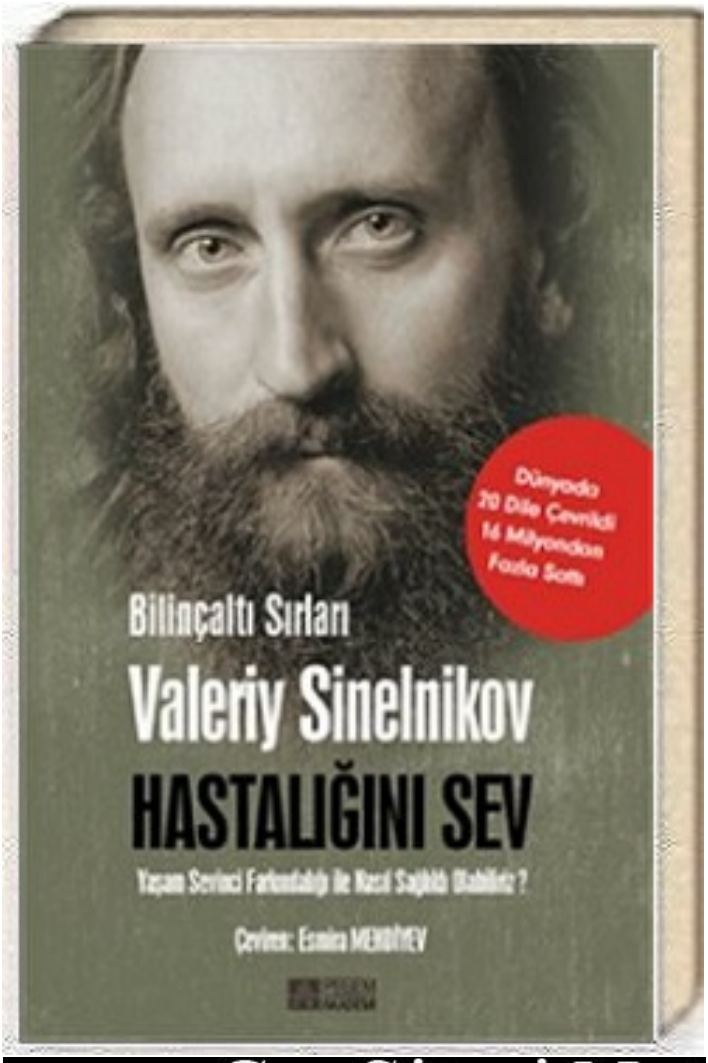
Valeriy Sinelnikov - Hastalığını Sev

www.CepSitesi.Net



www.CepSitesi.Net

İÇİNDEKİLER

EDİTÖRDEN VII

TEŞEKKÜR IX

BİRİNCİ KİTAP ÖN SÖZ X

İKİNCİ BASKI İÇİN ÖN SÖZ XIV

KİTAPTAN YARARLANMA YOLLARI XVIII

BÖLÜM 1

GERÇEK OLMAYAN GERÇEKLİK 1

NE KADAR İNSAN – BİR O KADAR DÜNYA, ... 5
HATTA DAHA ÇOK... 5
BİLİNÇALTI PROGRAMLAMA 10
BİLİNÇALTI HAKKINDA NELERİ BİLMELİYİZ 16
BİLİNÇALTIYLA DOĞRUDAN BAĞLANTI NASIL KURABİLİRİZ? 22

BÖLÜM 2

İNSANLAR KENDİLERİNE HASTALIKLARI NASIL YARATIR? 29

HASTALIK NEDİR? 29
TIPTA EGEMEN MODEL 40
DOKTOR SİNELNİKOV'UN YENİ TIP MODELİ 41

BÖLÜM 3

YIKICI DÜŞÜNCELER 56

KİBİR, BENCİLLİK 57
ELEŞTİRİ, ŞİKÂYET VE MEMNUNİYETSİZLİK 66
YARGILAMA 71
AŞAĞILAMA 78
TİKSİNME 81
NEFRET 83
TAHRİK 89

ÖFKE VE KİN ... 91
DARGINLIK ... 95
CAN SIKINTISI ... 101
HAYAL KIRIKLIĞI ... 102
KÜFÜR VE BEDDUA ... 104
ÖVÜNME ... 105
SUÇLULUK HİSSİ VE CEZA ... 107
KENDİNİ ELEŞTİRME, KENDİNDEN MEMNUN OLMAMA,
KENDİNİ YARGILAMA VE KENDİNDEN NEFRET ETME ... 116
KORKU, KAYGI, ENDİŞE ... 121
ŞÜPHE VE GÜVENSİZLİK ... 131
ACIMA ... 134
ÜZÜLME ... 137
CAN SIKINTISI, RUHSAL ÇÖKÜNTÜ, DEPRESYON ... 138
AÇGÖZLÜLÜK, OBURLUK ... 144
ÇIKARCILIK, PARAGÖZLÜLÜK, CİMRİLİK ... 146
ÇEKEMEMEZLİK ... 151
RİYAKARLIK ... 153
YALAN, ALDATMACA ... 154
YALAKALIK ... 157
KISKANÇLIK ... 158
SAPIKLIK VE ZİNA ... 162

BÖLÜM 4

İÇE DALMA VE BİLİNÇALTI PROGRAMLAMA METODU ... 168

PROGRAMLAMANIN PLAN–ŞEMASI ... 180
ŞAHSİ TARİHÇENİN GÖZDEN GEÇİRİLMESİ VE DEĞİŞTİRİLMESİ ... 182
GÖZDEN GEÇİRME TEKNİĞİ ... 187
UYGULAMA ... 190

SON SÖZ ... 197

İKİNCİ KİTAP ... 201

ÖNSÖZ ... 201

BAŞ ... 203
BEYİN ... 208
SİNİR SİSTEMİ ... 209
PSİKİYATRİ ... 215
KULAKLAR ... 220

GÖZLER 222
KALP–DAMAR SİSTEMİ, KAN DOLAŞIMI 226
LENF SİSTEMİ 237
AKCİĞERLER 238
BOĞAZ 246
BURUN 248
SİNDİRİM ORGANLARI 252
AĞIZ 252
DİL 253
MİDE 253
KARACİĞER 257
MİDE ALTI BEZLERİ 260
BAĞIRSAKLAR 262
REKTUM, ANÜS 264
BÖBREKLER 265
KADIN HASTALIKLARI 267
GEBELİK 281
MEME BEZİ 285
ERKEK HASTALIKLARI 290
ZÜHREVİ HASTALIKLAR 296
BEDEN 301
EKLEMLER 307
BOYUN 308
SIRT 309
AYAKLAR 310
DERİ 311
TIRNAKLAR 324
SAÇLAR 325
ENFEKSİYON HASTALIKLARI, İLTİHAP 326
SARSINTILAR VE KAZA OLAYLARI 328
TİROİT BEZİ 332
ŞİŞLER, KANSER 333
ALKOLİZM 342
TİRYAKİLİK 349
ÇOCUK HASTALIKLARI 352

EDİTÖRDEN

Sevgili okuyucular,

Şu anda elinizde tutmakta olduğunuz bu kitabın sayfalarını çevirmeye başlamadan önce, kısa bir süre için, zamanı geriye almanızı ve kitapla karşılaşmadan önce nasıl bir ruh hali içerisinde olduğunuzu, neler yaptığınızı ve nelerden konuştuğunuzu düşünmenizi rica ediyorum... Bunu tespit etmeniz önemli, çünkü kitabın hayatınıza neden ve hangi amaca hizmet etmek için girdiğini daha kolay anlamanızı sağlayacaktır.

Kitapla buluşmadan önce hangi soruların, çıkmazların cevabını arıyordunuz? İş ya da evlilik hayatınız mı iyi gitmiyordu? Motivasyona mı ihtiyacınız vardı? Çok şey üretmek istiyor ama bir türlü nereden başlayacağınızı bilemiyor muydunuz? Kendinizi değersiz ve çekilmez mi hissediyordunuz? Bırakmaya çalıştığınız bağımlılıklarınız mı vardı? Devam etmekte olan bir türlü çözemediğiniz sağlık problemleriniz mi vardı? Artık yeter deme noktasına geldiğiniz sorunlarınız mı vardı? Nerede, kiminle idiniz? Ne yapıyordunuz? En son hangi konuda konuşuyor veya tartışıyordunuz? Ağzınızdan dökülen son cümleler nasıldı? Bütün bu sorular ve daha birçokları sizin bu kitaba neden ulaştığınızı anlamanızı sağlayacak ipuçları içermektedir.

Cevapları bulabilmeniz ve düşüncelerinize yön verebilmeniz için bu kitabın sihirli basamaklarına giden yol evren tarafından sizin önünüze şu andan itibaren açılmış durumda, devam ederseniz okumaya bunu göreceksiniz.

Vücudumuzun ruh, beden ve zihin üçlüsünün üzerinde durduğunu öğrenebilmek sadece düşünce yönümüzü değiştirmekle kal-

BİRİNCİ KİTAP

ÖNSÖZ

Sayın okuyucu,

Bu kitabım, ben henüz tıp fakültesinde öğrenciyken başladığım çalışmalarımın bir sonucudur. Bu kitap, insan organizmasının geçirdiği hastalıkların derin nedenleri hakkında sizlere bilgi verecek, nedenleri kendi başınıza teşhis etmenizde, hastalıkları kısmen de olsa ilaçsız tedavi etmenizde ve hatta çoğu zaman onları önlemeniz de bile size yardım edecektir.

Bir doktor adayı olarak üniversitede şunu öğretmişlerdi: "Hastayı tedavi etmek için hastalığın nedenlerini bulup onları ortadan kaldırmak gerekir". Zira ne üniversitede aldığım altı yıllık eğitim süresince ne de eğitim sonrası gördüğüm iki yıllık staj süresince bu hastalıkları ortaya çıkaran nedenler hakkında kimse beni bilgilendirmedi. Ben, sadece modern tıbbın bunu bilmediğini düşünmekle yetindim. Modern tıp nedenleri arıyor. Ve de uzun zamandan beri arıyor. Fakat henüz bulabilmiş değil. Bu durumda ortaya bir çelişki çıkıyor! Bir taraftan hastayı tedavi etmek için hastalığın nedenlerini bilmek gerekliliği, öte yandan ise bu nedenlerin tıp tarafından bilinmemesi. Bu durum bizi şu sonuca ulaştırıyor ki modern tıp sadece hastanın acılarını dindiriyor, hastalığı ortadan kaldırmıyor.

Ama ben bu nedenleri bilmek istiyordum. Artık resmi tıbbın yüzyıllardan beri adım atmaya tereddüt ettiği bu yolda ben bilgilenmek için yola koyuldum. Daha sonraları hastalıkların tedavisinde yıllardan beri modern tıbbın durumunun çok az ilerlediğini ve hatta

bir bakıma daha da kötüye gittiğini fark ettim. Modern tıbbın bu nedenleri tam da doğru yerde aramadığını anlamaya başladım. Hastalığa ve hastaya olan yaklaşım doğru değildi. Eğer bir mide ülseri hastane ortamında tedavi edildikten sonra tekrarlıyorsa bu demekti ki hastalık belli bir süre için ortadan kalkıyor. Eğer isilik, hormon içeren bir merhemin sürülmesi ile yok oluyorsa ve bir süre sonra tekrarlıyorsa o zaman buna tedavi denemez. "Tedavisi olmayan" diye tabir edilen (kanser, sedef hastalığı, şeker hastalığı, koroner arter hastalığı, skleroz, epilepsi vb.) ne kadar hastalık mevcut?

Farklı yollar arıyordum. Otlarla ilgilendim. Halk arasında kabul görmüş halk tababeti reçetelerini ve hastalıklarla ilgili ortaya çıkan belirtileri topladım. Bir süre çok tanınmış halk şifacıları ile çalıştım. Biyolojik alanın etkileri ile ilgilendim. Ama bunlar da beni tamamen tatmin etmedi. Tüm bunlarda temel bir şeyin eksik olduğunu hissettim. İnsana ve hastalığa etki eden bilindik metodları kendinde birleştiren ortak bir modelin olması gerekiyordu. Bundan sonra homeopati ile ilgilendim ve üniversiteyi bitirdikten sonra homeopat–doktor olarak çalışmaya başladım.

Homeopati beni özel bir tıp alanı olarak ilgilendirdi. Bu alanın prensiplerinden biri, hastalığı bastırmak değil, organizmada denge yaratmaktı. Hastaya ve hastalığa olan yaklaşımı kendine özgü ve eşsizdi. Tüm bunların ötesinde bütün ilaçlar doğal hammaddelerden (otlar, mineraller, zehirler, böcekler, hayvan atıkları, insan hastalığı ürünleri) hazırlanmaktaydı. Bu şekilde hazırlanmış bir ilacın kullanımı ile yan etki veya bağımlılık oluşması ise olasılık dışıydı. Homeopatinin temel metodlarının yaratıcısı olan Samuel Hahnemann çağının iki yüzyıl ilerisindeydi.

Homeopati ile çalışarak hastalıkların tedavisindeki başarılarıma seviniyordum ve bu modele hayran kalıyordum. Modern tıbbın tedavi edemediği hastalıkları tedavi etmem bana şevk veriyordu. Fakat talihsiz durumlar da oldu. Bu durumlarda hastaların davranışlarını dikkatlice incelemeye başladım ve bazen hastalıkların insanlar için belli bir takım fonksiyonlar yarattığını anladım. Bazen bu

fonksiyonlar apaçıktı, bazen ise gizliydi. Psikolojiyi ve psikoterapiyi öğrenmeye başladım, hipnoz konusunda uzmanlaştım. "Zarar verme!" buyruğuna dikkat ederek insanın bilinçaltı ile ilgili araştırmalar yaptım.

Giderek hastalıkların oluşma nedenlerinin insanın dışında değil içinde saklandığı kanısına vardım. Aslında insanlar kendi hastalıklarını kendileri yaratıyordu. Farklı vakaları yüzlerce ve yüzlerce defa uygulamada inceledim ve her defasında gıda, iltihap ve benzeri dış etkenlerin hastalığın gelişmesi için sadece bir zemin oluşturduğuna ikna oldum. Bunlar veya diğer hastalıkların gelişimini belirleyen bir şeylerin insanın içinde derinlerde olduğuna inandım. Ayrıca bu hastalıkların psikolojik veya bedensel olmasının da bir önemi yoktu.

O zamanlar R. Bendler'in ve J. Grinder'in Nöro Linguistik Programlama (NLP) ve Ericksonian hipnoz hakkında çıkmış olan kitapları tahminlerimi doğruladı ve onlar daha başarılı araştırmalar yapmam ve hastalıkları tedavi etmem için bana çok özel kaynaklar sağlamış oldular. Aynı zamanda Luiza Hay, S.Grof, S.Lazerev, B.Jikapençev, G.Şatalov, K.Kastaned ve birçok yazarın Zen–Budizm, Sufizm, Yoga ve Daosizm hakkında yazdıkları kitaplar beni güçlü bir şekilde etkiledi.

Aklımda bir model şekillenmeye başladı. Ben onu "insan bilincinin yeni modeli ve bilinçaltı programlama" diye adlandırdım. "Yeni" sadece ona göre ki, bu model insanların şuurunda kendini kurban veya tüketici bir kimlikle algılamaları şeklindeki mevcut dünya görüşünden oldukça farklıdır. Dünya kadar eski olan ve belli yasalara dayanan bu görüşler yeni olmaktan çok uzak idi. Neden programlama? Beynimiz ve bilinçaltımız çocukluktan itibaren bizi çevreleyen dünyanın belli işlerine ve görüşlerine göre programlanmıştır. Daha sonra ise kendimize bir sürü problem ve acı yaratarak artık bu programlara göre yaşamışızdır. Bunu değiştirmek istiyoruz fakat nasıl değiştireceğimizi bilmiyoruz.

Ben bu modelin etkilerini kendi üzerimde denemeye başladım. Sonuç çarpıcıydı. Yaşamımda inanılmaz değişimler olmaya başladı.

Bu değişimler sadece sağlığımla ilgili değil, yaşamımın bütün alanlarına ait idi. Kendimi harika hissetmeye başladım. Önceleri hiç hissetmediğim kadar sağlıklı ve dayanıklı. Beni çevreleyen dünyayı algılama kalitem değişti. Artık yaşamak daha güzel oldu.

Daha sonra bu modeli kendi hastalarımla çalışmalarımda uygulamaya başladım. Sonuçlar şaşırtıcıydı. Model mükemmel çalışıyordu. Bu modeli edinenler, bütün hastalıklardan, hatta nasıl derler "tedavi edilemeyen" hastalıklardan bile kurtuluyordu. Fakat bir problemle karşılaştım. Kendi deneyim ve bilgilerimi insanların bilincine nasıl ulaştırmalıydım? Bütün insanların birer birey olduğunu ve köklü bir dünya görüşüne sahip kişilere kendi prensiplerimi dayatmanın gereksiz olduğunu fark ettim. Aslında benim modelim gerçekten basitti ama onu insanların bilincine ulaştırmam için kendimi sürekli geliştirmem gerekiyordu. İşte bu yüzden bilinçaltı sırları hakkında kitap serisi yazmaya ve bu yolla kendi beceri ve bilgilerimi insanların bilincine ulaştırmaya karar verdim.

Böylece biriktirdiğim verileri kullanarak hastaların tedavisi için yeni, ilginç bir model geliştirdim. Hiçbir şekilde bu modelin tedavi için sıradaki bir yöntem olduğunu düşünmeyin. Bu sadece insana, onun yaşamına ve de hastalık diye adlandırdığımız bir varlığa yeni yaklaşımdır. Bu model birçok metod içeriyor. Onlardan biri içine dalma ve bilinçaltı programlamadır. Bu metodun sayesinde yüzlerce hastanın iyileşmesine ve mutlu olmasına yardım ettim. Daha sonraları ise onu yaşamın değişik –iş, aile, ilişkiler, finans gibi– alanlarını düzene sokmak için kullanmaya başladım.

Şunun altını özellikle çizmek istiyorum ki, bu metod ne her derde deva olan bir ilaç, ne de bir gerçektir. Bu farklı problemlerin çözümü için sadece bir araçtır. Herkes bu modeli edinebilir ve kullanabilir. Eğer hastalığınızın tedavisi için bir seçim yapmak zorundaysanız yada birçok yöntem kullanmış ve beklenilen sonucu alamamışsanız, bu modeli, yani içe dalma ve bilinçaltı programlama metodunu deneyin.

İKİNCİ BASKI İÇİN ÖNSÖZ

"Hastalığını Sev"in ilk baskısının ışık yüzünü görmesinin üzerinden birkaç yıl geçti. Bu süre zarfında dünyanın değişik köşelerinden okuyucularımdan çok sayıda mektup aldım. Hepsine duygularından ve düşünsel katılımlarından dolayı çok müteşekkirim. Kitabımın birçokları için başucu kitabına dönüşmesini öğrenmek beni çok mutlu etti.

İlginç olan şu ki, okuyuculardan gelen mektupların çoğu tedavi olmaları nedeni ile yazdıkları teşekkür mektupları. Bir başka deyişle, birçok insan kitabımı okuduktan sonra, rahatsızlıklarından kurtulmuş ve yaşamlarındaki bazı problemleri çözmüşler.

Anlaşılan okuyucularım adeta uzaktan tedavi almış gibi olmuşlar. Kitabım ise; onlar için sadık bir yardımcı. Bence bu durum, benim bu kitabı yazarken yalnızca eşsiz bilgileri değil bütün ruhumu ve kalbimi de bu kitaba koymuş olmamla mümkün oldu. Bu kitap insanı arındırma gücüne sahip, çünkü gerçekte hepimiz görülmez aidiyet bağlarıyla birbirimize bağlıyız ve tek bir organizmanın hücreleriyiz. Sevgili insanlar, bu kitap sizler için yazıldı. Böylece sizlerin kalbini ve evlerini ziyaret ediyorum.

Okuyucularımdan biri bakın ne yazmış:

Saygıdeğer Valeriy Vladimiroviç!

Sanırım, kız arkadaşım okumam için kitabınızı bana verdiği gün, benim için ikinci doğum günü oldu. Bu kitap hayatımı baştan sona değiştirdi. Sadece birçok hastalıktan kurtulmadım. Özel hayatımı da yoluna koydum. Genel olarak hayatım anlam kazandı. Yaşamak ilginç oldu.

Arkadaşım kitabı geri istediğinde benim ne hissettiğimi anlayabilirsiniz. Resmen ona yalvardım. Arkadaşım şaşırdı. "Kitap bana da gerekli. O benim başucu kitabım" dedi. "Doktora yaz sana da kitaplarından göndersin."

Şimdi sizden rica ediyorum, Valeriy Vladimiroviç. Bana kitaplarınızdan iki nüsha gönderebilir misiniz? Birini kendim, diğerini ise ailem için istiyorum.

Bazen okuyucular beni daha önce hiç görmedikleri halde ayrıntılı bir şekilde anlatıyorlar. Zor zamanlarında problemlerinin çözümünde onlara ipucu verdiğimi söylüyorlar. Bazılarının ise (bu durum benim için de hiç beklenmedik bir şey) rüyalarına giriyor ve onlara seans uyguluyormuşum.

Valeriy Vladimiroviç! Bu gece ilginç bir rüya gördüm. Rüyamda bize gelmiştiniz ve beni tedavi ediyordunuz. Bana dediklerinizi hatırlayamıyorum. Fakat eski bir dilde dua okuyarak zor bir masaj yapıyordunuz. Ertesi sabah karnımın alt bölgesinde yıllardır bana acı veren ağrıların yok olduğunu şaşkınlık ve aynı zamanda sevinçle fark ettim...

Bu gizemli seans üzerinden artık yarım yıl geçti. O zamandan beri adet dönemlerinde kendimi iyi ve huzurlu hissediyorum. Aile içi ilişkilerimiz değişti, ailemizde anlayış ve sevgi arttı.

Kocam da "Hastalığını Sev" ve daha sonra da "Niyetin Gücü" kitaplarını okudu. Bu kitaplardan sonra işleri iyi gitmeye başladı. Size minnettarız!

Sabırsızlıkla gelecek kitaplarınızı bekliyoruz.

Bakın, kitabın yardımıyla sıra dışı bir tedavi daha...

Sayın Valeriy Vladimiroviç!

Uzun yıllardır belimde ve sol bacağımda kronik ağrıdan ıstırap çekiyordum. Modern tıbbın yanı sıra halk hekimliğinden de birçok ilaç

denedim. Çok kitap okudum fakat hepsi başarısız oldu. Bu yüzden de eşim sizin kitabınızı getirip okumamı istediğinde ona kızdım.

"Kendin oku," diye ona homurdandım. Daha sonra kitabın adını okudum ve ilave ettim:

"Hastalığımı mı sevmeliyim? Daha neler? Bu hastalık beni yaşatmıyor ki onu seveyim! Bu hastalık benim canıma okuyor!

Eşim bir şeyler anlatmak istedi ama ben onu duymak bile istemedim.

O gün bacağımdaki keskin ağrıdan muzdariptim. Eşim beni akşam yemeğine çağırdı. Mutfağa geldim masaya geçtim. Yemeğimizi yedik, çayımızı içtik. Masadan kalkmaya hazırlandım ve o sırada bacağımdaki ağrıların yok olduğunu şaşkınlıkla fark ettim.

"Hayret, ağrılar akşama doğru hep artardı" diye aklımdan geçirdim.

Ayağa kalktığımda ise sizin kitabınızın üzerine oturduğumu fark ettim. Eşim kitabı oraya bırakmış, sonra da almayı unutmuştu. Afalladım. Kitap mı sebep olmuştu?!

İki üniversite bitirmiş biri olarak böyle saçmalıklara inanmam mümkün değildi. Bu yüzden de bilincim hemen mantıklı açıklamalar arayışına başladı. Fakat değerli bir açıklama çıkmadı. Bunun bir tesadüf olduğunu düşündüm ve üzerinde düşünmemeye karar verdim.

Ertesi gün kalbimde bir sızı hissettim.

"Denemek için harika bir zaman," diye düşündüm. Kitabı kalbimin üzerine koydum. Birkaç dakika sonra ağrı geçti. "İlginç," diye düşündüm." Belki de bu Sinelnikov okunmaya değer."

Kitabı açtım ve okumaya başladım. İlk sayfalarından itibaren beni içine sürüklemeye başladı. Kitap okurken satırların altını çizmek gibi bir alışkanlığım vardır. Kitap şimdi enine boyuna çizilmiş durumda. Bilseniz Sizinle nasıl yakından tanışmak, konuşmak, tartışmak isterdim...

Sonuç olarak şunları söylemek istiyorum ki, kitabı okuyup inceledikten sonra hastalığımın nedenlerini anladım ve onlardan tamamen kurtuldum. Artık kitabı ağrılarımın üzerine koymama gerek kalmadı. Şimdi eşimin küçük rahatsızlıklarının üstesinden gelebilmesi için ona yardım bile ediyorum. Çok önemli bir kitap... Herkes bu modele göre yaşasaydı, dünya daha farklı olurdu.

Kitabımın yardımı ile suya niyetlerini söyleyip, bu suyla rahatsızlıklarını tedavi ettikleri durumları anlatanlar bile var. Bu örnekleri hemen kalkıp da kitabı vücudunuzun ağrıyan yerine koyasınız ya da bir bardak suyu kitabın üzerine bırakasınız diye anlatmıyorum. İnsanlarda inanç olmalı fakat bu inanç körü körüne olmamalıdır. Onların yaratanın büyük işleriyle bir ilişkisi olduğunu insan bilinçli olarak idrak etmelidir. Bu yüzden önce kitabı okuyun, daha sonra yaşam hakkında ve sizin yeryüzündeki yeriniz hakkında düşünün.

Kitabı okuduğunuz süreçte yaşamınızda beklenen değişimlerin baş göstereceğine eminim.

Size başarılar diliyorum!

KİTAPTAN YARARLANMA YOLLARI

Bu kitabı bir roman okuyormuşsunuz gibi okumaya çalışmayın. Bu daha çok üzerinde çalışılması gereken yardımcı bir ders kitabıdır. Bu yüzden onu bir kez okuduktan sonra, tekrar tekrar okuyun. Her defasında öğrendiğiniz yeni bilgileri sıkça pratik yapın. Bu bir anlamda direksiyon eğitimine benzer. Önce teorik bilgileri öğrenirsiniz, daha sonra direksiyona geçip bilgilerinizi tecrübe edersiniz. Daha önce araba kullanmayı bilip tecrübe edenler daha hızlı öğrenir. Diğerlerinin ise zamana ve pratiğe ihtiyacı vardır. Bazı okuyuculara kitaptaki bazı düşünceler tanıdık gelebilir ve onlar kendi modellerini daha hızlı bir şekilde edinebilir. Kitabı yeni keşfedenlerin ise çaba ve zaman harcamaları gerekecek. Her halükarda, kitapta yazılanları okuyup kendi yaşamlarında uygulamalarına değer.

Bu kitap, bilinçaltı sırları serisinin birinci kitabıdır ve değişik problemlerin çözümü için çok etkili bir modelin tanıtımını içermektedir. Onu sadece çeşitli hastalıkların tedavisinde değil, yaşamın iş, ilişkiler, aile ve para gibi alanlarının düzenlemesinde de kullanmak mümkündür. Model basit olduğu kadar, herkes tarafından da edinilebilir bir modeldir. Ama sizi uyarmak istiyorum. Bu modele her derde deva bir ilaç olarak bağlanmayın. Bırakın bu bilgiye giden yolunuzun bir basamağı olsun. Bu metodu öğrenin ve yaşamınızda uygulayın. Onu ayrıntılı bir şekilde öğrendiğinizi anladığınızda ise kendiniz için yeni bir şeyler aramaya başlayın.

Birinci bölümde, insanın çevresini nasıl algıladığını ve yarattığını, bilinç ve bilinçaltı algılarının onun yaşamının neresinde yer aldığını ve evrende hangi yasaların geçerli olduğu hakkında genel bilgilendirmelerde bulundum. Bu bilgileri ne kadar derinden algı-

larsanız, bu metoda o kadar hızlı aşina olursunuz. Kitabın tümünü bitirdikten sonra bu bölüme tekrar dönün.

Kitabın bilinçaltı ile bağlantı kurmak bölümüne geldiğinizde biraz yavaşlayın. Pratik yapmayı deneyin.

İkinci bölümde insanların kendileri için hastalıkları nasıl yarattığı gösterilmiştir. Bu bölümde de durun ve düşünün.

Üçüncü bölümde ezelden beri yıkıcı sayılan ve insanların yaşamlarında kendileri için problem ve hastalık yaratmak için kullandıkları Evren'in yıkıcı güçleri hakkında pozitif düşünceler verilmiştir. Bu bölümü okuduktan sonra kendi yıkıcı duygu ve düşüncelerinizin listesini çıkarın.

Dördüncü bölümü dikkatlice okuyun. Burada bu metodun şeması net bir şekilde açıklanmıştır. Bu metodu edinmek için çok pratik gerekmektedir. Hekimlik deneyimlerimden verdiğim örnekler bu konuda size yardım edecektir. Deneyin, çokça alıştırmalar yapın. Aslında her şey sizin elinizdedir. Siz, iyileşmeniz için ihtiyacınız olan her şeye sahipsiniz.

İkinci kitap hastalıklar listesi içermektedir ve bu bölümde onların muhtemel ortaya çıkma nedenleri sıralanmıştır. Bu, sorunlarınızın nedenlerini bulmanızda ve bilinçaltı programlama metodunun yardımı ile onların giderilmesinde size yardım edecektir.

Bu kitapta ben tanrı, evren, yüksek bilinç, gerçeklik, güç, hakikat, dünya gibi kelimeleri sık sık kullanmak zorunda kalıyorum. Bütün bunlar tek bir şeyin, her birimizin içinde olan ve evrene hükmeden neyse, o esrarengiz ve gizemli gücün değişik isimleridir. Eğer dindar biriyseniz, Tanrı kavramını kullanabilirsiniz; ama önce bu kelimenin ardında nasıl bir "gerçek varlık" görüntüsü olduğu hakkında bir düşünün. Belki bu çocuksu bir hayaldir. Bulutların üstünde oturup parmağını sallayan sakallı yaşlı bir bilge... Unutmayın, bu sadece sizin kendinize ait bir görüntüdür. Eğer ateistseniz, bence güç, evren veya gerçeklik gibi anlayışlar size en çok uyanlardır. Genel olarak, Evrenin tek ve mantıklı başlangıcı hakkında herhangi bir

sembol size yeterli olacaktır. Eğer bu isimlerden size uymayan varsa, sizi ve sizi çevreleyen dünyanızı en iyi şekilde yansıtan kendi kelimenizi kendiniz seçiniz.

Bir daha altını çizmek istiyorum: bu kitabı gerçek gibi algılamayın. Eğer düşüncelerimden katılmadığınız olursa, satırlara soru işareti koyun ve okumaya devam edin. Size sunduğum metoda bir model veya kendinize yardım etmek için alet çantası gibi yaklaşın. Zira problemlerinizi sizden iyi kimse anlayamaz.

BÖLÜM 1

GERÇEK OLMAYAN GERÇEKLİK

> John Bella'nın teoremi fizikçileri rahatsız edici bir ikilem ile karşı karşıya bıraktı. Ya dünya objektif gerçeklik değil, ya da dünyada ışık hızından daha hızlı ilişkiler yürürlüktedir. Bella'nın teoremi Evren'in herhangi bir temel yasadan yoksun olduğu gerçekliğini kanıtladı. Zira Evren, temelde bölünmezdir.
>
> *S. Graf. Beynin Ötesinde*

Son on yılda bilim adamları bir kanaate vardılar. Evren kendine özgü bilinci olan bir tür hareketsiz enerjidir. Bu bilinç Hıristiyanlık'ta Tanrı, Müslüman aleminde Allah, Doğu felsefesinde gerçeklik gibi farklı isimlerle adlandırılır. Bilim adamları ise onu fiziksel çekim olarak adlandırırlar. Bu her neyse ve nasıl adlandırılırsa adlandırılsın, bu isimler sadece tek bir şeyi anlatan farklı yollar, farklı metaforlar olacaktır. Bu tüm varoluşun kaynağıdır ve herkesi her şeyi birleştiren güçtür. Bu Güç yaşamın temelidir. Atalarımız, Volhvlar bu bilgiye sahipti. Günümüzde artık resmi bilim de bu gizemli enerjinin insanın niyetinden etkilendiğini ve bu enerjinin insanın niyet gücüne boyun eğdiğini kabul etmektedir. Başka bir deyişle bizim bir şeylere niyetlenmemiz, bir takım beklentilere girmemiz hemen diğer enerji sistemlerine etki eder ve olayları bekleyişimiz doğrultusunda sıraya dizer. Dolayısıyla, tüm varoluşun kaynağı olan ve kaderimizi belirleyen bu Güç içimizdedir.

Fakat bu zaten eski zamanlardan belliydi. Slavyan–Ariy Vedalarında şöyle yazıyordu: "Er ya da geç biz açıkça anlayacağız ki, bizi çevreleyen dünyayı idrak ederken aslında kendimizi de idrak etmiş olacağız. Çünkü bizim gözle görülen dünyamızda varlığımız kendimizden ayrılmaz bir parçadır. İncil der ki: "Tanrı'nın Krallığı her birimizin içindedir. O ne gökyüzünde, ne de yeryüzündedir". Yıllardan beri var olan çok ünlü bir tapınağın üzerindeki yazı ise şöyle seslenir: "Kendini tanı". Djen–Budizm'de de harika bir söz var: "Eğer birisi hakikati etrafında arıyorsa, o aradığını ayağının altında çiğniyor demektir."

O zaman insan neden eskilerin bilgeliğine ve günümüz bilim adamlarının bulgularına kulaklarını kapatıyor? Nasıl oluyor da, farklı insanlar aynı dünya ile karşılaştıklarında onu bu kadar farklı yollarla algılıyorlar? Bunun nedeni yine insandadır. Onun dünya görüşüne algılama biçimine ve algılarına olan yaklaşımına bağlıdır. Bundan şu sonuç çıkıyor; bazı insanlar hayal bile edilemeyen hatta zor ve karmaşık gerçeklikle başa çıkmayı bilirken, yine bazı insanlar zihinlerinde sefil bir dünya modeli yaratarak hayatlarını mutsuz kılabiliyorlar.

Gelin Postmen ve Bruner'in bilincin doğasını şaşırtıcı derecede basit bir şekilde yansıtan klasik, psikoloji deneylerini gözden geçirelim.

Bu deneyde denekler aralarında kupa altılı ya da maça dörtlü gibi kartlarla beraber karışık –yani şekil ve renkleri iç içe geçmiş– "bozuk" olarak adlandırılan kartların içinden normalleri ayırt etmeye çalışırlar. Deney süresince aynı kart git gide uzayan aralıklarla aynı deneğe birkaç defa gösterilir ve her defasında kartta ne gördüğü sorulur. Birbirini takip eden iki doğru yanıt geldiğinde deney sona erdirilir. Kısa aralıklı sunuşlarda birçok denek normal kartların çoğunu doğru ayırt edebiliyordu. Bozuk kartlara sıra gelince onlar da hiç tereddütsüz normal kart gibi algılanıyordu. Maça dörtlüsü, ya kupa ya da maça gibi algılanabiliyordu. Herhangi bir değişiklik fark etmeden onu eski

tecrübelerce hazırlanmış, bilinen kategorilerden birine dahil ediyorlardı. Gördüklerini sandıklarının onlara gösterilenlerden farklı olduğunu deneklere kanıtlamak çok zor oldu. Bozuk kartların görüntüleme süresini uzattıkça denekler bozuk olanı da algılamakta tereddüt etmeye başladılar. Örneğin onlara kupa altılı gösterildiğinde, genellikle şöyle diyorlardı: "Bu kupa altı, fakat bunda bir tuhaflık var" –siyah resmin kenarları kırmızıydı– Sonraki görüntüleme süreçlerini uzattıkça deneklerin tereddüdü ve kafalarının karışması daha da arttı ve sonunda deneklerden bir kaçı beklenmedik bir şekilde anomalili kartları hiç tereddüt etmeden doğru gibi algılamaya başladılar. Dahası bunu başlarda üç–dört kartla yaparken, herhangi bir zorluk olmadan diğer kartlarla da yapmaya başladılar. Hatta anomalili kartlar onlara uzun süre gösterildiğinde bile yüzde on oranda anomalili kartı algılayamadılar Talep edilen alıştırma ile baş edemeyen adayların kişilik özelliklerinde de belirli zorluklar görüldü. Onlardan biri deney süresince çaresizce çığlık attı: "Bu da ne, ayırt edemiyorum! Bu karta bile benzemiyor. Ne renkte olduğunu bilmiyorum, maça ya da kupa olduğu bile anlaşılmıyor. Kupanın nasıl göründüğüne bile emin değilim. Aman Tanrım!" gibi...

İnsan bilincini ve bilinçaltını öğrenerek şu kanaate vardım ki insanlar onları çevreleyen gerçekliğe karşı en az iki kategoride tutum sergiliyorlar: bilinç yolu ve bilinçaltı ile. Her birimiz bilinçli olarak bir dünya ile değil birkaç dünya modeli ile başa çıkmaya çalışırken bilinçaltımız gerçekliği olduğu gibi algılar.

Bilinçaltımız uygun kurallara göre karşımıza muhteşem yanılsamalar çıkaran muhteşem bir illüzyonisttir. Dünyamızı (daha doğrusu – küçük dünyamızı) yaratır, algılamamız için gerekli ve tehlikesiz saydıklarını seçerek bizi evrenin karmaşasından korur. Fakat bunu yaparken farkında olmadan birçoğumuzu birer mahkûma dönüştürür. O, yaratılmış dünya sınırları ötesine çıkmamıza müsaade etmez, sürekli değişik hileler düşünür ve sıkça korkuları kullanarak bize sunduğu illüzyonun hakikat olduğuna bizi inandırır.

Başkentin büyük hayvanat bahçelerinden birine beyaz bir ayı getirdiler. Onun için büyük kafes henüz hazırlanmamıştı ve bu kafes hazırlanana kadar ayı küçük bir kafeste kaldı. O bu kafeste birkaç ay üç adım bir tarafa üç adım diğer tarafa gidip geldi. Her şey hazır olduğunda kafesi kaldırdılar, ancak ayı aynı şekilde üç adım bir tarafa, üç adım diğer tarafa gidip geliyordu.

Yeryüzünde parmak izleri aynı olan iki insan yoktur. Yaşam deneyimi bire bir aynı olan iki insan da yoktur. Hatta yumurta ikizlerinin bile yaşamları bir şeyleri ile farklıdır.

Başka bir deyişle her insan kendi dünyasında yaşar ve kendi benzersiz dünyasını yaratır. Her birimiz, doğduğumuz günden itibaren anne babamızın, büyüklerimizin, öğretmenlerimizin ve çevremizin etkisi ile kendi dünyamızı yaratıyoruz. Eğer çocuklarınız varsa, onlara nasıl kendi dünya tanımınızı sunduğunuzu hatırlayın. Neyin iyi, neyin kötü olduğunu, neyi yapabileceğimizi, neyi yapamayacağımızı... Aynı şeyi bize büyük annelerimiz, dedelerimiz ve başka büyüklerimiz yaptı.

Sonuç olarak, çocuğunuz kendi "dünya tanımı"nı yarattı; bir şeyleri ile sizinkine benzer, bir şeyleri ile sizinkinden farklı. Ebeveynleriniz de sizinle aynı şekilde davrandı. Bütün insanlar da bu sürece dahildir. Çocukluktan beri gerçekliği algılamamızın bu şekilde bize öğretilmesi iyi mi kötü mü tartışılır. Bu süreç ona dahil olduğumuzda kendimizi daha sakin hissetmemiz için gereklidir. Biz bu uğraşlara öyle bir dalıyoruz ki, çok bariz bir hakikati unutuyoruz: Gerçeklikle bizim dünyamız arasında büyük bir fark var.

Çocukluktan beri, ömür boyu yaşayacağımız Dünya modelini, Gerçeklik modelini arıyor ve onu iyileştirmek için çalışıyoruz. Modeller iyi ya da kötü olmaz. Önemli olan modelin ne kadar geçerli ve yaralı olduğudur. Modelimiz, bir taraftan insan uygarlığının asırlardan beri biriktirdiği nimetlerden yararlanmamıza yardım ederken, diğer taraftan mükemmellikten uzak modelimizin Gerçekliğin ta kendisi olduğuna dair inancımızı güçlendirerek bize sınırlar yaratır.

Bu kendini kandırma bizi gerçeklikten uzaklaştırarak tatminsizlik durumu doğurur.

Aslında şöyle bir çelişki var. Çünkü biz gerçekten de gerçeklikte yaşıyor ama onu bilinçaltımızla olduğu gibi algılıyoruz. Harika, ulaşılamaz, idrak edilemez; fakat yaratılması için yaşamımızı ve enerjimizi harcadığımız bu gerçekliğin sadece modelini idrak ediyoruz.

Bunu birçok yolla gösterebiliriz. Ama önce birkaç sonuç çıkaralım:

Evren (gerçeklik, hakikat, Tanrı, dünya) bilinci olan akıl almaz bir güç, enerjidir.

1) İnsan bilinci evrenin, Tanrı bilincinin sadece bir parçasıdır.

2) Dünya sonsuz ve akıl almaz bir bilmecedir ve insan da bu dünyaya ve kendine karşı bir bilmece gibi yaklaşmalıdır.

3) Bilinçaltı zihnimiz, bilincimizin yaşadığı dünya modelini yaratır. Başka bir deyişle, bilincimiz, sadece bilinçaltı zihnimizin bize sunduğu olayların gözlemcisi ve değerlendiricisi rolünde bulunur.

NE KADAR İNSAN – BİR O KADAR DÜNYA, HATTA DAHA ÇOK...

> Dünya, bir gizem. Şuan karşında gördüklerin burada bulunanların kesinlikle hepsi değil. Dünyada hala çok şey var. Her bir noktasında... Nitekim dünya aslında sonsuzdur. Bu yüzden kendin için bir şeyleri aydınlatmaya çalışman, aslında dünyanın herhangi bir yönünü bir bakıma tanımaya çalışman anlamına gelmektedir. Biz seninle onu tanıdığımızdan ikimiz de gerçeklik olarak adlandırdığın bir dünyada yaşıyoruz. Dünya güçlerini bilmiyorsun ve bu yüzden de onu tanıdık resme dönüştüremiyorsun.
>
> *K.Kastaneda. İkslandʼa Seyahat.*

Daha önce de belirttiğim gibi gerçekliği iki aşamada algılıyoruz: bilinçaltı ve bilinç yolu ile. Hepimiz, bilinçaltımız vasıtası ile evrenle ve gerçeklikle bağlantılıyız ve bilinçaltımızda evrende gerçekleşen tüm olaylarla ilgili bilgi bulunmakta.

Böylece evrenle, Tanrıyla anlatılması güç bir bağlantısı olan bilinçaltı zihnimiz dünyamızın, gerçekliğimizin hakiki yaratıcısıdır. Bilincimiz ise bir saniye öncesinde yapılmış olayların sadece bir gözlemcisi ve yorumcusu rolünü üstlenir. O, bilinçaltımızdan sadece bir saniye geride kalır. Tam da bu mekanizma insana yaratıcı olma, sihirbaz olma imkanı yaratır. Nietzsche'nin dediği gibi: "Hepimiz tahmin ettiğimizden daha büyük ressamlarız"

Bütün insanlar gibi biz de her saniye bilgi bombardımanına maruz kalırız. Bilinçaltımız bu bilgi bombardımanından yalnızca bilinçaltı programına yazılmış olan bilgileri seçip bilincimize sunar ve sonra bizim evren modelimizde onları gerçekleştirir. Bazılarını çarpıtır, bazılarını genelleştirir, bazılarını ise basitçe siler.

Bir psikolojik deneyim daha ...

İki aktör psikoloji seminerine geliyor. Onlardan biri kapıdan girerken öbürüne doğru eliyle keskin bir hareket yapıyor ve diğeri döşemeye düşüyor. Keskin el hareketi yapanın elinde bir de muz var. Daha sonra öğrencilere sorulduğunda, keskin el hareketi yapanın elinde bıçak "gördüklerini" söylüyorlar.

Neden algılamada böyle bir çarptırma oluyor? Çünkü bilinçaltı kayıtta insanın eliyle keskin bir şekilde hamle yapması bıçağı anımsatıyor. Çünkü kimse muzla saldırmaz.

Bilinçaltı zihin bilgiyi kendine özgü filtreleme yazılımlarından geçirir. Fizyolojik nöron filtresi, sosyal filtre ve kişisel filtre. Bilincimize ise bu genel bombardımandan sadece küçük bir damla sızar. Sonuç olarak, dünyada meydana gelen olaylar ile bu dünyayı temsil eden deneyimlerimiz yani model dünyamız arasında çok büyük farklar oluşur.

Gelin bu filtrelerden her birini gözden geçirelim.

Fizyolojik nöron filtresi

Bu, herkes tarafından bilinen beş duyu –görme, işitme, koku, tat alma, dokunma gibi– bilgiyi dünyada fiziksel olaylara dönüştürmemizi sağlayan duyusal algılayıcı kanallardır. Örneğin, insan kulağı saniyede 20–20000 frekanslı ses dalgalarını algılayabilir. Titreşim frekansı bu sınırların ötesinde olan ses dalgaları ise insan kulağıyla algılanamaz. Aslında bir çok canlı kızılötesi ve ultrason dalgalarını algılayabilir. Başka titreşimleri hiç algılamadığımızı söyleyemeyiz. Zira kızılötesi ve elektromanyetik dalgaların insana yaptığı yararlı ve zararlı etkisi kanıtlanmıştır. İnsanın fiziksel sınırların ötesinde olan sesleri bilinçli olarak algılamadığını söylemek daha doğru olur.

İnsanın görme yetisi 380–680 nanometre aralığında yerleşen dalgaları yakalayabilir. Bu sınırların dışında kalan dalgalar insan gözüyle bilinçli bir şekilde algılanamaz.

İnsanın bilinçli algılama sınırlarının olduğunun da altını çizmek isterim. Bu sınırlar onun günlük yaşamda kullandığı duyu organlarıyla sınırlıdır. Çevremizdeki dünyayı bilinçaltıyla algılama ve anlama yolları ise sınırsızdır.

B.M. Bronnikov'un yaptığı araştırmalar artık herkes tarafından bilinmektedir. O kör çocuklarla çalışır, onların tekrar görmesini sağlar, ama gözleriyle değil, "beyin"leriyle. İnsanların normal şartlarda kullanmadığı diğer algılama kanallarını onlar için açar. Sadece hasta çocukları değil, tamamen sağlam çocukları da eğitir. Bu kişinin ve öğrencilerinin yarattıkları gerçekten de çok şaşırtıcıdır! Gözlerinde siyah bant olan çocuklar, istediği metni okuyabilir, satranç oynayabilir, bisiklet sürebilir ve rahatça hareket edebilir. Bunları yaparken de birçok diğer yetenekler ortaya çıkar bu çocuklarda.

Bence insan, fiziksel dünyayı kendi duyu organlarıyla sadece algılamıyor, gerçekliğin, ulaşılmaz enerjisini, "saf enerji"yi tanıdık

bir şeylere dönüştürüyor. Başka bir deyişle fiziksel şeylerden oluşan dünyayı yaratıyor.

Fizyolojik nöron filtresi, doğuştan kazanılmış bir filtre ve fiziksel dünyanın algılanması ve oluşturulmasında filogenetik program gibi bilinir. Bu filtre bizi, yani insanları, özel bir türün ögeleri gibi benzer algılama noktasında birleştirir.

Sosyal filtre

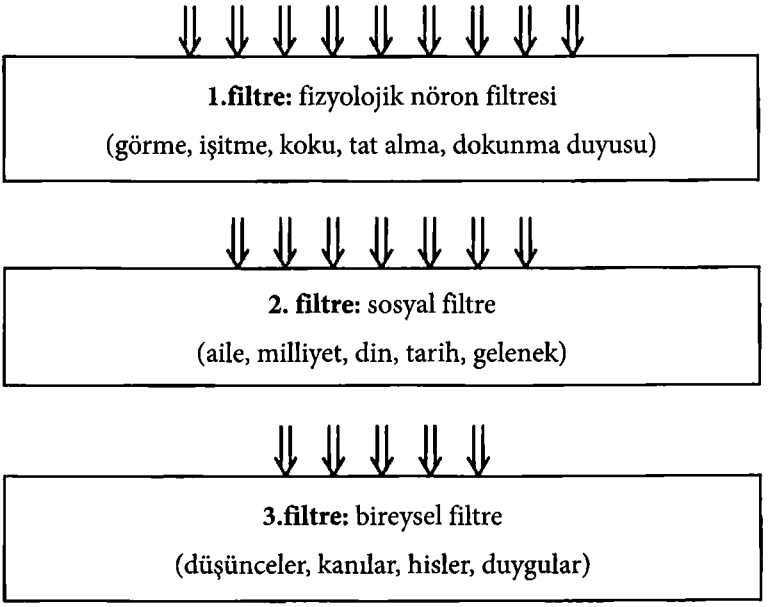
Sosyal filtre, insanları dil, milliyet, gelenek, töreler, halk ve devlet tarihi ve bu gibi başka gruplarlar da birleştiren filtredir. Sosyal reçete ait olduğumuz grubun tüm birikmiş tecrübelerinden yararlanmamıza yardım eder. Fakat aynı zamanda sınırlamalar da yaratır. Başka sosyal gruba ait olan insanları anlamak bizim için zorlaşır. Deneyimler göstermiştir ki, sosyal sınırlamalar kolaylıkla aşılabilir. Birkaç dilde konuşabilme yeteneğimiz bunun en güzel örneğidir.

Bireysel filtre

Bu filtre insanın birey oluşu ve gelişimi ile ilgilidir ve kişinin doğduğu andan itibaren başlar. Bizim düşüncelerimiz, duygularımız, karakter çizgimiz, alışkanlıklarımız, meraklarımız, sempati ve antipati duyduklarımız, davranış biçimimiz, olaylara tepkimiz, kendimize, yakınlarımıza, ve bu dünyada birçok şeye olan tutumumuz ile ilgilidir.

Yaşadıklarımız mükemmel bir kişilik tarihçesine dönüşür ve yaşamımızı belirler. Bireysel reçeteler bilinçaltının öyle bir boyutudur ki, işte tam da onu sizlerle ilk sırada çalışmamız gerekecek.

GERÇEKLİK



DEĞİŞEN GERÇEKLİK

(BİZİM DÜNYA MODELİMİZ)

Şemadan da anlaşılacağı üzere, nöron fizyolojik sistem, sosyal ve bireysel düzenlemeler bir arada öyle bir bilinçaltı programı oluştururlar ki onların yardımı ile her bir insani varlığın kendine özgü benzersiz gerçeği ortaya çıkar. Bu arada, bu programın kolaylıkla değişebilecek en önemli bölümü, kendi bireysel düzenlemelerimizle oluşan bizim kişisel tarihimizdir.

Böylece:

1) Yaşadığımız dünyayı biz kendimiz yaratıyoruz.

2) Kendi dünyamızın sorumluluğunu kendimiz almalıyız.

3) Gerçeklik ve bizim dünyamız (Gerçekliği tanımlama/bilme) arasında kaçınılmaz fark vardır.

4) Her birimizin yarattığı dünyalar birbirinden farklıdır. Başka deyişle, her insan bir başkasınınkinden farklı olan kendi dünyasında yaşar.

5) Yaşadığımız dünyayı kendimiz yaratıyoruz (biz "dünya" modelini, "gerçeklik" modelini yaratıyoruz). Bu nedenle hastalıklarımızı, insanlarla, işimizle, parayla ve birçok başka şeyle olan durumumuzu aslında kendimiz yaratmış oluruz. Mademki dünyamızı kendimiz yaratıyoruz, o zaman dünyamızı kendimiz değiştirebiliriz. Başka bir deyişle, yaşamımızda işimize yaramayan bir şeyler varsa, bunların ve diğer problemlerin nedenlerini ortaya çıkarıp onlardan kurtularak yaşamımızı değiştirebilir ve yeni şeyler yaratarak, daha dolu dolu ve sevinçli bir yaşama başlayabiliriz. (Bunun nasıl yapılacağını bu ve bir sonraki kitaplarda konuşacağız.)

BİLİNÇALTI PROGRAMLAMA

"Şeytanın otu"nu öğrendiğimde ben açgözlü ve sabırsızdım. Eşyalara çocukların şekere sarıldığı gibi sarılıyordum. "Şeytanın otu" milyonlarca yoldan sadece biriydi. Her ne olursa olsun, milyonlarca yoldan sadece biri. Bu yüzden sen her zaman bunu hatırlamalısın; bu sadece bir yoldur ve onun sana göre olmadığını hissettiğin andan itibaren neyin pahasına olursa olsun onu bırakmalısın. Bu aydınlığa sahip olmak için disiplinli bir hayat sürdürmelisin. Sadece bu şartla sen herhangi bir yolun sıradan bir yol olduğunu anlayabileceksin ve kalbinin sesi onu bırakmanı söylerse, ne sen, ne de bir

başkası buna karşı koyamaz; fakat uyarıyorum: Kararın korku ve hırstan özgür olmalıdır. İstediğin herhangi bir yola dümdüz ve tereddütsüz bakmalısın. Gerekli bulduğun kadar onu dene. Daha sonra kendine, sadece kendine bir soru sor. Bu soruyu sadece yaşlılar sorar. Gençken bu soruyu bana hayrımı isteyen biri sormuştu; fakat o zaman oldukça delikanlı olmam onu anlamama engel olmuştu. Onu şimdi anlıyorum. Bu soruyu sana soracağım: Kalbinin yolu var mı? Bütün yollar aynıdır. Yollar hiçliğe gider. Yollar ya çalıların yanma ya da çalılığa götürür. Şunu söyleyebilirim ki, yaşamım boyunca uzun uzun yollardan geçtim; fakat şimdi hiçbir yerde bulunmuyorum. Hayırseverimin sorduğu sorunun anlamı buydu. Bu yolun kalbi var mı? Kalbi varsa, demek ki bu yol iyi bir yoldur, yoksa, ondan hiçbir hayır gelmez. Her iki yol hiçliğe götürür; fakat bu yollardan birinin kalbi var, diğerinin ise yoktur. Yollardan biri üzerinden herne kadar geçersen seyahatini hep sevinçli kılar, sen ve yolun ayrılmazdır. Diğer yol ise yaşamını lanetlemeni sağlar. Bir yol sana güç verir, diğeri ise seni mahveder.

K. Kastaneda. Don Huanın Dersleri

Bu program nasıl yaratılır, onu kim yaratır ve hangi fonksiyonları vardır?

Bir program yaparken her şeyden önce programın yapacağı görevleri belirlemeli, daha sonra programın yazılacağı sembol ve işaretlerden oluşan spesifik dilini seçmelidir.

Ayrıca bu programı gerçekleştirecek enerji aygıtı da olmalıdır. Bizim durum için bu şekildeki bir kurgu insandır; öyle mükemmel bir varlık ki, kendi kendini programlayabilir.

Çocuk dünyaya gelirken bilinçaltında artık bu programın birinci öğesi hazır bulunmuş olur; nöron fizyolojik sistem ki çocuk onun yardımı ile gerçekliği algılamaya hazır olur. Programın ikinci

öğesi –sosyal alan– çocuğun doğum yeriyle (aile, devlet) belli olur. Programın ilk iki aşaması, yani, insanın dünyaya geliş yeri ve tarihi bilincin derin kader yapısı ile belirlenir.

Üçüncü öğe -bu bireyseldir– kişisel öğrenim süresince giderek şekillenir. Yeni doğmuş bebekler onları çevreleyen dünyayı değişik ölçüde ve güçte olan enerji akımları şeklinde rengârenk anlaşılmaz lekeler gibi algılarlar. Bebekler birbirinden farklı olarak çok sayıda farklı el, kol, baş ve beden hareketlerine sahiptirler. Büyükler ise doğuştan itibaren ciddi, belli bir şekilde çevreyi algılamayı ve anlamayı onlara öğretirler (kendi programlarına uygun olarak). Çocuk ilk başlarda bedeni ile idare etmeyi öğrenir, daha sonraları ise dil yardımı ile algılamaya başlar. Bu süreçte büyükler çevreyi çocuklarına sürekli olarak tanıtmaya başlarlar. Bu durum çocukla büyük arasında devamlı iletişim sürecine dönüşür. Çocuk kendisi de farkında olmadan "dünya"nın bu tanımını özümser. Bundan sonra insan, kendisi ile "dünya" tanımını destekleyen bitmeyen bir diyalog içinde olur. Sıradan bir insanın içsel, bilinçaltı diyaloğu normal şartlarda bir an bile bitmez. Diyaloğun içeriği insanın günlük hayatta karşılaştıklarının listesinden başka bir şey değildir. O liste, kötü veya iyi olamaz. Dünyayı değişmez ve dengede tutmaya yardım eden bir listedir. Çünkü ancak o zaman kendimizi az ya da çok sakin hissederiz.

İşte en büyük yalan budur!

Biz çocukluktan dünya tanımını gerçeklik olarak kabul etmeyi öğreniriz.

Büyükler çocuklarını bu şekilde yönlendirir. Sonraları ise çocuk kendi davranış programında bazı değişiklikler ya da yenilikler yapar. Bunlar ya yaşam deneyimlerini zenginleştiren ve yaşamı daha ilginç ve daha özel kılan ya da onu fakirleştiren ve etkili hareket etme yeteneğini sınırlayan düşünceler olabilir. Ama nihayetinde bizim ebeveynlerimize onların ebeveynleri öğretti, biz kendi çocuklarımıza öğretiyoruz. Bu süreç bu şekilde sonsuza kadar devam edecektir.

İnsan yaşamı çok daha geniş evren programının sadece bir elementidir.

İnsanın bilinçaltı bütün diğer programlar gibi bazı görevleri yerine getirir. Gerçeklik modelini yaratmak ve onu desteklemek de bu görevlerden bir kaçıdır. Başka bir deyişle, bu dünyada yaşamak ve Gerçeklik modelinin Gerçekliğin bizzat aslıyla uyum sağlayabilmesi için çaba göstermek, her insanın en mühim ve genel niyetidir. Din hadimleri bunu ruhun Tanrıya, yaratıcıya can atması, özlem duyması olarak adlandırırlar. Doğuda ise bu özgürlüğe ya da hakikate giden yoldur. Ben dini ya da mistik yönlerden ziyade psikolog doktor olarak şunu söyleyebilirim ki insan bilinçaltı doğası gereği, "evren bilinci" ile birleşmeye yönelir ve bu birleşmeye karşı özlem duyar. Parça her zaman bütüne karşı birleşmeye can atar. Bu yasayı bilmemek insanı sorumluluktan muaf tutmaz. Bu yasa bilinçaltı seviyesinde işler ve buna karşı gelmek düşüncesizce bir iş olur. Çünkü Newton kanunu onu bilip bilmememize bağlı olmadan çalışıyor. Bu arada, yer çekimi kanunu yukarıda gösterilen evren yasalarından birinin göstergesidir. Newton kanunu maddi nesneler arasında etkileşimi açıklar; fakat madde enerjinin çeşitliliğinden sadece biridir.

Bilinçaltı programının kendine özgü yapısal elementleri var: İnsanın şahsi tarihçesi üzerine yığılan fizyolojik nöron yapısı, sosyal ve kişisel destekler.

Programın dili ise, sembol ve işaretlerden oluşan insan dilidir.

Bu programı belli bir biçimde çalıştıran ise *bizim niyetlerimiz ve düşüncelerimizden* başka bir şey değildir. Niyet ve düşüncelerimiz her zaman kelimelere, şekillere, seslere, his ve hareketlere dönüşürler. Düşünce çok özel üniversal bir alettir. Düşüncelerimizin yardımı ile benzersiz dünyamızı yaratıyoruz. Bu apaçıktır. Paralar, evler, yollar, insanlara karşı olan tutumlar, ilk başta hepsi sadece düşüncelerdir. Düşünceler belirdiğinde, insan davranışlarında, daha sonra maddi dünyada somutlaşan belli yöntemleri şekillendirir.

Kaderimiz bizim düşüncelerimizdir!

Böylece, dünyamız kendi düşüncelerimizin yansımasıdır. Fakat düşünceler kesin bir şey olarak somutlaşmadan önce, belli dönüşümlere maruz kalırlar.

Devlette ekonomik ve siyasi değişimler meydana gelir. Birçok iş yeri kapanır. İnsanlar yeni iş ararlar. Onların niyeti iş bulmak, hem de beğenecekleri ve onlara yeterince para getirecek bir iş bulmaktır. Bir adam bir iş için yaşının uygun olmadığını düşünüyor, (çünkü iş ilanlarında o iş için 40 yaş altında insanlar arandığını okumuştur), bu arada artık birkaç ret cevabı da almıştır. Arkadaşlarından da bu günlerde iş bulmanın ne kadar zor olduğunu duymuş, televizyonlardan ise sürekli kitlesel işsizlik ve maaşların ödenemediği haberlerini dinlemiştir. Sonuç olarak o, ya uygun bir iş bulamıyor ya da maaşların zamanında ödenmediği bir iş yerinde çalışıyordu.

Diğer bir adam ise, yaşını düşünmeden, bilgi ve becerilerinin kesinlikle birilerine gerekli olduğuna inanıyordu. Bir kalem ve kağıt alıyor, bütün ihtiyaçlarını, ev kirası, giyim, istirahat, vb. karşılamak için ne kadar paraya ihtiyacı olduğunu hesaplamaya başlıyordu. Ortaya çıkan rakam onu korkutuyordu. Daha sonra düşünüyor: "Neden olmasın? Çok daha fazla para kazanan insanlar da var, demek ki ben bu paraları hak ediyorum." diyordu. Ertesi gün bu adam uzun süre görüşmediği bir arkadaşıyla karşılaştı. Sohbet etmeye başladılar. Arkadaşının tanıdığı birinin yeni bir iş yeri açtığını ve aynı ihtisastan olan bir adama ihtiyacı olduğunu öğrendi.) Bir hafta sonra ise adam artık yeni iş yerinde çalışmaya başlamıştı ve maaşı ise kağıt üzerinde yazdığı rakamın aynısıydı.

Bunlar hikâye değil, yaşanmış örneklerdir. Tesadüf mü? Fakat tesadüf bilinçaltı kanuna uygunluktur. Birinci örnekte *kuşkulu düşünceler* iş bulmaya engel oldu ve bu kuşkulu düşüncelere göre sistem çalışmaya başladı. İkinci örnekte ise adam ciddi şekilde kendine güvendi, kendi bilgi ve deneyimlerine değer verdi. Herkes kendi

düşünce ve beklentileri doğrultusunda sonuçlar elde etti. Çünkü biz aslında kendi yaşamımızı kendimiz yaratıyoruz.

"İnancınız neyse o olacaktır!" İncil'de böyle yazılmış.

İşi nasıl bulacağız, yeterli parayı nasıl kazanacağız, insanlarla nasıl mükemmel ilişkiler kuracağız gibi sorular hakkında bir sonraki kitapta konuşacağız. Bu kitapta ise, sağlık hakkında, insanların nasıl kendilerine hastalık yarattıkları hakkında ve bu hastalıkların hatta tedavisi olmayanların bile nasıl iyileştirilebileceği hakkında konuşmak istiyorum. Bunları kendinizin yapabileceğini öğreneceksiniz. Bunun için içinize dalıp bir göz atmalı, bilinçaltı programınızı, düşüncelerinizi incelemeli ve gerekli değişiklikler yapmalısınız.

Sonuç olarak;

1) Bizim yaşadığımız Gerçeklik modeli çocukluğumuzdan itibaren biçimlenen bilinçaltı programımıza uygundur. Bu şekilde dış içi yansıtır.

2) Her insan kendi bilinçaltıyla yaşamın esas amacını ve esas fonksiyonunu gerçekleştirir; bu dünyada yaşamak ve kendi Gerçeklik modelinin "gerçekliğin" kendisiyle uyumlu olmasına çaba göstermeli.

3) Dünyamız kendi düşüncelerimizin dışa yansımasıdır. Yaşamımızda elde ettiklerimizi kedimiz yaratıyoruz.

4) Yaşamımızda bir şeyleri (sağlık durumu, insanlarla ilişkiler, iş, maddi durum vb.) değiştirmek için içe dalıp, bilinçaltı davranış programını, kendi düşüncelerini yani, kendini değiştirmek gerekir.

Tamam da, o zaman azizlerin azizi insana, onun Evrenle, Tanrıyla bağlantılı bilinçaltına, iç zihnine nasıl ulaşabiliriz? Bunu yapabilir miyiz? Bu tehlikeli değil mi?

Hemen belirtmeliyim ki istisnasız bütün insanlar bunu artık yapıyorlar. Fakat bunu nasılsa düşünmeden, kendiliğinden, sorumsuzca, dünyalarına birçok problem çıkararak ve onların içinden çıkamayarak yapıyorlar.

Ben, kendi zihnimizle bilinçaltına başvurmayı, onu kullanmayı öğrenmenin çok gerekli olduğuna inanıyorum. Dahası da bunu insanlara, çocukluktan, onlara okumayı ve yazmayı öğrettikleri gibi zihin eğitimi olarak öğretmek gerekliliğine... Bu tamamen tehlikesizdir (tabii belli kurallara uymak şartıyla). Hem de ilginçtir. Kendiniz hakkında bütün gerçekleri bilmek istemez misiniz? Kendiniz için nasıl ve neden acı ve ıstırap yarattığınızı bilmek istemez misiniz? Gerçekten de problemlerinizin yumağını çözmek istemez misiniz? O zaman haydi ileri! Çünkü artık biliyoruz ki kendi dünyamızı, kendi yaşamımızı biz kendimiz yaratıyoruz. Öyleyse, harika bir dünya yaratalım!

BİLİNÇALTI HAKKINDA NELERİ BİLMELİYİZ

Psikanaliz bilimi ortaya çıkmadan çok önceleri büyük Yunan filozofları Eskulap ve Hipokrat zihnin "içsel bilinci" hakkında bilgiye sahiplerdi. Paracelsus da bu konuda yazmıştı. XX. yüzyılda Sigmund Freud insan bilincinin birkaç "katını" ve işlevlerini de göstererek belirtmişti: ego, id, süper–ego ve bilinç öncesi. Freud modelinin psikoterapi ve psikolojinin gelişiminde çok büyük rolü olmuştur. Daha sonraları başka modeller de ortaya çıkmaya başladı. Yungian psikanaliz, Doktor Mel'in otomatik mektubu, Wienner sibernetik modeli, davranış modeli, gestalt terapi, işlem analizi, NLP ve Eriksonian analizi vb. Artık psikoterapistler ve psikologlar, insan bilincinin bilinç ve bilinçaltı olarak iki kısma ayrıldığı kanısına vardılar. Bu kısımlardan her biri bir birinden bağımsız düşünülebilir. Anladığınız gibi bu ayrım gereklidir. İnsan, bütünsel kişiliktir. Bence bilinçaltı insanın bilinmeyen ve sonuna kadar idrak edilemeye öyle bir parçasıdır ki, onu araştırmak için çaba gösterilmelidir. Örneğin, şu an bu satırları okurken, üzerinde harfler bulunan sayfaları görür, kelimelerin anlamlarını düşünmeye çalışır, aynı anda belli sesleri duyabilir, çevrenizdeki havanın sıcaklığını, ellerinizde veya vücudunuzun başka yerlerinde hissedebilirsiniz. Kaslarınızdaki duyuları ve nefes alıp verişinizin değişmesini fark edebilirsiniz. Peki bu nasıl oluyor? Aslında

bu duyu ve seslere dikkatinizi çekmeden önce siz onları bilinçli olarak algılamıyordunuz. Bilinçaltınız ise onları ve daha birçok başka şeyi algılıyordu. Bilinçaltı ile idrak etme daha geniş ve daha derindir. Çünkü bilinçaltı gerçeklik modelini değil, "gerçeklik"in ta kendisini algılar. Bunun ötesinde bilinçaltımız bir bilgi–enerji sistemi olarak evrenin bütün noktalarında, bütün olaylar hakkında bilgiye sahiptir. Evren hakkındaki bütün bilgi, tıpkı tüm organizma hakkındaki bilginin her bir hücrede genetik seviyede kodlanması gibi insan organizmasında kodlanmıştır. Evren, tek bir organizmadır ve her birimiz onun için kendine özgü görevleri yerine getirir.

Bilinçaltı buz dağının görünmeyen kısmına benzer, bilinçli bölümden çok daha büyüktür ve aynı zamanda bizden bile gizlenir. Bilinçaltında insanın beş duyu "patikasına" yazılmış yaşamımızla ilgili bütün bilgi saklıdır. Hafıza mekanizması, merkezi sinir sisteminden geçen bütün işlevlerin idaresi, refleksler ve içgüdüler, mekanik hareketler ve alışkanlıklar, davranış ve fikir üretimi, bütün bunlar bilinçaltının bize gösterdiği hizmetlerin hepsi olmaktan çok uzaktır.

Artık onunla savaşmayı durduralım ve onun simasında en yakın müttefiki kazanalım.

Bu noktada bilinçaltıyla başarılı çalışma için onun bazı "özelliklerini" bilmek önemlidir.

Birinci (ve esas) işlev, "dünya modelinin yaratılması ve desteklenmesi".

Bilinçaltı belli programlar kullanarak her insan için kendine özgü benzersiz Gerçeklik modeli yaratır. Bu işlevin ışığında diğer özellikleri de anlamak mümkündür.

Kendini Koruma İşlevi

Dünya modeliniz yaratıldığında onu desteklemek ve korumak gerekliliği doğar. Nerede bulunduğunuzun, ne yaptığınızın önemi yoktur, dâhili bilinç bir an olsun ihtiyatı elden bırakmaz. O bizim en sadık koruyucumuzdur; fakat sıkça onun gardiyanımız olmasına

izin veririz ve o zaman bilinç kendinin bizim için yarattığı dünyanın sınırlarına çıkmamıza müsaade etmez, hem de iyi niyetle bizim rahatlığımızı düşünerek.

Organizmanın Yaşamı İdare Etme İşlevi

Bilinç, beyinle, merkezi ve çevresel (periferik) sinir sistemiyle organizmada ortaya çıkan her şeyin kontrolünü sağlar. Böylece hipnotik trans durumunda, telkin etmeyle ısıyı, nabzı, tansiyonu, iyileşme sürecini hızlandırmak mümkün olmaktadır.

Birçok kişi hipnotize halde iken insanların sahnede nasıl düşürüldüğünün, hiçbir iz bırakmaksızın tedavi amaçlı ciltte nasıl kesi oluşturulduğunun ya da bilinçli durumda yapılamayacak daha birçok hareketin yapıldığının tanığı olmuştur.

Fakat hipnoz ve daha önemlisi kendi kendine hipnozdan daha faydalı bir biçimde yararlanmak mümkündür. Örneğin narkoz etkisi altındaki hastaya belli biçimde gerekli telkinler yapılırsa, ameliyat sonrası süreç, daha kolay ve kısa olacaktır.

İkinci işlev, "şahsi hikâyenin yaratılmasında bilinçaltı rolü"

Bilinçaltı şahsi hikayenin yaratılması ile doğduğumuz andan itibaren meşgul olmaya başlar. Onda bizim ve ebeveynlerimizin yaşamı hakkındaki tüm bilgi saklıdır. Yani kendimize ve çevremize olan tutumlarımızı doğuştan ediniyoruz ve bize ebeveynlerimizden bilinçaltı yolu ile geçiyor. Yaşımız büyüdükçe tecrübeler ediniyoruz, bizi çevreleyen dünyaya karşı bilinçli tutumlarımız sürekli değişiyor. Fakat bilinçaltı yaşamımızın ilk zamanlarındaki şekillendirdiği bilgileri saklamaya devam ediyor. Çocukluğunuzda herhangi bir olay sizi güçlü bir biçimde etkilemişse, o zaman bilmelisiniz ki, bilinçaltınızın o bölümü ortaya çıkan olayları eskisi gibi çocuk gözüyle görmeye devam ediyor ve yaşamınızı etkiliyor. Bu yüzden şahsi hikâyenizi gözden geçirmek ve geçmişteki birçok olaya karşı bilinçaltınızın bakış açısını değiştirmek çok önemlidir. Aşağıdaki hikaye tecrübelerimden bir örnektir:

17 yaşındaki genç adam yanıma gelmişti. Otobüse, metroya, veya asansöre binmekten korkuyordu. Bu ulaşım araçlarından birine bindiğinde kendini kaybediyordu ve bu davranışın neden kaynaklandığını kendisi de bilmiyordu. Sebepsiz hiçbir şey olmaz! Ona bilinçaltıyla konuşmayı öğrettim. Yaşamında bu davranışın şekillenmesine neden olan herhangi bir olayın yaşanıp yaşanmadığı hakkında bilinçaltına ilk sorusunu sordu. Cevap onaylayıcıydı. Bazı sorulardan sonra olayın ta kendisini ortaya çıkarttık. Bu olay o, sekiz yaşındayken olmuştu. Ebeveynleri onu bir davranışından dolayı uzun süre karanlık bir dolaba kilitlemişti. Birkaç yıl sonra ise aşırı bir davranışından dolayı polise yakalanmıştı ve tutuklanma sonrası geceyi tek kişilik karanlık bir hücrede geçirmişti. O zamandan sonra bu korkular ortaya çıkmıştı. Çünkü bilinçaltı bu iki olayı birleştirerek belli sonuçlar çıkarmıştı. Kapalı mekanlar onun özgürlüğü için tehdit olabilir. Nedeni anlayınca sorunun üstesinden kolaylıkla gelebildik. İlginçtir, bu seanstan sonra sıkılıncaya kadar uzun süre bu araçlarda keyifle seyahat etti.

Bellek

Bellek mekanizması da bilinçaltı tarafından yönetilir. İnsana ait beş duyu patikasına yazılmış yaşamımız hakkında film tam da burada çekilir ve burada korunur. Hipnoz ve self hipnozu (kendi kendine hipnoz) kullanarak bu filmin fragmanlarını kolaylıkla oynatabiliriz. Çoğu zaman hastalıkların veya problemlerin kaynağını geçmiş olaylarda aramak gerekir. Geçmişte, nedenini unutmaya çalışarak kalp acımızı içimize, çok derinlere gömmüşüzdür. Çünkü ancak bu şekilde bilinçli kontrolü kaybetmemiz mümkün olur. İşte yıllardır bilinçaltımızda duran bu kıymık belli durumlarda ortaya çıkarak bize acı verir.

Bilinçaltı zihnimiz dışarıdan gelen bilgiyi harfi harfine algılar.

Örneğin hastasını tedavi edememiş ve başka tedavi yöntemlerini bilmeyen bir doktor sadece şunu diyebilir: "Üzgünüm, bence bu noktada tıp ne yazık ki çaresiz kaldı".

Hastalığının tedavi edilemez olduğuna emin olarak hasta tedaviyi bırakabilir. Modern tıpta birçok hastalık "tedavi edilemez" kategorisine dahil edilmiştir. Fakat şunu bilmelisiniz ki, onlar modern tıbbın tedavi etmeye çalıştığı ve modern tıbbın kullandığı metodlarla tedavi edilemeyenlerdir sadece. İnsan herhangi bir hastalığın ortaya çıkma sorumluluğunu üstlenmeye hazır olduğu zaman bu hastalık tedavi edilebilir hale gelebilir.

Bunun gibi "bundan tiksiniyorum...", "kalbine yakın getirme...", "bunu bir türlü hazmedemiyorum..." ifadelerini ne kadar sıklıkla kullanmak zorunda kaldınız? Tecrübelerimden bir örnek daha...

Orta yaşlı bir kadın onu rahat bırakmayan bol tükürük ve ağzında hoş olmayan bir tat şikâyetiyle yanıma geldi. Bütün tetkikler yapılmıştı ve, neredeyse bütün uzmanlar tarafından muayene edilmişti. Fakat hiçbir patoloji bulunamamıştı. Ümitsiz bir şekilde bana geldi. Bilinçaltıyla bağlantı kurmayı öğrenerek, bana tüm hikâyesini anlattı. En yakın arkadaşı ile nasıl tartıştığını, ona karşı nasıl dürüst davranmadığını, fakat haklı olmadığını itiraf etmek istemediğini. Hikaye gerçekten de iyi bir hikaye değildi. Hikayesini bitirirken de bu cümleyi ifade etti. "Bu olay bende çok kötü bir tat bıraktı." Kadın hayretle yüzüme bakarak çığlık attı: "Doktor! Gerçekten de neden bu mu?" sorusuna kendisi cevap vermişti. Arkadaşına giderek her şeyi anlatmasını ve ondan af dilemesini ona tavsiye ettim. Çok geçmeden kadın bana geldi ve sevincini benimle paylaştı. Yeniden yemeklerden keyif almaya başlamıştı ve arkadaşıyla dostluğunu tekrar kurmuştu. Başka problemler üzerinde çalışmak isteğini bile dile getirdi.

Hastalarımdan sıklıkta şu ifadeleri duymuşumdur: "Doktor! Benim bir demet hastalığım var." Bu durumda onlara çiçekleri sevip sevmediklerini soruyorum. "Tabii ki, doktor. Biz çiçekleri çok severiz!" diyorlar. Belki de bundan dolayı hastalıklarınızı bir demette topluyorsunuz. Yani hastalığınızı sevdiğiniz için olmasın sakın. Hastalıklarınızı bir demette toplamak, zayıflıklarınızı şımartmak, kendinize acımak için olmasın? Tanıdıklarınızla karşılaştığınızda "çiçek

yatağı" yaralarınızdan konuşmayı bundan dolayı mı seviyorsunuz? O zaman çiçek "vadinizin" her yıl orada çiçek açtığına ve onda yeni "çiçekler" görünmesine şaşırmayın.

Bağımsız Düşünme

Bilinçaltımız, herhangi bir bilgiyi bize sunarken hangisini azaltarak, hangisini genelleyerek veya çarpıtarak bize vereceği konusunda bizden bağımsız karar verme yetisine sahiptir; ancak bilinçaltımız bunu davranış programımızdaki niyetimize göre yapar.

Örneğin, üç yaşında bir kız çocuğu dikkatsiz sallanarak sallanan koltuktan yere düşer. Bu olaydan sonra sadece koltuğa değil, sandalyeye bile oturmaya korkar hale gelir. Çocuğun bilinçaltı henüz koltukla sandalyenin arasındaki farkı bilmemektedir. Oturmak için olan eşyaları genelleştirir. Bu olayda, bilinçaltı sandalyeye karşı korku yaratarak çocuk için koruma işlevini yerine getirmiş olur. Daha sonraları çocuk sandalye ile sallanan koltuk arasındaki farkı öğrendiğinde onun sandalyeye karşı olan korkusu kendiliğinden ortadan kalkar.

Başka bir örneği de ileri yaştaki bireylerden vermek istiyorum. Erkek arkadaşı tarafından bir kere aldatılmış ya da incitilmiş bir kadın sonuç olarak şöyle bir genelleme yapar. Bütün erkekler çapkındır ya da "Dürüst erkek yoktur". Bundan sonra yaşamında bu düşüncesindekine benzer erkeklerle karşılaşır. Çünkü düşünceleri bu tip erkekleri yaşamına çeker. Hatta içlerinde ona karşı saygıyla yaklaşan veya ilgi belirtileri gösteren birileri olsa dahi, bilinçaltı bu dıştan gelen bilgiyi çarpıtır.

Odamda evli bir çift oturuyor. Erkek olan başkalarının dikkatini hak etmediğine tamamen ikna olmuş, eşinin ona hiçbir dikkat belirtisi ve kaygı göstermemesi hakkında şikâyet ediyor. Onlarla yeterince uzun konuştuktan sonra, tam tersine bayanın ona dikkat gösterdiğine, belli çerçevede kaygı ve saygı gösterdiğine ikna oldum. Fakat bütün bu belirtiler erkeğin kendine verdiği değere zıt düştüğünden neredeyse eşinin söylediklerini hiç duymuyordu bile. Bu durumda ben bayanın

söylediği belli ifadelere onun dikkatini çekmek zorunda kaldım. O ise eşinin bu cümleleri ona söylediğini duymadığını söyledi. Eşinin ona karşı gösterdiği dikkat ve kaygı belirtilerini neredeyse ona zorla fark ettirdiğimde, anında onları çarptırarak: "O bunları benden bir şeyler istediği için söylüyor." dedi.

İçimizde yabancı biri mi var? diye bana soracaksınız. Tabii ki, hayır. İnsan kişiliği bütünseldir. Bilinçle bilinçaltı ayırımı koşulludur. Bu ayırım sadece insan kişiliğinin bilinmeyen tarafları hakkında konuşmak için bir yoldur. Sadece her birimizin bilinmeyen ve sonuna dek idrak edilemeyen tarafları vardır ki, bu da biz insanları gizemli yapar. Ne pahasına olursa olsun bu gizemi çözmeye çalışmalıyız. Özellikle de yaşamımız ona bağlı olduğu için.

Bütün hastalıklar, stresler ve problemlerin tümü bilinçli isteklerimiz ile bilinçaltı niyetlerinin uyumsuzluğu nedeniyle meydana gelir. Bütün mesele şu ki, bilinçaltımız hakkımızda ve yaşamımız için mühim olan niyetlerimiz hakkında bizden çok daha fazla bilgiye sahiptir. Bütün bunlar dışında, unutmayın ki bilinçaltı asıl "gerçeklikle" veya Tanrıyla direkt bağlantılıdır. Bizim içsel zihnimiz ise evrenin evrim sürecine katkısını gerçekleştirir.

Bu yüzden bilinç ile bilinçaltı arasında uyum olması çok önemlidir.

BİLİNÇALTIYLA DOĞRUDAN BAĞLANTI NASIL KURABİLİRİZ?

Artık bilinçaltımızın davranış programını gerçekleştirme işini nasıl çalıştırdığı hakkında genel bilgileri aldık. Geriye onunla nasıl direkt bağlantı kurmamız gerektiği kaldı. Ancak o zaman hastalıkların ve şahsi problemlerin doğrudan ortaya çıkma nedenlerini açıklamak ve zihnimizi tedaviye yönlendirmek mümkün olacaktır. Bunu birçok yolla yapmak mümkün.

Fakat her şeyden önce bakın ne hakkında düşünmenizi isterim. Uzun süredir hastalığınıza karşı mücadele ettiniz. Onu sizi engelleyen bir yabancı gibi kabul ettiniz. Şimdi artık yaşamımızda her şeyi düşünce ve davranışlarımızla kendimizin yarattığımızı biliyorsunuz. Bu yüzden, bilinçaltı zihninizle iletişime geçmeden önce kendinize ve hastalığınıza karşı tutumunuzu değiştirin. Çünkü hastalık size ait ve siz onu vücudunuzda "besliyorsunuz".

İnsanlar hastalığın bir düşman olduğunu ve sonuçları ne olursa olsun onunla savaşmanın gerekli olduğu şeklindeki düşünce kalıplarına alışmışlardır. Fakat hastalıkla savaşmak kendinle savaşmak anlamına gelir. Bu yüzden onu kabullenin ve kendinizle savaşmaktan vazgeçin. Evrende olumlu bir şekilde kullanamayacağınız hiç bir güç yoktur. Hastalığınız ise tam da böyle bir güçtür. Onu kendi gelişiminiz için bir araç olarak kullanın. Bilinçaltıyla iletişim büyük bir gizemdir. Bu evrenin büyük, anlatılamayan güçlerine gizemli bir dokunuştur. Eğer bu güçleri idrak etmeye kendinizi hazır buluyorsanız, o zaman bunu saf düşüncelerle yapın.

İletişim Yolları

Bilinçaltı ile başarılı bir iletişim kurmada önemli olan, onunla belli sinyaller veya işaret dili kullanarak iletişim kurmaktır. Ona belli iletişim kalıplarını dayatmak yerine, cevap için bilinçaltınızın hangi sinyali kullanacağına kendisinin karar vermesine imkan tanırsanız daha iyi olur.

Şimdi rahat bir pozisyon alın ve içinize, bilinçaltınıza soru sormak için hazır olun. Sorunuzu sorduktan sonra yapmanız gereken şey vücudunuzda meydana gelecek değişikliklere karşı çok dikkatli ve duyarlı olmanızdır. Hissettiğiniz duygulara, hayali şekillere, içinizden gelen seslere veya iç sesinize dikkat edin. Sakın bilinçaltının cevabını etkilemeye çalışmayın. Bilinçaltı cevap vermek için bağımsız olarak bir yol seçecektir; ancak cevabı yakalayabilmek için yeterince hassas olmalısınız.

Soru şöyle: "Bilinçaltım benimle bilinçli bir şekilde iletişim kurmaya hazır mı?"

Cevap sizin bilinçaltınıza bağlı olarak her türlü olabilir. Örneğin, az sonra mide bölgenizde yanma hissi ortaya çıkabilir. Henüz bu cevabın "evet" veya "hayır" olduğunu bilmiyorsunuz. Bu yüzden bilinçaltına cevap için teşekkür edin ve şunu söyleyin: "Bilinçaltı, mesajını anlamak isterdim. Eğer mide bölgesindeki yanma; "Evet seninle iletişime geçmek isterdim" anlamına geliyorsa, o zaman bu his tekrarlansın ve gittikçe daha da güçlensin. Eğer bu his; "Hayır hazır değilim" anlamına geliyorsa, o zaman bu his gittikçe zayıflayarak yok olsun." Eğer, sinyal tekrarlarsa ve gittikçe güçlenirse bu "evet" anlamına gelecektir. Dolaysıyla bilinçaltınız sizinle bilinçli seviyede iletişime hazır olduğunu ifade etmiş olacaktır. Ona tekrar teşekkür edin. Bu arada bunu her gelen cevaptan sonra yapın. Şimdi artık bilinçaltınızla iletişim için bir kanalınız var. Onun "evet" veya "hayır" olarak cevaplayacağı sorularınızı artık sorabilirsiniz.

Eğer sorunuza "hayır" cevabı alırsanız, üzülmeyin. Çünkü olumsuz da olsa bir cevap almış olacaksınız. Bu bilinçaltının yorgunluk, kötü ruh hali, uygun olmayan dış ortam, gürültü gibi nedenlerden dolayı iletişim kurmaya hazır olmadığı durumlarda olur. Ya da bilinçaltınıza karşı tutumunuzu değiştirmeniz ve ona karşı –yani kendinize– daha saygılı davranmanız gerekiyor demektir. Bu durumda ondan özür dileyin, hastalığınız ile savaştığınız ve kendinize güvenmediğiniz için ondan af dileyin, saygılı ve merhametli olun. Belki de bilinçaltınız sadece ürkmüş ve sakinleştirilmeye ihtiyaç duyuyor olabilir. Biraz bekleyin, engellerden kurtulmaya çalışın ve tekrar deneyin.

Bilinçaltından gelen cevap vücudunuzda duyduğunuz bir his olmayıp, görsel bir simge ya da hayali bir resim olarak da gözünüze görünebilir. Hem de "evet" için bir simge ya da resim, "hayır" içinse başka bir simge ya da resim görebilirsiniz. Ya da siz "evet" cevabı için resmi daha parlak, "hayır cevabı içinse daha koyu yapabilirsiniz.

Eğer cevap hayali bir ses olacaksa, siz onu "evet" için daha yüksek, "hayır" için daha alçak yapabilirsiniz.

Bilinçaltıyla bazen "içinizden gelen ses" ile iletişim kurabilirsiniz, yani hayalen net cevaplar alabilirsiniz.

Birkaç örnek daha... Bir kadın "evet" cevabı için kalp atışlarının hızlanmasını, "hayır" içinse yavaşlamasını kullanmıştı. Başka bir kadın hastamın ise cevaplar için ellerinin kalkması hoşuna gitmişti. Bir adamda ise "evet" cevabı için karnında gurultu oluyordu. Bir başkası için cevaplar ışıklı yazılar şeklinde gözüne görünüyordu ki, onları okuyamıyordu bile.

Yani ne kadar farklı insan bir o kadar da farklı iletişim yolu. Herkes kendi için uygun olanı seçiyor. Parmak sinyalleri, hayali resimlerle iletişim şahsen benim daha çok hoşuma gidiyor. Bu toplu taşıma araçlarında bile bilinçaltımla iletişime geçmeme imkan yaratıyor ve kimse bir şey fark etmiyor. Delirmekten korkmayın. Hepimiz çoktan deliyiz zaten. İnsanların kendilerine hastalık yaratmaları, kendilerine ve yakınlarına acı, ıstırap yaşatmaları ve bunu sadece yaşamları için sorumluluk almak istemediklerinden dolayı yapmaları sizce normal mi?

Bilinçaltının iyi veya kötü olmadığını bilmenizi isterim. Eğer içten isterseniz, o sizinle her zaman iletişim kurmaya hazırdır. Bilinçaltı her zaman sizinle ilgilenir; fakat o bunu sizin yaşam hikâyenize dayanarak kendine özgü bir şekilde, daha doğrusu sizin ona öğrettiğiniz şekilde yapar. Bu yüzden kendi içsel zekânıza güvenin. O, her şeyi en doğru biçimde yapacaktır.

Bilinçaltının işlevi, eğitimine ve entelektüel seviyesine bağlı olmadan, ister bilim adamı, isterse de kazan dairesinde çalışan işçi olsun, herkeste aynıdır. Ben hatta derim ki, ikincisi için bunu yapmak çok daha kolaydır. Şöyle ki, akademik derece kişisel egonun büyümesine neden olur ki, bu da insanın etrafındaki basit veya şaşırtıcı şeyleri görmesini engeller.

Bir daha hatırlatmak istiyorum, insan entegre bir kişiliktir. Bilinçaltıyla iletişime geçerek siz aslında, insanın nasıl bir varlık olduğu gizemini çözmeye çalışıyorsunuz!

Parmaklarla Sinyaller

Önceki metodlar sizinle iletişim kurması için bilinçaltınıza bir yol seçmesi önerinize dayanıyordu. Bazen bilinçaltına işaret dili önermek daha kolay olur: bu parmak hareketi veya bir sarkaç olabilir.

Bu veya diğer parmağın yukarıya kalkması işaret dilinden en basiti olacaktır. Örneğin, "evet" cevabı için sağ elinizde işaret parmağının yukarı kalkması (eğer solak değilseniz), "hayır" cevabı içinse, sol elinizdeki işaret parmağının yukarıya kalkması. Anladığınız gibi bu işler tamamen şartlıdır ve siz kendiniz işaret dilini belirleyebilirsiniz. Parmakların hareketi bilinçsiz, otomatik olmalıdır. Parmaklarınızı bilinçli olarak hareket ettirmeye çalışmayın. Sadece bilinçaltınıza mani olmayın, ona tamamen güvenin. Soruları net ve açık bir şekilde sormak gerekir, çünkü bilinçaltı her şeyi harfi harfine anlar. Hemen uyarmak istiyorum, bilinçaltıyla iletişim kuramayan insan yoktur ve ayrıca, kötü olan bilinçaltı da yoktur. Eğer bir metoddan herhangi bir sonuç alamadınızsa, hemen diğer yolu deneyin. Bütün yolları denemenizi tavsiye ediyorum. Belki herhangi biri daha çok hoşunuza gidecektir. Eğer zihninizin derinliklerinden cevap almak istiyorsanız, sonuca kesinlikle ulaşacaksınız.

Şimdi beraber deneyelim. Yumuşak, rahat bir koltuğa ya da divana oturun. Ellerinizi rahat bırakın, onlara hiç bir şey engel olmasın. Bilinçaltınızla iletişime geçerek bu veya diğer cevap için hangi sinyal olacağını hemen ayarlayın ya da bunu onun kendine bırakın. Şimdi içinize dalarak hayalen ya da sesli olarak şöyle sorun: "Bilinçaltım benimle iletişim kurmaya hazır mı? Cevap "evet" ise sağ elde işaret parmağımı, "hayır" ise sol elde işaret parmağımı bilinçsiz hareketle yukarıya kaldır. Cevabı tahmin etmeye çalışmayın, sadece sabırla bekleyin. Birkaç dakikadan sonra belli bir yerde kaşıntı,

karıncalanma ya da bir uyuşukluk hissedeceksiniz. Bu şu demektir: kaslar bilinçaltı sinyali almış, gerilmiş ve hemen parmağı kaldırmaya başlayacak. Bir saniye daha ve parmağın ucu hafifçe titreşerek yukarıya kalkıyor. Parmak bu yükselişini hafifçe yüzeyden ayrılarak ya da yeterince yukarıya yükselerek bitirebilir. Cevabı aldıktan ve onu idrak ettikten hemen sonra bilinçaltına teşekkür edin ve parmağınızı aşağı indirin.

Eğer "hayır" cevabı aldıysanız, bu, daha önce de sizi uyardığım gibi, iletişim için bir engel olduğu anlamına gelir. Kendini kötü hissetme, moral bozukluğu, rahatsız edici dış ortam, iletişim öncesi korku, kendine güvenmeme... Olası engellerden kurtulun ve tekrar deneyin.

Sarkaç Metodu

Bu metodu geliştirmek için size 20 cm uzunlukta ipten asılan küçük bilyeli top gerekir. Top yerine nişan yüzüğü ya da conta kullanabilirsiniz.

Şimdi dirseğinizi masaya koyun ve ipin ucunu baş ve işaret parmağınızla sıkıca tutun. Top bu durumda serbestçe sallanacaktır. Onu sağa–sola, ileri–geri, saat istikametinde ve geriye sallayın. Bilinçaltının bu hareketlerde hangi kasların iştirak ettiğini belirleyebilmesi için bunu yapmak gereklidir. Daha sonra topu durdurun ve bilinçaltı zihninize sorun: "Bilinçaltı zihnim, "evet" cevabı için daha sonrada kullanacağın sarkacın mümkün dört hareketinden birini seç ve onu bana göster. Gözlerinizi sarkaçtan çekmeden bekleyin. Topu bir şekilde "hipnoz etmeye" çalışın.

Birkaç saniye sonra sarkaç artık hareket etmeye başlar. Bazen bunun için daha fazla zamana ihtiyaç olur. Hareketlerin genişliği değişebilir. Genel olarak, cevabın anlaşılır olması için sarkacın genişliği yeterince büyük olur.

Cevap aldıktan sonra sarkacı durdurun, bilinçaltına teşekkür edin ve "hayır" cevabı için geri kalan üç hareketten birini seçmesini ondan isteyin.

Bu eski kanıtlanmış bir metoddur. Ona her zaman mistisizmden de bir pay biçilir. Sorulara anlamlı şekilde tepki veren "canlı" sarkacın görünümü gerçekten insanı büyülüyor. Ancak bunda olağanüstü bir durum yoktur. Bilinçaltı sadece bağımsız olarak karar alma, düşünme ve bir grup belli kasları kontrol altına alma yeteneğine sahiptir. Kendi bilinçaltı zihninize sadece güvenmek gerekir.

Sorular nasıl sorulmalı?

Sorunun nasıl sorulduğu iletişim süreci açısından çok önemlidir. Bunda mükemmelliğe ulaşmak için belli bilgi ve tecrübeye ihtiyacınız olacak. Benim tecrübelerimden örnekler ve sizin kendi çabalarınız onları edinmenize yardımcı olabilir.

Bilinçaltı her şeyi harfi harfine anladığı için sorular net, basit ve tek anlamlı olmalıdır. Gerçekten söylemek istediklerinizi açık bir biçimde sözcüklerle telaffuz edin. Başlarda soruları ve cevapları bir kâğıda yazmanızı öneriyorum.

Eğer tuhaf cevap alırsanız, bu doğru soru yöneltmediğiniz anlamına gelebilir. Soruyu farklı şekillendirmeye çalışın.

Bilinçaltı her zaman dürüst cevaplar verir (tabii, eğer ezeli bir yalancı değilseniz).

Geleceğe göz atmak, geleceği bilmek isteğinden sizi gerçekten uyarmak isterim. Bu çok titiz davranılması gereken ve kendimiz için yarattığımız bir alandır. Bu kendimizin yarattığı alandır. Bununla ilgili konular hakkında bir sonraki kitaplarımda konuşulacaktır.

Bilinçaltıyla iletişim kurmak tehlikeli midir? Hayır! Tehlikeli olmadığı gibi, olması gereken bir durumdur. Bu çocukluktan öğretilmeli. Şimdi, çağdaş dünyada insan bilinci öyle büyük bir bilgi akışına maruz kalıyor ki bu muazzam bilgi ile baş etmek çok zor. Bu durum hepimizin bilincini ve bilinçaltını istesek de istemesek de etkiliyor, doğuştan itibaren bizi programlıyor. Yalnız kendimizi çözdüğümüz, yaşamımız için sorumluluk aldığımız takdirde, bu bilgi akışını olumlu bir şekilde kullanabiliriz.

BÖLÜM 2

İNSANLAR KENDİLERİNE HASTALIKLARI NASIL YARATIR?

HASTALIK NEDİR?

Yaşamın temel yasası, vücut fonksiyonlarının normal seviyelerde, dengeli olması ve vücutta gerçekleşen değişikliklere karşı var olan dengenin, yani homeostazisin korunmaya çalışılmasıdır. Her bir canlı iç yaşamın yasasına bağlı olarak homeostazise ulaşmaya çalışır. Bu yasa her canlının yaşamının ilk günlerinden itibaren geçerlidir ve bu denge her daim ve her durumda gerçekleşmelidir.

Gerçeklik ve oluşum, canlı yaşama dışarıdan etki yapar ve o da bu etkiye tepki verir. Sağlam organizma, içerisinde uyum ve dinamik denge olan bir organizmadır. Tabii, çağdaş yaşam şartlarında bu uyumu desteklemek kolay değildir. Fakat o zarar görmüşse, onu yeniden kurmak (tamir etmek) mümkündür. Daha ziyade organizma sürekli bunun için çaba sarf eder.

Hastalık, homeostazisin bozulduğuna ilişkin bir sinyaldir. Sinir uçları organizmamızın belli bir yerlerinde bir şeylerin yolunda gitmediği ile ilgili bize haber verir. Bu aslında sağlam bir sinir reaksiyonudur ve bize şunu söylemeye çalışır: "Dikkat etmen gereken bir şeyler var". Eğer insan bu sinyale dikkat etmiyor ve acıyı haplarla boğmaya çalışıyorsa bilinçaltı acıyı daha da güçlendirir. Bilinçaltının ağrıyı daha da güçlendirmesi, hastalık sinyalinin peşine düşerek

bize bir şeylerin yolunda gitmediğini söylemek istemesindendir. Bu durumda bilinçaltı belli olumlu amacın peşindedir. Bu yüzden hastalığınıza saygı ile yaklaşın.

Öncelikle tedaviye başlamadan önce hastalığa karşı tutumunuzu değiştirin. Ölümcül olsa bile hastalığa kesinlikle kötü bir şey gibi yaklaşmayın. Unutmayın, sizinle her yerde her zaman ilgilenen bilinçaltınız bu hastalığı sizin için yaratmıştır. Demek ki, bunun için nedenleri olmuştur. Hastalığınıza ve organizmanıza hemen kızmaya başlamayın ve onunla savaşmayı bırakın. Aksine, bu hastalıktan dolayı Tanrıya, bilinçaltınıza teşekkür edin. Hastalığınızın bizzat kendisine teşekkür edin. Bu tuhaf gelebilir ama bunu yapın.

Modern tıp hastalıkla savaştığı için insanları tedavi edemiyor. Daha doğrusu ya onu bastırmaya ya da sonuçlarını yok etmeye çalışıyor. Nedenleri ise bilinçaltında kalıyor ve dağıtıcı etkisine devam ediyor.

Sonuçta söyle bir tablo ortaya çıkıyor; bilinçaltı bilincimize sinyal göndererek hastalık hakkında bize bilgi vermeye çalışıyor, daha doğrusu kendi dilinde belli bilgiyi bize iletiyor, oysa biz doktor tavsiyesi ile aldığımız ilaçlarla bu sinyali susturuyoruz. Yani kendimizle savaşıyoruz, hem de bu savaş için pahalı ve güçlü araçlar kullanıyoruz. Saçma!

Doktorun görevi, organizmaya engel olup, oluşan reaksiyonu bastırmak değildir. Aslında kişinin içindeki *"dâhili hekime"* yardım etmektir. Düşünen doktor kendi–tedaviyi aktifleştirecektir. Çünkü organizma bir denge kurmaya çalışıyor. Bunun için sadece ona yardım etmek gerekli. O zaman neden yardımcı rolünü siz üstlenmiyorsunuz? Hepimizin içinde "dâhili hekimi" mevcuttur.

Kültürel öğretilerde hastalık, bize bağlı olmayan kötü bir şey olarak yorumlanır. Ortaya çıkma nedeni ise uzaklarda aranır. Bu durum, insanın çok rahat bir pozisyona çekilmesine imkan verir: "Ben hastalığımdan sorumlu değilim. Bırakın doktorlar problemi çözsün" gibi...

Ama insan kendi hastalığının sorumluluğunu üstlenmiyorsa, bunlar ya tedavi edilemez hastalıklara dönüşür ya da hastalıklar birbirini takip eder. O zaman da insanlar, kötü havayı, yakınlarını, diğer insanları, işini, doktorları suçlamaya başlarlar. Hasta kendi içine dönüp kendine yardım etmek yerine, bütün bunları yapmakla meşgul olur.

Şimdi de hastalığa ve hastaya olan tutumu, modern tıbbın bakış açısına göre inceleyelim. Doktorlar önce hastalığa tanı koyarlar, yani hastalığa ad koyarlar, etiket yapıştırırlar. Daha sonra ise ilaçların yardımıyla hastalığı engellemeye çalışırlar. Tabii bu şekilde acılar hafifler fakat hastalığın gerçek nedeni anlaşılamaz ve hastalık kronik bir hal alır, başka organlara sıçrar. Yani doktorlar hastalara ilaç adı altında özel hasta değnekleri verir ve onlara bunlarla yaşamayı öğretir. Genel olarak modern tıp garip bir tiyatrodur. Özetlemek gerekirse, doktor, hastayı belli bir teşhise uyarlar ve bu teşhise uygun ilaçlar verir. Genel olarak çağdaş tıp – absürt tiyatrosudur! Doktorun görevi şöyle özetlenebilir: doktor insana belli bir şablon –teşhis uyarlar, sonra da ona bu şablona uygun ilaç– değnekler verir.

Ancak bu durumdan ötürü doktorlar kesinlikle suçlanamazlar. Tıp fakültelerinde altı yıl boyunca öğrencilere belli davranış modelleri öğretilir. Modern tıpta Newton–Kartezyen modeli egemendir. Doktor adaylarına hastayı ve hastalığı belli bir biçimde algılaması öğretilir. Çağdaş bilimsel buluşlar ve deneyimler bu modelin çoktan eskimiş olduğunu ve onun değiştirilmesinin gerekli olduğunu kanıtlıyor.

