herkesi selamlıyorum. Bu sarsıcı değişikliği şimdi yapın. Bu anın enerjisi bize verilen görünmeyen bir armağandır. Onu bağrımıza basmak bizim elimizdedir.

Kendinizi Tedavi Edin:

Eğlence olsun diye, hafıza kaybına uğradığınızı, stresle, endişeyle ve talep edildiği için yaptığınız her şeyi unuttuğunuzu düşünün: Bir mucize eseri bu verilerin bellek bankanızdan tümüyle silindiğini. Bunun yerine size kalan tek şey gülmek ve aptal olmak. Bırakın, mutluluğunuz koşsun. Bugünün muhteşemliğini yaşayın.

SÖYLEŞİ: WAVY GRAVY İLE GÜLME ÜZERİNE

WAVY GRAVY SEZGİLERİ OLAN BİR PALYAÇO VE İKİ WOODSTOCK FESTİVALİNİN DE SEREMONİ SORUMLUSU. *LOS ANGELES TIMES*, ONA "WOODSTOCK HALKININ BAŞARILI, SEÇKİN, DESTANSI DELİSİ" DİYOR.

Gülmek, hayatın basınçlı fırınının valfi gibidir. İster saçma sapan şeylere, ister kendi beyninize, isterseniz tavandaki fasulyelerinize gülün. Ben, gülmekten çok yararlanırım. Bir şeye güldüğünüzde savunmanız azalır. Gülmek ağrı kesicidir. Enerji de verir. Kendinize bir kez gülmeye başladığınızda ikileminizi görebilirsiniz, belki de mola verirsiniz.

Sezgileri olan bir palyaço olarak benim işim, mizahı cehennemin bütün kapılarına kadar götürmek. Zorluğa mizahla yaklaşmak önemlidir. Beş omurum birleşmişti. Ameliyattan önce bedenimin kalıp içinde olması gerekiyordu. İlk kalıbımı maviye boyadık, her yerine yıldızlar koyduk, ona "Her Yanı Yıldızlı Kalıp" dedik. 1972'deki son kalıbı dünyanın her yerinden paralarla kapladık. Kuşkusuz bu, "Binlerin Kalıbı" oldu.

Bazı insanlar her zaman ciddidir. Psikiyatrlarla bir toplantı yaptım. Hepsini bir grupta topladım. "Peki, biraz dolaşalım. Ben size gıcırdayan burnumu veriyorum. Burnumu bir gıcırdatın, adınızı söyleyin, hayatınızdaki komik bir olayı anlatın" dedim. Altmış kişiden sadece ikisinin aklına bir olay geldi! Onları ortaya çıkardım ama bu ürkütücüydü! Böyle bile olsa sonunda onları yerde erittim ve çiçek, ağaç, çalı olarak büyüttüm. Zahmete çok değdi. İnsanlar üstesinden gelemeyecekleri kadar gergin olabiliyor ya da üstesinden geldiğiniz yer çok merkezlenmiş bir yer değil.

İşe palyaço olarak sokaklarda ve kafelerde şiir okuyarak başlamadım. Büyük bir çılgınlıktı. İnsanlar izlemek için bloğun çevresinde kuyruk oluyordu. Onların arasında sepet dolaştırıyorduk ve tonlarca para kazanıyorduk. Sıkıcıydı. Motosikletlerle dolaşıyorduk, parayı sokaktan geçen serserilerin ceplerine yapıştırıyorduk. Bob Dylan'ın, benim şiir direktörü olduğum Gaslight'a gelişini hatırlıyorum. Woody

Guthrie'nin iç çamaşırlarını giyiyordu. Gitarının üzerinde "Bu makine modayı öldürür" yazan bir tabela vardı. "Devam edeyim mi?" dedi. Ben de, "Mikrofonu al" dedim. "İşte o, kendi zamanının destanı. Adın ne?" dedim. Gaslight'ta bir dönem aynı odayı paylaştık, "*Hard Rain Is Gonna Fall*" benim daktilomda yazıldı.

Gaslight'te işler zorlaşıyordu, çünkü şiirler haikular gibi (Haiku: Üç dizeli kısa Japon şiiri. Çev. n.) gerçekten kısa yazılıyordu. Şiirlerin arasında zaman kazanıyordum ve gösterimde o gün başıma gelen tuhaf olayları anlatıyordum. Sonunda takım elbise giydirerek, ülkenin her yanını dolaşmama yardımcı olan birisi çıktı karşıma. Bana, "Şiiri geç. Tuhaf saçmalıklardan bahset" dedi. Bundan sonra yaptığım şey, biliyorsunuz, "stand up", John Coltrane ve Thelenious Monk için açılış.

Önceleri, mizahı Lenny Bruce'dan öğrendim, özetle benim menajerimdi. Bana, gerçeğin aslında komik olduğunu öğretti. Saçma sapan bir şeyler yapmanız gerekmiyor. Gerçekte olup biten yeterince şey var; tek yapacağınız parmağınızla ona işaret etmek. Woodstock'ta sahneden "Aklımızda 400.000 kişinin yatakta kahvaltı etmesi var" anonsunu yaptığımda zeki olmaya çalışmıyordum. Ama *Entertainment Weekly* bunu, yirminci yüzyılın zirvedeki satırlarından biri olarak seçti. Biz sadece uyku tulumlarının içindeki hippilerin granola (Granola: 1960'larda hippilerin sağlıklı buldukları, içinde esmer şeker, üzüm, ceviz, hindistan cevizi ve yulaf bulunan Müsli'ye benzeyen yiyecek. Çev. n.) yemeleri için Dixie Bardakları (Dixie Bardakları: Alfred Schindler'in New York'taki Dixie Cup Şirketi tarafından üretilen kağıt bardaklar. Çev. n.) bulmaya çalışıyorduk.

Sonra kozmik mizah var. Rastlantı, Tanrı'nın saygı göstermediği bir mucizedir. *Georgia Girl* filmindeki "Tanrı'nın gömleğinin kolunda her zaman kremalı bir tatlı vardır" satırı doğrudur. Genişleyen ailem Hog Farm ve ben Woodstock'a ilk geldiğimizde kameraları ve parlak ışıklarıyla basın karşıladı bizi. Bir haberci bana, "Ooo, Hog Farm. Siz arkadaşlar, güvenliği sağlamak için buradasınız" dedi. "Tanrım" dedim kendi kendime, "bizi polisle karıştırdılar." "Kendini güvende hissediyor musun?" diye sordum. Adam, "Kesinlikle" dedi. Sonra, "Hadi, kalabalığı kontrol etmek için ne kullanacaksınız arkadaşlar?" diye sordu. "Kremalı tatlılar ve seltzer şişeleri" dedim. Bunların hepsini yazdılar!

Woodstock'ta bizi enerji yönlendirdi. Gerçi kimi kez o kadar meş-

güldüm ki, kalabalığın ne zaman güldüğünü fark etmiyordum bile. Sadece bu inanılmaz enerjinin üşüştüğünü hissediyordum. Hog Farm'ın ve benim yapacak çok işimiz vardı. Ama iş yaptığımızı her ne zaman düşünsek, hemen popomuzun üzerine, çamurun içine düşüyorduk. Biz enerjiye teslim olursak her şeyi yapabilirdik.

Kısa süre sonra hippilerle kızıl boyunluların arasındaki sürtüşmeye son verebilmek için bir Teksas pop festivaline katıldık. Gözün görebildiğince uzaklıkta bir noktada, Kanga davulcuları sahne aldı. "Wavy Gravy yerde yatıyor. Wavy Gravy'nin üzerinde dans etmeyin" diyerek onların tam ortasında yere uzandım. Bir adam mikrofonu kapıp, "Ben, Mumbly Wombly. Gelin, Wavy Gravy yerde" diye bağırdı. Bundan sonraki hareket henüz gelen BB King'ten geldi. Elini omzuma koydu ve mikrofonla üzerime eğildi: "Sen Wavy Gravy misin?" "Evet, efendim" dedim. "Peki, Wavy Gravy, ben senin etrafında çalışabilirim." Bu, adın gerçekten büyük başarı sağlamasıydı. Sonra BB, adlı gitarını aldı. Johnny Winter adımını sahneye attı, güneş batıncaya kadar çaldılar –tanrısal jöle, Rabbin kendi caz doğaçlaması. İnanılmazdı.

California'ya döndüğümde Cal State'e bir bağışta bulundum. fiziksel özürlü çocuklara doğaçlama öğrettim. Derslerim filme çekildi. Yeni bir gruba, "Merhaba, Ben, Wavy Gravy" dedim. Profesörler dersten sonra koşup, "Bu adı koru. Çocuklar onu sevdiler" dedil. Böylece Wavy Gravy olarak kaldım. Telefonda genellikle "Gravy, adımın baş harfi W" diyorum. Telefon operatörleri ara sıra "Siz, o musunuz?" diyor. Sonra telefon aramalarında bana yardımcı oluyorlar.

Gülmek, şaşırtıcı bir ilaçtır. Yüzlerce ölümcül hasta çocukla çalıştım. Kimi kez güldüler. Kimi kez ağladılar. Onlarla çalışmaya giderken genellikle patlamış mısır götürürüm. Bazen gözyaşlarını patlamış mısırların üzerine akarken yakalarım. Gösteri yapmaya tek başıma gitmem. Oyunlar, fıkralar, kabaretiklarla giderim. Bazı çocuklar palyaçodan korkar; makyajım onları korkutur. Bu nedenle hastanede, palyaçoyu canavar-taştır-mamak için makyajımı en küçük çocukların önünde yaparım. Benimim kim olduğumu anlamaya ihtiyaçları vardır. Üzüntülü anne babalar için de gülmenin yararı olduğunu görüyorum.

Karım ve ben Camp Wit_A_Rainbow'u işletiyoruz, burada çocuklar, sirki ve gösteri sanatlarını öğreniyor. Biz bir şeyi biraz şükran ve gösterişle elde alabilen insanlar yaratmak istiyoruz. Gülmek bunun bir

bölümü. Kimi kez çocuklar öyle tutuklar ki, kendilerini ifade edemiyor ya da gülemiyor ama biz, onları engelleyen şeyin üzerinde çalışıyoruz.

Gülmeyi hayatta kalmak için bir alet diye düşünüyorum. Emerson'un dediği gibi, "Tanrı çiçeklerde güler." Bir şeye güldüğünüzde her şey aydınlanır. Gerginliğiniz ne olursa olsun bu özel, kütük gibi tıkanıklık açılır. Yaşam gücü enerjiniz yeniden akmaya başlar.



İKİNCİ BÖLÜM

POZİTİF İLİŞKİLER YARATMAK VE ENERJİ VAMPİRLERİYLE MÜCADELE ETMEK

8
Sekizinci Reçete: Pozitif Durumları ve İnsanları Çekmek



KALBİNİZE İYİ GELEN ve daha güçlü bağlantılar doğuran ilişkilere hasret misiniz? Kötü seçimler yapmaktan ve ilk bir kimyadan bıktınız mı? Kendinize çektiğiniz kişide daha hâkim bir rol mü oynamak istiyorsunuz? Enerji konusunu bilmek; pozitif ilişkiler kurmak, yalnızlığı önlemek ve sinsi yorgunluğu savuşturmak yeteneğine dönüşebilir.

İlişkileri nasıl ele aldığınız, sahip olduğunuz enerjiyle ayrılmaz bir bütündür. Sekizinci Reçete, bulmacanın eksik olan kocaman parçasını veriyor. İnsanlar arasındaki pasif ya da gelişigüzel bir simyayı değil, enerji alışverişini kavramanıza yardımcı olacağım --kimin enerji verdiğini, kimin tükettiğini. Davranışın biyo-kimyasına bu kadar âşık olmak geleneksel psikiyatrinin ayıbıdır, sübtil enerjinin burada bizi nasıl aydınlatabildiği konusunda onun gözü kördür. Bir hekim ve bir kadın olarak, bütün gerçekler ortada olmadığında kendimi aldatılmış hissediyorum. Her etkileşimimizde, bütün gücümüze başvurmaktan daha azını

kabul etmeye karşı çıkıyorum. Bunu başarmak için, kendinizi kurban olarak resmetmek ya da sadece önünüze her gelene teslim olmak yerine, size hayat veren insanları ya da durumları kendinize nasıl çekeceğinizi göstereceğim. Reçetem, niyet etmenin veya bir sevgilide, arkadaşta ya da bir işte arzu ettiğiniz özellikleri gösteren bir istek listesi yapmanın ötesinde. Bu reçete, enerjiyi net olarak anlamayı ve hedefe ilettiğiniz sinyali ayarlamayı gerektiriyor.

Çekim: insanların arasındaki gizemli, görünüşte ele geçirilmesi güç olan mıknatıslık. Aşk, arkadaşlık, iş ve paylaşılan girişimleri ustaca planlıyor. Çekimin karşıtı itme ya da nefret bizi uzaklaştıran güçler... Enerji Psikiyatrisi'nde hayatımıza iyilik, sevgi ve dinçlik getiren güçleri her zaman merak ettim. Gerçi çekim çoğunlukla dış görünüşle, IQ ile, banka hesabıyla ya da cazibeyle eş tutulur, bunlarsa böyle nimetleri davet etmeye yetmez. Sadece dikkat çekmek istemezsiniz; bu bölümün öncülü olan doğru tarzı da istersiniz. Göndermede bulunduğum çekim düzeyi, yaşamın birbirinin içinden akan özleriyle ilişkilidir, bu hem karmanın hem de aklın bir yan ürünüdür. Onu tümüyle kontrol edemezsiniz ama olasılıkları maksimum duruma getirmek için titreşimlerinizi değiştirebilirsiniz.

Burada, pozitif çekime hükmeden dört enerji yasasını açıklayacağım.. Buradaki fikir, popüler bir yarışma kazanmak değil, birbirini karşılıklı besleyen etkileşimlerdir. Arkadaşlığın, mesleğin, ailenin, romantik ilişkinin hepsi yararlı olabilir. Sıradan buluşma stratejileri önermeyeceğim. Kaç erkeğe ya da kaç kadına çekici geleceğinizi görmek için partiye gitmenizi de, bu, başarıya ender ulaşan çok gayret isteyen bir taktiktir. Ben, yeni bir olma ve görme tarzına göndermede bulunuyorum, bu kendinize çekmenize, daha çekici olmanıza ve temas kurduğunuz herkeste farkındalık yaratan bir radarı bilemenize yardım edecektir.

UCLA'nın parapsikoloji laboratuarında çalışırken, ilişkinin görülmeyen anatomisi beni büyüledi. Enerjiyi ölçmek için, ışığa

duyarlı bir plakanın üzerine parmak ya da başka cisimler koyarak, Kirlian fotoğrafçılığından yararlanıyorduk. Kaydettiğimiz enerji auraları gökkuşaklarına benziyor ve şaşkınlık uyandırıyordu. İlk kez aura gördüğümde huşu duydum; insanın parmak ucunun kenarından çıkıyordu, muhteşem beyaz bir ateşin alevine benziyordu. Benim işim bitkilerin auralarını ve insanlarla nasıl etkileşime girdiklerini ölçmeye odaklıydı. Bir gün, Ivy League'den burnu büyük bir psikiyatr laboratuara geldi. Amacının, işimizi eleştirmek olduğu hemen belli oldu. Bu nedenle, ona kendisine dair bir şey göstermek için araştırmamızdan yararlanmaya karar verdik. Önce Kirlian plakasının üzerinde yaprağın enerji alanının sınırlarını ölçtük. Sonra psikiyatrdan işaret parmağını onun yanına koymasını istedik. Yaprağın halesinin halka şeklinde kıvrılarak küçüldüğünü, asıl boyutunun yarısına geldiğini irkilerek seyretti. Vay. Yaprağın bu psikiyatr hakkındaki duyguları bizim duygularımıza uyuyordu.

İnsanlarda da durum yaprakta olduğu gibidir. Söyleşi yaptığım bazı yetenekli insanların, kendilerine çekici gelen insanların titreşimlerini tanımlamalarını görmenin hoşunuza gideceğini sanırım.

AKTÖR GOLDIE HAWN: Enerji alanlarının genişliğini hissediyorum, sanki bir ışık alanında yürüyorum. Bu, ruhun ve kalbin açıklığı, korkusuzluk. Moralim düzeliyor, heyecanlanıyorum. Kendim olabilirim ve zarar görmem.

YAPIMCI NORMAN LEAR: Pozitif insan, o anı kucaklayan biridir.

AKTÖR JAMIE LEE CURTIS: İnsanlar nabız gibi atan bir enerji yayar. Gözleriyle bağlantı kurduğunuzda sevecenliğin ifadesi olan bir pozitiflik görürsünüz. Biri bana böyle baktığında ve bu enerji limanıyla bağlantıya geçtiğimde bu, hissedilebilir bir sevginin paylaşımıdır.

MÜZİSYEN, BESTECİ QUINCY JONES: Pozitif kişi kendini iyi hisseder, tıpkı bardağın yarısı boş değil, dolu gibi. Bu insanlar beni çekerler. Başkalarıyla zamanı geçirmeyin.

Sekizinci Reçete pozitif insanları tanımanın ve onları kendinize çekmenin yollarını genişletiyor, bu da sağlığı ve dinginliği anında etkiliyor. (Enerji vampirleriyle başa çıkmak için 9. Bölüm'e bakın.) Emin olun, pozitif titreşimler yaymak için Maharishi olmanız gerekmez. Hepimiz bunu yapabiliriz. Onları her yerde arayın: kasiyer, komşu, iş arkadaşı. Aramızda, enerji sistemimizi sürekli çimdikleyen sübtil bir ağ bağlantısı vardır. Sezgili bir empat olarak, benim iyiliğim, bu alışverişlerin kalitesini incelememe bağlıdır.Bazı insanlar beni hasta eder, diğerleri gençleştirir. Gerçi, bu enerjiye karşı duyarlı olmanın büyük keyfi, sevgi duygularını sinerjik duruma getirmesidir, bu enerjinin potansiyel olarak güçsüz düşüren yanlarına çok ağır basan bir armağandır. Bu yasalar ilişkilerinizde empatiden çok yararlanmanızı da sağlar.Bütün etkileşimlerinize nasıl tepki verdiğinize dikkat etmeye devam edin. Pozitif titreşimler aynı dalga boyunda olanları çeker, besleyici bir geribesleme döngüsü oluşturur.

İnsanların, öğreneceğiniz enerjiye dayalı becerileri, programdaki bütün reçetelerle uyum içinde çalışır. Kontrol altına alınmayan zehirli ilişkilerin, iyi olmak için gösterdiğiniz en iyi çabaları torpillemesini önlemek için, önce sahneyi pozitife hazırlamalısınız. Sonra bu eksiksiz stratejilerle negatif girdiyi yolundan çevirmeye daha çok hazır olursunuz. Benzer ruhlardan bir çevre oluşturmak, güç bularak gelişmenizi sağlar.

ENERJETİK ÇEKİMİN DÖRT YASASI

Aşağıdaki yasalar sadece dürtüde bulunur. Onlar, bir harekete geçme çağrısıdır. Enerjiyi değiştirerek kendimize iyi şeyler çekebiliriz. Her birimiz böyle bir hediyeyle doğduk.

Bu yasaları uygularken, bir enstrümanı en güzel şekilde müzik çalması için akort ettiğinizi düşünün. Siz daha pozitif oldukça, benzer düşüncedeki insanlar size doğru itilecektir. Seçimleriniz de daha akıllıca olacaktır. Her yasayı ailenizin, arkadaşlarınızın, ofisteki arkadaşlarınızın üzerinde deneyin. Günlüğünüze nedeni ve sonucunu kaydedin. Bazı başarılar diğerlerinden daha çabuk elde edilecektir ama bu yasaları yaşamak ilişkilerinizi radikal olarak geliştirecektir.

Birinci Çekim Yasası: Kim Olduğumuzu Çekeriz

Enerjinin temel dinamiği kim olduğumuzu çekmemizdir –ne kadar *pozitif* enerji verirsek, verdiğimizden daha çoğunu kendimize çekeriz. Negatif enerji için de aynıdır. Bu, şöyle çalışır: Sevgi, sevgiyi çeker. Terslik, terslliği çeker. Tatku, tutkuyu çeker. Öfke, öfkeyi çeker. Açıklaması: Hepimiz sübtil enerji iletkenleriyiz. Sürekli olarak, benzer frekanslardaki diğer kişilerin seçtiği ve yöneldiği sinyalleri göndeririz –farkında olmadığımız içgüdüsel bir çağrı. Bunun bir fonksiyonu olarak, hayatımızda fırsatlar ortaya çıkar ya da çıkmaz.

Çoğunlukla, bizim mevcut mücadelelerimize ve sevinçlerimize ayna tutan hastaların dalgalarını çektiğimiz, birçok terapistin bildiği çarpıcı bir olgudur. Sanki bu evrene, "Ben, buradayım. Ben de bunları yaşıyorum. Bana gel" diyen bir bildiri çıkarmak gibidir. Örneğin; yaratıcı ifade konusunda büyük bir hayalimi gerçekleştiren ilk kitabım *İkinci Gözlem*'i sattıktan sonra, bir dizi hasta sevimli projelerle geldi. Birkaç yıl sonra babamın Parkinson hastalığı nedeniyle zihinsel ve bedensel kontrolünü kaybetmesini çaresizlik içinde seyrederken, yeni hastalardan üzüntülerini belirten telefonlar gelmeye başladı. Onların da anneleri, babaları aynı zorlu çöküşü yaşıyorlardı. Daha hafif bir not olarak, bir psikoloğa arkadaşım beni gebe bırakmadığında arkadaşlarının bebekları olmasını bir anda beklemeyi umutlar ve babalık geçirdi.

(Çok istediğimiz) Beklentilerimize ulaşmak için, bu şaşırtıcı simyayı nasıl çalışır duruma getireceğiz? Önemli olan nokta, çekmek istediğimiz şey için, enerjiyi somutlaştırmak istemektir. Şu anda nerede olduğunuza bir göz atın. Önce, tutum ve davranış olarak, pozitif olmanın sizce ne anlama geldiğini ya da gelmediğini tanımlayın. Bu konuyu kesinleştirdiğinizde kendinizdeki bu özellikleri güçlendirebilirsiniz, aynısını çekebilirsiniz. Şu anda pozitif bir yerin çok uzağındaysanız endişe etmeyin. Bu programın hedefi sizi oraya götürmektir. Bu, bir evrimdir. Kendinizde ya da başkalarında en çok neye değer verdiğinizi düşünün. Günlüğünüze işe yarar bir liste yapın. İşte, benim onu nasıl gördüğümün özü.

POZİTİF İNSANLAR

- Sevecenliğini kendisine ve başkasına karşı geliştirmeye girişmişlerdir, kalpleri açıktır
- Hayallerinin peşinden gitmeye cesaret ederler
- Güvenilirdirler; dünya yıkılsa bile kendilerine inanırlar
- Karanlık yanlarının farkındadırlar ve onu iyileştirmeye çalışırlar
- Hatalarından ders almaya isteklidirler

POZİTİF İNSANLAR AŞAĞIDAKİ GİBİ DEĞİLLERDİR:

- Her zaman mükemmel ya da pozitif görünme takıntıları yoktur.
- Eksiklikleri olduğu ya da kötümserliğin kara deliğinde bocaladıkları için dövünmezler.
- Sürekli korku batağına saplanmazlar ya da kalplerinin sertleşmesine izin vermezler.

- Kendi iyiliklerini ihmal eden, iyilik yapan tertemiz insanlar değillerdir.
- Kendi karanlık yanlarını görmezden gelen ve bilinçsizce başkaları pahasına davranan, aşırı dostluk meraklıları değillerdir.

Asla unutmayın: bizler gerçek insanlarız; hepimizin iyi ve kötü yanlarımız vardır. Gerçi, pozitif insanları diğerlerinden ayıran şey, onların elinden gelenin en iyisini yapması, kendisinin ve çevresindeki kişilerin negatifliğine yenik düşmemesidir. İdealleştirilen beklentilerinizi salıvermeyi öğrenin; herkesin tedirgin eden/meydan okuyan/hayal kırıklığına uğratan yanları vardır. İnsanlar için yeryüzü: bütün zaafların olduğu maddi bir düzlemde yer alıyoruz. Böyle olsa bile, başkalarını kişileştirmeyi ve çekmeyi ümit etmek yerinde olabilir, onlar çamurun içinde yollarını bulmak için mücadele eden, açık kalpli ve mizah duygusuna sahip kişilerdir. Onlar benim kahramanlarım ve arkadaşlarımdır. Tam tersine, "çok mükemmel" diye ortaya çıkan biri, bana yazı tahtasının üzerindeki tırnak izleri gibi gelir. *Stepford Kadınları* (The Stepford Wives) adlı korku filmindeki kadın robotların hoşuna gitme amacını güden, her zaman gülümseyen biri olmak istemezsiniz. Bunlar, portresini çizdiğim pozitif insanın kötü ikizleridir.

Bu çekim yasası kapıları açar. Ama benim enerji programımın kökündeki gerçek, ilişkilerin niceliği, hesabı değil, niteliğidir. Bunu anlamak, kültürümüzün popülerlik takıntısının ötesini görmeyi gerektirir. Bu arzunun yaratılıştan geldiğini kabul ediyorum. "Popüler olmayan" biri için ise cehennem olabilir. Ben kendi hesabıma ıstırap çekecek kadar bunun dışındaydım "kasıntı" çocuklar "üst verandada" takılırdı, bense düzensiz hippi arkadaşlarımla oditoryumun arkasında sigara paylaşırdım. Neyse ki, yetişkinliğimde popülerliğin karışık bir çanta olduğunu ve her zaman mutluluk vermediğini anladım. Evet, fırsatlar artabilir. Kuşkusuz, be-

ğenilmek hoşa gider. Ama bu ihtiyacın bağımlılığa dönüştüğünü gördüm. Özgüvenleri, halkın yaltaklanmasına kopmaz şekilde bağlı olan aktörlerle çalıştım, bu, özgüvenin kesin intiharıdır. Kitlesel popülerlik kişiyi şaşkınlığa ve yenilgiye düşürebilir. Uğruna ölünecek kadar güzel bir manken olan bir hastam, bir erkek onu bakışlarıyla davet etmezse otoparktan çıkıp muayenehaneme gelemiyordu. Romantik seçenekler için bu kadın görünüşte büyük imkanlara sahipti ama ürkütecek derecede kusurlu erkekleri seçmeye [illegible] devam ediyordu, onu bana getiren yıkıcı kalıp buydu.

