İnsanı harekete geçirecek kadar etkili olan bu kitapta, Dr. Joe Dispenza bizlere doğrusal zihinlerimizden çok daha fazlası olduğumuzu gösteriyor. Usta rehberimiz Dr. Dispenza okurlarını sıradan farkındalık seviyesinden alıp bilincin sonsuz ve duyularla algılanan uzam-zamanın ötesine uzanan kuantum alanını anlamaya götürüyor. Bu kitabı bilincin ve şifanın olağanüstü doğasını keşfetmek isteyen herkese öneriyorum.

— **Judith Orloff,** M.D. —
*The Empath's Survival Guide*'ın yazarı.

---

Dr. Joe Dispenza kendisine çok kararlı bir misyon edinmiştir. Hedefi, günümüzün kısıtlamalarından sıyrılıp potansiyeliyle doğmuş olduğumuz o çok boyutlu yaşamı geri kazanmak için hepimize yardımcı olmaktır. O, doğaüstü olmanın aslında bizlerin doğal halimiz olduğunu ve içsel anlamda onu kazanmaya nasıl da hazır olduğumuzu basit görünen pratiklerle ve nöroloji bilimiyle destekleyerek kanıtlıyor. Kemerlerinizi bağlayın. Bu kitabı okuyun, paradigmaları altüst eden teknikleri uygulayın ve sınırsız potansiyelinizin içinde serbest bir uçuşa hazır olun.

— **Lynne McTaggart** —
*The Field, The Intention Experiment* ve *Power of Eight*'in uluslararası en çok satan yazarı.

---

Vay canına! Mucizelere inanmak istiyor ve bu umutlarınıza bilimin de bir açıklık getirmesine gereksinim duyuyorsanız o zaman bu kitap kesinlikle sizin için. Dr. Joe, doğaüstü bir yaşama geçiş yapmanın yönergelerini harika bir şekilde, adım adım ve berrak bir dille aktarıyor.

— **David R. Hamilton,** Ph.D —
*How Your Mind Heal Your Body*'nin yazarı.

# Doğaüstü Olmak

## İÇİNDEKİLER


Ön Söz ..... 7
1.Bölüm – Doğaüstüne Açılan Kapıyı Anlamak ..... 27
2.Bölüm – Şimdiki An ..... 57
3.Bölüm – Kuantum'un Yeni Potansiyellerine Ayarlanmak ..... 93
4.Bölüm – Enerji Merkezinin Kutsanması ..... 117
5.Bölüm – Bedeni Yeni Bir Beyne Konuşlandırmak ..... 147
6.Bölüm – Örnek Vakalar; Gerçeğin Yaşayan Örnekleri ..... 179
7.Bölüm – Kalbin Zekası ..... 191
8.Bölüm – Zihin Filmleri/Kaleydoskop ..... 217
9.Bölüm – Yürüyüş Meditasyonu ..... 247
10. Bölüm – Örnek Vakalar; Onu Gerçek Kılmak ..... 257
11. Bölüm – Uzam-Zaman ve Zaman-Uzam ..... 263
12. Bölüm – Epifiz Bezi ..... 301
13. Bölüm – Tutarlılık Projesi; Daha İyi Bir Dünya Oluşturmak.. 335
14. Bölüm – Örnek Vakalar; Sizin De Başınıza Gelebilir ..... 355
Son Söz: Pozitif Kalmak ..... 365
Teşekkürler ..... 371
Kaynakça ..... 375
Yazar Hakkında ..... 384
Renkli Grafikler ..... 386




# ÖN SÖZ

İnsanlık tarihi, kendilerini sıradanlığın ötesine sürükleyen deneyimler yaşamış insanların günlük hikâyeleriyle doludur. Elimizde, 14 eşten 200 çocuk sahibi olup 1677'den 1933'e kadar tam 256 yıl yaşamış olan dövüş ustası Li Ching–Yuen'den başlayıp, Zihinsel Bilimler Enstitüsü'nün (Institute of Noetic Sciences) belgelendirdiği kendiliğinden iyileşen hastalık ve sakatlık vakalarına kadar bolca kanıt var. Bu kanıtlar bizlerin, şimdiye kadar bize söylenenin çok ötesinde, hayal bile etmekte zorlanacağımız varlıklar olduğumuzu açıkça gösteriyor.

İnsanın büyük bir potansiyeli olduğunun kabulü giderek yaygınlaşırken, "Yaşamlarımızda neler olanak dahilindedir?" sorusu da; "Nasıl yaparız? Olağanüstü potansiyelimizi günlük yaşamımızda nasıl harekete geçiririz?" sorularına doğru evriliyor. Bu soruların yanıtı elinizdeki *Doğaüstü Olmak* kitabının da temelini oluşturuyor.

Dr. Joe Dispenza; doktor, bilim adamı ve modern bir mistiktir. Bir yandan da tek bir bilimsel disiplinin ötesine uzanan vizyonuyla bir bilgi sentezcisidir. Joe, yaşanmış insan deneyimleriyle, bilimsel düşünceyi birbirinden ayıran geleneksel sınırları epigenetik, moleküler biyoloji, nörokardiyoloji ve kuantum fiziği gibi kaya sertliğindeki somut bilimsel alanlara dayanarak aşıyor. Bunu yapmakla, yaşamlarımızda neyin olası olduğunu kendi hislerimizle düşünüp bulmamıza ve yaşamamıza imkân veriyor. Potansiyeli gerçek kılmanın bu yeni sınırı, her bakımdan güçlü ve tam kapasiteli insan kavramına yeni bir tanım getirmektedir. Ve bu öyle bir eşiktir ki onun ötesinde, çalışanlar, öğrenciler, bilim adamları, mühendisler ya da sağlık profesyonelleri dâhil her kesimden insana hitap etmektedir.

Joe'nun çalışmasının bu denli geniş çaplı bir uygulama alanı bulmasının nedeni, ustaların bu modeli yüzlerce yıldır öğrencileriyle birlikte kullanmasından ileri gelir. Bu modele temel olan düşünce basittir. Büyük bir potansiyel bir kez deneyimlendiğinde, o artık günlük yaşamlarımızın bir parçası olmaya başlar. Elinizde tuttuğunuz kitap; beden, sağlık, sosyal ilişkiler ve yaşama amacı gibi alanlarda potansiyelimizi en yüksek seviyelere çıkarmanın yolunu

adım adım sergilemekte ve bu yolculuğu kendimize uygun bir hızda gerçekleştirmemizi sağlamaktadır.

Bu modelin tıpatıp aynısına Tibet yaylasındaki bir mağarada rastlamıştım. Geçmişteki bir yoga ustası, sınırlayıcı inançlarından kendilerini kurtarmaları için onu öğrencilerine bir model olarak sunmuştu. Günümüzden sekiz asır önce yaşamış bu ustanın hem evdeki hem de okuldaki sınıfında kayalara kazımış olduğu bu öğretisi bir şekilde günümüze kadar korunarak gelmiştir.

1998 baharında, Batı Tibet'in yüksek kesimlerine hacca gitmek üzere bir grup oluşturmuştum. Güzergâhımız bizi doğruca 11. yüzyıl şairi, mistik ve yoga ustası olan ve kendi zamanında kısaca *Milarepa* diye tanınan Ujetsun Milarepa'nın mağarasına çıkarmıştı.

Bu efsanevi yoginin adını ilk kez 1980'lerde bir Sih mistiğinin yanında yoga hocası olmak üzere öğrencilik yaparken duymuştum. Yıllarca Milarepa'nın yaşamı etrafındaki gizemi inceledim. Onun ayrıcalıklı bir aileden geldiği halde dünyevi mal ve mülkten nasıl vazgeçtiğini; ailesini ve sevdiklerini kitlesel şiddet olaylarının ortasında nasıl da acımasız ve trajik bir şekilde kaybettiğini; bu olayların onu, olağanüstü potansiyelini keşfedeceği Himalaya dağlarının yüksek kesimlerinde adanmış bir yogi olarak inzivaya çekilmesine neden olduğunu öğrenecektim. Milarepa'nın öğrencilerine ve kendisine, yaşamlarımızı kendi inançlarımızla sınırladığımızı sergilemek üzere fizik kurallarına aykırı olan o şeyleri yaptığı yerleri bizzat görmek istemiştim. Nitekim o seyahatimin on dokuz günü boyunca bunu yapma fırsatı bulacaktım.

Tek rakamlı nem oranına ve deniz seviyesinden 4.600 metre yüksekliğe biraz da olsa alıştıktan sonra, kendimi Milarepa'nın 800 yıl önce öğrencilerinin karşısında durduğu yerde bulacaktım. Şimdi yüzüm mağaranın girişinden sadece birkaç santim uzaktaydı ve modern bilim insanlarının hiçbir zaman açıklayamadıkları çözülmemiş gizeme doğru öylece bakıyordum. Burası tam olarak Milarepa'nın yaklaşık omuz seviyesi yüksekliğindeki bir kayaya elini dayayıp sanki hiç yokmuşçasına içine doğru ittirerek soktuğu o yerdi! Bunu yaptığı zaman, avuçlarının altındaki kaya yumuşamış ve yaptığı baskıya boyun eğerek elinin şeklini almıştı. Sonuçta yoginin eli, öğrencilerinin bizzat şahit olduğu ve sonra da asırlar boyunca görülebilecek bir şekilde kayanın içinde mükemmel bir iz bırakmıştı. Fenerlerimizi mağaranın duvarları ve tavanına tuttuğumuzda gördüğümüz birçok başka el biçimli izlerden Milarepa'nın bu gösteriyi birden fazla tekrar etmiş olduğunu anlayabiliyorduk.



Avucumu açıp izin üzerine bastırdım, parmaklarımın yoginin elinin oluşturduğu o ize oturduğunu hissedebildim. Elim o kadar mükemmel bir şekilde oturmuştu ki bu izin gerçekliği konusundaki her türlü kuşkum çabucak dağılmıştı. Düşüncelerim çok geçmeden bu adama kaymıştı. Elini kayanın içine sokarken ona neler olduğunu bilmek istiyordum. Ne düşünüyordu? Belki de daha önemlisi ne hissediyordu? Bize bir elin ve bir kayanın aynı anda aynı yerde olamayacağını söyleyen fizik "yasalarını" o nasıl aşmıştı?

Tibetli rehberim zihnimden geçenleri okurmuşçasına sorularımı yanıtlamaya başlamıştı. "Geshe'lerin (büyük ustaların) meditasyonu bize, onun kayanın bir parçası olduğunu, ondan ayrı bir şey olmadığını söyler. Kaya onu engelleyemezdi. Geshe'ye göre bu mağara, sınırlamalardan oluşan bir engeli değil, bir deneyim yerini temsil eder. O burada özgürdür ve kaya yokmuş gibi hareket edebilir." Rehberimin sözleri benim için çok mantıklıydı. Milarepa'nın öğrencileri, hocalarını geleneksel inançların olanaksız dediği bir şeyi yaparken gördüklerinde, kendimizi sınırlayıcı inançlarımızdan kurtarmayı seçtiğimizde hepimizin yüzleştiği aynı ikilemle yüzleşmişlerdi.

İkilem şöyleydi: Öğrenci, dünyayı kendi zamanının güncel düşüncesine göre ailesi, arkadaşları ve toplumu tarafından benimsenen düşünce limitleri ve sınırları açısından düşünür. Bu bir mağara duvarının insan bedeninin sınırı olduğu inancını da içerir. Milarepa elini kayaya doğru ittirirken öğrencilerine bu "yasa"ların bir şekilde istisnaları olduğunu göstermekteydi. Buradaki ironi dünyayı her iki şekilde de görmenin mutlak doğru olmasıdır. Bu görüşlerin her biri, bizim kendimizi o anda nasıl düşüneceğimizle ilgili tercihlerimize bağlıdır.

Yoginin uzun zaman önce öğrencileri için bırakmış olduğu izin üzerine elimi bastırırken, kendi kendime, "Acaba biz de kendi yaşamlarımızı Milarepa'nın öğrencilerinin zamanındaki aynı sınırlayıcı inançlarla mı sınırlandırıyoruz?" diye sormuştum. Eğer öyleyse kendi sınırlayıcı inançlarımızı aşmak için gücümüzü nasıl uyandırabilirdik?

Yaşamımızda bir şey doğru gittiği zaman, bu doğru pek çok yoldan belirmektedir. Bu nedenle, Joe'nun sınıfındaki keşiflerde elde edilen bilimsel belgelerin yüzyıllar boyunca Milarepa'nın ve mistiklerin geçmişte vardıkları aynı sonuca varıyor olmaları şaşırtıcı değildir. Evren neyse bedenlerimiz de odur. Yaşamlarımızdaki durumlar bilincimizin içinde olduğundan ve bizim dünyamızda kendimizi o şekilde düşündüğümüzden olmaktadır. Nitekim Milarepa'nın hikâyesini de evrensel olduğu görülen bu ilkeyi göz önünde canlandırmak için paylaştım.

Yoginin öğretisinin kilit noktası şuydu: O zamana kadar olanaksız olduğuna inandığımız bir şeyleri kendimiz deneyimlediğimiz ya da bir başkasının deneyimlediğine tanık olduğumuz zaman, yaşamlarımızdaki bu sınırları aşacak şekilde önceki inançlarımızdan kurtuluruz. Nitekim elinizdeki bu kitabın yaşamınızı değiştirme potansiyeli olmasının nedeni de budur. Gelecek düşlerimizi, içinde bulunduğumuz anın gerçekleri gibi nasıl kabulleneceğimizi ve bunu bedenimizin "şimdi" oluyormuş gibi inanmasını sağlayarak yaptığımızda, yeni gerçekliğinizi yansıtan duygusal ve fizyolojik süreçlerden oluşan katmanların içinden geçtiğinizi keşfedeceksiniz. Beyninizdeki nöronlar, kalbinizdeki duyusal nöronları ve bedeninizin kimyası yaşamınızdaki yeni düşünceyi yansıtmak ve geçmişinizdeki istenmeyen durumların yerlerine o an olarak kabullendiğimiz yeni durumları yerleştirmek üzere harmanlanırlar.

Nitekim bu kitabın gücü de buradan gelmektedir. Basit, dosdoğru ve anlaması kolay bir tarzda Dispenza, geçmişteki ustaların bu mahareti kazanmak için bütün yaşamlarını seferber ettikleri derin öğretileri ve kuantum bilimindeki paradigmayı değiştiren keşifleri tek bir kitapta maharetle dokumuş bulunuyor.

**— Gregg Barden**

*Human by Design* ve *The Divine Matrix*
İle New York Times En çok satan yazarı



# GİRİŞ

## Doğaüstü Olmaya Hazırlanmak

Bu kitabı yazmanın benim ve şöhretim açısından bir risk oluşturabileceğini fark etmiştim. Özellikle de *Doğaüstü Olmak* kitabımın çıkışından sonra dünya genelinde bu çalışmamı sahte bilim olarak adlandıracak kişiler (bir kısmı bilimsel çevrelerin içinde olmak üzere) vardı. Eskiden bu tür eleştirmenlerin fikirlerini çok fazla önemserdim. Kariyerimin erken dönemlerinde, zihnimde hep bir eleştirmenim olur ve onların çalışmamı kabul etmelerini sağlamaları için çaba gösterirdi. Bir seviyeye kadar toplum tarafından kabul edilmenin önemli olduğunu düşünürdüm. Ancak bir gün, Londra'da bir izleyici kitlesinin önünde duruyordum ve elinde mikrofon olan bir kadın sağlık sorununun üstesinden nasıl geldiğini anlatıyordu. Oracıkta bir şeyleri kavradım.

Neyin olanaklı olduğuna dair inançlarına sıkı sıkı tutunmuş bu kuşkucular ve katı bilimciler, ne yaparsam yapayım benden ya da yaptığım işten hoşlanmayacaklardı. Bu farkındalığa bir kez sahip olunca, yaşamsal enerjimin büyük bölümünü boşa harcamakta olduğumu artık biliyordum. İnsanın potansiyeli konusunda belli bir kültürü ikna etmekle daha fazla ilgilenmeyecektim. Ben normal dışındaki her şeye tutkundum ve doğaüstü olan üzerine çalışacaktım. Bu toplumu bir şeylere ikna etmek için boş yere çaba harcamaktan vazgeçecek ve bunun yerine enerjimi olasılıklara inanan ve paylaşmak istediğim şeyleri dinlemeyi isteyenlere yönlendirecektim.

Bu düşünceye bütünüyle sarılmak ve bu dünyada bir fark yaratmaya girişmek ne kadar rahatlatıcıydı. Londra'daki o sevimli kadın, ne bir keşiş ya da rahibe, ne de bir akademisyen veya bilim insanıydı ama onu dinlerken biliyordum ki oradaki izleyicilere hikâyesini aktarırken, diğerlerinin bir parçalarını onda bulmalarına yardımcı oluyordu. Onun başından geçenleri işitenler aynısını kendilerinin de başarabilme olasılığına inanmış olabilirlerdi. Yaşamımın öyle bir noktasındaydım ki insanlar hakkımda ne söylerlerse söylesinler ki elbette benim de kusurlarım vardır, benim için sorun değildi fakat şimdi her zamankinden çok daha iyi biliyordum ki in-

sanların yaşamlarında bir fark yaratıyordum. Bunu bütün alçak gönüllülüğümle ifade ediyorum. Çok karmaşık bilimsel bilgileri derlemek ve onları insanların yaşamlarına uygulayabilecekleri bir basitliğe indirgemek için yıllarca çalıştım.

Araştırmacılarım, diğer çalışanlarım ve kendimden oluşan ekibimle birlikte son dört yıldır sıradan insanların olağanüstü şeyler yapabildiklerini dünyaya kanıtlamak üzere insan biyolojisindeki bu dönüşümlerin bilimsel olarak ölçümü, kaydedilmesi ve çözümlemesi doğrultusunda çok yoğun çalışmalar yaptık ve uzun adımlarla ilerledik. Bu kitap, her ne kadar sağlıklarında önemli değişiklikler gerçekleştirmiş ve sağlık sorunlarını gerçekten tersine çevirmiş insanların hikâyelerini içerse de sadece şifa bulma konusunun ötesindedir. Okuyacağınız bu kitap, adet olduğu üzere yaşamanın dışındadır ve genellikle dünyanın büyük bölümü tarafından görülmemiş ya da anlaşılmamıştır. Bu kitabın içeriği, öğrencilerimizin bu deneyimlerin daha mistik olanlarının içine daha derin bir şekilde girebilme yeteneklerini tepe noktalarına çıkarmayı başarmış olan öğreti ve pratiklerin bir evrimine dayanmaktadır. Ayrıca, *Doğaüstü Olmak*'ın bilimsel dünyayla mistik dünya arasında bir köprü oluşturmasını da umuyorum.

Bu kitabı, bir sonraki anlayışla mümkün olduğunu düşündüğüm şeyleri kazanmak için yazdım. Dünyaya daha iyi yaşamlar yaratabileceğimizi göstermek istedim, ayrıca doğrusal ilerleyen yaşamlara sahip doğrusal varlıklar değil de, boyutsal yaşamları olan boyutsal varlıklar olduğumuz da bilinmeliydi. Umut verici olan şudur ki; doğaüstü olmanız için gereksinim duyacağınız anatomiye, kimyaya ve fizyolojiye içinizde zaten âtıl bir vaziyette sahipsiniz. O sadece uyandırılıp harekete geçirilmeyi beklemektedir.

Geçmişte, gerçekliğin bu alanı hakkında konuşmaya çekinirdim, çünkü izleyicilerin kendi özgün inançları temelinde bölünecekleri kaygısına sahiptim. Bununla beraber, bu kitabı günümüzden çok önce yazma isteği içime yerleşmişti, beni sonsuza kadar değiştirecek olan çok zengin ve derin deneyimler yaşamıştım. Bu içsel olaylar bugünkü kimliğim üzerinde etkilerde bulundu. Dünyanın çeşitli yerlerindeki ileri seviye eğitim programlarımızda yaptığımız gibi, bu boyutlar dünyasını sizinle tanıştırmak ve çalışmalarımızda yaptığımız bazı ölçümleri size göstermek istiyorum. Bu eğitim programlarında öğrencilerimden veri toplamaya başladım çünkü onların sağlıklarında önemli gelişmelere tanık oldum. Ayrıca biliyorum ki meditasyonlar esnasında öğrencilerimin biyolojileri de değişiyordu, hem de eş zamanlı olarak.



Bu değişimlerin onların zihinlerinde sadece bir hayalden ibaret olmadığını, beyinlerinin içinde bir gerçek olduğunu kanıtlayan binlerce ama binlerce beyin taramaları elde ettik. Ölçümlerini yaptığımız öğrencilerimizden birkaçı, bu değişiklikleri dört gün içinde (bu süre bizim eğitim programlarımızın süresi) başarmıştı. Bir araya getirmiş olduğum ve niceliksel elektroensefalogram (EEG) kullanan bilimsel ekiplerimiz, eğitim programları öncesi ve sonrasındaki meditasyon ve çalışmalar esnasında eş zamanlı beyin taraması ölçümlerinin kayıtlarını aldılar. Bu değişimler beni sadece etkilemekle kalmadı, adeta şok etti. Çok dramatiktiler.

Öğrencilerimizin beyinleri, dünyanın değişik yerlerindeki ileri seviye inziva deneyimlerini yaşadıktan sonra, daha senkronize ve tutarlı bir tarzda çalışıyordu. Sinir sistemlerindeki bu artan düzenlilik onların yaratacakları gelecekle ilgili olarak çok daha netleşmelerini sağlıyor ve bu niyetlerini dışardaki çevresel koşullardan bağımsız bir şekilde bünyelerinde tutabiliyorlardı. Beyinleri doğru çalışmaya başladığında, onlar da doğru işler yapmaya başlıyorlardı. Onların beyinlerinde birkaç gün içinde olan ilerlemelere dair sunacağım bu bilimsel veriler, aynısını sizin de kendi beyniniz için yapabileceğinizi gösterecek.

2013 yılının sonunda gizemli bir şeyler oldu. Beyin taraması çalışmalarımın kayıtlarını incelemeye gelmiş olan araştırmacıları ve nörobilimcileri şaşırtmaya başladığımı görmeye başladık. Belli bir meditasyon esnasında bu noktaya kadar hiç olmadığı şekilde öğrencilerimizin beyinlerinde yüksek miktarda enerji kaydetmeye başlamıştık. Üstelik bu çizelgeleri tekrarlar halinde görmekteydik.

Katılımcılarla söyleştiğimiz zaman, meditasyon esnasındaki öznel deneyimlerinin gerçek ve çok mistik olduğunu, bu deneyimlerin ya dünya görüşlerini derin bir dönüşüme uğrattığını ya da sağlıklarında önemli iyileşmelere yol açtığını bildirmişlerdi. O anlarda katılımcıların, meditasyonun içsel dünyasında, dış dünyada yaşadıkları her şeyden çok daha gerçek nitelikte aşkın deneyimler

yaşamış olduklarını biliyordum. Nitekim biz de bu öznel deneyimleri nesnel olarak yakalayabiliyorduk.

Bu artık bizim için yeni bir normal haline gelmiş durumdaydı ve gerçek şu ki; beyinde böylesine yüksek seviyede bir enerjinin gerçekleşeceği olgusunu, yıllardır gözlemekte olduğumuz işaretler ve göstergeler temelinde belli bir noktadan sonra sıklıkla öngörmeye bile başlayacaktık. Bu sayfalarda, bunun olmasını sağlayan bilimsel ve biyolojik gerçekleri, organların kimyasını, sistemler ve sinir aktarıcılarını (nörotransmitterleri) ve boyutlar arası bir deneyimle olan bağlantısını açıklığa kavuşturmak istiyorum. Bu bilgilerin size, kendiniz içinde bu tür deneyimleri nasıl yaratabileceğiniz konusunda bir yol haritası sunacağını umuyorum.

Ayrıca kalp atış hızı değişkenliğinde de (KHD) muazzam değişiklikler kaydettik. Öğrencilerin kalbini şükran, esin, neşe, sevgi, takdir ve şefkat gibi yüksek duygulara açtığımızda, kalp atışlarında düzenli ve dengeli ritimli atımlar sağladığımızı anladık. Biliyoruz ki bu kişinin geçmişte yaşayan biyolojisini, gelecekte yaşamaya götüren bu değişimi başlatan şey duru bir niyet (tutarlı beyin) ve yüksek duygulardır (tutarlı kalp). Zihin ve bedenin yani düşüncelerin ve duyguların bu bütünleşmesinin, maddeyi de etkiliyor olduğu görülmektedir. İşte bu da sizin gerçekliği yaratma şeklinizdir.

Özetle, bir geleceğe gerçekten inanacak olur ve onu bütün kalbinizle hayal ederseniz, onun açılım yapmasını ve tam olarak harekete geçmesini de sağlarsınız. Pratik ve niceliksel geri beslemelerle bu işte daha iyi olmak ve onu bir yetenek haline getirmek mi; neden olmasın?

İşte böylece, California, Boulder Creek merkezli çok kaliteli bir araştırmacılar grubu olan HeartMath Enstitüsü (HMI) ile bir ortaklık ilişkisi kurduk. Onlar bize binlerce katılımcımızın ölçümlerini yapmamızda yardımcı oldular. İstediğimiz şey öğrencilerimizin dış koşullardan bağımsız bir şekilde içsel hali düzenleme yeteneğini kazanmaları ve onların kalp tutarlılıklarını yakaladıkları ve yakalayamadıkları zamanları bilmekti. Diğer bir deyişle, bu içsel değişimleri ölçtüğümüz zaman, söz konusu kişilerin kalp ölçümlerinde daha dengeli bir desenin belirdiği zamanı görüp bu deneyimin içinde olduklarında yapmakta oldukları şeyi yapmaya devam etmeleri gerektiğini söyleyebilirdik. Ya da onların herhangi bir biyolojik değişiklik yaşamadıklarını bilmelerini sağlar ve bu süreçte daha iyi olmanın birkaç çalışması ve fırsatına dair bilgiler sunabilirdik. İşte bu analizlerimizin başarısıydı, analizlerimiz bir şeyleri en doğru ne zaman yapacağımız ve yapmayacağımız konusunda bize yardımcı oluyordu.



İçimizdeki bazı düşünce ve duyguları değiştirebildiğimiz zaman, dışımızdaki değişimi görürüz ve bunu doğru bir şekilde yaptığımızı gözlemlediğimiz zaman yaptığımız şeye dikkat kesilir ve onu bir daha yaparız. Bu eylemler zinciri yapıcı bir huy geliştirir. Bu tür becerilere sahip başka insanlardan örnekler vererek size ne kadar güçlü olabileceğinizi göstermek istiyorum.

Öğrencilerimiz, otonom sinir sistemini (OSS), yani bir yandan özgür irademizle yaşamlarımızı sürdürürken bütün bedensel işlevlerimizi otomatik olarak yöneterek sağlığımızı ve dengemizi muhafaza eden sistemi, nasıl etkileyeceklerini biliyorlar. Bu sisteme nasıl giriş yapılacağını bir kez öğrendik mi, sadece sağlığımızı daha iyi kılmakla kalmayız, aynı zamanda istenmeyen özsınırlayıcı davranışlarımızdan kurtulup inançlarımızı ve alışkanlıklarımızı daha verimli olanlarla değiştirebiliriz. Nitekim bu konuda yıllar boyunca topladığımız bazı verileri de bu kitapta bulabileceksiniz.

Öğrencilerimize kalp tutarlılığı yarattıkları zaman kalplerinin bedenlerinden yayılan ölçülebilir bir manyetik alan yarattığını da öğretiyoruz. Bu manyetik alan bir enerjidir ve bu enerji bir frekanstır, bütün frekanslar ise bilgi taşır. Bu frekansla taşınan bilgi, başka bir yerdeki başka birinin kalbini ona tutarlılık ve denge kazandıracak şekilde etkileyebilecek bir niyet ya da düşünce olabilir. Size, bir salonda birlikte oturmakta olan bir grup içindeki kişilerin aynı odada onlara belli bir mesafede oturmakta olan başka kişilerin kalplerini tutarlı olmaya götürecek şekilde etkileyebildiklerinin kanıtlarını sunacağım. Bu kanıt bizlerin kendimizi ve başkalarını etkileyen görünmez bir ışık ve bilgi alanı içinde olduğumuzu net bir şekilde göstermektedir.

Bunlara bakarak, bütün bunları dünyayı değiştirmek üzere aynı anda yaptığımızda neler olabileceğini bir hayal edin. Bu tam olarak bizim münferit kişilerden oluşan topluluğumuzun da yapmak istediği şeydir ki bu insanlar, dünyanın, insanların ve diğer yaşayan sakinlerinin geleceğinde bir fark yaratma tutkusu içindedirler. Ni-

tekim bu gezegenin ve burada yaşayan herkesin frekansını artırmak üzere aynı gün ve aynı zamanda binlerce insanı bir araya getirebilen bir Tutarlılık Projesi'ni (Project Coherence) oluşturduk. Kulağa imkânsız mı geliyor? Hiç de değil. 23'den fazla bağımsız değerlendirilmiş makale ve 50'den fazla birlikte barışa çağrı projesi bu tür olayların şiddet, savaş, suç ve trafik kazalarını azalttığını ve ekonomik büyümeyi artırdığını göstermiştir.[1] Benim de arzum size dünyayı değiştirmeye nasıl katkıda bulunacağınızın bilimini size öğretmektir.

Eğitim programları esnasında odadaki enerjiyi de ölçtük ve 550 ile 1.500 kişi arasında değişen toplulukların, odadaki enerjiyi birlikte nasıl yükselttiklerini, kalp ve beyin tutarlılığı yarattıklarını izledik. Böyle değişikliklerin zaman zaman nasıl tekrar ettiğini gördük. Her ne kadar ölçüler için kullandığımız aletler ABD'deki bilimsel çevrelerce kabul görmese de onlar Rusya'nın da dâhil olduğu başka ülkelerce kabul görmektedir. Her olayda, belli grupların sergiledikleri enerji bizde şaşkınlık yaratmıştır.

Binlerce öğrencinin, kendi ışık alanlarını güçlendirip güçlendirmediklerini belirlemek için bedenlerini çevreleyen görünmez bir yaşamsal enerji alanının değerlendirmesini de yaptık. Her şeyin ötesinde, maddi evrenimizdeki her şey daima bir ışık ve bilgi yaymaktadır ki buna siz de dâhilsiniz. Adrenalin gibi stres hormonlarının yükü altında hayatta kalma modunda yaşarken bu görünmez enerji alanından enerji çekilir ve onu kimyasallara dönüştürürsünüz. Bunu yaptığınızda, bedeninizi saran alan küçülür. Bir insanın etrafındaki ışık alanının giderek büyümekte mi yoksa küçülmekte mi olduğunu belirlemek üzere yaydığı foton miktarını ölçebilen çok gelişmiş bir ekipman keşfettik.

Yayılan ışık ne kadar çoksa enerji de o kadar fazladır, o zaman da daha çok yaşam söz konusu olur. Kişi çevresine daha az ışık ve bilgi yayıyorsa daha fazla madde halinde demektir ve yaşam enerjisi de daha azdır. Yoğun araştırmalar bedendeki hücrelerin ve çeşitli sistemlerin sadece bilinen kimyasal etkileşimlerle değil, hücrelerin içlerinden ve çevrelerinden diğer hücrelere ve sistemlere mesajlar (bilgi) taşıyan tutarlı bir enerji alanı (ışık) ile de iletişimde ve etkileşimde bulunduklarına dair kanıtlar sunmuştur.[2] Meditasyonlarımızda öğrencilerimizin gerçekleştirdikleri içsel değişimlerden



sonra yaymaya başladıkları yaşamsal enerjinin miktarını ölçmüş bulunuyoruz. Onların dört ya da daha az gün içinde yarattıkları bu değişimleri size göstermek istiyorum.

Bedenimizdeki otonom sinir sisteminin kontrolü altında, kalbin yanı sıra başka merkezler de vardır ki ben onları *enerji merkezleri* olarak anıyorum. Onların her biri kendine özgü frekansa, niyete ya da bilince, kendi salgı bezlerine, hormonlarına, kendi kimyalarına, kendi bağımsız minik beyinlerine dolayısıyla da kendi eşsiz bilinçlerine sahiplerdir. Bu merkezleri daha dengeli ve entegre bir biçimde harekete geçirmek için etkileyebilirsiniz. Ancak bunu yapmak için ilk olarak beyin dalgalarınızı nasıl değiştireceğinizi öğrenmelisiniz ki bu bilinçaltı işletim sisteminin içine girebilesiniz. Beta beyin dalgalarından (Düşünen beyindir; sürekli dış dünyayı analiz etmekte ve dikkatini büyük oranda oraya yöneltmektedir.) alfa beyin dalgalarına (Dikkatiniz sakin bir şekilde içsel dünyanıza yöneliktir.) geçiş yapmak burada kilit bir rol oynuyor. Beyin dalgalarınızı bilinçli olarak yavaşlatmak yoluyla, otonom sinir sisteminizi programlamaya daha hazır hale gelirsiniz. Benim çeşitli meditasyon pratiklerimi yıllarca düzenli olarak uygulamış öğrencilerim, anın içinde ölçülebilir miktarda bulunmak için beyin dalgalarını nasıl değişime uğratacaklarını öğrendikleri gibi, odaklanma şeklini değiştirmeyi de öğrenmiş bulunuyorlar. Öğrencilerime daha da faydalı olabilmek için bu değişiklikleri ölçebilen bir alet de keşfettik. Bu alanda yapmış olduğum bazı araştırmalardan da söz edeceğim.

Gen ifadelerini değiştirmede (Epigenetik değişiklikler yapmak olarak bilinen süreçtir.) birkaç farklı biyolojik göstergeyi de ölçmüş bulunuyoruz. Bu kitapta aslında genlerinize hiçbir şey borçlu olmadığınızı ve genetik ifadenin değiştirilebilir olduğunu öğreneceksiniz. Bu farklı düşünüp davrandığınız ve hissettiğiniz zaman olacak. Bizim eğitim programlarımız esnasında, öğrencilerimiz bilindik yaşamlarını dört ya da beş gün için bırakmakta ve bunun yerine onlara kim olduklarını anımsatmayan bir ortama girmektedirler. Bunu yapmış olmakla, kendilerini tanıdıkları insanlardan, sahibi oldukları şeylerden, güncel yaşamlarında sergiledikleri otomatik davranışlardan, rutin olarak gidip geldikleri yerlerden koparmış oluyorlar ve dört farklı meditasyon türüyle (yürüme, oturma, ayakta durma

ve uzanma) içsel hallerini dönüşüme uğratmaya başlıyorlar. Bunların her biri sayesinde onlar bir başkası olmayı öğreniyorlar.

Bunun doğru olduğunu biliyoruz çünkü araştırmalarımız öğrencilerimizin gen ifadelerinde önemli değişiklikler olduğunu sergiliyor, ayrıca kendileri sağlıklarında da önemli gelişmeler olduğunu belirtiyorlar. Kişilere, çabalarını daha iyi değerlendirebilmeleri ve gerçekten dönüşmekte olduğunu görmeleri için, sinir aktarıcılarını, hormonlarını, genlerini, proteinlerini ve enzimlerini sadece düşünmekle nasıl dönüşüme uğrattıklarını kanıtlayan ölçüm sonuçlarını gösterebiliyoruz.

Bu düşünceleri sizlerle bu kitapta paylaşırken, birlikte bu süreçlerin içinden geçecek ve yapmakta olduğumuz işin neden ve nasıl olduğunun arkasındaki bilimsel olguları açıklayacağım. Sonuçta oldukça detaylı bilgiler edinmiş olacaksınız. Ancak endişelenmeyin: Belli temel kavramları ayrı bölümler halinde gözden geçireceğim. Bunu o ana kadar neler öğrendiğimizi anımsatmak niyetiyle böyle yapacağım ki, daha büyük bir anlayış modeli oluşturabilelim. Zaman zaman sunmakta olduğum materyaller zorlayıcı olabilir. Bu yüzden arada bir özetler geçecek ve böylece öğrendiğiniz şeyleri yeniden anımsatmış olacağım. Böylece kitapta çok sık geri dönmeler ve aramalar yapmaya gereksinim kalmayacak, elbette bunu istediğiniz her zaman da yapabilir, önceki bölümlere dönüp göz atabilirsiniz. Bu bilgilerin hepsi kendi bireysel dönüşümünüz için temel önemdedir. Bu nedenle zihninizi ne kadar bu kavramlarla sarıp sarmalarsanız, bölümlerin çoğunun sonundaki meditasyonlara kendinizi o kadar kolay teslim edersiniz. Unutmayın ki onları yapmakla kendi bireysel deneyiminizi elde etmiş olacaksınız.



## *Kitapta Neler Var?*

**1. Bölüm**'de, *doğaüstü olmak* olgusunun ne anlama geldiğine dair temel bir anlayış kazandıracak üç hikâye anlatacağım. İlk hikayede, kendisini geçmişe demirleyen bir travma nedeniyle ciddi sağlık sorunları yaşayan Anna adında bir kadınla tanışacaksınız. Anna'nın stres duyguları genlerini tetiklemiş ve ona karşılık gelen hormonlar onda çok sağlık sorunlarına yol açmıştır. Bu çok çetin bir hikâyedir. Bu hikâyeyi, başınızdan ne kadar kötü şeyler geçmiş olursa olsun, tıpkı bu muhteşem kadının yapmış olduğu gibi onları değiştirebileceğinizi göstermek istediğimden özellikle tercih ettim. O iyileşmek ve kişiliğini geliştirmek için bu kitaptaki meditasyonların birçoğunu uygulamıştır. Bana göre o gerçeğin yaşayan bir örneğidir. Başka biri oluncaya kadar kendini sürekli aşma becerisini göstermiş olan kişi sadece o değildir. O aynısını yapmış olan bir yığın öğrenciden yalnızca birisidir ve bunu onlar yapabiliyorsa siz de yapabilirsiniz demektir.

Bu bölümde iki adet kendi hikâyemi de paylaşacağım. Bu deneyimler bende çok derin seviyede değişikliklere yol açmıştır. Bu kitap mistik olduğu ölçüde aynı zamanda şifa kazanma ve yaşamlarımızda yeni fırsatlar yaratmayla da ilgilidir. Bu hikâyeleri paylaşıyorum çünkü bu uzam-zamanı (Lise derslerinde öğrenmiş olduğumuz Newton'cu Dünya) terk edip zaman-uzam âlemine (kuantum dünyasına) geçmek üzere, beyin epifizimizi harekete geçirdiğimizde nelerin olası olduğu konusunda sizi ikna etmek istiyorum. Öğrencilerimizin birçoğu maddi gerçeklik kadar gerçek görünen benzer mistik ve boyutlararası deneyimler yaşamışlardır.

Kitabın ikinci yarısı, bunun nasıl olduğunu açıklamak üzere fizik, sinirbilim, nöroendokrinoloji ve hatta genetik alanları irdelediğinden, bu hikâyelerin merakınızı cezbedeceğini, nelerin olası olduğu konusunda zihninizi açmada işe yarayacağını umuyorum. Bu kitabı okumakta olan kişiden, size, daha bile tanıdık gelecek. Aslında kendini size doğru çeken potansiyel bir siz varsınız ki, onun varlığı sonsuz olan şimdiki anda zaten sabittir. Gelecek siz daha sevgi dolu, daha evrilmiş, daha bilinçli, daha anın içinde, daha zarif, daha verimli, daha düşünceli, daha iradeli, daha bağlantılı, daha

doğaüstü ve daha büsbütündür. Enerjinizi kendisininkiyle eşleştirmek üzere değiştirmenizi beklemekte olan odur, bunu yapın ki ebedi olan şimdide mevcut olan gelecekteki sizi bulabilesiniz.

**2. Bölüm**'de benim en sevdiğim konulardan birisi yer alıyor. Bu bölümü anın içinde olmanın ne anlama geldiğini tam olarak kavrayabilmeniz için yazdım. Kuantum olarak (ya da bütünleşik alan olarak) bilinen beşinci boyuttaki bütün potansiyeller ebedi şimdiki zamanda mevcuttur. Yeni bir yaşam yaratmanın, bedeninize şifa kazandırmanın ya da öngörülebilir geleceğinizi değiştirmenin tek yolu kendinizi aşmanızdır.

Binlerce beyin taramasında tanıklık ettiğimiz bu muhteşem an, kişi kendisini daha büyük bir şeyin varlığına teslim ettiğinde belirmektedir. Her gün aynı rutinleri düzenli bir temelde yaparak ya da geçmişlerine otomatik olarak bağlı kalarak, her gün aynı şeyleri hissedip yaşamlarını bilinç dışı bir şekilde sürdüren yığınla insan var. Bunun sonucu, bu insanların beyinlerini ve bedenlerini öngörülebilir bir geleceğe ya da bilindik bir geçmişe programlamış olmalarıdır ve onlar asla anın içinde yaşamazlar. Oraya varmak pratik yapmayı gerektirir ve bu sarf edilen çabalara gerçekten değerdir. Sonunda bereketli şimdiki zamanın o tatlı noktasını bulmak egzersiz yapmanızı gerektirecektir ki bu, söz konusu bütün otomatik programlarınızdan daha büyük bir irade ister; ama merak etmeyin bu yolda ben de sizi adım adım teşvik edeceğim.

Bölüm, kitap boyunca işimize yarayacak bir anlayış modeli geliştirmek için ortak bir terminoloji oluşturabilelim diye birkaç bilimsel temel ilkenin gözden geçirmesiyle başlıyor. Bunu çok basit tutacağım. Beynin işlevleri (ki bu zihindir), sinir hücreleri ve ağları, sinir sisteminin farklı kısımları, kimyasallar, duygular ve stres, beyin dalgaları, dikkat ve enerji ile birkaç diğer konu hakkında biraz konuşmak, gitmek istediğiniz yere varmanız açısından gerekli görünüyor. Kitap boyunca gündeme gelecek olan meditasyonları nasıl yapacağınızı öğretmeden önce ne yaptığımızı, neden yaptığımızı açıklayabilmek açısından bir dil oluşturmam gerekiyor. Daha açık seçik, derinlikli bilgiler isterseniz, sizi önceki kitaplarımı da okumaya davet ederim.

**3. Bölüm** sizin için kuantum dünyasına (beşinci boyut) bir giriş niteliğindedir. Bu üç boyutlu uzam ve zaman âleminin ötesinde



görünmez bir enerji ve bilgi alanı olduğunu ve oraya erişim olanağımızın olduğunu anlamanızı istiyorum. Aslında, bir kez şimdiki andayken duyularınızın ötesindeki bu âleme giriş yaptığınızda, artık kendi istediğiniz gerçekliği yaratmaya hazırsınız demektir. Dikkatinizi kim olduğunuzdan tümüyle çekmeyi başardığımızda yaşamınızdaki insanları, sahip olduğunuz eşyaları, gitmiş olduğunuz yerleri ve zamanın kendisini ve hatta kimliğinizi bile unutacaksınız, çünkü o kimlik artık bu uzam-zaman içindeki biri olarak biçim kazanmıştır.

Bu durumda anın içinde saf bir bilinç olarak uzam-zamanın ötesindeki kuantum alanı diye bilinen âleme girmiş olursunuz. Maddi olmayan bu yere, isminizle, programlarınızla ve rutinlerinizle, açılarınızla ya da duygularınızla giriş yapamazsınız. Oraya biri olarak erişemezsiniz. Oraya hiçbir şey olarak girmelisiniz. Aslında, farkındalığınızı bilinenden (maddi fiziksel dünya) bilinmeyene (olasılıkların maddi olmayan dünyası) nasıl kaydıracağınızı bir kez bildiğinizde ve orada rahat ettiğinizde, frekansınızı kuantum alanında var olan herhangi bir potansiyelle eşleşecek şekilde değiştirebilirsiniz. Aslında, bütün potansiyel gelecekler oradadır, bu yüzden orada ne isterseniz yaratabilirsiniz. Kendi enerjiniz ile bütünleşik alanda seçmiş olduğunuz potansiyel arasında titreşimsel bir eşleş-me olduğu zaman, söz konusu o deneyimi kendinize çekersiniz. Bunun nasıl işlediğini size göstereceğim.

3. Bölüm size gerçek bir kuantum deneyimi yaşatacak olan benim geliştirdiğim bir meditasyonun özlü bir betimlemesiyle bitecek. Bu noktadan itibaren bütün kuramsal bölümlerin sonunda da farklı bir meditasyon çalışmasına dair özet bilgiler bulabileceksiniz. Benim rehberliğimde bir çalışma güzergahı izlemek isterseniz herhangi bir meditasyon CD'si de alabilir ya da **drjoedispenza.com** adresindeki web sitemden ses kayıtlarını indirebilirsiniz. Elbette bu kitaptaki meditasyonların herhangi birini, bir şey dinlemeden ya da izlemeden kendi kendinize yapmayı da deneyebilirsiniz. Bu amaç doğrultusunda, bu meditasyonların her birinin adımlarının detaylı açıklamalarına da **drjoedispenza.com/bsnmeditations** adresindeki sitemde ücretsiz olarak yer vermekteyim.

Kendi kendinize meditasyon yapıyorsanız, bunu yaparken müzik dinlemenizi öneririm. Bu konudaki en iyi müzik türü enstrü-

mantal olanlardır. Ben genellikle yavaş ve transa geçirici olanları tercih ediyorum. Müzik sizi düşünmekten alıkoymada ve geçmiş anıları uyarmayı engellemede en iyi çözümdür. Yukarıda sözü geçen sitemde önerilen bir müzik listesi de bulabilirsiniz.

**4. Bölüm**'de popüler olan meditasyonlardan birini tanıtacağım. Bu meditasyon Enerji Merkezlerinin Kutsanması (Blessing of the Energy Centers) diye anılır. Her bir merkez, otonom sinir sisteminin kontrolü altındadır. Size meditasyon esnasında gerek sağlık, gerek fayda açısından bu merkezlerin nasıl programlanabileceğinin bilimini kazandıracağım. Bedeninizin farklı bölümlerine ve çevresindeki alana dikkatinizi nasıl odaklayacağınız konusunda giriş niteliğinde meditasyonlar yapmaktaysanız bilmenizi isterim ki almış olduğunuz bütün o eğitimler bu meditasyon içindir. Bu egzersizi yapmak, dikkatinizi odaklama yeteneğinizi bileyecek ve otonom sinir sisteminizin işletim sistemine giriş yapabileceğiniz şekilde beyin dalgalarınızı değiştirecektir. Bir kez orada olduğunuzda, işletim sisteminizi, kendinize şifa verecek, sağlığınızı dengeleyecek, enerjinizi ve yaşamınızı iyileştirecek olan doğru komutlarla programlayabilirsiniz.

**5. Bölüm**'de, meditasyonlarımızın birçoğunun başlangıcında kullandığımız bir nefes tekniğini tanıtacağım. Bu nefes tekniği, enerjinizi değiştirmenizi sağlayıp, bedeniniz boyunca bir elektrik akımı oluşmasına sebep olacak ve etrafınızda daha güçlü bir elektromanyetik alan yaratacaktır. Çoğu insanın enerjisi bedeninde depolanmış haldedir; çünkü onlar yıllar boyunca aynı tarzda düşünerek, davranarak ve hissederek bedenlerini koşullandırmış ve onları zihinleri kılmışlardır. Yaratıcı enerjinin büyük bölümünün bedene yerleşmesine neden olan da işte bu süreçtir (hayatta kalma modunda yaşamayla bağlantılı olarak). Bundan dolayı bu enerjiyi bedenin dışına çekip onu sadece hayatta kalmaktan daha yüksek hedefler doğrultusunda kullanılabileceği bir yer olan beyne geri getirmenin bir yolunu bulmalıyız.