Modern tıpta çok ilginç bir durum ortaya çıkmıştır. Yeni araştırma metodları ve yeni ilaçların bulunması için korkunç paralar harcanmakta; fakat hastalıklar azalmak yerine kronik bir yön alarak yeni hastalıklar ortaya çıkmaktadır. Hastalıklar tedavi edilmiyor, sadece baskılanıyor. İnsanın enerji yapısını etkileyen modern cihazlar bile hastalığın nedenini ortadan kaldırmıyor. Hastalığı bilinçaltının daha ince seviyelerine yerleştiriyor. Bilimsel araştırmalar ve buluşlar

hala eski model çerçevesinde yapılıyor. Hastalığın tedavisi ile ilgili durum değişmiyor, aksine kötüye gidiyor.

Çağdaş tıp, kimyasal ilaç tedavileri ile daha da artan bir oranda insanın iç dünyasına müdahale ediyor. Ortada hasta için bireysel yaklaşım yok. Aşırı uzmanlaşma bütün bunlara katkı sağlıyor; bir doktor vücudun ya bir organından ya da bir sisteminden sorumlu tutuluyor. Başka bir faktör ise; iyi reklamı yapılmış yeni bir ilaç gelirinin peşinde olan ilaç sanayisine bağlı olan tıbbın insanı unutması. Birçok doktor ise bu veya diğer şirketin ilacının satış bayisine dönüşüyor. Bunun ötesinde, ilaçlar hayvanlar üzerinde denenir (bu ilaçların insana nasıl etki yapacağı ise bilinmiyor), ilaçların yan etkileri de bu yüzdendir. Ve son olarak, allopatik doktorlar hastaların durumunu teşhis adı altında belli bir şablona göre uyarlamaya çalışıyorlar. Bu durumda allopatik tıbbın neden Hipokrat zamanından beri kriz durumu yaşadığı hiç de şaşırtıcı değil. Tüm bunlar kullanılan metodun eskimiş olması ile ilişkilidir. S.N. Lazerov'un kitaplarının birinde güzel bir benzetme var:

Allah insanları toplar ve evrenin yasalarını çiğnediklerinden dolayı onlara ceza verir. Doktora ise en büyük ceza düşer. Doktor hiddetlenir. "Neden? Ben bir doktorum, insanlara yardım ediyorum, onları acı çekmekten kurtarıyorum!" Allah cevap verir: "Ben günahlarından dolayı, insanlara ders olsun diye, onlara hastalık gönderiyorum, sen ise onların bunu anlamalarına mani oluyorsun."

Hiçbir şekilde tıbbın yararlarını küçümsemiyorum. Kimseyi tıbbın elde ettiği başarıları reddetmeye çağırmıyorum. Tıp acıyı hafifletmeyi öğrenmiştir. Eğer hastada miyokard enfarktüsü veya beyin travması varsa, ruh kurtarıcı sohbetler değil, acil yardım yapılmalıdır. Fakat hastalığa ve hastaya yeni yaklaşım yaşam için tehlikeli olan bu tür durumlardan kaçınmaya yardım edecektir. Yani, yeni dünya görüşüne sahip olan modeli kullanarak sadece sizde var olan hastalıkları sadece tedavi etmek değil, bu modeli kullanarak hep sağlıklı

olmak mümkündür. Bu bilincin tamamen yeni durumudur: "sadece sağlıklı olmak".

Tıbbın elde ettiği belli başarıları korumayı, onları kullanmayı ve yeni model çerçevesinde hareket etmeye başlamayı öneriyorum. Bu modelde hasta pasif bekleyen taraf değildir. Ona modelde başrollerden biri verilir. Doktora ise sağlık görevlisi rolü değil, yaratıcı kişiliği düşünür rolü verilir. Şifacı rolü! Eskiler boşuna dememişler: "Hekim, filozof tanrıya benzer diye.

Modern tıp insanın bilgi düzeyini yansıtır aslında ve her şeyden öte o insana uygundur. Nasıl derler: "Talep arz yaratır". İnsanların modeli neyse, tıbbın modeli de odur. Birçok hastanın hastalığının nedeninin içten kaynaklandığını kabul etmeye hazır olmadığını kendi tecrübelerimle gördüm. Ya sihirli hapları ya da hastalıklarını bir veya birkaç denemede iyileştirebilecek cihazları almak istiyorlardı. İnsanlar hastalıkları kendileri yaratır sonrada bu problemin çözümün başkalarından umarlar. İlaçlar işe yaramadıkça ise bundan doktorları sorumlu tutarlar. Aslında doktorun bunda hiçbir suçu yoktur. Henüz bir hastalığı tamamen iyileştiren bir doktor da yoktur. Düşünürlerden birinin dediği gibi tabiat tedavi ediyor, krediyi doktorlar alıyor. Doktorlar bence, hasta insanın sağlığına kavuşmasına yardım etmeli veya sağlık durumunu belirli bir seviyede tutmasına destek vermelidirler. Her şeyden önce şifacı olmalıdırlar. Tıbbın acıyı dindirdiğini, hastalığı bastırdığını ya da hastalığın sonuçlarını ortadan kaldırdığını hastanın bilmesi çok önemlidir. Modern tıbbın felsefesi çok basittir; hastalığın sebeplerini dikkate almadan, onun sonuçlarını yok etmek.

İnsanın enerji yapısına etki eden medyumlar ve yeni cihazlar da aynısını yapar. Birçok durumda çok da etkilidirler. Ama onlar da hastalığın nedenini ortadan kaldırmaz, hastalığı daha ince enerji bilişim seviyesine kovalarlar. Hastalık sadece bir organa değil, bütün organizmaya, bağışıklık sistemine zarar verir ve geçer. Başka bir deyişle vücudun enerji ve fiziki yapısının geçici sağlığı hatırına onun

geleceği ve strateji kaynakları mahvedilir. Sonuç olarak şu ortaya çıkıyor; eğitimsiz bir medyum ya da modern bir psikojenerator'ün yaptığı işin sonucu bir aspirin tabletinden çok daha tehlikelidir. Tıp hastalığı bastırmak için daha güçlü metodlar yaratmaya devam ettikçe, insanlığı yavaş ve eziyetli ölüme mahkum edecektir.

Amacım sizi korkutmak değil. Sadece hastalıkların tedavisi için yüzyıllar önce yaratılmış modelin artık çok eskimiş olduğunu size göstermek istiyorum. Artık onu değiştirmenin zamanı geldi. Şimdi hastalıkların gerçek sebeplerini ortaya çıkarıp onlar üzerine çalışma zamanıdır.

Ben hastalığa başka yönden bakmayı öneriyorum. Dünyamızı kendimizin yarattığını varsayarsak hastalıklarımızı da kendimiz yaratıyoruz demektir. Eğer yaşamımızda sahip olduklarımız bilinçaltı düşünce ve davranış programımıza bağlıysa, o zaman hastalıklarımız da, bunu yansıtır. Yani, hastalıklarımızın sebebi kendimizde saklıdır.

Başka bir bakış açısı da hastalığın bizi çevreleyen dünyanın yasalarını anlayamamamız, yanlış davranıştan kendimizi korumaya çalışmamız gibi düşüncelerimizin yansıması olabileceğidir.

"Peki ya ekoloji yada beslenmenin rolü?" diye sorabilirsiniz.

Çevre hastalık için, onun akışını ve gelişimini etkileyen kendine özgü bir fon hazırlar.

İnsan organizmasını düşünün. Onun vücudu, bilinci ve bilinçaltı vardır. Bütün bunlar bir tümü sunar. Vücudun işlevleri ve imkanları hakkında bazı şeyler biliyoruz. Bilincin de bazı işlevleri hakkında biraz bilgiye sahibiz. Bilinçaltı hakkında ise hiçbir fikrimiz yok. Bu alan uzun yıllar yasaklanmıştır. Gerçi bu çok da iyi olmuştur. Azizlerin azizi olan insan bu şekilde korunmuştur. Son zamanlarda bilinçaltına da aktif bir şekilde girişim başladı. Hastalıklara ve kötü alışkanlıklara karşı baskı, radyo ve televizyon yoluyla etki, psişik etkiler gibi birçok kodlama yolları ortaya çıktı.

Bütün bunlar yapılırken problemin bilinçaltı nedenleri göz önünde bulundurulmuyor. Dahası bunları yapan doktorlar da mükemmellikten çok uzaklar. Örneğin, hastayı alkolizme karşı kodlama usulüyle tedavi eden psikiyatri uzmanı doktorun kendisi alkol bağımlısıdır. Ya da hastanın herhangi bir organ hastalığını tedavi eden doktorun kendisi ya aynı ya da bir başka hastalığın taşıyıcısıdır. Göz doktoru gözlük takabiliyor. Psikanalist başka bir psikanalistin yanında tedavi görebiliyor. Birçok doktor kendini tedavi edemiyor. Bir şeyler doğru gitmiyor! Şu sonuca varmak mümkün ki; tedavi için kullanılan metodlar gerçek tedavi etkisi yaratmıyor. Aksi halde kendileri de çoktan iyileşmiş olurlardı.

Önceden de yazdığım gibi, hastalık bilincimiz için dengenin hasar gördüğü hakkında bir uyarıdır. Bu dengeyi fiziksel seviyede yeniden kurmayı denemek mümkündür.

Diyabette (şeker hastalığında) insülin iğnesi vurulabilir, kalp yetmezliğinde kalp glikozitleri içilebilir. Fakat bu durum geçici bir rahatlama sağlayacaktır. Spor, fizik tedavi, diyet, nefes egzersizi, vücut güçlendirme denenebilir. Birçok okul ve kurs vardır. Bunların gerçekten de yardımı oluyor. Fakat bütün bunlar hastalıkların hepsi için geçerli değil ve yine de organizmaya dıştan etki yapar. Modern tıbbın imkânları yeni kimyasal ilaçların ve güçlü cihazların sayesinde ne kadar artarsa artsın, işin özü aynı kalıyor. Hastalığın bastırılması ve acıların dindirilmesi. Hastalığın sebepleri ortadan kalkmıyor, sadece insanın daha ince seviyelerine gönderiliyor. Hatta çocuklarına bile geçiyor.

Hastalığın nedenleri fiziksel ve kimyasal seviyelerden daha ince ve derin katlarda bulunur. Bu seviye enerji–bilişim sahasıdır. Kısacası, bu bizim düşüncelerimiz, duygularımız, hislerimiz, davranışlarımız ve dünya görüşümüzdür.

İnsanın vücudu ve bilinci bilginin 1-5 i içine alır. İnsanın kendi becerilerinin çok az bir kısmını kullandığı düşüncesine hep inanılmıştır. İnsana ait esas bilgi ise onun enerji–bilişim yapısında saklanır

ki buna da "bilinçaltı" adı verilmiştir. İnsanın bilinçaltında ailesinden ona "miras" kalmış ve kendisiyle birlikte bu dünyaya getirdiği, ona ait davranış programların bir seti bulunmaktadır. Başka deyişle, kendi soyu ve ataları hakkındaki bilgi insanın bilinçaltına kodlanmıştır. Bu yapı gelecek insanı yaratır. Gelecekle ilgili fal bakma fenomeni de bununla açıklanır. Falcı veya büyücü de insanın bilinçaltı yapısından bilgiyi belli bir şekilde, sıkça ayinler kullanarak (iskambil kâğıtları, el içindeki hatlar, yumurta veya bal mumunu yaymakla ve dökmekle vb.) "okur" ve bilgiyi bilince ulaştırır. Bunda kötü bir şey yok, çünkü kaderimizi biz kendimiz yaratıyoruz.

Bütün bu konuştuklarımızdan şöyle bir tablo ortaya çıkar: İnsanın bilinçaltı davranış programı ve evrenin enerji – bilişim yapısı vardır. Eğer insanın düşünceleri ve davranışları evrenin tek organizmasıyla uyumsuzluk (diskordans) yaratıyorsa, bu durum insanın dengesinde de uyumsuzluk yaratır. Dolayısıyla onun kaderine ve sağlık durumuna da yansır. Bir organizma hücresinin tüm organizmanın kurallarıyla uyumlu bir şekilde yaşamayı reddettiğini hayal edebilir misiniz? Bu durumda o hücre organizma için hasta bir hücreye dönüşecek, başta organizma onu iyileştirmeye çalışacak, eğer bunu başaramazsa, o zaman da onu öldürecektir.

Böylece, hastalık bazı duygu ve düşüncelerinizin evrenin yasalarıyla zıt düştüğü hakkında bilinçaltınızdan gelen bir uyarı, bir haberdir. Bu yüzden, her hangi bir hastalığınızı iyileştirmek için duygu ve düşüncelerinizi evrenin yasaları ile uyumlu hale getirmelisiniz.

Zatürre sonrası kötüleşme şikâyetiyle gelen bir adam odama geldi. Hastalık çok ilerlemişti. Vücut antibiyotikleri kabul etmiyordu. Bilinçaltı testleri yapıldıktan sonra, hastalığın gelişiminden az önce hastanın iş yerinde müdür ile ciddi bir tartışma yaşadığı ortaya çıktı. Bu çatışma sonrasında adamın kalbinde müdüre ve daha sonra da bütün dünyaya karşı şiddetli bir incinme kalmıştı.

"Anlıyor musunuz" diye anlatmaya başladım. "İncinme, sadece incindiği kişinin değil, onun bütün sülalesinin ölümünü istemek gibi

bilinçaltında saklanan bir dilektir. Bu dağıtıcı program sonradan bir hastalık şeklinde yazara, yani sizin kendinize dönmüştür."

"Bir ceza olarak mı?" diye adam sordu.

"Kesinlikle, hayır. Hastalık ceza değil, bu sadece bir sonuçtur, duygu ve düşüncelerinizin fiziksel seviyede dışa yansımasıdır. Düşünce, kendine özgü bir enerji türüdür, kodlanmış bilgidir. Fiziksel alanda ona uygun bir şeyler olmalıdır. Eğer düşünce örneğin, incinme, yargı, nefret gibi dağıtıcıysa, fiziksel planda onu hastalık yansıtacaktır. "Bu durumda ne yapmalıyız?" diye hasta sordu. "Yegâne yol bu programı etkisizleştirmektir; bu durum için müdürü affetmek, hatta ona teşekkür etmektir. "O haklı değilse, ona nasıl teşekkür edebilirim? Affetmek, hadi neyse, teşekkür etmek...

"Aslında her şeyden önce siz, bu durum için Yüce Zekâ'ya teşekkür edeceksiniz. Ayrıca, incinmenin kaynağının müdür değil, sizin kendinizin olduğunu anlamak sizin için çok mühim. Bu durumu siz kendiniz yarattınız. Gelin hemen şimdi bu çatışmayı neden yaşamınıza çektiğinizi beraber çözelim.

Daha sonra bu adamın bilinçaltıyla çalışmaya devam ederek çatışmanın nedenlerini ortaya çıkarmaya çalıştık. Bunlar yıllardır biriken hoşnutsuzluk, tahriş, işinden memnuniyetsizlik, kendine güvensizlik gibi nedenlerdi. Sonradan adam tövbe, affetme, teşekkür etme yoluyla bilinçaltı negatif programını etkisiz hale getirdikten ve kendine, işine, müdürüne olan tutumunu değiştirdikten sonra, hastalık iz bırakmadan geçip gitti. Bu şekilde, hastalık adam için iç büyüme ve gelişimine bir ivme kazandırdı. Ama bu hastalığı bastırmaya devam etseydi, incinmekle başlattığı bu kendini mahvetme programını sonradan durdurmak çok zor olurdu. Bu program yalnızca onun kendisine karşı değil, çocuklarına karşı da çalışmaya başlayacaktı. Bu arada, adamda hastalık başladıktan kısa süre sonra, oğlunda da ürtiker başlamıştı. Ama o, bu iki olayı hiçbir şekilde bağdaştıramıyordu. Buna rağmen, babanın iç arınmasından hemen sonra, çocuğun derisi de temizlendi.

Hastalık ve acıların nedenlerinin bizim dışımızda değil, içimizde var olduğunu anlamanın zamanı çoktan geldi. Bu nedenler hasta dünya görüşlerimizde saklı. Hastalığın iyileşmesi için kendi dünya görüşlerimizi değiştirmek çok önemli. Her insan evrenin bir parçasıdır. Bu yüzden onun yasalarıyla uyumlu bir şekilde yaşamalıdır. İçimizde uyum varsa, dışımızda da uyum olacaktır.

Evrenin yasalarını anlatma girişimleri çok eski zamanlarda başlatılmıştı. Farklı dini akımlarda bu yasalar buyruklarla, öğütlerle verilirdi. Bizlerden ise sadece onları anlamaya çalışmamız beklenirdi. Eskiden insanlar daha dindardı ve kutsal kitaplardaki emirlere uymaya çalışıyorlardı. "Medeni" dünyanın modern şartlarında maddiyat üzerinde durulur ve ruhsal gelişime çok az dikkat edilir. İnsanlığın enerji imkanları kesin bir şekilde yükseldi. Fakat onun sevgi, iyilik ve yüce yasaları anlaması eski seviyesinde kaldı. Bu durum insanlık ve dünya için nasıl bir tehdit oluşturuyor? Felaket. Gelecekten haber verenler de bizi bununla korkutuyor.

Düşünce insan tarafından üretiliyor ve evrensel enerjiye sahip. Düşünce gücü ise çok büyük. Bilim adamları insanın bilişim sahası enerjisinin atom çekirdeğinin parçalanma enerjisinden birkaç defa daha büyük olduğunu tahminen hesaplamışlardır. Bunu ifade edebilecek bir rakam bile yok. Bu sayıda sıfır rakamının sayısı yüzü geçiyor. Bizler her bir bireyde nasıl kaynaklar olduğuna ihtimal bile veremiyoruz. Bu kaynaklar yaratıcı ve dağıtıcı güce sahiptir. İnsan incinmişse, diğerine dağıtıcı düşünce gönderir, bu ise acı ve ıztırap olarak onun kendisine geri döner. Sevgisini itiraf etmişse, yaratıcı düşünce gönderir, bu ise sevinç ve başarı olarak ona geri döner. Bundan şunu anlamak mümkün: İnsanlar bilinçaltıyla birbirini mahveder, sonra da hastalıkların neden azalmadığına ve dünyada neden bu kadar şiddetin olduğuna hayret ederler.

Hekimlik tecrübelerimle şuna inandım ki: İnsan dünya görüşünü değiştirdiğinde, o, tıbbın "tedavi olunamaz" sınıfına dahil ettiği hastalıklarından kurtulabilir, yaşamında tekrar uyuma kavuşabilir.

Bilinçaltı negatif programları düzelttiğinde, sadece hastalıktan kurtulmakla kalmaz, kendinin ve çocuklarının kaderini ve sağlığını değiştirebilir. (Çocukların hastalıklarının nedenleri arkasında çok ilginç tablolar durur. Bu konuya ikinci kitapta ayrıca bir bölüm ayıracağım)

Çok ilginç bir özellik daha dikkatimi çekmiştir. Eğer insan içsel olarak değişirse kendisi iyileşmekle beraber etrafında çok özel bir alan yaratır ki bu da onun çevresine ayrıca yararlı bir şekilde yansır.

Özet

Eğer bir hastalığınız varsa, bu bilinçaltınızda evrenin yasalarına zıt olan davranış ve düşüncelerinizin olduğu anlamına gelir. Hastalığı tedavi etmek her şeyden önce, bunların ne tür davranış ve düşünceler olduğunu ortaya çıkarmakla olur. İkincisi, evrenin yasalarını idrak etmek, yani eskilerin dediği gibi gerçekliği anlamak gerekir.

Şahsi hayatta herhangi bir hastalık ve sorunun ortaya çıkma nedenini üç esas grupta toplayabiliriz:

1) Kendi yaşamının amacını, anlamını ve hedefini anlamamak;

2) Evrenin yasalarını anlamamak ve bu yasalara uymamak;

3) Bilinçaltında ve bilinçte mahvedici fikir, duygu ve düşüncelerin var olması.

Şimdi tıpta iki modelin karşılaştırmalı analizini yapalım: Egemen model ve yeni model.

TIPTA EGEMEN MODEL

Temel Önermeler

1. İnsan çevreden ayrı yaşar.

2. Çevresel dünya, dost ve düşman güçler dünyasıdır. İyilik ve kötülük dünyasıdır.

3. Vücudumuza belli düşman güçler saldırı gerçekleştirir (mikro organizmalar, fiziksel ve kimyasal faktörler, insanların eylemi). Biz hep savaşmak durumunda kalırız.

4. Hastalıklı mikro organizmaları öldürerek biz kazanıyoruz. Fakat savaşın bitmesiyle organizma hastalıktan zarar görmüş sağlığına yeniden kavuşmalıdır.

5. Daha "zayıf" hastalıklar da vardır, onlarla savaşmak daha kolaydır (örneğin, soğuk algınlığı). Fakat "güçlü" hastalıklar da vardır ("tedavi edilemeyenler"), onları yenmek mümkün değildir. Bazı hastalıkları vücudun koruyucu gücünü güçlendirerek önlemek mümkündür (örneğin aşı yaparak).

6. Sağlığın korunması bir savaştır.

7. Hastalık kötü bir şeydir, onunla var gücümüzle savaşmamız gerekir.

8. Doktorun görevi, hastalığı yenmek için hastaya yardım etmektir. Bunun için teşhis koymak, yani düşman – hastalığa ad koymak, daha sonra ise savaşın aracını belirlemek gerekir.

9. İlaç sanayisi hastalıkla savaş için gitgide daha güçlü araçlar üretir. Tıpta ilerleme hastalıklarla savaşta daha mükemmel araçların yaratılmasıyla belirlenir.

10. Bazen hastalığı yeneriz, bazen de yeniliriz. Bazı hastalıkları yenmeyi öğrensek bile, son etapta savaşta kaybeden taraf biz olacağız, çünkü öleceğiz.

DOKTOR SİNELNİKOV'UN YENİ TIP MODELİ

Temel Önermeler

1. Biz, bizi çevreleyen dünyadan izole edilmiş olarak yaşamıyoruz, onun bir parçasıyız. Bizi çevreleyen dünya bizim dünyamızdır.

2. Sağlık bizim varoluş tarzımızla bizi çevreleyen dünya arasında bir dengedir. Bu, bizim kendimizle ve bizi çevrelen muhitle olan uyumdur.

3. Vücudumuz doğanın değişik güçleriyle her zaman temasta bulunur (mikro organizmalarla, fiziksel ve kimyasal faktörlerle, insan eylemleriyle). Onların hepsi çevresel ortamın ayrılmaz parçalarıdır. Bu güçlerden her biri bizim için yararlı olabilir.

4. Hastalık dengenin bozulmasına dair bir işarettir. Vücudumuzun bize gönderdiği sinyallere karşı dikkatli olmalıyız.

5. Kendi davranış, duygu ve düşüncelerimizle dengeyi biz bozuyoruz ve hastalık yaratıyoruz.

6. Kendi davranışlarımızı, duygu ve düşüncelerimizi etkileyebiliriz. Bizi çevreleyen dünyayı etkileyebiliriz. Düşüncelerimizin temizliğine dikkat ederek sağlığımızı koruyabiliriz.

7. Hastalık organizmanın sağlık belirtisidir ve bu insanın ve doğanın başarısıdır. O, bizim tarafımızdan bozulmuş dengeyi yeniden kurar. Hastalık doğanın şifa güçlerinin tezahür etmesidir.

8. Acı organizmanın sağlıklı tepkisidir. Onun temel görevi, kendini korumadır.

9. Organizma kendisi bozulmuş dengeyi yeniden kurmaya çalışır. İyileşme de doğal bir süreçtir. Eğer dengeyi fazlasıyla bozmuşsak, dışarıdan yardıma ihtiyacımız olabilir.

10. Doktorun görevi, dengeyi yeniden kurmakta doğanın şifacı güçlerine yardım etmek ve insana sağlıklı olmayı öğretmektir.

Şunun bir daha altını çizmek isterim: Ben eski modeli ve tıbbın elde ettiği başarıları reddetmiyorum. Onlar bazı durumlarda yararlı olabilir. Sadece hastalıkla savaşmak değil, sağlık durumunu, uyumunu ve mutluluğu yaratarak, onu destekleyerek çok yararlı olabilecek bir modeli öneriyorum. Bu model şahsen bana yaşamımda yardım ediyor ve daha önce de binlerce insana yardım etmiştir.

Bunun dışında, kitaplarımda sizi bilinçaltı programlama ve birçok başka harika sistemlerle tanıştıracağım. Bu sistemlerin yardımıyla bilinçaltında bulunan negatif programları ortaya çıkarıp etkisiz hale getirerek onları yenileriyle değiştirmek mümkündür. Evrenin yasaları hakkında bir sunum sergilemeye çalışacağım. (Bu yasalar hakkında kitabın başlarında kısa kısa yazmıştım.) Bu yalnızca bana ait bir sunum olacak, bazı şeyler sadece benim görüşlerim olacaktır. Bunlar sadece araçlar takımıdır. Size onları kullanmayı öneriyorum, sonuç çok faydalı olacak inanın. Bu metod pratikte artık denenmiştir ve binlerce insanın arınmasına yardım etmiştir.

İyileşme Yoluna Adım Atmak

Eğer iyileşme yoluna adım atmaya hazırsanız, yapılması gereken ilk (ve en önemli) şey, hastalığın sorumluğunu kendi üzerinize almak ve ona karşı tutumunuzu değiştirmektir. Bu ne anlama geliyor? Şöyle ki "hastalığın ortaya çıkmasından siz ve ayrıca başka kimse suçlu değildir. Hastalık sizin düşüncelerinizin ve davranışlarınızın dışa yansımasıdır. Olaylara karşı sizin bir şeyleri doğru yapmadığınızın, tutum ve davranışlarınızın siz ve yakınlarınız için zararlı olduğuna dair bilinçaltınızm bilincinize gönderdiği bir sinyaldir. Sizin olumlu isteklerinizi gerçekleştirebilmeniz için bir araçtır. Sizi zararlı davranışlarınızdan uzak tutan bilinçaltı korumanızdır. Son olarak da Tanrının, Evrenin, Yüksek Zekâ'nın sizinle olan konuşmasıdır.

Acaba hastalık size neyi haber vermeye çalışır?

Birçok insanın sorumluluk alma fikrini çok zor kabul ettiğini tecrübelerimden bilirim. Çünkü sorumluluk almak, kendini ve baş-

kalarını suçlamaktan, eleştirmekten, yargılamaktan vazgeçmek demektir. Bu belli değişimler ve dolayısıyla çaba ister. Fakat başkalarını suçlamak, kendini değiştirmekten daha kolaydır. Bazıları hatta kendi problemlerinin sebebini de bilir, ama yine de değişmek istemez, acı çekmeyi tercih ederler. Ne yapabiliriz, bu onların seçimidir. Her insan kendi dünyasını kendisi yaratır!

Kendi deneyimlerimden de biliyorum ki, hastalığının sorumluluğunu üstlenmek, iyileşme yolunda ilk adımdır. Onsuz bütün çabalar sonuçsuz kalacak, hiçbir pahalı ilaç yardım etmeyecektir. Siz bir doktordan öbürüne giderken hastalıkta bir organdan diğerine geçecektir. Yalnızca sorumluluğu üstlenerek, modern tıbbın tedavi edilemez hesap ettiği hastalıklar da dahil istediğiniz hastalığı tedavi etmek mümkündür.

Şimdi gelin, bilinçaltının hastalığı yaratmak için kullandığı mekanizmaları daha detaylı inceleyelim.

Saklı Olumlu Niyet

İnsanın karmaşık dengelenmiş bir varlık olduğuna derinden inanıyorum. Bu yüzden bu varlıkta hiçbir şey boş yere ortaya çıkmaz. Dahası da insanın her hangi bir davranışının (hastalık dahil) belli bir içerikte olumlu bir görevi vardır. Bu yüzden hastalığın nedenini ortaya çıkarmak, bilinçaltının hastalık sayesinde gerçekleştirmek istediği saklı olumlu niyetini bulmak demektir.

İnsanların bilinçaltıyla çalışarak ben şöyle bir kanıya vardım: Bilinçaltı sıkça hastaların da bilmediği, bazen sadece tahmin ettikleri olumlu görevleri onlar için yerine getirir. Bütün bunlar örneklerle daha iyi anlaşılacaktır.

Yardım için yanıma yaşlı bir kadın gelmişti. Kocasının ölümünden sonra baş dönmesi, yürümesinde dengesizlik gibi serebral dolaşım bozuklukları başlamıştı. Kadın, hastalığını yakınını kaybetmeye tepki olarak değerlendirdi. Evet, bu böyleydi. Fakat, bilinçaltının hastalığın

yardımıyla çocuklarının da dikkatini çekmeye çalıştığını tahmin etmiyordu. Bunu nasıl mı yapıyordu?

Kadının ondan ayrı yaşayan üç büyük oğlu vardı. Evlilerdi, çocukları vardı ve annelerini nadiren ziyaret ediyorlardı. Kocası öldükten sonra kadın kendini yalnız hissediyordu. Belli ki, bu dönemde ilgi ve desteğe ihtiyacı vardı. Ancak, bunları yeterince göremiyordu.

Hastalığı onun gerekli ilgiyi almasına yardım etti. Şimdi en azından oğullarında biri, onu her gün ziyaret ediyordu.

Her insan onunla ilgilenilmesini ister. Bu tamamen doğal ve gereklidir. Fakat etrafındakilerin ilgisine nevrotik bir ihtiyaç varsa, o zaman sağlık tehlikede demektir. Zira hastalık bu ihtiyacı karşılamanın kolay bir yoludur. Hepimiz çocukluktan buna alışığız. Çocuk hastalandığında ona ne kadar dikkat, ilgi, sevgi gösterilir. Anne baba işten erken gelir, lezzetli bir şeyler alır. Okulda dersleri de bir hafta bırakmak ne kadar da mutluluk vericidir!

Hastalık sayesinde bilinçaltının yaptığı başka bir görev de, **kendini koruma** görevidir. Bazıları hastalığı kesin problemlerden korunmak için, başkaları ise gerçeklikten kaçmak için kullanır. Örneğin, baş ağrısını bir semptom gibi ele alalım. Sizi rahatsız eden insan veya probleme nasıl tepki verdiğinizi hatırlayın; genellikle baş ağrısıyla. Yorulduğunuzda, dinlenmeye ihtiyacınız olduğunda bilinçaltınız başınıza, ensenize ağırlık olarak bir sinyal gönderiyor. Birçok kadın ve erkek cinsel ilişkiden kaçmak isterken baş ağrısını bahane ederler.

İşinizi beğenmediğinizde ve işe gitmek istemediğinizde, 3–5 gün evde yatmak, hastalanmak ve aynı zamanda da dinlemek için üst solunum yolu enfeksiyonu en iyi yoldur.

Hastalarımdan biri sürekli rahim kanamasından muzdaripti. Çok yoğun bir şekilde olmasa da, sürekli olması kadını bezdirmişti. Doktorlar hastaya rahimde miyom teşhisi koymuşlardı ve hemen ameliyat olmasını önermişlerdi. Şanslı bir tesadüfle kadın beni bulmuştu.

Hipnoz için iyi bir hastaydı ve bilinçaltıyla kolaylıkla iletişime geçti. Bilinçaltının bu hastalığın yardımıyla onu sevmediği ve hatta nefret ettiği kocasıyla cinsel ilişkiye girmekten koruduğu ortaya çıktı. Bu bilgi onu çok şaşırttı. Kocasıyla olan ilişkilerini belirledikten sonra kanamalar durdu. Bir ay sonra doktor kontrolünde ise rahimdeki miyomun kendi kendiliğine yok olduğu ortaya çıktı.

Hastalık çoğu zaman istenmeyen davranış öncesi **son frenleme işlevini** görür. Örneğin, boğaz ağrısı yasaklanmış duyguları ifade etmek için engeldir. Artrit (eklem iltihabı), kini, şiddeti, tahrişi göstermek için fiziksel bir engeldir. Bazen hastalık sıra dışı bir isteği gerçekleştirir.

Hastalarımdan birinde sıkça migren nöbetleri oluyordu. Bilinçaltıyla iletişimden baş ağrılarının kocasına "haddini bildirmesi" için ona gerekli olduğu ortaya çıktı. Kocası doktor, bölüm başkanı bir profesördü. Çok önemli ve gösterişi olan biriydi. Eve geldiğinde eşine, işte insanlara davrandığı gibi davranıyordu. Eşinin baş ağrısı bu şekilde onun bütün kibrini alıyordu. Çünkü bir doktor olarak eşinin migreniyle baş edemiyordu, hatta profesörlük derecesi de ona yardım edemiyordu. Böylece baş ağrıları onu bir gerçeklikten başka birine götürüyordu.

İnsanların hastalıklarının yardımıyla kendi niyetlerini gerçekleştirmesinde kötü hiçbir şey yoktur. Onların sadece bazı durumlarda hem bilinç hem de bilinçaltı yolla başka seçeneği olmuyor. Bu durumlarda bilinçaltı motiflerini anlamak, hastalıktan daha iyi olan davranışlar yaratmak önemlidir.

Hastalıklarımız Düşüncelerimizin Sonucudur

Her insan evrenin bir parçasıdır ve evrenin bir parçası olarak onun bu dünyada belli görevleri vardır. Evren, biz insanlara (başka canlı ve "canlı olmayan" varlıklara da olduğu gibi) yaşam süreciyle zenginleştireceğimiz bilinç (idrak, farkındalık) verir ve daha sonra

da onu bizden alır. Başka deyişle, insan kendi yaşamıyla evrenin evrim ve gelişim sürecine katkı sağlar.

Gelin bir anlık insanın tek bir organizmanın, yani evrenin küçük bir hücresi olduğunu farz edelim. Organizmada her bir hücre belli görevleri yerine getirir ve organizmadan bunun için gerekli olan her şeyi alır. Besin maddeleri, enerji gibi. Her hücrenin yaşam süreci vardır, zamanla yaşlanır ve ölür. Yenileriyle değiştirilir.

Evrende bütün canlılarda olduğu gibi daima iki süreç bulunur: özümseme ve parçalanma ya da yaratma ve yıkım. Sağlık bu iki güç arasında dinamik bir süreçtir. Bu denge bozulduğunda hastalık şeklinde bir sinyal gelir ve bu sinyal nerede ve neden dengenin bozulduğuna işaret eder.

Düşünceler bu süreci nasıl etkiler?

Düşünce, enerjinin yaratma ve yıkım gücüne sahip olan üniversal şeklidir.

İnsana sevgi, şefkat, onay ve ilginin nasıl etki yaptığını her insan bilir. Böyle bir insan kendini mutlu, huzurlu, sevinçli ve sağlıklı hisseder.

Ama bir insan sürekli tehdit edilirse, korkutulursa, kötü küfürlere maruz kalırsa, kendisi hakkında yıkıcı düşünceler onun sağlığının yakında bozulacağına işaret eder.

Birkaç yüz yıl önce bir deney yapılmıştı.

Koyunu, içinde kurt olan bir kafesin yanına bağladılar. Birkaç gün sonra koyun hastalandı ve öldü.

İnsanlar düşüncelerinin anlamına değer vermez, daha sonra da problemlerin nereden ortaya çıktığına şaşırırlar.

Sizde hangi yıkıcı düşünceler daima vardır?

Başkalarına ne sıklıkta küfür edersiniz ya da ne sıklıkta incinirsiniz? Kime kötülük dilersiniz? Kimler için üzülürsünüz?

İnsanlar dünyalarını kendileri yaratır ve bu yüzden de yaşamları için sorumluluklarını kendileri üstlenmelilerdir. Fakat onlar problemlerinden dolayı ya başkalarını suçlar ya da hiç işlemedikleri günahlarından dolayı kendilerini.

Düşünce kendi yıkıcı etkisini nasıl gösterir?

Canlı organizmayı bir daha gözümüzde canlandıralım. Eğer bir hücre kendine ve başka hücreye ya da organizmanın tümüne yıkıcı etki yapmaya başlarsa, yakında bu hücre hastalanır ve kansere dönüşür.

Böylece, siz kendiniz hakkında kötü düşünürseniz, suçluluk hissi yaşıyorsanız, kendinize küfür ediyorsanız, o zaman kendi yıkım programınızı çalıştırmış olursunuz. Yok, eğer yıkıcı düşünceleri başkalarına gönderiyorsanız (örneğin, nefret), o zaman yine de kendinize zarar vermiş olursunuz bu defa dolaylı olarak. Zira siz evrenin bir parçasısınız, ama başkası da aynı evrenin sizin gibi bir parçası. Başkasına negatif düşünce yönelttiğinizde, bununla kendi varlığınızı da reddetmiş oluyorsunuz.

Şimdi de tecrübelerimden bir örnek. Kırk yaşlarında rahminde miyom tanısı olan bir kadın yanıma gelmişti. Tümör beş yıl önce ortaya çıkmıştı ve yıldan yıla büyüyordu. İyi huylu tümörün kötü huylu tümöre dönüşebilme tehlikesiyle ameliyat yapılması önerilmişti. Fakat kadın benim tedavi metodumu denemeye karar vermişti. Bilinçaltıyla iletişime geçtiğinde, zihin tümörün gelişme nedenini ortaya çıkardı. Tümörün ortaya çıkma nedeni kocaya karşı birikmiş incinme olarak anlaşıldı. Beş yıl önce ailede ciddi anlaşmazlıklar sonrası kocası alkole başlamıştı. Yıldan yıla daha çok ve daha çok... Ailede hep çatışmalar oluyordu: kavga, küsüşmeler, savaş, karşılıklı hakaret ve suçlamalar. Tümörse beş yıl boyunca birikmiş incinmeydi. Neden rahim? Çünkü bu incinmeler kocasına bağlıydı.

Yani, kadının kadınlık hissi yaralanmıştı. Rahim ise onun kadınlık başlangıcının sembolü olan bir organdı. Daha derine indiğimizde onun evlilik öncesinde de adet döngüsünde düzensizlikler olduğu an-

laşıldı. Bu düzensizliklerin nedeniyse bir kadın gibi kendine olan negatif tutumuydu, buysa ona annesinden geçmişti. Bu arada annesinin hayatında da erkeklerle olan ilişkileri hiç de pürüzsüz olmamıştı.

Kadın itiraf etti ki, onun hastalığı ve kocasının ona karşı davranışı, kadının kendine ve erkeklere olan tutumuyla ilişkilidir. Belli teknikleri (onlar hakkında aşağıda konuşulacak) kullanarak bu tutumu değişti. Bir kadın olarak kendini sevmeye, kendine saygı duymaya ve dikkat etmeye başladı. Erkeklere olan tutumunu değiştirdi. İnsanlara, dünyaya karşı olan tutumlarında çok şeyler değişti. Homeopatik ilaçlar içti. Bir sene içerisinde de tümör kendiliğinden yok oldu. Dahası da kocasıyla ilişkileri normale döndü ve kocası da içkiyi bıraktı.

Şunu söylemek gerekir ki, böyle bir sonucun gerçekleşmesi kadının kendi üzerinde ciddi anlamda çalışması sonunda oldu.

Onun düzelmek için güçlü bir niyeti vardı. Cerraha ve ilaçlara başvurmadı. Kendi içine başvurdu ve hastalığın nedenlerini bizzat kendisi yok etti.

Geçmişin Acı Deneyimi

Artık çoğu deneyimlerimden de gördüğünüz gibi hastalıkların nedenlerini geçmişte aramalıyız. Çünkü yaşamımız hakkında bütün bilgi bilinçaltımızda saklıdır. Birkaç yıl önce yaşanmış olay ve o zaman bu olaya karşı oluşmuş tutumunuz bugün sizin için hastalık ve problem yaratarak yaşamınıza etki edecektir.

Bilinçaltı inanılmaz öğrenme yeteneğine sahiptir. Herhangi bir şeyi ilk denemede öğrenebilir. Bu güçlü duygu şoku sırasında yaşanmış korku, şok, sana yakın insanı veya hayvanı kaybettiğinde, ihanet, yalan durumlarında baş gösterebilir. Daha sonraları, bilinçaltı belli durumlarda birçok defa bu olayı bir film gibi oynatır. Örneğin, herhangi olaya karşı suçluluk hissi bu şekilde, insan hayatını baştanbaşa değiştirebilir.

Bir kadın 14 yaşında kızıyla yanıma gelmişti. Kızın gün içerisinde birkaç defa 20–30 dakika el yıkama gibi saplantı haline gelmiş bir

alışkanlığı vardı. Psikiyatristler "şizofreni" teşhisi koymuşlardı, güçlü antipsikotik ilaçlara başlamışlardı, hastaya insülin şoku yapılmıştı.

Kızın hipnoza çok uygun olduğunu belirledim. Zaman kaybetmeden onu derin hipnoz transı durumuna getirdim. Bilinçaltı bana şöyle bir hikaye anlattı.

Çok da uzun süre değildi... Kızın 9. yaş gününde ona hediye olarak, bir muhabbet kuşu vermişlerdi. Henüz kafes olmadığından kuş odada serbestçe uçarak dolaşıyordu. Bir gün kız mutfağa koştuğunda, zeminde kuşu fark etmedi ve onun üzerine bastı. Kuşu avuçlarına aldı. Kuş ölmüştü, kızın elleriyse kana bulaşmıştı. Kuş için çok üzüldü, fakat annesinin vereceği tepkiden daha çok korkuyordu. Bu yüzden kuşu eve yakın bir yerde kumların dibine gömdü. Annesine ise kuşun pencereden uçup gittiğini söyledi.

Bir taraftan her şeyi itiraf etmek isteği, diğer taraftan ise ailesinden korkması ve suçluluk hissi bu ilginç davranışın nedenleriydi. Bilinçaltı resmen kan lekelerini onun ellerinden yıkayarak çıkarmaya çalışıyordu ve onunla birlikte de; suçluluk hissini...

Suçluluk hissinden kurtulduktan sonra kızın davranışları normale döndü.

Fakat bu hikâyede ilginç bir an daha vardı. Kızı trans haline getirdiğimde, yanında oturan annesi de otomatik olarak transa girdi. Annede de saplantı vardı. Oturur oturmaz, onda karşı konulamaz bir biçimde ayaklarını sallama isteği uyanıyordu. Kızına yaptığımız bu seanstan sonra annesi de bu davranıştan kurtuldu.

Bir başka örnek daha...

17 yaşında bir genç yanıma gelmişti. Önce uzun süre derdini anlatamadı, çok utanıyordu. Daha sonra, kızararak, kekeleyerek kızlarla iletişim kurmakta zorluk yaşadığını anlattı. Ve de bu yaşta pratik olarak herkesin yaşadığı zorluklardan değildi onun problemi. Onlarla normal iletişim kuruyordu, fakat onda kızlara karşı cinsel istek uyan-

mıyordu. Dahası da, bir yıl önce erkek cinsten olan kişilere karşı cinsel istek hissetmeye başlamıştı. Bundan korkmuştu ve kimselere bunu itiraf etmeye cesaret edemiyordu. Konuşmasında sıkça şu cümleyi tekrarlıyordu: "Doktor! Ben eşcinsel olmak istemiyorum. Gerçek erkek olmak istiyorum. Bende kadınlara karşı ilgi uyanmasını istiyorum".

Bilinçaltıyla iletişime geçerek cinsel istek sapmasına neden olan olayı hatırladı.

Kız çocuğunun vücut yapısıyla ilgilenmeye başladığında 12 yaşındaydı. Sınıflarında ikinci cinsel karakterleri çok gelişmiş bir kız vardı. Bir arkadaşıyla birlikte bütün bu özellikleri kendileri bizzat deneyerek anlamaya karar verdiler. Kızı tuvalette gözetlediler, köşeye sıkıştırdılar, kendi elleriyle dokunarak memelerinin büyük olduğuna, poposunun elastik ve öbürünün de yerinde olduğuna emin oldular. Merakları giderilmişti, fakat hikaye bununla bitmemişti. O gün kız annesine onları şikayet etmişti. Kadın da benim hastamın annesine gidip her şeyi öyle abartarak anlatmıştı ki, neredeyse çocukların kızına tecavüz ettiğini söylemişti. Annesi: "Bir daha bu yaptığını hiçbir kıza yapmayacaksın. Duydun mu? Buna asla cesaret etme!" cümlelerini sıkça tekrarlayarak çocuğu uzun süre dövmüştü.

Bu hikaye zamanla unutulmuştu, fakat bilinçaltı bu olaydan bir sonuç çıkarmıştı; kızlarla ilgilenmeye izin verilmiyorsa, o zaman bunu erkeklerle yapmak mümkün, çünkü erkek konusunda yasak yok.

Hastama nedeni anlamak bile yeterli oldu ve onun davranışları normale döndü.

Eğer insan herhangi bir durumla baş edemiyorsa, duygusal acıyı bastırmaya çalışıyor, yani onu bilinçaltının derinliklerine kovuyor. Belli durumlarda bu duygular insan bilincini atlayarak dışa çıkıyor. Bu durumda yapılması gereken tek şey, bu kaynakları detaylı bir şekilde incelemek ve onları ortadan kaldırmaktır.

Yedi yaşında bir kız alerjik nezleden muzdaripti. Bu durum düzenli olarak her ay ortaya çıkıyordu. Burun akıntısı altı ay önce başla-

mıştı, sebebi ise amcasının (17 yaşında genç biri) askerliğe çağırılmasıyla bağlantılıydı. O zamanlar Çeçenistan'da savaş vardı, dayısıysa Çeçenistan'ın tam sınırında Dağıstan'da askerlik yapıyordu. Dahası da son zamanlarda bu genç kızın ailesinde kalmıştı. Kız ona çok güçlü bir şekilde bağlanmıştı, çünkü kızın babası günlerce işte oluyordu.

Bu şekilde, nezle bilinçaltının gözyaşlarından başka bir şey değildi. Onu kızın korku, acıma, keder gibi duyguları yaratmıştı.

Telkin Etmenin Gücü

Bence, düşüncelerimizin çoğu yaşamımızın herhangi bir sürecinde bize bir şekilde telkin edilmiştir. Bazı kanılara ise kendimiz mantıksal sonuçlar çıkararak sahip oluruz. Bunu yaparken de var olan deneyimlerimize dayanırız. Böylece, bilinçaltı programımız başka insanların ve bizim doğrudan katılımımızla telkin ya da kanıya varma yoluyla yaratılmıştır. Önceleri ailemiz bize bu veya diğer düşünceleri birçok kez tekrarlayarak telkin etti. Sonunda biz onlara inandık. Daha sonra öğretmenlerimiz ve akranlarımız... Şimdi artık biz kendimiz onları kafamızda sürekli döndürüp duruyoruz.

Fakat bir düşünceyi telkin etmek için onu sürekli olarak tekrarlamaya gerek yoktur. Her hangi bir bilgiyi içerecek olan sadece kelimeler değildir. Çoğu zaman çocuklar ailelerini ve yanı sıra onların hastalıklarını da kopyalarlar. Böylece eğer bir kızın adet dönemi ağrılı ise, bu annesinin yaşamı boyunca bu ağrılardan nasıl acı çektiğini gördüğü içindir.

Bazen de düşünce bilinçaltına aniden gelir, örneğin güçlü duygusal sarsıntılar sırasında. Bununla ilgili yukarıda örnekler gösterdim. Bazı durumlarda ise cerrahın ya da anestezi uzmanının verdiği replikler olumsuz telkinlere dönüşebilir.

Bir kadın sağ kasığında ağrı şikâyetiyle yanıma gelmişti. Doktorlar hastaya adneksit (rahim ve rahim eklerinin yani fallop boruları ve yumurtalıkların iltihabı) tanısı koymuşlardı. Ağrılar üç yıl önce hiç beklenmedik bir zamanda ortaya çıkmıştı. Doktorlar bütün belirti-

leri değerlendirerek bunun apandisit olduğuna karar vermiş ve hastaya ameliyat yapmışlardı. Apandisit gerçekten iltihaplıymış. Fakat ameliyattan sonra ağrılar geçmemişti. O zaman da cerrahlar kadını jinekoloğa yönlendirmişlerdi. Onlar da hastaya kendilerine göre teşhis koymuş ve tedaviye başlamışlardı; fakat hiçbir şey yardım etmemişti. Nazar ve büyüyü de ortadan kaldıracak şeyler yapmıştı; fakat bu da sonuç vermemişti. Çaresiz kadın homeopatiyi denemek istemiş ve yardım etmem için beni bulmuştu. Homeopatik ilaçlar hastanın durumunu ciddi anlamda iyileştirdi; fakat bir süre sonra ağrılar tekrarladı. O zaman hasta bana sorunun yumurtalıktan değil, başka bir şeyden kaynaklandığından kuşku duyduğunu söyledi. Durumu bilinçaltıyla ortaya çıkarmaya karar verdik.

Bunu yapmak o kadar da kolay olmadı. Önce bilinçaltıyla resmi olarak iletişime geçtik. Daha sonra bu hastalığa neden olabilecek olaylara "dokunmaya" başladık. Çok ilginç de olsa bu olayın ameliyat olduğu ortaya çıktı. Ben hastayı hipnoz trans durumuna getirdim ve onu geçmişe, ameliyat anına götürdüm. Ameliyat genel anestezi ile yapılıyordu.

"Doktorların bir şeyler tartıştığını duyuyorum" hasta transta söylüyordu," İşte! anestezi uzmanı sağımda, nabzımı kontrol ediyor. Sesini bana yönelterek doğruca bana "Hiçbir faydası yok, her şey olduğu gibi kalacak" diyor.

Hastaya geri dönüp doktorların neler konuştuğunu dikkatle dinlemesini söyledim.

"Kelimeleri ayırt edemiyorum, havalandırmanın sesi bunu engelliyor. Başhekimleri hakkında tartışıyorlar. Onlara para vermediğini, kendisinin ise düzenli olarak maaş aldığını söylüyorlar. Biri toplanıp onun yanına gidilmesini teklif ediyor. Şimdi de anestezi uzmanı her şeyin olduğu gibi kalacağını söylüyor. Fakat şimdi anladım ki, bunları bana söylemiyor."

Hasta transtan çıktı ve kendinden gayet memnun bir halde, hatasını anladığını söyledi. Ertesi gün beni aradı, ağrıların tamamen geçtiğini ve kendini çok iyi hissettiğini anlattı.

Bazı hastalar ameliyat sırasında neler olduğunu hipnoz olmadan da detaylı bir şekilde hatırlarlar. Doktorların çoğunun narkozun hastaya yardım etmede ne kadar güçlü bir araç olduğu hakkında kuşkuları bile yoktur. Bilgili doktor ameliyat sırasında konuştuklarına sadece dikkat etmek değil, hastanın hızlı iyileşmesine, yaranın çabuk sağalmasına, yara izlerinin kaynamasına yönelik bir sıra olumlu telkinlerde bulunacaktır.

Neler konuştuğunuza dikkat edin.

Daha önce de belirttiğim gibi bilinçaltı bütün bilgiyi harfi harfine algılar, yani eğer kelimenin iki anlamı varsa, o zaman içsel zekâ her iki anlam için süreci başlatır.

Günlük hayatınızda konuşurken kullandığınız kelime ve cümlelere dikkat edin, Eğer diliniz: "Kafayı yiyeceğim...", "Bu çocuklar baş belasıdır...", Görmek bile acı veriyor...", "Başım dönüyor..." vb., cümlelerle doluysa, bunlar üzerinde düşünme zamanı gelmiş demektir.

Şimdi ise iki anlamı olan ve hastalığa neden olabilecek cümleleri sıralayalım. Kendiniz de bu listeye ilaveler yapabilirsiniz.

- bütün bunlardan midem bulanıyor
- bunu hazmedemiyorum
- mideme oturmuş
- bu işten hiç iyi koku almıyorum
- görmek acı veriyor
- gözüm görmesin seni
- duymak bile istemem
- bu çocuklar baş ağrısı

- başım dönüyor
- kalbine yakın bırakma
- yufka yürekli
- kalbine taş bağlamış
- deli oluyorum
- dönüm noktası
- bütün bunlar boğazıma saplanmış
- oy vermeye hakkı yok
- acı boğuyor
- bir yerine sok
- hastalık çelengi
- hoş olmayan bir tat

Şimdi de konuşmalarınızda hangi ifadeler kullandığınız hakkında bir düşünün. Bu ikili anlamı olan ifadeler sizin herhangi bir şeye karşı tutumunuzu yansıtır, bu yüzden ilk önce bu tutumu değiştirmek önemlidir. Bu arada yeni kelimeler sözcük dağarcığında kendiliğinden ortaya çıkacaktır.

Genç bir öğretmen sürekli sesinin kısıklığından şikâyet ediyordu. Ona işi hakkında sorular yönelttiğimde anladım ki, işinden hoşlanmıyor ve en sonunda avucunun içiyle tiroid kıkırdağına işaret ederek şöyle söyledi: "Bu çocuklar benim boğazıma diziliyor".

Ona ya işini değiştirmesini ya da çocuklara olan tutumunu değiştirmesini tavsiye ettim.

Hastalığın Ortaya Çıkmasının Esas Mekanizmaları

1) Gizli motivasyon, yani bilinçaltı hastalığın yardımıyla herhangi bir olumlu niyeti gerçekleştirir.

2) Yıkıcı düşüncelerin etkisi: hastalık bizim düşünce ve davranışımızın dışa yansımasıdır.

3) Geçmişin acılı deneyimleri – yaşanmış duygusal sarsıntıdır.

4) Telkin etmenin etkisi – hastalığın telkin yoluyla yaratılması

5) İki anlamlı cümlelerin kullanımı.

Sonuç olarak:

1) İnsanlar hastalıkları kendileri yaratır, o zaman hastalığının nedenlerini ortaya çıkararak onu tedavi de edebilirler.

2) Hastalıkların nedenleri bizim içimizdedir, bizim dışımızda değil. Bu nedenler şöyle sıralanabilir:

a) Yaşamın amacının anlamını ve görevini bilmemek

b) Evrenin yasalarını bilmemek ve onlara uymamak

c) Bilinçaltında ve bilinçte yıkıcı düşünce, duygu ve hislerin bulunması

3) Hastalık evrenle uyumun gelişimin bozulmasına işaret eden sinyaldir. Hastalığınıza saygıyla yaklaşın, onu kabul edin ve ona teşekkür edin.

4) Hastalık yıkıcı düşüncelerimizin, davranış ve niyetlerimizin dışa yansımasıdır. Bu, bilinçaltımızın kendi yıkıcı davranış ve düşüncemizden bizi korumasıdır.

BÖLÜM 3

YIKICI DÜŞÜNCELER

Bir kere daha tekrar edeyim; hastalıklarımız duygu ve düşüncelerimizin dışa yansımasıdır. Artık sizin de anladığınız gibi düşünce enerjinin üniversal bir biçimidir. Düşünce, yaratıcı olduğu gibi yıkıcı bir güce de sahiptir. Düşüncelerimizin kesin olarak somutlaştığını ve fiziksel dünyada kendine bir yer bulduğunu her zaman hatırlamalıyız. Bizzat kendi yıkıcı düşüncelerimiz, bizim için hastalık ve şahsi problemler yaratır ve bilinçaltımızda kendini mahvetme mekanizmasının işe başladığı hakkında bize sinyal verir.

Sesli veya içimizden telaffuz ettiğimiz kelimelerde nasıl bir güç saklandığı hakkında birçoğunuzun hiç kuşkusu yoktur. Kelimelerin seçimi üzerine düşünmeyiz, onları otomatik olarak yani bilinçsiz bir şekilde telaffuz ederiz. Zamanın birinde dil bilim kurallarını öğrenmişiz ve şimdi ise duygu ve düşüncelerimizi ifade etmek için onları kullanıyoruz; fakat kimse bize kelimelerin kalıbına yüklediklerimizin daha sonra yaşam deneyimi olarak bize döndüğünü öğretmedi. Atasözünü hatırlayın: "Ne ekersen, onu biçersin".

Doğanın enerjiyle ilgili yasalarını herkes biliyor. Enerji yok olmaz, bir şekilden başka bir şekle dönüşür. Bu yüzden de eğer siz birilerine ya da bir şeye doğru negatif ya da yıkıcı düşünceler gönderirseniz, o zaman birileri de bunu kabul etmelidir. Öfke ve nefretiniz bir şekilde yeniden size geri dönecektir (benzer benzeri çeker); fakat bu defa korkuyu, kederi, depresyonu ve bu gibi stresli durumları da

yanına alarak daha güçlü bir şekilde size dönecektir. Bütün bunların üstesinden gelmek daha zor olacaktır. Siz bunlardan kurtulmak için tekrar tekrar onları başkalarına göndermeye çalışacaksınız ve bu durum, kısır döngünün hastalık, sarsıntı ya da ölüm yoluyla kırılmasına kadar devam edecektir.

Bir de şunu söylemek isterim ki, kötü olarak adlandırılan düşünceler gerçekte hiç de kötü değildirler. Şöyle ki, bilinçaltı onların yardımıyla olumlu niyetleri gerçekleştirmek ister. Örneğin, incinme, nefret, kin, cimrilik, kıskançlık vb. düşünceler, belirli olumlu niyetlerin gerçekleşmesine hizmet ederler. Bu düşünceleri kullanan kötü insan hiçbir yönüyle iyi olan insandan geri kalmaz. Aziz, katilden iyi değildir. Allahın huzurunda hepsi aynıdır. Sadece bu saldırgan düşünceler doğası gereği yıkıcıdır ve eğer insan bunları yaşamında sıkça kullanıyorsa, o zaman bu duyguların peşinden gelecek olanlar için de sorumluk üstlenmelidir. Bu yüzden seçim hakkı size kalıyor.

Bunlar hangi düşüncelerdir ve bu düşünceler hangi hastalıkları yaratır?

KİBİR, BENCİLLİK

"Sen kendine fazla ciddi yaklaşıyorsun." diye Don Huan yavaş yavaş konuşmaya başladı. Kendini acayip şekilde önemli biri gibi hissediyorsun. Bunu değiştirmelisin! Her ufak şeyden dolayı sinirlenmek hakkına sahip olduğunu hissedecek kadar önemli biri misin? İşler istemediğin bir biçimde geliştiğinde yüzünü çevirip gidecek kadar önemli biri misin? Belki de bununla karakterinin ne kadar güçlü olduğunu sergilemek istiyorsun. Bu bir saçmalık! Sen zayıf, züppe ve kendini beğenmiş birisin!

Karşı koymaya çalıştım; fakat Don Huan buna izin vermedi. Benim fazlaca abartılmış kendimi beğenmişlik hissimden dolayı yaşamımda hiçbir işi sonuca bağlama-

dığımı söyledi. Onun bu kadar kendine güven içeren konuşması karşısında şaşkındım. Fakat konuştukları tümüyle gerçeğe uygundu ve bu beni sadece sinirlendirmedi, aynı zamanda iyice korkuttu da. Otoriter bir biçimde "Kendini beğenmişlik hissi de şahsi hikâye gibi kurtulmamız gerekenlere aittir" dedi.

K Kastaneda. İkslanda Seyahat.

Hristiyanlıkta bu ölümcül günahlardan biridir. Bunun dayanağının olmadığını da söylemek gerekir. Kibir, kendini beğenmişlik, acılara, hastalıklara, çoğu zaman da tedavisi olamayan hastalıklara ve ölümlere neden olur. Kibir, öldürücü duygu ve düşüncelerin kaynağı olmaktadır. Zira kendini birilerinden çok yukarıda gördüğünde, insan yargılamaya, beğenmemeye, nefret etmeye, kızmaya, şikâyet etmeye başlar. Kendini başkalarından üstün görme hissi, kibre ve aşağılama isteğine yol açar (sözlü olarak, düşüncelerle veya davranışlarla). Kendini beğenmişlik hissi bilinçaltı saldırıyı büyük ölçüde ortaya çıkarır ki, bu da daha sonra yapanın kendisine döner.

Bu his, kişinin bu dünyada kendini, aklını, bilgeliğini Evrenden, Allah'tan, bir şeylerden, birilerinden daha üstün konuma koyması anlamına gelir. Kibirli insan yaşamında sarsıntılı durumları, yani beklentisi doğrultusunda olmayan durumları kesinlikle kabul etmez ya da kabul etmek istemez. Çevreyi kendine özgü algılar ve bu algının en doğru ve en iyi olduğuna inanır. Onu çevreleyen dünyayı emrine tabii tutmaya çalışır ve bunu çoğu zaman zorbalıkla yapar. Bu yüzden de çevre hakkında herhangi bir yorum onun yorumuna uymazsa, kin, incinme, nefret, beğenmeme, kıskançlık, acıma gibi saldırgan duyguların kıvılcımı onun kalbinde ateşlenir. Bunlar da sırasıyla insanı farklı hastalıklara ve ölüme götürür.

Kibir, içsel olarak kendini başkalarından üstün görme ya da tam aksine kendini aşağılama hissidir. Bu her şeyden önce evrende gerçek yerinin neresi olduğunu, yaşamda var oluşunun, görevini bilememenin, yaşamanın amacını ve anlamını idrak edememenin

bir sonucudur. Bütün bunlardan şu sonuç çıkar; bütün enerji kendi doğruluğunu ispat etmek için çevre ile savaşa girmektedir. Düşünün ki, hücre tüm organizmanın düşüncelerini hesaba katmadan, kendi düşüncelerinde inat ederek organizmanın tümüyle savaşıyor. Böyle bir hücre organizma için yararlı olabilir mi? Bir hücre tüm organizmaya kendi şartlarını dikte ettirebilir mi? Hayır. Organizma ondan kurtulmaya çalışacaktır, aksi halde diğer hücreler de bundan etkilenerek başına buyruk hareket etmeye başlayacaktır.

İncil'de kibirle ilgili mükemmel satırlar vardır:

"Kibir gelirse, utanç da gelir, mütevazılık gelirse, bilgelik gelir."

"Ölümden önce kibir, düşüşten önce kendini beğenme gelir."

"Alçak gönüllülerle ruhen uyum sağlamak, elde ettiklerini kibirliyle paylaşmaktan daha iyidir."

"Düşüşten önce insanın kalbi yükselir, tevazu ise şöhrete götürür."

"Gözlerin gururu, kalbin kibri dinsizi belirtir; bu bir günah."

"Tevazunun arkasından Allah korkusu, zenginlik, şöhret ve yaşam gelir."

"İnsanın kibri onu mahveder; fakat ruhen mütevazı olan biri şeref kazanır."

Bu yıkıcı histen nasıl kurtuluruz?

Daha önce de yazdığım gibi, insanın bütün davranışlarının kendine göre olumlu bir niyeti vardır. Çevreyi idrak etmek ve algılama yolu olarak kibrin de olumlu bir niyeti vardır. Bu çok yönlüdür. Hem mükemmelliğe doğru yapılan çabadır, hem kendini huzurlu ve konforlu hissetme isteğidir hem de dünyaya kendini tanıtmaktır.

Davranış biçimi	*Olumlu niyet*
Kibir/Gurur	*Bu dünyada kendinin mükemmelliğini, değerini, tek olduğunu hissetmek. Kendinin ve onu çevreleyen dünyanın mükemmelliği için olan bir çaba*

Her insan bu dünyada boşu boşuna yaşamadığını, yaşamının bir anlamı olduğunu hissetmek ister; fakat kendi değerini ve tekliğini başkalarının üzerinde yükselterek bu yapılırsa, aslında başkalarının dünyasını yok etmek için olan programın bilinçaltına yüklenmesi anlamına gelir. Kibir bilinçaltı saldırının en yüksek dozunu ortaya çıkarır ki bu da travma, tedavisi olmayan hastalıklar ve son olarak da ölüm şeklinde çok güçlü programlarla geri döner.

İyi veya kötü, daha iyi ve daha kötü insan olmadığını idrak etmek önemlidir. Sadece insan vardır ve biz onu görmek istediğimiz gibi görürüz. İnsan kendisini ne kadar olduğundan daha yüksek gösterirse, daha aşağılara mutlaka düşecektir. Başkaları için ne kadar daha iyi görünmeye çalışsa da hakkında daha kötü şeyler konuşulacaktır.

Kibirli insan, içine kapanık insandır. Başkasının dünyasını kabul etmek istemedikçe, kendi dünyasını daha fakir ve daha zavallı kılacaktır. Bu ise sonuç olarak onu yalnızlığa ve ölüme götürecektir.

Kibirin ne kadar çok hastalığı ortaya çıkardığını ve bu histen kurtulmanın ne kadar önemli olduğunu hekimlik tecrübelerimden biliyorum.

Orta yaşlarında ağır depresyonla bir kadın yanıma gelmişti. Şiddetli baş ağrıları ve vücudunda rahatsız edici hisler hastalığa eşlik ediyordu. Kadın pratik olarak neredeyse bütün tedavi yöntemlerini denemişti. Medyumlar ve kocakarı yöntemleri de ona yardım etmemişti.

Seans süresince trans durumundayken bilinçaltına giderek hastalığın nedenini ortaya çıkarmaya çalıştı. Bilinçaltından aldığı cevap onun için beklenmedik idi.

Hastalığı sana acı vermek için çağırdım" diye bilinçaltı zihin cevap verdi." Acı ve ıstırap çekerek senin gurur, kendini övme, kibir ve insanlara acıma hissinden kurtulmanı istiyorum. O zaman insanlar seni kıskanmayı bırakacaktır. Bu hislerden kurtulduğun zaman ancak huzura kavuşacaksın."

Kendiniz için gururdan kurtulmak için bir program hazırlayın. Her şeyden önce yaşamınız, kendi kaderiniz için sorumluluk almayı öğrenin. Kendiniz de dahil birilerini suçlama ihtiyacı hemen yok olacaktır.

Yaşamınızda herhangi bir durumu iddiasız, incinmeden, gönül hoşluğu ile kabul etmeyi öğrenin. İlk bakışta her ne kadar olumsuz görünseler bile onları sadece kabul etmek değil, onlar için Allah'a, bilinçaltınıza teşekkür etmeyi de öğrenin. "Allah'tan ne gelirse gelsin bu kesin olarak hayra alamettir/Bunda da vardır bir hayır", "Şer bildikleriniz hayır, hayır bildikleriniz şer olabilir" diyen deyimleri herkes biliyor. Sadece olayın olumlu tarafını bulmak gerekir. Bunlar bazen göz önündeler, bazense, bilincimiz içinde saklıdırlar. Yani bir olaydan nasıl olumlu ders çıkardığımız bilinci daha sonra gelir.

Okul bittikten hemen sonra Askeri Tıp Akademisine girmek için Leningrad'a gittim. Ailem beni asker ve doktor olarak görmeyi çok istiyordu. Gerçi ben de asker forması giymeye karşı değildim. Fakat askeri doktor kariyeri yapmaktan vazgeçmek zorunda kaldım. Tıbbi komisyondan geçemedim; fakat üzülmedim, hayal kırıklığı da yaşamadım ve aynı yıl tıp fakültesini kazandım. Gelip geçen yıllar içinde, askeri akademideki tıbbi komisyonda beni "kabız eden" doktorları minnettarlık hissi ile hatırladım.

Kabul etmek, rıza ne demektir? Bu, uyumlu ve adaletli bir dünyada yaşadığımızı ve yaşamımız süresince başımıza gelenleri şikâyet

etmeden incinmeden kabul etmemiz gerektiğini gösteren derin bir anlayıştır. Başınızdan nasıl bir olay geçerse geçsin, onu Allah tarafından gönderilmiş bir olay gibi kabul edin. Bu olayı sakince atlatın. Düşüncelerinizi durdurun ve bu olayı nasıl yarattığınızı düşünün. Artık öğrenmiş olduğunuz yasaları uygulayın: "Dış içi yansıtır" ve "Benzer benzeri çeker". Bu durumdan nasıl olumlu bir ders çıkarmalısınız?

Durumu kabullenmeyi öğrenin. Bunun özü de bir sanattır. Hıristiyanlıkta buna rıza denir. "Bir yüzüne tokat yedinse, öbür yüzünü ver." Uzun yıllar bunun ne anlama geldiğini anlamamıştım. Çoğu insan bu deyimi kelime anlamıyla algıladıkları ve bu ifadede ki gizli anlamı göremedikleri için bir türlü kabul edemezler. Ben şimdi bu cümlenin ne anlama geldiğini anlıyorum: "Dıştan, bilinçli olarak duruma katılmadığımızı ifade edebilir ve onu değiştirmek için mücadele edebiliriz fakat içten, bilinçaltımızla, kalbense bu durumu şikâyet etmeden ve incinmeden kabul etmek gerekir."

Bilincimiz, bilinçaltımızın bize sunduğu yaşam olaylarının gözlemcisi ve değer biçeni rolünü oynar. Bu yüzden bilinçli olarak itiraz etmek, bilinçaltında ise durumu muhakkak kabul etmek gerekir. Olayları kendimiz yaratıyoruz. Dışı değiştirmek ancak, içimizde, ruhsal dünyamızda bir şeyleri değiştirdiğimiz takdirde mümkündür.

İnsanları affetmeyi, onları oldukları gibi kabul etmeyi öğrenin. Aslında, insanları affederek siz kendinizi affetmiş oluyorsunuz. Unutmayın ki, her insan kendi dünyasında yaşar ve kendinin eşsiz dünyasını yaratır. Her insanın istisnai, tek oluşu ve eşsizliği işte tam da bununla belirlenir.

İnsan organizmasını hayal edin. Bu organizmada trilyonlarca farklı hücre bulunur. Peki, onları bir arada tutan nedir? Yaşam! Bütüne, bire varma çabası, yani tek bir organizmaya hizmet etme. Bu anlamda tüm hücreler kendi aralarında eşittir. Daha iyi veya daha kötü hücre yoktur. Kalp veya beyin hücresi düz bağırsak hücresinden hiçbir yönüyle daha iyi değildir. Onlardan hiç biri diğeri olmadan yaşaya-

maz. Organizma çok derin, dengeli bir sistemdir. Bu sistemde bütün hücreler bir biriyle bağlıdır; fakat bunun yanı sıra, her bir hücre kendiliğinden eşsizdir. Şöyle ki, her bir hücre tek bir organizma yararına, kendine özgü, özel görevlerini yapar. Eğer bu hücre başarıyla kendi görevlerinin üstesinden gelirse, o zaman ihtiyacı olan her şeyi organizmadan alabilir.

Bilinçaltının ince çizgisinde her insan evrenin bir parçasıdır. Sadece insan da değil, her hangi bir canlı varlık, her hangi bir eşya bile böyledir... Burada hepimiz eşitiz. Bu dünyada her şeyi tek bir amaç birbiriyle birleştirir: Bire varma. Yani; Allah'a, evrene, yüce zekaya varma çabası. Yukarıdakilerden her biri gelişimin genel evrensel sürecine kendine özgü biçimde katkıda bulunur. Hepimiz kendimize ait patikalardan aynı yöne doğru gidiyoruz. Her insanın bu dünyada kendi değerini, önemini, eşsiz oluşunu bilmesi çok önemlidir. Fakat bunu kendini başkalarından üstün görerek yapmamalıdır. Çünkü her bir canlı veya eşya kendine göre önemlidir. Kişi bunu tek bir organizma olan evrende, kendinin eşsiz oluşunu anlayarak hissetmelidir.

Deniz kenarında tatil yaparken güneşin ilk ışınlarını karşılamayı ve onu akşam yolcu etmeyi çok severim. Bu aslında her defa aynı şekilde tekrarlanan bir şeydi; fakat her defasında yeni bir şey gibi algılanır.

Bir defa yine güneşin doğuşunu karşılarken denizin tam kıyısında duruyordum... Güneşten ta ayaklarıma kadar uzanan güneşli patikayı uzun uzun seyrettim. Manzara baş döndürücüydü. Güneş ışınlarının yansıması ve dalgaların sesi insanı kendine çekiyor ve hipnoz ediyordu. Böylece onun üzerinden geçerek ta güneşe kadar gitmek geliyordu insanın içinden... Ama içimden bir şey bunu yapmaya engel oluyordu. Belki de bu dünyaya bağlılıktı ve bir şeyleri kaybetme korkusuydu.

Daha sonra sahil boyunca birkaç metre yürüdüm ve tekrar güneşe baktım. Ona doğru giden patika önceki gibi ayaklarıma kadar uzanıyordu.

Yakınlarımda güneşin doğuşunu izleyen başka insanlar da vardı. Onlara bakarken her birinin önünde bunun gibi güneşli patikaların olduğunu düşündüm. Herkes onu kendine özgü algılıyordu.

Hayat da öyledir. Her insan kendi yolunda gider. Amaçlarıysa hepsinin aynıdır. Her biri sonunda aradığına ulaşır. Belli yaşam derslerinden geçerek, içgüdüyle, bilinçaltıyla aramış olduğuna sonunda varır. Bu yolda insanın her daim sahip olduğu ve onunla kendi yolunu sona erdirdiği şeyse; onun yaşam tarihçesi, onun kaderidir.

Düşünüyorum da, insanlar yaşamlarındaki olayları saldırgan bir şekilde değil, bir ders gibi algılasalar, onlardan bir şeyler öğrenseler, yani her bir durumdan olumlu sonuçlar çıkarsalar, dünya ne kadar da güzel olurdu.

Size önereceğim, düzenli bir şekilde yapmanız gereken güzel bir alıştırma var[1].

Rahatça oturun, gevşeyin, sakinleşin. Bilincinizi, iç diyaloğunuzu durdurun. Mavinin açık tonunu, pürüzsüz bir şekilde ışıldayan alanı, gözlerinizin önünde canlandırın. Şimdi ise, gitgide daha parlak ve ışıklı olan bu mavi tonunun ışığını, içinizi bir enerji gibi doldurduğunu hayal edin. Bu durumda iken hayalen Tanrı'ya yüzünüzü dönün. Tanrı'ya da herhangi bir Kozmik Zekaya inanıp inanmadığınız önemli değil. Evrenin yaratılışı için mantıklı bir tasavvur bu iletişim için yeterlidir. Evrene sıra dışı bir istekte bulunun. Kendiniz için maddi ya da manevi bir şey istemeyin. Bu gücün sadece içinize girmesini, sizi yönlendirmesini, sizin evrenle uyumunuzu sağlayacak bir şeyleri sizin için yapmasını ondan isteyin. Ondan bir şey, yalnızca size ait, evrenle uyum içinde olan tek bir yeri bulmanızda size yardım etmesini isteyin. Dünya sistemine en iyi bir şekilde yazılabileceğiniz biri gibi olmak. Gerçek mutluluğu ve özgürlüğü idrak etmenize izin verecek o tekâmüle, dünyaya ve huzura ulaşabilmeyi isteyin.

---

1 Lebedev CP, Lidin A.C Günlük Karma M:Yauza 1996

Bu dua esnasında ya da ondan hemen sonra sizin için alışılmış olmayan bir pozda oturmak, yada hareket etmek, belki de özel bir biçimde nefes alarak sadece gezinmek hatta dans etmek isterseniz, o zaman buna karşı koymayın. Bu sizin meditasyonunuzun devamı, onun dinamik bölümüdür. Evren onunla işbirliğine hazır oluşunuza vücudunuzu kullanarak yanıt verebilir.

Uzmanlara göre bu şekilde meditasyon yapan insanlar farklı jimnastik sistemlerinin alıştırmalarını ve nefes için olan alıştırmaları aynen yapabilirler; insan zekası tarafından uzun asırlar arayış sonrası bulunmuş şeydi ruhun tekamülünün vücudun tekamülü yoluyla yapılması gerektiğidir.

Kibrin, gururun din hadimleri tarafından bile göz ardı edilen bir tarafı daha vardır. Zira kibir sadece etrafındaki dünyaya yüksekten bakan ve sonrasında saldırganlığa dönüşerek insanın kendi içine yönelen bir tutum değil, aynı zamanda insanın kendini de aşağıladığı ve kendine de saldırganlaştığı bir duygudur. Değişik dini okullar, öteki dünyaya karşı doğru tutumları öğretir fakat insanın kendisine karşı olan tutumuna az dikkat ederler. Öğretimlerindeki birçok şey, suçluluk hissi, korku ve günahlar için cezayı temel alır. Var olan her şeyin ilk sebebi olarak Allah'ı sevmeyi öğretirler. Fakat bu sevginin Allah'ın bir parçası olan insanın kendisini sevmesi ile başladığını söylemeyi unuturlar. Zira Allah, bizlerin her birinin ruhunda, kalbinde yer alır. Eğer insan, herhangi bir davranışından dolayı kendine küfür ederse, Allah'a küfür etmiş olur. Bu ise artık kibrin ortaya çıkması demektir. İsa'nın bize öğrettiği gibi: "Komşunu kendini sevdiğin gibi sev".

Bu yüzden de çevresel dünya ve evrensel yasalara ulaşabilmek için kendine karşı olan tutumunu değiştirmekten işe başlamak gerekir. Kendini değiştirerek ve kendini tekmilleştirerek de çevresel dünyaya ulaşılır.

ELEŞTİRİ, ŞİKÂYET VE MEMNUNİYETSİZLİK

Önce kendi gözündeki merteği çıkar ki, kardeşinin gözünden çöpü nasıl çıkaracağını görebilesin

Matfeyden Evangeliya

Eleştiri değerlendirme yolu ile bir şeylerin yetersizliğini göstermek olup, bir insan veya bir şey hakkında olumsuz bir kanıdır. Eleştiri kibir ürünlerinden biridir.

Daima birilerini eleştiren ya da birilerine küfür eden insanlar, kendilerinin dünya, yaşam hakkındaki görüşlerine başkalarının da uyum sağlamasını isterler. Kendi düşüncelerinin en doğru olduğunu düşünürler. Fakat bu yanlıştır. Kendilerinin eleştiren düşünceleriyle başka insanın dünyasına itiraz ederler. Bilinçaltının ince çizgisinde, ya da enerji seviyesinde başkalarına, yani başka dünyalara saldırırlar.

Herkesten şikayet etmek mümkündür; yakınlarımızdan, devletten, kendinden, geçmişinden, kaderden, Allah'tan. Bu türden yıkıcı düşünceler, yönlendirildikleri şeyi dağıtmak için yıkıcı programların çalışmasını sağlarlar. Dolayısıyla, bilinçaltınızda kendini yok etmek üzere yıkıcı düşüncelerimize cevap niteliğinde bir program çalıştır.

Fakat sorun bakalım onlara bu hakkı kim vermiştir? Başkalarının yaşamına, başkalarının dünyasına karışma hakkını?

Memnuniyetsizlik, çevresel dünyadan şikâyet etmek ciddi hastalıklara yol açabilir.

Eleştiriye eğilimli insanların eklemlerinin ve boğazlarının sıkça ağrıdığı bilinir. Eklem romatizması genellikle şikayet eden, memnuniyetsizlik ifade eden, kendini ve başkalarını eleştiren insanlarda görülür. Bu tür insanlar sert biçimde yargılayan ve başkalarının düşüncelerine katılmayan insanlardır. Bu insanlarda kendini beğenmişlik hissi ölçüsüz bir biçimdedir.

Odamda ciddi bir hastalığı olan adam oturuyordu. Sohbet esnasında hep devlete, kurallara küfür ediyordu. Sözlerinde ve gözlerinde

itiraz, kin, öfke vardı. Aslında hastalığının sebebi de bu duyguların ta kendisiydi.

İnsanlar bu şekilde, ağızları köpük dolu her şeyi eleştirerek, her şeye küfür ederek kendilerinin sefil dünyalarını savunuyorlar. Bu arada da kendileri için hastalık, yaşamlarında problemler yaratıyorlar, çoğu ise, çoktan eskimiş prensiplerinden ölüm yatağında bile vazgeçmek istemiyorlar. Başkalarının gözlerinde çöpü görüyorlar kendilerinde ise merteği göremiyorlar. Şikâyet, aşağılama ve memnuniyetsizlikle bir şeyleri değiştirmek gerçekten de mümkün mü? "Önce kendi gözünden merteği çıkar ki, kardeşinin gözünden çöpü nasıl çıkaracağını görebilesin".

Eleştirinin de başka davranışlar gibi olumlu niyetleri vardır. Birini eleştirdiğimiz zaman, o insanın daha iyi olmasını ve davranışlarını değiştirmesini isteriz. Devleti eleştirdiğimiz zaman onun mükemmel olmasını isteriz. Niyetlerimiz harikadır.

Davranış biçimi	***Olumlu niyet***
Eleştiri, Memnuniyetsizlik, Şikayet	*İnsanı, devleti değiştirme isteği, kim yada her ne için ise daha iyiyi yapmak; mükemmellik için çaba göstermek, başka deyişle son merhalede uyumlu bir dünyada harika insanlarla bir arada yaşamak*

Niyetler güzel; fakat onları hayata geçirme yolları da güzel mi?

Birincisi siz kendi eşsiz dünyanızda yaşıyorsunuz ama başkasının da dünyası ona göre eşsiz. Bir başkasının dünyasını değiştirmeye çalıştıkça, bir yerde enerji, bilgi seviyesinde o insana saldırıyorsunuz. Onun davranışlarına karşı memnuniyetsizliğinizi ifade ederek ona saldırıyorsunuz. Enerji seviyesinde kendi saldırınızla başka dünyaları yıkıyorsunuz. Saldırıysa karşılıklı saldırı çağırıyor.

Bunu bir örnek ile anlatalım. Başka bir insanda bir şeyler hoşunuza gitmiyorsa (örneğin, hanımınızın, kocanızın davranışı) bu durumu değiştirmek için çabalarsınız. Ona katılmadığınızı, memnuniyetsizliğinizi ifade edersiniz, eleştirirsiniz, yani ona tesir etmeye çalışırsınız. Bilinçaltında ise saldırı ortaya çıkar. Saldırı, atak başlatır. Karşıdaki insan savunmak zorunda kalır ve karşı atak başlatır.

Kocası alkolik olan kadın, kocasından habersiz onun çayına, yemeğine okunmuş dua ilave ediyordu; ancak bunu yaparken kocasının neden alkolik olduğu ile ilgilenmiyordu. Bu yetmezmiş gibi, kadın kendi yaşamı için sorumluluk da almak istemiyor; yani hangi davranışı ile bu adamı yaşamına çektiğini sorgulamıyordu. Böylece başka birinin dünyasına apaçık bir taciz gerçekleşiyordu. Daha sonra da kocasının onu neden dövdüğüne şaşırıyordu.

Başka bir örnek... Bir kız bir adama aşık olmuştu. Falcılara gidiyor ve adamı kendine âşık etmek, büyülemek için falcıdan "aşk" duası, ya da "okunmuş ot" alıyordu. Kız duayı sürekli okuyarak ve başka büyüler yaptırarak sonunda sevdiği adamı kazandı; fakat zaman geçtikçe kız için bu adamla yaşamak dayanılmaz olmaya başladı. Sonra da kız kendi yaşamını bir türlü yoluna koyamadı. Kızın hayatını bir türlü yoluna koyamaması, başlangıçta onun, başka bir insanın dünyasını taciz etmesi nedeniyle olmuştu. Yani ileride iyi bir şeyler elde etmesi zor olacaktı. Bazı insanların günümüzde bile bu işlerle; aşk büyüsü, muska gibi şeylerle uğraştığına şaşırıyorum. Çünkü eninde sonunda bunlar hastalık, ıstırap, mutsuzlukla kişilere geri dönüyor.

İkincisi ise kendi dünyamızı kendimiz yaratıyoruz, demek ki, belli insanları ve olayları yaşamımıza kendimiz çekiyoruz. Başkalarını suçlamaya ne hakkımız var? Başkasında bir şeyleri beğenmiyorsanız, o zaman kendinize dönün; bu davranış sizden kaynaklanmaktadır. Çünkü benzer benzeri çeker. Dış durumlar bizim düşüncelerimizin, fikirlerimizin yansımasıdır. Bu yüzden birinin düşüncelerini eleştirdiğinizde, kendiniz ile karşı karşıyasınız aslında.

Kendinizi değiştirmeden birilerini değiştirmek isterseniz, hiçbir şeye muvaffak olamazsınız. Yakınınızı değiştirmeye çalışmayın; ama onda beğenmediğiniz bir şey varsa, o zaman nedenini kendinizde arayın.

Her şey çok basit. Eğer sizi çevreleyen dünyayı beğenmiyorsanız –ki sizi çevreleyen dünya kendi dünyanızdır– kendinizi beğenmiyorsunuz demektir. Çevresel dünyaya saldırıya geçtiğinizde ise, kendi yıkım mekanizmanızı işe salarak bu saldırıyı kendinize yöneltmiş oluyorsunuz.

Bir başkasını değiştirmek isterseniz, kendinizi değiştirmek ile işe başlamalısınız.

Kendi davranışlarınızı değiştirin, o zaman bu insan size farklı tepkiler göstermek zorunda kalacaktır. Eğer içinde yaşadığınız dünyanın veya devletin mükemmel olmasını istiyorsanız, onları eleştirmeyi ve beğenmemeyi durdurun. Anladığınız gibi bununla iyi bir sonuca varamazsınız, Birini eleştirdiğinizde, bu insandan iyi bir şey beklemeyin.

Bu durumda da kendinizden başlayın. Etrafınızda sevgi, uyum alanı yaratın. Kendi dünyanızı, kendi şahsi küçük devletinizi değiştirdiğinizde siz genel modele, bütün evrene pozitif katkıda bulunmuş olursunuz. Zira siz tümün bir parçasısınız.

Bu yıkıcı davranıştan nasıl kurtulabiliriz?

Sorumluluk üstlenin! Dünyanız sizin ellerinizdedir. Birini suçlamak, birine küfür etmek aptallıktır ve faydasız bir şeydir. Önce kendinizden başlayın. Düşünceleriniz ve davranışlarınızı değiştirin, o zaman sizi çevreleyen dünya da değişecektir. Yeni düşünceler yeni durumlar yaratacaktır.

Kabullenmeyi öğrenin! Başka insanları, başka dünyaları, sistemleri, modelleri kabullenmeyi öğrenin. Kendi düşünce ve davranışlarınızda esnek olun. Başkalarının bakış açılarını dikkate alın. Zira sadece sizin dünyanız değil başkalarının da dünyaları eşsizdir.

Herkes aynı amaca doğru gitmektedir ve herkesin kendine özgü yaşam yolu vardır.

Başkalarına saygı gösterin! Dünya öyle kurulmuştur ki, yaşamınızda karşılaştığınız herhangi biri size herhangi bir önemli, değerli bir bilgi veya bir buluş getirebilir. Fakat insanlar kendi gururlarından dolayı bunun farkında olamazlar. Dikkatli ve uyanık olun! Başkalarına saygısızlık yaptığınızda, her şeyden önce kendinize saygısızlık yapmış olursunuz. Birlikte yaşadığınız, çalıştığınız insanlara, politik sisteme, yasalara ve içinde yaşadığınız devlete saygı gösterin.

Unutmayın; başkasının dünyası, onun duyguları aziz ve dokunulmazdır. Başkalarını zorla değiştirmeye çalışmayın. Çevresel dünyaya olan saygınız gelecek refahınız için yapılmış bir taahhüttür!

Takdir etmeyi ve övmeyi öğrenin! İnsanlarda sadece iyi, olumlu, yararlı olanın farkında olmaya çalışın. Her insanda farklı nitelikler olduğunu unutmayın. Eğer düşünceleriniz temizse, insanlar da size kendilerinin iyi taraflarını gösterecektir.

Hayran olun! İnsanlara, sizi çevreleyen dünyaya hayran olun. Sadece sizin değil, başkalarının da eşsiz olduğunu hatırlayın.

Bu konuyla ilgili bir bayan hastamla aramızda geçen konuşmamızı hatırladım. Müdürüyle bir problemi vardı. Müdürü, onu sürekli eleştiriyor, yaptığı işi beğenmiyor, ona fazla iş veriyor, maaşını ise geciktiriyordu.

Kadının müdürüne nasıl davrandığını sordum. "Ondan nefret ediyorum" diye cevap verdi. "Bu duruma nasıl geldiniz?"

"O bana en başta kötü davranmaya başladı, sonra daha da kötüleşti."

"Onun "kötü" biri olduğunu ilk defa ne zaman öğrendiniz?", diye sordum. "Belki bu onunla iletişiminizden daha önce olmuştu?"

"Aslında öyle. İlk gün işe başlarken, orada çalışanlardan çok iyi tanıdığım bir kadın müdürlerinin çok berbat biri olduğunu bana anlatmıştı. Ben de hemen ona inanmıştım".

"Daha doğrusu, müdürünüzü görmeden artık onun hakkında düşünceniz şekillenmişti?" dedim.

"Tabii..." diyerek kadın onayladı. "Onun bana olan olumsuz tutumunu benim yarattığımı mı söylemek istiyorsunuz?

"Evet, tam da öyle".

"Sanırım haklısınız. İş yerinde müdürle çok iyi anlaşan bir kadın çalışan var. Buna nasıl nail olduğunu ona sorduğumuzda, ondan bir müdür ve bir erkek gibi hoşlandığını bize söylemişti. O zaman ona gülmüştük, çünkü müdür kısa boylu, şişman ve keldi. O benim tarzım olan erkeklerden değil."

"Bakın o zaman. Bugünden itibaren onun iyi olan yönlerini bulun. Eminim ki, onun çok iyi yönleri vardır. Onu sevmeye ve ona saygı göstermeye başlayın. Ona bir insan ve bir idareci gibi değer verin. İş arkadaşlarınızla sohbet ederken de onu takdir edin ve onu neden takdir ettiğinizi muhakkak arkadaşlarınıza anlatın. Bunu yaparken kesinlikle yapmacık olmayın. Bunları içten söyleyin."

Bir ay sonra onunla tekrar karşılaştık. İşteki değişiklik gerçekten şaşırtıcıydı; müdürle ve işçilerle harika bir iletişim, maaş artışı ve yeni görev.

YARGILAMA

> Yargılamayın ki, sizi de yargılamasınlar. Hangi yargıyla yargılarsanız, sizi de aynı yargıyla yargılarlar. Hangi ölçüyle ölçerseniz, sizi de aynı ölçüyle ölçerler.
>
> *Matfey den Evangeliye*

Eleştirdiğinizde, sadece birine, yada bir şeye katılmıyorsunuz ve rahatsızlığınızı ifade ediyorsunuz. Ancak yargılama ise çok daha tehlikelidir. Bu bilinçaltına daha derin temas eder ve ciddi hastalıklara yol açar.

Hastalarımdan biri sürekli cinsel yolla bulaşan hastalıklarla rahatsızlanıyordu. Hastalığının sebebi kendisiydi. Eğer bir kadın onunla ilişkiye girmek istemezse, şu düşünce ile kendini sakinleştiriyordu: "Eğer kadın benimle yatmak istemediyse, demek ki, Tanrı beni korudu. Büyük olasılıkla kadın hastaydı." Kadının onunla birlikte olmak istememesinin nedeninin sadece kendisinin kadının tarzı olmaması fikri aklına bile gelmiyordu. Kendini karşı konulmaz erkek sanıyordu. Düşünce ise artık yayından çıkmıştı. Kadın hasta değilse bile, gönderdiği düşünceler kendine hastalık olarak geri dönüyordu.

"Yargılamayın ki, sizi de yargılamasınlar..."

Başkasını yargılarken, biz kendimizde olanı o insana yakıştırmış oluyoruz. Çünkü biz bu kişinin kendisiyle değil, onun bilinçaltımızda önceden yarattığımız şekliyle konuşuyoruz.

Şöyle bir durumu hayal edelim: Yakın bir tanıdığınızla uzun zamandır görüşmüyorsunuz. Geçen zaman zarfında belki de o çok değişmiştir. Fakat onun eski hali sizin için hala geçerli olandır. İşte o hali şimdiki durumu idare etmektedir.

İyi veya kötü insan yoktur. Sadece insan vardır. Değişik insanlar. Onları iyi veya kötü yapan biziz. Daha sonra da bunun hesabını vermekteyiz. Herkes kendi dünyasını kendisi yaratır. Kendimiz gibi olanları, kendimize çekmeye çalışıyoruz. Düşüncelerimi değiştirmeye başladığımda yaşamımın her alanında, her yerde, otobüste, pazarda, devlet dairelerinde son derece samimi insanlarla karşılaşmaya başladım.

Birini yargıladığımızda onun gibi oluyoruz.

Güney Kırım'da eşimle gözlerden uzak bir yerimiz var. Oraya çok sık gideriz. Bir gün orayı temizlemeye karar verdik. İki büyük paket çöp topladık. Gitmeye hazırlanırken eşim kendi paketini düşürdü. Çöpler her tarafa saçıldı. Şişeler param parça oldu. Küçük şişe kırıntıları sahil boyu yuvarlandı.

"Dürüst ol, lütfen, çöpleri toplarken ne düşündüğünü söyler misin?" diye ona sordum.

"İstirahat ettikleri yerlerde çöp bıraktıkları için insanları yargılıyor, onlara kızıyordum. Şimdi anladım ki insanları yargılamak doğru değil. Kirli yerlerde dinlenmekten hoşlanan insanlar da olabilir. Bu yüzden etrafın kirli olması onları rahatsız etmez. Ben ise temiz yerde dinlenmekten hoşlanıyorum, bu yüzden bu alanı temizledim ve bunu kızmadan, sakince yaptım.

Bir insan hakkında kendi düşüncemi veya yargılarımı söyleyebilirim. Bu sadece benim fikrim olacaktır. Fakat ben onu ne suçlayabilir, ne de yargılayabilirim. Çevrenizdeki dünyayı ve her bir insanı sonsuz gizem ve bir sır gibi kabul edin. Kendinize de öyle yaklaşın ve bu sırrı çözmeye çalışın.

Yargı kibrin, egonun ürünüdür. Eleştiri gibi onun da olumlu niyeti vardır. İnsanlar birbirini, ya da toplumu onların daha iyi olabilmeleri için yargılarlar.

Davranış biçimi	***Olumlu niyet***
Yargılama	*Değiştirme isteği (insanı, devleti, dünyayı), mükemmelliğe ulaşmak için çaba. Yani uyumlu adaletli bir devlette harika insanlarla birlikte yaşamak için çaba göstermek*

Niyet güzel fakat üslup yanlış. Bir başkasını yargılamadan önce kalbinizde uyumun olup olmadığı hakkında düşünün. Yaşamınıza ya da çocuklarınızın yaşamına rahatsızlık ve hastalık çekmeye değer mi?

Yargılamanın etkisi ve sonuçları nasıl olur? Birini yargıladığımız zaman, bilinçaltımızda bu insana karşı yıkım programını işe salmış oluruz ki, bu da daha sonra cevap saldırı ve yıkımla kendimi-

ze geri döner. İnformatik enerji seviyesinde hoş olmayan olay veya hastalık şeklinde karşı "darbe" ye maruz kalırız.

Bir adam depresyon, endişe, korku, yaşam isteksizliği şikâyetleriyle yanıma gelmişti. Nedeni ise, yazlıktaki komşu çifte olan güçlü nefreti ve onları yargılamasıydı. Hastalığının gelişiminden birkaç ay önce birkaç metre toprak yüzünden aralarında bir tartışma yaşanmıştı.

İnsan ne kadar çok ruhani olursa, yargılaması da bir o kadar tehlikeli olur. Her şeyden önce de kendisi için tehlikeli olur. Bir grup insanı yargıladığınızda ise, güçlü bir cevap saldırı sadece size karşı değil, çocuklarınıza karşı da yöneltilmiş olur. Çünkü çocuklar ebeveynlerinin sadece emelleri için değil, onların düşünceleri için de sorumluluk taşır. Büyükler ise, çocukları için sorumluluk taşır.

Bazıları uyuşturucu tiryakilerini ve canileri, başkaları homoseksüelleri yargılar. Birçok kişi tüm halkı, devleti yargılar. Zira kısa süre önce kapitalizmi yargılamayı, ondan nefret etmeyi halkımıza ta çocukluk yaşlarında öğretmişlerdi. Şimdi de birçok nesil atalarının bu tutumları için hesap vermek zorunda kalacak. Yaşlı nesil, sıkça devleti suçlar; fakat kendileri de farkında değildir ki, devlet bizi yansıtır. Bizlerin toplu bilinçaltımızı yansıtır. Bu yüzden de sahip olduğumuz devlet bizim için en iyisidir.

Tramvayda yolculuk yapan bir adam, karşısında oturan kadına yüksek sesle ve heyecanlı bir şekilde bir şeyleri kanıtlamaya çalışıyordu:

"Emekli olmuş arkadaşlarımdan biri Doğu Almanya'ya gitmişti. Mektup göndermiş. Ona orada çok iyi bir emekli maaşı tahsis edildiği hakkında yazmış, göz ameliyatını ise bedava yapmışlar."

"Peki, sizin düşünceniz nedir?" diye kadın soruyor.

"Benim zoruma gidiyor", diyor acıklı bir sesle adam. "Bir düşünün. Arkadaşım ömrü boyunca, İkinci Dünya Savaşında Almanya'yı

yenen Sovyetler Birliği için çalışmış. Burada onun emekli maaşını zamanında bile vermiyorlardı. Almanya'ya gittiğinde ise, emekli maaşı veriyorlar. Üstelik bedava tedavi ediyorlar. Mantık bunun neresinde? Nerede mantık, size soruyorum? Böyle bir devlette, böyle hükümetle normal bir şekilde yaşamak mümkün mü?"

Mantık çok basit. Her düşünce çalışır. İyisi, sizin için; kötüsü, size karşı. Ben ise bütün düşüncelerin, iyilerin de kötülerin de sizin için çalıştığını söylemek isterim. Sadece iyi, yaratıcı düşünceler insanda hoş heyecan yaratır. Olumsuz düşünceler ise öyle olaylar yaratır ki, onlar üzerine olumlu düşünmeyi öğrenmek gerekir.

Öyle insanlar var ki, bütün insanlığı günahkâr ve kusurlu sayarak yargılar. Bu ebeveynlerin çocukları yaşama özürlü olur. Şöyle ki, onlarda bütün insanlığın yıkım programı birkaç defa güçlenir ve ebeveynlerin saldırısı çocuklarına yansır. Bu ebeveynler, kendilerinin yargılarıyla çocuklarının ruhunu sakat bıraktıklarının farkında bile değillerdir.

Seminerlerimden birine katılan genç bir kız, "Sizin kitabınızı okuduktan sonra çok değişmeye başladım ve yakınlarımın da nasıl değiştiğini fark ediyorum. Ama annemle henüz kötü gidiyor" dedi ve devam etti." Bu yakınlarda annem küçük kardeşimle bana gelmişti. Onunla uzun süreli iletişim kuramıyorum. Ondan o kadar saldırı geliyor ki! Düşünün ki, bir televizyon programı izlerken bile, sanki kine bürünüyor. Ah, şu aptala bakın, onu televizyona kim çıkarmış. Bu sığır kendini nereye sığdırıyor gibi cümleler sarf ediyor." Bunlar henüz iyi olanlar. Siz onun başka küfürlerini bir duysanız... Küçük kardeşimde serebral palsinin neden ortaya çıktığını şimdi anlıyorum."

Başka örnekler de var... Alkolikleri yargılayan kadının, oğlu alkolik olabiliyor. Ahlaksız ve edepsiz insanları yargılayan ve onlardan nefret eden ebeveynlerin çocukları, bağımlı, alkolik veya cani oluyor. Kadınlardan nefret eden erkek iktidarsız oluyor. Erkeklerden nefret eden kadında, rahim kanseri ortaya çıkabiliyor veya kısırlık oluyor.

Yargılama bilinçaltı seviyede yavaş hareket ediyor. Bu yüzden de tedavisi olmayan diye adlandırılan ağır hastalıklar yaratıyor. Genellikle bunlar tümör, bağımlılık ve alkolizmdir. Tüm bunlardan şu sonuca varmak mümkün ki; hastalık, bilinçaltı yıkım programını aktive ediyor; fakat ne evren ne de Allah bu hastalığı bize bir ceza olarak göndermez. Onları biz kendimiz, düşüncelerimiz, sözlerimiz ve davranışlarımızla kendimiz için yaratırız. Düşüncelerinizi değiştirin, o zaman hastalığa da ihtiyaç kalmayacaktır.

Hastalarımdan sıkça duyarım:

"Doktor, bir gerçeği benim için açıklamanızı istiyorum. Komşum alkol bağımlısı sürekli içiyor ve eroin çekiyor. Evine değişik erkekler getiriyor.. Fakat hiçbir fiziksel hastalığı yok. Sapa sağlam, güçlü bir kadın. Ben ise içmem, madde de çekmem. Şimdiye kadar bir defa olsun eşime ihanet etmedim. Öyle ise neden bu kadar ağır hastalıklar beni buluyor?

"Siz bu komşunuzu hep yargılar mısınız?" diye ona soruyorum.

"Tabii ki. Çünkü bu kadın parazit bir yaşam sürüyor. Onun topluma ne faydası var? Sadece kötülük.

"Bakın, tam da bu yargılarınızdan dolayı acı çekiyorsunuz. Ahlaksız davranışlarından dolayı birilerini her fırsatta yargılayan sizin gibi insanlardan sadece topluma değil, bütün evrene zarar gelir. Bu yüzden de hastalıklarınız çok ciddi ve ölümcül şekilde tehlikelidir; bilinçaltı yıkıcı programın bir sonraki eylemini durdurmak için böyledir. Komşunuz da hastadır. Onun hastalığının adı alkolizmdir. Bu hastalık aklı mahveder. O kadın da kendine göre acı çekiyor; fakat o, içerek acısını dindiriyor. Siz ise, kendi düşüncelerinizle insanları topluca mahvetmeye hazırsınız. Hatırlarsanız, Sovyetler zamanında belli ideallere uyum sağlamadıkları için milyonlarca insan yok edilmişti. Şimdi o idealler bu devlette yok edilmiş durumda. Her insan, evrenin bir parçasıdır ve burada, bu dünyada kendine düşen görevi yerine getirir. Bu durumda, evren için daha tehlikeli olan hangisidir?

"Öneriniz nedir doktor, bütün alçakları sevmek mi?"

"Onların yaptıklarını takdir etmiyorum, ama yargılamıyorum da. Her suçlunun alçağın, serserinin arkasında her şeyden önce evrenin, Allah'ın bir parçası duruyor. Bu dünyada onlar var ise, demek ki, bir şeyler için gerekliler. Onları yargıladığınızda, evrene, Allah'a karşı çıkmış oluyorsunuz. Herhangi mevcut bir durumu kabullenmeyi öğrenin. Ne olursa olsun, insanlara saygı göstermeye çalışın. Bırakın onunla devlet kurumları meşgul olsun. Başkalarını yargılamaktansa, önce kendi dünyanızda, yaşamınızda işleri yoluna koyun. Yoksa hangi yargıyla yargılarsanız, sizi de aynı yargıyla yargılarlar. Hangi ölçüyle ölçerseniz, sizi de aynı ölçüyle ölçerler."

Odamda ciddi hastalığı olan bir adam oturuyor.

Hastalığının nedeni, kibir ve onun genellikle türevleri olan yargı ve insanları küçümseme.

"Anlamıyorum doktor" diyor aksi bir tavırla. "Bu insanları yargılamamak mümkün mü? Örneğin, canilere, katillere bakın. Onları sevmek mi gerekir?"

"Evet! Fakat onları yaptıklarından dolayı sevmek, kabul etmek gerekli değil. Onlardan her birinin Allah'ın bir parçası olduğu için onları sevmek gerek. Bu dünyada, evren için bir görev yaptıkları için bu gereklidir. Bağışıklık sistemiyle birlikte bir organizma düşünün. Organizmada katil hücreler var. Yani dışarıdan gelen mikroorganizmaları öldüren fagosit hücreleri gibi. Onlar, organizmayı yabancı ajanlardan korur ve tüm organizmayı temizleyerek bazen kendi hücrelerini bile yok eder. Söyleyin bakalım, bu hücreler insana gerekli mi?" diye ona soruyorum.