Aşağıdaki egzersizin hedefi [illegible] değildir. [illegible] yapacaktır). Eğer başkalarından enerji alıyorsanız [illegible] doğru olan kendinize güvenmeye yeterince [illegible]. Daha [illegible] başkalarına ihtiyaç [illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] kendimizle [illegible] için [illegible] vardır. Güvensizliğimiz sadece gücün üzerine oturtamayacağımız içimizdeki pozitif enerjiyi hissedeceğimiz anı güvenceğiz.

Bütün gücüme sahip çıkacağım" diye düşünün. Böylesine bir seçici dikkat en iyi yanlarınızı en öne ve ortaya koyar. O zaman perspektif değişir, güven içinde ilerlemek kolaylaşır. Yalnız bir anne ve uçuş görevlisi olan hastam Dee, işini kaybetti. Karınları doyurulacak üç çocukla aylarca işsiz kaldı, umutsuzluğa gömüldü. Dee'nin çıkış yolu, sevimli cesur benliğini ateşlemek ve iş görüşmelerinde bunu seslendirmekti. "Yürü, kız!" diyen en iyi yanına odaklanmak için her gün dakikalarca sakinleşti ve bunu başardı. Gözlerini kapayıp oturuyordu, pozitif enerjiyi geri dönmesi için çağırıyordu. Bu çağırış Dee'yi moda endüstrisindeki pozisyonlara başvurmaya teşvik etti. hayalini kurduğu ve şimdi gerçekleşen cesurca bir meslek değiştirme. Dee'nin mücadelesi ve başarısı size de yol göstersin.

2 *Kalbinizin enerjisini dışınıza yayın.* Sevgi karşı konulmaz bir karizma, bizi ve başkalarını mutlu eden sıcak bir parıltı yaratır. Her durumda kalbinizin enerjisini gönderebilirsiniz, o bizi tüketmeyen bir tesfiyecidir. Nasıl? Kalp merkezinize odaklanın (7. Bölüm'deki meditasyona bakın), sevdiğiniz bir şeyi gözünüzde canlandırın. [illegible] Sevgi onu kalbimiz en [illegible] hayvanları eritebilir. Sevgi enerjisi, Budistlerin "zeminsiz zemin" dedikleri duyguyu iletir. Bu, içimizden dışarıya doğru bize istikrar veren güvenli, nihai bir yerdir. Diğerleri bu temel çekimi alırlar. Kalp yoksa, dışarıdan gelen güvene rağmen insanların enerjileri yalpalar. (Örneğin: iyi bir oyundan söz eden ama kalp enerjisi yaymayan bir spiritüel eğitimci sahtecidir.) Kendimize ve başkalarına ne kadar nazik olursak o kadar çok sevgi iletiriz.

3. *Düzenli meditasyon yapın.* Mutluluk meditasyon yaparak artırılabilir. Beyinle ilgili olarak yapılan sivri araştırmalar, hepimizde modumuzu harekete geçiren belli bir noktanın, genellikle sahip olduğumuz bir duygu yelpazesinin bulunduğunu onaylıyor. Ama düzenli meditasyonla alıştığımız modları pozitife çevirebileceğimize işaret ediliyor. Meditasyon yaparken duygular yüzeye çıktığında onları izleyin. Negatif duyguların yarattığı anafora değil, moralinizi yükselten şeye odaklanın. Daha önce yaptığınız gibi, merkezlenmek için nefesinizden yararlanın. İçinizdeki bu dönüş, kötümserliği daha iyi bir şeye dönüştürür. Titreşimleriniz değişir, başkaları tepki verir.
4. *Duygularınızı eleyin.* Sürekli açıkladığım bir gerçek: negatifliği iyileştirmek enerji alanımızda zehir birikmesini önler. 4. Bölüm'de vurguladığım gibi negatifliği sürekli yontmak, benliğinizde daha çok ışığa yer açar. Kendimizin farkında olmak korkuya ve onun kabadayı işbirlikçilerine karşı en büyük müttefikimizdir. Bu kaba kuvvetler ortaya çıktığında bu, "Seni tanıyorum. Şimdi, tüy!" demenizi sağlar. Psikoterapi, içebakış, meditasyon, günlük tutma ve/veya arkadaşlarla konuşmak daha ileri tedavilerdir. Negatiflik giderken, enerjiniz daha çekici olur.

İKİNCİ ÇEKİM YASASI: SEZGİ, AKILLI SEÇİMLERE AÇIKLIK GETİRİR

Çekimin anahtar unsurlarına daha yakından bakalım. İşte siz: yaydıklarımız. İşte, diğer kişi: onun yaydıkları. İşte, bir proje ya da iş gibi kendi enerji alanı olan bir durum. Hedef, bütün unsurları tutarlı hale getirmektir. Alanlar birleşir ya da çatışır; onlar, sizi kimin neden çektiğini açıklar. İlişkiler oyun oynayabilir; gözleriniz açıkken bile ilişkiler büyük bir bulanıklığın içinde olabilir. Sezgi vizyonunuzu temizler ve sizi doğru hedefe yön-

lendirir. İşte, formülü. Önce, bedeninizi dinleyin: ilişkiler konusunda pozitif ve negatif sezgilere saygı gösterin, birbirine uygun benzerliklerin altını çizen sezgileri saptayın. İkincisi, bu bilgiye göre hareket edin, çoğunlukla bu, en güç bölümdür. Yine de sizi bu süreçte dolaştırayım.

Bedeninizin Titreşimlerle İlgili Sezgilerini Tanıyın

Annelerimiz ve babalarımız çoğu zaman titreşimlerin sezgilerle nasıl okunacağını bilmezdi. Bu nedenle, bunu nasıl yapacağımızı bize öğretmediler. Biz, yüzeydeki verilerden sonuçlara varmayı öğrendik: birilerinin ne kadar hoş oldukları, göründükleri, ne kadar iyi eğitim aldıkları, bir durumun kâğıt üzerindeki katkıları... Ama çekim daha derinlere gider; onu işinize yarar duruma getirmek için diğer bileşenler göz önünde tutulmalıdır. 1. Bölüm'deki enerjiyi okuma tekniklerini gözden geçirin. Şimdi, pozitif bir kişinin enerjiyi biçimselleştirmesi-yapılaştırması (geştalt) ve buna nasıl tepki vereceğiniz konusunda daha kesin olmanızı istiyorum.

İşte bedene dayalı sezgilerin genel ilkeleri. Hastalarımın ve benim yaptığımız gibi, eğer sorunlara çoktan bulaştınızsa, bu sorunları gidermek ya da "fırsatları" tartmak için ilk toplantıda bu denetleme listesinden yararlanın. Ona eklemeler yapmaktan çekinmeyin. Sezgili biri olarak, imzanın enerjisinin durumlara ya da insanlara her zaman eşlik ettiğini bilirim. Li'l Abner'in, başının üzerinde kara bir bulutun her zaman asılı durduğu uğursuz karikatür kahramanını hatırlıyor musunuz? Hiçbir titreşim, hayırlı sonuçlar için iyi bir gösterge değildir. Bedeninizin onaylayacağı pozitif bir sezgi olan parlaklığa doğru çekilmeyi öğrenin. Titreşimlere uyum sağladığınızda entelektüel analiz yapmayı unutun. Çekime karar vermek için aşağıdaki işaretlere bakın.

İLİŞKİLERE YA DA DURUMLARA DAİR POZİTİF SEZGİLER

- Rahatlatan bir aşinalık ya da parıltı hissediyorsunuz; "deja vu*" deneyiminde olduğu gibi, bu kişiye daha önceden tanıdığınız hissine kapılabiliyorsunuz.
- Daha kolay nefes alıyorsunuz, göğsünüz ve omuzlarınız rahat, sindirim sisteminiz sakin.
- Kollarınızı kendinizi savunuyormuş gibi kavuşturmadan ya da mesafeyi korumak için uzağa kaçmadan öne eğildiğinizi görüyorsunuz.
- Kalbiniz açık; kendinizi güvende, huzurlu, enerji dolu, yaylınış ya da canlı hissediyorsunuz.
- El sıkışma, kucaklama ya da yakınlaşma sırasında kişinin size dokunmasından rahatsınız.

İLİŞKİLERE YA DA DURUMLARA DAİR NEGATİF SEZGİLER

- Midenizin bulandığını ya da mide asidinizin arttığını hissedersiniz, bu da hoş olmayan bir "deja vu" duygusunu harekete geçirebilir.
- Cildinizde sanki böcekler gezinmeye başlar, size dokunulacak olursa sezgisel olarak sıçrayacak, geri çekilecek durumda olursunuz.
- Omuz kaslarınız düğümlenir, göğüs bölgeniz ya da boğazınız sıkılır; şiddetli acı ya da ağrı hissedersiniz.
- Ensenizdeki saçlar havaya dikilir.
- Huzursuzluk, karanlık, baskı, heyecan ya da tükenmişlik hissedersiniz.

Bu ölçütler bedeninizin rahatlama bölgesinde hiç de anlam-

* Deja vu: Bedenli varlığın şuur halinde yer almamakla birlikte, kaynağı geçmişindeki anılara dayanan, yeni gördüğü bir şeyin kendisine hiç yabancı gelmemesi ya da bilmediği bir yere gittiğinde o yeri daha önceden görmüş duygusuna kapılması ve bu tuhaf duygularla birlikte bazı şeyleri hatırlaması fenomenine verilen ad. Çobanlı, Cem. *Dharma Ansiklopedi*, Dharma Yayınları, İstanbul 2001)

sız olmayan bir tahminde bulunmanızı sağlar (Pozitif sezgileriniz ne kadar çoksa o kadar iyidir-tek biri bile belirleyici olabilir -ama hiç durmadan kusur bulan negatif sezgilere karşı tetikte oursunuz.) Pozitif sezgiler sizi arkadaşlara, sevgililere ve doyurucu titreşimler veren iş ortamlarına yönlendirir. Artı bariz uyarılar karşısında ne zaman bunu yapıştıracağımızı ya da gideceğinizi bilirsiniz. Bununla beraber, yoğun cinsel çekim, tabloyu belirsiz kılabilir. Eğer böyleyse sezgilerinizle, yavaşça, daha hassas bir okuma yapıncaya kadar gidin. Endişe de yanlış sinyallere yol açabilir. Biriyle ilk kez buluştuğunuzda bedeninizin gönderdiği "dikkat et!" mesajlarındaki kararsızlığı aydınlatamıyorsanız ilişkiye zaman tanıyın. Bu arada nefes alın ve merkezlenmeye devam edin. Başkaları sinirli olduğunda da titreşimleri delice gelebilir. Gerçi tipik olarak, birini tanıdıkça, (size ya da onlara ait) başlangıçtaki kararsızlıklar geçer ama bedeninizin lehte ve aleyhte içgüdüleri kalır. Karara yönelik herhangi bir harekette bulunmadan önce bu ayrıntılara dikkat etmelisiniz.

Kırk yaşındaki hastam Alison'a, sürekli olarak yanlış erkekler ve yanlış işler çekici geliyordu. Çocuğunu düşürdükten sonra erkek arkadaşının onu terk etmesi, Alison'ı buraya getiren "kafasına yediği bir balyoz" olmuştu. "Her zaman, ne yapmam 'gerektiği' konusunda başkalarının ne düşündüğüne baktım – nasıl davranmalıydım, nasıl giyinmeliydim, kiminle çıkmalıydım ya da kiminle arkadaş olmalıydım. İnsanların benim için doğru bulduğu varsayımlara dayanarak sürekli meslek değiştirdim. Ne istediğimi kendime hiç sormadım," dedi.

Alison'a bu programın birinci çekim yasasını öğrettim, bu yasa onun sezgileriyle ihtiyaçlarını belirlemesini gerektiriyordu. Alison'ın bu izin üzerinde gitmesi için, bir tür eğitim çavuşu hizmeti verdim, nazik ama kararlı. Bir adamla buluştuğunda ya da bir iş görüşmesi yaptığında, "Bedenin titreşimler konusunda ne dedi?" diye sordum ve ona, pozitif ve negatif sezgi kontrolü listesine her zaman başvurması talimatını verdim. "Bunları gün-

lüğüne yaz; buraya getir. Sonuçları beraber gözden geçirelim." Görevim, Alison'ın titreşimleri okuma konusunda kendine güvenmesine yardımcı olmaktı. Başlangıçta herkesin yaptığı gibi, o da kendinden kuşku duyuyordu, korkuyordu, uyumlanmayı unutuyordu, hissettiği şeyleri katmadan kendinden söz ediyordu. Ama her zaman sezginin muhteşem sonuçlar yarattığı önemli bir yığıntı anının olduğunu deneyimlerimle bilirim. Alison bedeninin sinyallerine göre davrandığında, seçimleri gerçekten istediği şeylerle uyum içine girdi. Şimdi, serbest çalışan bir grafik ressamı olarak mesleğini sürdürüyor, bundan hoşlanıyor, sevecen ve uygun erkekler de bulmaya başladı.

Alison'ın sezgileriyle büyümesi insanlara uyumlanmayı içeriyordu. Saygıdeğer bir din kadını olan arkadaşım Mary Morissey enerjiyi hissetme dehası oldu enerjinin, aldığı bütün kararlarda kendisini sürükleyerek rehberlik etmesine izin veriyor. Bana şunları anlattı:

Yıllarca önce genç kilisemiz bir sinema salonunda toplanıyordu. Buranın çok katlı bir binaya dönüşeceğini öğrendiğimizde taşınmamız için otuz günümüz vardı! Kriz döneminde heyecan artar ama ben, endişenin beni ele geçirmesine izin vermiyordum. Olası iki yeni yer bulduk: sanayi bölgesinde iş adamlarının teşvik ettiği uygun fiyata bir bina ve taşrada, daha pahalı ayrıca harap bir yer. İkisine de gittim, enerjiye uyumlandım. Sanayideki binada canlılığım söndü. Daraldığını hissettim, sanki nefes aldırtmayacak kadar dar bir dalgıç elbisesi giymiş gibiydim. Taşradaki yer farklıydı. Çok büyüktü, kötü kokuyordu, içinde hayvanlar yaşıyordu. Ama döşemenin üzerinde durup sakinleştiğimde içimdeki her şey canlandı, parıldadı, genişledi. Bir perde kalktı. Yüzlerce çocuğun çimenlerin üzerinde Paskalya yumurtası avına çıktığının vizyonunu gördüm. Mülk mali açıdan hiçbir duygu uyandırmadı ama buraya çekildiğimi hissediyordum, burayı çalıştırabileceğimizi biliyordum. Burası on iki yıldan beri bizim spiritüel yuvamız.

Sekizinci Reçete'nin bu bölümünde bedeninizin titreşimlere karşı olan tepkisini öğrenmeli ve nereye çekildiğinizi daha iyi tartmalısınız. Sezgilerle kontrol listesini değerlendirirken "deja vu" deneyimine özellikle dikkat edin. Bu, yeni bir kişiyi başka bir zamandan ve başka bir yerden tanıyan hücresel bellek olabilir. Bu; buluşmak, tanışmak değil, yeniden bir araya gelmektir. (Açıklanamayan bu hısımlık duygusu "deja vu"yü, sıcak bastıran fiziksel kimyadan ayırır, gerçi ikisinin de özsuyu vardır.) "Deja vu" pozitif ya da negatif, aniden ya da yavaş yavaş olabilir, başka kişilere oranla, bazılarıyla daha anlamlıdır. Bununla beraber, belki de henüz bitmemiş bir şeyi tamamlamanız için size her zaman "uyanık olmanızı" söyler. "Deja vu" örnekleri ister önseziyle ister geçmiş yaşamlardan anılarla açıklansın, sizi gizemli ittifaklara götürür.

En yakın ilişkilerimin birçoğu "deja vu" ile başladı. İlk birkaç dakikada kişinin özel bir çekiminin olduğunu hissederim. Bu, onları başka bir kişiyle ilişkilendirmem ya da onların karakter özelliklerinin bana çekici gelmesi değil. Daha çok bedenim ve canım onlarla birer yabancı olarak değil, aramızda kazanılmış bir güven ve ortak tarih bulunan birer ruh olarak bağlantı kurar. Bu uyumlu ilişkinin zaman dışılığı diğer kişilerle yoktur.

İlişkilerinizi düşünün. Bir iş toplantısında tanıştığınız bir kadınla sohbet ettiğinizde aniden etkilenirsiniz, "İşte. Hayatım boyunca tanıdığımı hissettiğim eski bir dost" dersiniz. Şu açıktır: İkiniz de bıraktığınız yerden başlıyorsunuz. Diğer "deja vu"ler koruyucudur. Riskli durumlarda onlar durmanız, dostu düşmandan ayırt etmeniz için sizi uyarır. Enerji Psikiyatri'sinin aletlerini kullanmakta yetenekli olan, senaryo yazarı bir hastam bir projesini satmak üzere toplantıya katıldığı anda sindi. Daha önce hiç konuşmamış olduğu muhtemel alıcıya tek bir bakış ve her hücresi "Onu tanıyorum. Bizi buradan çıkar!" diye bağırıyordu. Neyse ki, hastam sezgisine güvenmeyi biliyordu. Kısa süre sonra alıcı dolandırıcılıkla suçlandı. "Deja vu" iyi kehanette bulun-

sun ya da sizi zarar göreceğiniz yoldan saptırsın, bedeninizin sizi gözetme tarzıdır.

İkinci çekim yasası bedeninizin başkalarını nasıl dinlediğini sistemleştirir. İfici güçle değil, sezginizle davranmayı size öğreteceğim –bu, size pozitif enerjiyi işaret eden, düşüncesizce iş yapmama akılılığıdır. İş kimi seveceğinize, nerede çalışacağınıza ya da önemli başka bir kararа gelince istediğiniz en son şey belirsizliktir. Uyumlanmak, size kesinlik verir. Bunu yapmak için bundan sonraki egzersizi yapın.

ŞİMDİ BİR İŞİ YAPIN ÇEKİMLE İLİŞKİLİ TİTREŞİMLERİNİZİ AYRINTILARIYLA ARAŞTIRIN VE BU TİTREŞİMLERE GÖRE DAVRANIN

Artık uyumlanacaksınız, bedeninize güvenecekseniz ve hissettiğiniz titreşimlere göre seçimler yapacaksınız.

- Uyumlanın. Daha ileri gitmeye karar vermeden önce netlik kazanması gereken bir ilişkiyi ya da durumu seçin. Belki bir arkadaşlık, tatil ya da hareket geçme konusunda kafanız karışıktır. Daha büyük risklere girmeden önce daha kolay bir hedefle işe başlayın. Bu bölümdeki pozitif ve negatif sezgi ölçütlerinden –ya da güvenilir bulduğunuz başka ölçütlerden– yararlanın. Pozitif çekimin en öldürücü göstergelerinden en üst sırada yer alan beşinin listesini yapmak yararlıdır. Bir hastam için bu göstergelere enerji alma ve güven duygusu dâhildir. Diğerlerinin arasında canlılığın artması ve huzur duygusu da kaydedilmelidir. Günlüğünüze en üst sırada yer alan kendi beş göstergenizi yazın ki, belirsizlik içinde kalmasınlar. Onları buraya nasıl ekleyeceğinize bakın.
- Titreşimlere göre davranın. Burası, bizim savaşmamız gereken yerdir. Kendimden ve hastalarımdan, uyumlanmanın titreşimlere göre davranmaktan daha kolay olduğunu biliyo

rum. Güvende olmamak, ego, şehvet, inatçılık daha iyi yargıda bulunmayı gölgeleyebilir. Böyle bir hırpalanmaya yeniden göz yumamayacağınızı anlamanız için, kimi kez bunların hepsine yenilmeniz gerekir. Ama böylesine engebeli bir yoldan gitmeniz gerekmiyorsa bu seçenekleri deneyin. Titreşimler bütünüyle pozitif geliyorsa peşinden gidin; olasılıkları keşfedin. Titreşimler karışıksa ya da emin değilseniz geçip gidin ya da en azından bekleyin. Eğer tek duygunuz negatiflikse gitme cesaretini gösterin, seçeneklerin ne kadar baştan çıkarıcı olduğu önemli değildir. Sonra enerjiyi bu tarz dinlemenin, sizi özsuyu en çok olan fırsatlara nasıl yönelttiğini izleyin.

Üçüncü Çekim Yasası: (İnsanlardaki) Güzellik ve İyiliği Görmek, İnsanları Mıknatıs Gibi Çeker

Her insanda güzellik ve iyilik vardır. Başkalarına bu gözle bakmak onlar için bir armağandır. Algınızı etrafınıza çevirin: bir kişinin ya da durumun kötülüğünü refleks olarak vurgulamak yerine en iyisi, lazer vizyona başvurun. Enerjinizi negatif kalitelere değil, pozitif kalitelere vermeye odaklayın. Amaç, dalkavukluk etmek, kibar olmak, siyasal açıdan düzgün olmak ya da sezgisel kırmızı bayrakları görmezlikten gelmek değildir. Birinin karanlık yanını yadsımak ya da artık işinizin kalmadığı suistimalcileri yatıştırmak da değildir. Amacınız, pozitif ilişkiler madeninden altın çıkarmak ve daha güç olan ilişkilerde iletişimi artırmaktır.

Sezgilerimle birilerinin enerjilerini okuduğumda güzellikleri görülecek şeydir. Onun kristal netliğinde aydınlığını, eksiksizliğini, kıpır kıpır bir zekâya sahip olduğunu görürüm. Bence onun en şaşırtan yanı, tanındığında tepki vermesidir. İçinizdeki iyiliğin kadar derinlerde somutlaştığı umurumda değil, o görüldüğünde daha çok parıldar. Depresyona giren bir hastaya, "İnanılmaz cesaret göstermişsin" dediğimde içinde küçük bir kıvılcım yanıp

sönmeye başlıyor. Cesaret uzaktan "Ben, buradayım" diye bağırıyor. "Ben, buradayım." Ya da delicesine strese girmiş bir hastaya, "Bugün güzel görünüyorsun" dediğimde bir yanı hemen yumuşuyor,"Aa" diyor. Bu, gerçekten çok basit. Birisiyle pozitif konuştuğunuzda içlerindeki bu enerji uyanmaya başlıyor.

Geçenlerde havaalanından şehre çılgın bir taksi sürücüsüyle döndüm. Fren yaptığında arabayı sarsan, sonra hız yapan, sonra tekrar fren yapıp arabayı sarsan türden bir şofördü. Kontrolün onda olduğunu bilmenize ihtiyaç duyuyordu. Böyle kapana kısıldığım anlarda genellikle sessizce hırslanırım, karşımdakini öldürmek isterim. Titreşimlerim belirgindir. Sonra saldırganımın sessiz öfkesi üzerimden kayıp gider. Ama taksi Balona'nın sulak arazilerinden geçerken altmışla bastırdığında (saatte kırk kilometre yapılan bölge), eğer bu yolculuktan sağ çıkacaksam aslında eve daha çabuk gitmem gerektiği aniden aklıma geldi. Bunu takdir etmeliydim. Bu, rahatlamama yaradı. Evimin önünde park ederken sürücü üzüntülü görünüyordu, eleştirilmeye hazırdı. Bir şekilde beni doğru okumuştu; normalde bu tutumu dışarıya sızdırmam. Bunun yerine ona, "İyi zaman kazandık" dememe şaşırdım. Değişiklik anında oldu. Taksi sürücüsü ışıldayarak bana baktı. "Çok gayret ettim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim." Onu destekercesine başımı salladım. Uzaklaşırken gülümsüyordu. Hız sınırında gittiğini fark ettim.

Hepimiz içimizdeki iyiliğin kabul edilmesine açız. Birisiyle bağlantı kurmak istiyorsanız o adamın ya da kadının değerlerine dikkat edin; onlardan söz edin. Bunu bir deneme olarak düşünün. Diyelim ki, masası sizinkine bitişik olan iş arkadaşınız kuruntulu. Anlayın: Mutlu insanlar böyle davranmaz. Siz de kuruntuya kapılacak ya da küseceğiniz yerde çekişmeden, enerjiyi yeniden yönlendirin. Karşımızdakinin doğru yaptığı bir işi yorumlayın –harcadığı uzun saatleri... Size numara yapın demiyorum ama köstek oluşturan bloğun etrafında manevra yapmanın yolunu bulun diyorum. Bu yaklaşımdan bir hafta yararlanın; titreşimlerin değişikliğini gözlemleyin.

Larry King, şükran duymanın, karşılıklı olarak pozitif değişmeyi beslediğine çok inanır. Söyleşimizde, "Bir restoranda oturuyorsun" dedi, "tostun yanmış. Bunu ele almanın iki yolu var. 'Garson, tostum yanmış!' dersiniz ve garson gelip üzerine tükürebilir. Ya da 'Ah, küçükhanım. Biliyorum müthiş çok çalışıyorsunuz. Bu tostun rengi benim için biraz koyu.' Daha iyi tost kime gelir? Bu, ne yaydığınıza bağlı. Pozitif tutumun size geri gelmesini sağlıyorsunuz." Larry'nin pratik aklının ardındaki güç, sadece sözleri yağdırmaktan değil, iletişim enerjisinden kaynaklanıyor. Şükran duymak, başkalarına duyulan saygıyı yansıtır. Kalpten kalbe gider, insanlardaki iyiliği ortaya çıkarır, onları akın halinde size getirir.