Size nefesin fizyolojisini anlatacağım ki kendinizi geçmişten azat etmeye başladığınızda bu çabanızı daha fazla istemle destekleyebilesiniz. Bu enerjinin tümünü serbest bırakıp yeniden beyne yerleştirmeye başladığınızda, bedeninizi yeni bir zihne nasıl yeniden koşullandırabileceğinizi öğrenmiş olursunuz. Zamanımızın büyük



bir bölümünü harcamakta olduğumuz geçmiş-şimdiki zaman gerçekliği yerine, gelecek-şimdiki zaman gerçekliğinde nasıl yaşayacağınızı ve bunu bedeninize duygusal olarak nasıl öğreteceğinizi göstereceğim. Bilim bize genlere işaretler gönderenin ortam olduğunu söyler. Duygularımız, ortamda yaşadığımız deneyimlerin kimyasal ürünleri olduğundan, meditasyonlarınız sayesinde yüksek duygulara kavuştuğunuzda sadece bedeninizin enerjisini yükseltmiş olmakla kalmayacak aynı zamanda yeni yollardan yeni genlere de (dış ortamdan önce) sinyaller göndermiş olacaksınız.

**6. Bölüm**'de önceki bölümlerde yer alan meditasyonları bizzat uygulamış olan öğrencilerden birkaç örnek vereceğim. Bu örnek vakalar o ana kadar sunmuş olduğum materyali iyice anlamanıza yardımcı olacaktır. Hikâyelerini okuyacağınız bu kişilerin çoğu sizden farklı kişiler değiller; onlar sadece sıra dışı şeyler yapan sıradan insanlar. Bu hikâyeleri sizlerle paylaşmamın bir diğer nedeni de, bu insanlarla aranızda bireysel bir bağlantı kurabilecek olmanızdır. *Onlar yapabiliyorsa, ben de yaparım,* diye düşündüğünüz zaman doğal olarak kendinize daha fazla inanırsınız. Topluluğumuza her zaman, "Kendinizin ne kadar güçlü olduğunuzu kanıtlamayı seçtiğinizde, gelecekteki hangi size yardım ettiğinizi bilmezsiniz bile." Bu insanlar bunun *sizin için* de olanaklı olduğunun kanıtıdır.

**7. Bölüm**'de kalp tutarlılığı yaratmanın ne anlama geldiğini açıklayacağım. Gerçekten anın içinde olduğumuzda, yüksek duygu halini muhafaza ettiğimizde ve olasılıklara tümüyle açık olmaktan korkmadığımızda beyin tutarlılığı gibi, kalp işlevleri de aynı düzenli tarza sahip olur. Beyin *düşünür* ama kalp *bilir*. Burası birliğin, bütünlüğün ve bütünleşik bilincin merkezidir. Orası karşıtların buluştuğu yerdir, kutupların birliğidir. Bu merkezi, bütünleşik alanla sizin aranızdaki bağ olarak düşünün. O harekete geçtiği zaman bencil halden, benliksiz hale geçersiniz. Dış ortamınızdaki koşullardan bağımsız içsel hallerinizi muhafaza edebildiğinizde, içinde bulunduğunuz ortama hükmetmeye başlarsınız. Kalbinizi açık tutma konusunda iyileşmek egzersiz gerektirir ve bunu yaparsanız onu daha fazla muhafaza edebilirsiniz.

**8. Bölüm**'de ileri seviye eğitim programlarımızda yaptığımız favori faaliyetlerden birisi paylaşılıyor: Zihin Filmleri diye andığımız, öğrencilerimizin geleceklerini oluşturduğu videolarla bir ka-

leydoskobu bir araya getiriyoruz. Bu kaleydoskopu bir trans halini uyarmada kullanıyoruz; çünkü trans halinde olduğunuzda etkilenime açık hale gelirsiniz. Açıklık bizim kabul etme ve çözümleme yapmadan etkiye teslim olma yeteneğimizdir. Bunu uygun bir şekilde yaparsanız, bilinçaltı zihninizi programlamanız gerçekten olası bir hale gelir. Dolayısıyla beyin dalgalarınızı değiştirmek üzere kaleydoskop kullandığımız zaman (meditasyondaki gibi gözleriniz kapalı değil açık halde) bilinçli zihin ile bilinçaltı zihin arasındaki kapıyı açmak için analitik zihninizin sesini kısma olanağına kavuşursunuz. Ve bunu, istediğiniz gibi görünen bir geleceğe dair kendinizin görüntüleri ya da resimlerinden oluşan bir Zihin Filmi ile devam ettirdiğinizde kendinizi yeni bir geleceğe programlarsınız. Öğrencilerim kendileri için bir Zihin Filmi yapmaya zaman ayırdıklarında o kadar muhteşem yeni yaşamlar ve fırsatlar yarattılar ki daha sonra o kaleydoskopları tekrar tekrar izlemek istediler. Bazı öğrenciler şimdiden üçüncü Zihin Filmlerini yapmakla meşguller; çünkü ilk ikisini çoktan yaptılar bile!

**9. Bölüm**'de size yürüyüş meditasyonunu tanıtacağım. Bu meditasyon hem ayakta durma hem de yürümenin bir bileşkesi halinde. Bu egzersizi kelimenin tam anlamıyla geleceğimize yürümemizde bize yardımcı olması açısından çok değerli bir araç olarak görüyorum. Her ne kadar harika meditasyonlar yapıyor olsak da bunu çoğu zaman oturarak yapıyoruz. Oysa gözlerimizi açıp da duyularımıza geri döndüğümüzde, duygusal tepkiler ve otomatikleşmiş davranışlar içeren bir dizi bilinçaltı programa geri dönmüş oluyoruz. Nitekim ben de bu meditasyonu, topluluğumuzun kendi geleceğinin enerjisini somutlaştırabilmesi ve bunu gözleri kapalı olduğu kadar açıkken de yapabilmesi için geliştirdim. Zaman içinde buna çalıştıkça, doğal olarak zengin bir kişi gibi düşünecek, sınırsız bir varlık gibi davranacak ve varlığınızın keyfini çok daha fazla duyumsayacaksınız; çünkü artık gerekli devreleri tesis etmiş ve bedeninizi o kişi olmaya koşullandırmışsınızdır.

**10. Bölüm** anlayış seviyenizi odaklamanıza yardımcı olacak başka örnek vaka çalışmalarını ele alıyor. Bu etkileyici hikâyeler noktaları birleştirmenize yardımcı olacaktır. Böylece işittiğiniz bilgileri ve ilk elden deneyimler yaşamış insanların hikâyelerini başka açılardan yorumlayabilir, oradaki noktaları birleştirebilirsiniz. Bu



hikâyelerin çalışmalarınızı daha büyük bir inanç, kesinlik ve güvenle yapmanızı sağlayacağına inanıyorum ki gerçeği bu şekilde kendiniz de deneyimleyebilin.

**11. Bölüm** zihninizi, duyuların ötesindeki boyutlar arası dünyada olası olan şeylere açacaktır. Sakin zamanlarda zihnim sıklıkla favori ilgi alanlarımdan biri olan mistisizme kayar. Bu çok berrak ve gerçek... Aşkın deneyimleri çok severim. Onlardan sonra çok şey biliyor olduğumdan, işe hiçbir zaman olağan bir şekilde geri dönemem. Bu içsel olgular esnasında, farkındalık seviyesi ve enerji o kadar derindir ki, duyularıma ve kimliğime geri döndüğümde, doğal olarak kendi kendime *bunu tümüyle yanlış anlıyorum* diye düşünürüm. Burada gönderme yaptığım *bu* gerçeğin, gerçekteki var olma tarzıdır; yoksa onun nasıl olduğunu algılamaya koşullandığım hali değil.

Bu bölümde sizi, uzamın sonsuz olduğu ve hareket ettikçe zamanı deneyimlediğimiz uzam-zaman âleminden, zamanın sonsuz olduğu ve içinde hareket ettikçe uzamı deneyimlediğimiz zaman-uzam aleminde bir yolculuğa çıkaracağım. Bu yolculuk gerçekliğin doğasına ilişkin anlayışınızla oldukça çelişecek. Bütün söyleyebileceğim orada kalabilirseniz, onu anlayacağınızdır. Onu tam olarak anlamak birkaç okuma gerektirebilir ama eldeki materyalin üzerinde çalışıp kafa yordukça, bu çabanız beyninizde deneyime girmeniz için gerekli devreleri oluşturacaktır.

Bu maddi dünyayla olan bağlarınızın ötesine bir kez geçip bütünleşik alana (sonsuz olasılıklarla tıklım tıklım dolu olan) vardığınızda, maddenin titreşiminin ötesindeki enerjiyi alıp onu beyninizdeki görüntülere çevirecek olan biyolojik sistemlere varacaksınız. İşte burası **12. Bölüm**'ün konusu olan epifiz bezinin devreye girdiği yerdir. Epifiz bezinizi frekans ve bilgilere uyum sağlayan ve onları canlı görüntülere dönüştüren bir anten olarak düşünün. Epifiz bezinizi harekete geçirdiğinizde *duyularınıza dayanmayan* tam bir algısal deneyim yaşarsınız. Gözleriniz kapalıyken zihninizde yaşadığınız bu içsel olay, geçmişte yaşadığınız deneyimlerden çok daha gerçek olacaktır. Diğer bir deyişle, kendinizi içsel deneyime tamamen kaptırdığınızda, deneyim o kadar gerçektir ki, *oradasınızdır*. Bu olduğunda bu küçük salgı bezi, melatonini güçlü metabolitlere dönüştürür ki bu yaşadığınız deneyimin türünü belirleyecektir. Bu

bezin özelliklerini irdelediğimizde onu nasıl harekete geçireceğinizi de öğrenmiş olacaksınız.

**13. Bölüm**, bizim en son girişimimizi tanıtıyor: Tutarlılık Projesi (Project Coherence). Çok sayıda öğrencimizin tam olarak aynı gün ve aynı zamanda, aynı meditasyon esnasında kalp tutarlılığına girmiş olmalarını yaptığımız ölçümlerin neticesinde fark edince, onların birbirlerini bulundukları yerden bağımsız olarak (fiziksel değil enerjik olarak) etkilediklerini anlamıştık. Yaydıkları bu enerji, odadaki herkes için iyi niyetlerini taşımaktaydı. Çok daha fazla insanın yekvücut olmuş bir halde enerjilerini yükselttiklerini ve onun üzerinde yaşamların zenginliği, bedenlerin sağlığı, düşlerin gerçek olması, geleceklerin gerçek kılınması ve mistik olanın yaşamlarımızda yaygınlaşması şeklindeki niyetlerini yerleştirip taşıdıklarını bir hayal edin.

Öğrencilerimizin kalplerini başkalarına nasıl açabildiklerini gördüğümüzde, dünyayı değiştirmeye yardım etmek üzere küresel çaplı meditasyonlara başlama vaktinin geldiğini anlamıştık. Bu gezegeni ve insanları değiştirmeye ve şifa vermeye bütün dünyadan binlerce kişi katılmış bulunuyor. Her şeyin ötesinde, biz bu çalışmayı zaten bu dünyayı daha iyi bir yer yapmak için yapmıyor muyuz? Size tüm bunların nasıl işlediğinin bilimini aktaracağım. Burada bilim sözcüğünü özellikle kullanmaktayım. Barış için bir araya gelinen bu projelerin gücü üzerine yapılan vaka araştırmaları onun işe yaradığını kanıtlamaya yeter vaziyettedir, o halde tarihi sadece okumak yerine neden bizzat *yaratmayalım*?

Kitap **14. Bölüm**'le bitiyor. Orada bu çalışmayı yapan insanların akıllara durgunluk veren mistik deneyimlerinden bazılarını paylaşacağım. Bir kez daha ifade edeyim, onları sizlerle paylaşma nedenim çalıştığınız takdirde en mistik maceraları bile deneyimleyebileceğinizi size göstermektir.

Nasıl, şimdi doğaüstü olmaya hazır mısınız?



# 1. BÖLÜM

## Doğaüstüne Açılan Kapıyı Aralamak

2007'nin Haziran ayıydı. Baharın bittiği yaz günlerinin ilk pırıltılarının yaşanmaya başlandığı o gün, ilk bakışta her şey tipik bir pazar günü öğleden sonrası gibi görünse de, aslında Anna Willems için her şey çok farklıydı.

Salondan bahçeye açılan Fransız kapılar ardına kadar açıktı ve ince beyaz tül perdeler, bahçenin kokularını içeri taşıyan hafif bir meltemle dans ediyordu. Kuşlardan oluşan bir koro cıvıldaşıp şakıyordu. Anna komşularının yüzme havuzunda oynayan çocukların gülüşlerini ve suda çıkardıkları sesleri uzaktan gelen bir melodi gibi işitebiliyordu. Anna'nın 12 yaşındaki oğlu kanepeye yaslanmış kitap okuyordu ve 11 yaşındaki kızı da bulunduğu yerin tam üzerine denk düşen odasında bir yandan çalıyor, bir yandan da şarkı söylüyordu.

Bir psikiyatrist olan Anna, Amsterdam'da yılda 10 milyon avronun üzerinde kâr rakamlarına sahip bir psikiyatrik kuruluşta yönetim kurulu üyesi ve yönetici olarak çalışıyordu. Hafta sonları sıklıkla profesyonel okumalar yapması gerekiyordu ve o gün kırmızı deri koltuğunda oturmuş bir dergi makalesi okumaktaydı. Ancak Anna'nın o anlarda, evinin salonuna göz atan birine mükemmel görünebilecek olan bu dünyasının, dakikalar içinde bir kâbusa dönüşeceği hakkında hiçbir fikri yoktu.

Dikkatinin biraz dağılmış olduğunu hissetti, incelemeye çalıştığı materyale bir türlü tam olarak odaklanamamıştı. Belgeleri bir kenara koyup bir süre duraksadı ve aniden kocasının nereye gitmiş olduğunu merak etti. Anna sabah banyodayken o erkenden evden çıkmıştı. Nereye gittiğini söylememişti. Çocuklar ona babalarının evden çıkmadan önce kendilerine hoşça kalın deyip birer birer kucakladığını söylemişlerdi. Cep telefonundan defalarca ulaşmaya çalışmış ama kocası aramalarına geri dönmemişti. Bir defa daha denedi ama yine yanıt yoktu. Bir şeyler kesinlikle tuhaftı.

Öğleden sonra 3.30'da kapı zili çalındı. Anna kapıyı açtığında karşısında polis memurlarını bulacaktı. İçlerinden biri "Mrs. Willems

siz misiniz?" diye sordu. Soruya olumlu yanıt verdiğinde polis memurları kendisiyle içerde konuşmak için izin istediler. Anna endişelenmiş ve biraz da kafası karışmış bir halde onları içeri buyur etti. Sonra acı haber geldi: O sabah erken saatlerde kocası kent merkezindeki yüksek binalardan birinden kendini aşağı atmıştı. Bu düşüşün ölümcül olması şaşırtıcı değildi. Anna ve iki çocuğu şok olmuşlardı ve duyduklarına inanamıyorlardı.

Anna'nın nefesi o anda kesildi, nefes alabilmek için çabaladı, kontrolsüz bir şekilde titremeye başlamıştı. O an, zamanda donmuş kalmış gibiydi. Bu şok, çocukları da hareketsiz bırakmıştı. Anna onları düşünerek acısını ve stresini bastırmaya çalıştı. Başında yoğun bir ağrı belirdi, eş zamanlı olarak boğazında da derin bir acı gelişti. O anda boynu ve omuzları külçe gibi olmuştu, zihni çaresizce düşünceden düşünceye koşturmaya başlamıştı. Stres hormonları onu teslim almıştı. Anna artık hayatta kalma moduna girmişti.

*Stres Hormonları Kontrolü Nasıl Ele Geçirir?*

Bilimsel açıdan stres altında yaşamak, hayatta kalma modunda yaşamaktır. Bizi bir şekilde tehdit eden, beklemediğimiz ya da kontrol edemediğimiz sonuçları olan stresli bir durum algıladığımızda sempatik sinir sistemi denilen ilkel bir sinir sistemi devreye girer ve beden stres kaynağına karşı muazzam miktarlarda enerjiyi harekete geçirir. Fizyolojik olarak beden, karşı karşıya bulunduğu tehlikeye karşı gereksinim duyduğu bütün kaynakları otomatik olarak kullanmaya başlar.

Göz bebekleri daha iyi görebilelim diye iyice büyür; koşarak kaçmak, dövüşmek ya da saklanmak için kalp atım hızı ve solunumumuz artar; hücrelerimiz için daha fazla enerji sağlamak üzere kan dolaşımına daha fazla glikoz karışır ve kan akışımız, ihtiyacımız olduğunda hızla hareket edebilelim diye makas değiştirerek iç organlarımızdan uzaklaşır. Kaslarda adrenalin ve kortizol sıçraması olur ve bu, söz konusu stresin kaynağıyla baş etmek veya ondan kaçmak için hızlı bir enerji akışı sağlarken, bağışıklık sistemi önce devreye girer, sonra da devreden çıkar. Dolaşım, daha az yaratıcı düşünelim ve bunun yerine anlık tepkiler verebileceğimiz şekilde içgüdülerimize dayalı hareketleri daha kolay yapabilelim diye mantıklı düşünmemizi sağlayan ön beynimizden çekilip arka beynimize yönelir.



Anna'nın vakasında kocasının intiharının strese yol açan haberi, onun beyni ve bedenini hayatta kalma moduna sürüklemişti. Bütün organizmalar bir stres kaynağına karşı direnerek ya da ondan saklanarak veya kaçarak bu kötü koşullara kısa bir süre için dayanabilir. Hepimiz kısa dönemli stres patlamalarıyla başa çıkabilecek bir yapıya sahibizdir. Olay bittiğinde, normalde beden saatler içinde eski dengesine kavuşur, enerji seviyelerini artırır ve yaşamsal kaynaklarını onarır. Ancak stres saatler içinde bitmezse beden denge haline hiçbir zaman dönmez. Gerçekte, doğadaki hiçbir canlı acil durum moduna uzun süre dayanamaz.

Gelişmiş beyinlerimiz sayesinde, insanlar sorunlarının üzerinde düşünme yeteneğine sahiptir. Geçmiş olayları yeniden gözünde canlandırabilir veya geleceğe dair en kötü senaryoları tahmin edebilir ve böylece sadece düşünerek stres kimyasallarının katmanlarını devreye sokabilir. Beyin ve bedenlerimizi sadece çok bilindik geçmişi düşünerek ya da belirsiz bir geleceği kontrol etmeye çalışarak normal fizyolojisinin dışına çıkarabiliriz.

Anna bu olayı zihninde tekrarlar halinde her gün canlandırıyordu. Bu anıları canlandırarak, zihninde ve bedeninde olayın gerçek bir yaşam deneyimi olarak sürekli yeniden yaşanmış olmasına neden oluyordu. Anna, olay gerçekten tekrar tekrar oluyormuşçasına beyninde ve bedeninde aynı kimyasalları üretiyordu. Sonradan, beyni ile bellek bankası arasında bu olay özelinde bir bağlantı oluştu ve bedeni günde en az yüz defa duygusal olarak geçmişteki aynı kimyasalları deneyimlemeye başladı. Bu deneyimi defalarca geri çağırarak, beyni ve bedenini istemeden geçmişe demirlemiş oldu.

Duygular geçmiş deneyimlerin kimyasal sonuçlarıdır (ya da geri beslemeleri). Duyularımız içinde bulunduğumuz ortamdan elde ettiği bilgileri kaydederken, nöron kümelerini ağlar halinde örgütlemeye başlar. Onlar bir desen halinde belirdiklerinde, beyin bir kimyasal oluşturup onu bütün bedene gönderir. Bu kimyasala duygu denir. Hakkında nasıl hissettiğimizi anımsadığımız olayları daha iyi hatırlarız. Herhangi bir olayın duygusal boyutu ne kadar güç-

lüyse (iyi ya da kötü) içsel kimyamızdaki değişim de o kadar güçlü olur.

İçimizdeki önemli bir değişimin farkına vardığımız zaman, beynimiz bizdeki bu değişimlere neden olan kişi ya da şeye dikkatini verir ve dışarıdaki deneyimin bir resmini alır. Buna anı denir. Bundan dolayı, bir olayın anısı beyinde nörolojik olarak etiketlenebilir ve bu sahne zihnimiz içinde, tıpkı Anna'da olduğu gibi, zamanda donup kalır. Belli bir zaman ve yerde olmuş stresli bir deneyimde yer alan çeşitli insanlar ya da nesnelerin bileşimi, nöral mimarimiz içinde holografik bir imaj olarak kazınır. Uzun dönemli anılarımız işte böyle oluşur. Bundan dolayı, deneyim nöral devrelerin içine nakşedilmiş ve duygu, beden tarafından depolanmış olur. İşte bu da geçmişimizin nasıl biyolojimiz olduğunun hikâyesidir. Diğer bir deyişle, travmatik bir olay deneyimlediğimiz zaman, nörolojik olarak bu deneyimin devreleri üzerinden düşünme eğiliminde oluruz ve kimyasal olarak da olay kaynaklı duyguların sınırları içinde hissetme eğiliminde oluruz. Böylece bütün varlığımız (düşünme ve hissetme tarzımız) biyolojik olarak geçmişe takılı kalır.

Hayal edebileceğiniz gibi, Anna olumsuz duyguların taarruzu altındaydı: büyük bir üzüntü, acı, mağduriyet, keder, suçluluk, utanç, çaresizlik, öfke, nefret, korku, endişe, keder, umutsuzluk, güçsüzlük, yalnızlık, yalıtılmışlık, kayıtsızlık ve ihanete uğramışlık. Bu duyguların hiçbirisi de hızlı bir şekilde dağılmıyordu. Anna yaşamını geçmişin duygularıyla çözümlediği sürece çok daha fazla acı çekmeye devam ediyordu. Çünkü sürekli hissettiği şeyden daha büyük düşünemiyor ve duyguları geçmişin kayıtları olduğundan geçmişi düşünüyordu; sonuçta da her gün bir öncekinden daha kötü hissediyordu. Bir psikoterapist olarak aklıyla ve entelektüel olarak başına gelen şeyleri anlayabiliyordu ama hiçbir sezgisi, onu acısının ötesine geçiremiyordu.

Yaşamındaki insanlar ona kocasını kaybetmiş biri olarak davranıyordu ve bu onun yeni kimliği haline gelmeye başlamıştı. Anılarını ve duygularını şimdiki zamanının gerekçesi kılıyordu. Birisi kendisine neden bu kadar kötü göründüğünü sorarsa intihar hikâyesini anlatıyordu ve her defasında mutsuzluk, acı ve keder hepsi sil baştan oluyordu. Tüm bu zaman boyunca, Anna aynı devreleri açıp kapatmaya devam etti, aynı duyguları devamlı olarak yeniden



üretti, beynini ve bedenini giderek daha da koyu bir şekilde geçmişle koşullandırdı. Düşünme, eyleme ve hissetme biçimimiz karakterimiz olduğundan, Anna'nın karakteri de tamamen geçmiş tarafından yaratılmış oldu. Biyolojik açıdan kocasının intiharını sürekli tekrarlayarak anlatıyor olmakla Anna, sözcük anlamında olup bitenin ötesine geçemez olmuştu.

## *Aşağı Yönlü Bir Spiral Başlıyor*

Anna artık çalışamıyordu ve işinden izin almak zorunda kalmıştı. Bu süre içinde, kocasının başarılı bir avukat olmasına rağmen, bireysel olarak kötü bir finansal duruma düşmüş olduğunu öğrendi. Önceden hiç farkında olmadığı önemli miktardaki bir borcu ödemek zorunda kaldı ama ödemeye başlayacak kadar bile parası yoktu. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde daha fazla duygusal, psikolojik ve ruhsal stres, var olanların üstüne binecekti.

Anna'nın zihni, sürekli sel olup akan soruların döngüleri içinde dolanıyordu: *Çocuklarıma nasıl bakacağım? Bu travmalarla nasıl başa çıkacağız, bu durum geleceğimizi ve yaşamlarımızı nasıl etkileyecek? Kocam neden bana bir hoşçakal bile demeden gitti? Onun bu kadar mutsuz olduğunu nasıl anlamadım? Bir eş olarak başarısız mı oldum? İki küçük çocuğunu nasıl bırakır? Ben onları tek başıma yetiştirmeyi başarabilecek miyim?*

Sonra yargılar düşüncelerin arasına sızmaya başlar: *Beni böyle bir parasal krizle baş başa bırakıp intihar etmemeliydi! Ne korkakmış! Çocuklarını babasız bırakıp gitmeye nasıl razı oldu! Çocuklarına ve bana bir mesaj bile bırakmadı! Bir not bile bırakmadığı için ondan nefret ediyorum! Beni, bu çocukları tek başıma yetiştirmek zorunda bırakarak gitmek nasıl bir alçaklıktır! Bunun bizi ne hale sokacağı konusunda en ufak bir fikri var mıydı acaba?* Tüm bu düşünceler çok güçlü duygusal yükler taşır ve beden üzerinde çokça etkili olur.

2008 yılının 21 Mart günü, yani dokuz ay sonra, Anna'nın belinden aşağısı felç oldu. Kendini saatler içinde yarı başında bir tekerlekli sandalye ve sinir iltihabı (periferik sinir sistemi iltihabı) teşhisiyle birlikte bir hastane yatağında buldu. Birkaç tahlilden sonra, doktorlar sorunun nedeni olarak yapısal bir şey bulamadılar ve Anna'ya hastalığının doğuştan gelen bir bağışıklık sorunu (otoimmun)

olduğunu söylediler. Bağışıklık sistemi, omuriliğindeki sinir sistemine saldırıda bulunmuş, sinirlerin koruyucu kaplamalarını yırtmış ve her iki bacağının da felç olmasına neden olmuştu. İdrarını tutamıyordu, bağırsaklarını kontrolde zorluk yaşıyordu, bacakları ve ayaklarında herhangi bir his ya da motor kontrol yoktu.

Kaç veya savaş sinir sistemi, kronik stres nedeniyle devrede olduğu ve öyle kaldığı zaman, beden dışardan geldiğini algıladığı güncel tehdide karşı koyabilmek için bütün enerji birikimlerini kullanır. Bundan dolayı, içsel ortamda gelişim ve onarıma ayıracak enerji kalmaz ve beden bunu bağışıklık sistemini feda ederek yapar. Sürekli tekrarlayan içsel çatışması yüzünden, Anna'nın bağışıklık sistemi bedenine zarar vermişti. Sonunda onun zihninde duygusal olarak deneyimlediği acı ve keder fiziksel olarak da belirmişti. Kısacası Anna artık bedenini hareket ettirememekteydi; çünkü o yaşamında ileri gidememiş, geçmişine takılıp kalmıştı.

Sonraki altı hafta boyunca Anna'nın doktorları iltihabı azaltmak için ona muazzam dozda damar içi deksametazon ve diğer kortikosteroidlerden verdiler. Katlanan stres ve almakta olduğu ilaç türleri yüzünden ki bunlar bağışıklık sistemini daha da zayıflatıyordu, vücudunda çok saldırgan bir bakteriyel enfeksiyon geliştirdi ve bunun için de doktorları ona yüksek dozda antibiyotik verdiler. İki ay sonra Anna hastaneden bir yürüteç ve koltuk değnekleriyle taburcu edildi. Sol bacağını hala hissetmiyordu ve ayakta durmakta zorlanıyor, düzgün yürüyemiyordu. Bağırsaklarını tutmada biraz rahatlamış olsa da idrarını hala tutamıyordu. Hayal edebileceğiniz gibi, bu yeni durum Anna'nın zaten yüksek stres seviyesinin katlanarak artması demekti. Kocasını intihar neticesinde kaybetmişti, kendisini ve çocuklarını destekleyebilecek şekilde çalışamıyordu, ciddi bir finansal kriz içindeydi ve iki aydan fazla felçli bir şekilde hastanede yatmıştı. Annesi ona yardım etmek üzere harekete geçmek zorunda kalmıştı.

Anna duygusal, zihinsel ve fiziksel bir enkazdı ve en iyi doktorlara ve itibarlı bir hastanenin en son tıbbi olanaklarına sahip olmasına rağmen bir türlü iyileşemiyordu. 2009 yılına gelindiğinde yani kocasının vefatından iki yıl sonra Anna'ya klinik depresyon teşhisi kondu ve bu da *daha fazla* ilaç demekti. Sonuç olarak Anna'nın varlık hali öfkeden acı ve kedere, ızdırap ve umutsuzluktan çaresizliğe, korkudan nefrete çılgınca geçişler yaşıyordu. Bu duygular onun eylemlerine yansıdığından akıl dışı davranışlar gözlenmeye başlamıştı. Önce, çocukları hariç etrafındaki neredeyse herkesle kavgalar ediyordu. Daha sonra en küçük çocuğuyla da çatışmalar yaşamaya başladı.



## *Ruhun Karanlık Gecesi*

Anna'nın bu yolculuğu başka fiziksel sorunların da belirmeye başlamasıyla çok daha ızdıraplı bir hale dönüştü. "Eroziv Liken Planus" diye anılan bir başka otoimmun hastalık nedeniyle ağız mukozasında büyük ülserler gelişti ve bunlar yemek borusuna yayıldı. Onun tedavisi için de daha fazla haplara ilave olarak ağzında kortikosteroid merhem kullanması gerekti. Bu yeni ilaçlar Anna'nın salya üretiminin durmasına neden oldu. Katı gıdalar yiyemez oldu ve iştahını da kaybetti. Anna fiziksel, kimyasal ve duygusal olmak üzere üç tür stresin hepsini de aynı anda yaşıyordu.

2010 yılında Anna kendisini, çocuklarını ve kendini sözlü olarak taciz eden bir adamla bir ilişkinin içinde buldu. Bu ilişkide güç oyunları ve devamlı tehditler söz konusuydu. Bütün parasını, işini ve güven duygusunu kaybetti. Evini de kaybedince tacizkar erkek arkadaşının evine taşınmak zorunda kaldı. Stres seviyesi tırmanmaya devam etti. Ülserleri vajinası, anüsü ve yemek borusunun daha aşağıları da dâhil olmak üzere diğer mukozalarına yayıldı. Bağışıklık sistemi büyük oranda çöktü ve bu kez de birkaç değişik cilt sorunu, gıda alerjileri ve kilo sorunları yaşamaya başladı. Yutmada da sorunlar başladı, mide ekşimeleri belirdi ve doktorlar bu rahatsızlıkları için de yeni ilaçlar yazdılar.

Anna Ekim ayında evinde küçük çaplı psikoterapi çalışmasına başladı. Müşterilerini haftada üç gün ve günde iki seansta kabul ediyordu. Bu günlük seansları çocukları okula gönderdikten sonra sabahları yapıyordu ve öğleden sonra o kadar yorgun ve hasta oluyordu ki, çocuklar eve dönene kadar uzanıp kalıyordu. Elinden geldiği kadar onları okullarından almaya gayret etti ama enerjisi yoktu ve evden çıkabilecek kadar iyi hissetmiyordu. Neredeyse kimseyle görüşmez olmuştu. Sosyal yaşamı bitmişti.

Bedenindeki ve yaşamındaki bütün bu durumlar ona sürekli her şeyin ne kadar kötü olduğunu anımsatıyordu. Otomatik olarak

herkese ve her şeye aksi tepkiler vermeye başlamıştı. Düşünceleri karmakarışıktı ve odaklanamıyordu. Daha fazla yaşamaya dermanı ve enerjisi kalmamıştı. Bir işe girişmeye kalktığında kalp atım hızı dakikada 200'ü aşabiliyordu ve göğsünde bitmeyen bir ağrı oluşuyordu.

Anna, ruhun karanlık gecesinden geçiyordu. Aniden, kocasının yaşamına neden son verdiğini anladı. Daha fazla devam edebileceğinden emin değildi ve intiharı düşünmeye başladı. *Bundan daha kötü olamaz* . . . diye düşündü.

Ama daha kötüsü de vardı. 2011'in Ocak ayında, Anna'nın tıbbi ekibi midesinin girişinde bir tümör buldu ve Anna'ya yemek borusu kanseri (özefagus) teşhisi koydular. Elbette ki bu haberler Anna'nın stres seviyesini şiddetli boyutlarda artırdı. Doktorlar ona çok güçlü bir kemoterapi süreci önerdiler. Ona kimse duygusal ve zihinsel stresi hakkında bir şeyler sormadı; tek yaptıkları fiziksel semptomları tedavi etmeye çalışmaktı. Ancak Anna'nın stres tepkisi açılmıştı ve bir türlü kapanamıyordu.

Bunun ne kadar çok insanın başına gelmiş olabileceğini düşünmek çok şaşırtıcıdır. Yaşamlarındaki şok ya da travmalara karşılık gelen duyguları aşamazlar, sonuçta sağlıkları ve yaşamları dağılıp parçalanır. Eğer bağımlılık denen şey düşünmekten kendinizi alıkoyamadığınız şey ise, o zaman Anna gibi pek çok kişinin tümüyle stres kaynaklı duygulara bağımlı oldukları ve bunun da onları hasta ettiği nesnel olarak söylenebilir. Adrenalin ve diğer stres hormonlarının yükselmesi, beyin ve bedenlerini bir enerji seline maruz bırakmaktadır.[1] Zamanla bu kimyasalların yüksek seviyelerine bağımlı hale gelirler ve sonra bu yüksek halde kalabilmek, duygusal bağımlılıklarını onaylatmak için insanları ve durumları kullanırlar. Anna, duygusal olarak nefret ettiği bir yaşamın bağımlısı olduğunun farkında olmadan, kendi stresli koşullarını, enerji sıçramalarını yeniden yaşamak için kullanıyordu. Bilim bize bu tür kronik ve uzun dönemli stresin sağlık sorunları üreten genetik düğmelere dokunduğunu söyler. O halde Anna sorunlarını ve geçmişini düşünerek stres tepkisini açmış ise, onu hasta yapan şey de düşünceleridir. Stres hormonları çok güçlü olduklarından, kendisini çok kötü etkilemiş oldukları halde aynı düşüncelerine bağımlılık geliştirmektedir.



Anna kemoterapiye başlama kararı aldı ama ilk seanstan sonra tam bir duygusal ve zihinsel çöküntüye uğradı. Bir öğleden sonra çocukları okuldayken Anna gözyaşları içinde yere çöktü. Sonunda dibe vurmuştu. Bu şekilde devam edecek olursa, uzun süre yaşayamayacağını ve babasız kalmış çocuklarını annesiz de bırakmış olacağını düşündü.

Yardım için dua etmeye başladı. Bir şeylerin değişmesi gerektiğini kalpten biliyordu. Büyük bir samimiyet ve teslimiyetle, rehberlik, destek ve bir çıkış için yalvardı. Dualarına yanıt verilecek olursa, yaşamın geri kalan her günü minnet ve şükranlarını sunacağına ve başkalarının da aynısını yapmalarına yardımcı olacağına dair söz verdi.

## *Anna'nın Dönüm Noktası*

Değişimi seçmiş olmak Anna'nın davası olmaya başladı. İlk olarak çeşitli fiziksel hastalıkları için sürdürülen bütün tedavi süreçlerini ve ilaçları terk etme kararı aldı, sadece antidepresanlara devam edecekti. Doktor ve hemşirelere tedaviye dönmeyeceğini söylemedi. Bir daha onlara gitmedi. Kimse de ona neden diye sormadı. Sadece aile doktoru, Anna ile temas kurup endişelerini ifade etmişti.

2011 yılının Şubat ayında, o soğuk kış günü Anna yardım için yere diz çökmüş ağlarken kendini ve yaşamını değiştirmek üzere çok güçlü bir niyet edinmiş ve bir tercih yapmıştı. Bu kararın öyle yüksek seviyede bir titreşim genliği vardı ki, onun taşıdığı enerjinin boyutu bedeninin zihnine bir tepki vermesine yol açmıştı. Kendisi ve çocukları için bir ev kiralama ve içinde bulunduğu olumsuz ilişkiden uzaklaşma gücü veren şey, işte bu değişim kararıydı. Sanki o an onu yeniden tanımlamıştı. Her şeye yeniden başladığını biliyordu.

Anna'yı ilk gördüğümde, bir ay sonrasıydı. Geriye kalan birkaç arkadaşından birisi, bir cuma akşamı yapacağım konuşma için Anna'ya yer ayırtmıştı. Arkadaşı Anna'ya bir teklifte bulunmuştu: O akşamki konuşmayı beğenecek olursa, iki günlük hafta sonu eğitim programına da katılacaktı. Anna teklifi kabul etti. Onu ilk gördüğümde, tıka basa dolu konferans salonunun en arka koridorunun sol tarafında oturuyordu, koltuk değnekleri oturduğu yere yakın duvara dayanmışlardı.

Her zamanki gibi, o gece de düşünce ve duygularımızın bedenlerimiz ve yaşamlarımızı nasıl etkilediğini anlattım. Onları stres kimyasallarının sağlık sorunlarını nasıl yarattığı konusunda aydınlatmaya çalıştım. Nöroplastisite, psikonöroimmunoloji, epigenetik, nöroendokrinoloji ve hatta kuantum fiziği hakkında bilgiler verdim. Bu kitapta tüm bunlara detaylı olarak yer vereceğim ama şimdilik bilimin bu dallarındaki son araştırmaların, olasılığın gücüne işaret ettiğini bilmek yeterli olacaktır. O gece konuşulanlar Anna için büyük bir esin kaynağı olmuş ve "Eğer; felcim, depresyonum, zayıflamış bağışıklık sistemim, ülserlerim ve hatta kanserim dâhil olmak üzere şimdi sahip olduğum yaşamı ben yaratabilmişsem, belki onları yaratmış olduğum aynı tutkuyla yok da edebilirim." diye düşünmüştü. Anna artık kendine şifa kazandırmaya karar vermişti.

İlk hafta sonu olan eğitim programından hemen sonra, günde iki defa meditasyon yapmaya başladı. Elbette, başlangıçta oturmak ve bu meditasyonları yapmak ona çok zor gelmişti. Üstesinden gelmesi gereken birçok kuşkuya sahipti ve bazı günler zihinsel ve fiziksel olarak kendini iyi hissetmeyeceğini biliyordu ama yine de meditasyonlarını bir şekilde yaptı. Bir yandan da pek çok korkuları vardı. Aile doktoru tedavilerini ve ilaçlarını terk etmesinden dolayı onu check-up yapmaya çağırdığı zaman Anna'ya saf ve aptal olduğunu, durumunun giderek daha kötü olacağını ve çok geçmeden de öleceğini söylemişti. Otoriter bir kişinin sizle böyle konuştuğunu bir hayal edin! Buna rağmen, Anna meditasyonlarını her gün yapmaya devam etti ve korkularının ötesine geçmeye başladı. Finansal yükler, çocukların gereksinimleri ve çeşitli fiziksel kısıtlamalar onu sık sık bitkin düşürüyordu, yine de bu koşulları içsel çalışmasını yapmamak için mazeret olarak kullanmadı. Hatta o yıl benim dört adet eğitim programıma daha katıldı.

İç dünyasına gidip bilinç dışı düşüncelerini, otomatik huylarını ve refleksif duygusal hallerini değiştirerek hiç değişmeyen bilindik geçmişe inanmaktan ziyade yeni bir geleceğe inanmak üzere kendini adamıştı. Meditasyonlarını kullanarak duru bir niyetle yüksek duyguları birleştiriyor, geçmişi biyolojik olarak yaşamayı terk edip yeni bir geleceği yaşamaya doğru bir değişim inşa ediyordu.

Anna her gün yaptığı meditasyonlardan başlangıçtaki aynı kişi olarak kalkmak istemiyordu; bütün varlığı yaşama karşı sevgiyle



dolmadıkça bundan asla vazgeçmeme kararı aldı. Gerçekliği duyumlarla tanımlayan materyalistler açısından Anna'nın yaşamı sevmesi için ortada elbette pek de somut bir neden yoktu; depresyona girmişti, dul kalmıştı; bir ebeveyn olarak, finansal bir kriz içindeydi ve iş bulamıyordu; kansere yakalanmıştı, felç olmuştu, mukoza ülseri geçirmekteydi; ne bir eşi ne de kendine destek olacak başka biri vardı; çocuklarına bakacak gücü de artık kalmamıştı. Ancak Anna bedenine, *gerçek deneyim daha olmadan* geleceğinin kendisine duygusal olarak nasıl hissettireceğini meditasyon yoluyla öğretecekti. Bilinçaltı zihni olarak, bedeni gerçek olay ile hayal edip duygularını edindiği olay arasındaki farkı bilmiyordu. Ayrıca epigenetik hakkında öğrendiklerinden sevgi, sevinç, şükran, takdir, şefkat ve özgürlük gibi yüksek duyguların yeni genlere sinyaller gönderip onları bedenin yapısı ve işlevlerine etkide bulunabilecek sağlıklı proteinler üretmeye sevk edeceğini de öğrenmişti. Nasıl ki bütün bedenini mahvetmekte olan stres kimyasalları sağlıksız genleri devreye sokmuşsa, yüksek duygulara onlardan daha büyük bir tutkuyla sarılarak devreye yeni genler de sokabilirdi; bu şekilde sağlığında değişiklik yapabileceğini tam olarak kavramıştı.

Bir yıl boyunca sağlığında büyük değişiklikler olmadı. Ancak meditasyonlarını yapmaya devam etti. Sonuçta, öğrencilerim için tasarlamış olduğum bütün meditasyonları harfiyen uygulamış oldu. Şimdiki sağlık koşullarından daha iyisine erişmesinin birkaç yılını alacağını biliyordu; ne de olsa bir şeyleri yeniden yaratmak biraz zaman alırdı. Böylece çalışmaya devam etti. Bilinç dışı düşünceleri, davranışları ve duyguları ile olan mücadelesi öyle bilinçli bir hale gelmişti ki deneyimlemek istemediği bir şeyin farkındalığına sızmasına izin vermeyebiliyordu. Bu ilk yılın sonunda, Anna yavaş yavaş zihinsel ve duygusal olarak daha iyiye doğru gittiğini fark etti. Kendisi olma alışkanlığını terk ediyor ve tümüyle yeni birini icat ediyordu.

Anna, otonom sinir sistemini (OSS)dengesine geri kavuşturması gerektiğini katıldığı eğitim programlarımızdan biliyordu. OSS beynin bilinçli farkındalığının ötesinde olup biten, sindirim, soğurma, kan şekeri seviyesi, beden ısısı, hormonal salgılar, kalp atım hızı vb. bütün otomatik işlevleri gerçekleştiren sistemdi. Onun bu işletim sisteminin içine sızmasının ve OSS'ye etkide bulunabilmesinin tek yolu, içsel halini düzenli bir temelde değiştirmekti.

Dolayısıyla Anna da her meditasyona önce enerji merkezlerinin kutsanması ile başlıyordu. Bedenin bu özel alanları OSS'nin kontrolü altındadır. Giriş bölümünde de sözünü ettiğim gibi, her merkez (özgün mesajlar yayan ya da her biri kendi bilincine sahip olan) kendi enerji frekansına, kendi salgı bezleri ve hormonlarına, kendi kimyasına, kendi bireysel mini beynine ve dolayısıyla da kendi zihnine sahiptir. Düşünen bilinçli beynimizin altında yer alan bilinçaltımız her merkeze etkide bulunur. Anna, OSS'nin orta beyindeki işletim sistemine girerek beyin dalgalarını nasıl değiştireceğini, böylece de her merkezi uyumlu bir tarzda çalışmasını sağlamak üzere nasıl yeniden programlayacağını öğrendi. Her gün tutku ve odaklanmayla, dikkatini bedeninin her bölgesine ve her merkezin etrafındaki boşluğa yönlendirdi, onları daha büyük bir sağlık ve daha büyük bir iyilik adına kutsadı. Yavaş ama emin adımlarla otonom sinir sistemini dengesine kavuşacak şekilde yeniden programlayarak sağlığına etkide bulundu.

Anna çalışmalarımızda öğretmekte olduğum özel bir nefes tekniğini de öğrendi. Bu, bedende aynı şeyleri düşünüp hissettiğimiz sürece biriken bütün duygusal enerjiyi serbest bırakma konusunda çok işe yarayan bir tekniktir. Anna aynı şeyleri sürekli olarak düşünmekle, aynı duyguları yeniden yaratmıştı; sonra da bu bilindik duyguları hissederek onlara karşılık gelen aynı düşünceleri daha fazla düşünür olmuştu. Geçmişin duygularının bedeninde biriktiğini öğrenmişti ve şimdi bu nefes tekniğini kullanarak bu enerjiyi serbest bırakabilir ve böylece kendini geçmişinden kurtarabilirdi. Bu nedenle nefes çalışmasını, geçmişteki bağımlılık yaratan duygularından daha yüksek bir yoğunlukta her gün tekrar etti. Bedeninde biriken bu enerjiyi harekete geçirmeyi öğrendikten sonra da kalp merkezli duygulara yönelerek, bedenini yeni bir zihinle, geleceğine, o daha gerçekleşmeden *önce* nasıl koşullandıracağını öğrendi.

Anna eğitim programlarında ve konuşmalarımda öğretmiş olduğum epigenetik modeli incelemiş olduğundan, genlerin hastalık yaratmadıklarını, tersine hastalık sinyallerini genlere gönderenin içinde bulunulan ortam olduğunu öğrenmişti. Şunu iyice anlamıştı: Madem duyguları deneyimlerinin kimyasal sonuçlarıydı, o zaman geçmişinden gelen aynı duyguları her gün yaşamakla kötü sağlık koşullarına neden olan aynı genleri seçip onlara talimatlar gönderiyor demekti. Dolayısıyla da gelecekteki yaşamının duygularını, o daha gerçekleşmeden edinir ve onları somutlaştıracak olursa genetik ifadesini değiştirebilir ve bedenini yeni geleceğiyle biyolojik olarak bir hizaya getirecek biçimde değiştirebilirdi.



Anna dikkatini göğsünün merkezine odaklamak yoluyla OSS'yi harekete geçiren ilave bir meditasyon daha yapıyordu. Bu meditasyonda, yakalanan yüksek halle birlikte, bizim *tutarlı* kalp atım hızı dediğimiz (daha sonra detaylı bir şekilde açıklayacağım) kalp atışlarının çok verimli bir biçimi oluşturulup bu hız uzun süre muhafaza edilebiliyordu. Ne zaman kırgınlık, sabırsızlık, çaresizlik, öfke ve nefret hissetse bu duygular stres tepkisine yol açıyor ve kalp atımları tutarsızlaşıp düzeninin bozulmasına neden oluyordu. Anna eğitim programlarımda bu yeni kalp merkezli hali muhafaza etmeyi bir kez öğrendikten sonra, tüm bu olumsuz duyguları hissetmeye nasıl alıştıysa, zaman içinde bu yeni duyguları da bütünüyle ve derin bir şekilde hissetmeye alışabilirdi. Elbette öfke, korku, depresyon ve kırgınlık duygularını, neşe, segi, şükran ve özgürlük duygularıyla takas etmek oldukça çaba gerektiriyordu ama Anna asla vazgeçmeyecekti. Bu yüksek duyguların, bedenini yeniden yapılandırıp onarabilecek olan binden fazla kimyasalı üretebileceğini biliyordu ve bunu yapana kadar da durmayacaktı.

Ayrıca yeni kendisi olarak yürümesi için tasarladığım yürüyüş meditasyonunu da her gün uyguladı. Önceleri meditasyonları gözleri kapalı bir şekilde oturarak yapmak yerine, gözleri yine kapalı ama bu defa oturarak değil ayakta durarak yapmaya başladı. Ayakta dururken benliği, onu değiştirdiğinin farkına varabildiği bir trans haline girdi ve sonra hala bu haldeyken gözlerini açıp trans halini muhafaza ederek gelecekteki kendisi olarak yürüdü. Bunu yaparak, yeni bir düşünme alışkanlığına ve duygulara düzenli bir temelde beden kazandırıyordu. Yaratmakta olduğu şey çok geçmeden yeni kişiliği haline gelecekti. Bir daha bilinç dışı hale gelmeyi ve eski benliğine geri dönmeyi asla istemiyordu.