"Elbette" diye hastam cevap veriyor.

"Katiller de öyledir. Onlar dünyamızı evren için tehlikeli olan, bulaşıcı düşüncesi ve dünya görüşü olan insanlardan korur.

"Durun!" adam itiraz ediyor, "Çocuklar neden? Onların suçu ne?"

"Çocuklar hiç de suçlu değiller. Onlar ebeveynlerinin bilinçaltı davranış programını miras alıyorlar. Onlardaki saldırı ise zamanla ebeveynlerine kıyasla onlarca defa güçleniyor. Bu yüzden de Tanrı programı henüz embriyo iken durdurmak zorunda kalır?

"Sizce bu adil mi?" hastam sakinleşmiyor.

"Elbette" diye cevap veriyorum, "Şahsen ben Yüce Zekanın adaletine inanıyorum. Bu olayları siz sadece kendi dünya modeliniz açısından değerlendiriyorsunuz. Fakat her insanın modeli Gerçekten çok uzak. Aklınızla değil, ruhunuzla kabullenin. Kritik durumlarda aklınızı devre dışı bırakın. O zaman anlayış da gelecektir. Bu arada, yargıçlar, hâkimler, avukatlar tarafsız olmalılar. Onlar sadece yasayı harfiyen takip etmeliler. İçten, kalben ise, hiçbir şekilde suçlamamalı, yargılamamalılar.

AŞAĞILAMA

Egoizmden kurtulursanız, kapılar size açılacaktır ve gizem sizin için çözülecektir.

Parasels. Okkült (Gizli)Felsefe

Aşağılama, birine veya bir şeye karşı derin aşağılayıcı bir tavır sergilemek ve tamamen umursamaz olmaktır. Onun da eleştiri ve yargı gibi olumlu niyetleri vardır.

Davranış biçimi	***Olumlu niyet***
Küçümseme, aşağılama	*Etrafı, çevreyi, insanları değiştirme isteği. Fakir ve çirkinlerden kurtulma isteği. Dünyanın daha güzel, daha temiz, daha iyi ve uyumlu olması, harika, temiz ve uyumlu bir dünyada iyi insanlarla yaşama isteği.*

Aşağılama her zaman yargı ile beraberdir. Önce eleştiri ve memnuniyetsizlik, ardından yargı, daha sonra aşağılama gelir. Daha sonra nefret ve umursamazlık onları takip eder. Şöyle bir zincir ortaya çıkıyor:

Eleştiri ve memnuniyetsizlik → yargı → aşağılama → nefret → umursamazlık.

Bilinçaltınızda aşağılama ve yargılama varsa, bu duygu ve düşüncenizle edepsiz ve ahlaksız insanları yaşamınıza çekersiniz. Bütün bu insanlar işte tam da bunun için sizin dünyanızda bulunmaktalar. Siz bu insanları sadece yaşamınıza çekmiyorsunuz, onları neredeyse kendiniz yaratıyorsunuz. İyi veya kötü, yüce ya da sefil şeklinde insan yoktur. Onları biz böyle yapıyoruz. Aşağılama insan için en tehlikeli duygudur. Bundan şu ortaya çıkıyor: Bir insanı aşağıladığımızda, onun yaşamımızdan sonsuza dek çekip gitmesini isteriz. Onu kabul etmeyiz. Zira bu bizim dünyamızdır. Bu insansa duygu ve hislerimizin yansımasıdır. Onu aşağılarken kendimizi mahvetmiş oluruz. Bu aşağılama bir grup insana yönelmiş ise acı çeken sadece biz olmuyoruz, bizim çocuklarımız da acı çekmeye maruz kalıyor.

Aklınıza gelen her şeyi, herkesi aşağılayabiliriz.

Düzgün, ahlaklı biri edepsizce davranan birini aşağılar. Böylece insan kendi maneviyatını ve dürüstlüğünü her şeyden yüce tutar.

Akıllı aptalı aşağılar ya da tam tersi.

Bağnaz – hayat kadınını,

zengin – fakiri,

güzel – çirkini,

temiz – kirliyi,

sağlam – hastayı ya da tersi de mümkündür.

Unutmayın ki dünyamız hep çift yaratılmıştır. Ahlaka bağlı insanlar var olduğu sürece, serseriler ve küstahlar da hep olacaktır.

Bağnazlar oldukça, hayat kadınları olacaktır. Zenginler oldukça, fakirler olacaktır. Güzelliğe takılıp kalıyorsanız, yaşamınıza çirkinlik çekeceksinizdir.

Yemlikte köpek (*The Dog in the Manger*)'de yazılanları hatırlayın.

Zira güzellik mağrurdur, kibirlidir!

Peki, mağrur güzel midir?

Evren size bazı zevkleri geçici kullanım için bahşetmiştir. İhtiyacınız olduğu için bunları size vermiştir. Güzelliği Allah'tan aldınız, sağlıkla kullanın. Buna ihtiyacınız var. Akıl aldınız, kendinizin ve insanların hayrına kullanın. Size verilenlerden başkalarında yok ise, bu o demektir ki Allah onlara sizde olmayanlardan vermiştir. Herkes kendi dünyasında yaşar. Herkes kendine ait yaşam yolundan yürür. Her insan kendine özgü harikadır.

Ahlaksız, dürüst olmayan insanlardan kurtulmak mı istiyorsunuz? O zaman düşüncelerinizi değiştirin. Yargılamayı, aşağılamayı, dünyayı iyiye ve kötüye bölmeyi bırakın. Sadece insan vardır, biz onu görmek istediğimiz gibi görürüz. Eğer yaşamınızda sürekli serseriler ve hainlerle karşılaşıyorsanız, bunun nedeni sizde saklıdır. Dünyanın adaletsiz ve uyumsuz olduğuna inanıyorsunuzdur. Fakat bu sizin dünyanız, sizin yaşamınızdır. Yaşamınıza beğendiğiniz insanları çekmeye başlamalısınız. İnsanlarda onlar için yarattığınız, sizin duygu ve hislerinize uygun kişiliği değil, ait oldukları kişiliği görmeyi öğrenin. İnsanları iyiye ve kötüye bölmek sizi ancak rahatsız edecektir.

Eleştirme, yargılama, nefret etme isteğinden kurtulmak çok basittir. Bunun için evrenin çok uyumlu ve adaletli olduğunu anlamak gerekir. Herkesin yaptıklarına göre verilir. Yani inancına ve düşüncelerine göre. Evreni değiştirmeye çalışmayın. Sadece kendi dünyanızı değiştirin. Yani adalet ve uyumun her şeyden önce kendi dünyanız-

da olmadığını kabullenin. Kendi dünyanızı değiştirdiğinizde tüm organizmaya yatırım yapmış olursunuz.

İnsanlar yaşamlarında huzur, mutluluk ve uyum ister. Bu yüce ve ilahi bir histir. Her insan bunu elde etmek için çabalar; fakat herkesin kendine özgü yolu vardır.

Yaşamımızı ve dünyamızı biz kendimiz yaratırız. Eleştirmeye ve memnuniyetsizliğinizi ifade etmeye başladığınız anda ise, dikkatli olun! Bu yaşamınızdaki uyum ve huzuru götürecektir. Yargılamaya ve aşağılamaya başladıysanız, tehlikedesiniz demektir. Ne kadar çok insanı yargılar, nefret eder ve ne kadar sıkça bunu yaparsanız, bir o kadar tehdit başınızın üstünden sarkacak demektir. Sadece sizin de değil, çocuklarınızın da üzerine...

Çoğu zaman bu öldürücü derecede tehlikelidir.

TİKSİNME

Kimse hayatta tüm iyileri seçip tüm kötülerden kaçamaz.

Menander

Nefret, birine veya bir şeye karşı düşmanca tutumdur. Her şeyden tiksinen birini hayal edin. Pasaklılıktan tiksinir, her yerde ondan kuşkulanır. Sadece temizlik sever. Temiz dünyada yaşamak ister, direkt ve dolaylı anlamda.

Davranış biçimi	***Olumlu niyet***
Nefret, Tiksinme	*Temiz ve harika bir dünyada yaşamak*

Fakat temizlik için çabalamanın yolu hoş olmayan bir yoldan geçerek gerçekleşir: Kirlilik, davranış, yasa, devlet, onların imhasına kadar gider bu yol... Dış dünyaya yöneltilmiş güçlü saldırı yankı yaparak ciddi hastalıklarla geri döner. Onkoloji, deri hastalıkları, sıkça sedef hastalığı, alkolizm, bağımlılık, mide ülseri vb...

Orta yaşlı bir adam odamda oturuyor. İki problemi var: sedef ve alkolizm. Bilinçaltıyla iletişime geçerek problemin aynı nedenlerden; tiksinme ve nefretten kaynaklandığını ortaya çıkardık. Bana hayatta nelerden nefret ettiğini uzun uzun sıralıyor. Kadınlardan başlıyor. Gerçekten tiksinen bir tarzla "Biliyor musunuz, doktor", "şişman ve terleyen kadınları hiç sevmiyorum. Sıcak bira sevmiyorum. Kirli caddeleri sevmiyorum. Hükümeti ve alçaklığı, terbiyesizliği ve yalancılığı sevmiyorum... Birçok başka şeyi de sevmiyorum."

"O halde siz neyi seversiniz?" diye soruyorum.

"Her şeyin "temiz" olmasını seviyorum. Ama nedense hep "kirlilikle" karşılaşıyorum.

"Anlaşılan şu ki, dıştan temizliğe takılmışsınız; fakat içinizde her şey temiz mi?" "Kirliliği yaşamınıza çektiğinize göre deme ki, "kir" içinizde. Her şeyden önce düşünceleriniz temiz değil. Olumsuz düşünceleriniz çok fazla olduğundan bunlar sizde "temiz olmayan" durumlar ve hastalıklar yaratıyor. Anlaşılan, içki içmeniz de dünyanın size bir nevi temiz görünmesi için. Alkollü iken kısa süreli bile olsa tüm bunları kabul edebilmeniz için.

"Evet, bu doğru", diye dediklerime katılıyor. "İçtiğim zaman derimdeki kızarıklar azalıyor."

Bu dünyada her şeyin ta başlangıçtan harika ve temiz olduğunu anlamak çok önemlidir. Burada kirli olan hiçbir şey yok. Allah her şeyi temiz ve yüce yaratmış. Eğer siz herhangi bir "kiri" kabulleniyorsanız, bu düşüncelerinizin kirli olduğundandır. Evren, gerçeklik, mükemmeldir. Mükemmel olmayan bu gerçekliğe uydurduğunuz kendi modelinizdir. Her insan kendi dünyasını yaratır. Dış "kir", iç "kir"in yansımasıdır.

Sizi çevreleyen dünyayı temiz dünya olarak görmeye çalışın. Bu dünyada temiz insanlar yaşar, çünkü her insan mükemmeldir. Herkesin kendine özgü dünya bakışı, kendi dünyası vardır. Başkalarının

dünya görüşünü yargılamaya hiçbir hakkımız yok. Bu gezegende her insanı olduğu gibi, Allah'ın bir parçası gibi kabul etmeye başlayın.

Temiz ve harika bir dünyada yaşamak istiyorsanız, kendinizden başlayın. Kendi dünyanızı temiz tutun. Kendi düşüncelerinizi, bilinçaltı davranış programınızı temiz tutun. Dış temizliği (temiz vücut, temiz giysi, temiz yatak, temiz ev, insanlarla ilişkide temizlik) iç temizlikle (temiz düşünceler) birleştirin. İnsanlarla iletişimde temiz düşünceler kullanın, başkalarının dünya görüşlerini kabul edin. Her insan kendi dünyasında yaşar. Başkalarının dünyasına saygı duyun.

NEFRET

> İlk güç savaşımda düşmanlarımla dumanlar içinde karşılaşmıştım. Fakat senin düşmanların yok. İnsanlardan nefret etmek senin doğanda yok. Ben de ise bu vardı. İnsanlara karşı olan nefretimse kendi zayıflığımı memnun etme yolumdu. Şimdi o yok. Kendimdeki nefreti yendim. Fakat güçle olan savaşımda ise, o beni neredeyse darmadağın etti. Güç, çok tuhaf ve gizemli bir şey. Ona tümüyle sahip olabilmek, hükmedebilmek için, başlangıçta yeterli olabilecek güç edinmek gerekir. Gerçi bir başka şekilde de yapılabilir. Güç savaşında ayakta kalabilmek için ihtiyaç olan yeterli güce sahip olana kadar onu kullanmamak, gücü yavaş yavaş biriktirmek...
>
> *K. Kastaneda. İkstlan'a Yolculuk.*

Nefret, reddetmenin en uç göstergesidir. Gelin "nefret" kelimesini hecelere ayıralım: nef–ret. Şöyle bir şey ortaya çıkıyor: birinden nefret ederken onu reddediyoruz, "onu artık görmüyoruz". Yani sen benim için artık yoksun. Sıkça "Gözüm seni görmesin", "Seni görmek bile istemiyorum" diye düşünüyoruz. Yani bir insanı görmek istememek de bir nevi nefret'tir. Nefretin bir göstergesi de ilgisizlik, umursamazlıktır. Bu da nefrettir. Fakat onun bastırılmış hali. Eğer birine karşı umursamazlık hissi besliyorsanız, bu demektir ki, bir

zamanlar bu insandan nefret etmişsiniz, fakat onu affetmemiş, ona teşekkür etmemişsiniz ve onu neden yaşamınıza çektiğinizi anlamamışsınız. Şimdi ise bu nefret, umursamazlık şeklinde bilinçaltınızda derin bir köşede oturuyor ve yaşamınızı zehirliyor.

Nefret enerji seviyesinde sadece ölüm arzulamak değil, artık tam bir cinayettir. İoanna Bogoslov'un ilk buyruklarında şöyle der: "Kardeşine nefret eden herkesin içinde bir cani vardır..." Bu şekilde yıkıcı program kesinlikle sahibine döner ve kendini mahvetme programına dönüşür.

Nefret ciddi hastalıklara neden olur. Her şeyden önce başa ve göze "vurur". Epilepsi, parkinson hastalığı, felç, kafa travması, genel travmalar, migren, göz hastalıkları, tümör ve ağır deri hastalıkları nefretin sonucu olarak ortaya çıkabilir. Aslında insanlar bilinçaltında birbirini mahveder, daha sonra ise bu dünyada neden bu kadar şiddetin olduğuna şaşırırlar.

Problemin veya hastalığın karakteri nefretin gücü ve istikametine bağlıdır. Örneğin, bir erkek bir kadından nefret ediyorsa onun "erkek haysiyeti, onuru" zarar görür. Her şey çok basittir. Zira her insanda evrenin erkek ve kadın başlangıcı vardır. Bir kadına nefret yönelten erkek kendini mahvediyor demektir.

Bir adam yıllardır prostattan acı çekiyordu. Artık cinsel zayıflık da başlamıştı. Hiçbir ilaç tedavisi işe yaramıyordu. Hastalığın nedeni ise karısına olan nefreti, onun ihanetine karşı öç alma isteğiydi.

Eğer kadın erkekten nefret edip ondan tiksiniyorsa, cinsel organlarına bir şekilde "darbe" alır.

Kadın kocasının ahlaksız davranışlarına, hakaretlerine uzun süre maruz kalır, incinir ondan nefret ederse, bir süre sonra rahim tümörü gelişebilir.

Ebeveynlerinden nefret eden çocuklar, yaşamlarını düzene koyamamalarından dolayı eziyet çekiyor, bir zamanlar ebeveynlerine karşı

yaptıkları davranışların aynısını çocuklarının kendilerine karşı yaptıklarını görüyorlar.

Kız çocuğu alkolik babasını yargılar ondan nefret eder. Oysa baba kız için evrenin erkek başlangıcının örneğidir. Böylece bilinçaltında erkekleri mahvetme programı erken yaşlardan itibaren çalışmaya başlamış oluyor.

Bu konuda bir örnek;

Genç kız büyüyor, evleniyor. Birinci izdivaç başarısız; sonuç: boşanma. İlk evlilikten bir kız çocuğu oluyor (erkek çocukları ölü doğuyor). İkinci evlilik; o da başarısız. İkinci eşten de bir kız çocuğu doğuyor. Kadın başka bir erkekle aile kurmak istiyor ve hatta bir süre onunla birlikte bile yaşıyor; fakat sonra ilişkileri bozuluyor. Kadının kızları büyüyor, evleniyorlar. Onlar da eşlerinden kaba davranış, hakaret görüyor, hatta dayak yiyorlar. Annelerinin erkeklere karşı başlattığı nefret programı çocuklarının bilinçaltında çalışmaya devam ederek cevap saldırıyla geri dönüyor.

Eğer kişi bir grup insandan, toplumdan, devletten nefret ederse, sadece kendisi değil, çocukları da acı çekecektir. Nefret, yöneldiği kişiyi mahveden güçlü bir programdır. Çocuklarda bu program birkaç kat daha güçlenir.

Canilerden, serserilerden nefret eden adamın erkek çocuğu narkotik bağımlısı, insanlardan nefret eden kadının da oğlu cani olabiliyor.

Bir davranış aracı olan nefretin de olumlu niyetleri vardır. Eğer bir hükümeti yaptıklarından dolayı sevmiyorsanız, kendi nefretinizle bu hükümeti yıkmak ve onun yerine sizin isteklerinizi karşılayan başka bir hükümetin gelmesini istiyorsunuz demektir. Zira siz, size değer verilen adaletli, manevi değerleri yüksek olan bir devlette yaşamak istersiniz.

Eğer alçaklığından dolayı komşunuzu sevmiyorsanız, adaletin sağlanması için onu mahvetmek istersiniz.

Birisi paranızı elinizden almak isterse, bu insandan nefret etmeye başlamanız, paranızı biriktirmek istemenizdendir.

Birisi sevgilinizi elinizden almak isterse bu kişiden nefret eder onu yok etmeye hazır olursunuz.

Yakınlarınızdan birine nefret duyarsanız, bu o demektir ki, o kişi sizi öyle küçük düşürmüş, incitmiş ya da hakaret etmiş ki, onu öldürmeye bile hazırsınız. Onu öldürürsünüz de. Fakat hayalen...

Davranış biçimi	***Olumlu niyet***
Nefret	*Sizi çevreleyen dünyayı, insanları değiştirmek, adaletin hakim olması. Kendinize adaletli şekilde, dürüstçe, hoşgörüyle davranılması için, harika ve uyumlu bir dünyada iyi insanlarla yaşama isteği.*

Nefret, gururun türevidir. Bu, kendi manevi değerlerini, adaletini, dürüstlüğünü her şeyden yüksekte tutmaktır. Fakat ne kadar yüksekten uçarsanız, düşüşünüz de bir o kadar acılı olacaktır. Ayrıca neyi temel alarak sizin dünya modelinizin, dünyaya bakış açınızın gerçek olduğunu sanmaktasınız? Sizin dünyaya bakış açınız gerçekliğe olan milyarlarca bakış açısından sadece biridir. Ayrıca her bir bakış açısı saygıyı hak ediyor. Dahası, dünyayı nefretten faydalanan cinayetin yardımıyla nasıl daha iyi ve daha temiz yapabiliriz ki? Bu bir saçmalık! Bu dünyada kötü ve kirli hiçbir şey yok. Allah, temiz ve harika bir dünya yaratmıştır.

Bu dünyanın çok uyumlu ve çok adaletli olduğunu kabul etmek önemlidir. Bu gerçekten de böyledir. Zira herkesin kendi inancına, düşünce ve emellerine göre verilir. Herkes kendi dünyasını kendisi yaratır. Tecrübelerimden biliyorum ki, insanlar bu fikri çok zorlukla kabul ediyor. Kendi düşünce ve prensiplerinden vazgeçmek onlar için gerçekten de zor.

"Doktor, yani siz benden "siyah"a "beyaz" dememi mi istiyorsunuz?" diye ciddi bir hastalıktan acı çeken yaşlı bir hastam itiraz ediyor. "Emekli bir kadının son parasını çalan bir hırsızın hareketini, ya da insanların milyonlarca parasını çalan hükümetin hareketini nasıl takdir edebilirim?"

"Ben sizi hırsızların, dolandırıcıların, canilerin hareketlerini takdir etmeye zorlamıyorum", diye cevap veriyorum. "Ben size evrenin çok uyumlu ve adaletli olduğu fikrini kabul etmeyi ve bunu kendi yaşamınızda görmeyi öneriyorum".

"Herkese inancına göre verilir." Eğer hırsız emekli kadının parasını çaldıysa, demek ki, o kadın kendi düşünceleriyle onu yaşamına çekmiştir. Belki o kadın fakir emekli komşusuna acımıştır. Belki de zenginden nefret etmiş, onu hor görmüştür. İşte bu düşüncelerle hırsız yaşamına girmiştir. Bu durumda kimi suçlamak gerek? Kimseyi. Sadece herkes kendi düşüncesine göre gereğini almıştır. Evren emekli kadına hırsız vesilesiyle paraya karşı doğru tutumu öğretmiştir. Hırsızın davranışını takdir etmiyorum; fakat kadına da acımıyorum. Her ikisine de mutluluk diliyorum. Kadına, paraya karşı doğru tutum sergilemesini, hırsıza ise kazancını farklı, olumlu yollardan elde edebilmesi için düşünmesini.

"Suçsuz çocukların öldürülmesi nasıl olacak?"

Cinayetle bağlı durumlar da aynı şekildedir. İnsanlar yaşama ve ölüme karşı olan yanlış tutumlarıyla caniyi yaşamlarına çekiyorlar. Böyle insanlar belki defalarca yaşamama dileğini ifade etmiş, ya da başkalarına ölüm dilemiştir. Benzer benzeri çeker. Çocuklara gelince, onlar ebeveynlerine ait olan saldırıyı kendilerinde tutar ve de defalarca güçlendirirler. Çocuklar ailelerinin düşüncelerinin sorumluluğunu taşırlar.

"Doktor! Size olan tüm saygıma rağmen, söylediklerinizi bir türlü aklıma yatmıyor. Daha samimi olmam gerekirse, bütün bunlar saçmalık. Sadece beni iyileştirecek ilaçları bana verin o kadar. Hiçbir şeyi

değiştirmek istemiyorum. Ölümle yüz yüze gelsem bile kendi prensiplerimden vazgeçmem".

"Korkarım bu durumda size yardım edemeyeceğim. Ama her durumda size mutluluk diliyorum".

Ayrılıyoruz. Yaşlı adam bana gelmiyor bir daha. Bense, yaşamımıza hastalık ve acı getiren belli dogmaların, prensiplerin aklımıza nasıl sokulmuş olduğu hakkında düşünüyorum. Onların adaletine kuşku duymak zahmetine katlanmadan, kayıtsız şartsız onları inanca dönüştürmüşüz.

Sağlıklı olmak, sağlıklı çocuklara sahip olmak istiyorsanız, nefret etmekten kurtulun.

Bunu yapmak için kendi dünyanızın sorumluluğunu üstlenin! Kendinizden başlayın. Düşüncelerinizi ve davranışlarınızı değiştirin, o zaman sizi çevreleyen dünya da değişecektir. Yeni düşünceler, yeni durumlar yaratacaktır.

Kabul etmeyi öğrenin! Kendinizi, başkalarını, kendi yaşamınızı, kaderinizi kabul etmeyi öğrenin.

Kendinize ve başkalarına saygı göstermeyi öğrenin! Başkalarına saygı göstererek siz her şeyden önce kendinize saygı göstermiş olursunuz.

Takdir etmeyi ve övmeyi öğrenin! İnsanlarda sadece iyi, olumlu, yararlı olanları görmeye çalışın. Unutmayın ki, her insanda birçok özellik vardır. Düşünceleriniz temiz ise, insanlar size iyi taraflarını gösterecektir.

Çevreyi, insanları değiştirmek istediğinizde, zor da kullanabilirsiniz. Böyle bir yol da vardır. Bu iyi bir yoldur. Yaşamınızı ve çocuklarınızın yaşamını mutsuz edebilen iyi bir yoldur. Eğer tam da bu yolu kullanmak için sorumluluk alıyorsanız, o zaman sonuçlarını göz önünde bulundurmalısınız. Evrenin yasalarından biri şu ki; benzer benzeri çeker. Nefretiniz saldırıyı cevap olarak yaşamınıza çekecektir.

Size başka bir yol öneriyorum. Şöyle ki, beni çevreleyen dünya benim dünyam, onu kendim yarattım. O zaman, dünyaya bakışımı değiştirdiğimde, dünyamı, dolayısıyla beni çevreleyen dünyayı da değiştirmiş olacağım diye düşünmeyi öneriyorum. Bunu daha açık belirtmek gerekirse, **çevrenizdekileri değiştirmek istiyorsanız, kendiniz değişin.** O zaman kimseye sitem etmezsiniz, çünkü her şey size bağlıdır.

TAHRİK

> "Bütün hareketleri savaşçı ruhuyla gerçekleştirmek gerekir", dedi Don Huan. "Başka türlü insan kendini çirkinleştirir, iğrenç olur. Hayatta yeterince savaşçı ruhu olmayanların gücü olmaz. Kendine bir bak. Pratik olarak her şey senin yaşamını engelliyor, incitiyor, ruhsal dengeni bozuyor. Gözyaşı akıtıyorsun ve sızlıyorsun. Karşılaştığın herkesin seni çaldıkları gibi oynamaya zorladıklarından şikayet ediyorsun. Havada koparılmış bir yaprak! Yaşamında güç eksik. Nasıl da kötü bir duygu olmalı!"
>
> *K.Kastaneda. İkslandʼa Yolculuk.*

Tahrik her zaman ortaya çıkabilir. Dağınık ev, kirli bulaşıklar, toplanmamış yatak, etrafa saçılmış eşyalar, gecikmiş misafir, çocukların kötü davranışı vb... Her insanın çevresel dünyaya karşı taleplери vardır. Etrafta bu taleplere uygun olmayan bir şeyler olursa, tahrik ortaya çıkar.

Eğer tahrik yaşamda uzun süre devam ederse, o zaman, belli hastalıkların gelişmesine yol açar. Tahrike, böbrekler, deri, bağırsak, mide, eklem vb. organlar tepki verir.

Tahrik de bir davranış biçimi olarak olumlu niyet taşır.

Davranış biçimi	*Olumlu niyet*
Tahrik	*Çevresel dünyam, talep ve beklentilerime cevap versin. Çevresel dünyayı değiştirme arzusu.*

Evet, her insan çevresel dünyasının onun talep ve beklentilerine cevap vermesini ister. İşin gizemi nerede? İçinde yaşadığımız dünyayı, kendimiz yaratıyoruz. Dolayısıyla, kendi yaşamımızda gördüklerimiz, görmeyi beklediğimiz şeylerdir. Yani, etrafımızdakiler beklentilerimizle, *bilinçaltı beklentilerimizle* artık uyumludur. Eğer bunların içinde bir şeylerden memnun değilsek sinirlenmek saçmadır. **İçinize dalıp, belli düşünceleri değiştirmek önemlidir. O zaman çevre de değişecektir.**

Bilinçli arzularla, bilinçaltı niyetler arasında fark vardır. Bilinçaltı zihninize güvenmeyi öğrenmeniz önemlidir. Zira içsel zekâmız uyum, barış, huzur arar. Evrende her birimizin uyum içinde olabileceği, o harika yeri bulmaya çalışır.

Bir gün benim de başımdan tahrik ile ilgili bir olay geçti. Bu örnekle evrenin, benzer benzeri çeker yasasını bir kez daha anlatmak isterim:

Bu olay sıradan bir iş günümde oldu. Hastaları kabul ediyordum. Her vaka kendine göre zordu. İş gününün sonundaysa, sürekli bana karşı çıkan bir bayan hastamla çalışıyordum. Hastalığının sebeplerini ona anlatmaya çalışıyordum. O ise onları bir türlü kabul etmiyor, ya da etmek istemiyordu. Sonunda benim sinirlerim bozulmaya başladı ve ona bir kelime bile söyletmemeye başladım. İki saat zaman harcadım. Fakat sonunda memnuniyetsizlik ve sinir hissiyle ayrıldım ofisten.

Ofisten çıktığımda, yan odadaki komşu neredeyse kendini üstüme attı. Çok gürültülü ve yüksek sesle bana merdivenlerin çok pis olduğu ile ilgili şikayetlerini söyledi. (Kapımda bu hafta benim "nöbetçi" olduğum yazıyordu). Önce kendimi savunmaya başlayarak merdiven-

lerin temizlendiğini anlatmaya çalıştım; fakat kadın ağzımı açmama bile izin vermedi. Eleştirileri beni yoldan çıkardı ve sevimsiz fikirler aklıma gelmeye başladı. "Sakinleşmesi için ona ne yapabilirim?" Fakat hemen iyimser bir doktor olduğumu hatırladım.

Bir şeyleri kanıtlamaktan vazgeçip içime döndüm ve anlamaya çalıştım. Hangi davranışlarımla bu durumu kendime çekmiş olabilirim?

Uzun süre düşünmeme gerek kalmadı. Hastama karşı yaptığım hareketimi, asabiyetimi, ona nasıl bir kelime bile konuşturtmadığımı hatırladım. Bu durumun nedenlerini anlamaya başlarken, dıştan da değişiklikler oluşmaya başladı. Komşu sakinleşti ve sonra da gitti. Ona mutluluk diledim ve dersi geçmeme yardım ettiği için fikren ona teşekkür ettim. Bu olaydan kendime olumlu sonuçlar çıkardım. Hastalarımla konuşmalarımda içten ve dıştan sakin olmak, duygu ve düşüncelerini paylaşmalarına müsaade etmek, her birine tek tek saygı göstermek, hastalıkların nedenlerini açıklarken daha esnek olmak gibi.

Bu şekilde durum benim için travmatik değil, aksine, olumlu oldu. Sadece bildiğim yasaları kullandım. Zira içinde bulunduğumuz durumları kendimiz için biz yaratıyoruz.

Bu arada, bu olaydan sonra komşumla karşılaştığımda önce o beni selamlamaya başladı.

ÖFKE VE KİN

"Benden incinmiyorsun, değil mi Don Huan?" diye geri döndüğünde ona sordum.

Sanki şaşırdı.

"Hayır, ben kimseye incinmem. Kimse bunu hak edecek bir şey yapmaz. Yaptıklarının önemli olduğunu hissettiğin zaman insanlara kızarsın. Uzun zamandır buna benzer bir duygu yaşamadım".

K.Kastaneda. Don Huan'ın öğretimi.

Öfke ve kin güçlü bir tedirginlik ve dargınlık hissidir. Bu tahrikin en uç şeklidir. Bu duygu, durum kontrolden çıktığı zaman ortaya çıkar. Her insan durumu kendi kontrolünde tutmak ister. Bu şekilde kendini daha iyi hisseder. Fakat bunu her zaman elde etmek mümkün değildir. Bu ne zaman elde edilemiyorsa, o zaman durumu değiştirebilmek için daha sonra fiziksel güce dönüşen öfke ortaya çıkar.

Halk arasında öfkeyi anlatan birçok aforizma vardır.

Kine kinle cevap verme.

Bize iyilik olsun, kimseye kötülük olmasın; budur yaşamın kuralı.

Kinde yaşa – barışla yürü.

Kinli hanım – günahların savunucusudur.

Kinli insan iyi insanların var olduğuna inanmaz.

İncil de kin hakkında şöyle denir: "Allah kötünün, kinlinin kötü emellerine göre versin".

Her insan hayatı boyunca öfkeli duygular yaşamıştır. Bunda kötü bir şey yoktur. Çünkü her bir duygu insan için olumlu işlevler yapar. Önemli olan bu duyguların ne için gerekli olduğunu, hangi amaca hizmet ettiğini anlamak daha sonra yeni davranış biçimleri yaratmak ve bu enerjiyi daha sağlam kanala yönlendirmektir.

Öfke ve kin tahrikin yaptığı aynı olumlu işlevleri görür.

Davranış biçimi	***Olumlu niyet***
Öfke, kin	*Çevresel dünyam beklentilerime cevap versin. Çevresel dünyayı değiştirme arzusu.*

Sonuçları da aynı; fakat daha güçlüdür. Eğer öfkenizi açıkça gösteremiyorsanız, onu bekletiyorsanız, bu çok tehlikeli bir hal almaya başlar. Öfke dışarıya çıkamadığı için insanın içinde kalır. Bu enerji organizmanın düzenini bozmaya başlar ve giderek hastalığa dönüşür. Eğer öfkenizi hayata geçirmeye başlar, zorbalık göstererek

onu açıkça ifade ederseniz de cevap olarak zorbalık alırsınız. Hatta bu, aynı kişiden gelmeyebilir. Benzer benzeri çeker.

Eğer insan, tahrik, öfke, kızgınlık gibi duyguları sürekli kendi içinde bastırıyorsa, böbrekler, eklemler, solunum organları, organizmanın diğer organ ve sistemleri acı çekmeye başlar. İfade edilmemiş duygular bu duyguların açıklanmasından sorumlu olan organlarda birikmeye başlar.

Bunun için bir örnek: Karaciğer. Çabuk sinirlenmeden sorumludur. Bastırılmış öfke ve sinirlilik safra kesesi iltihabı, kolestaz, safra yollarında iltihap ortaya çıkarır ve zamanla ifade edilmemiş acı duygular taş şeklini alır. Zira birikmiş duyguların bir maddesi olmalıdır.

Eklemler bu agresif duyguların yaşanmasından sorumludur. Bu ise onların iltihaplanmasına neden olur. Sonuç olarak; romatizma, eklem iltihaplanması, burkulmalar, çıkıklar meydana gelir.

Öfkeyi göstermek kötüdür. Biriktirmek ise ondan daha iyi değildir. Bu durumda ne yapılmalı?

Bazıları, eğer öfkeniz, kin ve siniriniz birikmişse, yastıklara sertçe vurmaya başlayın ve rahatlayın diye önerir. Diğer bir öneri ise incindiğiniz kişiye karşı hissettiklerinizi, ona açıkça söylemenizin doğru olduğunu söyler. Yani bunun için kalkıp kişinin yüzüne bağırmak gerek. Ben bunların öfke çalışması için doğru yöntemler olmadığını düşünüyorum. Bir defasında insanlara öfkelerini açıkça ifade etmeyi, bağırmayı, kızmayı öğrettikleri uygulamalı bir seminere katılmıştım. Katılımcılar birbirlerine yaklaşıp: "Sana kızgınım, çünkü sen ...." ya da "Sana kırgınım, çünkü sen ...." diyorlardı. Ana felsefe "İçinizde coşan hislerin dışa vurmasına izin verin" idi. Bunu grup halinde yapmak iyidir, çünkü burada herkes bu kuralları ve başkasının öfkesini kabul etmeye hazırdır. Fakat bu grubun katılımcıları "insan" içine çıktıklarında, bu şekilde "kendilerini ifade etmeye" başladıklarında etraftaki insanlar onları sadece anlamamakla kalmaz, bu öfkeyi üzerlerine bile alınmazlar. Katılımcıların seminerde öğrendikleri kuralları gerçek hayatta onlara kimse öğretmemişti.

Çünkü toplumda, öfkesini açıkça ifade etmek iyi sayılmaz. Bu şekilde kendini ifade etmek, sonuç olarak insanı yalnızlığa götürür.

Ben, öfke üzerine çalışmalarda yastıkları boşu boşuna çarparak toz çıkarmayı, yakınlarının yüzüne bağırmayı değil, daha üretken alıştırmaları öneriyorum. Duygu selinin yaklaştığını hissettiğiniz zaman, çok istemediğiniz; fakat sizin için önemli olan bir şey yapmaya başlayın. Örneğin, köyde yaşıyorsanız, odun doğrayabilir ya da bostanda toprağı çapalayabilirsiniz. Bu, patlama tehlikesi olan enerjinin ortaya çıkması için de tarım için de faydalıdır. Kendinizi huzurlu hissedene kadar bu işi yapmaya devam edin. Kendi bostanınızı çapaladıysanız, komşuya yardım edin. Şehirde yaşıyorsanız, evin tadilatıyla, temizlik işleriyle, halıların temizlenmesi ile meşgul olabilirsiniz. Kendi işlerinizi bitirdiyseniz, komşulara yardım edin. Fazla kiloluysanız, spor yapın, koşun. Sadece sinirden kurtulmak değil, fazla kilolarınızdan da kurtulacaksınız hem de bunu diyet yapmadan ve para harcamadan yapabileceksiniz. Hastalarımdan çoğu bu metodları kullanarak ailelerinde çoktan huzura kavuşmuşlardır.

Tabii, daha basitini yapabilir, dünyaya bakış açınızı değiştirebilirsiniz.

Kimin işine hangisi gelirse. Kimileri fiziksel gücü, kimileriyse aklın çalışmasını tercih eder. Her ikisi de etkilidir. Öfkeden sadece kurtulmak değil onu dönüştürebilmek önemlidir. Bunun için onun hangi olumlu görevi yaptığını anlamanız gerekecektir. Yani çevresel dünyanın beklentilerimize cevap vermesi sadece bizim kendimize bağlıdır. Bu yüzden sadece öfkeyi göstermek değil, onu üretmek bile aptallıktır.

Ben şu altın kuralı kullanıyorum: bir şeyi elde etmek istersem, kendi düşünce ve davranışlarımı o zamana kadar değiştirmiş olmalıyım ki o insanda onu bana verme isteği ani olarak uyansın. Etrafınızdaki insanlar size bir şeyler vermek zorunda değiller. Eğer onlardan bir şeyler almak istiyorsanız, her defasında yeni bir usul kullanarak davranışınızı değiştirin.

Bence olumsuz duygular için değerli enerjinizi harcamaktansa, onu bilinçaltı niyetinize ve bilinçli dileğinize uygun olarak yöneltmek daha iyidir. Bu ise ancak yaşamınız ve dünyanız için sorumluluk üstlendiğiniz zaman mümkün olabilecektir.

DARGINLIK

"Askeri yaralayabiliriz, fakat onu incitmek mümkün değil" dedi Don Huan. "Asker doğru ruh halindeyse, hiç kimsenin davranışı onu rencide edemez. Dün gece aslan seni hiç incitmedi, doğru mu? Bizi takip etmesi de seni bir damla bile sinirlendirmedi. Senin ağzından onun adresine hiçbir küfür duymadım. Sen bağırarak bizi neden takip etmesi hakkında da tedirgin olduğunu bildirmedin; fakat bu aslan o çevrede en acımasız ve kızgın aslan olabilirdi. Fakat senin bu şekilde davranmanın nedeni onun bu karaktere sahip olması değildi. Onunla yüz yüze gelmemek için, tüm gücünle ondan kaçabilirdin. Sebep senin kendindeydi ve sebep tekti: Sen hayatta kalmak istiyordun. Bu arada başarabilirdin de. Eğer tek olsaydın, ve aslan da yetişip seni ölünceye dek parçalamayı başarsaydı, ondan şikayet etmek, onun tarafından yapılmış olan bu davranışa kırılmak, kendini küçük düşürülmüş hissetmek aklına bile gelmezdi. Yani savaşçının ruh hali senin veya bir başkasınınkinden farklı değil. Bu sana boş sohbetleri yarıp geçmek için gereklidir.

Bu konuyla ilgili kendi düşüncelerimi anlatmaya başladım. Bana göre aslanı ve insanı aynı sıraya koymak olmaz. Çünkü yakınlarım hakkında çok şey biliyorum, onların genel kurnazlıkları, güdüleri, ufak numaraları bana tanıdık. Aslan hakkındaysa pratik olarak hiçbir şey bilmiyorum. Zira yakınlarımın davranışlarında beni üzen, onların kötü niyetle, bilinçli olarak yaptıkları alçaklıklardır.

"Biliyorum" dedi don Huan sabırla. "Savaşçının durumuna ulaşmak hiç hem de hiç kolay değildir. Bu,

bilinçte devrim, darbe demektir. Savaşçı ruhunun en büyük başarılarından biri, her şeye karşı aynı tutumu sergilemektir. İster aslan, ister su sıçanları, isterse de insan olsun.

K. Kastaneda. İkstlana Seyahat.

Dargınlık, öyle bir histir ki, insan kendisine adaletsiz davranıldığını düşününce ortaya çıkar. Bu his, üzülme, küçük düşme, kötü eleştiri, alay edilme, acı yaşama ve kayıplara karşı bir cevaptır. Dargınlık çok derinlere bastırılmış bir öfkedir. İncinen kişi ona karşı tutumun değiştirilmesini ister. Kendine karşı daha dikkatli, saygılı, sevecen davranılmasını, değer verilmesini ister. Dargınlığın olumlu niyeti bellidir; kendine karşı tutumun değiştirilmesi.

Davranış biçimi	***Olumlu niyet***
Dargınlık	*Kendine karşı tutumu değiştirmek*

Fakat dargınlık, etraftakilerin kendine karşı tutumunu değiştirmek için kullanılan kötü bir yöntemdir. Bu duygu gizli olarak, dargınlığa neden olan adama ölüm dilemeyi içerir. Bu saldırı karşıdaki insana yöneltilir ve daha sonra geri dönerek kendi yıkım programına dönüşür.

Odamda kendine "rahimde miyom" teşhisi almış bir hastam oturuyor. Doktorlar tümörün ileride kötü huylu tümöre dönüşebileceği konusunda onu korkutarak, kendisine ameliyat önermişler. Fakat o, ameliyat yapılmasını istemiyor. Hastalığın nedeni ise, devamlı alkol kullanan ve kadını davranışlarıyla rencide eden kocasına karşı biriktirdiği kırgınlık. Bunu kadına anlatmaya çalışıyorum, fakat kendinin alıngan tavırlarının, kendini sevmemesinin hastalığa neden olduğuna ve kocasının davranışlarına yansıdığına onu inandırmak çok zor.

"Ama nasıl kırılmayayım!" diyerek karşı çıkıyor. "Eve sarhoş geliyor, bana hakaret ediyor, beni küçümsüyor, cüzdanımdan para çalıyor.

Artık evden eşya da götürmeye başlamış, onları satıp parasıyla içki içiyor. Bunun için ona saygı mı göstermeliyim?

"Lütfen söyleyin, onu seviyor musunuz?" diye ona soruyorum.

"Bilmiyorum."

"Kendinizi peki, seviyor musunuz?"

Kadın ağlamaya başlıyor. Ben sakin bir sesle anlatıyorum:

Kocanız uzun yıllardan beri kadınlık gururunuza, haysiyetinize küçük ya da büyük ölçüde darbeler indirdi. Onun bu davranışlarının sizi küçük düşürdüğü fikrini siz aklınıza bile getirmemişsiniz. Bu kırgınlıkları biriktirerek onlarla yaşamınız boyu sürüklendiniz. Bu birikintilerin yeri ise, kadınlığınızla bizzat bağlı olan rahminizdir. Eğer bundan sonra da bu şekilde davranmaya devam ederseniz, tümörün kansere dönüşmesi muhtemeldir.

"Şimdi ne yapmalıyım?"

"Affetmeye başlayın. Biliyorum, bunu yapmak sizin için kolay olmayacak. Fakat şunu anlamalısınız ki, eşiniz sizin kendinize ve bütün erkeklere karşı tutumunuzu yansıtmıştır sadece. Bu arada, onu yaşamınıza siz kendiniz çektiniz. Onun davranışları sizin kendinizi önceleri sevmediğinize ve şimdi de sevmediğinize işaret ediyor. Dahası da bilinçaltınızda erkeklere karşı yargı programı ve nefret programı var. Büyük olasılık kendinize karşı bu tutum sizde çocukluk yıllarınızda şekillenmeye başladı.

"Evet, muhtemelen, diye kadın bana katılıyor," Babam çok içer, annemi rahatsız ederdi. Ebeveynlerimiz bize (üç çocuktuk) çok kötü davranırdı.

"Yapmanız gereken şimdi sadece eşinizi değil, ebeveynlerinizi de affetmek olacak, hatta bütün yaşamınızı gözden geçirmek. Yaşamınızda dargınlık hissi yaşadığınız her durumu hatırlamaya çalışın ve bunlara olan tutumunuzu değiştirin. Affedin! Bütün bu durumları tekrar sevgi ile yaşamaya çalışın. Onları kendiniz yaratmışsınız gibi kabul edin, teşekkür edin ve yeni duygularla yaşayın. Sevgi ve şükranla.

Hastalıklarınız sizin dargınlıklarınızdır. Dargınlıklarınız çözüldükçe, hastalıklarınız da tümör de eriyecektir. Hastalığınızı Tanrının sizinle konuşması gibi kabul edin. Hastalıklarınızı, dünya görüşünüzü değiştirmeniz gerektiği yönünde bir sinyal gibi kabul edin.

Bir başkasını suçlu saydığınızda onu bağışlamak insan için çok zor oluyor. Fakat dargınlığın yazarının kendiniz olduğunu hissettiğinizde ve incitenin arınmanız, eğitiminiz, hayrınız için bilinmeyen ilahi gücün elinde sadece bir araç olduğunu anladığınızda, ancak içten affedecek ve hatta Allah'a kendinize ve bu insana değerli ders için teşekkür edeceksiniz.

Ben artık tecrübelerimden de biliyorum ki, kadın kendine olan tutumunu değiştirdiğinde, erkek de şaşırtıcı bir şekilde değişiyor. Ya da tersine.

Orta yaşlı bir kadın odama geldi. Benden alkolik kocasını tedavi etmemi istiyordu.

"Ama neden siz geldiniz, o değil? diye sordum. Kadın gözleri nemli "Ama o, gelmek istemiyor" diye cevap verdi. "Kendini sağlam zannediyor. O, benim tedavi olmamı istiyor."

"Belki de o haklıdır?

"Ne anlamda?" diye kadın şaşırdı.

"Yani, sizinle çalışarak, belki de kocanızı kötü alışkanlığından kurtarabiliriz."

"Fakat bu mümkün mü?"

"Tabii ki! Fakat sizden bütün iradenizi, kendinizi değiştirme isteğinizi ortaya koymanızı talep edeceğim."

"Doktor ben her şeye razıyım. Ne yaparsanız yapın benimle. İstediğim huzurlu bir yaşam."

Daha sonra kadının bilinçaltının davranış programının tanımını koymaya çalışıyoruz ve hangi davranışıyla kocasının bu davranışını

yaşamına çektiğini öğreniyoruz. Kadın bilinçaltı programını değiştirmeye başlıyor ve artık iki hafta sonra kocası anlamlı ölçüde içkiyi azaltıyor. Bir ay sonra ise içkiyi tamamen bırakıyor. Bu arada bunlar sadece kadının kendi üzerinde çalışması ile oluyor.

Eğer erkek kadına dargınsa, onun erkeklik gururu direk veya dolaylı anlamda acı çeker. Kadına dargınlık temsili bezin (testislerin) tümörüne ve iktidarsızlık problemlerine yol açar.

Dargınlık sadece tümörün büyümesini değil, başka hastalıkları da ortaya çıkarır. Mide ve on iki parmak ülseri, deride isilik, baş ağrıları vb...

Dargınlık, aynı zamanda gururun ortaya çıkardığı bir üründür. İncinmiş insan, onu inciten insanı hayatına kendisinin getirdiği faktörünü bir türlü kabul etmek istemez. Ona karşı olan davranışıyla onu çektiğini anlamaz.

Eğer size kötü davranıyorlarsa, içinize göz atın, iyice inceleyin, dinleyin. Dış içi yansıtır. Kendinize nasıl davranırsanız, size de aynı şekilde davranırlar. Kendinize olan tutumunuzu değiştirin, çevrenizdekilerin de size karşı olan tutumları değişecektir. Bunu nasıl yapmalıyız? Çok basit.

Kendinizi sevmeye başlayın!

İnsanlara kendilerini sevip, sevmediklerini sorduğumda, neredeyse hepsi "Evet seviyorum" der. Fakat daha detaylı sorgulamada, onların "kendini beğenme" ve "kendine olan sevgi" kavramlarını karıştırdıkları ortaya çıkar.

Eğer kendinizi herhangi bir hareketinizden dolayı nadiren de olsa, azarlayıp, suçluyorsanız, artık kendinizi sevmiyorsunuz demektir. Kendinizde eksiklikler olduğunu düşünüyorsanız, artık kendinize karşı saldırıya hazırsınız demektir.

Basit bir gerçeği anlamak çok önemli: Her insan, Tanrı'nın, evrenin bir parçasıdır. Eğer kendinize karşı saldırıya geçmeye hazırlanmışsanız, o zaman Tanrıya karşı çıkıyorsunuz demektir. Kendine

sevgi beslemek bir sanattır. Kendinizi olduğunuz gibi kabul etmelisiniz. Evrenin harika bir parçası gibi. Bunun yanı sıra başkalarının da sizin gibi Tanrı'nın bir parçası olduğunu unutmamalısınız.

Tanrı ne ceza verir ne de bağışlar. Tanrı sevgidir. Kendinizi Tanrının bir parçası gibi sevdiğinizde, uyum ve barış içerisinde yaşarsınız. Luiza Hey'den bir örnek vereceğim.

"Ben şu sonuca vardım ki, kendimizi sevdiğimizde ve yaptıklarımızı takdir ettiğimizde, kendimiz olarak kaldığımızda, yaşamımız öyle harika oluyor ki, bunu sözle bile ifade etmek zor. Küçük mucizeler her yerde karşımıza çıkmaya başlıyor. Sağlığımız iyileşiyor, elimize para geçiyor. Başkalarıyla yeni ilişkilerimiz tomurcuk veriyor. Kendi kişiliğimizi yaratıcılık doğrultusunda kullanmaya başlıyoruz. Bütün bunlar bizi hiç zorlamadan ortaya çıkıyor. Kendimizi içtenlikle sevdiğimizde, yaptıklarımızı takdir ettiğimizde, zekamızın belli düzenini yaratmış oluyoruz. Buradan da çevremizdekilerle muhteşem bir iletişim, yeni iş imkanları ortaya çıkarıyoruz. Hatta zayıflıyor ve ideal kilomuza geliyoruz.

Kendini sevmek, kendi varoluş gerçeğini kutlamak, size armağan ettiği yaşamdan dolayı Allah'a teşekkür etmektir".

İnsan kendini sevdiğinde, kendi etrafında sevgi alanı yaratır ki, bununla da tüm çevresindekileri değiştirmeye başlar. Başrolünü Leonid Bikov'un oynadığı "Alyoşkin'in Aşkı" filmini hatırlayın. Bu filmde sondajcı genç, bir kıza aşık oluyor ve aşkıyla tüm ekibi değiştiriyor.

Kendini sevmek, sevgimizi ve şükranlarımızı bir parçası olduğumuz Tanrı'ya ve evrene iletmek demektir. Yaptıklarına bağlı kalmadan insanlara saygı gösterip onları sevmek, birilerini bu dünyada mutlu etmeye çalışmaktır.

"Hristiyanlıkta şöyle bir buyruk vardır: "Allah'ı anne babandan, kızından oğlundan çok sev. Allah'ı aklın, ruhun, tüm kalbinle sev." Fakat Allah'ı nasıl seveceğiz? Sevgiyi nereye göndereceğiz?

Allah'ın her birimizin ruhunda olduğunu biliyoruz. Demek ki, Allah'ı sevmek, sevgiyi ruhunuza yöneltmek demektir. Allah'ı sevmek, onun bir parçası olarak kendini sevmek demektir. Buradan bir sonraki buyruğun da anlaşılması mümkündür. "Sana en yakın olanı kendin gibi sev." Eğer kendimi ilahi varlığın bir parçası gibi seversem, bir başkasına da aynı biçimde davranacağım. Allah'a sevgi kendine sevgiden başlar.

CAN SIKINTISI

Sıkıntı, başarısızlığın peşinden gelen sinir ve memnuniyetsizlik hissidir. Düşünün ki bir şey istiyorsunuz, başarıya ulaşmak için belli bir çaba harcıyorsunuz, sonra da pat diye başarısızlık. Bunun sonucunda ortaya çıkan his sıkıntıdır. Bir başka deyişle kendine karşı saldırı. Bu da belli organların acı çekmesine neden olur.

Neyin ilk sırada ıstırap çektiğini söylemek mümkün değil. Hem karaciğer, (bu ifadeyi hatırlayın "başarısızlık acısı") hem de böbrekler (hoş olmayan bir çöküntü kaldı). Dahası, çok fazla enerji kaybı.

Bilinçaltı niyet olumludur aslında; başarıya odaklanmak.

Davranış biçimi	***Olumlu niyet***
Can sıkıntısı	*Başarıya ulaşma isteği*

Fakat can sıkıntısı, hayatta galibiyet ve mağlubiyetin olmadığını bilmediğimiz için yaşanır. Sadece sonuç vardır. O ne kötü, ne de iyidir. Eğer sonucu beğenmiyorsanız, o zaman bu bir şeyleri doğru yapmadığınız anlamına gelir. Davranışlarınızı değiştirin. Başka bir sonuç mutlaka alacaksınız.

Herhangi bir sonucu başarı olarak kabul edin, bu sizi memnun etmese bile. Bu yeni bir şeyleri, yararlı ve olumlu şeyleri öğrenmek imkanı verecektir. Kendim için yaptığım her adım doğru, her bir sonuç ise, her zaman olumlu niyetlerimin hayata geçirilmesi yolunda bir sonraki merhaledir.

HAYAL KIRIKLIĞI

> "Dünya, burada sonuca varılan her şeydir" dedi Huan ve ayağıyla yere bastı. Yaşam, ölüm, müttefikler ve bizi çevreleyen her şey de öyledir. Dünya engindir. Biz onu hiçbir zaman anlayamayacağız. Onun gizemini hiçbir zaman çözemeyeceğiz. Bu yüzden onu olduğu gibi kabul etmeliyiz; harika bir gizem gibi. Sıradan insan bunu yapmıyor. Dünya onun için hiçbir zaman gizem olarak kalmıyor. İhtiyarladığında ise, uğruna yaşaması için bir şey kalmadığını anlıyor... Kalkanlarımız için ödemek zorunda kaldığımız korkunç değer budur. Asker bu karmaşayı anlıyor ve eşyalara doğru davranılmasını öğreniyor. İnsanların yaptığı şeyler hiçbir durumda dünyadan önemli olamaz. Böylece asker dünyaya sonsuz gizem gibi ve insanların yaptıklarına ise sonsuz saçmalık gibi bakmaya başlıyor.
>
> *K. Kastaneda. Ayrı bir gerçeklik.*

Hayal kırıklığı, bir insana veya bir şeye olan inancın çöküşü, gerçekleşmeyen bir şey için tatmin olamama duygusudur.

Düşünün ki, insan arzu ediyor, planlar kuruyor, belli bir sonucu bekliyor, fakat "harika" bir günde her şey boşa gidiyor. Bu planın gerçekleşmesine engel olan şeye karşı duyulan acı, öfke, kinin yanı sıra bir de hayal kırıklığı yaşanır. Bu ise artık çevresel dünyaya ve kendine karşı saldırı anlamına geliyor. Bu duygu çok ciddi hastalıklara neden olabilir. Örneğin, kanser ve tüberküloz. Erkeğin kadına karşı yaşadığı hayal kırıklığı, iktidarsızlığa; kadının erkeğe karşı yaşadığı hayal kırıklığı ise cinsel organlarının hastalığına. Her şeyi önceden titizlikle planlamak, hayal kırıklığı yaşamanın en iyi yoludur. Ne kadar çok önceden planlama, o kadar çok hayal kırıklığı. Bu yüzden de planlarınızı kurarken dikkatli olun. Sadece olumlu niyetlerinizi belirtin, (Bu konuda bir sonraki kitapta konuşulacaktır.) ve onları en iyi yollarla hayata geçirmeyi bilinçaltınıza ve Evrenin gücüne bırakın.

Gerçek dünyanızda yaşamak ve bu dünyanın Gerçekliğe uyum sağlaması için çaba göstermek gerekir. Şunu bilmek önemlidir: dünya modeli, tam olarak dünya değildir, harita, arazi değildir. Çoğu insan, yanılsamalarla yaşar. Zorla çevresel dünyayı değiştirmek ve kendi inançlarına tabi kılmak isterler. Bu ise mümkün değildir. Bu yüzden de bu insanlar yaşamlarının sonuna geldiklerinde hayal kırıklığı yaşarlar.

Bütün başka duygularda olduğu gibi hayal kırıklığının da kendine özgü olumlu niyeti vardır.

Davranış biçimi	***Olumlu niyet***
Hayal kırıklığı	*Dünyanın kendi beklentilerine cevap verme isteği. Harika ve bitmeyen bir şeye olan inanç, yaşamın amacının var olması, kendi ideali için gösterilen çaba.*

Çevresel dünya, evrensel kurallara uyarak yaşadığım ve benim dünya modelimin Gerçeklikle örtüştüğü zaman beklentilerime cevap verebilir. Bu nedenle, her insan yanılsamalara göre değil, gerçekliğe göre yaşamalı. Bütün idealler er ya da geç dağılacaktır.

Sovyetler döneminde bir adam Devlet Güvenlik Komitesi'nde çalışıyordu. Eski sistemin çöküşünden sonra boğaz kanserine yakalandı ve öldü. Komünist ideallerin çöküşünü kabullenememişti. Anlaşılan o ki, hayatı boşuna yaşamıştı. Hayatta yaşadığı hayal kırıklığı ölümüne neden olmuştu.

Hayatta sadece bir ideal olabilir; o da Gerçekliğin ta kendisi; ya Allah, ya da hakikat. Onu nasıl adlandıracağımız önemli değildir. Onu "Yüce Gizem" olarak da adlandırabiliriz. İdeal ve yıkılmayan bir şey olmalı. Yaşam boyu ideale doğru gitmek gerek. Geri kalan her şey bu dünyada illüzyondur. Bilgi yolunda basamaklardır. Dünyaya karşı bu tutuma sahip olursanız, yaşamınızda hiçbir zaman hayal kırıklığı yaşamazsınız. Yaşam sizin için her zaman "Yüce Gizem" olarak kalacaktır, onu ne olursa olsun çözmek ihtiyacı hissedeceksiniz.

KÜFÜR VE BEDDUA

Ağza giden değil, ağızdan çıkan insanı kirletir.
Matfey'den Eveangeliye

Bir insan hakkında düşünürken, sizinle hakkında düşündüğünüz kişi arasında bilgi – enerji kanalı yer alır. Eğer birisi hakkında kötü şey düşünür ya da söylerseniz, kendi yıkıcı düşüncelerinizi bu insana göndermiş olursunuz ve hassas bilinçaltı seviyesinde ona zarar verebilirsiniz. Aynı zamanda birine olumsuz düşünceler gönderdiğinizde, kendi yıkım programınız bilinçaltınızda otomatik olarak çalışmaya başlar.

"Yargılamayın, yargılanmayan olursunuz." ya da "Yargıladığınız yargıyla yargılanırsınız.", "Hangi ölçüyle ölçerseniz, sizi de aynı ölçüyle ölçerler".

Maalesef insanlar bilinçaltı seviyede neredeyse birbirlerini öldürdüklerini anlayamıyorlar. Küfür ve beddua enerji seviyesini düşürür, vücuda zarar verir, yaşamı kısaltır.

Arkadaşlarımdan biri son zamanlarda kendini çok güçsüz hissetme şikayetiyle yanıma gelmişti. Benden ona hipnoz seansı yapmamı ve ona neşe ve iyi hissetme duygusu telkin etmemi istedi.

Onu hipnoz durumuna getirdim; fakat onun bu durumunu ortadan kaldırmadan önce bilinçaltından bunun sebebini öğrenmeye karar verdim. Nedenler ise çok gereksiz şeylerdi. Bu güçsüzlük öncesinde arkadaşım iş arkadaşına sinirlenmiş ve ona beddua etmişti. Bir de bunu birkaç iş arkadaşının gözü önünde yapmıştı.

Onun bilinçaltından güçsüzlük hissini kaldırdım ve bilinçaltıyla iletişime geçerek arkadaşıma insanlarla iyi geçinmeyi öğreteceği konusunda onunla anlaştım.

Her olumsuz söz ve yargı hem insanın kendine hem de karşısındakine zarar verir. İnsanın kendi ebeveynlerine küfür ve beddua ise çok tehlikelidir. Buyruklardan biri şöyle söyler: "Anne ba-

bana karşı saygılı ol" ve "Anne babasına beddua eden kimse ölüme mahkumdur". Ben sıkça hastalıkların nedeninin ebeveynlerine karşı yapılmış küfür ve beddualar olduğu durumlarla karşılaşıyorum. Bu hastalıklar da çoğu zaman çok ağır ve modern tıp tarafından tedavisi yapılamayan hastalıklardır.

Eğer sağlıklı ve uzun ömür yaşamak istiyorsanız, uzun ömürlülüğün en güvenilir tarifi güler yüz, nezaket ve mizah hissidir. İnsanlara karşı yardımsever olun, onlar da size aynı şekilde cevap verecektir. Zira benzer benzeri çeker.

Yaşlı bir çift altmışıncı evlilik yıl dönümünü kutluyordu. Törene gazeteciler ve televizyondan programcılar da davet edilmişti. "Nikalay Semyonoviç! Lütfen bu sırrı bizim için açıklar mısınız? Bu kadar uzun bir evliliği neye borçlusunuz?" diye muhabir aile reisine sordu. "Nazik, iyilik sever, iyi bir insan olmalısınız", diye o cevap verdi.

Biliyorum, büyük olasılıkla "nazar" ve "büyü" dedikleri şeyler iyi ve hayırsever insanlara etki etmez. İyilikseverlik ve hayırseverliğiniz sizin dokunulmazlık sembolünüz olsun.

ÖVÜNME

Kavgaya koşarak kendi gücünüzle övünmeyi, savaş alanından çıkarak övünün...

Bog Perun'nun Buyrukları

Övünme, kendi değerlerini abartarak ölçüsüz bir biçimde söylemektir. Kendini beğenmiş insan kendi özelliklerini öne çıkarmaya çalışır. Bu şekilde dikkatleri üzerine çekmeye çalışır ve başkalarından farklı görünmek ister.

Davranış biçimi	***Olumlu niyet***
Övünme	*Kendisinin değerini ve benzersizliğini hissedebilmek için çevredekilerin dikkatini ve onayını almak.*

Muhtemelen herkes çocukluğunda bir şekilde çevresindekilerden daha öne çıkabilmek için çaba göstermiştir. Erkek çocuklar güçlerini ve çevikliklerini kızların önünde sergiler. Kızlar yeni ayakkabıları ve elbiseleriyle övünür. Çocuklar kendilerini ifade etmeyi bu şekilde öğrenirler; fakat bazı insanlarda bu özellik kalır ve öldürücü rolünü oynamaya başlar. Kibrin göstericilerinden biri olan övünme çevredeki insanlarda kıskançlık ve başka olumsuz duygular uyandırır. Bu durum sizi her zaman küçük düşürecek durumlara çekecektir.

Derin depresyon yaşayan bir kadın yanıma gelmişti. Bilinçaltıyla iletişime geçtiğimizde ise depresyonun nedeninin övünme ve kendini beğenmişlik olduğunu ortaya çıkardık.

Övünme, kendine güvenmemenin göstergesidir. İnsanın kendi değerlerine ve imkânlarına olan kuşkusudur. Özgüvensizlik ve yetersizlik kompleksinin var oluşuna bir işarettir. Bundan başka, övünen insan çok komiktir. Her zaman seçilmek ister ve çevresindekilerin dikkatini ve takdirini talep eder.

Kendinize, içsel gücünüze güvenmeyi öğrenin. Başkalarının düşüncesine bağlı kalmayın, bunu yaparken de kendi dünyanız için sorumluluk alın.

Tevazu göstermeyi öğrenin. Bu bir erdemdir. Bu arada da kendinizi olduğu gibi kabul edin. Kime gerekirse, o size dikkat edecektir.

Kendi benzersizliğinizden konuşun. Kendinize, benzersizliğinize değer verin. Fakat bunu kesinlikle kendinizi başkalarından üstün görerek yapmayın. Başkaları da kendi çapında benzersizdir. O zaman kendi dünyanızda size gerekli olduğu kadar dikkat çekeceksiniz.

SUÇLULUK HİSSİ VE CEZA

> İnsan bir şeyleri kendisi için reddederse, gurur ve hatta kendine aşık olma bağlamında kendini şımartır. Size böyle saçma sapan şeylerle uğraşmanızı tavsiye etmiyorum... Kendini sınırlamak, en kötü ve habis biçimde kendini şımartmaktır. Bu şekilde davranarak çok mühim bir iş, neredeyse, bir kahramanlık yaptığımıza kendimizi inandırıyoruz. Hakikatte ise, kibirimizi ve kendini beğenme hissimizi besleyerek kendini beğenmişliğimizi daha çok derinleştiriyoruz. Bir şeylerden kendini alıkoymak, ya da yaptığınız bir şeyleri yarıda bırakmaya, durdurmaya, kendinizi zorlamak, henüz iradenizin ortaya çıkması anlamına gelmez.
>
> *K. Kastaneda. Ayrı bir gerçeklik.*

Nedense insanlar suçluluk hissinin iyi bir his olduğunu düşünürler. Kendini suçlayan insan, iyi insan ve vicdanlı biri kabul edilir. Vicdanı olduğu için de terbiyeli biri demektir; fakat bu saçmalıktır! Zira tam da kendini suçlayan insan kötü ve terbiyesiz biridir. Böyle biri şunu düşünür: "Ben kötü biriyim, değersiz biriyim, namussuzca davrandım". Bu düşüncelerle de uygun durumları kendine çeker. Ceza henüz kimseyi iyi yönde değiştirmemiştir.

Artık defalarca yazdım; kendi düşünce, duygu ve hislerimizle yaşamımızda bütün durumları kendimiz yaratıyoruz. Bence, bunlardan en yıkıcı olanı ise suçluluk hissidir.

Genç bir kadın yanıma gelmişti. Bütün hastalıklarını sıralayamayacağım; çok fazlaydı. Onlardan sadece birkaçı hakkında konuşacağım. Hepsi, yıkıcı ve zararlı karakterde idi. Özellikle de el ve ayaklarda vasküliti vardı. Zorlukla hareket ediyordu. El eklemlerinde deformiteler görünmekteydi. Güçlü baş ağrıları, uykusuzluk, mümkün olan her tür sinirsel reaksiyon, boğaz ve kalp ağrıları, karaciğer ve böbrek hastalıklarından acı çekiyordu. Uzun yıllardan beri aldığı ilaçların sonucunda durumu daha da kötüleşmişti.

Böyle hastalarla çalışmak bir kural olarak çok zordur; fakat o, hipnoz için çok iyi bir hastaydı. Bilinçaltı trans durumunda "sırrı" açtı. Hastalıkların yardımıyla farklı davranış ve suçlarından dolayı onu cezalandırdığını söyledi.

Suçluluk hissini ifade eden birçok hastayla karşılaşmıştım; fakat böyle esameli ve mazoşist biriyle daha önce hiç karşılaşmamıştım. Kendini cezalandırma çocukluğundan başlayarak bütün yaşamı boyunca onunla gelmişti. Elini, kolunu kırarak daima her tür travmatik durumla karşılaşıyordu. Çekici bir görünüşe sahip olmasına rağmen şişmanlamasına müsaade etmiş, fizyolojik görünüşüne boş vermiş ve kendine kesinlikle bakmıyordu. Birkaç defa intihar teşebbüsünde bulunmuştu.

Bu patolojik duruma ailesinin yardımıyla gelmişti. Onlar, her fırsatta, önemsiz bir davranış veya yanlışından dolayı onu cezalandırarak onu vicdanlı ve şuurlu olmaya çağırmıştı. En çok sevdikleri ifade şuydu:" Allah cezanı verecek!" Ebeveynleri çocuklarının bilinçaltına kendini yıkım programını yüklemişlerdi.

Yıllar geçtikçe, bu kız kendisi için öyle bir dünya kurmuştu ki, orada esas duygu, suçluluk duygusuydu. Yıkıcı mekanizma onun her bir yanlış davranışında ve hatasında çalışmaya başlıyordu.

Lakin en çok ilginç olan şuydu ki, hastalıklarının nereden çıktığını kendisi de bilmiyordu. Uzun yıllardır doktorlara gidiyordu ve böylece bir taraftan acılarını bastırıyor, diğer taraftan da aldığı sayısız ilaçlarla böbrek, karaciğer ve midesi olumsuz etkileniyordu. Kız, hastalıklarının nedenlerinin kendinden kaynaklandığını hiçbir zaman anlayamamıştı.

Bilinçaltını bir seansta değiştirmek pratik olarak mümkün değildi. Fakat bütün bunları onun bilincine anlatmak da akıllıca olmazdı. Ben daha basit bir şey yaptım. Hipnoz seansı durumunda onun yaşamının farklı dönemlerinde "iyi bir öğretmen, bilge" olarak karşısına çıkarak dünyayı farklı yönden algılamasını öğrettim. Hastam birkaç ay içerisinde çok değişti. Bütün hastalıklarını unuttu, güzelleşti ve kısa

bir süre sonra da evlenip çocuk sahibi oldu. Eminim ki, kendi çocuğunu daha farklı yetiştirecektir; ailesinin onu eğittiği gibi değil.

Her zaman hastalarıma bu gizemli soruları sorarım.

"Niçin? Kendinizi niçin cezalandırıyorsunuz? Niçin daima kendinizi suçluyor, eleştiriyor ve kendinize kızıyorsunuz?"

Bu sorulara herkes hemen cevap veremiyor. Biz kendimize başka sorular sormaya alışmışız. "Neye göre? Neden kaynaklı?" Ama bunlar da henüz gerekli sorular değil. Bunlar bir şeyleri değiştiremeyecektir ve aksine daha büyük acılar getirecektir.

Peki insanlar neden kendilerini suçlar ve kendilerine ceza verirler?

Büyüklerin çocukları nasıl cezalandırdığını hatırlayın. Onlar bunu neden yapıyor? Muhtemelen onların kötü kabul ettikleri şeyleri yapmış olmalarından. Çocuğa hep şunu tekrarlarlar: "Şunu yapma. Oraya gitme. Bu kötüdür. Bu kirlidir. Bu berbattır". Çocuğu cezalandırarak büyükler onun daha iyi olmasını isterler. Davranışlarını değiştirmesini isterler.

Suçluluk ve ceza hissinin çok güzel niyetleri vardır.

Davranış biçimi	***Olumlu niyet***
Suçluluk hissi, cezalandırma	*Kendini geliştirmek, çevresindekileri ve davranışını, yaşamını değiştirmek, kendine mutluluk getirebilecek şeyler yapmak.*

Fakat burada bir paradoks var. Ceza, neyi öğrenmenin gerekli olmadığını öğretiyor. Ama bunun yerine neyi yapmayı öğretmiyor.

Olgun insan kendini suçladığında ve cezalandırdığında kendi davranışlarını değiştirmek ister, daha iyi olmak ister. Fakat ceza bunun için çok kötü bir metoddur. Ayrıca, suçlayarak ve cezalandırarak kendimizi sınırlıyor ve çerçeveye sokuyoruz. Daha sonra da

bunların dışına çıkamıyoruz. Çünkü bu sınırları belli bir ölçüde aştığımızda, otomatik olarak (yani bilinçaltında) kendini cezalandırma mekanizmasını işe salmış oluyoruz.

Bundan başka, cezalandırma ve suçluluk hissi acılarla, ıstıraplarla, mutsuz olaylarla, dargınlıklarla, kinle bağlıdır. Bundan şu anlaşılır ki, kendinizi suçlu hissettiğinizde, bütün bu olumsuz ve yıkıcı şeyleri bilinçaltınızla yaşamınıza çekiyorsunuz. Her şey çok basittir: suçluluk hissi kendini cezalandırma ve kendini eleştiriyi peşinden getirir.

Bu da sırasıyla hastalık ve ıstırapları yaşamımıza çeker.

Suçluluk hissi → kendini cezalandırma → acı ve ıstırap

Şöyle bir araştırma yaptım. Hipnoz seanslarında travmatik olay (kaza, travma, sarsıntı, sakatlık) yaşamış değişik insanlardan onların bu olaylara karışmasının sebeplerini öğrendim. Bütün olaylarda esas neden suçluluk hissiydi. Zira suç, ceza talep eder, cezaysa kurbanını arar.

Suçluluk hissi, gururun tezahürlerinden biridir; fakat tam tersi şekilde. Bu kişinin kendine yönelttiği saldırıdır. Kendini suçlayan ve kendine ceza veren insan güçlü bir şekilde kendi değerini hissetme duygusunu yaşar. Kendini cezalandırarak kendine acı vererek bütün dünyayı değiştireceğini düşünür. Başka değişle, suçluluk hissinin özünde dünyaya karşı bir saldırı vardır.

Nasıl olur da kendini cezalandırma çabası şekillenir? Çocuğun yeni bir şeyler öğrendiğini anlamadan büyükler çocuktan hemen çok şeyler talep ederler. İyi, kötü, sevgi, nefret, iyilik ve kötülük gibi kavramları tam anlamıyla çocuğa yüklerler.

Çocuk hata yapabilir ama onu bundan dolayı cezalandırmak değil, bu hataların ona neler öğrettiğini çocuğa açıklamak gerekir. Ceza çocuğa acı ve suçluluk hissi yaşatır; ama bu dünyada yaşamayı yeni yeni öğrenmektedir. Daha doğrusu, çocuk kendi benzersiz dün-

yasını büyüklerin yardımıyla yaratmaya başlamaktadır. Bilinçaltıyla öğretmenlerinin davranış ve ilkelerini benimsemeye başlar. Ceza vermek yerine onu değişik durumlarda farklı davranış yöntemleriyle tanıştırmak gerekir.

Ebeveynler sıkça kendini yıkım programını çocuğa daha o doğmadan ona yüklerler. Örneğin, kocasına kızgın, dargın olan hamile kadın umutsuzluk ve yaşamama duygusu taşıyorsa, kendisi de istemeden çocuğuna kendini yıkım programını yüklemiş olur. Böyle bir çocuk yaşamı boyunca ıstırap ve eziyet çekecek ve annesi de onunla birlikte eziyet çekecektir. Bu programı durdurmak ise nedenleri anlaşılıncaya, bütün dargınlıkları affederek ve sorumluluğu üstlenerek mümkün olabilir.

Suçluluk Hissinden Nasıl Kurtulmalı?

Yapılması gereken ilk şey: İnsanın yaşamı için sorumluluk almasıdır. Sorumluluk alınmalı, suçluluk hissi değil. Bunun düzgün anlaşılması önemli. İnsanlar bu iki mevhumu karıştırır. Şunu anlamanın zamanı geldi ki siz suçlu değilsiniz. Başka insanlar da suçlu değiller. Allah'ın huzurunda kimse suçlu değildir. Demek ki, suçluluk hissi insanın icadıdır ve bu insanların yarattığı bir yanılsamadır, illüzyondur. Bu duygu, insanları belli bir çerçeve içerisinde tutabilmek için uygun bir yanılsamadır. Çünkü bu şekilde insanları idare etmek daha rahattır. Bu idare şekli, çocukluk yaşlarında, ebeveynleri çocuklarında suçluluk hissi yaratarak onları "terbiye etmeye" başladıkları zamanlarda başlar. Lakin onlar kendileri de bu şekilde eğitilmişlerdir.

Neredeyse çocuklarının kendilerine değer vermemelerini sağlar, başkalarından daha kötü olduklarına, kötü oldukları için de hiçbir şeyi hak etmediklerine inandırırlar. Büyüklerin çocuklara karşı olan bu davranışları onlarda kusurluluk kompleksine yol açar.

Birçok insan yaşlanınca da bunu yapar. Suçluluk hissi onlarda alışkanlık haline dönüşür. Başkalarına da bu şekilde yaklaşarak on-

ların suçluluk hissi yaşamasını sağlarlar. Bir daha ki sefere birisi sizi bir şeylerle utandırmak istediğinde, onunla bu konuda razılaşmak, yani "Evet efendim ben böyle biriyim." demek yerine, kendinize sorun: "Neden o, suçluluk hissi yaşamam için beni zorlamaya çalışıyor? Benden ne istiyor?"

Hristiyan dininde günah konusunda bir anlayış vardır. Günah, ilahi ve evren yasalarının ihlalidir. İnsan, bunları bilir yada bilmez, hiç fark etmez; bu onu sorumluluk hissinden kurtaramaz. Fakat bu dinin sunduğu gibi bir ceza değildir. Bu sadece bir davranışın sonucudur. Allah için iyi veya kötü nitelemeler doğru değildir. O, bizim yaşamamıza ve yaratmamıza, dünyaya ulaşabilmemize, tefekkürümüzü tekmilleştirmemize yardım eden bir Güçtür. Dindarlar ise hastalık ve acıların Allah tarafından bir ceza olarak gönderildiğini söyleyerek insanların suçlu hissetmesini sağlarlar. Ancak bu şekilde bir yaklaşım, kapalı çember oluşturur. Bir taraftan, Allahın huzurunda suçlu yoktur, diğer taraftan da, hastalıklar ceza olarak verilir. Örtüşmüyor! Fakat hastalıklara dünyaya yanlış bakış açımızın sonucu olarak baktığımızda ve bunu düzeltmemiz gerektiğini gösteren bir sinyal gibi baktığımızda taşlar yerine oturur. Yani, belli bir davranış sergiledin, al sana sonuç. Eğer sonuç seni ve çevrendekileri memnun etmiyorsa, demek ki, evrensel yasalara uymamışsın. Örneğin, kadın kocasına kızgınsa, vajina iltihabına yakalanır. Bu onun kocasına olan yanlış davranışının sonucudur. Eğer tutumunu değiştirirse, durum da değişecektir. Adam, kadınlardan nefret ederse, bu durum prostat yada iktidarsızlıkla sonuçlanır. Kadınlara karşı tutumunu değiştirirse sağlıklı olacaktır. Fakat bazen ilahi yasaları bilmeden onları yerine getirmek çok zor oluyor. Herhangi bir davranışınızdan dolayı kendinizi suçlamak aptallıktır. Bundan dolayı çevrenizdekileri suçlamak ise daha çok saçmalıktır. Kendi dünyamızı biz kendimiz yaratırız. Başkaları da kendi dünyalarıyla aynısını yapar.

Şöyle bir örneği inceleyelim. Size yakın birini incitmişsiniz.

Bunu istememişsiniz, fakat böyle bir şey olmuş. Karşıdaki de buna dargınlıkla yanıt vermiş olsun. Bu durumu siz yarattınız. O kişi

de bunu yarattı. Siz saldırınızla bu kişiyi çektiniz; fakat o da kendi alınganlığıyla sizi çekti. Bir durum ve bir eylem vardır. Aynı olaya iki farklı kişinin tepkisi vardır. Suçlu yoktur. Her birinin belli fikirleri vardı ve her biri ona uygun sonucu aldı.

Bu duruma tepki göstermenin birkaç yolu vardır.

Birincisi, eğer kendinizi suçlu sayarsanız, suçluluk hissinizle yaşamınıza buna benzer durumu çekersiniz; fakat bu kez inciten rolünü değil, incinmiş kişi rolünü üstlenmiş olursunuz.

İkincisi, eğer kendinizi haklı sayıyorsanız ama davranışlarınızı değiştirmiyorsanız, gelecek defa yine aynı durumu yaratacaksınız. Kapalı bir çember içerisinde sürekli çevrenizdekilere acı yaşatacaksınız.

Üçüncü yol, sorumluluk üstlenmek. Bu durumu hangi davranışlarınız ve hangi düşüncelerinizle yarattığınızı belirlemek. Bu durumu baştan sona gözden geçirip size ne gibi olumlu şeyler kattığını değerlendirmek. Evet, olumlu, olumsuz değil. Yeni davranış yöntemleri, yeni düşünceler yaratın. Kendi kararınızı verin, inciten rolünü üstlenmeye değer mi? Hayır ise, o zaman hangi değişik hareketlerinizle insanlara hoş bir şey yaşatabilirsiniz?

Netice olarak, her şey aslında çok basit: Her ne yaparsan bir sonuç alırsın (ceza değil). Sonucu beğenmezsen, davranışını değiştir (hiçbir ceza olmadan). Gerekli sonucu alana kadar davranışını değiştir. Şöyle bir zincir kur:

Davranış → sonuç → yeni davranış → yeni sonuç

Kendinizi affedin! Geçmiş için, bugün için, gelecek için. Hiçbir şey için suçlu değilsiniz. Allahın huzurunda suçlu yoktur.

Bilinçaltımız, Allah ve Yüce Bilinç ile bağlantılıdır. Bu yüzden de insan her zaman kendi gelişiminin seviyesine en uygun ve en iyi şekilde hareket eder. O zaman, içinde bulunduğunuz durumda en iyiyi yapabileceğiniz için kendinizi suçlamaya değer mi?

Allah'ın ne ceza vereceğini ya da hastalıkların ceza olarak gönderildiklerini bize çocukluğumuzdan beri hep söylerler. Allahın ceza vermediğini artık anlama zamanı gelmiştir. Yeter artık! Allah'ı bulutların üstünden bakan, bize parmak sallayan sakallı dede olarak kabul etmek. Allah, yüce bilinç, evren ve gerçekliktir. Bu güç ise hiçbir zaman ceza vermez. Kendimizi cezalandırdığımızda ise, güç bunu gerçekleştirmek için bize yardım eder. Ama biz kendimizi sevdiğimizde ve çevremizdekilere de sevgiyle yaklaştığımızda, Güç yaşamımızda ihtiyacımız olan her şeyi bize verir.

Şahsen ben Allah'ı Yüce Güç, yaratıcı olarak görüyorum. Bu güç inşa eder, yaratır, hayallerimizi hayata geçirmekte bize yardım eder. Gerçekten tam da yardım eder! Evren bize her yerde, her zaman, her şeyde yardım eder. Dünyayı iyiye, kötüye, Allah'a ve şeytana bölmeyelim. Yüce bir güç vardır. O duygu, düşünce ve fikirlerimizi bu dünyada hayata geçirmemize yardım eder. Eğer düşüncelerimiz saldırı içeriyorsa, "kötü" adlandırılan şeyi alırız. Yok, eğer bunlar olumlu, yaratıcıysa, o zaman sadece "iyileri" alacağız. Şeytan ise, bizim zararlı, saldırgan yıkıcı duygu ve düşüncelerimizdir. Suçluluk hissi de bunlara aittir.

Suçluluk hissinden acı çeken birçok insanla sıkça karşılaşmak zorunda kalıyorum. Bir kural olarak bu tür insanlar çoğunlukla ruhani insanlar oluyor. Kendilerini her bakımdan suçlu sayıyor ve bu dünyada iyi hiçbir şeyi hak etmediklerini düşünüyorlar. Onların, İncil'i dikkatlice okumadıkları çok aşikardır. Gerçekten de okumamışlardır. Dünyada Allah'ı her şeyden öte sevmek gerektiği düşüncesi İncil'in tümünde kırmızı çizgiyle verilir. "Allah'ı bilincinizle, tüm ruhunuzla, tüm kalbinizle sevin" İsus Hristos böyle öğretir. Bu sevginin nereye yöneltileceği yani kendi kalbine doğruca gösterilmiştir.

Her insan, Allah'ın, Evrenin bir parçasıdır. Kendimize nasıl yaklaşıyorsak, Allah'a da o şekilde yaklaşıyoruz. Kendinizi suçladığınızda ve cezalandırdığınızda, Allah'a karşı çıkıyorsunuz. Fakat eğer siz Allah'a karşı çıkıyorsanız, ondan nasıl iyi bir şey beklersiniz?

Her bir hücresinin kendine özgü bir işlev yaptığı bir organizmayı hayal edin. Bir hücre kendine zarar verirse, tek başına sorumluluklarını yapmayı durduracaktır. Diğer hücreleri ve tüm organizmayı zehirleyecektir. Peki, tüm organizma buna nasıl tepki verecektir? Önce tüm, bu hücrenin iyileşmesine, normal olmasına yardım edecektir, daha sonra ise tüm organizmayı kendi yıkım ürünleriyle zehirlemesin diye onu sadece yok edecektir.

Allah'a sevgi kendine sevgiden başlar. Kendinizi sevmeyi öğrenin, kayıtsız şartsız sevmeyi öğrenin. Kendinizi Allah'ın evreninin bir parçası olarak sevin. O zaman tüm kapılar sizin için açılacaktır. Tam da kendini sevme, kendini beğenmişlik ve bencillik değil. Zira kendimi Allah'ın bir parçası olarak seviyorsam, bu dünyada her şeye, herkese aynı şekilde davranacağım. Fakat Allah'a olan sevgi her zaman ilk sırada gelmelidir. Bu dünyada geri kalan her şey, bu sevginin birikmesi ve onun hayata geçirilmesi için bir araçtır. Her şeyden önce ilahi yasalara, daha sonra diğerlerine uymak gerekir. Evrensel yasalara uymak ise yaşamınızda sevinci ve mutluluğu yaşamak demektir.

Kendini sevmek, çevresel dünyaya mutluluk getirmek demek daima kendi üzerinde, kendi karakteri üzerinde çalışmak demektir.

Suçluluk hissi yaşamak yerine, sorumluluk üstlenmek demek, yaşamınızda seçim yapmayı öğrenmek demektir. Suç ve ceza seçime yer vermez. Sorumluluk hissi ise yeni düşünce ve yeni davranış yöntemleri yaratmaya imkan verir. Önemli olan yaptığınız şeyleri sadece durdurmak değil, yeni ve eskisinden daha olumlu bir şeyleri yapmayı öğrenmektir.

Prensip olarak, nasıl bir seçim yaparsanız yapın önemli değil. Zira bütün seçimler Yüce Güç'ün yardımıyla temin edilir ve hayata geçirilir. Başarısızlıklar ve hatalar için kendinizi suçlamanın hiçbir anlamı yoktur. Bu bizi daha iyi yapmaz, aksine acı ve dargınlık getirir. Her insan mevcut zamanda gücünün yettiği ve yapabileceği şeyleri yapar. Her insan kendi dünya görüşü ve gücü doğrultusun-

da hareket eder. Her birimizin bu dünyada bir hedefi vardır. Onu bu dünyada ya da öbür dünyada gerçekleştirecek olmamızın önemi yoktur. Biz bir zamanlar bu dünyayı belli dersler almak için seçmişiz. Her birimizin kendi Yolu vardır ama hepimizin amacı aynıdır. Hepimiz bu amaca giden yollardayız. Bu çaba ve gizemli güç hepimizi birleştirir. **Kendinizi olduğu gibi, dünyayı olduğu gibi kabul edin ve sevin.** Kendi yaşam yolunuzu kinle, dargınlıkla, suçluluk hissiyle yürümek de bir seçenek olabilir. Bu da bir yol olacaktır. Bu tercih, bir ruhaninin ya da bir azizin geçtiği yoldan kötü olmayacaktır. Fakat eğer siz bu yıkıcı duyguları kullanmak için sorumluluk üstleniyorsanız, o zaman bu duyguların yaşamınızda yaratacağı yıkıcı sonuçlar için de sorumluluk alıyorsunuz demektir. Böylece, bu sonuçlar için kimseleri, kendinizi, yakınlarınızı, devletinizi de suçlamayacaksınız demektir. Bu sizin seçiminizdir.

Ben farklı bir yol öneriyorum. Bu dünyadan sevgi ile gelip geçin. Sevginin nefretten daha iyi bir şey olmadığını da anlamak gerek. Sevgi, sadece Evrenin yasalarını anlamak için daha hoş bir araçtır.

KENDİNİ ELEŞTİRME, KENDİNDEN MEMNUN OLMAMA, KENDİNİ YARGILAMA VE KENDİNDEN NEFRET ETME

> Kurtuluş ne açlıkla, ne özel kıyafetler giymekle ne de kendini kırbaçlamayla olur. Bütün bunlar batıl inanç ve ikiyüzlülüktür. Allah her şeyi temiz ve aziz yaratmış ve insanın onu parlatmasına gerek yok...
>
> *Paraçels. Okkult Felsefesi*

Yukarıdaki başlıkta geçen tüm kavramlar, kendine karşı saldırının başka boyutlarıdır. İnsanların kendilerinde sürekli yetersizlikler aradığını ve bir şeyleri hak etmediklerini düşündüklerini sıklıkla görmekteyim. Kendileri için farklı aşağılık kompleksleri yaratarak bunlardan dolayı acı çekiyorlar. Bunlar fiziksel yetersizlikler ya da kendi davranışlarından memnuniyetsizlik olabiliyor.

Dış görünüşü bireyin şekillenmesinde önemli rol oynar. Çoğu zaman şişmanlık, kısa boy, konuşma kusurları, insanda saklı imkanları tamamen kapatabilir. Bazen de insanların kendileri hakkında düşünceleri o kadar abartılır ki sözün tam anlamı ile kendileriyle dalga geçmeye başlarlar.

Yanıma genç bir kız gelmişti. Çok sempatik ve güzel bir vücuda sahipti. Hangi şikayet ile geldiğini sorduğumda, kızın cevabı beni çok şaşırttı. Zayıflaması için benden yardım istiyordu.

Bir gün de genç bir kadın altı yaşlarında sıska ve biraz da anomalili çocuğu ile yanıma geldi. Bu küçük oğlan çocuğu içeriğinde fazla nitrat olduğunu düşünerek "fazla" elma ya da havuç yemiyor, veya etin sağlığa zararlı olduğunu düşünerek bir parça et bile yemiyordu. Annenin kendisi de zayıftı. Bana kalırsa sekiz kilo kadar eksiği vardı. İşin özü yiyeceklere karşı böyle davranmasını annesi öğretmişti çocuğa. Kadın oğlunun tedavisi için ve ayrıca kendisinin de zayıflaması için benden yardım istiyordu. Ben şu şartla yardım etmeye razı oldum; anne kendisi bir model olarak oğlunun tedavisine yardım edecekti. Şöyle ki, anne her şeyden yiyecekti, kilo olacaktı ve bununla da oğluna örnek olacaktı.

İnsanlar çoğu zaman kendi fırsatlarını doğru değerlendiremez ve bu dünyada kendi üzerlerine çarpı işareti koyarlar. Kendilerini belli sınırlar içerisine koyarlar. Bu da çoğu zaman birçok hastalığın ve birçok kişisel problemin sebebi olabilir. İnsanlar belli bir davranış sergiledikten sonra kendilerinin kötü davranmış olduğuna karar verirler ve yaşamlarında iyi hiçbir şey hak etmediklerine inanırlar.

Aşağılık kompleksi çocukta çok küçük yaşlarda, çocuk dünyayı algılamaya, onun için yeni olan yeni şeyleri öğrenmeye başladığında oluşur. Ebeveynler ise ondan hemen çok şey talep eder. Çocuklarını en küçük şeyden dolayı cezalandırarak onlardan çok şey isterler. "Seni aptal çocuk, kime benzedin böyle?" diye sorduklarını sıkça duyarız. Çocukken kendilerinin nasıl çaresiz olduklarını unuturlar.

Tabii ki, küçük çocukta bir sünger gibi her şeyi hızla içine çeker. Ebeveynler bilinçli ya da bilinçaltıyla dünya işleri hakkındaki algılarını çocuklarına yüklerler.

Fakat sonsuz cezalandırmalar ve aşağılamalar çocuklarda yaratıcılığa susamayı oluşturur. Öğrenme isteğini bastırır. Özgüven kaybına, yeni bir şeyler karşısında korku hissinin ortaya çıkmasına, her hangi bir başarısızlık durumunda bir sonraki başarısızlığın iki kat olarak geleceği endişesinin yaşanmasına yol açar. Ebeveynler bu şekilde çocuklarda öğrenme hevesini öldürür. Sonrasında da çocuklarının neden okulda kötü notlar aldığına şaşırırlar. Ebeveynler şunu unutur ya da anlamak istemez. Çocukları yaptıkları hatalardan derslerini öğrenerek yeni bir şeyler öğrenebilir, ilk başarılarının sevincini yaşayabilirler.

Elbette herkes başkaları tarafından sevilmek ve takdir edilmek ister.

Fakat şunu unutmamalıyız ki, başkalarının biri hakkındaki düşünceleri, sadece o insanın kendi hakkında ne düşündüğünün yansımasıdır. Kendinizi tekrar değerlendirin, saygı gösterin. O zaman çevrenizdekiler de sizin eksiklerinizi fark etmeyecektir (aslında onlar sizde yoktur). Yalnızca sizin yeteneklerinize dikkat etmeye başlayacaklardır. Tarihte bu durumun çok örneği var. Boyu fazla uzun olmayan, fiziki görünüşü hoş olmayan birinin milyonların saygısını ve ilgisini kazandığını görebiliriz. Ama bir çok insan da tam aksine kendini beğenmemeyi ve kendinden nefret etmeyi çok güzel başarır.

Bu duruma sıradan bir örnek:

Adamın birinde yetersizlik kompleksi vardı. Kendini yeterince çekici ve cesur bulmamaktaydı. Dahası da bilinçaltında onunla yaşayan kadına eksikleri dışarıda bulmasına izin veriyordu. Kendine olan bu tutumu aşk üçgeni yarattı. Bu durumda iki farklı tepki olabilir. Birincisi: Arkasından her tür olumsuzlukla gelen kıskançlık. İkincisi ise

kendine olan tutumunu değiştirmek, başka sözle yaşamını değiştirmek. Seçim sizin...

İnsanların daima kendilerinde bir şeyleri beğenmediklerine artık pratikte ikna oldum. Bazıları kendilerini eleştirir ve suçlar. Diğerleri de kendilerini yargılar ve kendilerinden nefret ederler.

Kendine karşı olan bu tutumun da olumlu niyeti vardır.

Davranış biçimi	***Olumlu niyet***
Kendini eleştiri *Kendinden memnun olmama* *Kendini yargılama ve kendinden nefret etme*	*Kendi dış görünüşünü ve davranışını değiştirmek, kendi cazibesini, benzersizliğini, gerekliliğini ve önemini hissetmek, kendini tekmilleştirmek.*

Fakat bana söyler misiniz, kendinizi kırbaçlayarak davranışlarınızı veya dış görünüşünüzü nasıl değiştirebilirsiniz? Kendini çamura bulaştırarak daha temiz olmak isteyen birini hayal edin.

Birçok din okulları vücudu terbiye etmekle, ya da kendini kırbaçlamakla Tanrının, gerçekliğin birliğine ulaşmak isterler. Bunu yaparak onlar fiziksel (maddi) dünyayı inkar ederler. Yaşadığımız dünyanın bir yönünü reddederek hakiki gerçeğe nasıl ulaşılabilir ki? Dünyamızı biz kendimiz yaratırız. Bu yüzden de, kendimize karşı nasıl davranıyorsak, çevremizdekiler de bize o şekilde davranır.

Çekici dış görünüşe sahip insanların çoğu zaman kendilerini güzel saymadıklarını fark ettim; çünkü kendilerinden çok şey talep etmektedirler.

Eşimin çok sempatik bir kız arkadaşı vardı. Fakat sürekli kendinde eksikler bulur ve kendinden memnun olmadığını dile getirirdi. Sonuç olarak, erkek arkadaşlarıyla ilişkileri iki aydan fazla sürmezdi. Bu durum da kendinde nelerin iyi olmadığı konusunda onun daha fazla ikna olmasını sağlıyordu.

Eğer Allah ve hakikat içimizde saklıysa, o zaman kendimizi yargılarken biz Allah'ı yargılar, kendimizi eleştirirken de Allah'ı eleştiririz.

Bir hastam şöyle soruyor: "Doktor, ben düzenli olarak ayinleri yerine getiriyorum, İncil okurum, insanları severim. Neden ben rahatsızlanıyorum, yaşamımda olumsuzluklarla karşılaşıyorum.

"Kendinize karşı tutumunuz nasıldır?" diye ona soruyorum. "Herhangi bir davranışınızdan dolayı ne sıklıkta kendinize kızar veya kendinizi suçlarsınız?"

"Bunu hep yaparım" diye cevap veriyor. "Bence insan kendi hatalarından ve günahlarından dolayı ceza alarak tekmilleşebilir."

"Lütfen söyleyin, İncil'i dikkatlice okudunuz mu?" diyorum.

"Tabii ki," diye cevap veriyor. "Birçok ayeti ezbere biliyorum".

"O zaman Allah'a sevgi hakkında İncil'de ne söylendiğini bana söyler misiniz?

"Birinci ve en yüksek buyruk şöyle der: "Tanrıyı tüm kalbinle, tüm ruhunla ve tüm bilincinle sev." Matfeyden Evangeli'nin onuncu bölümünde de anlatılır ki, Tanrıyı anne ve babandan, oğlundan ve kızından daha fazla seveceksin. Yani, bu dünyada her şeyden daha fazla seveceksin."

"Peki, siz bu buyruğa uyuyor musunuz?" diye ona soruyorum.

"Çalışıyorum", diye hastam ihtiyatla cevap veriyor.

"O zaman ikinci soruma cevap verin. Eğer Tanrı bizim her birimizin kalbindeyse ve her birimiz onun bir parçasıysak, kendinizi eleştirdiğinizde ve kendinize kızdığınızda, aslında kime kızmış oluyorsunuz?"

"Tanrıya mı demek istediniz?" diye hastam kafası karışmış halde bana soruyor." Ama ben kendime davranışlarımdan dolayı kızıyorum.

"Orası öyle de, ama Allah'a sevgi kendine sevgiden başlar. Hatırlıyor musunuz?" Yakınını kendini sevdiğin gibi sev." Yani, kendinizi ne kadar severseniz, çevrenizdekileri de bir o kadar seveceksiniz.

"Muhtemelen haklısınız doktor. "diye hastam bana katılıyor:" Şimdi yaşamımdaki problemlerin neden kaynaklandığını anlıyorum. Benim için her zaman insanlara olan sevgim ilk sırada geliyordu, kendime sevgim ise en sonda.

Kendinizi suçlayarak, kendinize kızarak siz, Allah'a kızıyorsunuz. Bu şekilde davranarak yaşamınızda iyi bir şey elde edemezsiniz. Kendinizi olduğunuz gibi sevmek ve kabul etmek gerekir. Aşağılamadan, eleştirmeden. Beğenmediğiniz bir davranış varsa da onu sadece daha olumlu ve daha kabul edilebilir biriyle değiştirebilirsiniz.

KORKU, KAYGI, ENDİŞE

İnsan öğrenmeye başlarken, hiçbir zaman engeller hakkında net bir fikre sahip olamıyor. Amacı belirsiz ve hayali oluyor; eğilimi kararlı olmuyor. Hiçbir zaman elde edemeyeceği bir ödül bekliyor, henüz ilerdeki denemelerden habersiz. Zaman geçtikçe öğrenmeye başlıyor – önce yavaş yavaş sonra ise daha hızlı bir şekilde. Çok geçmeden ise kafası karışıyor. Çünkü kafasında tasarlayıp çizdiği ile hiç bir zaman örtüşmüyor yaşadıkları.

Bu onu korkutuyor. Öğrenme her zaman ondan beklenilenleri karşılamıyor. Her adım – yeni bir görevdir ve insanın duyduğu korku ise acımasız ve istikrarlı bir şekilde artar. Amacı savaş alanına dönüşmeye başlar. Bu şekilde onun karşısına ebedi bir düşman çıkar: korku! Berbat bir düşman; hain ve acımasız. O her bir dönemeçte gizlenir, bekler ve pusuya yatar. Eğer insan onunla yüz yüze geldiğinde titrer ve koşmaya başlarsa, düşmanı onun arayışlarına son verir.

"Bu insanın başına neler geliyor?"

"Bir şey dışında hiçbir şey. O da daha sonra hiçbir şey öğrenemeyecek olması. O hiçbir zaman bilge insan olamayacaktır. Bir boşboğaza ya da masum korkmuş bir insana dönüşebilir. Fakat her durumda o yenilmiş olacaktır. İlk düşmanı onun yerine geçmiştir.

"Korkuyu yenmek için ne yapabiliriz?"

"Cevap çok basit, kaçmamak. İnsan korkusunu yenmeli ve ona rağmen öğrenme yolunda bir adım daha atmalı. Bir adım daha ve bir adım daha. Tamamen korkusuz olmalı, ve de durmamalıdır. Bu bir kuraldır. Bir gün gelecek ve düşmanı geri adım atacaktır. O zaman insan kendine güvenmeye başlayacak, eğilimi güçlenecektir. Öğrenim artık korkutan bir görev olmaktan çıkacaktır. O mutlu gün geldiğinde ise tereddüt etmeden o ebedi düşmanını yendiğini söyleyebilecektir.

K.Kastaneda. Don Huan'ın Öğretimi.

Pratik olarak her insan sürekli bir şeylerden korkar. Hastalanmaktan, ölmekten, para kaybetmekten, birisi tarafından dövülmekten ya da öldürülmekten, sevgilisi tarafından reddedilmekten. Korku insanı daima gergin tutar, hareket etmesine engel olur. Bu azmış gibi, korku ile ilgili düşünceler sürekli insanın kafasını meşgul eder ve neredeyse böyle korku durumlarını kendi yaşamına çeker. Tehlike insanı tehdit ettiğinde, kanına anında çok sayıda hormon salınır ki, bu da nabzı hızlandırır, tansiyonu yükseltir, kalp kaslarının sıkışmasını güçlendirir, metabolizmayı hızlandırır, kaslarda gerginlik yaratır. Bu insana gerekli olan normal bir koruma tepkisidir.

Ama eğer korku sizin bilinçaltı davranış programlarının temel duygularından biriyse, o zaman sizi daima gerginlik altında tutar. Damarlarınız ve kaslarınız büyük ölçüde kasılır ve gerginleşir. Sürekli iç gerginlik ise ülser, hipertansiyon, kelleşme ve birçok diğer problemler yaratır.

Bunların dışında, korkuya dayalı düşünceler bağışıklık sistemini zayıflatır. Hastalanma korkusu neredeyse hastalığı kişinin yaşamına çeker.

Sınıf arkadaşlarımdan biri bana şöyle bir öykü anlatmıştı. O, bir gün dört arkadaşıyla beraber dağa çıkmış. Geri dönüşte güçlü bir yağmura yakalanmışlar ve sırılsıklam ıslanmışlar. Bu arada hava da çok soğukmuş. Arkadaşları yol boyunca böyle bir havada geziye çıktıkları için kendilerini, dağları, soğuk ve yağmurlu havayı lanetleyerek, şikayet etmişlerdi. Birbirlerini suçlamışlardı. Hastalanacaklarını söyleyerek bundan korktuklarını dile getirmişlerdi. Sonuç olarak dördü de ciddi hastalanmıştı. Ama benim arkadaşım kendini çok iyi hissediyordu. Geri dönüş yolunda hep iyi şeyler düşünmüştü; dağlara ve ormana hayran olmuştu, o an birilerine çok gerekli olabilir diye yağmura teşekkür etmişti. Hayatında yağmura çok içten sevindiği durumları hatırlamıştı. Hikayesinin sonunda ise şöyle demişti: "Önemli olan şu ki, hastalanmaktan korkma düşüncesini yanıma yaklaştırmadım. Hemen anladım ki, sızlanmak yararsız ve tehlikeliydi. Herhangi bir durumda işe yarayacak, hoş olan şeyleri düşünmek gerekir"

Bilinçaltı, korku hissini kullanarak insan için koruyucu görev üstlenir. Zira her insani varlık için kendini güvende hissetmek çok önemlidir. Güven ve koruma hissi sonrasında huzur hissettirir.