İnsanların içlerindeki en iyiye öncelik tanımak onların içlerindeki en kötüyü de görmeyi ama vurguladığımız şeyi seçmenizi gerektirir. Bunu bilmek tıp okulunda sezgi konulu tanıtımlar yaptığımda beni korudu, bu "büyük turlar", hekimlerin hasta bakımını tartıştıkları akademik ritüellerdi. Klinikte alınan kararlarda yardımcı olması için sezgiden yararlanma fikrim, sert çekirdekli bilim adamlarına saygısızlık gibi geliyordu, onlar teknolojiye içgüdüden çok daha fazla saygı gösteriyordu, ikisinin evlendirilebileceğini kavrayamıyordu. Ateşli, hatta düşmanca tartışmalara hazırımdır. UCLA'da yatan, baktığım bir psikiyatri hastası bana dostça "Orada kendinizi savunmaya girmeden nasıl bu kadar sakin oturabiliyorsunuz?" diye sordu. "Benim amacım, insanlarla bağlantı kurmak, onları uzaklaştırmak değil. Kuşkusuz, öfkeyle karşılaşmak rahatsız ediyor ama ben buna destek olmuyoru," diye yanıt verdim. Misilleme yapmak cesaret değil. Misilleme geri teper. Daha çok, sezginin iyileşmeyi nasıl çabuklaştırabildiğini pratikte göstererek kuşkucu her hekimin içindeki insanlığa –onun orada olduğunu biliyorum!- seslenmekte ısrar ediyorum. Böyle enerjetik bir diplomasinin tatlı ödülü, ne kadar çok zihnin açıldığını görmektir. Bu, muhteşem bir tanıklık, orada olmak için gösterilen sabra ve çabaya çok değer.

Çekim yasasının özü başkalarını, sizin görülmeyi istediğiniz gibi görmektir. Bunun sonucunda ilişkilerinizde kalp daha çok

yer alır. Birilerine hayran olursunuz; büyük olasılıkla onların da size hayranlığı söz konusudur ve böylece mükemmel bir durumda olursunuz. Bu yerin peşine düşün. Hepimiz oraya ulaşabiliriz. İnsanların neyini yanıtlayacağınıza karar vermek bütün ilişkilerinizi geliştirir. İşte, 3. Yasaya işlerlik kazandırarak başkalarındaki pozitifliği kazıp ortaya çıkarmanız için bir egzersiz.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN İNSANLARI, EN İYİ YANLARINI ONAYLAYARAK KENDİNİZE ÇEKİN

- Sevdiğiniz en az iki kişiye kendilerine neden müteşekkir olduğunuzu söyleyin.

  [illegible]

- [illegible]

  [illegible]

  [illegible] yumuşaklık kaybetmeyin. Kendinize şunları söyleyin: "Tamam, bu kişi gerçekten aynı şeyi [illegible] düzeyde girmeyi reddediyorum. [illegible] arasından nasıl süzülürüm ve bu adamın ya da kadının savunmalarını nasıl yumuşatabilirim?" Bu, "teslim olmak" ya da sahte olmak değildir. Daha etkili iletişimin yolunu hazırlayan pozitif enerjinin küçük bir serpintisidir.

Bu öneriler üzerinde doğaçlama yapın. Enerjinizin nasıl tırmandığına ve diğerlerine nasıl daha çekici geldiğinize dikkat edin. Bu, herkesi sizin gibi, çoğunlukla güç olan bir dünyada yol almaya çalışan kişiler olarak görmenize yardım eder. Böyle bir perspektifle onlara mola verdirmek daha kolay olur.

Dördüncü Çekim Yasası: Candan/Tüm İçtenliğiniz ile Vermek Bolluk Yaratır

Çoğunlukla, verme tarzımız kimi çektiğimizi belirler. Enerji Psikiyatrisi'nde bu, sağlığa katkıda bulunanlar listemin de başındadır. Bütün hastalarımın iyi birer verici olmalarını öğretirim, çoğunlukla bu, ölüm kalım savaşı olan bir konudur. Bu, neredeyse hepimizin öğrenmemiz gereken bir derstir. Neden? Çünkü vermek her zaman bir erdem değildir. Bunu hemen [illegible] sağlıksız vermenin duygusal olarak nasıl zakatlayabildiğini, hatta insanları öldürebildiğini [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] içinizden gelen [illegible] bir paylaşımdır bu. Bunun tersine, karşınızdakine bağımlı olarak (o veriyorsa sen de verirsin) verme yaşam gücüne kan kaybettirir. Bilinçli olsun ya da olmasın zorunluluk, suçluluk kompleksi bunu dürtüler. Veren kişide emilip kurutulduğu, takdir edilmediği, kullanıldığı duygusu bırakır.

Bir psikiyatr ve sezgili biri olarak, candan nasıl ve içten verildiğini iyi bilirim. Enerji düzeyim her zaman bunun göstergesidir. Kendimi aşırı zorlama eğilimiyle lanetlendiğim için, enerjimi sürekli izlemem gerekiyor. Beş yıl sokakta ders verdikten, bir zamanlar çoğunlukla her gün atölye çalışmaları yaptıktan sonra vermenin dozunu aştım. Aslında bir daha asla vermek istemiyordum! Yıl boyunca iyice dinlenmekten başka seçeneğim yoktu. Öğretmeyi sevdiğimi çok yavaş yavaş anladım ama bunu kesinlikle farklı tarzda yapmalıydım. Artık sakinliğe bol bol zaman ayırmak dâhil, çok daha ılımlı bir programımın olduğu için, vermek bir kez daha keyiflendiriyor. Geçenlerde, bana bir fotoğraf gönderildi, atölye çalışmamdan sonra biri enstantane çekmişti. Katılımcılardan biriyle omzuna dokunarak konuşuyordum. Fotoğrafı incelerken, neşeli, gayretli ve tümüyle var olduğumu görmek gerçekten hoşuma gitti. Kuşkusuz, ben her zaman bu noktadan vermek istiyorum.

Enerjinizi yüksek tutmak için verme tarzınızı bilmenizi istiyorum – yükümlülükten, candan ya da ikisinin karışımı. Kişilere ya da yardımseverlik amacıyla armağanları nasıl veriyorsunuz, nasıl duygusal destek oluyorsunuz, böbrek bağışlama gibi daha büyük istekleri nasıl değerlendiriyorsunuz? Yükümlü olduğunuz için değil, size enerji veren nedenlerden dolayı vermek istiyorsunuz, yükümlü olmak yersiz şekilde başkalarının sorumluluğunu almak ya da kendinize vermeyi unutacak kadar çok vermek demektir, iyi niyetli ama başarısız iyilik sever kişinin bu iki semptomu da hatalıdır. Eski bir fıkrada yükümlü kişi öldüğünde, gözlerinin önünden kendi hayatının geçtiği anlatılır. Hedefinizin değil! Vermenin, kendinizi biri için kaybetmenizi ya da enerji düzeylerinizi çarmıha germenizi gerektirdiği yolundaki yanlış yönlendiren görüşü bir kenara bırakmalısınız. (Melody Beattie'nin *Artık Yükümlü Değil*'ini [Codepdent No More] okumanızı öneriyorum.) Candan verdiğinizden emin olmanız için bu çekim yasasının aşağıdaki noktalarını anlamanızı istiyorum.

Sevecenlik Sınırlar Koymayı Gerektirir

Candan biri olmak ve aynısını çekmek için, sevecenliğin ne anlama geldiği konusunda ihtiyatlı olun. Bu program buna, başka birinin ayakkabılarını giyerek yürümek, destek olmak ama onların üzüntülerine omuz vermemek olarak bakar. Sevecenliği; başkalarına vermekle, acıyı yatıştırmakla eş tutan sevgi dolu insanlar olarak yetiştirildik. Ama birçoğumuz, özellikle de enerji süngerleri olan sezgili empatlar burada durmaz. Hissetmeden başkalarının acılarını içimize çekeriz. Bu ciddi merkez kaybının bize yararı olmaz. Sevecenlik, aldığımız ya da göz yumduğumuz enerjiye sınırlar koymamızı gerektirir. Budist Rahibe Pema Chodron, çok mükemmelce "ahmak sevecenliği" adını verdiği şeye karşı uyarıyor, "hayır" sesini çıkarmak gerektiğinde çatışmayı önlemek için nazik olmaktan yararlanın. Pema Chodron'un, insanların enerjimizi tüketmelerine son verme inancına bütün kalbimle katılıyorum, çizgiyi nereye çekeceğimizi bilmeliyiz.

Kocaman yürekli bir psikolog olan hastam Ken evlerinde tecavüze uğrayan kişiler için bir klinik açmak istiyordu ama kendini bu mezara teslim etmekten de korkuyordu. İyi bir nedeni vardı. Ken, "Sınır koyamıyorum" diye itiraf etti. "Kalbimde, hastalarımın ve arkadaşlarımın krizleriyle getirdikleri o kadar çok minik erime noktası var ki... Sorunlu insanların benim için birer radarı var, görünmeyen birer ok ucu gibi, 'Buraya git' diyor. Ama hayır dersem kendimi alçak gibi hissediyorum." Ona, verme tarzını yeni bir çerçeveye oturtmasını öğrettim: "Sınırlar olmazsa çoğunlukla insanlar almaya ne zaman son vereceklerini bilmezler. Bunanla beraber, eğer biz, 'İlgileniyorum ama mümkün olanın hepsi bu' mesajını iletirsek onlar da daha iyi birer ipucu elde ederler." Böylece Ken'in görevi kalbini açık tutmak ama sınırları değerlendirmekti, candan vermenin dengesi budur, buna istekle takım liderliği yapmaktan memnunluk duyuyorum. Doğal olarak bu, yanımızda,"Kendine dikkat et. O za-

onan, verdiğinde kendini iyi hissedeceksin" diyen birinin olmasına yardımcı oluyor. Ken, bunun üzerinde durdu, durdu. Bu çaba onun ilişkilerini düzeltti –ve ihtiyacı olan yığınlar azaldı– işinde enerjisini korudu. Şimdi bir yıl sonra Ken kendini kliniğin peşine düşmeye hazır hissediyor, sağlıklı verme konusundaki perspektifini düzeltmeseydi onu canlı canlı yiyecek olan bir sorumluluktu bu.

Programın bu aşamasında kendinize şunu sorun, "Vermek gerçekten beni besliyor mu yoksa tüketiyor mu? Karşılıklı olarak destekleyen ilişkileri kendime çekiyor muyum? Ya da "ahmak sevecenliği" tuzağına düşüp insanlara kendimi çiğnetiyor muyum? Kendimi besleyecek tarzda nasıl verebilirim?" Bu soruları düşünün. Farkındalıklarınızı günlüğünüze yazın. Sonra onları hayata geçirin. Yükümlü olma eğiliminiz sizi çaresiz bırakmasın. Bunların hepsi bizim içimizdedir ama düşünceli davranarak vermeyi süper boşluğa dönüştürebiliriz.

Vermek Bir Enerji Alışverişidir

Armağan, bir kişiden diğerine enerji transferidir. Tipik olarak, armağanı veren kişi bir obje seçer, onu sarar, bir kart yazar ve verir. Sonra armağanı alan kişi kartı okur, paketi açar, armağana tepki gösterir ve onun sübtil enerjisini alır. Armağanı alan erkek ya da kadın, onu kullanır ya da sergilerse bu titreşimler onun içine işlemeye devam eder. İdeal olan, bu rituelin kalbin uzantısı, saygı ve değer bilme işareti olmasıdır. Gerçi en kötüsü, onun yönlendirmek için bir manevra, rüşvet, şantaj, gösteri olmasıdır ya da almak için vermek döngüsünün teşvik etmesidir, bütün bunlar enerji için birer çıkmaz sokaktır. Bu programda candan vermenin sevecen ilişkileri nasıl çektiğini ve bu ilişkilerin nasıl semere verdiğini deneyimleyeceksiniz.

Armağan vermek çeşitli şekillerde okunabilir. Freud'cu psikanalizciler, hastanın kendilerine verdiği armağana, hiç hoşgörü göstermeden, "bilinçsiz ya da bastırılmış bir libido gücü farkında

olmadan açık bir davranışla ifade etmek" diye bakar ve asla armağan kabul etmez. Daha çok, armağanın ardındaki, hastanın hoşa gitmek ya da suçluluk duygusunu yatıştırmak istemesi gibi sözde bilinçsiz güdülerin sondajını yaparlar. Ama terapinin tarzları değişiktir. Çalışmalarımda ben, bu analizci hükme bağlı kalmam. Hastalarımın armağanlarını muayenehanemde saklamaya bayılırım. Armağanlarını orada görmek hastalarımın hoşuna gider; ben de armağan almayı severim. (Şişme Freud yastıkları ve terapi sonrası nane şekerleri gibi "Freud oyuncakları" sunan bir web sitesi beni çok güldürmüştü.) Freud'cu tezlere rağmen, birçok kültürde armağanı geri çevirmek hakaret diye kabul edilir. Japonya'da ilk karşılaşmalarda bir saygı işareti olarak iddiasız armağan alışverişi gelenekseldir. Bununla beraber Çin'de saat vermek gibi kültürel bir "faux pas"* da vardır – saat sözcüğü ölüm sözcüğüyle aynıdır, uğursuz bir armağan!

Dünyanıza pozitif enerji yaymak için aşağıdaki armağan verme stratejilerinden yararlanın. Her candan vermede olduğu gibi, bunların amacı sizde ve armağanı alan kişide cömert titreşimler oluşturmaktır. Eğer candan verirseniz hayatiyetiniz artar.

* Faux pas: Yanlış adım. (ç.n.)

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN CANDAN/TÜM İÇTENLİĞİNİZLE ARMAĞAN VERMENİN UYGULAMASINI YAPIN

Verme alışkanlıklarınızı yeniden uyarlamak için her yaklaşımla denemeler yapın ve onların ilişkilerinizi nasıl etkilediğini gözlemleyin.

- *Sizin istemiş olmanızın dışında, hiçbir neden yokken kendiliğinizden sembolik armağanlar vermek.* Belirli tatilleri beklemeyin. Sembolik basit armağanlar vermek için her zaman doğru zamandır: mum, gül, küçük bir bitki, kokulu sabun, komik bir kart. Arkadaşınıza, diş hekiminize, ofis yöneticinize ya da eşinize sürpriz yapın; bu, onları heyecanlandırır. Sembolik bir armağan onlara, "Senin değerini biliyorum" mesajı verir. Bunu abartmayın. Sadece beklenmedik bir tatlılık yaydığınızı anlayın. Bunu, "karşılığında bir şey almak için" yapmış olmasanız bile bu, size kaçınılmaz olarak mutluluk getiren bir enerji döngüsünü harekete geçirir.
- *"İyi" armağanları "kötü" armağanlardan ayırın.* "İyi armağan", sadece veren kişinin değil, alan kişinin de ihtiyaçlarına uygun düşer. O, bir ilişkinin varlığını temsil eder. "Kötü armağanı" herkesten alabilirsiniz. O, o kişinin ne olmasını istediğinizin sembolüdür –diyelim ki, kız arkadaşınıza bir bluz ya eşinize işine yarayacak bir alet aldınız. Bir araştırma, "Eğer bu, sicimle bağlanmışsa romantik bir armağan değildir" diye neşe içinde ilan ediyor. "Kötü armağan" rüşvet diye algılanır ya da bir isteği garanti altına alma amacını güder.
- *Kişide bir tını oluşturan armağanlar seçin.* Arkadaşınızın seveceğini sezginizle anladığınız bir şey görebilirsiniz. O, üzerinize atlar, "Evet!" diyen olumlama titreşimleri yapar, sizi gülümsetir ya da size "İşte, o benim. Beni Al!" diye fısıldar. Örneğin; on bir yaşındayken bir galerinin cameka

nına yerleştirilen, tahtadan oyulmuş sanki uçacakmış gibi duran kocaman iki at hatırlıyorum. Onu babama vermek istedim, gerçi atlara özel bir ilgisi olduğunu hiç belirtmemişti. Bir şekilde ben, bunun babama ait olduğunu düşündüm. Onu almak için harçlığımın her sentini biriktirdim. Oyma heykel benden daha büyüktü; onları almayı başarmıştım. Babam sadece çabamdan etkilenmekle kalmadı, ve aldığım bu atlara her zaman çok değer verdi. Otuz yıl boyunca onlar, radyoloji muayenehanesindeki masasının üzerinde asılı durdu. Aynı şekilde, armağanın birisiyle aynı tınıda olduğuna iyice hissediyorsanız, onu alın, bunun için savurganlık yapmak gerekmez. Armağanın taşıyacağı önemi bilemezsiniz ama sizi zorlayan güce güvenin.

- *Armağanlara sevgi titreşimleri ekleyin.* Bunu, objeyi ya da ambalajlı kutuyu bir dakika elinizde tutarak yapın, gözlerinizi kapayın, ona kalp merkezinizden şiddetli bir rüzgâr gönderin. Bu titreşimler göğsünüzden kollarınıza, oradan da onları emecek olan armağana kendiliğinden yayılacaktır. Kimi kez, başkalarına aldığım armağanları vermeden önce aylarca saklarım. Bu, benim enerjimin armağanların özünde birikmesini sağlar, böylece armağanlar daha canlı ve kişisel olur.

Armağan almak enerji farkındalığı da ister. İşin kolay yanı, armağanların sevgiyle verilmesidir. Onları bu ruhla kabul edin; pozitif titreşimler içinize işlesin. Bir armağanın altında negatif güdüler hissederseniz birkaç seçeneğiniz vardır: kabul etmek, geri çevirmek ya da tartışmak. Hastalarımdan birinin, kendisine pahalı golf sopaları takımı gönderen bir iş arkadaşı vardı, hasta borçlu kalmak istemeyerek bunları kibarca geri çeviriyordu. Yirmilerinde bir punk rock'çısı olan başka bir hastamın, doğum günlerinde ona postayla para gönderen bir teyzesi vardı ama onun bütün giysilerini eleştiriyordu, korkunç buluyordu.

Sonunda hasta, kendisini beğenmiyorsa parayı almayacağını bildirdi. Teyze, etkilenerek dinledi ve vazgeçti. Sonuçta biri size, beğenmediğiniz bir armağanı iyi niyetle verirse teşekkür edip onu almak duygusal onursuzluk değildir. İadeler bunun içindir.

Kendimizi Ortaya Koymadan Vermek Enerji Oluşturur

Tanıdığınız ya da tanımadığınız insanlara kredi beklemeden vermek sizi kalbinize döndürür, negatif düşünceyi tersine çevirir. Karşıdan karşıya geçerken küçük yaşlı hanımla beraber yürüyün; asansörün kapısını açın, trafikte bir arabanın önünüze geçmesine izin verin. Bu hayır işleri karmada birikir, enerji alanınızı aydınlatır, sonuçta da aynı iyiliği bekmen bize çeker. (Bronx'lu karmayla ilgili bütün konuları barındıran gerçekten kocaman depo olmalı diye hastalarımla şakalaşırım.) Canınızın en istemediği zamanlarda kendinizi ortaya koyarak verdiğiniz zaman en büyük yararı sağlamanız bu yüzdendir. Sıcaklık göstermek, kendinize saklıdığı sanmanızın verdiğiniz yoksunluğa hızlı bir dönüş yapar. On dört yaşında bir arkadaşın söylediği gibi, "Sevinmenin en iyi yolu başkasını sevindirmektir." Yürekli olun; giden, sizin düşündüğünüzden çabuk gelir.

POZİTİF ENERJİ PROGRAMI'NIN Sekizinci Reçetesi (pozitif insanları ve durumları çekin) mutluluk ve sevgi dileğiyle olarak biçimlendirilmiştir. Onun talimatlarını izlemeye devam edin. Uygun insanlar ve durumlar aramak için fazla gaz girdin. Ama bundan daha fazlasını yapmalısınız. Çekim dansı aldatıcıdır, çünkü sizden sonuçla ilgilenmeden istediğinizin peşine düşmenizi ister, bir sonraki hareketi teşvik eden kozmik bir denklem...

İlk kez bu gerçeğin göz doldurduğunu, enerji araştırması yaptığım ilk günlerde katıldığım "kaşık bükme" partilerinde öğrendim. Bu toplantıları sevgili insan, Mühendis Jack yönetiyordu ve sıradan insanlara metali zihinleriyle nasıl bükeceklerini gösterirken coşuyordu. Şu sahneyi gözünüzde canlandırın: görü-

nişte mantıklı yetişkinler olan yirmi kişi oradaydık, kaşıklarımızı yukarıya kaldırıp, "Bükül!Bükül! Bükül!" diye bağırıyorduk. Sonra gösterdiğimiz bu gayretin tam ortasında Jack talimat veriyordu: "Şimdi, metali bükmek istemeyi bırakın" -odağın tümüyle geriye dönmesi. Dinliyorduk. Çaba gösteriyorduk. Sadece birkaç saniye içinde, işte sonuç: eriyen kaşıkların başarısı. Vay. Öyleyse: maddenin zihnin üzerinde olduğuna dair fanteziyi ne kolaylaştırıyordu? Niyetin ve serbest bırakmanın kazan-kazan birleşimi. Listeye ikisini de dahil etmeden hiçbir şey olmuyordu, tıpkı çok ilgilenemeyenlerin keşfettikleri zaman düş kırıklığına uğradıklarında olduğu gibi. Unutmayın, bakışınızı bir hedefi çekmeye ayarladığınızda, sıkıca tutma öldürücü bir kavrayış olur. Bunun yerine, yaklaşımınızda yavaş olun; evrene, işini yapması için kıpırdayacak yer bırakın. Yanlış zorlayamazsınız ama bir olasılıkta enerji varsa, bunu hissedersiniz.

İlişkilerinizde mükemmelliği ve kibirliği parçalara geçirmek için bu reçeteden yararlanın. Kalbinize ulaşmayan şeye empatiyle "hayır" deyin. Her başarıda sevinin. Bir sonraki tutkuya hemen ulaşarak geçerken ihanet etmeyin. Her zaman isteyecek başaracak daha çok şey vardır, maddi âlemin sonu gelmeyen uyarılması. Bana daha çoğunu ver diyen bu hastalıklı bağımlılığa direnin. Bunun yerine, en küçük bir zafere bile değer vermeye yetinmeyi öğrenin. İşte, yaşamın sanatı budur.

Kendinizi Tedavi Edin.

Çok iyi anlaştığınız arkadaşlarınızı tanımadan geçirin. Tam olarak uyuştuğunuz bir kişiyi saptayın. Bir araya gelmek için hep birlikte bakışmaya ya da en azından telefonda konuşmaya ara verin. Bu ara vermeyi bunalan sevginin bayram etmesine dönüştürün. Birbirinizde gerçek bir alışkanlık oluşturun; övmekte acele edin. Şaşırtıcı benliğinizin ve bu şaşırtıcı kişinin değerini bilin: arkadaşlarla bir araya gelmenin mucizesi...

SÖYLEŞİ: LARRY KING İLE POZİTİF ENERJİ YAYMAK ÜZERİNE

LARRY KING, CNN'DE *LARRY KING İLE CANLI!* (LARRY KING LIVE!) PROGRAMININ EMMY ÖDÜLÜ KAZANMIŞ, KONUK AĞIRLAYAN KONUŞMACISI, KİTAPLARI ÇOK SATAN BİR YAZAR VE RADYO YAYINCISIDIR.

Mesleğim tümüyle yayına taşıdığım enerjiye dayalı. Kırk yıldan daha uzun zamandır canlı yayındayım. Ayaklarımın üzerinde durduğumu ve tümüyle o anda olduğumu düşünmeyi seviyorum. Böyle anda olmaktan keyif alıyorum. Beğenmediğim hiçbir söyleşi yok. Asla sıkılmıyorum. Sezgimi dinliyorum, kişinin beden hareketlerinin, söylediği her şeyin izini sürüyorum. Meraklı ama yargılamadan pozitif bir atmosfer yaratmaya çalışıyorum. Bu, konukların kendilerini daha rahat ifade etmelerini sağlıyor. Konular dönüp dolaşmaya ya da sıkıcı olmaya başlarsa enerjinin damla damla azaldığını hissedebiliyorum. O zaman işim, söyleşiyi canlandırmak. Şeytanın avukatını oynayarak ya da eski argümanlara yeniden çekidüzen vererek enerji düzeyimi yükseltmem gerekiyor. Nasıl yanıt verileceğini bilmekten nefret ediyorum. Başka bir soru sormaktan asla korkmuyorum.

Altı yaşımdayken yayıncı olmak istedim. Başka hiçbir tutkum yoktu. Her zaman doymak nedir bilmeden soruşturdum. Brooklyn'de Ebbets Fields'te beyzbol karşılaşmalarına gidiyordum ve oyuncularla konuşmak için kulüp binasının dışında bekliyordum. Otobüs sürücülerine, "Neden otobüs sürücüsü olmak istediniz?" diye soruyordum. Su borusu tesisatçılarına, "Su borusu tesisatçılığından ne kazanıyorsunuz?" diye soruyordum. Bazı konuklarım gibi siz de, "Ölülerle konuşuyorum" deseydiniz bunu nasıl yaptığınızı sorardım. Söyleşi yapan biri olarak, hiç gündemim olmadı. Ama insanların en pozitif yönleriyle bağlantı kurmaya çalışırım, bu da onların açılmalarına yardım eder.

Empati duymak önemlidir. Soruları beynimle ve yüreğimle sorarım. İnsanlara özen gösteririm. Onları severim. Empati duyarım. Bazı insanlar bunu hafif buluyor, bu ahmaklık. Şimdiye kadar tanıdığım en

büyük avukat olan bir arkadaşıma bir kez "Jüriden ne beklersin? Avukat olarak hedefin nedir" diye sormuştum. Bana sadece "Jüriyi müvekkilimin yerine koymak. Bu durumda rahat ederim. Bir adamın başına ateş edildiğinde bile 'bu koşullar altında bunu yapacağıma' jüriyi inandırabiliyorsam başarılı olmuşumdur." Şovuma empatiyle başlarım ve buradan hareket ederim. En kolay yönetilen söyleşiler, "Siz, hoşlanılmayan bir oyunbozansınız! Bunu nasıl yapıyorsunuz?" tarzındadır. Bu, insanları savunmaya geçirir. Sonra bir duvar örerler, bu hiç istemediğiniz bir şeydir.