Tüm bu çalışmalar nedeniyle Anna düşünce desenlerinin değişmeye başladığını gördü. Artık beynindeki aynı devreler aynı tarzda açılmıyordu, bu yüzden de bu devreler arasındaki bağlar koparak dağılmaya başlamışlardı. Sonuç olarak eski tarzda düşünmeye son vermiş oldu. Duygusal olarak, yıllardır tatmadığı şükran

ve mutluluk duygularının ilk pırıltıları hislerinin arasında belirmeye başlamıştı. Meditasyonlarında, her gün bedeninin ve zihninin yeni ve farklı özelliklerine hükmetmeye başlıyordu. Sakinleşmiş ve stres hormonları kaynaklı duygulara olan bağımlılığı çok azalmıştı. Yeniden sevmeye bile başlamıştı. Yolunda ilerlemeye devam etti ve üstesinden gele gele her gün bir başkası olmaya doğru ilerledi.

## *Anna Olasılığı Bir Yerinden Yakalıyor*

2012'in Mayıs ayında Anna New York'un dışında gerçekleşen dört günlük ileri seviye eğitim programlarımızdan birisine katıldı. Üçüncü gün içinde yaptığımız dördüncü ve son meditasyon esnasında tümüyle teslim oldu ve sonunda eski kimliğini terk etti. Meditasyona başladığından beri ilk defa kendisini uçsuz bucaksız karanlık bir boşluğun içinde süzülür halde buldu, artık kendinin farkında olduğunu fark etti. Kim olduğuna dair olan anılarının ötesine geçti ve bedeninden, maddi dünyayla olan bağlarından ve doğrusal zamandan tamamen bağımsız saf bir bilinç olmaya başladı. Kendini o kadar özgür hissetti ki, artık sağlık durumunu umursamıyordu. O kadar sınırsız hissetti ki, şimdiki zaman kimliğini tanıyamadı. O kadar yükselmişti ki, artık geçmişle bir bağlantı kuramazdı.

Bu haldeyken Anna'nın hiçbir sorunu yoktu, acısını arkada bırakmıştı ve ilk defa bütünüyle kendini özgür hissetti. O isimdeki, o cinsiyetteki, o sağlık sorunlarına sahip biri değildi artık. Kısacası uzam ve zamanın ötesindeydi. Kuantum alanı denen bir bilgi alanına bağlanmıştı ve orada bütün olasılıklar mevcuttu. Aniden kendisini yepyeni bir geleceğin içinde gördü, devasa bir sahnede elinde bir mikrofonla ayakta duruyor ve kalabalıklara iyileşme sürecini anlatıyordu. Bu sahneyi hayal edip zihninde görselleştirdi. Sanki kendine yeni bir gerçekliğin içinde her bakımdan farklı bir kadın olarak gösteren bir bilgi yüklemesi yapmıştı. İçsel dünyası, dış dünyasından çok daha gerçek görünümdeydi ve duyularını hiç kullanmadan bir dolu işitsel deneyim yaşıyordu.

Meditasyon esnasında Anna'nın bu yeni yaşamı deneyimlediği an bedeninde bir sevinç ve ışık sağanağı oldu. Anna bu sağanağı çok derinden, iç organları seviyesinde hissetti. O artık, bedeninden daha büyük, çok ama çok daha büyük bir şey ya da biri olduğunu biliyordu. Bu keşif sevinç halindeyken o kadar büyük bir keyif ve şükran duygusu deneyimliyordu ki kahkahalara boğuldu. O anda Anna bir şeylerin iyiye gideceğini biliyordu. O andan itibaren, öyle büyük bir güven, sevinç, sevgi ve şükran geliştirdi ki, meditasyonları giderek ve katlanarak kolaylaşıp çok daha derinlere gitmeye başladı.



Anna geçmişini terk etmişti, bu yeni enerjinin kalbini sürekli daha fazla açtığını hissetti. Artık meditasyonlarına her gün yaptığı bir rutin olarak bakmıyor, onları yapmaya can atıyordu. Bu durum yaşam tarzı haline gelmişti ve bu çalışmayı yapmak onun için bir alışkanlık olmuştu. Enerjisi ve yaşamsallığı geri döndü. Antidepresan almayı bıraktı. Desenlerinin tümüyle değiştiğini ve duygularının farklı olduğunu düşündü. Yeni bir varoluş halindeydi ve eylemleri de buna göre büyük değişimlere uğradı. Sağlığı ve yaşamı o yıl muazzam boyutlarda iyileşti.

Ertesi yıl birkaç olaya daha katıldı. Çalışmada sürekli bağlantılı haldeydik. Anna bu camiadan daha fazla insanla ilişkiler kurup, sağlığı için yürüdüğü bu yolda giderek daha fazla destek elde etti. Öğrencilerimizin çoğunda olduğu gibi, bir eğitim programından çıkıp eve döndüğünde bazen eski programları, eski düşünceleri ve hisleri onu birkaç geri adım atmaya itiyor ve buna karşı koymakta zorlanabiliyordu. Ancak böyle durumlarda bile meditasyonlarını her gün yapmaya devam etti.

2013'ün Eylül ayında, Anna'nın doktoru onu büsbütün yeni ve birçok farklı tahlilleri de içeren tam bir tıbbi kontrolden geçirdi. Kendisine kanser teşhisi konduktan bir yıl iki ay ve kocasının intiharından da altı yıl sonra Anna'nın kanseri tamamen iyileşmişti ve yemek borusundaki tümör kaybolmuştu. Kan tahlillerinde hiçbir tümör belirteci görünmüyordu. Yemek borusundaki, vajinasındaki ve anüsündeki mukozaları tamamen iyileşmişti. Sadece bir iki küçük sorun kalmıştı: ağız mukozasında da ülser kalmamıştı, sadece hafifçe kızarıklıklar söz konusuydu ve ülserleri için aldığı ilaçlar nedeniyle hala tükürük üretemiyordu.

Anna yeni biri olmuştu, sağlıklı yeni biri. Sağlık sorunları eski kimliğinde söz konusuydu. Farklı düşünerek, eylemlerde bulunarak ve hissederek Anna yeni bir benlik oluşturmuştu. Bir bakıma o, aynı yaşama yeniden doğmuştu.

2013'ün Aralık ayında, Barselona'da düzenlediğimiz organizasyona benim çalışmalarımdan kendisine ilk kez bahsetmiş olan arkadaşıyla birlikte Anna da geldi. Yine bizim camiadan bir başka öğrencinin dikkat çekici bir iyileşme hikâyesini katılımcılara anlatışını dinledikten sonra, Anna kendi hikâyesini benimle paylaşmaya karar verdi. Her şeyi yazmıştı ve mektubu benim özel asistanıma verdi. Öğrencilerimden gelen birçok mektupta olduğu gibi o da ilk satırına, "Buna inanmayacaksınız." cümlesiyle başlıyordu. Yazdıklarını okuduktan sonra, ertesi gün Anna'dan sahneye çıkıp hikâyesini izleyicilerle paylaşmasını rica ettim. Ve işte oradaydı, New York'taki meditasyonda imgeleminde canlandırmış olduğu görüden (benim hiç haberim olmadan) bir buçuk yıl sonra, sahnede kendi iyileşme yolculuğunun hikâyesini izleyicilerle paylaşmaktaydı.

Barselona'daki organizasyondan sonra Anna ağzındaki yaralar için daha fazla çalışmak üzere güçlü bir esin elde etti. Yaklaşık dört ay kadar sonra, Londra'da bir konuşma yapıyordum ve Anna da oradaydı. Epigenetik hakkında detaylı bilgiler veriyordum. Aniden Anna'nın kafasında bir ışık yanıverdi. *Birçok tıbbi sorunumu iyileştirmeyi başardım, üstelik kanser de dâhil* diye düşündü. *Yapmam gereken ağzımın daha fazla tükürük üretmesi için genlerime sinyal yollamak.* Birkaç ay sonra, 2014 yılındaki diğer bir eğitim programı esnasında, aniden ağzından tükürük damladığını hissedecekti. O andan itibaren Anna'nın mukozaları ve tükürük üretimi normale döndü. Ülserleri de asla geri dönmedi.

Bugün Anna, duru ve keskin bir zihne sahip sağlıklı, yaşam dolu, mutlu ve istikrarlı biridir. Ruhani açıdan öyle gelişmiştir ki, meditasyonlarında çok derinlere gidebilmekte ve birçok mistik deneyimler yaşamaktadır. Anna artık yaratıcılığın ön plana çıktığı, sevgi ve neşe dolu bir yaşam sürüyor. O artık kurumsal eğitimcilerimden biri ve bu çalışmayı düzenli olarak şirket ve kuruluşlara öğretiyor. Anna 2016 yılında 20'den fazla terapist ve pratisyenin istihdam edildiği başarılı bir psikiyatri enstitüsü kurdu. Finansal olarak zengin bir hayat sürecek kadar da para kazanabiliyor. Dünyayı dolaşıyor, güzel yerleri ziyaret ediyor ve esin kaynağı insanlarla tanışıyor. Bu arada yeni arkadaşlar edinerek hem kendisini hem de çocuklarını onurlandıran yeni ilişkileri oluyor.



Anna'ya geçmişteki sağlık sorunlarını sorduğunuzda, bu zorlukları yaşamanın başına gelen en iyi şey olduğunu söylüyor. Başınıza olabilecek en kötüsü gelse ve sonra o, başınıza gelen en iyi şeye dönüşse siz ne düşünürdünüz? Şimdi bana sık sık yeni hayatını sevdiğini söylüyor; ben de ona "Elbette seversin, onu tümüyle sevene kadar bir gün bile ara vermeden meditasyonu asla bırakmayıp yeni bir yaşam yarattın. Şimdi yaşamından memnun olman gayet doğal." diyorum. Bu Anna'nın dönüşümü boyunca yaşanan şeydi, aslında o *doğaüstü* olmaya başlamıştı. Geçmişine bağlı haldeki kimliğinin üstesinden gelmiş ve kelimenin tam anlamıyla yepyeni, sağlıklı bir gelecek yaratmıştı ve biyolojisi yeni zihnine yanıt vermişti. Anna şimdi olasılığın yaşayan bir örneği. Ve Anna kendisini iyileştirdiyse bunu siz de yapabilirsiniz.

## *Mistikleşmek*

Her türlü fiziksel soruna şifa bulmak bu çalışmanın en etkileyici yönlerinden biridir ama o bununla sınırlı değildir. Bu kitap aynı zamanda mistik olanla da bağlantılı olduğundan, zihninizi bir gerçeklik âlemine açmanızı istiyorum. Nitekim bu âlem dönüştürücü olduğu kadar şifa kaynağıdır da; ama o daha derin ve farklı bir seviyede işler. Doğaüstü olmak aynı zamanda kendinizin ve bu dünyada (ve diğer dünyalarda da) kim olduğunuzun daha büyük bir farkındalığına sahip olmak demektir. Bu konuda söylemek istediklerimi gözünüzün önünde canlandırabilmeniz ve kendiniz için nelerin olası olduğunu göstermek için kendi yaşamımdan birkaç hikâye paylaşmak istiyorum.

Pasific Northwest'de çok uzun, yağmurlu bir kış gününün ardından kanepemde oturuyor, rüzgârın penceremin ötesindeki uzun köknar ağaçlarının saçaklarından geçerken çıkardığı uğultuyu dinliyordum. Çocuklarım yatakta, derin uykudaydılar ve sonunda kendi başıma kalabileceğim bir an yakalamıştım. Rahatladıkça, ertesi gün yapmam gereken şeyler için gerekli olacak şeyleri zihnimde gözden geçirmeye başlamıştım. Zihinsel bir listeyle uğraşmak beni oldukça yorduğundan, biraz ara vermek ve sessizce oturup zihnimi boşaltmanın iyi olacağını düşündüm. Şömineden yansıyan ateşin gölgesinin duvar üzerindeki dansını izledim, giderek transa geçme-

ye başladım. Bedenim yorgundu ama zihnim arı duruydu. Artık düşünmüyor ya da çözümleme yapmıyordum; sadece uzama doğru bakıyordum; içinde olduğum andaydım.

Bedenim gevşedikçe, onu usulca ve bilinçli bir şekilde uykuya yatırdım ama eş zamanlı olarak zihnimi bilinçli ve uyanık tutmaya da dikkat ettim. Dikkatimin odadaki hiçbir nesneye yönelecek şekilde daralmasına izin vermedim, odağımı sürekli ıraksak tuttum. Bu kendi başıma sık sık oynadığım bir oyundu. Bunu yapmayı seviyordum; çünkü her şey aynı düzende gidecek olursa her defasında bir süre için de olsa çok derin aşkın deneyimler yaşayabiliyordum. Bu tıpkı uyanıklık, uyku ve normal bir düş arasında bir yerlere açılan bir tür kapı gibiydi, özetle yine çok berrak bir mistik âna süzülüverdim. Kendimi bir beklentiye sahip olmadan her şeye açık kalma konusunda uyardım. Diğer dünyaya, bir şeyleri aceleye getirmeden, ortalığı karıştırmadan ya da bir şeyler yapmaya çalışmadan yavaşça sızıvermek büyük sabır gerektirir.

O gün epifiz bezi hakkında yazmakta olduğum bir makaleyi tamamlamıştım. Birkaç ay boyunca melatoninin sihirli türevlerini araştırdıktan sonra, bu küçük kimyasal merkez benim için bir kurtarıcı olmuştu. Bilimsel dünyayla ruhani dünya arasında bağlar kurmak beni mutlu ediyordu. Haftalarca bütün zihnim bu epifiz metabolitlerinin, Amerikan yerlilerinin şamanist vizyonlarında, Hindulaların *samadhilerinde* ve bilincin dönüşmüş halleriyle ilgili diğer ayinlerde olduğu gibi antik kültürlerin nasıl çağıracaklarını çok iyi bildikleri mistik deneyimlerdeki rollerini düşünmekle geçmişti. Yıllardır muğlakta kalmış bazı düşünceler aniden netleşiverdiler ve keşiflerim beni daha büsbütün bir hale soktu. Sonuçta uzam-zamanın daha yüksek boyutlarına köprü oluşturabilecek bir anlayışa o kadar yaklaşmıştım ki, geriye sadece bir adım kaldığını düşündüm.

Öğrenmiş olduğum bütün bilgiler, insan için nelerin olası olabileceği konusunda daha derin bir farkındalık oluşturacak şekilde esin kaynağı oldular. Fakat merakım hiç bitmiyordu, daha fazlasını öğrenmeliydim ve bu merakla farkındalığım beni kafamın içindeki epifiz bezine götürecekti. Gelişigüzel düşünürken bu beze hitaben: *Tamam o zaman neredesin?* diye soracak oldum.

Dikkatimi epifiz bezinin beynimde bulunduğu yere odakladığımda aniden karanlıklar içine sürükleniverdim, hiçbir yerdeydim,



epifiz bezinin canlı bir imajı, üç boyutlu, yuvarlak bir topuz şeklinde zihnimde belirdi. Ağzı kasılarak genişçe açılmıştı ve süt beyazı bir madde salgılıyordu. Bu holografik imajın yoğunluğu karşısında şok olmuştum ama herhangi bir tepki veremeyecek kadar da gevşemiştim, bu yüzden teslimiyet içinde gözlemlemekle yetindim. O kadar gerçekti ki, önümde görmekte olduğum şeyin benim küçük epifiz bezim olduğunu biliyordum.

Sonraki an içinde, devasa bir saat doğruca önümde belirecekti. Şu eski köstekli cep saatlerinden birisiydi ve görüntü inanılmaz derecede canlıydı. Dikkatimi bu saate verdiğimde, çok temiz bir bilgiye eriştim. Aniden var olduğuna inandığım doğrusal zaman (kesin bir geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek) dünyanın aslında işleyiş tarzı değildi. Bunun yerine, her şeyin aslında sonsuz bir şimdiki anda olup bittiğini anladım. Bu sonsuz zaman içinde sonsuz uzamlar ya da deneyimlenecek olası gerçeklikler vardı.

Olup biten tek bir sonsuz zaman söz konusuysa, o zaman bu enkarnasyonumuzda bırakın geçmiş yaşamları, geçmişimiz olması da akla uygun olurdu. Ancak sonsuz kareleriyle uzanan eski bir filme bakar gibi her geçmiş ve geleceği görebiliyordum. Bu film kareleri tek bir anı temsil etmiyorlardı, tersine sınırsız olasılıklar halinde her yöne açılan pencerelerdi. Daha çok karşılıklı iki aynanın görüntüsüne bakmak gibiydi. Onlara bakıldığında sonsuz uzamlar ve boyutlar her iki yönde de uzayıp gidiyordu. Fakat gördüğüm şeyi anlamak için, bu sonsuz boyutların üstünüzde ve altınızda, ön ve arkanızda sol ve sağınızda uzayıp gittiğini hayal etmelisiniz. Bu sınırsız olasılıklardan her biri *zaten vardı*. Bunu, dikkatimi bu olasılıklardan herhangi birine odakladığımda bilebiliyordum; çünkü o zaman, o gerçekliği gerçekten deneyimleyebiliyordum.

Bir yandan da hiçbir şeyden ayrı olmadığımı fark etmiştim. Her şeyle, herkesle, her yerle ve her zamanla birdim. Bunu sadece hayatımda daha önce hiç yaşamadığım, bilinmedik duyguların en bilindiği olarak betimleyebilirim.

Çok geçmeden, bana gösterildiği gibi epifiz bezinin boyutsal bir zaman aleti olduğunu anlayacaktım. O harekete geçtiğinde, herhangi bir zamana geçiş yapabilirdik. Saatin kollarının ileri ve geri hareket etmekte olduğunu gördüğümde, anlamıştım ki tıpkı belli bir zamana kurulu bir zaman makinesi gibi, belli bir uzamda dene-

yimlenen bir zaman ya da boyut da söz konusuydu. Bu muhteşem vizyon bana epifiz bezinin, kozmik bir anten gibi fiziksel duyularımızın ötesindeki bilgilerin frekansına ayarlanabilmek ve bizi sonsuz anın içinde zaten var olan başka gerçekliklere demirleme yeteneği olduğunu gösteriyordu. Elde ettiğim sınırsız görünümdeki bu bilgileri yüklenirken, bu deneyimin boyutlarını tam olarak betimleyebilecek hiçbir sözcük olmadığını fark ettim.

### *Geçmiş ve Geleceğimi Eş Zamanlı Olarak Deneyimlemem*

Saatin kolları geçmiş bir zamana doğru geriye dönerken, uzamzamanda bir boyut yaşama kavuştu. Aniden kendimi doğrudan şahsımla ilgili bir gerçekliğin içinde buldum. Her ne kadar inanılmaz olsa da bu geçmiş anlar, salonumdaki kanepemde oturuyor olduğum şimdiki anda gerçekleşmekteydi. Sonra belli bir zamanda ve belli bir fiziksel yerde bulunduğumu fark ettim. Kendimi yeniden küçük bir çocuk olarak gözledim. Aynı zamanda kanepede oturmakta olan yetişkin de bendim. Benim çocuk halim, yaklaşık yedi yaşlarındaydı ve çok yüksek ateşi vardı. O yaşta ateşlenmeyi ne kadar çok sevdiğimi anımsadım; çünkü o zaman derinlere dalıp soyut düşler ve vizyonlar görüyordum. Bunlar her ateşim çıktığında bana çılgınca hücum ederlerdi. Bu söz konusu anlarda odamda yataktaydım, örtüler burnuma kadar çekilmişti ve annem odadan şimdi çıkmıştı. Yalnız olmak beni mutlu etmişti.

O kapıyı kapatıp çıktığında, bir şekilde kanepemde oturan yetişkin benin o anda yapmakta olduğum şeyi yapacağını doğal bir şekilde bilmekteydim: sürekli bedenimi gevşetmek ve uykuyla uyanıklık arasında bir yerlerde olmak ve ne belirirse belirsin şimdiki zamanda kalmak... Yaşamımın o noktasına kadar bu çocukluk deneyimimin anısını tümüyle unutmuştum ama o anda yeniden yaşayınca, kendimi berrak bir bilinçli düşün ortasında, bir satranç tahtasındaki olası karelere benzer olasılıkları karşılaştırırken buluvermiştim. Washington'un serin bir gecesinde arka bahçede yalınayak vaziyette ayakta dikiliyordum. Zamanı açıklamak zordu; çünkü salonumda oturduğum o aynı geceydi ama evin dışındaki bana göre o, söz konusu şimdiye göre gelecekti. Ve yine sözcükler yetersiz kalıyor fakat bu deneyimi açıklamanın tek yolu, kendini Joe Dispenza



diye anan gelecekteki kişinin büyük oranda değişmiş olduğudur. O kadar çok dönüşmüş ve *harika* hissediyordum ki sevinç içindeydim.

Öylesine farkındaydım ki ya da belki o kişi olarak o kadar *farkındayım* ki demem gerekir. *Farkındayım* derken bütün duyularımın %100 oranında çalışıyor olduğu bir süper bilinç halini kastediyorum. Gördüğüm her şey, dokunduğum, hissettiğim, kokladığım, tadını alıp işittiğim her şey yükselmiş vaziyetteydi. Duyularım o kadar yükselmişti ki, çevremdeki her şeyin farkındaydım ve dikkatimi hepsine de verebiliyordum. Anı tümüyle deneyimlemek istiyordum. Farkındalığım o kadar çok artmıştı ki, bilincim ve dolayısıyla enerjim de öyleydi. Bu yoğun enerjiyi böylesine bütünlüklü bir şekilde hissetmek, eş zamanlı olarak duyumsadığım her şeyin daha fazla bilincinde olmama neden oluyordu.

Bu duyguyu sadece tutarlı, dalgalanmayan, büyük oranda organize bir enerji olarak tarif edebilirim. İnsanlar olarak normalde hissettiğimiz kimyasal duyguların bununla hiçbir alakası yoktu, ben onların ötesine evrilmiştim. Bununla beraber bir sevgi hissetmiştim, her ne kadar o kimyasal değil de, elektriksel bir sevgiyse de evet onu hissetmiştim. Neredeyse bir ateşin içindeymişim gibiydi, yaşamı tutkuyla seviyordum. İnanılmaz derecede saf bir sevince dönüşmüştüm.

Kışın ortasında ceketsiz ve ayaklarım çıplak bir şekilde arka bahçede yürüyordum. Yine de soğuğun farkındaydım ve gerçekten bunu yoğun bir şekilde eğlenceli buluyordum. Ayaklarımın altındaki zeminin ne kadar soğuk olduğu hakkında bir fikrim yoktu; sadece ayaklarımın altındaki o donmuş zemine dokunmayı sevmiştim ve bunu duyumsarken çimenlerle kendimi çok sıkı bir şekilde bağlanmış hissettim. Şunu anlamıştım: Tipik düşünceler ve yargı biçimleriyle eğleniyor olsaydım, normalde üşümüş olmam gerekirdi ve bu bende deneyimlemekte olduğum enerjimi bölen bir kutuplaşma duyumu yaratırdı. Onu yargılasaydım, bütünlük duygumu yitirirdim. Bedenimin içinde deneyimlemekte olduğum enerjinin verdiği o muhteşem duygu beni çevreleyen ortamın koşullarından (soğuk) o kadar çok daha büyüktü ki, bunun bir sonucu olarak hiçbir çaba harcamadan soğuğu coşkuyla kucaklayabiliyordum. Bu basitçe yaşamdı! Aslında o kadar zevkliydi; çünkü o anın bitmesini hiç istemedim. Sonsuza kadar devam etsin istedim.

Kendimin bu güçlü ve iyice akıllanmış güncel hali olarak yürüdüm. Çok muktedir ve huzur dolu hissettim, yine de varoluşun coşkun bir neşesi ve yaşama yönelik bir sevgi söz konusuydu. Bahçeyi arşınladım; ocak çukurunun başına çıkan, kademeler halinde üst üste binerek devasa bir merdiven oluşturmuş ve yan yatmış bazalt sütunların üzerinde bilinçli bir şekilde yürüdüm. Bu dev taş parçalarının üzerinde yürümeyi oldum olası severdim. Onların büyüklüğüne gerçekten hayrandım. Yürümeye devam ederken, kendi yapmış olduğum bir çeşmeye yaklaştım ve kardeşimle birlikte böyle bir harikayı yaratmış olmanın anısıyla gülümsedim.

Aniden ışıldayan beyaz örtüler içinde çok ufak bir kadın gördüm. Yetmiş santimetreden daha uzun değildi ve çeşmenin biraz arkasında normal boylarda başka bir kadınla birlikte ayakta duruyordu; arka planda kalan ve her yerinden ışık saçan kadın gözlem yapıyordu. O sanki ufak kadının bir tür korumasıydı. Ufak kadına baktığımda, o da bana dönerek gözlerimin içine baktı. Çok daha güçlü bir sevgi enerjisi hissettim, onu bana sanki bu kadın gönderiyordu. Kendimin bu dönüşmüş hali olarak bile, böyle bir şeyi daha önce hiç hissetmediğimi fark ettim. Bütünleşmiş ve katlanarak çoğalmış bu sevgi duygularıyla kendi kendime; *vay canına acaba biraz önce deneyimlemiş olduğum sevginin daha fazlası olabilir mi?* diye düşündüm. Bu hiçbir şekilde karşı cinse duyulan bir aşk değildi. O daha çok can katan elektrikli bir enerji gibiydi, içerden uyarılıyordu. O, içimde deneyimlediğim bu sevgiden çok daha fazlasının olduğunu bana bildiren bir mesajdı, bunu biliyordum. Ayrıca onun benden daha fazla evrilmiş olduğunu da biliyordum. Hissettiğim bu elektrik bir mesaj taşıyordu ve mutfak penceresine doğru baktığımda, o anda neden orada olduğumu anımsadım.

Dönüp mutfağa baktım, dinlenmek için kanepeye oturmadan birkaç saat öncesiydi ve şimdiki zamandaki ben, bulaşıkları yıkamakla meşguldü. Bahçeden bakıyordum ve gülümsedim. Onu o kadar çok seviyordum ki. İçtenliğini görmüştüm; çabalarını görmüştüm; tutkusunu, sevgisini görmüştüm; meşgul zihnini görmüştüm; her zaman olduğu gibi kavramları orasından burasından çekiştiriyor, onlara anlam yüklemeye çalışıyordu. Diğer şeylerin yanı sıra onun geleceğinin bir kısmını da gördüm. Sanki onun dedesiydim. Onunla gurur duyuyordum ve o andaki kimliğine sadece hayrandım. Onu gözlerken içimde çok yoğun bir enerji hissetmiştim, aniden bulaşığı bırakıp pencereden baktığını gördüm, dışarı bakıyor ve gözleri arka bahçeyi tarıyordu.



Ben hala gelecekteki benken, her şeyi şimdiki zamandaki ben olarak anımsıyordum. Gerçekten de bir an için durup dışarı bakmıştım; çünkü göğsümde kendiliğinden bir sevgi belirmişti ve sanki dışarıdan gözleniyormuşum ya da orada biri varmış gibi hissetmiştim. Bardakları yıkadığım esnada, mutfak ışığının penceredeki yansımasını azaltmak adına öne doğru eğildiğimi ve evyede kalan bulaşıklara devam etmeden önce birkaç dakika boyunca pencereden dışarıya baktığımı da anımsamıştım. Biraz önce ışıklar saçan kadının bana yaptığını gelecekteki ben, şimdiki bana yapmaktaydı. Şimdi onun neden orada olduğunu anlamıştım.

Önceki sahnede yer alan çocuğa bakar gibi, bir kez daha, gelecekteki benin şimdiki bana duyduğu sevgi, beni bir şekilde gelecekteki bana bağlamıştı. Gelecekteki ben, şimdiki beni o geleceğe çağırmak için oradaydı ve bu bağı olası kılan şeyin sevgi olduğunu biliyordum. Benim dönüşmüş halim böyle bir bilme duyusuna sahipti. Buradaki paradoks bunların hepsinin de aynı zamanda yaşayan benler olmasıydı. Aslında benden sonsuz sayıda vardı. Sadece geçmişte olan, şimdide olan ve gelecekte olan değil. Sonsuzluk âleminde çok sayıda olası benler vardı ve sonsuzluk da sadece bir tane değildi, ondan da sonsuz sayıda vardı. Ve tüm bunlar sonsuz şimdide olmaktaydı.

Biraz önce içinde bulunduğum diğer boyutlardaki dünyayla karşılaştırıldığında daha solgun görünen, kanepede olduğumu bildiğimiz fiziksel gerçekliğe döndüğümde, ilk düşüncem *Vay canına! Gerçeklik görüşüm ne kadar da sınırlıymış!* biçiminde olacaktı. Zengin içsel deneyimim öyle bir netlik algısı ve anlayışıyla gelmişti ki, inançlarım (yaşam, Tanrı, kendim, zaman, uzam ve bu sonsuz âlemdeki bütün olası deneyimler hakkında bildiğimi düşündüğüm şeyler) meğer o kadar sınırlılarmış ki, bunu o ana kadar fark etmemiştim bile. Gerçeklik diye andığımız şeyin büyüklüğü karşısında tedirginlik duyan bir çocuğa benzediğimi biliyordum. Korkmadan ve kaygı duymadan "bilinmeyen" ifadesinin ne demek olduğunu yaşamımda ilk defa anlamıştım. Bir daha asla aynı kişi olamayacaktım.

Başınıza böyle bir şey geldiği zaman, onu ailenize ya da arkadaşlarınıza açıklamaya çalışırken, beyninizde biraz da olsa kimyasal bir dengesizlik olduğu izlenimi yaratabileceğinizi eminim hayal edebilirsiniz. Bu olanları başkalarına anlatmaya çekiniyordum; çünkü deneyimi betimleyebileceğim sözcüklere bile sahip değildim ve onun büyüsünü, bir daha olmasını engelleyecek şekilde bozmaktan da korkuyordum. Aylarca tüm bu süreci yeniden gözden geçirdim, acaba bu deneyimi ben kendim mi yaratmıştım? Zaman kavramım allak bullak olmuştu ve onu düşünmekten kendimi alıkoyamıyordum. Zamanda sonsuz bir an şeklindeki paradigma kayması dışında bir şey daha keşfetmiştim. O geceki aşkın geceden sonra üç boyutlu dünyaya geri döndüğüm zaman, bütün deneyimin yaklaşık olarak 10 dakika sürmüş olduğunu fark ettim. İki çok yoğun deneyim yaşamıştım ve bu deneyimlerin açılımlarına bakarak çok daha fazla zaman alması gerektiğini düşündüm. Bu zaman genişlemesi, bana neler olduğunu inceleme doğrultusunda daha büyük bir ilgi yaratmıştı ve ben de bunun için daha fazla enerji harcamaya başlamıştım. Her şeyi daha iyi anladığımda deneyimi yeniden üretebileceğimi umuyordum.

O önemli geceden sonra, şu güzel ufak tefek kadının içimde, göğsümün ortasında harekete geçirmiş olduğu aynı elektriklenme günler boyunca orada kalacaktı. Düşünmekteydim, *Bu duygu nasıl olur da gerçek bir şeyler olmadan hala içimde böyle tutunabilir?* Dikkatimi göğsümün ortasına verdiğimde bu duygunun yükseldiğini hissettim. Anlaşılır bir şekilde, bu dönem boyunca hiçbir sosyal ilişkiye karşı ilgili değildim; çünkü dış dünyadaki insanlar ve koşullar dikkatimi içsel dünyamdaki bu duygulardan alabilir ve bu çok özel duyguyu kaybedebilirdim. Bu duygu zaman içinde tamamen kaybolacaktı ama içimde her zaman deneyimleyecek fazlasıyla sevgi olduğunu ve kazanmış olduğum enerjinin orada yaşamakta olan bir âlemden geldiği düşüncesinden asla vazgeçmeyecektim. Onu yeniden harekete geçirmek istedim ama nasıl yapacağımı bilmiyordum.

Uzun bir süre, deneyimi yeniden yaratmaya çalışsam da bir türlü başarılı olamadım. Şimdi anlıyorum ki, bir mistik deneyim yaratma (ya da bu bağlamdaki herhangi başka bir şey) açısından, aynı sonucu elde etme beklentisi ve mutlaka olsun diye gelişen gerilimin bir araya gelmesi en kötü bileşimi oluşturuyordu. Onun nasıl olduğunu ve tekrar nasıl olabileceğini anlamaya çalışırken kendi bireysel çözümlemelerim içinde kaybolmaya başlamıştım. Birkaç yeni yaklaşım ilave etmeye karar verdim. Bu defa o akşamki deneyimi yeniden yaratmak yerine, sabah erken kalkıp meditasyon yapma kararı aldım. Melatonin seviyeleri saat sabah 1:00 ile 4:00 arasında en yüksek seviyesinde olduğundan ve melatoninin mistik kimyasal metabolitleri berrak bir olay yaratmanın mayalanmasını sağlamada çok etkili olduğundan, bu içsel çalışmayı her sabah saat 4'te yapmaya karar verdim.



Daha sonra neler olduğunu sizlerle paylaşmadan önce, o dönemin yaşamımda sıra dışı zorluklar içeren bir dönem olduğunu aklınızda tutmanızı rica edeceğim. Bu, öğretmeye devam etmenin değip değmeyeceğine karar vermem gereken bir süreçti. 2004 yılındaki *What the Bleep Do We Know?* belgeselinden yayımlandıktan sonra yaşamıma oldukça fazla bir karmaşa hâkim olmuştu. Kamuoyu önündeki dünyadan geri çekilmek ve daha basit yaşamak üzere kaybolmayı düşünüyordum. Çekip gitmek çok daha kolay görünüyordu.

### *Şimdiki Zamanda Bir Geçmiş Zaman Enkarnasyonu Yaşamak*

Bir sabah oturur vaziyette yapmakta olduğum bir meditasyona başladıktan yaklaşık bir buçuk saat sonra, sonunda dayanamayıp uzanmıştım. Çabucak uyumayayım ve beni uykuyla uyanıklık arasında bir yerde tutsun diye dizlerimin altına birkaç yastık koydum. Böyle uzanmış yatarken, dikkatimi epifiz bezimin başımın içinde olduğu yere yönelttim. Fakat bu defa bir şeyler olması için uğraşmak yerine, her şeyi kendi haline bırakıp kendi kendime, "Ne olursa olsun." dedim. Belli ki sihirli sözcük buydu. Bunun ne anlama geldiğini şimdi biliyorum. Teslim olmuş, yoldan çekilmiştim, hiçbir şekilde belli bir sonuç beklentisi içinde olmadım ve basitçe olasılığa kendimi açtım.

Bildiğim bir sonraki şey kendimi dünyanın sıcak bir bölgesinde iri yarı bir adam olarak deneyimlediğimdi. Gördüğüm şeyler bana oranın şimdiki Yunanistan veya Türkiye diye andığımız yer olduğunu gösteriyordu. Bölge kayalıktı, zemin kavruluyordu ve Greko Romen dönemi taş binalar arasında serpilmiş parlak renkli kumaş-

lardan yapılma birçok çadır vardı. Omuzlarımdan aşağı baldırlarımın ortasına kadar dökülen tek parça, etekli bir burlap giymekteydim ve belimde kemer gibi bağlanmış kalın bir urgan vardı. Ayaklarımda bileklerime bağlanmış sandaletler vardı. Kalın kıvırcık saçlara sahiptim ve bedenim güçlü bir his veriyordu. Omuzlarım geniş, kol ve bacaklarım kaslıydı. Bir filozoftum ve karizmatik bir hareketin uzun dönemli bir öğrencisiydim.

Eş zamanlı olarak hem bu deneyimdeki bendim, hem de şimdiki zamandaki ben o belli zaman ve yerdeki beni gözlemlemekteydi. Yine bilincim normalden daha fazla açıktı, süper bilinç halindeydim. Bütün algılarım yükselmişti ve her şeyin tamamen farkındaydım. Bedenimden gelen bilindik bir misk kokusunu ve alnımdan süzülen terin tuzlu tadını alabiliyordum. Bu tadı sevmiştim. Kendimi bedenimin fiziği ve sağlamlığı içinde hissettim. Sağ omzumda derinden bir ağrı vardı ama buna fazlaca dikkat etmiyordum. Parlak mavi gökyüzünü, zengin yeşil ağaçları ve dağları gördüm; sanki bir technicolor içinde yaşıyor gibiydim. Uzaktan martı seslerini işitmiş, büyük bir suyun yanı başında olduğumu anlamıştım.

Bir tür görevi yerine getirmek ve hac için ordaydım. Ülkede dolaşarak bütün yaşamım boyunca eğitimini almış ve ona göre yaşamış olduğum felsefeyi öğretiyordum. Bir büyük ustanın himayesi altındaydım. Bana yıllar boyunca yönelttiği ilgi, sabır ve bilgelik nedeniyle onu çok seviyordum. Şimdi benim inisiye olma ve kültürün zihin ve kalplerini değiştirmek üzere bir mesajı nakletme sıram gelmişti. Yaymakta olduğum mesajın zamanın yaygın inançlarıyla, devletin ve kurumsal dinin düzeniyle çelişmekte olduğunu ve bunun beni zorlayacağını biliyordum.

Eğitimini aldığım felsefenin ana mesajı insanların kendileri dışındaki "bir şey ya da birine" herhangi bir türden yükümlülükleri olmadan yaşayabilmeleriydi. Bu aynı zamanda bireyler için daha zenginleşmiş ve anlamlı hayatlar yaşamaları yolunda kendilerini muktedir kılacak ilkeler oluşturmaları için de esin kaynağı olacaktı. Bu idealizme tutkundum ve bu doktrine göre yaşamak için her gün çalışıyordum. Elbette bu mesaj dine ve devlete karşı her türlü bağımlılığı inkâr ediyordu ve insanları her türlü acı ve kederden özgür kılabilecekti.



Bu sahne canlanırken, görece yoğun bir nüfusa sahip bir köyde bir kalabalığa hitap etmeyi henüz bitirmiştim. Kalabalık aniden dağılmış ve birkaç adam hızla kalabalığı yarıp beni tutuklamak üzere harekete geçmişti. Kaçmaya teşebbüs bile edemeden yakalanmıştım. Stratejilerini iyi planladıklarını biliyordum. Kalabalığa konuşurken harekete geçselerdi, onları fark edebilirdim. Zamanlamaları mükemmeldi.

Direnmeden teslim oldum; bir hapishane hücresine atıldım; orada yalnızdım. Pencereleri dar yarıklı küçük taştan bir küpün içinde kilitli haldeydim. Orada beni bekleyen kaderin bilincinde olarak bekledim. Olacaklara beni hazırlaması için yapabileceğim hiçbir şey yoktu. İki gün içinde birkaç yüz kişinin toplandığı kent merkezine götürülecektim (toplananların pek çoğu birkaç gün önce beni dinleyen kişilerden olacaktı). Fakat şimdi, yargılanışımı ve yaklaşan işkencemi izleme fırsatı bulabilmek için geleceklerdi.

Beni iç çamaşırıma kadar soydular ve köşelerinde içlerinde kayan urganların olduğu çentikli oluklara sahip büyük yatay bir taşı masaya yatırıp kayışlarla beni ona bağladılar. Urganların uçlarında el ve ayak bileklerime bağlanmış metal prangalar vardı. Sonra solumda duran adam bir kolu çevirmeye başladı ve masa yavaşça yatay pozisyondan daha dik bir pozisyona doğru hareketlendi. Taş blok yukarıya doğru hareket ederken, urganlar dört bir taraftan uzuvlarıma giderek daha fazla asılmaya başladılar.

Eğim 45 derece kadar olduğunda, gerçek acı başladı. Yargıç görünümlü biri bağırarak felsefemi öğretmeye devam edip etmeyeceğimi sordu. Ne dönüp baktım ne de bir yanıt verdim. Kolun biraz daha çevrilmesi emrini verdi. Belli bir noktada, bedenimden gelen ve omurumun belli bölgelerinden kopmaya başladığına işaret eden çatırtıları duymaya başlamıştım. Bu sahnenin gözlemcisi olarak, acının iyice artmış olduğu yüzüme baktım. Bir aynaya bakarken kendimi görmek gibiydi. Tezgâhın üzerindeki adamın ben olduğumun iyice farkına varmıştım.

El ve ayak bileklerimi saran metal prangalar derimi yırtmış ve keskin metal, içimi yakar hale gelmişti. Kanıyordum. Omuzlarımdan biri yerinden çıkmıştı ve acı içinde öğürüp inledim. Bedenim titreyip sarsılıyordu, kaslarımı kasıp uzuvlarımın kopmasına karşı direnmeye çalışıyordum. Kendi haline bırakmak dayanılmaz olur-

du. Aniden yargıcın yüksek tondaki sesi yeniden duyuldu; yine öğretmeye devam edip etmeyeceğimi soruyordu.

Aklımda şöyle bir düşünce belirdi: *Artık öğretmeyeceğime söz verecektim ve sonra halk önünde linç edilmekten azat edilecek, basitçe yeniden başlayacaktım.* Bunun doğru yanıt olduğu şeklinde akıl yürüttüm. Bu, yargıcı yumuşatabilirdi; acı biter, ölmeyebilirdim böylece görevime de devam edebilirdim. Sessizce kafamı salladım.

Yargıç benden bunu sözlü olarak tekrar etmemi istedi ama konuşamayacaktım. Sonra solumdaki işkencecime kolu daha da çevirmesini ister tarzda hızlı bir el hareketi yaptı. O, kolu çevirirken aşağıdaki adama baktım, canımı ne kadar çok yakmak istediği her halinden belliydi. Yüzünü görebilmiştim ve birbirimizin gözlerinin içine baktık, gözlemci ben olarak bu kişiyi şimdiki Joe Dispenza olan yaşamımdan hemen tanımıştım: O aynı kişiydi ama farklı bir bedene sahipti. Bu sahneye tanık olurken içimde bir şey kıpırdamıştı. Bu işkenceciyi tanıyordum ve o şimdiki enkarnasyonumda da başkalarına işkence etmeye (ben de dâhil) devam ediyordu. Bu, bilmekten gelen tuhaf derecede tanıdık bir duyguydu ve harika bir mantığa sahipti.

Tezgâh daha da yukarıya kalktı, sırtımın altları çatırdadı ve bedenim kontrolü yitirdi. Bu parçalandığım andı. Kör edici acıyla gözlerimden yaşlar geldi ve bir yandan da bütün varlığımı tüketen derin bir üzüntü içindeydim. Ağır taş serbest bırakıldığında, hızla yatay konumuna geri dönecekti. Sessiz bir şekilde kontrolsüz sarsılmalarla orada yatıyordum. Sonra sürüklenerek küçük hapishane hücreme geri götürüldüm, burada bir köşede öylece uzanıp kaldım. Bu işkencenin zihnimde sürekli parlamalar halindeki yansımalarından üç gün boyunca kurtulamayacaktım.

O kadar aşağılanmıştım ki bir daha halk içinde konuşamayacaktım. Görevime geri dönme düşüncesi bedenimde öyle tepkiler yaratıyordu ki bunu düşünmeyi bile terk edecektim. Bir gece beni serbest bıraktılar ve farkında olmadan başım aşağıda büyük bir utançla kayboldum. Bir daha kimsenin gözünün içine bakamayacaktım. Görevimi yapmamış olmanın verdiği başarısızlık duygusu içindeydim. Yaşamımın geri kalanını deniz kenarındaki bir mağarada, balık tutarak ve bir münzevi gibi sessizlik içinde geçirecektim.



Bu zavallı adamın davasına ve sonrasında da dünyadan saklanma şeklindeki seçimine tanık olunca, bu mesajın benim için olduğunu anladım. Biliyordum ki, şimdiki zamandaki yaşamımda dünyadan kaçıp yine gizlenemezdim; çünkü ruhum çalışmalarıma devam etmemi istiyordu. Bir mesaj vermek için ayaklanmaya gayret etmeliydim ve bir daha asla geri çekilmemeliydim. Ayrıca hiç de başarısız olmamıştım, elimden gelenin en iyisini yapmıştım. Genç filozofun, sonsuz sayıdaki olası benlerden biri olarak sonsuz şimdiki anda hala yaşamakta olduğunu biliyordum, bir daha onun için ölmek yerine, yaşamaktan asla korkmayarak kendimin ve aynı zamanda onun geleceğini değiştirebilirdim.

Hepimiz, sonsuz şimdiki anda keşfedilmeyi bekleyen sayısız olası enkarnasyonlara sahibiz. Benliğin gizem perdesi aralandığında, doğrusal yaşamlar süren doğrusal yaratıklar olmadığımız, bunun yerine boyutsal yaşamlar sürdüren boyutsal varlıklar olduğumuzun anlayışına uyanırız. Bizi beklemekte olan sonsuz olasılıkların ardındaki güzellik, bu gelecekleri değiştirebilmemizin tek yolunun şimdiki sonsuz anda kendimizi değiştirmemiz olmasıdır.

# 2. BÖLÜM

## Şimdiki An

Kendi yaşamınızda; bedeninize şifa kazandırarak, önceden hayal bile etmediğiniz fırsatlar yaratarak ve aşkın, mistik deneyimler yaşayarak, doğaüstü olmayı deneyimlemek isterseniz ihtiyacınız olan ilk şey şimdiki an (sonsuz şimdi) kavramının ustası olmaktır. Son zamanlarda, ânın içinde ya da şimdiki zamanda olma konusu gündeme oldukça sık gelmektedir. Çoğu insan bu kavramın ne demek istediğini anlasa da (geleceği düşünmemek ya da geçmişte yaşamamak), size bu kavramın tamamen farklı bir anlayışını sunmak istiyorum. Bu kavram sizden fiziksel dünyanın, zamanın, bedeninizin, kimliğinizin ve bulunduğunuz ortamın ötesine gitmenizi ister. Orası, olasılığı gerçekliğe dönüştüreceğiniz yerdir.

Her şeyin ötesinde, olduğunuzu düşündüğünüz kişinin ve dünyanın işleme biçimine dair koşullanmış olduğunuz inancınızın ötesine geçmezseniz, yeni bir yaşam ya da kader yaratma olasılığınız yoktur. Bu yüzden gerçekten, yürümekte olduğunuz yoldan çıkmanız, bir kimlik halindeki kişiliğinizin anılarını aşmanız ve sizden daha büyük, mistik bir şeylerin kontrolü ele almasına izin vermelisiniz. Bu bölümde bunun nasıl işlediğini anlatacağım.

İlk olarak gelin beynin nasıl işlediğine bir bakalım. Beyindeki ya da bedendeki herhangi bir nörolojik dokunun devreye girmesi zihni yaratır. Sonuç olarak, sinir bilimsel bir anlayış açısından zihin, harekete geçmiş olan beyindir. Örneğin, otomobilinizi kullanmak için belli bir zihniniz vardır. Duş almak için daha başka bir zihniniz olur. Bir şarkıyı söylerken ya da müzik dinlerken başka bir zihniniz söz konusudur. Bunlar gibi türlü türlü karmaşık işlevleri yerine getirmek için belli seviyelerde zihinler kullanırsınız; çünkü bu işleri daha önce binlerce kere yapmışsınızdır, bu yüzden de beyniniz onlardan birini yapmaktayken çok bilindik bir yoldan devreye girer.

Örneğin otomobilinizi kullanırken beyniniz faaliyette olduğunda, aslında nörolojik ağların belli bir dizi, desen ve bileşimini devreye sokmuş olursunuz. Bu nöral ağlar, belli hareketleri defalar-

ca yapmış olduğunuzdan bir topluluk halinde birlikte çalışan nöron kümeleri oluşturur. Tıpkı bir yazılım programı ya da makro gibi. Diğer bir deyişle nöronlar görevi yerine getirmek üzere birbirlerine bağlanarak birlikte devreye girerler.[1] Aracınızı bilinçli olarak kullanma işini icra etmeye karar verdiğiniz zaman, otomatik olarak belli bir zihin seviyesi yaratmak üzere beyninizdeki bu nöronları seçmiş ve onlara talimatlar göndermiş olursunuz.