Davranış biçimi	***Olumlu niyet***
Korku	*Kendini güvende, sakin ve korumada hissetmek*

Fakat korku bu olumlu niyetleri hayata geçirmek için kötü bir yoldur. Bu his kişinin zamanla insanlara ve dünyaya olan güvenini sarsar, onlar arasında bir engel oluşturur. Bu ise insanın kendi içine kapanmasını neden olarak sonuçta onu yalnızlığa iter.

Korku hissinin yalnızlık dışında da birçok zararlı yan etkileri vardır. Bir faktör olarak korku hissi bizi korktuğumuz şeye doğru iter.

Örneğin, hastalıktan korkmak hastalığı kendine çeker. Yalnızlıktan korkmak ise insanı yalnızlığa iter. Kaybetme korkusu bize bir şeyleri kaybettirir. Bu nasıl oluyor peki? Çok basit. Bilincimiz bu şekilde tasarlanmıştır. O, korktuğumuz, istemediğimiz şeyleri yapar. Bir şeylerden korktuğumuzda, olabilecek şeylerin kötü tablosunu kendimiz için çizeriz. Bunu yaparken ise, kötü duygular yaşarız ve kendimize şöyle deriz: "Bunu istemiyorum. Allah vermesin!" Bütün bu duygu, düşünce ve görüntüler bilinçaltımızda yerleşmektedir ve onlar da uygun durumu yaratmaktadır.

Örneğin, birisi size: "237 rakamını aklında tutma. Kesinlikle onu aklımda tutma" derse, siz tabii ki onu ezberlersiniz. Onu unutmak için ne kadar çok çaba gösterirseniz, daha sıkı ezberlersiniz.

Bilincimiz bu şekilde yaratılmıştır. Olumsuzluk eki "ma–me" hipnotik bir emir olarak ona yap der.

İnsanlarla konuşarak ben şu sonuca vardım ki, korku hissinin en önemli nedenlerinden biri güvenin olmamasıdır. Kendine, başkasına ve tüm dünyaya... Böyle insanlar çevresinden hep kötü şeyler bekler. Bu *kötü şeyleri* alırlar da. Çünkü yaşamımızda her şey bizim beklentilerimiz doğrultusunda baş verir. Onlar hep tekrarlar: "Bu dünya çok korkunç ve berbat. Her tarafımızda kötü insanlar var. Bu zamanda insanlara güvenmek mi olur? O kadar düzenbaz var ki!" Eğer dünyada her şeyi iyiye ve kötüye, dosta ve düşmana bölerseniz, o zaman gerçekten de korkacak bir şeyler vardır. İnsanlar düşüncelerimizi yansıtan yüce zekanın var olduğuna inanmıyorlar. Güven, inançtan doğan bir şeydir. İnanç yoksa güven de yoktur. Yüce zeka ve Tanrı ile doğrudan bağlı olan şahsi gücünüze güvenmeye başlayın. Ancak o zaman kendinizi tam anlamıyla güvende hissedeceksiniz.

Korkularınızdan kurtulmak için güvenmeye başlayın; bu dünyada ki her şeye; kendinize, insanlara ve olaylara. Ama her şeyden

önce kendi iç gücünüze. Hatırlayın, kendi dünyanızı kendiniz yaratıyorsunuz. Bu dünya ise evrende en güvenilir yerdir. Yaşamınız için sorumluluk alın. Dünyanız sizin düşüncelerinize bağlıdır. Kendinizi evrende en çok korunan varlık gibi düşünün. Sizi çevreleyen dünyanızdan ancak iyilik bekleyin. Bırakın bu, bilinçaltınızda en önemli düşüncelerden olsun: Ben beni yaratan güç ile bir bütünüm aslında. Ben tamamen güvendeyim. Ben kendi gücüme güveniyorum ve iç huzurumu buluyorum.

Örneğin, anne kızının eve zamanında gelmesini bekliyor. Fakat kızı, belli olmayan nedenlerden dolayı geç kalıyor. Anne telaşlanmaya ve endişe etmeye başlıyor. Odanın içinde bir baştan bir başa yürür, pencereye yaklaşır, apartmandaki seslere kulak verir. Zaman ilerler. Kızdan haber yoktur. Evet, işte anne hayallerinde değişik kötü resimler çizmeye başlamıştır. Şunu anlamaz ki onun fantezileri, kızı için kötü istekler programıdır. Bu şekilde, telaş ve endişe çocuğuna karşı yarattığı bilinçaltı saldırıdır. Anne ise görünürde kızına iyilik ister. Ama nasıl? İçindeki kötülük ve saldırıdan vazgeçerek... Bu yüzden de kızın annesine kaba davranması, onun tavsiyelerini dinlememesi hiç de şaşırtıcı değildir. O, sadece saldırıya saldırıyla cevap veriyor. Anne kızının davranışlarını değiştirmek isterse, önce kendisinin değişmesi gerekecektir. Korkuyu güvenle değiştirmelidir.

Korkuyu nötrleştirmek için daha neler yapılabilir? Dünyaya ve insanlara karşı agresif tutum ve düşüncelerinizden kurtulmaya çalışın. Başkalarını yargıladığınız, onlardan nefret ettiğiniz, küçük düşürdüğünüz ve dargın olduğunuz durumları hatırlayın. Bu düşünceleri kendinizden uzaklaştırmaya başlayın. Zira bu düşünceler bilgi-enerji seviyesinde ölüm dilemektir. İç saldırı ise dış saldırıyı çeker.

Bu şekilde bir zincir oluşur.

Çevredeki birine veya bir şeye karşı iç saldırı, size karşı yönelen dış saldırıyı kendine çeker. Bu ise koruma tepkisi olarak korkuyu yaratır. Başka deyişle, dünyada bir şeyleri yıkım programı, kendini

yıkım programı gibi geri döner. Şöyle ki, çevresel dünya bizim dünyamızdır. Bu ise korkuyu yaratır. Korku, bilinçaltı zihnimizin bize gönderdiği tehlike sinyalidir.

Yani, bilinçaltımız bizi bizden korur!

Bu yüzden de korkudan kurtulmanın yegâne yolu, bilinçaltından gelen sinyale doğru tepki vermek ve saldırgan düşüncelerden kurtulmaktır.

Bu yakınlarda arkadaşlarımdan biri beni ziyaret etti ve şunu sordu:

"Biliyor musun, geçen sene seninle beraber dinlendiğimiz deniz kıyısındaki tatil köyüne kız arkadaşım ve kız kardeşimle birlikte gitmeyi düşünüyorum. Lütfen, uyku kilimlerini ve sırt çantanı bana ödünç verebilir misin?"

Daha sonra kendini daha güvende hissetmek için arkadaşım beni de onlarla gelmem için davet etti. Onun kendisi ve kadınlar için endişe duyduğunu hissettim. Kadınlar da kendi korkularıyla endişe içindelerdi. Onlarla gidemedim. Fakat güney kıyısında harika başka bir yer önerdim.

"Biliyor musun", dedi. "Muhtemelen daha önce gitmek istediğim yere gideceğim. Yeni yeri tanımıyorum, eski yerde kendimi daha rahat hissedeceğim."

"Ne diyeyim. Sana yeni yere gitmeni tavsiye ediyorum, ama macera istiyorsan, o zaman eski yere git".

Hiçbir art niyet duymadan bunu söyledim, bu kelimeler kendiliğinden çıkıverdi. Birkaç gün sonra ise, sauna da karşılaştım. Bana maceralarından bahsetti.

Kaldıkları yerde saldırgan bir grupla bir sorun yaşamıştı. Sonuç olarak da gece oradan ayrılmak zorunda kalmışladı.

"Biliyor musun?", "Tabiat bile oraya gitmemem ya da oradan ayrılmam için bana değişik işaretler gönderiyordu; sabah güçlü yağmur

yağdı, deniz dalgalı ve soğuktu, daha önce rastlanmayan bir kirlilik getirmişti. Otobüste bir kadın bize sordu. "Gençler, oraya bir günlüğüne mi gidiyorsunuz?" Ben ne tabiattan gelen işarete ne de kadının sözlerine önem vermemiştim. Kız arkadaşım da yerleşir yerleşmez orayı sevmediğini söyledi. Onu dinlemedim. Tabii ilk sinyal de senden gelmişti, başka bir yere gidin demiştin. Fakat gururun oyununa geldim; kendimce yapmaya karar verdim.

"Farkında mıydın?", diye ona sordum:" Gitmeden önce nasıl güçlü endişelerin vardı? Onlar senin için bir uyarıydı. Bu durumu neden yarattığını biliyor musun?"

"Neden?"

"Sende insanlara karşı birikmiş bilinçaltı saldırı vardı. Tam olarak da canilere, bağımlılara, holiganlara vb... İnsanlara karşı tutumunu gözden geçirmen gerekir, aslında saldırıdan da kurtulman gerek.

"Haklısın. Bende bütün bunlardan çok fazla vardı. Aceleyle oradan ayrıldığım esnada neyi kaybettiğimi biliyor musun? Benim için çok sembolik bir şeydi!

Sorgu dolu bakışlarla ona baktım.

"Orada iki bıçak, küçük bir balta ve deniz altı av için bir zıpkın bıraktım. Tam da silah olarak kullanabileceğim şeyleri."

Eski olumsuz düşüncelerinizden azat olduğunuz zaman, insanlara ve bu dünyadaki her şeye sevgi gönderdiğiniz zaman bütün korkularınız yok olacaktır. "Sevgi korku içermez, mükemmel sevgi ise korkuyu kovar." (İonna'dan buyruk). Şiddeti yaşamınıza çekmekten vazgeçeceksiniz ve sizin dünyanız evrende en huzurlu yere dönüşecektir.

Son zamanlarda bir sohbete tanık oldum. Bir kadın diğerine:

"Bana öyle geliyor ki yaşadığım cadde en güvenilir cadde. Çok aydınlatması var. Her zaman gündüz gibi aydınlık oluyor. Sizin mahalle ise çok tehlikeli. Çünkü yakınında hapishane var."

"Ne diyorsun", diye diğeri cevap veriyor. "Bence bizim mahalle en sakin mahalle. Kocamla geç saatlerde sıkça yürürüz, hatta gece yarısı bile tren karşılamaya gittik."

Korku–düşüncelerinizi bırakın. Çünkü onlar bir zamanlar size öylesine yüklenmiştir, telkin edilmiştir. Önce ebeveynleriniz sizi korkutmuştur. Daha sonra okul, arkadaşlar, televizyon.

Eğer bir şeylerden korkarsanız, o zaman içinize gidin, korkunun nedenlerini kendiniz için aydınlatın. O sizin şahsi hayatınızda bulunuyor.

Eğer yalnızlıktan korkuyorsanız, demek ki, insanlara güvenmiyorsunuz. Hatırlayın, yaşamınızda ne tür insanlarla ilişkileriniz kötüye gitmişti? Onlara neden güvenmemiştiniz? Onlar sizi ne ile incitmişler, size ne gibi kötülükler yapmışlardı?

Şimdi ise düşünün. Bu tür insanları ve onların bu tür davranışlarını hangi düşüncelerinizle yaşamınıza çekmişsinizdir? Zira, benzer benzeri çeker.

Belki kendinizi sürekli eleştirip, kendinize sürekli kızıyorsunuzdur. Belki de kendinizden memnun değilsinizdir. Ya da kendinizden nefret ediyorsunuzdur ve ya başkalarının düşüncelerine bağlı kalıyorsunuzdur. O zaman başkalarından nasıl bir iyilik bekliyorsunuz ki? İnsanların dış davranışları onların duygu ve düşüncelerini yansıtır.

Tedavi gören ağır hastalarımdan biri, hayatta çok yalnız olduğundan şikayet ediyordu. Bilinçaltını incelediğimizde ise, kalbinin derinliklerinde insanlara güvenmediği ortaya çıktı. İnsanlara ve dünyaya olan bu tutumunun temelini babası atmıştı. Baba sıkça tekrar ediyordu: "İnsanlar düzenbaz. Kadınlar sefiller ve aşağılık amaçlarının peşindeler. Bundan ise erkekler acı çeker."

Yaşamındaki bütün bu olayları, hastalık da dahil, ebeveynlerinden ona miras kalmış dünya görüşüne göre şekillendiği hakkında has-

tamın kuşkusu bile yoktu. O, insanlara ve dünyaya karşı düşüncelerini değiştirdikten sonra yaşamında ona yakın ve sevimli insanlar ortaya çıkmaya başladı ve hastalık yok oldu.

Ölüm korkusu sizin yaşama ve ölüme karşı yanlış tutumunuz olduğuna dair bir işarettir. Bu, bir zamanlar yakınlarınızın ölümünden dolayı yaşamış olduğunuz sarsıntıdan kaynaklanmış olabilir ya da kendine kastetme fikri, yaşamaktan imtina etme, ya da başkasına ölüm dilemek gibi hisler buna neden olabilir. Başka nedenler de olabilir. Ama bu nedenler ne olursa, olsun yaşam ve ölüm gibi kavramlara yönelik yeni tutumlar şekillendirin.

Kadın hastalarımdan birinin çok güçlü ölüm korkusu vardı. Bu his gece kâbuslarıyla geliyordu, dışarıda yürürken karşısına sıkça yas merasimleri çıkıyor, hep endişe ve tedirginlik yaşıyor, yalnız kalamıyordu.

Bu duyguların ortaya çıkma durumunun ebeveynleri ile birebir ilişkili olduğu ortaya çıktı. Şöyle ki, annesinin hamileyken babası ile ciddi bir kavgası olmuştu. Bu kavga sonrasında ise annesi artık yaşamak istememiş, çocuk sahibi olmak istememişti. Özü itibariyle bu davranış kendini yok etme programıydı ve bu çocuğun bilinçaltına işlemişti.

Çocuk büyüyüp kreşe gittiğinde ise, odada yalnız kalma, karanlıktan korkma korkusu ortaya çıkmıştı. Ebeveynleri bu korku hissinin neden kaynaklandığını bir türlü anlamış değillerdi. Ergenlik döneminde ise çocuk korkuları artık endişeye ve bunalıma dönüştü. Daha sonra kız evlenip kendisi anne olduğunda ise ölmek hissi tüm hızıyla çalışmaya başladı.

Bir kadın hasta oğluyla yanıma gelmişti. Gencin kronik astım bronşiti vardı. Bu hastalık çocukluğundan beri onunlaydı. Annesinin bilinçaltına giderek, hastalığın nedeninin onun korkuları olduğunu ortaya çıkardık. Önce doğurmaktan korkmuştu daha sonra ise hamilelik süresince ve doğum öncesi güçlü korku geçirmişti. Doğum esnasında

kendisinin ve çocuğun boğulabileceğinden korkmuştu. Çocuk henüz annesinin karnında iken bu korku onun bilinçaltına yerleşmişti. Daha sonra ise, doktor olan akrabaları her tür hastalığın sonu ölüm olabilir düşüncesiyle onu her daim korkutmuşlardı. Bunların sonucunda annenin korkularının yansıması olarak çocukta hastalık şekillenmişti.

Korkunun başka bir nedeni ise, bu dünyada bir şeylere aşırı bağlılık hissidir ki, bu da bağlı olduğu şeyi kaybetme korkusu yaratır. Her şeye "yapışmak" mümkündür; paraya, eve, yakın insana, çocuklara, aileye, ideallere. Şunu kesinlikle unutmamak gerekir ki bu dünyada hiçbir şey bize ait değil. Hatta düşüncelerimiz bile. Yaşam dahil her şey bize geçici kullanım için tahsis edilmiştir.

Hemen kendinize sorun, neyi kaybetmekten korkarsınız?

Tam da ona karşı tutumunuzu değiştirmelisiniz. Onu yaşamınızın amacı değil, yaşamınızın aracı yapmalısınız.

Örneğin, paraya takılıp kalmışsanız, bilinçaltınızda onu kaybetme korkusu yaşar. Yaşamımızda ise parayı kaybedebileceğimiz her tür durumla karşılaşabilecektiniz.

Eğer yakınınızdaki kişiye (örneğin, eşinize) size aitmiş gibi davranıyorsanız ve ilişkilere takılıyorsanız, o zaman bu ilişkileri kaybetme korkusu sonuç olarak sizin yalnızlığınıza sebep olacaktır ya da bu ilişkiyi sürdürecek; fakat bu sırada ağır hastalıklarla karşılaşacaksınızdır.

Bu dünyanın her tür değeri yaşam yolunda amaç değil, araç olmalıdır. Her şeye karşı kendi malınızdır gibi davranmayı bırakın. Bunlar şu an kullandıklarınızdır; araba, para, ilişkiler, bilgi, yaşam. Bunların hepsi size verilmiş armağandır. Bunlar sizin düşüncelerinizin ve inancınız doğrultusundadır. Evren bunları size hediye olarak göndermiştir. Bazıları bunlara sahiptir, bazıları değildir. Bazılarında azdır, bazılarında ise çoktur. Herkes kullanabildiği, taşıyabildiği kadar alır. Onlara özen gösterin ve ilerleme yolunuzda işlevlerine göre

onlara bir araç gibi yaklaşın. Çünkü harika bir günde evren onları sizden geri isteyecektir.

İnsan tarafından yaratılan her şey imha edilmeye uygundur. Araba paslanır, ev harabeye döner. İdealler başkaları ile değiştirilir, bilgi yenilenir. Sadece gerçeklik ve Allah değişmeden ve dağılmadan kalır. Başka her şey ise bu yolda sadece bir araçtır. Yaşamın amacı; ister maddi, ister manevi olsun, dünyevi değerleri biriktirmek olmamalıdır. Dünyevi değerlere takılıp kalmayın, o zaman onları kaybetme hissi de yaşamazsınız. Evren cömerttir, ihtiyacınız olan her şeyi size verecektir. Sadece açılmanız ve güvenmeniz, ihtiyacınız olan şeylerin yaşamınıza girmesine hazır olmanız gerekir.

ŞÜPHE VE GÜVENSİZLİK

> "Eğer bir şeye karar verdinse, sonuna kadar gitmen gerek." dedi; fakat bunu yaparken yapacağın şey için sorumluluk üstlenmelisin. İnsanın ne yaptığı önemli değildir; fakat o, bunu niçin yaptığını bilmeli, şüphe ve pişmanlık duymadan hareket etmelidir.
>
> *K.Kastaneda. İkstlanda Seyahat.*

Şüphe ve güvensizlik beraberinde yaşamımızda bir sürü problem yaratır. Ne kadar da sık kendinize şöyle demişsinizdir: "Bunu biraz zor yaparım", "Bunu yapmaya değer mi?", "Ya alınmazsa?", "Doğru mu yapıyorum?". Bu ve benzeri düşünceler niyetimizi gerçekleştirmemiz yolunda karşımıza engeller çıkarır, gücümüzü alır, bizi güçsüz bırakır. Bir şeye kuşku ile yaklaşmak, bunun olmayacağı yada kesinlikle olacağı anlamına gelmez. Ne olursa olsun her şey sizin niyetinize bağlıdır. Dünyamızı kendimiz yaratırız.

Bu engelleri kendimiz yaratır, onları aşarak da, hayatta bir şeyleri elde etmek için bir şeyler yapabildiğimizi kendimize kanıtlarız. Bu duygu ve düşüncelerin bizim için olumlu niyeti vardır. Seçimimizin doğruluğuna inanmamızı ve amacımıza ulaşmak için daha çok çaba harcamamızı sağlarlar.

Davranış biçimi	*Olumlu niyet*
Şüphe	*Doğru seçim yapmak ve amaca ulaşmak için daha çok çaba harcamak*
Güvensizlik	

Bu durumda iki kat hatta üç kat çaba harcamanıza gerek var mı? Kendimiz için yarattığımız engelleri aşmaya değer mi? Kendiniz için zorluk yaratmak istiyorsanız, sırt çantanızı alın, dağlara çıkın. Hem zorluklarla karşılaşırsınız, hem de zevk alırsınız. Hata yapmaktan, ya da bir şeyi doğru yapamamaktan mı korkuyorsunuz?

Bundan korkmaya değmez. **Herhangi bir sonuç, yalnızca bir sonuçtur.** O ne iyi ne de kötüdür. Hareketlerimiz her zaman doğrudur. Çok miktarda ne galibiyet, ne yenilgi ne de hata vardır. İyi–kötü, daha iyi–daha kötü oyununu oynamayı bırakın. Yaşam boyu kendimizin ya da başkalarının yaptığı hatalardan hep öğreniyoruz. Her durum bize olumlu bir şeyler öğretiyor. Bu durumda, olayları önceden tahmin etmeye değer mi?

Başarısızlıkları bir ders gibi, geriye bağlantı aracı gibi kabul etmeyi öğrenin, yolunuza çıkan engelleri ise, yeni bir şeyleri denemek için bir fırsat olarak kabul edin.

Şüpheye olan tutumunuzu değiştirin! Onları müttefikleriniz gibi kabul edin. "Şüphe"ye alışılmamış bir bakışla bakmanızı öneriyorum. Gelin sizinle şöyle bir şey hakkında düşünelim. Uzun zaman zarfında (doğuş anından) sizi şöyle ya da böyle hareket etmeye zorlayan belli düşünce kalıpları bilinçaltımıza yerleşmiştir. Örneğin, kanserin tedavisi olmayan bir hastalık olduğunu çok defa duymuşsunuzdur. Bunu birçok doktor da söyler, çünkü onlara da böyle öğretmişlerdir. Bu konuda kitaplarda, gazetelerde yazılır, televizyon ve radyoda konuşulur. Bu demek oluyor ki, bu düşünce bilinçaltımızın derinlerine işlemiştir. Aniden bu düşünceyi değiştirmeye ve farklı hareket etmeye karar veriyoruz. Başka bir düşünce şekli/ biçimi yaratıyoruz. "Eğer onun ortaya çıkma nedenini ve tedavisini dış faktör-

lere ve doktorlara bırakmayıp, bu sorumluluğu kendim üstlenirsem, kanser tedavi edilebilir. Eğer onun iyileşmesi için bilinçaltı nedenleri ortadan kaldırıp, bitmez tükenmez iç kaynakları çalıştırırsam." Tam da burada "şüphe" yardımınıza koşuyor. O, bilinçaltında başka bir bilginin kaydolduğunu size haber veriyor. "Şüphe" sizin eski kanılarınızı muhafaza ediyor. Tam anlamıyla size soruyor: "Eski düşünce biçimlerini yenileriyle değiştirmek istediğinizden emin misiniz? Bu bilgisayarın sizden ısrarla sorduğu sorulara benzer: "Eski bilgileri silmek istediğinizden emin misiniz?" Evet, burada sizin için seçim yapma fırsatı doğuyor. Siz ya eski kanılarınıza geri döneceksiniz, bu durumda hiçbir şey değişmeyecek, ya da yeni düşünce biçimlerinin doğruluğunu onaylayacaksınız.

"Şüphe", seçimlerinizin doğruluğu konusu ile yakından ilgilenen bir müttefikinizdir.

Güvensizlik ve şüphelerden kurtulduğumda beni bekleyen olaylar hakkında şöyle düşündüm: "Hareketlerimin herhangi bir sonucu, her zaman doğru sonuçtur ve ileride doğru işler yapmama yardım edecektir. Yaşamımdaki her bir durumdan keyif ve olumlu dersler alıyorum".

Güvensizlikten ve şüpheden kurtulmak için **yaşamınızı ellerinize almanız gerekir. Başka deyişle, sorumluluk almanız gerekir.**

Eğer herhangi bir amacınıza ulaşmak istiyorsanız, niyetinizi düzgün biçimlendirin (Bu konuda bir sonraki kitapta konuşulacak.), gevşeyin, sakinleşin. İhtiyacınız olan şey doğru zamanda, doğru mekanda kesinlikle size gelecektir.

Güven edinmek çok basittir. Güven, kendine inanmanın ürünüdür. İçinde yaşadığınız dünya, sizin dünyanızdır, onu siz yaratıyorsunuz. Dünyanızda elde etmek istediğiniz her şey size gelecektir.

"Herkese inancına göre verilir!"

Kendine inanmak ya da inanmamak? Bu bir seçim sorusudur. İnanmamayı seçtiyseniz, yaşamınız için güvensizlik ve şüphe doğu-

ruyorsanız demektir. İnanmaktan yana bir seçim yapıyorsanız, iç güç kazanıyorsunuz. İnanç niyetinize, hareketlerinize ve tüm yaşamınıza gerekli güç ve yön verecektir.

İnanç, umut, sevgi; bu üç erdem, yaşamınızdaki başarının üç bileşenidir.

ACIMA

Bu duyguyu pratik olarak herkes yaşar ve insanlar bu duygu ile ne ölçüde problem yarattıklarının farkında bile değillerdir. İnsanlarla çalışırken ikna olduğum nokta, birçok insan acımayı iyi ve hayırlı bir duygu gibi algılıyor. Ama bu gerçekten de böyle midir?

Yaşlı bir hastam odamda otuyordu. Birçok şahsi problemleri ayrıca sağlık problemleri vardı. İnsanları ne kadar güçlü sevdiğini, bütün hayatını insanlar için yaşadığını; fakat nedense insanların buna karşılık vermediğini büyük bir heyecanla anlatıyordu. Anlattıklarına göre insanlara sevgi ile yaklaşıyor ama onlar ise saldırı ile karşılık veriyorlardı.

"Onları nasıl seviyorsunuz?" diye soruyorum.

"Nasıl yani? Onlara acıyorum." diye cevap veriyor.

"Onlara neden acıyor sunuz?"

"Tuhaf sorular soruyorsunuz, doktor. İnsan neden başkalarına acır ki? Muhtemelen onlara yardım etmek istedikleri için!"

"Doğrudur." diye onaylıyorum, "fakat acıma insanlara yardım etmek için yanlış bir yöntemdir. Normalde kimlere acırlar? Fakirlere, dilencilere, şansızlara, hastalara, acı çekenlere. Şöyle bir şey ortaya çıkıyor: Onlara acıyarak bilinçaltı seviyede bütün bu olumsuzlukları hem onların hem de kendi yaşamınızın içine çekiyorsunuz. Daha sonra da insanların size neden bu kadar kötü davrandığına şaşırıyorsunuz. İşte bu yüzden kötü davranıyorlar. Zira siz onlara yıkıcı düşünceler gönderiyorsunuz.

"Anlaşılan şu ki, insanlara acımamak gerek?"

"Kesinlikle hayır. Acıma duygusu insan ruhu için mahvedici bir şeydir. İnsanlara yardım etmek, yüce bir sanattır.

"Fakat insanlara karşı nasıl duyarsız olabiliriz?"

"Hayır, aksine. Acıma hissinden kurtulduğunuz zaman insan başkalarına karşı daha duyarlı ve hassas oluyor. İnsanlara kaygı, özen, dikkat, sevgi merhamet göstererek yardım etmek gerekir. Fakat onlara acıyarak değil. Birine acıdığınız zaman onun ya hastalığı ya talihsizliği ya da tümden kaderiyle razılaşmıyorsunuz. Bununla siz evrenin gücüne karşı çıkıyorsunuz. Bu kişinin vücudu ile ilgilenirken onun ruhuna zarar veriyorsunuz. Bir başkasının bilinçaltı gizli niyetinden nasıl kesin olarak haberdar olabilirsiniz ki?

"Tabii ki, hayır." diye cevap veriyor hastam. "İnsanın kendi ile baş etmesi bile kolay değil."

"Evet, aynen."

"Peki, doktor, birinin yanına gelip bir şeylerden şikayet ettiği durumlarda ne yapacağız?"

"Bu insana yardım etme niyetinizde samimi olun. Ona dış seviyede bile duyarlı olabilirsiniz; fakat içinizde ise onun acılarını ve ıstıraplarını kabul edin. Bu durumu o, bilinçaltıyla kendisi yaratmıştır fakat bunun farkında değildir. Çünkü eğer o, bu hastalığın veya şanssız durumun ona nasıl yarar sağladığını anlayabilseydi sizin yanınıza şikayete gelmek yerine çoktan kendisi değişmişti.

"İnsanı anlamaya ve net olarak ona yardım etmeye çalışın; fakat kesinlikle ona acımayın. Birinin probleminin çözümüne yardım ederek, ona merhamet ve anlayış göstererek siz bu problemle bir şekilde aşılanırsınız. İnsana yardım etmenin birçok yolu vardır. Bunlar insanı anlama, merhamet, şefkat gösterme ve onun kaygısına katılmaktır. Maddi ve fiziki olarak da yardım etmek mümkündür. Tavsiye de verebilirsiniz fakat tavsiyelerinizde dikkatli olun. Sizin yönteminiz size yardım etmiş olabilir lakin başkasının dünyasında bu güçsüz ka-

labilir. Bazen de "başından savmak" da yardım etmek adına iyi bir yöntem olabilir. İnsanı sakin bırakmak, "hayır" demek de ona yardım etmektir. Nietzsche şöyle der: "Yakınını sevmek, onu rahat bırakmak anlamına gelir!"

Yine de yardım etmenin en iyi yolu sevmektir. Başka deyişle, rahatsızlığınızı göstermekten, yargılamaktan, eleştirmekten, nefret etmekten, aşağılamaktan, acımaktan vazgeçin. İnsanlara sadece iyi, parlak, hayırlı düşünceler gönderin. Başkasının dünyasına saygı gösterin, kendi dünyanızı değiştirin. Sevgiyi, sevinci kalbinizde, dünyanızda biriktirin ve bu duyguları başkalarıyla paylaşın. İnsanları sevmek tam da budur.

Genelde insanların yardımına ihtiyacı olan kaç kişi varsa, onlara yardım etmenin de bir o kadar yolu vardır. Her bir insana özel bir yöntem vardır.

Önemli olan, sizin yardım için samimi niyetinizdir ve başkasının dünyasını anlamaya çaba göstermenizdir.

İnsanlara acımak muhakkak onlardan gelen karşı saldırıyı teşvik eder. Zira bu saldırgan bir duygudur. Bu yüzden de, acımayı iyi bir his olarak algılayan biri, sözde onun bu güzel davranışına neden insanlara saldırı ile cevap vermelerine bir tür anlam veremez.

Odamda oturan orta yaşlı bir kadın alkolik kocasıyla nasıl zor bir hayat geçirdiğini anlatıyordu.

"Ailesini bırakmış, çocuklara bakmıyor, birisi konuşmaya başlasa onu dövebilir."

"Siz nasıl, kocanızı seviyor musunuz?" diye soruyorum ona.

"Şimdi artık değil. Bütün bu yaptıklarından sonra ona karşı hiç iyi duygum kalmadı."

"Daha önce seviyor muydunuz"? diye tekrar ona soruyorum.

"Elbette."

"Onu nasıl seviyordunuz?"

"Örneğin, kötü ve zor olduğunda ona acıyordum."

"Hatırlarsanız, ölmez eserde nasıl söylenmişti?" O, beni acılarımdan dolayı sevdi, ben ise onu onlara acıdığından dolayı." Bu "sevgi" öyküsünün nasıl bittiğini bilirsiniz.

Acı yaşayan insanlar bizlerin nasıl adaletli ve uyumlu bir dünyada yaşadığımızı göremeyen ya da görmek istemeyen insanlardır. Anlaşılan şu ki, acıma hissi gururdan doğar. Bu yüce yasaları anlamamak ve bu dünyada kendi yerini bilmemenin sonucudur. **Bu yüzden de acıma hissinden kurtulmanın en iyi şartı, evrenin hak ve uyum içinde olduğuna inanmaktır.**

Kendi tecrübelerimden de biliyorum ki, acıma hissinden kurtulmak o kadar da kolay değildir. Bunun için çok zaman harcadım. Ama yine de arada kopmalar oluyordu. Özellikle de yakınlarıma karşı. Burada çok basit bir prensip çalışmaktadır aslında; **kalbinizde ne kadar fazla sevgi ve merhamet varsa, acıma için bir o kadar az yer kalır.** Bu yüzden de kalbinizde sevgi biriktirin. Bunu dünyayı anlamak için ve önünüze çıkan yaşam problemlerinin çözümü için bir alet olarak kullanın.

ÜZÜLME

Bu duygu acımanın yanı sıra gelir. Acıma ve üzülme birbirinden ayrı yaşayamaz.

Dalyan'ın sözlüğünde bu konuda şöyle denir: "Üzülmek, birlikte acı çekmek demektir." Şimdi düşünün, başkalarının ıstırabını yüklenmeye değer mi?

Tanıdıklarımdan biri bana dert yandı:

"Sürekli yanıma gelip kendi problemlerini ve yaralarım anlatan bir arkadaşım var. Onun ziyaretlerinden sonra kendimi bitkin ve perişan hissediyorum. O, belki de bir vampir?"

"Tabii ki, o senden enerjini alıyor. Fakat sen enerji verdiğin için bunu yapıyor. Sen ona acıyorsun ve üzülüyorsun. Bu şekilde onun yaralarını kendine alıyorsun. O ise senden bu şekilde "yardım" almaya alışmıştır. Arkadaşın seni gereksiz şeylerden kurtulmak için kullanılan bir çöp sepeti gibi kullanıyor; fakat sen ona bu hizmeti sunduğun için bunu yapabiliyor.

"Bu durumda ben ne yapmalıyım?"

"Acımayı ve üzülmeyi bırakmalısın. Eğer ona yardım etmek istiyorsan bunu başka yöntemlerle yap. Mesela ona hayalen sevgi, hayır duası, mutluluk gönder.

"Bunu nasıl yapacağım?"

"Örneğin, onu sağlıklı, mutlu, yaşamından memnun görebilmenin seni ne kadar mutlu edeceğini hayal et. Bu şekilde sen hiçbir şey kaybetmezsin. Aksine kendine enerji biriktiriyorsun ve fazlasını da onunla paylaşıyorsun."

Üzülmek, anladığım kadarı ile başkalarının acılarına karşı aşırı dikkatli ve hassas olmak demektir. İnsanlara yardım etmeye çalışın. Üzülerek ve birinin problemini çözmeye çalışarak, onlara yardım etmekle karşınızdakininkine benzer rahatsızlıklara ve problemlere karşı bir tür "aşı", "sigorta" yaptırmış oluyorsunuz. Çünkü insanlara yardım ederken aslında kendinize de yardım etmiş oluyorsunuz.

CAN SIKINTISI, RUHSAL ÇÖKÜNTÜ, DEPRESYON

"Otur!" diye Don Huan soğuk bir tavırla emretti. Yüzü gülmüyordu. Bakışları sert ve yakıcıydı. Düşünmeden hemen oturdum. O kötü ruh halini ve kederi yakın bırakarak dikkatsizce davrandığımı söyledi. Zorla bu şekilde davranmak olmaz, ve buna kesinlikle son vermek gerek, yoksa güç bize karşı dönecektir ve biz hiçbir zaman bu insansız tepelerden sağ çıkamayız.

K. Kastaneda.İkslandʼa Seyahat.

Hayat sevindirmeyi durdurunca keder başlar. Her şey siyah–beyaz görünür, sanki insan gri gözlük takmıştır. Çaresizlik hissi ortaya çıkar. Yaşamaya devam etme isteksizliği, hatta intihar fikirleri de ortaya çıkabilir. Tıpta bu durum depresyon olarak bilinir. Hıristiyanlıkta bunalım yedi ölümcül günahtan biri olarak sayılır. Ruhsal çöküntü yaşayan insan kendini bitirir, kendi yaşamını ve çevresindekilerin yaşamını karartır. Zira yaşamayı arzu etmemek, fikren intihar etmek anlamına gelir. Dahası, böyle insan saldırgan olarak davranır.

Depresyon geçiren insanlarla çalışırken depresyona götüren nedenlerin çevreye karşı yaşanmış duygular yani; bastırılmış öfke, nefret, tahrik, kırgınlık olduğunu ortaya çıkardım.

Depresyonlu hastalar bana sıkça gelir ve hepsinin de nedeni aynıdır; kendine ve çevresine karşı uzun süre birikmiş olan olumsuz düşünceler. Bu şekilde insanlar depresyonu kendileri yaratır ve sonrasında da psikiyatriste giderler. Yaşam sevinci veren ve yaşamaya yardım edebileceğine inandığı hapları yutmaya başlar. Şöyle bir şey ortaya çıkıyor ki depresyon; bastırılmış ve daha sonra da geri dönen saldırgan duygulardır. İnsan geçmişinde ne kadar çok saldırgan his ve duygu yaşamış ve onları ne kadar güçlü bir şekilde bastırmışsa, o kadar güçlü bir depresyonla karşılaşacaktır.

Ruhsal çöküntü; kendine ve çevresine yöneltilen saldırının yansımasıdır.

Birçok insan yaşamında depresyon yaşar; çünkü bunun için onların yalnızca bir nedeni vardır. Sıkıcı, anlamsız, ilginç olmayan bir yaşam sürdürürler ve bu yüzden de mutsuzlardır. Zira herkes yaşamını kendisi yaratır. Acaba gözyaşı akıtmakla, sürekli çevresel dünyadan şikayet ederek ya da hapların yardımıyla yaşamı ilginç kılmak mümkün müdür?

Davranış biçimi	***Olumlu niyet***
Üzüntü, bunalım	*Yaşamını değiştirmek ve hayatın tadını çıkarmak*

Eğer insan yaşamında ilginç ve değerli şeylere değil, ilaçlara, psikiyatristlere büyük paralar harcıyorsa, bu bir psikiyatrik rahatsızlık değil, onun aptallığı ve kendi zayıflığına düşkünlüğüdür!

Genel olarak insanlar çok ilginç bir biçimde kendileri için depresyon yaratırlar. Yaşamlarında çok keyifli heyecanları olmuştur, ama nedense onlar yalnızca kötü olanları hatırlarlar. Bazıları ise bunda gerçekten çok başarılı olur. Depresyon kazanmanın en iyi yöntemini sizinle paylaşmam gerekirse bu şöyle olur: İyi ve keyifli olaylar olurken içinizden iğrenç, kötü bir sesle: "Bu uzun sürmez" ya da "Aslında onlar bunu kastetmiyorlar." şeklinde sürekli yıkıcı düşünmek. Gerçek olaylara, bunların elli yıl sonra dönüşeceği berbat resimleri giydirmek..... Harika değil mi?

İnsanların bu tür düşünce ve davranışlar yerine –ki bunlar genellikle bunalıma neden olur– başka şeyler yapmaları gerekir. Her şey sadece çok zekice!

Amerikan psikiyatri uzmanı M.H. Erickson'dan bir alıntı vereceğim.

Bir gün eski arkadaşlarımdan biri bana geldi ve dokuz ay derin depresyonda bulunan 52 yaşındaki teyzesi hakkında konuşmaya başladı: "Teyzem sadece oturur, İncil okur ve kiliseye gider. Arkadaşı yok. Annesi ile uzun süredir küsler, hiç konuşmuyorlar bile. Nedense ben de onu ziyaret edemiyorum, onunla konuşamıyorum; fakat her zaman ona karşı nazik bir duygu hissederim ve ruhsal açıdan zor günler yaşadığını biliyorum. Seminer vermek için Milvoka bir sonraki gidişinde belki ona da bir uğrarsın, bakarsın ona nasıl yardım edebiliriz?"

Ona akşam uğradım. Kâhya ve hizmetçi işlerini bitirip gitmişlerdi. Kim olduğumu ve kimin tarafından geldiğimi ona ayrıntılı bir şekilde anlattım. O, pasif bir şekilde beni dinledi. Evini incelemem için ondan izin aldım. O aynı ilgisiz tavırla bana bütün odaları gösterdi.

Her şeyi dikkatlice gözden geçirdim. Güneşli odada farklı renklerde çiçek açmış üç Afrika menekşesi gördüm. Ayrıca bir kapta ise farklı bir menekşe türünden bir dal vardı.

Bu bitkinin kaprisli bir bitki olduğunu siz de bilirsiniz, gerekli bakım olmadığında ölürler.

Bu rengarenk çalıları gördüğümde dedim:" Size tıbbi bir alıştırma vermek istiyorum ve umarım onları yaparsınız. Anlaşıldı mı? Onları yapmaya razı mısınız?" İlgisizce razı oldu," Yarın hizmetlinizi çiçekçiye gönderin, mümkün olan tüm renklerde Afrika menekşeleri almasını isteyin. Yanlış hatırlamıyorsam, o zaman 13 türde menekşe yetiştirilirdi. Bu menekşelerin bakımını üstleneceksiniz. Onlara gerektiği gibi bakın. Bu size tıbbi bir ödev. Daha sonra hizmetlinize, farklı renklerde 200 hediyelik saksı ve fideler için 50 saksı ile çiçek toprağı almasını söyleyin. Ardından güzel bitkiler elde etmek için her bir menekşeden bir yaprak alıp küçük saksılara dikin. Bu menekşeler yapraklarla yetiştirilir. Yeterli sayıda Afrika menekşesi yetiştirdikten sonra, kilisenize gelen, yeni doğmuş bebekleri olan ailelere birer menekşe göndermenizi istiyorum. Kilisenizde çocuğunun vaftiz töreni yapılmış her aileye birer çiçek gönderin. Eğer nişan veya düğün töreni yapılıyorsa, geline de bir menekşe gönderin. Hasta olan herkese menekşe gönderin. Yas merasimi için de üzüntülerinizi ifade ederek yazdığınız kartı bir menekşe ile o aileye gönderin. Kilisede düzenlediğiniz hayır organizasyonlarına da satış için onlarca menekşe bağış yapın."

Daha sonra kadının evinde her zaman 200'e yakın menekşe olduğunu öğrendim.

İki yüze yakın menekşeye bakmakla yükümlü olan birinin depresyonla bir işi kalmaz. Kadın yetmiş yaşlarında vefat etti. Ona "Milvok Afrika Menekşeleri Kraliçesi" adı verilmişti. Her yaştan arkadaşı vardı. Hasta çocuk, içinde harika bitkisi olan güzel bir saksı hediye alıyorsa, tabii ki kadın onun arkadaşına dönüşüyordu. Aile de böyle bir hediye alınca öyle memnun olurdu ki, çocuk iyileştiğinde, teşekkür etmek için onu ziyarete gidiyorlardı. Bu gibi uğraşlarla bu teyzeciğimiz 20 yıldan fazla yaşadı. Önemli olan geçmişinize takılıp kalmamak ve sürekli yalnızlığınız hakkında düşünmemektir. Bir iş yapmak, özellikle de toplum için yararlı olan bir iş yapmak gerekir. Teyze belki de

emeklerinin toplumsal öneminin farkında bile değildi. Sadece kendini kaptırmıştı.

Ertesi gün, Erikson'nun kitabındaki hikayeyi okuduktan sonra, ağır depresyon geçiren emekli yaşlarında bir kadın yanıma geldi.

Bana hastalığının uzun hikayesini ve diş doktoru olarak nasıl çalıştığını anlattı. Çocuklarından bahsetti. Üç çocuğu vardı. İkisi başka şehirde yaşıyordu. Küçük kızı ise onunla birlikte yaşıyordu ve sevdiği adam onu terk ettiği için depresyon geçiriyordu. Bu kadın kocası ile çoktan ayrılmıştı, bir de 15 kürtaj yaptırdığı ortaya çıktı.(Bu durum beni çok şaşırttı, doktor olduğu için muhtemelen nasıl korunması gerektiğini de iyi bilmeliydi). Arkadaşı neredeyse hiç yoktu. Yaşadığı binada hiçbir komşuluk ilişkisi de yoktu. Günlerce kızı ile evde oturup, ağlıyordu.

Beni, kendisini nevrozdan tedavi ettiğim eski bir meslektaşından duymuştu ve o da bu kadına yardım etmemi benden istemişti.

Bana uzun hikayesini anlattıktan sonra kitapta okuduğum hikayeyi hatırladım ve aynı metodu bu kadının tedavisinde denemeye karar verdim.

"Biliyor musunuz", diye söze başladım, birçok doktor size yardım edememiş. Benim de yardım edebilmem biraz zor görünüyor. Fakat sizi rahatlatabilecek bir planım var. Tıbbi talimatlarımı yerine getirmeye hazır mısınız?

"Ben her şeye hazırım", diye cevap verdi kadın. "Başka çarem yok."

"Evinizde oda bitkileriniz var mı?

"Hayır." "Ben hiçbir zaman evde oda bitkileri tutmadım, onlar o kadar çok uğraş ister ki."

"Bakın, dikkatlice benim ödevimi dinleyin. Bir çiçekçiye gidin ve oradan 15 farklı oda bitkisi alın. Mutlaka farklı olmalılar. Daha önce hiç çiçek yetiştirmediğiniz ve bu konuda deneyiminiz olmadığı için

oda bitkilerinin yetiştirilmesi hakkında bir kitap alın ve onu dikkatlice okuyun. Sizden 15 farklı türden olan bitkilere bakmanızı istiyorum. Onların hepsi titiz bakım ister. Her bir bitkinin ne kadar güneşe ve neme ihtiyacı olduğunu belirleyin ve buna uygun olarak onları odalara yerleştirin ve onlara ilgi gösterin. Her bir çiçeğe isim verin. İlerde çiçekleri çoğaltmak için yedek saksılara ihtiyacınız olabilir; bu yüzden onları önceden tedarik edin.

Yeterince genç bitki sayısına ulaştığınızda, onları her vesile ile ailede yeni doğmuş bebek, düğün ve bu gibi olaylar dolayısıyla eski iş arkadaşlarınıza, komşularınıza gönderin.

Bu çiçeklerin dışında muhakkak üç tane kaktüs bitkisi alın. Onlar çok az ilgi ve bakım ister. Onlarla ara sıra ilgilenin. Fakat diğer 15 çiçeğiniz çok fazla ilgi ve bakım talep eder.

Bir müddet sonra kadın tekrar kızı ile yanıma geldi. Sevinçli ve mutlu görünüyordu.

"Doktor", diye söze başladı, "size çok minnettarım. Kendimi harika his ediyorum. Hayatımda her şey yolundadır. Sadece kızımın morali beni endişelendiriyor. Fakat benim nasıl değiştiğimi görünce sizde tedavi olmak istediğini dile getirdi.

Bir ay sonra kızını da yaşama geri döndürmeyi başarmıştım.

Eğer yaşamınızı değiştirmek isterseniz, her şeyi kendi ellerinize almak ve değiştirmek gerekir. Geçmiş için pişman olmak veya geçmişle yaşamak faydasızdır ve ahmaklıktır. Pişmanlık, Tanrıya, Evrene, kendine karşı olan saldırıdır. Zira yaşamımızdaki bu veya diğer durumları Evrenin gücünün yardımı ile biz kendimiz yaratıyoruz. Sadece belirlemek gerekir: "Yaşamımı sevinçli ve mutlu kılan nedir?" Şimdi yeni sevinçli heyecanlara açık olun ve onları yaşamınıza bırakın. Geçmiş gri düşüncelerinizi, yeni, ışıklı ve sevinçli düşüncelerle değiştirin. "Rengarenk gözlüklerinizi giyin. Geçmişin rahatsız edici olaylarını gerektiği kadar gözden geçirin ve onlara olan tutumunuzu değiştirin. Geçmişin olumsuz duygularını yenileriyle değiştirin.

Unutmayın ki, her insan her zaman doğru hareket eder. Bir zamanlar, sizin belli davranışlarınız sizi o olaylara götürmüştü. Şimdi pişmanlık ve suçluluk hissi yaşamadan düşüncelerinizi değiştirebilir ve yeni, yaşam yaratabilirsiniz. Her şey sizin elinizdedir.

AÇGÖZLÜLÜK, OBURLUK

Doğa her şeyin fazlasından nefret eder.
Hipokrat

Açgözlülük ve oburluluk da Hristiyanlıkta yedi günahtan biri sayılır. Ama neden bu böyle tehlikelidir? Bence, insan yaşamın tüm anlamını sadece midesini doldurmakta görür de ondan. "Yaşam yemek için, yemek yaşam için değil!" –budur bu insanların sloganı. Paha biçilmez yaşam enerjisi yemek elde etmeye ve onu sindirmeye harcanır. Ama belli ki bizim bu dünyada yaşama nedenimiz sadece yemek değildir. Gıda yaşamımızda günlük çalışmalarımız için harcadığımız enerji kaybının yerini doldurmasına hizmet etmelidir. Bunun dışında gıda aracılığı ile bizi çevreleyen dünya hakkında bilgi ediniyoruz. Gıda ne kadar çeşitli olursa, o kadar çok bilgi ediniyoruz. O kadar da az midemize bağlı kalmalıyız.

Oburluluktan acı çeken insanlar yemeğin yardımıyla kendileri için belli olumlu niyetler edinirler.

Davranış biçimi	***Olumlu niyet***
Oburluluk	*Sevinçli ve keyifli yaşam sürdürmek*

Hayatın tadını çıkarmak! Harika bir istek; fakat bu metodun olumsuz sonuçları vardır. Bu aynı zamanda değerli enerjini yemek elde etmek ve onu sindirmek için harcamak demektir. Ortaya çıkan sonuçlar aynı zamanda gereksiz ve beraberinde getirdiği sonuçlarla birlikte bir yağlanmadır.

İnsanların dikkate almadığı başka bir tarafı da vardır ki bazılarının bundan hiç haberi bile yoktur. Oburluk, canlı ve cansız doğaya, sınırlı ve sınırsız dünyaya karşı büyük bir saldırıdır.

Eğer insanlar canlı, bitki ve mineral gıdayı yalnızca enerji kaybını gidermek için yiyorsa, o zaman hiçbir doğa yasası çiğnenmemiş olur. Çünkü bir gün bizim de vücudumuz başka canlılar tarafından gıda olarak kullanılacaktır. Vücudumuz, Dünya'daki madde döngüsü ve enerjinin bir halkasıdır; ama yemek insan için hayattan zevk almanın temel yollarından biriyse, o zaman doğanın yasası çiğnenir. Kontrolsüz gıda tüketmek, sınırlı ve sınırsız dünyada maddelerin yok olmasına neden olur. Hristiyanlık bu davranışı günah sıralamasına boşuna dahil etmemiştir. Bu dünyaya karşı saldırı ise değişik yollarla; ağır hastalık şeklinde ya da şansız olaylara insana geri döner.

Ostap Bender şöyle der: "Yemekten kült yapmayın!"

Ben çeşitli ve lezzetli yemeklere karşı değilim. Lezzetli yemekleri ben de severim. Bana sağlık, enerji ve keyif veren yemekler yerim. Biyolojik enerji bakımından "canlı" gıdaları tercih ediyorum. Yemeğin güzel ve lezzetli hazırlanması da hoşuma gider. Yemeğin hazırlanma süreci özünde bana sevinç ve keyif veren çok hoş bir uğraştır: "... Çünkü insan için güneşin altında yiyip, içip, eğlenmekten güzel hiçbir şey yoktur..." Fakat yaşamdan sevinç ve memnuniyet duyduğum başka uğraşlarım da çoktur. Yemek süreci bu uğraşlardan sadece biridir.

Yemek dışında yaşamınıza sevinç ve memnuniyet getirebilecek şeyler hakkında biraz düşünün.

Acaba yaşamın anlamı ve amacı mideyi doldurmak ve bağırsağı boşaltmak mıdır? Sizi başka insanlardan ve canlılardan farklı kılan yaşamınızdaki en esas ve derinde saklanmış şeyin ne olduğu hakkında düşünün; bunu yapmanın çoktan zamanı geldi.

ÇIKARCILIK, PARAGÖZLÜLÜK, CİMRİLİK

> Ulaşılmaz olmak, çevresel dünyaya özenle dokunmak demektir. Beş değil, bir bıldırcın yemek. Bitkileri yalnızca kızartma yapılacak diye kesip doğramamak. İhtiyaç olmadıkça rüzgârın gücüne karşı koymamak. İnsanları kullanmamak, onların her şeyini son damlasına kadar ellerinden almamak, özellikle de sevdiklerinin. Avcı kendi dünyası ile dikkatlice ve zarifçe davranır ve bunun eşyaların, bitkilerin, hayvanların dünyası, ya da gücün dünyası olması önemli değildir.
>
> *K.Kastaneda İkstlan'da yolculuk.*

Çıkarcılık, başkaları için iyi olmayan yollarla kendine herhangi bir yarar sağlamak için gösterilen çabadır. Çıkarcı insan sadece kendi yararı hakkında düşünür, sonuçlar hakkında düşünmez. Kâr elde etme hırsı araçlara karşı onun kafasını karışık yapar. Tabii ki, kendisi için bir şeyler elde etme isteğinde kötü olan hiçbir şey yoktur, Niyet güzeldir; fakat yol da onun kadar güzel midir?

Davranış biçimi	***Olumlu niyet***
Çıkarcılık, Paragözlülük, Cimrilik,	*Kendisi için önemli olan bir şeyi elde etmek, gerekli ve yararlı bir şey.* *Hayatta refaha sahip olmak.*

Bundan şu ortaya çıkar, eğer birisi kâr elde ediyorsa, diğeri bundan acı çekiyorsa, bu bir çıkarcılıktır. Çıkarcılık başka dünyaların yok edilmesi programını içerir. Çünkü siz başkalarının acı çekmesi sayesinde kendi problemlerinizi çözmeye çalışıyorsunuz. Kendinin herhangi bir isteğini açgözlülükle, aşırı hırsla tatmin ederken başkalarının niyeti unutulur. Buna cevap olarak sizin bilgi enerji yapınız deformasyona uğruyor, şöyle ki, ince düzeyde hepimiz biriz. Psikoloji ve gözler tehlikeli tepkiye uğrar.

Çıkarcı davranışın en basit örneği, kendiniz için maddi kâr elde etmek istediğinizde başkasına, ya da tüm bir insan grubuna ya da devletinize şansızlık ya da ölüm dilediğiniz durumdur.

Mirasa sahip olmak için kendi akrabanıza ölüm dilemek.

Rakip şirketin iflas etmesini dilemek.

Hesap kitaba göre evlilik yapmak. Boş iş yeri için başvuru yapan adama ölüm veya hastalık dilemek.

Paraya ve maddi değerlere karşı açgözlülük yaşlılıkta ortaya çıkar ve ikiyüzlülük de onun peşi sıra gelir. Açgözlü insan yarar elde etmek için samimi olmadan birine ilgi, kaygı gösterebilir, birini sevdiğini iddia edebilir; fakat bunları yaparken de farklı duygular içinde olabilir.

Cimriliğin de açgözlülük gibi olumlu niyeti vardır. Cimri insan, açgözlülüğe inecek kadar fazlasıyla tutumludur ve harcamalardan kaçar. Hayatında refah ister; fakat cimriliği onun sahip olduğu şeylere akıllıca davranmasına engel olur.

Açgözlülük, para hırsı, cimrililikten kurtulabilmeniz için evrenin bolluk prensibinden yararlanmayı öğrenin.

Evren Cömerttir

Bunu derinden hissetmek ve anlamak çok önemlidir. Eğer bu dünyada kendiniz için bir şeyler elde etmek istiyorsanız, bunu istemeniz hem de çok istemeniz gerekir. Ben bunu şu şekilde yorumluyorum–niyetinizi düzgün biçimlendirmeniz ve bu niyetinizi gerçekleştirmeniz için içinizde mümkün olabilecek bütün engelleri ortadan kaldırmanız gerekmektedir (bir sonraki kitapta bununla ilgili daha detaylı okuyabilirsiniz). Başka sözle, bu dünyaya, Evrenin güçlerine açılmak ve her şeyi tümüyle almak gerekir. Yaşamınızda Evrenin bolluğu ilkesinden yola çıkın. O zaman size gerekli olan şeyi, bir başkası ise ihtiyacı olan şeyi alacaktır.

Hatta her şey sizin düşündüğünüzden daha kolaydır. Yeni bir şey öğrenmeye gerek yoktur. Zira her birimiz zaten istediğimiz her

şeyi yaşamdan, Allah'tan almaktayız. Yani inanca, düşüncelere, davranışlara ve hareketlere göre almaktayız. Evren, Allah, bu dünya çok adaletli ve uyum içindedir. Ama yine de elde ettiklerinizden memnun değilseniz ya da daha fazlasını istiyorsanız, o zaman sadece konumunuzu değiştirin.

Ben uzun zamandır bu modeli kullanıyorum. Eğer bir şey elde etmek istersem onu mutlaka elde ediyorum. İşimle ilgili hiçbir rakibim yok. Sadece müttefiklerim var. Bana da sadece yardım edebileceğim insanlar gelir.

Başka dünyalara saygı göstermeyi öğrenin. Unutmayın ki, başkasının dünyası, hatta yakınınızın bile, artık başka bir dünyadır. Bu dünyada her şeye dikkatlice yaklaşın. Evren cömerttir; bu böyledir, onun verdiği her şeyi kullanın, dikkatlice ve kibarca. Hatırlayın ki, siz, bu gerçekliğin, Allahın bir parçasısınız; fakat başka insanlar da, eşyalar da, nesneler de; bu şekilde parçalardır. Bizim hepimizi tüm birleştirir. Başka deyişle, bilinçaltının ince seviyesinde hepimiz eşitiz. Her birimiz bu dünyadaki başka her şeyle eşitiz.

Bu dünyada her şey benim için, ben ise çevresel dünyam için yaşıyorum.

Vermeyi ve almayı öğrenin. Kural şöyle: "Neyi verirseniz, onu alırsınız". Aldıklarınız ve verdikleriniz arasında uyumun, dengenin olması çok önemlidir.

Çok sevdiğim bir Zen öyküsü var. Bunu kitabımda anlatmaktan kendimi alıkoyamıyorum:

Mokusen Xiki Tampa eyaletinde bir tapmakta yaşardı. Onun yandaşlarından biri hanımının cimriliğinden şikayet ediyordu.

Mokusen yandaşının hanımını ziyaret etti ve parmaklarını sıkarak ona yumruğunu gösterdi.

"Bununla ne demek istediniz?" diye şaşkın kadın ona sordu.

"Farz et ki benim elim hep bu şekilde yumruk gibi kapalıdır. Onu nasıl adlandırırsın?" diye Makusen sordu.

"Sakatlık", diye kadın cevap verdi.

Şimdi de parmaklarını açıp tekrar ona sordu:

"Şimdi de farz et ki elim hep bu şekilde açıktır. O zaman nasıl?"

"Sakatlığın başka şekli" dedi kadın.

"Eğer bunu iyi anlıyorsan, o zaman iyi bir eşsin." diye Makusen sözünü tamamladı.

O gitti.

Bu ziyaretten sonra hanımı kocasına hem biriktirmekte, hem de harcamakta yardım etmeye başladı.

Cömert olmaya çalışın. Yani savurgan değil, cömert.

İdris Şah'ın "Dervişlerin masalları" kitabında cömertlik hakkında harika bir hikaye vardır.

Bir fars şahı cömert olmaya karar verdi. İran'da çok ünlü olan mimarları yanına çağırıp açık ve geniş bir alanda saray inşa etmelerini emretti. Bu sarayda kırk penceresi olan kocaman bir altın oda olmasını istedi.

Bir müddet sonra böyle bir saray inşaa edildi. Şah bu sarayda bulunan hazinenin altın paralarla doldurulmasını istedi ve ülkenin her tarafından toplanan altınlar saraya getirildi.

İşler tamamlandıktan sonra tellallar şahın fermanını okudu: "Herkes duysun! Şahlar şahının emriyle, cömertlik çeşmesiyle kırk penceresi olan saray inşaa edildi. Bu günden itibaren, şah hazretleri kendisi bu pencerelerden ihtiyacı olanlara altın dağıtacaktır." Sayısız insanın saraya akın etmesi şaşırtıcı değildi. Şah her gün kırk pencereden birinde görünerek dileyenlere altın para verirdi.

Şah sadaka dağıtırken bir derviş dikkatini çekmişti. Her gün pencereye yaklaşıp altınını alıp gidiyordu.

Hükümdar önce dervişin, gelip sadakasını almak durumunda olamayan bir başka dilenci için altını aldığını düşündü.

Sonra onu tekrar gördüğünde dervişin gizli bağışta bulunmak prensibine uyarak altınları başkalarına verdiğini düşündü. Bu şekilde her defasında derviş için bir gerekçe uydurdu; fakat derviş kırkıncı gün geldiğinde şahın sabrı taştı. Hükümdar onun kolunu çekerek, korkunç bir kızgınlıkla bağırdı:

"Nankör pislik! Bir kez olsun bana baş eğmedin, bir şükran kelimesi ağzından çıkmadı. Bari yüzünde bir tebessüm görünseydi. Paraları ne yapıyorsun, biriktiriyor musun yoksa artışa mı bırakıyorsun? Sen sadece yıllardan beri elde ettiğin itibarım kirletiyorsun.

Şah susar susmaz derviş kırk günden beri topladığı paraları elbisesinin kollarından çıkardı ve onları yere fırlatarak;

"Ey İran Şahı şunu bil ki, cömertlik, onu yapan kişinin üç şarta emel etmesi ile gerçektir.

Birinci şart; kendi cömertliği hakkında düşünmeden vermeli.

İkinci şart; sabırlı olmalı.

Üçüncü şart ise; kalbinde kuşku hissetmemeli."

Bu hükümdar ise hiç cömert olamadı. Cömertlik onun anladığı "cömertlikle" ilişkiliydi ve o buna sadece insanlar arasında ün kazanmak için gayret ediyordu.

Temel kaliteleri olmayan yarış bu yarışı güçlendirir ve bunun sonu olmaz. İnsanın başka faziletleri gelişmedikçe, cömertlik onda gelişemez.

ÇEKEMEMEZLİK

Çekememezlik, başkalarının malına, ününe karşı duyulan içsel bir rahatsızlıktır. Açgözlülük ve çekememezlik her zaman yan yana durur. Zira onların niyetleri aynıdır: bir şeylere sahip olma yada bir şeyleri elde etme isteği.

Davranış biçimi	*Olumlu niyet*
Çekememezlik	*Kendi için önemli, faydalı, gerekli olan bir şeyleri elde etmek, maddi refah, harika ilişkiler, başarı. Hayatta bolluğa sahip olma. Kendinde olmayıp başkalarında olanlara sahip olmak.*

Çekemeyen insan komşuları ve yakınları bir şeyler elde ettiğinde tahrik, rahatsızlık duygusu yaşar, geceleri uyuyamaz. Onun bilinçaltında çekememeye neden olan insana, bir nesneye karşı yıkım programı şekillenir ve aynı zamanda da kendi dünyasını yıkım programı başlar. Çekememe yüksek seviyede bilinçaltı ve bilinçli şiddeti şekillendirir. Boşuna değil, bu his Hristiyanlıkta yedi ölümcül günahtan biri olarak bilinir. Çekememek, onun sahibi ve evren için çok yıkıcı bir histir.

Bu öyküyü hatırlıyor musunuz? Bir adamın çok zengin bir komşusu vardı. O adam da komşunun sahip olduğu her şeye sahip olmak istiyordu. Allah'a yüzünü dönerek kendisi için maddi refah istedi. Allah cevap verdi: "Sana istediğin her şeyi vereceğim; fakat bir şartla, komşuna onun iki fazlasını vereceğim". O zaman adam rica etti: "Ey Allah! Benim bir gözümü çıkar!"

Kıskanç adam çevresel dünyaya karşı geldiğini anlamıyordu. Evrendeki gerçek yerini ve görevini fark etmiyordu. Evrenin ona kaygı gösterdiği ve onun için olanları ona vereceğini bilmiyor ve buna inanmak istemiyordu.

İnsan hayatta kendisi için maddi ve manevi istediği her şeyi alabilir. Bunun için Evrenin güçlerine açılmak gerektir. Çekememe ise buna engel olur. Bu öldürücü duygu insanı saldırgan ve kapanık kılar.

Eğer çekememe hissine sahipseniz, ondan kurtulmak için kendinize bir program hazırlayın.

İlk olarak, bir şey elde etmek için bolluk yasasından yola çıkın. Bu yaklaşımın özü çok basittir: Evren, Allah cömerttir. Sizin de bu dünyada ihtiyacınız olanı almak hakkınızdır. Alın ve kullanın. Sevinin ve keyfini çıkarın. Bunu da iyilikle, temiz duygularla yapın. **Mümkün olan sıklıkta başka insanlara içten mutluluk dileyin.** Bu çekememeye ve aynı zamanda çekememenin ortaya çıkardığı başka birçok hastalığa ve probleme karşı da harika bir ilaçtır. Yakınlarınıza, komşularınıza, memleketinize, hükümetinize, devletinize ve başka devletlere, dünya gezegenine, başka medeniyetlere başarılar dileyin.

İş yerinde, yaşamımda insanların hükümetlerine ve yaşadıkları devletlerine küfür ettiklerine sıkça tanık olurum. O zaman onlar "kötü" hükümetten nasıl iyilik beklerler ki? Tabii ki beklediklerini de alırlar.

Başkalarına mutluluk ve iyilik dilediğinizde hayatınıza mutluluk çekiyorsunuz.

Başkalarının mutluluğuna ve başarılarına sevinmeyi öğrenin. Bununla siz de yaşamınıza mutluluk ve başarıyı çekersiniz. Eğer komşum ya da tanıdıklarım bende olmayan bir araba veya ev almışsa, çekememek ve bununla da hayatım zehirlemek ahmaklıktır. En iyisi onunla birlikte eğlenirim sevinirim. Eğer bana da aynısından gerekiyorsa bununla onu elde edecek anı yaklaştıracağım.

RİYAKARLIK

İçinde vahşi canavar olan, üstüne kuzu elbisesi giymiş sahte peygamberlerden kendinizi koruyun.

Yeni Ant

Riyakar olmak, iki yüzlü olmak demektir. İkiyüzlü olarak davranmak ise içindeki duruma uygun olmayan kişiliğe bürünmektir. İkiyüzlü insan yüzünüze farklı konuşur ya da dışarıya farklı görünür. Fakat aslında tamamen farklı düşünür yada farklı hareket eder. Böyle insanlarla konuştuğunuzda siz de sıklıkla baş ağrıları oluşur. Bunun nedeni ise insanların iletişim kurduklarında en az iki seviyede yani bilinç ve bilinçaltında bilgi paylaşmalarıdır. Bilince bir tür bilgi gelir, bilinçaltı ise tamamen farklı bilgiyi kabul eder. İnsanlar bir araya gelemeyen bilgileri bir araya getirmeye çalışırlar. Sonuç olarak, ya baş ağrısı ya da moral bozukluğu oluşur.

Fakat sadece ikiyüzlü insanlarla iletişim kuranlar baş ağrısı yaşamaz. Riyakar insanın kendisi de bundan acı çeker. Zira ikiyüzlü olmak tüm sonuçları da arkasından getirerek, kişiliğin ikiye katlanması demektir.

Davranış biçimi	***Olumlu niyet***
Yalan, ikiyüzlülük	*Kendisi için herhangi bir şeyi elde etmek.*

İkiyüzlü insan özünde tamamen farklı olduğu halde başkalarına farklı görünerek kendisi için yarar sağlamaya çalışır. Siyasetçiler genellikle bu özelliğe sahip olurlar. İkiyüzlü olmanın yardımıyla maddi yarar sağlamak, hile ile güven kazanmak mümkündür; fakat bu yöntemin sağlıkta olduğu gibi şahsi hayatta da olumsuz getirileri vardır.

İkiyüzlü biri sürekli numara yaparak, hareketleriyle etrafında birilerini aldatmak zorunda kalır. Kendi gibi olamaz; fakat bu insanın duygu ve düşünceleri er ya da geç ortaya çıkmaya başlar. Zira dış içi yansıtır.

İkiyüzlülüğün nedeni kendine ve çevresel dünyaya güvenmemektir. İkiyüzlü insan samimi ve açık olarak yaşamında bir şeyleri kazanmanın mümkün olabileceğine inanmaz.

Kendinizi olduğu gibi kabul edip kendinizi sevmeyi öğrenin. Kendi bireyselliğinize saygı duyun. Arzu ve isteklerinizi ifade etmekte samimi olun. İnsanlara gerçek yüzünüzü göstermeye çalışın. Nasıl derler: "Sade olun. O zaman insanlar size yönelecektir!"

YALAN, ALDATMACA

> Gerçek ve yalan hakkında sorular insanı rahatsız eder. Neyin doğru, neyin yalan olduğunu bilmek onun için önemlidir. Askeri bu anlamda hiçbir şey ilgilendirmez. Sıradan insan yalan veya doğru olarak kabul ettiklerine karşı farklı davranır. Eğer biri ona: "Bu doğrudur" derse, yaptıklarına inanarak hareket eder. Eğer "Bu doğru değil" denirse, elleri yanma düşer, hareket etmez ya da hareket etse bile yaptıklarına, bunların bir şeyleri değiştireceğine inanmaz. Asker her iki durumda hareket eder. Eğer "Bu doğrudur." denirse, tam sorumlulukla hareket eder ve bu durum onun yapa bildiği iş emeli olur. Eğer "Bu doğru değil." denirse yine tam sorumlulukla hareket eder ama bu durum onun yapamadığı iş olur.
>
> *K.Kastaneda İkstland'a Yolculuk.*

Yalan söylemek ve aldatmak birini yanıltmak, olmayan bir şeye inandırmak, gerçeği söylememek demektir. Yalan ve riyakarlık yan yana durur ve amaçları aynıdır.

Davranış biçimi	***Olumlu niyet***
Yalan, Aldatma	*Kendisi için herhangi bir şeyi elde etmek maddi refah, iç huzur, ilişkileri korumak.*

Yalanın sonucu bellidir: çevredekilerin güvenini kaybetmek. "Bugün aldatana yarın inanmazlar."

Ebeveynler çocuklara yalan konuşur, daha sonra çocuklar onlara inanmadıklarında şaşırırlar. Ama yapılması gereken çocuklara onların anlayacağı dilde doğruları anlatmaktır.

Yalan her zaman zararlı olmuştur. Gerçi "kutsal yalan" yani iyilik namına söylenen yalanın da olduğuna inananlar vardır. Hadi biraz inceleyelim: Bu gerçekten de böyle midir? Örneğin hasta kanserdir, doktor ve yakınları onu korkutmamak için bunu ondan saklarlar; fakat bir taraftan da onlar hastayı gerçek bilgiden alıkoyar ve bununla hastanın sahip olduğu kurtulma şansını da onun elinden almış olurlar. Birçok ülkede en ölümcül olan teşhisleri bile hastalara söylerler. Doğru olan da budur, zira insan kendisi için nasıl bir hastalık kazandığını bilmelidir. Bu durumda hastanın ölüm karşısında kendine dönüp bir şeyleri değiştirme imkanı olur. Hastaya doğruyu söylemek ve başarılar dilemek gerekir. Yalancı insanlık her zaman zararlı olmuştur.

Bazı durumlarda insanlar uzun yıllar gerçeği saklamak zorunda kalır ve bunu yaparken de vicdan azabı çeker. Bu durumda bilinçaltı akıl, eninde sonunda öyle bir durum yaratır ki, saklanan şey ortaya çıkar.

Elena ile Sergey tanışırlar. İlişkileri çok güzel gelişir ve bir süre sonra da evlenme kararı alırlar. Sergey için gelecek eşinin bakire olması önemlidir ve Elena da bunu bilmektedir; fakat ne yazık ki bakireliğini çoktan kaybetmiştir. Yalan söylemeye karar verir. Kızlık zarına operasyon yaptırtır. Operasyon için ödediği paranın faturasını nedense kendisi de bir anlam vermeden saklar. Genç çift beş yıl beraber yaşar ve bir kız çocukları olur.

Günlerden birinde kocası bir evrak ararken tesadüfen çekmecede bu faturayı bulur. O andan itibaren Elena'nın evlilik hayatı kabusa

döner. O zamandan sonra Elena kendine hep şunu sorar: "Neden ben bu faturayı sakladım ki?"

Çoğu zaman insanlar hiçbir şeyi saklamamak gerektiğini bilmez. Önemli olan suçluluk hissinden kurtulmaktır. O zaman yalan gerçeğe dönüşür. Bazen yanıma evlatlık edinmiş ebeveynler gelir. Çocukların kendi ebeveynleri olmadığını anlayıp anlamadıklarını bana sorarlar. Bu durumda çocuğu gerçekten sevip sevmediklerini, çocuğa karşı anne, baba duygusu, özel bir sahiplenme duygusu yaşayıp yaşamadıklarını onlara sorarım. Cevapları evet ise, niçin korkar ve endişe ederler ki... Evlat edinilmiş çocuk, ebeveynlerinin en ufak kuşkularına bile tepki verir. Eğer kuşku veya suçluluk hissi varsa, sonuçları da olacaktır. Eğer ebeveynler sakinse, çocuk da sakindir.

Bu durumda yalan yoktur. Eğer bir insan bir çocuğun ebeveyni olmak rolünü üstlenirse, o zaman onunla çocuk arasında enerji köprüsü kurulur. Yani, enerji seviyesinde onlar bir bütün olurlar. Bu durumda ebeveynlerin bu çocuğu nasıl edindikleri de önem taşımaz. Buradaki gerçek şu ki, bu bebek gerçekten de onlarındır. Zira fiziksel akrabalık dışında, manevi akrabalık da vardır.

Sadece doğruları söylemeye başlayın. Bu çok keyifli ve rahattır. Yalan yoktur, sadece gerçek vardır. Ve de aksine, her şey yalandır. Bunu nasıl anlamalıyız? Çok basit. Tarihi hatırlayalım. Aristo'nun zamanında Güneş Dünya etrafında dönüyordu. Dünya düzdü. Bunun aksini söyleyenler ise ateşlerde yakılırdı. Fakat "diriliş çağı" geldi. Yeni buluşlarla dünyaya yeni bakışlar ortaya çıktı. Evrenin yaratılışında Newton–Kartezyan modeli hüküm sürmeye başladı. Bu model sayesinde birçok bilim –kimya, fizik, mekanik, biyoloji– başarıyla gelişmeye başladı. Yeni buluşlar çığ gibi yayıldı. Bu model esasında Bor, atomun yapı modelini yarattı. Fizikçiler çok uzak olmayan zaman diliminde atomun ve de tüm dünyanın farklı yaratıldığına karar verdi. O zaman bundan ne sonuç ortaya çıkar? Borun atomun yaratılması hakkındaki teorisi yalan mıydı? Zira bundan sonra bilimin

eski modele dayanan buluşları yok olmadı, değil mi? O zaman neyi gerçek, neyi yalan olarak algılamak gerekir?

Bir gerçeğin olduğunu düşünüyorum; Gerçeğin kendisi. Onu kelimelerle anlatmak, görmek mümkün değil. Onu ancak kalbinle, ruhunla hissetmek mümkündür. Bilimin buluşları ise; sadece gerçeği, Allah'ı anlamaya giden yolda bir sonraki merhaledir. Bu yüzden de ben tüm teorilere, tüm modellere inanıyorum. Ama aynı zamanda da biliyorum ki başlangıçta onlar tam değildi. Çünkü gerçeğin özünü yansıtmıyorlar. Ben sadece kendim için hangi modelin doğru olduğunu ve bana hangi yönden yararlı olabileceğine karar veriyorum.

Yani bu dünyada gerçeği anlama yolunda sadece merhaleler vardır.

Daha ilginç bir durum ise şu ki, eğer siz bilincin yeni modelini kullanıyorsanız ve sorumluluk üstleniyorsanız, o zaman sizi aldatmak mümkün olmayacaktır. Zira yeni modele göre bilinçaltında her şey geçmiş, şimdi ve gelecek hakkında bilgi saklar. Bilincin doğası budur. Bu yüzden her bilgi sizin için yararlı olacaktır. Sadece ona düzgün tepki vermeyi öğrenmek gerekir.

Ben aynı zamanda şuna da inandım ki yeni modeli edindikçe, insanların düşüncelerini okumayı, onların yüce arzularını tahmin etme yeteneğine de sahip olabilirsiniz. Bu yeteneğin ortaya çıkmasıyla da doğru ve yalan hakkındaki sorular da ortadan kalkmış olur. Fakat eğer hayatınızda yine de yanlış ve aldatmayla karşılaşıyorsanız, bu sadece sizin onların varlığına inanmanızdan kaynaklanır.

YALAKALIK

Yağcılık, bir kazanç elde etmek için yapılan övgü, yapmacık onay, sinsi bir yaltakçılıktır. Yağcılık yapan insan birisinden bir şey almaktan öte, gerek maddi, gerekse de dikkat ve takdir için, o kişiyi çok yükseklere çıkarmaya hazırdır.

Davranış biçimi	*Olumlu niyet*
Yağcılık	*Kendisi için herhangi bir şeyi elde etmek*

Yağcı insan hem kendine, hem de çevresel dünyaya zarar verir. Zira bir başkasını göklere yükselterek asıl kendini alçaltır. Yağcılık, gurur türevlerinden biridir.

Tanıdıklarımdan biri insanlarda en sevmediği şeyin yağcılık olduğunu söylemişti. Muhtemelen böyle insanlarla muhatap olmuş biri hoş olmayan duygular yaşamıştır. Bu tür sevimsiz duyguların yaşanmasının nedeni, yağcılığın bilinçaltı saldırı içermesidir. Boşuna değil eskiler "Yağcılık ruh çıkarır" derdi.

Kendi gerçek değerini bilen kişi, bu dünyada kendi farkındalığını ifade etmek için gayret eder, kendine saygı duyan kişi yağcılıktan uzaktır.

İnsanları içten, hiç bir art niyet olmadan övmeye, davranışlarını takdir etmeye ve onlara iltifat etmeye çalışın. Öylesine! Bu sizin için insanlara iyilik yapma yollarından biri olsun.

KISKANÇLIK

Kıskançlık, birisinin sadakatine, sevgisine duyulan acı veren kuşkudur. Bu en zararlı duygulardan biridir. Aileleri dağıtır, sevgiyi öldürür, ağır hastalıklara neden olur. Kıskançlıktan acı çeken insanlarla neredeyse her gün karşılaşmak zorunda kalıyorum.

Odama beyin sarsıntısı sonrası şiddetli baş ağrısı çeken bir adam geldi. O odaya girer girmez nedenin ne olduğunu anladım. Bilinçaltıyla iletişim kurmaya gerek kalmadı bile. İnsanlarla uzun süre çalıştığınızda onların karakterlerini sezgilerinizle çok hızlı bir şekilde anlayabiliyorsunuz. Neden çok sıradan; eşine karşı duyduğu kıskançlıktı. Eşinin ihanetine yönelik kanıt yoktu; fakat kuşku ve şüphe vardı. Kıskançlığın sonucu ise beyin sarsıntısı ve baş ağrılarıydı. Zira kıskançlık

her şeyden önce kafaya "vurur", şöyle ki, temelinde nefret vardır. Kendi üzerinde çalıştıktan sonra ağrılar yok oldu, eşi ile ilişkileri düzeldi.

Ebeveynlerin nefreti çocuklarda ciddi hastalıklara neden olabilir.

Yakınlarda yanıma küçük çocuklarıyla birlikte bir aile geldi. Çocukta son zamanlarda epilepsi nöbetleri oluyordu. Neden yine de aynı idi; kıskançlık. İşin özü şuydu: çocuğun babası 50 yaşlarında idi, annesi ise 30 yaşına yeni girmişti. En ufak şeyden, hiçbir neden olmadan kadını kıskanıyordu. Kıskançlık dışında bilinçaltı saldırının başka belirtileri de vardı. Bütün bunlar çocuğa yansıyordu. Bu arada, onun bilinçaltı saldırı seviyesi ebeveynlerinde olduğundan daha yüksekti. Bu durumda hastalık kendi davranışlarını, dünyaya olan bakış açılarını değiştirmek için ebeveynlere gönderilen bir sinyal olmalıydı.

Kıskançlık sadece ilişkileri yıkmaz, aynı zamanda bu ilişkilerin düzelmesi için bir engel de olabilir.

40 yaşlarını yeni doldurmuş bir adam bir türlü aile kurmaya muvaffak olamıyordu. Hatta kadınlarla uzun süreli bir ilişki de sürdüremiyordu. Bir müddet görüşüyorlar ve kadınlar kaçıp gidiyordu. Ebeveynleri endişeliydi. Oğullarının nazara geldiğini, kadınlarla onun arasına bir duvar örmek için ona bir şeyler" yapıldığını" söylüyorlardı. Güya kadınlar onu çağırıyor, kendilerine çekiyor; fakat o, bunları duymazdan ve görmezden geliyordu.

Bütün bunlara sebep ise kendisiydi. Neden kıskançlıktı. Kıskançlık bu duvarın ta kendisiydi. Üstelik bu duvar o kadar güçlü idi ki, kadınlarla sabit bir ilişki kurmaya ona müsaade etmiyordu. Çünkü onun bir kadınla ilişkisi kesinleştiğinde, yasalaştığında, kendini yıkım programı çalışmaya başlıyordu. Bu yüzden bilinçaltı onun yaşamını korumak için değişik çapta engeller yaratıp duruyordu.

Kıskançlık komple duygulardan oluşuyor: kin, öfke, nefret, incinme, kuşku, kendine acıma ve güvenmeme, tahrik. Bu duygulardan her biri kendi ürününü getiriyor.

Kıskanç biri yakınına, rakibine ve kendine karşı nefret hisseder. Bu şekilde klasik aşk üçgeni oluşturur! Eğer sizde bir damla bile kıskançlık hissi varsa, o zaman üçgenin yakında gelmesini bekleyin. Çünkü onu kendi kıskançlığınızla yaratacaksınız. İnsanlar kendileri için sorunlar yaratır, sonra da başkalarını suçlarlar.

Kıskançlık da başka duygular gibi, kendine özgü olumlu niyete sahiptir.

Davranış biçimi	***Olumlu niyet***
Kıskançlık	*Sevdiği kişi ile güçlü, iffetli, güvenilir ilişkiye sahip olmak. Sevgisini göstermek ve karşı tarafın sevgisinden emin olmak (şöyle bir söylem de vardır: "Kıskanıyorsa, demek ki seviyor.")*

Niyet gerçekten de harika. Herkes sevmek ve sevilmek ister. Sevdiği insanla ilişkisinden emin olmak ister. Fakat şunu anlamanın çoktan zamanı gelmiştir ki, kıskançlık şu ana kadar hiçbir ilişkiyi kuvvetlendirmemiştir. Aksine bu sevgiyi öldürür. Kıskançlık ve sevgi bir araya gelemez.

Kıskançlık nasıl doğar ve ondan nasıl kurtuluruz?

Bir: Kıskançlık, ilişkinize takılıp kaldığınızın bir belirtisidir. Sonuç olarak da sizin için değerli olan bir şeyi kaybetmekten korkuyorsunuz; fakat size yakın insana kendi malınız gibi yaklaşmak olmaz. Bu dünyada bize hiçbir şey ait değildir, hatta kendi yaşamımız bile.

Size yakın insan sizin yaşamınızın amacı olmamalı. Bu bir amaç değil, duygularınızı ifade etmek için bir araçtır. Onu "kürsüden" alın yakınınıza koyun. **Sahiplenme hissini ve sizi terk edecekler korkusunu bırakın. Yakınlarınıza ve sevgilinize karşı tutumunuzu**

değiştirin. Onlar size ait değildir. Onların her birinin kendi dünyası ve kendi yaşamı vardır. Her bir insan başlangıçtan yalnızdır ve aynı zamanda da bu dünya her birimize aittir. Evren bir nevi hediye olarak onlarla birlikte yaşama imkânını size sunuyor. Bu hediyeyi şükranla kabul edin ve ona karşı nazik davranın. Kendi üzerinizde çalışarak ilişkilerinizi düzeltin. Hayal ürünü olarak yarattığınız ya da gerçek rakiplerinize saldırmayın. **Size yakın insanın benliğine saygı gösterin!** Unutmayın: **Size ait olmayan bir şeyi kaybetmek mümkün değildir.**

İki: Siz artık bu kuralı biliyorsunuz; benzer benzeri çeker. Eğer birilerine "yan bakışlar" atarsanız, ya da başkalarına karşı cinsel istek duyarsanız, sizin yakınınız bunu bilinçaltıyla hisseder; fakat henüz bunu bilinçli olarak anlamaz. Fakat yakında o da bu davranışı sergiler. **Bu yüzden kıskanmadan önce, kendi düşüncelerinizin temizliği hakkında düşünün.**

Üç: Kıskançlık aynı zamanda kendinize bir kadın/erkek olarak güvenmediğinizin belirtisidir. Kendinizin bir şeyde kötü ya da yeterince iyi olmadığını düşünüyorsunuz demek.

Örneğin, eğer kadın kusurluluk kompleksi yaşarsa, o zaman bu davranışıyla, olmayanı başkalarında aramak için kocasına fırsat tanır ya da erkek kendisini yeterince cesur bulmuyorsa, bununla neredeyse "başka bir yerde" birini bulması için sevdiği kadını zorlar.

Kendinize karşı tutumunuzu değiştirin. Kendinizi sevmeye, kendinize değer vermeye ve saygı göstermeye başlayın. Eğer size karşı gösterilen sevgiye kuşkunuz varsa, kendinize karşı sevgi sergileyin. O zaman yakınınızdaki insandan da aynısını alacaksınız. Siz bu dünyada harikasınız ve en iyisini hak ediyorsunuz. Aynı zamanda sevdiğiniz bir insanla birlikte yaşamayı ve kuvvetli ilişkiye sahip olmayı da.

Bu yüzden kendinizi olduğunuz gibi kabul edin ve sevin.

Dört: Güvenmeyi öğrenin. Size yakın insana karşı gösterdiğiniz güven, sevginizin en yüksek kanıtıdır.

Beş: Bu madde diğerlerinden hiç de az önemli olmayandır. **Sevgiyi değişik yollarla ifade edebilirsiniz;** fakat kıskançlığa başvurmaya kesinlikle gerek yoktur. Başka türlü, sevginizden geriye hiçbir şey kalmaz. Kıskançlık sevgiyi kanıtlamanın en kötü yoludur.

Altı: Ve de en önemlisi! Kıskançlık, ilişkinizin köşeye sıkıştığına dair bir işarettir. İlişkinizi geliştirmek, birlikte yaşama fikrini tekrar gözden geçirmek lazımdır. Ömür boyu birlikte yaşamaya devam etmek için seks dışında daha fazlası olmalıdır.

SAPIKLIK VE ZİNA

> Eskiler ne derdi bilirsiniz: "Zina etmeyin" Ben ise size diyorum ki, tahrikle kadına bakan biri, kalben onunla artık çoktan zina yapmıştır.
>
> *Matfey'den Evangeliya.*

Sapıklık, cinsel sefalettir. Zina ise evlilik sadakatine ihanettir. Hristiyanlıkta sapıklık yedi ağır suçtan biri olarak tanımlanır. Zina da ağır suçlardan sayılır. Bunun esassız olmadığını da söylemek gerekir. Zira her ikisinin sonucu insan sağlığı için, onun kaderi için ve çocuklarının kaderi için ağır olabilir.

Sapıklık ve zina (halk içerisinde çapkınlık) ilk sırada zührevi/veneryal hastalıklara yol açar. Aynı zamanda kısırlığa da neden olur.

Sıra dışı problemi olan bir genç adam odama geldi. Son zamanlarda sifilis hastalığına yakalanma korkusu yaşıyordu. Bu tacizkar bir durumdu. Her gün baştan ayağa kendine bakıyordu. Vücudunun ve cinsel organının derisini inceliyordu. Ağzına bakıyor, hastalığın işaretlerini arıyordu. Bu konu hakkında bütün literatürü incelemişti.

Tabii ki onda böyle bir hastalık yoktu. Fakat korku hissi onun normal yaşamasına engel oluyordu. Topluluk içinde yemek yemekten, halk otobüsünde seyahat etmekten, biri ile tokalaşmaktan korkar olmuştu. En ilginci şu ki, bir süre sonra onda gerçekten de hastalığın belirtileri görünmeye başlamıştı. Gerçi tahliller tamamen temizdi.

Bilinçaltıyla iletişime geçerek bu ilginç davranışın nedenini öğrendik.

"Çapkınlığından dolayı seni cezalandırıyorum", diye, bilinçaltı ona yanıt verdi." sana kadınlara karşı doğru davranmanı öğretiyorum."

Gençliğinde oldukça uçarı bir yaşam tarzı geçirmişti. Kalben kıskanç bir adamdı. Ahlaksız cinsel ilişkiler geçici de olsa bu kıskançlık hissinden kurtulmasına yardım ediyordu. Evlendikten sonra bir kızı olmuştu ve bilinçaltı başka bir yolla ona gerçek yolunu göstermeye karar vermişti.

Bilinçaltı davranış programını değiştirerek yeni yollar yarattık ve korku hissi geçti.

Zührevi hastalıklar tarihinde ilginç bir yasaya uygunluk vardır. Onların hepsi cinsel devrimler esnasında ortaya çıkmıştır. 60'lı yılların cinsel devriminden sonra, artık antibiyotiklerin yardımı ile sifilisle mücadele başarılmıştı ve sonrasında AIDS ortaya çıktı. O sadece cinsel yolla yayılan daha önceki hastalıkların yerini aldı. Bu hastalığa bir virüs neden olur ve sahip olduğumuz bilim henüz bu virüslerle savaşmaktan aciz. Bir de savaşmaya değer mi? Hastalığın bir sinyal olduğunu anlamanın çoktan zamanı geldi. Hastalığın nedenini ortadan kaldırmak gerekir. Neden ise insanın davranışıdır.

Eskiden din ayetlerinin ve buyruklarının yardımı ile cinsel davranışlar kontrol altında tutulabilirdi. Şimdi artık tüm yasaklar ortadan kalktı. Erkek ve bayan arasında olması gereken davranışlar ise çok az kişi tarafından öğrenilmekte. Kitaplar, medya ve televizyon genellikle cinsel patolojiyi ve çapkınlığı sergilemektedir.

Fakat eğer cinsel ahlaksızlık varsa, demek ki bu bir şeyler için gereklidir. O zaman bu nasıl bir olumlu niyete hizmet eder?

Davranış biçimi	*Olumlu niyet*
Sapıklık, zina	*Karşı tarafla ilişkide sevgi ve tatmin olma duygusu yaşamak.*

Şu durumu hayal edin. Karı koca arasında çatışma yaşanır. Karşılıklı memnuniyetsizlik, talepler, incinmeler... Artık sizin de bildiğiniz gibi, bu duygular sevgiyi öldürür. Ya bu durum sıkça oluyorsa? O zaman hangi anlayıştan, karşılıklı memnuniyetten konuşulabilir ki? Fakat insanlar yine de keyif ve doyum ister. Kendilerini ve ilişkilerini değiştirmek yerine, sonuçları hakkında düşünmeden bütün bunları başka tarafta ararlar.

Şöyle bir kanıya vardım ki çapkınlık ve zinaya kıskanç insanlar meyilliler. Yani bunlar öyle insanlardır ki, ilişkilere takılıp kalır, karşı cinsten olan insanlarla olan ilişkileri birinci sıraya koyarlar. Cinsel ilişkilerin hayatın amacı ve anlamı olamayacağını anlamazlar. Bilindiği gibi kıskançlık devasa bilinçli ve bilinçaltı saldırı yaratır. Ahlaksız cinsel ilişkiler bir süreliğine bu takıntıyı ortadan kaldırmaya ve bu saldırıyı bastırmaya yardım eder. Nasıl bir alkolik bilinçaltının kendisine ve etrafına olan saldırısını içkinin yardımıyla bastırıyorsa, çapkın adam ve kadın da kıskançlığını ahlaksızlıkla etkisizleştirir. Fakat çapkınlık kıskançlık için kötü bir ilaçtır; gerçi tatlıdır da. Herhangi bir ilacın uzun süreli kullanımı olumsuz sonuçlara neden olur.

Bağımlılık ve düzensiz cinsel hayattan kurtulmanın sadece bir yolu vardır: Kıskançlıktan kurtulmak. Kıskançlık ise gururdan doğar. Başka bir deyimle, Allaha, evrene, kendine, karşı cinse olan yanlış tutumdan ortaya çıkar. Bu yüzden ki dinde çapkınlık ölümcül günahlar arasındadır.

Ben insanın Allah'ı yaşamında ilk sıraya koyduğunda, her şeyin yerli yerine oturacağına ikna oldum. Böylece gurur ve kıskançlık yok oluyor; yakını ile olan ilişki, acı ve ıstıraplar için kaynak değil, kendi gelişimi için bir vasıta oluyor. Sonuçta keyif, memnuniyet ve sevinç getiriyor. Eğer karşılıklı ilişkilerinizde uyum istiyorsanız, o zaman size yakın insana olan sevginizi Allah'a, Evrene olan sevginizin bir

parçası gibi kabul edin. Eşinize kendi malınız gibi bakmayı bırakın. Aynı zamanda onu rafa da kaldırmayın. Eşinize Evrenin size bir lütfu gibi, kendi yansımanız gibi nazik davranın. Onunla olan ilişkinize ise, kendi gelişiminiz ve tekamülünüz için olan bir araç gibi bakın.

Sonuç

Bir deneme yaptım ve olumsuz duyguları olumlu bakış açısından yorumladım. Bunun üstesinden geldim diye düşünüyorum. İyi mi, kötü mü, karar sizin.

Gelin bir daha yaşamımızda hastalıklara ve farklı sorunlara neden olan bu duygu ve davranışları gözden geçirelim. Bunların sırası:

Gurur, Bencillik, Kendini Beğenme

Suçlama (Başkalarını ve kendini)

Eleştiri (Başkalarını ve kendini)

Beğenmeme (Başkalarını ve kendini)

Hoşlanmama (Başkalarından ve kendinden)

Yargılama (Başkalarını ve kendini)

Nefret ve tahriş (Başkalarından ve kendinden)

Öfke, kızgınlık

İncinme

Kin

Öç alma

Hayal kırıklığı

Küfür ve beddua

Korku, endişe ve huzursuzluk

Övünme

Suçluluk hissi ve ceza

Şüphe ve güvensizlik

Acıma

Üzülme

Özlem, Keder, Çaresizlik, Depresyon

Açgözlülük, oburluk

Para hırsı, paragözlülük, cimrilik

Çekememezlik

Riyakârlık

Yalan, ihanet

Yalakalık

Kıskançlık

Sapıklık ve zina

Bu duygulardan size ait olanların altını çizin. Henüz hepsinin altını çizmeden kendi üzerinizde çalışmaya başlayın.

Bunlar olumsuz, yıkıcı duyguların henüz hepsi değildir. Ben sadece en önemlilerini anlattım. Kendi yaşamımda ve işimde şu kanıya vardım ki, bütün bunlar en sonunda yine gurur, başka deyişle kendini beğenme ve egoizm sonucu doğuyor. Zira gurur, bu dünyada kendi yerini, yaşamın amacını bilememe ve kendine, çevresine karşı yanlış tutumun sonucudur. Bu ise sırasıyla uyumsuzluğa götürür. Gurur kendine özgü, otuz başı olan bir yılana benzer. Onu mutlaka yenmek gerekir. Belki tedricen, başlarını birer – birer koparark öldürürsünüz. Belki de bir defada...

Eskiden hastalıkların şeytan tarafından gönderildiği düşünülürdü. Karanlık, şeytani güçlerin ortaya çıkması olarak görülürlerdi. Günümüzde bile şifacılar, büyücüler, ekstrasensler şeytanı kovmak, kötü nazarı, büyüyü bozmak için tüm güçlerini kullanırlar. Bu temelde doğru değildir. Şöyle ki, hastalık bu durumda hiçbir yere gitmez, sadece bilinçaltının daha ince bilgi – enerji katlarına "atılır". Sonra birkaç defa daha güçlenmiş olarak geri döner. Hazreti İsa şöy-

le öğretirdi: "Temiz olmayan ruh insanı terk ettiğinde, huzur ararken kuru yerlerde gezer ve bulamaz. O zaman geldiğim yere, kendi evime dönmeliyim der. Geri döndüğünde, onu boş, süpürülmüş, düzenlenmiş bulur. O zaman gidip kendisinden daha kötü yedi ruh alıp getirir ve onlarla orada yaşamaya başlar. Bu insan için biri ötekisinden daha kötü olur."

Hastalığı kovmaya gerek yoktur. Onu kesinlikle kullanmak gerekir. Çünkü bu dünyada olumlu amaç için kullanamayacağımız bir güç yoktur. Artık biliyorsunuz ki, hastalık; kin, nefret, incinme vb yıkıcı duyguların dışa vurmasıdır. Bunların her birisi ise kendi olumlu görevini yerine getirir. İnsanın kendi gelişimine hizmet eder. Bu şekilde, yıkıcı duyguları kendisi ve çevresi yararına kullanmak için imkan yaratır.

Eğer yaşamınızda herhangi bir hastalığınız, ya da probleminiz varsa, o zaman içinize dönün ve bunların hangi olumsuz davranışlardan, duygulardan, kaynaklandığını öğrenin. Bu davranışı bulduktan sonra, ondan kurtulmaya çalışın. Bilinçaltı programlama yöntemi bu konuda size yardımcı olacaktır.

Hastalığa karşı olan tutumunuzu değiştirin. Ona saygı ile yaklaşın. Hastalığınız sizin iyiliğinizedir. Ona kızmayın, kendinize kızmayın. Onu ilaçlarla bastırmayın, savaşmayın. Hastalık evrenin kurallarını bozduğunuza dair bilinçaltınızın size gönderdiği bir sinyaldir. Ona tam da o şekilde yaklaşın ve onu kabul edin. Ondan kurtulmak için yaptığınız çabaları bırakın. Burada kafa karıştıracak hiçbir şey yoktur. Hastalığınızı kendi gelişiminiz için bir araç olarak kullanın. Siz dünya görüşünüzü değiştirdiğinizde, hastalığa artık ihtiyacınız olmayacaktır. O sadece yok olacaktır. Ona artık gerek kalmayacaktır. Hiçten geldiği gibi hiçe gidecektir...

BÖLÜM 4

İÇE DALMA VE BİLİNÇALTI PROGRAMLAMA METODU

Artık hastalığın belli düşünce ve duyguların fiziksel seviyede ortaya çıkması olduğunu biliyorsunuz. Aslında bu dünyada her şey düşüncelerimizin sonucudur. Dünyamızı kendi davranışlarımızla biz kendimiz yaratıyoruz. Düşüncelerimiz maddeleşiyor. Bu şekilde biz kendi dünyamızda hoş ve hoş olmayan şeyleri yaratabiliriz. Hastalık uyumsuzluğun göstergesidir ve hoş olmayan şeylere aittir. Bu yüzden, insan ondan kurtulmak ister.

Hastalıktan kurtulmak için en az üç etaptan geçmek gerekmektedir:

1. Öncelikle sorumluluk üstlenerek hangi düşünce ve duygularla bu hastalığı yarattığımızı belirlememiz gerekir. Bunu yapmak için içinize, kendinize dalıp bu yıkıcı düşüncelerin neler olduğunu ortaya çıkarabiliriz. Bir önceki bölümde sıralanan olumsuz duyguların listesi ve ikinci kitap bu arayışta size yardımcı olacaktır.

2. Yıkıcı düşünceyi bulduktan sonra onun sizin için hangi olumlu niyeti yerine getirdiğini anlamaya çalışmalısınız. Olumsuz değil, olumlu olanı. Yani, niyet olumsuzluk eki "ma–me" olmadan biçimlendirilmeli. Örneğin, incinmenin –kendine karşı tutumu değiştirmek, suçluluk hissi– kendi davranışını değiştirmek, tahriş ve hiddet – çevresel dünyayı kendi beklentilerine göre değiştirmek. İnsanların olumsuz algılarla düşündüklerini tespit ettim. Onlar büyük

olasılıkla hayatta neyi istemediklerini biliyorlar, neyi istediklerini bilmiyorlar. Örneğin:

Bir kadın yanıma geliyor. Yapılan teşhis "rahimde tümör". Uzunca kendi problemleri ve hastalığı hakkında konuşuyor. Hikayelerini anlatmaya ara verdiğinde soruyorum:

"Kendiniz için ne istiyorsunuz?"

"Hastalıktan kurtulmak istiyorum", diye cevap veriyor.

"Sizi doğru anladımsa, siz hastalanmak istemiyorsunuz?"

"Evet, doktor kesinlikle haklısınız", diye hasta razı oluyor.

"Tamam; fakat ben sizden neyi istemediğinizi değil, neyi istediğinizi sordum."

"Doktor, sizi anlamıyorum" diyerek şaşırmış halde bana bakıyor.

"Anlıyor musunuz," diye sakince kadına anlatıyorum," size sorduğumun ve sizden duymak istediğim tedaviniz için çok önemli. Aslında, ben artık tedaviye başladım bile. Siz birçok defa ve uzun süre doktorlara gitmişsiniz. Onlar defalarca size patoloji hakkında bilgi vermişler. Bütün tanıları artık ezbere biliyorsunuz. Neden kurtulmak istediğinizi çok iyi biliyorsunuz. Fakat siz, sizinle birlikte yapacağımız tedavinin sonucunda ne için çaba gösterdiğimizi de bilmelisiniz. Bu bilgi kesin olmalıdır.

"Ben sanki anladım!" diye kadın haykırdı, ben demeliydim ki: "Sağlam olmak istiyorum".

"Doğru. Şimdi ise, bana ve kendinize sağlam olmanın size ne ifade ettiğini anlatmalısınız."

"Her şeyden önce", diye kadın başlıyor, "rahmimin sağlam olmasını istiyorum. Sonra da karnımın alt tarafında ağrıların olmamasını...

"Dur, diye onu durduruyorum, bakın yine olumsuz "ma" ekini kullandınız. İstediğiniz şey olumlu olmalı, yani, "ma" eki olmamalı."

"Aha, anladım. Ama ağrıların olmamasını nasıl olumlu olarak söyleye bilirim ki?

"Örneğin şöyle: "Hoş bir rahatlık ve karnımın altında konfor hissetmek istiyorum."

"Karnımın alt tarafında hoş bir konfor hissetmek istiyorum", diye kadın tekrar ederek devam ediyor: "Aybaşı dönemleri düzenli, her ay doğru zamanında olsun. Kolaylıkla gelsin ve geldiğini ancak görünce anlayayım istiyorum. Önce ve sonrasında kendimi harika hissetmek istiyorum. Kan akmanın sadece bu günlerde olmasını ve miktarının da benim için en optimal ölçüde olmasını istiyorum. Genel olarak kendimi harika hissetmek istiyorum. Hayattan keyif almak istiyorum."

"Harika, şimdi siz ve ben ne istediğimizi biliyoruz."

O günden sonra çalışmaya devam ediyoruz. Bilinçaltıyla iletişime geçtikten sonra anlıyoruz ki hastalık kadının yıllardan beri kocasına karşı duyduğu birikmiş olan incinmenin sonucu.

"Ona neden bu kadar kızgındınız?" diye soruyorum.

"Çünkü o hep içiyordu, beni aldatıyordu, küçük düşürüyordu, bazen de dövüyordu."

"Yani siz bütün bunlara göre ondan inciniyordunuz; fakat ben "ne için?" diye sordum, "neye göre?" diye sormadım.

"Çünkü beni incitmemesini istiyordum", diye kadın cevap veriyor.

"Şimdi aynısını olumlu olarak biçimlendirin."

"Ben kocamın bana karşı tutumunu değiştirmesini istiyorum, samimi ve güçlü bir ailemiz olmasını istiyorum."