Ama ben sadece pozitifliği meydana çıkarmak için orada değilim. Kişiyi meydana çıkarmak için oradayım. Biri negatifse bu, yüzeyde kalır. Eğer, giderken "Delikanlı, bu adamdan nefret ediyorum!" derseniz iyi bir iş yapmışımdır. Eğer Hitler ile söyleşi yaparsam, Hitler'i iyi bir adam diye göstermek için orada değilimdir, onun hakkında bir şeyler öğrenmek için oradayımdır. Bu, yaptığınız şeyi onayladığım anlamına gelmez. Bir şeyi neden yaptığınızı anlamaya ve dinlemeye açığım. Benim yargım önemsizdir.

Birisiyle söyleşi yaptığımda bu, asla düşmanca olmaz. Bu, sadece negatifliği tırmandırır. Eskiden benim de düşmanca davrandığım oldu. Yıllarca önce George Wallace ile söyleşi yaptım. Başından beri öfkeli bir adamdı. Onun gerçekten ırkçılık dönemiydi. Onunla kavgaya girdim, o kazandı, çünkü ben, şovun kontrolünü kaybetmiştim. Kendime merkezlenmeye son verdim, kameranın dışındaki tartışmacı ben olmaya başladım, böylece onun düzeyine geldim.

Söyleşi yapan biri olarak, güvenilir olmaktan da korkmuyorum. Yayının ilk gününde bunu öğrendim. O tarihten bu yana hiç sinirlenmiyorum. Her zaman radyoda olmak istemiştim. Sonunda bu şansı elde ettim, ilk büyük günü yaşadım ama ağzımdan tek söz çıkmıyordu. Havalara baktım, "Bu, boş bir hayal. Korkuyorum" dedim. Sonra genel müdür kontrol odasının kapısını açtı, "Hey, bu bir sohbet işi. Sohbet et!" dedi. Vallahi, mikrofonu açtım, "Günaydın" dedim, "Bu ilk yayın günüm. Bunun için bütün hayatım boyunca dua ettim, söyleyecek bir şey bulamıyorum" dedim. Onlara olup biteni anlattım. Onları kendi yerime koydum. Savunmasız durumda olduğunuzda izleyici sevecenlik gösteriyor. Şovun geriye kalan bölümünde yaptığım aptalca hatalarda, "Hey, bu onun ilk günü" dediler.

Çevrenizde oluşturduğunuz enerjinin sizin enerjinizi yansıtır. Pozitif olmak pozitifi, negatif olmak negatifi çeker. Swami Satchidananda "Sabah'ı Bugün için teşekkür ederim" demeyi bana öğretti. Bugünü bana kimin verdiğini umursamıyorum. Ben, sadece sağ olduğum için teşekkür ediyorum. Bir konuyu beyzbol oyuncularıyla konuştum. İşte, mükemmel bir beyzbol öyküsü: Orulama bir oyuncu Orioles'deki sayı vuruşu (home-run) yapan oyuncu Stan Musial'e geldi, "Efsanevi Stan, kendimi bugün nasıl, teşem hissediyorum. Kahvaltı muhteşemdi. Duşum muhteşemdi. Otobüs parkiyor, enerjim yükseliyor. Hiç kendini böyle hissettin mi?" dedi. Musial, "Her gün" dedi. Stan bu pozitif tutumu yaptığı her şeye taşıyor. Bu, onun daha iyi vuruş yapmasını sağlıyor çünkü güvenle yol alıyor. Ben de yayında kendime güveniyorum. Güven yayarak pozitif enerji yaratıyorsunuz. Bunu sevinçle yapabiliyorum. Artık başarılı her zaman yapamıyorum —benim kişiliğim öyle şeyler oluşturmama müsaade ettiğince çalışık değiştirmeye çalışıyorum.

Şikâyetçi, eğitimde dolaşım sistemi yaşam gücü sağlamaktadır. Biz eğitiyoruz. Ben, enerji dolu insanlarla bir araya gelmeyi seviyorum. Bu güzellikten mahrum olmak istemiyorum. Hiçbir şikâyet geçmişimi sıradan, hiç olan negatif bir perspektife yerleştirmeyi asla yapmadım. Artık bu, sadece enerjim ve hayatımla ilgili bir seçim. Bunu yapmak için bir yolunu arıyorsanız, bu kitabın bütünü bunun için iyi kaynak. Her zaman enerji akımını sevinçsizliğe tıkamayın —o zaman beyzbol oyuncuları bana her zaman gülecek. Bilmem, New York Mets'in yeni yayınlandığını söylediğimde, şeker oğlan ne yapar, onun hakkında bir şey yazmak için *New York Times*'ı bir kenara atmak gibi mi? Bu örnekleri de hiçbir şeyi anlamasın diye söylemiş olmam.

Ben bir bilinemezciyim (agnostik). Öldüğümde nereye gideceğimi keşke bilseydim. Birileri yukarıdan bana seslediğini bilmek isterdim. Ama bilmiyorum. Söyleyebileceğim tek şey "Bilmiyorum". Hayatımı tek bir kuralla inşa ediyorum. Eğer mümkün bunu yapmayın ve yaptıklarımı böyle yaşıyorsam bu gezegende bir sorun olmayacak. Başkaları bu kuralı sizin davranmalarını istediğim şekilde davranır. Evet, işte benim felsefem. İyi bir insan olmanın gücüne inanıyorum. Sadece bunu ihtiyacınız var. Bu, hayatınıza ve dünyaya pozitif enerji yayıyor.

9
Dokuzuncu Reçete: Kendinizi Enerji Vampirlerinden Koruyun

İLİŞKİLERİMİZİN HER SANİYESİNİN BİNDE BİRİNİ enerji alışverişi yönetir. Bazı insanlar bize çok elektrik verir, bazıları rahatlatır. Diğerleri hayatımızı emerler. Amerikan Psikiyatri ve Nöroloji Koleji'nden oda sertifikası almış bir hekim olarak, enerji vampirlerinin coşkumuzu tüketerek dünyada gezindiklerini resmen bildirmek istiyorum, tıbbi metinlerde dikkat çekilmeyen bir salgın bu. Yaptığım uygulamalarda ve atölye çalışmalarında onların diş izlerini ve döktükleri kanları görüyorum. Ama geleneksel tıpta, en dikkatli meslektaşlarım bile, etrafta ne olup bittiğini görecek bir kavramsal çerçeveden yoksun. Böylece ne yazık ki, kamu bilgilendirilmiyor ve birçoğumuz önlenebilir bir yorgunluğa katlanıyoruz, önceden haber verilmeyen birer kayıp olmanın üzüntüsünü duyuyoruz. Bu, tam isabetse, endişeye kapılmayın. Dokuzuncu Reçete, bunun ne olduğunu size anlatacak ve bir kür verecek. Bir eğitimci

olarak, "enerji vampirliğini" tıp sözlüğüne yerleştirme kampanyası açtım. Yaşam gücünü emen bu sülüklerle başa çıkmak için tutunacak bir şeyiniz yoksa, onlar varlığınız için birer felaket olurlar.

Herkesin bir vampir öyküsü vardır. Amerika'da ve yurt dışında bunu anlatmayan kimseye hiç rastlamadım. Atölye çalışmam kimi kez "vampirden kurtulanların" duygularını dışarıya vuracakları ve çözümler bulacakları bir kendine yardım forumu işlevi görür. Ağlama, gülme, öfke... sonra da güç kazanmayla atmosfer yoğunlaşır. Neden yorulduğunuzu keşfetmek ve çaresini bulmak tümüyle kurtarır, bu reçeteyi izlemenin muhteşemliği budur. Katılımcıların gereksiz yere karışan anneleriyle babalarına dair anlattıklarını dinlemeye zorlanıyorum her zaman. Bu annelerle babalar sınırın ne demek olduğunu bilmiyor; eşlerinin kanını kurutan, ihtiyaçları karşılanmamış eşler; yorucu dramlara düşkün iş arkadaşları; telefonda sonu gelmeyen sızlanmalarının sizi darmadağınık ettiği arkadaşlar. Ne yazık ki, ben onlarla özdeşleşebiliyorum. Yüzyıllar gibi gelen onlarca yıl boyunca Yahudi asıllı bir doktor olan annem, erkek arkadaşlarımı, acayip saçımı, uygunsuz kılıklarımı eleştirmekten pişmanlık duymadı, bütün bunlar "benim iyiliğim içindi". Bu sivri eleştiriler benim hızımı her zaman kesti. Bu tür günlük olaylar öldürücü olabiliyor,özgüvenimizi ve enerji alanımızı deliyor ama birçoğumuz sadece dişimizi sıkıp katlanabileceğimizi ya da patlayabileceğimizi düşünüyoruz. Neden? Başka bir şey yapmak için aletlerimiz yok. Sonuç? Vampirin yaptığı işe tanık olmak: kronik uyuşukluk, öfke, depresyon ya da ülserden kalp krizine kadar fiziksel semptomlar.

Vampirlerin kendilerine zarar verdikleri, kendileriyle birlikte sizin de düşmenize yol açabildikleri konusunda sizi önceden uyarayım. Doors'un bateristi John Densmore ile söyleşi yaptığımda şarkıcı Jim Morrison'ın trajik düşüşünün dokunaklı öyküsünü anlattı:

Orkestra kurulurken Jim umutluydu, gençti, naifti. Birkaç yıl içinde huysuzlaştı, alkolik oldu. Giderek daha çok umutsuzluğa kapıldığını hissedebiliyordum. Sonunda negatifliği o kadar içinden çıkılmaz oldu ki, onu kardeş gibi sevsem de, kendimi korumak için geride kalmak zorunda kaldım. Jim odaya, bütünüyle negatif biri olarak giriyordu. "Buradan çıkmalıyım" ya da "bu karanlığa dayanamayıp tükeneceğim" diyordum.

Bu programın vampirin davranışına hoşgörüsü sıfırdır, bu kişi ne kadar yetenekli ve değerli bile olsa. Enerjimizi yitirmekten bıktık. Dokuzuncu Reçete enerjiyi çekip kurutan bu kişileri nasıl saptayacağımızı ve onlarla kararlı ama duyarlı şekilde nasıl mücadele edeceğinizi size öğretecek. Şeytana sempatiniz olsa bile, hedef haline gelmeden kişiyi hissedebilirsiniz. Başlangıçta, bütün vampirlerin şekilleri ve hacimleri karşısında uyanık olun. Onların yelpazesi, kasten kötü niyetli olanlardan, pasif saldırgan tipler de dahil, yaptıklarından haberi olmayanlara kadar değişir. Kimisi küstahlık eder ya da yüksek sesle konuşur; diğerleri çekicidir ya da alçak sesle konuşur. Vampirler komşularımız, iş arkadaşlarımız,telefonla sipariş alan marketteki kişiler ya da küçük bir kafedeki garsona havlamaya benzer bir sesle sipariş veren önemli kimseler olabilir. Eşler, çocuklar, eşinizin ailesi de, istemeseler bile enerjimizi tüketebilir. Yine de bütün vampirlerde ortak olan, bizim enerjimizi çekmeleri ve bizi tüketmeleridir. Onlara karşı uyanık olursanız, çok daha titreşimli ilişkiler kurabilirsiniz, aynı kan bağlarını paylaştığınız kişilerle bile!

Enerji Psikiyatrisi'nde hastalarım, vampiri tanımanın ve savunmaya geçmenin girdisini çıktısını öğreniyor. Bir vampirle karşılaştığınızı nereden bileceksiniz? Bunun belirtisi, kısa bir temastan sonra bile sizin kendinizi daha kötü hissetmeniz; ama o adamın ya da kadının daha canlı görünmesidir. Yaşam güçü kaybını yerine koymak için uyumak, fazla yemek ya da bir deliğe girip yok olmak istersiniz. Birinin kötü kimyasıyla enerjinin tükenmesi arasında bir fark olduğunu her zaman fark edin, kişinin

kimyası kötüyse kendinizi iyi hissetmezsiniz, enerjiniz alındığındaysa kendinizi tükenmiş hissedersiniz. Pozitif durumlarda giderek dağılan başlangıç endişesi –diyelim ki, yeni bir iş– ile vampirin yol açtığı yorgunluğun kalıcılığı arasındaki ayrımı da fark etmelisiniz. Hastalarımı hazırladığım şekilde, enerjinizin tükenmesinin ilk sinyallerini, fiziksel tepkilerinize bakarak fark etmenizi istiyorum. Kaçağın yerini ne kadar çabuk bulursanız onu o kadar iyi önlersiniz ya da hasarı o kadar iyi tespit edersiniz.

Düşünün:

- Belli bir kişi sohbete katıldığında göğsüm her zaman sıkışıyor mu?
- Bir etkileşimden sonra buzdolabına koşup tıka basa yiyor muyum?
- Biriyle konuşup telefonu kapadıktan sonra uyuma ihtiyacı hissediyor muyum?
- Bir partide bir konuk benimle konuşmaya başladığında başım ağrıyor mu, midem bulanıyor mu ya da üzerime çamur bulaştığı duygusuna kapılıyor muyum?
- Aileyle yenen akşam yemeklerinde, iş yerindeki toplantılarda ya da diğer sosyal toplantılarda enerjim dibe vuruyor mu?
- Bir ilişkide saldırıya uğradığımı, eleştirildiğimi ya da suçlandığımı hissediyor muyum?
- Bana sinek kâğıdıymışım gibi yapışır görünen bu kişi yapışkan biri mi yoksa ihtiyaçları karşılanmamış biri mi?

Enerjinizin belli bir kişiye nasıl tepki verdiğini her zamankinden daha çok gözlemleyin. Her gün gündüğünüz. Özellikle de düzenli olarak etkileşimde bulunduğunuz kişilerde o gelip önemli vampir saldırılarını yapar. O zaman bildiğiniz neden

ayakta öldüğünüz ya da neden oburca dondurma yediğiniz konusunu kendinize kanıtlamayı daha az istersiniz. Hastalarıma önerdiğim gibi, söz konusu kişiyi ve davranışı saptayın. Hangi özelliğin tetiklediğinden emin değilseniz, bunu da kaydedin. Farklı vampir türlerini ayırt etmeyi öğrendikçe meşru bir hedef olmazsınız.

Herkes vampirlerden etkilenir ama kimi kez riskiniz artar. Sizi incinebilir duruma getiren bu sorun alanlarına bakın.

- Yeterince uyuyamama
- Kötü beslenme
- Egzersiz yapmama
- Spiritüel doluluğun olmaması
- Fazla çalışma
- Duygusal stres
- Hastalık
- Madde kullanımı
- Kötü kullanıldığına dair sezgisel empati

Kendinizi vampirlerden korumak istiyorsanız kendinize bakmaya gayret edin. Beslenmenin temel niteliklerinde, egzersiz yapmakta ve dinlenmekte cimrilik edersem enerjimin azaldığını, enerji tüketen kişilerle karşılaştığımda daha az esnek olduğumu hissediyorum. Soğuk algınlığından kansere kadar tüm hastalıklar savunmayı zayıflatır; bu,kendimizi özellikle seveceğimiz zamandır. Bunu, kimyasal bağımlılık birimlerinde yatan hastalarla çalıştığım on yıl içinde öğrendim, madde bağımlılarının negatif titreşimleri emme tehlikesi yüksektir. Amerikan yerlilerinin inançlarına göre, bazla oturan alkolikler bedensiz varlıkların ele geçirdiği ilk hedeflerdir. Çünkü onlar kendi bedenleriyle ilişkilerini kesen, böylece enerji alanlarında savunmasız bir boşluk oluşan. Bütün hastalarımın, daha çok beden merkezli olmala-

rı ve enerji tüketen kişileri savuşturma stratejilerinde uzmanlaşmaları için yardım ederim.

Sezgili empatlar çevredeki sübtilliğe karşı çok duyarlıdır –gürültü, ışık, kokular, duygular, başkalarının acıları. Biz, özellikle kolay avlanırız; vampirin sinsi saldırısı bunalmışlık duygumuzu şiddetlendirebilir, topraklanmamızı sınar, "açıklanamayan yorgunlukla" bizi doktor doktor gezdirir. Ya da, aşırı yemek ve kilo alma kısır döngüsünü tetikler, kendimize boşuna bir tampon oluşturma çabasına gireriz. 3. Bölüm'de tartışılan Enerjiyi Koruyan Yeme'de, zehrin oltasının çengeline takılmamanız için ilişkilerin yeniden değerlendirilmesi gerekir. Vampirlerle kuşatılmış bir empat olmak, sorunun çifte olduğunu belirtebilir. Bu, Woody Allen gibi bir oyun yazarı olan hastam Mel'i Hollywood'daki evine günlerce kapanmaya itti. Ne zaman bir aile toplantısına katılsa –"vampirlerin mağarasında dolaşıyormuşum gibi" diyordu- küstah bir menajerle, hatta kaba bir santral görevlisiyle karşılaşsa kendini darbe yemiş, çökmüş, harcanmış hissediyordu. (Sürekli aile yemekleri de Mel'in "tatil hüzünlerini" artırıyordu. Bununla başa çıkmak için elini hangi tatlıya sürerse sürsün nefes alacaktı. "Mel, kurbana dönmüşsün" dedim, "ama eninde sonunda düzlüğe çıkacaksın." Seanslarda, endişeden kurtulmak için yalıtılmaya ya da çubuk şekerlere döneceği yerde enerjisini korumak için Pozitif Enerji Programı'nın tekniklerinden yararlanmaya odaklandık. Neyse ki, bu teknikler, onu evinin sığınağından kurtardı. Saklanan bir empat olarak yaşamak acıdır. Her zaman, her yerde kendi zeminimizde durmaya ihtiyacımız vardır.

Bir hastanın enerjiyi çekip tüketen biri olduğunu sezgimle hissederim. Birkaç dakikada, sanki bataklık kumuna gömülüyormuşum gibi gelen bu korkunç uyuşukluğu hissederim. Yavaş yavaş batmaya başlarım... Beynim pelteleşmeye başlar. Gözkapaklarım ağırlaşır. Daha da ağırlaşır. Her şey yavaş çekimdir. Çok uzun süren elli dakika bittiğinde belki mahvolmuş olabili-

rim. Yine de devrilmem; bunun, daha sonra biraz meditasyon yapmakla hafifleyebilecek geçici bir durum olduğunu bilirim. Hastalarımla ilk randevumuzda, ilk tanıyı koymam için, enerjimi kasıtlı olarak korumam. Onlara yardım edebilmem için vampir eğilimleri olup olmadığını bilmem gerekir. (Bir yakınlık oluştuğunda, bu hassas konuya girmek için her zaman doğru açılışı yapmayı beklerim.) Kendimi dinç hissettiğimde başkalarının da kendilerini böyle hissetmeleri en iyi yoldur. Bununla beraber, sezgiyle tanı koyduktan sonra kendimi korumakta tereddüt etmem.

İnsan neden enerji vampiri olur? Yıllar boyunca çocukluk travmasının -taciz, kayıp, annelerin ve babaların ihmali, hastalık- kişinin sübtil enerji alanına zarar verdiğini gözlemledim. Bir kaçak oluşuyor, bu da, denge sağlamak için vampirleri başkalarının yaşam güçleriyle beslenmeye itiyor. (Ahtapota benzeyen görünmez bir uzantının onların enerji alanlarından çıkarak hava ve su geçirmeyecek şekilde sizin enerji alanınızı sımsıkı kapadığını gözünüzde canlandırın.) Gerçi, çok sayıda vampirin uyandığında, "Bu kadının enerjisini alacağım" diye karar vermediğini bilin. Genellikle onların, öcünü aldıkları zararla bağları şaşırtacak kadar kopmuştur.

Bununla beraber birkaçı gelip "Sanırım çevremdeki herkesin enerjisini tüketiyorum. Bu konuda ne yapabilirim?" diye sorar -çok saygı gösterdiğim cesur ve alçakgönüllü bir farkındalık.Kendinin farkında olan böyle bir vampir bana danışmaya geldi. Modaya uygun olan Malibu restoranının sahibi Sherry çalışanları tüketmesindeki yanılmaz kapasitesinden üzüntü duyuyordu. Protesto ediyordu, "Biz vampirler şanslıyız. İnsanlar bizi sert eleştiriyorlar ama bizim pozitif insanlar kulübüne nasıl katılabildiğimizi kimse açıklayamıyor." Ona yardım ederken ilk işim, kaçağın sorumlusu olan ilk yarayı bulup iyileştirmeye başlamak oldu. O zaman enerjetik bağışıklık sistemi burayı yamamayı isteyebilirdi. Uğraşılması gereken bir tür travma sonrası

stres bozukluğu her zaman vardır. Sherry'nin olayında, uyuşturucu bağımlısı, başkalarının sırtından geçinen babası, Sherry beş yaşındayken şehirden kaçmıştı. *Küçük Korku Dükkânı* (Little Shop of Horrors) adlı klasik filmdeki insan yiyen şeytansı bitki gibi Sherry'de "Beni bes-leee, beni bes-leee, beni bes-leee" diye inleyen eşik altı bir boşluk vardı. Sherry'ye, elinden ne zaman gelse enerji çalmak için bilinçsiz bir dürtüsünün olduğunu açıkladım. Sonra, başkalarını en çok zehirleyen davranışlarını saptamasına (aşağıda tartışılan vampir tiplerine bakın) yardım ettim, bunları nasıl değiştireceğini gösterdim. Listenin başında sürekli mızmızlık geliyordu. Biraraya getirilmiş bu yaklaşımlardan yararlanarak, onun, enerji alanının bütünlüğünü onarmasına ve kendini savunma tarzlarının yerine kişilerarası becerilerde sağduyu sahibi olmasına yardım ettim.

İster enerji tüketen biri, ister hedef olun Dokuzuncu Reçete durumunuzu aydınlatacaktır. Yaygın vampir tiplerini tanımlayacağım, böylece başkalarının ya da kendinizin kırmızı bayrakla işaret veren davranışlarınızı bileceksiniz. Bunlarla eşleştirilen stratejiler de olacak; bazıları belirli enerji tüketicilerine karşı daha çok işe yararken, bazılarına da daha genelde başvurulabilecek. Bunları karıştırıp eşleştirmek iyidir; güçlü düşmanınızın zehirli dişini en ustalıkla hangisinin çektiğine bakın. Enerjiniz azman gibi oluşmuşsa vampirler daha az tehdit edici gelir. Ama benim gibi, dış etkiler daha kolayca içinize geçiyorsa bu programdaki bilgi, hayatınızı size geri verebilir. Yakın ilişkiler, daha önce yutulup yok ediliyormuş gibi gelse bile, sonunda mümkün görülebilir, enerjetik/duygusal olarak yıkılma korkusuyla sürekli kapanıp kalmaya devam etmeniz gerekmez.

Hedefiniz korkup kaçmak değil, onları doğru hareketlerle dans ettirmektir. Her vampir tipi için, bir yaklaşım öneriyorum ama birden çoğundan da yararlanmak mümkündür. İlerleme kaydettikçe mizah duygunuzu sürdürün.Siz işbirliğine girmezseniz kimsenin sizin enerjinizi çekip tüketemeyeceğine güvenin.

YAYGIN TİPTEKİ ENERJİ VAMPİRLERİNE KARŞI KENDİNİZİ KORUMA

Enerji vampirlerinden korunmanız için önce kişinin ne tip bir enerji vampiri olduğunu saptamalısınız.Vampirin kategorisini saptadıktan sonra eneretik olarak uygun karşı stratejiler geliştirebilirsiniz.

Birinci Enerji Vampiri: Hıçkıran Kız Kardeş

Onunla her konuşmanızda sızlanır. Kendisini dinleyeni esir almayı sever, kendini kurban kalıbına döker. Dünya, onu mutsuzlukla suçlamak için her zaman ona karşıdır. Bu, kesin çaresizlik duygusu ya da hayatlarının sorumluluğunu almayan, sızlanan anne babaya öykünen bir çocukluktan kaynaklanabilir. Siz bir çözüm önerdiğinizde hıçkıran kız kardeş, "Evet... ama" der. Çökmüş durur; enerji alanı da böyledir.O, başına gelen kazaların ürkütücü ayrıntılarını utanmadan yeniden anlatırken, her birinin algılanan önemsizliğinde yüzerken siz de çökersiniz. Saatlerce onu dinlersiniz, aynı şikayetleri tekrar tekrar duyarsınız. Sonuçta o canlanır, siz yorulursunuz.

Üç küçük kız annesi olan hastam Denise, bir dadı bulduğunda böyle bir vampirle yüz yüze geldi. Önceleri kadın Tanrı tarafından gönderilmiş gibiydi; ama işe başladıktan kısa süre sonra kabus oldu. Erkek arkadaşının ona evlenme teklif ettikten sonra nasıl vazgeçtiğini, annesinin onun midesini nasıl bulandırdığını, arkadaşlarının onu sürekli nasıl ihmal ettiğinden şikâyet ediyordu. Dadının negatifliği o kadar acıklıydı ki, ev işleriyle çocuk bakımı arasında zaten neredeyse komaya giren zavallı Denise'i bunalttı. Denise bunu dadıya anlattı ama hiçbir şey değişmedi. İki hafta sonra Denise'in dadıyı göndermekten başka seçeneği kalmamıştı.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN SINIRLARINIZI NET ÇİZEREK ENERJİNİZİ KORUYUN

Hıçkıran kız kardeşin karın ağrılarını tartışarak geçirdiğiniz zamana sınır koymak önemlidir. ("Hıçkıran erkek kardeşler" de vardır!). Ona yaklaşırken uyanık olun: Dönek olmakla sınır koymak arasındaki fark tutumdur. Bir yanınızın hissettiği gibi "Sen, bencilsin ve kendini düşünüyorsun" diyecek yerde nefes alın, yüreğinizi değiştirin. Bırakın, enerji kendi tonunu bulsun.