Beyninizin büyük bir bölümü geçmişin ürünüdür. Yaşamınızın o noktasına kadar öğrenip deneyimlediğiniz her şey canlı kayıtlar halinde şekillenip kalıplanır. Sinir bilimsel görüş açısından öğrenme beyninizdeki nöronların binlerce sinaptik bağlantılar oluşturması ve bu bağlantıların karmaşık, üç boyutlu nörolojik ağlar halini almasıdır. Öğrenmeyi beyninizin güncellenmesi olarak da düşünebilirsiniz. Size anlamlı gelen bir bilgiye dikkatinizi verdiğinizde çevreyle olan etkileşiminiz beyninizde biyolojik bir iz bırakır. Yeni bir şey deneyimlediğiniz zaman algılarınız beyninize hikâyeyi nörolojik olarak yazar ve daha zenginleştirilmiş bağlantılarla daha fazla nöron bir araya gelir, böylece de beyniniz daha da güncellenmiş olur.

Deneyimler beyindeki sinirsel devreleri sadece güçlendirmekle kalmaz, onlar aynı zamanda duyguları da yaratırlar. Duyguları, geçmiş deneyimlerin kimyasal kalıntıları (ya da kimyasal geri beslemeleri) olarak düşünebilirsiniz. Yaşamımızdaki bir olayın kimyasal boyutu ne kadar güçlüyse, deneyim beyninizde o kadar kalıcı bir iz bırakır ki uzun dönemli anılar bu şekilde biçim kazanırlar. O halde öğrenme beyninizde yeni bağlantılar oluşturmaksa, bellek de bu bağlantıları muhafaza etmektir. Bir düşünceyi, seçimi, davranışı ya da duyguyu ne kadar fazla tekrar ederseniz o kadar fazla nöron devreye girer ve birbirlerine bağlanır. Bu da onların ilişkiyi o kadar uzun dönem muhafaza etmesi anlamına gelir.

Önceki bölümde yer alan Anna'nın hikâyesinde, kendi deneyimlerinizin çoğunun dış ortamınızla olan etkileşimlerinizden kaynaklandığını öğrenmiştiniz. Algılarınız sizi dış ortama bağladıklarından ve nörolojik olarak beyninizde hikâyeler kayıt edilmekte olduğundan, duygusal yükü çok olan bir olay deneyimlediğinizde (iyi ya da kötü) bu anlar nörolojik olarak beyninize bir anı olarak kazınır. Bundan dolayı bir deneyim normal kimyasal hislerinizi değiştirip dikkatinizi buna neden olan şeye karşı yükseltirse, onu bedeninizin belli bir zaman ve mekânda olduğu ortamla birlikte olan belli bir şey ya da bir kişiyle ilişkilendirirsiniz. Bu, dış dünyayla olan etkileşimlerin anıları yaratma biçimidir. Bu bakımdan şunu söylemenin bir sakıncası yoktur, geçmişin var olduğu tek yer beyninizin ve bedeninizin içidir.



*Geçmişiniz Nasıl Geleceğiniz Olmaya Başlar*

Şimdi, bir şey düşündüğünüz veya bir duyguyu hissettiğiniz zaman bedeninizin içinde kimyasal olarak neler olup bittiğine yakından bakalım. Bir şey düşündüğünüz veya bir anıyı canlandırdığınız zaman, beyninizde belli kimyasal sinyaller salgılanmasına neden olan biyokimyasal bir reaksiyon başlar. Nitekim bu, maddi olmayan düşüncelerin maddi bir yapı kazanmasının da yoludur. Onlar kimyasal mesajcılar haline gelirler. Bu kimyasal sinyaller bedeninizin tam olarak düşünmekteyken hissettiği şeye karşılık gelir. Belli bir hisse sahip olduğunuzu fark ettiğinizde, bu defa hislerinize karşılık gelecek şekilde daha fazla düşünce üretirsiniz ve sonra da bu yeni düşüncelerinize karşılık gelecek şekilde beyninizden daha fazla kimyasal salgılarsınız.

Örneğin korku veren bir şey düşünürseniz, korku hissetmeye başlarsınız. Korktuğunuz anda, bu duygu sizi daha korkulu şeyler düşündürerek etkiler ve bu düşünceler beyninizde ve bedeninizde daha fazla kimyasal salgılamanızı tetikler ki, bu da daha fazla korku hissetmenize neden olur. Bir sonraki bileceğiniz şey, düşüncelerinizin duygu üretmesi ve duygularınızın da düşünce üretmesi şeklinde bir döngüye yakalanmış olduğunuzdur. Düşünceler beyninizin ve duygular da bedeninizin sözcük dağarcığıysa, o zaman düşünme ve hissetme döngüsü içinde bulunduğunuz *varlık haliniz* olur. Bu durumda da varlık haliniz olduğu gibi geçmiştedir.

Hep aynı şeyleri düşünmekten dolayı, beyninizde aynı devreleri tekrar tekrar devreye sokup sürekli birbirleriyle irtibatlandırırsanız, beyninizin donanımını aynı desenlerle örmüş olursunuz. Bunun sonucu, beyninizin geçmiş düşüncelerinizin bir eseri olmasıdır ve zaman içinde aynı şeyleri otomatik olarak düşünmek giderek kolaylaşacaktır. Aynı zamanda, aynı duyguları da tekrarlar halinde hissedecek. Çünkü söylemiş olduğum gibi duygular bedenin söz-

cük dağarcığı ve geçmiş deneyimlerin kimyasal kalıntılarıdır ve bedeninizi geçmişe koşullandırmış olacaksınızdır.

O halde şimdi gelin, bunun sizin için ne anlama geldiğine bakalım. Duyguların, geçmişin nihai kimyasal ürünleri olduğu gerçeği bizi şuna götürür: Sabah uyandığınız anda size tanıdık gelen duyguları arar ve güne geçmişinizle başlarsınız. Bu yüzden sorunlarınızı düşünmeye başladığınız zaman, onlar (belli zaman ve yerlerdeki farklı insanlar ya da şeylere dair geçmiş deneyimlerin anılarına bağlılardır) mutsuzluk, beyhudelik, üzüntü, acı, keder, endişe, kaygı, çaresizlik, değersizlik ya da suçluluk gibi bildik duygular yaratır. Bu duygular, düşüncelerinizi gütmeye başlayacak olursa ve hissettiğinizden daha büyük düşünemeyecek olursanız, o zaman bir de geçmişte düşünüyor olacaksınız. Bu tanıdık duygular o günkü seçimlerinizi, sergileyeceğiniz davranışlarınızı ya da kendiniz için yaratacağınız deneyimlerinizi etkileyecek olursa o zaman öngörülebilir olan şey başınıza gelecek ve yaşamınız aynı kalacaktır.

Diyelim ki uyandınız ve alarmınızı kapatıp yatakta uzanmış halde Facebook'unuzu, Instagram'ınızı, WhatsApp'ınızı, Twitter'ınızı, belgelerinizi, e-maillerinizi ve sonra da haberleri kontrol ettiniz. (Şimdi kimliğinizi yeniden onaylamış ve geçmiş şimdiki zaman gerçekliğinize gerçekten bağlanmış oldunuz.) Sonra banyoya gittiniz. Tuvaleti kullanıp dişlerinizi fırçaladınız, duş aldınız sonra giyinip mutfağa yollandınız. Kahvenizi içip kahvaltınızı yaptınız. Belki haber izlediniz veya yine e-maillerinizi kontrol ettiniz. Bunlar her gün takip ettiğiniz aynı rutinlerinizdir. Sonra her zamanki güzergâhınızı kullanarak otomobillinizle yine işe gittiniz ve orada önceki gün de görmüş olduğunuz iş arkadaşlarınızla çeşitli etkileşimlerde bulundunuz. Gününüzün büyük bölümünü büyük oranda dünkü görevlerinizin aynılarını gerçekleştirerek geçirdiniz. Sonra işten çıkınca, otomobilinizle eve gittiniz; belki sevdiğiniz ve her zaman yediğiniz birkaç çeşit gıda malzemesini almak için bir markette durup alışveriş yaptınız. Akşam yemeği için aynı yemeği pişirdiniz ve oturma odanızdaki aynı yerde oturup hep aynı saatteki aynı TV şovunu izlediniz. Sonra her zaman yaptığınız gibi yatağa gitmeye hazırlandınız ve dişlerinizi fırçalayıp (fırçayı sağ elinizde tutup ağzınızın üst yarısından başlayarak) yatağın aynı tarafına kıvrıldınız, belki biraz bir şeyler okudunuz ve sonra uyudunuz.



Aynı rutinleri sürekli tekrar ederseniz, onlar birer alışkanlık haline gelecektir. Alışkanlıklar, sık tekrarlamalar nedeniyle edindiğiniz çok sayıdaki bilinç dışı otomatik düşünceler, davranışlar ve duygulara dayanan öbeklerden oluşur. Temelde bu, bedeninizin otomatik pilotta olması anlamına gelir. Bir dizi yazılımı işletir ve zaman içinde bedeniniz zihniniz haline gelmeye başlar. Bu rutini o kadar çok defa yapmışsınızdır ki bedeniniz otomatik olarak yaptığınız şeyleri nasıl daha iyi yapacağını beyniniz ya da bilinçli zihninizden daha iyi bilir haldedir. Tek yapmanız gereken otomatik pilotu devreye sokmak ve bilinç dışına gitmektir ki bu, ertesi sabah uyanmanız ve temelde her şeyi yeniden tekrarlamanız demektir. Tam anlamıyla, bedeniniz sizi geçmişte sürekli tekrarlamış olduğunuz aynı bilindik şeyler temelindeki öngörülebilir bir geleceğe doğru sürüklemektedir. Aynı şeyleri düşünecek ve sonra aynı duyguları üreten, aynı deneyimleri yaratan, aynı davranışlara yol açan aynı tercihleri yapacaksınızdır. Zaman içinde beyninizde bir dizi nörolojik ağ donanımı oluşturmuşsunuzdur ve duygusal olarak bedeninizi geçmişte yaşamaya koşullandırmışsınızdır ve de sonuç olarak bu geçmiş, geleceğiniz olmaya başlamıştır.

Gününüzü, sabah uyandığınız zamandan başlayıp o gece yatağa gidene kadar olan zaman çizelgesini gözden geçirmek isteseniz, dünkü ya da bugünkünü seçip (geçmişiniz) onu yarın için ayrılmış boşluğa (geleceğiniz) aynen koyabilirsiniz; çünkü bugün yaptıklarınız temelde aynı eylemlerdir ve onlar yarınkiler de olacaktır (ve öbür günler de ve öbür günden sonraki günler de). Gelin şununla yüzleşelim: Dün de icra etmiş olduğunuz aynı rutini devam ettirirseniz, yarınınız da büyük oranda dünküne benzer olacaktır. Bu durumda geleceğiniz sadece geçmişin yeniden işletilmesidir. İşte bu nedenle dününüz yarınınızı yaratmaktadır.

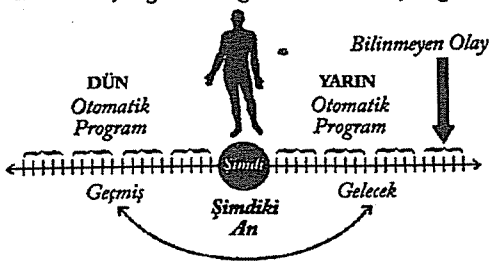
Şekil 2.1'e göz atın. Oradaki her bir dikey çizgi, tanıdık bir duygu ya da duyumu üreten, bilinen bir deneyim yaratan, otomatik bir davranışı başlatan, aynı tercihe yol açan, aynı düşünceyi temsil eder. Aynı diziyi yeniden üretmeye devam edecek olursanız, zaman içinde tüm bu bağımsız adımlar tek bir otomatik program halinde birleşecektir. Bu, özgür iradenizi bir programa nasıl kaptırdığınızın açıklamasıdır. Orada görülen ok, işe doğru otomobilinizle trafikte gitmekte olmanızla, geç kalacağınızı bildiğiniz halde yolunuzun üze-

rindeki kuru temizlemeciye uğramaya çalışmanız arasında bir yerlere denk gelen, bilinmeyen bir deneyimi temsil etmektedir.

Diyebiliriz ki; zihniniz ve bedeniniz bilinendedir (aynı bilindik geçmişte yaptıklarınıza dayanan aynı öngörülebilir geleceğiniz) ve bu bilinen içinde, belli bir gelecek vardır ve bilinmeyene yer yoktur. Aslında, yeni bir şey olur ve bilinmeyen bir şey yaşamınızda belirecek olursa gününüzün öngörülebilir zaman çizelgesi o anda değişmiş olur ve muhtemelen rutininizin bozulması sizi rahatsız eder. Büyük olasılıkla onu bir dert, sorun ve büsbütün bir külfet olarak göreceksinizdir. Belki de "Yarına dönebilir miyiz? Bu doğru bir zaman değil." diyeceksinizdir.

**PROGRAM İÇİNDE YAŞAMAK**

*Bilinen Gerçekliğinizin Öngörülebilir Zaman Çizelgesi*




**Şekil 2.1**

Alışkanlık, tekrarlanan çok sayıdaki bilinç dışı düşünce, davranış ve duygudan oluşur. Bir şeyi defalarca tekrar ettiğinizde bedeniniz zihinleşmeye başlar. Zaman içinde, bedeniniz sizi öngörülebilir bir geleceğe doğru sürüklemeye başlar ki o gelecek geçmişte yapmış olduklarınız temelindedir. Bu yüzden, şimdiki anda değilseniz büyük olasılıkla bir programın içindesinizdir.

Gerçek şu ki, öngörülebilir bir yaşamda bilinmeyene yer yoktur. Öngörülebilir olmak bilinmeyenin işleyiş tarzına uymaz. Bilinmeyen tanınmadıktır, muğlaktır ama bir yandan da heyecan vericidir; çünkü beklentilerinizin ya da tahmininizin dışında gelişir. O halde size şunu sormama izin verin: Rutin, öngörülebilir yaşamınızda bilinmeyene ne kadar yer var?

Bilinende kalarak, yani her gün, aynı şeyleri düşünüp aynı tercihleri yaparak, aynı programlanmış alışkanlıkları sergileyip aynı bilindik duyguyu veren, aynı desenleri yeniden onaylayan, aynı nöron ağlarını belleğe kazıyan, aynı deneyimleri yeniden yaratarak



oluşan, bu aynı diziyi her gün takip ederek aynı seviyedeki zihni sürekli yeniden ve yeniden tekrar edersiniz. Zaman içinde beyniniz, otomatik olarak bu dizilerin herhangi birini bir sonraki sefer çok daha kolay ve çaba göstermeksizin yapmaya programlanmış olacaktır. Ardından bir sonraki seferde de daha da kolaylaşacaktır ve bu, bu şekilde devam edecektir.

Bu bağımsız adımlardan her biri tek bir adım halinde birleşince, herhangi bir zaman ve yerdeki tanıdık düşüncelere yol açan bir kimse ya da bir şeyin deneyimlenmesi, bu deneyimin neden olacağı hislere dair beklentiyi otomatik olarak yaratır. Herhangi bir deneyimin yaratacağı duyguyu öngörebiliyorsanız, demek ki bilinendesiniz. Örneğin, yıllardır aynı işte birlikte çalıştığınız aynı insanlardan oluşan bir takımla bir araya gelme düşüncesi, gelecekteki olacak bu olayın hissettireceği duyguyu size otomatik olarak çağrıştıracaktır. Bu gelecek olayının duygusunu öngörebildiğiniz zaman –ne de olsa onu size bilinen kılacak sayıda yeterince geçmiş deneyiminiz olmuştur– büyük olasılıkla aynısından bir tane daha yaratacaksınızdır. Elbette haklısınızdır da. Ancak bu *siz* aynı olduğunuzdan öylesiniz. Aynı anlama gelecek şekilde, otomatik bir programın içindeyseniz ve yaşamınızdaki bir deneyimin yaratacağı hissi öngöremiyorsanız büyük olasılıkla o deneyimi yaşamaya çekineceksinizdir.

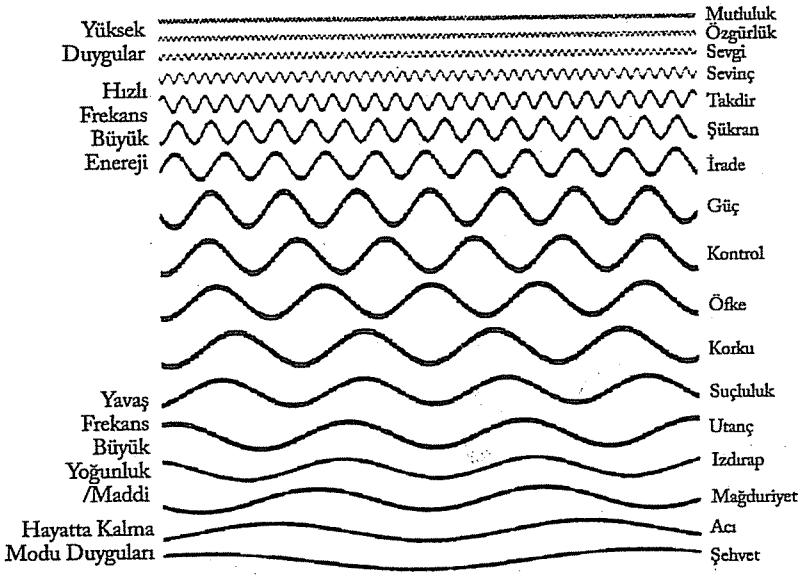
Aynı varlık hali içinde yaşamaya devam etmeniz halinde nelerin olup bittiğine dair net bir resim yakalamak adına, düşünme ve hissetmenin bir özelliğine daha göz atmamız gerekiyor. Düşünme-hissetme döngüsü fiziksel bedenlerimizi saran ölçülebilir bir elektromanyetik alan da üretir. Aslında bedenlerimiz, daima belli mesajlar, bilgi ya da niyet taşıyan ışık, enerji ya da frekanslar yayar. (Bu arada ışık derken sadece görmekte olduğumuz ışıktan değil, ışığın bütün tayfından söz etmekteyim yani buna X ışınları, cep telefonu dalgaları ve mikrodalgalar da dâhildir.) Farklı frekanslarda taşınmakta olan yaşamsal bilgileri de böyle alırız. Özetle her zaman elektromanyetik enerji alışverişimiz söz konusudur.

İşler şöyle yürür: Bir şey düşündüğümüz zaman, devreye giren nöron ağları beynimizde bir *elektrik* yükü yaratır. Nöron ağları ayrıca bir duygu ya da duyuma neden olan kimyasal bir tepkiye de yol açar. Bu bildik duygu ya da duyumlar, düşüncelerimizi harekete geçirdiğinde ise *manyetik* yükler yaratır. Bu manyetik yükler de belli

bir elektromanyetik alan üretecek olan elektrik yüklerini yaratan düşüncelerle birleşirler ki, bu alan o anki varlık halinize karşılık gelir.

Duygularınızı *hareket halindeki enerji* olarak düşünün. Bir kişi kapıdan içeri güçlü bir duyguyla girerse, onun enerjisi (beden dilinin yanı sıra) genellikle kolayca fark edilir. Eğer bir kişi öfkeli ya da rahatsız ise onun enerjisini ve niyetini de her zaman hissederiz. Hissederiz; çünkü onlar belli bilgiler içeren çok güçlü enerjiler yayarlar. Aynısı çok seksi veya acı içindeki ya da sakin ve sevgi dolu birileri için de geçerlidir. Tüm bu enerjiler duyumsanabilir ve hissedilebilinirdir. Tahmin edebileceğiniz gibi farklı duygular farklı frekanslar üretir. Yaratıcı frekanslar olan sevgi, sevinç ve şükran gibi yüksek duygular, korku ve öfke gibi stres kaynağı duygulardan çok daha yüksektir; çünkü onlar bilinçli niyet ve enerjinin farklı seviyelerini taşırlar. (Şekil 2.2'de görünen çeşitli duygusal hallerle bağlantılı farklı frekansların detaylarına bakabilirsiniz.)

## FARKLI ENERJİLERE SAHİP BAZI DUYGULARIN ÖLÇEKLERİ




**Şekil 2.2**

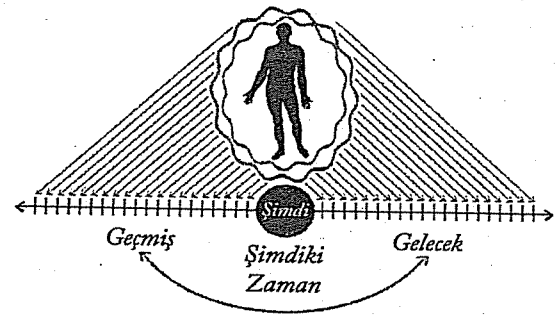
Duygular hareket halindeki enerjidir. Enerjiler frekanstır, bütün frekanslar bilgi taşır. Düşüncelerimiz ve duygularımız temelinde daima bilgi alıp veririz.



Dolayısıyla gün be gün geçmişi yeniden yaratacak olursak, aynı şeyleri düşünür ve aynı şeyleri hissedersek, aynı elektromanyetik alanı devamlı olarak yeniden yaratmış oluruz (Aynı mesajı taşıyan aynı enerjiyi göndeririz.) Enerji ve bilgi açısından, bu geçmişimizdeki aynı enerjinin aynı bilgiyi taşıması demektir ki; bu da onun aynı geleceği yaratmaya devam etmesi anlamına gelir. Yaşamlarımızı değiştirmemizin tek yolu enerjimizi ya da sürekli yaymakta olduğumuz elektromanyetik alanımızı değiştirmektir. Diğer bir deyişle, varlık halimizi değiştirmek için düşünme ve hissetme tarzımızı değiştirmemiz gerekir.

## ENERJİYİ ŞİMDİKİ ANIN DIŞINA BOŞALTMAK

*Elektromanyetik Alan*
*Bilinen bu zaman çizelgesine yerleşmiş bütün enerji*




**Şekil 2.3**

Dikkatinizi yönelttiğiniz yer, enerjinizi odakladığınız yerdir. Dikkatinizi tanıdık duygu ve anılara yönelttiğiniz anda, enerjinizi şimdiki andan geçmişe doğru akıtmış olursunuz. Aynı şekilde, dikkatinizi bilindik gerçekliğiniz içinde belli zamanlarda görmeniz gereken bütün insanlara, bütün yerlere, yapmanız gereken şeylere yönlendirirseniz, o zaman enerjinizi şimdiki andan alıp öngörülebilir bir geleceğe akıtmaktasınız demektir.

Dikkatinizi yönlendirdiğiniz yer, enerjinizi yönlendirdiğiniz yer ise (Bu kilit bir kavramdır ve bu bölümün ilerisinde daha fazlasını bulacaksınız.), dikkatinizi bilindik bir duyguya yönlendirdiğiniz an, dikkatiniz ve enerjiniz geçmiştedir. Bu bilindik duygular, belli bir zaman ve yerdeki, belli bir kişi ya da bir nesnenin yer aldığı bazı geçmiş olaylarla bağlantılıysa, bu durumda dikkatiniz ve enerjiniz

yine geçmişte olacaktır. Bunun bir sonucu olarak, enerjinizi şimdiki andan geçmişe boşaltmaktasınızdır. Aynı yollarla, rutin bir gününüzde görmeniz gereken insanları, yapmanız gereken şeyleri ve belli zamanlarda gitmeniz gereken yerleri düşünmeye başlarsanız da dikkat ve enerjinizi öngörülebilir bir bilinen geleceğe boşaltmaktasınız demektir. Nitekim Şekil 2.3 bu konuyu canlandırmaktadır.

Bütün enerjiniz bu zaman çizelgesinde yer alan deneyimlerle tamamen kaynaşmış durumdadır. Enerjiniz aynı şeyden daha fazla yaratmaktadır ve bedeniniz aynı gerçeklik içindeki aynı olaylar doğrultusunda zihninizi takip edecektir. Enerjiniz şimdiki anınızdan geçmişe ve geleceğe yönelmiş haldedir. Bunun bir sonucu olarak, yeni bir zaman çizelgesi üzerinde bilinmeyen bir deneyime ayırabilecek çok az enerjiniz kalmıştır.

Şekil 2.3'de, elektromanyetik enerjinin tarafınızca bilinen her şeyle eşleşen bir titreşim yaymakta olduğu da görülüyor. Dolayısıyla siz gününüze başlarken, tuvalete gitmeyi düşündüğünüzde, bildiğiniz bir sonraki şey kendinizi tuvalete doğru yürürken bulmanız olacaktır. Sonra duş almayı düşünür ve kendinizi duşta, su sıcaklığını ayarlarken bulursunuz. Kahve makinasını düşündüğünüzde dikkat ve enerjinizi kahve makinesi üzerinde muhafaza edersiniz ve otomatik olarak sabah kahvenizi yapmak üzere mutfağa doğru ilerlersiniz, bedeniniz bir kez daha zihninizin peşinden gelmektedir. Ve bunu son 22 yıldır yapmaktaysanız, bedeniniz çaba harcamadan doğruca oraya demirleyecektir. Bedeniniz daima zihninizi takip eder (Bu vakada zihninizi bilinene doğru takip etmektedir). Bunun nedeni dikkatinizin ve tabi enerjinizin de yöneldiği yerdir.

Şimdi size şunu sormama izin verin: Bedeninizin zihninizi *bilinmeyene* doğru takip etmeye başlaması olası mıdır? Bu olasıysa, dikkatinizi yönelttiğiniz yeri değiştirmek zorunda olduğunuzu görebilirsiniz, nitekim bu da enerjinizde bir değişikliğe yol açacaktır ki; o da düşünme tarzınızı ve duygularınızı yeni bir şey olması için yeterli bir süre boyunca değiştirmenizi gerektirecektir. Bu kulağa her ne kadar imkânsız gelse de, bu gerçekten olasıdır. Bedeniniz nasıl ki yaşamınızdaki her *bilinen* deneyime doğru zihninizi takip etmekteyse (her sabahki kahve makinesi gibi), dikkat ve enerjinizi *bilinmeyene* vermeniz halinde, zihniniz bedeninizi bilinmeyene yani geleceğinizde yeni bir deneyime doğru güdebilir.



## *Yeni Bir Gelecek İçin Bedeninizi ve Zihninizi Hazırlamak*

Çalışmalarımla önceden bir tanışıklığınız varsa, zihinsel provaları ne kadar sevdiğimi bilirsiniz. Beyni ve bedeni sadece düşüncelerle değiştirebilme yeteneğimizi çok etkileyici buluyorum. Dikkatinizi zihninizdeki belli bir hayale odaklar ve tekrar eden düşünce ve duyguların bir dizisiyle şimdiki anınızda kaynaşırsanız, beyniniz ve bedeniniz dış dünyada olup bitenle, içsel dünyanızda olup biten arasındaki farkı bilmeyecektir. Bu nedenle tam olarak kendinizi verip odaklandığınızda, içsel hayal dünyası bir dış dünya deneyimi olarak belirir ve biyolojiniz buna uygun olarak değişir. Bu beyninizin ve bedeninizin gerçek deneyim gerçekleş*meden* fiziksel deneyim olmuş gibi görünmesine yol açar. Dikkatinizi verip defalarca prova ettiğiniz şey sadece biyolojik açıdan olmaya başladığınız yeni sizi değil, aynı zamanda geleceğinizi de belirler.

İşte size iyi bir örnek: Harvard Üniversitesi'nden bir araştırma ekibi, daha önce hiç piyano çalmamış olan bir grup gönüllüyü iki gruba ayırmıştır. Grubun bir yarısına beş gün boyunca günde iki saat basit beş parmak piyano egzersizi yaptırılmıştır. Grubun diğer yarısından ise parmaklarını fiziksel olarak hiçbir şekilde kıpırdatmadan kendilerini bir piyanonun başında otururken hayal etmeleri istenmiştir. Önce ve sonra yapılan beyin taramaları, gruplardan birisi çalışmayı sadece düşünerek yaptığı halde, her iki grubun da beyinlerinin parmak hareketlerini kontrol ettiği yerde önemli sayıda yeni nörolojik programlamalar ve yeni nöral devreler yarattığını göstermiştir.

Eylemleri zihinsel olarak prova eden kişilerin beyni, deneyimi icra edenlerinki gibi görünmektedir; üstelik parmaklarını bile kıpırdatmadıkları halde. Zihinsel provalardan sonra onları piyanonun başına oturtsaydınız, çoğu hayatlarında daha önce tuşlara hiç dokunmadığı halde piyanoyu hayal ettikleri kadar iyi çalabilirlerdi. Onlar, söz konusu eylemi her gün zihinlerinde hayal ederek kendilerini deneyime hazırlayan nörolojik donanımı oluşturmuşlardır. Söz konusu beyin devrelerini, dikkat ve niyetlerini odaklayarak tekrar tekrar devreye sokmuş ve zaman içinde bu donanım beyinlerinde otomatik bir yazılım programı haline geldiği için bir sonraki sefer yapmak daha kolay hale gelmiştir. Bu nedenle beş günlük zihinsel egzersizden sonra çalmaya başlasalardı, onların davranışları bilinçli

niyetlerine kolayca uyum sağlayabilecekti; çünkü onlar beyinlerini deneyime *zamanından önce* hazırlamışlardı. Bu, zihnin eğitildiği zaman ne kadar güçlü olabileceğini gösteriyor.

Kas egzersizlerinde de aynı tür sonuçları doğuran benzer çalışmalar yapılmıştır. Öncü bir çalışma Cleveland Klinik'te, 20 ile 35 yaşları arasında on gönüllü üzerinde yapıldı. Onlardan, pazılarından birisini 12 hafta boyunca ve haftada beş egzersiz çalışmasıyla esnettiklerini hayal etmeleri istendi. Araştırmacılar, her geçen hafta bu hayali egzersizi yapmakta olan gönüllülerin pazılarının gücünü % 13,5 oranında artmış bulmuşlardı; oysa onlar kaslarını hareket ettirmemiş ve kullanmamışlardı. Onlar bu gelişimi egzersiz çalışmaları durdurulduktan sonraki üç ay boyunca da devam ettirdiler.[4]

Daha yakın bir zamanda San Antonio'daki Texas Üniversitesi, Cleveland Kliniği ve New Jersey, West Orange'daki Kessler Vakfı Araştırma Merkezi'nin bilim adamlarından oluşan bir araştırma ekibi, deneklerinden dirsek bükücü kaslarını esnettiklerini hayal etmelerini istedi. Bunu, 12 hafta boyunca, haftada 5 gün ve günde 15 dakikalık seanslar halinde yapacaklar ve kaslarını olabildiğince güçlü bir şekilde esnettiklerini *düşüneceklerdi* (Bu onların güçlü zihinsel enerjilerine ek katkı sağlayacaktı.) Grupların birinden *dışsal* ya da *üçüncü kişi hayali* adını verdikleri bir hayal biçimi kullanmaları istendi, kafalarının içindeki deneyimde kendilerini ayrı bir kişi olarak bir sahnede egzersiz yaparken izleyeceklerdi. (kendilerinin bir filmini seyreder gibi). İkinci bir gruptan ise *içsel* ya da *birincil kişilik hayali* kullanmaları istendi ki, onlar da deneyimi daha gerçekçi ve yakın kılacak şekilde bedenlerini tıpkı gerçek zamanda egzersiz yaptıkları gibi hayal edeceklerdi. Üçüncü bir grup ise egzersiz yapmayacak kontrol grubu olarak kullanılacaktı. Neticede dışsal hayal yöntemini kullanan grup ve kontrol grubu önemli bir değişim kaydetmemiş, fakat içsel hayal yöntemi kullanan grubun gücünde yüzde 10,8 oranında artış görülmüştür.[5]

Ohio Üniversitesi'nden diğer bir araştırma grubu bir ay boyunca 29 kişilik bir grubun bileklerini, istemli bir şekilde oynatamayacakları biçimde ameliyat alçısına almışlardır. Grubun yarısından her hafta günde 11 dakika bileklerini oynattıkları bir zihinsel egzersiz yapmaları istenmiştir, gerçekte hareketsiz bırakılmış bilek kaslarını esnettiklerini hayal edeceklerdir. Grubun diğer yarısı kontrol



grubudur ve bir şey yapmayacaktır. Bir ayın sonunda bütün alçılar çıkarıldığında, hayal eden grubun kaslarının, kontrol grubundakinin iki katı daha güçlü olduğu ortaya çıkmıştır.[6]

Bu kas araştırmalarının üçü de zihinsel provaların sadece beyni değiştirmekle kalmayıp, aynı zamanda bedeni de sadece düşünce yoluyla değiştirebildiğini göstermektedir. Diğer bir deyişle davranışı zihinlerinde çalışarak ve söz konusu eylemi düzenli bir temelde bilinçli olarak gözlerinin önüne getirmiş olmakla, deneklerin bedenleri bu eylemleri fiziksel olarak yapmış gibi olmaktadırlar. Bedensel çalışmayı yaparken, zihinsel hayali mümkün olduğu kadar sıkı bir şekilde yaparak, çalışmaya duygusal bileşen ilave edenler deneyimi daha gerçekçi kılmış ve daha çarpıcı sonuçlar elde etmişlerdir.

Söz konusu piyano araştırmasında, araştırma gönüllülerinin beyinlerinde hayal ettikleri deneyim gerçekten oluyormuş gibiydi; çünkü onlar beyinlerini o geleceğe hazırlamışlardı. Benzer bir şekilde, kas esnetme araştırmalarında da onların bedenleri sanki bu gerçekliği önceden deneyimlemiş gibi görünüyordu (Oysa onlar bunu zihinsel olarak sadece düşünerek yapmışlardı.) Sabah kalkıp görmek zorunda olduğunuz insanları, gitmeniz gereken yerleri ve yoğun programınızdaki yapmanız gereken işleri düşünmeye başlayıp (zihinsel prova şeklinde), sonra bu düşüncelere kahır, mutsuzluk veya çaresizlik gibi yoğun bir duygu ekleyecek olursanız tıpkı dirsek bükme kaslarını onları hiç kıpırdatmadan *zorlamaları* gibi, siz de beyninizi ve bedeninizi olmuş bir gelecekmişçesine koşullandırmış olursunuz. Deneyim beyni zenginleştirdiğinden ve bedeninize sinyal veren bir duygu yarattığından, dışsal bir deneyim kadar gerçek olan içsel bir deneyimi sürekli olarak yarattığınızda, zamanla beyninizi ve bedeninizi değiştirmiş olacaksınız.

Aslında uyanıp da gününüzü düşünmeye başladığınızda, nörolojik, biyolojik, kimyasal ve hatta genetik olarak (Bunu bir sonraki bölümde açıklayacağım.) o gün zaten tarafınızca yaşanmış gibi olacaktır. Nitekim öyle de olur. Günün faaliyetlerine bir kez başladığınızda, tıpkı yukarıdaki deneyimlerde olduğu gibi bedeniniz doğal ve otomatik olarak bilinçli veya bilinç dışı istemlerinize göre davranacaktır. Aynı şeyleri yıllarca üst üste yaparsanız bu devreler (ve biyolojinizin geri kalanı) çok daha kolayca ve hazır bir şekilde harekete geçer. Bu sadece zihninizle biyolojinizi her gün hazırlamakla

kalmaz, aynı zamanda beyin ve bedeninizde bu deneyimleri daha da takviye ederek aynı fiziksel davranışları yeniden yaratır. Gerçekten de bilinç dışına gitmek her geçen gün daha da kolaylaşmaya başlar; çünkü zihinsel ve fiziksel olarak aynı alışkanlıkları takviye etmektesinizdir (Alışkanlıkla davranarak alışkanlık yaratmış olursunuz.)

## *Genetik Değişiklikler Oluşturmak*

Eskiden sanki DNA'larımızın kontrolünde olan şeylermiş gibi hastalıkları onların yarattığını düşünürdük. Bu nedenle birisinin ailesinden çok sayıda kişi kalp nedeniyle ölmüş ise, onların kalp hastalığına yakalanma olasılığını oldukça yüksek zannederdik. Ancak epigenetik bilimi sayesinde artık hastalıkları yaratanın genler değil, onları programlayan ortam olduğunu biliyoruz. Bu ortam sadece bedenimizin dışındaki ortam değil (örneğin sigara içmek ya da tarım ilaçları), aynı zamanda da bedenimizin içindeki ortamdır: yani hücrelerimizin dışındaki ortam.

Bedenimizin içindeki ortam derken ne demek istiyorum? Önceden sözünü ettiğim gibi, duygular kimyasal geri dönüşlerdir ve dış ortamlardaki deneyimlerimizin nihai ürünleridir. Dış ortamımızdaki bir duruma duygu üreten bir tepki verirken, sonuçta beliren içsel kimya, genlerimize açılmaları (yukarı yönlü düzenleme ya da genlerin bir artan ifadesinin üretimi) ya da kapanmaları (aşağı yönlü düzenleme ya da genlerin bir azalan ifadesinin üretimi) doğrultusunda sinyaller gönderirler. *Genin kendisi* fiziksel olarak değişmez, genin *ifadesi* değişir ve bu ifade sağlığımızı ve yaşamlarımızı etkiler. Bundan dolayı, örneğin herhangi bir hastalığa karşı genetik bir yatkınlığa sahip olan kişilerin genleri hastalığı ifade etmek yerine sağlığı ifade ederse, o kişiler söz konusu hastalığı geliştirmezler ve sağlıklı kalmaya devam ederler.

Bedenimizi proteinler üreten ince ayarlanmış bir makine olarak düşünün. Hücrelerimizin her biri (alyuvar kan hücreleri hariç) bedenimizin fiziksel yapısı ve fizyolojik işlevlerinden sorumlu proteinleri üretir. Örneğin kas hücreleri aktin ve miyozin diye bilinen belli proteinleri; deri hücreleri kolajen ve elastin proteinlerini; bağışıklık sistemi hücreleri antikorları; tiroid hücreleri tiroksinleri ve kemik iliği hücreleri de hemoglobinleri üretir. Gözümüzdeki bazı hücreler



keratin oluştururken pankreas hücrelerimiz, proteaz, lipaz ve amilaz gibi enzimleri yaparlar. Bedende proteine dayanmayan ya da onları üretmeyen bir organ ya da sistem söz konusu değildir. Onlar bağışıklık, sindirim, hücresel onarım sistemlerinin, kemikler ve kas yapısının yaşamsal parçalarıdır. Kısacası proteinlerin ifadeleri yaşamın ifadesidir ve o da bedenin sağlığına denktir diyebiliriz.

Bir hücrenin protein oluşturabilmesi için gen ifadesi gerekir. Protein oluşturmanın düzenlenmesi genlerin işidir. Hücrenin dışındaki ortamdan onun zarına sinyal geldiği zaman, bu kimyasal, hücrenin dışındaki bir alıcı (reseptör) tarafından kabul edilir ve oradan hücrenin içindeki DNA'ya kadar gider. Sonra gen o sinyale denk gelecek yeni bir protein yapar. Böylece hücrenin dışından gelen bilgi değişmezse, gen de aynı proteini yapmaya devam eder ve beden aynı kalır. Zaman içinde gen aşağı yönlü düzenleme yapmaya başlar; ya kendi proteinlerinin sağlıklı ifadesini kapatır ya da eskir, bu tıpkı kopyanın kopyasının kopyasını yapmak gibidir, bu süreç bedenin proteinlerinin farklı bir kalitede ifade olmasına neden olur.

Genlerin yukarı yönlü ve aşağı yönlü düzenlemelerini uyaran farklı uyarıcı sınıflandırmaları söz konusudur. Örneğin yeni şeyler yaparak veya yeni bilgiler öğrenerek deneyime bağımlı genleri harekete geçiririz. Bu genler kök hücrelere, hasar görmüş hücrelerin yerine geçmek için bedenin ihtiyacı olan türdeki hücrelere dönüşmeleri yönünde talimatları vermekten sorumludurlar. Yüksek stres seviyeleri ya da uyarılma durumlarında olduğumuz zaman ya da farkındalığın düş görme gibi dönüşmüş hallerinde davranışsal duruma bağımlı genleri harekete geçiririz. Bu genleri zihin-beden bağlantısının dayanak noktası gibi düşünebilirsiniz; çünkü onlar düşüncelerimiz ile bedenimiz arasında bir bağlantı kurarak fiziksel sağlığımızı çeşitli davranışlar üzerinden (örneğin derin düşünme, dua ya da ayinler) etkilememize olanak tanırlar. Genler bu şekilde dönüşüme uğradıklarında ki bazen bu dakikalar içinde olur, dönüşmüş genler bir sonraki kuşağa da geçebilir.

Dolayısıyla duygularınızı değiştirdiğinizde, genlerinizin ifadesini de değiştirebilirsiniz; çünkü DNA'nıza yeni kimyasal sinyaller göndermektesinizdir ki, o da genlerinize farklı proteinler üretmesi için talimatlar verecektir. Bu proteinler bedeninizin yapısını ve işlevlerini değiştirebilecek olan aşağı veya yukarı yönlü düzenleyici

yeni inşa blokları olacaklardır. Örneğin bağışıklık sisteminiz uzun süredir stres duygularına maruz kalarak yaşamakta ise ve belli genler iltihap ve hastalık doğrultusunda harekete geçmişlerse, büyüme ve onarıma yönelik yeni genleri açıp hastalıktan sorumlu eski genleri kapatabilirsiniz. Aynı zamanda, bu epigenetik olarak dönüşmüş genler yeni emirleri takip ediyor olacak, yeni proteinler üreterek bedeni büyüme, onarım ve sağlıklı olma doğrultusunda programlayacaktır. Bu bedeninizi yeni bir zihne başarıyla koşullandırabilmenizin de yoludur.

Bu bölümün başlarında da okuduğunuz gibi, günden güne aynı duygularla yaşamak bedeninizin aynı ortamın koşullarına inanması anlamına gelir. Bu duygular bazı seçimleri yapmanız için sizi etkileyecek, aynı deneyimleri yaratan aynı alışkanlıkları sergilemenize yol açacak ve bu da aynı duyguları yeniden üreteceği için bu döngü sürekli tekrar edecektir. Otomatik programlanmış alışkanlıklar sayesinde, hücreleriniz devamlı olarak aynı kimyasal ortama maruz kalacaktır. Bu kimyasallar aynı genlere aynı tarzda sinyaller vermeye devam edecektir (*Siz* ve *genetik ifadeniz* aynı halde kalmaya devam ettikçe takılıp kalacaksınız.) Dolayısıyla şimdi genetik bir kadere doğru ilerliyorsunuz çünkü artık ortamınızdan yeni hiçbir bilgi gelmemektedir.

Peki ya yaşamınızdaki koşullar daha iyiye doğru değişim gösterirse ne olur? Hücrelerinizin etrafındaki ortamın da değişmesi gerekmez mi? Evet bu olur ama her zaman değil. Yıllarınızı bu düşünme ve hissetme döngüsüyle bedeninizi koşullandırmakla geçirmişseniz, o zaman bedeninizi bu duygulara bağımlı kılacak şekilde koşullandırmışsınızdır. Bu nedenle de basitçe dış ortamınızı değiştirmek, diyelim ki yeni bir iş yapmaya başlamak, mutlaka bu bağımlılıktan kurtulmak anlamına gelmeyebilir ki bu, piyangoyu kazanan ya da Hawaii'ye taşınan birinin sırf bunları yaptı diye bağımlılığından kurtulması gibi bir şey olurdu. Çünkü düşünme-hissetme döngüsü, er ya da geç (deneyimin yeniliği bittikten sonra) çoğu insanı alt seviye duygularına geri döndürür ve beden aynı eski duyguları yaratan aynı eski deneyime inanır.

Bu yüzden eski işinizden memnun değilseniz ve yeni bir iş bulmayı başarırsanız, birkaç hafta ya da belki birkaç ay mutlu olabilirsiniz. Ancak yıllarca bedeninizi bu memnuniyetsizliğinize sizi bağımlı hale getirecek şekilde koşullandırmışsanız sonuçta eski duygunuza geri döneceksiniz; çünkü bedeniniz kimyasal ayarlarına dönmek için kıvranacaktır. Dış ortamınız değişmiş olabilir ama bedeniniz daima dışsal koşullardan çok, içsel kimyasına inanır; bu nedenle de duygusal olarak eski ruh haline kilitlenmiş haldedir ve eski duygulara hala bağımlıdır. Bu da geçmişte yaşıyor olmanızın bir başka ifadesidir. Ayrıca içsel kimyanız değişmediğinden, bedeninizin yapısını ya da işlevlerini geliştirmek üzere yeni proteinler üretmek için genlerinizin ifadesini de değiştiremezsiniz, bu nedenle de sağlığınızda ya da yaşamınızda bir değişim söz konusu olmaz. Gerçek ve kalıcı değişiklikler elde edebilmeniz için hissetme tarzınızdan daha büyük düşünmek zorunda olduğunuzu söylememin nedeni de tam olarak budur.



2016 kışında, Washington, Tacoma'daki ileri seviye eğitim programımızda ekibimle birlikte yüksek duyguların bağışıklık işlevi üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışma gerçekleştirdik. Bunun için 117 gönüllüden, eğitim programının başlangıcında ve sonunda yani dört gün sonra tükürük örnekleri aldık. Bağışıklık sisteminin bir ölçütü olan immünoglobulin A (IgA) seviyesini ölçtük.

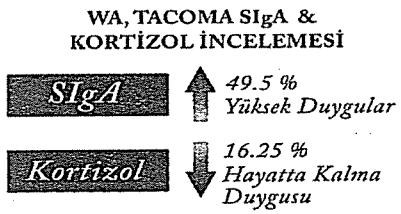
IgA inanılmaz güçlü bir kimyasaldır, o bağışıklık ve savunma sistemlerinden sorumlu en temel proteinlerden birisidir. Sürekli olarak bakterilere, virüslere, mantarlara ve diğer organizmalara karşı mücadele eder. O kadar güçlüdür ki alabileceğiniz bütün grip aşılarından ya da takviyelerden bile daha iyidir. Harekete geçtiğinde, o insan bedeninin en temel dâhili savunma sistemidir. Stres seviyeleri (ve dolayısıyla da kortizol gibi stres hormonlarının seviyesi) yükseldiği zaman, IgA seviyesi düşer, bağışıklık sistemi bu proteini yapan gen ifadesinden taviz verir ve onu aşağı yönlü düzenler.

Dört günlük eğitim programımız esnasında öğrencilerimizden her gün üç defa onar dakika boyunca sevgi, sevinç, esinlenme ya da şükran gibi yüksek duygulara yönelmelerini istedik. Duygularımızı yükseltebilirsek bağışıklık sistemimizi güçlendirebilir miydik merak ediyorduk. Diğer bir deyişle, öğrencilerimiz duygusal hallerini değiştirerek IgA genlerini yukarı yönlü düzenleyebilirler miydi?

Sonuçlar bizi hayrete düşürecekti. Ortalama IgA seviyeleri %49,5 yükselmişti. IgA için normal seviyeler her desilitre (mg/dL) için 37-87 miligram arasındayken eğitim programının sonunda bazı

kişilerde bu miktar 100 mg/dL olarak ölçülmüştü.[7] Gönüllülerimiz dış ortamda önemli bir değişim olmadan, ciddi miktarda ölçülebilir epigenetik değişiklik sergilemişlerdi. Sadece birkaç gün için bile olsa yüksek duygu haline geçmiş olmakla, bedenleri yeni bir ortam içinde olduklarına inanmaya başlamıştı ve böylece onlar yeni genlere sinyal gönderip genetik ifadelerini değiştirebilmişlerdi (Bu örnekte, bu bağışıklık sisteminin protein ifadesiydi.) (Bk. Şekil 2.4)

Bu sizi tedavi edecek bir ilaç ya da dış kaynaklı herhangi bir maddeye gereksinim duymayacağınız anlamına gelir; birkaç gün için içinizde yukarı yönlü düzenlenmiş IgA yapan genlerinizin gücüne sahip olacaksınızdır. Her gün beş on dakika boyunca sevgi, sevinç, esin ve şükran duygularının yüksek haline girmek kadar basit bir şey sağlığınız ve bedeninizde önemli epigenetik değişimler yaratmak için yeterli olacaktır.