"Güzel! Kocanızın neden böyle davrandığı hakkında hiç düşündünüz mü? Böyle bir erkeği yaşamınıza ne ile çekmiş olabilirsiniz?"

"Ne ile? Demek ki, benden önce de böyleymiş. Gerçi, diye kadın devam ediyor: önceden içmezdi, daha farklıydı. Bilmiyorum"

"Babanızla aranız nasıldı?" diye ona soruyorum.

Kadın benim sorumun ardından gözyaşlarına boğuluyor.

"Biliyor musunuz, doktor, o da çok içerdi ve annemi döverdi."

"O zaman bilinçaltınızda erkekler hakkında ta çocukluğunuzda nasıl bir tablo oluşmuş? Babanıza karşı ne kadar kızgınlık ve annenize karşı ne kadar acıma hissi birikmiş?!"

"Babama karşı uzun müddet nefret hissetmiştim. Şimdi o benim umurumda da değil. Demek ki böyle bir eş bana Allah tarafından ceza olarak gönderilmiştir?" Hayır, ceza olarak değil. Sadece kocanız erkeklere karşı düşüncelerinizi yansıtıyor. Çocukluğunuzdan beri erkeklere karşı saldırgan bir tutum edinmişsiniz ve bu sizin bilinçaltınıza yerleşmiş. Bu saldırgan program da yaşamınıza bu tür erkeği çekmiş. O da kendi davranışlarıyla sizi eğitiyor. Bir kadın olarak kendinizi sevmeyi ve evrenin erkek başlangıcına sevgi göstermeyi size öğretiyor."

"Şimdi ne yapmalıyım?" diye kadın soruyor.

"Yaşamınızı tekrar gözden geçirmeniz gerekir. Babanıza ve kocanıza olan tutumunuzu (kadına şahsi yaşamını gözden geçirme şemasını verdim, aşağıda anlatılmıştır). Her şeyden önce babanızın ve kocanızın hiçbir şeyden dolayı suçlu olmadığını anlamanız gerekiyor. Anneniz anneannenizden ona geçen erkeklere karşı nefret programıyla bu erkeği kendi yaşamına çekmişti; fakat o bu sınavı geçemedi. Gururundan kurtulamadı. Nefretinin ve dargınlıklarının üstüne çıkamadı. Şimdi de siz bu programı geliştiriyorsunuz. Eğer ameliyata gitmiş olsaydınız, kendinizde hiçbir şeyi değiştiremeyecektiniz, bu problemin çözümünü kızınıza bırakacaktınız."

"Kızım onu geliştirmiş bile", diye kadın devam etti: "Bu yakında kocasından ayrıldı."

"Bakın, görüyorsunuz. Eğer kendi üzerinizde çalışmaya başlarsınız, sadece kendinize değil, kızınıza da yardım etmiş olursunuz."

Bütün bunlardan sonra yeni davranış biçimleri, erkeklere ve bir kadın olarak kendine karşı yeni düşünceler yaratıyoruz. Birkaç gün

sonra rahimden kan akma durdu. Bir ay sonra ultrason da tümörün önemli ölçüde küçüldüğü göründü.

3. Olumlu niyet oluşturduktan sonra, onu gerçekleştirmek için yeni yollar yaratmak önemlidir. Şöyle düşünün: Uzun süre belli durumlarda aynı davranış kalıpları kullandınız ve bu size acı, ağrı getirdi; fakat siz onları kullanmaya devam ettiniz çünkü öncelikle neden bunu yaptığınızı bilmiyordunuz. İkincisi ise bunun yerine ne yapmanız gerektiğini bilmiyordunuz. Şimdi bilinçaltı davranış programını değiştirme imkanınız var. Bu yüzden onu takip edin. Çocukluktan size nasıl kurallar ve prensipler aşılandığını kendiniz için belirleyin. Neye inanıyorsunuz ve bu inanç nereden geliyor?

Farz edelim ki, bir insana çocukluğundan beri kapının bir yöne, kendine doğru açıldığını öğretmişler. Kapının başka yöne açılma yöntemlerini bilmiyor. Bir gün öyle bir yere düşüyor ki, kapılar orada değişik yönlere açılıyor; fakat bu ona öğretilen gibi değil. Kapıya yaklaşıyor, onu çekiyor, fakat kapı açılmıyor. Kapıdan geçmek zorunda ama kapıyı açamıyor. Kapıyı açmak için sadece bir yol biliyor; fakat o da burada işe yaramıyor. Başka bir yöntemi denemeyi bile düşünemiyor. Zira ona çocukluğundan beri kapının sadece bir yöne açıldığını öğretmişler. Onun sadece başka seçimi yok. Bu şekilde, başka bir yöntemi denemediği sürece bir odada kalmaya devam edecektir. Yaşamını kısıtlayacak kendini ve "doğru olmayan" kapıyı suçlayacaktır.

Birçok insan bu şekilde davranır. Davranış modelleri çok kısıtlıdır. Daha çok söylenenlere, kanılara, prensiplere inanılır. Bunları bir robot gibi bilinçlerinde ve bilinçaltlarında döndürüp dururlar. Aslında onlar tam da bu duygu ve düşüncelerle dünyalarını yarattıklarını bilmezler. Bu düşünceler onlara acı ve ıstırap getirir. Onlar ise bunun için başkalarını ya da nasıl derler "durumu" suçlarlar.

Eğer yaşamınızda bir problem veya hastalık ortaya çıkmışsa, bu yaşamınızda veya düşüncelerinizde bir durgunluğa işarettir. Hemen gelişmeli ve davranışlarınızı değiştirmelisiniz. Nasıl derler "tedavisi

olmayan" hastalığa yakalanıp ve sonra da tedavi olarak iyileşmiş birçok insan, hastalık dönemlerini şükranla hatırlar. Aslında insanlar şunu unuturlar. Bilinçli varlık olarak insanın kaderi öğrenmek, yaşamında yeni bir şeyler yaratmak, insanın ve çevrenin var oluşunun sırrını çözmektir. İnsan Allah'a benzer ve onun biçiminde yaratılmıştır; fakat sadece içinde var olduğu biyolojik ve sosyolojik sürece kendisini benzetir.

Bu yüzden de olumlu niyetler şekillendirerek onların hayata geçirilmesi için yeni davranış kalıpları yaratın; fakat bu yeni davranışlar eskilerinden daha iyi olmalı. Ne kadar çok yeni sürüm yaratırsanız, o kadar çok seçim özgürlüğüne sahip olursunuz. Eğer yeni davranış kalıpları hastalığa sebep olmuş eskilerinden iyi olursa, o zaman hastalığa da gerek kalmamış demektir. Yeni davranış biçimleri yaratma yeteneği, özgür ve sağlıklı olma sanatının temelidir.

Aşağıda sizin için seanslarımdan birinde mide bağırsak hastalığının tedavisi için kullandığım bilinçaltı programlama metodundan örnek vereceğim. Bu yüz sürümden sadece biridir; fakat kendinizin bu metodu öğrenip kullanmanıza yardım edecektir. Bilinçaltı programlama artık binlerce hastada uygulanmıştır. Bu metod kusursuz çalışır. Bu sistem tüm hastalıklarda hatta resmi tıbbın "tedavisi olmayan" olarak sıraladığı (kanser, sedef, epilepsiye vb.) hastalıklar için de işe yarıyor.

Mide ülseri şikayeti ile bir genç adam yanıma geldi. Bu hastalığa tutulalı uzun süre olmuştu. Hastalık birkaç kez atak yapmıştı. En sonuncusu ise çok güçlü olmuştu. Doktorlar ona bir sürü ilaç vermişti ve onların da hiçbir faydası olmamıştı. Sonunda bir sonda (yumuşak, iki ucu açık silindirik boru) yutmasını isteyerek ileri tetkikler planlamışlardı. Gazete ilanımı okuduktan sonra yanıma gelmişti.

Bu durumun bilinçaltı nedenini öğrenmeye hemen razı oldu. Gerçi kendini hiç iyi hissetmiyordu. Mide ağrıları, ekşime, zayıflık, midede gaz... Önce küçük bir giriş yaparak ona bilinç ve bilinçaltı hakkında bilgi verdim. İnsanların kendileri için hastalıkları nasıl ya-

rattıklarını ve bunların içsel nedenlerini anlattım. Daha sonra direkt bilinçaltı programlamaya geçtik.

Doktor: "Bir hastalığınız var ya da beğenmediğiniz bir durum ve siz de bu durumu değiştirmek istiyorsunuz. Bilinç ve bilinçaltı hakkında size kısaca bilgi verdikten sonra şimdi gelin bilinçaltının hastalığı yaratan bölgesi ile resmi bir bağlantı kuralım. Hazır mısınız?"

Hasta: "Hazırım."

Doktor: "Bunu nasıl yapacağınızı biliyor musunuz? "

Hasta: "Bence hayır. Bunu daha önce hiç düşünmedim".

Doktor:"O zaman anlatıyorum. Şimdi fikren içinize, kendinize, daha doğrusu hastalığı yaratmış olan bilinçaltı zihninizle iletişime geçin ve ona sorun.

Hasta: "Nasıl bir soru?"

Doktor: "Şimdi size bunun nasıl bir soru olduğunu söyleyeceğim. Ama bilinçaltının bu bölgesinden gelebilecek cevabı size hemen anlatıyorum. Cevap vücudunuzun herhangi bir yerinde herhangi bir his olabilir. Hangi tarafta olduğunu tam olarak söyleyemem. Buna bilinçaltınız karar verecektir. Cevap fikren de olabilir içinizden gelen sesiniz gibi. Ya da bir şema, resim cevap olarak hayalinizde canlanabilir. Bu soruyu sorduktan sonra her durumda, yapmanız gereken şey, vücudunuzda ortaya çıkan değişikliklere dikkat etmek olacaktır. Bilinçli olarak ona tesir etmemelisiniz. İletişime geçtiğiniz bilinçaltınızdaki bölge en uygun şekilde size kendini tanıtacaktır.

Sormanızı istediğim soru şöyle: "Bilinçaltımın hastalığımdan sorumlu olan bölgesi, benimle bilinçli bir şekilde irtibata geçmeye hazır mısın?" Soruyu sorduktan sonra ne olacağını sadece sezmeye çalışın. Bu düşüncelerinizde, hislerinizde, görüntülerde herhangi bir değişiklik olabilir.

(Adam gözlerini kapatıyor, daha sonra onları tekrar açıyor.)

Hasta: "Soruyu tekrar etsem olur mu? İyi hatırlayamadım."

Doktor: "Tabii. Benden sonra içinizden tekrar edebilirsiniz. "Bilinçaltımın hastalığımdan sorumlu olan bölgesi, benimle bilinçli bir şekilde irtibata geçmeye hazır mısın?" (Adam gözlerini kapatıyor. Kaslarının ve vücudunun nasıl gevşediği açıkça görünmekte. Az sonra vücudunda çok küçük bir gerilme ortaya çıkıyor. Gözlerini açıyor.)

Hasta: "Biliyor musunuz, değişik bir şey hissettim. Sanki sırtımdan karıncalar koştu."

Doktor: "Yanlış anlamadıysam, siz soruyu sorduktan sonra, sırtınızda soğukluk, ürperme hissettiniz?"

Hasta: "Evet."

Doktor: "Demek ki, bilinçaltınızın bu bölgesinden sinyal aldınız. Fakat şimdilik onun ne anlama geldiğini bilmiyoruz, "evet" mi yoksa "hayır" mı. Bu yüzden sizden tekrar içinize dalıp, bilinçaltınızın size sinyal gönderdiği o bölgesine teşekkür etmenizi isteyeceğim. Çünkü bu iletişim sizin için çok önemlidir. Şimdi şunu söyleyin: "Bana gönderdiğin sinyalin ne anlama geldiğini anlayabilmem için onu gittikçe artarak bana tekrar hissettir. Tabii eğer bu "Evet, seninle iletişime geçmeye hazırım" anlamına geliyorsa. Yok eğer benimle bilinçli olarak irtibata geçmeye hazır değilsen, o zaman bu duygu yok olsun ya da hiç belirmesin."

(Hasta tekrar kendine yoğunlaşır.)

Hasta: "Ben tekrar bu duyguyu hissettim."

Doktor: "Anlaşılan bu bölge seninle iletişime hazır."

Hasta: "Evet, öyle anlaşılıyor."

Doktor: "Harika! Artık soracağımız sorularımıza bilinçaltından cevap alabilmek için bize yardımcı olacak bir metodumuz var."

Hasta: "Doktor, bütün bunlar bu duyguyu bilinçli olarak ortaya çıkardığım anlamına gelmez mi?

Doktor: "Her şeyden önce bilinçaltı zihninize güvenmenizi size tavsiye ediyorum. Sizin güvensizliğiniz size ancak zarar verebilir. İkincisi bu duyguyu bilinçli olarak getirmeyi deneyebilirsiniz.

(Adam bir müddet gözlerini kapatıyor, sonra gözlerini açıyor.)

Hasta: "Hiçbir şey alınmıyor, bilinçli olarak yapamıyorum."

Doktor: "Bak, görüyorsunuz! Kuşkularınızla tedaviye sadece engel oluyorsunuz. Güvensizliğinizden dolayı bilinçaltınızın bu bölgesinden özür dilemenizi tavsiye ediyorum. Şimdi ilerlemeye hazır mısınız?

Hasta: "Hazırım."

Doktor: "Bilinçaltınızdan sormanızı isteyeceğim bir sonraki soru şöyle: Hangi davranışımın, hangi karakterimin ve hangi duygu ve düşüncelerimin bu hastalığa yol açtığı hakkında bana bilgi vermeye hazır mısın?"

(Adam gözlerini kapatarak bir süre içine yoğunlaşır)

Hasta: Sırtımdaki bu his tekrarlandı.

Doktor: "Demek ki, bu bölge size sinyal gönderiyor: "Evet, bilgi vermeye hazırım."

Hasta: "Evet anlaşılan öyle. Tamam, o zaman bu davranış neymiş?"

Doktor: "Ben de merak ettim. Şimdi ayırt ederiz. Bilinçaltının bu bölgesinden sor:" Lütfen, hangi davranışımın bu hastalığa neden olduğunu bana kesin olarak bildirir misin? Cevabı anlayıp fark edebilmem için bana fikren bildir."

(Adam içine dalıp gözlerini açmadan bildirir.)

Hasta: "Aklımda iki kelime dönüp duruyor: "tiksinme" ve "tahriş".

Doktor: "Bu kelimelerin anlamlarını sizin yaşam örneklerinizle izah etmesini bu bölgeden isteyin.

Hasta: "Artık anladım! Ben gerçekten birçok şeye sabırsızlıkla yaklaşırım. Bu şehirde kirliliğe dayanamıyorum. Belli kokular benim sinirime dokunuyor. İnsanların alçaklıklarını, onların aptallıklarını, yalanlarını, kabalıklarını *hazmedemiyorum*. İyi ki, minibüsler var. Ben artık otobüslerde seyahat edemiyorum. Aslında ben deniz kıyısında bir yerlerde, Kanarya adalarında yaşamak isterdim. Temiz yatakta, temiz bir kadınla bütün gün yatabilirim.

Doktor: "Şimdi şu soruyu sorun: Tiksinme, sabırsızlık, tahriş gibi davranışların yardımıyla benim için ne gibi olumlu niyeti gerçekleştiriyorsun? "

Hasta: "Şöyle bir cevap aldım: Her şeyi beğeneceğim kusursuz bir dünyada yaşamak. Temiz bir şehirde ve genellikle temiz bir dünyada yaşamak. İnsanlar arasında ilişkilerin de temiz olması."

Doktor: "Niyet mükemmel! Katılıyor musunuz?"

Hasta: "Tabii"

Doktor: "Fakat bu niyeti gerçekleştirmek için kullanılan yol sizin işinize gelmiyor."

Hasta: "Evet, hasta mide hiç de en iyi yol değil."

Doktor: "O zaman size gösterdiği ilgiden dolayı ve gerçekleştirdiği iyi niyetten dolayı bu bölgeye teşekkür edin".

(Adam bir süreliğine gözlerini kapattı.)

Hasta: "Teşekkür ettim".

Doktor: "Şimdi ise, bu bölgeye, bu olumlu niyeti gerçekleştirmek için yeni davranış kalıplarını gözden geçirmeye hazır olup olmadığını sorun."

(Adam birkaç saniye gözlerini kapatıyor.)

Hasta: "Hazırdı. Sırtımda bu duyguyu hissetmeden önce ben fikren bu razılığı almıştım."

Doktor: "Bu bilinçaltınızla ortak dil bulduğunuza işarettir. Şimdi bilinçaltınızdan şunları yapmasını isteyin: iç kaynaklarınızı, fantezinizi kullanarak bu olumlu niyeti hayata geçirmek için üç yeni davranış kalıbı yaratsın ve bunlar eskilerinden daha etkili, güvenilir olsun. Yani hastalığa neden olan tiksinme, sabırsızlık ve tahrik yerine. Yeni davranışların yan etkileri olmasın ve onlar bilinçaltının başka bölgelerince de beğenilsin. Bir de ben yeni davranış kalıplarının ne anlama geldiğini anlatmak istiyorum. Yeni davranış kalıpları; yeni düşünceler, duygu ve hisler, kendine, yakınlarına, insanlara ve çevresel dünyaya karşı tutumdur. Bu hayatta farklı durumlara yeni bakış açısı, olaylara yeni tepki demektir. Ve bir de... bu bölgeden şunu rica edin ki, bir yeni yol yarattığı an size "evet" cevabı versin. Sonrasında cevap için ona teşekkür edin ve diğer kalıpları yaratmasını rica edin. Toplam üç "evet" almalısınız.

Hasta: "Fakat ben bu yeni yolların ne olduğunu anlayamayacağım."

Doktor: "Şimdi onların ne olduğunu öğrenemeyecek olmanız daha iyi. Bu şekilde onların yaratılması ve gerçekleşmesine engel olamayacaksınız. Bu yeni yolların içeriğini anlayıp anlamamanızın yapılacak değişiklikler için o kadar da anlamı yok. Gerçi, bilinçaltı isterse, yeni davranışların içeriği hakkında size bilgi gönderebilir.

Hasta: "Tamam, anladım. Sadece bunu bir daha tekrar edin."

Doktor: "Şöyle yapalım. Ben söyleyeceğim, siz de benden sonra tekrar edin." "Bu olumlu niyeti gerçekleştirmek için yaratıcılık kaynaklarımı kullanarak üç yeni davranış biçimi ve düşünce kalıbı yarat. Bunlar eskilerinden daha etkili ve güvenilir olsun, yani hastalığa neden olan tiksinme, sabırsızlık ve tahrik olmasın. Yeni davranışların yan etkileri olmasın. Yani benim için ve çevrem için hayırlı olsun. Yeni davranış biçimi yarattıktan sonra bana "evet" cevabı ver ve devam et."

(Adam gözlerini kapatıyor ve içine dalıyor. Beş dakika sonra ise gözlerini açıyor.)

Hasta: "Tamam. Ben üç "evet" saydım."

Doktor: "Yaptığı işten dolayı ona teşekkür ettin mi?

Hasta: "Elbette."

Doktor: "Yeni usullerin içeriğini biliyor musunuz?"

Hasta: "Hayır. Biliyor musunuz, bu durumla ilgili tuhaf bir his yaşıyorum. Ben de bir şeyler değişiyor; fakat ne olduğunu anlamıyorum.

Doktor: "Bak bu iyi. Bunun dışında biz şimdi sizin kuşkularınızı tamamen eriten bir sonraki adımı atacağız. Şimdi çalıştığımız bölge ile değil, bilinçaltının tüm diğer bölgelerine sorun:" Bilinçaltımda yeni davranış usullerine itiraz eden bölümler var mı? Eğer itiraz yoksa, o zaman "hayır" cevabı verin, eğer itiraz eden bölge varsa, "evet" diye cevap verin."

Hasta: (Bir müddet sonra) "Evet" cevabı aldım.

Doktor: "Demek ki, itiraz eden bölge mi var?

Hasta: "Muhtemelen."

Doktor: "Tahmin etmemek için itiraz konusu ile ilgili tekrar sorun."

Hasta: (Az sonra) "Evet birkaç itiraz var. Yine de "evet" cevabı aldım."

Doktor: "İtiraz eden bu bölgelere teşekkür edin. Eminim ki yeni davranış kalıpları ile ilgili değişimler yapmak istiyorlar. Şimdi itiraz eden bölgelerden yeni davranışlar yaratan bölge ile birleşmelerini isteyin. Onların bir nevi "komite" yaratmasını isteyin. Bırakın itiraz eden bölgeler kendi itirazlarını ve isteklerini söylesin. Daha sonra itiraz olan yeni yöntemlerin başkalarıyla, bilinçaltının itiraz eden diğer bölgeleri için de uygun olanları değiştirilmesini isteyin. Bunu yaptıktan sonra "evet" cevabı göndermelerini isteyin."

(Hasta kendine yoğunlaşır.)

Hasta: "Oldu", cevap "evet".

Doktor: "Şimdi tekrar bilinçaltının diğer bölgelerine sorun: "Şimdi yeni davranış yöntemlerine karşı bir itiraz var mı?"

Hasta: Sakinlik.

Doktor: "Demek ki, bilinçaltının diğer bölgeleri de yeni davranış yöntemlerine katılıyor. "

Hasta: "Anlaşılan öyle."

Doktor: "Şimdi rahat mısınız?"

Hasta: "Evet."

Doktor: Fakat biz bir şey daha yapacağız. Bu yöntemlerin gelecekte çalışacağından emin olmalıyız. Bilinçaltınızın yeni yöntemler yaratan bölgesine tekrar sorun: "Gelecekte yeni yöntemleri uygun durumlarda hayata geçirmek için sorumluluk yükleniyor musun?"

Hasta: (az sonra) O hazır, "evet" cevabı aldım.

Doktor: "Şimdi, eğer yeni yöntemler eskilerden, hastalığa neden olanlardan daha iyi olursa, bilinçaltı onları kullanacak ve hastalık artık gereksiz olduğu için yok olacak."

Hasta: "Doktor, biliyor musunuz, çok şaşırtıcı. Ağrılarım yok oldu bile. Kendimi çok daha iyi hissediyorum."

Şimdi bütün bunları tek başınıza yapmanızı öneriyorum. Bunun için aşağıda gösterilen plan–şemayı kullanın.

PROGRAMLAMANIN PLAN–ŞEMASI

1. Adım: Kurtulmak istediğiniz hastalık veya semptomu kendiniz için belirleyin.

2. Adım: Bilinçaltınızın bu hastalığın ortaya çıkmasından sorumlu olan bölümü ile temas kurun:

a) İçinize şu soruyu sorun: "Bilinçaltının, bu hastalığın ortaya çıkmasından sorumlu olan bölümü benimle bilinçli bir şekilde irtibata geçmeye hazır mı?

b) "Evet/Hayır" cevabı için sinyali belirleyin. Bu herhangi bir duyuş, simge, iç ses, parmak veya sarkacın hareketi olabilir.

3. Adım: Temas sağlandıktan sonra bilinçaltının bu bölümüne şu soruyu yöneltin: "Bilinçaltım, hangi davranışımın, karakterimin ya da duygu ve düşüncelerimin bu hastalığa neden olduğunu bana bildirmeye hazır mısın?"

a) Eğer "evet" cevabı alırsanız, o zaman bu davranış ve düşünceler hakkında kesin bir bilgi vermesini ondan rica edin:

"Kesin/ net olarak hangi davranışımın, karakterimin, duygu ve düşüncelerimin bu hastalığa neden olduğunu bana bildirir misin?"

b) Eğer "hayır" cevabı alırsanız, demek ki, böyle bir davranış var, fakat bilinçaltınız, bu davranışın tam olarak ne olduğunu size söylemeye hazır değil. Bu durumda onu kabul edin ve bir sonraki adıma geçin.

4. Adım: Uygun bölümün niyetini (görevini) öğrenin:

a) Ona şunu sorun: "Bu problemli davranışla benim için ne yapmaya çalışıyorsun?"

b) Eğer "evet" cevabı alırsanız, o zaman bilinçli seviyede bu konuda sizi bilgilendirmesini ondan isteyin. Lütfen kesin olarak hangi faydalı niyeti benim için gerçekleştirdin?" Niyeti olumlu bir biçimde şekillendirin.

c) Eğer "hayır" cevabı alırsanız, bu şu demektir ki, böyle bir olumlu niyet var (bu ise her zaman vardır). Fakat bilinçaltı bu konuda size bilgi vermeye hazır değil. Bu durumda bunu kabul edin ve bir sonraki adıma geçin.

5. Adım: İstenilen niyetin gerçekleşebilmesi için yeni davranış yöntemlerinin (verilen görevi yerine yetirebilecek) yaratılması.

Bilinçaltının bu bölümünden rica edin: "Bilinçaltımın yaratıcı kaynaklarını, fantezisini kullan ve istenilen niyeti gerçekleştirmek için üç yeni davranış yöntemi yarat (verilen görevi yerine getirmek için). Bu yöntemler eskilerinden daha etkili, daha güvenilir olmalı. Benim için ve çevrem için hayırlı olmalı. Her bir yeni yöntem yarattığında bana "evet" sinyali gönder ve devam et". Yeni yöntemlerin içeriğini anlayıp anlamayacağınızın hiçbir önemi yoktur. Bunun ortaya çıkacak değişiklikler için hiçbir önemi yoktur. Bilinçaltına gerekli zamanı tanıyın ve sadece gelen sinyalleri sayın.

6. **Adım:** Şimdi bilinçaltı seviyesinde yeni davranışların kontrolünü yapın. Bunun için bilinçaltının diğer bölümlerine sorun: "Bilinçaltımın ya da kişiliğimin, yeni davranış yöntemlerine itiraz eden bir bölümü var mı?"

a) Cevap "hayır" ise, o zaman bir sonraki basamağa geçebiliriz (7. adım);

b) Cevap "evet" ise o zaman itiraz olunan yöntemlerin değiştirilmesini rica edin: "Bilinçaltının bütün bölümlerini tatmin etmek için itiraz olunan davranışları ya geliştir ya da değiştir. Bunu yapınca bana "evet" cevabı gönder". Daha sonra değiştirilmiş yöntemler için kontrol yapın ve bir sonraki adıma geçin.

7. **Adım:** Gelecekle birleşme. Bilinçaltının yeni davranışları yaratan bölümüyle tekrar temas kurun: "Yeni davranış yöntemlerinin gelecekte gerekli zamanda ve gerekli mekanda gerçekleşmesi için sorumluluk alıyor musun? Bütün mümkün yolları hesaplayınca ve bunların sorumluluğunu üstlenmeye hazır olunca bana "evet" cevabı gönder".

ŞAHSİ TARİHÇENİN GÖZDEN GEÇİRİLMESİ VE DEĞİŞTİRİLMESİ

–İnsanlar var ki, –dedi Don Huan. Hareketlerinin doğasına özenle ve dikkatlice yaklaşırlar. Onlar şu bakımdan şanslılar ki, zamanlarının olmadığını tamamen

anlayarak hareket ediyorlar. Bu yüzden de onların eylemlerinde güç var. Her bir hareketinde duygu var.

–Hareketlerinde güç var, dedi o –Özellikle de bunu yapan kişi biliyor ki bu son savaştır. Bu atılan adımın bu dünyada senin için son bir eylem olabileceğini anlayarak başkalarını gölgede bırakacak bir mutluluğun olduğunu bilir. Sana önerim: Yaşamını gözden geçir ve hareketlerini bu ışıkta değerlendir.

K.Kastanede. İkstlan'da Seyahat.

Bilinçaltı zihnimiz her insanın kendine özgü şahsi tarihçesini yaratıyor. Bu yaşamımızın belli olaylarından oluşuyor. Bilinçaltımız bununla doğduğumuz andan itibaren meşgul oluyor. Yaşamımızla ilgili bütün bilgi bilinçaltımızda saklıdır. Yaşlanıyoruz, hayat tecrübelerimiz birikiyor, çevresel dünyayı kabul ediyoruz, geçmiş deneyimlerin ve tecrübelerin yaşamımızı nasıl şekillendirdiğinin farkında bile değiliz. Çevresel dünyaya karşı bilinçli tutumumuz sürekli değişiyor; fakat bilinçaltı, yaşamımızın en başlarındaki ve uzak geçmişteki görüntüleri muhafaza edebiliyor. Örneğin, çocukluğunuzda sizi derinden etkilemiş bir olay olmuşsa, o zaman bilmelisiniz ki bilinçaltı zihninizin herhangi bir bölümü, o olayı eskisi gibi çocuğun gözü ile görüyor ve yaşamınızı etkiliyor. Bu yüzden şahsi tarihçenizi gözden geçirmeniz ve geçmişte yaşanmış birçok olaya bilinçaltınızın tutumunu değiştirmeniz çok önemlidir.

Kendi dünyamızı ve yaşamımızı biz kendimiz yaratıyoruz. Kendi düşünce ve davranışlarımızla yaratıyoruz. Dünyaya bakışımız önce ebeveynlerimizin, daha sonra okulumuzun, televizyonun ve kitapların etkisiyle şekilleniyor. Zamanla bütün bunlar bilinçaltı davranış programını geliştiriyor ki onun yansıması da yaşadığımız dünyadır. Yaşamımızı tekrar gözden geçirerek bilinçaltı programımızı da değiştirir, böylece dünyamızı ve yaşamımızı da değiştirmiş oluruz.

Hastalık da bir şekilde olumsuz duygu ve düşüncelerimizin fiziksel dünyada yansıması olduğu için, bu dünya görüşüne neden olan olayları yaşam tarihçenizden bulup ortaya çıkarmanız çok önemlidir. Birkaç örneği gözden geçirerek bunu daha rahat anlayabiliriz.

Bir kadın bel bölgesinde hissettiği ağrı şikayeti ile yanıma geldi. Röntgen omurga kemiklerinde kayma olduğunu gösterdi. Ağrılar kadının ilk doğumu sırasında, ölü bebek doğurduğunda ortaya çıkmıştı. Bilinçaltı zihni ile temas sonucunda bu hastalığın nedeninin çocuğun anne rahminde ölümünün gerçekleşmesi ile bağlı olduğu ortaya çıktı. Çocuğun ölümüne ise bilinçaltı çocuğu mahvetme programı sebep olmuştu.

"İlk hamileliğiniz sırasında çocuk sahibi olmamak, bununla ilgili korku, hamile kalmanın zamansızlığı ile ilgili düşünceleriniz olmuş muydu?"

"Hayır", diye o cevap verdi," bununla ilgili aklımda hiçbir fikrim yoktu".

"Ama biz hastalığa ve ölüme sebep olan şeyin çocukları mahvetme programından kaynaklandığı hakkında net ve açık bir bilgiyi bilinçaltı dünyanızdan aldık. Zira ateş olmadan duman çıkmaz. Büyük ihtimalle bu program siz henüz çocukken şekillenmişti".

"Fakat ben bu konuda hiçbir şey hatırlayamıyorum", diye kadın ısrar etti.

Bilinçaltı nedenlerini daha derinden incelemeye başladık. Sırtındaki güçlü ağrılar ilk kez 14 yaşındayken ortaya çıkmıştı. Bir sıra olay buna önayak olmuştu.

Kadının annesi ve babası sıkça kavga eder ve bozuşurlardı. Çocukken çoğu zaman büyükannesinde kalıyordu. Büyükannesi de ona ebeveynlerinin onun yüzünden kavga ettiğini defalarca söylemişti. Bak sen olmasaydın, onlar şimdi mutlu olurlardı. Bel ağrıları o zamanlardan başlamıştı. Doktorlara götürmüşlerdi. Bir ilaç yazmışlardı ve zamanla ağrılar da geçip gitmişti. Bilinçaltıysa şöyle bir sonuca

varmıştı; çocuklar ebeveynlerin mutluluğuna engel olur ve zamansız doğarlar. Bu ise tam da kendi çocuğuna ölüm dileme programıydı. Kız bu olayları çoktan unutmuştu; fakat daha sonra kendisi anne olurken bu düşünceler ölü çocuk doğurmasında gerçekleşti ve ardından da doğumda yer alan organlarla ve rahimle bağlı olan omurga bölgesinde omur kaymasına neden oldu. Bu olayı hatırladıktan sonra kadın aynı düşüncelerle bağlantılı daha bir sıra olay hatırladı. Büyükanne bu durumda suçlu değildi. O, sadece kızın bilinçaltı programını kelimelere yansıtmıştı. Kıza ise bu program annesinden kalmıştı. Annesi birçok kez kürtaj olmuştu. Kürtaj ise bilinçaltının çocukları yok etme programlarının belirtilerinden biriydi. Annesine ise evrenin belli yasalarını çiğnemiş büyükannesinden kalmıştı. Bu zinciri bu şekilde daha çok uzatmak mümkündür. Ama buna değer mi? Çünkü geçmişi değiştirmek mümkün değil; fakat kendi düşüncelerini ve kendi programını değiştirmek mümkündür.

Anlaşılan şu ki, belli yaşam durumları hastalıklara ön ayak olur. Bazıları için onlar açıktır, diğerleri için ise saklı. Kendini muayene çok önemlidir. Ancak o zaman saklananlar açığa çıkacaktır.

Bir örnek daha... Bir sene önce hastalarımdan birinin burnundan yeşil iltihaplı akıntı akmaya başlamıştı. Aslında burunla ilgili problem onda beş yıl önce başlamıştı. Bu geceleri burun tıkanıklığı şeklinde olmuştu. O zaman benden bir homeopati kursu almıştı. Sonuç iyiydi. Şimdi de doktorlar ona "sinüzit" tanısı koymuşlar ve antibiyotik iğnelere devam ediyorlardı. Kız itiraz etmiş ve bir zamanlar ona yardım ettiğimi hatırlayarak bana gelmişti.

Akıntının ortaya çıkmasında belli olayların etkisi olmuştu. Bunun öncesinde kız başka bir ülkeye gitmişti. Onun taşınmasından bir süre sonra anne yalnızlık, özlem, depresyon ve üzüntü yaşamaya başlamıştı. Bütün bu süreç içerisinde o, gözyaşlarını içine akıtmıştı. Bütün bu olumsuz duyguların onun üstüne çökmesinin nedeni ise kızı ile olan ilişkisini yaşamının ilk sıralarına koymasından kaynaklanıyordu. Şimdi ise onun için yaşamın anlamı kalmamıştı. Çünkü o, sadece kızı

için yaşıyordu. Burnundan gelen akıntı ise, saklanmış duygular ve gömülmüş gözyaşlarıydı.

Bu olaydan sonra bir dizi başka olaylar hatırladı ki olumsuz duygulara neden olmuştu ve burunla ilgili problemler çıkarmıştı.

Şahsi tarihçenizde bu tür problemleri bulup ortaya çıkardıktan sonra onları tekrar gözden geçirin. Olayları tekrar gözden geçirmek demek, hastalığa neden olan olumsuz, yıkıcı düşünceleri, yenileri ve olumluları ile değiştirmek demektir. Sorumluluk üstlenerek bu olayları yeniden gözden geçirmek gerekir gerekir. Her ne kadar size adaletsiz ve saçma gelse de her durumun arkasında İlahi Gücün varlığını görmelisiniz. O zaman duruma karşı ve tamamen çevresel dünyaya karşı içsel memnuniyetsizlik yok olacaktır. Olaylara karşı adalet ve düzen duygusu ortaya çıkacaktır. Ancak bu durumda siz durumu kabul edecek, insanı affedecek ve ona teşekkür edeceksiniz.

Bir kadının enfarktüs sonrası ortaya çıkan ve uzun süre devam eden kalp ağrıları vardı. Bilinçaltıyla temasa geçtikten sonra enfarktüsün nedenlerinin kin, nefret, incinme, acıma, intikam gibi duygu ve düşünceler olduğu ortaya çıktı. Bu duygular oğlunun karısı ile boşanmasına bağlı idi. Kadın bir türlü bu durumu kabullenmek istemiyordu. Geline duyduğu nefret, kin, oğluna ve torununa karşı duyduğu acıma hissi kalp hastalığı olarak maddeleşmişti. Yaşamında bu şekilde duygular yaşamasına neden olan olayların çok olduğu ortaya çıktı. Ancak bütün bu olayları tekrar ele alarak ve onlara karşı tutumlarını değiştirerek, kalp ağrılarından kurtulabildi.

Gözden geçirmeyi yalnız olduğunuzda, kendinizi tamamen gevşemiş ve sakin hissedebileceğiniz yerlerde yapabilirsiniz. Her bir seans öncesi kendi dünyanıza göre, kendi yaşamınız için sorumluluk üstlenin. İç dünyanızla diyalog yaratın ve seansa başlayın.

GÖZDEN GEÇİRME TEKNİĞİ

1. Kişisel tarihçenizi gözden geçirmek için öyle olayları seçin ki, bunlar olumsuz yanıtlar verdiğiniz ve stres yaşadığınız olaylar olsun.

2. O durumu hayal edin. O durumda heyecanınıza neden olan o insanı (ya da insanları) hayal edin.

3. İlk yapmanız gereken şey; bu durumu kabullenmek. Şöyle bir söylem vardır: "Her şey Tanrının dilemesine bağlıdır! Tanrı ne dilerse güzel diler!" Durumu kabullenmek, yani onun ortaya çıkmasından dolayı sorumluluk yüklenmek demektir. Zira Tanrı her birimizde vardır. Dolayısıyla, bu durumun her bir iştirakçisi bunu kendine özgü bir biçimde yaratmıştır. Bu yüzden de ben kendi düşünce ve davranışlarım için sorumluluk taşıyorum. Durumun başka bir iştirakçisi ise, kendi düşünce ve davranışları için... Suçlu yoktur. Sadece sorumlu vardır.

4. Bu durumu hangi duygu ve düşüncelerinizle yarattığınızı bir düşünün. Yaşamımızdaki keyifli durumları biz olumlu düşüncelerimizle, olumsuzları (stresli) ise negatif düşüncelerimizle yaratıyoruz.

5. Bu durum size olumlu ve önemli olan nasıl bir şey öğrettiğini kendiniz için belirleyin. Siz bu durumdan nasıl olumlu bir ders aldınız? Şöyle bir söylem vardır: "Allahtan gelen her şey hayradır."

Gözden geçirme seansında yaşamınızda karşılaştığınız bütün insanların listesini çıkarsanız iyi olurdu. Bunu yapmak mümkündür. Şöyle ki, kendi yaşamınızı gözden geçirdiğinizde çoktan unuttuğunuz olaylar gözlerinizde canlanacaktır.

6. Olayın bütün katılımcılarına, verdikleri dersten dolayı teşekkür edin. Her bir gözden geçirme sürecinden sonra sesli olarak şunu söyleyin: Bu duruma katılımından ve bu olumlu ve önemli dersi benimle birlikte geçtiğin için sana teşekkür ediyorum. Seni sevgi ile kutsuyor ve bırakıyorum. Sana mutluluk diliyorum.

7. Bu olayın bilinçaltı şeklini değiştirin. Mesele şu ki yaşamımızdaki her bir olay bilinçaltı seviyede belli bir şekilde iz bırakır. Bu da daha sonra yıkıcı ya da yaratıcı bir biçimde yaşamımıza etki eder. Eğer bu resim bizim için iyi değilse, onu hemen değiştirmek gerekir. Bunun için "Resmin dönüştürülmesi" diye adlanan çok basit; fakat son derecede etkili bir alıştırma vardır. NLP kitaplarında bu konuda kapsamlı yazılmıştır.

Resmin Değiştirilmesi

1. Adım. Yaşamınızda hangi olayın hastalığınıza neden olduğunu belirleyin. Bunlar birkaç tane olabilir. Bazen bu olumsuz olaylar ve insanlar kendileri de hafızalarda "yüzer" hatta davetsiz olabilir. Bazen de onları o kadar derinlere kovalarız ki, daha sonra onları hatırlamak için çok zaman ve çaba gerekir.

Kendi ağrılarınıza ya da hastalığınıza yoğunlaşın (bu sadece fiziksel değil, gönül yarası da olabilir).Ağrının yerini, şeklini, ölçüsünü ve rengini belirleyin. Şimdi kendinize sorun: "Bu ağrının arkasında ne saklanır? Hangi kelimeler, resimler aklınıza geliyor? Hangi olaylar ve insanlar hafızanızda "yüzüyor"?

Hafızanızda canlanan ilk hayali resim, tam da "neden olan" görüntü, resimdir.

Artık "neden olan" resmi belirlediyseniz, onu hemen "kapatın". Yani, onu hızlıca küçültün, karartın ve bırakın o yok olsun.

2. Adım. Sağlık ve mutluluk resmini yaratın. Hayalinizde kendinizi artık problemi çözmüş ve hastalıktan kurtulmuş gibi canlandırın. Kendinizin sağlıklı ve başarılı portresini çizin. Eğer o olayda başka türlü davransaydınız o insanda neler değişebilirdi diye düşünün ve hayal edin. Bu sizin bugünkü yaşamınızı nasıl etkileyebilirdi. Nasıl değişik duygular yaşıyorsunuz, kendinize neler söylüyorsunuz, çevrenizdekiler size ne diyorlar. Gerçekten de size cazip gelen, sizi arkasında sürükleyen bir şekil alıncaya kadar bu resmi ayarlayın. Bu ileride hareket edeceğiniz yöndür.

3. Adım. Bu iki resmin "neden olan" ve "sağlıklı olanın" yerini değiştirin. Hastalığa neden olan resmi yeni sağlıklı olan resme dönüştürün. Bunun için ilk resmi, ağrı ve hastalıkla bağlı olanı alın. Kendinizi başka tür, hastalıktan kurtulmuş olarak gördüğünüz resmin küçültülmüş ve karartılmış halini onun sol alt kısmına yerleştirin. Şimdi ise sağlıklı olanın küçültülmüş ve karanlık halini hızlıca büyütün ve ışıklandırın ki o hastalıkla bağlı olanı tamamen kapatsın ve aynı zamanda sönük olup bozulsun. Bunu çok hızlı saniyeden de kısa bir sürede yapın. Bu resimleri değiştirince ve sağlıklı, başarılı resim büyüyüp, parlak ve net olduğunda, ya ekranı tamamen temizleyin ya da gözlerinizi açın ve dikkatinizi dağıtın, etrafınıza bakının. Daha sonra içinize dalarak bunu tekrar yapın, şimdi ise sağlıklı resminizi diğerinin sağ köşesine yerleştirerek bunu yapın. Bunu beş–yedi defa tekrarlayın. Bunu otomatikleştirin. Bırakın düşünceniz o olumsuz olayı ve insanı düşündüğünüz an sağlıklı ve mutlu olanı hafızanızda canlandırsın. Her defasında ekranı temizleyin ya da gözlerinizi açın. Yani dikkatiniz dağıtın.

4. Adım. Kontrol. Şimdi ise o ilk "neden olan" resmi hatırlayın. Onu bekletmeye çalışın. Neler oluyor?

Eğer seans etkili bir şekilde yapılmışsa, bunu yapmak zor olacaktır. Eski resim yok olacak ve sizin sağlıklı, başarılı, kendinizi görmek istediğiniz resminiz onun yerine geçecektir.

Eğer eskiden bu insan ve olay hakkında fikirleriniz sizi sürekli rahatsız ediyorduysa da, şimdi onları aklınızda tutmaya bile zorlanacaksınız. Onun yerini hızlıca sağlık ve başarı, yeni yaşamla ilgili düşünceler alacaktır.

Bu teknik yaşamınızdaki hareketiniz için beyninize yeni istikamet verecektir. Şimdi sizin net bir amacınız var ve siz ona kesinlikle ulaşacaksınız. İçinizdeki bütün düşünce ve davranışlarınız bu yeni durumu elde etmeye yönelecektir.

Daha sonra ilk adımınıza geri dönün. Ne hissediyorsunuz? Ağrı (hastalık) resmine ne oldu? Çoğu zaman ağrılar tamamen ve iz bı-

rakmadan yok olur. Bazı durumlarda ise hastalık resminde bir şeyler değişir. Yeri, ölçüsü, şekli veya rengi değişebilir. Bu durumda, bu alıştırmaya devam edin. Tekrar içinize gidin ve sorun: "Bu ağrının (hastalığın) arkasında neler var? Hangi kelimeler, resimler aklınıza geliyor? Hangi olaylar ve insanlar hafızanızda "yüzüyor"? Belki hastalığın gelişmesi ile ilgili başka resimler ve hatıralar da vardır. Onları da değiştirin. Daha sonra tekrar ilk adıma geri dönün. Bunu bilinçaltınız temizleninceye kadar tekrarlayın.

Sonucun sabitlenmesi için bir sonraki gün alıştırmanın tekrarlanması önerilir. Daha sonraları ise bu alıştırmayı sadece ağrı hissettiğinizde ya da o olayla ilgili düşünce ve heyecan aklınıza geldiğinde yapabilirsiniz. Bir süre sonra bu düşünceler ağrı ile birlikte sizi rahat bırakacaktır. Aklınızda sadece yeni ve iyi düşünceler olacaktır. Onlara uygun olarak yeni sağlık durumu ve mutluluk gelecektir.

UYGULAMA

Bu uygulamada insan bilincinin yeni modelinin temelini oluşturan birkaç evrensel yasadan bahsetmek istiyorum. Onlar hakkında bilgi edinmek kendi üzerinizde çalışmanızda, şahsi problem ve hastalıklarınızın nedenlerini aramanızda size yardım edecektir. Bu yasaları ben yaratmadım. Onlar antik çağlardan beri var. Onlar hakkında neler bildiğimiz, onları ne kadar kabul ettiğimize bakılmaksızın, onlar hakkındaki bilgilerimize bağlı olmadan mevcutlar. Bir ayini hatırlayın: "Yasaları bilmemeniz sizi sorumluluktan azat etmez". Gelin bu yüce yasaları anlamaya çalışalım ve sorumluluk üstlenelim. Onlar hakkında bilgili olmanız ve onları uygulamanız, sağlıklı olmanıza ve yaşamınızın birçok alanında mevcut durumları değiştirebilmenize yardımcı olacaktır.

HER İNSAN KENDİ DÜNYASINI VE KENDİ YAŞAMINI KENDİSİ YARATIR. Bunu anlamak çok önemlidir. Dünyamızı biz hislerimiz, duygu ve düşüncelerimizle yaratırız. Yani, vücudumuz, ruhsal ve fiziksel durumumuz, sağlığımız, ailede yakınlarımızla iliş-

kilerimiz, insanlarla çevresel dünya ile ilişkilerimiz, işimiz, finansal durumumuz, his, duygu ve düşüncelerimizin dışa yansımasıdır. "**Dış içi yansıtır.**" Bu yasaları yaşamınızda kullanmaya çalışın. Dünyamızı biz yarattığımıza göre onu aynı zamanda değiştirebiliriz de.

Başka deyişle, eğer yaşamımızda bir şeyleri beğenmiyorsak herhangi bir problemin nedenini ortaya çıkararak, bunu ortadan kaldırarak, yeni bir şeyler yaratarak bunu değiştirebiliriz. Bunun için içe dalmak, bilinçaltı davranış programını değiştirmek, yani kendini değiştirmek çok önemlidir.

Eğer çevresel dünyanızı ve çevrenizdeki insanları değiştirmek istiyorsanız, o zaman hatırlamalısınız ki sizi çevreleyen her şey sizin yansımanızdır. Bu yüzden kendinizden başlayın. Kendinizi değiştirdiğinizde sizi çevreleyen insanlar ve dünyanız da değişecektir. Sadece yansıma prensibi çalışmaya başlayacaktır.

Bu yasa büyük düzeni ve uyumu, yüce adaleti ve evrenin temizliğini sağlar.

Hatırlayın, biz **"herkesin düşüncelerine göre karşılığını aldığı"** adaletli ve temiz bir dünyada yaşıyoruz. "Herkese inancına göre verilir!" – ilkesi İncil'den alınmıştır. Eylemlerimiz kelimelerden veya hareketlerimizden değil, duygu ve düşüncelerimizden başlar. Düşünce, enerjinin evrensel bir şeklidir. **Duygu ve düşüncelerimiz göz önüne getirilip canlandırılarak maddeleşir,** yani gerçekleşir. Eğer yaşamımızda bir şeyler yetmiyorsa, ya da bir "adaletsizlik" varsa, o zaman bunun nedeni nasıl derler, dış durumda, dış dünyada değil, kesin olarak içinizde, sizde saklıdır.

Enerjinin bir şekli olan düşünce kalbimizde doğar ve hiçbir yere kaybolmaz. "**Enerjinin saklanması yasası**" çalışıyor. Dış dünyaya gönderilen herhangi bir düşünce, yaşamımızda belli olayları şekillendirir. Bu durumda, bu enerji şöyle ya da böyle bize bir şekilde geri döner. "**Benzer, benzeri çeker.**" Eğer düşüncemiz saldırgansa, rahatsız edici ve hastalıklı olaylar ortaya çıkacaktır. Eğer düşüncelerimiz yaratıcıysa, rahatlık ve sevgi içeriyorsa, o zaman onlar bize sadece

keyifli bir heyecan yaşatarak gerçeğe dönüşür. Nasıl düşüncelere sahip olacağınız konusunda kendiniz karar verin.

"İçinde yaşadığımız dünya ve gerçeklik arasında kaçınılmaz büyük bir fark vardır." Bilinçaltı zihnimiz gerçeklikten bilgi ve enerji alarak dünya modeli yaratır ve söz konusu bu modeli bilincimize daha sonra sunar. Başka deyişle, aslında bilincimiz, bilinçaltı zihnimizin ona sunduğu olayların gözlemcisi ve değerlendiricisi görevini üstlenmiştir.

Her birimizin yarattığı dünya modeli birbirinden farklıdır. Yani, **"Her insan kendi dünyasında yaşar."** ki, bu da bir diğerinden kesinlikle farklıdır.

İçinde yaşadığımız Gerçeklik modeli, çocukluktan itibaren şekillenen bilinçaltı programımızla uyumludur; bu durumda **dış içi yansıtır.**

Evren (gerçeklik, hakikat, Allah, dünya) insan şuurunu ve yüce idraki kendinde barındıran, yenilmez güç ve enerjiyi temsil eden evren ve ilahi zekanın sadece bir parçasıdır. Biz dünyanın ulaşılmaz ve gizemli olduğunu her zaman hatırlamalıyız. Bu yüzden kendimize ve dünyaya bir bulmaca gibi yaklaşmalıyız.

"Her birimiz kendi dünyası için sorumluluk üstlenmelidir." Sorumluluk yasası, kendi üzerinde çalışmanın püf noktasıdır. Birçok insan bunu yanlış anlar, zira onlar sorumluluk hissi ile suçluluk hissini karıştırırlar. Yaşamı için sorumluluk yüklenmek demek, kendini ve çevresini suçlamaktan vazgeçmek, acıma ve yerinme hissinden, yargılamadan, eleştiriden ve nefretten azat olmak demektir. Eğer yaşamınız için sorumluluk alıyorsanız, dolu ve güçlü bir yaşam yaşıyorsunuz demektir. Artık kimse sizi acı çekmeye zorlayamaz. Hiçbir büyü veya kötü nazar size tesir edemez. Yaşamınızdaki olayları siz kendiniz istediğiniz gibi düzenlersiniz. Etrafınızda özel alan oluşturacaksınız ki, bu da çevrenizdeki insanların değişmesine neden olsun. Bunun için her zaman yansıma (Dış içi yansıtır.) prensibinden yararlanmalısınız.

Yaşamınızda neler olup bittiğine dikkat edin. Yaşamınızda değişik durumlara birer ders gibi yaklaşın. Örneğin, eğer etrafınızda gerçekleşen olaylar sizde belli his, duygu ve düşünce yaratıyorsa, içinize göz atınız. Bu sizin bilinçaltınızda mevcuttur. Bütün bunlardan nasıl olumlu bir ders almalısınız? Yaşamımızdaki bütün olaylar, düşüncelerimiz ve bilinçaltı programlarımızla yaklaşır ya da ortaya çıkar.

Eğer başkalarında bir şeyleri beğenmiyorsanız, bilinçaltınızda bu zaten vardır anlamına gelir (eğer beğeniyorsanız, bu da vardır). Çevrenizdekileri olduğu gibi kabul edin. Kendinizi değiştirin, o zaman dünya da değişecektir. Eğer bir şeylerden kaçınıyorsanız, bunun arkasında ya korku ya da acı saklanıyor. Yani öyle bir şey ki, siz onu yaşamalı ve bundan çok önemli bir ders almalısınız. İnsan kendi yaşamı için sorumluluk üstlendiğinde onun için seçim özgürlüğü ortaya çıkıyor. Nasıl bir düşünceye sahip olması gerektiği insanın elindedir. Kendi duygu ve düşüncelerinizi ve bilinçaltı davranış programınızı inceleyin. Yaşamınızı yeni bakış açısıyla tekrar gözden geçirin.

BÜTÜNLÜK YASASI Bir şekilde insan evrenin bir parçasıdır. O zaman insan bütünün bir parçası olarak tüme doğru can atar. Newton evrensel kütle çekim yasasını keşfetti; fakat bu yasa enerji bilgi yapısına sahip canlıların vücudunda da çalışır. Her bir canlı artık başlangıçta tüm olmaktan çıkar. İnsan öyledir, zira o, Allah'tan, evrenden koparılmıştır. Bu yüzden de bilinçaltında bütün yaşamı boyunca bu tümü yakalamaya çalışır. Yani Allah'a can atar. Bu insanları bir birine eş tutar. Sadece insanları değil, tüm canlıları... Sadece bu "insani" dünyada değil, başka dünyalarda da ve tüm evrende de ... Şöyle bir sonuç ortaya çıkıyor: Herkesin son hedefi aynı; fakat yolları farklı. **"Parça bire, ruha Allah'a can atar."** Yaratandan, başlangıçtan uzakta olmak kimseye rahatlık vermiyor. İçsel olarak bunu hissetmek ve ona doğru can atmak gerekir. Yaşamımızda bu ruhen huzur, mutluluk, daimi sevinç arayışı gibi görünür. İnsan daimi mutluluğu elde etme umuduyla dünyevi şeylere koşar. Paranın, yiyeceğin, nesnelerin, eğlencenin, seksin yardımıyla unutmak ister; fakat

zamanla, bütün bunların kaybolmasından acı duyar. Yaşlılığa doğru ise, en esas şeyi, yaşamın verilme nedenini, ihmal ettiği için acı bir duygu yaşar; fakat artık gücü kalmamıştır.

İnsana yaşam ve idrak etme yetisi şundan ötürü verilir ki o bu idrakı kendi yaşam süreciyle zenginleştirsin ve evrenin evrim sürecine kendi katkılarında bulunsun. "Bu yaşamın anlamı ve amacı nedir?" cümlesi de bitmeyen bir sorudur. Cevabı şudur: Her insan bilinçaltında yaşamın temel görevini ve temel amacını yerine getirir. Bu dünyada yaşamak ve onun gerçeklik modelinin gerçekliğin kendisiyle uyum içinde olması için çaba göstermek. Başka deyişle, bilinci bilinçaltıyla birleştirmek... Ancak bu durumda o, kendi tümüne kavuşur ve kendiliğinden Allah'a katılır.

OLUMLU NİYET YASASI: Bütün yaşamımız bilinçli ve bilinçaltı niyetlerimizin gerçekleştirme sürecimizin bir an bile durmamasıdır. Her insanın kendine özgü bir yaşam yolu vardır ve bu bilinçaltıyla belirlenir. Bilinçaltımızın bizim için her zaman belli olumlu niyetleri yerine getirdiğini bilmemiz çok önemlidir. İnsanın çok karmaşık dengesi olan bir varlık olduğuna çok derinden inanıyorum. Bu yüzden onda hiçbir şey öylesine ortaya çıkmaz. Dahası da, insanın herhangi bir davranışı (hastalık dahil) belli içerikte olumlu bir görevi ifa eder. Bu yüzden de, hastalığın nedenini ortaya çıkarmak, bilinçaltının bu hastalığın yardımıyla hangi olumlu niyeti gerçekleştirmeye çalıştığını bulmak demektir. Yaşamımızda ne yaparsak yapalım, hangi hastalıkla hastalanırsak hastalanalım, bütün bunlar bizim *iyi niyetlerimizi* gerçekleştirebilmemiz için yollardır.

Niyet kötü veya olumsuz olamaz. Şöyle ki, doğada olumsuz deneyim yoktur. Olumsuzluk sadece dilimizde vardır. Biz neyi istemediğimizi biliyoruz. Ama yine de bu konuda düşünmeliyiz. İnsan niyetin gerçekleşmesinden vazgeçemez. Bu mümkün değil. Bu yüzden de kendiyle savaşması gerekmez. Sadece kendi düşüncelerini ve davranış biçimlerini değiştirmesi ve kendi üzerinde çalışması gerekir. Kendi niyetini anlamak, yenilerini yaratmak, onları gerçekleştirme

yollarını değiştirmek çok makbuldür. Bu yaşamı güçlü ve anlamlı kılar.

İnsanların bütün problemleri (hastalıklar, stresler) bilinçli arzularının ve onları gerçekleştirme yollarının bilinçaltının iyi niyetiyle uyum halinde olmamasından kaynaklanır. Mesele şu ki, bilinçaltı zihnimiz kendimizi ve hayati anlamı olan niyetlerimizi çok daha iyi biliyor. Bundan başka, unutmayın; bilinçaltı Gerçeklik veya Allah'la bağlıdır. Bu yüzden bilinçaltına engel olmamak ve bilinçli davranışlarla yardım etmek çok önemlidir. Yaşamınızda bilinçli olanla bilinçsiz olanı birleştirmek ve bu şekilde tümü elde etmek çok mühimdir.

"Evrende ortaya çıkan bütün olaylar hakkında bilgi bilinçaltında mevcuttur." Organizmanın bir hücresini hayal edin. Tüm organizmayı göremez fakat bütün organizma hakkındaki bilgi onda saklıdır. Bu, genetik seviyede kodlanmıştır. İnsan da aynı şekilde evrenin bir hücresidir. Geçmiş, şimdiki, hatta evrenin geleceği hakkındaki bilgi onun bilinçaltında saklıdır. Birçok fenomen bu yasa ile izah edilir. Geleceği görme, sağgörü örneğin. Uzak mesafeden fikir okuma, onları yönlendirme. Fal bakma da bu yasaya aittir. Her insan bu yetenekleri kendisinde geliştirebilir. Hatta fazlasını bile. Bunun için sadece düşünce saflığı gerekir.

"İnsan ne kadar temiz düşüncelere sahipse, onda o kadar yetenek olur, o kadar evren hakkında bilgiye erişim elde edebilir." Bunu daha basit ifade edecek olursak; kalbinizde, bilinçaltınızda ne kadar az saldırı varsa, yaşamınız bir o kadar keyifli ve ilginç olacak, bir o kadar sağlıklı ve becerikli olacaksınız demektir. Kendini değiştirmek, her şeyden önce gururla bağlı saldırgan duygu ve düşüncelerden azat olmak demektir.

"İnsanlar hastalığı kendileri yaratır ve sadece kendileri onların nedenlerini ortadan kaldırarak kurtulabilir." Hastalıkların nedenleri ise dışarı da değil, bizim kendimizde saklıdır.

a) Yaşamın anlamını, amacını, görevini bilmemek

b) Evrenin yasalarını anlamamak ve onlara uymamak

c) Bilinçaltında ve bilinçte yıkıcı, saldırgan his, duygu ve düşüncelerin mevcut olması.

Hastalık, Evrenle uyumun, harmoninin bozulması hakkında bir sinyaldir. Bu yüzden hastalığınıza saygıyla yaklaşın. Onu kabul edin. Hastalık, bizim yıkıcı düşüncelerimizin, davranış ve niyetlerimizin yani, bakış açımızın dışa yansımasıdır. Bu, bilinçaltımızın kendi yıkıcı düşünce ve davranışlarımızdan bizi korumasıdır. *Hasta kişi, hasta bakış açısı olan insandır.* Dolayısıyla, hastalığı tedavi etmek için kendi bakış açısını değiştirmesi gerekir.

İnsanlar, hastalığın bir düşman olduğu ve sonuçları ne olursa olsun onunla her şekilde savaşmak gerektiği gibi basmakalıp düşünceye alışmışlardır; fakat hastalıkla savaşmak, kendinizle savaşmak demektir. Bu yüzden onu kabul edin ve onunla da kendinizle de savaşmaktan vazgeçin. Evrenin her tür gücünü olumlu, yaratıcı şekilde kullanabiliriz. Hastalığınız tam bu tür bir güçtür. Onu kendi gelişiminiz için kullanın.

SON SÖZ

Bu kitabın yazılmış şekli hazır olduğunda, eşim bölümlerden birini okuyunca kitapta doktorlara ve modern tıbba karşı çok saldırı olduğunu söyledi. "Bana televizyon programlarına çıkan bazı Amerikan rahiplerini hatırlattı" dedi. "Evet, onlar Allah'tan, sevgiden konuşuyorlar; fakat bunu saldırgan bir şekilde yaptıklarından onları dinlemek istemiyoruz". Ardından bir telefon geldi bana. Sinirli bir adam sesi alkol bağımlılığında kullanılan kodlama yöntemine karşı gelmememi benden talep etti. Biraz düşünmek zorunda kaldım. O zaman gerçekten de anladım ki yeni, eskiyi yıkarak yapılmamalı. Doktorlara ve tıbba karşı tutumumu tekrar gözden geçirdim. Saldırımdan dolayı Allah'tan af diledim ve kitapta birçok yeri tekrar yazdım.

Bu kitapta bilgi ve becerilerim doğrultusunda sağlık ve hastalığın yapısını açmaya çalıştım. Hiçbir şekilde yeni bir tedavi metodu yaratmaya çalışmadım. Onlardan artık çok yaratılmıştı çünkü. Ben tüm tıp için yeni bir model tanımlamak istedim. Öyle bir model ki insanın maruz kaldığı tüm yöntemleri kendinde birleştirebilecek. Şimdi şunu kesin olarak biliyorum ki, bu kendiliğinden olacak ve insanlar kendilerine, çevresel dünyaya karşı tutumlarını değiştirecek. Onların düşünceleri daha temiz olacak. Bu kitapta önerdiğim model sadece kendi sağlığını iyileştirmek değil, yaşamdaki birçok problemin üstesinden gelmeye imkan yaratmak. Artık bu kitabı okuduktan sonra bu bilgileri kendinize yararlı olabilecek şekilde kullanın. Yakın zamanda çıkartmayı planlandığım kitaplar niyetin yaratılması gizemini içerecektir. Bir zamanlar magların ve sihirbazların gücünün yettiği şeyler şimdi sizin için ulaşılır ve mümkün olacaktır.

Hasta insanlarla çalıştığım süreçte aslında insanların çok sıkıcı ve tekdüze bir yaşam sürdüklerini anladım. Yaşlanınca ve güçlerinin tükendiği zamanlar dışında onlar bu konuda acı çekmiyorlar. Bu, yaşam hakkında, Evrenin kendisi hakkında çok az şeyin biliniyor olmasındandır. İnsanlar dünya modelleri dışına çıkamıyorlar. Dünya modellerinin, Gerçekliğin kendisinden çok daha uzakta olduğunu anlayamıyorlar. Bu durumda hastalık kendi davranışını değiştirmek ve bununla da yaşamında bir şeyleri değiştirmek için bir sinyal olarak ortaya çıkıyor. Umarım bu model, hayatı dolu dolu, güçlü ve mutlu bir şekilde yaşamanıza yardımcı olacaktır.

Size başarılar!

İKİNCİ KİTAP

ÖNSÖZ

Uzun zamandan beri hastalıkların dahili ve bilinçaltı nedenlerini sistemleştirip evrenselleştirmeye çalışmıştım. Zamanla anladım ki, evrensel bir sistem yaratmak mümkün değil. Her insanın hastalığı için kendi nedenleri var; fakat hastalıkların ortaya çıkışında yine de bir düzen mevcut. Belli bir organ ya da organizma sistemi özellikli fizyolojik görev yapmakla kalmıyor, duygusal bir yük de taşıyor. Yani, vücudumuzun belli bir bölümü duygu ve düşüncelerimizi bilgi enerji seviyesinde yansıtıyor.

Şimdi gelin, belli hastalıklar, insan davranışları ve düşünceleri ile onların gerçekleştirdiği olumlu niyet arasındaki ilişkiyi gözden geçirelim. Burada, hastalığın gelişmesinin mümkün nedenleri anlatılmıştır. Bu kitabı dahili nedenlerin arayışında bir rehber gibi kullanın. Böylece kendi üzerinizde çalışmanıza yardımcı olacaktır.

BAŞ

Baş düşünme sürecinden sorumludur. Başla ilgili sorunlar bilinç ile duygu arasındaki uyumsuzluğu yansıtır.

Baş Ağrıları

Her tür baş ağrısı, kişinin kedisine dikkat etmesinin gerekliliğini vurgulayan ısrarlı bir uyarıdır. Bu yüzden de ağrının arkasında saklanan nedeni bilmek önemlidir.

Baş ağrısı, her şeyden önce bir şeyleri doğru yapmadığımıza dair bilinçaltımızın gönderdiği bir sinyaldir.

Örneğin, yapmanız gereken çok işiniz var. Yorgunsunuz fakat yine de işinizi sonlandırmak istiyorsunuz. Bilinçaltınız dinlenmeniz gerektiğine karar veriyor ve baş ağrısı gönderiyor. Böylece kendi yıkımından sizi koruyor. Bu en basit örnektir.

İkiyüzlülük baş ağrısının bir başka nedenidir. Örneğin, sevmediğiniz bir insanla sohbet ediyorsunuz; fakat ona gülümsemek ve hoş sözler söylemek zorundasınız. Bu sohbetin sonucu baş ağrısıdır. Ortaya çıkma nedeni ise çok basittir. Beynin bir yarım küresi karşınızdaki bu kişiden dolayı ortaya çıkan olumsuz duyguları kayıt ediyor. Diğer yarım küre ise, sizin davranışlarınızla ilgileniyor. Sonuç olarak başın bazı kasları gevşerken, diğerleri gerginleşiyor. Düşünme şekli ve duyguların birbirine uymaması baş ağrısına neden oluyor.

Bir gün arkadaşıma misafirliğe gitmiştim. Sohbet sırasında aralıklı baş ağrılarından şikayet etti. Baş ağrıları altı ay önce başlamıştı. Bu ağrı sırasında ne gibi olayların olduğu konusunda onu sorgulamaya başladım. Şirketteki problemler hakkında uzun uzun anlatmaya başladı ve bir ortağı hakkında konuşurken şöyle dedi:

"Bu Sergey, tam bir baş ağrısıdır." Bana göre anahtar olan bu ifadeden sonra kendi hikayesini anlatmaya devam etti. Bir müddet sonra onu durdurdum ve sordum:

"Sergey, ortağın hakkında ne söylediğini hatırlıyor musun?"

Tabii ki, hatırlamıyordu çünkü hafif bir trans halinde idi. Eşi ile birlikte ona bu ifadeyi hatırlattığımızda şaşırdı.

Bir müddet sonra bu şirketten ayrıldı ve "baş ağrılarını da orada bıraktı".

Eğer baş ağrılarınızın nedeni farklı bir kişi, düşünce veya dış davranışlarınız ise, o zaman içi ve dışı tamamen uyum haline getirmelisiniz. Bu durumda iki yol mümkündür. Birincisi kimse sizi bu insanla iletişime geçmeye zorlamıyor. Siz onu sadece rahat bırakabilirsiniz. İkincisi bu insanı ne şekilde yaşamınıza çektiğinizi düşünün. Eğer birinin herhangi bir özelliğini beğenmiyorsanız, o zaman bu kesinlikle siz de vardır. Kendinizi değiştirin, o zaman çevrenizde olan insanlar da değişecektir.

Seminerime katılan bir kadın, müdürünün ona kötü davrandığı ve onu sürekli eleştirdiğini söyledi. Müdürü ile karşılaşmalarından sonra başı neredeyse çatlayacak gibi ağrıyordu; ama her gün de karşılaşmak zorundaydı.

"Öyle bir duygu yaşıyorum ki sanki beni vampir yapacak." dedi kadın.

Ona birkaç soru sordum. Kadının müdüre karşı eskiye dayanan bir kini olduğu ortaya çıktı.

"Bunun dışında", diye sözüne devam etti," O, bir zamanlar bana kötülük yapmış birini hatırlatıyor".

Bu kadının kendine karşı da çok eleştiri yaptığı ortaya çıktı. Kendinin profesyonel ve kadınsı özelliklerine yeterince değer vermiyordu. Seminerden sonra, geçmişte yaşanmış olayları tekrar gözden geçirdi. Kendine, müdürüne ve tüm olaya karşı tutumunu değiştirdi.

Bir süre sonra baş ağrıları tamamen değişti. Müdürü ise ona karşı değerli bir eleman gibi davrandı.

Kendine yeterince değer vermemek ve kendini sıkça eleştirmek baş ağrılarına yol açar. Dahası da eğer bir insan kendine yeterince

değer vermemeye ve kendini eleştirmeye alışmış ise başkalarına da bu şekilde davranır.

Kendinizi sevin ve olduğunuz gibi kabul edin. İnsanların sadece iyi taraflarını görmeyi öğrenin. Şunu unutmayın ki insanlarda neyi görmeye alışmışsanız, onlar size onu göstereceklerdir.

Korku da baş ağrısı nedenlerinden biridir. Fazlasıyla baskı ve rahatsızlık yaratır. Bu korkuyu kendinizde bulup ortaya çıkarmalısınız. Çevresel dünyaya da güvenmeyi öğrenmelisiniz. Bu aslında sizin dünyanızdır ve bu yüzden de evrende en tehlikesiz yerdir. Kendine sevgi ve çevresel dünyaya güven her türlü korkuyu ortadan kaldıracaktır.

Baş ağrısı belli görevler yapabilir. Örneğin herhangi bir sorumluluktan kaçınmaya yardım eder. Cinsel ilişkiden kaçınan kadın, baş ağrısına sarılır. Bunu bir iki kez yaptıktan sonra, akşamın yaklaşmasıyla düzenli olarak başı ağrımaya başlar. Bu durumda ilaçlar da yardım etmez. Sakince ilişkiyi konuşup öğrenmek ve belli kararlar almak gerekir.

Baş ağrılarınıza dikkatlice ve saygı ile yaklaşmayı öğrenin. Onu her şeyden önce bir sinyal olarak kabul edin. İlaçlarla bastırmaya çalışmayın. Çünkü onlar sadece geçici rahatlık getirecektir. Ağrıyı bastırmak, onu tedavi etmek anlamına gelmez. Ağrılarınızın nedenini ortaya çıkarın ve onlardan kurtulun. Onlar sizin duygu ve düşüncelerinizde saklıdır.

Migren

Migren nörolojik baş ağrısı olup, genellikle belli bir yerde yerleşme ve belli aralıklarla ortaya çıkma eğilimi gösterir. Sıradan ağrı kesiciler işe yaramaz. Bir kural olarak, bu tür ağrılar geçici olarak trankilizan (sakinleştirici) ve antipsikotikler ile ortadan kaldırılır. Fakat geçici olarak. Çünkü ilaçlar nedeni ortadan kaldırmaz. Onun ortaya çıkma nedeni ise, sıradan baş ağrılarında olduğu gibidir; fakat burada belli nörolojik karakter çizgileri de eklenir.

Migren çoğu zaman mükemmel olmak isteyen insanlarda olur; fakat onlar kendilerini aşağılayarak, eleştirerek, suçlayarak ve cezalandırarak mükemmel olmaya çabalarlar. Her tür yetersizlik ve suç kompleksleriyle doludurlar. Bu komplekslerden kurtulmak, baş ağrılarından kurtulmak demektir.

Svetlana memleketine sıkça iş ziyaretine gelen bir erkeğe aşık olmuştu. O, evliydi fakat yakında karısını boşayacağı konusunda onu ikna etmeye çalışıyordu. Bir müddet sonra, hamile kaldığını öğrendi ve aşık olduğu erkeğe haber verdi. O, eşiyle ilişkisini konuşup geri döneceğine söz verdi. Fakat onu bir daha hiç aramadı.

Svetlana çocuğu aldırmadı ve doğurdu. Neredeyse hemen doğum sonrası onda şiddetli baş ağrıları başladı.

Şimdi bu kadın karşımda oturmakta ve hikayesini bana anlatmakta. Yakında kızının 14 yaşı dolacaktı. Bütün bu yıllar süresince düzenli olarak her ay bu migrene benzer baş ağrıları ortaya çıkmakta ve hiçbir ilacın tesirine yenik düşmeden onu üç gün hayattan alı koymaktaydı.

"Doktor, kızımın karşısında kendimi korkunç suçlu hissediyorum" dedi gözyaşları içerisinde." Kızımın babası yok ve bu durumun sorumlusu benim. Zira ben onunla sadece bir defa yakın ilişkide bulundum. Genç bir kızdım. İnsanların gözlerine bakmaya utanıyordum, çünkü kendimi düşürülmüş bir kadın gibi hissediyordum. Hatta her şeyi unutmak ve baş ağrılarının geçeceği umuduyla başka bir şehre taşınmıştım. Ancak ne yazık ki, ağrım benimle kaldı."

Bazen migren her tür korkuyu yansıtır.

"Doktor", diyor genç bir kız bana. "Benim başımda bir problem var."

"Bu nasıl kendini gösteriyor?"

"Son günlerde şiddetli baş ağrılarım oldu. Hiçbir ilaç etki etmiyor."

"Bunların ortaya çıkmasında bir benzerlik var mı?" diye soruyorum

"Evet, var". Bunu söylerken kız gözlerini aşağı indirdi. "Bu yakınlarda genç bir adamla tanıştım. İlk defa beni öpmek isterken yüreğim bulandı ve sonra da şiddetli baş ağrıları başladı. Şimdi baş ağrıları sıkça oluyor ve bir kural olarak da bu bizim görüşmelerimizle ilişkili. Hatta onun hakkında düşündüğümde bile.

Trans esnasında genç adama karşı bu şekilde tepkinin nedenini öğrendik. Kız 13 yaşına girdiğinde ve aybaşı dönemleri başladığında annesi ona cinsellik eğitimi vermeye karar vermişti. Seksin çirkin bir şey olduğunu ve bütün erkeklerin sadece bir şeyin peşinde olduğunu anlatmıştı. Bunu elde edince kadınları ve çoğu zaman da hamile kalanları bırakırlardı.

Artık bildiğiniz gibi, bilinçaltının görevlerinden biri de korumadır ve kızın bilinçaltı da onun namusunu ve terbiyesini korumak için "harika" bir yol bulmuştu.

Bu durumda çocuklukta düzgün aile düzenini, erkek ve kadın ilişkilerinde uyum biçimini göstermek gerekir. Ailedeki ilişkilerin sadece cinsel ilgi üzerine değil, hem sevgi hem hayırlı çocuk yaratılması üzerine inşa edildiğini anlatmak gerekir. Neslin, halkın ve vatanın refahı birinci sırada gelmelidir.

Amnezi (Hafıza Kaybı), Hafıza Zayıflaması

Korku amnezinin ya da hafıza zayıflamasının en önemli nedenlerinden biridir. Bir de sadece korku değil, yaşamdan kaçış. Her şeyi unutmaya çalışıyorsunuz. Olumsuz durumlarda yakınlarınız genellikle nasıl tavsiyelerde bulunurlar?

"Unut gitsin bunları!" Eğer siz de bu tavsiyeye uyarsanız, o zaman hafızanızın zayıflamasına şaşırmayacaksınız.

Bazen bilinçaltı, amnezi yardımıyla belli bir koruyucu görevi yerine getirir. Fiziksel ağrılar veya ruhsal acılarla bağlı durumlar hafızadan silinir.

Birkaç yıl önce eşimin kız arkadaşı otomobil kazası geçirmişti. Ona bunun nasıl olduğunu sorduklarında ise sadece arabaya nasıl oturduğunu ve hastane odasında gözlerini nasıl açtığını hatırlayabiliyordu. Bu iki olayın arasında yaşananları unutmuştu.

BEYİN

Beyin Tümörü

Beyin tümörü çoğu zaman çevresel dünyayı, kendi dünya görüşüne boyun eğdirmek isteyen insanlarda ortaya çıkar. Bu insanlar çok inatçı olurlar ve başkalarının dünyasını kabul etmeyi reddederler. Bu durum insanlara ve dünyaya karşı saldırıya sebep olur. Beyin ise basınçtan neredeyse "şişer".

Bu yakınlarda psikolojik sorunları olan bir genç yanıma gelmişti. Bilinçaltı zihni ile iletişime geçince psikolojik bozukluğun nedeninin insanları küçük görmek, yargılamak ve onlara nefret beslemek olduğu ortaya çıktı. Dürüstlük ve ahlak gibi algılara çok önem vermiş ve onun ölçülerine uygun olmayanları ise sadece yok etmeye hazırdı.

Tedavi sürecinde belli oldu ki, birkaç yıl önce, ağır bir beyin ameliyatı geçirmiş ve bir mucize olarak kurtulmuştu. Nedeni de aynı; dünyaya ve insanlara karşı bilinçaltının yüksek saldırısı. Bilinçaltı ile bağlantıda bilgi apaçık bir metinle geldi:

"Bu dünyada doğmadan önce sen başka bir gezegende yaşıyordun. Şimdi ise buradasın. Sen bu gezegende doğdun. Bu dünyayı sevgi ile kabul et. O zaman sağlıklı olacaksın."

"Büyük ihtimal bu böyledir", diye genç onayladı, "rüyalarımda sıkça başka dünyalara seyahat ettiğimi, başka gezegende yaşadığımı

görüyorum; fakat bu kadar haksızlık olan bu dünyayı nasıl kabul edebilirim ki?

Onun içinde yaşadığı dünyanın çok adaletli ve uyumlu olduğunu kabul etmesi birkaç seans aldı. Şimdi kendini harika hissediyor. Gençlik kulübü açmış ve evlenmiş.

SİNİR SİSTEMİ

Sinir algı organıdır. Onlar bağlantıyı sembolize eder. Sinir sistemi hastalıkları çevresel dünyayı algılamanızda ve insanlarla ilişkilerinizde bozukluklar sonucu ortaya çıkar.

Nevralji

Abartılı biçimde vicdanlı insanların çoğu zaman nevraljiden acı çektiğini öğrendim. Bu durumda nevralji günahkar olmanın kendine özgü bir ceza biçimidir.

"Kendinizi büyük bir günahkar sayıyorsunuz", diye uzun süre trigeminal (üçlü sinir) nevraljiden acı çeken kadına anlatıyorum.

"Tabii ki" diyor. "Hepimiz günahkârız. Günahlarımız için ağır ceza çekmeliyiz. Acı ve azap ruhumuzu temizler."

"Söyler misiniz?" diye soruyorum. "Kendinizi suçlamayı bıraktığınız zaman yaşamınızda neler değişecek?"

Kadın düşüncelere gömülüyor. Birkaç dakika sonra şaşırarak:

"Yaşamım tamamen değişecek, sevinçle yaşamaya başlayacağım."

"Doğru."

"Günahlarımız nasıl olacak?", diye kadın soruyor; fakat yüzündeki şaşırma ifadesi de devam ediyor.

"Anlıyor musunuz, diye anlatıyorum, Allah hiçbir zaman ceza vermez. O, herkese değişebilmesi için şans verir. Eğer öğrenci kötü notunu iyileştirmişse, zayıf notu yıllarca hatırlamaya değer mi? Bunun için kendini cezalandırmaya değer mi? Şimdi siz de bu hayatta kendi

şansınızı kullanın. Size gözlerinizi kapatmanızı ve gerçekten de kendinizi suçlamaya ve cezalandırmaya değer mi, diye düşünmenizi öneriyorum. Aslında suçlu hiç yoktur. Transta olduğu müddetçe devam ediyorum. Aslında suçlu kimse yoktur. Her insan o an için kendi algı çerçevesinde davranır. Dünya algınızı değiştirerek siz suçluluk hissinden kurtulursunuz.

Başka bir neden de mümkündür. Hayatınızda ilişki kurmakta çok zorlandığınız biri var ve bu ilişkiden neredeyse *azap* duyuyorsunuz. Bu durumda onunla olan ilişkilerinizi gözden geçirin. İçinize dalın ve hangi düşüncelerinizle bu tutumu yarattığınızı öğrenin. Bu insan davranışlarıyla size hangi bilgiyi vermeye çalışıyor? Sizin hangi düşüncelerinizi yansıtıyor?

Bazen nevralji nefret içeren bir olay sonucu ortaya çıkabilir.

Trigeminal nevralji sorunu olan genç bir kız yanıma gelmişti. Hastalık üniversite sonrası işe başladıktan sonra ortaya çıkmıştı.

"Bu yeri hiç beğenmiyorum", diye itiraf etti, "Aslında gelecek iş yerimi hep farklı hayal etmiştim. Şimdi sanki dar bir çerçeveye sıkışıp kalmışım. Etrafımdaki atmosfer berbat. Herkes bir diğerini kendisi için potansiyel düşman görüyor. Açıkçası bu insanlarla iletişim kuramıyorum. Canım çıkıyor. Başka bir iş bulmak da şimdilik mümkün görünmüyor.

Bazı durumlarda nevralji iyi bir niyetin yerine getirilmesi için bir vasıta olabilir. Örneğin, dikkat çekmek ve ilgi payı kabul etmek gibi.

Radikülit (Siyatik)

Bel, yardım ve desteği sembolize eder. Bu yüzden de her tür fazla yük (fiziksel ya da duygusal) durumunda kendini gösterir. Para, finansal durum, kendi geleceği konusunda korku ve endişe bel ağrılarına neden olabilir. Çoğu zaman uzmanlık alanı büyük miktar paralarla ilgili olan insanlar bu hastalıklara yakalanabilir. İnsan hayatı-

nın zor anlarında, finansal zorluklar yaşadığında, paranın neredeyse tükendiğini hissettiğinde, maddi durumu kurtarmak için neredeyse sırtını "yırtacak" durama gelir.

Eğer bel ağrıları yaşıyorsanız, demek ki, çekemeyeceğiniz yükü sırtınıza yüklenmişsinizdir.

Tanıdıklarımdan biri bana anlatıyor:

"Bir hafta önce güçlü bel ağrıları yaşadım. Akşam masada oturup çay içiyordum. Her şey normal gibi görünüyordu. Sonra masadan kalkmak istedim ama kalkamadım. Öyle bir ağrıydı ki, tuvalete emekleyerek gitmek zorunda kaldım. Bir sonraki gün ve tüm haftayı yatakta yatarak geçirdim. Ama o kadar yapılacak işim vardı ki! Hiçbir yere gidemedim.

Kimse bana dokunmadı. Sadece yatıp, okuyup, uyuyabildim. Ama ben bu hastalığa minnettarım. Düşünebiliyor musun! Harika dinlendim! Kafamda bir sakinlik ve aydınlık oldu. Uzun zamandır bu tür duygular yaşamamıştım. Artık daha sonra senin öğrettiğin gibi durumu değerlendirdim. Çok fazla iş yüklenmişim, çabalamışım, acele etmişim. Bilinçaltım ise beni bu şekilde durdurmuş. Şimdi artık gücümün yeteceği işleri yapıyorum.

İnme (Felç) ve Parazi

Bu hastalığın en sık görülen nedeni "felç yapan" kıskançlık ve nefrettir. Tecrübelerimde çoğu durumlarda insanlar (çoğunlukla da erkekler) kıskançlığın yardımıyla kendilerini inme ve felç durumuna getiriyorlar.

"Doktor, felçten kurtulmama yardım edin" diye hastalardan biri bana başvuruyor. "Yakınlarda felç geçirdim. Şimdi de vücudumun sağ tarafı sanki benim değil, uyuştu."

Bilinçaltıyla iletişime geçtiğimizde şu ortaya çıktı ki, inmenin nedeni eşine karşı olan şiddetli kıskançlık hissiydi. Eşi ondan on yaş

küçüktü ve evliliklerinin en başından beri onu güçlü bir şekilde kıskanıyordu. Yakınlarda ise onun için kritik olan bir olay ortaya çıktı.

Yaşam sürecine karşı koymak, yaşamını ve kaderini kabullenmemek de felce neden olabilir. İnsan bir şeyleri değiştirmek konusunda kendini yetersiz hissederek aslında tam anlamıyla kendini "felç" ediyor ve hareketsizliğe maruz bırakıyor. Hangi "felç yapan" düşünceler sizi köşeye sıkıştırmıştı? Bu düşünceleri bulup çıkarmalısınız. Rahat yaşamanızı engelleyen nedir? Dünyamızı biz kendimiz yaratıyoruz. Bu yüzden her zaman bir çıkış vardır.

Felce eğilimi olan insanlar hiç de esnek değillerdir. Dünyaya karşı çoktan zamanı geçmiş bakışlarında ısrar ediyorlar. Bunun sadece onların tutumu olduğunu, başkalarının da bu konuda fikirleri olabileceğini unutuyorlar. Değişim için kendilerine karşı duruyorlar ve onlardan sıkça bunları duymak mümkün. "Kendi düşüncelerimi değiştirmektense ölürüm daha iyi!" Ne yapabiliriz, bu onların seçimi.

Bu yakınlarda danışmanlık için emekli birinin evine davet edilmiştim. İnme sonrası vücudunun sol tarafında felç durumu devam ediyordu. Bilinçaltıyla iletişim sırasında felcin nedeninin kendi yaşamını, çocuklarının kaderini, devleti ve birçok şeyi beğenmemesi olduğunu öğrendik. Bilinçaltında bununla bağlı dünyaya ve insanlara, eşine ve kendine karşı saldırı biriktiğini öğrendik. Sonuç olarak da yaşamındaki nefret, sevinç ve sevgi kıtlığı hastalığı getirmişti.

Sorumluluktan, herhangi bir durumdan ya da insandan kaçış, bir şeyleri değiştirmek için kendinizi yetersiz hissettiğinizdeki durumlarda felce neden olabilir. Bir neden ise çok derinlere yerleşmiş "felç yaratan" korku ve terördür.

Çoğu zaman inme, aileyi birleştirmek için bilinçaltı talep gibi ortaya çıkabilir. Ailede tartışmalar üst sınıra gelip çıkmışsa ve bir şeyleri düzeltmek için yapılan bilinçli yollar tükenmişse, o zaman

bilinçaltı aile refahı için "sorumlu olan" beyindeki merkezlere kan (sembolik olarak – sevinç ve sevgi) gönderir.

Elana ve Sergey beş yıl evli kaldılar. Birlikteliklerinin altıncı yılı karşılıklı anlayışlar kaybolmaya başladı. Elena'da kocasına karşı birçok talep ortaya çıktı. Tartışmalar başladı. Sergey daha sıkça eve sarhoş gelmeye başladı. Bir gün Elena kızını da alıp annesine yaşamaya gitti. Bir müddet sonra kayınvalidesi ona geldi ve şöyle dedi:

"Elena, Sergey hastanede, felç geçirmiş. Senden bir anne olarak rica ediyorum, onun yanına git. O, senden başka kimseyi görmek istemiyor.

"Elena hastaneye geldi ve kocasına bakmaya başladı. Sergey ise iyileşmeye... Hastaneden taburcu olduktan sonra onlar tekrar bir araya geldiler.

Neden felçten sonra toparlanmak bu kadar sancılı geçiyor. Çünkü insan tekrar yerinden oynamayı hareket etmeyi, hissetmeyi öğreniyor. Tek kelime ile hareket etmeyi yeniden öğreniyor. Hasta oluncaya kadar ki zaman da kendine hareketsizliği getirmiş bir kere. Hastalık onun kendine ve dünyaya karşı tutumunun sonucu sadece. Şimdi, öğrenmek, hareket etmeyi öğrenmek zorunda.

Bu yakınlarda tecrübelerim içerisinde kısmi yüz felci olayı oldu. Bu yaşlı bir adamdı. Onun bilinçaltından şöyle bir cevap aldım. Onda kendi duygu ve düşüncelerini sadece ifade edememe durumu felce neden olmuştu. Örneğin, öfkeyi tutmak, kendi içinde boğmak, sevgisini ifade edememek, iç baskıya neden olmuştu. Bilinçaltı nedenlerin kaldırılması esnasında ben ona homeopati tedavisi de uyguladım ve aynanın karşısında durarak, kendi duygularım ifade edebilmeyi, yakınları ile iletişim kurmayı, açıkça, gerçekten küsmeyi ve sevmeyi öğrettim. Alıştırmalar yazdım.

Felç her zaman yeni yaşam tarzı ve başka türlü düşünme talebidir.

Baş Dönmesi ve Denge Kaybı

Eğer baş dönmesi yaşıyorsanız, bunun nedeni her şeyden önce sizde anlık, bağlantısız, dağınık düşüncelerin olmasıdır. Yoğunlaşma ve dikkat eksikliği vardır. Problemlerinizle baş etme durumunda değilsiniz demektir. "Problemlerden başım dönüyor." demişti sık sık baş dönmesi olan bir kadın hastam.

Yaşamda bir şeyden diğerine koşuşturmak da baş dönmesine neden olabilir. Hayatta belirlenmiş amacınız yoktur. Bu dünyada neyin uğruna yaşadığınızı düşünün. Şimdi ve yakın gelecekte hangi temel amacınız var bir düşünün? Karar verin. Yaşamınızda bir disiplin olmalı. Bu size öz güven kazandıracak ve ayakta sağlam durmanıza yardım edecektir.

Bir erkekte baş dönmesi eşi ile ayrıldıktan hemen sonra ortaya çıkmıştı. Eşi onun başka bir kadınla ilişkisi olduğunu öğrenmiş ve ona ayrılmayı teklif etmişti. Bir tarafta aile, çocuk, diğer tarafta ise sevdiği kadın... Bir türlü karar veremiyordu.

Baş dönmesinin başka bir türü daha var; "başarıdan baş dönmesi".

Pollyomelit (Çocuk Felci)

Bu hastalığa birilerini durdurmak ve bunu yapmak için kendi gücünün olmaması duygusu neden olabilir. Felçte olduğu gibi kıskançlık yıkıcı davranış nedeni olabilir.

28 yaşında genç bir adam poliomyelit nedeni ile yanıma gelmişti. Hastalığın nedeni, kıskançlıktı.

"Doktor, eşimi o kadar güçlü bir şekilde kıskanmıştım ki, komşu köye annesinin yanına gittiğinde bile delilik krizleri geçiriyordum. Yeter ki bu kadar acı çekmeyeyim diye aklımdan onun ölmesini, başına bir şey gelmesini diliyordum. Bazen bu krizleri bastırıyordum, bazen unutmak için çok içiyordum. Köyde eski bir olaydan dolayı hıncımı

almak için birilerinin ağzını burnunu kırıyordum. Şimdi hiçbir şey yapamıyorum. Elimden bir şey gelmiyor. Hatta iktidarsızlık da başladı.

Hastalık onun son freni çekmesi için bir rol oynamıştı.

PSİKİYATRİ

Epilepsi, Kasılmalar, Konvülzyonlar, Spazmlar

Bu hastalıklar güçlü psikolojik gerginliğin sonucudur. Bu tür gerginlik bilinçaltı panik, korku, zulüm sanrıları, kuvvetli iç savaş duygusu, zor kullanma isteği ile ortaya çıkabilir. İnsan düşünceleri ile kendini öyle bir şişirir ki bazen vücut onu dinlemez ve düzensiz hareketler gerçekleştirir. Nöbetleri sırasında bilinç kısmen ya da tamamen kapanır. Bu hastalıkların nedenlerinin bilinçaltında saklandığına bir kez daha işaret ediyor.

Kasılmalara eğilimli olan insanlarda çevresel dünyaya ve insanlara karşı yüksek seviyede bilinçaltı saldırı olduğunu keşfettim. Bu saldırı nefret, hor görme, kıskançlık gibi duygularla ifade edilebilir.

17 yaşında genç bir kız benden tedavi alıyordu. Nöbetleri adet dönemi sonralarında başlamıştı. Doktorlar elbette hastalığın nedenini araştırmaya gayret göstermemişlerdi ve her şeyi ergenlik dönemi ile ilişkilendirmişlerdi. Kızın bilinci kısa süreli kapanıyordu. Kasılma sendromu kendini belli etmiyordu; fakat bu durum onu ve ailesini çok korkutmuştu. Nörolog doktorun verdiği ilaçları içmeyi denemişti; fakat kısa süre sonra onlardan vazgeçmişti. "Onları içtikten sonra zihnimde bir tür tuhaf, belli ki, doğru olmayan değişiklikler ortaya çıkmaya başlamıştı" dedi.

Hastalığın bilinçaltı nedenlerini araştırdıktan sonra bütün bunların ebeveynlerine ve erkeklere karşı saldırıya bağlı olduğu ortaya çıktı. Çocukken bu programlar "susmuştu" ve cinsel yetişkinliği sırasında ise etkili bir şekilde çalışmaya başlamıştı. Onunla iki seans gerçekleştirdim ve nöbetler geçti.

Bir buçuk yıl sonra tekrar yanıma geldi.

"Doktor, biliyor musunuz, bir buçuk yıldır hiç nöbet yaşamadım. Kendimi çok iyi hissediyorum. Okulu "pekiyi" notlarla bitirdim; fakat bu yakınlarda bilincimin sanki kapandığını hissettim. Bu sadece bir kez oldu. Hiç nöbet olmadı; fakat biraz ürktüm ve sizin yanınıza gelmeye karar verdim."

"Nedenini belki siz kendiniz bana söylersiniz", diye teklif ettim, "Zira birlikte çalışmalarımız süresince çok şey öğrendiğinizi düşünüyorum."

"Evet, nedenini tahmin ediyorum", diye kız yavaşça konuşmaya başladı: "Bu yıl başka bir şehirde üniversiteye girmeye karar verdim. Fakat ailem onların yanında okumam için ısrar etti. Bu konuda aramızda bir anlaşmazlık çıktı. Şimdi anlıyorum ki, eski düşünceler tekrar ortaya çıktı."

Bir zamanlar, doktorluk mesleğine yeni başladığım yıllarda bir halk hekiminin genç bir adamı epilepsi hastalığından nasıl tedavi ettiğine tanık olmuştum. Hekim onu bir dairede oturtup belli dualar okumaya başladı. Adamın başı dönmeye başladı ve kustu. Hekim çemberde yürüyerek dualar okuyordu. Adam ise çemberde oturuyor ve kıvranıyordu. Sonunda hekim durdu, ellerini yukarıya kaldırdı ve bağırdı: "Defol, şeytan!" Genç adam dudaklarını eğerek, belli ki iradesine itaatle inledi: "Çıkmayacağım." Hekim tekrar dua okuyarak elinde mum ile çember etrafında dolaşmaya başladı. Ritüel sonunda tekrar aynı sözleri bağırdı. Genç adam tekrar inledi; fakat bu defa artık daha sakindi. Her şey baştan tekrarlandı. Artık üçüncü defadan sonra genç güçsüz halde kendini zemine bıraktı ve uyudu. Uzun süre uyudu ve daha sonra evine gitti. Nöbetler bir daha hiç tekrarlamadı. Ben hayretler içerisindeydim. "Güçlü bir hekim" diye düşündüm. "Ben de bunu öğrenmek istiyorum. Aynen Yeni Ahit'te olduğu gibi, İsa'nın iblisi kovduğu gibi."

Bu genç adamı takip etmeye karar verdim. Yarım yıl içerisinde durumu çok iyi idi, nöbetler yoktu; fakat bir gün tekrar geri döndü.

Nöbetler başladı ve tedavi öncesi olduğundan daha güçlü idi. Hekim adet olduğu üzere aynı tedaviyi tekrarladı. İyileşme gerçekleşti; fakat uzun sürmedi. Sadece bir gün nöbet olmadı. Ertesi gün ise nöbetler tekrarladı. Sonraki günlerde ise dualar artık etki etmiyordu ve gencin ebeveynleri yardım için artık modern tıbba başvurmak zorunda kaldı. Gerçi tecrübelerden biliyorlardı ki, haplarla bu hastalığı tedavi etmek mümkün değil.

Bu olaydan sonra anladım ki iblisi ya da şeytanı, yani, hastalığı ruhundan kovmak asla mümkün değil. Hastalığın nedenini yok etmek gerekiyor. Bu konuda İsa Peygamber şöyle diyordu: "Kovduğunuz iblis kendisinden daha kötü olan yedi iblisle tekrar dönecektir." Birkaç yıl sonra ise aslında ne iyi ne de kötü gücün olmadığı kanısına vardım. Gerçek olan şu ki her tür gücü kendinin ve çevrenin yararına dönüştürebilirsin. Bu gencin derdi ne idi? Onunla birkaç seans yaptım. Homeopati ve hipnoz sayesinde onun durumunu belli seviyede iyileştirmeyi başardım. Sonra onu gözden kaybettim. Daha sonraları ise bilinçaltı programlarını incelediğimde nöbetlerin nedeninin çevresel dünyaya karşı güçlü bilinçaltı saldırılar olduğunu ortaya çıkardım.

Epilepsi sıkça ergenlik yaşındaki gençlerde görülüyor ki, bu da tam da cinsel yetişkinlik çağına denk gelir. Bu belli olumsuz bilinçaltı programlarını harekete geçirir. İçsel gerginlik yükselir.

Bu yakınlarda ilçeden bir anne 15 yaşında kızı ile yanıma gelmişti. Üç yıl önce kız gece yarısı nöbet geçirmiş ve sonucunda bilinç kaybı ve kasılmalar yaşamıştı. Sonrasında bu nöbetler tekrarlamıştı. Doktorlar "epilepsi" tanısı koymuş ve kimyevi ilaçlar yazmışlardı.

"Lütfen söyler misiniz," diye annesine sordum: "Kızınızın adet dönemleri başladı mı?"

"Hayır, şu ana kadar yok" dedi. "Dahası da ultrason rahminin küçük, gelişmemiş olduğunu gösterdi."

"Size şimdi özel homeopati ilaçları vereceğim," dedim, "onları düzenli olarak grafiğe uygun bir şekilde içmesi gerekiyor. Başlarda du-

rum daha da kötüleşebilir, nöbetler daha sık görülebilir. Daha sonra ise adet dönemi başlayacak ve hastalık yok olacaktır."

"İrina, annen sana adet dönemi, cinsel gelişim hakkında bir şeyler anlatmış mıydı?", diye sordum.

"Hayır" diye tedirgin bir halde cevap verdi.

"O zaman ben sana anlatacağım, annen de o arada dinler."

Bundan sonra kıza cinsel gelişim, kadının bu dünyadaki görevleri, anne olmanın ve evliliğin sevinci hakkında tam bir ders anlattım."

Bir ay sonra tekrar yanıma geldiler.

"Doktor," diye önce kızın annesi kendi hikayesine başladı. "Her şey sizin anlattığınız gibi oldu. Önce durum keskinleşti. Bu üç gün, daha doğrusu üç gece sürdü ama sonra her şey bitti ve bir hafta sonra ise adet dönemi başladı. Şimdi kendini harika hissediyor. Bu süreç içerisinde nöbet olmadı. İdrara çıkma normale döndü ve şişlik geçti. Bizde başarıyı elde tutmak istedik."

Doğru seçilmiş tedavi sonucunda bu korkunç hastalığın kaybolması durumu, artık tecrübeleri de ilk olay değildi. Fakat modern tıpta bu tedavi olunamaz bir hastalık sayılır. Neden? Çünkü hastalığa yaklaşım doğru değildir.

Gelin epilepsinin prensip şemasını inceleyelim. Eğer enerjinin akışını temel alırsak o zaman bu hastalık süresince serebral kortekste patolojik bir odak olduğu ortaya çıkıyor. Elektro kimyevi darbeler oradan rahatlıkla geçemiyor. Şarj tedricen doluyor ve bir anda tüm sistem "çöküyor". Güçlü impuls serebral korteks örtüsüne ve tüm vücuda gidiyor. Bu ise kasılmalar ve bilinç kaybına sebep oluyor.

Kimyevi ilaçlar sadece hastalığın odağını değil, tüm serebral korteks çekirdeğini ve ortaya çıkan sonuçları da bastırıyor.

Ben bu hastalığın tedavisine yönelik tamamen yeni bir yaklaşım işlemiştim. Neden patolojik odağı bastıralım ki? Serebral korteksin çekirdeğinde yeni bağlantılar (ileri ve geri) yaratılmalı ve elektronik

darbeler bu odağın etrafından geçip gitmeli. Serebral korteksin bu kısmı giderek iyileşecek ve tekrar kendi görevlerini yerine getirecektir. Bu modeli birkaç hastada denedim ve sonuçlar harika oldu.

Tikler ve Hiperaktiflik

Bu iki hastalık daha çok çocuklarda gözlenir. Bu davranışın nedenlerinden biri ebeveynlerinin çocuklarına karşı şartsız sevgisinin olmamasıdır. Böyle ebeveynlerin bilinçaltında çocukları yok etme programı çalışır. Geçmişte annenin kürtaj yaptırma isteği ya da hamileliğin zamansız olduğu hakkındaki düşünceleri ve isteksizliği ifade olunmuş olabilir. Şimdi ise çocuklara gösterilen kaygının şahsi hayatını düzenlemekte engel olacağı hakkındaki düşünceleri neden olabilir. Çoğu zaman ise ebeveynlerin birbirine karşı duydukları incinmeler, eleştiri ve nefret bu hastalığın nedeni olabilir. Ebeveynler kendi davranışlarını değiştirince, çocuklarını gerçek anlamda içten sevmeye başlayınca çocuk da hemen sakinleşir ve gevşer.

Bu nedenleri hakkında sadece hastalarımla olan deneyimlerden bilmiyorum. Oğlumun da bir zamanlar tiki ve sıçrama davranışı olmuştu. O zamanlar dikkatimi yoğun bir şekilde işime vermiştim ve çocuğuma karşı ilgimi tamamen kaybetmiştim. Oğlumla ilgilenmektense, bir saat daha bilgisayarda oturup kitap üzerinde çalışmak bana daha ilginç geliyordu. Annesinin de benzer programları vardı. Kısacası, biz, ebeveynler yaşamımızda kendimizi kanıtlamakla meşguldük ve çocuğumuzu tamamen unutmuştuk. Çocuk sevgi eksikliğine hemen tepki vermişti. Ben değerleri tekrar değerlendirmek ve oğluma, işime ve aileme karşı tutumlarımı değiştirmek zorundaydım. Tikler geçti ve çocuk sakinleşmeye başladı. Şöyle ki ebeveynlerin sevgisini hissetmeye başlamıştı. Bazen okulda, özellikle de derslerde yine de aktif davranmaya devam ediyor. Kendi üzerimde çalışmaya devam ediyorum, çocuklara, işime, eşime, insanlara bu dünyadaki her bir varlığa karşı sevgi duygusunu kendimde birleştirmeye çalışıyorum. Çünkü oğlumun sağlığının dolaylı olarak benim duygu ve düşüncelerime bağlı olduğunu artık daha iyi anlıyorum.

Uykusuzluk

Uykusuzluğun sıradan nedenleri vardır; korku, endişe, savaş, kavga koşuşturma... Bütün bunlar günlük kaygılarınızdan kopmanıza, gevşemenize engel olur. Bilinçaltınız uykusuzluğu çağırarak, gece sayesinde, çevresel dünyanın uyuduğu zaman, sizi rahatsız eden problemlerinizi çözmeye çalışır; fakat kendinizden zamanınızı çalmak aptallıktır. Problem çözümü için tutumu değiştirmek önemlidir. Sakin ve derin uyku için harika ve bence tek bir yöntem biliyorum: güvenmeyi öğrenmek. Kendine, insanlara, yaşama güvenmeyi öğrenmek. Nasıl derler: "Bırakın yarınki gün kendisi ile ilgilensin."