Eğer o, bir arkadaş ya da bir aile bireyiyse, ona sevgiyle şunları söyleyin: "İlişkimize gerçekten değer veriyorum ama aynı şeyi tekrar tekrar ortaya getirmen beni yoruyor. On dakika dinleyebilirim; sınırım budur. Bununla beraber, çözümleri konuşmak istersen, ben buradayım."

İş arkadaşımla, daha az doğrudan bir yaklaşıma girerim: Yapacak işinizin olduğunu, ancak kısa bir süre dinleyebileceğinizi vurgulayın. Beş on dakika sonra hıçkıran kız kardeşiniz hâlâ şikayet ediyorsa sohbeti siz yönetin ya da kibarca bitirin. O, talebinizi görmezden geldikçe siz ilişkinizi azaltın. Duruşunuz konusunda bu vampiri ikna etmeniz gerekmez. Savunmaya geçmek, karşınızdaki kişinin sadece negatif şarjını artırır. Düğmenize basarsa, tepki göstermemeye karar vermelisiniz; bunun yerine net sınırlar belirleyin. Bunu yapamamak, "Enerjimi al. O, senindir!" sinyalini verir. Ama sürekli sınır koyarsanız, ilişki yeniden eşit bir zemin bulabilir.

İkinci Enerji Vampiri: Suçlayan Kişi

Suçlayan kişi, olayları doğru anlamadığınız için size kendinizi sinsice suçlu hissettirir. Azarlar, sonu gelmeyen, azar azar suçlama ayinleri yapar ya da erken yaşlarda öğrenilen bir saldırganlık tutumu olan sözel tacize başvurur. Psikiyatri araştırmala-

rı, suçlanan çocukların çoğunlukla suçlayan anneler ve babalar olduğuna işaret eder. Kendine acıyan hıçkıran kız kardeşle karşılaştırıldığında bu vampirin öfkesi daha bellidir, enerji alanınıza negatiflik yansıtır. "Sen olmasaydın böyle karışıklığa düşmezdik" ya da "Benim uyuşturucu kullanmam senin kabahatin" gibi hoş olmayan manevralar yapar. Enerjiyi tüketen ithamlarda bulunur, tartışmaya yer bırakmaz. Kendinizi bıçaklanmış hissedersiniz, beklentilerinizi yaşamadığınız için bir şekilde savunmaya geçersiniz.

Hastam Holly'nin kayınpederi Max, duldu. Her zaman suçlayıcıydı, gerçi o da çekici bir adamdı. Yaşlandıkça suçlamaları tırmanıyordu. Şimdi yetmiş yaşında olan Max, Holly'nin ailesini deli ediyordu. Yandaki apartmanda yaşıyordu, haftada iki kez akşam yemeğine geliyordu. Holly şunları anlattı:

Max, her şeyi negatif yorumluyor. Bu, beni yoruyor. Çocuklara fazla yemek yapılıyor, yeni kanepe sırtı için kötü, eğer iyi bir anne olsaydın... gibi suçlamalarda bulunuyor. Bir gece bize yaptığı gerçekten korkunç bir ziyaretten sonra bir kabus gördüm. Rüyamda böbrek yetersizliği nedeniyle hastanedeydim, diyaliz makinesine bağlanmıştım. "Vay, sanırım gerçekten Max bana bunu yaptı" diye düşünerek uyandım. Çocuklar da onun huysuzluğundan kaçıyor, dedeleriyle yalnız kalmayı reddediyor. Neyse ki, kocamla benim bir birleşik cephemiz var. Ona, "Max, seni seviyoruz ama suçlamaların bizi yaralıyor, son vermelisin" diyerek sınır koymaya çalışıyoruz. Bu, onu biraz yumuşatıyor ama yeterli değil. Başka ne yapabilirim?

Suçlayan bazı kişiler hayatınızdan silinebilir.Bazıları silinemez. Hayatınızda demirbaş olanlar için, kabul edilebilir davranışın sınırını koymak, savunma yapmak için mükemmel bir ön cephe ve devam ettirilecek bir yaklaşımdır. Ama Holly'nin acil olarak daha fazlasına ihtiyacı vardı. Diyaliz rüyası, bedeninin almakta olduğu zehirler karşısında savunma sisteminin çöküşüne

işaret eden, sezgilere dayalı bir S.O.S.'ti. Enerji Psikiyatrisi'nde olası bir hastalığın bu tür habercilerini ciddiye alırım; bu, krize müdahale etmeyi gerektirir. Dokuzuncu Reçete'nin bir bölümü olarak Holly'ye aşağıdaki tekniği önerdim. Suçlamayı alışkanlık haline getiren vampirlere ve diğer vampir tiplerine karşı bunu deneyin.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN GÖZÜNÜZÜN ÖNÜNDE BEYAZ BİR IŞIK CANLANDIRARAK ENERJİNİZİ KORUYUN

Suçlayan kişinin titreşimlerini yolundan saptırmak için kendi sübtil enerjinizi kalkan olarak kullanabilirsiniz:

Beyaz ışıktan bir kozanın sizi sardığını gözünüzde canlandırın. Onun, santim santim olarak çevrenizde sağlam bir engel oluşturan bir kalkan, zarar görmenizi engelleyen bir örtü olarak gözünüzün önüne getirin. O, yarı geçirgendir, pozitifin içeriye girmesine izin verir ama negatifi dışarıda tutar.

Müzikle uğraşan Kenny Loggins, buna "görünmeyen pelerinimi giyme" adını verdiğini söyledi, "Suçlayan bir kişinin yanında beni beyaz bir ışığın sarmasını istiyorum. Bunu, davetsiz misafirleri önlemek için de kullanıyorum, tıpkı çocuklarımla Disneyland'de, 'sadece bir baba' olmak istediğim zamanlardaki gibi. Bu, koyu renk gözlükler ve şapkayla kendimi kamufle etmekten çok daha iyi işe yarıyor."

Kalkan oluşturma, duyarsızlaşmak ya da duygulara karşı kapanmak demek değildir. Negatif titreşimlerin size zarar verdiği yerde bir tampon bölge oluşturmaktır. Suçlamalarda bulunan kişinin ağız kalabalığını hâlâ işitebilirsiniz ama o artık iç organlarınızı doğramaz. Bu, uzlaşmayan aile bireylerine ya da kaçamadığımız iş arkadaşlarımıza karşı pratik bir korunma tarzıdır, enerjinizi yalıtan ve psikolojik mesafe yaratan, ihtiyatlı bir savunma...

Üçüncü Enerji Vampiri: Drama Kraliçesi

O, vampirlerin Sarah Bernhardt'ıdır, önemsiz olayları çizgi dışı dramlara dönüştürüp abartmada anlık bir yeteneği vardır. Yaşam her zaman aşırı uçtadır, ya dayanılmaz iyidir ya da dayanılmaz kötüdür. Hayatını krizden krize uçarak yaşar, enerjisini kaostan alır. Onun göbek adı, "fazla dramatik"tir. (Tipik olarak, annesiyle babası uydurma felaketleri yakınlıkla eş tutmuştur.) Nasıl olduğunu sormaya cesaret edemeyiz –bize bunu söyleyebilir. *Salon.com* adlı e – derginin "Günlük Drama Kraliçesi Yarışması" olduğunu görmek bana eğlenceli gelmişti. Kazanan yarışmacıları, "Geldi, kustu, kazandı" diye anlatıyorlardı. Bu vampirin sübtil enerji alanında ne yaptığının çıplak gerçeği...O, yaşam gücümüzü yoğun duygularla tüketir; sonra öldürdüğü için yarışmaya katılır.

Birinin drama kraliçesi olduğundan kuşku duyuyorsanız bu programdaki ankete katılın. En az iki soruya "Evet" yanıtı vermeniz anlamlıdır. Üç ya da çok "Evet" bunun kesin olduğunu gösterir.

DRAMA KRALİÇESİ ANKETİ

- Çoğunlukla cümlelerine, "Ah, Tanrım, ne olduğunu asla tahmin edemezsin" diyerek mi başlıyor?
- Cildinde kahverengi bir leke belirdiğinde ölümcül bir hastalığı olduğundan emin mi?
- Her zaman erkek arkadaşının gözüne girmeye çalışıyor mu ya da ilişkisini bitiriyor mu?
- Kocası seyahatteyken bir gece e – posta göndermeyi unutursa onu başka bir kadınla ilişkisi olmakla mı suçluyor?
- Telefon birkaç kez çalıp kapandıktan sonra hırsızlar evini dikizliyor diye isterikçe polisi arıyor mu?
- Patronu hemen yaptığı işi övmezse, kendinden geçerek, duyulacak şekilde herkese işten atılmak üzere olduğunu söylüyor mu?

Drama kraliçesinin tuhaf gel-gitleri size aşırı yük bindirir, çökertir. Hastam Greg, yeni işe giren Joan ile çalıştıktan sonra bunu hissetmişti. İkili, bilgisayar projeleri konusunda görüş alışverişinde bulunuyorlardı ama Joan hayatında her zaman patlak vermeye hazır bir drama olduğu için,Greg'i sürekli oyalıyordu. Bir hafta Joan, yemekten zehirlendi, "neredeyse ölüyordu". Başka bir hafta uçaktan valizi çıkmadı. Sonra eski pembe Mustang'i, "bebeği" yine çekilmişti! Joan ofisten çıktığında Greg kendini yorgun ve kullanılmış hissediyordu.

Drama kraliçesine sınırlar koymak,onun bol bol yaptığı duygusal gösterileri dizginler. Greg, Joan'a, "İşini sürdürmek istiyorsan zamanında burada olmalısın. Yaşadığın bütün aksilikler için üzülüyorum ama önce iş gelir" demeye devam etti. Greg sakinliğini sürdürdü, kendine kalkan oluşturdu, onun isterisini körüklemedi. Anlayın: Bu vampire temkinin yararı olmaz; o ancak laf ebeliği yapmayı başarırsa kazanır. Sakinliğiniz korumak için sıradaki egzersizi yapın.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN DERİN NEFES ALARAK VE MERKEZLENEREK ENERJİNİZİ KORUYUN

Drama kraliçesinin motor tur sayısının arttığını hissettiğiniz an, merkezlenmek için yavaş ve derin bir nefes alın. Nefes almak yaşam gücünüzle çabucak bağlantıya geçmeniz için harika bir yöntemdir, böylece onun cesur ve küstah saldırganlığı enerji alanınıza girip gücünüzü tüketmez. Nefesinize konsantre olmaya devam edin. Kendinize ne olup bittiğini bildiğinizi ve durumu ele alabileceğinizi söyleyin.

Hastalarıma hatırlattığım üzere: sizin burada bir gücünüz var. Bunu ne kadar kolay kaybettiğimizi bilirim. Ama enerjimizi tüketen, denetlenemeyen bu kişi rahat vermediğinde o anı sahip çıkmanız gerekir. Nefesinizin gerginlikten kurtarmasına ve sizi topraklamasına izin vererek bunu yapın. Bu sizi drama kraliçesinin dalaverelerine yakalanmaktan korur.

Dördüncü Enerji Vampiri: Sürekli Konuşan ya da Fıkra Anlatan Kişi

Bu kendinden emin, kronik motor ağız, sizin ne hissettiğinizle ilgilenmez. O tiyatro sahnesinin tam ortasında olmak ister. O, sadece kendisiyle, öyküleriyle, görüşleriyle, fıkralarıyla ilgilenir. Bu durum önce size eğlenceli gelebilir ama fıkralarının sonu gelmediğinde düş kırıklığına uğrarsınız, ne olduğunu merak edersiniz. O, kendi sesine bağımlıdır, çok da konuşur, çünkü ya sinirli, narsisit, kontrol dışı, pasif-agresif bir düşmandır ya da konuşkan annesiyle babasını bilinçsizce taklit ediyordur. Çoğunlukla sürekli konuşma duygusal açıdan terk edilmişliği ya da çocukken "işitilmemiş" olmayı telafi eder, empati duyulan ama beslenmesi mümkün olmayan bir durum... Sessizliğe taptığım için sürekli konuşanlar beni gerçekten tedirgin ederler. Bankadan güzellik salonlarına kadar, cep telefonlarında laklak eden bu utanmadan gürültü kirliliği yaratanlardan ordularca vardır. Yürümeye çok ihtiyacı olan havlayan huzursuz bir Chihuahua gibi enerji alanımıza baskı yaparlar.

Bir partide sürekli konuşan biriyle karşılaşırsanız, araya bir kelime sıkıştırmak için bekleyebilirsiniz ama böyle bir şansınız yoktur. Daha da kötüsü, dudaklarını açıp kaparken fiziksel olarak o kadar yaklaşır ki, pratikte ağızdan ağza canlandırma yapar. Siz bir adım geriye gidersiniz, o bir adım öne gelir. İkinci ekspresonuzu yudumlarken gözleriniz cam gibi bakabilir, stresten mi yoksa uykusuzluktan mı uyukladığınızı tahmin edebilirsiniz. Ama aslında bu vampir enerjinizi tüketiyordur. Kaçışı olmayan yerler onun kaleleridir: havaalanı, otomobil, jimnastik salonunda koşu bandı. Sonra saldırıya geçer. Bu, benim başıma geldi, bir hastanenin aylık personel toplantısında bir doktora rastlıyordum. Beni imza listesinin yanında köşeye sıkıştırma konusunda şaşmaz bir becerisi vardı.Sürekli mazeret beyan ettiğim için sonunda vazgeçti.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN NÖTR KALARAK VE İHTİYAÇLARINIZI SÖZLE ANLATARAK ENERJİNİZİ KORUYUN

Sürekli konuşan bazı kişilerden kaçınılamaz. Onlarla başa çıkmanın sırrı, onların sözlü olmayan ipuçlarına tepki vermediklerini bilmektir. İhtiyaçlarınızı işitilebilir duruma getirmekten başka seçiminiz yoktur. (Hâlâ anlamazlıktan gelirlerse ve/veya size yapışırlarsa kalkan oluşturmak onların mânialarını savuşturur.) Bu vampirlere karşı özellikle ses tonu önemlidir. Reddedilmeye aşırı duyarlıdırlar, bu onların ettikleri laf kalabalığını artırır. Bu nedenle, sürekli konuşan kişi dikkate alınmaya çalışır –onlar yaralı insanlardır!– ama kesin ve nötr olun. Tepkilerini, sizden aldıkları titreşimler belirleyebilir. Sessizce öfkelenmek ya da sert konuşmak sadece enerjinize mal olur, misillemeye yaparlar.

Enerji tüketen bu kişilerin yanında yavaş ve derin nefes alın, ayaklarınızın yere sıkı bastığını hissedin, sabrınızın tükenmesinin elde etmeye çabaladığınız sakinliğin yerini almasına izin vermeyin. Sonra diyaloğunuzun parametrelerini nötr bir yerden başlatın. O zaman güçsüz olmazsınız,gücenmezsiniz ya da kabalık etmeye zorlanmazsınız.

İşte, bu yaklaşımın nasıl başarılı olduğu:

- *Yabancılar.* Onları uzaklaştırmak en kolayıdır ama bunu yapmak için ağzınızı açmalısınız. Örneğin; uçakta kibarca "Umarım, bunun benim rahatlama zamanım olduğunu takdir edersiniz. Sessiz olmayı ve okumayı tercih ediyorum" demekte tereddüt etmem. Olasılıkla bu, yanımdaki kişinin diğer tarafındaki kişiyle çene çalmasını önlemez ama merkezlenmek, dikkatimi odaklamak ve/veya boş lafları göz ardı etmek için kalkan oluşturmak benim elimdedir.
- *Komşular ve iş arkadaşları.* Okumaya düşkün bir hastam çenebaz komşuların yaşadıkları bir siteye taşındı. Terörizmden tuvalet eğitimine uyulmamasına kadar her şeye dair yaptıkları uzun tartışmalara onu da çekmeye çalışıyorlardı. "Ne zaman birini görsem barsak spazmı geçiriyorum. Be

nimle işi bittiğinde bir antiasit içmem gerekiyor" diyordu. Ona komşularından kaçmaktansa gülümsemesini, birkaç dakika dinlemesini, sonra kibarca "Ben, çok sessiz biriyimdir, bu nedenle uzun konuşmadığım için özür dilerim" demesini önerdim –"Kapa çeneni, seni görgüsüz!" demekten daha yapıcı bir taktik. Neyse ki, komşuları onun tatlılığını anladı, kavgaya kaşınmadığını gördü, giderek onu kendi haline bıraktı. İş arkadaşlarıyla, huzuru korumak için aynı alçak perdeden yaklaşımdan yararlanın ama işinizin başına dönmeniz gerektiğini sürekli vurgulayın. Bununla beraber, bu vampir katılmadığınız için size gücenirse bırakın öyle olsun. Sorumlu olan siz değilsiniz.

- *Arkadaşlar ve aile.* En çok, kafamızı sevdiklerimiz karıştırır. Onları memnun etmek isterken nötr merkezimizi kaybederiz, kurban ya da çocuk moduna gireriz. Böyle bir şey olursa geriye döndüğünüzü bilin –hepimiz bunu yaparız!– ve yetişkin benliğinize dönün. Bunu, senaryoyu önceden hazırlayarak yapın. Yakınlarınız kimi kez, "Sohbeti sen ele geçirdiğinde kendimi dışlanmış hissediyorum. Yine de birkaç dakika konuşmak gerçekten hoşuma gidiyor" sözlerine tepki verirler. Geveze zorlantılıdır, bu nedenle sorun, gücendiğinde onu kontrol etmenin güç olmasıdır.

- Arkadaşım, aile yemeklerinde ağzı motor gibi çalışan, öfkelendiği ve incindiği için somurtan, itiraz kabul etmez şekilde konuşan kız kardeşinin karşısında kendi ihtiyaçların konusunda ısrar etmeye çalışıyordu. Bu alışveriş,onun yaşlı annesiyle babasını alt üst ediyordu, oysa arkadaşımın en son istediği şey buydu. Şimdi (sıklığını arkadaşımın sınırlandığı) bu akşam yemeklerinde arkadaşım beklentilerini azalttı, merkezlenmek için nefesine odaklanmaya devam ediyor ve kız kardeşinin abuk sabuk konuşmalarını daha sevecen görerek nötr olmaya çalışıyor. Artı, negatif enerjiyi dışarıda bırakmak için kalkan oluşturuyor.Bu çabalar onun enerjisini koruyor.

Beşinci Enerji Vampiri: Çekidüzen Verilecek Kişiler

Bu vampir, bitip tükenmeyen tamirler isteyen, çekidüzen verilmesi gereken bir ev gibidir. Dikkat edilecek iki tip vardır. Birincisi, sizi terapisti yerine koyar. Sadece şikâyet eden Hıçkıran Kız Kardeş'in tersine, sorunlarını çözmeniz için çaresizlik içinde her saat sizi arar.Arkadaş olarak, talebini yerine getirmek istersiniz ama onun çözülmesi güç ya da imkânsız olan sorunları bitmez: "Erkek arkadaşımı nasıl geri getirebilirim? Neden bu kadar şişmanım?" saçmalık saçmalık saçmalık. Onun karşılanmamış ihtiyaçları tiran gibi sizi aldatır, bütün enerjinizi sizden alır, oysa siz bu enerjiye değersiniz. Çıkış yolu yoktur: siz çöpe atılacak bir enayisinizdir. Arkadaşınızı terk etmek istemeden, onun acısını azaltmayı umarak, "ilgi gösterme" niyetiyle ona ortak olursunuz, aşırı heyecanla karşınızdakine bağımlı olarak vermeye dönüşen sevecenliğin dürtüsü (başkalarına aşırı odaklanma 8. Bölüm'de tartışıldı)... Bu enerji tüketicileri, çocukluklarında, sorunlarını bağımsızca çözmelerine rehberlik edecek bir özdeğer geliştirmek için anneleriyle babalarının desteğinden yoksun kalmıştır. O zaman son replikten sonra sahneye çıkarsınız. Davul çalar! Arkadaşı için en iyisi bilen yürekli kurtarıcı gelir, yorucu bir rol. Gücünü devretmeye istekli olan arkadaş bağımsız olur, çocuklaşır. Bu ilişkide kimse kazanmaz.

İkinci çekidüzen verilecek kişi tipi, ele alınmaya ihtiyacı olduğunu algıladığınız biridir, ona bir proje diye bakarsınız. Bu vampir çok baştan çıkarıcıdır, çünkü onu düzeltmeye çalışmaktan caymanız için yeterince mücadele etmez, yine de değişmekle ilgilenmez. Yıllardan beri, "çekidüzen verilecek kişinin" potansiyelinin çekiciliğine kapılan parlak, duyarlı hastalar izliyorum. "Onun beğenilecek birçok yanı var. Ben, bunu ortaya çıkarmalıyım!" diyerek aşırı duygularını sergiledikleri de sarsıntılı bir zeminde olduklarını biliyorum. Ebedi bir çapkında ruh arkadaşını bulduğundan emin olan bir kadın,"Onu yeterince se-

versem, evlenme teklif etmekten korkmaz" dedi. Bir erkeğin de alkolik kız kardeşi için büyük umutları vardı: "Onu içkiden vazgeçirebilseydim, yeniden ailenin bir parçası olurdu." İki reformcu da, kapsamlı kampanyaları başarısızlığa uğradığında hayal kırıklığına uğramış ve darmadağınık olmuş durumda ofisimden sessizce gitti.

Çekidüzen verilecek kişiler konusunda sezgilere dayanan, şaşırtıcı bir olgu meydana gelir: Birisiyle zorlayıcı bir "deja vu" bağlantınız vardır ama bu karşılıklı değildir. Bunu sadece bir potansiyel olarak okumayı bileceğiniz yerde, bu ilişkinin olması gerektiğini varsayarsınız. Böylece onu ikna etmek (bir tür onarma) için yola koyulursunuz ya da o, "kendine gelinceye" kadar hayatınızı durdurursunuz, bu tam tersini önerdiğim bir seçimdir. Sahici bir bağ sezseniz bile bu, yine de gerçekleşmeden kalabilir. Belki o kişi tepki veremez ya da vermez. Bunu, olduğu gibi kabul etmeye çalışın. Enerjinize ve zamanınıza sahip çıkmak için karşılık görmeyen istek zindanında kaybolmayın. Sizi, karşılıklı olarak sevebilen insanlar bulun. Hayatta birden çok ruhsal bağlantı mümkündür.

Bütün bu durumlarda, çekidüzen verecek kişi sizseniz, içtenlikle bir sevgi bağı ararsınız ama insanları oldukları gibi kabul etmeyi reddedersiniz. "Eğer onun değişmesine yardım edersem, mutlu bir ilişkimiz olur" boş hayaldir. Bu destanın sonu mu? Yıllar geçip gider. O, kımıldamaz. Siz yorulursunuz, kalbiniz kırılır.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN BAŞKALARINA BAĞIMLILIĞINIZLA İLGİLİ SORUNLARINIZI SAPTAYARAK VE KENDİNİZİ SEVECENLİKLE GERİYE ÇEKEREK ENERJİNİZİ KORUYUN

- Çekidüzen verme oyunu için iki kişi gerekir. Böyle bir bağımlılıktan kurtulmak için şu değişmez gerçekleri fark edin.
- Başkaları kendi hayatlarının sorumluluğunu almalıdırlar.
- Başkasına çekidüzen vermeye çalışmak sizin işiniz değildir.
- Başkasına çekidüzen veren biri olarak, sonuçta *her zaman* enerjiniz tükenir.
- Karşılıklı sevgi ilişkisi, iki kişi de çaba göstermezse gelişemez.

Çekidüzen verilmek isteyen kişilerden çok etkileniyorsanız, sizi buna neyin çektiğini şefkat göstererek anlayın, böylece bu hiçbir yere gitmeyen kalıbı tekrarlamazsınız. Kendinize sorun: Beğenilme arzusu mu beni dürtülüyor? İstenilmiş olmak mı? Kontrol etme mi? Suçluluk mu? "Hayır" diyememek mi? Belki çocukluğunuzda annenizle babanızın ihtiyaçları karşılanmamıştı, siz de ilgi gösteren kişi rolünü oynadığınız için övgüler alıyordunuz. Bununla beraber günlük enerji düzeyinizi besleyip güçlendirmek için bu kalıplar evrim geçirmelidir.

Çekidüzen verilecek kişi boy gösterdiğinde, gireceğiniz etkileşimin temel kurallarını koyarak işe başlayın: çözümleri zorlantılı şekilde kusmadan duygusal destek önerin. Tutarlı olursanız birçok kişi sizi aramaktan cayacaktır; diğerleri kendi içlerindeki bilgeliği ve/veya uygun bir sağlık profesyoneline daha çok güvenme dürtüsünü duyacaklardır.Bunun yanı sıra işte, bir göz önünde canlandırma uygulaması.

Göz Önünde Canlandırma: Sevecenlikle Uzaklaşın

Birine herhangi bir şekilde ya da tarzda çekidüzen vermek sizin için takıntı haline geldiğinde, enerjinizi sevecenlikle onun uzağında tutmanız önemlidir. Elinizi kalp merkezinizin üzerine

koyun ve çekidüzen verilecek kişiye içinizden "Ruhuna saygı duyuyorum ve senin iyiliğini istiyorum" deyin. Sonra enerjinizin ondan uzaklaştığını, yeniden bedeninizde somutlaştığını hissedin. Enerji alanınızın sorunuyla dert açan kişiden tümüyle uzaklaştığını gözünüzde canlandırın. Siz ışıklı bir küresiniz. O da. Ama ikinizin enerjisinde örtüşen hiçbir şey yoktur.

Zorlantılı şekilde müdahalede bulunmadan kalbinizi açık tutun, bu "çekidüzen veren kişi" olmaktan daha sağlıklı bir duruştur.