**Şekil 2.4**

Yüksek duyguları muhafaza etmek ve enerjinizi değiştirmenin pratiğini yaparken, kelimenin tam anlamıyla savunma sistemimizi güçlendirecek yeni sağlıklı proteinler yapan yeni genleri yukarı yönlü düzenleyebildik. Hayatta kalma duygularımızı azaltıp dışsal korunma sistemimize olan gereksinimi asgariye indirgeyerek stres hormonlarını üreten genleri aşağı yönlü düzenledik. (Şekilde yer alan SIgA tükürükteki immünoglobulin A kısaltmasıdır; kortizol stres hormonu ifade eder. Her ikisi de tükürükten ölçülmüştür.)

## Enerji Dikkatin Yöneldiği Yere Akar

Dikkatinizi verdiğiniz yer enerjinizi de verdiğiniz yer olduğundan, sabah uyanıp bütün dikkat ve enerjinizi üç boyutlu dünyadaki göreceğiniz insanlara, gideceğiniz yerlere, sahibi olduğunuz nesnelere ve yapmanız gereken işlere yönelttiğinizde enerjiniz parçalanmaya başlar. Yaratıcı enerjinizin hepsi sizden akıp gider, Şekil 2.5'te görüldüğü gibi dış dünyadaki her şey dikkatinizi cezbetmek için

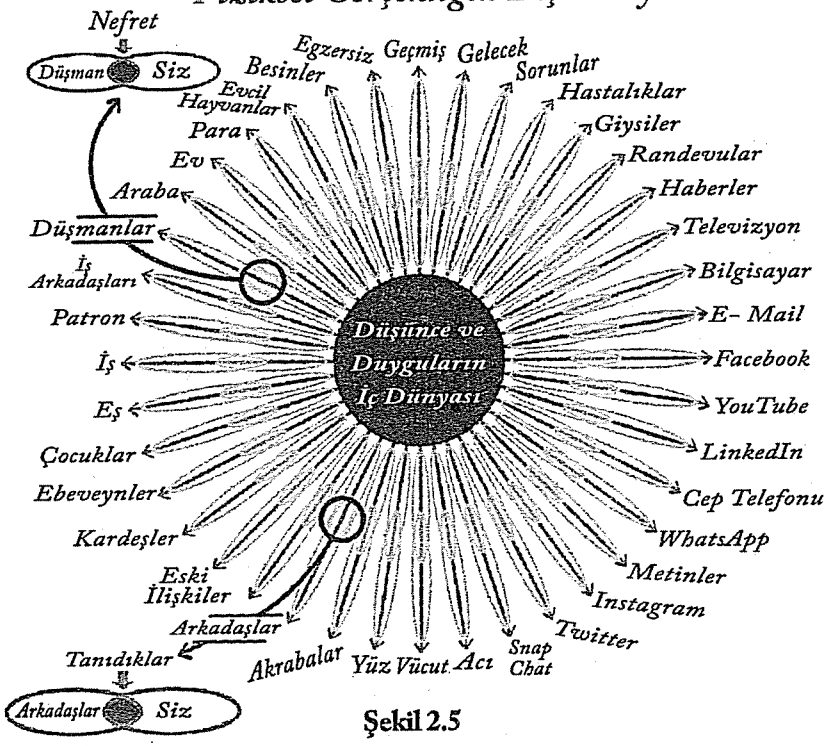


rekabet halindedir (Telefonunuz, laptopunuz, banka hesabınız, eviniz, işiniz, iş arkadaşlarınız, eşiniz, çocuklarınız, evcil hayvanlarınız, sağlık durumlarınız vb.). Şekil 2.5'e göz atın, orada insanların dikkatlerinin ve enerjilerinin büyük bir bölümünün dışarıdaki dünyaya yönelmekte olduğunu göreceksiniz. Bu şu soruyu gündeme getiriyor: Yeni bir gerçeklik yaratmak için içinizdeki düşünce ve duygu dünyanızdan geriye ne kadar enerjiniz kalıyor?

Dikkatinizi yönelttiğiniz insanların ve diğer şeylerin onları daha önce deneyimlemiş olduğunuzdan, size tanıdık geldiklerini düşünün. Bölümün başlarında sözünü ettiğim gibi, bunların her biri için beyninizin içinde nörolojik bir ağ vardır. Onlar beyninizde bir harita oluşturduklarından, onları geçmişinizdeki gibi algılar ve deneyimlersiniz. Ve onları deneyimlemeye devam ettikçe, onların her biri için nöral devreler giderek daha da zenginleşip otomatikleşir; çünkü çeşitli deneyimlerin çokluğu giderek daha fazla devreler oluşturmaya ve onları daha iyi kılmaya devam eder. Özetle deneyim beyni zenginleştirir. Bundan dolayı da patronunuz hakkında, para hakkında, eşiniz ve çocuklarınız hakkında, finansal durumunuz hakkında ve diğer bütün fiziksel dünyevi şeyler hakkında birer nörolojik ağa sahipsiniz; çünkü bunların hepsini farklı zaman ve yerlerde daha önce deneyimlediniz.

Dikkatiniz ve dolayısıyla da enerjiniz tüm bu dış dünya nesnelerine, insanlarına ve sorunlarına bölünmüş haldedir; içsel dünyanızın düşüncelerine ve duygularına yönlendirebileceğiniz enerji kalmamıştır. Dolayısıyla yeni bir şey yaratmak için kullanabileceğiniz enerjiniz de yoktur. Neden? Çünkü kelimenin tam anlamıyla nasıl düşündüğünüz ve nasıl hissettiğiniz bireysel gerçekliğinizi yaratmaktadır. Bu yüzden, sadece bildiğiniz şeylere denk olan düşünce ve duygular içindeyseniz, aynı yaşamı yeniden deneyimlemeye devam edersiniz. Kişiliğiniz artık bireysel gerçeklik yaratmamaktadır; bireysel gerçekliğiniz artık kişiliğinizi yaratmaktadır. Dış ortamınız düşünce ve duygularınızı kontrol etmektedir. Düşünce ve duygularınızın içsel dünyasıyla dış dünyanız (yani belli zaman ve yerlerdeki kişiler ve nesnelerden oluşan geçmişin şimdiki gerçekliği) arasında biyolojik bir eşleşme söz konusudur. Düşüncelerinizi ve duyularınızı aynı yerde tuttuğunuz için yaşamınızı sürekli olarak aynı şekilde devam ettirmektesiniz.

# DİKKATİNİ VERDİĞİNİZ YER ENERJİNİZİ DE VERDİĞİNİZ YERDİR




**Şekil 2.5**

Fiziksel gerçekliğinizdeki her şeyi, daha evvel deneyimlemiş olduğunuzdan beyninizde ona atanmış bir nörolojik ağ bulunmaktadır ve ona duygusal bir bileşenle bir bağlantı söz konusudur. Enerjinizin geçmişin şimdiki gerçekliğine bağlanmaya başlaması da bu şekilde olur. Dolayısıyla, dikkatinizi tüm bu unsurlara verdiğiniz zaman, enerjiniz sizden dışarı akmaya başlar ve içsel dünyanızdaki düşünce ve duygularınızla yaşamınızda yeni bir şey yaratmak için kullanabileceğiniz enerji miktarı azalır. Şekildeki iki kesişen ovalin olduğu büyütülmüş parçalar, dış dünyadaki duygusal bağımlılıklarımızı düzenlemek için dış ortamımızdaki farklı unsurları nasıl kullanmakta olduğumuzu göstermektedir. Arkadaşlarınızı kedere olan bağımlılığınızı yeniden düzenlemek için kullanabilirsiniz, düşmanlarınızı nefrete olan bağımlılığınızı yeniden düzenlemek için kullanabilirsiniz.



Düşünce ve hisleriniz yaşam alanınızı etkileyen elektromanyetik bir enerji yayıyorsa, o zaman aynı elektromanyetik enerjiyi yaymaya devam edersiniz ve yaşamanızda bir değişiklik söz konusu olmaz. Bu enerjinin, geçmişin şimdiki gerçekliğindeki her şeye karşılık geldiğini ve geçmişi yeniden yaratmakta olduğunuzu söyleyebiliriz. Bununla beraber, gelişen kısıtlamalar bununla sınırlı değildir. Bütün dikkat ve enerjinizi dış dünyaya yönlendirdiğinizde ve aynı koşullara aynı tarzda tepkiler verdiğinizde, yani beyniniz sürekli bir uyarılma ve kronik bir stres hali içinde olduğunda, iç dünyanız dengesini yitirmeye başlar ve beyniniz bozuk bir düzenle çalışır. Dolayısıyla da zamanla herhangi bir şey yaratma verimliliğiniz büyük oranda düşer. Diğer bir deyişle yaşamınızın yaratıcısı olacağınıza, kurbanı olmaya başlarsınız.

### *Stres Hormonlarıyla Yaşamak*

Şimdi gelin olumsuz duygularımıza, daha doğrusu stres hormonlarına nasıl bağımlılık geliştirdiğimize daha yakından bakalım. Dış dünyamızda gerçek ya da hayali herhangi bir tehdit belirdiğinde, bedenimiz yüksek miktarlarda enerjiyi harekete geçirecek şekilde stres hormonları salgılar. Sonucunda ise bedeniniz dengesini kaybeder. İşte stres denen şey de tam olarak budur. Bu doğal ve sağlıklı bir tepkidir; çünkü insanlığın karanlık çağlarında, dış dünyada bir tehlikeyle karşılaşıldığında, bu şekilde adrenalin, kortizol ve benzer hormonlardan oluşan kimyasallar salgılanırdı. Örneğin; onu belki de bir yırtıcı kovalıyordu ve kaçmak, saklanmak ya da mücadele etmek gibi bir karar almak zorundaydı.

Hayatta kalma modunda olduğunuz zaman otomatik olarak materyalist olup, gerçekliği duyularımızla tanımlarız. Aynı zamanda odaklanmamızı daraltır ve bütün dikkatimizi maddi şeylerin üzerine yöneltiriz (Bedenlerimiz belli bir uzam zamanda var olur.) Stres hormonları bütün dikkatimizi dış dünyaya vermemize neden olur; çünkü orası tehlikelerin olduğu yerdir. İlk insanların yaşadığı dönemlere geri dönersek, o zamanlar elbette bu tepki iyi bir şeydi. Stres uyarlamacıdır. Bizi hayatta tutar. Dikkatimizi bir kez nedenin üzerine odakladığımızda ve tehlike geçmiş olduğunda, stres hormonlarının hepsi denge durumuna geri döner.

Modern zamanlarda bu durum artık geçerli değildir. Patronumuz veya bir aile üyemizle yapacağımız tek bir telefon araması veya e-mail mesajıyla öfke, çaresizlik, korku, kaygı, üzüntü, suçluluk, keder veya utanç gibi duygusal tepkiler geliştirebiliriz; bu tepkiler bizim ilkel sinir sistemimizin kaç veya savaş modunu devreye sokar ve sanki bizi bir yırtıcı kovalıyormuşçasına tepkiler vermemize neden olur. Aynı kimyasal sistem otomatik olarak açık kalır; çünkü dış tehdit her zaman orada gibidir. Çoğumuz, zamanın çoğunu uyarılmış bir halde geçirmektedir. Zamanla bu, kronik bir vaka halini de almaya başlar. Sanki normalde, dışarda bir yerde olup arada bir diş gösteren yırtıcı bu defa bizimle sürekli aynı mağarada yaşıyor gibidir (hemen yanı başımızda zehir saçan bir iş arkadaşımız gibi); ama biz artık o mağarada yaşayan biz değiliz. Biz artık şimdiki biziz.

Böyle bir kronik stres tepkisinin uyarlamacı bir özelliği yoktur; tersine o uyarlanmayı zorlaştırır. Özetle, hayatta kalma modunda yaşadığınız zaman, adrenalin ve kortizol gibi stres hormonları bedeninize pompalanıp duruyorsa denge haline dönmek yerine sürekli alarm durumunda kalırız. Tıpkı Anna'nın 1. Bölüm'deki hikâyesindeki gibi, bu dengesizliğin yarattığı uzun dönemli stresle genlerin sağlıklı ifadesinin aşağı yönlü düzenlenmesinden dolayı hastalığa yakalanma olasılığımız yükseltir. Aslında bedenlerimiz bu kimyasalların taarruzuna o kadar koşullanmıştır ki, onlar ona bağımlı hale gelir. Bedenleriniz onları şiddetle arzu eder.

Bu modda olduğumuz zaman, hayatta kalma olasılığımızı artırma çabası içinde, öngörme, kontrol ve güç kullanımı olanaklarını elde etmek üzere çaba harcarken beyinlerimiz aşırı derecede alarm ve uyarılmışlık halindedir. Bunu ne kadar çok yaparsak, o kadar güçlü bir bağımlılık söz konusu olacak ve kimliklerimiz ve ortamımıza bağlı doğrusal zamanda yaşamakta olan kişiler *olduğumuza* daha çok inanacağız. İşte bu dikkatimizin tümünün olduğu yerdir.

Hayatta kalma modunda yaşamaktaysanız ve dikkatinizi işiniz, kulağınıza gelen haberler, eski eşiniz, arkadaşlarınız, e-malleriniz, Facebook'unuz ve Twitter'ınız arasında geçişler yaparak yönlendirmek durumundaysanız tüm bu farklı nörolojik ağları çok hızlı bir şekilde harekete geçirirsiniz. (Şekil 2.5'i yeniden gözden geçirin.) Bunu zaman içinde yapmaya devam edecek olursanız, alışkanlığa dayalı eylem odaklanmamızı daraltır. Bu durumda beyniniz artık dengeli bir tarzda çalışmamaya başlar ve sonuç olarak da beyninizi bozuk, tutarsız bir desende çalışmak üzere eğitmiş olursunuz. İçinde şimşekler çakan bulutlar gibi, farklı nöral ağlar düzensizce devreye girip çıkmaya başlar. Bu durumda da beyniniz eş zamanlı çalışamaz. Bu tıpkı bir grup davulcunun birbirlerinden uyumsuz bir şekilde kafalarına göre çalmalarına benzer. Tutarlılık ve tutarsızlık kavramlarını sonraki bir bölümde epeyce irdeleyeceğiz ama şimdilik beyninizin tutarsızlaşması halinde, bir bütün olarak tutarsız hale geleceğinizi söylemekle yetinelim. Beyniniz en iyi seviyede çalışmıyorsa siz de en iyi seviyede çalışamazsınız.



Yaşamınızın dış ortamında deneyimlediğiniz tüm bilindik kişiler, nesne ya da yerler için bağlantılı bir duygunuz vardır; çünkü duygular (yani hareket halindeki enerjiler) deneyimlerin kimyasal kalıntılarıdır. Yaşamınızın büyük bölümünü bağımlılık yapan stres hormonlarıyla geçiriyorsanız, yargılarınıza olan bağımlılığınızı yeniden düzenlemek için patronunuzu kullanabilirsiniz. Rekabete olan bağımlılığınızı yeniden düzenlemek için iş arkadaşlarınızı kullanabilirsiniz. Nefrete olan bağımlılığınızı yeniden düzenlemek için düşmanlarınızı, suçluluğa olan bağımlılığınızı düzenlemek için ailenizi, güvensizlik duygusuna olan bağımlılığınızı yeniden düzenlemek için Facebook bildirimlerinizi, öfkenize olan bağımlılığınızı yeniden düzenlemek için haberleri, kırgınlığa olan bağımlılığınızı yeniden düzenlemek için eski eşinizi ve şansa olan bağımlılığınızı yeniden düzenlemek için parayla olan ilişkinizi kullanabilirsiniz.

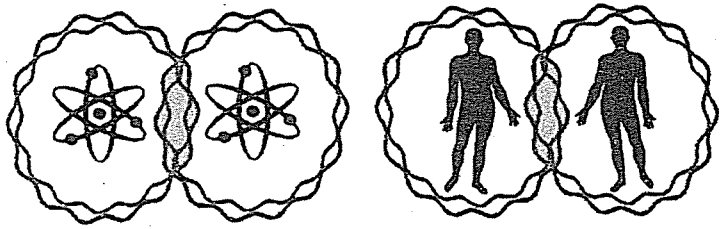
Düşünme ve hissetme şekliniz, yaşamınızda önemli bir etkisi olan enerji alanınıza yaydığınız frekans ve bilgiyi belirlemekteyse ve bütün dikkatiniz (dolayısıyla da bütün enerjiniz) dış dünyanızdaki insanlara, şeylere, yer ve zamanlara bağlanmışsa içsel dünyanızda düşünce ve duygulara yer kalmamış demektir. Bundan dolayı bağımlı olduğunuz duygu ne kadar güçlü olursa dikkatinizi dış dünyadaki söz konusu kişiye, nesneye, yere ya da duruma o kadar daha fazla vereceksinizdir. Dış dünyaya bağımlılık geliştirmişseniz, yeni bir tarzda düşünmeniz ya da hissetmeniz zorlaşır. Yaşamınızdaki bütün problemlerinizi birinci elden yaşatan her kişi ve şeye bağımlı olmaya başlamanız da olası hale gelir. Özetle gücünüzü boşa harcayıp enerjinizi yanlış kullanmış olursunuz. Şekil 2.5'e bir daha

bakacak olursanız dış dünyanızdaki bütün unsurlarla enerji verici bağları nasıl yaratabileceğinize dair birkaç örnek bulabilirsiniz.

Şekil 2.6'ya bakın. Şeklin sol tarafında, görünmez bir enerji alanıyla birbirlerine bağlı iki atom görüyorsunuz. Onlar birbirleriyle bilgi paylaşmaktadır. Onları birbirlerine bağlayan işte bu enerjidir. Şeklin sağ tarafında ise aralarında dargınlık olan iki insan görmektesiniz, onlar aynı zamanda birbirlerine bağlandıkları görünmez bir enerji alanını da paylaşıyorlar. Gerçek şu ki onlar aynı enerjiyi ve dolayısıyla da aynı bilgiyi paylaşmaktadırlar.

İki atomu ayırmak için enerji gerekir. Aynı şekilde, dikkat ve enerjiniz fiziksel dünyadaki aynı insanlara, aynı yere ve aynı şeylere bağlıysa, meditasyonda olduğunuz zaman bu bağları koparmanın enerji ve çaba gerektireceğini anlayabilirsiniz. Bu şu soruyu akla getirir: Yaratıcı enerjinizin ne kadarı suçluluk, nefret, kırgınlık, yoksunluk ya da korku duygularına bağlıdır? Gerçek şu ki, yeni bir kader yaratmak için bütün enerjinizi kullanmanız gerekebilir.

## ENERJİ VE BİLGİ PAYLAŞIMI



*2 Atom Bir Molekül Oluşturacak Şekilde Birbirine Bağlıdır*

*Aynı Duygulara ve Enerjiye Sahip, Aynı Düşünceleri ve Bilgileri Paylaşarak Birbirine Bağlanan 2 İnsan*

**Şekil 2.6**

Tıpkı bir molekül oluşturmak üzere bir araya gelip birbirlerine bağlanan iki atom gibi, aynı duygu ve enerjiyi paylaşan ve aynı düşünce ve bilgilerle iletişimde bulunan iki kişi de birbirlerine bağlanmaya başlarlar. Her iki durumda da, onlar birbirlerini bir arada tutan görünmez bir enerji bağıyla bağlanırlar. Nasıl ki bu iki atomu ayırmak belli bir enerji gerektirirse, dikkatimizi yaşamımızda olup enerjimizin büyük kısmını almakta olan insan ve koşullardan başka yöne çevirmek de aynı şekilde enerji ister.



Bunu yapmak için, dikkatinizi dış dünyanızdaki bu şeylerin hepsinden uzaklaştırıp onların ötesine geçmeniz gerekecektir. İçsel halimizi değiştirmenin modeli olarak meditasyonu kullanma nedenimiz de budur. Bu bize, herkese, her şeye, her yere ve her zamana karşı olan bağlantılarımızı koparıp içimizde bir yolculuğa çıkmamız için yeterli zamanı sağlar. Duygusal bedeninizi aşıp dış dünyadaki bilindik şeylerden uzaklaştığınızda, enerjinizi geri çağırabilir, geçmişin şimdiki gerçekliğiyle (aynı kalmak anlamına gelen) olan bağlarınızı koparabilirsiniz. Biri olmaktan çıkıp hiç kimse olmak; dikkatinizi bedeninizden, acınızdan ve açlığınızdan uzaklaştırmanız demektir. Bu nedenle biri olmaktan hiç kimse olmaya geçiş yapmanız, yani eş, ebeveyn ve çalışan kimliğinizden uzaklaşmanız gerekecektir. Dikkatinizi cep telefonunuzdan, e-maillerinizden, içtiğiniz kahveden ya da başka herhangi bir şeyden koparıp hiçbir şeye vermeli; bir yerde olmaktan hiçbir yerde olmaya yöneltmeli (meditasyonda olduğunuz koltuktan ya da 2 saat sonra olacağınız herhangi bir yere kadar bütün düşüncelerin ötesine geçerek) ve doğrusal zamanda olmaktan (dikkat dağıtıcı anılar ve gelecek hakkındaki düşüncelerden) zamansızlığa odaklamalısınız.

Cep telefonunuz, dizüstü bilgisayarınız, otomobiliniz ya da banka hesabınız kötü şeylerdir demiyorum ama bu şeylere aşırı derecede bağımlı olduğunuz ve dikkatinizi başka bir şey düşünemeyecek kadar onlara verdiğiniz zaman onlarla oluşturduğunuz güçlü duygusal bağlar nedeniyle bu aidiyetler zamanla size *sahip olur*. O zaman yeni bir şey yaratamazsınız. Bunu yapmanızın tek yolu parçalanmış enerjinizi kendinize geri çağırmayı öğrenmektir. Bağımlısı olmaya başladığınız ve bütün enerjinizi geçmişin şimdiki gerçekliğine bağlayan hayatta kalma modu duygularını ancak bu şekilde aşabilirsiniz. Dikkatinizi tüm bu dış unsurlardan koparabildiğiniz zaman, bu şeylerle olan duygusal ve enerjisel bağlarınızı zayıflatmaya başlarsınız ve sonunda da yeni bir gelecek yaratmaya yetecek kadar enerjiyi serbest bırakmış olursunuz. Bu bilinçaltı olarak dikkatinizi odaklamış olduğunuz yerin farkına varmanızı (iki atomu parçalamak gibi) ve aynı zamanda bu bağları bilinçli olarak koparmak için de biraz enerji harcamanızı gerektirecektir.

Eğitim programlarında insanlar sürekli olarak bana gelip bilgisayarlarının ya da hard disklerinin bozulduğunu ya da birilerinin

onları çaldığını veya işlerini kaybettiklerini ve paralarının kalmadığını söylerler. Onlar bana yaşamlarındaki insanları ve şeyleri kaybettiklerini söylediklerinde onlara her zaman ne diyorum biliyor musunuz? "Ne güzel! Baksana yeni bir kader tasarlamak için eline ne kadar da çok enerji geçmiş!"

Bu arada, bu çalışmayı iyi yapar ve enerjinizi kendinize geri çağırabilirseniz, başlangıçta rahatsız hissetmeniz normaldir. Hatta biraz karmaşa bile yaşayabilirsiniz. Buna hazır olun, çünkü yaşamınızın belli bölümleri sizden kopmaktadır. Bunun olacağı varsayılmalıdır, kendinizle aynı geçmiş-gerçeklik arasındaki enerji bağlarını koparmaktasınız. Sizle geleceğiniz arasında artık titreşimsel bir eşleşme içinde olan her şey kopup gitmektedir. Bırakın gitsinler. Eski yaşamınızı geri çekmeye kalkmayın, kendinize doğru çağırmakta olduğunuz yeni kaderiniz sizi yeterince meşgul edecektir.

Size harika bir örnek vermek istiyorum. Bir üniversitenin başkan yardımcısı olan bir arkadaşım bu meditasyon çalışmasına başladıktan dört hafta sonra üniversitenin yönetim kurulu toplantısına katıldı. Kendisi üniversitenin bel kemiği bir insandı. Öğrenciler ve öğretim kadrosu onu çok severdi. Arkadaşım kurul toplantısından çıktığı anda beni aradı ve, "Bu meditasyon sürecinin işe yarayıp yaramayacağını anlayamadım. Yönetim kurulu tarafından az önce kovuldum. Bu çalışmayı yaptığım zaman başıma harika şeyler gelmeyecek miydi?" diye sordu.

"Dinle," dedim. "Şimdiki anı yakalamak ve oradan bir şeyler yaratmak dururken, bu hayatta kalma duygularını geçmişte yaşadığın için muhafaza etmiyor muydun?" İki hafta içinde bir kadına âşık oldu ve evlendi. Çok geçmeden çok daha büyük ve iyi bir üniversitede başkan yardımcılığı pozisyonunda bir iş teklifi geldi ve o da bu teklifi kabul etti.

Bir yıl sonra, onu kovan üniversitenin kendisini bu defa başkan olarak geri istemekte olduğunu söylemek için beni aradı. Özetle, eski gerçekliğiniz sizden kopup gittiğinde ve yeni bir tanesi açılım yapmaya başladığında evrenin sizin için nelere gebe olduğunu bilemezsiniz. Sizi temin edebileceğim tek şey şudur; bilinmeyen beni asla yüzüstü bırakmamıştır.





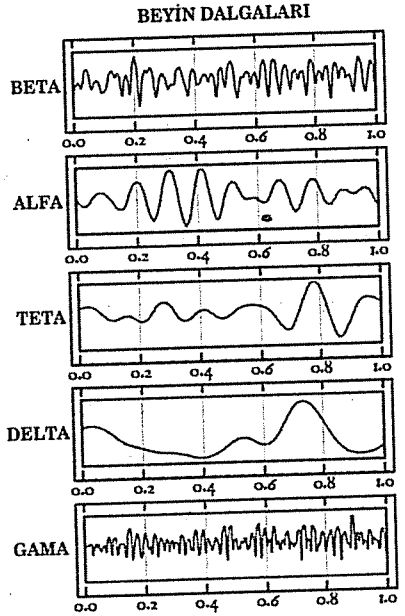
Dış dünyadan kopacaksanız, beyin dalgalarınızı nasıl değiştireceğinizi öğrenmeniz gerekir. Bu yüzden gelin bir süre beyin dalgaları frekanslarından söz edelim. Beta; düşük, orta ve yüksek frekanslarda ölçülür. Düşük aralıklı beta, dış dünyadan herhangi bir tehdit algınız olmadığı gevşemiş bir halinizdir ama yine de uzam ve zamandaki bedeninizin farkındasınızdır. Okurken, kızınızla sohbet ederken ya da bir konuşmayı dinlerken bu haldesinizdir. Orta aralıklı beta, biraz daha uyarılmış bir haldir. Bu an, bir grup insana kendinizi ilk defa tanıttığınız ve herkesin isimlerini anımsamanız gerektiği bir an olabilir. İhtiyatlı ama aşırı stresli ya da tümüyle dengesiz değilsinizdir. Orta aralıklı beta dalgayı iyi huylu bir stres olarak tanımlayabilirsiniz. Yüksek genlikli beta ise stres hormonlarının hâkimiyetinde olduğunuz zamandaki halinizdir. Bunlar öfke, alarm, tahrik olma, keder, acı, kaygı, çaresizlik ya da depresyon gibi hayatta kalma duygularının herhangi birisini sergilediğiniz halinizdir. Yüksek genlikli beta hali düşük aralıklı beta halinden üç kat ve orta aralıklı beta halinden ise iki kat yüksek olabilir.

Uykuda olmadığınız zamanların büyük bölümünü beta frekanslı beyin dalgaları içinde geçirirsiniz ve gün içinde alfa frekansındaki beyin dalgalarına da girdiğiniz olur. Alfa beyin dalgalarını gevşemiş, sakin, yaratıcı ve hatta sezgisel olduğunuz anlarda sergilersiniz. Beta beyin dalgaları dikkatinizin büyük bölümünü dış dünyanıza vermiş olduğunuza işaret ederken, alfa beyin dalgaları ise dikkatinizi içsel dünyanıza odaklamış olduğunuzu gösterir.

Teta frekansındaki beyin dalgaları devrede olduğu zaman zihniniz hala uyanıktır ama bedeniniz tam bir uyku halindedir. Bu frekans aynı zamanda meditasyonun derin halleriyle de bağlantılıdır. Delta frekansında beyin dalgaları genellikle derin ve yapıcı uyku halinde görülür. Bununla beraber, geçen dört yıl boyunca araştırma ekibimle birlikte meditasyon esnasında çok derin delta beyin dalgalarına giren birkaç öğrencinin kayıtlarını alabildik. Onların bedenleri derin bir uyku halindedir; fakat düş görmemektedirler, beyin taramaları beyinlerinin yüksek genlikte enerji işlemekte olduğunu sergilemiştir. Bunun bir sonucu olarak, onlar bütünleşme, evrendeki herkes ve her şeyle bağ oluşturma gibi çok derin mistik dene-

yimler yaşadıklarını aktarmışlardır. Farklı beyin dalgalarındaki halleri karşılaştırmak için Şekil 2.7'ye bakınız.

Gama frekansı beyin dalgaları bizim süper bilinç adını verdiğimiz bir hale işaret eder. Bu yüksek frekanslı enerji, beyin, beden dışında gerçekleşen bir olay değil de, içsel bir olay tarafından uyarıldığında belirir (En yaygın örneklerden birisi meditasyon esnasında gözleriniz kapalı ve içinize gittiğiniz zamanlardır.) Gama beyin dalgaları konusuna sonraki bölümlerde daha fazla yer vereceğim.




Şekil 2.7

Beyin dalgalarının bir karşılaştırması.

İnsanların meditasyon yaparken karşılaştıkları en büyük zorluklardan biri yüksek genlikli (hatta orta mesafeli) beta dalgalarından önce alfa ve sonra da teta beyin dalgaları frekanslarına geçiş yapmaktır. Bunu yapmak kesinlikle çok önemlidir, beyin dalgaları bu frekanslara gelebildiği zaman dikkatimiz artık dış dünyaya kapalı hale gelir. Bunu yapan insanlar artık çözümleme yapmadıklarından, strateji kurmadıklarından, kendilerini geçmişin korkulu anılarına dayalı gelecekteki en kötü durum senaryolarına hazırlamadıklarından, sadece şimdide var olmak üzere anda kalma fırsatını bulurlar.



Bir meditasyon esnasında dış dünyanızdaki bütün unsurlarla olan bağlarınızı koparmak, bedeninizin, korkularınızın ve programınızın ötesine geçmek ve bilindik geçmişinizi ve öngörülebilir geleceğinizi unutmak harika olmaz mıydı? Bunu doğru bir şekilde yapabilirseniz, zamanın izini dahi kaybedebilirsiniz. Meditasyon esnasında otomatik olarak düşüncelerinizi, duygularınızı ve alışkanlıklarınızı aşabilirseniz, olacak olan tam olarak şudur: Bedeninizin, ortamınızın ve zamanınızın ötesine geçersiniz. Geçmişin şimdiki gerçekliğiyle olan enerji bağlarınızı gevşetip kendinizi şimdiki anda bulursunuz. Sadece şimdiki anda enerjinizi kendinize geri çağırabilirsiniz.

Bu, zamanınızın büyük bir bölümünde stres hormonlarıyla birlikte yaşadığınız için biraz çaba gerektirebilir (her ne kadar pratikle giderek kolaylaşsa da). O yüzden şimdi gelin meditasyon esnasında şimdiki zamandayken neler olduğuna bir bakalım ki, o an geldiğinde orada kalmayı başarabilin. Bu yeteneği anlamak önemlidir; çünkü stresinizin sorunlarınızın ve acınızın ötesine geçemezseniz, bunların hiçbirinin olmadığı yeni bir gelecek yaratamazsınız.

Diyelim ki meditasyona oturmanıza rağmen kafanızda aniden bazı başıboş düşünceler belirdi. Bu durum normaldir; çünkü dikkatinizi yıllardır aynı insanlara, zamana ve yerlere vermekte ve aynı tarzda düşünmektesiniz. Aynı bireysel gerçekliğe bağlı, aynı kişiliği onaylamak üzere otomatik olarak aynı bilindik duyguları günlük temelde yaşamaktasınız; ve bu da bedeninizi sürekli olarak geçmişe koşullandırmaktadır. Şimdiki tek fark ise gözleriniz kapalı bir şekilde meditasyon yapmaya çalışıyor olmanızdır.

Gözleriniz kapalı bir vaziyette otururken, patronunuzu fiziksel olarak görmezsiniz. Ancak bedeniniz onu her iş gününde gördüğü için her defasında duyduğu aynı öfkeyi tekrar duymak ister (haftanın beş günü günde elli defa olduğu gibi). Kısaca patronunuza karşı tam anlamıyla umutsuzluk ve öfke alışkanlığına kapılmış durumdasınızdır. Benzer bir şekilde ondan e-mail aldığınız zaman (ki bugünde ortalama on defa olur), ona bilinç dışı bir şekilde aynı duygusal tepkiyi verirsiniz, dolayısıyla bedeniniz öfke bağımlılığını yeniden onaylamak ihtiyacına giderek alışacaktır. Zihniniz bağımlı oldu-

ğu duyguları hissetmek ister ve tıpkı uyuşturucu için kıvranan bir bağımlı gibi beden de benzer kimyasallar için kıvranır. Bedeniniz terfi edemediğiniz için patronunuza olan o bilindik öfkesini duymak ister ya da sürekli olarak kendilerini patrona karşı savunmanızı isteyen iş arkadaşlarınızı yargılamak ister. Bu defa sizi kızdıran meslektaşlarınızı ve patronunuza sinirlenmenize neden olan diğer sorunlarınızı düşünmeye başlarsınız. Oraya meditasyon yapmak üzere oturmuşsunuzdur ama bedeniniz size sürekli taarruzda bulunmaktadır. Çünkü bedeniniz, normal bir iş gününde gözleriniz açıkken sürekli hissettiği bilindik duyguların kimyasal karışımını istemektedir.

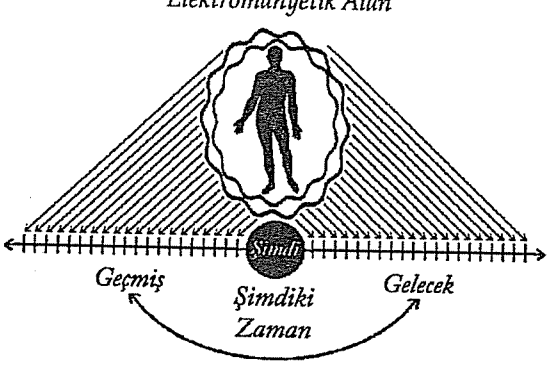
Neler olduğunu anladığınız anda, yani bütün dikkatinizi bu duygu üzerine odaklamakta olduğunuzu fark ettiğiniz zaman enerjinizi geçmişe veriyor olduğunuzun da farkına varırsınız (Çünkü duygular geçmişin kayıtlarıdır.) böylece durup şimdiki ana dönüp dikkatinizi ve enerjinizi geçmişten koparmaya başlarsınız. Fakat kısa bir süre sonra, öfke ve kırgınlıklarınızı yeniden hissetmeye başlarsınız tekrar yapmakta olduğunuzu fark edersiniz. Bedeninizin söz konusu kimyasallara olan bağımlılığını onaylasın diye o aynı duyguları hissetme çabası içine girmiş olduğunu anımsarsınız. Aklınıza şu da gelecektir; bu duygular beyninizi yüksek genlikli beta beyin dalgalarına sürüklemektedir (o zaman durursunuz). Her duraksamanızda, bedeniniz daha bir yatışır ve şimdiki ana dönersiniz, artık bedeninize onun zihin olmadığını söylersiniz, şimdi zihin sizsinizdir.

Fakat sonra zihninizde, o günün sonrasında görmeniz gereken insanlar, gitmeniz gereken yerler ve yapmanız gereken şeylerin düşünceleri gezinmeye başlar. Patronunuz acaba gönderdiğiniz e-maile neden yanıt vermemiştir, merak edersiniz ve kız kardeşinizin telefon aramasına da henüz geri dönmemiş olduğunuz aklınıza gelir. Ayrıca bugün çöp atma günüdür ve kendinize çöpleri dışarı çıkarmanız gerektiğini anımsatırsınız. Derken aniden bu gelecek senaryolarını düşünerek dikkat ve enerjinizi aynı bilinen gerçekliğe vermekte olduğunuzun farkına varırsınız. Dolayısıyla bunu yapmayı durdursunuz, şimdiki ana dönersiniz ve bir kez daha enerjinizi öngörülebilir olan bilinen bir gelecekten koparır ve yaşamınızda bilinmeyene yer açarsınız.



Şekil 2.8'e bakın. Orada, kendinizi bir kez bereketli şimdiki zamanın tatlı noktasında bulduğunuzda, enerjinizin (oklarla temsil edilen) artık Şekil 2.3'deki gibi geçmiş ya da geleceğe gitmediğini görebilirsiniz. Şimdi, enerjinizi bilindik bir geçmiş ve öngörülebilir bir gelecekten koparmış bulunuyorsunuz.

## ENERJİ & GÜCÜNÜZÜ GERİ ALMAK




**Şekil 2.8**

Dikkatinizi geçmişin şimdiki gerçekliğinden ya da öngörülebilir gelecek gerçekliğinden uzaklaştırdığınızda, enerjinizi geri çağırmış olur ve kendi elektromanyetik alanınızı inşa etmiş olursunuz. Artık kendinizi iyileştirmek ya da yaşamınızda yeni bir deneyim yaratmak üzere yeterli enerjiye sahipsinizdir.

Artık aynı beyin devrelerini aynı şekilde devreye sokup bağlantılar oluşturmamaktasınız. Aynı zamanda artık aynı duygularla aynı genlere sinyaller gönderip onları düzenlememektesiniz. Bu süreci devam ettirdiğiniz sürece, bu enerjinin tümünü, kendinizi geçmişin şimdiki gerçekliğine bağlı tutan enerjisel bağları koparmak yoluyla kendinize geri çağırmış olursunuz. Bu gerçekleşir, çünkü dikkat ve enerjinizi dış dünyanızdan alıp içsel dünyanıza yönlendirmiş ve bedeninizi saran kendi elektromanyetik alanınızı oluşturmuşsunuzdur. Şimdi yeni bir şey yaratmak için yeterli enerjiye sahipsiniz.

Sonuçta, dikkatinizin yeniden bir arayışa girmesi şaşırtıcı olmaz. Meditasyonda oturduğunuz sürece, bedeniniz daha rahatsız olmuş ve sabırsızlanmaya başlamıştır; çünkü o bir şeyler yapmak istemektedir. Ne de olsa her gün kalkıp aynı rutini takip etmek üze-

re onu programlamıştınız. O meditasyonu bırakmak, gözlerini açmak ve birilerini *görmek* istemektedir. TV'de bir şeyler işitmek ya da telefonda biriyle konuşmak istemektedir. Orada hiçbir şey yapmadan durmak yerine kahvaltının tadına varmaya can atmaktadır. Her sabah yapmayı sevdiği gibi demlenmiş kahveyi koklamak arzusu içindedir. Güne başlamadan önce şöyle sıcak duş gibi bir şeyler hissetmek istemektedir.

Beden bir duyguya kavuşmak için fiziksel gerçekliği duyularıyla deneyimlemek ister, fakat sizin amacınız duyularınızın ötesindeki bir dünyada, zihniniz haline dönüşmüş *bedeninizle* değil *siz* olan zihninizle bir gerçeklik yaratmaktır. Dolayısıyla bu programın farkına varmaya başlayarak bedeninizi şimdiki ana yerleştirmeye devam edersiniz. Beden bilindik geçmişe dönmeyi yine deneyecektir; çünkü o öngörülebilir geleceğe bağlanmak istese bile siz onu şimdiye yerleştirmeye devam edersiniz. Bu otomatik alışkanlıkları aşmayı başardığınız her seferde, programınızdan daha büyük olmaya başlarsınız. Bedeninizi şimdiki zamana yerleştirip orada tutmayı başardığınız her seferde, tıpkı bir köpeği oturmaya eğitir gibi, bedeninizi yeni bir zihne koşullandırmaktasınızdır. Şimdiki zamana yönelik programınız ve harcadığınız emeğin farkına vardığınız her seferde, iradenizin programınızdan daha büyük olduğunu ifade edersiniz. Dikkatinizi (dolayısıyla da enerjinizi) şimdiki ana geri getirip orada muhafaza etmeye devam eder ve şimdiki anda olup olmadığınızı fark etmeye başlarsanız, er ya da geç bedeniniz teslim olacaktır. Bilinen gerçekliğinizle olan enerjisel bağları koparmaya başladığınızı her fark ettiğinizde, bilin ki sizi sürekli şimdiki zamana döndüren de bu süreçtir. Şimdiki ana döndüğünüz zaman gerçekte yapıyor olduğunuz şey, fiziksel dünyadaki kimliğinizin ötesine geçip kuantum alanına açılmaktır (Bu kavramı sonraki bölümde detaylarıyla açıklayacağım.)

Her savaşın en zorlu anları son çarpışmadır. Bunlar, bedeninizin zihniniz olarak daha ileri gidemeyeceğinizi düşünmenize yol açacak şekilde öfke saçtığı, sizi durdurmak ve hala kopamadığınız duyuların dünyasına geri döndürmek istediği anlardır. Gerçekten bilinmeyene adım atmışsınızdır ve artık er ya da geç içinizdeki duygusal bağımlılığı kıracaksınızdır. Suçluluk duygunuzun, kederinizin, korkunuzun, çaresizliğinizin, kırgınlığınızın ya da aşağılık kompleksinizin ötesine geçtiğiniz zaman sizi geçmişe demirleyen bedeninizi, bu alışkanlıklar ve duygular zincirinden kurtarmış ve bunun bir sonucu olarak da size geri dönecek olan enerjinizi serbest bırakmış olursunuz. Bedeniniz bu depolanmış enerjinin tümünü saldığı zaman o artık zihin olmaktan çıkar. Korkunuzun hemen öbür tarafındaki cesaretinizi, eksikliğinizin hemen öbür tarafındaki bütünlüğünüzü, kuşkularınızın hemen öbür tarafındaki biliyor olmayı keşfedersiniz. Bilinmeyene adım attığınız zaman ve öfke ya da nefretinizi teslim ettiğiniz zaman, sevgi ve şefkati keşfedersiniz. O aynı enerjidir; sadece önceden bedende depolanmış haldeyken, şimdi yeni bir kaderi tasarlamak üzere kullanımınıza hazır durumdadır.



Dolayısıyla kendinizi ya da kendinizin ve yaşamınızın anlarını aşmayı öğrendiğiniz zaman sizi geçmişin şimdiki gerçekliğine bağlayan her şeyle, herkesle, her yerle ve tüm zamanlarla bağlarınızı koparmış olursunuz. Ne zaman ki sonunda öfke yaratan çaresizliğinizin üstesinden gelirsiniz, işte o zaman geçmişte takılı kalmış enerjinizi serbest bırakmış ve enerjinizi geri çağırmış olursunuz. İçseliniz ve ortamınızdaki hayatta kalma moduyla bağlar oluşturmuş haldeki yaratıcı enerjinizin tümünü serbest kıldığınız zaman bedeninizi saran kendi bireysel enerji alanınızı oluşturmuş olursunuz.

İleri seviye eğitim programlarımızda, bu geri çağrılan enerjinin etkilerini gerçekten ölçmüş bulunuyoruz. Bunu yapan uzmanlarımız, Ph.D. Konstantin Korotkov tarafından icat edilen gaz salınım görselleştirmesi (GDV, gas discharge visualization) adında çok duyarlı donanımlar kullanır. Bu makinelerin Sputnik anteni olarak anılan özel tasarlanmış sensörleri vardır. Onunla eğitim programındaki konferans alanlarının ortamsal elektromanyetik alanları ölçülür. Bu ölçüm eğitim programı esnasındaki enerji değişikliklerini bize göstermektedir. İleri seviye eğitim programlarımızın bazılarının ilk tam gününde, bazen salondaki enerjinin düştüğünü gözlemleriz. Bu, öğrencilerin meditasyona başladığımızda enerjilerini kendilerine geri çağırıp bilinen gerçekliklerindeki herkes ve her şeyle olan enerjisel bağlarını koparmak yoluyla kendilerini aşmaya çalışmaları nedeniyle olur. Onlar daha büyük bir alandan enerji çekmektedirler ve salondaki enerji, katılımcılar kendi bedenleri etrafında enerji alanları oluşturmaktayken ufalmaktadır (Böylece onlar şimdi yeni kaderlerini tasarlamak üzere yeterli enerjiye sahipler-

dir.) Elbette, bütün grubumuz ilk gün kendilerini aşmaya başladıklarından, kendi enerji alanlarını oluştururlar. Enerjilerini her geçen gün daha da büyüteceklerinden, artık salondaki enerjiye katkıda bulunmaya başlarlar. Bunun bir sonucu olarak, biz de salondaki enerjinin yükselmekte olduğuna tanıklık ederiz. Bunun nasıl göründüğünü anlamak için, kitabın son sayfalarında bulunan renkli grafiklerdeki 1A ve 1B grafiklerine bakınız.

Meditasyonunuzun şansını artırmak için, dikkatinizin dağılmamasına yol açacak şekilde deneyime girme aceleciliği yapmayın. Kendinize yeterli zaman vermelisiniz. Örneğin; ben meditasyona iki saatimi ayırırım. Bu iki saatin her saniyesini tümüyle kullanmam gerekmiyor ama ben şimdi farkına vardım ki sadece bir saat ayıracak olursam bu defa kendime yeterli zaman olmadığını söylemeye başlayacağımdır. Diğer yandan iki saatim olursa, rahat olur, şimdiki anı bulmam için bolca zamanım olduğunu bilirim. Bazı günler şimdiki anın tatlı noktasını çok çabuk yakalarken, bazı günler de beynimi ve bedenimi şimdiye geri getirmek için bir saat kadar çalışmam gerekir

Günlük hayatımda çok yoğun biriyimdir. Bazı günler çeşitli eğitim programları ve toplantılar arasında eve sadece üç günlüğüne uğrayabiliyorum, sabahları uyanıp hemen gün içinde kadrodan farklı personellerle planlanmış olan üç toplantıyı düşünmeye başlarım, konuşmam gereken şeylerin zihinsel provasını yaparım. Sonra bu toplantılara gitmeden önce bakmam gereken e-maillerime bakar, onlar üzerinde düşünürüm. Daha sonra öğleden sonra yakalamam gereken uçak zihnimin gündemine gelir. Havaalanına giderken yapmam gereken telefon görüşmeleri hakkında zihinsel notlar alırım. Sanırım ne demek istediğimi anladınız.

Bunlar olurken görmem gereken aynı insanları, gitmem gereken aynı yerleri, yapmam gereken aynı şeyleri düşünürüm, bunların hepsi de benim bilinen gerçekliğim içindeki şeylerdir. Beynimi ve bedenimi sanki şimdiden gerçekleşmiş bir geleceğe hazırlamakta olduğumu fark ederim ve bilineni beklemeyi bırakıp şimdiki ana dönerim. Bunu yaparken, bu nöral bağlantıları devreden çıkarır ve bağlantılarını koparırım. Sonra biraz duygusallaşır, dün olmuş bir şey hakkında düşünerek sabırsızlanıp huzursuzlanmaya başlarım. Duygular geçmişin kayıtları olduklarından ve dikkatimi verdiğim yer enerjimi verdiğim yer olduğundan, enerjimi geçmişe yatırdığımı fark ederim. Sonra stres hormonları beynimi uyarmaya, bedenim bir parça yüksek genlikli beta beyin dalgalarına girmeye başlar; derken şimdiki ana tekrar geri yerleşmeye başlarım. Ben bunu yaptıkça artık beynimdeki aynı devreler harekete geçmez ve birbirlerine bağlanmaz olur; enerjimi geçmişe yatırmamaya başlarım.