Uykusuzluğun başka nedenleri de vardır.

"Doktor" dedi kadın hastam. "Artık 6 aydır uykusuzluktan acı çekiyorum. Bana yardım edin." "Uyumanızı engelleyenin ne olduğunu biliyor musunuz?" diye soruyorum.

"Evet, biliyorum", diye cevap veriyor." Suçluluk hissi beni boğuyor. Biliyorum ki, bu duygudan kurtulduğum zaman sakin uyuyacağım. Bu konuda bana yardım edin."

Sağlam ve tazeleyen uykunun arka planında aktif yaşam ve ruhsal denge duruyor.

KULAKLAR

Dinleme ve işitme yetisini ifade eder. Kulaklardaki problem bir şeyleri işitmeyi istememek ya da başkalarının düşüncelerini dinleyememek, onlara kulak vermeyi beceememektir.

Kulakta İltihap [Otit, Mastoidit (Orta Kulak İltihabı)]

Bu çevredekilerin dediklerini dinlememe ve kabul etmeme isteğidir. Sonuç olarak bilinçaltında öfke ve sinir birikir ve bu da iltihaba neden olur.

Tanıdığım evli bir kadın arkadaşımın annesi ona misafir gelmişti. Onlar farklı şehirlerde yaşıyorlardı ve uzun zamandır da görüşmemiş-

lerdi. Anne birkaç günlüğüne gelmişti; fakat bu birkaç gün içerisinde başka bir ailede kendine ait yaşam düzeni kurmaya çalışmıştı. Bütün gün çamaşır yıkamış, temizlik yapmış, eşyaların yerini değiştirmiş, bir şeyler hakkında itirazını ifade etmişti.

Tanıdığım annesinin yaşadığı gibi yaşamak istemiyordu. Sözlerinden annesinin ailesinde hiçbir zaman gerçek sevgi olmadığını anlıyordum. Annesi kendisini sevmiyordu. Babası ise sıkça alkol alıyordu. Arkadaşım kendine göre yaşam yaratmıştı ve bu onun hoşuna gidiyordu. Birkaç gün içerisinde sinir, öfke, annesinin söylediklerini kabul etmeme gibi duygular birikmişti. Sonuç olarak da annesinin ayrılması öncesi sol kulağı kötü işitmeye başlamıştı (kulağına su kaçmıştı ve iltihap başlamıştı). Gençliğinde de buna benzer bir şeyler yaşamıştı.

Kulak hastalıkları çoğu zaman çocuklarda kendi duygularını ifade edememeleri nedeni ile ortaya çıkar. Korku, onların algılarına engel olur. Evde gürültü olduğunda, ebeveynleri ya da yakınları kavga ettiğinde, çocuk buna kulak iltihabıyla tepki gösterir. Bununla da duygularını ifade eder ve hastalığı ile ebeveynlerine sinyal verir. "Bana dikkat edin! Benim için ailede sakinlik, huzur ve uyum çok önemlidir" der. Fakat büyükler bunu her zaman anlıyor mu?

İşitme Güçlüğü, Kulaklarda Uğultu

Söz konusu bu hastalık birilerini veya bir şeyleri güçlü bir şekilde kabul etmeme durumudur. Başkalarının bakış açısını dinlememek, anlamamak kabul etmeme isteğidir. Bu duruma inatçılık, gurur engel olur. Çevresel dünyaya karşıda güçlü bir saldırı birikir ve bu da işitmenin azalmasına neden olur. Gerçekten de, eğer insan bir şeyleri duymak istemiyor ve anlamak istemiyorsa, kendini çevresel dünyanın sesinden uzaklaştırır ve bilinçaltına ise sağırlığı çağırmaktan başka bir şey kalmaz. Sizce "Seni duymak bile istemiyorum." cümlesini hep söylediğinizde ortaya ne çıkabilir?

Genç adam sol kulağı ile daha zayıf işitiyordu. İşitme orduda hizmet yıllarında azalmıştı. Bilinçaltıyla bağlantıdan sonra hastalığın nedeninin ebeveynleri ile çekişmelerde saklı olduğu ortaya çıktı.

"Biliyor musunuz, bir kadınla tanışmıştım. Çocuğu vardı ve benden dört yaş büyüktü. Sadece izinli günlerimde görüşebiliyorduk. Ona karşı sıcak duygular yaşıyordum. Bir de ondan önce hayatımda başka kadın olmamıştı. Aileme bir mektup yazarak belki evlenebilirim diye haber verdim; fakat kuşkularım vardı. Evet, her şey tam o sırada başladı! Ailem benim yanıma geldi. Hayattan çeşitli olumsuz olaylar anlattı ve bu kadını aşağılamaya başladı. Daha çok annem bu konuda çaba gösteriyordu. Onlar konuştukça ben o kadar az dinlemek istiyordum ki."

Kulak iltihabı her zaman iç çatışmayı gösterir. İç sesinize kulak vermelisiniz ve kendinizi dinlemeyi öğrenmelisiniz. Bilinçaltınızda çatışan bölümleri barıştırmalısınız.

İşitme Sinirinin Felci

Bu hastalık birilerini dinlemenin güçlü sinirsel gerginliğini yansıtır.

Sol kulağında işitme cihazı olan bir kadın odamda oturuyordu. Doktorlar üç yıl önce "işitme sinirinin felci" teşhisini koymuş ve ilaçlar yazmıştı. Kadın işinin gereği sıkça insanların isteğini ve şikayetini dinlemek zorundaydı. Yıl sonuna doğru işler iyice yoğunlaşmıştı ve o da grip olmasına rağmen işleri yerine getirmişti. Gribi ayakta geçirmesi ve güçlü sinirsel gerginlik işitme sinirinin felcine yol açmıştı.

GÖZLER

Gözler geçmişi, şimdiyi, geleceği açık görme yetisini sembolize eder.

Göz hastalıkları görmek istememeyi yansıtır. Gördüğünüz sizin hoşunuza gitmiyor ya da yaşamınızda o şeyi görmek istemiyorsunuzdur. Nefret, sinir, öfke gibi saldırgan duygular kalbinizde birikir ve onlar da gözlerle ilgili problemler yaratır. Zira göz ruhun aynasıdır.

Ama insanlar ne kadar da sık şunu söyler: "Seni görmek bile istemiyorum", "Gözüm seni görmesin", "Bütün bunları görmek içimi acıtıyor". Bu insanların iyiyi görebilmelerine onların gururu ve inatları engel oluyor. Kendi dünyalarında kötüyü görmelerinin sebebi, dünyaya kendi saldırgan duygularının prizmasından bakmaları olduğunu anlamıyorlar. Yegâne çıkış yolu vardır: düşüncelerini değiştirmek. O zaman dünya da iyileşecektir. Kendinize öyle bir dünya yaratın ki, ona bakmak sizin için keyifli olsun.

Odamda "miyop" tanısı almış genç bir kadın var. Seansa başlıyoruz. Kadın bilinçaltıyla bağlantı kurduktan sonra sorusunu soruyor:

"Hangi davranışım, duygu ve düşüncelerim beni bu hastalığa götürdü?

Az sonra da cevap alıyor:" İçine başvur. Ruhunda ne kadar da kirlilik var! İnsanları hep yargılıyorsun, kendin ise burnunun ucundan ileriyi göremiyorsun. Evdeki camları bile yılda bir kez temizliyorsun. Etrafına bak! Nasıl harika insanlar var. Onlarda beğenmediğin şeyler sadece senin kendi davranışlarının yansımasıdır."

Çalışmamızın sonraki aşamalarında etraflı şekilde öğreniyoruz ki kadın davranışlarını mutlaka değiştirmeli. Kendi üzerinde çalışması için bir plan hazırlıyoruz ve bununla da ilk seans bitiyor.

İkinci seansta hastam şöyle dedi:

"Doktor, ilk seanstan sonra eve geldiğimde ne yaptığımı biliyor musunuz?"

"Ne yaptınız?"

"Gerçekten de sene boyunca hiç silmediğim tüm pencereleri sildim"

Artık birkaç seans sonra kadının görmesinde iyileşme vardı. Bir de U. Beyts ve öğrencisi M. Korbet'in "Gözlük takmadan görmenizi nasıl iyileştirebilirsiniz" kitabını okumasını ona tavsiye ettim. Bilinçal-

tı ile çalışma ve göz için olan alıştırmalar görmesini tamamen iyileştirmesine yardım etti.

Göz İltihabı (Konjuktivit, Keratit, Kuruluk)

Bir şeyi görmek istememe isteği ve bununla bağlantılı öfke, kin ve incinme gözlerin iltihabına sebep olur. Olumsuz duygu ne kadar güçlüyse, iltihap da o kadar güçlü olur. Saldırı size geri döner ve gözlerinize "vurur". Bazen başkasının kötü gününe sevinmek, kötü düşünmek iltihaba neden olabilir. Nazar ne anlama gelir? Bu başkasına bakmak yoluyla kötülük dilemektir. Bakmak ise gözlerle olur ve gözlere yansır.

Arpacık

Arpacık ortaya çıkıyorsa bu durum sizin yaşama kinli gözlerle baktığınız anlamına gelir. Sizin birilerine öfkeniz vardır. Bu insana karşı tutumunuzu değiştirin. İnsanlar bazen birisi hakkında konuşurken "Onun gaddar gözleri var", bir başkası hakkında ise, "merhametli" derler. Gözlerin durumu sizin düşüncelerinize bağlıdır.

Şaşılık

İnsanlar her iki gözü ile normal gördüğünde, her iki görüntü anında gözde birleşir. Şaşılıkta ise insan iki farklı resmi farklı bakış açılarından görmektedir. Bilinçaltı da onlardan birini seçmek zorunda kalır. Bu şekilde etraftaki şeylere karşı tek taraflı bakış ortaya çıkar.

Şaşılık genellikle çocukluk yaşlarında ortaya çıkar ve ebeveynlerin belli davranışlarını yansıtır. Ebeveynler bu durumda birbirlerine zıt hareket etmektedir.

Küçük bir kız çocuğunu tedavi için görmekteydim. Ebeveynleri onu getirdiğinde birçok hastalığı olduğunu söylediler ve biri de şaşılık idi. Şimdi durumu hayli düzeldi ve şaşılık pratik olarak yok oldu. Ho-

meopati ve ebeveynlerin dünyaya bakış açısını değiştirmeleri bu duruma yardım etti. Ama çok yavaş gerçekleşti bu durum.

İlk başlarda ebeveynler kendi aralarında bir türlü anlaşamıyordu. Aile bireylerinin hepsi (anne, baba, dedeler, babaanne ve anneanne) birbirleriyle hep tartışıyordu. Çocuk ise hastalığı ile aslında iç "uyumsuzluğun" ve ailenin sorunları hakkında sinyal veriyordu.

Glokom

Glokomda dahili göz tansiyonu yükselir ve gözde güçlü ağrılar olur. Görmek gerçek anlamda acı verir. İnsanlara, kadere karşı eski incinmeler, bir tür kalp acısı baskı yapar. Affetmemeye inat ederek siz, sadece kendinize acı veriyorsunuz.

Glokomlu bir emekli hastamla sohbetimde acı duyarak:

"Doktor, insanlara, kendime bakmak bana acı veriyor. Ülkede fakirlik, kanunsuzluk hüküm sürüyor. Devletimiz bizi bakın nereye getirip çıkardı!"

Devletin adresine söylenmiş saldırgan söylemleri sıkça duymak zorunda kalıyorum. Çoğu zamanda bir zamanlar sosyalizmi kurmuş, şimdi ise bir zamanlar yargıladıkları kapitalizmde yaşamak zorunda kalmış yaşlı insanlar bunları dile getiriyor. Evet, bütün bunları algılamak ve kabullenmek o kadar da kolay değil. Devletin, bizim, sizin topluca dünyaya bakış açımızı yansıttığım sadece anlamak gerekiyor. Başka deyişle kendimiz bilinçaltımızla onu yaratıyoruz. Bu da demektir ki, şu an için, o bizim için en iyisidir. Biz ona karşı nasıl davranıyorsak, o da bize aynı şekilde davranıyor. Harika bir devlette yaşamak için ona eleştiri, yargı ve nefret gibi yıkıcı değil, daha iyimser ve olumlu düşünceler göndermek gerekir. Seçim size kalıyor.

Glokom kendini güçlü dahili basınca maruz bıraktığına dair insana sinyal veriyor. Duygularını bloke ediyor. Bu durumda duygularını ifade etmek, hislerin dışa çıkmasına imkan yaratmak önemlidir. Dahili kanalların blokajını kaldırmak da.

Derinden gevşeme, kendini hipnoz, autotraining, nefes alıştırmaları, yoga güzel yardım eder. Göz için özel alıştırmalar vardır.

Gözlerle nefes alıp vermeyi hayal ederek gözlerle "nefes alma" yı öğrenmeyi tavsiye ediyorum. Bu kendine özgü enerji nefesi göz kanallarını iyice temizler.

Katarakt

Neden katarakt bir kural olarak yaşlı insanlarda ortaya çıkar? Çünkü onlar geleceklerinde sevinçli hiçbir şey göremiyorlar mı? Orası dumanlı mı? Bizi orada, kendi geleceğimizde neler bekliyor? İhtiyarlık, hastalıklar ve ölüm. Sevinecek bir şey yokmuş gibi görünüyor. Bu yaşta tam da bu şekilde kendimizi acılar için programlıyoruz. Fakat yaşlılığımız ve bu dünyadan gidişimiz başka her şey gibi kendimize bağlı. Onları karşıladığımız ruh halimize ve düşüncelerimize bağlı.

KALP–DAMAR SİSTEMİ, KAN DOLAŞIMI

Kalbin, yaşama sevinci, yaşama yeteneği, kişinin kendi ve çevresi ile uyum halinde yaşamasını sembolize ettiği kabul edilir. Kalbimiz attığı sürece yaşıyoruz. Kan, ruhumuzun maddesel sembolüdür. Sevinçtir, yaşam gücüdür. Damarlar ise sevinci ve gücü vücudumuzun her bir hücresine ulaştırır.

Kalp Ağrıları

Kalp ağrıları, kişinin kendisine, yakınlarına, çevresine ve yaşam sürecine karşı tatminsiz sevgi nedeni ile ortaya çıkar. Kalp hastalığı olan insanlarda kendine ve insanlara karşı sevgi kıtlığı olur. Geçmiş incinmeler, kıskançlık, acıma, pişmanlık, korku ve öfke onların sevmesine engel olur. Kendilerini yalnız hisseder ya da yalnızlıktan korkarlar. Geçmiş incinmelere dayanarak, insanlardan uzaklaşarak kendileri için yalnızlık yarattıklarının farkında bile değillerdir. Önceki duygusal problemler onlara baskı yapar. Bunlar "ağır bir yük",

"taş" gibi kalpte kök salmışlardır. Böylece de sevgi ve sevinç kıtlığı ortaya çıkar. Bu ilahi duyguları kendinizde sadece öldürüyorsunuz. Kendinizin ve başkalarının problemleri ile o kadar meşgulsünüz ki, sevgi ve sevinç için ne yer ne de zaman var.

"Doktor, çocuklarım için endişe etmeye bilmiyorum." diyor hastam. "Kızımın kocası alkolik, oğlum eşinden ayrıldı, torunlarım için de endişe ediyorum. Nasıllar, ne yapıyorlar? Hepsi için içim acıyor."

"Sizi anlıyorum, çocuklarınızın ve torunlarınızın ancak iyiliğini istiyorsunuz. Ama kalpte acı onlara yardım etmek için doğru yol mu?"

"Tabii ki hayır." diye cevap veriyor. "Fakat başka bir şey yapamıyorum."

Genellikle acıma ve merhamet dolu olan insanların kalbi ağrır. Başkalarının acı ve ızdırabını yüklenerek onlara yardım etmeye çalışırlar. ("Yufka yürekli insan", "Kalbi kan ağlamak", "İçine atmak" kalbine yakın tutmak") Yakınlarına ve çevrelerindeki insanlara yardım etme isteği çok yüksek olur. Ancak bu hiç de en iyi yol değildir. Bununla kendilerini göz ardı ederek kendilerini unuturlar. Böylece kalp sevgiye ve sevince karşı tedricen kendini kapatır. Damarları daralır.

Acıma ve merhamet sevgi değildir. İyi kalpli olun fakat acı çeken olmayın. Tatlı ve hassas kalbe sahip olun. İnsanlara sevgi ve sevinçle yardım edin. İnsanlara ve kendinize sevgi aşılayın. Şunu anlamak çok mühimdir; sadece kendinde var olanı başka bir insanla paylaşmak mümkündür. Eğer fazla güzel ve temiz duygularınız varsa, o zaman bunu başkalarıyla paylaşmayı deneyin.

Dünyaya açık olmak, dünyayı ve insanları sevmek ve bunu yaparken de kendini hatırlamak, kendine dikkat etmek, kendi niyet ve yararları hakkında düşünmek bir sanattır. Hatırlıyor musunuz? "Yakınını kendin gibi sev!"

Neden insanlar bu buyruğun ikinci tarafını unutuyor?

İyi niyetli, anlayışlı, evrende kendi yerini ve görevini bilen insanların sağlam ve güçlü kalbi olur.

İyi kalp asırlar boyu ağrımaz,

Kötü ise ağırlaşır.

Kötü tek bir kalbi öldürmedi.

İyi kalbe sahip ol,

İyiliğe iyilikle cevap verebil.

Hasta bir kalbe sahip olan insanların gerginliğin ve stresin gerekliliğine inandıklarını keşfettim. Onlarda çevresel dünyayı, herhangi bir olayı ve orada ortaya çıkmış bir şeyi olumsuz olarak değerlendirme daha fazla. Neredeyse bütün durumları stresli bir olay gibi görürler. Bu durum, onların yaşamları için sorumluluk almayı öğrenememeleri nedeniyle olur. Şahsen yaşamımdaki bütün durumları iki kategoriye ayırıyorum: keyifli ve yararlı. Keyifli olanlar, bana keyifli heyecan bağışlayanlardır. Yararlı olanlarsa, onlardan önemli ve olumlu şeyler öğrenebildiklerimdir.

Tanıdık bir hamamcım var. Artık yetmişini doldurmuş. Ellinci evlilik yıl dönümünü kutlamış. Yakınlarda kendi hakkında bana bir şeyler anlattı.

"On beş yıl önce kalp krizi şüphesiyle hastaneye yattım. Çok zor günler geçirdim. Sonumun geldiğini düşünüyordum; fakat atlattım, doktorlar destek verdi, iyileştirdiler. Taburcu olduğumda ise bir doktor bana: "Eğer sağlam bir kalbe sahip olmak istiyorsan şunu hatırla: "Hiçbir zaman kimseyi azarlama ve kimseyle kavga etme. Hatta birileri yanında başkalarıyla kavga ederse oradan uzaklaş. Kendin için iyi insanları seç ve iyi ol."

Ben de onun sözlerini hayatım boyunca unutmadım. Eğer troleybüste kavga ederlerse ben inip minibüse oturuyorum. Emekli komşu-

larım şaka yapıyor: "Semyoniç zengin olmuş, taksilerde geziyor." Ben ise söz konusu sağlık ise tasarruf etmeye değmez diye düşünüyorum.

Ama şimdi hamamda üç kişiyi birden süpürgeleyebilirim (Rus banyosunda kullanılan geleneksel metod) Kendimi harika hissediyorum.

Kalp hastalarımdan biri sohbet esnasında sıkça şu ifadeleri kullanırdı:

"Doktor, ben hep başkalarına acıyorum.", "Kalbimde yargılıyorum.", "Kalbime yakın tutuyorum/ çok çabuk inciniyorum." "Dünya öyle adaletsiz ki!"

"Kalbi kan ağlıyor", "Kalbine yakın tut", "Soğuk kalpli", "Kalpsiz biri" eğer bu tür ifadeler kullanıyorsanız kalp hastalıklarına eğilimlisiniz, ya da kalbiniz artık hastadır. Yeter artık kalbinizde sevimsiz şeyleri barındırmayın. Bunlardan azat olun, dik durun, kendinizi hafif ve özgür hissedin.

Ritm Bozukluğu

Tıp fakültesindeki fizyoloji derslerini hatırlıyorum. O zamanlar kurbağalar üzerinde deneyler yapıyorduk. Kurbağaların kalpleri kesilir ve bazı kimyasallar içerisine yerleştirilirdi. Belli ortamda saklandığında, organizmadan koparıldıktan sonra da kalp istediğiniz kadar süre atabilir. Bu durum kalbin kendi ritim yöneticisinin (sinüs düğümü) olması ile izah edilebilir.

Fakat organizma içerisinde kalp hem belli hormonlara hem de merkezi ve otonomik sinir sisteminden gelen sinir impulslarına tepki gösterir. Yaşamımızda her şey yolunda olduğunda kalbimiz hakkında düşünmeyiz.

Kalbin çalışmasındaki düzensizlikler, sizin kendi yaşam ritminizden çıktığınızın göstergesidir. Kalbinize kulak verin. Size ait olmayan bir ritme kendinizi zorladığınızı kesinlikle size gösterecektir. Nereye geç kalıyorsunuz, acele ediyorsunuz, koşuşturuyorsunuz?

İşte o zaman endişe, korku, sizi düşüncelerinizi idare etmeye başlıyor.

Hastalarımdan birinin kalp bloğu ortaya çıkmıştı. Bu hastalıkta sinüs düğümünden gelen her impuls kalp kaslarına ulaşamıyor. Kalp atışları dakikada 30–55 vuruşa kadar azalabiliyor. (normal ritimde 60–80 atış olur). Kalpte durma tehlikesi yaşanıyor. Tıp bu durumda ameliyat yapılmasını ve yapay ritim düzenleyici konulmasını öneriyor.

"Biliyor musunuz doktor", diyor hastam. "Ben artık genç değilim, küçük oğlum büyüyor. Ona iyi bir eğitim vermek, hak ettiği yaşamı temin etmek gerekir. Bunun hatırına iyi işimden ayrıldım ve ticarete atıldım. Bu çılgın ritme ve çekişmeye dayanamıyorum. Dahası da vergi müfettişlerinin daima teftişleri... Bütün bunlardan çok yoruldum."

"Doğrudur" diyorum, "ticarette tamamen farklı bir ritim var. Kalbiniz de size dayanmanız hakkında, endişe etmeyi durdurmanız ve hayatta sizin için meraklı olan, size sevinç ve manevi memnuniyet getiren bir işle meşgul olmaya başlamanız hakkında uyarı gönderiyor. Şu an uğraştığınız şey size uygun değil."

"Ama yeniden yapılanma başlangıcı ile birçok insan mesleğini değiştirdi."

"Elbette" diyorum. "Ticaretle meşgul olmak birçoklarına kendi yeteneklerini ortaya çıkarmalarına yardım etti. Birçoğu ise kalbine ihanet ederek, kendilerini değiştirerek, kendi görevlerini unutup para arayışına atıldı."

"Fakat ailemin ileriye yönelik teminatını sağlamalıyım." diye itiraz etti. "Eski işimde çok az para alıyordum".

"O zaman", diyorum, "sizin seçiminiz var; ya sizin için yapay ve zorunlu olan bir ritme göre yaşayacaksınız, ya da kendinizle ve çevresel dünya ile uyum içinde kendi doğal ritminize uygun." "Dahası da", diye devam ediyorum, "her iş, düzgün yapıldığı sürece size sadece manevi değil, maddi olarak da memnuniyet getirecektir".

Ateroskleroz

Kanda kolesterol seviyesinin artması, size sevincin geldiği kanalların tıkandığı anlamına gelir. Yağlı yiyeceğin yenmemesi ise bu hastalığın ortaya çıkmasının esas nedenlerinden ilkidir. Şöyle ki, eğer kolesterol dışarıdan gelmiyorsa, kendisi için içeriden (endojen) kolesterol üretmeye başlar. Buna sebep birçoğunun düşündüğü gibi yemek değil, sevinç kıtlığıdır. Sevinmeyi öğrenin. O zaman damarlarınız da temizlenecektir! Maddeler savaşı (metabolizma) sizin duygu düzeninize bağlıdır.

Karşı gelme ve kişinin hayatta yaşadığı gerginlik damarlarına etki eder ve ateroskleroza götürür. Damarlarında skleroz olan insanların çok inatçı olduğunu keşfettim. Onlar hayatta iyi şeyleri fark etmeyi inatla istemezler. Daima bu dünyanın kötü, yaşamın zor ve çekilmez olduğunda ısrar ederler.

Bu hastalığın ortaya çıkmasında önemli olan bir durum daha var. Sklerozu olan insanlar, genellikle yaşlıdırlar ve hafıza zayıflığından şikayet ederler. Diğer bir deyişle, hastalıkları onların unutmalarına yardım eder. Geçmişteki olumsuzlukları unutmak gibi...

Kan Dolaşımının Bozulması

Eğer kan dolaşımında bozukluk varsa, hissetme ve duygularınızı ifade etme yeteneğiniz bozulmuştur. Siz hayatınızın olumsuz taraflarına takılıp kalmışsınızdır. Her şeyde iyiliktense, kötü şeyleri görmek için uğraşıyorsunuz demektir.

Hipertansiyon (Kan Basıncı Yüksekliği)

Kan basıncı insanın karakter ve aktiflik seviyesini, farklı olaylara, yaşam yolundaki engellere onun tutumunu yansıtır.

Bence hipertansiyon aslında bir hastalık değil. Bu hayatta olaylara karşı gösterilen belli bir tepkidir.

Kendi kan basıncını yükselten insanlar, genellikle uzun süre bu veya diğer durumları kabul etmek istemeyerek ortaya çıkan her tür

korku, güvensizliğe karşı dahili gerginlik ve karşı gelme ya da direnç yaşarlar. Şu an için üstesinden gelemediğiniz olumsuzluklardan dolayı bu basınç artışını yaşarsınız.

Hastam bilinçaltıyla bağlantı kurdu ve sordu:

"Hangi davranışım ve duygularımla kendi tansiyonumu yükseltiyorum?"

"Çok geçmeden cevap geldi: "Sen kocana kırgınsın ve incinmişsin."

"Doktor, nasıl kırgın olmayayım ki?" diye devam ediyor. "Beni hep eleştiriyor, hep bir şeylerden memnun değil. Uzun etek giyiniyorum, bu da ne, nineler gibi süslenmişsin diyor. Kısa etek giyiyorum, artık on sekiz yaşın da değilsin diyor. Her olayda böyle. Bildiğiniz tam öküz...

"Şimdi gelin biraz düşünelim" diye teklif ediyorum. "Neden kocanız size böyle davranıyor? Kendi suçlamaları ve takıntılarıyla sizin için nasıl yararlı bir iş yapıyor?"

Kadın düşünüyor. Birkaç dakika sonra cevap veriyor:

"Anladım. O benim güzel görünmemi, kusursuz olmamı istiyor.

"Ama siz bunu kendiniz istiyorsunuz!"

"Evet, ben her zaman her şeyde, ilişkilerde, giyimde, dış görünüşte kusursuz olmaya çalışmışımdır."

"Bakın görüyor musunuz, kocanız sizin kendinize karşı titiz oluşunuzu yansıtıyor. Kendinize karşı tutumunuzu değiştirin. O zaman kocanız da size takılmayı bırakacaktır. Sizin kocanıza hayırlı tepkiniz sadece onunla olan ilişkinizi değil, tansiyonunuzu da düzeltecektir.

Üniversiteyi bitirdikten sonra terapi bölümünde staj yaptım. Bir gün sorumlu olduğum hastalarımı kontrol ederken hipertansiyonlu hastalarımdan biri bana sordu:

"Doktor, siz üniversiteyi yeni bitirmişiniz, bilgileriniz de henüz yeni. Hastalığımın nedeni nedir? Bu ilaçları içiyorum, durumum sadece bir süre için düzeliyor. Onları her zaman içmek istemiyorum."

Şunu da söylemem gerekiyor ki, odaya girdiğimde bu adam oda komşusuna saldırgan bir şekilde bir şeyler anlatıyordu. Devlete, işteki müdürüne küfrediyordu. Beni görünce biraz sakinleştiler ama bu uzun sürmedi. Sıra onlara gelene kadar bir şeyleri tartışıyor, yaşamın ne kadar kötü olduğundan yakınıyordu. Hastaları muayene etmekle meşguldüm ve bu yüzden konuşmalarını o kadar da dinlemiyordum.

"Gerçekten de hastalığınızın nedenini öğrenmek ister miydiniz?" diye sordum.

"Elbette isterim, bunu kim istemez ki?"

"O zaman dinleyin", dedim sakince. "Kendinize yarattığınız bu hastalık kafanızı şişirdiğiniz eleştirilerden kaynaklanıyor."

"Hayır, doktor, doğru değil bu. Bundan tansiyonum nasıl yükselebilir ki? "

Ona bir şey kanıtlamadım. Bir taraftan da bunu yapacak kadar bilgim yoktu. O zamanlar yeni anlamaya başlıyordum ki, içki, sigara içmeyen, hatta sporla meşgul olan bir insan yargı, eleştiri, nefret, öfke gibi mengeneye sahipse hastalanabilir.

Hipertansiyon genellikle erkeklerde olur; çünkü onlar gerçek duygularını bastırmayı alışkanlık haline getirmiştir. Dışa karşı soğukkanlı görünmenin arkasında saldırgan düşünceler saklanır. Onlar içeriden size basınç yapar.

Sizce hayatta yaşanan olaylara kan basıncınızı yükselterek tepki vermeye değer mi? Bununla siz bir şeyleri değiştirebilecek misiniz?

Eğer kendinizi değiştirmeye başlarsanız, ancak o zaman gerçekten durumu değiştirebilirsiniz.

Hipotansiyon (Kan Basıncı Düşüklüğü)

Arteryel basıncın neredeyse bayılacak duruma kadar düşmesi yaşam gücünüzü yitiriyor olmanız anlamına geliyor. Kendinize, gücünüze ve imkanlarınıza güvenmiyorsunuz. Çatışmalı durumlardan kaçınmaya, sorumluluklardan uzaklaşmaya çalışıyorsunuz. Bu durumda gerçeğin tam anlamda yaşanması mümkün olmuyor.

Düşük tansiyonu olan hastalarımın birinde apaçık ruh düşkünlüğü yaşanıyordu. Onun için yaşam daima bir savaş olmuş, o ise direnmekten öyle yorulmuştu ki, her şeyi elinin tersiyle çoktan itmişti:

"Ne farkı var ki? Onsuz da hiçbir şey alınmıyor."

Düşük tansiyonlu insanlar aktif yaşamalılardır. Karşılarına tamamen gerçek hedefler koymalılar. Engelleri aşarak onlara ulaşmalılar. Yaşamdan, karışıklıklardan kaçmak gerekmez. Her tür "kötü" durum şahsi gücünüzün birikimi için kaynak olabilir.

Sporla meşgul olmak, masaj, aktif dinlenme yararlı olabilir. Özetle, sizin ve çevrenizdekilerin yaşamını dolu ve sağlam yapan her tür faaliyet olabilir.

Venöz Damar Genişlemesi (Varis Hastalığı)

Variköz damar genişlemesinden genellikle fazla yük yüklenen ve bitkinlik hissi yaşayan insanlar acı çeker. Bu hastalığın ortaya çıkma nedenlerinden biri hayatta doğru seçilmemiş istikamettir. Mesleğiniz hakkında düşünün. Yaratıcılık potansiyelinizi açmanıza imkan yaratıyor mu? Yoksa aksine potansiyelinizi mi frenliyor? Eğer sonuncu doğruysa, işinize olan tutumunuzu gözden geçirin. Size sadece para kazanmak değil, aksine ilk sırada yaratıcılık sevinci, kendini geliştirme imkanı, insanlara yardım ettiğiniz için memnuniyet duygusu yaşamanıza imkan sağlamalıdır.

Uzun süre nefret ettiğiniz durumda bulunmanız da damar genişlemesini getirebilir. Örneğin, köşeye sıkışmış aile ilişkileri gibi.

Erkek ve kadın yirmi yıldır evlilerdi. Adam alkol kullanıyor, onu aşağılayıp, dövüyordu. Kadın ailenin tüm yükünü omuzlarında taşı-

maktaydı. Ailede sevgi ve anlayış çoktan yok olmuştu. Kadın bu durumdan memnun değildi ama kararlı adım atmaya bir türlü cesaret edemiyordu.

Daha önemli bir şey geleceği için korku hissi yaşamak. Bu korku ileriye doğru rahat ve serbest hareket etmek için engele dönüşüyor.

Genç bir kadın masaj için eşimin yanına geliyordu. Hiçbir yerde çalışmıyordu. Kocası büyük bir ticaret adamı idi ve para sıkıntısı yoktu. Kadın harika görünüyordu ve onu rahatsız eden tek şey ise ayaklarındaki damar genişlemesi idi. Sık sık kendinden işinden konuşuyordu. Anlattıklarından hastalığının nedenleri anlaşılıyordu.

"Lyüdmila, biliyor musunuz, gelecekte beni ne bekliyor diye sıkça düşünüyorum. Bunu yaparken nedense korku, endişe hissi yaşıyorum. Bana öyle geliyor ki kocamın başına bir şeyler gelebilir. O zaman ben ne yapacağım?"

Tromboz

Trombozda, damar içerisinde kan pıhtısı oluştuğundan kan damar dolaşımı bozulur. Bu pıhtı hareketliliği engeller ve aynı zamanda kalbe, beyine, ciğerlere gitme riski taşır. Hastalığın nedeni açıktır. Kanımız enerji odağı gibi hep harekettedir ve hep akar. Herhangi bir dogma veya prensibe takılarak kendi tekâmülümüzü durdurduğumuz zaman, kanımız katılaşabilir veya durabilir.

Bu hastalıkta dünya görüşünüzün sınırlarını belirlemek ve onu genişletmek önemlidir. Kendinize sorun: "Yaşamımın hangi alanında kendimi geliştirmek zorundayım?"

Oklüzif Hastalık (Obstrüktif Endarterit)

Bu hastalığın nedeni gelecek için duyulan öyle bir korkudur ki korku ekstremite damarlarının daralmasına ve ileride bir veya iki ayağın kesilmesine sebep olur.

Sol bacağında tıkayıcı endarteriti olan bir adam yanıma geldi. Hastalığın bilinçaltı nedenlerini belirledik. Nedenler kendi gücüne

inanmamak, gelecek ile ilgili korkular, ailesinin maddi durumu likle de kızının geleceği hakkında endişelerdi.

Bu endişelerin kaynağı ise ebeveynleri, özellikle de annesi ile ilişkileri idi. Mesele şu ki, bilinçaltının derinliklerinde onun gelece sağlamadıkları için ebeveynlerine karşı duyduğu kırgınlık saklanmı taydı.

"Düşünebiliyor musunuz" diye anlatıyordu: "Ömür boyu çalışarak, gençliklerinde ne ise, yaşlandıklarında da aynı duruma geldiler. Beni üzen de bu. Ben ise her şeye sıfırdan başlamak zorunda kaldım".

Bu hastayı dinleyerek, bir daha bir buyruğu hatırladım: "Ailenle onur duy".

Anemi

Anemi hastalığı olan insanların yaşamlarında sevinç kıtlığı yaşadığını keşfettim. Daha sonra edebiyattan öğrendim ki kan, sevinci temsil eder. Tahminlerim doğrulandı.

Biraz düşünün. Yaşamınızın hangi alanında sevinç yok? İş, para, ilişkiler... Bu problemleri çözün. Belki de yaşam karşısında duyduğunuz korku, iktidarsızlık kompleksleri ya da eski dargınlıklar sevinç ve zevk duygusu yaşamanıza engel oluyor. Onlardan azat olun.

Anemi ile yanıma gelen hastalarımdan biri hayatı hakkında şöyle anlatıyordu:

"Bakın, görünürde her şeye sahibim: ev, aile, iş. Daha da neye ihtiyaç var ki?! Fakat... Bence en önemlisi olan sevinç yok."

"Var olanlara sevinmenize ne engel oluyor?" diye ona soruyorum. "Muhtemelen, daha önemli bir şey mi yok?"

"Evet, kesinlikle. Sevgi yok. Kocamdan sevgi hissetmiyorum. Muhtemelen kendim de onu sevmiyorum. İşimi de beğenmiyorum, para ödeseler bile."

Kanama

Eğer kanamanız varsa, bu, sevinç yaşamınızı terk ediyor demektir. Sevinç yaşamınızın hangi alanından gidiyor? Yıkıcı duygu ve düşüncelerden kurtularak sevincin sona ermesini durdurun.

Rahim kanaması ile yanıma gelen çok hastam var. Her birinin erkeklerle şu veya bu şekilde sorunu oluyor. Eski dargınlık, güvensizlik, nefret, bastırılmış öfke yaşamdan sevinci alıp çıkarıyor.

Bu yakınlarda da rahminden kanaması olan bir kadın yanıma gelmişti. Üstelik ona "rahimde miyom" tanısı konmuş ve kürtaj önermişlerdi.

Kısa süre önce kocası ile aralarında ciddi bir kavga çıktığı anlaşıldı. Kocası ona ihanet etmişti. Kadın ona karşı güçlü dargınlık hissi yaşamıştı ve sürekli bunu kafasında döndürüp duruyordu.

Onunla belli bir bilinçaltı işbirliği yaptıktan sonra kanama durdu. Bir süre sonra ise ultrason miyomun tamamen gerilediğini gösterdi.

LENF SİSTEMİ

Lenf sistemi kanla çok sıkı şekilde bağlantılıdır. Bu nedenle lenf sistemi hastalıkları yaşamda sevgi ve sevince doğru yön değiştirme konusunda bir uyarıdır.

Lenf Bezi İltihabı (Mononükleoz)

Bu hastalık genellikle çocuklarda görülür. Bu çocukların ve ebeveynlerin yaşamından sevgi ve sevincin gittiği hakkında sinyal verir.

Tanıdıklardan biri mononükleozun başladığı oğluna yardım etmem için bana geldi. Hastalığın nedeni ebeveynlerde saklı idi. Ahbabımın eşi ve annesi ile olan ilişkileri hiç de sıradan değildi. Eşinin uyruğu farklı olduğundan annesi onu bir türlü kabul etmiyordu. Kendisi de eşinin belli davranışlarını ve annesi olan ilişkilerini kabullenemiyordu. Bu şekilde, birikmiş tahriş, incinme, ebeveynlerin öfkesi çocuğun sağlığına yansıyordu.

AKCİĞERLER

Akciğerler almak ve vermek yeteneğini temsil eder. Akciğerlerde problem, yaşamı tam anlamıyla yaşamak, yani "tüm göğüsünle nefes alma" isteksizliği veya korkusundan ortaya çıkar. Yaşamdan gerekli olan her şeyi almaktan ve çevresel dünyaya gerekli olan her şeyi vermekten sizi alıkoyan bir şeyler vardır. Bazı duygu ve düşünceleriniz neredeyse "göğsünüze baskı yapıyor" ve rahat nefes almanıza engel oluyor. Zatürre (pnömoni), tüberküloz, kanser, pnömoskleroz bu dünyada yaşama isteksizliğinin sadece bilinçaltında ki farklı ve saklı tezahürleridir.

Pnömoni

Çaresizlik, yaşamdan yorulmuş olmak pnömoni hastalığının nedenlerindendir. Kalbimizde duygusal yaralar büyüyor ve iyileşemiyorlar.

Zatürreden sonra hastalığın ağırlaşmasıyla bir kadın yanıma geldi.

"Svetlana," içinize başvurun ve bilinçaltı zihninize sorun: "Yakında yaşadığım hangi olaylar beni bu hastalığa götürdü?"

Kadın kısa bir süre gözlerini kapatıyor.

"Cevabı biliyorum", diyor dertlice. "Daha önce de tahmin etmiştim; fakat şimdi tamamen netleşti. Bence koca, para kazanmayı ve ailesinin geleceğini temin etmeyi başarmalıdır. Bu yüzden hep böyle bir erkek aramıştım. Birkaç ay önce böyle bir erkek yaşamımda ortaya çıktı. Beraber yaşamaya başladık. Büyük bir evi, malı mülkü ve arabası vardı. İlk zamanlar bu zenginlikten başım bile dönmüştü. Şimdi ise bu evde rahat nefes alamıyorum. İlişkimiz resmi olarak onaylanmadığı için ben kendimi bu evin sahibesi olarak hissetmiyorum."

"Kendinizi evin sahibi olarak hissetmenizi ne engelliyor?"

"Bence o, ilişkimizde ilk sırada gelen şeyin sevgi değil, para olduğunu düşünüyor. Bense ona hep bunun tersini kanıtlamaya çalışıyo-

rum. Maddi bağımsızlığımı ona kanıtlamak için çok çalışıp iyi para kazanmak zorunda kalıyorum. Bundan çok yoruldum ve gücüm de tükenmiş durumda.

Bronşit

Aslında bronşit ifade edilmemiş öfke ve iddianın ifadesidir. Ailede çok gergin bir ortam vardır, uyum ve barış yoktur. Tartışmalar, kavga ve çığlıklar çoğunlukta, sükunet ise nadiren olur. Çocuklar ise ailedeki atmosferin hassas göstergeleridir. Üst solunum yolu hastalıkları ile hemen tepki verirler.

Bir adam 5 yaşındaki oğlu ile yanıma gelmişti. Çocukta her ay solunum yolu enfeksiyonu, bronşit ve tekrarlayan öksürükler oluyordu. "Kimlerle yaşıyorsunuz?" diye sordum.

"Ben, eşim ve çocuğum dışında annem de bizimle kalıyor."

"Annenizle ilişkileriniz nasıl, ailede atmosfer nasıl yani?"

"Berbat!" diye cevap veriyor. "O her zaman bir şeylerden memnun değil. Benim değil, eşimin çalışıyor olmasından memnun değil. Çocuğumuzu düzgün eğitmediğimizi düşünüyor. Bizim, özellikle de benim onunla sürekli çatışmalarım oluyor. Ancak çocuk hastalandığında evde sükûnet oluyor. O zaman hepimiz hasta çocuğun etrafında birleşiyoruz."

"Anlaşılan şu ki, bir süreliğine de olsa çocuğun hastalığı barışı sağlamanıza yardım mı ediyor?", diye soruyorum.

"Öyle gibi görünüyor. Zira siz tamamen haklısınız" diye cevap veriyor. "Bu konuda hiç düşünmemiştim."

"Bakın annenizle ortak dil bulduğunuzda hastalığa ihtiyacınız olmayacaktır."

"Ama annem kendisi değişmemeli mi? Sonuna kadar düşünmeden soruyor.

"Değişmeli", diye cevap veriyorum; fakat şu an karşımda duran sizsiniz, anneniz değil. Siz değişin, anneniz de değişecektir."

"Bunu yapmak zor olacak", diyerek adam içini çekiyor. "Fakat çalışacağım."

"Çalışın", dedim. "Zira çocuğunuzun sağlığı sizin çabalarınıza bağlı."

Üç ay sonra bu adamın eşi ile karşılaştım. Benim bir tanıdığımla birlikte sekreter olarak çalışıyordu.

"Biliyor musunuz?" dedi. "Kocam sizin yanınıza geldiğinden beri oğlum bir defa bile hastalanmadı ve şimdi ailemde barış ve huzur var. Size çok minnettarız.

Öksürük

Bu bütün dünyaya feryat etmek ve kendi hakkında beyan etmek isteğidir. "Bana bakın! Beni dinleyin!" demektir. Bu durumda hislerinizi bastırmadan duygularınızı ifade etmeyi öğrenin. Düşündüklerini cesaretle söyleyin.

Bazı durumlarda öksürük kendine özgü fren görevini yapar. Eğer yüksek sesle memnuniyetsizlik ve eleştirinizi ifade ederek başkalarının davranışlarını yargılıyorsanız, o zaman öksürük size başka insanlarla iyi ilişkileri korumanıza ve yüksek sesle sadece takdir etmeyi öğrenmenize yardım eder.

Tatyana gergin bir iş haftası geçirmişti ve hafta sonu dinlenip yalnızlığın tadını çıkarmaya karar verdi. Cumartesi sabah Tatyana yazlığa gitmek için gerekli eşyalarını toplamaya başladı. Kocası ona iki günlüğüne misafirlerin geleceğini haber verdiğinde nasıl şaşırdığını hayal edemezsiniz. "Sergey, bunu bana neden önce haber vermedin?" "Sen bana sormadın ki", dedi kocası. "Ama bu insanları sevmediğimi biliyorsun!" "Onlar bana iş için gerekli." Burada konu bitmişti; fakat kadının kocasına itirazı ifade edilmeden kalmıştı. Sonra olanlar ise daha fazla idi. Yazlıkta ev sahipleriyle konuklar karşılaştığında, ne-

redeyse her şey Tatyana'nın sinirlerine dokunuyordu. Konukların dış görünüşleri, konuşmaların konusu, başka bir tarif ile yapılmış kebaplar... Kadın bütün gün fikren misafirleri yargılıyordu. Az sonra boğazında yanma başladı. Buna aldırmadı. Bu arada ev sahibesi durumunda olması onun hoşgörülü ve konuksever olmasını gerektiriyordu. Tatyana artık duygularını saklayamıyordu; fakat kocasıyla da ilişkisini bozmak istemiyordu. Sonuç olarak güçlü bir öksürük başladı ve hastalık hakkını kullanarak topluluktan ayrıldı. Sonunda yalnızlığın "keyfini" çıkarmayı başardı.

Dispne (Nefes Almada Güçlük) Atakları

Yaşam karşısında güçlü korku, yaşama güvensizlik solunum yollarında kasılma yapar.

Artık birkaç yıldır düzenli olarak dispne atakları geçiren bir adam yanıma geldi. "Doktor," dedi, "Eskiden bu ataklar nadiren oluyordu; fakat yılbaşından sonra günde birkaç defa olmaya başladı. Bunları titreme, vücudun sol tarafında uyuşma ve korku takip ediyor."

Adam benim yardımımla bilinçaltıyla bağlantı kurdu ve sorusunu sordu. "Yaşamımda bu hastalığa yol açan ne gibi olaylar olmuştu?"

Yüz ifadesine bakılırsa, bilinçaltı zihninden bilgi almaya başlamıştı bile ve bir müddet sonra bana şunları söyledi: "Üç yıl önce ticaretle meşguldüm ve bir müesseseye ciddi yatırım yapmıştım. Bu olaydan hemen sonra bende krizler başladı."

"O zaman hangi düşünce, heyecan ve duygularınız buna sebep olmuştu?" diye ona sordum.

"Korku ve endişe!" diye cevap verdi. "O zaman bu parayı kaybedeceğimden korkuyordum. Doğru her şey benim lehime sonuçlandı. Daha sonra ailemle Kırım'a taşındım. Belli bir süre benim için iyi oldu. Krizler tamamen geçmişti. Muhtemelen iklim değişimi, bir de durumun kendisi. Burada da ticaretle uğraştım. Geçen sonbaharda her şey tekrarladı. Sebep ise yine aynı, para ile ilgiliydi. Bu defa ise

büyük miktar para kaybetmiştim. "Bu defa hangi duygu ve düşünceler yaşamıştınız?" diye sordum.

"Bu durumda olan insan nasıl duygular yaşabilir ki? Dargınlık, kin, öfke, tahriş. Bu olaydan sonra krizler periyodik olarak her gün olmaya başladı. Ocak ayından itibaren ise günde birkaç defa oluyordu. Yakınlarım bana dinlenmemi tavsiye ediyordu ama para tükeniyordu. Ailemi teminat altına almalıydım. Moskova'dan iş teklifi almıştım; fakat bu halimle oraya nasıl gidebilirdim ki?"

"Evet, bu durumda size her hangi bir işle meşgul olmak çok da önerilmez. Özellikle de para ile bağlantılı işler. En yakın zamanda paraya karşı tutumunuzu değiştirmeniz gerekiyor."

"Ama bunu nasıl yapabilirim? "Bakın. Birinin evi, arabası, DVD'si, televizyonu telefonu ve birçok maddi varlığı varken, o, yaşamın farklı alanlarını unutarak daha da fazlasını istiyor. Yaşamı sadece para ve maddi varlık biriktirmek olarak görüyor; fakat bu tüm yaşamın amacı değil ve olmamalıdır da. Zira insan bütün bunları kendisiyle mezara götüremiyor."

"Haklısınız", diye adam bana katılıyor.

"Oburu hatırlayın", diye devam ediyorum. "Yemek onun için enerji tüketimini karşılamak için bir araç olmaktan çıkmıştır. O, bunu nedense başka bir şey için kullanıyor. Eğer yemek yoksa o zaman sinirlenmeye, kızmaya, endişelenmeye başlıyor. Organizma yağ stokları şeklinde depo yapıyor. Ama her bir fazla kilo insanın git gide ağırlaşmasına sebep olur. Sonunda, yaşamının amacı ona ıstırap ve hastalık daha sonra ise ölüm getirir. Yani takıntı haline getirdiği şey onu öldürüyor. Sizin de durumunuz aynı. Siz de parayı yaşamınızın amacı haline getirmişsiniz ama paraya bir araç olarak yaklaşmak gerekir."

"Ama paraya karşı duyarsız mı kalmalıyım?" diye hasta soruyor. "Onu kazanmayı çabalamayı durduracağım; fakat bakmakla yükümlü olduğum bir ailem var."

"Eğer insan paraya bir araç gibi bakıyorsa, niyetini gerçekleştirmek için Allah ona yeterince veriyor. "Para size nasıl hoş duygular hissettiriyor?"

"Her şeyden öte huzur ve istikrar".

"Demek ki, paraya karşı ne kadar sakin olursanız, yaşamınıza o kadar fazla para çekerseniz. Şimdilik para ile ilişkili korku ve öfke sadece paranın kaybını getirmemiş, aynı zamanda da sağlığınızı elinizden almaya başlamıştır.

Şunu anlamalısınız ki, sağlığınızla ilgili sorunların sebebi para değil, sizin paraya karşı tutumunuzdur."

"Doktor, her şeyi anladım. Moskova'dan gelen iş teklifi ile ilgili ne yapmam gerekir?"

"Tabii ki, kabul etmek. Çünkü ailenize bakmanız gerekir. Fakat öncesinde mutlaka kendi üzerinizde çalışmanız lazım. Yaşamınızda para ile ilgili tüm durumları tekrar gözden geçirin ve yeni duygularla; huzur, teşekkür, sevinçle tekrar tekrar üzerinden geçin. Parayı kaybettiğiniz durumlar, aldatıldığınız, ihmal edildiğiniz, incindiğiniz durumlar için bilinçaltınıza, Evrene, Allah'a teşekkür edin. Kendi edepsiz davranışları ile paraya karşı doğru tutum sergilemeyi size öğrettikleri için o insanlara teşekkür edin. Şimdi, yaşamınızda paranın miktarı ve sağlığınız dünya görüşünüzü ne kadar hızlı değiştirdiğinize bağlıdır. Moskova'ya gidene kadar henüz elinizde zamanınız var.

Astım

Bir kural olarak, astımlı hastalar hayatlarında hiç ağlamazlar. Bu insanlar gözyaşlarını, hıçkırıklarını tutarlar. Astım bastırılmış sızlamadır ve çoğu zaman da onun kaynağı anne ile ilişkili çatışmadır. Örneğin, bir türlü gerçekleşmeyen herhangi kötü davranışını annesine itiraf etme isteği.

Astımlı hastalarının güçlü bir şekilde annelerine bağlı olduklarını fark ettim. Bu bağlılığı pratik olarak her bir hastamda gözlemledim.

Astım başka hiçbir yolla ifade edilemeyen bir şeyi ifade etme çabasıdır. Belli duyguları içinize gömüyorsunuz. Duygusal açıdan otokontrolünüz yok.

Gelin bir astımlı hastanın kriz zamanı nasıl davrandığını inceleyelim. O an, kendisi nefes alamaz. Onun bir başkasının yardımına ihtiyacı vardır. Bağımsız olarak nefes almaya (yani yaşamaya) hakkı olmadığına ikna olmuştur. Dış faktörlere ciddi şekilde bağımlılık vardır (çocuklukta bu ebeveynlere bağlı olmak, çoğu zaman anneye). Böyle insanlar kendi yararları için nefes almayı, yaşamdan keyif almayı beceremezler.

Çocuklarda astım, yaşam korkusudur. Bilinçaltında güçlü korku vardır. Şu an, burada bulunmayı istememek gibi. Bir kural olarak bu çocuklarda vicdan hissi güçlü bir şekilde gelişmiştir, onlar her şey için suçu üstlenirler.

Bir homeopati uzmanı olduğum için, bir kadın belli aralıklarla astım krizi yaşayan oğlunu yanıma getirmişti. Onun için yazdığım homeopati tedavisi çok güzel sonuçlar gösterdi; fakat hastalık tamamen geçmiyordu.

Hemen ilk seansta oğlunun hastalığının nedeninin annenin davranışlarında saklı olduğunu düşündüm. Bu çocukları ile ilgili her şeyi kontrol altında tutan kadınlardan biriydi. Kendinin bu "kaygısı" ile çocuklarının "rahat soluk almalarına" müsaade etmiyordu. Bilinçaltı davranış programının sonraki incelenmesi gösterdi ki hastalığa neden olan, yaşam için, kendisi için, oğlu için olan korkuları idi. Bu korkular ona neredeyse her şeyden korkan annesinden miras kalmıştı.

Sohbet esnasında birkaç defa aynı ifadeleri kullanıyordu: "Bu yaşamdan boğuluyorum", "Nereye olsa oraya sürükleniyorum, duramıyorum ve soluklanamıyorum."

Astım hastalarının durumunun dağlarda ya da denizlerde düzeldiği görülmüştü. Dağda bulunduğunda kendini daha yüksekte, deniz yakınlığında ise daha temiz hissediyorlardı. Böyle doğa şartları onlara

"kirli" düşüncelerle şartlanmış iç kirlilikleriyle baş etmeye yardım ediyor.

Verem (Tüberküloz)

Her şeyden önce depresyon, keder, umutsuzluk ve özlem gibi duygular tüberkülozu ortaya çıkarıyor. Bu, dünyaya, insanlara karşı, yaşama kadere karşı saldırı nedeniyle ortaya çıkıyor. Uzun yıllar bilinçaltında birikiyor ve bu saldırı yaşama ve tam göğüsünle nefes almaya izin vermiyor.

Böyle insanlar yaşamı kabul etmek istemiyor ya da kabul edemiyorlar. Yaşamı dolu dolu, tam anlamıyla yaşamıyorlar. Doktorlar verem hastalarına ilk sırada neyi tavsiye ederler? Taze ve temiz havada bulunmalarını ve iyice beslenmelerini.

"Bu yakınlarda babama akciğer veremi tanısı kondu", diye hastalarımdan biri anlatıyordu. "Sizce nedeni ne olabilir?"

"Depresyon, bu dünyanın adaletsiz olduğu fikri ne sıklıkta babanın aklına gelirdi?"

"Daima. Mesele şu ki babam çok yetenekli biridir. Onun birçok buluşları, gerçekçi fikirleri vardır. Aptal memurlarla mücadele etmekten bıktığını ondan sıkça duyardık. Daima hükümetimizi, devlet sistemimizi eleştirirdi. Hayatta gerçekleşmesine müdahale edilen, engel yaratılan her şey için hep başkalarını suçlardı."

"Hastalığının nedeni tam da bu. Bir taraftan sisteme karşı öfke ve nefret, diğer taraftan ise yaşama ve kadere dargınlık ve onun düşündüğü gibi bu adaletsiz dünyada yaşamak istememe arzusu."

Sahiplenme hissi çok gelişmiş insanların vereme eğilimli insanlar olduğunu fark ettim. Şöyle ki, güçlü bir şekilde bağlandıkları bir şeyi ellerinden alındığında yaşamama hissi ortaya çıkıyor. Hemen de yaşamın anlamı hakkında soru ortaya çıkıyor.

"Ebeveynlerimle ne yapacağım hakkında bana bir tavsiye verir misin?" diye tanıdığım bir kadın bana müracaat ediyor. "Bir yıl önce

evlendim ve başka bir şehre gittim. Bundan bir müddet sonra babamın ciğerlerinde bir leke ortaya çıktı ve bunun kanser mi verem mi olduğunu bilmiyorlar. Annem ise hızla kilo aldı."

"Mesele şu ki, sen baba evini terk ettiğinde ailende duygusal boşluk oluştu. Çünkü sen onların yaşamının yegâne anlamı ve sevinci idin. Annen bu boşluğu yemekle doldurmaya karar verdi. Babanda ise yaşama ve kadere karşı çok dargınlık birikmişti. Bu durum akciğerlerin hastalığı için bir sebep oldu."

"Evet, haklısınız, diye bana katılıyor kız." "Ebeveynlerimin birbirine karşı sevgisi yoktu. Onlar çoğu kez çocuk için birlikte yaşadıklarına dile getirmişlerdi."

BOĞAZ

Boğaz, kendini savunabilme, kendi hakkında bir şeyler beyan etme, kendi duygu ve düşüncelerini ifade edebilme yeteneğimizi sembolize eder. Boğazın durumu insanlarla ilişkilerimizi yansıtır. Eğer yakınlarınızla harika ilişkileriniz varsa, o zaman boğazınız hep sağlam olacaktır.

Boğaz yaratıcı enerjimizin yoğunlaştığı bölgedir. İnsanın kendini ifade etmesi ve yaratıcılık kanalı buradan geçiyor.

Bunun dışında, kabul etme ve kabul görme ve edinme sürecine de burada başlarız. Sadece gıda değil, başka bir şeyleri, fikirleri, insanları. Bu yüzden hayatta bir şeyleri kabul etmediğimizde bu bizim boğazımıza yansır.

Boğazla ilgili sorunlar iltihap, anjin, kekemelik, hırıltı, yutma zorluğu, tiroid hastalığı şeklinde ortaya çıkar.

Anjin, Farenjit, Larenjit

Eğer kaba sözler söylemekten kendinizi uzak tutuyorsanız, "yutuyorsanız" bunları, öfke ve buna benzer duyguları içinize atıyorsanız yada yüksek sesle ifade etmekten korkuyorsanız, o zaman boğazınız hemen iltihapla buna karşılık verecektir. Bu durumda hastalık

yasak veya rahatsız edici bir şeyleri ifade etme karşısında kendine özgü bir engeldir.

Boğazı hastalıklı olan insanlar kendini ifade edemezler, kendilerini savunamazlar, ihtiyacı olduğu şeyleri isteyemezler. Onlar böylece farklı engeller yaratır, sonra da bundan acı çekerler.

"Söylemek istiyorum; fakat söyleyemiyorum." sıkça boğaz iltihabı geçirten hastalarımdan biri söyledi.

"Neden söyleyemiyorsunuz? Kendinizi ifade etmeye size ne mani oluyor?"

"Bilmiyorum, Belki de düşündüğümü söylemenin yakışıksız olacağını düşünüyorum. Eğer kalbimde olanları söylemeye başlarsam insanlar beni yanlış anlarlar."

"Yanlış anlarlar ne anlama geliyor?" diye sordum. "Gerçek yüzünüzü onlara göstermeye mi korkuyorsunuz?"

"Evet, haklısınız", diye hastam cevap veriyor. Yüz ifadesine bakılırsa, önceleri hiç bu şekilde düşünmemişti, bunu şimdi anladı.

"Tamam, çocuğun kendisi için bir şey istemesini, kendi hakkında bir şey beyan etmesini hatırlayın. Tüm komşular bunu duyuyor. O ise bunu kötü saymaz. Bilinci henüz her tür şartlanmadan azattır. Siz de düşündüğünüzü sesli olarak ifade etmeye başlayın. Siz de dahil olmak üzere her insanın benzersiz bir kişilik, birey olduğunu unutmayın. Daha yüksek, daha alçak, daha kötü, daha iyi insan yoktur. Her insan Evrende benzersiz yerini alır. Sizin de düşünceniz başka birininki gibi değerlidir. Zamanla başkalarının tepkilerini takip ederek kendi gerçek yüzünüzü bulacaksınız. Dış ve içi uyum haline getirin.

Kendi iktidarsızlığını hissetmenin başka bir nedeni olduğunu da ortaya çıkarmıştım. İktidarsızlığın her tür kompleksi boğazdan geçer, şöyle ki insan bu durumda sürekli kendini azarlar, kendinden memnun olmaz. Dış görünüşünden, davranışlarından her şeyden. Bilinçaltı bizi bizden korumak için hastalığı çağırmak zorunda ka-

lıyor. Başkalarını azarlayıp, eleştirdiğimizde de bilinçaltı aynen bu prensip üzerine çalışıyor.

Boğazda Düğümlenme Hissi

Bilinçaltında güçlü korku kendini ifade etmeye mani olur. Hisler ve kelimeler boğazda düğümlenir. Güçlü korku yaşamış birçok insana bu his tanıdıktır.

BURUN

Özsaygı hissini, kendini bir kimlik gibi, eşsiz ve değerli kabul etme hissini sembolize eder.

Bazı basmakalıp ifadeleri hatırlayalım: "Burnu havada", Burnunu her işe sokma".

Bu konuyu iyi anlamak için Rostan'nın "Sirano de Berjerak" ve Gogol'un "Burun" gibi harika eserlerini okuyun.

Burun Tıkanıklığı

Tıkalı burun kendi değerini anlayamamaktır.

Bir adam sürekli burnunun bazen bir deliği bazen de diğerinin tıkandığı şikayetiyle geldi. Bilinçaltına başvurarak hastalığın nedenini ortaya çıkardık. Bu erkekliğine olan kuşkusu idi. Bu kuşku henüz okuldayken ortaya çıkmıştı. Akranları ile başarısız savaştan sonra. O zamandan beri erkekliğinden kuşku duymaya başladı ve burun problemi ortaya çıktı.

Nezle

Burundan gelen akıntı bilinçaltı gözyaşı ya da içine ağlamadır. Bilinçaltı bu şekilde derinlerde bastırılmış duyguları dışa çıkarmaya çalışır. Çoğu zaman hayata geçmeyen plan ve arzular için keder ve üzüntü, düş kırıklığı ve teessüf hissi.

Alerjik nezle duygusal otokontrolün tamamen olmamasının kanıtıdır. Bu bir kural olarak güçlü duygusal sarsıntılardan sonra olur.

Örneğin, bir erkekte alerjik nezle bir kızla ilişkilerini kestikten sonra başlamıştı. Kız onun askerlikten geri dönmesini beklememişti ve o buna çok üzülmüştü.

"Bu olaydan sonra tamamen kadınlar hakkında hayal kırıklığı yaşadım", diye bana itiraf etti.

Başka bir durum...

Kocasını kaybettikten bir süre sonra kadında burun akıntısı başlamıştı. "Şimdiye kadar buna inanmamıştım" diyordu. "Neden bu onun başına gelmişti? Şimdi kocam var; fakat ben eskisi gibi geçmiş için üzülüyorum."

"Bazen nezle yardım için, kendine özgü ricada bulunmaktır. Çocuklar ne kadar sıkça kendi çaresizliğini belirtir. Onlar kendi gücünü ve değerini hissedemezler.

Bir çift 9 yaşında oğulları ile yanıma gelmişti. "Oğlumun periyodik olarak her ay burnu akıyor. Biz de kendisi de bundan bıktık artık."

Sohbetin sonuna doğru belli oldu ki, çocuğun babası çok acımasız biriydi. Çocuğunun eğitiminde çoğu kez şiddet ve tehdit kullanmıştı. Anne ise oğluna acıyordu ve kendisi de kocası konusunda kendini kurban olarak hissediyordu.

Adenoid Bez

Bu hastalık çocuklarda rastlanır ve burnun üst kısmında yer alan kavitedeki lenf bezinin büyümesi ile bilinir. Burunla nefes almayı zorlaştırır.

Esas neden ailede sürekli sürtüşmeler ve tartışmalar, sıkça kavgalar. Şundan, bundan memnuniyetsizlik, tahriş. Ebeveynler aile ile ilgili herhangi bir konu hakkında ortak karar veremezler, ya da daha doğrusu karar vermek istemezler. Bu kendi aralarında ki ilişkilerde olduğu gibi çocuğun büyükanne ve büyükbabaları ile de ilişkili olabilir.

Çocuğun bilinçaltında istenmeyen bir çocuk olma duygusu oluşur. Bu duygu ebeveynlerin birinden aktarılır. Çocuk ebeveynlerin yaşamlarındaki belirsizliğe ve düş kırıklığına, kendini ifade edememe ve kendi değerini algılayamama durumuna duyarlıca tepki veriyor. Ebeveynlerin ilişkilerinde esas olan sevgi yoksunluğudur. Birkaç yıl boyunca yüzlerce çocuk bu problemle yanıma gelmişti. Bütün durumlarda da ailede sevgi kıtlığı gözlemlenmiştir.

"Eşimin bana karşı sevgisinden kuşkum var", diye oğlu ile yanıma gelen bir adam anlatıyor.

"Hiçbir zaman bana sevecen kelimeler söylemez, beni övmez. Artık kıskanmaya başlıyorum."

Doktorlar bu durumda ancak ameliyat öneriyorlar. Gerçi ameliyatın bir tedavi olmadığını çok iyi biliyorlar. Hastalık içte olduğu gibi kalıyor. Bezler ise sonradan tekrar büyüyorlar. Pratikte ikna oldum ki doğru seçilmiş homeopati ilaçları ve ailede ortam değişikliği hızlı ve yüzde yüz iyileşme gösteriyor. Aileye sevgi, barış, huzur geri geliyorsa, çocuk rahat nefes almaya başlıyor.

Artık oğlunun adenoid bezini cerrahi olarak aldırmış bir hastam itiraf etti:

"Evde sadece temizlik yapmak, çamaşır yıkamak ve yemek yapmak için bulunduğumu düşünmeye başlamıştım. Kocamla çok az görüşüyoruz o da, ben de hep işteyiz. Birlikte iken zamanımızı hep kavgalara ve ilişkimizi değerlendirmeye harcıyoruz. Kendimi arzu edilen kadın gibi hissetmiyorum."

"Siz kocanızı seviyor musunuz?", diye sordum ona.

"Bilmiyorum" dedi.

Oğlunda uzun süreden beri adenoid olan başka bir hastam kocası ile olan ilişkilerinden bahsetmişti.

"Onunla evlendiğimde artık ona karşı özel bir sevgim kalmamıştı. Harika bir aile babası olacağını biliyordum."

"Şimdi nasıl?" diye soruyorum. "Beklentilerini karşıladı mı?"

"Evet, harika bir insan, koca ve baba; fakat ona karşı hiçbir sevgim yok. Anlıyor musunuz? Hakkında bu kadar yazılıp çizilen o his yok. Zira hayatta bunun birinci yerde olması gerektiğini biliyorum. Ama o benim sevebileceğim bir erkek değil. Ailemi dağıtıp başka birini aramak da istemiyorum."

"Bunu size önermiyorum da. Biliyor musunuz, mesele burada onun bu veya başka bir erkeğin olması değildir. Bütün mesele sizde. Kalbinizde bulunan sevgi deposundadır. Kendinizde bu hissi geliştirmeye başlayın. Kendinize, erkeklere ve çevresel yaşama karşı tutumunuzu değiştirmeye çalışın".

"Ama kocam eskiden nasılsa, öğle de kalacaktır."

"Kim bilir? Hatırlarsınız dışın içi yansıttığını size söylemiştim. Kocanız bir erkek olarak sizi yansıtır. Başka deyişle, bu sizin başka cinsteki yansımanızdır. Onu değiştirmek gerekmez değiştirmemelisiniz de. Kendinizi değiştirmeye başlayın. Kendinize, evrenin erkek başlangıcına karşı sevginizi artırın. O zaman kocanız da mutlaka değişecektir. O sizin yaşamınızda romanlarda okuduğunuz yegâne erkek olacaktır."

Burun Kanaması

Kanın sevinci sembolize ettiğini biliyorsunuz. Ne zaman sevilmediğiniz ve dikkate alınmadığınız duygusuna kapılırsanız, sevinç yaşamınızdan uzaklaşır. Burun kanaması insanın kabul edilmeye ve sevgiye ihtiyacı olduğunu ifade eden kendine özgü bir yoldur.

Bir gün oğlumun burnundan kan geldi. İçime döndüm ve sordum: "Hangi davranışıma oğlum burun kanamasıyla tepki veriyor?" Bilinçaltından cevap çok geçmeden geldi: "Onunla az ilgileniyor ve onu az seviyorsun!" Bu gerçekti. O zamanlar bütün gücümü ve dikkatimi işime ve şahsi sorunlarıma vermiştim. Oğlumla ilgilenmeye çok az zamanım vardı. Oğluma olan tutumumu tekrar gözden geçirdim ve burun kanaması bir daha tekrarlamadı.

SİNDİRİM ORGANLARI

En basit organizma bile bir bağırsak sistemine sahiptir. Gerekli maddeler bunun içerisinden geçer ve gereksiz metabolik ürünler dışarı atılır; fakat gıda ile birlikte organizmaya çevresel dünya hakkında bilgi de dahil olur. İnsanın sindirim organları gıda ile birlikte bilgiyi kabul etme gereksinimini filogenetik olarak en derin seviyede korumuştur. Bu yüzden de içten gelen belli bilgileri kabul etmek, sindirmek, kavramak ve zamanında gereksiz sorun ve duygulardan azat olma durumu sindirim organlarının sağlığına yansıyacaktır.

AĞIZ

Yeni düşünce ve fikirleri kabul etmeyi sembolize eder. Küçük bir çocuğu gözlemleyin. Çevresel dünyayı algılamaya nereden başlar? O, evreni damak tadına göre tadarak öğrenir. Ağızla ilgili sorunlar yeni fikir ve düşünceleri kabul etme yeteneksizliğini yansıtır.

Dudaklarda ve Ağız Boşluğunda Yaralar, Stomatit, Uçuk (Herpes)

Ağız boşluğunda hastalık sizin birine ön yargı ile yaklaştığınıza tanıklık eder. Bilinçaltınızda "zehirli" kelimeler, suçlamalar saklıdır ve dudaklarınız onları tutmaktadır. Ya da bilinçaltınızda ifade edilmemiş olarak kalmış acı ve iltihaplı düşünceler birikmiştir.

Hastalık vücutta oturup bekler,
Kinin seni ne zaman dağıtacağını
Özlemin seni ne zaman boğacağını
O tekrar geri dönebilir
Bekler, sabırsızlanır...
Üzüntünün seni ne zaman kıracağını;
Bak o zaman dışarı çıkacaktır.

Ağız Kokusu

"Kirli" duygu ve düşünceleriniz o kadar eskimiş ki, artık "kokmuştur". Yeni ve taze bir şeyleri yaşamınıza getirmenin zamanı gelmiştir.

Yanıma genç bir adam gelmişti. Ağzını mendille kapatıyordu.

"Doktor" dedi, "Bir sene önce ağzımdan kötü koku gelmeye başladı. Bunun ne ile ilgili olduğunu bilmiyorum. Belki nazofarenks te iltihap var; fakat doktorlar muayene ettiler ve hiçbir şey bulamadılar. Ama orada bir şeylerin yolunda olmadığını hissediyorum.

Onunla sohbetten şu ortaya çıktı ki, sorunun nedeni bir sene önce yaşanmış bir olay. Bir yıldır genç adam öfke ve intikam isteğini kendiyle taşımakta.

Geçmişini gözden geçirip ondan ders alması konusunda onu ikna edebildim.

"Bütün bu süreçte yaşamanıza mani olan eski, pis düşüncelerinizi dünyanıza sadece hoş duygular getirecek yeni, tazeleri ile değiştirin", dedim ona.

DİL

Dil yardımıyla biz tadı algılıyoruz. Onun üzerinde ekşiye, acıya, tatlıya tepki veren reseptörler (alıcılar) vardır. Yaşamda da bu şekilde keyifli, sınırlı veya yaramaz durumlar vardır. Dilde olan problemler yaşama olan zevkimizi kaybettiğimiz anlamına geliyor. Olumsuz duygu ve düşüncelerimiz yaşamı kabul etme yeteneğimizi "kalın bir örtü ile kapatıyor" her tür yaşam olayını keyifle yememize mani oluyor.

MİDE

Gıda hazinesidir. Her tür fikir ve olayı dönüştürerek işlemek, sindirmek ve algılamak yeteneğini sembolize eder. Bu yüzden de midemizde bir sorun olması yaşamı nasıl özümseyeceğimizi bilmediği-

miz anlamına gelir. Yani yeni bir şeyler karşısında korku hissi yaşadığımızı ve her hangi bir olayı özümseyemediğimizi anlatır. Korku, kaygı, endişe, sinir ve tahrik hemen mideye yansır.

On İki Parmak Bağırsağı ve Mide Ülseri (Gastrit)

Bu genellikle hayatımızdaki yeni bir şeyler karşısında yaşanan korkudur. Uzun süren belirsizlik, bela hissi, yeni bir şeyi kabul etme ve onu sindirip algılamayı becerememe korkusu mideye yansır. Midesi hasta insanlar bir sürü büyük ve küçük korkularla doludur. Korku spazma, spazm ise acı ve ülsere neden olur.

Siz yeterince iyi olmadığınızı ya da iktidarsız olduğunuz hissine sahipsinizdir. Kendinizi eksik buluyorsunuzdur. Ebeveynleriniz, amirleriniz ve yakınlarınız için yeterince iyi olmadığınızı düşünüyorsunuz. Kendinizin nasıl biri olduğunu sindiremiyorsunuz. Hep başkaları için çalışıyorsunuz ve bu arada kendinizi unutuyorsunuz. On iki parmak bağırsağında ülser olan bir hastamın bana anlattığı gibi: "Hep kendimi yiyip bitirmekle meşgulüm."

Bu hastalığa genellikle erkekler yakalanır. Şöyle ki, erkeklikleri-ne, gururlarına vurulan darbeyi çok zor atlatırlar. Bu tür insanların "yaralı" gururu olur. Onlar zayıf, aktif, sinirli olurlar. Her zaman birilerine, kendilerine, ailedeki yakınlarına, iştekilere bir şeyleri kanıtlamak zorunda hissederler. Kendilerini ve başkalarını kontrol etme ihtiyacı yaşarlar. Bu tür insanlar sürekli iktidarda olmak için uğraşır ve her zaman en iyisi olmak isterler. Bu arada da yüksekte olamama korkusu yaşarlar. Zamanında yetişememe korkuları vardır.

Bu dünyada bir şeyleri kabul edememe, tahrik ve tiksinme de ülsere yol açar. Zira bu dünyada bir şeyleri inkar ederken kendinizden bir parçayı da inkar etmiş olursunuz. Öte taraftan da öfke, dargınlık, kin ve çaresizlik hissedersiniz. İnsana yaşam cazibesini yitirmiş gibi gelir. Sevinçle yaşamak için her tür engeliniz vardır. Bütün bu engellerin yönü ise çevresel dünyada değil sizin kendinizde sonuçlanmaktadır.

"İş yerinde iletişim kurmak zorunda kaldığım bu "ucubeleri" hazmedemiyorum", diyordu midesinde sorun yaşayan bir hastam. "Onların iki yüzlülüklerini, yalanlarını ve açgözlülüklerini kaldıramıyorum" diye devam etti.

Bunları söylerken hafif trans halinde idi. Uyandığında ise söylediklerini hatırlamıyordu bile.

Bu tür durumlarda en güzel ilaç sevgi ve sakinliktir. Kendini seven, kendine ve çevresel dünyaya saygı gösteren birinde ülser olmaz. Kendinizi olduğunuz gibi kabul etmeyi öğrenin. Çevresel dünyayı kabul etmeyi öğrenin, çünkü bu sizin dünyanızdır.

Hastalarımdan birinin gastriti belirginleşmişti. Ona çoktan yardımımı sunmuştum; fakat o, bilinçaltıyla çalışarak hastalığı tedavi etmenin mümkün olduğuna inanmıyordu. Sadece ilaçlara güveniyordu. Fakat ağrılar dayanılacak gibi değildi. İlaçlar çok az etki ediyordu. Sonunda karar verdi ve evime geldi.

Hemen bilinçaltıyla bağlantı kurduk. Mide iltihabının tahrik, tiksinme ve farklı korkular gibi davranış kalıplarının yansıması olduğu ortaya çıktı.

"Bu şehirden pis sokakları ve çöpleri ile nefret ediyorum, gözüm görmüyor" dedi nefretini tüm varlığı ile ifade ederek. Terbiyesizliklerden, yalandan, yaramazlıktan nefret ediyorum. Benim için en büyük zevk bembeyaz çarşafları olan yatakta temiz ve güzel bir kadınla yatmaktır. Masada ise lezzetli ve kaliteli yemeklerin olmasıdır. Bu durumda sonsuza kadar kalabilirim".

Bilinçaltının olumlu niyetlerini öğrendikten sonra yeni davranış kalıpları yarattık. Sohbetimizin sonlarına doğru artık keskin ağrılar neredeyse yok oluyordu.

Bulantı, Kusma

Bulantı ve kusma bilinçaltı dilinde yaşamınızda herhangi bir şeyi veya kimseyi kabul etmediğiniz, katlanamadığınız ve kurtulmak istediğiniz anlamına gelir.

Hamile kadınlarda neden toksikoz olduğu hakkında hiç düşündünüz mü? Çünkü onlar hamileliklerini ve çocuğun doğmasını kabullenemiyorlar.

Güçlü husumet ve uzlaşmazlık yaşıyorsunuz. Bilinçaltınız her hangi bir durumu kabul etmeyi reddediyor.

"Dokunuşu bende bulantı yapıyor" Diyor hastalarımdan biri kocası hakkında. "Özellikle benimle yatmak istediğinde... Hayal ettiğim anda midem bulanıyor."

Her tür bilinçaltı korku bulantının başka nedenlerinden biri olabilir. Kendinizde bu korkuları bulup ortaya çıkarın ve onlardan kurtulun. Yaşamı kolayca idrak etmeyi, yaşamınızdaki olayları olumlu bir ders gibi kabul etmeyi öğrenin. Yeni fikirleri algılamayı ve sindirmeyi öğrenin. O zaman mideniz mükemmel çalışacaktır.

Deniz Tutması (Araç Tutması)

Bazılarının uçakta, otomobilde ve denizde seyahatlerine bulantı, kusma ve halsizlik eşlik eder. Bu durumun nedeni her şeyden önce bilinçaltı korkulardır. Çünkü alışık olunan ve tehlikesiz yerleri kişi değiştirmek zorunda kalmıştır. Bilinmeyen karşısında korku ortaya çıkar. Yeni durumu işlemek ve sindirmek gerekli olacaktır. Fakat bu her zaman o kadar da kolay olmuyor. İkincisi, seyahat zamanı direksiyon ya da dümen arkasında olan insana güvenmek zorundasınızdır. Bu arada, şöyle bir özelliği hiç fark ettiniz mi? Direksiyon arkasında olan insan bu hastalıktan muzdarip olmaz. Çünkü o duruma hakimdir. Bu sebepten yollarda onlar sallanmaz. Ciddi belirlenmiş

güzergah boyunca hareket ederler ve buradan sapmazlar. Dahası da bu taşımanın daha tehlikesiz olduğu ile ilgili düşünceler ortaya çıkar.

Bu sorunun üstesinden gelmek için güvenmeyi öğrenin. Yaşamınızı direksiyon arkasında oturan insana emanet etmeyi... Fakat her şeyden önce de kendinize güvenmeyi öğrenin. Gevşeyin ve olayları akışına bırakın. Sadece yeni durumun keyfini çıkarın. Zira kendi dünyanızda seyahat ediyorsunuz. Seyahat süresince her şeyden önce kendiniz hakkında yeni şeyler öğreneceksiniz. Bunları anladığınızda bütün korkularınız geçecek ve merak ortaya çıkacaktır.

KARACİĞER

Karaciğer çabuk sinirlenme, kin ve gazap hazinesidir. Hipokrat ve Aristotle dört iyonik mizacı ayırt etmişlerdi: holerik (choleric) (çabuk öfkelenen) melankolik (hüzünlü), phlegmatik (soğukkanlı) ve sanguine (iyimser). Çabuk öfkelenen insan ya da "holerik" safra mizaçlı bir insandır.

Karaciğer, safra kesesi hastalığı olan insanlar birilerine besledikleri öfke, kin ve gazabı kendilerinde biriktirirler. Bastırılmış duygular önce safra kesesi iltihabı, kolestaz ve safra diskinezisine yol açar. İleride ise bu acı ve ifade edilmemiş duygular taşa dönüşür. Zira bir kural olarak insanlar agresif duygularını gereksiz tonla ifade etmeyi tercih ederler. Aslında kendilerinde tutmaları daha iyidir.

Bu insanlar kendilerini ve başkalarını eleştirmeye yatkınlardır. Hasta karaciğeri olan insanlar genellikle saldırgan duyguları harekete geçirmeden sorumlu olan hasta eklemlere sahip olurlar. Bu da onların iltihabına neden olur. Aynı zamanda acı düşüncelerle dolmuş olurlar (sabahları ağızda acılık hissi bundandır). Fakat gururları, eski, öfkeli ve acı düşüncelerden kurtulmalarına mani olur. Onlar sürekli şikayet eder ve kendi titizliklerine hak kazandırırlar.

Safra Kesesinde Taş (Kolelithiazis)

Safra kesesindeki taş, birikmiş acı ve öfkeli düşünceleri ve aynı zamanda onlardan kurtulmanıza mani olan gururu temsil eder. Taşlar, yıllardan beri birikmiş acı, ağır düşünceler, beddua, öfke ve gururdur. Kramplar ise zirveye ulaşmış sinir, sabırsızlık ve çevreye karşı memnuniyetsizlik. Zira biz düşüncelerin maddeleştiklerini biliyoruz. Bu da tüm bu yıkıcı düşüncelerin maddi tabanıdır.

Yakınlarda safra spazmları yaşamış hastalarımdan biri yeğeni hakkında sinirle konuşuyordu:

"Düşüne biliyor musunuz? Onun on yedi yaşı bile dolmuş değil, ama bana kaba davranıyor, çok çirkin tavır sergiliyor. Elimde olsaydı boğardım onu".

"Sizinle birlikte mi yaşıyor?" diye sordum.

"Hayır, büyükanne ile, kocamın annesiyle kalıyor. Bizim üniversitede okuyor, ailesi ise Habarov vilayetindeler. Evini miras olarak almak için büyükanneye bakmak zorunda. Ama hiçbir şey yapmıyor. İşten sonra ben büyükanneye gidip her şeyi kendim yapmak zorunda kalıyorum. Yeğenimin ise aklında olan sadece gezmeler."

"Yeğeninizin davranışlarını değiştirmesini mi istiyorsunuz?"

"Tabii ki istiyorum."

"Ona kızdığınızda onun değişeceğini mi düşünüyorsunuz?"

"Değişmeyeceğini biliyorum; fakat başka türlü de yapamıyorum."

"Yapamıyorsunuz mu? Yoksa nasıl yapılacağını mı bilmiyorsunuz?"

"Büyük olasılıkla bilmiyorum".

"Sizce bu davranışlarıyla yeğeniniz size neyi gösteriyor?"

"Kendinin terbiyesizliğini, daha ne olacak ki?"

"Lütfen söyler misiniz, siz kendi kayınvalidenize nasıl davranıyorsunuz?"

"Normal. Nasıl davranacağım ki? Yaşlı, hasta bir kadın."

"Ama eskiden onunla birçok çatışmalarınız olmuştu."

"Evet, biz çok kavga ederdik, küserdik. Siz bunları nereden biliyorsunuz?"

"Şunu da biliyorum ki kalbinizde eskiden olduğu gibi kayınvalidenize karşı kırgınlık var. Şimdi ise ona gidip bakmak zorundasınız, ama bunu bir görev olarak yapıyorsunuz. Bir nevi ona karşı saldırganlığınızı "tekrar çalıştırıyorsunuz". Yeğeniniz ise kendi davranışlarıyla kayınvalidenize nasıl davrandığınızı gösteriyor. Bu yüzden de ona kızmak değil, teşekkür etmek gerekir. O size güzel bir ders sunuyor."

"Evet, doktor. Belki de haklısınız."

Hastam bir şeyler hakkında düşünmeye başlıyor.

"Bence", devam ediyorum: "Kayınvalidenize tutumunuzu değiştirdiğiniz anda yeğeninizle olan ilişkiniz de düzelecektir."

Bu günlerde açlık, diyet, lavman gibi böbrek ve bağırsağın aktif temizlenmesi için bir çok yol bulunmaktadır. Onlar gerçekten de etkilidir; fakat etkisi uzun süre devam etmiyor, çünkü sebep ortadan kaldırılmıyor. Zira lavmanla karakteri değiştiremezsiniz.

Kendi tecrübelerimden iyi biliyorum ki, homeopati ilaçlarının kullanımı ve eski düşüncelerden azat olma taşları eritir. Karaciğeri ve safra kesesini sonsuza dek temizler. Bilinçaltını saldırgan düşüncelerden temizlikten sonra insanlarda yeterince büyük taşların yok olmasının bizzat tanığı oldum.

MİDE ALTI BEZLERİ

Yaşamın şekerini, sevinci ve yaşamdan keyif almayı sembolize eder.

Pankreas

İnsanı, olayı ve durumu keskin bir şekilde kabullenmeme mide altı bezlerinde hastalık ortaya çıkmasına neden olur. Bu durumlarda insan öfke ve çaresizlik hisseder. Yaşamın cazibesini kaybettiğini düşünür.

Bir olayı hatırlıyorum. O zamanlar üniversitenin 5. yılını bitirmiş ve hastanede staj yapıyordum. Sorumlu olduğum odaya pankreas iltihabı olan bir adam dahil oldu. Hastalığın tarihçesi için anamnezi ve geçmiş bilgileri toplamaya başladım. Hastanın sancı krizi birisi ile ilişkilerini kestikten birkaç gün sonra ortaya çıkmıştı.

"Biliyor musunuz", dedi öfkeyle. "Neredeyse onu öldürmeye hazırdım. Onun yaptıklarından sonra bütün insanlara güvenimi kaybettim."

Diyabet

Diyabetin iki farklı türü vardır. Her iki türde kanda şekerin seviyesini yükseltir; fakat bir türünde organizmaya insülin takviye etmek gerekir. Çünkü bu durumda bez hücresi insülini üretemez. Diğerinde ise şeker düşürücü ilaç kullanımı yeterli olur. İlginç olan şu ki, ikinci tür diyabet sıkça yaşlı insanlarda görülür ve ateroskleroz ile ilişkisi vardır. Tam da yaşlılığa doğru insanlar bir sürü olumsuz duyguları biriktirmiş olurlar. Keder, özlem, insanlara ve yaşama karşı kırgınlıklar. Artık yaşamda hiçbir "tatlı" zevkli şeyin kalmadığına dair duygular git gide onların bilincinde ve bilinçaltında şekillenmeye başlar. Bu tür insanlar güçlü bir şekilde sevinç kıtlığı yaşarlar.

Diyabet hastaları tatlı yiyemezler. Organizmaları onlara neredeyse şunların aynısını söyler: "Yaşamını "tatlı" yaptığın takdirde ancak içeriden tatlıyı alabilirsin. Her tür yaşam durumunu kabul

ederek yaşamın keyfini çıkarmayı ve başkalarına keyif vermeyi öğren. Yaşamını kendin için ve başkaları için zevkli kıl. Öyle yap ki, bu dünyada her şey sana ve çevrendekilerine sevinç ve keyif versin."

Hastalarımdan birinde şekerin seviyesi dokuz kat yükseldi. Tabletler ve diyet bu seviyeyi düşürüyordu fakat önemsiz derecede. Bilinçaltıyla çalışmaya başladıktan ve olumsuz düşünce ve heyecanlardan arındıktan sonra şekerin seviyesi normale düştü ve daha da yükselmedi.

Diyabet kendi seyriyle ürkütücüdür. Glokom, katarakt, ekstremite damarlarında daralmaya –özellikle de ayaklarda– yol açar. Hasta bu nedenlerden kaybedilir. Eğer siz bu kitapta bütün bu ıstırapların nedenini incelerseniz, o zaman hastalıkların temelinde bir kanuna uygunluk keşfedersiniz: Yaşam sevincinin eksikliği

"Doktor, yaşam bu kadar berbat ve zorken nasıl ondan zevk alabilirim ki?" "Etrafta bu kadar çirkinlik varken..." bunları sıkça hastalarımdan duyarım. Şimdi de randevu için bekleyen yaşlı bir adam yaşama, insanlara, devlete karşı itirazlarını dile getiriyor."

Ona cevap veriyorum, "İnsanlara hep yaşamdan zevk almayı ve başkalarına sevinç bağlamayı öğrenin. Çocukluktan bize yürümeyi, konuşmayı, yazmayı, okumayı ve saymayı öğretirler. Okulda her tür matematik ve fizik kurallarını öğreniriz. Ama insanın ruhsal yaşam kurallarını ise bize öğretmezler. Yaşamı sinirlenmeden ve incinmeden olduğu gibi nasıl kabul ederiz? Bunu bize öğretmiyorlar. Bu yüzden yaşama hazırlıksız büyüyoruz ve hastalanıyoruz.

BAĞIRSAKLAR

Yeni fikir ve düşünceleri özümsemek ve eski gereksiz şeylerden kurtulmak yeteneğini sembolize eder.

Kabızlık

Bağırsakta dışkıyı tutmak, eskimiş düşüncelerden ayrılma konusundaki isteksizliği sembolize eder. Geçmişe takılıp kalmışsınız. Sınırlanmaya ve ihtiyaca inanıyorsunuz. Bu yüzden de bilinçaltınızda, yaşamınızda bir şeylerden vazgeçmekten korkuyorsunuz, ya da bu boşluğu doldurabileceğinize emin değilsiniz. Geçmişle ilgili eski ve acı hatıralarınıza takılıp kalmışsınızdır. Muhtemelen artık size bir şeyler veremeyecek ilişkilerinizi bitirmekten, beğenmediğiniz işinizi kaybetmekten ya da artık yararsız hale gelmiş şeylerden ayrılmaktan korkuyorsunuz.

Evden gereksiz her şeyi atın ve yenileri için yer hazırlayın. Bunu yaparken de sesli olarak şunu söyleyin: "Eskilerden kurtuluyorum ve yenileri için yer açıyorum!"

Kabızlık bazen de cimrilik ve paraya olan açgözlülüğü temsil eder.

Bir olayı hatırladım. Otuz yaşlarında bir kadın yanıma gelmişti. Okul yaşlarından beri güçlü kabızlıktan acı çekiyordu. Laksatifler yardım etmiyordu. Ancak çok kritik durumlarda lavman yapıyordu. Bilinçaltı programlama metodunun yardımı ile, o çok eski ve gereksiz inancından kurtuldu. Bir sonraki gün ise bağırsakları çalışmaya başladı.

Şişkinlik, Gaz

Şişkinlik genel olarak insan "ağır" ve farklı yiyecekler yediğinde ortaya çıkar.

"Biliyor musunuz, doktor?" diyor hastalarımdan biri. "Kitabınızı okuduktan sonra durumumu dikkatlice izlemeye başladım ve bir şey

dikkatimi çekti. Yaşamımda farklı olaylar ortaya çıktığında, özellikle de sindirmekte zorlandığım durumlar olduğunda, hemen gaz oluşuyor ve midem şişiyor."

Şişkinlik için en iyi ilaç sakinlik ve düzendir. Önünüzde bir hedef belirleyin. Olay ve hareketleri aktif olarak belirtin; fakat çok fazla yüklenmeyin. Fazla dağılmayın. Yaşama daha rahat yaklaşın.

İshal, Kolit

Normal şartlarda organizma ince bağırsaktan geçen gıdadan tüm gerekli ve yararlı olanları alır. Geri kalan ise kalın bağırsağa geçerek dışarı atılır.

Güçlü korku ve endişe muhakkak bağırsaklara yansır. Bu tür insanlarda bu dünyaya güvenmeme duygusu vardır. Onlar korkularından dolayı, olayları kabul etmeye hazır değillerdir. "Ayı korkusu" veya "korkudan şalvarına yapmak" gibi ifadeler de mevcuttur. Bu önemli olaylar öncesinde bağırsak bozulması başladığında ortaya çıkar (örneğin, sınavlar öncesi öğrencilerde).

Yakınlarda sıra dışı hastalığı olan bir kız yanıma gelmişti. Her gün evden çıkmak üzere iken ishal oluyordu. Evdeyken kendini harika hissediyordu. Ama bir yerlere gitmeye kalkışınca karnı burulmaya başlıyordu. Bana araba ile gelmişti ve odamda tuvalet olduğunu öğrendikten sonra hemen sakinleşti. Bilinçaltıyla bağlantıdan sonra bu ishalin nedeninin çocuklarından dolayı yaşadığı korku ve endişede saklı olduğu ortaya çıktı.

"Şimdi ortalığın ne kadar korkunç olduğunu biliyorsunuz", dedi bana. "Etraf haydut ve canilerle dolu. Kızlarım dersten sonra üniversitede oyalandıklarında, bu arada, kızlarım da çok güzeller, kendime yer bulamıyorum. Bana kalırsa evde oturup kızlarımı da yanımda tutup evden dışarıya çıkmalarına müsaade etmem. İşte o zaman sakin olurum. Bilinçaltı programlama metodu ile yeni davranış yöntemlerini belirledikten sonra karın burulması da geçti. Bir ay sonra kadın yanıma gelip bu süreç içinde hiç ishal olmadığını haber verdi.

REKTUM, ANÜS

Birikmiş problemlerden, duygu ve dargınlıklardan kurtulma becerisini ifade eder.

Hemoroid, Apse, Fistül, Çatlaklar

Anüsle ve rektumla ilgili problemler sizin yaşamınızda eski ve gereksiz şeylerden kurtulmanız konusunda zorluk yaşadığınız anlamına gelir. "Salı verme" ağır ve acılı bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Geçmiş olaylardan dolayı öfke, kızgınlık, korku ve suçluluk hissi yaşıyorsunuz. Hisleriniz gereksiz duygularla yüklenmiştir. Aslında tam anlamı ile "kayıp acısı" yaşıyorsunuz.

İlginç bir olay hatırlıyorum. Tedavi olan bir hastamın her gün sıkça bağırsaklarını boşaltma ihtiyacı oluyordu; fakat bunu yaparken anüsten sadece bir miktar akıntı (mukus) ve gaz çıkıyordu. Bu ihtiyacını tutmak onun için çok zordu ve bundan ıstırap çekiyordu. Şöyle ki neredeyse klozete "bağlı" kalmıştı.

Anüs ve bağırsakla ilgili problemlerinin yaşamında birçok şeye karşı ön yargısı ile ilgili olduğu dikkatimi çekti. Bundan başka, konuşması şu kelimelerle doluydu: "Bütün bunların içine ederim", "Sopayı bir yerine sokmak gerekir".

Eskilerden kurtulma kolay, rahat ve sancısız olmalı. Vücudunuzun size gerekli olmayan şeylerden kurtulduğu fikrini kendinize telkin edin. Yaşamınızda da bu şekilde... Sizin için gereksiz olan şeyler, gelişiminize engel olan şeyler sizden gidiyor. Eskiye takılıp kalmayın.

Bir gün yanıma rektum iltihabı ile bir bayan gelmişti. Hastalığın nedenini öğrenmek için bilinçaltına başvurduğumuzda şu şekilde bir cevap aldık: "Hep bir yerde oturdun. Yeni iş bulmanın ve ailene olan tutumunu değiştirmenin zamanı geldi".

BÖBREKLER

Yaşamımızı "zehirleyebilecek" bir şeylerden kurtulabilme yeteneğini temsil eder. Böbrekler kanı toksinlerden arındırır.

Böbrek Hastalıkları

Güçlü hayal kırıklığı ve başarısızlık hisleri ile birlikte eleştiri, yargılama, öfke, kızgınlık, dargınlık ve nefret gibi duygular böbrek hastalıklarına neden olabilir. Bu insanlar daima şansız olduklarını, her şeyi yanlış yaptıklarını düşünürler. Sıkça utanç hissine kapılırlar.

Gelecek için, kendi maddi durumu için yaşadığı korku, bu dünyada yaşama isteksizliği ve kasvet duygusu böbreklere yansır.

"Hastalığınızın nedeni bu dünyada yaşamak isteksizliğinizin sonucudur." nefretten acı çeken, henüz çok genç bir kız olan hastama açıklıyorum: "Bilinçaltınızda güçlü bir kendini yıkım programı var."

"Biliyor musunuz" diyor kız. "Ninem hastalandığında ben çok küçüktüm. O zaman Allah'a yaşamımdan alıp nineme vermesi için dua etmiştim. İstemiştim ki, ikimizde aynı vakit ölelim. Başka bazı durumlar da olmuştu; fakat bütün bunlar bende neden mevcut?"

"Kendinizi yok etme programı annenizin hamile olduğu zamanlara bağlıdır. Uzun zaman hamile olmak istememişti; fakat hamile olduğunu öğrenince bu durumla barıştı ve doğurdu. Ancak çocuğa sahip olma isteksizliliği, çocuğun kalbinde ölüm isteği olarak kaldı. Bunun dışında onun yaşama karşı güçlü dargınlığı vardı. Bu ise böbreklerinize yansıdı.

Bir adamın travma sonrası sağ böbrek ve ciğer hastalığı vardı. Periyodik ağrı ve böbrek kanaması yaşıyordu. Hastalığın nedeni; öz abisine karşı yaşadığı güçlü kırgınlık, nefret ve öç alma isteği idi. Hatta onu öldürmek isteği de vardı. Fakat bu kişinin öz kardeşi olduğundan ona karşı uyguladığı ölüm isteği programı çok hızlı bir şekilde kendisine geri dönerek nerdeyse sağ böbreğine ve ciğerine "vurmuştu".

Böbreklerin daima sağlıklı olması için *düşüncelerinizin temizliğine dikkat edin.* Hayatınızdan korkuyu ve öfkeyi çıkarın. Kendinizi kurban olarak hissetmeyi bırakın.

Böbrek Taşları

Böbreklerde taş, insanın yıllarca içinde biriktirdiği saldırgan duyguların maddileşmesidir. Bunlar çözülmemiş öfke, korku, başarısızlık ve şansızlık hislerinin parçalarıdır. Herhangi bir olaydan sonra geriye kalan tatsız bir çöküntüdür. Böbrek kolik ağrısı ise çevreye karşı zirveye vurmuş tahriş, sabırsızlık ve memnuniyetsizliktir.

"Doktor bana anlattıklarınız saçmalık. Taşlar benim duygu ve düşüncelerimden oluşamaz."

Odamda yaşlı bir adam oturuyordu. Değnekle gelmişti ve sol kasığındaki güçlü ağrılarından dolayı rahat hareket edemiyordu. Bir yıl önce sol böbreğinde büyük bir taş görülmüştü ve ameliyat önerilmişti.

"Bence" sinirli bir şekilde devam etti: "Bunlar kötü sudan ve yanlış beslenmeden dolayı büyümüşler. Siz ise bana düşünceler hakkında öykü anlatıyorsunuz."

Bir saat süren sohbetimiz süresince ağzımı açmaya fırsat vermedi. Neredeyse öfke ile kaynıyordu. Bana yaşamın ne kadar ağır olduğunu, ne kadar kötü bir hükümetimiz olduğunu, zamanında maaşlarını alan yetkililerin ne kadar alçak olduklarını ve ona üç aydır maaş ödemediklerini, hasta karısına bakmanın ne kadar zor olduğunu sinirli bir şekilde anlatıyordu.

O gün anladım ki, yeni bilgiler almaya herkes hazır değildir. Muhtemelen otlardan ve homeopatiden başlamak ve daha sonra ise bilinci değiştirmek için zamanla yeni düşünceleri uygulamak gerekmektedir.

İdrar Yolu İltihabı, Üretrit, Sistit

Karşı cinse karşı yaşanan tahriş ve öfke idrar yolu iltihabına yol açar.

Hastalarımdan biri sıkça idrar yolu iltihabı yaşadığından şikayet ediyordu. "Biliyor musunuz, ayaklarımı azıcık üşüttüğüm anda hemen idrara çıkma sıklaşıyor. Bu durumda da yumurtalıklarım ağrıyor". Kronik sistitin nedeninin kocasının davranışına olan siniri olduğunu ortaya çıkardık.

"Bu konuda hiç düşünmemiştim", diyor şaşırarak. "Zira hakikate benziyor. Kocamla kavga ettiğimiz anlarda hemen şikayetler başlıyor. Hastalık evlendikten hemen sonra başlamıştı. O zamana kadar ise tamamen sağlamdım."

Kaygı ve endişenin de idrar yolu hastalıklarını tetiklediğini gözlemledim.

KADIN HASTALIKLARI

Kadın hastalıkları kadının kendinde bir şeyleri beğenmediği (dış görünüş, herhangi bir davranış) zaman ortaya çıkar. Kendini gerçek kadın gibi, sevilen ve arzu edilen kadın gibi hissetmek ya istemiyor ya da hissedemiyordur. Bu tür kadınlar kadınlıklarını her şekilde bastırıyorlar. Kadınlık prensibinin kendisini reddediyorlar.

Bazı kadınların cinsellikle ilgili her şeyin günah ve kirli olduğuna ait kanıları bu hastalığa neden olabilir.

XIX. yüzyılın sonlarında başlayan feminist hareket günümüzde de devam ediyor. Bu hareket toplumsal anlamda kadınlara birçok başarı getirdi. Fakat aynı zamanda bir sürü "kadın problemi" de doğurdu. Zira bu dünyada kendisini kadın beyan edip bunun yanı sıra erkek enerjisini de kabul etmek çok önemlidir. Erkek ve kadın bir tümün iki yarısı, iki kutbudur. Onların bir birine yaklaşması boşuna değildir. Allah bu dünyayı yaratırken onu hemen ikiye, erkek ve kadın başlangıcına ayırmıştır. Bu başlangıçları kişileştirerek Slav–Aryan halklarında Tanrı Svarog ve Tanrıça Lada olmuştur. Hayatta bu iki enerji arasında denge bozulunca, bu hemen cinsel organlara yansır.

Kadınlarda cinsel organ hastalıkları, erkeklerden kaçmanın ve onları inkar etmenin ya da karşı cinsle ilişkiden memnuniyetsizliğin sonucudur. Bu kadınlar kendi görevlerini bilmez ve yerine getirmezler. Bu yüzden de erkek görevlerini yüklenirler. Eğer kadın erkeğe sevgi ve sevinç veremiyorsa, o zaman onun cinsel organlarıyla problemleri vardır.

Rahim

Rahim kadının yaratıcılık tapınağıdır. Rahmin durumu sizin bu dünyada nasıl bir kadın, anne ve eş olarak kendinizi gösterebildiğinizi temsil eder.

Endometriyozis

Bir kadın olarak savunulmama duygusu yaşıyorsunuz, daima birilerinin size saldıracağını hissediyorsunuz ve erkeklerden kötülük geleceğini bekliyorsunuz.