Altıncı Enerji Vampiri: Hoş ve Dışadönük Sosyal Kişi

Enerji tüketen bu kişiyi uzaklaştırmak için görünürde belli bir neden yoktur. O, mükemmel gelebilir, sıkıcı olması gerekmez. Yine de, birkaç dakikalık bir ilişkiden sonra enerjiniz donuklaşır –ağzının hareket ettiğini görebilirsiniz- ama hızla çökersiniz, deniz tutmuş gibidir. Her zaman olduğu gibi, "nevrotik" olduğunuz yolunda kendinize bahane bulursunuz ya da soğuk algınlığının güçsüz düşürdüğünü düşünürsünüz ama onun enerji tüketen biri olduğuna dair parçaları birleştirmezsiniz. Bu vampirin itici güçleri içgüdüseldir, bilinçsizdir. O, çocukluğunda duygusal açlık çekmiştir, enerji alanları örtüştüğünde yanındaki insanın sübtil enerjisine el koymayı öğrenmiştir.

Çoğunlukla bu "hoş" tiplere partilerde, kutlamalarda,ya da festival tatillerinde rastlarsınız. Rahatlamışsınızdır, eğlenmeye hazırsınızdır, bunlar bu vampirin sizi seçmesi için birinci nedenlerdir. Karşılaşmanız kısa olabilir. Masum küçük bir sohbetle yaklaşır, sonra bam! Size saldırır, kendini sosyal fırsatlarda ortaya koyan, vur kaç tarzında bir enerji tüketme tarzı. Akşamları katbekat saldırı yapabilir ya da hazır olan tek bir hedefe yapışır. Saygı kurallarına uygun davranmak onun için geçerlidir. Gücendirmek istemez, "düzgün yetiştirilmiş" olan bizler, acı son gelinceye kadar bu değişime tipik olarak katlanırız. Yıllarca gereksiz yere bu insanlara katlandım ve acı çektim, bir yabancının duy-

gularını incitmek istemedim. Kim bilir ne kadar çoğumuz, hezeyanlı bir manyak karşımıza geçebildiğinde, yine de sözünü kesip onu gücendirmemek için kaçmamış, kabalık etmek istememişizdir? Artık yok. Bu programda böyle değil. Artık bu vampirlerin ne yaptıklarını biliyorsunuz, işte sizin yapacaklarınız.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN KENDİNİZE UZAKLAŞIP GİTME İZNİ VEREREK ENERJİNİZİ KORUYUN

Diyelim ki, bir konferansta yeni tanıştığınız bir adamla gevezelik ediyorsunuz ve enerjiniz dibe vurmaya başlıyor. Bu öldürücü alışverişten kibarca uzaklaşmayı bir kez daha düşünmeyin bile. "Özür dilerim, gerçekten tuvalete gitmem gerekiyor" benim favorim olan güvenilir sözlerdir. En cesur vampirin bile buna bir karşı argümanı yoktur. Ondan en az yirmi ayak öteye gitmeniz, enerji alanının dışına çıkmanız önemlidir. Anında bir rahatlama hissederseniz, işte yanıtınız.

İyiliğiniz bazı kişilerin yanında riske girdiğinde taktik kullanın ve hemen dışarıya çıkın. Bir yerde, fiziksel olarak geri çekilmek güvenilir, hızlı bir çözümdür.

Yedinci Enerji Vampiri: Şahdamarından Hoşlanan Canavar

Kan emicilerin en kötüsüdür, kincidir ve sizin duygularınızı göz önüne almadan sizi yere serer.Gıpta, rekabet ve şiddetli güvensizlik içinde tek bir hakaretle enerjinizi azaltır. Darbeleriyle çok yaralayabilir, bu darbeleri aklınızdan çıkarmanız güçtür. Hastalarımın dayandıkları kuyruklu yalanlara, "Tatlım, kır saç hiç çekici değil", "Onu unut. O, senin fersah fersah uzağında", "Saçmalama, sen bu işe uygun değilsin!" dâhildir. Bazıları özür bile dilemeden kana susamışlığını giderir; diğerleri daha pasif-agresiftir. Bu canavar, kendi karanlığından yararlanır, sizi sakatlar ve bu ka-

ranlığın sizin içinizde olduğundan üstü kapalı söz eder, olasılıkla bu, akşam yemeklerinde kendi annesiyle babasından öğrendiği bir manevradır. Bu vampirler enerjetik olarak nükleer tortu bırakır, hayati enerjinin üzerine sifon çekerek sizi hasta eder. Onlara aşırı maruz kalmak, kronik yorgunluktan depresyona kadar birçok hastalığa yol açabilir. Bu programda yol açtıkları sağlık sorunlarını önlemek için bu kötü niyetli insanları tanıyacaksınız.

Mesaj terapisti olan hastam Jessie, hamile bir arkadaşının bebeğine armağanların verildiği bir partide böyle bir vampirle tanıştı. Anne adayının kolejden (belki de Cehennem'den) oda arkadaşı olan Roz gelinceye kadar her şey iyiydi. Lekeli, pamuklu bir tişört giymişti (kan lekesi olabilirdi) ve sigara kokuyordu. Tam armağanlar açılırken Roz esnedi, ayağa katlı ve "Ben, asla hamile kalmayacağım, çünkü kıçımın kocaman olmasına göz yumamam!" dedi. Neşeli bir olay aniden gümbürtüye dönüştü. Roz'un voltajı aniden yükselten açıklamasının amacı partinin enerjisini zehirlemekti. Neyse ki, çok sayıda kadın, idareyi ele aldı, onu acceleyle balkona çıkardı, burada hamile kadına yeniden hakaret edemedi.

Şahdamarından hoşlanan canavarın sizi köşeye sıkıştırması çok tehlikelidir. Olmayı en az isteyeceğiniz yer bir arabada oturup kalmaktır. Yorumlarının zararlı titreşimleri bu kapalı mekânı kirletir. Bu titreşimleri alan kişi olarak siz, pratikte onların atardamarlarınızda dondüğünü hissedebilirsiniz. Araştırmalar araç kullanmanın korkunç davranışlara yol açtığını göstermiştir; arabalar öfkeyi, saldırganlığı ve ailenin savaşını yoldan çıkarmak için tasarlanır. Eşler arasındaki kötü davranışın yaygın tarzının, bir partnerin arabadaki diğer partneri sözleriyle yakıp kül haline getirmesi ve arabayı standartların dışında sürmesidir. Bu uyarıya dikkat edin. Eğer birinin, bu vampir türlerinden birine ait olmasından kuşkulanıyorsanız onunla aynı arabaya binmeyi düşünmeyin bile!

Enerjiyi tüketen bu kişiye ne yapmalıdır? Onu hayatınızdan çıkarmak için elinizden geleni yapın. Böyle bir düşmanlığa maruz kalmanın hiçbir kazancı yoktur. Bununla beraber, kalması ge-

rekiyorsa anlamsızlığa anlamsızlıkla karşılık vererek asla onun düzeyine inmeyin. Bu sadece, onun gücünü alevlendirir. Bunun yerine, onun zehrini kişisel olarak almamak için elinizden geleni yapın –o, acınacak şekilde daha iyisini yapamayan yaralı biridir. Geçici bir durumda – diyelim ki, patronunuzun yerini dolduran iğrenç bir despotla- yüreğinizden geçenler için kalkan oluşturmakta ve yem olmamakta tereddüt etmeyin.Eğer kalmaya gelen annenizden söz ediyorsak daha ileri gidin, "Anneciğim, birbirimize saygılı davranmamız gerekiyor. Bunun kibarca olmadığını söylüyorsun. Bana böyle davranmana izin vermiyorum" diyerek kesin bir dille vurgulayın. Teslim olmayın. Teması sınırlayın ya da ısrar ederse diğer sonuçları yürürlüğe koyun. Gerçekçi beklenti, onun davranışını yavaş yavaş değiştirmektir. Kinciliği daha çok dağıtmak için aşağıdaki taktikleri de öneriyorum.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN SİSTEMİNİZDEN NEGATİF TİTREŞİMLERİ ÇIKARARAK ENERJİNİZİ KORUYUN

- Zehir transferine son vermek için göz temasından kaçının.
- Yaşam gücünüze yeniden sahip olmak için nefesinizden yararlanın. Bırakın nefesiniz elektrik süpürgesi görevi yapsın. Her nefes alışınızda, onun sizden kaptığı enerjinin her damlasını güç olarak yeniden emdiğinizi gözünüzde canlandırın. İş bitinceye kadar nefes almaya devam edin. Bunu vampirin yanında ya da daha sonra yapın.
- Nefes vererek negatif titreşimleri omurganızın altına gönderin. Bel omurlarınızın arasında yerler vardır, bunlar enerjinin doğal çıkış noktalarıdır. Bu bölgeye dokunun; anatomiyi hissedin. Zehir biriktiğinde onu bu bölgeden dışarıya atın. Koyu renkte yapışkan, yağlı bir maddenin bedeninizi terk ettiğini gözünüzde canlandırın. Sonra hızla yeniden hayat veren taze havayı ve güneş ışığını nefes alarak içinize çekin.

- Negatif titreşimleri temizlemek ve enerjinizin daha çok tükenmesini önlemek için banyoya ya da duşa koşun. Onları sisteminizden atmak için de bol su için. Her köşe bucağı temizlemek için, vampirin bulunduğu yerde adaçayı yakın. (Bu, daha önceki konuğun bıraktığı titreşim kalitesinin düşük bulduğunuzda otel odalarında da işe yarar ama yangın alarmını tetiklememek için çok az kullanın!)

Sekizinci Enerji Vampiri: Enerjiyi Tüketen Kalabalık

Kalabalık, enerjiyi artırdığından güç verebilir ya da güçsüz düşürebilir. Kenny Loggins, "Tepkili izleyici heyecan verir. Ama eşzamanlı olmaktan çıktığımızda yorulurum –müzik endüstrisinde buna salonun 'silah soğukluğuna gelmesi' deriz." Aynı şekilde, onlarla beraber rahatça yol almak için kalabalığın enerjisinin de farkında olmanız gerekir" diyordu.

Vampirler, olası negatif titreşim kazanı olan kalabalık yerlerde dolaşır. Alışveriş merkezinde, spor sahasında ya da havaalanında sıkışıp kalmak enerjinizi sülük gibi emebilir. Etrafınızın dirsek dirseğe olduğunuz yabancılar, cep telefonlarıyla yapılan anlamsız konuşmalar, sigara, üzerinize atılan parfüm bombaları sizi tüketebilir, özellikle de taze hava ve doğal ışık yoksa. Sınırımı büyük satış mağazalarının indirimli satışlarına kadar zorluyorum. Pazarlık yapan müşterilerin yap-ya da –öl tarzındaki saldırganlıkları, dağ gibi malların arasından tüfekle ateş etmeye benziyor, bu bana çılgınlığın beslenmesi gibi geliyor. Titreşimler girdabında sendelememek için Dodge'tan hemen dışarı çıkma güdüsü duyuyorum. Ne zaman böyle bir yakın temasa girsek enerji alanlarımız karışır. Sezgiye dayanan bilgi transfer edilir. Vız vız vız. Sübtil düzeyde aniden yanımızdan geçen birinin saldırganlığını, yalnızlığını ya da fiziksel acısını hissedebilirsiniz. Birçoğumuz olan biten şeyin enerjisini anlamayız. Sadece sistemimize aşırı yük bindiğini ve enerjimizin tükendiğini hissederiz.

Sezgili bir empat olan bir hastam bana "İnsanları seviyorum"

demişti, "ama kalabalıkta insanoğlunun bildiği her duyguyu deneyimliyorum. Geçenlerde kocamla beraber, bir toplantı merkezindeki oto şova gittim. Önceleri, her şey tamamdı ama sonra endişelenmeye başladım. Birkaç dakika içinde mutluluktan üzüntüye, öfkeye geçiverdim. Duygularım çok sebatsızdı, gitmeliydim." Enerji Psikiyatri'sinde benden yardım isteyen birçok empat gibi, ona da daha önce panik atak tanısı konmuştu, Valium verilmişti. Artık o, başka tarzlarda bunun üstesinden gelmeyi öğrenmek istiyordu.

Herkese önerdiğim kalabalığa özgü bir çözüm, kan şekerinizi uygun değerde tutmak için yanınızda bir elma ya da atıştıracak bir şeyler taşımanız. Ayrıca yorgun, sıkıntılı ya da hasta olduğunuzda kalabalığın içine girmeye asla kalkışmayın. En iyi formunuzda olmalısınız. Kalabalığa yavaş yavaş alışın. Çok hızlı olarak çok fazlasını yapmaktan kaçının. Kalabalığa on dakika ya da daha az süre maruz kalmakla işe başlayın, sonra artırın.Derin nefes almaktan, kalkan oluşturmaktan ya da sevimsiz insanlardan fiziksel olarak uzaklaşmaktan yararlanmaktan tereddüt etmeyin.Ayrıca huzursuzluğunuzu dengelemek için aşağıdaki meditasyonu yapın.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN KORUMA SAĞLAYAN BİR VAHAYI GÖZÜNÜZDE CANLANDIRARAK ENERJİNİZİ KORUYUN

Bunaldığınızı hissettiğiniz an insanların sel gibi akmadıkları sessiz bir oturma alanı bulun. Bir fincan çay alın; oturun. Birkaç kez derin nefes alın, gözlerinizi kapayın ve meditasyon yapın. Zihninizde huzurlu bir ortam canlandırın –gün batımında yarım ay şeklinde bir kumsal, ilkbaharda bir çam ormanı, geniş bir çayır. Gerçekten orada olun, dışarıdaki gürültü azalırken bedeninize merkezlenin. Kendinizi sahneye yerleştirin: kokular, sesler, dokular. Bu huzur veren güzellikte tazelenin. Kısa süre sonra faaliyetinize devam edersiniz.

Dokuzuncu Enerji Vampiri: Kasıtlı Olmayan İstihkâmcılar

Kimi zaman bizi en çok tüketenler sevdiklerimiz olabiliyor. Çocuklarımız, eşimiz ya da diğer yakınlarımız bize bunu yapmaya çalışmıyor ama hayatın talepleri de buna ekleniyor. Birinin onlara eğilmesi gerekiyor; çoğunlukla da bu biri,siz oluyorsunuz. İşinizde uzun bir gün geçirdikten sonra eve geliyorsunuz, yedi yaşındaki oğlunuz basketbol oyunundan çıkarıldığı için nöbet geçiriyor; görümcenizin ateşi çıkmış, sizi arıyor, ilaçlarını almanızı istiyor; kocanız büyük bir muhasebe hesabını berbat etmiş, kendini ne kadar kötü hissettiğini ifade etmeye ihtiyacı var. Pedalları, elinizden geldiğince çabuk çeviriyorsunuz ama sizin de alabora olduğumuz nokta geliyor.

Kasıtlı olmayan diğer istihkâmcılar psişik ya da fiziksel acı çeken kişilerdir. Sırtından geçirdiği ameliyattan çok acı çeken erkek kardeşinizi gördükten sonra darbe yemiş gibi oluyorsunuz, Ya da bir arkadaşınızın boşanmasıyla ilgili olarak duyduğu okyanus kadar engin yalnızlığı sizi peşi sıra sürüklemekle tehdit ediyor. Başka birinin acısının yükünü ilk kez dokuz yaşındayken hissettim. Süper kadın/hekim olan annem kalp krizi geçirdi. Göğüs ağrısından inleyerek havasız, zifiri karanlık yatak odasında insanlık dışı şekilde hareketsiz yatması aylar gibi geldi. Onun elini tutarak karanlıkta oturdum. Korkuyordum. Yorgundum. Kendimi çok yalnız hissediyordum. İyileştiğinde bu anılar ve evin titreşimleri bana öyle dayanılmaz geldi ki, annemle babama taşınmak için baskı yaptım. Karşı koymamaları şaşırtıcı; yakına yerleştik. Yine de, annemin güçsüzlüğünün nasıl aniden karşıma çıktığını asla unutmayacağım. Bunu nasıl üstlenmeyeceğim konusunda ise hiç fikrim yok.

Enerjinizi yakınlarınıza karşı da korumanız gerekiyor. Evinizin yakınında bulunan ve enerjinizi tüketen kişilere karşı stratejilerimden, özellikle de bedeninizdeki huzursuzluk için hemen kalkan oluşturmaktan ve nefes almaktan yararlandığımız için kendinizi suçlu ya da kısıtlanmış hissetmeyin. Hayati gücünüzü

sağlama almak bencilliğin tam tersidir; dayanıklılığınızı ve sevme kapasitenizi artırır.

Kişisel mekânınızı belirlemek ve ona saygı göstermek başka bir koruma tekniğidir, özellikle de ailenizle ilişkili olarak... Sohbet ederken tercih ettiğiniz santim ya da ayak uzaklığını belirleyin; sevdiklerinizin sürekli tepenize çıkmamaları için onları ne kadar arayla göreceğinizi bilin. Kişisel mekân durumlara, yetiştirilmeye ve kültüre göre değişir. (Örneğin; Çin'de konuştuğunuz kişi sohbet sırasında öne doğru giderse arkasından seslenmek kabalık olarak düşünülür.) Genelde benim koruduğum ideal mesafe en az bir kol boyudur; arkadaşlarımla bunun yarısıdır. Hepimizin bir rahatlık düzeyi oluşturan sübtil, görülmez bir enerji sınırımız vardır; bu, sezgiyle hissedilir. Bu, ısrarla çiğnendiğinde enerjinizin tükenmesine ya da kışkırtılmaya eğilimli olursunuz.

Deniz Kuvvetleri Özel Operasyonlar Koordinatörü olan arkadaşım Dan, Afganistan'da Özgürlüğü Destekleme Operasyonu sırasında beş bin kişilik bir uçak gemisi merkezinde kişisel mekânın öncelikli bir zorunluluk olduğunu öğrendi. Yaşama koşullarının kapalı alan fobisinin de ötesinde olduğunu anlattı.

Bu, çelikten yapılmış, iki hektara yakın yüzen bir şehir. Jet yakıtı dizel kokusu ve uçak gemisinin sağır edici gürültüsü var. Boyum iki metreye yakın, tavanlar başıma sürtüyor. İlk kruvazörümde istif edilmiş üç yatak yüksekliğinde, 67 cm x 200cm'lik bir yatakta uyuyordum – yalnızlığı çok çağrıştıran birkaç yerden biri. Aniden uyandım: biri aramızdaki perdeyi ihlal ediyordu. Davetsiz misafire öfkelenerek perdeyi yumrukladım, komşum saçlarını fırçalıyordu. Ben inimden dışarıya bakarken o da şaşkınlık içinde bana baktı, kişisel mekânıma girdiğinin farkında değildi. Anlaşılmaz bir şeyler geveledim, hemen perdeyi kapadım. Ancak bundan sonra mahremiyetin ne kadar önemli olduğunu anladım. Gemide gizli bir yer buldum, burada meditasyon yaptım ve her gün gizlendim.

Hepimiz kendi kişisel mekânımızın şeklini belirlemeliyiz. Bunu yapmak, bizim için değerli olan kişilerden bunalmamızı önler, daha önce bize nefes aldırmadıklarını hissettiğimiz kişiler için de yakın ilişkiyi gerçek kılar. Kendim dâhil, bekâr kalan birçok kişi tanıyorum, çünkü biriyle beraber yaşamakla rahat etmek arasında yakın ilişki vardır; kişisel mekân ihtiyacımızı nasıl ifade edeceğimizi bilmediğimizde, gelecekteki eşlerimiz bize vampir gibi gelebilirler. Bunu bir kez öğrendiğimizde yaratıcı ilişkiler bunun çevresinde kurulabilir. Bundan sonraki egzersizin, işe yarayan fiziksel sınırları tanımlamanıza ve bu sınırlarda ısrar etmenize yardımı olur.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN KİŞİSEL MEKÂNINIZIN SINIRLARINI BELİRLEYEREK ENERJİNİZİ KORUYUN

- Sezgilerinizle fiziksel rahatlık bölgenizin haritasını çıkarın. Bir arkadaşınızla eşleşin ve aranızda yirmi adım olacak şekilde durun. Sonra yavaş yavaş birbirinize yaklaşın –on dokuz ayak, on sekiz ayak, on yedi ayak- her yaklaştığınızda ne hissettiğinize bakın. Kendinize sorun: Bu, rahatlık mı veriyor yoksa bunaltıyor mu? Rahatsızlık hissettiğiniz nokta, kişisel mekânınızın enerji sınırıdır. Dış dünyada bunu genişletmeniz gerekebilir.
- Ailenizle tartışın. Çocuklarınızdan ve eşinizden ayrı kalmak için küçük molalar verin. Kişisel mekân ihtiyacınızı sevdiklerinizle tartışmalısınız. Bir hastamın kocası eviyle işi arasındaki çevre yolunda acıklı şekilde tampon tampona gidip geliyordu. Her gece kapıya yorgun ve tedirgin geliyordu, bu da onun ağız dalaşı yapmasına yol açıyordu. Ailesiyle temas kurmak onu daha da huysuzlaştırıyordu. Çözümü mü? Üzerindeki baskıyı hafifletmek için caz dinlediği, şekerleme ya da meditasyon yaptığı yatak odasında yirmi dakika yalnız kalmak. Daha sonra, ailesine verecek çok daha fazla şeyi oluyordu.

Kendimizi kapana kısılmış hissettiğimizde deliye döneriz. Birçoğumuz kısa bir kaçışın bile aklımızı koruyacağını anlamayız. Çocukların içeriye girmemeleri için kapıyı kapayarak banyoda beş dakika geçirin. Bloğun çevresinde yürüyüşe çıkın. Eşiniz zaman zaman üzerinize çok fazla yük bindiriyorsa ayrı bir odada okuyun. Kuşkusuz bebeklerle esneklik daha az olabilir, yine de düzenli molalar verilebilir. Gerçi çocuklar büyürken sağlıklı bir model oluşturarak onların sınırları öğrenmelerine yardım edin.

- Yaratıcı yaşama koşulları deneyin. Enerjiye duyarlı kişilerin ilişkiden doyum sağlamaları amacıyla, birlikte yaşanan geleneksel kişisel mekân kuralları yeniden düzenlenmelidir. Örneğin; genelde insanlara çok yakın oturmayı asla sevmem. Sinemada her zaman arkada en uzak köşedeyimdir. Doktor muayenehanelerinde başkalarını kendimden uzak tutmak için çantamı dosyalarımı yanımdaki oturacak yere yığarım. Başkasının sohbeti, kokusu, öksürmesi, hareketi ve benimkiyle üst üste binen enerji alanı bana gereksiz müdahale gibi gelir. Başkalarının titreşimleri hoş bile olsa zaman zaman onları hissetmemeyi tercih ederim. Eğer biriyle yaşıyorsam bu, prenses ve bezelye hoşgörüsünün ötesindedir; dünyadaki iyiliğimi korumakla ilişkilidir.

  İlişkim olan kişinin cıvıltısını duyamayacağım kendi yatak odamın ve yalıtılmış bir ofisimin olması benim için uygundur. Uygunsa ayrı kanatların ya da komşu evlerin güzelliğini de anlayabiliyorum. Uzun zamandan beri yakın platonik bir ilişkisi olan iki arkadaşımın yaşadıkları mekânı bölmeleri bana esin verdi. Mekânın ortak girişinin iki yanında bağımsız bölümler var, harika bir planlamacılık kararı. Romantik olsun olmasın bir arkadaşımla yolculuk yaparsam, her zaman kendi banyomun olduğu bitişik odaları tercih ederim. Dar bölümlerde biriyle birbirimize yapışırsak çıldırırım, ona ne kadar taparsam tapayım...

  Kişisel mekân ihtiyaçlarınızı keşfetmeniz için size izin vermek istiyorum. Eşinizi eğitmeniz gerekebilir ama tartışmayı sürdürün. Enerji ihtiyaçlarımız için anlamı olan bir hayat ta-

sarlayın. Evlilikleri korumak için otuz santimetre karelik yaratıcı yaklaşımlar gördüm,süren yakınlığınızı güvende hissedin. İhtiyaçlarınıza saygı göstermek daha çok sevgi verebilir.

- Kendinize ve çevrenizde ihtiyacı olan kişilere özel ilgi gösterin. Empati en üst sınırında değilse sevecen olamazsınız. Başkalarının sorunlarını benimseme eğilimindeyseniz bu, bu durumlarda gücünüzü pekiştirmekten daha iyidir. Geldiğinizde iyi beslenmiş ve dinlenmiş olun. Kişisel mekân gerekliliğinize saygı gösteren mesafeyi de koruyun. Rahatsız kişinin enerji alanının ortasına pat diye düşmektense birkaç ayak ötede oturun. Onu kucaklayabilirsiniz ama sarılıp kalmayın. Temasın yoğunluğunu azaltmak için odada dolaşın. Ziyaret kısa ve tatlı olsun; aşırıya kaçmayın. Giderken, bir sonraki stres dolu olaya jet gibi gitmekten çok, kendinizi yeniden şarj etmeyi unutmayın. Rahatlatıcı bir yürüyüş yapın, birkaç dakika tatlı tatlı meditasyon yapın ya da kendinizi banyoya atın. Gücünüzün kesilmediğini bildiğiniz için, enerjiyi böyle tazelemek daha sonraki ziyaretleri daha yapılabilir duruma getirir.

POZİTİF ENERJİ PROGRAMININ Dokuzuncu Reçetesi –kendinizi enerji vampirlerinden koruyun- enerjiyi tüketen kişi sürüsüne karşı kendinizi kararlı olarak korumanız için sizi sağduyulu yapacaktır. Bu, Yaşam 101 talimatları elkitabına dâhildir. Bu reçetedeki stratejileri uygulamak, enerjinizi kısa ya da uzun vadede koruyacaktır.

Ama can sıkıcı bir kozmik kesinliğe toslamayı da bekleyin: Enerjetik olarak biz, henüz üzerinde çalışmadığımız yanlarımızı çekeriz. Bu nedenle, etrafımızda belli bir vampir türü kaynıyorsa dürüstçe bunun nedenini araştırın. Örneğin; bağlanamayan, "çekidüzen verilecek" erkek arkadaşlara sürekli takılıyorsanız bunu, "ortalıkta hiç iyi erkek yok" diyerek tasasızca başınızdan savmayın. Kaybolan Atlantis yükselinceye kadar enerjimi koruyabildiğimi deneyimlerimden biliyorum ama sağlıksız ilişkiler-

le bağlantılı olan çocukluk kalıplarımı iyileştirmeyi istemezsem aynı vampirler etrafımda dolaşıp duracaklardır. Çözüm bulunmamış güvensizlikleri fethetmek, enerjiyi tüketen kişinin gücünü azaltarak enerji alanınızı güçlendirir.