Aynı şekilde hissetmeyi durdurduğum zaman, aynı duygulara bağlı olan aynı düşüncelerin farkına varıp artık bedenimi geçmişe koşullandırmayı bırakırım. Bu sayede aynı genlere aynı yollardan sinyaller göndermeyi de bırakmış olurum. Duygular ortamdaki deneyimlerin son ürünleriyse, ortam da genlere sinyaller gönderiyorsa, o zaman aynı duyguları hissetmeyi bıraktığım zaman, artık aynı genlere aynı yollardan talimatlar göndermeyi de durdurmuş olurum. Bu sadece bedenimin sağlığını etkilemekle kalmayacak, aynı zamanda onu geçmişte yaşananlar temelindeki aynı geleceğe hazırlamayı da bırakacaktır. Dolayısıyla bilindik duyguları yok ettikçe, bedenimin genetik programını değiştirmiş olacağım. Stres hormonları uzun dönemde sağlıklı genlerin ifadesini aşağı yönlü düzenleyip hastalık yarattığından, kendimi stresle bağlantılı bu duygularla yakaladığım her defasında onları durdurmayı başarırsam, artık bedenimi, stres duygularına olan bağımlılığını muhafaza etme yolunda koşullandırmamış olurum.

Bunu uygun bir şekilde yaptığımda (bilindik geçmiş ve geleceğime ait bilindik duygu ve düşünceleri aşmışsam) enerjisel, nörolojik, biyolojik, kimyasal, hormonal ve genetik açıdan artık öngörülebilir bir gelecek ve bilindik bir geçmiş söz konusu değildir. Artık aynı nöral ağları devreye sokmuyor ve onların aralarında bağlantılar kurmuyorsam (belli yer ve zamanlardaki insanlar ya da şeylerin anıları hakkında artık düşünmüyorsam) ve şimdiki zamana dönüp orada kalabiliyorsam, enerjimi geri kazanıyorum demektir. Şekil 2.9'a bakarsanız orada bilindik geçmişin ve öngörülebilir geleceğin artık olmadığını görebilirsiniz.

## BEREKETLİ ŞİMDİKİ ANIN TATLI NOKTASI




**Şekil 2.9**

Bereketli şimdiki anın tatlı noktasında olduğunuz zaman bilindik geçmişiniz ve öngörülebilir geleceğiniz artık yoktur ve şimdi, yaşamınızda yeni olasılıklar yaratmaya hazırsınızdır.

Burada bereketli şimdiki anın tatlı noktasında bulunuyorum ve yaratmak için yeterli enerjiye de sahibim. Bedenimi saran kendi enerji alanımı yaratmış bulunuyorum. Kendimi aşmak için çalıştığım her defasında (bazen saatlerce) sonsuz şimdiye kavuştuğumda ve gerçek bir aşama kaydettiğimde hep aynı şeyi düşünürüm: *Buna değermiş!*



# 3. BÖLÜM

—

## Kuantumun Yeni Potansiyellerine Ayarlanmak

Bedenimizin, ortamımızın ve zamanın ötesine geçmek kolay değildir; fakat buna değer. Çünkü bir kez üç boyutlu gerçeklikten koptuğumuzda, kuantum denen olasılıkların sonsuz âlemi olan tamamen başka bir gerçekliğe giriş yapmış oluruz. Bu gerçekliği tanımlamak biraz zordur; çünkü o, bizim fiziksel evrende bildiğimiz her şeyden farklıdır. Dünyanın onlara göre işlediğine inandığımız Newton'cu fiziğin kuralları burada basitçe işlememektedir.

Görünmez bir enerji ve bilgi alanı (ya da bir zekâ ve bilinç alanı da diyebilirsiniz) olan kuantum alanı uzam ve zamanın ötesindedir. Orada maddi ve fiziksel hiçbir şey yoktur ve orası duyularınızla algılayabileceğiniz her şeyin ötesindedir. Bu bütünleşik enerji ve bilgi alanı doğanın bütün kurallarını yönetir. Bilim insanları bu süreci daha iyi anlayabilmemiz için çalışıyor ve sürekli olarak yeni şeyler keşfediyor.

Ben, bilgim ve deneyimlerim temelinde, kendini organize edebilen bir enerji olduğuna ve onun bütün evren ve galaksilerin düzenini gözlemlediğine inanıyorum. Bazen insanlar bana bu fikrin bilim dışı olduğunu söylerler. Onlara her zaman aynı soruyla yanıt veririm: Bir patlamadan sonra ne oluyor; düzen mi düzensizlik mi? Onlar da düzensizlik olduğu yanıtını veriyorlar. Peşinden şunu soruyorum: O zaman Büyük Patlama olarak bilinen, gelmiş geçmiş en büyük patlamadan sonra bu kadar büyük bir düzen nasıl kuruldu? Bir zeka, böyle bir şaheseri enerjisine ve kütlesine biçim vererek ve doğanın bütün güçlerini birleştirerek düzenlemiş olmalıdır. Bu zekâ, bu enerji, kuantum ya da bütünleşik alandır.

Size bu alanın neye benzediği konusunda bir fikir vermek için şöyle derim: Dünya'daki bütün insanları ve varlıkları çıkarın, bütün hayvanları, bitkileri ve insan yapımı fiziksel nesneleri, bütün kıtaları, okyanusları ve hatta Dünya'nın kendisini de çıkarıp öyle hayal edin, derim. Öyle bir hayal edin ki güneş sistemimizdeki bütün gezegenleri ve uyduları, hatta Güneş'i de yok edin. Ve sonra galaksimizdeki diğer güneş sistemlerini ve daha da sonra evrendeki bütün

galaksileri de çıkartın. Hava yok, gözlerinizle görebileceğiniz herhangi bir ışık yok. Sadece mutlak karanlık, boşluk, sıfır noktası alanı var. Bunu anımsamak önemlidir, çünkü siz bir bilinç olarak şimdiki anda, bütünleşik alanda açılım sağlamaktasınız. Siz şimdi sonsuz bir boş uzam (fiziksel her şeyden muaf olan) oldunuz.

Şimdi burada yalnızca hiçbir şey görmemekle kalmıyorsunuz aynı zamanda bu âleme fiziksel bedeninizle girmiş olmadığınızdan görecek bir görüş yeteneğine de sahip değilsiniz. İşitme, dokunma, koklama ya da tatma yeteneğine de sahip değilsiniz. Burada hiçbir duyuya sahip değilsiniz. Kuantumda var olmanın tek yolu farkındalıktır ya da daha iyi bir ifadeyle, bu âlemi deneyimlemenizin tek yolu farkındalığınızdır, duyularınız değil. Bilinç, farkındalık olduğundan ve farkındalık da dikkat etmek ve fark etmek olduğundan, bir defa duyuların dünyasının ötesine geçtiğinizde, yani kuantum alanının enerjisine dikkatinizi verdiğinizde, bilinciniz frekansın ve bilginin daha büyük bir seviyesine bağlanmış olur.

Bu, kulağa ne kadar tuhaf gelirse gelsin kuantum alanı boş değildir. O frekans ve enerjiyle dolu sonsuz bir alandır ve bütün frekanslar bilgi taşır. Dolayısıyla kuantum alanını, maddenin fiziksel dünyasının ve duyularımızın ötesinde titreşmekte olan sonsuz miktarda enerji ile dolu bir alan olarak düşünün (yaratma işinde kullanabileceğimiz görünmez enerji dalgaları). Potansiyellerin sonsuz denizinde yüzen tüm bu enerjiyle tam olarak ne yaratabiliriz? Bu bize bağlıdır, çünkü özetle, kuantum alanı *bütün olasılıkların var olduğu* bir haldir. Biraz önce söylediğim gibi kendimizi kuantum evreninde bulduğumuz zaman, basitçe bir *farkındalık* ya da bir *bilinç* olarak varız: Özellikle de daha büyük bir enerji seviyesi içindeki sonsuz olasılıklar alanını gözlemlemek üzere dikkatini vermiş çok daha büyük bir bilinç.

Bu devasa, sonsuz uzama bir farkındalık olarak giriş yaptığınızda, orada bedenler, nesneler, insanlar, yer ve zaman yoktur. Bunun yerine, sonsuz miktarda bilinmeyen olasılık enerji halinde vardır. Bundan dolayı kendinizi yaşamınızı düşünür halde bulursanız, üç boyutlu uzam-zaman gerçekliğine geri dönmüşsünüz demektir. Fakat bilinmeyenin karanlığında yeterince kalacak olursanız, bu sizi yaşamınızda bilinmeyenleri yaratmaya hazırlayacaktır. Önceki bölümde, size şimdiki ana dönmekten söz ederken, öngörülebilir geleceği düşünmeyin ya da bilindik geçmişin anılarını canlandırmayın ve basitçe bu sonsuz büyüklükteki uzamın içine bir farkındalık olarak açılın demiştim. Bu farkındalıkta üç boyutlu gerçeklikteki, bedeniniz, yaşamınızdaki inançlar, sahip olduğunuz şeyler, gideceğiniz ve gittiğiniz yerler, zamanın kendisi gibi maddi olan hiçbir şeye ya da hiç kimseye dikkatinizi vermemelisiniz. Bunu uygun bir şekilde yaparsanız, farkındalık dışında başka hiçbir şey olmazsınız. İşte oraya böyle kavuşursunuz.



Şimdi gelin, bir parça arka plan bilgisi alalım ve bilim insanlarının kuantum evrenini nasıl keşfettiklerine, (bu keşif onlar atom altı dünyayı incelerken gerçekleşmiştir) bir göz atalım. Onlar fiziksel evrendeki her şeyin yapı taşları olan atomların, bir çekirdek ve onun etrafındaki bir ya da iki elektron içeren büyük bir alandan oluştuğunu öğrendiler. Bu alan o kadar büyüktü ki, oradaki küçük bir elektronun dışında kalan yüzde 99,99999999999 oranındaki alan boş uzamdan oluşmaktaydı. Ancak biraz önce de okuduğunuz gibi, bu uzam aslında boş değildi; orası büyük sayılarda enerji frekanslarının dizisinde oluşan görünmez birbirleriyle bağlantılı bir bilgi alanıydı. Dolayısıyla bilinen evrendeki her şey, katı gibi görünse de aslında yüzde 99,99999999999 oranında enerji veya bilgiden oluşuyordu.[1] Aslında, evrenin büyük bölümü bu "boş" uzamdan oluşur; madde, bu muazzam boyuttaki fiziksel hiçbir şeyin olmadığı uzamla karşılaştırıldığında ölçülemeyecek kadar küçük bir bileşendir.

Araştırmacılar çok geçmeden bu muazzam alanda hareket eden elektronların tümüyle öngörülemez bir davranışta bulunduğunu keşfedeceklerdi. Bu davranışlar evrenimizdeki maddeyi yöneten kurallarla aynı bağlı değil gibi görünüyor. Onlar bir an içinde bir yerdeyken, diğerinde başka bir yerdeydi ve onların ne zaman nerede olabileceğini öngörmek olanaksızdı. Çünkü araştırmacılar elektronların eş zamanlı olarak sonsuz sayıdaki olasılıklarda var olduğunu keşfetmişlerdi. Ne zaman ki bir gözlemci dikkatini odaklayıp "maddi" bir şeye bakıyordu, o zaman görünmez enerji ve bilgi alanı elektron olarak bildiğimiz bir parçacık olmaya çöküyordu. Buna *çöken dalga fonksiyonu* ya da bir *kuantum alanı* denmektedir. Fakat gözlemci elektronu gözlemeyi bırakıp zihnini atomaltı maddeden başka yere kanalize ettiğinde, bu defa kaybolup tekrar enerji oluyordu. Diğer bir deyişle, fiziksel maddenin parçacığı (elektron)

biz onu gözleyene kadar var olmuyordu. Ona dikkatimizi vermediğimiz anda; o, enerjiye (Bilim insanları dalga olarak nitelendirir) ve olasılık haline geri dönüyordu. Zihin ve madde kuantum içinde bu yolla ilintilidir. Bu arada, nasıl ki bizler objektif bilinçler olarak, elektronu gözleyince ona biçim kazandırıyorsak, nesnel bir evrensel bilinç de, sürekli olarak bizi ve bizim üç boyutlu gerçekliğimizi gözlemekte düzen ve biçim kazandırmaktadır.

Dolayısıyla bu sizin için şu anlama gelir: Her gün aynı seviyedeki bir zihinle yaşamaya devam edecek olursanız ve geçmişiniz temelinde bir gelecek beklentisinde olursanız, sonsuz enerji alanlarını yaşamınız olarak andığınız aynı bilgi desenlerine indirgemiş olursunuz. Örneğin, sabah uyanıp *Nerede benim acım?* diye düşünecek olursanız bilindik acınız çok geçmeden belirir; çünkü onun orada olmasını beklemektesinizdir.

Bunun yerine, dikkatinizi fiziksel dünyadan ve oradaki ortamdan alabilmeniz durumunda neler olabileceğini bir hayal edin. Son bölümde öğrenmiş olduğunuz gibi, dikkatinizi bedeninizden aldığınız zaman, hiçbir şey oluyordunuz. Artık duyularınızı kullanma olanağınız olmuyordu. Ne zaman dikkatinizi yaşamınızdaki insanlardan çekersiniz hiç kimse olursunuz, o zaman bir ebeveyn, bir eş, bir kardeş, bir arkadaş ya da hatta bir mesleğin, dini bir grubun, bir siyasi partinin ya da ulusun üyesi de olmazsınız. Irkınız, cinsiyetiniz, cinsel yöneliminiz ve yaşınız olmaz. Dikkatinizi fiziksel ortamdaki nesneler ve yerlerden uzaklaştırmışsanız hiçbir şeysinizdir ve hiçbir yerdesinizdir. Son olarak da dikkatinizi doğrusal zamandan (geçmiş ve geleceğinizden) çekerseniz, hiçbir zamandasınızdır. Şimdiki andasınızdır ki orada bütün kuantum alanları mevcuttur. Artık bir şeylerle tanımlanmadığınızdan ve fiziksel dünyayla bir bağınız olmadığından, artık maddeyi maddeyle etkilemeye çalışmanın bir anlamı yoktur. Siz artık madde ötesisiniz, uzam ve zaman içindeki kendiniz olan kimliğinizin de dışındasınız. Tamamen gerçek anlamda, hiçbir maddi varlığın olmadığı bütünleşik alanın karanlıkları içindesiniz. Bu, önceki bölümde aktarmış olduğum, sürekli olarak şimdiki anda olmaya çalışmanın doğrudan bir etkisidir.

Bu olduğu anda, dikkat ve enerjinizi maddenin ötesindeki bütün olasılıkların var olduğu bilinmeyen bir alana açarsınız. Bu alan hiçbir şeyden oluşur ama orada görünmez frekanslar bilgi ya da



bilinç taşır. Dikkatlerini elektrondan çekince onun enerji ve olasılığa geri dönüşünü keşfeden kuantum bilginleri gibi, siz de dikkatinizi yaşamınızdan çeker ya da anılarınızın ötesine geçerseniz, yaşamınız bir olasılığa dönüşür. Her şeyin ötesinde bilinene odaklanacak olursanız, bilineni bulursunuz. Bilinmeyene odaklanırsanız olasılık yaratırsınız. Sonsuz olasılıklar alanında bir farkındalık olarak ne kadar çok dolanırsanız dikkatinizi bedeninize, insanlara, yerlere ve zamana ve sonra da enerjinizi bilinmeyene yatırabilir, yaşamınızda daha fazla yeni deneyimler ya da yeni olasılıklar yaratabilirsiniz. Bu bir yasadır.

*Beyin Değişiyor*

Kuantum alanının kapısından içeri yürürken oraya biri olarak giriş yapamazsınız. Oraya hiç kimse olarak girmek zorundasınız (sadece bir farkındalık ya da bilinç olarak, bir düşünce ya da olasılık, her şeyi fiziksel dünyada arkasında bırakmış ve sadece şimdiki zamanda yaşayan biri olarak). Önceki bölümde söylediğim gibi, bu süreç düşüncelerinizi güden aynı duygulara olan bağımlılığınızdan en azından geçici olarak kopmanızı gerektirir. Dikkatinizi üç boyutlu madde dünyasına yöneltmeyi bırakıp onu enerji ya da olasılıkların üzerine yöneltmeniz de gerekecektir. Tüm bunlara bakarak, böyle bir deneyimin beyninizde oldukça önemli değişiklikler yaratması sizin için herhalde sürpriz olmaz. Çünkü kuantum alanında öncelikle kendinizi fiziksel dünyanın ötesinde algılamaktasınızdır ki; bu, dışardan beklenecek bir tehlike yok demektir. Düşünen beyniniz (neokorteks, bilinçli zihninizin bulunduğu yer) yavaşlar, daha az uyarılmış haldedir ve daha bütünsel bir tarzda işler.

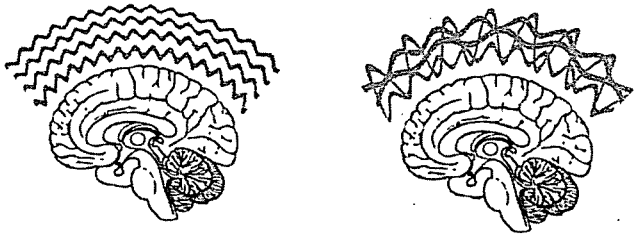
Yaşamımızdaki her şeyi kontrol etme ve öngörme çabası içinde olduğumuzdan ve tutarsız desenleri devreye sokan beyin dalgalarına yol açan stres hormonlarından (Bu bazen bedenin de verimsiz çalışmasına yol açar.) yukarıda söz etmiştim. Bu stres hormonları yüzünden yoğun bir şekilde odaklanmaya başlar, dikkatimizi bir kişiden bir başka şeye, oradan bir yere ve bir zamana aktarır dururuz; bu arada da bu bilinen şeylerin her biri için çeşitli nörolojik ağları devreye sokarız.

Şimdiki ana geçiş yaptığımızda ve bu sonsuz bilgi alanının farkına varmaya başladığımızda (Orada hiçbir şey fiziksel değildir.) artık hiç kimseyi, hiçbir şeyi, hiçbir yeri ve hiçbir zamanı düşünemez hale geliriz ve beynimizdeki bu nöral ağların bölümlerini harekete geçiremez oluruz. Farkındalığımızı dış ortamımızda bulunan maddenin üzerindeki odaklanma biçiminden çekip (nesnelerden, insanlardan, yerlerden, varlıklardan ve zamandan) onu sonsuz karanlığın büyüklüğüne odaklayıp farkına varmaya başlarız. Dikkatimizi bu şekilde sadece uzam, enerji ve bilgiye verdiğimizde beynimiz değişmeye başlar. Önceden bölünmüş olan farklı bölümler bütünleşmeye başlar, tutarlı ve bütün bir beyin haline geçiş gerçekleşir. Çeşitli nöral topluluklar birbirlerine bağlanarak daha büyük topluluklar oluşturur. Senkronize olur, düzene girip bütünleşir. *Beyinde senkronize olan şeyler beynin içinde bağlar oluşturmaya başlar.* Beyniniz bir kez tutarlılık kazandığında *siz* de öyle olursunuz. O düzene girdiğinde *siz* de düzene girersiniz. O iyi çalıştığında *siz* de iyi çalışırsınız. Kısaca, o daha bütünlüklü bir şekilde işlediğinde siz de daha fazla tam hissedersiniz. Diğer bir deyişle, bütünleşik alana bir farkındalık olarak bağlanmaya başladığınızda biyolojiniz daha tam ve bütün bir hale gelir; çünkü bütünleşik alan, tanımı gereği bütünleşik bir enerjidir.

Tutarlı ve tutarsız haller arasındaki farkı daha net görebilmek için Şekil 3.1'e ve kitabın sonunda bulunan renkli grafiklerdeki Grafik 2'ye bakınız. Orada da görebileceğiniz gibi, beyin dalgaları tutarlı olduğu zaman birbiri ardına giden adımlar halindedir; her iki tepe noktası ve dipleri eşleşmektedir. Tutarlı beyin dalgaları daha düzenli olduklarından, aynı zamanda daha da güçlüdürler; aynı dili konuştukları, aynı ritimde oldukları, aynı duruşlarla dans ettikleri ve aynı frekansı paylaştıkları söylenebilir ki böylece onlar daha kolay iletişimde bulunurlar. Sözcük anlamında aynı dalga genişliğindedirler. Diğer yandan beyin dalgaları tutarsız olduğu zaman, beynin ve bedenin farklı bölümlerine gönderdikleri elektrokimyasal mesajlar ya da sinyaller karışık ve düzensizdir, bu nedenle beden dengeli ve iyi bir şekilde çalışamaz.



**TUTARLI VE TUTARSIZ BEYİN DALGALARI ARASINDAKİ FARK**



*Tutarlı Beyin Dalgaları* *Tutarsız Beyin Dalgaları*

**Şekil 3.1**

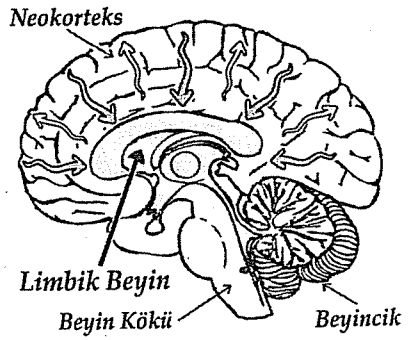
Dikkatimizi maddi dünyadan çekip odaklanmamızı bilinmeyen âlemine yönettiğimiz ve şimdiki anda kaldığımız zaman beyin tutarlı bir tarzda çalışır. Beyniniz tutarlı çalıştığında, daha bütünleşik bir haldedir ve siz de daha bütünlüklü hissedersiniz.

Beyniniz stres hormonları yüzünden uyarılmış halde oldukça ve odaklanmanızı insanlar, nesneler, yerler arasında değiştirip durdukça beyin devreleri tutarsız bir şekilde çalışır. Beyin bu şekilde dengesini yitirdiği zaman, daha parçalanmış, odaklanamayan, ikili ve ayrık bir yaşam sürersiniz.

Kuantuma giriş yaptığımızda beynimizin deneyimlediği ikinci bir değişim de beyin dalgalarımızın daha yavaş bir frekansa girmesidir; burada beta beyin dalgalarından çıkıp alfa ve teta beyin dalgalarına geçiş söz konusu olur. Bu önemlidir, çünkü beyin dalgalarımız yavaşlayınca, bilincimiz düşünen neokorteksin dışına çıkar ve orta beynin (limbik sistem) içine girip otonom sinir sistemiyle, yani bedenin bilinç dışı işletim sistemiyle bağlantı kurar (Bk. Şekil 3.2). Bu sinir sistemi, besinlerin sindiriminden, hormonların salgılanmasından, beden ısısının düzenlenmesinden, kan şekerinin kontrol edilmesinden, kalp atışlarının sürdürülmesinden, antikorların enfeksiyonlarla olan mücadelesini sağlamaktan, hasarlı hücrelerin onarımından ve bedenimizdeki sayısız başka işlevin yerine getirilmesinden sorumludur ki çoğu bilim insanı bunlar üzerinde bilinçli bir kontrolümüz olmadığına inanır. Sizi hayatta tutan şey temel olarak otonom sinir sistemidir. Onun temel görevi düzenin ve homeostazın yaratılmasıdır ki bunlar beyni ve nihai olarak da bedeni dengede tutarlar. Şimdiki anda hiç kimse, hiçbir şey, hiçbir yer, hiç-

bir zaman olarak ne kadar çok kalırsak beynimiz o kadar bütünleşip tutarlı hale gelir. Bu otonom sinir sisteminin bedeni iyileştirmek üzere devreye girdiği zamandır; çünkü bilincimiz onun bilinciyle birleşmiştir.

**BEYİN DALGALARI DEĞİŞİRKEN BİLİNCİN AKIŞI**




Şekil 3.2

Beyin dalgalarınızı yavaşlatırken ve bedeninizin, bulunduğunuz ortamın ve zamanın daha az farkındayken, bilinç neokorteksten, limbik beyne doğru akar. Burası otonom sinir sisteminin düzenleme yeridir (Beynin ortasını gösteren kalın ok ile gösterilmektedir.)

Aynı zamanda, iki sistem kesiştiğinden, otonom sinir sistemi devreye girer ve düşünen beynin mekânı olan neokortekste tutarlılık yaratır (beynin kenarını gösteren ince oklarla gösterilmektedir).

Diğer bir deyişle, şimdiki anda olduğunuz zaman, kendi yolunuzdan bir kenara çekilmiş olursunuz. Saf bilinç, saf farkındalık haline geldikçe ve beyin dalgalarınızı beta dalgalarından alfa ve teta dalgalarına doğru değiştirdikçe otonom sinir sistemi ki o bedeninizle ilgilenmeyi bilinçli zihninizden daha iyi bilir, devreye girer ve sonunda zihni temizlemek için bir fırsat bulur. Beyin tutarlılığını yaratan şey, işte budur. Son sayfalardaki renkli grafiklerde bulunan Grafik 3A–3C'ye bakacak olursanız, beyin taramalarındaki farkı görebilirsiniz. Grafik 3A normal bir şekilde düşünmekte olan birinin beta beyin dalgalarının tarama kaydıdır. Grafik 3B bir öğrencimiz açık bir odaklanma halindeyken kaydedilmiştir, tutarlı senkronize alfa beyin dalgaları sergilemektedir. Grafik 3C ise tutarlı senkronize



teta dalgalarıyla, daha derin beyin dalgaları içinde olma halini temsil eder.

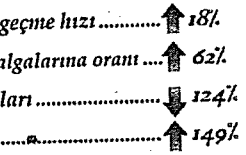
Bu haldeyken bilineni artık onaylamıyor, bunun yerine enerjinizi bilinmeyene yatırmaya devam ediyorsanız (tıpkı banka hesabınıza para yatırır gibi) o zaman yaşamınızda yeni ve bilinmeyen olasılıklar yaratabilirsiniz. Tıpkı kuantum alanında, bilginlerin onu gözlemeyi bıraktıklarında maddi elektronların maddi olmayan enerjiye dönüşü gibi; siz de acınızı, rutin yaşamınızı ve problemlerinizi gözlemediğiniz zaman onlar enerji hallerine dönerler, yani sonsuz sayıdaki olasılıkların içi olan saf potansiyele. (Sadece bir defa bile bu uzam-zamanı –maddi olan her şeyin olduğu yer– aşıp bu potansiyel yerde gerçekten bulunduğunuzda gerçek değişimi yaratmaya başlarsınız.)

2016 yılında Washington, Tacoma'da gerçekleştirdiğimiz dört günlük eğitim programında, bunun gerçekten nasıl yürüdüğünü sergileyen bir çalışma gerçekleştirdik. 117 eğitim programı katılımcısının beyin dalgalarını elektroensefalogram(EEG) kullanarak ölçtük.[2] EEG ölçümleri eğitim programının öncesinde ve sonrasında yapıldı. Böylece beyin işlevselliğinin bu iki farklı ölçümü arasındaki farklılıkları kayıtlara bakıp algılayabilecektik. İlk ölçüm katılımcının meditatif hale geçişinin ne kadar zaman aldığını gösteriyordu ve bu hale girmiş olmak alfa beyin dalgalarını en az 15 saniye muhafaza etme yeteneği ile anlaşıyordu. Sonuçta katılımcıların dört günlük eğitim programının sonunda meditatif hale yüzde 18 oranında daha hızlı girmeye başladıklarını keşfettik.

Baktığımız ikinci ölçüm; bilinçaltı zihnin derin seviyelerine geçişle ilişkilendirilen delta beyin dalgaları ve genellikle stres seviyesiyle ilişkilendirilen yüksek frekanslı beta beyin dalgaları arasındaki orandı. Kaygılı insanlar genellikle yüksek genişlikli beta ve delta beyin dalgalarının aşağı seviyelerindeki frekanslardaki beyin dalgalarını üretiyorlardı. Baktığımız şey meditasyonun bu değerleri iyileştirip iyileştirmediğiydi. Özellikle kuantum alanına başarılı bir şekilde geçiş yapıp ve hiç kimse, hiçbir şey, hiçbir yer, hiçbir zaman olduklarında, katılımcıların değerlerinde bu iyileşmeyi gözlemiştik. Katılımcılar yüksek genlikli beta beyin dalgalarını ortalama olarak %124 oranında aşağı seviyelere çekmişler (Bu daha az stresli olduklarını gösteriyordu.) ve delta beyin dalgalarını da %149 oranın-

da artırmışlardı (Bu meditasyon esnasındaki bütünlük bir olma duygularıyla ilişkilendirilir.) Yüksek genlikli beta beyin dalgalarının, delta beyin dalgalarına göre miktarı %62 oranında azalmıştı ve tüm bunların hepsi sadece dört günde gerçekleşmişti. Bu sonuçları görmek için Şekil 3.3'e bakın. Orada ölçtüğümüz bazı değişikliklerin %100 daha büyük olduğunu göreceksiniz ki bu katılımcıların sıra dışı bir şekilde ve gözle görülür bir hızla önemli gelişmeler kaydettiklerini sergilemiştir. Bu gerçekten çok doğaüstüydü!

**WA. TACOMA'DAKİ BEYİN DEĞİŞİMLERİ ARAŞTIRMASI**




**Şekil 3.3**

Bu grafik, 2016 yılının Ocak ayında, WA, Tacoma'da gerçekleşen ileri seviye eğitim programımızda beyin dalgalarındaki değişimi sergilemektedir.

## *Enerjinizi Değiştirmek: Arı Duru Bir Niyeti, Yüksek Duygularla Birleştirmek*

Bütün olasılıkların var olduğu kuantum alanındaki bereketli şimdiki zamanın tatlı noktasına bir kez kavuştuğunuzda, bu maddi olmayan potansiyellerin birini ya da daha fazlasını nasıl üç boyutlu maddi dünya gerçekliğine dönüştürebilirsiniz? Bu iki şeyi gerektirir: Arı duru bir niyet ve yüksek duygular. Arı duru niyetiniz tam olarak kelime anlamındaki gibi duru olmalıdır (Yaratmak istediğiniz şey konusunda net olmalısınız, onun olabildiğince özelleştirmelisiniz ve detaylarıyla tanımlamalısınız.) Diyelim ki büyük bir tatile çıkmak istiyorsunuz. Gitmek istediğiniz yer neresi? Oraya nasıl gitmek istiyorsunuz? Kiminle gitmek ya da orada kiminle karşılaşmak istiyorsunuz? Ne tür bir konaklama tesisinde kalmak istersiniz? Oraya gittiğinizde ne görmek istersiniz? Orada ne yiyeceksiniz? Ne içmek istersiniz? Yanınıza giysi olarak neler almak istersiniz? Ev için oradan neleri satın almak istersiniz? Sanırım anladınız. Detaylandırın ve olabildiğince gerçek kılın; çünkü tüm bu koşullar için



bir olasılığa bir sembol olarak bir harf atayacaksınız. Önceki bölümde okuduğunuz gibi, bu niyetinizi oluşturan düşünceler, bütünleşik alana gönderilen *elektrik* yükleridir.

Şimdi de niyetinizi yüksek duygularla birleştirmelisiniz. Sevgi, şükran, esin, heyecan, hayranlık ya da merak bu duygulardan sadece birkaçıdır. Beklediğiniz duyguya kendinizi açmalısınız. Niyetinizi ifşa ettiğinizde ona sahip olursunuz ve deneyimden *önce* mutlaka onu hissetmelisiniz. Yüksek duygu yüksek bir enerji taşır; bu, alana göndermekte olduğunuz manyetik yüktür. Okumuş olduğunuz gibi, elektrik yükünü (niyetiniz) manyetik yükle (yüksek duygunuz) bir araya getirdiğiniz zaman ruh halinize eş bir elektromanyetik imza yaratmış olursunuz.

Bu yüksek duyguları tanımlamanın bir diğer yolu onları *kalpten duygular* olarak anmaktır. Sözünü ettiğim bu duyguları hissettiğimiz zaman genellikle, kalbimizin pır pır attığını fark ederiz. Bu, enerjimizin bu bölgeye hareket etmesi nedeniyle olur ve bunun bir sonucu olarak, vermek, ilgilenmek, beslemek, güvenmek, yaratmak, bağlanmak, güvende hissetmek, hizmet etmek ve şükretmek şeklinde bir niyet taşımakta olan bu harika yüksek duyguları hissederiz. Stres duygularından farklı olarak o, bedenin etrafını saran görünmez enerji ve bilgi alanından gelir; bu kalpten duygular bedenin enerji alanına katkıda bulunur. Aslında, kalp açıldığında yaratılan bu enerji, kalbi daha düzenli ve tutarlı hale getirir. O da tıpkı beyin de olduğu gibi ölçülebilir bir manyetik alan yaratır.[3] Bizi bütünleşik alana bağlayan da bu edimdir. Bir niyeti (elektrik yükü) bu enerjiyle evlendirdiğimizde (manyetik yük), yeni bir elektromanyetik alan yaratmış oluruz. Enerji frekans olduğundan ve bütün frekanslar da bilgi taşıdığından, düşüncenizi ya da niyetinizi taşıyan yüksek enerji de budur.

Anımsayın: Kuantum alanındaki bu potansiyeller sadece elektromanyetik frekanslar olarak var olurlar (bilgi taşıyan frekanslar) ve onları madde gibi duyularınızla algılayamazsınız. O zaman, yaydığınız yeni elektromanyetik sinyalin bu alandaki ona denk titreşimlere sahip elektromanyetik frekansları kendine çekmesi de akla yatkındır. Diğer bir deyişle, enerjinizle bütünleşik alanda zaten var olan herhangi bir potansiyel arasında titreşimsel bir denkleşme söz konusu olduğunda, yeni bir deneyimi kendinize doğru çekmeye başlarsınız. Siz geleceğinizin girdabı olmaya başladıkça *o sizi* bulacak-

tır. Bu yüzden bu şekilde, ifşa olmasını istediğiniz şeyi kendinze çekmek ve bulunmak istediğiniz bir yerde olmak için çalışmanız gerekmez (Bu maddeyi maddeyle değiştirmek olurdu.) Saf bilinç olmalısınız (hiç kimse, hiçbir şey, hiçbir yer, hiçbir zaman) ve enerjinizi (yaydığınız elektromanyetik sinyali) değiştirmelisiniz bunu yapabilirseniz gelecek deneyimi doğruca kendinize çekersiniz (Enerjiyi maddeye çökertirsiniz.) Yeni bir geleceğin enerjisine kelimenin tam anlamında kendinizi ayarlamış olursunuz ve bunu yaptığınızda gözlemci (bütünleşik alan), sizin yeni bir kaderi gözlediğinizi gözlemektedir ve o zaman o, yeni bir yaratıyı destekler. Bk. Şekil 3.4.

Daha ileri gitmeden önce, size bu çalışma denklemi için yüksek duyguların ne kadar önemli olduğunu biraz vurgulayacak bir arka plan vermek istiyorum. Her şeyin ötesinde, kuantum alanında merak ettiğiniz o geleceğinizin gözlemcisi olmaya karar verdiğiniz zaman, bunu bir mağdur ya da kendini kısıtlı gören, mutsuz biri olarak yaparsanız niyet edilen yaratıyla enerjiniz uyuşmayacak ve yeni bir geleceği kendinize çekemeyeceksiniz. Bu geçmiştir. Belki de istediğiniz şeyi hayal edebildiğinizden dolayı arı-duru bir niyete sahipsiniz ve zihninizde gelecekte ama bu kısıtlayıcı duygulardan herhangi birini hissediyorsanız bedeniniz hala aynı kısıtlı geçmiş deneyimlere inanmaya devam ediyor demektir.

Önceki bölümde öğrenmiş olduğunuz gibi, duygu hareket halindeki enerjidir ve yüksek duygular daha yüksek frekanslar taşırlar. Bu nedenle değişim yaratmak istiyorsanız, bu değişimi suçluluk, acı, korku, öfke, utanç ve aşağılık duygusundan daha büyük bir enerjiyle istemelisiniz. Hissettiğiniz düşük titreşimli enerjiler geleceğinizdeki tüm isteklerinizi taşıyamaz. Onlar sadece kısıtlı duygulara denk gelen bir bilinç seviyesi taşıyabilirler. Bundan dolayı, büyük değişimler yaratabilmek için istediklerinizi çok büyük bir enerji ile hissetmeniz gereklidir. Özgürlük yaratmak istiyorsanız özgür hissetmeniz daha iyidir. Kendinizi gerçekten iyileştirmek istiyorsanız enerjinizi bütünselliğe yükseltmeniz de daha iyi olacaktır. Ne kadar yüksek duygular hissederseniz, o kadar çok enerji yayarsınız ve madde üzerinde o kadar çok etkide bulunursunuz ve enerjiniz ne kadar büyük olursa isteklerinizin yaşamınızda belirmesi o kadar az zaman alır.



**KUANTUM ALANINDA VAR OLAN BÜTÜN OLASILIKLAR ŞİMDİKİ ANDA ELEKTROMANYETİK POTANSİYELLER OLARAK VARDIR**




**Şekil 3.4**

Şimdiki ana bir kez kavuştuğumuzda, orada, kuantum alanında elektromanyetik frekanslar halinde sonsuz olasılıklar vardır. Arı duru bir niyeti, yüksek duygularla birleştirdiğiniz zaman, tümüyle yeni bir elektromanyetik imza yayarsınız. Enerjinizle potansiyelin enerjisi arasında titreşimsel bir denkleşme söz konusu olduğunda, bu enerjinin ne kadar uzun süre bilincinde olursanız deneyimi kendinize o kadar daha fazla çekersiniz.

Buradaki her harf farklı bir potansiyeli simgeliyor: A yeni bir aşktır. İ yeni bir iştir. S yaşamınızda çözüme kavuşmuş bir sorundur. M mistik bir deneyimdir. Z dâhiyane bir zihindir. S sağlıktır. B bolluktur. F yeni bir fırsattır.

Önceki bölümde öğrenmiş olduğunuz gibi, duygu hareket halindeki enerjidir ve yüksek duygular daha yüksek frekanslar taşırlar. Bu nedenle değişim yaratmak istiyorsanız, bu değişimi suçluluk, acı, korku, öfke, utanç ve aşağılık duygusundan daha büyük bir enerjiyle istemelisiniz. Hissettiğiniz düşük titreşimli enerjiler geleceğinizdeki tüm isteklerinizi taşıyamaz. Onlar sadece kısıtlı duygulara denk gelen bir bilinç seviyesi taşıyabilirler. Bundan dolayı, büyük değişimler yaratabilmek için istediklerinizi çok büyük bir enerji ile hissetmeniz gereklidir. Özgürlük yaratmak istiyorsanız özgür hissetmeniz daha iyidir. Kendinizi gerçekten iyileştirmek istiyorsanız enerjinizi bütünselliğe yükseltmeniz de daha iyi olacaktır. Ne kadar yüksek duygular hissederseniz, o kadar çok enerji yayarsınız ve madde üzerinde o kadar çok etkide bulunursunuz ve

enerjiniz ne kadar büyük olursa isteklerinizin yaşamınızda belirmesi o kadar az zaman alır.

Bu süreç içinde, gevşeyin ve daha derin bir zihinle sizin için doğru olan bir olayın düzenlenmesine izin verin. Yoldan çekilmeniz mutlak gereklidir. Nerden çıktığını anlayamadığınız bilinmeyen bir deneyim sizi şaşırtacak olursa, bu onu hiçbir yerden yaratmış olduğunuzdandır. O hiçbir yerden yaratmış olduğunuz bir şey olduğundan hiçbir yerden belirmiştir. Ve siz onu doğrusal zamanın ötesinde yarattıysanız o da hiçbir zamanda olabilir; bu kuantum alanıdır ve orada zaman yoktur.

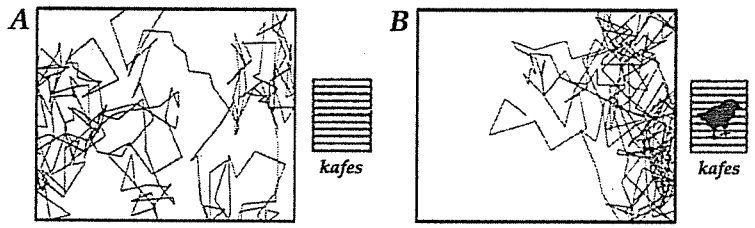
Doç. Dr. René Peoc'h adında bir Fransız araştırmacı niyetin gücünü yumurtalarından yeni çıkan civcivlerle sergilemiştir.[4] Civcivler yumurtadan çıktığında annesini tanır ve ona bağlanır, nereye giderse peşinden gider. Ancak civciv yumurtadan çıktığında anne orada değilse, onlar karşılaştıkları ilk hareketli nesneyi anneleri olarak kabul ederler. Örneğin, bir civciv ilk olarak bir insanı görürse, aynı şekilde o insanın peşine takılır.

Bu çalışma için Peoc'h özel bir deney yapmıştır, deney şu şekildedir: Bilgisayarlı bir robot rastgele bir sahaya çıkarılır, robot sahanın bir sağına bir soluna gidip gelmektedir. Bir kontrol olgusu olarak, robotun sahadaki güzergâhı civciv gelmeden önce kaydedilir. Buna göre zaman içinde, robot sahanın büyük bölümünü eşit derecede dolaşır. Sonra, Peoc'h yumurtadan yeni çıkmış civcivlerin robotu görmelerini sağlar. Beklendiği gibi, onlar robotu anneleri olarak kabul eder ve sahanın her yerinde robotun peşinden giderler. Civcivler robotu anne olarak kabullendikten sonra, onları sahadan alır ve sahanın bir tarafındaki kafese koyar, bu durumda civcivler robotu görürler ama yanına gidemezler.

Daha sonra olan şey gerçekten çok şaşırtıcıdır. Kabuklarından yeni çıkmış civcivler anneleri olarak kabul ettikleri robotun hareketlerini etkileyerek onu kendilerine yaklaştırırlar. Robot artık sahanın her yerinde gezmek yerine sahanın civcivlere en yakın alanında dolaşır. (Bk. Şekil 3.5.) Yani, civcivlerin *niyeti* bilgisayarlı bir robotu etkileyebiliyorsa, geleceğinizi kendinize çekme konusunda neler *yapabileceğinizi* bir düşünün!



**RENÉ PEOC'H DENEYİNDE RASTGELE OLAY ÜRETİCİSİNİN GÜZERGÂHI**




*A: Kontrol Deneyi: Kafes boş*

*B: Niyet Deneyi: Kafes rastgele dolaşan robotun farkında olan civcivlerle dolu*

**Şekil 3.5**

Bu, René Peoc'h civciv deneyinin sonuçlarını sergileyen bir görseldir. A olarak işaretli kutu robotun kafes boşkenki hareketlerini temsil eder. B olarak işaretli kutu ise civcivler sahanın hemen sağındaki kafese konduklarındaki robotun hareketlerini temsil eder. Civcivlerin niyetleri robotun çoğu zaman kendilerine doğru gelmelerini sağlayabiliyorsa, yeni bir gelecek olarak kendinize neleri çekebileceğinizi hayal edin.

Bu bütünleşik alanda, zaten var olan şeylerin farkına gerçekten varmaya başlarsanız, dikkat ve niyetinizle onları yaşamınıza taşırsınız. Burada bir dahi olabilirsiniz. Bolluk içinde yaşayabilirsiniz. Sağlıklı olabilirsiniz. Varlıklı olabilirsiniz. Mistik deneyimler yaşayabilirsiniz. Yeni bir iş yaratabilirsiniz. Yaşamınızdaki bir sorunu çözebilirsiniz.

Anımsayın: Bütün bu olasılıklar elektromanyetik potansiyeller olarak kuantum alanında mevcuttur, onları duyularınızla deneyimleyemezsiniz; çünkü onlar henüz bu uzam-zamanda değillerdir. Bunu uygun bir şekilde yapmanız için bu bilgi ve enerjiyi kendi bilgi ve enerjinizle ilişkilendirmeniz gerekir.

Olaya başka bir açıdan daha bakabiliriz: Bilinçle ve her biri, herkes, her şey, her yer ve her zaman enerjileriyle bütünleşirseniz, tıpkı fiziksel dünyada elinizin farkına varır gibi. (Ona zaten bağlısınızdır, o zaten vardır.) o enerjinin sonsuz alanlarının parçacıklara çökmesine neden olur ve bu fiziksel üç boyutlu dünyada gelecek potansiyelleriniz oluşmaya başlar.

Meditasyonunuz bittiğinde, üç boyutlu maddi dünyaya dönmüş olsanız bile, beklentiniz olan yüksek duyguyu deneyimlediği-

niz için, dualarınız karşılığını çoktan bulmuş olur. Geleceğinizle samimi bir şekilde ilişkilendiğinizi hissedersiniz, bilirsiniz ki o öngörmediğiniz bir şekilde belirecektir (Onu öngördüğünüzden, o artık bilinendir.) Aslında, artık yeni biri olmuşsunuzdur. Fakat bu aşamadan sonra farkındalığınızı devam ettirmelisiniz, bunu unuttuğunuz anda onun ne zaman olacağı ya da nasıl olacağı stres olmanıza neden olur ve eski halinize geri dönersiniz ve bu, geleceği geçmiş temelinde öngörmeye çalışmak olur. Eski düşüncelerinizi etkileyen eski bilindik duyguları (aynı düşük enerji seviyesini) hissetmeye başlar, bilinende takılı kalma seçimini yapmış olursunuz. Özetle, geçmişin duygularının bilindik enerjisini hissettiğiniz anda geleceğin enerjisinden kopacağınızı söyleyebiliriz.

Bunun yerine, bu potansiyele kendinizi ayarlamada başarılı olur ve onu daha çok hisseder hale gelmeyi seçerseniz, onunla sadece meditasyon esnasında değil, bankadayken bile aynı frekansta olabilirsiniz. Bunu tıraş olurken, yemek yaparken veya yürüyüş yaparken bile yapabilirsiniz. Nasıl ki meditasyonu gözleriniz kapalıyken yapıyorsanız, gözleriniz açıkken de defalarca tekrar edebilirsiniz. Şunu daima hatırlayın, kendinizi geleceğinizin enerjisine ayarladığınız zaman, geleceği kendinize doğru çekersiniz.

Bunu yeterli sıklıkta yaparsanız, geçmişin şimdiki gerçekliğindeki biyolojinizi geleceğin şimdiki gerçekliğindekine dönüştürürsünüz. Yani geçmişin kayıtlarıyla dolu olan beyninizi, geleceğin haritasına dönüştürmüş olursunuz. Aynı zamanda, beyniniz bedeninize geleceğin şimdiki zamanındaymış gibi hissettirmeyi öğretmiş olur, siz de bu yeni yüksek duyguyla bedeninizi yeniden koşullandırmış olursunuz. Yeni genlere yeni yollardan sinyaller verebilir ve bedeninizi arı duru bir niyetle seçmiş olduğunuz geleceğiniz olarak değiştirebilirsiniz.

### *Jace Kuantuma Gider*

Üniversite eğitimini tamamlayan en büyük oğlum Jace, Santa Barbara'da ordu için gelişmiş kameralar üreten büyük bir şirkette işe başlamıştı. Sözleşmesini tamamladıktan sonra yeni bir girişim için çalışmak üzere San Diego'ya taşındı. Bir süre sonra, yönetimle ilgili bir takım hayal kırıklıkları üzerine şirketten ayrılıp seyahat



etmeye karar verdi. Kendisi sörfçüydü, bu nedenle de yedi ay içinde Endonezya, Avusturalya ve Yeni Zelanda'ya gitmek üzere detaylı bir plan yaptı. Valizini ve sörf tahtasını toparlayıp yola çıktı ve oralarda yaşamının en güzel zamanlarını geçirdi. Altı ay sonra, Yeni Zelanda'dan beni arayıp "Baba, artık gerçek dünyaya dönünce ne yapacağımı düşünmeye başlamalıyım. Öncekinden daha iyi yeni bir iş yaratmaya başlamalıyım ama bunu farklı bir şekilde yapacağım. Kendime zaman ayırarak çok şey öğrendim." dedi.