Kendinizi bir kadın gibi nasıl ortaya koyacağınızı bilmiyorsunuz. Bu yüzden daima kendinize sitem ediyorsunuz. Aynı zamanda erkeklerin de adresine sitem, itiraz, dargınlık gönderiyorsunuz.

Kadınların hayatlarındaki hayal kırıklığı ve düş kırıklığı rahimde değişikliklere neden olur. Bu durumlarda kadınlar sevgilerini farklı duygularla değiştirirler.

Endometriyozis hastalığı olan, hem de çok genç bir bayan hastam itiraf etti:

"Biliyor musunuz, doktor, harika bir kocam var. O, iyi bir insan, çocuklarına iyi bir baba; fakat ona karşı sevgi hissetmiyorum. Gerçi, sevginin ilk sırada gelmesi gerektiğini de biliyorum." Endometriyozis hastalığı ve rahim kanamaları olan başka bir hastam ise kısa ve öz cevap verdi: "Ben erkekleri sevmiyorum."

Bu hastalığı olan başka bir kadın ise hikayesi sırasında:

"Kocam çok dürüst biri, ben ise başkasını seviyorum!" dedi.

Rahimde Fibroid

Eğer bir erkek ya da eşiniz tarafından size yapılmış hakareti hatırlıyor ve neredeyse onu "taşıyorsanız" o zaman kendinizi koruyun! Rahimde tümör, erkeklere karşı eleştiri, dargınlık ve sürekli kafanızda dönüp dolaşan eski kırgınlıklarınızdır.

Kadınlık onurunuza sürekli darbe aldığınızı düşünüyorsunuz. Bir kadın gibi kendinize sitem ediyor, erkekleri suçluyorsunuz.

Bir homoepoti doktoru olarak rahminde tümör olan çok kadın yanıma geliyor. Modern tıp kendi cephanesinde bu hastalığın tedavisi için ilaca sahip değildir ve neredeyse bu hastalığı olan bütün kadınlara ameliyat öneriliyor; fakat her kadın bu önemli organından vazgeçmek istemez. Özellikle de ameliyatın bir tedavi olmadığını düşünürsek. Hastalığın nedenleri ameliyatın girişimi ile ortadan kaldırılmaz.

Seneler boyunca tedavi için sadece homeopati ilaçları kullandım. Sonuçlardan memnundum. Birçok durumda tümörün tamamen kaybolmasına tanık olmuştum. Diğerlerinde ise azalmasına... Fakat tedaviye bir de bilinçaltı zihinle çalışmayı eklediğimde bütün süreçler daha etkili ve hızlı geçmeye başladı.

Bakın şimdi de karşımda kırk yaşlarında bir kadın oturuyor. Ona bir yıl önce tanı koymuşlardı. Ameliyatı ise defalarca önermişlerdi. Daha önceleri bende tedavi gören bir arkadaşından benim hakkımda bir şeyler duymuş ve homeopati metodlarla tedavi olmayı denemeye karar vermişti. Ona ilaçlar hazırladım. Nasıl kullanacağını anlattım. Kadın çıkmak üzereyken onu durdurdum.

"Durun. Biz henüz en önemli olanı konuşmadık."

"Ne hakkında?", diye sordu.

"Nasıl, ne hakkında? Bildiğiniz gibi herhangi bir hastalığı tedavi etmek için onun nedenini ortadan kaldırmak önemlidir. Bana katılıyor musunuz?"

"Evet" diye katılıyor. Fakat tam olarak ondan ne istediğimi anlamadığı yüz ifadesinden belli.

"Hastalığınızın nedeni hakkında siz ne düşünüyorsunuz?"

"Doğrusu bilmiyorum." diyor. "Bu konuda hiç düşünmemişim".

"Hastalığınız hakkında genel olarak ne düşünüyorsunuz, ona karşı tutumunuz nasıl?"

"Eh, bana mani oluyor, ondan en yakın zamanda kurtulmak istiyorum."

"Biliyor musunuz," diyorum "İnsanların yaşamları süresince kendileri için hastalık yarattıklarına ikna oldum."

"Size kesinlikle katılıyorum" diyor hastam.

"Ama bakın ne oluyor", diyorum "Rahminizde tümör olmasını bilinçli olarak istemeniz biraz zor görünüyor. Gerçi şimdi de size engel oluyor; fakat bilinçaltınız farklı düşünüyor. O, sizde tümör yaratmıştır. Eminim ki bunu sizi çabucak mezara gömmek için yapmıştır."

"Ama neden ki?" diye korkarak soruyor.

"Muhtemelen, kendinize bir kadın olarak dikkat etmeniz için. Belli duygu ve düşüncelerinizi değiştirmeniz için de olabilir. Neden bütün bunları direkt bilinçaltınızdan sormayalım ki? Gelin hemen bilinçaltı zihninizin bu tümörü yaratan bölgesine başvuralım ve hangi duygu ve düşüncelerinizin bunu ona yaptırdığını öğrenelim."

"Buna gerek yok" diyor kadın. "Bunu ben kendim de biliyorum. Siz konuşurken ben bunun cevabını kendimden aldım."

"Benimle de paylaşın, lütfen."

"Nedeni kocamdır."

"Kocanız mı yoksa onun davranışlarına verdiğiniz tepkileriniz mi?" diye ona soruyorum.

"Muhtemelen, tepkilerim" "Söyler misiniz, lütfen", nemli gözleriyle bana soruyor: "kocası içip kavga çıkarıp, karısını aşağılıyorsa, normal bir kadın bütün bunlara nasıl tepki vermelidir?"

"Sizin deyiminizle normal kadının normal kocası olur" diye cevap veriyorum. "Yok, eğer koca normal değilse, kendini normal sayan eşi, kocasının sarhoşluk oyunlarına katlanarak, kırgınlıkları biriktirmek, sitem etmek yerine içine dalıp mantıklı bir soru sormalıdır: "Bütün bunlara acaba neden katlanıyorum? Bende mevcut hangi duygu, düşünce ve davranışlar bu erkeği yaşamıma çekti?"

"Ama ben onu sevmiştim, o ise bu sevgiyi bende öldürdü."

"Bazen insanlar sevgi ile yakından uzaktan alakası olmayan şeylere de sevgi der. Dahası da siz kendinizi sevmemişsiniz. İncil de nasıl söylendiğini hatırlayın: "Yakınındakini kendin gibi sev." Kendin gibi! Bu arada, babanıza karşı tutumunuz nasıldır?", diye hastaya soruyorum.

"Biliyor musunuz, o da içmeyi severdi ve anneme kötü davranırdı."

"Şimdi artık anlarsınız diye düşünüyorum, bir kadın gibi kendinize ve erkeklere karşı kalbinizde hissettikleriniz çok küçük yaşlardan şekillenmiş ve bu erkeği yaşamınıza çekmiş."

"Şimdi ne yapmalıyım? diye soruyor kadın.

Sonrasında biz bir saat daha hastalığın nedenleri üzerine çalışıyoruz. Kadına "ev ödevleri" veriyorum ve bir aylığına ayrılıyoruz.

Bir ay sonra ise yanıma geliyor. Morali, giyimi, saç şekli onda yaşanan değişimlere işaret ediyor.

"Biliyor musunuz?", "karın altındaki ağrılarım tamamen geçti. Her gün bir saat sabah ve bir saat de akşam kendi üzerimde çalışıyorum. Kocamın da iyiye doğru değiştiğini hissediyorum. Bir ay süresince ağzına bir damla alkol almadı. Tedaviye devam edelim."

İki ay sonra ise telefonda şöyle diyor:

"Doktor, sizinle sevincimi paylaşmak için arıyorum. Dün jinekoloji ve onkoloji doktoruna gittim ve beni listeden çıkardılar. Ultrason rahmin tamamen temizlendiğini gösterdi."

"Sizi tebrik ediyorum" diyorum. "Belki yine de geçmişe gidersiniz. Belki kendiniz için orada çok değerli bir şeyler bırakmışsınızdır."

"Hayır, ne diyorsunuz" diye cevap veriyor. "Şimdiki durumumu çok beğeniyorum. Kocamla ilişkilerim de şimdi çok daha güzel."

Rahim Ağzı (Serviks) Erozyonu

Rahim ağzı erozyonu incinmiş kadın gururunu sembolize eder. Bir kadın olarak yetersiz olduğunuza inanıyorsunuzdur. Kadın olarak kendinizi nasıl göstereceğinizi ya bilmiyor ya da bunu yapamıyorsunuzdur.

Modern tıp tedavi yerine hastalığı daha içerilere atarak erozyonu yakmayı öneriyor. Rahminde tümör olan kadınların yüzde doksanının eskiden servikal erozyona sahip olduklarını ve onların yakıldığını öğrendim. Yani, hastalığın sonucu ile mücadele edilmişti. Olması gereken ise nedenleri ortadan kaldırmaktı. Yani, kendine ve erkeklere karşı davranış ve düşüncelerini değiştirmek...

"Kendimi nasıl kusurlu saymayayım ki?" Rahim ağzı erozyonundan dolayı son zamanlarda rahminde akıntı başlayan bir kadın bana dert yanıyor. "Kocam sürekli iş seyahatlerinde ya da mesaide. İki çocukla evde oturuyorum. Dünya ışığına hasretim. Bu durumda kendimi nasıl bir kadın gibi, hem de sevilen bir kadın gibi hissedebilirim ki?"

"Yani, siz kocası çalışan ve iki çocuğu olan bir kadın kendini sevilen bir kadın olarak hissedemez diye mi iddia ediyorsunuz?" diyorum ona.

"Hayır, bunu söylemiyorum. Üç çocuğu olan bir arkadaşım var. Kocası da çalışıyor. Kendisi ise, nasıl derler, sürekli yeni açan çiçek gibi... Kendim içinse bir çıkış yolu göremiyorum."

"O zaman gelin bu yolu birlikte arayalım," ona teklif ediyorum.

"Arayalım", diye razı oluyor.

Dış Cinsel Organlarının İltihabı (Vulvovajinit)

Genital bölge kadın prensiplerini temsil eder. Dış cinsel organlarla olan problemler yukarıda bulunma korkusunu, kadınlıktan dolayı korkuyu, kendi kadınlığına olan kuşkuyu yansıtır. Bilinçaltınızda erkeklere karşı bir saldırı vardır: dargınlıklar, sitem, öfke, tahriş. Vulva ve rahmin iltihabı kendinizi bir kadın olarak incinmiş hissetmenize işaret eder. Kadınların karşı cinsi etkilemesi için çok güçsüz olduğunu düşünüyorsunuzdur.

Şöyle bir düzen vardır. Gururu incinmiş erkekler çoğu zaman onikiparmak bağırsağının ülseriyle, kadınlar ise dış cinsel organların iltihabı ile hastalanırlar.

Kadınlar sıkça dış cinsel organ iltihabının tedavisi için yanıma gelirler. Bu durumda kadınların bilinçaltında erkeklerin adresine güçlü tahriş ve sitem vardır.

Şimdi de odamda genç bir kadın oturuyor. Vulvovajinal bölgede kronik mantar enfeksiyonu var.

Rahatsız edici kokulu şiddetli ve yoğun iltihap. Tablet sadece kısa süre için rahatlatıyor.

Bilinçaltı nedenleri ortaya çıkardık bile; bu erkeklere karşı "kronik" husumet.

"Biliyor musunuz, benim karşıma hep nasıl desem, şöyle olmayan erkekler çıkıyor" diyor.

"Nasıl yani "şöyle olmayan"? "Bilmiyorum, işte. Bence dürüst erkek hiç olmuyor."

"Hiç mi?" şaşırıyorum.

"Yani, hiç değil de doktor. Muhtemelen vardır. Sadece benim karşıma çıkmamıştır. İlk kocamdan ayrıldım. Aldatmalarına dayanamadım. İkincisi kendisi gitti. Şansıma hep "çör çöp" çıkıyor.

Dismenore (Ağrılı Menstrüasyon)

Kadın vücudunuzdan nefret ediyor, kadınlığınızı inkar ediyor, kabullenmiyorsunuz. Kadınlık konusunda kuşlarınız var.

Genç bir kızda menstrüel dönem bozulmuştu. Bu dönem düzensiz ve sancılı geçiyordu. Bilinçaltı zihnine başvurarak hastalığın nedenini ortaya çıkardık. Hipnoz trans durumunda kız çocukluğunu hatırladı. Çocukken annesi kız değil, oğlan çocuğu olmasını istediğini sıkça tekrarlamıştı. Bundan başka, ailesinde erkek kardeşine daha çok ilgi gösterildiğini düşünüyordu. Zamanla her şey değişti; fakat bilinçaltındaki bu negatif programlamalar onun kadınlığını olumsuz yönde etkiledi.

Kadınlığına olan kuşku muhakkak erkeklere karşı saldırılara bağlıdır. Kıza bu annesinden miras kalır, bu ise onun cinsel gelişimini etkiler. Daha olası bir neden menstrüel dönem bozukluğuna sebep olur. Seksle bağlı suçluluk hissi ve korku yaratır. Cinsellikle bağlı her şeyin günah ve kirli olduğuna dair inanç ortaya çıkar.

Yakınlarda sıra dışı bir olayla karşılaştım. Rahimde tümör olan bir kadın yanıma gelmişti. Dahası da, menstrüasyon dönemi çok sancılı geçiyordu. 3–4 gün neredeyse hareket edemiyordu. Tabletler de etki etmiyordu. Bilinçaltına başvurarak nedenleri öğrenmeye çalıştık. Şöyle bir bilgi geldi, "Geçmiş yaşamında erkektin ve kadınları öldürüyordun", bilinçaltı zihni cevap verdi. "Şimdi bu yaşamında ıztırap çekeceksin".

Kadın önce ürktü; fakat kendine geldikten sonra ise:

"Şimdi anlıyorum neden hep kadınların ayaklarına bakıyordum. Biliyor musunuz, doktor, tüm kısa eteklilere bakardım. Ya da televizyonda bikinili kızları gördüğümde de... Şimdi ne yapmalıyım?" diye kaygılı bir şekilde sordu. "Şimdi ömrümün sonuna dek acı mı çekmeliyim?"

Kızın kendine, bütün erkek ve kadınlara tutumunu değiştirdiği taktirde ona acı çektirmeyi durduracağı hakkında bilinçaltı zihni ile

anlaştık. Artık gelecek aydan itibaren menstrüasyon dönemi ağrısız geçmeye başladı.

Amenore (Adet görememe)

Aybaşının olmaması kadın olma isteksizliğini, kendini beğenmeme ve kadınlığı kabullenmemeyi yansıtır.

Bir kural olarak, genç kız cinsel gelişim sürecine kadem bastığında aybaşının geleceğini bilir. Sıkça kendi kimliğini annesiyle belirler. Eğer annesinde menstrüel dönem bozukluğu ve ya ağrılı aybaşı dönemi varsa, büyük olasılık kızda da bu süreç aynı olacaktır. Bazı kadınlar normalde menstrüasyon döneminin ağrı, acı, göğüslerde hassasiyet, pıhtı olmaksızın geçmesi gerektiğini bilmezler. Eğer bu belirtilerden en az biri sizde varsa, aybaşı döneminde sizinle iyi hissetmek konusunda aranızda neler olduğu hakkında düşünmelisiniz.

Geçen sene bir kız menstrüel dönemin gecikmesi gibi bir şikayetle yanıma gelmişti. 20 yaşı dolmuştu; fakat aybaşı dönemi başlamamıştı. Ailesi çoktan endişe ediyordu. Neredeyse her tür uzmana başvurmuşlardı. Hatta "uluslar arası düzeyde" medyumlara bile, hormonlar dahil, her tür ilaç denenmişti; fakat hepsi nafile.

Kızı ilk gördüğümde cinsel gelişiminin 12–14 yaş aralığında durduğu kanısına vardım. Meme gelişimi hiç yoktu. Kalçası dar, sesi çocuksuydu. Başka belirtiler de varsayımlarımı kanıtlıyordu. Hemen bilinçaltında belli motiflerin saklandığı hakkında kuşkulandım. Hipnoz seansı esnasında kız 12 yaşında yaşadıklarını hatırladı. Bu olay arifesinde annesi ona yakında aybaşı döneminin başlayacağını anlatmıştı. Kız çok ciddi telaşlanmıştı. Zira annesinde aybaşı döneminde güçlü ağrılar oluyordu. Birkaç gün yatakta kalmak zorunda kalıyordu. Bu arada ağrı kesiciler de etki etmiyordu. Annesi korku içerisinde bu dönemin yaklaşmasını beklerdi. Kız kadın olmamak ve hep kız olarak kalmak için haftalarca gizlice ağlayarak Allah'a bir şeyler yapması için yalvarıyordu. Annesinin nasıl zor doğum yaptığı, babasının ona ne kadar kötü davrandığı hakkında hikayeleri de bir taraftan ateşe

benzin dökmüştü. İşte Allah sesini duymuş, ya da dileği o kadar güçlü olmuştu ki, gelişimi durmuştu. Kız hipnoz trans durumunda kalmaya devam ediyordu ben ise ona normal cinsel gelişim hakkında, aybaşı dönemi hakkında, normal hamilelik, anneliğin mutluluğu ve bir sürü başka şey hakkında iki saatlik bir konuşma yaptım. Zamanında annesinin ona anlatması gereken her şey hakkında...

O gün dışarı çıktıklarında kızın adet dönemi başladığı için taksi çağırmak zorunda kaldılar. İki hafta sonra annesi yanıma geldi. Kendisinin de ağrıları üzerinde çalışmayı denediğini itiraf etti; fakat bir şey düzelmemişti. Onun durumu bir az daha zordu. Şöyle ki, onda kendini cezalandırma ve suçluluk hissi de vardı. Gençliğinde bir hata yaptığı ve bilinçaltının da bu olaydan ötürü onu 20 yıl boyunca güçlü menstrüel ağrılarla cezalandırdığı ortaya çıktı!

Altı ay sonra ise, kız, bu defa artık göğsünün büyümesini durdurmak isteği gibi ilginç bir istekle tekrar yanıma geldi. Yarım yıl içerisinde çok değişmişti. Daha kadınsı ve cazibeli olmuştu. Göğüsleri gerçekten de yeterince büyümüştü. İsteğini tatmin etmek zorunda kaldım. Sonra da onu hipnoz transına getirerek erkeklerle, aileyle normal ve sağlam ilişkiler hakkında, çocuk doğurmasıyla ilgili konuşmalar yapmamı benden rica etti. (Görüşmediğimiz bu süreç içerisinde erkek arkadaş edinmişti ve evlenmeyi düşünüyordu. Fakat bu konuda artık annesine ve kız arkadaşlarına güvenemiyordu).

Uterin Kanama

Rahimden gelen kan sevincin yaşamı terk ettiğini sembolize eder. Kendinizi gerçek kadın gibi hissedin ve sevinci tekrar yaşamınıza geri getirin. Geçmiş kırgınlıklar ve öfkeniz bunu yapmanıza engel oluyorsa onlardan kurtulun.

Uzun süre rahim kanamasından acı çeken bir kadın odama gelmişti. Üstelik yakınlarda doktorlar tarafından rahminde tümör de bulunmuştu. Nedenler aşağıdaki gibiydi. Birkaç ay önce kocasının onu

aldattığından kuşkulanmıştı. Kavga çıkarmış, onu evden kovmak istemişti; fakat çocuklar onu durdurmuştu.

"Bu yıllar içerisinde her şeyimi ona verdim", diye heyecanla anlatıyordu. "Genç kızken bana sahip olmuştu. Hayatımda ondan başka bir erkek olmadı. O ise alçakça davrandı.

"O zaman ona demiştim" diye sözüne devam etti. "İş yerinde erkeklerin bana rahatlık vermediğini biliyor musun? Hatta bir doktor bana evini ve kalbini teklif etti. Kocaman evi ve lüks arabası vardı. Ben ise: "Hayır, benim ailem, kocam ve çocuklarım var" dedim. Kocam bir başkasına gidebileceğimi öğrendikten sonra, ayaklarıma kapandı ve affetmemi istedi. Onu affetmedim tabii ve bunu yapabilmem de biraz zor görünüyor."

Yumurtalıklarda Kist ve İltihap (Adneksit)

Yumurtalıklar kadınlarda yaratıcılık merkezini sembolize eder. Buradaki sorun, bu dünyada kadınlık başlangıcını gerçekleştirmekte sorun var demektir. Bir kadın gibi kendine ve erkeklere karşı negatif düşünce buna engel olmaktadır.

Adneksit ve adet dönemi bozukluğu yaşayan bir kız yanıma geldi. Adet döneminin başlamasıyla sorunlar da başlamıştı. Bir erkek çocuk gibi giyinmiş olması dikkatimi çekti.

"Doktor bana öyle ilaç verin ki, yumurtalıklarımı çalıştırsın."

"Siz hiç ilaç kullanmadınız mı?" diye soruyorum.

"Kullandım. Hormon ilaçları. Kullandığım zaman normal adet görüyorum. Bıraktığım zaman ise adet de bitiyor. Bütün yaşamım boyunca hormon ilaçları alacak değilim ki. Artık ayaklarımda bile tüyler güçlü bir şekilde büyümeye başladı. Başımdakiler ise, aksine, dökülüyor. Duydum ki sizde özel tahıl otları varmış."

"Evet var."

"İşte, onlardan verin bana".

"Ben hazırım. Ama siz tüm tedavinin şartlarına uymaya hazır mısınız?"

"Tabii!", diye cevap verdi. "Nasıl şartlar bunlar?"

"Öncelikle, bir kadın olacaksınız."

"Ama ben zaten kadınım", diye aklı karışarak cevap veriyor:" Hatta bir çocuk bile aldırdım."

"Kürtajla gurur duymanıza gerek yok. Kadın olmayı cinsellik anlamında kast etmedim. Kalben demek istedim. Çünkü ruhunuzda siz bir erkek çocuksunuz. Çocukluğunuzdan beri kızlarla değil, erkeklerle oynamayı, erkek kıyafetleri giymeyi sevdiniz".

Kadın şaşırarak bana baktı.

"Doktor, bütün bunları nereden biliyorsunuz?"

"Hatta bir "erkek" mesleği okuduğunuzu da tahmin edebiliyorum."

"Evet, bu doğru. İki yıllık meslek okulunda okuyorum. Gelecek mesleki hayatımı araba tamirine adamak istiyorum. Arabalarla uğraşmayı ve her tür mekanizma bozukluğunu tamir etmeyi çok seviyorum. Biliyor musunuz, on yıl erkek olarak yaşamak için tüm hayatımı kurban etmeye hazırım".

Cinsel Soğukluk (Frijidite)

Cinsel soğukluğun nedeni çoğu zaman korkudur. Her tür korku... Yaşam karşısında, erkekler karşısında, baba karşısında...

Ahlak ve edebe takılmış sıkı baba kızını zorbalarla korkutarak ve onda fahişelere karşı nefret uyandırarak (tabii bunları iyi niyetinden yapmaktadır!) kendi de farkında olmadan kızının bilinçaltında sekse karşı negatif tutum yaratır.

"Babam çok sıkı biridir", diyor orgazm yaşayamayan genç bir kadın hastam. "O her zaman iffetimi düşünür. Bazen bu saçmalık boyutuna da ulaşabiliyor. Okulu bitirdikten hemen sonra bir çocukla çık-

maya başlamıştım ve bana müsaade edilen süreyi biraz aşınca, babam kavga çıkarıyor, beni her tür adlandırıyor ve jinekologa göndereceğini söylüyordu."

Frijit kadınlar fiziksel zevki yaşamlarına sokmaz ya da cinsel ilişki sayesinde yaşamdan zevk alamazlar. Onların fiziksel ve ruhsallık arasında dengeleri yoktur. Öncelik fiziksel gelişmeye verilir ve fiziksel olarak inkar edilir. Buna sadece korkular değil, örneğin seks, kötü ve günahtır inancı da neden olur. Bu tür kadınlar kendi duyarsızlıklarını kanıtlamak için yaşamlarına beceriksiz partnerler çekerler. Seksüel zevki başka bir şeylerle değiştirmeye çaba harcarlar.

Orgazm eksizliğinden şikayet eden bir kadın hastam hipnoz transı durumunda çocukluğundaki bir sahneyi hatırladı. Bir keresinde, annesinin yatak odasından gelen iniltilerini duymuştu. Eğer annesi inliyorsa, demek ki o çok kötü durumda diye düşündü. Ne olduğunu öğrenmek için gidip bakmaya karar verdi. Yatak odasının kapısını araladığında ise babasının annesini yatağa bastırarak, "ellerinden tutmuş ona acı çektirirken gördü. Bu yüzden annesi inliyor ve kurtulamıyordu".

"Sekse karşı bu negatif tutumumun nereden geldiğini şimdi anlıyorum", dedi transtan çıkarken. "Şimdi babama ve genellikle erkeklere karşı husumetin nereden geldiğini de anlıyorum. Ben her zaman erkeklerin kadınlara acı çektirdiğine, onları incittiklerine inanıyorum. Şimdi şunu da hatırlıyorum", diye hastam devam ediyor. "Annem babama "Sinirlerimi bozma!" dediğinde nedense "sinirlerini bozmanın" seksle bağlı olduğunu düşünüyordum."

Tam anlamıyla ve normal seks heyecanı yaşamamanın yaşamın diğer alanlarına da yayılması mümkündür. Örneğin, birçok frijit hastam vejetaryandır; fakat bu tüm vejetaryanların da frijit olduğu anlamına gelmez. Bu bir tesadüf olabilir. Ancak bir vakada bunu kullanmaya karar verdim. İnsanın "ideolojik" düşünceler yüzünden vejetaryen olmaması gerektiğine hastamı inandırdım. Yani, bu, hay-

van cesetlerini yemenin kötü bir şey olduğu düşüncesinden ileri gelmemeli. Zira bir başkası için et çok lezzetli ve yararlı bir biftek gibi görülebilir. Zamanla o, eti kendi beslenmesine dahil ettikten sonra seksten zevk almaya başladı.

Erkeklere ve genellikle bu dünyada her şeye güvensizlik seks problemlerini ortaya çıkarabilir. Kadında bu güvensizlikten kaynaklanan gerginlik oluşur ki, bu da sırasıyla güvensizliğe, gevşeyememeye ve zevk alamamaya neden olur.

Seanslarımdan birinde kadın bilinçaltına giderek ona şöyle sordu. "Hangi davranış ve düşüncelerimle orgazm yaşayamamaya neden olmuşum?"

Bilinçaltı ona kısa ve öz cevap verdi: "Erkeklere ve genellikle insanlara olan güvensizliğin ile".

Annesi ve babası arasında sevgi eksikliği ve anlaşmazlık olan ailede büyümüş kadınlar genellikle frijiditeden acı çekiyor. Bu tür ailelerde kadın ve erkeği birbirine bağlayan sevgi değil, ahlak ve görev hissi oluyor.

Son zamanlarda televizyonda çok sayıda film sergileniyor (çoğu Amerikan filmleri). Bunlarda esas olarak hayvani içgüdüden ileri gelen, erkek ve kadın arasında basit ilişkiler, ve seksin tohumları atılıyor. Bu şekilde cinsel davranış insanın kişiliğinden ayrı tutuluyor. Kadınlar ve erkekler cinsel biyorobotlar rolünü oynuyor. Aşk, kalp, düşünce temizliği gibi anlamlar ortadan kalkıyor.

Genç kızlar ve erkekler bu filmleri izledikten sonra mutluluk ve zevk arayışına çıktıklarında bu dayatılan davranış modelini yaşamlarına getirmeye çalışıyorlar. Bu tür deneyimlerin sonu genellikle yaşamda hayal kırıklığı, frijidite ve kısırlık oluyor.

Gençliğinde çok az insan fiziksel zevkin ruhsal yakınlığın yanı sıra geldiğini bilir. Ruhların birleşmesi vücutların isteğini uyandırır. Sadece aşk size gerçek zevki yaşatacaktır.

GEBELİK

Yaşam sürecinin başlangıcını ve bu dünyaya gelişin hazırlığını sembolize eder. Kadının sadece hamilelik süresince değil, gebeliğinin çok daha öncesinde olumlu duygular yaşaması çok önem taşır. Annenin düşünceleri çocuğun bilinçaltı davranış programına derinlemesine işler ve sonrasında ise onun sağlığını ve kaderini etkiler. Örneğin, gebelik döneminde annenin kürtaj hakkında düşünceleri olmuşsa, bu çocuk hastalıklı ve bağışıklık sistemi zayıf olacaktır, Annenin negatif düşünceleri çocukta kendini yıkım programını çalıştırır.

Hamilelerde Toksikoz

Birileri hamilelerde toksikozun uygarlığın ürünü olduğunu söylemişti. Bu gerçekten de böyledir. Zira herhangi bir Afrika kabilesinden olan zenci kadın bunun ne olduğunu bilmez.

Eğer bir kadında toksikoz varsa, demek ki onun bilinçaltında çocuğa sahip olmayı istememesi gibi saklı bir isteksizlik vardır. Organizması ürünü reddediyor demektir.

Hamilelikte toksikoz yaşayan bir kadının doğum öncesi çok güçlü korkuları vardı. Gerçek şu ki, annesi çok zor bir doğum yapmıştı ve zor kurtarılmıştı. Bu korkular da kızına geçmişti. Başka bir vakada ise kadının bilinçaltında hamileliğin zamansız olduğu hakkında düşünceler vardı. Önce okulu bitirip daha sonra çocuk doğurmak gerektiğini düşünüyordu.

Böyle durumlarda, bilinçaltının gebelik için en doğru zamanı seçtiğini kadınlara anlatıyorum. Bu yüzden de bu gebeliği sadece kabul etmek ve bilinçaltına güvenmek gerekir. Çocuğun sağlam doğurulması hakkında artık o kendisi ilgilenecektir.

Düşük Yapma

Bilinçaltında güçlü korku vardır. Çocuğu doğurmak ve gelecek karşısında korku. Bu erkeğe güvensizlik de olabilir: "Ya beni bırakırsa! Çocukla tek başına kalırsam". Ya da kendi gücüne inanmamak: "Şimdi değil, daha sonra." Gebelik ve çocuk doğurmak için yanlış zamanlama duygusu.

Toksikoz olayında olduğu gibi kadının bilinçaltında çocuğa sahip olmak istememesi saklıdır. Onun organizması ürünü reddetmektedir.

Çok genç bir kadın yanıma gelmişti. "Doktor, stresli bir durumla baş etmeme yardım edin." diye rica etti. "Ne oldu ki?" diye sordum.

"Bir ay önce çocuğumu kaybettim" dedi gözyaşlarını zorla tutarak. "Düşük yaptım. Kendime yer bulamıyorum, geceleri rahat uyuyamıyorum. Kendimi çok suçlu hissediyorum."

Bilinçaltı zihni ile bağlantı kurmayı da kullanarak onunla birlikte çalışmamız süresince düşük yapmaya götüren nedenlere doğru yol aldık.

Altı ay önce bir delikanlı ile çıkmış ve bir ay sonra ise ondan hamile kalmıştı. Genç adam aile kurup baba olmaya hazır değildi. Kıza kürtaj yaptırmasını önermişti. Kız ona kırılmış ve çocuğu doğurup kendisi onu büyüteceğine karar vermişti; fakat aile hayatının bu şekilde başlayacağını hiç bu şekilde hayal etmemişti ve çocuğu doğurmak konusunda kuşkuları vardı. Kızın ailesi de babasız çocuk büyütmesine karşıydı. Üç ay bu kuşlarla yaşadı. Kürtaj yaptırmak için çok geçti. Genç adam ona gelip evlenme teklif etmişti fakat onu affetmeyi başaramadığı için kız onu reddetmişti. Birkaç ay sonra ise düşük yapmıştı.

Bu olayda suçlu kim? Suçlu yok. Zira herkes kendi dünyasını yaratır. Demek ki, onlardan her biri, hem kız, hem de erkek için bu durumu yaşamak ve önemli dersler almak gerekiyormuş. Birkaç seans süresince, kendi yaşamı için sorumluluk almayı öğrenerek suçluluk duygusundan kurtulabildi.

Kısırlık

Bilinçaltının en esas görevlerinden biri, bu dünyaya yaşama uygun ve sağlam yavrular gelmesini temin etmektir. Eğer bir kadında kısırlılık varsa, demek ki, bu kadının bilinçaltında gelecek çocuğun ruhunu yok edecek bir davranış vardır. Annenin bilinçaltı saldırısı çocuğun da bilinçaltında daha da güçlenecektir. Yani bu tür çocuklar yaşayamayacaktır. Kısır kadının bilinçaltında çocukları yok etme programı çalışır.

Bütün dinlerde kadın yeryüzü, vücut, doğurganlıkla ilişkilendirilmiştir. Erkek, maneviyat, ruh, dölleme ile. Atalarımızın "Veda Kültüründe" erkek ve kadın ailedeki görevlerle net olarak sınırlandırılmıştır. Kadının ilk görevlerinden biri, kocasının bütün teşebbüslerinde ve işlerinde ona yardım etmektir ki, bu da tevazu ve itaat olarak ifade edilir. Bir de temizlik ve sadakatin korunması görevi vardır. Bilinçaltında erkeklere hor bakan kadın kısırdır. Şöyle ki; bu tür kadın ruhu küçümser. Kadınlara hor bakan ve onları küçümseyen erkek ise, yeryüzünü reddeder ve hastalıklı vücuda sahip olur. Çoğu zaman ise iktidarsızdır.

Bu şekilde erkeklere ve çocuklara karşı yönelmiş güçlü bilinçaltı saldırısı kısırlığa neden olur. Bu sadece küçük görme değil, erkeklere sitem, kırgınlık, kıskançlık ve nefret de olabilir.

Yakınlarda rahminde kitle olan bir kadın yanıma gelmişti. Tümörün nedeni, erkeklere karşı güçlü bilinçaltı saldırısıydı. "Şahsen benim için onların hiç olmaması daha iyi", dedi bana. Çocukları da yoktu. İki kürtaj ve tüplerde yapışıklık ile sonuçlanan iki ektopik (rahim dışı gebelik)gebeliği olmuştu.

Bazen de temiz olmayan düşünceler gebelik için engel olabilir.

Tanışlarımdan biri bana bir olay anlattı.

Arkadaşlarımdan biri erkek arkadaşıyla kriz yaşıyordu. Onu kendisine bağlamak için çocuk doğurma kararı aldı. "Görürsün, ondan hamile kalırsam, beni bırakmayacaktır. Görev hissi buna engel

olacaktır." "Svetka", dedim ona. "Ne kadar da aptalsın. Hiçbir erkeği çocukla durduramazsın. Bununla sadece kendinin ve çocuğun yaşamını mahvedersin. En iyisi, ya ondan ayrıl, ya da ilişkilerini düzelt. O zaman her şey düzelecektir." Fakat o beni dinlemedi ve kendi bildiğini yaptı. Bu şekilde ise ondan bir türlü hamile kalamadı. Uzun süre tedavi gördü, kaplıcalara gitti. Şimdi nedenini anlıyorum.

Birkaç yıl sonra onlar yine de ayrıldılar. Altı ay sonra ise başka bir erkekle tanıştı. Evlendiler ve bir yıl sonra kızları oldu.

Korku ve yaşam sürecine direnç göstermek, geleceğe güvensizlik kısırlığın nedeni olabilir. Zira çocuklar bizim geleceğimizdir. Sadece ebeveyn deneyimi öğrenmeye talep yoktur. Ailedeki belli ortam, ebeveynlerin birbirine tutumu buna önayak olur.

Bilinçaltında çocuğun dünyaya gelişi için ön hazırlık bulunmadıkça, çocuk edinme ile ilgili sorunlar yaşanacaktır. Teorik olarak ne kadar çocuk sahibi olmak isteseniz ve bununla ilgili coşkulu konuşmalar yapsanız bile. Bir çıkış yolu vardır. İçgüdülerinizi takip edin. Muhtemelen orada sorumluluk hissinden dolayı doğumla ilgili korku ve bir tür sınırlama ve yük bulacaksınız. Bazen de çirkin görünmek, cazibesini kaybetmek, vücut ve memelerinin şeklinin bozulması gibi korkularda bu konuda önemli faktör olabilir.

Ünlü bir model hakkında televizyon programını hatırladım. Uzun süredir hamile kalamıyordu. Birkaç yıl sonra bunu başardığında ise, kocasına sormuştu:

"Beni hala seviyor musun? Bu kadar kilo aldım, çirkinleştim?"

Doğumdan sonra kadının çirkin olması sadece bir efsanedir. Eğer kadın hamileliğe fiziksel ve ruhsal olarak hazırsa, bu kadın vücudunu çiçek gibi açacaktır. Hamilelikten önce vücuduna dikkat gösteren kadınlar hamilelikten sonra da harika vücut şekillerini koruyacaklardır. Çocuğa bakmak, yeni insan eğitmek kadını daha da güzel yapar. Onun varlığının yeni yüzlerini ortaya çıkarır. Kadın

değerleri tekrar gözden geçirdikten hemen sonra gebe kalabilir ve sağlıklı yavrulara sahip olabilir.

Amerikan psikolog M. Erikson kendi tecrübelerinden bir olayı şöyle anlatır:

Kız kardeşlerimden biri 13 yıl boyunca gebe kalmak için çaresizce çaba gösteriyordu. Şöyle ki, beni sadece bir erkek kardeşi olarak görür ve bir tıp uzmanı gibi kabul etmezdi. (Bu arada, bu akrabalar arasında sıkça rastlanan bir durumdur.) Bu yüzden de herhangi bir nedenden dolayı ebeveynleri tarafından bırakılmış yeni doğmuş bebekleri alıp evlatlık edilinceye kadar onlara bakıyordu. On yıl bu işle uğraştı ve sonunda tavsiye için bana geldi.

Cevabım çok basitti: "Uzun zamandır sen gebe kalmak istiyorsun. Fakat olmuyor. Eğer sen kendin bir evlatlık edinir ve onu tamamen kendi evladın gibi hissedersen, hemen gebe kalacaksın. Mart ayında kardeşim evlatlık edindi ve haziranda hamile kaldı. Sonra ise birkaç çocuk doğurdu.

Çocuk yapamayan çiftlere sıkça en az bir sene mahrem yakınlıktan uzak durmalarını öneriyorum. Bütün bu süreç içerisinde kendi düşüncelerini, aileye ve çocuklara karşı tutumlarını gözden geçirmeyi, hamilelik, doğum, çocuk büyütmek gibi konularda ciddi hazırlık yapmaları çok önemlidir. Zararlı alışkanlıkları bırakmak, sağlığı ile ciddi şekilde ilgilenmek ve organizmayı temizlemek. Fakat en esas olan ise dünyaya bakışını değiştirmek. Bu her durumda beklenen gebeliğe götürecektir.

MEME BEZİ

Annenin bakımını, besleme ve yedirmeyi sembolize eder.

Meme Bezi Hastalıkları

Bu kendine "beslenmeyi" yani, sevgide, ilgide, bakımda reddetmektir. Kendinizi son sıraya koyuyorsunuzdur. Esas ilkeniz:" Önce

yakınıma, daha sonra kendime" şeklindedir. Buyruklardan birini unutuyorsunuz: "yakınını kendin gibi sev".

Kistler ve Bezeler

Bunlar aşırı kaygıyı ve korumacılığı yansıtır. Birisine o kadar güçlü bir kaygı gösteriyorsunuz ki neredeyse kişiye karşı baskılayıcı davranış sergiliyorsunuz. Bunu yaparken de size karşı ilgi ve kaygıyı reddediyorsunuz. Esas ilkeniz: "Her şey başkaları için, daha sonra kendim için" şeklindedir.

Çağdaş tıp meme şişlerinde sadece ameliyat öneriyor. Şöyle ki, onun cephanesinde bu hastalığı bastırmak için ilaç bulunmuyor. Fakat siz artık kesip almanın tedavi olmadığını biliyorsunuz. Bu hastalıktan kurtulmak ise mümkün ve hatta çok kolaydır. Bunu kendi tecrübelerimden biliyorum. Sadece kendinize ve çevrenize olan tutumunuzu değiştirmeniz gerekir.

Hastalarımdan biri oğlu ile o kadar sıkı "ilgilendi" ki, bu sadece meme tümörüne değil, oğlunda astım krizlerine de yol açtı. Şöyle ki, kendi davranışıyla, oğlunun neredeyse rahat yaşamasına, yani, nefes almasına müsaade etmedi.

Meme tümörü olan başka bir kadının bilinçaltıyla bağlantı kurduğumuzda öğrendik ki, tümör, onun insanlar için gösterdiği şefkat ve acıma ile birlikte aşırı kaygısıdır. Kendisine tamamen önem vermeden başkalarının yaşamını yaşamıştı. Birinci yerde kendisinden başka herkes olabilirdi.

"Kendim için zamanım kalmıyor."

Birkaç ay süresince homeopati ilaçları kullandı. İlk planda kendi ile ilgilenmeyi ve bunu yaparken de başkalarına ilgisiz kalmamayı öğrendi. Her seans şişliğin nasıl değiştiğini görmek gerçekten de ilginçti. Önce yumuşadı ve hareketli oldu. Daha sonra ise ölçüleri küçüldü ve harika bir günde yok oldu.

Hatırlıyorum, ilk seansta kadın ilk planda kendine ilgi gösterilmesi konusundaki düşünceyi bir türlü kabul edemiyordu.

"Ama ilk sırada kendisini düşünmek, bu çok kötü, egoizmdir" diyordu.

"Egoizm, sadece kendisini düşünüp, ilgi gösterip başkaları hakkında hiç düşünmüyor olmaktır. Başkasının hayatının sizi ilgilendirmediği, endişelendirmediği durumdur. Bu başkalarının yaşamına sadece tükürmektir. Fakat siz kendiniz hakkında düşündüğünüzde ve başkaları için kendinizi değiştirmeye çabaladığınızda, bu artık insanlara sevginin ve merhametin en yüce göstergesidir. Kendi dünyanızı değiştirerek ve kalbinizde sevgi biriktirerek siz etrafınızda sevgi alanı yaratıyorsunuz. Öyle bir zaman gelir ki siz insanlara acıma değil, sevgi dağıtmaya başlarsınız. Başkalarının yaşamına karışmayı bıraktığınızda kendinizi, kendi dünyanızı değiştirerek onun yaşamını değiştiriyorsunuz. Kendi dünyanızı iyileştirdiğinizde evrene katkıda bulunmuş oluyorsunuz.

Mastit

Çocuk için korku ve aşırı endişe, hummalı bir kaygı mastite yol açabilir. Üstesinden gelemeyeceğinizi düşünüyorsunuzdur.

Mastit şikayeti ile ilçeden gelen bir kadın yanıma gelmişti. Hastalığın nedenini öğrenmek için bilinçaltına sorduğunda şu cevabı aldı: "Çocuğa bakamayacağından dolayı korku yaşıyorsun".

"Tabii", diye kadın bilinçaltı zihniyle cevap verdi, "Bunun için nasıl telaşlanmayasın ki? Kocam günlerce işi ile meşgul. Büyük baba, anne de yok. Her işi kendim yapıyorum. Yardım edenim, yol gösterenim de yok.

Bazen genç annelerin kendi göğüsleri ile nasıl ilgilenmeleri gerektiği hakkında temel bilgileri olmaması da mastite yol açabilir.

Lyüdmila bir oğlan çocuk doğurmuştu. Doğum başarılı geçmişti. Üçüncü gün, emziren annelerde genellikle olduğu gibi aktif bir şekilde süt gelmeye başlamıştı. Meme şişti, sertleşti ve sıcaklaştı. Lyüdmila

ateşini ölçtü. Sonra da şaşırarak termometreye baktı. Civa 42 dereceye yükselmişti.

"Çok ilginç" diye düşündü. "Muhtemelen, termometre bozuldu" diye düşündü. İkinci kez ölçtüğünde bu defa ısı daha da yükseğe çıkmıştı. "Çok tuhaf", diye düşündü, "Kendimi iyi hissediyorum. Sadece memem yanıyor. Hemşireye seslenmeliyim".

Hemşire çok çabuk geldi. Termometreyi gördüğünde ise hayrete düştü.

"Uzanın, kesinlikle ayağa kalkmayın. Şimdi doktor getireceğim" dedi.

Bir dakika sonra doktor ve ebe koşarak geldi. Doktor hemen hemşireye talimatlar vermeye başladı:

"Çabuk analjezik, dimedrol, hormon ve antibiyotik hazırlayın."

Ebe sakince kadının memesine baktı.

"Sütünü sağdın değil mi? "diye sordu.

"Hayır" dedi Lüdmila. "Bana bunu kimse söylemedi".

"Tabii, canım, şimdi her şey aydınlandı"

Ebe memeye masaj yapmaya başladı ve sütü sağdı. Lüdmila kıvranıyor ve ağrıdan inliyordu.

"Dayan tatlım ilk zamanlar zor olacak, ama sonrasında ise her şey yoluna girecek" dedi ebe.

"Nasıl da "sütlü" bir anne" dedi doktor ve devam etti. "Benim hanım doğurduğunda sütü çok azdı. Ona ceviz almak, sütle çay vermek, dilinin altına dövülmüş kimyon koymak zorunda kaldık. İki gün sonra ise o kadar sütü oldu ki, nereye vereceğimizi bilemedik. Neredeyse doğum evinin yarısını bile doyurabilirdi."

O an hemşire ilaçlarla geldi.

"Hadi gel bir iğne yapalım" dedi doktor.

"Belki ilaçsız da geçirebilir miyiz? diye Lüdmila sordu. "Ne de olsa ilaçlar kimyasal ve çocuk için zararlı" olabilir.

"Ne diyorsun!", diye doktor itiraz etti. "Memelerine baksana. Onların üzerinde yumurta bile pişer. Ateşin kırkı geçmiş durumda."

O an Lyüdmilanın kocası odaya geldi.

"Ne oldu?" diye sordu.

"Hemşire ve doktor durumu anlattı. Ebe ise kendi işi ile meşguldü. Sütü sağmaya devam ediyordu.

Kocası yaklaşıp Lyüdmilanın alnından öptü.

"İğne için bir az bekleyelim" dedi. "Ateşi normal."

"Nasıl yani, normal?" dedi hemşire ve doktor aynı anda şaşırarak. "Termometreye bakın."

Adam dikkatle termometreye baktı ve sonrada elini eşinin alnına koyarak:

"Onları çöpe atabilirsiniz, çalışmıyorlar. Doktor siz kendiniz de bakın. Ateşi çok normal"

Doktor elini Lyüdmilanın alnına koydu.

"Lenoçka", diye hemşireye seslendi, "Başka bir termometre getir."

Birkaç dakika sonra yeni termometre tamamen normal ateş gösterdi.

"Mucize" dedi doktor. "İki termometrenin aynı anda bozuk olması mümkün değil ki."

"Bence" dedi Lyüdmilanın kocası, "Termometrelerde bir sorun yok. Sütü sağdılar, birikim geçti ve ateşi düştü."

Lyüdmila gerçekten de kendini iyi hissediyordu. Meme bezleri yumuşamıştı.

"Ben şimdi hep sütü sağmak zorunda mı olacağım?" diye sordu.

"Sadece ilk günlerde" dedi ebe. "Süt kanalları genişleyene kadar. Sonra ise her şey yoluna girecek. Süt çocuğun ihtiyacına göre üretilecek."

Ebe haklı idi. Birkaç gün sonra Lyüdmilanın artık sütünü sağmaya ihtiyacı kalmamıştı.

Gelişmemiş Meme Bezleri

Yanıma bazen genç kızlar gelip hipnozla memelerini büyütmelerine yardımcı olmamı isterler. Çoğu zaman bu başarılı oluyor.

Neden ise bir kural olarak aynı. Kadınlığı reddetmek. Çoğu zaman bunu ikinci cinsel belirtilerin de gelişmemesi takip eder.

"Doktor, hipnoz yardımıyla memelerimi büyütmeye bana yardım eder misiniz?"

"Ederim, eğer talimatlarımı düzenli bir şekilde uygularsanız" Onu çok çabuk derin transa sokmam kolay oldu ve onun gelecekte bir kadın olarak kendine karşı nasıl olumsuz tutum şekillendirdiğini ortaya çıkardık. Aybaşı dönemi çok sancılı geçiyordu. Çoğu zaman gecikiyordu. Diğer ikinci cinsel belirtiler net olarak ifade olmamıştı.

Trans süresince ona kadınlık, annelik, normal cinsel gelişim hakkında yeni bilgiler verdim. Aynı zamanda yeni görsel resmini de geliştirdi. Bu memelerinin iki ölçü büyümesi için yeterli oldu.

ERKEK HASTALIKLARI

Erkek hastalıkları, erkeklerin kendilerine ve kadınlara karşı yanlış tutumlarının sonucudur. Başka deyişle, kendi erkekliğini reddeden ya da buna kuşkusu olan erkek cinsel organ hastalıklarına yakalanır. Eğer erkek karşı cinse karşı olumsuz duygular besliyorsa (kırgınlık, incinme, öfke, sitem vb.) o zaman cinsel alanda hastalıklar kaçınılmazdır.

Testisler, Penis ve Prostat Bezi

Erkeklik ilkelerini ve erkekliği temsil eder. Bu organların hastalıkları neredeyse cinsel organlara "vuran" kadınlara karşı birikmiş kırgınlık ve öfke, sitem ve memnuniyetsizliği yansıtır. Bu yüzden de karı koca arasında, erkek ve kadın arasında ilişkilerde barış ve uyum her ikisi için sağlamlığın teminatıdır.

Kronik prostatit tedavisi gören bir hastam vardı. Birkaç yıl önce gonore (bel soğukluğu), daha sonra ise trikomonaziazis ile hastalandı. "Maceralarının" nedeni, eşi ve genellikle kadınlarla olan ilişkileri idi. Her şey eşinin ihanetinin öcünü almasıyla başladı. Onun bu isteği kendisine geri döndü. Bir kural olarak, prostatit çağdaş tıp ilaçlarıyla biraz zor tedavi olur. Doktorlar bunu bu organın yapısındaki özellik ve bir de iltihabın lökositlere geçip ilaçların temas edememesiyle izah ederler. Biraz soğukta kalsınlar ya da alkol alsınlar hemen şiddetlenme artar. Ben ise bunu başka türlü izah ediyorum. Antibiyotiğin yardımıyla iltihap organizmada daha da derinlere itiliyor. Ama gerçek metafizik sebepler ortadan kaldırılmıyor. Bu yüzden de enfeksiyon organizmada "uyukluyor" ve kendisini hatırlatmak için zamanını bekliyor. Erkek adam geçmiş davranış modellerine güvenerek düşünüp hareket ettiğinde, iltihap "uyanarak" kendini öne atıyor. Atmosferik olaylar ve alkol mekanizmanın çalışmasında rol alıyor.

Bu durumda hastalığın gerçek nedenlerini ortadan kaldırmak önemlidir. Dünyaya bakış açısını değiştirmek... Bu olmadan herhangi bir antibiyotik kullansanız bile tedavi olmak mümkün değildir.

Prostat için yardım isteyen yaşlı erkekler sıkça bana gelir. Hastalık bezin büyüyerek idrar kanalına baskı yapmasıyla başlar ve idrara çıkma problemleri ortaya çıkar. İdrar ince sızıntıyla akar. Geceleri sıkça idrara çıkma, perineal ağrılar, idrara çıkarken kramplar gibi şikayetler olur. Modern tıp sadece ameliyat teklif eder. Tecrübelerimden artık ikna oldun ki homeopati ilaçlarının kullanımı ve bilinçaltı davranış modelinin değiştirilmesi mükemmel sonuçlar verir.

Bu duruma şöyle bir örnek...

Odamda prostat büyümesi olan bir yaşlı adam var. Hastalığın ilk belirtileri yedi yıl önce başlamıştı. Bir hafta önce ise, idrar akmamaya başlamıştı. Bez o kadar büyümüştü ki, idrar kanalını tamamen kapatmıştı. Acilen onu hastaneye yetiştirmişler ve artık ameliyatın ilk etabını yapmışlardı. İdrar kesesinden ön karın duvarına doğru dışarıya bir tüp çıkarmışlar ve idrarın oradan dışa akmasını sağlamışlardı. Ameliyatın ikinci etabı çok karmaşıktı. Adamın ise yaşı yetmişe yakındı.

Hastanede beni duymuş ve kızıyla yanıma gelmişti. Hastalığın nedenlerini öğrenmek için onunla bir saata yakın çalıştık. Kızının da iştirakı çok işe yaradı.

Artık rahmetlik olmuş eşine ve genellikle kadınlara olan birikmiş kırgınlıkları hastalığı ortaya çıkarmıştı. Eşi ailevi yaşamında öyle durumlar yaratıyordu ki, her birinde erkeklik gururuna darbe alıyordu. Ona homeopati ilaçları hazırladım. Yaşamını gözden geçirmek ve geçmişle ilgili birçok olaya karşı tutumunu değiştirmek üzere ev ödevi verdim.

İki hafta sonra mutlu bir halde yanıma geldi. İdrar doğal yolla çıkmaya başlamıştı. Bir hafta sonra ise tüpleri aldılar. İki ay sonra da idrar tamamen rahat akmaya başladı.

Ben de onunla birlikte seviniyordum. İşinizin sonuçlarını gördüğünüz anlar özellikle keyifli olur. Ama yine de iyileşmenin hızı beni şaşırtmıştı. Şöyle ki, hastalık yedi yıl sürmüştü, iyileşme ise neredeyse üç ay bile sürmemişti.

"Prostat tedavisi genellikle çok uzun bir süreçtir. Sizin ilk sonuçlarınız ise çok hızlı oluştu."

"Biliyor musunuz, doktor, sizin yanınızdan çıktığımda bile kendimi hayli iyi hissediyordum. Ben hastalık bir tarafa, bunun için bile her gün dua etmeye ve Allah'a şükretmeye başladım. Her şeyi dediğiniz gibi yaptım. İlk hafta günde nerdeyse birkaç saat dua ediyordum. İdrar çıkmaya başlayınca her şeyi doğru yaptığımı anladım. O zaman kendi

üzerimde daha çok çalışmaya başladım. Artık durmamam gerektiğine karar verdim.

İsa'nın dediği gibi: "Dualarınızda inanarak neyi isterseniz, onu da alırsınız."

"Evet, doktor, kendime, size ve tedaviye olan inancım ve sizin tatlı taneciklerinizin kendi işini gördü."

Not: Birkaç yıl sonra büyük bir tiyatro salonunda seminer veriyordum. Seminerden sonra yanıma bir kadın geldi.

"Beni hatırladınız mı, doktor?" diye sordu.

"Tabii ki, hatırladım.", beş yıl önce babanızla birlikte bana gelmiştiniz. Onun işleri nasıl?"

"Ben özellikle, hem kitabınızı almak, hem de şükranlarımı size sunmak için yanınıza geldim. Babam hayatta, kendini iyi hissediyor. Sizi hep şükranlarıyla hatırlıyor." dedi.

Eğer erkekliğinizden ötürü rahatsızsanız, o zaman cinsel organlarınızdan sorun yaşarsınız. İç korkular erkekliği zayıflatır. Kendi gücünüzü ve erkekliğinizi bırak reddetmeyi, kendinizle ilgili kuşku duymak, kararlarınızın doğruluğu hakkında kuşkulanmak bile tehlikelidir.

Genç hastalarımdan birinin yaşamında bazı olaylar olmuştu ve bunun sonucunda güçlü bir şekilde kendinden kuşku duymuştu. Bu olumsuz heyecanların sonucunda onda hidrosel ortaya çıkmıştı.

Cinsel gerginlik ve seks üzerine suçluluk hissi de hastalığın nedenlerinden biri olabilir. Zira bu ceza talep eder.

Erkek adam eşini birkaç kez aldatmıştı ve her defasında cinsel organların hastalıklarına yakalanmıştı. Yaşlılıkla birlikte erkeklerde sorunlar artar. Bundan dolayı erkekler kendilerini bırakmaya başlar. Yaşlılığa inanç kendi "karanlık" işini görür.

İktidarsızlık

Cinsel temelde baskı, korku, gerginlik, suçluluk hissi cinsel gücün zayıflamasına bazen de onun tamamen sönmesine neden olur.

Odamda bir adam oturmuş ve utanarak anlatıyor:

"Doktor, karımla güzel cinsel yaşantım var.. Fakat yakınlarda bir kadınla tanıştım. Beni evine davet etti. Oturduk, biraz içki içtik; fakat iş yatağa gelince penisim durakladı, istemedi. Ne yapsam olmadı. Tabii ki rezil olmamak için yorgunluğumu bahane ettim. Sonra da bir falcı kadına gittim. Bana bir şey "yapıldığını" söyledi. İlginç olan şu ki hanımım bana büyü yaptırmış.

"Burada hanımlık bir iş yok." dedim. "Lütfen söyler misiniz, bu kadına giderken suçluluk hissi yaşadınız mı?"

"Tabii, hem de nasıl. Sadece suçluluk hissi değil, eşimin bunu öğrenebileceğinden de korktum. Çünkü bu kadın komşu apartmanda oturuyordu."

"Bakın suçluluk hissi ve korkunuz penisin durmasına sebep olmuş. Bu şekilde hizmet vermeyerek sizi korumuş. O sizden çok daha akıllıca davranmış".

"Yani anlaşılan şu ki", adamın gözleri parlamaya başladı, "suçluluk hissi ve korkudan kurtulursam bu kadınla her şey olacak mı?"

"Nasıl, siz boşanmayı mı düşünüyordunuz?", diye sordum.

"Hayır, ne diyorsunuz? Çok mükemmel bir ailem var. Sadece son zamanlarda eşimle sıkça kavga ediyoruz. Nasıl derler bir taraflara "kapanmak" istemiştim."

"Ama bilinçaltınız iktidarsızlığı çağırarak ailenizi korumuş ve eşinizle ilişkilerinizi düzeltmenizi istemiş. Kendiniz de söylediniz, eşinizle cinsel yaşantınız harika. Belki başka bir kadına kaçıp onu da umutlandırmak, eşinizden son zamanlarda alamadığınızı ondan almak için uğraşmak yerine önce kendinizi ve karınızla olan ilişkinizi gözden geçirmelisiniz. Belki de penisinize, daha doğrusu kendi içinize kulak

vermeli ve seçiminizi yapmalısınız? Kendinizi ezip geçmemelisiniz. Başınıza bela almayın. Size bir şeyi yasaklayamam ya da öneremem. Buna hakkım yok. Şimdi nedenleri biliyorsunuz. Seçim size kalıyor.

"Bence haklısınız" diye bana katılıyor adam. "Önce kendimi anlamalıyım."

Kadınlara karşı yaşanan eski öfke, nefret ve kırgınlıklar ve bir erkek olarak kendine karşı kuşku ve davranışlarının doğruluğundan şüphe de iktidarı zayıflatabilir.

Odamda bir erkek oturuyor. İki ay önce cinsel zayıflık başlamış. Bilinçaltıyla bağlantı kurarak ortaya çıkardık ki, cinsel zayıflık işini kaybettikten sonra başlamıştı.

"İşini kaybetmenin cinsel güçle ne gibi bir bağlantısı olabilir ki?" diye sordum.

"Meselenin nerede olduğunu anladım" diyerek adam çığlık attı. "Her zaman, yani şimdi de erkeğin evin geçimini sağlaması gerektiğini düşünürüm. Uzun süre iş bulamadığım zaman ise kendimi suçlamaya ve azarlamaya başlamıştım: "Hadi seni, nasıl bir erkeksin ki ailene de bakamıyorsun? İşte bu çerçevede de iktidarsızlık ortaya çıktı."

"Şimdi ne yapmayı düşünüyorsunuz? Eskisi gibi kendinize kızacak mısınız?"

"Hayır, eskiden kendimi yiyip bitirmekle meşguldüm. Şimdi anladım ki, kendimi azarlamanın bir anlamı yok. Sadece iş bulmalıyım. Nedense şimdi en yakın zamanda iş bulacağımdan eminim."

Bir ay sonra randevu almadan yanıma tekrar geldi.

"İkinci bir seans için randevu mu istiyorsunuz?" diye sordum.

"Hayır, doktor. Her şeyin yolunda olduğunu size haber vermek için geldim. Hanımım ise size özel şükranlarını bildiriyor ve bu da onun size hediyesi." Bu sözlerle, paketi masaya koydu. "Bu arada işi seanstan hemen bir hafta sonra buldum. Çok güzel bir iş, çok beğeniyorum."

ZÜHREVİ HASTALIKLAR

Frengi (Sifilis) Bel Soğukluğu, Herpes, Genital Trikomonyasis, AİDS

Bütün bu hastalıların nedeni tektir: Cinsel ahlaksızlık. Bunun ardından ise artık aklınıza gelen her tür olumsuz duygu ve düşünceler gelir: Suçluluk hissi, ceza için talep, kıskançlık, her türlü korku ve kırgınlıklar. Bu duyguların çok sayıda insanda bulunması günümüzde var olan ve zührevi hastalıkları ortaya çıkaran mikroorganizmaları ve virüsleri yaratır.

Hadi gelin tarihe yolculuk yapalım... Kiliseler, canlanma devrinden önce kendi cemaatinin ahlakını, yedinci Tanrının buyruklarına uyulmasını çok ciddi bir şekilde takip etmiş ve cinsel ahlaksızlığa karşı çıkmıştır. Canlanma çağının gelişi ile seksüel darbe başlamıştır. O zaman da sifilis ortaya çıkmıştır. Bunun Kolomb tarafından Yeni Dünyadan getirildiğine inanılır. Fakat Kolombla hiçbir ilgisi yoktur. İnsanların kirli düşünceleri hastalıkları yaratır. Cinsel zeminde ihtiras ve onun peşinden gelen hisler bu hastalığı yaratır. İnsanlar bunu günahlarından dolayı ceza olarak kabul eder.

Fakat yeni bir yüzyıl geliyor. Tıp sifilis ve başka cinsel hastalıkları antibiyotik yardımıyla bastırmayı öğreniyor. Tam da bastırmak, tedavi etmek değil. Çünkü bunu yaparken nedeni ortadan kaldırmıyor. Nedenleri ise ahlaksız davranışlar.

XX. asrın altmışıncı yıllarında bir sonraki cinsel darbe oluyor. Narkotik patlama onu takip ediyor. İnsanlar daha da bozuluyor. Sonuç olarak insanların toplu bilinçaltı zihni, yeni bir ceza hastalığı yaratır: AİDS. Bu virüsle ortaya çıkan hastalık modern tıbbın ilaçlarına baş eğmiyor; fakat bilim adamları AİDS'e karşı ilacın yaratılması için sayısız para harcamaktadır. Ben eminim ki böyle bir ilaç bulunacak. Fakat hangi çabaların hesabına? Ve de hangi sonuçlarla? Bulunacak olan, tedavi etmeyecek, hastalığı bastıracak. Hastalıkla birlikte ise tüm organizmayı. Daha sonrasında ise bu daha ciddi hastalıklara götürecektir. Fakat bu sonsuza dek uzayamaz.

Her tür hastalığa karşı ilaç çoktan yaratılmıştır. Bu düşüncelerin temizliğidir! AİDS ve cinsel hastalıklara karşı ilaç, ilişki temizliğidir. Fakat bu insanların doktordan almak istedikleri bir tablet değildir. Sizin kendinizdedir. Kadınla erkek arasında doğru ilişkileri insanlara çocuk yaşlarından itibaren öğretmek gerekir. Bu öğretim ise temizlik, iffet, sadakat anlayışlarını temel almalıdır. Bunun için en iyi öğretmenler ise ebeveynlerdir.

Slav–Aryan Vedik Kültüründe erkek ve kadın arasındaki ilişki ilahileştirilmiştir. "Tanrının kızı nişanlısını Aile Birliğine koca olarak alacak ve onu neslinin Tanrı – Koruyucusu olarak sevip, sayacaktır. Tanrının oğlu nişanlısını aile birliğine hanımı olarak alacak ve onu ocağının Tanrıça - Kalecisi ve neslinin devamcısı olarak sevip sayacaktır." Lada–Virgin emirlerinde şöyle söylenmiştir. İffet ve sadakat atalarımız tarafından özel olarak değerlendirilmiştir.

Bilinen bir gerçektir ki büyük vatanseverlik savaşının tam ortalarında Sovyet Sosyalist Cumhuriyetler Birliğin'den Almanya'ya kovulan 16–20 yaşlarında kızları muayene eden alman doktoru çok şaşırmış ve bizim ülkemizle barış konuşmaları başlatması için Hitlere çağrıda bulunmaya karar vermiştir. Kızların yüzde 90'ının bakire olmaması onu şaşırtmış ve bu şekilde ahlaka sahip bir halka galip gelmenin mümkün olmayacağını Hitlere yazmıştı.

Genç bir adam odama geldi ve sifilis olduğunu bana söyledi.

"Sizde sifilis olduğunu nereden öğrendiniz?", diye sordum.

"Sesimde bir tuhaflık hissediyorum, kemiklerimde ağrılar ve vücudumda değişik akneler var."

"Onu dikkatlice inceledim; fakat önemli bir şey göremedim. Tahlillerini vermesini ve tekrar yanıma gelmesini söyledim.

Bir hafta sonra tayin edilen zamanda geldi.

"Doktor, tahlillerimi verdim. Hatta iki dèfa. Her şey temiz. Fakat nedense bende sifilis olduğuna ya da sifilise yakalanma ihtimaline inanıyorum. Son zamanlarda bu hastalığa yakalanacağım konusunda

güçlü korkularım var. Hatta vücudumda tuhaf akneler ortaya çıktı. Lütfen bu korkudan kurtulmama yardım edin.

Bilinçaltıyla bağlantı kurduk ve ahlaksızlığından dolayı onu cezalandırdığını, kadınlara, eşine ve ailesine karşı dürüst davranmasını öğretmek istediğini öğrendik.

Mesele şu ki, o genç iken sefil bir yaşam yaşardı. Bir buçuk sene önce ise aile kurmaya ve yeni bir hayata başlamaya karar vermişti. Dokuz ay sonra bir kızı olmuştu. Bir ay önce ise ilk kez eşini aldatmıştı. Şimdi de sifilisle hastalanacağı konusunda bir korkuya kapılmıştı. Hatta hayali semptomlar bile ortaya çıkmıştı.

Trans durumunda yeni davranış biçimleri yaratması ve bir erkek olarak kendine, ailesine, sekse, kadınlara karşı yeni tutum yaratması hususunda bilinçaltıyla anlaştık. Daha sonra ise onları yaşamında uygulayacaktı.

Seansı bitirdik. Adam gitti. Ben ise bu ve diğer olayları incelemeye başladım. İlk bakışta bu adamın davranışlarını psikopatça ya da daha yumuşak bir dille tuhaf olarak adlandırabiliriz. Ama bu sadece ilk bakışta. Aslında ise yaşamında ortaya çıkan bu durumda bilinçaltı onun için en uygun koruma yolunu seçmişti. Zira hastalık hakkındaki düşünceleri onu davranışları hakkında düşünmeye zorlamıştı.

Daha sonra ben tecrübelerimden bir olay daha hatırladım. Bu hikayeyi bana 40 yaşlarında bir adam anlatmıştı. Yanıma cinsel zayıflıktan tedavi olmak için gelmişti. Gençliğinde çok yakışıklıydı. "Kızlar neredeyse boynuna asılıyordu". O da sırasıyla, ahlaksız yaşam biçimi yaşamış; fakat bir kez bile kendini ele vermemişti. Ama bir gün bir kadın onu evine davet etmişti. Bütün gün içinde kuşkuları vardı. Gitsin mi yoksa gitmesin mi? Akşama yakın içinden gelen ses net olarak ve ısrarla ona dedi ki: "Gitme". Dahası da çıkmadan bir saat önce sokakta gerçek bir fırtına kopmuştu. Yağmurla karışık kar, güçlü rüzgâr. Fakat ne içinden gelen ses ne de hava onu durduramadı. Gitti. Tam da o gece, cinsel hastalığa "yakalandı" ki yirmi yıldır bundan tedavi oluyordu. Sonuç olarak onu cinsel zayıflığa kadar götürmüştü.

Her birimizin bilinçaltı zihnimizden bunun gibi işaretleri ya da içsel kopyaları aldığına eminim; fakat her zaman onlara kulak veriyor muyuz acaba?

Antibiyotiklerin hastalığın nedenini ortadan kaldırmağını anlamanın çoktan zamanı gelmiştir. Nedenleri aslında bizlerde saklıdır; bir başka deyişle kötü davranış modellerimizde. Bilinçaltımız hastalıkların yardımıyla insana önemli ders veriyor. İlaçlarla ise hastalıkları ancak bastırmak olur; fakat ne kadar sürelik ve ne kadar derinine?

Bu yüzden de cinsel hastalıklar kronik istikamet almış durumdadır. Patojenler –trikomonas ve gonore– farklı dayanıklı şekillere transfer olmayı öğrenmiş ya da başka hücrelere yerleşerek antibiyotikler için ulaşılmaz olmuştur. Budur bir provokasyon baş verdi (soğukluk, alkol kullanımı); hastalık bir sevgili gibi kendini hatırlatarak olduğu gibi buralardadır. Sinyal veriyor. Biz ise bu sinyali tabletlerle bastırıyoruz...

Bence organizma özellikle enfeksiyonu kendinde tutuyor ki belli anlarda bilinçsel zihne nedenlerin henüz ortadan kalkmadığı hakkında hatırlatsın. Nasıl derler, öğretici amaçla.

Tecrübelerimden de biliyorum ki insanlar yıkıcı duygu ve düşüncelerden arındığı anda, daha düzgün davranmaya başlar, hastalık sonsuzluğa, geldiği yere gömülür.

Bir örnek daha...

Hastalarımdan birinde bir kızla ilişkiden sonra alnında herpes (uçuk) ortaya çıkmıştı.

"Onunla yatmadan önce onun sağlıklı olup olmadığı hakkında kuşkulanmıştım."

"Kuşkun varsa ilişkiye girmeye değmezdi."

"Ama istiyorum! Ne yapabilirim?"

"Ne yapalım, o zaman otur, kaşın, sinirlen. Kendi herpesinin nedenini bilmek ister misin?" diye sordum.

"Tabii ki" dedi.

"Önce bana söyler misin kadınları "iyi" ve "kötü" diye ayırma alışkanlığın var mı?"

"Evet var."

"Bu kadınla görüşmeden önce kadınlara karşı herhangi bir kırgınlık veya öfken var mıydı?"

"Evet, olmuştu" diye cevap verdi. "Bir hafta önce bir kız arkadaşımdan ayrılmıştım. Tamam da şimdi ne yapmalıyım?"

"Öncelikle kadınlara karşı dostça tutum sergilemene hizmet eden bir ders olarak gönderdiği hastalıktan dolayı Tanrıya ve bilinçaltına teşekkür etmelisin."

Arkadaşım şaşırarak bana baktı. Ben ise devam ettim:

"İkincisi ise bu kıza herpesinden dolayı teşekkür etmelisin. Üçüncüsü, sana sinyal gönderen ve seni eğiten hastalığın kendisine teşekkür etmelisin. Ve sonuç olarak, yaşamın boyunca kadınlara karşı duyduğun olumsuz duygu ve düşünceleri içeren bütün olayları tekrar yeni olumlu düşüncelerle gözden geçirmelisin. Bu listeye anneni de dahil etmeyi unutma. Zira o yaşamındaki ilk kadındır.

"Ama bunun için uzun zaman gerekir. Bir de, bir anda kendi tutumunu değiştirmek de kolay değil."

"Seçim senin. Ya eski düşüncelerle yaşayıp yaşamına cinsel hastalıkları ve "kötü" kadınları çekmeye devam edersin, ya da eskileri yenilerle değiştirerek kadınlarla dostça ilişkiler kurup sağlam olabilirsin. Hangisini seçersin?"

"İkincisini tabii ki".

Yukarıda adı çekilen tüm nedenler, güçlü savunmasızlık, çaresizlik duygusu, insanlara ve yaşama karşı hayal kırıklığı da AİDS'e

götüren nedenlerdir. Bu tür insanlar kendilerini hiç olarak kabul ediyor ve bu dünyada kimseye gerekli olmadıklarını zannediyorlar. Bu kişilerin bilinçaltlarında kendilerine karşı güçlü nefret vardır.

BEDEN

Bedenimiz içinde yaşadığımız dünyayı algılamamız için bir araçtır. Bizim duygu ve inançlarımızı direkt olarak yansıtır. Hastalığı biz kendimiz yaratırız. Hastalıklar ise bedenimizin bize gönderdiği sinyallerdir. Onlara kulak vermek ve onları anlamak gerekir.

Bedenimiz bizim her bir düşüncemize yanıt verir. Sağlıklı olmak ve kendini harika hissetmekle hayırlı düşüncelere yanıt verir. Onlara sevgi ve kaygı gösterir. Ağrı ve ıstırapla ise yıkıcı düşüncelere.

Bedenimizi biz kendimiz için seçeriz. Bu yüzden de kendi dış görünüşüne karşı çıkmak aptallıktır ve tehlikelidir. Yüce aklımız tam da şu an sahip olduğumuz bedenden dolayı seçimini yapmıştır. Yaşamımız için, bu dünyada belirli görevlerin yerine yetirilmesi için o en uygun araçtır.

Bedenimiz düşüncelerimizin yansımasıdır. Bu yüzden de, eğer bedenimizi değiştirmek, örneğin onu daha fit ve güzel yapmak istiyorsak o zaman bilinçaltı programımızda düşüncelerimizi değiştirmemiz gerekir. Kendi bedenimiz olduğu gibi kabul edip onu sevmek çok önemlidir. Ancak daha sonra harekete geçmek gerekir.

Bedenin Sol Tarafı

Kadın enerjisine, kadına, anneye karşı duyarlılık ve emiciliği temsil ediyor.

Bedenin Sağ Tarafı

Erkek enerjisini, erkeği, babayı temsil ediyor.

Unutmayın ki insan tüm bir varlıktır. Onda erkek enerjisinin yanı sıra kadın enerjisi de dolaşımdadır. Erkekte erkek enerjisi te-

cil ederken kadın enerjisi ortaya çıkmaz. Kadında ise tam tersine. Atalarımızın Veda Kültüründe erkek enerji Svarog Tanrısı'nın tecelli etmesidir. Bu enerjinin temel özellikleri sorumluluk ve bağımsızlıktır. Erkek güç yaratıcılıkta, düzende, yani, düzenli ev kuralları sağlamakta kendini gösterir. O, faal ve etkindir. Güneşin doğasına sahiptir. Her bir erkek çocuk, genç ve erkek adam Svorog enerjisinin tezahür etmesi için belli karakter özellikleri kendinde geliştirmelidir.

Kadın gücü Lada (Bereket) Tanrıçası'nın tezahürü demektir. Bu enerjinin özellikleri barış ve tevazudur. Kadın gücü evde varlık alanı oluşturmada, ailede huzur yaratılmasında kendini gösterir. O esnek ve uysaldır ve Ayın doğasına sahiptir. Her bir kız çocuğu, genç kız, kadın Lada enerjisinin tezahür etmesi için kendinde özel karakter özellikleri geliştirmelidir.

Atalarımız erkek ve kadın enerjisi arasında uyumun olması gerekliliğini çok iyi anlamışlardır. Zira onlar bir tümün Rod Tanrısı'nın iki yarısını oluştururlar.

Ailenize karşı olan tutumunuzu gözden geçirin. Şöyle ki, babası çocuğun yaşamında Evrenin erkek gücünü, annesi ise kadın gücünü temsil ediyor. Kendinize ve karşı cinse olan negatif düşüncelerden arının. Bu şekilde yaşamınızda, vücudunuzda kadın ve erkek, sağ ve solun dengesini yaratmış olacaksınız.

Şişmanlık, Fazla Kilo, Yağlanma (Obezite)

Daha önce de yazdığım gibi, şu an için vücudunuzun durumu duygu, düşünce ve fikirlerimizin yansımasıdır. Eğer fazla kilolarınız varsa, hemen sihirli tablet arayışına koşmayın. İçinize başvurun. Neden oradadır. Kendinizi ve vücudunuzu zorlamanın bir anlamı yok. Onu açlık ve farklı diyetlerle yormaya da gerek yok. Tabii ki, belli bir sonucu bu şekilde bir sürelik elde etmek mümkündür. Ama eğer kendinize karşı olan tutumunuzu bariz bir şekilde değiştirmezseniz, o zaman şişmanlık size geri dönecektir.

Yansıması şişmanlık olabilecek bazı duygu ve düşünceler, savunma için korku ve ihtiyaç. Şişman insanlar çoğu zaman kendilerini savunmasız hissederler. Yağ ise koruma ve tampon işlevi görür.

Şişman insanların çok duyarlı olduğunu öğrendim. Şöyle ki, kendi duyguları ile baş edemediklerinden, yağ sembolik olarak duygu ve heyecanı körleştirmekte onlara yardım eder.

Şişmanlık, kendine karşı olan memnuniyetsizlik ve nefretin tezahürlerinden biridir. Kendinizden o kadar çok memnun değilsiniz ve kendinizi o kadar sık eleştirip azarlıyorsunuz ki vücudunuz kendini korumak zorunda kalıyor.

Tanışlarımdan birinin kuaför dükkanına muazzam ölçüde bir bayan gelmişti. Şişman insanları küçümsüyor, onlardan nefret ediyordu.

"Bu çirkin şişko insanlar, korkunç yağ katları, iğrenç görünüyorlar. Onlara bakmaktan nefret ediyorum. (Kendine benzer insanları görünce söylenirdi.)

Fazla kilolu insanların hepsini sadece bir şey birleştirir: kendini sevmemek.

Birçok kadın doğum yaptıktan sonra kilo alır. Onlar bunu organizmanın hormon yapılandırmasına bağlıyor, gerçi doktorlar da aynı şeyi söyler. Ama gerçekten de neden bu mudur? Öyle kadınlar var ki iki, üç ve belki de daha çok doğum yapar; ama yine de ince kalırlar. Tabii ki, doğum yapan kadının organizmasında hormon değişimi ortaya çıkar. Kemiklerdeki kalsiyum miktarı değişir. Leğen kemiği genişler. Burun bir milimetreye yakın uzar, çene çok az ağırlaşır vb. Fakat şişmanlığın nedeni bunlar da değil. Neden şu ki, çocuğun dünyaya gelişiyle kadın kendine çok az zaman ayırır. Tüm dikkat çocuğun üzerindedir. Bu ise çok büyük hatadır.

Çocuğu dünyaya getirdikten sonra kadın doğumdan önce olduğundan iki defa fazla kendine dikkat etmelidir. Bunu henüz hamiliyken yapmalıdır. Üstelik, dış görünüşünden (gerçi, bu da çok önemli-

dir) daha çok duygu, düşünce, davranışlarına dikkat etmelidir. Zira çocuğun sağlığı tamamen ebeveynlerin duygu ve düşüncelerine bağlıdır. Bu yüzden annede ne kadar sevgi ve huzur var ise, çocuk da o kadar sağlam olacaktır. Uykusuz geceler de daha az olacaktır.

Birkaç ay önce doğum yapmış bir kadın yanıma gelmişti. Doğumdan hemen sonra kilo almaya başlamıştı. Bilinçaltıyla bağlantı kurarak şişmanlığın nedenin kendine olan negatif tutumdan kaynaklandığını öğrendik.

"Evet" kadın kabul etti, "Bu doğru. Daima kendimden memnun değilim. Çocuğu doğurmadan önce de bu böyleydi. Hatta evlilik yapmadan önce de ... Kendimde hep bir kusur arıyordum.

"Bence" dedim, "Şişmanlık sizi kendinize farklı bakmaya zorlayacaktır."

"Haklısınız."

"Şişmanlığın başka nedenleri de var mı?" bilinçaltına sormasını istedim.

"Evet, doktor, var", trans durumundan uyanarak cevap verdi. Bir şeyler söylemek istedi; fakat gözlerinden yaş akmaya başladı. Sakinleşerek devam etti. "Çocuğun doğumundan sonra eşimle ilişkilerimiz değişti". Gözyaşlarını silerek anlatıyordu. "O, bir tuhaf oldu. İlişkimizde artık sevgi ve memnuniyet yok. Bu yüzden de, hiç olmazsa yemekten memnun kalmak istiyorum."

"Ama kendinizi siz sevmiyorsunuz, kocanız nasıl sevecek? Kocanız sizin kendinize olan tutumunuzu yansıtır. Her şey çok basit! Kendinizi sevmeye başlayın. Bakın kocanızın size karşı tutumu nasıl değişecektir."

Sonrasında biz bilinçaltı programı için yeni davranış yöntemleri belirledik. Daha sonra düzgün beslenme hakkında konuştuk. Onun için metabolizmayı normale döndüren homeopati ilaçları seçtim.

Bir ay sonra tamamen başka biri olarak yanıma gelmişti; güzel, ince, düzgün biçimli.

"Doktor, biliyor musunuz, kocamı tanıyamıyorum. Sanki balayında gibi hissediyoruz. Yarın bir arkadaşımı da yanınıza getireceğim. O da zayıflamak istiyor."

Kendini sevip, kabul etmek. Bu çok önemlidir. Eğer kendinizden memnun değilseniz, bu memnuniyetsizliğin muhakkak dışa yansıması olmalıdır. Dış içi yansıtıyor. Çoktan görülmüştür ki, insan kendini sevdiğinde ve kendi gelişimiyle ilgilendiğinde, vücudu ideal çekiciliğe ve şekle ulaşır. Çok sıkça insan yaşamdaki, sevgi ve memnuniyet boşluğunu yemekle doldurmaya çalışır. Zira kalp boş kalamıyor.

Saklı öfke ve affetmeyi arzu etmemek de şişmanlık nedeni olabilir. Şişman insanların çok kırılgan olduğu fark edilmiştir. Kırgınlıklar yağ katlarının birikimine sebep olur. Birinci kitaptan da hatırlıyorsanız, incinme, kendine olan tutumu değiştirmek için gösterilen çabadır. Başka deyişle, kendini sevmek, ona değer vermek, saygı göstermek için yapılan çabadır. Yine de her şey sevgiye götürüyor. Kendine olan tutumun değiştirilmesine.

Hastalarımdan biri, ilk seanstan hemen sonra dört kilo vermiş ama sonra süreç durmuştu. Bilinçaltıyla bağlantıdan anlaşıldı ki, babasına ve onun yeni karısına olan kırgınlığı onun kilo vermesine engel olmuştu. Mesele şu ki, on dört yaşındayken babası annesini terk etmiş ve başka bir kadının yanına taşınmıştı. Tam da o zaman kız kilo almaya başlamıştı. Nedenleri algıladıktan ve babasına ve onun şahsi yaşamına olan tutumunu değiştirdikten sonra kız ideal kilosuna ulaştı.

Annenin çocuklarının sağlığı için geçirdiği endişe kilo almaya neden olabilir. Bu sağlığın çoğu zaman iyi beslenme ile bağdaştırılmasındandır.

İlginç bir olayla karşılaşmıştım. Yanıma çok şişman bir kadın gelmişti. Hamilelik zamanı kilo almaya başlamıştı, doğum sonrası ise daha çok şişmanlamıştı.

"Doktor", "Beni oburluktan kurtarın. Artık kendimden nefret ediyorum. Yakınlarımı kendi görünümümle korkutmamak için onlardan saklanıyorum."

Hastam hipnoz için harika bir seçimdi. Bilinçaltıyla bağlantıdan ortaya çıktı ki, bilinçaltının iştahı çağıran bölümü, dokuz yaşını yeni doldurmuş oğlunun sağlığı ile ilgiliydi. Gebe olduğunu öğrenince annesi hep telkin edermiş: "Eğer çocuğunun sağlıklı olmasını istiyorsan, doğru düzgün ye." Tüm dokuz ay annesinin evinde kaldı. O ise her gün gerekli telkinleri yaptı. Bu arada kendi annesi de çok şişmandı. Bu hikayede ilginç olan şu ki, hastam çocuğunun sağlığıyla gerçekten de gurur duyabilirdi. Ama ne pahasına! Onun bilinçaltı çocuğun sağlığı için ilgilenecek başka bir davranış yöntemi bilmiyordu.

Çok sıkça oburluk bilinçaltı için olumlu niyetlerin gerçekleştirilmesinde nörolojik bir yönteme dönüşür. Oburlar fiziksel açlığı tatmin etme dışında gıdaya bazı özellikler de katar. Örneğin, yemek sayesinde insan duygusal boşluğu doldurmaya çalışır. Bilinçaltında bir bağlantı kurulur. Midenin doldurulması. Duygusal boşluğun doldurulması, duygusal durumun doldurulması başarısı. Bu aynı zamanda insanlarla ilişkili olmak, sevilen ve değerli olmak anlamına da gelebilir. Yaşamda sevgi ve memnuniyetin yokluğu insanın memnuniyeti hızlı ve anlık tatması için yemeği bir araç olarak kullanmasına neden olur. Ama bu kendini kandırma olduğu için organizma hep yeni ve yeni porsiyonlar talep eder.

Şunu söylemeyi çok isterdim. Sihirli ilaçlara değil, kendi iç kaynaklarınıza güvenin. Eğer kimyasal ilaçlara güveniyorsanız, o zaman kendi iç kaynaklarınızı reddediyorsunuzdur. İdeal kiloya ulaşma süreci, her şeyden önce kendi üzerinde çalışmaktır. İç ve dış olarak. İçsel olarak düşünce ve niyetlerimizi uyumlu ve dengeli duruma getirmeliyiz. Dış olarak bu organizmayı toksinlerden temizleme, meta-

bolizmayı değiştirme, düzgün beslenme, kas tonusunu korumak için düzenli fiziksel yüktür.

EKLEMLER

Yaşamda yön değiştirmeyi ve hareket etmede kolaylığı temsil eder.

Artrit, Romatizma

Bu hastalık kendini ve başkalarını daima eleştirmekten oluşur. Kasları hasta insanlar her zaman "mükemmellik" peşinde olur ve çevresel dünyanın mükemmel olmasını ister. Bu da onlar için "çekilemez yük" olur. Eleştiri ve yargıyla bir şeyi veya birisini daha iyi yapabilir misiniz? Kötülükle kötülüğü yenebilir misiniz?

Şöyle bir özelliği gözlemledim. Romatizmalı insanlar genellikle onları her zaman eleştiren insanları kendilerine çeker. Çünkü kendileri de çevrelerine eleştiriyle yaklaşır. Hatırlar mısınız? Benzer benzerini çeker yasasını.

Bu tür insanların düşüncelerinde çok fazla zor vardır; fakat kendileri de gücün farklı tezahürlerine karşı eleştirisel davranır. Onlar kendilerine ve çevresel dünyaya karşı güçlü sevgi kıtlığı yaşar. Kendilerini sevmez, kendilerinin de sevilmediklerini düşünürler.

Onlar yaşama zor ve çekilmez gibi bakarlar. Üzerlerinde çok yük olduğunu hissederler; fakat çekmeye zorlandıkları yükü onlar kendileri yüklenirler.

Hasta kasları olan bir hastamın da bana anlattığı gibi:

"Bana baskı yapınca dayanamıyorum. Bunu kaldıramıyorum."

Neden artrite yaşlı insanlarda rastlanır? Çünkü onlar kendi kanılarında "inat ediyor", "sertleşiyor", esnek olamıyorlar.

Bazen artrit öfkenin, kinin, nefretin dışa vurmasında fiziksel engel oluyor. İnsan neyi ya da kimi vurmak istiyorsa bilinçaltı onu bu şekilde durduruyor.

Artrit hastalığı olan bir kadın yanıma gelmişti. Hastalık onda birkaç yıl önce başlamıştı. Hormon ve iltihaba karşı ilaçlarla hastalığın gelişimini yavaşlatabilmişlerdi; fakat hastalık istikrarlı bir şekilde devam ediyordu. Hasta ise hastalığın geçirdiği bir stres sonrası ortaya çıktığını söylüyordu.

"Beş yıl önce güçlü bir stres yaşadım.", o zaman kocamla başka bir kentte yaşıyorduk. Bir gün gençler oğlumu iyice dövmüştü. Eve girdiğinde ona bakmak insanın içini incitiyordu. Kocam avcıydı ve silahı vardı. Tüfeğini aldı ve çığlık atarak: "Bu serserileri öldüreceğim!" diyerek kapıya koştu; fakat ben ona sıkıca sarıldım ve sakinleşinceye kadar onu bırakmadım. Neredeyse bir hafta sonrasında kaslarım ağrımaya başladı.

Bilinçaltına yönelerek bu şekilde stresli durumun yaratılmasını ortaya çıkaran davranışı anladık. Durumun nedenini algıladıktan sonra, aynı zamanda hastalığın da durumunu anlamış olduk. Elbette, kadın kendini çok daha iyi his etmeye başladı. Ek olarak da onun için homeopati ilaçlarını seçtim. Artık birkaç ay sonra hastalığın uzun zaman süren tüm belirtileri yok oldu.

Bu olay, hastalığın nedenlerini ortadan kaldırmanın ne kadar önemli olduğunu bir kez daha benim için kanıtladı.

BOYUN

Esnekliği temsil eder. Yanında ve arkanda neler olup bittiğini görme yeteneğini. Boyunla ilgili problemler (örneğin, kas sertliği/rijidite) gevşekliğin olmaması sorunun diğer taraflarını görmekten imtina etmektir.

Kocasının düşüncelerine katılmadığı durumların her birinde tortikolize (boyun kaslarında rijidite) maruz kalan bir hastam vardı. "O

gevezeliğe başlar başlamaz, ben gösterişli bir şekilde yüzümü çevirip onu dinlememeye çalışıyorum."

Başka bir kadın ise, inat ederken, eleştiriye başlar başlamaz boynu ağaç gibi sertleşiyordu.

SIRT

Sırt yaşamın dayanağıdır. Omurga yaşamın gevşek dayanağını temsil eder. Sırt ve omurga ilgili problemler yaşamda dayanağın ve desteğin olmamasını yansıtır. Siz yaşamı çekemeyeceğiniz bir yük olarak, daima taşınacak yaşam yükü olarak algılıyorsunuzdur.

Yakınlarda omurgası kırılmış bir kadın yanıma gelmişti. Sarsıntının nedenlerini ortaya çıkarmaya başladığımızda:

"Biliyor musunuz, doktor, kocamdan hiçbir zaman destek almadım."

"Hangi konuda destek? diye ona sordum.

"Siz de bilirsiniz, kadınlar her zaman erkeğin desteğini hissetmek ister. Ben ise bunu hissetmiyorum. Sanki beni sevmiyor, sadece çocuklardan dolayı benimle yaşıyor." Maddi olarak da bir desteği yoktu.

Çok sıkça paradan, kendi maddi ferahından dolayı da korku sırtın alt kısmında problem yaratmıştı.

Yakınlarda bir arkadaşıma uğramıştım.

"Bak dostum, bugün omurgamı sanki bir şey aşağıya doğru çekiyor, ayaklarıma veriyor. Bu ne ile ilgili olabilir?"

"Para ile ilgili bir sıkıntın var", diyorum.

"Doğru! Bu sabah birine büyük bir miktar para verdim, geri dönüp dönmeyeceğini de bilmiyorum."

Osteokondroz'la yanıma insanlar geldiğinde onlardan sıkça şunları duyarım:

"Her şeyi omuzlarıma yüklemişim."

"Yaşamda çok fazla yükün altına giriyorum."

"Bu benim için çekemeyeceğim bir yük"

"Oğlumun omuzlarımda oturup ayaklarını aşağıya salladığını hissediyorum".

"Bu benim için bir "haç"tır, ömür boyu taşımak zorundayım."

Karşımda genç bir kadın oturuyor. Onu doktora getiren neden sırtındaki ağrı." Doktor, yaşamım boyunca her şeyi sırtımda taşıdım. Kocamdan daha çok kazanıyorum ve bu yüzden de beni "kazanan" ve "doyuran" olarak kabul ediyorlar. Bir de annemlere yardım ediyorum. Yaşamımda bir de "haç"ım var. Erkek kardeşim (engelli). Ona da ben yardım ediyorum. Nasıl yorulduğumu, üstümden bu ağır yükü nasıl atmak istediğimi bir bilseydiniz. Bana yardım edin! Yakınlarımla kolay ve sevinç hissi ile ilgilenmeyi bana öğretin."

Bence, yaşamın tüm engellerini sevinçle aşmalıyız. Zira sadece bizim yaşama tutumumuz onu ağır yüke dönüştürür. Bu yüzden de başkalarının sorunlarını omuzlamadan önce öncelikle kendi yaşamımızla baş etmeyi öğrenmeliyiz. Dünyaya bakış açınıza yenilik getirin. Yaşamın sizinle nasıl ilgilendiğini, size nasıl destek olduğunu görmeye çalışın.

Kendi dünyam için sorumluluk almaya başladığımda yaşamın benim için nasıl kolaylaştığını kendi üzerimde de denedim. Suçluluk hissi, kırgınlık, eleştiri ve yargı gibi büyük yükün omuzlarımdan nasıl düştüğünü hissettim.

AYAKLAR

Ayakların durumu, nasıl yürüdüğümüzü, yaşamda nasıl hareket ederek ilerlediğimizi yansıtır.

Ayaklarla İlgili Problemler ve Ayak Hastalıkları

Bu gelecekle ilgili güçlü korkudur. Yaşamda ileri gitme konusunda isteksizlik ya da korkudur.

Adamın bacaklarında rahatsızlık başladı. Bilinçaltından nedeni öğrendik. Bu çocuklarının geleceği ile ilgili korkuları idi.

Yaşamda amacın olmaması ya da yanlış seçilmiş yön, bacaklarla ilgili sorunları ortaya çıkarır.

Ayak bileğini burkmuş olan hastanın bilinçaltına başvurduk. "Bu sarsıntıyla benim için nasıl bir olumlu niyeti gerçekleştirmek istemiştin?" diye bilinçaltına sorduk. "Senin tehlikesizliğin ile ilgileniyorum" şeklinde hayali bir cevap aldık.

Meğer travma öncesi adam büyük bir şirketle büyük paralarla iş anlaşması yapmak arefesindeymiş. Fakat bu işin yasallığı hakkında kuşkuları vardı. Fakat yine de gitmeye karar verdi. Tam evden çıkıyordu ki, merdivenlerde basamağa takıldı ve ayağını burktu. Bu travma onun o günü evde geçirmesine neden olmuştu.

"Biliyor musunuz, bir hafta sonra bu şirket dağıldı." dedi hasta.. "Ama ben bu iki olayı ilişkilendirmemiştim. Gerçi başıma gelenden memnundum. Ama yine de neden bilinçaltım beni korumak için böyle hastalıklı bir yöntem tercih etmişti?"

"Belki de iyilikle anlamamıştınız."

"Evet, kesinlikle. Henüz ilk görüşmemizde nedense kötü bir hissiyatım vardı; fakat buna önem vermemiştim.

DERİ

Bireyselliğimizi korur. Bunun dışında ise bu alan çok büyük bir algılama organıdır.

Deri Hastalıkları

Bence deri hastalıkları hiç yoktur. İç hastalıkların deride belirtileri vardır. Bu yüzden de merhem kullanmak boş ve hatta tehlikelidir. Dış belirtilerin üstünü kapatarak biz bu hastalığı daha derine kovalıyoruz. Dışa kullanılan ilaç tedavi değil, hastalığın bastırılmasıdır.

Herhangi bir hastalık bu insanın yaşamında yıkıcı hareketler yaptığı ya da kalbine negatif fikir ve düşüncelerin onu incittiğine dair bir sinyaldir. Bu deri hastalıklarında daha çok belirgindir.

Embriyo gelişiminde sinir ve deri dokusunun aynı cins germ tabakasından oluştuğunu tıp öğrencisine üniversitede histoloji derslerinde öğretirler. O zaman neden tıp bu güne kadar bu faktöre önem vermeyip deride kızarıkları olan tüm hastalara merhem yazmaya, üstelik hormon merhemi yazmaya devam etmektedir?

Şahsen ben cilde ilaç kullanılması gereken sadece üç "deri" hastalığı tanıyorum. Bunlar uyuz (scabies), zona hastalığı ve bit (pedikülozis). Fakat bu durumlarda cilde sürülen ilaçların yanı sıra organizmanın ve bilinçaltının "derinlemesine" temizliği şarttır.

Deri hastalıkları, dışa çıkmaya can atan eski, derinde saklı bulanıklık, kir gibi bir şeylerdir. Deri bu durumda bütün bunları dışa çıkaran emniyet valfi görevi görür. Deri hastalıklarının ortaya çıkışı ruhu kirlendiren derine bastırılmış hislerdir ki, organizma bunlardan kurtulmaya çalışır. Bu endişe, korku, her an tehlike korkusu olabilir ya da birilerinin adresine duyulan tahriş. Tiksinme ve sabırsızlık. Aynı zamanda, öfke, nefret, suçluluk hissi ve kırgınlık.

Başka olabilecek neden kendinizi savunmasız hissetmenizdir. Zira deri koruma görevi yapıyor. Sağlığınız ve çevresel dünyayı huzurlu bir şekilde algılamanız bozulmuştur.

Nedenlere işaret eden birkaç ifade:

Bir şeyler sinirime dokunuyor;

Bunu yapmak için ellerim kaşınıyor;

Bazı şeylere uyuz oluyorum;

Kendimi rezil ettim.

Alerji, Ürtiker

Bu hastalık duygusal bakımdan kendini kontrolün edememenin bir belirtisidir. Bilinciniz bu şekilde bastırdığınız duygu ve dü-

şüncelerinizi dışa çıkarıyor (hemen hemen ruhunuzu kirletenleri). Örneğin: tahriş, kırgınlık, acıma, kin.

Eğer alerjiniz varsa, bu demektir ki, yaşamınızda bir şeyi ya da birini çekemiyorsunuz, kabul edemiyorsunuz. Bu bir insanla, yaşamın herhangi bir alanı ile veya herhangi bir olay ile ilgili olabilir. Alerjik tepkiyi tetikleyen yiyecekler ya da nesneler alerjinin nedeni değildir. Neden içeridedir, dışarıda değil.

Ürtiker hastalığı olan bir adam yanıma gelmişti. Hastalığın bilinçaltı nedenlerini öğrendik. Bunların tahriş, öfke ve kırgınlık olduğunu belirledik. Hastalık üç gün önce müdürleri ile yaşadığı anlaşmazlıktan hemen sonra başlamıştı. O, olumsuz duyguları bir türlü içinde tutamamıştı.

İş yerinde yaşanan anlaşmazlığın nedeninin onun kendinde saklandığını ona anlattım ve müdürleri suçlamak yerine kendi ile baş etmeli ve işine (bu arada, onu sevmiyordu da), kendine ve müdürüne olan tutumunu değiştirmeli idi.

Neredeyse bir gün sonra, anlaşmazlığın nedenini öğrenir öğrenmez deri tamamen temizlendi. Bu adam hastalığa ne merhem sürdü ne de onu haplarla bastırdı. Onu bir sinyal gibi kabul etti. Bu şekilde hastalık kendini geliştirmede onun için bir dürtü oldu.

Alerjiye genellikle çocuklarda rastlanır. Şöyle ki, büyüklerden farklı olarak onlar kendi duygularını kontrol altında tutmayı öğrenmemişlerdir. Çocuklarda alerjik tepki bu ebeveynlerin davranışlarının yansımasıdır.

Çocukları alerjik olan çok anne baba yanıma gelir. Homeopati her zaman mükemmel etki yapmıştır. Ama ne zaman ki tıbbi ürünleri bilinçaltının "temizliği" ile birleştirdim, sonuçlar çok daha iyi oldu.

Odamda iki çocuk annesi oturuyor. Birisi dokuz, diğeri ise dört yaşında...

"Doktor, lütfen söyler misiniz? Neden büyükte alerji yok, küçükte ise çok güçlü alerjik tepki var? Her tür hastalığı, soğuk algınlığını bile çok ağır şekilde geçiriyor."

"Birinci ve ikinci hamilelik süreçlerinizde nasıl bir duygusal arka plan vardı?" İlk hamilelikte çok sakindim. İkinci de ise... Annem kürtaj yaptırmamı istedi; fakat ben razı olmadım."

"Neden?"

"İkinci bir çocuğa sahip olmanın bizim için erken olduğunu ve maddi olarak karşılayamayacağımızı söylüyordu."

"Tam da o zamanlar onunla olan ilişkileriniz, aslında, şimdi de, küçük oğlunuzun alerji nedenidir. Sizin duygu ve düşünceleriniz ve annenizin düşünceleri alerjik arka plan yaratır."

"Onun bu davranışına daha nasıl tepki verebilirdim ki?

"Öncelikle, anneniz sizin korku ve endişenizi yansıtmıştır. İkincisi kürtaja ısrar etmesinin nedeni de sizin maddi refahınız için olmuştur. Şimdi ise sizin hem çocuğunuz, hem de paranız var. Anlaşılan şu ki, anneniz size hem bunun hem de onun için yardım etmiş. Siz ise ona karşı hala husumet ve kırgınlık besliyorsunuz."

"Tamam da şimdi ne yapmalıyım?"

"O zaman yaşadığınız tüm olayları farklı duygu ve düşüncelerle gözden geçirin. İlk sırada sevgi gelmelidir. Annenizi acilen affetmeli ve ona olan tutumunuzu değiştirmelisiniz. Ona teşekkür etmelisiniz. Unutmayın: "Ebeveynlerinize saygı gösterin." Annenizin davranışlarının nedenlerinin sizde saklı olduğunu algılamalısınız."

Bilim adamları çok ilginç bir faktörü açığa çıkarmıştır. Alerjik tepkiler hipnoz ve narkoz kullanımında yok oluyorlar. Yani, burada esas rol oynayan bilincin ta kendisidir.

Bu hastalık bu dünyada bir şeylere karşı sizin gösterdiğiniz sabırsızlığa açıkça işaret ediyor.

Eğer alerjiniz varsa, saldırıyı kendinizde saklıyor veya bastırıyor olduğunuza işaret eder. Bütün bu duygular dışarıya çıkmak için yollar arar.

Bundan kurtulmak için içinize başvurmalısınız. Neden kaçındığınıza cesurca bakmalısınız. Tutumunuzu gözden geçirmelisiniz. Bu dünyayı steril yapmaya gerek yoktur. Yaşamdan korkmaya gerek yoktur. Onun bütün belirtilerini olduğu gibi kabul edin. Altın kuralı hatırlayın: "Bu dünyada her tür gücü hayırlı bir şekilde kullanmak mümkündür".

Kızarıklık, Döküntü, Kaşıntı

Kızarıklık her tür tahrişin deriden dışarıya çıkmasıdır. Bir şeyleri beğenmiyorsunuz ve bu duygularınızı gizliyorsunuzdur. Fakat saklanan her şey dışa çıkıyor. Deriniz hislerinizi dışa vuruyor. Bu suçluluk hissi de olabilir. Herhangi bir davranışınızla kendinizi "kirletmişsinizdir".

Yüzünde üstü kabuk bağlamış lekeler olan bir kadın yanıma gelmişti. Neden kocası karşısında suçluluk hissiydi.

Birkaç ay önce kocasını aldatmış ve bununla da onurunu, kendi yüzünü "kirletmişti". Bir taraftan ona her şeyi söylemek istemiş, diğer taraftan ise korkmuştu. Bilinçaltı ise duygularını yüzüne vurmuştu. İsteklerimizin bastırılması kaşıntıya sebep olabilir. Şu ifadeyi hatırlayın: "Şunu yapmak için ellerim kaşınıyor". Ya da bir isteğiniz var, fakat sizin gücünüz dışındadır.