Bu vampirlerin, yargıya dayalı yoğun tepkilerinizi harekete geçirdiğini görürseniz bu, kişiliğinizin beğenmediğiniz ya da tümüyle anlamadığınız yanlarına aynı tutmak olabilir. Ne zaman kendimi haklı bulup, örneğin; tekdüze bir sesle "Çok öfkeli ve huysuz" diyerek parmağımla birine işaret etsem bu şiddetimden kuşkuya düşerim. O, öyle olabilir ama hâlâ bir soru vardır: "Neden bunu böyle suçlamalıyım?" Tek bir neden vardır: Kendimdeki bu özelliklere hoşgörüm yoktur ya da yadsıyorumdur. Eğer bu doğru olmasaydı o ya da başka vampirlerin bana bu kadar çok ulaşabilme kapasiteleri olmayacaktı. Kusurlarınız hakkında net bir görüş sahibi olmanız, aynı kaliteye sahip olan başkaları tarafından bezdirilerek (ve böylece gücünüz tükenerek) gelişmenize son verir.

Enerjiyi tüketen kişilerin merhametine sığınmamanın benim için en değerli olan yanı, dünyaya karşı hissettiğim açıklıktır. Her an olabilecek bir yaraya karşı kendimi her zaman savunmuyorum. Artık, enerjime nasıl dikkat edeceğimi kesinlikle biliyorum, bankada param olmasından daha iyi bir avuntu... Bu, içimdeki çocuğun kendini daha güvende hissederek dışarıya çıkmasını sağlıyor. İnsanlardaki detaylara daha derinden ve daha uzun süre bakabiliyorum. Nate 'N Al's deli'de tavuk suyuna çorba içen, hoş bir lacivert kaşmir ceket giymiş, kafasını kazıtmış rap'çi. Canavar bir Harley'e binen erkeğine sıkı sıkı sarılan, dövme yaptırmış, motosikletçi anne. Bütün bunları çok güzel buluyorum. Artık hayatı engellemek istemiyorum. Öğrendiğim ve yararlandığım reçeteler sayesinde engellemem de gerekmiyor. Sizin de öyle.

Kendinizi Tedavi Edin:

Bir vampire karşı kazandığınız zafere odaklanın. Belki bu, basit ruhlu bir "arkadaşı" en sonunda hayatınızdan çıkarmak olabilir. Ya da her aile yemeğinde, "Sen daha evlenmedin mi?" diye dürtükleyen, başkasının işine burnunu sokan bir akrabaya sınır koymak olabilir. Sınırınıza sahip çıkmaktan keyif alın. Enerjinizin ustası olun, bu zafer duygusuna alışın.

SÖYLEŞİ: JAMIE LEE CURTIS İLE ENERJİNİZİ KORUMA ÜZERİNE

JAMIE LEE CURTIS ALTIN KÜRE ÖDÜLÜ KAZANMIŞ BİR AKTRİS, ÖZSAYGI ÜZERİNE YAZDIĞI ÇOCUK KİTAPLARI ÇOK SATAN BİR YAZARDIR.

İnsanların, hemen yaydığı, nabız gibi belli bir enerji atışları var. Enerji gözlerle iletişim kuruyor. Biri bana gerçekten baktığında bu enerji çıkışına bağlandığımızı hissedebiliyorum. Çoğunlukla bu, pozitif geliyor. Ama kimi kez insanlar negatif olduklarında ya da düşmanlığa kilitlendiklerinde yorucu olabiliyorlar. Bu, bu bağlantının niyetine bağlı.

Bence, etraftaki en zor insanlar, davranışlarının sorumluluğunu almayı reddeden "kurbanlar". Kendi mutsuzlukları için başkalarını suçlayarak kaçmaya çalıştıklarını seyretmek beni çıldırtıyor. Akü gibi, benim enerjimi tüketiyorlar. Bu tip bir insana kibar ama kesin bir tarzda "Etkileşimimizi değiştirmeyi tercih ederim. Konuşmamız bittiğinde ya da daha çok SEN konuşmayı bitirdiğinde aramızda bir alışveriş olduğunu algılamıyorum. Sen, kendini daha iyi hissediyorsun. Bense daha kötü" diyorum. Aslında bu insana, sorunun derinlerine inmek için iyi bir doktor bulmasını öneriyorum. Beş yıllık bir iyileşme süresinden sonra sınır koymakta daha iyiye doğru gidiyorum. Gücenmişliklerimi uyuşturucuyla ve alkolle saklıyordum. Şimdi onların üstesinden gelmek için başka yollar bulmam gerekiyor. Hâlâ bir parçam, "Ah, hadi Jamie. Bu kişinin sana ihtiyacı var. Bu, adil değil" diyor.Ama artık kendime dikkat etmek için sınır koymam gerektiğini biliyorum.

Enerjimi tüketebilen başka bir tip, deneyimlerinden bir şey öğrenmeyen narsistler. Aynı şeyi tekrar tekrar söyleyenler.Tekrar sizi yoruyor. Sizden onların görüşlerini yayacak biri olmanızı istiyorlar, yol göstermeniz için size geliyorlar ama aslında siz sadece onların sorunlarının havuzu oluyorsunuz.

Bütün hayatım boyunca enerjik bir kişiliğim ve etrafımda güçlü bir ışık oldu. Bundan memnunum. Bu, bir nimet. Yanında negatif biri varsa, koruyucu bir kalkanı gözümde canlandırmam gerekmiyor. Aslında beni sezgim koruyor. Bir film üzerinde çalışırken, buna benim antenim diyorum. Olayları sezgilerimle görüyorum. Setin her yanında ne olup

bittiğini biliyorum. Günün enerjisini okuyorum. İnsanları okuyorum. Uzun meslek hayatım boyunca bilediğim bir yetenek.İster korku, ister eski yaralar olsun, kendi sorunlarınızı fethetmenin biraz da koruyucu bir güç alanı oluşturduğunu biliyorum.

İnsanların negatif enerjilerini çeken bir tip hiç olmadım. Bunu çok iyi yapıyorum. Bunun, annem Janet Leigh ile çok ilişkisi var. O, iyi yapıyordu ve bu niteliği kız kardeşimle bana aktardı. Annem gösteri dünyasının gelip geçici yapısını biliyordu, bizi yetiştirmek için bu dünyadan olmayan bir adam seçti. Ayrıca biz, doğada yetiştirildik. Bu konuda şanslı olduğumuz bir gerçek.

Gerçi bazı durumlarda fotoğrafım çekilirken kimi kez zorluklar yaşıyorum. Bu bana, tuhaf bir şov gibi geliyor. Bu, bir "eşyaymışım" gibi beni tüketiyor. Oyuncu olmaktan gelen tanınmışlıktan hiç şikâyet etmiyorum. Bundan keyif alıyorum. Ama bir "eşya" olmak ağır bir duygu. Örneğin; bir grup içkili insanla aynı odadayım, tek istedikleri sizinle fotoğraf çektirmek. Uzaklaşmak için enerji çıkışı düğmesine basacak gücümün olmasını istediğim işte bu.

Anne olarak, çocukların da negatif girdiden huzursuz olduklarını biliyorum, bu onların enerjisini tüketebiliyor. Özsaygı, kendinizi beğenme konulu çocuk kitapları yazıyorum. Küçük çocuklar zihinsel olarak gelişirlerken, şiddet imgelerinin uygun olmadığına inanıyorum. Örümcek Adam'ın altı yaşındaki çocuğum için görsel olarak çok güdüleyici olduğunu hissediyorum. Filmlere değer vermelerinin nedeni var. Kaç kez annelerle babaların üç yaşındaki çocuklarıyla bana gelip, "Sizi *Cadılar Bayramı*'nda (Halloween) seyrettik. İyi bir filmdi!"dediklerini söyleyemem. "Özür dilerim? Kafadan çatlak mısınız?" diye düşünüyorum. Filmde çocuk bakıcısı çocukları koruyamıyordu, böyle bir filmi küçük çocuklara neden gösterirsiniz? Bu, çocuğun güvende olma duygusuna zarar verir, onları korkutur. Tam tersine, (kızım dahil) bunun sadece bir film olduğunu anlayabilen bir ergen ya da bir yetişkin korku duygusunun ve onun beraberinde getirdiği her şeyin daha iyi üstesinden gelir.

Annelik benim en önemli rolüm. Anne olarak, iki çocuğuma "benim enerjimi tüketiyorlar" diye bakmıyorum. Ben, onları sevmek ve onlara dikkat etmek için buradayım ama koşturup onların ihtiyaçlarını karşılamak muhteşem enerji istiyor. Uzun kulaklı tavşan gibi sabah beşte uyanıyorum. Çoğunlukla bütün gün çalışıyorum. Hayatıma tapıyorum. Ama durmam gereken bir nokta var ve ben buna saygı duyuyorum.

10
Onuncu Reçete: Bolluk Bereket Yaratın



BOLLUK BEREKET BÜTÜN enerjinizi kucaklamanın verdiği bir ihsandır. Her zaman kalbinizi açmanızla, sonra onu dışarıya uzatmanızla başlar, tersiyle değil. Benim vizyonumda, böyle bir bütünlüğü sağlamak için, sadece dışarıda kazanılan başarılar ne kadar büyük olursa olsun, içimizdeki derinliğe yeterince nüfuz edemez. Bununla beraber, enerjimizin nereye gittiği ve nereye gitmediği konusunda biz akıllı birer hâkem olurken, kahvaltıda hangi tahılları seçeceğimizden kiminle evleneceğimize kadar bütün seçimlerimizin esini içimizden geldiğinde, gerçek bolluk bereketin keyfini çıkarırız. Bu program size buraya gitmenin yolunu gösterecektir.

Enerji Psikiyatrisi'nde benim işim ölüyü canlandırmaktır. Sevgiyle giden kişiden değil, gözlerimizin tam önünde duran bolluk bereketten koparak giden parçamızdan söz ediyorum. Toplumumuzun utanmazca aldatmacası, zenginliğin ve ünün asıl mutluluklar olduğuna dair inancıdır. Doğru, eğer kalbiniz doğru yer-

deyse ve egonuz Godzilla büyüklüğünde değilse refah muhteşem olabilir. Yine de bu, kocaman bir "eğer"dir. Çoğunlukla "her şeyi olan" hastalarım en mutsuz kişidir. Onları diğerlerinden daha kötü yapan, "Bütün başarılarıma rağmen neden bu kadar mutsuzum?" duygusudur. Nedeni: Sahip olduklarının değerini bilme yeteneklerini lanetleyen duygusal yoksunluk yaşamalarıdır. Ben, hastalarımın kalbini yeniden canlandırmasına yardım edinceye kadar onlar armağanına akıl erdiremez, maddi armağana ya da daha fazlasına.

Bu programın onuncu ve son reçetesi bolluk bereketi almak ve vermekle ilgilidir.Emin olun, Tanrı'nın lütfuna değersiniz. Hepimiz değeriz. Bunu kabul etmeye alışın. Sonra sevinçli beklentileri, kapıların açılmasını ve sevgiyi karşılamak için dengenizi sağlayın. Evet, sevgi. Geleneksel olarak bolluk bereket keşfedeceğimiz maddi isteklerinizin karşılanmasını belirtir. Ama daha geniş bir bakış açısıyla, bolluk bereket sürekli olarak çalışır, hatta üzüntülü ya da yoksunluk gibi gelen zamanlarda da... O, meşakkatli ya da yüce anların mükemmelliğini kavramayı, verdiğiniz ve size verilen şeyin yeterince iyi olduğunu anlamayı gerektirir. Bolluk bereket anlayışı, her şey dağılıp gittiğinde benim merkezlenmiş olarak kalmama yardım eder. Artı kargaşa olmadığını bilerek, kalbimi kapamamak için elimden geleni yapmama yardımcı olur. Bu perspektif Büyük Patlama'yı da en ince ayrıntılarıyla bize gösterir.

Yorgunluk ve umutsuzluk asla kesin değildir. Onlar, önerdiğim reçetelerle değiştirebileceğimiz enerjilerdir. Kuantum fiziği enerjinin ne yaratıldığını, ne de yok edildiğini ama bir enerjinin diğerine dönüşebildiğini belirtir. Böyle bir sihir: fotosentez, bitkiler için ışığı enerjiye dönüştürür; elektrik, tost makinelerine tık sesi çıkaran mekanik enerji olur. Aynı şekilde, bu programı yaşamak negatifliği bir çiçek demetine dönüştürebilir.

Bolluk bereket yaptığınız şeyi bollemekle gelir ve onun, zarfı pozitif değişime zorlama enerjisine sahip olma özellikleri, bu kitap için söyleşi yaptığım herkes tarafından paylaşıldı. Bağım-

sızlık Bildirisi'ni ülkenin her yerine götürme coşkusunu yaratan yapımcı Norman Lear'e bakın, o bunu "Bağımsızlık Bildirisi'ni imzalayan, bunun için hayatlarını,servetlerini veren kurucu babaların esinini ve bildirinin satırlarında yazan kutsal onuru paylaşmak" için yaptı. Ya da arkadaşım Saygıdeğer Din Adamı Michael Beckwith'e bakın, bir konuşmacının belirttiği bir konu onu heyecanlandırdığında oturduğu izleyici yerinden "Evet!" diye bağırır. Salon, iğne düşse sesi duyulacak kadar sessiz olabilir. Sonra onun ket vurulmamış "Evet!"i. Vay. Ya da Jamie Lee Curtis'e bakın, o *More* dergisine iç çamaşırıyla fotoğrafının çekilmesini önerdi ve tam tersine, saçını yaptırmadan, makyajsız ve gardrobunu kullanmadan nasıl görünüyorsa öyle. Jamie saatlerce saçını yaptırmadan, makyajsız ve gardrobunu kullanmadan hiç kimsenin şimdiye kadar böyle mükemmel görünmediğini gösterecek kadar cesurdu. Bir kadın olarak buna kocaman bir bravo diyorum. Bütün bu insanlar, ister önemli, ister önemsiz olsun, kendi inançlarımızı ve tutkularımızı yaşamanın verdiği coşkuyu yayıyor.

NE KADAR ÇOK VERİRSENİZ, O KADAR ÇOK ALIRSINIZ

Bolluk bereket yaratmanın formülü basittir: Ne kadar çok verirseniz, o kadar çok alırsınız –sıradan bir zihin için bir paradoks ama enerji dinamiğinin bakış açısıyla bir kesinlik. Küçük benliğiniz "Yeterince yok. Hepsini elimde tutmak istiyorum" der. Büyük Benliğiniz, "Yeterince var. Paylaşmak istiyorum" der. Sahip olduğunuz şeye yapışmanın baştan çıkarıcılığını biliyorum, onu sizden koparmak aklınızı başınızdan alır. (Tek çocuk olmanın laneti, paylaşmanın benim için çoğunlukla bir başarı olması.) Ama bu düşünce yapısını sürdürürsem, korku dolu minik bir kutunun içinde kapana kısılacağımı biliyorum, bu da hoş bir beklenti değil. Yaşama gücümüzü azat etmek için, küçük benlikten Büyük Benliğe geçmeyi öğrenmeliyiz, sizinle paylaşacağım bir teknik...

Onuncu Reçete'deki bolluk bereket formülümün mali durumla nasıl ilgili olduğunu açıklayayım. Mali bolluk bereketi, kocaman bir banka hesabınız olsun olmasın, rahatça yaşayabilme ve sahip olduklarınızın keyfini çıkarabilme diye tanımlıyorum. Para, tipik olarak yeryüzü düzleminin gücünü simgelese de, benim şemamda özdeğeri maskeleyemez– bu tür "gücün" benim için değeri yoktur. Para, pozitif enerjinin katalizörü nasıl olabilir? Tuhaftır ki, üzerinde resimler olan bu dayanıksız kâğıt parçaları faturalarımızı ödeyebiliyor, hayatımızı kolaylaştırıyor, daha çok eğlendiriyor; evle, kolej öğrenimiyle, doktor bakımıyla, Shangri-la'ya kaçmakla takas edilebiliyor. Ama para, savaşları da kışkırtabiliyor; yokluğu, insanları yüksek pencerelerden kendilerini atmaya teşvik ediyor. Çok sayıda uygarlığın çarpık görüşlerinin tersine, bu program insan olarak değerimizi asla dayatmıyor ya da bir kişiyi diğerinden "daha iyi" yapmıyor. Sonunda bir şey kesin: bu bedeni terk ettiğinizde mal varlığınızı kendinizle götüremiyorsunuz. Bununla beraber, sevgi dolu yüreğinizi götürebiliyorsunuz. Tek başına bu, gitmeniz gereken yerin momenti oluyor.

Bunu, kabul anlamında başını çok sallayan; ama benim önerimin pratik olmadığını düşünen hastam Bob'a anlattım. "Tabii Judith ama şimdi bu dünyada yaşıyorum" dedi bana. Bob çok iyi para kazanıyor ama her zaman daha çoğunu istiyor. Doğru, ipotekten çocuklarının ortaokul eğitimine kadar giderleri var. Ama genelde hayatı bolluk bereket içinde –yine de yazık ki, bunu bilen en son insan kendisi. Bob, şu düşüncelere takıldı: "Eğer —— yapabilseydim ——— olabilirdim" ve "——— yapan meslektaşlarımı benden daha çok kayırıyorlar ve onlar benden daha çok saygı görüyorlar". Bazı geceler bu düşünceler onu uyutmuyor; her gün onun enerjisinin üzerine sifon çekiyor. Sorun, Bob'un çek defteriyle kim olduğunu eş tutması, felç eden ama yaygın bir varsayım. Bob ile süren çalışmamda, dış koşullara meydan okuyan bir benlik duygusu edinmesine yardımcı oluyorum, bu duygusal özgürlüğe giden bir yol. Her zaman ona yüreğini, yaptığı

çok etkileyici iyilikleri işaret ediyorum. Büyük Benliği'ne ulaşması için de Bob'a bu bölümdeki egzersizi yaptırıyorum.

Toplumumuzun daha çok para kazan diye zorlamasının aldatıcı anaforunu takdir ediyorum. Ve para = güç tikini nasıl koşullandırdığını da...Bu kitlesel zihin hastalıklarının geçmesinin kolay olduğunu söylemiyorum. Ama denemezsek, enerjimizin ve özsaygımızın büyük bölümünü feda edeceğimizden eminim. Önce, bizi zaten sahip olduğumuz bolluk bereketi görmememiz için kör eden güçleri saptamalıyız: gıpta ve rekabet duyguları, açgözlülük, ruhumuzun yolunun bütünlüğüne olan inanç eksikliği, başkalarıyla karşılaştırdığımızda bizim "yeterli olmadığımız" korkusu. Huzuru bozan bu güçleri fırlatıp atmak sizin "spiritüel olmadığınız" anlamına gelmez. Ama Tanrı aşkına yumruklarınızı sıkın, mücadele edin. Benim ve hastalarımın yaptığımız gibi, kendinizi üzüntü veren düşüncelerden kurtarmak için aşağıdaki egzersizi yapın.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN KÜÇÜK BENLİĞİNİZİN YERİNE BÜYÜK BENLİĞİNİZİ KOYUN

1. *Şimdi bolluk ve bereketin değerini bilmenizi engelleyen şeyler konusunda açık yürekli olun.* İster bankada ——$ olmadan bolluk bereket sahibi olmayı başaramayacağınızı hissedin, ister sokaktaki her aptala gıpta edin, içinize sevecenlikle bakın. Neyle uğraştığınızı tam olarak bilin. Düzeltme yapmak yok.Bu, sizin küçük benliğiniz. Onu tanıyın. Kısıtlamayı, endişeyi ve buraya biriken düşük enerjiyi hissedin.
2. *Sonra Büyük Benliğinize geçin.* Birkaç kez derin ve yavaş nefes alarak başlayın. Her nefes alışımızda daha çok genişlediğinizi, sevecenliğinizin daha çok arttığını hissedin. Göğsünüzün ortasındaki kalp merkezinize yavaşça dokunun: ısıyı ve huzuru hissedin. Görüşünüz her ne olursa olsun,

Ruh'un size olan büyük sevgisiyle yeniden bağlantı kurun. Bu büyük yürekli noktada, bütün başarılara yeterince yer olduğunu bilin. Sonra hayatımızdaki eksiklik olarak algıladığınız şeylere değil, güzelliklere dikkatinizi verin. Bırakın zihniniz amaçsızca dolaşsın. Bankadaki paranızı, sağlığınızı, her zaman omzunuzda olan meleğinizi hatırlayın. Bu sessiz anlarda gözünüzü başkalarının üzerinden ayırın. Armağanlarınıza ve ulaşmanın mümkün olduğu kocaman sevgi kuyusuna konsantre olun, bu enerjinin çok güçlü olarak yeniden yönlendirilmesidir.

BOLLUK BEREKETİN İÇİMİZDEKİ ENGELLERİ

Bolluk bereketin içimizdeki engellerine saplanıp kalınabildiği için, psikoterapiyi de değersiz buluyorum. Güvensizliklerimizi harekete geçiren şey, çoğunlukla şaşırtıcıdır. Benim güçlü düşmanıma, gıpta etmeme bakın. Yıllardan beri bir dengim, "hak" etsin" ya da etmesin *New York Times*'ın en çok satan kitaplar listesine girdiğinde deliye dönüyordum –benim başaramadığım hedefim. Kendimi daha öz önemli, gözden kaçmış, görünmez hissediyordum. Onların başarılarını selamlamak istiyordum ama yapamıyordum. Bu yazarlara kişisel olarak hiç gıpta etmedim –doğduğum ambalajımı seviyorum, tuhaflıklarını ve her şeyini – bu, paranın baştan çıkarıcılığı da değildi. Gıpta ettiğim, çalışmalarına uygun şekilde tanınmalarıydı. "Halka" giden yolun kara mayınlarıyla dolu ve meydan okumanın, karşılaştırma yapmaya girişmeden, çalışmamın iyi olduğuna inanmayı sürdürmek olduğunu anlayacak kadar akıllıyım.

Ama terapide gıpta etmemin kuşku götürmeyen bir kökünü de keşfettim: Ben, yalnız olmak istemiyordum. Bekârdım. Tek çocuktum. Annemle babam ölmüştü. Yazarken bir münzevi gibi yaşıyordum. Zihnimde, daha çok tanınmak asıl toplumu, insanları ve fırsatları temsil ediyordu. Böyle bir ihtiyacı karşılamak

için kitap satışlarına bağlı olmanın çılgınlığını birden kavramak için nasıl da bir "İşte, bu!". Bunun yerine benim görevim, kendi geniş ailemi yaratmaktı, bu gıpta etmenin zehirli iğnesinden çok daha sakinleştirici olan bir kavrayış ve uygulamaydı. Yine de, içimdeki kavgacı dağ keçisi, Oğlak (astrolojide yükselen burcum) hâlâ bu dağa daha çok tırmanıyor.

CÖMERTLİK

Onuncu Reçete'deki bolluk bereket yaratmanın başka bir bölümüne, engelleri kaldırmanın yanı sıra cömertlik de dâhil. Cömertlik, paranın ve her pozitif şeyin özgürce hayatımıza akmasını hızlandırıyor. İş mali duruma gelince kuşkusuz iyi bir iş, akıllı yatırımlar ve akıllıca tasarruf önemli. Ama bu temel noktaların ötesindeki sır, net değeriniz ne olursa olsun cömert olmak.

Norman Lear'in söylediği gibi, "Verirken alıyorsun. Ama enerji almak için enerjini yaymalısın. İki teli birbirine sürtersen elektrik oluşur. İşte, vermenin bana yaptığı bu." Cömertlik kapsamlı enerjidir. Cimrilik kabızlıktır. Siz işin ucuz yanındaysanız, endişe etmeyin. Ama uyanın! Bunun büyük bir sakınca olduğunu anlayın; tam tersini yapın. Nasıl mı? Biri size beş sent verirse siz ona on sent verin. Kısasa kısas mantığını yavaş yavaş bırakmaya karar verin, bu bolluk bereketin zıddı olan, dar görüşlü bir yaklaşımdır. Siz daha büyük olun: bu cömertliktir. İnsanlara yardım da edin. Hayır işleri, elinizdekinin onda birini vermek, bağışlar. Verebildiğinizi verin; çok bir şey olması gerekmez. Bunun yarattığı bolluk bereket duygusunun arttığını hissedin, büyük bir alanda dolaşan enerji... O, size dönmenin yolunu bulacaktır. Belki büyük ikramiye kazanacaksınız ya da kendinizi daha iyi hissedeceksiniz. Cömertlik oyuna her girdiğinde kaybedemezsiniz.

Alışılmışın dışında biri olarak vermeye cesaret edin. Sunulan fırsatları çoğaltın. Örneğin; önceki gün, paket yaptıracağım Çin yemeğini seçmek için restoranda beklerken bir kadın akşam yemeği siparişi vermiş ama para cüzdanını yanına almayı unut-

muştu. Onun parasını ödemek için bir dürtü hissettim. Ödemeli miyim? Ödememeli miyim? Tanrı'ya şükürler olsun ki, bu zihinsel kavganın batağına saplanmadan ağzım açıldı: "Lütfen, faturayı ben alayım" diye önerdim. Yüzü aydınlandı, "Aman Tanrı'm, siz Judith'siniz!" dedi. Şaşırdım, "Evet" dedim. "Yıllar önce" diye devam etti,"bir seans size gelmiştim. Yolsuzluk yapan kocamı bırakmamda bana yardım etmiştiniz!" Aslında onu tanıyamasam da, eşzamanlılığa aşığımdır. "Şaşırtıcı" diye düşündüm. Kadın gülümsüyordu. Ben gülümsüyordum. Kasiyer gülümsüyordu. Herkes için yararlı, iyi karma... Bunu yapmak için çok az şey gerekmişti. O hafta daha sonra ondan güzel bir teşekkür notunun yanı sıra benden aldığı yirmi doların çeki geldi.