"Tamam," dedim. "Kuantum alanında kendini ayarlayabileceğin, sana göre olan bir işle bağlantılı bir potansiyel mutlaka vardır. Bir parça kâğıt al ve onun üzerine 'İ' harfi yaz ve onun etrafında elektromanyetik alanı temsilen eğri büğrü bir çember çiz." (Sabredin, bu bölümün sonunda siz de benzer bir meditasyon yapıyor olacaksınız.) Bunu yapınca, şöyle söyledim: "Bu 'İ' bir olasılığı temsil eden bir semboldür; senin istediğin kariyer konusundaki arı duru niyetindir. Ancak şimdi nasıl bir kariyer istediğin konusunda çok net olmalısın, bu yüzden bu işte senin için önemli olacak şeylerin bir listesini yap. Senin için yeni bir kariyer anlamına gelen "İ" harfinin ne anlama geldiği üzerinde düşünmeni istiyorum. Bu "İ"nin altına niyet sözcüğünü ve yeni kariyerinin istediğin belli özelliklerini yazmanı istiyorum. Bir beklenti doğrultusunda ne zaman ve nasıl olacağı dışında oraya istediğin her şeyi yazabilirsin."

Bana, "Dünyanın her yerinde çalışabileceğim bir iş istiyorum." dedi "Eski işimde kazandığım parayı ya da daha fazlasını kazanmak istiyorum. Altı ay ya da bir yıllık bağımsız bir sözleşme istiyorum ve yaptığım işi sevmek istiyorum."

"Güzel, başka bir şey?" diye sordum.

"Evet, patron olmak ve kendi ekibimi yönetmek istiyorum." dedi.

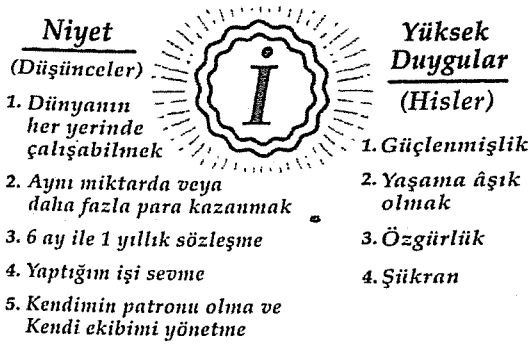
Ona, "Güzel, şimdi arı duru bir niyete sahipsin." dedim. "Bu 'İ' harfini her düşündüğünde, bu harfi sana tam olarak verdiği anlamıyla düşünebilir misin, şimdi listelediğin tüm bu özelliklerle birlikte?" Bunu yapabileceğini söyledi.

Sonra, bu gerçekleştiğinde nasıl hissedeceğini de düşünmesini istedim. "Yeni işinle ilgili listelemiş olduğun ve üzerinde netleştiğin alt niyetlerinin yanına ya da altına yaz." dedim, "'Yüksek duygular

–Geleceğimin Enerjisi' yazmanı istiyorum. Şimdi de birer birer onları da yaz. Peki onlar neler?"

"Güçlü olmak, yaşama aşık olmak, özgürlük ve şükran." dedi, kendisine bu işi getirecek olan yüksek duyguları belirlemişti. Geriye kalan tek şey bunların hepsini sıralamaktı. Jace'nin ne yaptığını görmek için Şekil 3.6'ya bakın.

**ARI DURU NİYET + YÜKSEK DUYGULAR = YENİ BİR ENERJİ**




**Şekil 3.6**

Bu oğlum Jace'in yeni bir iş yaratma biçimidir. Burada İ yeni deneyimin potansiyelinin sembolüdür. Sol tarafta, *Niyet*'in altında istediği işin belli özelliklerini listelemiştir. Sağ tarafta *Yüksek Duygular* ibaresinin altında ise deneyim olunca hissedeceği duygular listelenmektedir. Bu iki unsuru bir araya getirerek, yeni işi kendine çekmek üzere her gün enerjisini değiştirmiştir.

"Şimdi elinde bolca zaman var. Nasılsa sörf yapmak ve dinlenmekten başka pek bir şey yapmıyorsun. Bu yüzden senin için yeni bir gelecek yaratmak kolay olacaktır. Nasıl, her gün yeni bir adım atmak için gerekeni yapmaya kendini hazır hissediyor musun?" diye sordum. Görünen o ki hazırdı.

Sonra şimdiki zamana kavuşma, merkeze odaklanma ve enerjinin niyetini geleceğe taşıma için enerjiyi yükseltme kavramlarını onunla yeniden gözden geçirdik. "Uzamdaki bedeninin ötesindeki uzama enerjini yayarken bu sembolü devamlı zihin gözünün önünde tut." diye onu tembihledim, "Tıpkı bir radyo sinyalini ve bilgi taşıyan belli bir frekansı ayarlar gibi, farkındalığın bu enerjinin içinde ne kadar çok takılırsa ya da geleceğinin enerjisinin ne kadar bilin-



cinde olursan, o deneyimi kendine çekmen de o kadar olası olur. Bu nedenle her gün geleceğinin enerjisine kendini ayarla. Şunu da unutma, bütünleşik alana her ne yayarsan onu kaderin olarak deneyimlersin. Kendi enerjinle bu potansiyelin enerjisi arasında ne zaman titreşimsel bir eşleşme söz konusu olur o zaman o seni bulacaktır. E, Jace, ne diyorsun orada kalabilir misin?"

"Kesinlikle." diye yanıtladı.

"Belli bir süre için bu yeni benlik halinde kaldıktan sonra, senden bu yeni işinde ne yapacağını düşünmeni istiyorum." diye devam ettim. "Ne tür seçimler yapacaksın? Neler yapacaksın? Ne tür deneyimleri bekliyorsun ve onlar sana kendini nasıl hissettirir? Senden gelecek gerçekliği şimdiki anmış gibi yaşamanı istiyorum. Basitçe geleceğini bu şimdiki benliğinle anımsayacaksın." Yaşamlarında, hep her şeyin en kötüsünün başlarına geldiği takıntısına sahip insanların yaptığı gibi, oğlumdan yeni işi kendisini bulduğu zaman başına gelebilecek en harika şeylere kafasını takmasını söyledim. Onu, "Sürekli sörf yaptığını düşün, seyahatlerine devam ettiğini, birlikte çalıştığın ekibini, onların güçlü yönlerini, yeni bir otomobil ve ev için biriktireceğin paraları düşün." diyerek teşvik ettim. "Her gün bu düşüncelerle *eğlen*." Önceki bölümde okumuş olduğunuz piyano öğrencileri ya da kas çalıştırıcılar gibi Jace de beynini ve bedenini arzuladığı geleceğe hazırlayacaktı.

"Ayrıca dikkatini verdiğin yer enerjini verdiğin yer olduğundan" diye devam ettim, "dikkat ve enerjini bu yeni geleceğe vermeni istiyorum. Nasıl ki bedenin her sabah duşa giderken zihnini takip ediyorsa bu süreci devam ettirecek olursan, bedenin de bir bilinmeyene doğru zihninin peşinden gelecektir." Bunları dinleyen Jace her gün meditasyon yapmaya karar verdi.

Bir ay sonra, Los Angeles'a iner inmez bana bir mesajla geri döndü "Hey, Baba, ABD'ye geldim. Konuşabilir miyiz?".

*Eyvah* diye düşündüm. *İşte başlıyoruz.* Böylece onu aradım ve her şey nasıl gidiyor diye sordum.

Jace, "İyidir" dedi. "Fakat bir şekilde param bitti. Ne yapacağımı bilmiyorum."

Şimdi içimdeki baba "Dert etme oğlum. Ben ayaklarının üzerinde durana kadar sana destek olurum." demek istiyordu ama

içimdeki hoca duruma hâkim olup "Çok iyi, çünkü şimdi gerçekten yaratmaya doğru ilerleyebilirsin. Şimdi bilinmeyenin içindesin. Bana işlerin nasıl gittiğini bildir." deyip telefonu kapadım. Ne kadar rahatsız olduğunu hissedebiliyordum ama oğlumu tanırdım ve onun odaklanıp gerekli çalışmayı yapacağını biliyordum.

Şimdi gerçekten kendini sıkışmış hissettiğinden, Jace bu oyunu çok ciddiye almıştı. Kolejden oda arkadaşlarını görmek için Santa Barbara'ya gitti ve onlardan oluşan kalabalık bir grupla dört günlüğüne, her yıl birlikte yaptıkları gibi snowboard yapmaya gitti. Sonra bu dört günlük hafta sonu tatili bitince, eve gelmeden önce bir sörf mağazasına uğradı. Orada dünyanın en meşhur sörf tahtası yüzgeci tasarımcısı olan Finlandiyalı tasarımcıyla karşılaşacaktı.

Konuşmaya başladılar ve çok geçmeden tasarımcı Jace'e, "Benim sörf tahtası yüzgeçlerimi tasarlayacak bir mühendis arıyorum." dedi. "Birlikte endüstride devrim yapacağız. Ona yılda altı ay ihtiyacım olacak, kendi gösterisini de kendi yapacak ve nasıl isterse öyle yapacak. Bütün istediğim sonuçta bana yüksek kalitede bir ürünle çıkagelmesi."

Bu hikâyenin nasıl bir sonla bittiğini tahmin edersiniz. Jace bir yıllık sözleşmeyle ve istediği zaman yenileyebileceği şekilde işi kapacaktı. O şimdi eski işinden daha fazla para kazanıyor. Yeni kariyerini sörfe olan tutkusu nedeniyle çok seviyor. Bazen bana mesaj atıyor, "Bana gösteri yapmam için para verdiklerine ve bu işi yaptığıma inanamıyorum." diyor. Kendi kendinin patronu, nerede isterse çalışabiliyor ve kendi yaptığı sörf yüzgeçlerini denemek için sörf yapmaya gidiyor. Yaşamayı çok seviyor. İş bulmak için hiçbir yere bir özgeçmiş göndermedi, tek bir telefon görüşmesi bile yapmadı, e-mail göndermedi ve iş başvurusu formu da doldurmadı. Deneyim *onu bulmuştu.*

Hiçbiri, hiç kimse, hiçbir şey olup hiçbir yer ve hiçbir zamanda olduğumuz zaman dikkatimizi, içimizi ve etrafımızı saran zekânın bütünleşik alanında ve şimdiki zamanda olmaktan alıkoyan dış dünyanın dikkat dağıtıcılarının uzağında oluruz. O zaman içselimizin frekansına ayarlanır ve daima bizimle birlikte olan bir bilinçle şimdiki zamanda oluruz. Bu her yerde ve her zamanda var olan bilinçle aynı frekansa girdiğimiz zaman, doğrudan bir aynaya bakıyor gibi oluruz, o da bize bakıyor olur. İstediğimiz şeyi ona gösterdiğimizde o da bize sonunda onu gösterir. Maddi hiçbir şeyin olmadığı bu yerde dikkatimizi ve enerjimizi ona vererek ne kadar uzun kalabilirsek, bütünleşik alana o kadar yaklaşmış oluruz. Ve ne zamanki sonsuz potansiyellerin içindeyiz ve ne zaman enerjimizi değiştiririz, o zaman yaşamlarımızı değiştirmiş oluruz.



Ona doğru ilerleyerek ve bilinmeyene güven duyarak (farkındalığımızı üç boyutlu gerçeklikteki duyuların maddi dünyasına yöneltmeksizin) birlik ve bütünlüğü içimizde daha çok deneyimleriz. Bu süreç eksikliğimizi, ayrıklığımızı, ikiliğimizi, hastalığımızı ve parçalanmış kişiliğimizi giderir. Biz bütünleştikçe, biyolojimiz de bütünleşir.

Her şeyin ötesinde, bütünleşik olduğunuz zaman, orada hiçbir eksiklik olmayacaktır. Kayıp ve eksik hiçbir şey yoktur. Bu noktada, basitçe bütün olasılıkları, kuantum alanında zaten var olanı gözlemler ve onu enerjimiz ve dikkatimizle yaşamımıza getiririz.

Şimdi size şunu sormam gerekiyor: Orada, kuantum alanında *sizi* bulmayı bekleyen deneyim hangisidir?

## *Frekans Ayarına Hazırlık*

Bu meditasyon bir miktar ön hazırlık gerektiriyor. Öncelikle sizden yaşamak istediğiniz bir potansiyel deneyim hakkında düşünmenizi istiyorum. Elektronun maddeye çökmeden önceki halini anımsayın, bu deneyim kuantum alanında enerji ya da frekans olarak zaten mevcuttur. Bu, kendinizi frekansına ayarlamak üzere olduğunuz enerjidir. Bazı öğrencilerimiz kendilerini sadece bir potansiyele ayarlayarak kolesterol seviyelerini ve kanser yapıcılarının seviyesini düşürdüler. Tümörlerini yok ettiler. Harika yeni işler yarattılar, burslu tatillere çıktılar, yeni sağlıklı ilişkilere girdiler, derin mistik deneyimler yaşadılar ve hatta piyango ikramiyesi bile kazandılar. Bana inanın, ekibim ve ben tüm bunlara şahit olduk. Bu yüzden siz de adım atın ve bilinmeyene girin!

Yaratmak istediğiniz yeni bir deneyime sahip olduğunuzda, onu sembolize eden bir büyük harf atayın ve sonra bu harfi bir parça kâğıda yazın. Bu harfin yaşamınızdaki belli bir olasılığı temsil ettiğini düşünün. Onu sadece düşünmek yerine gerçekten kâğıda yazmak önemlidir; çünkü yazma eylemi istediğiniz şeyi somutlaştırır. Bu har-

fin etrafına, kuantum alanındaki söz konusu potansiyelle eşleşmesi için bedeninizin etrafında yaratmanız gereken elektromanyetik alanı temsil eden iki adet dalgalı çember çizin.

Şimdi bu harfe bir anlam atamanız gerekecek, bunun için niyetinizi çok daha arı duru hale getirmelisiniz. İstediğiniz şeye dair en az dört adet olmak üzere bazı özel detayları düşünün. (Sizden yapmamanızı istediğim tek şey zamana bağlı herhangi bir program yapmamanızdır.) Örneğin, niyetiniz harika bir iş ise, listeniz şu aşağıdaki gibi olabilir:

- Şimdi kazanıyor olduğumdan 50 bin dolar daha fazlasını kazanmak
- Harika profesyonellerden oluşan bir ekibi yönetiyor olmak
- Bol ödemesi önceden yapılmış seyahatlerle dünyayı dolaşmak
- İşin sağlık açısından sıra dışı faydaları olması ve borsalarda da seçenekler yaratması
- Dünyada bir fark yaratması

Şimdi aynı kâğıda bu hayal ettiğiniz potansiyel gerçekleştiği zaman hissedeceğiniz duygularınızı listeleyin. Şöyle bir şeyler yazabilirsiniz:

- Güçlü
- Sınırsız
- Şükran dolu
- Özgür
- Hayret uyandıran
- Yaşama karşı sevgi
- Neşe
- Değerli olmak

O sizin için ne olursa olsun yazın. Onu henüz deneyimlemediğinizden size nasıl hissettireceğini bilmiyor olsanız da şükran duymaya çalışın; bu çok işe yarar. Şükran kendi gerçekliğinizi yaratmak için çok güçlü bir duygudur; çünkü normalde bizler şükran hissini bir şeyler elde ettiğimizde duyumsarız. Dolayısıyla şükran duygusu biçimindeki bir duygusal imza onun şimdiden olduğu anlamına



gelir. Minnet hisleri içinde olduğunuz veya takdir duyduğunuz zaman elde etmenin en son halindesiniz demektir. Şükran duygusuna sarıldığınızda, bilinç dışı zihin olarak bedeniniz gelecekteki bir gerçekliğin şimdiki an içinde olduğuna inanır.

Listelemiş olduğunuz bu çeşitli duygular sizin niyetinizi taşıyacaktır. Bu entelektüel bir süreç değildir; içerden deneyimlenen bir süreçtir. Bu duyguları gerçekten *hissetmelisiniz*. Bedeninize duygusal olarak geleceğin nasıl hissettireceğini o daha gerçekleşmeden önce öğretmelisiniz; bunu şimdiki anda yapmalısınız.

Şimdi meditasyon için hazırsınız. **drjoedispenza.com**'dan yeni Potansiyellerin Frekansına Frekans Ayarı Yapmak CD'si ya da MP3'ü satın alabilir ve rehberliğimden faydalanabilirsiniz ya da kendi tercihiniz olan bir meditasyon türünü tercih edebilirsiniz.

## *Meditasyonda Yeni Potansiyellerin Frekansına Ayarlanmak*

Dikkatinizi bedeninizin farklı yerlerine yönelterek başlayın. (Bunu yapmak konusunda daha fazlasını ve bunun neden önemli olduğunu bir sonraki bölümde öğreneceksiniz; şimdilik bedeninizin etrafındaki alanlara odaklanmanın beyin dalgalarını değiştirmenize; onları tutarsız beta beyin dalgalarından, alfa ve teta beyin dalgalarına sürükleyeceğini bilmeniz yeterli.) Gözlerinizin ardındaki sonsuz büyüklüğün, başınızın arkasıyla boğazınızın arkası arasındaki alanın ve sonra onun ötesindeki sonsuz karanlık boşluğun farkına varmaya başlayın. Sonra boğazınızın ortasından boynunuzun etrafından, göğsünüzün ortasından ve bedeninizin etrafından, sonra göbeğinizin arkasından ve son olarak da kalçalarınızın etrafından geçen enerjinin farkına varın, farkına varmaya başladıkça şimdiki anda kalın.

İçinde bulunduğunuz odanın uzamda işgal ettiği yerin büyüklüğünün farkına varmaya başlayın ve sonra farkındalığınızı odanın ötesindeki uzamın büyüklüğüne genişletin ve son olarak da bütün uzamların uzamda işgal ettiği uzamın farkına varın.

Şimdi dikkatinizi bedeninizden, bulunduğunuz ortamdan ve zamandan uzaklaştırıp hiçbiri, hiç kimse, hiçbir şey olup hiçbir yer ve hiçbir zamanda ve bu bütün olasılıkların var olduğu sonsuz siyah

uzamda saf bilinç olmanın; bu sınırsız alanda farkındalığınızı açmanın zamanı gelmiştir. Dikkatiniz dağılacak olursa basit bir şekilde şimdiki ana dönün (önceki bölümde sözünü ettiğimiz gibi). Maddi olmayan bu uzama, dikkatinizi devamlı olarak yeniden ve yeniden yönlendirerek açılımlar yaptırmaya devam edin.

Kendi harfinizi anımsayın ve kuantum alanında zaten var olan, ona göre kendinizi ayarlamak istediğiniz olasılığı düşünün. Geleceğin potansiyelinin enerjisini içinizde ve etrafınızda hissedip geleceğin frekansına ayarlanın. Bunu yaptığınız zaman, yeni bir ruh haline geçmiş olacak, bu alanın içine tümüyle yeni bir elektromanyetik imza yaymaya başlayacaksınız. Kendi enerjinizle potansiyel enerjiniz arasında titreşimsel bir eşleşme olduğu zaman bu olay sizi bulacaktır (Onu kendiniz oldurmak zorunda değilsiniz.) Burada net olmak istiyorum. Bir gelecek fırsatının açılım kazanması için birkaç meditasyondan fazlası gerekebilir. Bu, bir hafta, bir ay veya daha uzun sürebilir. Burada kilit unsur, o gerçekleşene kadar bunu yapmaya devam etmenizdir.

Bir kez yeni bir ruh haline girdiğinizde, yeni elektromanyetik imzanızı yaymaya başladığınızda, şimdi o gerçekleşmeden önceki geleceği anımsayın ve zihinsel olarak gelecekte yaşanacak bu geleceğin nasıl bir şey olabileceğinin provasını yapmaya başlayın. Onu mümkün olduğu kadar gerçek yapın, listesini yapmış olduğunuz yüksek duyguları çağırın ve böylece bedeninize duygusal olarak geleceğin nasıl hissettireceğini öğretin.

Yaratınızı daha büyük bir zihne teslim edin. Olasılıkların sonsuz alanına bir tohum ekin ve sonra sadece akışına bırakın! Sonunda, yeni bir zihinle bedeninize şükredin. Yaşamınıza, oradaki zorluklara şükredin; ruhunuza, geçmiş ve geleceğinize şükredin. İçinizdeki kutsala şükredin ve kalbinizi açıp o daha gerçek olmadan yeni yaşamınıza şükranlarınızı sunun.

Yavaş yavaş farkındalığınızı bulunduğunuz odaya geri getirin ve hazır olduğunuzda gözlerinizi açın. Meditasyondan, geleceğiniz şimdiden gerçekleşmişçesine kalkın. Bırakın eş zamanlılıklar ve yeni olasılıklar *sizi bulsun.*



# 4. Bölüm

—

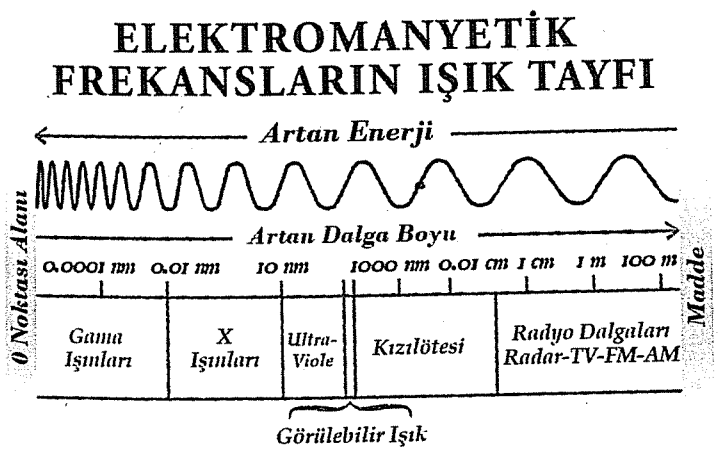
## Enerji Merkezlerinin Kutsanması

Işık ve bilgi ya da enerji ve bilinç hakkında çok konuştuk. Şimdi meditasyonun işleyiş tarzını açıklamaya katkısı olan bu kavramlar konusunda biraz daha derine gitme zamanı geldi. Şimdiden anlamış olduğunuz gibi, evrenimizdeki her şey ya bilgi ve ışık ya enerji ve bilinç yayar ya da onlardan oluşur ki bu da elektromanyetik enerjinin bir başka tanımıdır. Aslında, bu unsurlar o kadar birbirleriyle kaynaşmış haldedir ki onları birbirlerinden ayırmak olanaksızdır. Etrafınıza bir bakın. Maddeden başka bir şey görmüyor olsanız bile (nesneler, insanlar ya da yerler) orada bilgi taşıyan görünmez frekansların sonsuz bir denizi vardır. Bu sadece bedeninizin ışık ve bilgiden, enerji ve bilinçten oluştuğu anlamına gelmez. Siz aynı zamanda bir bilinç olarak da sürekli olarak çeşitli frekansları gönderip alan, bilgiyle yüklü çekimsel olarak düzene girmiş bulunan bir varlıksınız ki bu frekanslar tıpkı bir radyo ya da cep telefonu gibi farklı sinyaller taşır.

Elbette, bütün frekanslar bilgi taşır. Bir an için radyo dalgalarını düşünün. Şimdi oturmakta olduğunuz odada gezmekte olan radyo dalgaları var. Bir radyoyu belli bir dalga boyuna ya da sinyale ayarlayacak olursanız küçük bir dönüştürücü bu sinyali alacak ve onu işitebileceğiniz ve anlayabileceğiniz bir sese, belki en sevdiğiniz şarkıya veya haberlere ya da bir reklama dönüştürecektir. Havadaki radyo sinyallerini görememeniz onların orada olmadığını, belli bir frekans üzerinde sürekli olarak bilgi taşımadığını göstermez. Frekansı biraz değiştirirseniz ve bir başka istasyona ayarlarsanız bu defa söz konusu o dalga boyundan farklı bir mesaj elde etmeye başlayacaksınız.

Şekil 4.1A'ya bir bakın, orada bütün ışık tayfı ve bilinen elektromanyetik frekanslar görülmektedir. Görülebilir olan ışık tayfları (yaşadığımız bu dünyada var olan, çeşitli renklerle algıladığımız) var olan bütün ışık frekanslarının %1'inden azdır. Bu, frekansların büyük bölümünün bizim algılarımızın ötesinde olduğu anlamına

gelir ve bu nedenle de bizim bilinen evrenimizin büyük bölümü duyularımız tarafından deneyimlenemez. Nesnelerden yansıyan ışığı bizim algılama yeteneğimizin dışında, gerçekte biz gerçekliğin de çok küçük bir tayfını algılayabiliriz. Fiziksel gözlerimizle görebildiğimizin ötesinde daha pek çok bilgiyi edinme imkanımız söz konusudur. Ben *ışık* göndermesi yaptığımda, sözünü ettiğim şeyin *bütün* ışıklar olduğunu aklınızdan çıkarmayın. Bu ışık, elektromanyetik frekansların bütün tayfını içerir (görünen ve görünmeyen), sadece görünür ışık değildir.

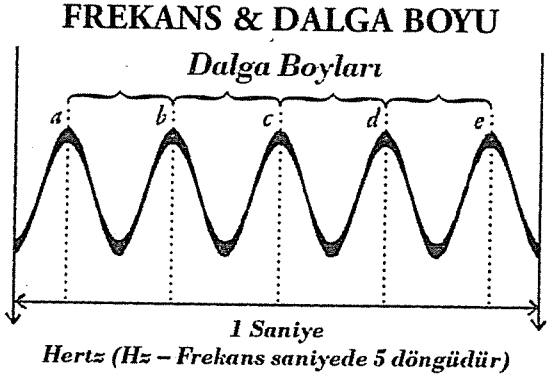



**Şekil 4.1A**

Bu şekil, bütün elektromanyetik frekansların tayfını temsil eder, sıfır noktası alanından frekansça yavaşlayarak giderek maddeye doğru yaklaşır. Enerji arttıkça (veya frekans hızlandıkça) dalga boyu da azalır. Enerji azalınca (ya da frekans yavaşlayınca) dalga boyu artar. Bizim algıladığımız gerçeklik tayfı ise sadece ortadaki, *görünür ışık* olarak etiketlenen yerdir.

Örneğin, X ışınlarını görmeseniz bile onlar yine de vardır. Bunu biliriz; çünkü biz insanlar X ışınlarını yaratma yeteneğine sahibiz, onları ölçebiliriz de. Aslında, X ışınının tayfında sonsuz sayıda frekans söz konusudur. X ışınları gözümüzle görebileceğimiz ışıktan daha hızlı bir frekansa sahiptir ve dolayısıyla daha fazla enerjisi vardır (Çünkü frekans ne kadar hızlıysa onun enerjisi o kadar yüksektir.) Maddenin kendisi frekansların en yoğun olanıdır; çünkü o, ışık ve bilginin en yoğun ve en yavaş olanıdır.






**Şekil 4.1B**

Burada frekans ile dalga boyu arasındaki ilişkiyi görüyoruz. Tam bir dalgada döngülerin sayısı a ve b, b ile c vb. temsil edilen bir dalga boyudur. Aşağı bakan iki dikey ok arasındaki boşluk bir saniyelik zaman aralığına işaret eder. Bu vakada, bir saniyelik bir zaman kesitinde tam dalgalardan beş adet olduğundan, frekansın saniyede beş döngü olduğunu ya da 5 Hz olduğunu söyleyebiliriz.

Şekil 4.1B'ye bakın. Gözlerinizi yatay eksen boyunca a harfinden başlayarak b'ye ve sonra da c'ye geçen çizgideki tepeler ve dipler boyunca gezdirin. Her bir sonraki harfe vardığınızda bir tam döngü boyunca ilerlemiş olursunuz ki, buna bir dalga boyu denmektedir. Dolayısıyla a ile b arasındaki mesafe bir dalga boyudur. Bir dalganın frekansı ise bir saniye içinde üretilen dalga boyu ya da döngü sayısıdır, o da hertz (Hz) cinsinden belirtilir. Dolayısıyla, bir dalganın frekansı ne kadar artarsa dalga boyu da o kadar kısa olur. Bunun tersi de doğrudur; frekans azalırsa dalga boyu uzar (Şekil 4.1C). Örneğin kızılötesi frekans bandındaki ışık ultraviyole ışığının frekans bandından daha yavaş bir frekans bandına sahiptir, dolayısıyla da kızılötesi ışının dalga boyu daha uzunken, ultraviyole ışınının dalga boyu daha kısadır. Bu defa görünür ışık tayfından bir örnek verelim: Kırmızı renk (yaklaşık 450 döngü/saniye) mavi renkten (yaklaşık 650 döngü/saniye) daha yavaş bir frekansa sahiptir. Dolayısıyla, kırmızının dalga boyu mavinin dalga boyundan uzundur.

# FREKANS & DALGA BOYU ARASINDAKİ İLİŞKİ




**Şekil 4.1C**

Frekans arttıkça, dalga boyu kısalır.
Frekans azaldıkça, dalga boyu uzar.

Tarih boyunca, insanlar ışık alanlarını fotoğraflamak ve ölçmek için çeşitli girişimlerde bulundular. Bunların arasında öne çıkan bir örnek Kirlian fotoğrafıdır ki bu 1939 yılında Rus elektrikçi ve amatör mucit Semyon Davidovitch Kirlian tarafından keşfedilmiştir. Bu teknikle, Kirlian canlı ve cansız nesnelerin elektromanyetik alanlarının görüntülerini yakalamıştır. Kirlian, metal bir levhaya fotoğrafik bir film yaprağı yerleştirmiş. Bu filmin tepesine de bir nesne koymuş ve metal levhaya yüksek gerilim uygulamış bunun sonucunda nesneyle levha arasında elektriksel boşalmanın imgesel izi film üzerinde görülebilmiştir. Bu iz fotoğraflanan her neyse onun etrafını saran parlak bir ışık silueti şeklindedir.

Kirlian yaptığı çokça deneylerden birinde, görünürde tamamen aynı olan iki yaprağı fotoğrafladığını söylemiştir. Bu yaprakların biri sağlıklı bir bitkiden, diğeri ise hastalıklı bir bitkiden alınmıştı. Sağlıklı bitkiden alınan yaprak çok güçlü bir ışık alanı izi bırakırken, diğeri çok daha zayıf bir ışık izi bırakmıştı. Bu, Kirlian'ı bu fotoğraflama tekniğinin sağlıklı olmanın bir ölçütü olarak kullanılabileceğine inandırmıştı. Günümüzde bilim insanları Kirlian'ın fotoğraflama tekniğinin bir teşhis aracı olarak faydasını tartışırlarken, bu teknik üzerine araştırmalar da devam etmektedir.

Bu doğrultuda yakın dönemdeki bir gelişme Alman biyofizikçi Ph.D. Fritz-Albert Popp tarafından ortaya kondu. Popp, otuz yılını biyofotonları araştırmaya adadı. Bu fotonlar, bütün yaşayan canlılar tarafından yayılan ve içlerinde depolanan, düşük yoğunluklu ışık parçacıklarıdır. 1996'da Popp, dünyanın çeşitli ülkelerindeki



biyofotonları araştıran bir düzineden fazla araştırma laboratuvarlarının bir ağı olan Uluslararası Biyofizik Enstitüsü'nü kurdu (IBB). O ve yoldaşı araştırmacılar, DNA'da depolanan ve organizmadaki hücrelerle aşırı derecede etkin ve verimli bir şekilde iletişimde bulunan bu ışık parçacıklarında bilgi olduğuna ve bunların organizmanın işlevselliğinin düzenlenmesinde yaşamsal bir öneme sahip olduğuna inanıyorlardı.[1] Biyofotonlar, yayınımlarını ölçmek üzere tasarlanmış birçok duyarlı kamerayla saptanabiliyordu: Yayınım ne kadar güçlü, yoğun ve ışık alanıyla tutarlı ise, hücreler arasındaki iletişim de o kadar fazla oluyor ve organizma da o derecede sağlıklı oluyordu.

Hücrelerimiz yaşamı ve sağlıklı kalmayı sürdürebilmek için, yaşamsal bilgileri ışığın farklı frekanslarında yayarak aralarında alışveriş ederler. Popp bunun tersinin de doğru olduğunu keşfedecekti: Bir hücre yeterince düzenli ve tutarlı elektromanyetik enerji yaymıyorsa, sağlığını kaybetmeye başlayacaktır; çünkü o, diğer hücrelerle iyi bir iletişim kuramaz ve bu alışveriş olmayınca ihtiyaçlarını karşılayamaz. Dolayısıyla, lise yıllarında bize öğretilen hücrelerin içsel çalışması şeklindeki mekanik görüş artık geçerliliğini yitirmiştir. Birbirlerini çeken ya da iten yüklere sahip moleküller hücrelerin çalışma tarzında rol üstlenmezler. Bunun yerine, molekülleri yöneten yaşamsal güç, hücrenin yaydığı ve aldığı elektromanyetik enerjinin kendisidir. Bu görüş kim olduğumuzu da desteklemektedir.

Tüm bunlar, aslında bizlerin kelimenin tam anlamıyla ışıktan oluşan, her biri çok canlı bir yaşam gücü yayan ve bedenlerimizin etrafında bildiğimiz anlamda gerçek ışık saçan varlıklar olmamız demektir; her hücrenin bütünselliği bir mesaj taşımakta olan canlı bir ışık alanına katkıda bulunup onu ifade etmektedir. Şu rahatça söylenebilir: O zaman, gerçekliği algısal duyularımızla tanımladığımız ve yaşamlarımızı temel olarak fiziksel olana odaklayarak (ve dolayısıyla da stres tepkilerimizi daha fazla açarak) materyalistçe yaşadığımız oranda değerli bilgileri de kaçırıyor oluruz. Yani, dikkatimizi ne kadar dış dünyadaki maddelere, nesnelere, insanlara ve yerlere odaklayarak daraltırsak, çıplak gözle görünemeyen frekansları da o oranda daha az algılar hale geliyoruz. Ve onların farkında olmazsak onlar bizim için yokturlar.

Şimdiye kadar öğrenmiş ve umuyorum ki önceki bölümde yer alan meditasyon ile de deneyimlemiş olduğunuz gibi, etrafınızdaki olası frekanslara kendinizi ayarlamanız olanaklıdır. Bu tıpkı bir radyoyu 107.3'e ayarlamak gibidir. Gözlerinizi kapatıp sakince otur duğunuzda ve dış ortamdan uzaklaştığınızda (Durağanlık sizi bu diğer frekanslardan normalde uzak tutar.), kendinizi net bir sinyali yakalamak ve ondan da bilgi almak üzere eğitebilirsiniz. Bunu sürekli tekrar ederek yaparsanız, ışığın ve bilginin, maddeyi etkilemekte kullanabileceğiniz yeni seviyesine ayarlanmış olursunuz. Ve bunu yaptığınız zaman, bedeniniz entropi (hastalık, fiziksel dağılım ve kaos) yerine sintropi (güçlü düzen) deneyimler. Analitik düşünen zihninizi sakinleştirdiğiniz zaman, daha düzenli bir bilgiye kendinizi daha kolay ayarlarsınız, bedeniniz otomatik olarak bilincin ve enerjinin bu yeni akışını işleyerek tepki verir, böylece daha verimli, tutarlı ve sağlıklı olursunuz.

## *Yakınsak ve Iraksak Odaklanma*

Son bölümdeki meditasyonun başlangıcında, sizden dikkatinizi bedeninizin belirli bölümlerine ve onun farklı bölümlerinin *etrafındaki alanlara* odaklamanızı istemiştim. Şimdi neredeyse bütün meditasyonlarımızda neden sizden bunu istediğimin nedenini açıklamak istiyorum: Bu pratiği yaptığınız zaman, beyninizin iki farklı yoldan odaklanma becerisini geliştirmiş olursunuz: Yakınsak ve ıraksak odaklanma.

Yakınsak odaklanma, bir nesneye (maddi olan herhangi bir şey) tek zihinli ya da dar odaklanmadır. Bu odaklanma benim meditasyonlarımda dikkatinizi bedeninizin belli bir bölgesine topladığınızda sergilediğiniz türdür. O, ortamınızdaki bir nesneye dikkatinizi verdiğiniz zamanki odaklanmanın aynısıdır. Tipik olarak, bir bardağı elinize alırken, birini aradığınızda ya da ona mesaj yazarken ya da ayakkabınızı bağlarken bu dar odaklanmayı kullanırsınız. Zamanın büyük bölümünde dar odaklanma halindesinizdir, dış dünyadaki nesnelere ya da şeylere, insanlara veya yerlere odaklanmaktasınızdır; bunların çoğu üç boyutlu şeylerdir.



Bedenlerimize sürekli stres hormonları pompalayan hayatta kalma modunda yaşamak hakkındaki önceki öğrendiklerimizi (Bu mod bizi savaş veya kaç durumları için sürekli hazır tutuyordu.) anımsıyor musunuz? İşte bu hal içinde olduğumuzda, odaklanmamızı *daha da daraltırız;* çünkü dışarıdaki fiziksel dünyaya çok yakından dikkat kesilmemiz önem kazanmıştır. Aslında, bu durumda gerçekliği duyularımızla tanımlayarak materyalist olmaya başlarız. Normalde bir topluluk şeklinde çalışan beynin farklı bölümleri, o zaman alt bölümlere ayrılır ve artık birbirleriyle etkili bir şekilde iletişim kuramaz hale gelir. Artık tutarlı ve kusursuz biçimde birlikte çalışmamaktadır. Şimdi onlar tutarsız haldedir, bedenin çeşitli bölümlerine omurilik aracılığıyla tutarsız mesajlar gönderilmektedir. Bunu beyin dalgalarını ölçerken yaptığımız taramalarda sürekli görürüz.

Önceden söylediğim gibi, beyniniz tutarsız olduğunda, siz de tutarsız olursunuz ve ne zaman ki beyniniz doğru çalışmaz, siz de doğru çalışmazsınız. Bu, güzel bir senfoniyi çalmak yerine beyniniz ve bedeninizle bir kakofoni üretmek gibidir. Özetle; tutarsızlığın yol açtığı bu dengesizlik yüzünden, yaşamınızdaki kontrolü ya da sonuçlar üzerindeki egemenliğinizi sürdürmeye çalışırsınız. Geçmiş temelli bir geleceği öngörürsünüz ve bunu, dış dünyadaki nesneler ve şeylere; içsel dünyanızdaki düşünce ve duygulardan daha fazla dikkat vererek yaparsınız. Diğer bir deyişle, dar, yakınsak odaklanmada kalırsanız, saplantılı bir şekilde aynı şeyleri sürekli tekrar ederek düşünüp durursunuz. Stresin yaptığı şey budur. O, sorunlarınız hakkında saplantılı olmanıza etki eder. Böylece gelecekteki ama aslında geçmiş temelinde olan en kötü senaryoya hazır olabilesiniz. En kötü sonuçlara hazır olarak hayatta kalma şansınızı artırmış olursunuz; çünkü o zaman ne olduğunun bir önemi yoktur, siz her şeye hazırlıklısınızdır.

Bununla beraber, dikkatinizi bu dar odaklanmadan uzaklaştırıp kendinize daha açık ve geniş bir odaklanma yaratırsanız ki bunu meditasyon esnasında yaparsınız; uzamın, ışığın ve etrafınızda bulunan uzamdaki enerjinin farkına varmaya başlarsınız. Biz buna ıraksak odaklanma deriz. *Bir şeye* odaklanmadan, *hiçbir şeye* odaklanmaya yani parçacık (madde) yerine dalgaya (enerji) geçiş yaparsınız. Gerçeklik hem parçacık hem de dalgadır; o, hem madde hem

de enerjidir. Dolayısıyla dikkatinizi bedeninizin farklı bölgelerine odaklayarak dar odaklanmanın pratiğini yaparken odaklanmanızı uzam içindeki bedeninizin farklı bölümlerinin etrafındaki uzama açtığınızda, dalgayı bilirsiniz, beyniniz daha tutarlı ve dengeli bir hale geçiş yapar.

## *Bilinçaltı Zihne Giriş Yapmak*

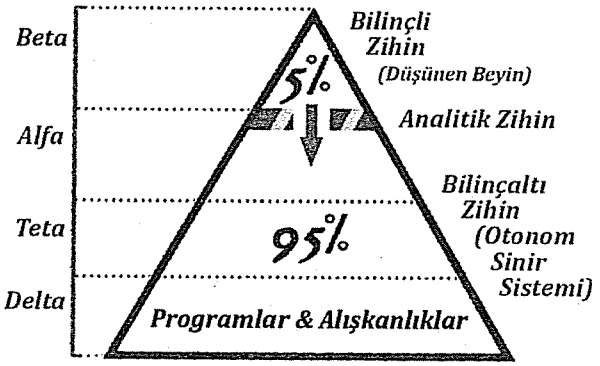
1970'lerde, New Jersey, Princeton'daki Princeton Biyolojik Geri Bildirim Merkezi'nin direktörü Ph.D. Les Fehmi, dikkatteki bu dar odaklanmadan, beyin dalgalarını değiştiren açık odaklanmaya nasıl geçildiğini keşfetti. Dikkat ve biyolojik geri bildirim (biofeedback) araştırmaları alanının öncülerinden olan Fehmi, insanlara beta beyin dalgalarından (bilinçli düşünce) alfa beyin dalgalarına (gevşemiş ve yaratıcı) nasıl geçiş yapacaklarını öğretmek için bir yöntem geliştirmeye çalışmıştır. Onun keşfine göre bu değişikliği yapmanın en etkili yolu, onun açık odaklanma diye andığı şeyi uyarlayarak[2] onların uzamın ya da hiçliğin farkına varmalarını sağlamaktı. Budist gelenekte bu meditasyon yöntemi binlerce yıldır kullanılmaktaydı. Odaklanmanızı açtığınızda ve madde yerine bilgiyi algılamaya başladığınızda, beyin dalgalarınız betadan alfaya geçiş yaparak yavaşlar, düşünme neredeyse durur.

Düşünen beyniniz (neokorteks) yavaşlarken, analitik zihninizin ötesine geçebilirsiniz (Analitik zihin eleştirel zihin diye de anılır bilinçli zihni bilinçaltı zihinden ayırır.) (Bk. Şekil 4.2). Böylece bedeninizin işletim sisteminin (Otonom sinir sistemi, önceki bölümde sözünü etmiştik) alanına girebilirsiniz ve beyniniz daha bütünsel bir tarzda çalışabilir.

Bu bölümde sonradan size de öğreteceğim Enerji Merkezlerinin Kutsanması meditasyonunu yaparken, dikkatinizi antik Doğu Hint Veda Metinlerinde *çakra* olarak da anılan her bir enerji merkezinize verirsiniz sonra odaklanmaya başlarsınız. Dikkatinizi topladığınız yer enerjinizi verdiğiniz yer olduğundan, dikkatinizi bu merkezlere birer birer verdiğinizde enerjiniz de o merkezlere yönelir ve bu bağımsız merkezlerin her biri harekete geçmeye başlar.



## ANALİTİK ZİHNİN ÖTESİNE GEÇMEK




**Şekil 4.2**

Meditasyonun temel amaçlarından birisi analitik zihnin ötesine geçmektir. Bilinçli zihni bilinçaltından ayıran şey analitik zihindir. Beyin dalgalarınızı yavaşlattıkça, bilinçli zihinden ve düşünen beyinden çıkar, analitik zihni geçer ve bilinçaltı zihnin işletim sistemine giriş yaparsınız; bütün otomatik programlar ve bilinçaltı alışkanlıklar orada yer alır.

Örneğin zihin ve beyninizde cinsel bir fanteziniz varsa, enerji, bedeninizin o merkezine hareketlendiğinde çok özgün bir yolla devreye girer ve bu olduğunda organlarınız, dokularınız, kimyanız, hormonlarınız ve sinirsel bezleriniz hepsinin de tepki vermesi şaşırtıcı olmaz. Aç iseniz ve nerede yemek yiyeceğinizi düşünüyorsanız, sindirim salgılarının devreye girmesi de sürpriz değildir, bu bölgede harekete geçen enerji nedeniyle ağzınızın suyu akar ve bedeniniz akşam yemeği yeme deneyimine hazırlanır. Patronunuzdan izin istemeyi düşünüyorsanız ya da kızınızla tartışmışsanız, adrenalin bezleriniz gerçek karşılaşmadan önce salgılama yapar. Tüm bu vakaların her birinde düşündüğünüz şey deneyim haline gelir. Bunu bir sonraki bölümde, bağımsız enerji merkezlerini irdelerken daha detaylı açıklayacağım, şimdilik bunun her merkezin kendi kimyasal hormonal ifadesini ki bu her bir bölgedeki organlar, dokular ve hücreleri harekete geçirir, ürettiğini bilmek yeterli olacaktır.

Dolayısıyla şimdi meditasyon esnasında, dikkatinizi her bir merkezin etrafında toplayarak ve odaklanmanızı açarak beyin dalgala-

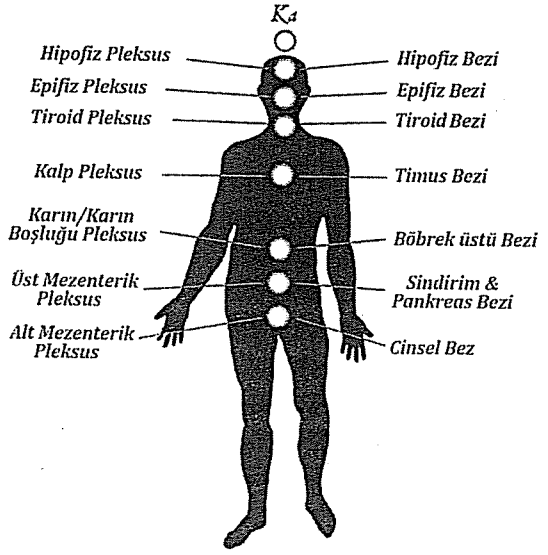
rınızı yavaşlatıp bu enerji merkezlerinin her birinin işletim sistemine girdiğinizde neler olabileceğini bir hayal edin. Bu merkezlerin her biri zamanla daha düzenli ve tutarlı hale gelir ki onlar da zihnin yeni bir seviyesini yaratmak üzere nöronlara sinyal gönderirler ve böylece her merkezin özgün hormonlarını ve kimyasal mesajcılarını üreterek söz konusu bölgedeki organları, dokuları ve hücreleri harekete geçirirler. Bunu sürekli tekrar ederseniz de zaman içinde gerçek ve fiziksel bir değişimi başlatmış olursunuz.

Bu çalışmayı yapan öğrencilerimden oluşan topluluk içinde, kronik mesane ve divertikül iltihapları, prostat ve iktidarsızlık sorunları, Chron hastalığı, besin alerjileri, çölyak hastalığı, yumurtalık tümörleri, yüksek karaciğer enzimleri, asit reflüsü, kalp çarpıntıları, arterit, astım, akciğer hastalıkları, bel sorunları, tiroid sorunları, gırtlak kanseri, boyun ağrıları, kronik migren, baş ağrıları, beyin tümörleri gibi çokça sağlık sorununu iyileştirenler olmuştur. Bazen iyileşmeleri bu meditasyonu ilk kez yapan insanlarda bile gördüğümüz olmuştur. Bu dramatik iyileşme hikâyeleri olasıdır çünkü bu hastalar DNA ifadelerini epigenetik olarak değiştirip, fiziksel bedenlerinde genlerin proteinleri ifade ediş tarzını değiştirecek şekilde genlerinin bazılarını açıp bazılarını kapatabildiler.