Yaşamdan memnuniyetsizlik kaşıntıya ve derinin kızarmasına neden oluyor. Kaşıntı bilinçaltı analoğu libido, deriyi kaşımak ise sembolik memnuniyet eyleminin yerine geçiyor. Yani, siz memnuniyet elde etmek istiyorsunuz; fakat bu sizin ahlaki kanılarınızla uyuşmuyor.

Hastalarımdan birinde vulvada kaşınma vardı. Neredeyse her akşam yatağa uzandığında bu yeri kaşıyordu. Neden kocası ile cinsel

ilişkiden memnuniyetsizliği. Bilinçaltı kendine bir kadın gibi dikkat çekilmesine bu şekilde yardımcı olmuştu.

Çocuklarda kızarıklar ebeveynlerin davranışlarını, birbirine olan tutumlarını gözden geçirmeleri için bir sinyaldir. Annenin hamilelik sürecinde ve hatta gebelikten bir sene önce bile yaşadığı olumsuz duyguları çocuklarda ağır hastalıklara neden olabilir.

Odamda genç bir anne küçük kızıyla oturuyordu. Çocukta lenfatik diyatez vardı. Sürekli kaşıdığı derisi kuru ve kızarıklıkla örtülüydü. Merhem ve tabletler artık denenmiş ve sonuç vermemişti.

Bilinçaltı davranış programını test ederek öğrendik ki diatezin nedeni annesinin hamilelik sürecindeki davranışlarından kaynaklanıyor. Birincisi, o çocuğu doğurmak istememişti. Bununla da kızın bilinçaltına kendi yıkım programını yönlendirmişti.

İkincisi, hamileliklerinin neredeyse hepsini kocasıyla olan anlaşmazlıkları takip etmişti. Sonuç olarak da bir sene sonra boşanmışlardı.

Kendi hastalığıyla çocuk annesine kendi davranışlarını değiştirmesi gerektiğine dair sinyal vermişti.

Annesine çocuk için homeopati ilacı verdim. Çocuk ve erkekler konusunda olumsuz düşüncelerini etkisiz kılmak için belli bir süre okuması için onunla birlikte özel dualar hazırladık. Artık bir ay sonra çocuğun derisi temizlenmişti.

Derinin tahriş olması yaşamınızda huzur ve şefkatin, ilgi ve okşamanın olmaması hakkında size sinyal verir. Bütün bunları çevrenize vermeniz önemlidir.

Ekzema

Bu çok güçlü husumet, reddetmedir. Yaşamınızda bir şeyi, bir kimseyi geri çeviriyor, reddediyorsunuzdur.

Kocası eşine çok güçlü bir şekilde kırılmıştı ve bir süre sonra penisinin ucunda iltihap oluşmuştu. Daha sonra ise sağ kolunda ekzema.

Bu azmış gibi, bilinçaltında babasından ona geçmiş ona güvenmeyen kadınları yok etme programı çalışmaya başlamıştı. Hastalık bir süreliğine bu programı etkisiz kılmıştı. Anlaşılan şu ki bu hastalıktan o sadece kadınlara ve bir erkek olarak kendine tutumunu değiştirdikten sonra tedavi olabilirdi.

Bir kural olarak, zihinsel patlamalar yani, güçlü stresler ekzemaya götüren nedenlerdir. Yaşamın bu anlarında muazzam saldırı dışarıya çıkar.

Ellerinde ekzema olan bir adam yanıma gelmişti.

"Doktor, bakın ellerime neler oluyor. Artık dayanılmıyor. Bir şeyler yapın."

Elleri berbat durumdaydı. İltihaplı kabukların altından irin akıyordu. Merhemler ve her tür ilaçlar denenmiş; fakat hiçbir şey fayda etmemişti. Hasta dayanılmaz kaşınma ve yanmadan acı ve ıstırap çekiyordu.

Benim yanıma bir homeopati uzmanı gibi gelmişti; fakat o zamanlar ben hipnozu da öğreniyordum ve hastalığın bilinçaltı nedenlerini de öğrenmeye karar verdim. Bilinçaltıyla çok kolay bağlantı kurduk ve ona sorduk:

"Bu hastalığın ortaya çıkmasına neden olan geçmişte yaşanmış bir olay var mı?"

"Evet trans durumunda olan hasta cevap verdi".

"Bu olaylar hakkında daha detaylı konuşun" diye ondan rica ettim.

"Bu iki ay önce başlamıştı" "Eşimin beni aldattığından çoktan kuşkulanmıştım. Ve bir gün onu sevgilisi ile birlikte arabada yakaladım. O kadar öfke ve nefret beni sardı ki, arabaya benzin döküp onları orada yakmak isteği ile tutuştum."

"Bu ekzama onun ne işine yarıyor?" diye bilinçaltına sordum.

"Bütün bunları hayata geçirmemi engellemek için" şeklinde bilinçaltı cevap verdi.

Bu şekilde kıskançlık deri hastalıklarının gelişmesine sebep olabilir.

Çocuklarda ekzema kesinlikle ebeveynlerin davranışlarıyla bağlı olur. Daha sonraları ise, çocuk büyüyünce, ebeveynlerin eski düşüncelerini ve kendisinin eski telaşlarını temel alarak hastalıkları kendisi için biçimlendirir.

18 yaşında genç kız ikinci kez yanıma gelmişti. Üç yaşından itibaren onun eklem kıvrımlarında ekzema vardı. Ebeveynleri etkilenmiş yerlere sürekli merhemler sürerek hastalığı daha da derinlere kovmuşlardı. Homeopati tedavinin ilk kursu güçlü alevlendirme etkisi yapmış, hemen ardından ise gözle görülür derecede iyileşme başlamıştı. Artık tecrübelerimden de biliyordum ki, bu durumlarda sadece homeopati ilaçlar kullanılırsa çok uzun süre ve süreklilik ister.

"Doktor, daha hızlı iyileşmek mümkün değil mi?" diye sordu.

"Daha iyi iyileşme isteğin ne kadar güçlü?" diye sordum.

"Bunu çok güçlü istiyorum" dedi. "İstediğiniz her şeyi yapmaya hazırım. Annem sizin bilinçaltına bir şeyleri telkin ederek hastalığı sağalttığınızı söylüyordu."

"Ben bir şey telkin etmiyorum". "Ben sadece hastalığın gerçek nedenlerini ortaya çıkarmakta ve onları ortadan kaldırmakta hastalarıma yardım ediyorum. Sadece yardım ediyorum. Hastam kendisi bunları ortadan kaldırıyor. Her şey onun gayret ve isteğine bağlı. Zira insanlar hastalığı kendileri yaratıyor. Demek ki, kendileri de onları ortadan kaldırmalıdır. Hekim hastalığı sağaltmaz, sağlam olması için hastaya yardım eder."

"Hazırım. Nedenlerin ne olduğunu bana söyler misiniz?"

"Babanla ilişkilerin nasıldır?" diye sordum gözlerine bakarak."

"Normal" dedi gözlerini kaçırarak soğuk bir tarzda, itinasız.."

"Lütfen "normal"in ne anlama geldiğini bana söyler misin?" diye tekrar sordum.

Bu arada ben annesiyle konuştum. Kendisi bana gelmiş ve hastalığın nedenlerini bir anne olarak önce kendi sonra ise kızı için belirlemişti. Kadın kızın babasına karşı neredeyse hiçbir zaman sıcak duygular yaşamamıştı. O sürekli alkol kullanıyordu. Kadın ise sadece çocuktan dolayı onunla birlikte yaşıyordu. Sevgi ailelerinden çoktan gitmişti. Sadece eski kırgınlıklar, sitem, yargı, sinir ve nefret kalmıştı. Son zamanlarda ise itinasızlık ve umursamazlık da ortaya çıkmıştı.

"Onu sadece görmezden gelmeye çalışıyorum", dedi kız; fakat bu defa artık sesi değişmişti. "Eskiden dargınlık ve nefret vardı şimdiyse umursamazlık."

"Sen yeter ki iyileş. Her şeyi yapmaya hazır olduğunu söylemiştin. Bak şöyle, sen sadece babana karşı kalbinde sevgi hissettiğinde sağlam deriye ulaşabilirsin."

"Bunu yapamam."

"Neden?"

"Onu ne için sevebilirim ki?" kız titrek sesle cevap verdi. Kendimi bildim bileli bütün yaşamım boyunca beni ve annemi küçük düşürüyor. Bizi insan gibi yaşatmadı, hep içki içti. Ona ne için saygı duymalıyım ki?"

"Yok, bunlar için değil, tabii. Baban olduğu için sadece. Böyle bir adamı annenin kendisinin seçmiş olduğunu bilmelisin. Bu arada böyle bir babayı sen de kendin için kendin seçmişsin."

"Nasıl yani, kendim için ben mi seçmişim?"

"Tanrı bize layık olduğumuz, hak ettiğimiz ebeveynleri verir. Dünyevi mantıktan bir az yukarıya çık. Babanı sadece baban olduğu için ve sana hayat verdiği için sev. Bir de senin için en doğru ata olduğu için onu sev. Onda olan iyi tarafları sadece fark et. Ebeveynlerimize

karşı nefret ve kırgınlık değil, sadece sevgi ve saygımız olmalıdır. Buyruklardan birinde şöyle der:

"Ebeveynlerine saygı göster". Bu yaşamda sevgi hiçbir dünyevi değere bağlı olmamalıdır. Annen ne kendini, ne de babanı sevmiştir. Baban da sevgi yoksunluğundan dolayı içmiştir."

"Bunu nereden biliyorsunuz?"

"Bu yakınlarda annenizle konuştum. Eğer kalbinde sevgi yaşatırsan, senin sadece kendini sağaltman değil, aynı zamanda ebeveynlerine de yardım etme şansın olacaktır. İnsan sevdiği zaman çevresinde öyle bir sevgi çemberi yaratır ki bu başkalarına da çok güçlü bir şekilde yansır."

Kızın gözlerinin nemlendiğini, yüz hatlarının yumuşadığını görüyorum. Başkası olsa, çoktan ağlamaya başlamıştı. Bu kız kendini tutuyordu. Ama yine de içinde bazı değişimler ortaya çıkmaya başlamıştı.

"Kendini seviyor musun?" diye soruyorum.

"Muhtemelen çok değil. Bazen kendimden nefret ediyorum."

Konuşmaya devam ediyoruz.....

Bu durumda iyileşme kendi üzerinde ciddi çalışma sonrası mümkün olur. Eğer çocuk artık büyükse, o zaman onunla çalışmak mümkündür. Yok eğer küçükse, o zaman ebeveynlerin değişmesi gerekir. *Deriyi değil, asıl fikirleri temizlemek gerekir.* İçeriden temizlenme dıştan temizlenmeyi ortaya çıkarır.

Psöriazis

Güçlü suçluluk hissi ve kendini cezalandırma isteği psöriazisin ortaya çıkmasına neden olur.

Psöriazis şikayeti ile genç bir adam yanıma gelmişti. Hastalık bir sene önce başlamıştı. Onun bilinçaltıyla bağlantı kurduk ve o sordu:

"Hangi davranışlarım bu hastalığa neden olmuştur?"

Sorusunu sorduğu süre esnasında yüzünün rengi değişmeye başladı ve tüm yüzü utanç rengine boyandı.

"Doktor, nedenin ne olduğunu biliyorum", dedi. "Size bunu söylemesem olur mu?"

"Tabii ki, olur", diye cevap verdim. "Bilinçaltı zihninizden gelen her tür bilgiyi kendinizde tutma hakkına sahipsiniz."

"Hayır, sizinle paylaşsam iyi olur", diye karar değiştirdi.

Arkadaşının hanımıyla eşini aldatarak kendini nasıl "kirlettiğini" bana söyledi. Onun bu "iki kat" suçluluk hissi bu hastalığa neden olmuştu. İlginç olan şu ki, eşinde de psöriazis başlamıştı. Kendi lekelerine baktığında hemen eşini de hatırlayarak suçluluk hissi yaşıyordu.

Psöriazisin stresli olaylardan sonra ortaya çıktığını öğrendim. Bu aşırı psikolojik yüklenme sırasında insanlar güven, sevgi ve tehlikesizlik hislerini neredeyse kurban ediyorlar.

Bir hastamda psöriazis aldatıldığından ve bunun sonucunda da büyük miktar para kaybettikten sonra ortaya çıkmıştı:

"Bu olaydan sonra insanlara olan güvenimi yitirdim", dedi.

Psöriazis bir kadında ise babası öldükten sonra başlamıştı.

"Hayatımda en sevdiğim kişiyi kaybettim". "Bundan sonra neyin hatırına yaşamalıyım ki?"

Psöriazisle hastalananların çok hassas ve her şeyden tiksinen kişiler olduklarını fark ettim. Bazılarının da temizlikte tam pimpirikli olduğunu gördüm. Birinci kitaptan hatırlıyor musunuz, tiksinme hissi bu dünyada bir şeye karşı tahriş ve nefret hissini yansıtır. Bilinçaltında vazgeçme programı çalışır ve bu da deriye yansır.

"Bu dünyadan nefret ediyorum." diyor genç adam. Hastalık artık çoktan başlamış bile. "Bu kirli sokaklardan nefret ediyorum. Alçaklardan ve serserilerden, kıskançlardan ve yalancılardan nefret ediyorum.

"Benim için en büyük zevk, tüm gün temiz bir yatakta temiz bir kadınla uzanıp iyi şarap içip güzel yemekler yemektir."

Bu hastalık esnasında derinin keratin tabakası doğal olarak gelişmiyor. Zarar görmüş yerlerde deri daha sert oluyor. Bu insanın çevresel dünyaya karşı savunma isteğine işaret eder.

Psöriazisle hastalanan insanlar temiz, uyumlu ve tehlikesiz bir dünyada yaşadıklarını bilmeliler. Ve sadece yaşamak değil, kendini de yaratıyor insan.

Vitiligo

Bu dünyada çok şeye ya da her şeye yabancılaşma duygusudur. Öz–yalıtım. Kendi çemberinizde değilmiş gibi, bu toplumun her tür hakları olan üyesi değilsiniz gibi hissediyorsunuzdur.

Hastalarımdan birinde, çok genç bir adamda birkaç yıl önce vilitigo başladı. Depigmente lekeler tüm vücudunda ve yüzünde başlamıştı. Genç çok zayıf, utangaçtı ve kızı andıran ince sesi vardı. Yetersizlik kompleksi yaşıyordu ve bu onun kendi iletişim çemberine yabancı kalmasına neden olmuştu. Genç, kendini arkadaşlarıyla iletişimden neredeyse izole etmişti.

Ona homeopati ilaçları önerdim. Çünkü bunun yanı sıra başka hastalıklar da kendini göstermeye başlamıştı. Kendisiyle birlikte yeni davranış yöntemleri belirledik.

İlk tedavi kursundan hemen sonra bazı lekeleri küçülmüş diğerlerinin üzerinde ise pigment adacıkları oluşmuştu.

Sivilce, Siyah Nokta

Kendini, dış görünüşünü beğenmeme bu siyah noktaların yayılmasının esas nedenidir. Siyah noktalar bir kural olarak ergenlik sürecinde ortaya çıkmaya başlar ve tam da bu zamanlar genç kız ve erkeklerde kendi dış görünüşü ve çekiciliği hakkında keskin sorular

ortaya çıkar. Bu süreçte her tür kendini beğenmezlik, dış görünüşünü kabullenmeme hemen yüze yansır.

Kendi "yetersizliklerini" saklamak için gençlerin ne kadar da çaba göstermesi gerekir! Kendini sevme ve kendini olduğu gibi kabul etme dersi bu hastalığın yardımıyla gelir.

Şimdiye görünmeyen yeni enerji genç adamın yaşamını idare etmeye başlar. O gerçekleşmeyi talep eder. Bu arada da durdurulur ve içe kovulur. Bu dönemde ebeveynlerin yardımı çok önemlidir. Yeni yaş seviyesine uyumlu bir şekilde adım atmaları için atalarımızın genç kızlara ve erkeklere adanmış özel törenleri vardı.

Cinsel gelişim döneminde yağ bezleri aktif olarak çalışmaya başlar. Sivilcelerin ortaya çıkmasıyla bezler kirlenir, tıkanır ve iltihaplanır. Bu yüzden karşı cinse ve sekse karşı bilincinizi "kirli", "iltihaplı" düşüncelerden temizlemeniz, yaşamınızda yeniliğe açılmanız sakinleşmeniz, cinsel enerjiyi bu dünyanın doğal gücü gibi kabul etmeniz, eğitimle ve kendini geliştirmekle aktif olarak meşgul olmak gerekir. Her şeyin bir zamanı vardır.

Fronkül

Bu dışarıya çıkan, içeride sürekli kaynayıp köpüren öfkedir.

Yakınlarda dostuma gitmiştim. Eşinin sağ yanağında büyük bir fronkül vardı. Benim modeli artık biliyorlardı bu yüzden de eşi hemen bana sordu:

"Bunun ne ile bağlantılı olduğunu söyler misin, lütfen?"

"Kendin bilmiyor musun? Son zamanlarda kime kızgınsın?"

"Nasıl kime, kocama tabii ki."

Bitlenme

Başkalarının kafanızı ve fikirlerinizi "kurcalamasına, düşüncelerinize ve yaşamınıza karışmasına müsaade etmişsiniz.

Hastalarımdan birinin çocuğunda bit görülmüştü. Bilinçaltından bunun sebebini öğrendi.

"Biliyor musunuz, doktor, kendim hakkında üçüncü şahıs adına konuşmayı ve düşünmeyi adet edinmişim. "Buna ne gerek vardı?

Mantar, Ayak Mantarı

Ayaklarında mantar olan insanların geçmiş olaylara, dargınlıklara güçlü bir şekilde takılıp kaldıklarını keşfettim.

Eski kanılarınız çoktan "küflenmiştir". Geçmişinizi terk etmek istemiyorsunuz ve bugün sizi idare etmesine müsaade ediyorsunuz. Bu ise hayatta rahat hareket etmenizi engelliyor.

TIRNAKLAR

Savunmayı temsil eder.

Tırnak Hastalıkları

Savunmasızlık ve sürekli tehlike duygusu yaşıyorsunuz. Sanki birileri veya bir şeyler sizi tehdit ediyor. Güvenliğinizle ilgilenin.

"Çevremdeki insanlardan kendime karşı sürekli tehdit hissediyorum" diyordu son zamanlarda tırnaklarında problemler başlayan bir adam.

Daha sonra ortaya çıktı ki bu korkuların sebebi onun birçok insana karşı yaşadığı tahriş ve tiksinmeden kaynaklanmakta. Psöriazis de tırnakların zarar görmesi boşuna değil. (psöriaisin nedenlerine bak). Onun bilinçaltı bu şekilde tırnaklara zarar vererek başkalarını yıkım programını etkisizleştirmiştir.

"Doktor" diyor hastam. "Bakın size bir şeyler göstermek istiyorum".

Bunları söyleyerek ayakkabılarını çıkarıp ayaklarını bana gösterdi.

"Dikkatle bakar mısınız?" Başparmağının tırnağına işaret ediyor. "Görüyor musunuz, burada eski hasta bölge var. Burada ise yeni sağ-

lam tırnak görünür. Onların arasında bir çizgi görünüyor. Tırnak çok yavaş uzuyor. Sağlam tırnak bir buçuk ay önce, sizinle ilk görüşmemizden sonra uzamaya başladı. O zaman kitabınızı dikkatlice okumuş ve birçok düşüncemi düzene sokmuştum." "Şimdi ise saçlarıma bakın", herhangi bir gizemi çözmüş bir yüz ifadesiyle sözüne devam etti. "Çok kötü saçlarım vardı, zor uzuyordu. Şimdi ise kalınlaşmış ve parlaklaşmışlar. Kepeği unuttum bile. Saçlarımı doğma ülkemiz Ukrayna'da üretilmiş şampuanla yıkıyorum. Önceleri neler neler denedim! Televizyonda reklam edilen pahalı yabancı şampuanlar... Meğer çözüm onlar değilmiş. Her şey içimizden geliyor. Kitaplarınız sayesinde şimdi bunu çok net biliyorum. Kendi üzerimde çalışarak karakterimi değiştiriyorum. Neyi fark ettim biliyor musunuz? Eşim de değişmeye başladı. İlişkilerimiz çok daha iyi oldu

SAÇLAR

Saç dökülmesi, Kelleşme:

Korku ve iç gerginlik bunun nedenidir. Saç köklerinin kasları incelir. Onlara daha az gıda ulaşır ve gittikçe ölürler. Kel insanlar neredeyse her şeyi kontrol altında tutmaya çalışan insanlardır. Onlar yaşam sürecine inanmazlar. Duygusal heyecanın saçlara ne kadar güçlü etki yaptığı anlık kelleşme olaylarından bellidir. Stres durumlarında güçlü psikolojik gerginlik hızlı saç dökülmesine yol açar.

"Doktor, bir ay önce güçlü bir şekilde saçlarım dökülmeye başladı."

"Bir ay önce yaşamınızda özel bir durum oldu mu?"

"Oğlum öldü" diye cevap veriyor kadın.

Hızlı ve harika arınmadan bir örnek daha vermek istiyorum.

60 yaşlarında güçlü ruhsal depresyon ve telaş durumunda olan bir adam yanıma geldi.

"Valeriy Vladimiroviç, sizin modeli öğrendikten ve hayata geçirmeye başladıktan sonra saçlarım geçliğimdeki normal rengine döndü ve daha kalınlaştı. Hatta şu özelliği de keşfettim. Sinirlendi-

ğim zaman saçlarım hemen beyazlaşmaya başlıyor. Rahatlıyorum saçlarım koyulaşıyor. Saçlar insanın yaşam gücü sembolüdür. Onlar onun iç durumunu çok güzel yansıtır. Neden insanlar yaşlandıkça saçları azalır? Cevap tektir. Yıllar geçtikçe insan yaşam gücünü kaybediyor. Olumsuz duygu ve düşüncelere harcıyor. Bundan kaçış nedir? Kendine, insanlara ve yaşama olan tutumunu değiştirmek. Şahsi gücünü biriktirmek...

ENFEKSİYON HASTALIKLARI, İLTİHAP

Bence insanlar sadece hastalıkları değil, tüm hastalık üretici mikropları da kendileri yaratır. Düşünce gücünü kullanarak onları bir hiçten, vakumdan, temiz enerjiden yaratırlar. Yıkıcı ve hastalık üretici olan da tam bu düşüncelerdir. Başka deyişle, toplu bilinçsiz zihinde gerginlik, telaş, düzensizlik hastalığın ortaya çıkmasına yardım eden virüs ya da mikrobu yaratır.

Organizmada enfeksiyon, bilinç ve hayal gücünüzün "iltihap kaptığı" anlamına gelir. Güçlü öfke, kin, kırgınlık, intikam hissi, korku buna neden olabilir. "İltihaplı" düşünceler apse, irin, ateş şeklinde ortaya çıkar.

"Enfeksiyon nasıl?" sorabilirsiniz.

Bakteri ve virüsler kendiliğinden hiç de tehlikeli değiller. Onlar çevresel ortamın bir parçası. Doğanın bir parçası olup önemli görevler yerine getirirler. Örneğin, bağırsaklarımızda yaşayan bakteriler var ki onlar sindirim sürecine yardım ederler. Mikroplar ve virüsler kendileri saldırgan değildirler. Fakat saldırgan ortama düştüklerinde hastalık ve toksin üretken olurlar. "Yabani ot zemininde yabani ot biter." Ya da ünlü bilim adamı - mikrobiyolog Lui Paster'in de söylediği gibi: "Mikroplar -hiçbir şey, zemin ise- her şeydir." Zemini ise biz kendi düşüncelerimizle hazırlarız. İyilerle gübreleriz, saldırgan olanlarla çöpe dönüştürürüz.

Burada iki yol vardır. Birincisi enfeksiyonu antibiyotik yardımıyla yok etmek. Fakat tecrübelerin de gösterdiği gibi bu yol çıkmazdır. Şöyle ki, ilaçların etkisine artık yenik düşmeyen dirençli mikro organizma türleri ortaya çıkar. Tıp daha güçlü kimyasallar üretmek zorundadır. Bu ise organizmanın tümünü zehirlemeye neden olabilir.

Bir de ikinci yol vardır. Mikroplar için besleyici ortam yaratan ve bununla da bağışıklığını yükselten saldırgan duygu ve düşüncelerden kurtulmak. Seçim sizindir. Mikroplarla savaşmak değil, onlarla arkadaş olmak gerekir. Bu dünyada canlı olan her şey insana yardım etmesi için Tanrı tarafından yaratılmıştır.

Sıkça rastlanan enfeksiyon hastalıklarından grip ve genellikle herhangi bir üşütme yaşamınızda çok fazla olayın aynı anda ortaya çıktığını, bunun da gerginlik, sitem, düzensizlik, tahriş ve karışıklığa neden olduğunu anlatır. Büyük ve küçük anlaşmazlık, duygusal sarsıntı, dargınlık birikmiştir. Verilen örnekte hastalık olumlu bir görevi yerine getirir. Dikkat çekmek, bazı sorumluluklardan kaçınmak, tatil yapıp birkaç gün yatakta zaman geçirip düşünceleri düzene sokmak gibi.

Arkadaşlarımdan birinin 8 yaşındaki oğlu bir gün: "Baba okumaktan yoruldum. Bir hastalansaydım! Okula gitmezdim" demişti. Bence bu herkese tanıdık olmalı. Sadece çocuklukta da değil, siz kendiniz ne sıklıkta rapor almışsınızdır?

Sağlığınız için hissettiğiniz sadece korku hissi, hasta olabilme korkusu, istatistik sonuçlara inancınız hastalığı çağırabilir. Bu durumda siz olumsuz toplumsal tutumları kabul eder ve çevrenin olumsuz düzenine tepki gösterirsiniz.

Bunun ne sıklıkta ortaya çıktığını hatırlayın. Yanınızda birinin hapşırdığını ya da öksürdüğünü gördüğünüzde siz hemen hastalanabileceğinizden korkarsınız ya da televizyonda bir yerlerde grip virü-

sünden konuşulduğunda siz telaşlanır, önceden eczaneye koşarsınız. Bu durumlarda her zaman kendime sorarım:

"Benim hastalığa ihtiyacım var mı? Hastalık bana yararlı olan ne verebilir? Gerçeklikten, çözülmemiş problemlerden kaçarak, ateşler içinde, hasta boğaz ve nezle ile bir hafta yatakta uzanıp kalmaya gerek var mı?"

"Hayır", diyorum kendime, "Buna ihtiyacım yok. Zira yaşamımda tüm problemlerimi çözmeyi biliyorum. Çünkü her tür problemi hayatımda ben kendim yarattım. Demek ki her tür durumdan çıkış yolunu da kendim bulabilirim. Şimdi de eğer yaşamımda çözülmemiş bir problem varsa, bunun çözülmesi için tüm gücümü kullanırım. Ben tümüyle ve tamamen evrene ve kendime inanıyorum. Bu yüzden de çok sakinim. Hastalık da yanımdan geçip gidiyor. Ben sadece sağlıklı olmayı, yaşamdan keyif almayı seçiyorum? Bu benim tercihimdir.

SARSINTILAR VE KAZA OLAYLARI

Kaza olayları ve de her türlü olay öylesine ortaya çıkmaz. Bu benim derin inancımdır. Kaza durumları, bilinçaltı yaşa uygunluğundan başka bir şey değildir. Sarsıntılı durumları kendimiz için biz yaratıyoruz.

Hipnozla ilgilenirken farklı zamanlarda sarsıntılı durumlarda bulunmuş birçok hastayı muayene etmiştim (kurumsal sarsıntılar, otomobil kazası vb) Tüm durumlarda nedenler benzerdi. Bunlar suçluluk hissi, güçlü öfke, nefret ve son derece sitem ve kırgınlıktı. Bütün bu duygular kendini yıkım mekanizmasını işe salıyordu.

Hemen bir kıskanç adam olayını hatırlıyorum. Ayağı sarılı olarak yanıma gelmişti.

"Ayağınıza ne oldu?" diye ona soruyorum.

"Eh işte, otobüste, kapıların arasına sıkıştı. Bundan bir ay önce kolumu kırmayı başardım, beyin sarsıntısı geçirdim."

"Benden tam olarak isteğiniz nedir?"

"Doktor, hipnozla ilgilendiğinizi biliyorum, bunu tanışlarım söyledi. Şimdi sizden rica ediyorum. Hayır. Talep ediyorum, eşime hipnoz yapın. Şöyle ki, hipnoz sırasında tüm doğruları öğrenebilesiniz. Gerçekten de başka bir erkekle yatmış mı? Mesele şu ki, bir ay önce işten bir saat geç geldiğinde pencereden onun bir arabadan indiğini görmüştüm. Bu onun iş arkadaşlarından birinin arabasıydı."

"Eşiniz buna ne diyor?"

"O her şeyi reddediyor. "Ama şimdi siz söyleyin", öfkeyle anlatıyor, "Bir kadın bir saat arabada bir erkekle ne yapabilir?"

"Aslında, bir kadın arabada erkekle çok şey yapabilir. Seksle meşgul olur ya da onunla sadece her şeyden konuşabilir."

"Bakın siz ona hipnoz yaparsanız her şeyi öğrenirsiniz. Ben hakikati öğrenmeliyim."

Tabii ki, onun isteğini yerine getirmedim. Fakat kendisinin bende tedavi görmesine ve kıskançlık hissinden kurtulmasına onu ikna edebildim.

Birilerine karşı kin, öç alma, vurup yıkma, çaresizlik hissi kaza olayını ya da sarsıntı durumunu kendine çeker. Çevresel dünyamız bize aittir ve bu yüzden de başkalarına sinirlendiğimizde biz aynı zamanda saldırı gerçekleştiriyoruz. Kendimize karşı yıkım programını başlatıyoruz. Zira enerjiyi tutup saklamak yasasını henüz kimse değiştirmedi. Kendimize kızdığımızda kendimizi suçlu hissediyoruz. Kendimize neredeyse ceza aradığımızda, onlar bir bela olarak bize geliyor. Sarsıntı kendini cezalandırma ve suçluluk hissinin dışa yansımasıdır. Bu kendi başına sarılan kindir. Eğer böyle bir olay sizin başınıza geldiyse, o zaman kendinize talihsiz bir kurban gibi bakmayın. İçinize başvurun ve bu sarsıntı durumunu yaratan duygu ve düşüncelerinizi bulun. Sarsıntılı olayların belli olumlu niyeti oluyor.

Çoğu zaman bu başkalarının dikkatini ve duyarlılık hissini üzerine çekmek için bir fırsata dönüşüyor. Biz acıdan sızlar, bazen de ya-

takta uzun süre yatarız. Bizim yaralarımızı yıkar, bize bakar ve şefkat gösterirler. Bizi sarsıntı durumuna getirip çıkaran bu zorbalığa eğilim gittikçe yok olur. Aslında acı, herhangi bir acı, suçluluk hissinin ilk belirtisidir. Acı, fiziksel ve ruhsal olabilir. Suç her zaman cezasını arar. Ceza ise acı ve ıstırap yaratır. Eğer kronik acı varsa, bu her daim yaşanan suçluluk hissinin belirtisidir. İçinize başvurun, bu suçluluk hissini bulup ortaya çıkarın. Ondan kurtulun. Acı geçecektir. Acı her zaman sizin bir kurban pozisyonda olduğunuz anlamına gelir.

Unutmayın ki, her insan her tür durumda en iyi şekilde davranır. Bilinçaltı bu şekilde yaratılmıştır. O en etkili davranış yöntemini seçer. O zaman, geçmişte, bu durum için en iyi seçimi yapmışsınızdır. Bu durumda o zaman yapabildiğinizin en iyisini yaptığınız için kendinizi cezalandırmaya değer mi? Daha önce de yazmıştım, suçluluk hissinin neyi yapmamız gerektiğini bize öğrettiğini. Fakat bunun yerine ne yapmamız gerektiğini o bize öğretmez. Bu çok tehlikeli bir duygudur. Bu ceza talep eder. Ceza ise her zaman acı, kırgınlık, ıstırap, kızgınlık ile ilgilidir. Kendimizi suçlu hissederek ve cezalandırarak kendinizi belli sınırlar içerisine kovalıyorsunuz ki burnunuzu bunun dışına çıkaramazsınız. Kendiniz özgürlüğünüzü sınırlıyorsunuz. Suçluluk hissinden kurtulun, böylece özgür olacaksınız.

Yaralanmalar, Morluklar, Yanıklar, Uçuklar, Vücutta Yaralar, Ülser

Bütün bunlar öfkenin dışa çıkmasıdır. Bu yara ve acıyla size geri döner.

Tamdık bir bayan ayağına kaynar suyu devirmişti. Bilinçaltı nedeni ortaya çıkarmaya karar verdik. Bunun kocasıyla küsüşmesi olduğunu öğrendik. "Biliyor musun, ona nasıl kızgındım." İçimde acı ve öfke kaynıyordu."

Kemiklerin Kırılması, Çatlaklar

Bu yabancı bir güce karşı isyandır. Kendi ayakları üzerinde durmayı başaramamak. Öfkeniz ve nefretiniz size geri dönüyor ve neredeyse direncinizi "kırmaya", inançlarınızı "kırmaya" sizi zorluyor. Fizikte temel yasa vardır: "Hareketin gücü karşı hareketin gücüne her zaman eşittir." Yaşamınızda onu kullanmayı öğrenin. Eğer adaleti kaba bir güçle sağlamanın mümkün olduğuna inanıyorsanız, bilin ki zorbalığı otomatik olarak kendi yaşamınıza çekiyorsunuz demektir.

"Biliyor musunuz, doktor", geçen gün araba kazasına uğramış hastam bana anlatıyor. "Her zaman yaşamın üstüme üstüme geldiğini hissediyorum. Ömür boyu belli yaşam durumlarına direnç gösterdim, mücadele ettim. Şimdi dayanamıyorum, "kırıldım." Kırılma olayları düşünce çerçevesini, kendi bilinç "iskeletini" düzene sokmak gerektiğine işaret eder. İnançlarınızın sağlam ve dayanıklı zemini olmalı. Bilincin kemikleşmiş, katılaşmış bölgelerini aradan kaldırmak gerekir. Şöyle ki, dayanıklı kemikler esnek ve sağlam kemiklerdir.

Çıkık, Adale Kasılması, Tendon Hastalıkları

Öfke ve kin. Öfke ve karşı koyma. Kırgınlık. Öç alma isteği. Bu henüz bu tür sarsıntıya götüren yıkıcı duygular listesinin hepsi değildir. Bilinçaltı bu şekilde, öfke ve zorbalığın dışa vurulmasında insanı frenliyor. O birilerini vurmak isteğinin önüne geçmek için kendine özgü bir engel yaratır.

Avuçlarında egzama ve omuz kasında çıkık olan bir genç kız yanıma gelmişti. Bilinçaltıyla hemen iletişime geçtik. İç zihin egzamanın ve omuzda çıkık olmasının nedeni olarak kızın babasına olan öfkesine işaret etti. "Biliyor musunuz, doktor, bu gerçekten de böyle." "Babam benim alkoliktir." Sıkça içer ve annemi döver. Bu uzun süredir böyle devam ediyor. Ellerimdeki egzama da o içmeye başladığında ortaya çıktı. Bir gün, yine böyle bir zamanda içimden onu öldürme isteği başkaldırdı. Doğrusu, bunu yapmak için çoktan ellerim "kaşınıyordu". Baltayı almak için koridora koştum; fakat babam elimi tuttu ve güçlü

bir şekilde burktu. O kolumu çıkardı. Ağrıdan bağırdım. Evet, ben bu defa da arzumu hayata geçiremedim."

TİROİT BEZİ

Kendi yaratıcılığını ifade etmeyi temsil eder. Tiroit hastalıkları sizde kendini ifade etme problemi olduğuna işaret eder.

Guatr

Tiroit bezlerinde şişlik üstünüzde güçlü baskı olduğuna işaret eder. Başka deyişle, bu baskıyı çevrenin yardımıyla kendinize siz yaparsınız. Yaşamın üstünüze geldiği duygusunu yaşarsınız. Hep küçük düşürüldüğünüzü hesap eder ve bu hakarete karşı dayanmak zorunda hissedersiniz. Kendinizi bir birey değil, kurban gibi hissedersiniz. Size dayatılan yaşama karşı kırgınlık ve nefret yaşarsınız. Yaşamın çarpık olduğu duygusuna kapılırsınız.

Guatrı olan bir kadın bana dedi: "Öyle bir duygu yaşıyorum ki sanki beni bir koridora sıkıştırıp hiçbir yere dönmeden oradan gitmemi istiyorlar."

Çoğu zaman kocası aşırı alkol kullanan kadınlarda guatr oluşuyor. Bu durumlarda olumsuz duygu ve düşünceler, küçük kırgınlık ve sitemler bir "yumru kese" gibi boğazda düğümlenir; fakat bu sadece kocası alkolik olan ailelerde olmuyor.

"Kocam sürekli her ufak şeyden dolayı bende kusur buluyor". Tiroit bezlerinde birkaç bezesi bulunan bir hastam bana anlatıyor. "Ya elbisen olmamış, ya makyajın olmamış. Neredeyse adımımı rahat atmaya imkan vermiyor."

Kendine bakmayı istek ve ihtiyaçlarının farkında olmayı, onları açıkça ifade etmeyi öğrenmek çok önemlidir. Kendin olmak, en mükemmel ilaçtır!

Guatr bazen çocuklarda da görülür. Bu durumda hastalık hem çocuğun hem de ebeveynlerin davranışlarını yansıtır.

Erkek çocuğun tiroit bezleri büyümüştü. "İki–üçüncü derece guatr", böyle bir tam konulmuştu. Ailesiyle birlikte hastalığın nedenini araştırmaya başladık. Baba çok katıydı. Anne ve çocuğa güçlü baskı uyguluyordu. "Oğlum bu hayatta bir şeylere yarasın istiyorum.", diyordu. Anne ve oğul kendilerini kurban olarak görüyorlardı. Çocuk babasının korkusundan kendi duygularını ifade edemiyordu. İfade edemediği her şey onun boğazında birikiyordu. "Ne yaparsam yapayım babam memnun değil. "Artık bir şey yapmaya bile korkuyorum" onunla baş başa kaldığımızda bana söyledikleri idi. Çocuğa homeopati ilaçları verdim, ebeveynler ise birbirine ve çocuğa karşı davranışlarını değiştirmeleri yönünde ödev aldı. İki ay sonra guatrın ölçüleri artık iki kat küçülmüştü.

ŞİŞLER, KANSER

İnsanlar arasında öyle sıradan bir düşünce yayılmıştır ki, sanki kanser tedavi edilemez bir hastalıktır. Doktorlar hastaya ya da hasta yakınlarına bunu ifade ettiklerinde birçokları için bu ölüm hükmü anlamına gelir. Bu kadar umutsuzluğa kapılmaya değmez. "Tedavi edilemeyen hastalık yoktur, tedavi edilemeyen hasta vardır."

Bundan tam iki bin yıl önce tanınmış Çin doktoru Sma Thien tedaviye yenik düşmeyen beş insan tipi olduğunu söylemişti.

1. İnatçılar; onları ikna etmek anlamsızdır.
2. Hırslı açgözlüler; para peşine takıldıklarından sağlıklarından olmuşlardır.
3. Seks düşkünleri; yıkıcı alışkanlıklarından ve aşırıdan vazgeçmek istemeyenler.
4. Ağır hastalar; o kadar zayıf düşmüşlerdir ki, ilaç bile kabul edemezler.
5. Doktordan çok şarlatanlara inananlar.

Ben ise kesin biliyorum ki hasta hastalığı ve sağlığı için sorumluluk aldığı sürece tüm hastalıklar tedavi edilebilir.

Tedavi olmak için yapılması gereken birinci şey, bu hastalığın tedavi edilemediği hakkındaki inancı bir tarafa bırakmaktır. Bunlar dıştan gelen ilaçlarla, genel olarak kabul gören tıbbın ilaçları ile tedavi edilemiyor, çünkü bu ilaçlar nedeni ortadan kaldırmıyor. Sonuçlarla mücadele ediyor. Tamamen sağalmak için işin içine gitmelisin. O zaman hiçten gelen hastalık hiçe gidecektir.

Bir Yahudi kral ağır hastalanır. Ona Tanrıya yüz tutmasını tavsiye ederler; fakat o doktorlara baş vurur ve bir sene sonra ölür. İçinize başvurun. Bu zaten Tanrıya başvurmak anlamına gelecektir. Zira Tanrı herkesin kalbindedir. Kendinde sonsuz sağlık ve gücü bulmalısın. Bu herkeste vardır. İçinizde ihtiyacınız olan her tür kaynak vardır. Onlara giden yola ulaşın. Şimdi ise, sizi hastalığa götüren yıkıcı duygu ve düşünceleri ortaya çıkarın.

Her Tür Yeni Oluşumlar, Şiş ve Kistler

Onlar eski kırgınlıkları ve şokları kalbinizde sakladığınız zaman oluşurlar. Onları hep aklınızda "dönüp dolaştırıyorsunuz", besliyorsunuz, vücudunuzun belli yerinde biriktiriyorsunuz. Eski kırgınlıklardan tamamen kurtulmanın her tür şişi tedavi ettiğini ortaya çıkardım. Çok yaygın olan rahimde miyomdan bu kitabımda çok örnekler sundum. Kadın erkeklerin adresine duyduğu kırgınlık ve öfkeden tamamen kurtulduğunda, şiş eriyor. Ortadoksal tıp doktorları bu durumlarda öylesine ellerini sallar. Arınma mekanizması onlar için anlaşılır değildir. Oysa bu çok basittir. Kırgınlıklar gitti. Onları fiziksel seviyede yansıtan da yok oldu.

Şişlerin ortaya çıkmasının başka nedenleri de vardır. Bu dünyaya, kendine ve insanlara karşı gittikçe büyüyen ve güçlenen nefret hissi. Yaşamın iyi bir şey getirmeyeceğine emin olma duygusunun ortaya çıkması. Bazen yeni oluşum, güçlenen ve "çok genişleyen" vicdan azabıdır.

Kanser

Bu neredeyse vücudu "yiyip bitiren" derine işlemiş kırgınlık, öfke, kin, nefret ve öç alma isteğidir. Bu derin bilinçaltı iyileşmeyen bir yaradır. Bu kendi kendiyle ve çevresel dünya ile çok güçlü ve uzaklara gitmiş bir çatışmadır.

Hastalarımdan biri bana anlatıyordu:

"Doktor, biliyor musunuz, bir iş arkadaşım vardı. Bir gün bir arkadaş ortamında içip dertleşiyorduk. İsa'nın çok bilindik bir buyruğu hakkında tartışma çıktı: "Bir yanağına tokat yersen, diğerini çevir." Ben insanları çabuk affettiğimi ve kırgınlık taşımadığımı söyledim. O ise kendi dünya görüşünü benimle paylaştı. "Bence dedi, "bu şekilde davranmak gerekir. Eğer biri seni incitmişse, bu insanın kötü hissedeceği zamana kadar bu dargınlığı koru. O zayıf düştüğünde ise ondan öcünü al, kendi ölümcül saldırını gerçekleştir." Biliyor musunuz, doktor bu adam yakınlarda öldü."

Gurur ve ondan türeyen kibir, suçluluk hissi, ceza, yargı ve insanlara karşı duyulan nefret insanları bu hastalığa götürür. Eğer insanın dünya görüşü kanser hücresine benziyorsa, o zaman o vücudunda kanser yaratır.

Sağlam hücre nasıl çalışır? İlk önce o organizmanın tümüyle ilgilenir ve kendine özgü görevler yerine getirir. Buna cevap olarak organizma da aynı şekilde ona geri döner. İhtiyacı olan her şeyi ona verir. Sağlam, normal hücre onun refahının tüm organizmanın refahına bağlı olduğunu anlar. Bu yüzden de tüm gücünü ona verir. Normal hücre için tüm organizma Tanrı'dır. Yani, onun yaşam kaynağı, refahı ve çiçeklenmesidir. İnsanların hayatı için de bu geçerlidir. Her bir insan tek organizmanın hücresidir. Allah karşısında kendi yeri ve görevi vardır. İlk sırada ise tüketim değil özveri gerekir. Bu yüzden de sağlam insanın dünya görüşü bu kuralı temel alır. İnsanların ve tüm dünyanın mutluluğu ve çiçeklenmesi için kendi üzerinde çalışmak ve kendini geliştirmek.

Kanser hücresi nasıl davranıyor? Tüm organizma onu ilgilendirmiyor. O sadece kendiyle ilgileniyor. Bütün besin maddelerini nereden aldığını bilmiyor. Kendi davranışlarıyla tüm organizmayı mahvettiğinden haberi bile yok. Bu ise, tüm organizma öldükten sonra kendisinin de öleceği anlamına geliyor. Başka deyişle, kendi hareketleriyle, kendi yaşam biçimiyle kanser hücresi tüm organizmanın yanı sıra kendini de yok ediyor.

Fakat evren, içerisinde yaşadığımız tek bir organizma olarak kansere benzer dünya görüşüne sahip bir insanın tüm evreni yok etmesine müsaade etmez. Bu yüzden evrensel yasaya göre bu insan yok edilmelidir. Yani insan dünya görüşüyle kendini yok eder. Bu günlerde birçok insan kansere benzer dünya görüşüne sahiptir. Tam da bu yüzdendir ki, ölüm ve kötü huylu tümörler istatiksel olarak ikinci sıradadır. Bu tür insanlar yaşadıkları dünyayı mükemmel saymadıklarından yok etmeye hazırdırlar. Onlar sitem eder, kırılır, nefret eder, öç alır ve yaparken de düşünceleriyle çevresel dünyayı, evreni yok eder. Kansere benzer dünya görüşüne sahip insanlar sadece şunu anlamak istemezler ki, çevresel dünya – onların dünyasıdır. Yıkıcı düşünceler üreterek onlar aslında kendilerini yok ederler. Evrenin yeterince uyum içinde, adaletli ve mükemmel olduğuna derinden inanıyorum. Çünkü onda evrensel yasa çalışır: "Herkese inancına ve düşüncesine göre verilir". İnsanlar anlamalı ki, mükemmel olmayan evren değil, onların dünya görüşü, yani dünyanın kendisi değil, onların yarattığı dünya modelidir.

Kanser, "tedavi edilebilir" hastalıktır. Geleneksel kimyasallar, ışın ve ameliyat girişimi burada yeterli değildir. Bütün bunlar hastalığı ancak kısa bir süreliğine bastırabilir ve sadece hastalığı erteler. Çünkü nedenleri ortadan kaldırmaz. Zira kanser, tüm organizmanın hastalığıdır. Kanserden tedavi olmak, her şeyden önce kansere benzer dünya görüşünden kurtulmak demektir.

Kanserden tedavi olmuş bir arkadaşım kendi durumunu şöyle açıklıyordu:

"Doktor, tamamen farklı biri oldum. Değerlerin tekrar gözden geçirilmesi süreci başladı. Hastalığımdan öncesi ile bugünkü halimi karşılaştırırsanız, dağla gök kadar fark var. Eskiden boş şeylerden dolayı sinirlenirdim. Örneğin, durakta uzun süre beklediğimde otobüs geç kaldığında neredeyse çıldırıyordum. Şimdi fil gibi sakinim. Kendime, yaşama ve insanlara karşı tamamen farklı bir tutum oluştu.

Hastalığın yerleşim yeri, yani onun ortaya çıkış yeri insanın duygu ve düşüncelerine bağlıdır. Örneğin, cinsel organların hasar görmesi sizin kadınlık ya da erkek gururunuzun incinmesi anlamına gelir.

Rahim kanseri erkeklere karşı "ölümcül" kırgınlığı yansıtıyor ki, bundan dolayı yaşamak bile istemiyorlar.

Rahim kanseri olan bir bayan hastam "Doktor, kendimi hiçbir zaman gerçek kadın olarak hissetmedim" dedi. "Kocam içiyor, beni başkasıyla aldatıyor, hep iş seyahatlerine gidiyordu. Şimdi ise öyle bir yaştayım ki... Artık menopoz başladı. Bu demektir ki artık hiçbir zaman kendimi bir kadın gibi hissedemeyeceğim. Üzücü!"

Erkekte de aynı şekilde akıp gitmişti; fakat acılar farklı boyuttaydı. Kanser onların yumurtalıklarını ya da prostatına zarar verebilir. Başka sözle, erkeklik prensibinden sorumlu olan organlarına... Kanserin süt bezlerinde ortaya çıkması kendinizi arka plana attığınız anlamına geliyor. İlgi ve dikkati reddediyorsunuz. Sonra da size kötü davrandıkları için başkalarına çok kırılıyorsunuz.

Bir kadının uzun süre çocuğu olmuyordu. Sonunda birkaç yıl sonra evlenince bir erkek çocuk dünyaya getirdi. Bu çoktan arzu edilen bir çocuktu. Bütün dikkat onun üzerindeydi. Uzman olarak çalıştığı bir müesseseden ayrılarak çok sayılan ve gelecek vaat eden işinden vazgeçti. Oğlu sıkça bronşit hastalıklarından acı çekmeye başladığından kadın evine, çocuğuna yakın olsun diye hizmetli olarak çalışmak için işe girdi. Kocası ile ilişkisi bozuldu, içmeye ve gezmeye başladı.

Bir gün sarhoş eşiyle bu durumu aydınlatmaya çalıştığında, adam onu göğsünden vurdu. Bir süre sonra burada kanser şişi oluştu.

Kendinin, çocuğunun hastalığı ve kocası ile kötü ilişkisi kendine, çocuğuna ve kocasına karşı olan yanlış davranışı idi. Çocuğun doğmasıyla, kendine sevgi "beslemeyi" durdurdu. Kendini ve kendi dünyasını son sıraya koydu. Kendine karşı tutumunu değiştirmek, kalbinde sevgi biriktirmek yerine, kırgınlık, sitem ve yargı biriktiriyordu.

Bu yüzden ki, çocuğun doğumunun sonrasında öncesinden iki kat daha fazla kendilerine ilgi ve sevgi göstermeleri gerektiğini genç annelere tavsiye ediyorum. Zira çocuk bilinçaltında annenin davranışlarına tepki verir. Eğer annenin kalbinde huzur ve sevgi hüküm sürüyorsa, onun çocuğu da huzurlu ve sağlam olacaktır. Yani annenin her zaman boş zamanı olacaktır.

İçinize çektiğinizle başkalarına verdiğiniz arasında kararlı bir denge olmalıdır. İçinizde sevgi biriktirerek ve kendi dünyanızı mutlu ve sevinçli yaparak siz başkalarına da yardım edersiniz. Kendinizle ilgilenir, kendinizi sevgi ve sevinçle beslersiniz. Bu şekilde sizde başkalarına verebileceğiniz şeyler ortaya çıkıyor. Sindirim sisteminin hasar görmesi algılama, olayların benimsenmesi ve yaşamda gereksiz her şeyden kurtulma prensibi ile ilişkilidir.

"Doktor, ölene kadar kardeşimi affedemem" yakınlarda mide kanseri tanısı konulmuş bir hastam diyordu. "Bana öyle alçakça davrandı ki. Gerçek bir kardeşin nasıl bu şekilde davranmış olduğunu şimdiye kadar bir türlü anlamış değilim.

"Demek ki, ölüm öncesi onu affetmeye hazırsınız", diyorum.

"Hazırım."

"O zaman bunun için ölmeye değer mi? Belki bunu şimdi yaparsınız?"

"Yapamam." Bu durumu hatırladığım an içim dışıma vuruyor".

Solunum yolu organlarında hastalıkların ortaya çıkması yaşamla ilgili yanmış derin hayal kırıklığına delalet eder.

Yakınlarda akciğer kanseri tanısı konan hastam bana anlatıyor "Bütün ömrümü çocuklarım için yaşadım" "Şimdi artık farklı şehirlere dağılınca, artık benim için yaşamanın bir anlamı kalmadı. Kimin için yaşayacağım ki?"

Hastalıktan kurtulmak için ne yapmalı?

Birincisi: Kendi yaşamınız, hastalığınız ve sağlığınız için *kendi sorumluluğunuzu* üstlenmelisiniz.

İkincisi: Yaşamak için güçlü isteğe sahip olmak şarttır. Önemli nokta ise neye göre? sorusunun cevabını belirlemektir. Yaşamın amacı ve anlamı hakkında düşünün.

Üçüncüsü: Bilincinizdeki *gereksiz her şeyden kurtulmanız* gerekir. Sizi ölüme sürükleyen olumsuz duygu, düşünce ve kişilik karakterlerinden kurtulmak... Kendi üzerinizde çalışmaya başlayın. Sadece düşünme tarzınızı değiştirmekle kalmayın. Yaşam biçiminizi de değiştirin: beslenme, iş, fiziksel faaliyet. Çağdaş kanser merkezlerinde uygulanan aktif görselleştirme yöntemleri mevcuttur. Şimdi artık kanserden iyileşen örneklerin sayısının gitgide arttığı hakkında haberler çoğalmaya başlamıştır. Yazar Solnejçın'ı herkes tanır. Doktorlar kanser olduğunu söylemişlerdi. O, hastalığın onu yenmesine müsaade etmedi. Bence yaratıcılık faaliyeti onun iyileşmesine yardım etti. Onu "yiyip bitiren" duyguları kitaplarında ifade edebildi. Başka ünlü örnekler de vardır.

Luiza Hey kitabından hastalığını ve ondan sağalma öyküsünü anlatan bir bölümü örnek getirmek istiyorum.

"...Günlerin birinde kanser olduğumu bana söylediler. Kanser rahimde ortaya çıkmıştı. Tamamen paniklemiştim. Gerçi işim gereği ben insanlara yardım ediyordum, anlıyordum ki, insanlara tebliğ ettiğim prensipleri kendimde denemem için bana harika bir fırsat sunulmuştu. Sonuçta, kendi kitabımı da yazmıştım ki, kanser; sadece birikmiş

kırgınlıktır ve eğer ondan kurtulursanız, hastalığı sağaltabilirsiniz. Biliyordum ki, şahsen ben tüm çocukluk kırgınlıklarını eritememiştim ve bu konuda çalışmam gereken çok şey vardı.

"Tedavi edilemez" ifadesi benim için sadece tek anlama gelir: bu geleneksel yöntemlerle tedavi edilemez durumdur. Bu yüzden bu hastalığın nedenlerini ortaya çıkarmak için biz nerdeyse içimize ineceğiz. Eğer ben eski düşüncelerden kurtulmak için hiçbir şey yapmayıp ameliyata razı olmuş olsaydım, doktorlar Luizadan geriye bir şey kalmayana kadar onu kesmeye devam edeceklerdi. Ameliyata gitsem bile ben yine de kansere neden olan düşünce tarzımı değiştirerek kanserin geri dönüşünü önleyecektim. Eğer kanser ya da bir başka hastalık geri dönüyorsa, bence bu her şeyi cerrahi olarak tedavi etmedikleri anlamına gelmiyor. Buradaki neden aynıdır. İnsan bilincinde hiçbir şey değiştirmemiş ve aynı hastalığı belki bu defa vücudun farklı bölgesinde kendisi için yaratmıştır. Ben şuna da inanmıştım ki, eğer zihinsel alanı temizlersem ameliyata gerek kalmayacaktı. Hem de doktoruma o zaman ameliyat için verecek paramın olmadığını söylemiştim. O ise sadece üç ay daha yaşayabileceğimi söylemişti. Hemen işe koyuldum. Geleneksel olmayan bir sürü tedavi yöntemi hakkında okumaya başladım. Özel sağlık dükkanına gidip kanser hakkında tüm kitapları almıştım. Kütüphaneye gidip bu hastalık hakkında bulduğum her şeyi okumuştum. Özellikle de cilt refleksleri hakkındaki bilim beni çok ilgilendirmişti. Bunu yapabilen birini bulmaya niyetlenmiştim. Bir gün derse gitmiştim. Normalde ön sıralarda oturmayı severdim, şimdi ise arkaya oturdum. Yanıma biri yaklaştı ve benimle yan yana oturdu. Tam da aradığım insanı bulmuştum (cilt refleksleri ile ilgileniyordu). Haftada üç defa evime gelmeye başladı ve bana çok yardım etti.

Kendimi sevmeyi, kendime daha çok saygı göstermeyi öğrenmem gerektiğini de çok iyi anlıyordum. Çocukluğumda çok az sevgi vardı ve kimse kendimi sevmeyi bana öğretmedi. Onların bana karşı tutumunu sadece hep eleştiri olarak kabul ediyordum ve bu benim ikinci doğama dönüşmüştü.

Kilisede ruhani bilimine başladığımda, kendi davranışlarının takdir edilmesinin ne kadar önemli olduğunu anladım. "Yarın diyete başlıyorum mantığında" yola çıkarsak her şeyi yarına bırakıyordun. İlk başlarda aynadaki yansımama "Luiza, seni seviyorum. Gerçekten seni seviyorum" demem benim için inanılmaz zordu. Ayna ile alıştırmamı devam ettirmeme rağmen, önceden aşağılanmış hissettiğim durumlara şimdi artık farklı baktığımı fark ettim. Böylece, yerimde durup kalmadığımı anladım.

Benim için en zor olan ise başkalarını suçlamayı durdurmaktı. Gerçi çocukluğum da çok zor geçmişti ve herkes beni zihinsel, fiziksel ve cinsel yönden incitmişti. Fakat bu o kadar önce olmuştu ki, şimdi kendime olan tutumumu doğrulamıyordu. Vücudumu neredeyse kanserle yiyip bitirmiştim. Kendime iyi bir psikolog buldum ve onun yardımıyla birikmiş öfkemi ifade etmeye başladım. Yastıkları tekmeleyip, öfkeyle çığlıklar atıyordum. Bu belli bir oranda beni temizlemişti. Sonra ebeveynlerimin kendi çocukları hakkında kırık hatıralarından onların çocukluklarını hayalimde canlandırmaya başladım. Delicesine üzüldüm. Onların suçu başıma gelenlerle birlikte erimeye başladı. Bütün bunlara ek olarak kendime iyi bir diyetisyen–doktor buldum. Yıllardan beri vücudumda birikmiş her tür pislikten kurtulmama yardım etti. Benim için yeşil sebzelerden oluşan ciddi bir diyet yazdı. İlk ay haftada bir defa kalın bağırsağımı temizliyorlardı. Bana ameliyat yapılmadı ve altı ay sonra ise doktorlar kabul etmek ve haber vermek zorunda kaldı (ben bunu zaten biliyordum): Kanserim tamamen yok olmuştu. Şimdi artık kendi tecrübelerimden de biliyorum ki, eğer düşüncelerimizi, inançlarımızı değiştirmeyi ve buna uygun olarak hareket etmeyi biz kendimiz istiyorsak, her tür hastalığı tedavi etmek mümkündür.

Bazen en büyük trajedi benim için mutluluğa dönüşüyor. Hastalığımın beni nasıl değiştirdiğini hayal bile edemezsiniz. Değerlerin tam anlamıyla yeniden değerlenmesi ortaya çıktı. Yaşama ve hastalıktan önce hiç değer vermediğim şeylere artık daha farklı bakmaya başlamıştım..."

ALKOLİZM

İnsanlık akıl almaz başarılara ulaşırdı, eğer daha ayık olsaydı.

Goethe

Alkolizm tedavi edilebilir mi?

Evet, alkolizm tedavi edilebilir!

Tam sorumlulukla bunu kanıtlayabilirim. Uzun yıllar doktorluk tecrübelerimden sonra bu kanıya vardım. Sadece kendileri değil, çevredekilerin de acı çektiği bu hastalığın nedenlerini ortaya çıkarmak bana nasip olmuştu. Bu nedenler ise insanın bilinçaltında çok derinde saklanmaktadır.

Zahmetli bir işin sonucunda alkole aşırı eğilimden acı çeken insanların bilinçaltında belli davranış programlarının olduğunu öğrendim. Onlara "alkolizm programı" adını verdim. Bu durum ya doğuştan verilir, ya da yaşam sürecinde güçlü duygusal sarsıntı etkisi altında ortaya çıkar. Bu yüzden de alkolizmin tedavisinde bu programları belirlemek, sağlıklı ve ayık yaşam biçimine yönelik yeni davranış programlarının yaratılması çok önemlidir. Başka deyişle, *eski yıkıcı alışkanlıklardan* kurtulmak için *yeni iyimser alışkanlıklar* yaratmak gerekir.

Çağdaş yöntemlerin alkolizm üzerindeki etkisi (ampul takma, iğneler, tabletler, çaylar, kodlama) hastalığı bastırarak, bilinçaltının daha derinliklerine kovalayarak geçici etki gösteriyor. Bazen de psikoloji üzerine yapılan baskı ciddi bozukluklara (sinirsel saldırı durumları, davranış bozuklukları, iktidarsızlık, umutsuzluk, depresyon ve yaralanmalar) yol açıyor. İlaç ve kodlama problemin çözümünde süreç tanır; fakat bu hastalığın gerçek nedenini ortadan kaldırmaz. Nedenler ise bilinçaltında saklıdır.

Yakınlarda bir kadın alkolik oğluna yardım etmem için yanıma gelmişti. Konuşma sırasında biraz tuhaf davranıyordu. Onun ayık olmadığı kanısına vardım. Sonrasında ise alkol bağımlılığından kur-

tulması için ona kodlama yapılmış olduğu ortaya çıktı. Kodlama yapılmasına yapılmıştı; fakat hastalık ruhunda kalmıştı. Dış görünüşü, davranış tarzı, problemini açığa çıkarıyordu.

"Doktor, içmediğim için o kadar mutluyum ki."

"Size kaç yıllığına kodlama yapılmıştı?" diye soruyorum.

"Tüm geri kalan ömrüm için kodlama yaptırmışım. Ben böyle mutluyum; fakat oğlum içmeye başlamış."

Bu kadın bir türlü anlamak istemiyordu ki onun hastalığı oğluna "geçmişti". Kodlamanın yardımıyla alkole olan bağımlılığını bilinçaltında derinlere kovalamıştı. Oğlu ise onun bilinçaltı programına tepki veriyordu.

Anlaşılan şu ki, bilinçaltı içsel nedenlerden kurtulmayı arzu etmeyen insanlar kodlama yaptırdıklarında sadece başka hastalıklar alır, ya da sorunları evlatlarına geçirirler. Birkaç yıl önce kodlama kendi ilerici rolünü oynamıştı. Şimdi ise bu problemin çözümüne farklı yaklaşımlar gerekmektedir. Yani çıkış yolu var mı? Tabii ki var! Şimdi bunu çok net biliyorum. Bu hastalığın iyileşmesi için tüm gerekli kaynaklar da insanın kendisindedir. Sadece onlara ulaşımı gerçekleştirmek gerekir. Eğer insan hastalığı ve arınması için sorumluluk yüklenirse alkolizmi tedavi etmek (evet tam da tedavi etmek, bastırmak değil) mümkündür. Her şeyden önce ne pahasına olursa olsun illetten kurtulmak, geçmişe elveda demek, farklı bir insan olmak, yeni ayık bir yaşama başlamak için karşısında durulmaz bir isteğin olması gerekir. Sizden, sadece sizden çok şey beklenir. Kendine ve doktora sonsuz inanç arınma mucizesi yaratabilir. Benim programım yüzlerce insanın ruhunun ve vücudunun arınmasına yardım etmiştir. Alkolizm gibi ciddi problemi tek seansta çözmenin mümkün olmayacağı kanısına vardım. Kendi üzerinde çalışmak gerekir. Her şey çok açık gibi gözüküyor: alkol zehirdir. Sağlık için zararlıdır. Tüm yaşam sıkıntıları, ailelerin dağılması, işlerin kaybedilmesi, psikolojik bozulmalar bu nedenle oluşur. Bu konuda çok şeyler yazılmış

ve anlatılmıştır. O zaman neden insanlar kendilerini zehirlemeye devam ediyorlar? Bu soruyu kendime çokça sormuşum. Zira yıllardır alkol ve alkolizmle mücadele edilmekte ve her şey başarısız.

Uzun yıllar önce bu problemin çözümü için yollar aradım. Homeopati, otlar, dualar, işitsel eğitim uyguladım. Daha sonraları hipnoz kulandım. Bütün bunlar harika sonuçlar verdi; fakat bu problemin tamamen, hızlı ve etkili çözümü için bir şeylerin eksik olduğunu hissediyordum.

Ve harika bir günde birden kafama dank etti. "Etkinin gücü tepkinin gücüne eşittir." Fiziğin bu temel kuralını okul sıralarından beri biliyoruz. Biz alkolün kötü bir şey olduğunu ne kadar çok telaffuz edersek, bu kötülük bir o kadar aktifleşir ve onunla mücadele de zorlaşır.

Bu problemi hemen farklı görmeye başladım. İnsanlarda alkole karşı nasıl istek oluştuğunu anlamıştım. Alkolizm bireysel hastalıktır ve alkol de hasta ruh için kendine özgü bir "ilaçtır". Yani, ilk olarak hastalığı yaratan alkol değildir. İnsanın ruhu zaten hastadır. Bu insanda narkotik kimyasal maddelere aşırı bir istek oluşur. Bu yüzden de önce bu insanın ruhunu iyileştirmek gerekir. O zaman artık narkotiğe ihtiyaç kendiliğinden ortadan kalkacaktır.

Kalp hastası bir insanı hayal edin. Damarlarındaki kasılmaları ortadan kaldırıp durumunu rahatlatmak için onun nitrogliserine ihtiyacı vardır. Bu ilaç tedavi etmez ve hastalığın nedenini de ortadan kaldırmaz. Ama bu hastayı keskin bir şekilde ilaçtan mahrum ettiğinizde ne ortaya çıkar? İnsan ölebilir. Bu yüzden de önce hastalığın nedenlerini ortadan kaldırarak bu hastanın kalbini tedavi etmek gerekir. Ancak o zaman nitrogliserine ihtiyaç kalmayacaktır.

Alkolik de böyledir. Onun ruhu hastadır. O, korku, nefret, kıskançlık, kırgınlık, kin ve hayal kırıklığı virüsüne yakalanmıştır. Alkol ise bu olumsuz duyguları etkisiz hale getirmek, narkotik uyuşukluğa yoğunlaşmak için ona geçici olarak yardım eder. Elbette alkol hasta ruhu tedavi etmez. Sadece bir süreliğine hastanın ruhsal ve fiziksel

acısını rahatlatır ve her tür kimyasal ilaçta olduğu gibi alkolün de vücut ve psikoloji için zararlı yan etkileri vardır. Bozulmanın toksin ürünleri (alkol metabolitleri) iç organlarda birikmeye başlar (özellikle de dağıtıcı etkisini göstererek karaciğer ve beyinde). Anlaşılan şudur ki, bir taraftan alkol zehirdir, öbür taraftan ise acılarını dindirmek için (geçici olsa bile) hastaya yardım eder.

Yeşil yılanların bugüne kadar yaşamalarının nedeni, bazı insanların onlara bugün de ihtiyacı olmasıdır. Onlar onun kölesi olup, kendini bir müddet iyi hissetmesi için kendi irade ve enerjilerini ona vermeye hazırdırlar. Mutluluk yanılsaması için bu kadar yüksek değer ödemeye değer mi? Narkotik uyuşukluk uğruna paha biçilmez hayatınızı ve enerjinizi vermeye değer mi?

Tamam, yeter! Bütün gücünüzü alkolizmin kötülükleri ile savaşmaya değil, kendi gelişiminizi sağlamaya ve yücelmeye vermelisiniz. İnsan doğanın en yüce varlığıdır. Ona hayvanda ve bitkide olmayanlar verilmiştir. Bu verilenler kendi gelişimini sağlama, yeni bir şeyler öğrenme imkanı, gerçeği derk etme imkanıdır. Ne yapmalı? İlk sırada alkolü kötü bir şey gibi algılamamak gerekir! Alkol alma ile ilgili bir probleminiz varsa, kendinizi suçlamayı bırakın! Her şeyden önce içinize dalıp alkolü neden aldığınızı araştırın. Bunun size faydası nedir? Evet! Tam da faydası!

Daha açık olması için örnekler getireceğim. Alkol belli duygusal duruma ulaşabilmek için güvenilir bir araçtır. Başka deyişle, alkol kullanan her insanın tek bir amacı olur: Duygusal durumunu değiştirmek. Örneğin, birçok insana alkol gevşeme ve özgürlük verir. Bazıları onu iş konuşmalarında bir ritüel gibi, iş bağlantılarını kolaylaştırmak için kullanır. Başkaları onu sadece arkadaşları ile daha güvenilir ve gevşek iletişim yapmak için kullanır.

Bir kadın içtiğinde grubun "ruhu"na dönüşüyordu. Çok rahat davranıyor, gülüyor ve şaka yapıyor. Dikkat merkezinde oluyor. Fakat her defasında bu tür gecelerden eve berbat halde dönüyordu. Nasıl derler "hiçbir şeye" benzemiyordu. Bana yardım için gelmişti ve biz

alkolle ilgili davranışın sevgi ve ilginin yaşamında ona yetmediği ile şartlandığını öğrendik. Yaşamında bu önemli duyguları kabul etmeyi ve ifade etmeyi öğrenmeye başladığı anda alkolle ilgili problem de ortadan yok oldu.

Bazılarına alkol yeni tanışlıklarda gevşemelerine, kendilerini daha rahat hissetmelerine yardım ediyor. Muhtemelen erkekler gençliklerinde "cesurluk" için nasıl içtiklerini ve kızları daha ulaşabilir yapmak için onları nasıl içirdiklerini hatırlarlar.

Hastalarımdan biri yakınları ile daha iyi davranabilmesi için içiyordu. Çok utangaç biriydi ve alkol karısına, çocuklarına daha yakın hissettirmek için ona yardım ediyordu. Bu durumda onlara sevgi dolu kelimeler söylemek ister, onlar için iyi bir şeyler yapmak isterdi. Tam da hissettiği o sevgi kıtlığı ve duygularını ifade edememe kısa süreliğine alkolle beraber yaşanırdı. Kodlama geçici olarak etkili olabilirdi. Zira alkole olan aşırı eğiliminin nedenini ortadan kaldıramıyordu. Biz bir erkek gibi kendine, eşine ve çocuklarına olan tutumunu, bazı iktidarsızlık ve suçluluk kompleksini ona fark ettirerek sonuçta onu değiştirdik. Artık tedavi sürecinde alkole olan istek, daha sonra ise alkole olan tutumu üzerinde tam bir kontrol mekanizması geliştirdi.

Bazen fiziksel gerginliği kaldırmak, gevşemek ve dinlenmek için alkole koşuyorlar. Çoğu insan alkolü psikolojik gerginliği kaldırmak, gerçeklikten ve biriken problemlerden uzaklaşmak için kullanır. Nasıl derler "içelim ve unutalım". Fakat bu kendini kandırmaktır. Zira bu şekilde problemler çözülmez, üstelik yenileri de eklenir. Problemlerden uzaklaşmak değil, onları çözmek gerekir. Kendinden kaçamazsın! Gerçeklikten nasıl kaçılır ki? Özellikle de bu gerçekliği biz kendimiz yaratırız. Eğer kendimiz yaratırsak, o zaman onlardan uzaklaşmak değil, onları değiştirmek gerekir. Hem de buna kendimizden başlamamız gerekir.

Bunun dışında, alkol insanın moralini iyileştirir, sevinç ve öz güven verir. Memnuniyet, yaşamda sevinç, mükemmel ruh hali önemli değil mi? Fakat hangi yöntemle? Alkol bir narkotik gibi in-

sana memnuniyet, sevinç elde etme, gevşeme ve eninde sonunda "unutma" imkanı verir; fakat bütün bunlar kandırmacadır. Eğlence bu ruhun dinlenmesidir. Fakat alkolün etkisi ile eğlence ve sevinç bu narkoz altında eğlencedir. Narkoz gidiyor, geriye boşluk kalıyor. Alkol hayati önem taşıyan problemleri çözmeyi öğretmez. Tam aksine yenilerini de ekler. Bu durumda çember kapanıyor. Bu şekilde, insan narkotik etkisi olan alkol gibi kimyasal maddelerin kölesi oluyor. Alkol insanın idaresini kendine bağımlı hale getirir. Birkaç dakikalık narkotik uyku insana kaça mal oluyor! Alkol kullanmanın ruhunuzdaki olumlu niyetini (görevini) not alın. Bu iyileşme için atılan ilk adımdır.

Şimdi de bu durumları elde etmek için başka yöntemeler yaratmaya başlayın. Onların alkolden daha etkili ve güvenilir olmasına dikkat edin. Altın kuralı hatırlayın: "Eğer kötü alışkanlığınızdan kurtulmak isterseniz, yeni daha iyilerini yaratın." Bu seçimi hemen şimdi yapın! "Sonra"ya bırakmayın. Kendinizin ve başkalarının yaşamını zehirlemeyi durdurun.

Bir de "yeni yöntemler"in ne anlama geldiğini açıklamak isterim. Yeni davranış yöntemleri, bunlar yeni duygu ve düşünceler, kendine ve yakınlarına, insanlara ve çevresel dünyaya karşı yeni tutum sergilemektir. Bunlar yaşamdaki farklı durumlara yeni bakış açısıdır, olaylara karşı yeni tepkilerdir.

Şu ana kadar sizin seçiminiz yoktu. Sizde alkolün kölesi değildiniz. Şimdi seçiminiz var. Alkolden daha iyi olan davranış yöntemleriniz var. Daha iyi alışkanlıklarınız var. Kendinizi kutlayın! Bugünden itibaren özgürlüğünüzü kazanmaya başlıyorsunuz!

Ben daha önce de bu konuda yazmıştım: alkol, bireyin hastalığıdır. Alkolik, ruhu hasta olan kişidir. Alkolizmin tedavisiyle uzun süre çalıştıktan sonra şu kanıya vardım ki yaşamında her şeyi uyum içinde olan insan, hiçbir zaman alkolik olmaz. Bu durumda alkolle savaşmak yersizdir. Ruhu tüm kötü saldırıdan temizlemek gerekir. Alkolik kişilerde bilinçli ve bilinçaltı saldırısı yüksek seviyededir.

Bütün bunlar ağrı ve ruhi ıstırap yaratır. Bu durumda alkol bir narkotik gibi hasta ruhun spazmını kaldırır. Fakat "ilaç" geçici etki eder. Zararlı yan etkileri vardır. O hem sağlığa hem de yaşama zarar verir. Şöyle örnekler verebilirim:

Alkole olan bağımlılığından acı çeken bir hastam "Birlikte çalıştığım bu ahlak canavarlarını gören gözüm yok" diyor. Onun bilinçaltında çok fazla sitem, nefret, öfke, kin birikmiş.

Hastalarımdan biri o kadar içmiş ki, hanımını onu aldattığından kuşkulanmış. Alkol kıskançlığı etkisiz hale getirmeye yardım etmiş.

Başka bir hastam yaşama, devlete, müdüre karşı büyük küçük kırgınlıkları içinde biriktirmiş, sonra da birkaç günlüğüne kendini "unutmaya" bırakmıştı.

Alkolizmi ortaya çıkaran olumsuz duygu ve düşüncelerden hemen şimdi kurtulun. Bunu sizin için kimse yapmayacaktır. Onlardan bazıları:

- farklı tür korkular: fiziksel zorbalık korkusu, gelecek için yaşanan korku
- suçluluk hissi ve kendini cezalandırmak için uğraşmak
- geçmiş için pişmanlık duymak
- özlem ve üzüntü
- yalnızlık hissi
- kırgınlık, öfke, kin, sitem ve nefret
- iddia, beğenmeme
- çaresizlik hissi
- iktidarsızlık, kendine güvenmeme, kadınlığına veya erkekliğine duyulan kuşku...

Anlaşılan şu ki aşırı alkol kullanım problemini çözmek ancak kendine ve çevresel dünyaya karşı yaşanan bilinçaltı saldırıdan kur-

tulurken mümkün oluyor. Dünyaya olan bakış açısını muhakkak çözmek, yeni davranış yöntemleri yaratmak gerekir. Yaşama sevgi, sevinç, ruhsal huzur ve uyumun gelmesine müsaade etmeliyiz. O zaman bir narkotik madde olan alkole olan ihtiyaç ta kalmaz. Zira sağlam ruha ve sağlam vücuda hiçbir "ilaç" gerekli değildir.

Olumsuz saldırgan duygu ve düşüncelerden nasıl kurtulmalı? Bunun için dünyaya bakış açınızı değiştirmeniz ve değerleri tekrar gözden geçirerek değerlendirmeniz gerekecektir. Bunun başka yolu yoktur.

Gelin durumu özetleyelim. Eğer bir insanın alkol bağımlılığı varsa, bundan tamamen arınma için şunlar çok önemlidir:

1) Bu beladan kurtulup yeni yaşama başlayıp sağlam yaşam sürdürmek için önü alınamaz bir isteğe sahip olmak;

2) Yaşamınızda alkolü neden kullandığınıza farkındalığa sahip olmak. Sizin için nasıl olumlu bir görev yapıyor? sorusu hakkında düşünmek.

3) Yeni davranış yöntemleri, yeni iyi alışkanlıklar yaratmak ve uygulamaya başlamak, yani seçim özgürlüğü kazanmak,

4) Kendinize ve çevresel dünyaya karşı saldırgan düşüncelerden kurtulmak. Dünyaya bakış açınızı değiştirmek.

TİRYAKİLİK

Şarap içmeyin, kalbinizi tütünle üzmeyin; yaşayın,
Tiçianın yaşadığı kadar.

İ.L. Pavlov

Sigara içenlerin çoğu sigara içmeye gençlik yıllarında başlamışlardır. İçilen sigaraya karşı ilk tepki, yürek bulanması, baş dönmesi ve öksürüktür. İçen kişi daha sonraları ödül olarak boğaz ağrısı, ciğerlerin yanması, çok kötü nefes, nefes darlığı, dişlerde ve ellerde sarı lekeler, fazla para giderleri, ciğerlerde kanser belirtileri ve kalp hastalıklarına sahip olur. Her tiryaki sigara içmekten nasıl yan etki-

ler alacağının farkındadır. O zaman onun tekrar tekrar sigara yakmasına neden olan nedir?

İnsanlar ilk sırada keyfinden değil, tiryakiliğin getirilerinden dolayı sigara içerler. Örneğin, gençler ailelerinden bağımsız olduklarını kanıtlamak, akran gruplarına alınmak, eğer onlar içiyorsa, kendini grubun bir parçası gibi hissetmek, saygı görmek, ihtiyaç hissedilen biri olmak için içerler. Genç kızlar için sigara içmek genellikle bağımsızlık ve zariflikle bağdaşır.

Yaş ilerledikçe bu kriterler başkalarıyla yer değiştirir. Daha yaşlı insanlar da sigara içmek, kendi duygularını kontrol altında tutmak, başarı duygusu, konfor ve huzurla bağdaşır. Çok basit bir davranış, sigara yakmak, insanın kendine yüksek değer verme duygusu yaşatır.

İnsanlarda sigara içmekle bağdaşan duygular;

- büyüme ve bağımsız olma duygusu
- bir gruba, iletişim sürecine dahil olma ve kendini grubun bir parçası hissetme duygusu
- başarı, konfor, huzur, dahili kibarlık duygusu
- duygusal olarak kendi kontrol, gevşeme
- düşüncelerine yön verme, yoğunlaşma, fikir yürütme sürecini düzenleyebilme duygusu
- erkekliğini hissetmek, sigara içmek, erkek olmak "Malboro" reklamını hatırlayın; at üstünde yakışıklı bir kovboy, güçlü ve yenilmez;
- çalışma yeteneğini iyileştirmek;
- her hangi bir işi bitirme duygusu;
- vakit öldürmek, kendini bir şeylerle meşgul etmek, "sigara molası", istirahat, gevşeme;
- "yeni güne başlama", ritmi yükseltme;
- refah durumunu ortaya koyma, maddi refah. ("Pahalı sigara içiyorum.")

Sizin için sigara içme ne ile bağdaşıyor?

Sigaradan kurtulmak için yapılacak ilk iş, kendini sigara içme sürecinden uzaklaştırmak. Yani şunları anlamak: "Ben, bir insan olarak sigara içme sürecini kendim için belli önem taşıyan sembol ve bağlamlarda kullanmışım".

Şimdi düşünün, sağlık için bu kadar zararlı ve yıkıcı olan bir yöntemi kullanmaya değer miydi?

Kendiniz için bir seçim yapın!

Eğer sağlıklı bir yaşam sürdürmek istiyorsanız, o zaman olumlu niyetler düzenleyin (belki de bunları sol elinizle bir kağıt üzerine yazmalı ve her gün ezberlemelisiniz): "Sigaradan çok kolay kurtuluyorum; sağlıklı ve ayık bir yaşam sürdürüyorum; temiz ciğerlere ve temiz hoş nefese sahibim. Sigaradan kolayca kurtulmak için yeni davranış biçimleri, yeni düşünceler, yaratıyorum."

Örneğin, sigara içmenin sizin için şu anlam ve bağlamı vardır; sigara içmek = erkek olmak. Başka hangi yolla erkeklik duygusu yaşayabileceğinizi düşünün? Erkekliğin başka bir sürü belirtileri vardır: güçlü iradeye sahip olmak, sorumluluk almayı başarmak, başkalarına karşı olan sorumluluklarını yerine getirebilmek, kendi başına kararlar alabilmek. Bu erkeklik kriterlerinden kendinizde her gün bir tane geliştirmeye başlayabilirsiniz. Bu şekilde, bilinçaltı zihniniz seçim yapacaktır ve onu en etkili ve zararsız bir yönteme dönüştürecektir.

Eğer sigara içmek başarı duygusuna, konfora ve huzura ulaşmanıza yardımcı olmuşsa, o zaman yaşamınızın hangi alanlarında memnuniyetsizlik, konforsuzluk ve rahatsızlık duyuyorsanız, bunları hemen belirleyin. Şahsi problemlerinizi çözdükten sonra sigaraya duyduğunuz isteğiniz kendiliğinden ortadan kalkacaktır. Şöyle ki siz başka yöntemlerle memnuniyet ve huzur kazanacaksınız.

Şimdi artık belli duygulara giriş elde etmek için davranış seçimine sahipseniz, sigaradan kurtulma sürecine başlayabilirsiniz. Her

bir içilmiş sigaraya teşekkür edip onu bırakın. Şunu söyleyin: "Niyetlerimi gerçekleştirmemde bana yardımcı olduğun için sana teşekkür ediyorum; bağımlılıktan kendimi azat ediyorum, seni sevgi ile kutsuyorum ve hayatımdan sonsuza kadar çıkarıyorum". Eğer gerçekten de içkiyi bırakmak isterseniz, bunu rahatlıkla yaparsınız.

Bazen pahalı sigara ya da puro içme zengin ve ileride giden insan imajı ile bağdaşır. Bir gün dünyanın en zengin insanlarından biri ile yapılmış bir röportajı gazeteden okuduğumu hatırlıyorum. Ona sormuşlardı: "Hangi marka sigara içiyorsunuz?" Buna şöyle cevap vermişti. Ben çok zenginim, kendimi ve yaşamı severim, bu yüzden de bu konuda ayrıca dopinge ihtiyacım yoktur. Bence sadece problemleri olan insanlar sigara içer. Şahsen benim için sigara içmek ve "büyük paralar kazanma yeteneği bağdaşmaz.". Belki de milyarder kelimesi yeni imajınızı yaratmakta size yardımcı olabilir: Sağlam, yakışıklı, sigara olmadan iş anlaşmalarını yapabilen, temiz ve taze hava ile soluk alan yaşamdan keyif alan, zengin bir insan.

Tüm tiryakileri birleştiren önemli bir nokta daha vardır. Sigara içen insanlar bu ya da şu seviyede yaşamı inkar ederler. Onlar kendilerini sigara ile mahvederek kendilerini ve yaşam sürecini sevmezler. Kendinizi ve yaşam sürecini sevmeye başlayın. Öyle bir an gelecek ki, kendinize olan sevginin seviyesi o kadar yükselecek ki, siz kolaylıkla sigaradan imtina edebileceksiniz.

ÇOCUK HASTALIKLARI

Hastalarımdan yarısı çocuklardır. Eğer çocuk artık büyükse, o zaman direkt onların kendisiyle çalışırım. Çocukların iyileşmesiyle ebeveynlerinde değişimi izlemekten keyif alırım. Çocuklarla çalışmak daha kolay ve daha meraklıdır. Onların düşünme gücü özgürdür; günlük kaygılar ve yasaklarla kirlenmemiştir. Onlar çok duyarlılar ve mucizelere inanırlar. Eğer çocuk henüz çok küçükse, o zaman ebeveynleri ile çalışırım. Ebeveynleri değiştirmeye başlarım ve çocuk iyileşir.

Artık çoktan ebeveynler ve onların çocukları aynı enerji–bilişim, alan seviyesindedir; bu tek ve tümdür.

Büyükler bana sıkça sorar: "Doktor, eğer biz bunu ondan saklıyorsak, çocuk nasıl bizim ilişkimizden haberdar olabilir? Onun yanında hiç kavga etmeyiz, küfür etmeyiz."

Çocuk için ebeveynlerini görüp duyması o kadar da önemli değildir. Onun bilinçaltında anne babası hakkında, onların duygu ve düşünceleri hakkında tam bilgi bulunmaktadır. O onlar hakkında sadece her şeyi biliyor. Sadece kendi duygularını kelimelere dökemiyor. Bu yüzden de ebeveynler arasında sorun olursa, hastalanır ve tuhaf davranır.

Çoğu kişi bu ifadeyi duymuştur: "Çocuklar ebeveynlerin suçlarından sorumludur. Bu böyledir. Çocukların tüm hastalıkları, ebeveynlerinin davranış ve düşünme tarzının yansımasıdır. Bunu anlamak çok önemlidir. Kendi düşünce ve inançlarını, davranışlarını değiştirerek onlar çocuklarının iyileşmesine yardım edebilir. Çocuğun hastalanmasında onların hiçbir suçunun olmamasını onlara hemen anlatırım. Hastalığa bir sinyal gibi yaklaşılması gerektiği hakkında artık daha önce de yazmıştım. Çocuğun hastalığına ise tüm aile için bir sinyal olarak bakılmalı.

Çocuklar, anne babalarının geleceğidir ve onların ilişkilerinin yansımasıdır. Çocukların tepkisinden biz büyüklerin yaptıklarının ne kadar doğru olduğunu anlayabiliriz. Çocuk hastalanmışsa bu ebeveynler için bir sinyaldir. Onların ilişkisinde bir şeyler doğru gitmiyordur. Açığa kavuşturma, birlikte çaba göstererek ailede barış ve uyum için çaba göstermek zamanıdır. Çocuğun hastalığı, anne ve babanın kendinin değiştirmesi için bir sinyaldir!

Yavruları hastalanınca büyükler ne yapıyor? Çocuğun hastalığını kendileri için bir sinyal olarak kabul ediyorlar mı? Tabii ki, hayır. Bu sinyali bastırarak çocuğa tabletler tıkıştırıyorlar. Çocuğun hastalığına karşı tutum durumu daha da derinleştirir. Zira hastalık hiçbir

yere yok olmuyor ve çocuğun ince cinsel yapısını çökertmeye devam ediyor.

Ebeveynlerini çocuklar kendisi seçerler; fakat ebeveynlerde çocuklarını kendileri seçerler. Evren her bir çocuk için en uyumlu ebeveyni seçer.

Çocuk anne babayı yansıtır. Onda evrenin erkek ve kadın başlangıcı vardır ve gelişmektedir. Çocuğun bilinçaltında ebeveynlerin duygu, düşünce ve hisleri saklıdır. Baba evrenin erkek başlangıcını, anne ise; kadın başlangıcını sembolize eder. Eğer bu fikirler saldırgan ve yıkıcıysa, o zaman çocuk onları bir yerde tutamaz. Bu yüzden de kendi hakkında tuhaf davranışlar ya da hastalıklar beyan eder. Çocuklarının sağlık ve kişisel yaşamı ebeveynlerin birbirine, kendine ve çevresel dünya tutumuna bağlıdır.

Bir örnek vereceğim.. Çok küçük bir çocukta epilepsi başlıyor. Nöbetler sıkça ortaya çıkıyor. Tıp bu durumda çaresizdir. İlaç durumu sadece kötüleştirir. Anne baba halk hekimlerine, ninelere başvuruyor. Bu geçici etki yapıyor.

İlk seansa çocuğun babası gelmişti.

"Siz çok kıskanç bir insansınız", dedim babaya "Kıskançlık ise yüksek dozda bilinçaltı saldırısı taşır. Sizin eşinizle olan ilişkiniz dağılma tehdidi altındayken, bu durumun Tanrının ve sizin tarafınızdan yaratılmış olduğunu kabul etmemiş, kendinizde bir şeyleri değiştirmek için çaba göstermeden yüksek derecede saldırı duygusu yaşamışsınız. Sonuç olarak birinci evliliğinizden olan oğlunuz narkotik bağımlısı, ikinci evlilikten olan bu çocuk ise, epilepsi nöbetlerinden acı çekiyor. Çocuğun hastalığı kendini ve kadınları yok etme bilinçaltı programını bloke ediyor.

"Bu durumda ne yapmalı?", diye soruyor baba.

"Çocuğu sadece bir şey kurtarabilir: Sizin kıskançlıktan kurtulmanız".

"Ama nasıl?"

"Siz bunu sadece sevmeyi öğrendiğiniz zaman yapabileceksiniz. Kendinizi, eşinizi, çocuklarınızı sevdiğiniz zaman. Kıskançlık, bir sevgi değildir. Bu kendine olan güvensizliktir. Eşinizi kendinizin malı gibi değil, sizin yansımanız gibi kabul edin. Tüm yaşamınızı gözden geçirin. Kıskandığınız ve nefret ettiğiniz, kadınlara kırıldığınız, erkekliğinizi kuşku altında bıraktığınız durumları. Bu durumlarda gösterdiğiniz saldırıdan dolayı Tanrıdan af dileğiniz, nasıl davrandıklarına bakmaksızın yaşamınızda karşılaştığınız bütün kadınlar için Tanrıya teşekkür edin. Bir de, bu çok önemli; size, oğlunuza ve gelecekte doğacak tüm evlatlarınıza sevmeyi öğretmesi için Tanrıya dua edin.

Bir örnek daha: Altı ay önce beklenmeden depresyon yaşamış bir genç kızı yanıma getirdiler. Hastanenin psikoloji bölümünde bulunması durumu daha da kötüleştirmişti.

Babası ile uzun süre konuştum. Hastalığın nedenini onun kendisinde bulmayı başardık. Bilinçaltında güçlü bir çevresel dünya yok etme programı vardı. Bu sıkça dargınlıklar, yaşama, kadere, insanlara karşı yaşanan kin, nefret olarak kendini gösterirdi. O bu programı oğluna devretmişti. Kızı okuldayken şimdiye nazaran çok daha iyi hissediyordu. Fakat okuldan sonra bu bilinçaltı programı tam hızıyla çalışmaya başladı ve yaşamama isteğini gerçekleştirmeye başladı.

Evde gürültü olduğunda anne babası ya da yakınları kavga ettiğinde çocuk buna kulak iltihabı ya da bronşit hastalıkları ile tepki vererek kendi duygularını ifade eder ve ebeveynlerine kendi hastalıklarıyla sinyal veriyordu: "Bana dikkat edin! Benim için ailede huzur, barış, sakinlik ve uyumun olması çok önemlidir; fakat büyükler bunu her zaman mı anlarlar?

Çoğu zaman olumsuz programlar artık hamilelik süresince çocukların bilinçaltına yerleşir. Her zaman annelere bu dönemi, hatta gebelikten bir yıl önce neler yaşadığını sorarım.

"Hamileliğin ilk aylarında kürtaj yaptırmayı düşündünüz mü?", süt emen çocuğu ile yanıma gelmiş bir hanıma soruyorum. Çocukta son zamanlar da hastalık başlamıştı.

"Evet" diyor kadın. "Ben hamileliğin zamansız olduğunu düşünüyordum, fakat kocamın ebeveynleri ise çocuk doğurmam gerektiğine beni ikna ettiler".

"Çocuğu doğurmaya doğurdunuz; fakat bilinçaltında onu yok etme programının izleri kaldı. Doğurmaktan imtina etmek, bu çocuğun yaşamı için bir başına tehlike taşır. O saldırıyla çocuk hastalıkla tepki verir.

"Şimdi ne yapmalıyım? Ona bir şekilde yardım etmemiz mümkün mü? Doktorlar bu hastalığın bir ilacı olmadığını, sadece diyetin gerektiğini söylüyorlar.

"İlaç vardır. Size homeopati ilaçlar vereceğim. Önce şiddetlenecek daha sonra ise çocuğun derisi temizlenecektir. Her şeyden önemlisi ise; sizin için "temizlenme" önemlidir. 40 gün dua edin, kürtaj fikri için, çocuğunuz için sevgi alanı yaratamamanız için Allah'tan af dileyin. Bu onu yok etme programını etkisiz hale getirmenize yardım edecektir. Bunun dışında her gün kendinize, kocanıza ve kendi çocuğunuza sevgi göstereceksiniz. Bir de unutmayın, kocanıza karşı her siteminiz, ona olan kırgınlığınız, ailede her tür anlaşmazlık çocuğun sağlığına hemen yansıyacaktır. Ailenizde sevgi alanı yaratınız. Bundan herkes nasibini alacaktır.

Hamile kadının duygu ve düşünce durumu gelecek çocuğun sağlık durumu için çok önemlidir. Hamileliğin zamansız olması düşüncesi, doğurmak korkusu, kıskançlık, kocaya kırgınlık, ebeveynlerle anlaşmazlık; bütün bunlar çocuğa yansır ve bilinçaltı kendi yıkım programına dönüşür. Böyle çocuk artık zayıf bağışıklık sistemiyle dünyaya göz açar ve nerdeyse hemen doğum evindeyken enfeksiyon hastalıklarından acı çekmeye başlar. Doktorların bunda hiçbir suçu yoktur. Neden çocuğun kendinde ve ebeveynlerinde saklıdır. Nedeni derk edip tövbe ederek arınmak önemlidir. Deri sorun-

ları, alerji, enterit, stafilokok enfeksiyonları bunların hepsi hamilelik zamanı ve sonrası anne ve babaların olumsuz düşüncelerinin sonucudur.

Çocukta olası korkuların bulunursa, nedenini yine de ebeveynlerin davranışlarında aramak gerekir.

"Bir gün, beni çocuklarının korkularını tedavi etmek için eve davet etmişlerdi. Sonrasında annenin de korkulardan acı çektiği ortaya çıktı; evden uzaklaşmaktan korkuyor, baba ise uyuşturucu kullanıyor. Şimdi kimi tedavi edeceğiz?

Ya da korkularla ilgili başka bir örnek... Annesi çok küçük bir kızı yanıma getirmişti. Kız son zamanlar odasında yalnız kalmaktan ve karanlıktan korkmaya başlamıştı. Biz annesiyle birlikte bilinçaltı nedenleri öğrenmeye başladık. Ailede ilişkilerin çok gerildiği ve hatta kadının boşanma hakkında düşündüğü ortaya çıktı. Çocuk için boşanma ne anlama gelir? Bu babayı kayıp etmektir. Baba ise onun için desteği ve korumayı temsil ediyor. Annede sadece olumsuz düşünceler ortaya çıkmış, çocuk ise kendi korkuları ile ona tepki göstererek kendini güvende hissetmediğini nümayiş ettirmişti.

Kadın boşanma düşüncelerini reddettikten ve ailesinin güçlenmesi yönünde hareket etmeye başladıktan hemen sonra kızın korkuları yok olmuştu.

Çocukların davranışlarının ebeveyn davranışlarına bağlı olması alkolizm tedavisinde iyi bir şekilde izlenir. Bana sıkça ebeveynler geliyor ve onların artık büyük alkolik – çocuklarına yardım etmemi istiyorlar. Çocuklar kendileri tedavi olmak istemiyorlar ve ben onların ebeveynleri ile çalışmaya başlıyorum. Biz çocuklarda alkolizm olarak yansıtmaya neden olan ebeveynlerin bilinçaltı davranış programlarını belirleyip onları etkisiz hale getiriyoruz ve hayret edici (aslında ise kanuna uygun) şeyler ortaya çıkıyor; oğul ya da kız çocuk alkol kullanmayı bırakıyor.

Bu bölümde ve önceki bölümlerde ben çok sayıda çocuk hastalıklarından örnekler getirdim. Bunu sonsuza dek yapabiliriz. Önemli olan, biz büyüklerin basit bir gerçeği anlamamızdır: eğer ailede sevgi, barış ve uyum hüküm sürüyorsa, o zaman çocuk tamamen sağlam ve huzurlu olacaktır. Ebeveynlerin duygularında en küçücük uyumsuzluk anında çocuğun davranışı ve onun sağlık durumu hemen değişir.

Nedense öyle bir düşünce yaygındır ki çocuklar büyüklerden daha aptallar ve büyükler çocuklardan daha zeki oldukları için onlar çocukları eğitmeliler; fakat çocuklarla çalışırken öğrendim ki, biz büyüklerden daha çok şey biliyorlar. Çocuklar açık bir zihne ve açık sistemlere sahiptirler. Ne yazık ki doğdukları günden itibaren biz büyükler onlara kendi algılarımızı ve dünyanın işlerini dayatarak onları "kapatıyoruz".

Son zamanlarda 8 yaşındaki çocuğumdan sıkça tavsiye istiyorum. Onun cevapları neredeyse her zaman doğru oluyor, basit ve aynı zamanda alışılmadık derece derin oluyorlar. Bir gün ona sordum:

"Dima, lütfen söyler misin, zengin olmam için benim ne yapmam gerekir?"

Biraz düşündükten sonra basitçe cevap verdi:

"İnsanlara yardım etmen gerekir."

"Ama bir doktor gibi ben zaten insanlara yardım ediyorum", diye cevap verdim.

"Ama baba, sadece senin yanına gelen hasta insanlara değil, gerçekte senin genel olarak insanlara yardım etmen gerekir. Daha önemlisi ise insanları sevmek gerekir. O zaman zengin olursun".

Kitap Taramak Gerçekten İncelik Ve Beceri İsteyen, Zahmet Verici Bir İştir. Ne Mutlu Ki, Bir Görme Engellinin, Düzgün Taranmış Ve Hazırlanmış Bir E-Kitabı Okuyabilmesinden Duyduğu Sevinci Paylaşabilmek Tüm Zahmete Değer.



LAKİN Dikkat!!!

Mersin'in Yağmurlu Ve Puslu Sokaklarında Hazırlanan Bu E-Kitap Sizi Uçurumdan Aşağı Atabilecek Güce Sahip Olabilir. Herhangi Bir Şekilde Ve Özellikle İzinsiz Olarak Alınıp Kendi Yapmış Gibi Kendi Web Sayfalarında Paylaşan Adi Yaratıklar Mersin 'in O Bilinen, Serin Ve Rutubetli Laneti, Yıllar Boyunca Bunu Yapanı Takip Eder, Saçları Dökülür, Rüyasında Sürekli Olarak Mersin Sokaklarından Akın Akın Geçerek Yıllık İntiharlarını Gerçekleştirmeye Giden Lemur ler İle Canavar Sürüleri Görür Ve Derin Bir Yalnızlığa Gömülür.

Bandrol Uygulamasına İlişkin Usul Ve Esaslar Hakkında Yönetmeliğin 5.Maddesinin İkinci Fıkrası Çerçevesinde Bandrol Taşıması Zorunlu Değildir.

SON

Buraya Yüklediğim E-Bookları Download Ettikten 24 Saat Sonra Silmek Zorundasınız. Aksi Taktirde Kitabin Telif Hakkı Olan Firmanın Yada Şahısların Uğrayacağı Zarardan Hiç Bir Şekilde Sitemiz Sorumlu Tutulamaz ve Olmayacağım.

Bu Kitaplarm Hiçbirisi Orijinal Kitapların Yerini Tutmayacağı İçin Eğer Kitabi Beğenirseniz Kitapçılardan Almanızı YaDa E-Buy Yolu İle Edinmenizi Öneririm.

Tekrarlıyorum Sitemizin Amacı Sadece Kitap Hakkında Bilgi Edinip Belli Bir Fikir Sahibi Olmanız Ve Hoşunuza Giderse Kitabi Almanız İçindir.

Benim Bu Kitaplarda Herhangi Bir Çıkarım YaDa Herhangi Bir Kuruluşa Zarar Verme Amacım Yoktur.

Bu Yüzden E-Bookları Fikir Alma Amaçlı Olarak 24 Saat Sureli Kullanabilirsiniz. Daha Sonrası Sizin Sorumluluğunuza Kalmıştır.

1)Ucuz Kitap Almak İçin İlkönce Sahaflara Uğramanızı

2)Eğer Aradığınız Kitabı Bulamazsanız %30 Daha Ucuz Satan Seyyarları Gezmenizi

3) Ayrıca Kütüphaneleri De Unutmamanızı Söyleriz Ki En Kolay Yoldur

4)Benim Param Yok Ama Kitap Okuma Aşkı Şevki İle Yanmaktayım Diyorsanız Bizi Takip Etmenizi Tavsiye Ederiz

5)İnternet Sitemizde Değişik İstediğiniz Kitaplara Ulaşamazsanız İstek Bölümüne Yazmanızı Tavsiye Ederiz

www.CepSitesi.Net - www.ChatCep.Com - www.MobilMp3Ler.Com

Bu Sitede Yayınlananlar (Film Dizi Proğram Oyun Mp3 E-Kitap V.S. Gibi Tüm İçerikler İnternet Ortamında Elden Ele Dolaşan Kopyalardır.

Not : Okurken Gözünüze Çarpan Yanlışlar Olursa Bize Öneriniz Varsa Yada Elinizdeki Kitapları Paylaşmak İçin Bizimle İletişime Geçin.

Teşekkürler. Memnuniyetinizi Dostlarınıza Şikayetlerinizi Yönetime Bildirin

Ne Mutlu Bilgi İçin Bilgece Yaşayanlara.

By-Igleoo www.CepSitesi.Net



MobilMp3ler.Com

Insan tarafindan oluşturulan her sey imha edilmeye uygundur. Araba paslanır, ev harabeye döner, idealler baskaları ile değistirilir, bilgi yenilenir. Sadece Allah kalıcıdır. Başka her sey ise bu yolda sadece bir araçtır. Yaşamın amacı ister maddi, ister manevi olsun, dünyevi değerleri biriktirmek olmamalıdır.

Dünyevi değerlere takılıp kalmayın, o zaman onları kaybetme hissi de yaşamazsınız. Allah cömerttir, ihtiyacınız olan her şeyi size verecektir. Sadece güvenmeniz ve ihtiyacınız olan seylerin yaşamınıza girmesine hazır olmanız gerekir.

Dünyada
23 Dile Çevrildi
18 Milyondan
Fazla Satti

Bilinçaltı Sırları

Valeriy Sinelnikov

HASTALIĞINI SEV

Yaşam Sevinci Farkındalığı ile Nasıl Sağlıklı Olabiliriz?

Çeviren: Esmira MEHDİYEV

PEGEM AKADEMİ