Demek istediğim, kendinizi kutlamak değil: bu, sizi eski toplum kurallarına zorlamaktır. Cömert olmak için, önemli ya da önemsiz bütün fırsatların üzerine atlayın. Utangaçsanız, bunu bir şekilde yapmaya çalışın.Ben, kamuya açık yerlerde kendimi belli etmeden nakit para bırakmayı görev edinirim. İlk kez bu fikir Manhattan'da ufak bir lokantada kahvaltı ederken aklıma geldi. "Banyoda neden beş dolar bırakmıyorsun? Biri onu bulur ve şanslı olduğunu düşünür. O zaman her şeyin mümkün olduğuna inanırlar" diye bir anda aklımdan geçti. Şimdi ne zaman içimden gelse beş dolar oraya, beş dolar buraya bırakıyorum. Fazla değil ama insanları düşündürmeye yeterli. Kendi kendini meshetmiş, yeraltı hazinelerindeki paraları bekleyen biçimsiz cüce olmak bana büyük doyum sağlıyor.

Bu ruhla, işte cömertliğinizin sınırlarını genişleteceğiniz bir egzersiz.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN BAŞKALARININ BULMALARI İÇİN KENDİNİZİ BELLİ ETMEDEN PARA BIRAKARAK BOLLUK BEREKET YARATIN

Tercih ettiğiniz bir yere biraz para bırakın –kendinizi rahat hissettirecek bir miktar- ama sizin bıraktığınız anlaşılmasın. Her hangi bir yer olabilir. Diş hekiminizin binasının giriş holü, kaldırım, çiçek saksısı. Bunun büyüklüğünü denemenizi istiyorum. Bunun keyif verecek kadar şaşırtıcı bir yaramazlık olduğunu düşünüyorum. Para bıraktığınızda sizin de kendinizi mutlu hissedeceğinize iddiaya girerim. Bu egzersizi istediğiniz kadar tekrarlayın.

Cömertliğin ne anlama geldiğini tekrar tekrar keşfetmeyi iş edinelim. Para alanında, ruhsuz, çorak bir bölge gibi görünen yerde toplum kurallarına uymayan kişiler olmalıyız. Bunu yapacağınız şey, paradır. Fıçılar dolusu paranız olsun olmasın eğlenmek için savurgan olmanız gerekmez. Vaad ediyorum: yirmi milyon parayı saklayan şu kontrol etme düşkünü cimriler zamanlarını iyi geçirmiyor ya da zengin olmuyor. Cimriye gıpta etmek için bir neden yok. Daha iyisi, Budistlerin şu deyişini düstur olarak benimsemek: "Senin mutluluğun benim mutluluğumdur. Dünyada daha büyük mutluluk yoktur." Bolluk bereket, bolluk bereketi çeker, çeşit çeşit bolluğu size çekecek olan bir enerji prensibi...

HİZMET ETMEK

Kendini cömertliğe adamak bir hizmet etme kavramıdır –kendinizi başkalarının, topluluğun, dünyanın hayatını daha iyi duruma getirmeye verme. Bu, bolluk bereketi sürekli kılan bir tutum ve enerjidir.İyi işler yapmak, gönüllü olmak ve çevreyi korumak

için arkadaşlara e – postalar göndermek kendi küçük benliğinizden çıkarak çevrenize pozitif enerji yaymanın yollarıdır. Artı bu, yeniden yüreğinize dönebilir ve negatif düşünceyi tersine çevirebilir. Reçeteye hizmet etmeyi, sadece yapacağımız "varsayılan" bir şey ya da angarya diye yazmıyorum. Daha çok o, nereye gittiğinizi sezmektir; sonra kendinizi iyi hissetmektir. Enerjetik olarak, bizim bütün insanlıkla bağlantılı olduğumuzu da anlayın; hizmet etmek başımızı eğerek birbirimizi selamlamaktır.Bolluk bereket asla sadece sizin için olamaz. İster iyi, ister kötü olsun bu zaman-mekân macerasında beraberiz. Bolluk bereket birbirimize vazgeçilmez şekilde bağlı olduğumuzu kabul etmeyi gerektirir.

Böylesine yüksek düzeyde bir bolluk bereket deneyimlemek, kim olduğunuzu ve neden burada olduğunuzu yeniden belirlemenizi gerektirebilir. Dünyamız krizdedir. Sosyal, ekonomik ve çevresel yansımaları hissetmekten hiç kimse bağışık değildir. Kişisel enerjinizi ve gezegenin enerjisini yükseltmenin hatırına nasıl yardım edebileceğinizi zihninizde canlandırmanız önemlidir. Bizim gibi sıradan insanların geleceği değiştirecek gücü vardır. Etkisiz değiliz. İster sıradan, ister küresel güçlükler ve ayrıntılarda olsun, sevgi devrimini her gün sürdürmeliyiz. Eğer hizmet etme kavramı sizin için yeniyse katılmak için kendinizi zorlamayın. Doğal gelen fırsatları keşfedin.

ŞİMDİ DEĞİŞİKLİKLER YAPIN SİZİ HAREKETE GEÇİREN BİR HİZMET TARZI BULUN

Hizmet etmenin temeli, birinin yükünü hafifletmek ya da bir durumu düzeltmek için kalbinizi açmaktır. Hizmet etmenin binlerce yolu vardır. Size hangisinin çekici geldiğini saptamak için sezginizi dinleyin, yeni şeyler deneyin. Rahibe Teresa olmanız gerektiğini düşünmeyin. Hayatımızda ender görülen sevecen davranışlarla işe başlayın, bu diğer sonuçlar için bir başlangıç

noktasıdır. Günde en az bir iyilik yapın. Bu, komşunuzun bakkaldan aldıklarını taşımak, sokaktaki çöpü kaldırmak ya da birinin bitmek üzere olan parkmetresine bozuk para atmak olabilir. Enerjinin buradan hızla fışkırdığını hissedin.

Sonra repertuarınızı genişletmeyi düşünün. Örneğin; yetişkinler ve çocuklar için yapılan hayır işlerini, hayvanları kurtarmayı, barışı destekleyen grupları araştırın. Her hizmet değerlidir. Neye ilgi duyduğunuza bakın. Az bile olsa sizi neyin harekete geçirdiğini hissedin. Sonra onun peşinden gidin. Bu davaya ayda bir saatinizi bağışlamaya çalışın; ister evinizde, ister kişi olarak, hangisi uygunsa... Zaman armağan etmek hazine değerindedir.

Bazılarımız için hizmet etmek bir seçimdir. Arkadaşım Hafsat Aliola için olduğu gibi bu, başkalarını dürtülemek olabilir. O, kadınların güçlerine sahip çıkmaları için çalışan, Harvard mezunu, yirmi yedi yaşında, Nijeryalı bir insan hakları eylemcisidir. Hafsat'ın, Nijerya'nın ilk demokratik devlet başkanlarından biri olan babası iktidardaki seçkinler tarafından hapsedildi ve serbest bırakılacağı akşam, "kuşkulu şekilde" öldü. Kısa süre sonra, Hafsat'ın yine bir eylemci olan annesi suikasta kurban gitti. Hafsat, akıllara durgunluk veren acısına rağmen hayatındaki bolluk bereketi anlatıyor:

Annemle babam aniden gidiverdiler. Onlar, demokrasinin gerektirdiği her özveride bulunmaya hazırdılar ama onları kaybetmek çok üzücüydü. Onların bana verdiği sevgi bolluğunu her zaman hissedeceğim. Bolluk bereketin şükran duygusuyla yakın teması sürdürmek, her günün dolu dolu olmasının değerini bilmek olduğuna inanıyorum. Ülkemiz mali açıdan yoksul ama halkımızın bilgeliği, duyduğu şükran ve umutluluğu açısından zenginiz.Otuz yıllık diktatörlükten çıktıktan sonra, her şeyden çok bolluk bereketin nasıl geri geldiğini gördüm. Hizmet bizim bu

dünyada olduğumuz için ödediğimiz kira, bu gezegendeki herkese saygı duyan bir cömertlik...Büyük olmak demek, vermek demek. Spiritüel olarak, cömert değilsem kendimi küçük ve çirkin hissediyorum. Bağışlamak, kalplerimizin kırılmasına izin vermek, sonra yeniden kalplerimizi açmak da bolluk bereketa dâhildir. Bağışlamak demek, yükünüzü, kininizi ve korkularınızı bırakmak demek. Eğer bu yükleri arkanızda bırakmazsanız otobüsü kaçırırsınız. Bolluk bereket bana canımdan akan güzel, temiz bir su gibi geliyor. Kirleri temizliyor, sahip olduğum bütün nimetler için derinden teşekkür etmemi sağlıyor.

BAĞIŞLAMAK

Hafsat gibi ben de, sevginin akıttığı bolluk bereketi destekliyorum. Acıya ne kadar katlanırsak dünya o kadar tehlikeli olur.Pozitif enerjiyi artırmak için, bağışlamanın olmadığı hiçbir yeni öykü olamaz.Yoksa nefretin uyuşturuculuğu, ister Ortadoğu'da, ister mutfağımızda olalım bizi birer savaş makinesine dönüştürür –kendimizin ya da başkasının acısına duyarsızlaştığımız, uzaklaştığımız bir kaçış. Bağışlamak, tam tersine gücenmişlikleri salıverme isteğidir; bunun temel ilkeleri, Dördüncü Reçete'de sunulmaktadır. Size haksızlık edildiyse öfkelenmek, incinmek ya da sömüren bir ilişkiyi bitirme hakkını talep etmek kuşkusuz doğaldır. Bununla beraber, duyduğunuz tek şey öfkeyse bu, duygusal bolluk bereketa yer bırakmaz.

Bağışlamak, Büyük Benliğinizden kaynaklanır, gerekli bir perspektif genişlemesi...Sonuçta bu, herkesten çok sizin iyiliğiniz içindir. Bağışlamak bütün kini yok etmese de, bunun ötesini görme özgürlüğünü kazanırsınız. Enerji veren bu süreci kolaylaştırmak için tekrar ediyorum: davranış değil, davranışta bulunan kişi bağışlanır. Suç değil, suçlunun yarası bağışlanır. Gerçi ruhu genişleten şey, bu yaraların derinliğini vurgulama girişimidir. "Düşmanımızın", bir savaş bölgesinin ötesinde yankılanan kutsallığını

da kabul etmektir. Kurulan bu insan insana bağlantı, "Onlara Karşı Biz" mantığını unutmamıza yardım eder. Nefreti aşma arzumuz, ruhun genişlemesine adanmaya değer, bir barış çağrısıdır.

KOLLEKTİF BİRLİĞİMİZİ KABUL ETMEK

Kolektif birliğimizi anladığımızda bolluk ve bereket küresel ölçekte artar. Enerjinin perspektifinde, Bizimle Onlar arasında keyfi bir bölünme yoktur. Bu sadece, bizim küçük benliğimizin sanrısıdır (uygarlığını öldürecek kadar da güçlü bir sanrı). Her insan aynı aileden dir, hayatını ortaya koyarak iddia ettiğim bir gerçektir bu. Ne yazık ki, artık bu tartışmayı sürdürme lüksümüz yok. Yeryüzümüz, yuvamız yağmalanıyor. O olmadan hayatta kalınmaz. Türlerimizin, bütün türlerin kaderi doğadaki ekosistemlere dikkat etmeye bağlı. Sübtil enerji düzeyinde, el değmemiş bölgelerin rızına geçildiğinde, bizim de rızımıza geçilir. Okyanuslara zehir katıldığında bedenlerimiz feryat eder. Fiziksel ve duygusal acı nedenleri göründükleri kadar açık seçik değildir. Depresyonun bu kadar yaygın olması, kanserin bizim için değerli olan birçok kişiyi yıkması rastlantı değildir. Enerjetik olarak, çevremizdeki şiddeti kendi tarzımızda işleme sokuyoruz. Uluslar, topluluklar, Yeryüzü ve bedenlerimiz arasında alışverişte bulunan bir metabolizma var. Son reçetem, sağlıklı bir Yeryüzü'nün ve insanlarının bolluk bereketi için mücadele etmek amacıyla bize düşeni yapmayı içeriyor.

Krishnamurti'nin sözleri bana yakın geliyor: İnsanın kalbi, kendi koruması altındadır. Şiddete son vermek için, kendimizi içimizdeki şiddetten acımasızca özgür tutmalıyız. Dışa yansıtılan iç çekişme dünyanın kaosu olur." Barışa giden yolun bizim dışımızda olmadığını kabul ederek, yansıttığımız enerjilerin farkında olmalıyız, bu, bu programın tezidir. Buna karşı naif kalmak sorumsuzluktur; sahte bağlılık da öyle...Sadece konuşmak moral verse bile, onun gücü, özlemini çektiğimiz değişimi somutlaştırmanın yanında sönük kalır. Milenyumumuzda söyle-

diklerimizi yapmak zorunluluktur. Bu, güç olabilir, bocalayabiliriz ama ne olur ki? Enerji alanlarımızın kolektif şekilde karışmasından kaçış yok. "Kötülük yapanlar" bunu asla tek başlarına yapmaz. Şifaya duyarsızlık bizi onların suç ortağı yapar.

Pozitif Enerji Programı'nın Onuncu Reçetesi (bolluk bereket yaratın) sevginin destekleyebilen bir enerji olduğu önceline dayanır. Diğer reçetelerimde olduğu gibi. Sevginin önemini her zaman hatırlayın. Emir basittir. Yorgunsanız sevin. Mutluysanız sevin. Son nefesinizde biraz daha sevin. Bu son derece imkânsız geldiğinde -böyle anlar vardır- daha sonra yeniden sevmeyi deneyin. Vaat ediyorum: Yürek dürüst olduğunda elleriniz asla boş kalmaz. Kendimiz ya da gezegen için, oyunun sonunun nereye gideceği konusunda karar vermemizin gerekeceği bir nokta gelecektir. Benim için, bir anlam ifade eden tek nokta sevgidir. Bu, diğer bütün ölçütlerin dışında, kendimizi nasıl tanımlamamız gerektiğidir. Bu, bolluk bereket sağlayacaktır.

Bu kitaptan beklediğinizden fazlasını aldığınızı umuyorum. Enerjinizin hayatımız boyunca yenilenmesini diliyorum. Ama her şeyden yayılan enerjinin mükemmelliğinin keyfini sürmenizi de istiyorum. Doğru ışıkta, doğru tutumla ayakkabılarınızın altının parıldadığını görebilirsiniz. Onlar parıldar. Parıldayacaklar. Bırakın, bu mucize gerçekleşsin. Günbegün bütünüyle birbirine karışan enerjilerden gözünüz kamaşsın. Kısa bir an için bile olsa bunun değerini bilirseniz, başardım demektir. Şimdi, gelecek hakkında bilgi verir. Bu nedenle, benim reçetelerimden 'Şimdi'den aydınlatmak için yararlanın. Sevgi inancının sonu gelmez. Her şeyi yapmaya cesaret edersiniz.

Son Tedaviniz:

Kalpleri birleşmiş bir aile olarak dünya için dua etmeye devam edelim: "İnsanlarımız ve gezegenimiz sağlıklı olsun. İnsanlarımız ve gezegenimiz mutlu olsun. Acı kalksın. Barışın sürdüğünü bilelim."

SÖYLEŞİ: ROSA PARKS İLE SEVGİNİN GÜCÜ ÜZERİNE

ROSA PARKS, SİVİL HAKLARI HAREKETİNİN ANNESİDİR. YERİNİ BEYAZ BİR YOLCUYA VERMEYİ KABUL ETMEMESİ, AMERİKA'DA MEŞRU IRK AYIRIMCILIĞIYLA BİTEN BİR HAREKETİ BAŞLATTI. MARTIN LUTHER KING JR. ŞİDDET KARŞITI BARIŞ ÖDÜLÜ'NÜ ALDI.

1 Aralık 1955'de Alabama, Montgomery'de otobüste yerimi beyaz bir yolcuya vermeme kararım sezgisel ve kendiliğindendi. Her zamanki gibi, büyük bir mağazadaki işimden eve dönüyordum. O zaman kırk iki yaşındaydım, özgürlüğü her zaman düşünüyordum. Büyükbabamla annem bütün insanların eşit olduklarını öğretmişlerdi. Ama o otobüste, bizlerin insan olarak çok uzun zamandan beri acı çektiğimizi öğrendim. Karşı çıkmaktan korkmama rağmen, korkuya teslim olmamaya karar verdim –dövülme ya da öldürülme riskini bile göze aldım. Hiçbir neden yokken bana kötü davranılmasını sürdüremezdim. Sonrası asla daha iyi olmadı. Tutuklanmamdan sonra otobüs boykotu başladı. Biz şanslıydık, yirmi altı yaşındaki Dr. Martin Luther King liderliği üstlenmeye istekliydi. 381 gün süren boykottan sonra Yüksek Mahkeme eski yasaları kaldırdı, Alabama'da kamu taşımacılığında ırk ayrımı yasaya aykırı kabul edildi. Bu, güneydeki diğer eyaletlerin değişmesi için bir örnek oldu. Geçmişe öfkelenmiyorum ya da kendimi kurban hissetmiyorum, sadece içinde bulunduğumuz koşullar sona erdiği için şükrediyorum. Başkalarına karşı duyduğunuz öfkeyi sürdürürseniz öfke duyduğunuz kişilerin arasından arkadaş bulma şansınızı elden kaçırırsınız.

Enerjim ve gücüm Tanrı inancımdan geliyor. Sezgi de önemli, çünkü hâlâ yolunuza devam ettiğinizi bilmenize yardımcı oluyor. Başkalarına da güçlü bir inanç ve sezgi edinmelerini öneriyorum; bunlar size cesaret veriyor ve bolluk içinde bir yüreğe giden yolu gösteriyor. Doksan yaşımda enerjimi artırmak için düzenli egzersiz yapıyorum, hafif ağırlıklardan, gerinmeden ve masajdan yararlanıyorum. Kırk yılı da üzerinde vejetaryenim. Yetişme yıllarımda ailemin para-

sı azdı –kötü beslenme nedeniyle çocukluğumda sağlık sorunlarım vardı. Sağlıklı yemek benim için bir öncelik. Çocukları da seviyorum. Rosa Parks Öğrenme Merkezi'nde onlarla çalışmam beni enerjik tutuyor. Gençlerin, daha büyük sınıftakilere temel bilgisayar becerilerini öğrettikleri bir program tasarladım. Ben, ilk mezun olan sınıftaydım!

İnsan ruhunun en pozitif niteliğinin sevgi olduğuna inanıyorum. En negatif nitelik nefret, hiçbir nedeni yok. Farklılıklarımızı yargılamadan saygı duymayı öğrenerek daha çok sevgi dolu bir dünya yaratabiliriz. Diğer negatif duygular gibi nefret bir tercihtir. Sevecenliği ve insanlığı tercih ederseniz huzurunuz ve bolluğunuz bereketiniz olur. Bu, size yararı olmadığında, başkalarına karşı cömert olmanızdan kaynaklanır. Arkadaşım Dr. King benim için ve başkaları için mükemmel bir örnek oluşturdu. Son derece kibar bir insandı. İnsan ruhunu anlardı.

Dr. King'in, bir araya geldiğimiz ve bir olarak yaşadığımız dünya hayalini başarabileceğimizi biliyorum. Rehberimiz korku değil, sevgi olmalıdır. Çocukların evinde nefret etmeyi öğrenmediği bir dünyayı görüyorum. İnsanların, cilt rengine dayanarak birbirlerine isim takmadıkları bir dünya... Şiddetten arınmış, her ırktan ve dinden insanın herkesin hayatını geliştirmek için birlikte çalıştığı bir dünyayı görebiliyorum.

SEÇİLMİŞ OKUMALAR

Beattie, Melody. *Codependent No More: How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself* (Artık Bağımlı Değil: Başkalarını Kontrol Etmeye Nasıl Son Verirsiniz ve Kendinize Bakmaya Başlarsınız). Hazelton, 1997.

Enerjinizi kaybetmenizi önleyen, yepyeni yaşama kuralları.

Brockway, Laurie Sue. *A Goddess Is a Girl's Best Friend* (Tanrıça, Bir Kızın En İyi Arkadaşıdır). Pergee Books, 2002.

Arketip tanrıçaların enerjisine akıllı, eğlenceli bir bakış.

Dossey, Larry, Dr. *Reinventing Medicine: Beyond Mind-Body to a New Era of Healing* (Tıbbı Yeniden Keşfetme: Zihin-Bedenin Ötesinden Yeni Şifa Çağına). San Francisco: HarperCollins, 1999.

Sezgi ve enerjiyle lokal olmayan (uzaktan) şifa verme hakkında bilimsel olarak belgelenmiş bin inceleme.

Eden, Donna. *Energy Medicine* (Enerji Tıbbı). Tarcher, 1999.

(Enerjilerle Pratik Şifa, Çev. Sinan Köseoğlu, Kozmik Kitaplar, 2004)

Bedeninizin sübtil enerjilerine destek olma ve gücünüzü artırma konulu yararlı bir metin.

Emery, Marcia. *The Intuitive Healer: Accessing Your Inner Physician* (Sezgili Şifacı: İçinizdeki Hekime Ulaşma). St. Martin's Pres, 1999.

Bir psikoloğun yazdığı, sezgiyi geliştirme konulu pratik elkitabı; anlaşılması kolay egzersizlerle dolu.

Gallo, Fred. *Energy Psikology* (Enerji Psikolojisi). CRC Press, 1998.

Psikolojik sorunlara tanı koyarken ve tedavi ederken, akupunktur gibi sübtil enerji sistemlerinden nasıl yararlanıldığı konusunda bir rehber.

Gerber, Richard. *Vibrational Medicine: The # 1 Handbook on Subtle-Energy Therapies* (Titreşim Tıbbı: Sübtil Enerji Tedavileri Konusunda Bir Numaralı Elkitabı). Bear, 2001.

Sübtil enerjinin sağlıkla ilişkisinin bilimsel açıklaması.

Ingram, Catherine. *Passionate Presence: Experiencing the Seven Qualities of Awakened Awareness* (Tutkulu Varlık: Uyanmış Farkındalığın Yedi Niteliğini Deneyimleme). Gotham Books, 2003.

Bir spiritüel eğitimcinin, yüreğin sezgisinin uyanması konulu güçlü talimatları.

Joy, W. Brugh, Dr. *Joy's Way: A Map for the Transformational Journey* (Neşenin Yolu: Bir Dönüşüm Yolu Haritası). Tarcher, 1979.

Bir hekim ve şifacı tarafından enerjiyle şifa verme ve çakra sistemi konusunda yazılmış klasik bir metin. Gördüğüm en güzel çakra çizimleri.

Keieger, Dolores. *The Therapeutic Touch* (Tedavi Eden Dokunuş). Fireside, 1992.

Şifa bulmak için sübtil enerjiyi nasıl kullanacağımız konulu net bir tartışma.

Myss, Caroline. *Anatomy of the Spirit: The Seven Stages of Power and Healing* (Ruhun Anatomisi: Gücün ve Şifanın Yedi Evresi). Random House, 1997

(Ruhun Anatomisi, Çev. Çağlayan Erendağ, ...Ötesi, 2001)

Yetenekli bir tıbbi sezgiyle yazılan bu rehber, çakra sistemine ve enerji tıbbına net bir bakış sunuyor.

——, *Why People Don't Heal and How They Can* (İnsanlar Neden İyileşmezler ve Nasıl Yapabilirler?) Three Rivers Pres, 1998.

Şifanın önündeki engelleri anlamak ve üstesinden gelmek için mükemmel bir kaynak.

Naparstek, Belleruth. *Your Sixth Sense: Activating Your Psychic Po-*

tential (Altıncı Duygunuz: Psişik Potansiyelinizi Harekete Geçirme). HarperCollins, 1997.

Sezgiyi geliştirmek artı sezgileriyle çalışan farklı kişilerin çalışmalarını anlamak için açık sözlü, sevgi dolu bir rehber.

Ram Dass. *Be Here Now* (Şimdi Burada Olun). Crown Publishing, 1971.

Enerji ve Şimdiyi yaşama konulu aydınlatıcı bir elkitabı.

Salzburg, Sharon. *Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness* (Sevgi Dolu Sevecenlik: Mutluluğun Devrimci Sanatı). Shambala, 2002.

Bir Budist eğitimci, hayalarımızda enerjiyi kurtaran sevgi dolu sevecenliği kucaklamak için meditasyonları anlatıyor.

Schulz, Mona Lisa, Dr. *Awakening Intuition: Using Your Mind-Body Network for Insight and Healing* (Sezgiyi Uyandırma: Farkındalık ve Şifa için Zihin-Beden Ağınızı Kullanma). Harmony Books, 1998.

Sezginin, bedenin enerji sistemiyle ve fizyolojiyle ilgisini vurgulayan, tıpta sezgilerinden yararlanan bir sinir bilimcinin özyaşam öyküsü.

Targ, Russel ve Jane Karta. *Miracles of Mind: Exploring Nonlocal Consciousness and Spiritual Healing* (Zihnin Mucizeleri: Lokal Olmayan Bilinç Durumunu ve Spiritüel Şifayı Keşfetme). New World Library, 1998.

Öncü bir psişik araştırmacı olan Targ'ın ve bir şifacı olan Katra'nın eşsiz perspektiflerinden, uzaktan görmeye ve lokal olmayan şifaya büyüleyici bir bakış.

Tolle, Eckhard. *The Power of Now* (Şimdinin Gücü). New World Library, 1999. (Şimdi'nin Gücü, Çev. Semra Ayanbaşı, Akaşa, 2001)

Şimdi nasıl daha çok mutluluk ve enerji elde edileceği konusunda, basit ve güçlü bir kitap.