## *Bedeninizin Enerji Merkezleri Nasıl Çalışır*

Bedeninizdeki enerji merkezlerine daha yakından bakacağız ama bunu yapmadan önce onların nasıl çalıştıklarını kısaca açıklayacağım. Enerji merkezlerinizi bağımsız bilgi merkezleri olarak düşünün. Her biri kendi özgün enerjisine sahiptir ve her enerji kendisine karşılık gelen bir bilinç seviyesi taşır. Kendi yaydığı ışık çok özgün bir bilgi ifade eder ya da kendi frekansı belli mesajlar taşımaktadır. Ayrıca her biri, kendi özgün hormonlarına, kimyasına ve nöron ağı pleksuslarına (birleşik ağlar) sahip olan kendi bezlerine sahiptir. Bu nörolojik ağlardan oluşan bağımsız kümeleri mini beyinler olarak düşünebilirsiniz. Bu merkezlerin her biri kendi bireysel beynine ve dolayısıyla zihnine de sahiptir. (Şekil 4.3'e bakın, orada her konumdaki merkezin listesini ve onların her biriyle ilişkili olan anatomi ve fizyolojileri göreceksiniz.)






**Şekil 4.3**

Bedeninizin her enerji merkezi kendi biyolojik yapısına sahiptir. Onların kendi bezleri, hormonları, kimyasalları ve bağımsız mini beyinleri (nöron pleksus) ve dolayısıyla da kendi zihinleri vardır.

İkinci bölümde öğrenmiş olduğunuz gibi, bilinciniz nörolojik bir dokuyu harekete geçirdiği zaman bir zihin yaratır. Zihin, çalışan beyindir. Bu nedenle, bu enerji merkezlerinin her biri nöronlardan oluşan bir kümeye sahipse o zaman onların her biri de kendi bireysel zihinlerine sahiptir ya da daha doğru bir ifadeyle, her merkezin kendi zihni var demektir. Zihni harekete geçiren şey bir emir ve niyetle birlikte enerjidir, buna bilinçli bir niyet deriz. Bu merkezlerin her biri harekete geçtiğinde, onlar da hormonları, dokuları, kimyasalları ve hücresel işlevleri harekete geçirir ve enerji yayar.

Örneğin, üreme bezlerinin olduğu yerde bulunan ilk merkeziniz enerjiyle harekete geçtiğinde, onun zihni özgün bir gündem ve niyete sahiptir. Bilinçli bir varlık olarak bir düşünce ya da fanteziye sahip olduğunuzda (Bu, nörolojik bir dokuda harekete geçmiş bilinçtir.) bileceğiniz bir sonraki şey, bedeninizin fizyolojik olarak ve

aynı şekilde enerjisel olarak değişmekte olduğudur. Bedeniniz, bu bilince karşılık gelen bezlerden sizi duygusal olarak ilişkiye hazırlamak üzere kimyasallar ve hormonlar salgılar. Merkezinizde şimdi daha fazla enerjiniz vardır ve o bir niyet mesajı taşımakta olan kendi özgün frekansını yayımlayacaktır.

Bu bilinçli niyeti taşıyan enerji, üreme merkezini harekete geçirir ve beyindeki zihin, söz konusu sinir pleksusu seviyesinde bedendeki zihne etkide bulunur. Bu zihin bedenin söz konusu bölgesinde konumlanmıştır; kendisinin mini beyniyle, otonom sinir sistemi üzerinden bilinçaltı seviyede işler. O bilincinizin kontrolünün ötesindedir. Şimdi bedeninizin, söz konusu enerji merkezinde bulunan mini beynin zihnini takip etmekte olduğunu söyleyebiliriz. Nitekim bu zihin sırası geldiğinde kendisiyle bağlantılı uygun kimyasalları üreten hormonları harekete geçirecek ve bedenin duygusal durumunu ve fizyolojisini değiştirecektir. Sonra siz bu merkezden çıkan belli bir emri taşıyan çok net bir enerji yayacaksınız. Hepimiz çok seksi bir kişiden yayılan bu tür bir enerjiyi hissetmişizdir. Bu nörolojik doku ya da nöron kümelerinden hareket eden enerji bu seviyede bir zihni yarattığı zaman, o harekete geçtiğinde bu merkez de kendine ait bir zihin sahibi olur.

İkinci merkezin de kendine ait bir zihni vardır. Ve onun mini beyni, zihni harekete geçtiği zaman, ilk merkez için sözünü ettiğimiz aynı olaylar dizisi bu defa ona karşılık gelen farklı sinirsel devreler, hormonlar, kimyasallar, duygular, enerji ve bilgilerle birlikte gelişecektir. Aslında bu alana *ikinci beyin* de denir çünkü orada yüzlerce milyon nöron ve nöral bağlantı vardır (Bunların sayısı omurilikteki veya periferik sinir sistemindekinden fazladır.) Aslında bedeninizdeki iyi hissetme hormonu olan seratoninin %95'i beyninizde değil, bağırsaklarınızda yer alır. Bundan dolayı bağırsaklarımızı çalıştırmak demek kelimenin tam anlamında içgüdülerimizi çalıştırmak demektir. Bu, neredeyse bedenimizin ve bu merkezin beyninin, analitik ve akla dayalı düşünen beynimiz ile zihnimizi atlayarak hareket ettiği anlamına gelir.

Ya kalp merkezimiz? Kalbinizle yönlendirildiğinizde neler olur? İlk iki merkez gibi, göğsünüzün ortasında yer alan bu merkezin de kendi özgün frekansı, kendi hormonları, kendi kimyasalları, kendi duyguları ve etrafını saran enerji ve bilgi alanını yaratan kendi mini beyni vardır. Kalbimizle yönlendirildiğimiz zaman daha ilgili, nazik, esinlenmiş, verici, şefkatli, şükran dolu, güven duyan ve sabırlı olma eğiliminde oluruz. Bu mini beyin bu bilgiyi aldığı zaman, bedenin bu bölümündeki organ ve dokulara emirler ve bilgiler gönderir ve bu özgün bilgi merkezinden sevgi enerjisi yayarsınız.



Şimdi gelin, bu enerji merkezlerinin her birine daha detaylı bir şekilde bakalım. Bu merkezlerin bazıları işlevleri açısından çakışırlar ama büyük bölümü ki beden hakkında en temel bilgilere bile sahipseniz, oldukça özgün ve bağımsızdır. Bu arada ihtiyaç duyacak olursanız yeri geldiğinde Şekil 4.3'e de dönüp bakabilirsiniz.

## *Enerji Merkezlerini Yakından Tanımak*

*İlk enerji merkezi*, aralarında perineum, pelvik taban, vajina veya penisinizle bağlantılı bezler, erkekseniz prostatınız, mesaneniz torbanız, bağırsaklarınızın aşağısı ve anüsünüzün de bulunduğu cinsel organlarınızın olduğu bölgeyi yönetir. Bu enerji merkezi üreme, dölleme, cinsellik ve cinsel kimlik konularından sorumludur. Kadınlarda östrojen ve progesteron; erkeklerde testosteron hormonları bu merkezle bağlantılıdır. Bu enerji merkezi aynı zamanda aşağı mezenterik sinir pleksusu ile de ilişkilidir.

Bu ilk merkezde muazzam miktarlarda yaratıcı enerji vardır. Yaşam ve bir bebek yaratırken harcadığınız enerji miktarını düşünün. Bu merkez dengede olduğu zaman, yaratıcı enerjiniz kolayca akar ve cinsel kimliğinizle ilişkilenirsiniz.

*İkinci enerji merkezi* arka tarafta ve göbeğinizin hafifçe aşağısındadır. O yumurtalıkları, rahmi, kalın bağırsakları ve bel altını yönetir. Sindirim, boşaltım, gıdaları enerjiye çevirme, sindirim enzimlerini ve kan şekeri seviyesini dengeleyen enzim ve hormonları üretme işlerini yapar. Bu merkez de üst mezenterik sinir pleksusu ile ilişkilidir.

Bu enerji merkezi aynı zamanda sosyal ağlar ve yapılarla, ilişkilerle, destek sistemleriyle, aileyle, kültürle ve kişiler arası ilişkilerle de bağlantılıdır. Bu merkezi içerde tutma ve boşaltım (tüketme ya da bünye dışına çıkarma) merkezi gibi de düşünebilirsiniz. Bu merkez dengede olduğu zaman, kendinizi hem kendi ortamınızda hem de dünyada emniyette ve güvende hissedersiniz.

*Üçüncü enerji merkezi* midenizin hemen altındadır. O mideyi, ince bağırsakları, dalak, safra kesesi, adrenal bezleri ve böbrekleri yönetir. Adrenalin ve kortizol hormonları, böbrek hormonları, renin ve anjiyotensin, eritropoetin gibi kimyasallar, karaciğer enzimleri, pepsin, tripsin, kimotripsin ve hidroklorik asit gibi mide enzimleriyle ilişkilidir. Bu enerji merkezi karın bölgemizle de ilişkilidir, oraya aynı zamanda çölyak merkezi denmektedir.

Bu merkez irademiz, gücümüz, özgüvenimiz, kontrol etme ve hâkim olma isteğimiz, saldırganlık ve egemenlik dürtülerimizle bağlantılıdır; rekabetçi davranışların, bireysel gücün, kendine güvenin ve yönlendirilmiş niyetin merkezidir. Üçüncü merkez dengede olduğu zaman iradenizi ve hakimiyetinizi kullanarak yaşamınızdaki güçlüklerin üstesinden gelebilirsiniz. İkinci merkezden farklı olarak, bu merkez ortamınızın güvenli olmaması ya da öngörülemez olması gibi algılar edindiğinden kendinizi ve kabilenizi koruyabilmeniz için doğal yollardan harekete geçer. Üçüncü merkez, bir şeyi istediğiniz ve onu elde etmek için bedeninizi kullanmanız gerektiği zaman devreye girer.

*Dördüncü enerji merkezi* göğüs kafesinizin arkasında bulunur. Kalbimizi, akciğerlerimizi ve timus bezimizi (Bu "gençlik pınarı" da denen, bedenin en temel bağışıklık sistemi bezidir.) yönetir. Bu merkezle bağlantılı hormonlar arasında büyüme hormonu ve oksitosin de vardır, aynı zamanda bağışıklık sisteminin sağlığını timus bezi üzerinden uyaran 1.400 farklı kimyasal hormon söz konusudur (Bu bez büyüme, onarım ve bedenin yeniden üretiminden sorumludur.) Bu merkezin sinir pleksusu kalp pleksusunu da yönetir.[4]

İlk üç merkez tümüyle hayatta kalmayla ilgilidir ve hayvan doğamızı ya da insanlığımızı yansıtır. Fakat bu dördüncü merkezle bizler ben*cilliğimiz*den ben*sizliğimiz*e geçiş yaparız. Bu merkez sevgi, ilgi, besleme, şefkat, şükran, minnet, takdir, ihtimam, esin, özveri, bütünsellik ve güven duygularıyla bağlantılıdır. Kutsallığımızın kökeni burasıdır; burası ruhumuzun mekânıdır. Dördüncü merkezimiz dengede olduğu zaman, başkalarını önemseriz ve toplumun yüksek çıkarları doğrultusunda birlikte çalışmak isteriz. Yaşamı samimiyetle severiz. Bütün hisseder, kimliğimizle barışık ve tatminkâr oluruz.



*Beşinci enerji merkezi* boğazımızın ortasında yer alır. O tiroid, paratiroid, tükürük bezleri ve boyun dokularını yönetir. Bu merkezle bağlantılı hormonlar arasında tiroid hormonları T3 ve T4 (tiroksin), bedenin metabolizmasını yöneten ve kalsiyum seviyelerini ayarlayan paratroid hormonu da vardır. Bu merkezin yönettiği sinir pleksusu tiroid pleksusudur.

Bu merkez dördüncü merkezde hissettiğiniz sevgiyi ifade etmekle ilintili olduğu kadar, dil ve ses yordamıyla kendi gerçekliğinizi bireysel olarak onaylamayla ve doğrularınızı söylemekle de ilintilidir. Beşinci merkez dengede olduğu zaman, sesiniz gerçeği yansıtır; bu, sevginizi ifade etmeyi de içerir. Kendinizden ve yaşamdan o kadar memnun olursunuz ki düşünce ve duygularınızı paylaşma ihtiyacı hissedersiniz.

*Altıncı enerji merkezi,* boynunuzun ve başınızın arkasında yer alır (Bu bölgeyi zihninizde canlandırmakta zorlanırsanız onu başınızın hafifçe arkasına doğru olan bir merkez olarak da düşünebilirsiniz.) O, kutsal bez olarak da bilinen epifiz bezini yönetir. Bazı insanlar epifizi üçüncü göz diye de anarlar ama ben ona ilk göz diyorum. O daha yüksek boyutlara açılan bir kapıdır ve algınızı perdenin arkasını görecek şekilde veya doğrusal olmayan bir yoldan değiştirir.

Bu merkez açık olduğu zaman, onu tıpkı bir radyo anteni gibi, kendinizi beş duyunuzun ötesindeki daha yüksek frekanslara ayarlamak için kullanabilirsiniz. Bu sizin içinizde uyanan simyacının olduğu yerdir. Kitaptaki tüm bir bölümü epifiz bezine adamış bulunuyorum. Ancak şimdilik epifiz bezinin serotonin ve melatonin gibi hormonları salgıladığını (bir o kadar da başka harika metabolitler) bilmeniz yetecektir. Bunlar görünür ışığa karşı gün boyunca uyanık hissetmenin ve gecenin karanlığına bir tepki olarak da uyumanın yirmi dört saatlik ritminden sorumludur. Aslında, epifiz bezi görünen ışık dışındaki bütün elektromanyetik frekanslara karşı da duyarlıdır. Gerçeklik algınızı değiştirecek durumlara karşılık gelen kimyasal melatonin türevlerini üretebilir. Bu bez dengede olduğu zaman, beyniniz arı duru bir tarzda işler. Berrak olursunuz, hem iç ve dış dünyanızda daha bilinçli olursunuz, hem de her gün daha fazla görür ve algılarsınız.

*Yedinci enerji merkezi* kafanızın tam ortasında yer alır ve hipofiz bezinizi içerir. Bu bez için usta bez de derler; çünkü o beyninizden

aşağı doğru kademe kademe inen epifiz bezi, tiroid bezi, timus bezi, böbrek üstü bezi, pankreas bezi ve son olarak da cinsel bezlerin arasındaki uyumu yaratır ve yönetir. Burası, bedenin kutsallığının en büyük ifadesini deneyimlediğiniz merkezdir. Burası kutsallığınızın olduğu yerdir, en yüksek seviyedeki kökensel bilincinizdir. Bu bez dengede olduğu zaman, her şeyle uyum içinde olursunuz.

*Sekizinci enerji merkeziniz* tepe noktanızın yaklaşık olarak 40 santimetre yukarısındadır. Bu merkez fiziksel bedeninizin bir bölgesiyle bağlantılı olmayan tek enerji merkezinizdir. Mısırlılar ona *Ka* derlerdi. Bu merkez; kozmosla, evrenle ve bütünle olan bağlantınızı temsil eder ve devrede olduğu zaman kendinizi değerli hissedip, alıcı modunda olursunuz. Sezgilerinizi, görülerinizi, derin anlayışlarınızı, frekansın ve bilginin fiziksel bedeninize ve beyninize sinir sisteminizin depolarındaki anılardan değil; kozmostan, evrenden, bütünleşik alandan ya da kendimiz dışındaki daha büyük bir güçten (siz ne ad veriyorsanız) gelen yaratıcı yüklemelere açar. Kuantum alanının verileri ve belleğine bu merkez üzerinden erişim sağlarız.

## *Enerjimizi Dönüştürmek*

Şimdi bu enerji merkezlerini detaylarıyla tanıtmış bulunduğuma göre, gelin onların nasıl çalıştıklarına dinamik bir bakış atalım. Belli ki bedenlerimiz genel hatlarını aktardığım bu merkezlerin her birinin enerjisini kullanmak üzere tasarlanmıştır. Fakat yaşam enerjimizle hayatta kalmaktan daha başka ne yapabiliriz ki? Enerjimizin hepsi dışarı doğru, üremek, besinleri sindirmek, tehlikeden kaçmak vb. şeyler için akmadığında onun yerine bir kısmını tutarlı bir şekilde bir enerji merkezinden diğerine evirerek bu tırmanış esnasında frekansını artırdığımız zaman ne olur?

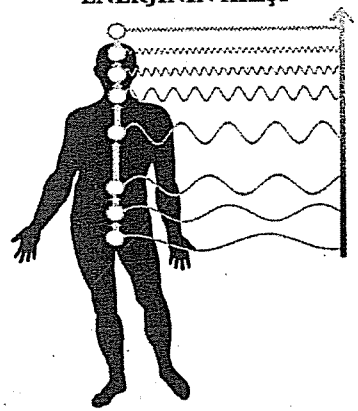
O zaman şöyle bir görüntü belirir: Yaratıcı enerjimizi ilk merkezden kanalize etmeye başlarız. Yaratmak için yeterince güvende ve emniyette hissettiğimiz zaman, bu yaratıcı enerji dönüşerek tırmanışa geçer ve ikinci merkeze akar. Bulunduğumuz ortamdaki bazı koşulların üstesinden gelmek ve bazı kısıtları halletmek zorunda olduğumuz zaman, yaratıcı enerjiyi iyi bir kullanım için harcayabiliriz ve bu enerji o irade ve gücümüzün mekânı olan üçüncü merkeze akar.



Yaşamımızdaki sorunları ki onlar bizim gelişmemiz ve zorlukların üstesinden gelmemiz için farklı senaryolar oluştururlar, bunları başarılı bir şekilde aştığımızda, daha bütün, daha özgür ve daha memnun hissetme fırsatı buluruz. O zaman enerji dördüncü merkeze doğru akar ve orayı harekete geçirirken kendimiz ve başkaları için samimi bir sevgi hissederiz. Bu olduğunda, şimdiki gerçekliğimizi (öğrendiğimiz veya sevdiğimiz ya da hissettiğimiz bütünlüğü) ifade etmek isteriz; bu, enerjinin beşinci merkeze doğru ilerlemesine ve orayı devreye sokmasına yol açar. Bundan sonra, enerjinin evrimi altıncı merkezi harekete geçirir, beynin bu âtıl alanları öyle bir açılır ki yanılsamanın perdesi kalkar ve gerçekliğin daha önce hiç görmediğimiz çok daha geniş bir tayfını algılamaya başlarız. O zaman aydınlanmış hissederiz, enerji yedinci merkeze doğru hareket edip orayı devreye sokarken, bedenimiz daha fazla uyum ve denge içinde olur. Dış ortamımızda da (buna bizi çevreleyen doğal dünya da dâhildir) daha uyumlu ve dengeli olmaya başlarız. Bu aydınlatıcı enerjiyi hissettiğimiz zaman, gerçekten kendimizi değerli hissederiz. Bu durumda enerji son olarak sekizinci merkezi harekete geçirmek üzere yükselir. Burada çabalarımızın meyvesini alırız. Bu; görüler, düşler, sezgiler, ifşalar ve gelen her şeyin kendi zihinlerimiz veya bedenlerimizden değil, içimizdeki ve etrafımızdaki daha büyük güçten geliyor olduğunu bilmektir. Bu dönüşen enerjinin birinci merkezden sekizinci merkeze doğru olan akışı Şekil 4.4A'da gösterilmektedir.

Bu enerji akışı tutarlı yani ideal şekilde olduğu zaman bir tür bireysel evrime dönüşür. Bununla beraber, sıklıkla olan şey yaşamlarımızdaki olaylardan ve onlara olan tepkilerimizden dolayı enerjimizin bir yerde takılıp kalması halidir, bu durumda enerji şimdi genel hatlarını vermiş olduğum büyük deseni tamamlayacak şekilde akamaz. Bedenimizde enerjinin takılıp kaldığı bölümler uğraşı içinde olduğunuz konularla bağlantılı olan enerji merkezleridir. Şekil 4.4B'de enerjinin takılıp kalması ve daha yüksek merkezlere akamaması halinde neler olduğu betimlenmektedir.

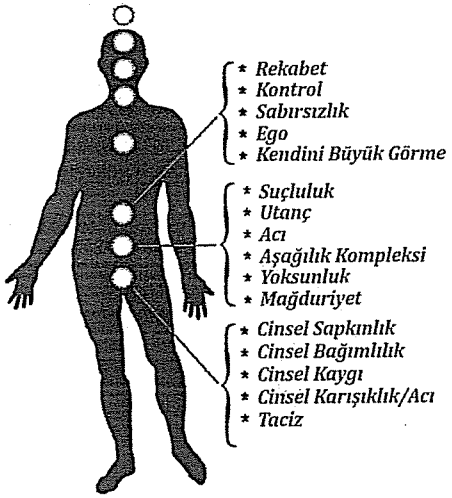
**BEDENDEKİ YARATICI ENERJİNİN AKIŞI**



**Şekil 4.4A**

Yaratıcı enerjimiz evrilirken; o, ilk merkezimizden beynimize ve ötesine kadar kanalize olabilir. Her enerji merkezi kendi özgün frekansına ve kendi bağımsız niyetine sahiptir.

**ENERJİ NASIL TAKILIP KALIR**




**Şekil 4.4B**

Enerji bedenimizde takılıp kaldığı zaman, daha yüksek merkezlere akamaz. Duygular enerji olduğundan, bu duygular farklı farklı merkezlerde takılır ve bizim dönüşümümüzün önü tıkanır.



Örneğin, bir kişi cinsel tacize uğramış ya da çocukluğundan beri cinselliğin kötü bir şey olduğuna koşullandırılmışsa, onun enerjisi cinsellikle bağlantılı ilk merkezde takılı kalır ve o kişi büyük olasılıkla yaratıcı enerjisine erişmede sorunlar yaşar. Diğer yandan, bir kişi yaratıcı enerjisine erişebildiği halde, dünyada yaratıcılığını kullanacak kadar kendisini güvende hissetmiyorsa (bunun yerine sosyal ve ikili ilişkilerinde mağduriyet duyguları içindeyse) ya da bir başka kişi tarafından ihanete ya da travmaya uğratılmışsa onun enerjisi de ikinci merkezde takılıp kalacaktır. Böyle bir kişi çok fazla suçluluk, utanç, acı, özgüvensizlik ya da korku hisseder. Ya da kişi ego, kendini fazla önemseme, kendine fazla düşkün olma, kontrol etme ve hâkim olma hırsı, öfke, aşırı rekabetçi ve acımasız olmak gibi duygulara sahipse enerjisi üçüncü merkezinde takılı kalır ve onun kontrol ve motivasyon sorunları olur. Bir kişi kalbini açamıyor, sevgi ve güven hissedemiyorsa ya da sevgisini ifade etmeye ya da dürüstçe hissetmeye korkuyorsa bu durumda onun enerjisi de sırasıyla dördüncü ve beşinci merkezde takılı kalmış demektir.

Enerji, bu merkezlerin herhangi birinde tıkanıp kalıyorsa, genel eğilim ilk üç merkezin bu tıkanmaların en sık görüldüğü yer olması şeklindedir. Bu durumda, kişi dönüşemez ve önceden anlatılan şekilde, yaşamı sevdiğimiz ve bu sevgiyi geri vermek istediğimiz yüksek enerji merkezlerini açan kusursuz bir akışta olamaz. Bu enerji devrelerini akar halde tutmak, Enerji Merkezlerinin Kutsanması meditasyonunun tasarlanma amacıdır. Biz bu teknikle her merkezi kutsar ve tıkalı enerjinin yeniden akmasını sağlayabiliriz.

## *Enerji Alanımızdan Enerji Çekmek*

Daha önce üzerinde durduğumuz gibi bedenlerimiz görünmez elektromanyetik enerji alanlarıyla sarılı vaziyettedir, bu alanlar her zaman bilinçli bir niyet veya talimat taşırlar. Bedenin yedi enerji merkezinin her birini harekete geçirerek enerjimizi bu merkezlerin dışında ifade ettiğimizi söyleyebiliriz. Bilinçli varlıklar olarak her bir enerji merkezindeki belli bir enerjiyi harekete geçirdiğimiz zaman, onunla bağlantılı nörolojik pleksusları da zihin üretmeleri yolunda uyarmış oluruz. Bu da her merkezdeki uygun bezleri, dokuları, hormonları ve kimyasalları devreye sokacaktır. Her bir bağım-

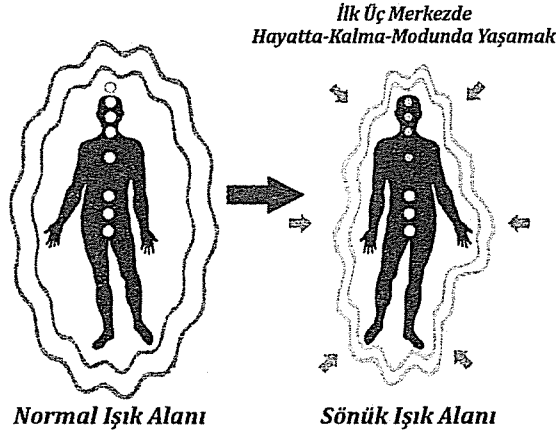
sız merkez devrede olduğu zaman, beden belli bir bilgi ya da niyet yüklü bir enerji yayacaktır.

Bununla beraber, hayatta kalma modunda yaşamaya devam eder ve aşırı cinsel, aşırı tüketici ya da aşırı stresli olmak gibi yollarla yaşamlarımızı ilk üç merkezde yaşarsak, bedenimizi saran bilgi yüklü görünmez enerji alanındaki enerjiyi tüketir ve onu sürekli olarak kimyasal bir yapıya dönüştürmüş oluruz. Bu sürecin zaman içinde tekrarlanması bedenimizin etrafındaki alanın küçülmesine yol açar. (Bk. Şekil 4.5) Bunun bir sonucu olarak, ışığımız söner ve bu merkezler üzerinde birbirleriyle bağlantılı birer zihin yaratmak üzere harekete geçireceğimiz ve bilinçli olarak niyet taşıyacak olan enerjimiz kalmaz. Sonuç olarak kendi enerjimizi bir kaynak olarak kullanmış oluruz. Her merkezde bulunan bu sınırlı enerjiye sahip sınırlı seviyedeki bilinç, etrafındaki hücrelere, dokulara, organlara ve bedenin sistemlerine sınırlı mesajlar gönderir. Sonuç olarak sinyal üretimi zayıflar ve beden için yaşamsal bilgiler taşıyan enerji frekansı daha düşük bir seviyeye gelir. Yani, sinyallerin frekansının düşmesi hastalıkları yaratır. Enerji seviyesi anlamında, bütün hastalıkların özünde bir frekanslık düşüklüğü olduğunu söyleyebiliriz.

Bedenin aşağıda bulunan üç enerji merkezinin hayatta kalma modu ile ilgili olduğunu ve bu nedenle de onun bencil doğamızı temsil ettiğini söylediğimi anımsıyor musunuz? Onlar güç kullanımı, saldırganlık ya da rekabetle bağlantılıdır; onların sayesinde ortamımızdaki koşullar altında besinlerimizi tüketir, ürer, türümüzü devam ettirin ve yeterince dayanıklı olup hayatta kalabiliriz (Onlar benliksiz doğamızı ve daha özverili düşünce ve duygularımızı temsil eden bedenin daha yukarısındaki diğer beş merkezden bu açıdan farklıdır.) Doğa, bu aşağı seviyedeki üç merkeze yönlenebilmemiz için bu merkezlerle ilgili eylemleri bolca zevk alınabilir kılmıştır. Seks yapmak (ilk merkez) ve yemek yemek (ikinci merkez) çok keyiflidir. Diğerleriyle bağlar kurmak ve iletişimde bulunmak da öyledir (ki bu da ikinci merkezle ilgilidir). Engelleri aşmak, istediğimizi elde etmek, başkalarına karşı rekabet edip kazanmak, belli bir ortamda hayatta kalmayı başarmak ve bedenlerimizi hareket ettirebilmek gibi şeyleri yaptığımız bireysel güç (üçüncü merkez) oldukça keyiflidir.



HAYATTA-KALMA-MODUNDA YAŞAMAK




Şekil 4.5

İlk üç merkez enerji tüketicileridir. Bu ilk üç merkezi aşırı kullandığımızda, sürekli olarak görünmez enerji alanımızdan enerji çekeriz ve onu kimyasal yapılara dönüştürürüz. Bedenimizin etrafındaki alan çekilmeye başlar.

Bazı insanların neden bu üç merkezin birini veya daha fazlasını aşırı derecede kullanmakta olduğunu sanırım artık siz de görebiliyorsunuz ancak böyle yapmakla onlar bedenlerini saran yaşamsal enerji ve bilgi alanını tüketmektedirler. Örneğin, aşırı derecede şehvetli biri ilk merkezinin etrafını saran enerji alanından dolayı fazladan enerji çeker. Mağduriyet hisleri içinde olup geçmişin duygularını içinde tutarak utanç ya da suçluluk duygularına takılıp kalmış ve sürekli acı çeken biri, ikinci merkezinin etrafını saran enerji alanından aşırı enerji çekmekte ve bu merkezdeki enerjiyi bu şekilde orada tutmaktadır. Aşırı derecede kontrollü ya da stres içindeki birisi üçüncü merkezinin etrafını saran alandan ilave enerji çekmektedir. Bilincimiz dönüşmediği zaman, enerjimiz de dönüşemez.

## *Atomaltı Seviye*

Tüm bunlar atom altı ya da kuantum seviyesinde başlar; o nedenle gelin, şimdi bunun nasıl olduğuna bakalım. Şekil 4.6'ya bakın.

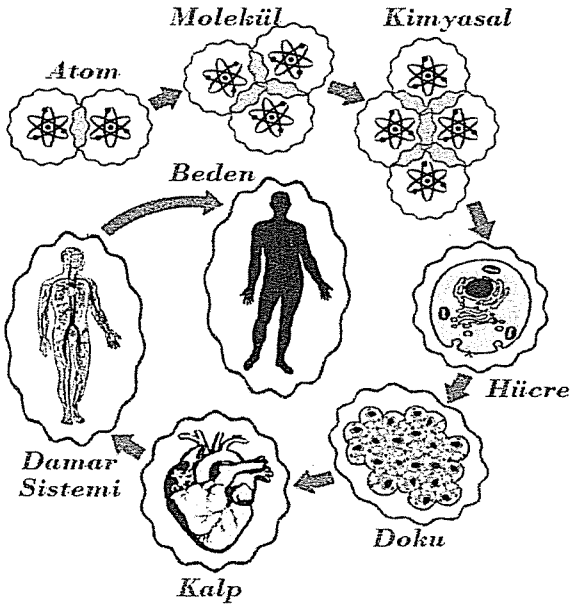
Her biri kendi çekirdeğine sahip iki atomu alıp onlarla bir molekül oluşturursanız, bu iki atomun küreleri bir kesişim içine girer ve birbirleriyle ışık ve bilgi paylaşımında bulunurlar. Bunu yaptıklarında belirli bir frekanstaki benzer bir enerjiyi de paylaşmış olurlar. Bu iki atomun birlikte bir molekül olarak tutmakta oldukları şey görünmeyen bir enerji alanıdır. Onlar bir molekül oluşturmak ve bilgi paylaşmak üzere bir araya geldiklerinde, farklı yoğunluk, farklı bir kaynama noktası, farklı atom ağırlığı ve bunun gibi farklı fiziksel özellikte karakterlere sahip olurlar ve sonra ayrılıverirler. Özetle, şunu belirtmek önemlidir: Moleküle özelliklerini kazandıran ve ona bir biçimini ve yapısını kazandıran şey (fiziki olarak) maddenin etrafını saran görünmez enerji alanıdır. Moleküller bilgi ve enerji paylaşmadan bir arada duramazlar.

Bu bileşime bir atom daha ekleyecek olursanız, bu defa başka bir molekül oluşturmuş olursunuz ve yine farklı bir atomik yapısı olan farklı fiziksel özellikleri ve karakterleri olan bir küme söz konusu olur. Bu şekilde giderek daha çok atom eklemeye devam edecek olursanız, kimyasal bir yapı elde edersiniz ve bu kimyasalın etrafında, onu fiziksel bir biçimde bir arada tutan bu kimyasala hayat veren görünmez bir enerji alanı oluşur. Bu atomik güçler gerçek ve ölçülebilirdir.

Yeterince kimyasal alır, onları bir araya getirirseniz, neticede bir hücre elde edersiniz ve bu hücre de kendisine hayat veren etrafını saran görünmez bir enerji alanına sahip olur. Hücre gerçekten de ışığın farklı frekanslarıyla beslenmektedir. Bir hücreye yaptığı şeylerin talimatını veren moleküller ya da pozitif ve negatif yükler değildir. Biyolojinin, kuantum bilgi biyolojisi adındaki yeni bir alanına göre, hücrelerin verdikleri ve aldıkları talimatlar, daha önce sözünü ettiğimiz yaymakta oldukları biyofotonlar, ışık ve frekanslarının desenlerinden oluşmaktadır. Hücre ne kadar sağlıklıysa yaymakta oldukları biyofotonlar da o kadar tutarlıdır. Şimdiye kadar öğrenmiş olduğumuz gibi, tutarlılığın frekansın düzenli bir ifadesi olduğunu anımsayın. Hücreler ve onları çevreleyen bu enerji alanı arasındaki bilgi alışverişi (ışığın elektromanyetik frekansları üzerinden), ışık hızından daha hızlıdır ki bu da onların kuantum seviyesinde gerçekleştiğini gösterir.[5]



**ENERJİDEN MADDEYE**




**Şekil 4.6**

Atomlar bir araya gelip enerji ve bilgi paylaşarak molekülleri oluşturur. Moleküller etraflarında enerji ve bilgiden oluşan görünmez bir ışık alanına sahiptir. Bu moleküle daha fazla atom katıldıkça, o daha karmaşık ve kimyasal bir hale gelirken bir yandan da etrafında görünmez bir ışık alanı oluşturur. Bu birlikte sahip oldukları fiziksel özellikleri veren enerji ve bilgidir.

Daha fazla atom kimyasal olarak bir araya geldikçe oluşum daha karmaşık hale gelmeye başlar ve bir hücreyi oluşturabilir. Bu hücre de kendisine işleviyle ilgili bilgiyi veren kendi özgün görünmeyen enerji ve bilgi alanına sahiptir. Hücrelerden oluşan bir grup, bir doku oluşturmak üzere bir araya gelebilir, onun da etrafında hücrelerin işlevlerini uyum içinde yerine getirmelerini sağlayan bir enerji ve bilgi alanı vardır. Dokular da bir organ oluşturmak üzere bir araya gelir ve onlar organın sağlıklı bir şekilde işlevini sürdürmesini sağlayan bir enerji ve bilgi alanıyla sarılıdır.

Organlar bir araya gelerek sistemleri oluşturur ve yine onların etrafı da bir bütün olarak işlevsel olmalarını ve fiziksel özelliklerini sağlayan görünmez bir ışık alanıyla sarılıdır. Son olarak, sistemler bir araya gelerek bedeni oluşturur. Beden de kendisini bir arada tutan, ona fiziksel özelliklerini kazandıran ve yaşamak için gerekli talimatları veren bir ışık alanıyla sarılıdır.

Devam edecek olursak, bir grup hücreyi bir araya getirirseniz, bir doku oluşturursunuz ve bu doku, görünmez, bütünleşik ve tutarlı bir enerji ve frekans alanına sahip olacaktır. Bu alan bütün bu bağımsız hücrelerin uyum içinde, bir topluluk olarak birlikte çalışmalarını sağlar. Bu dokuyu alır ve onu daha da uzmanlaşmış bir işleve doğru geliştirirseniz o zaman yine görünmez bir elektromanyetik enerji alanına sahip bir organ elde edersiniz. Bu organ, bilgileri bu görünmez enerji alanından alacaktır. Aslında, organın belleği gerçekte bu alanın içinde yer alır.

Bu durumun organ nakli hastaları üzerinde çok çarpıcı bir etkisi vardır. Galiba bu alandaki en ünlü örnek *A Change of Heart* adlı kitabı yazmış olan Claire Sylvia'nınkidir. O, yazdığı bu kitapta 1988'de geçirdiği kalp ve akciğer nakli operasyonundan sonraki deneyimlerini anlatmıştır[6] O zamanlar, bütün bildiği yeni organlarının bir motosiklet kazasında yaşamını yitiren 18 yaşındaki erkek bir vericiden geldiğiydi. Organ naklinden sonra, 47 yaşındaki bu profesyonel dans ve koreografi sanatçısının canı kıtır tavuk parçaları, patates kızartması, bira, yeşil biber ve çikolata barlardan çekmeye başlayacaktı, oysa daha önce hiç yiyecekleri yeme alışkanlığı yoktu. Ameliyattan sonra kişiliğinde de değişiklikler oluştu: Daha iddialı, daha kendine güvenen biri olmuştu. Onlu yaşlardaki kızı bile bir erkek gibi yürüdüğünden dolayı onunla dalga geçmeye başlamıştı. Sylvia neticede vericinin ailesinin izini sürdü ve organ naklinden sonra canının çektiği tüm o yiyeceklerin genç adamın en sevdiği besinler olduğunu öğrendi. Bu yaşamsal bilgiler organın ışık alanında depolanmıştı.

Bunu gözler önüne seren en dramatik hikâye 8 yaşındaki bir kıza aittir. 10 yaşındaki bir kızın organları nakledilen kız, çok gerçekçi kâbuslarda kendisini öldürülürken görmeye başlar.[7] Verici kız gerçekten de cinayete kurban gitmiştir ve faili yakalanamamıştır. Hastanın annesi, kızı bir psikiyatriste götürür. Psikiyatrist kızın kabus olarak anlattığı olayların onun başından gerçekten geçtiğine inanır. Durum polise bildirilir ve kızın cinayet hakkında anlattığı detaylı hikâye üzerinden bir soruşturma başlatılır. Organ nakli yapılan kız, cinayetin yeri ve zamanına, kullanılan silaha, suçlunun fiziksel özelliklerine ve katilin giydiği elbiselere kadar olayı tüm detaylarıyla anlatır. Neticede katil bulunur, tutuklanıp hüküm giyer.



Bu vakalarda, nakledilen organın etrafındaki enerji alanında yer alan bilgiler, naklin yapıldığı bireyin bireysel enerji alanının ifadesini değiştirmiştir. Nitekim onlar, nakil yapılan hastanın önceki alanındaki bilgilerle karışan farklı ışık ve bilgilerdir. Alıcı, bu alandaki bilgiyi zihnini ve bedenini etkileyebilecek şekilde bir anı olarak alabilir. Özetle belli bilgiler taşıyan enerji, maddeyi etkiler.

Organlarınızı bir arada gruplandırdığınızda da bir sistem elde edersiniz: Kas-iskelet, kalp-damar, sindirim, üreme, iç salgı bezleri, lenfatik, sinir ve bağışıklık sistemleri bunlardan birkaçıdır. Bu sistemler onları saran enerji ve bilinçten oluşan görünmez alandan bilgi alarak işlevlerini yerine getirirler ve tüm bu sistemler bir araya geldiğinde beden oluşur, o da etrafını saran görünmez bir elektromanyetik enerjiye sahiptir ve bu elektromanyetik ışık enerjisi bizim gerçek kimliğimizdir.

Şimdi stres hormonlarına geri dönelim. Önce de sözünü etmiş olduğum gibi, hayatta kalma modundayken ve bu görünmez enerji alanından çok fazla enerji çekip onu fiziksel bedeninize içinde kimyasal yapılara dönüştürüyorsanız (ister aşırı seks, ister aşırı yemek ya da stres veya hepsi birden) bedeninizin etrafındaki bu enerji alanı sönerek küçülür. Bu bedeni saran yeterli enerji ya da ışığınız yok demektir. Bu durumda homeostaz, büyüme ve onarım işleri için uygun talimatlar verilemeyecektir. Yani artık bu bağımsız merkezler enerjiyi alamaz, işleyemez, ifade edemez ve sağlıklı nörolojik bir zihin, bu merkezlerin sinirsel olarak bağlı olduğu bedenin ilişik bölümlerine göndermesi gereken sinyalleri de üretemez olur. Bilinçli bir niyete sahip olan bu enerji merkezleri hücreleri, dokuları, organları ve bedenin sistemlerini zihnin ifadesi halinde düzenlemesi gerekirken söner çünkü onların içinde akacak yeterli miktarda enerji yoktur. Beden, uygun tutarlı ışık ve bilgi enerjisi olmadan bir madde parçası gibi işlev görmeye başlar. Bu mini beyinler de beynimiz nasıl tutarsız hale geliyorsa öyle tutarsız hale gelir.

İlave olarak; beyin, stres hormonları nedeniyle tutarsızlaştığı ve bağımsız bölümler halinde ayrışmaya başladığında, çok tuhaf bir mesaj gönderir (bir radyodaki cazırtı gibi) bu mesaj, merkezi sinir sistemi boyunca bedenle iletişim kurması gereken bütün nöron pleksuslarına gider. Bu mini beyinler bu tutarsız mesajları aldığında, onlar da bu merkezlerin bedende bağlantılı olduğu her böl-

gedeki organlara, dokulara ve hücrelere tutarsız mesajlar gönderecektir. Bu da sırası gelince, bedendeki farklı organlara ve dokulara gidecek olan hormonal ifadeyi ve nöral iletkenliği etkiler. Bu tutarsızlık hastalık veya dengesizlik yaratmaya başlar. Sonuçta, bu bağımsız beyinler tutarsızlaştıkça, onlara karşılık gelen her bir beden bölgesi de tutarsızlaşmaya başlar ve onlar iyi çalışmadığında, biz de iyi çalışmayız.

### *Artan Enerji*

Enerji Merkezlerinin Kutsanması meditasyonunda, dikkatinizi bu merkezlerin her birine verip onların etrafındaki alanların farkına vardığınızda, tüm bu minik beyinlerin kulaklarınızın arasındaki büyük beyninizde yaratmış olduğunuz aynı tutarlılığı yakalamasını sağlarsınız. Dikkatinizi ilk merkezinize ya da göbeğinizin arkasındaki boşluğa denk gelen ikinci merkezinize veya midenizin alt kısmına denk gelen üçüncü merkezinize ya da göğsünüzün ortasına denk gelen dördüncü merkezinize vb. vererek oradaki parçacığın (madde) farkına varırken, dikkatinizi de bu merkeze vermiş olursunuz ve dikkatini verdiğiniz yer, enerjinizi de verdiğiniz yerdir.

Sonra, bu merkezlerin hemen etrafındaki uzama dikkatinizi vererek (ya da odaklanmanızı açarak) arkalarındaki enerjinin frekansına ayarlanmış olursunuz. Bunu yaparken sevgi, şükran ya da sevinç gibi yüksek bir duygu halinde olmanız da çok önemlidir. Önceki bölümlerden de bildiğiniz gibi, bu önemlidir; çünkü yüksek duygu enerjidir ve odaklanmanızı yüksek bir duyguda ne kadar uzun süre tutarsanız bedeninizdeki bu merkezin etrafında o kadar tutarlı ve yüksek frekansa sahip bir alan yaratmış olursunuz. Yine önceki bölümlerden bildiğiniz gibi, bu önemlidir çünkü yüksek duygu enerji demektir ve açık odaklanmanızı ne kadar uzun süre yüksek duyguda tutarsanız, bedeninizin bu merkezinin etrafında yüksek frekansa sahip tutarlı bir alan yaratmada o kadar başarılı olduğunu görürsünüz.

Bir merkezin etrafında tutarlı bir alan oluşturduğunuzda, bu merkez doğru talimatlar veren tutarlı bir enerjiye sahip olur. Bedenin sistemlerini oluşturan organlar, onları oluşturan dokular, onlardan oluşan hücreler, onlardan oluşan atomlar, moleküller ve kimyasallar yeni bir ışık, bilgi ve daha fazla niyet dolu mesajlar taşıyan tutarlı bir enerji alanı oluşturup oradan talimatlar almaya başlar. Sonra beden yeni bir zihne tepkiler vermeye başlayacaktır. Siz şimdiki ana teslim olup onun içinde süzüldükçe ve dikkatinizi verdiğiniz yerin enerjinizi verdiğiniz yer olduğunun farkına vardıkça yeni bir ışık ve bilgi alanı oluşturabilir, sinyallerin frekansını artırabilirsiniz. Bu niyet dolu düşünce, enerjiyi bir merkeze yönelttiğinde bu merkezlerin bağımsız beyinlerinde birer zihin yaratır. Her merkez yeni bir frekans ve bilgi alanı oluşturduğunda, beden denge ve homeostaza doğru ilerler. Bu yeni halde, daha fazla enerji ama daha az madde, daha fazla dalga ama daha az parçacık olursunuz. Daha yüksek duygular, sizde daha fazla enerji yaratır ve sonuçta daha dramatik bir dönüşüm gerçekleşir.



Diğer yandan, endişe, korku, kaygı, çaresizlik, öfke, güvensizlik ve benzeri hayatta kalma modu duygularına takılıp kalmışsanız, bedeninizin etrafında böyle bir enerji, bilgi ve ışığa sahip olamazsınız. Her merkezdeki frekans, ışık ve enerji yavaşladıkça ve daha tutarsız hale geldikçe, bedeniniz hasta olana kadar daha fazla madde, daha az enerji olmaya başlarsınız. Bu meditasyonun hedefi de bunun engellenmesini sağlamaktır: Frekansınızı hızlandırmak ve böylece onu dağınık düzensiz moddan çıkarıp tutarlı ve düzenli bir moda sokmak, maddenin frekansını yükseltip onu yeni ve tutarlı bir zihne sokmak...

Fakat anımsayın, bunu zorla yapamazsınız. Onu sadece isteyip de olmasına zorlayamazsınız. Onu deneyerek, umut ederek ya da dileyerek de meydana getiremezsiniz. Özetle; onu bilinçli zihninizle elde edemezsiniz. Bunun için bilinçaltı zihninize ulaşmalısınız; çünkü bu merkezleri işlevsel kılan ve onları kontrol eden otonom sinir sistemi ve onun işletim sistemi oradadır.

Beta beyin dalgalarından oluşan desenden çıkmalısınız; çünkü beta hali, aslında bütün gösteriyi perde arkasından icra etmekte olan bilinçaltınızdan ya da otonom sinir sisteminizden sizi ayrı tutar. Meditasyonda ne kadar derinleşirseniz, yani beta beyin dalgalarından, alfa hatta teta beyin dalgalarına geçerseniz (derin meditasyonun yarı uyanık, yarı uyku hali), frekansınızı o kadar yavaşlatır ve işletim sisteminize daha fazla erişim sağlarsınız. Dolayısıyla Enerji Merkezlerinin Kutsanması meditasyonunda işiniz, her bir enerji

merkezinizi daha büyük bir iyilik adına kutsamak üzere beyin dalgalarınızı yavaşlatmak ve onu yüksek bir duygu ve niyetle bir araya getirmektir. Sonra kendinizi teslim etmeli ve otonom sinir sisteminizin kontrolü ele almasına izin vermelisiniz; çünkü o, bilinçli zihninizin yardımı olmadan ne yapacağını zaten bilmektedir. Düşünmezsiniz, hayal kurmaz ve analiz etmezsiniz. Yapmaya çalıştığınız şey ilk bakışta çok zor gibi görünebilir. Bir bilgi tohumu ekiyor ve sonra kendi haline bırakıyorsunuz, o bilgi ve talimatları kendi alıyor ve onları bedeninizde uyumlu bir denge ve düzen yaratmak üzere kullanıyor.

Öğrencilerimizin her bir enerji merkezlerindeki enerjilerini artırmak ve merkezler arasındaki dengeyi oluşturmak üzere bu meditasyonu ne kadar etkili kullandıklarını ölçmüş bulunuyoruz. Bunu yapmak için gaz salınım görselleştirmesi (GDV) aleti kullanıyoruz. Önceki bölümde Enerji Merkezlerinin Kutsanması meditasyonu öncesi ve sonrasında katılımcıların enerji alanlarının ölçümü hakkında detaylı bilgileri okumuştunuz. GDV teknolojisinde, bir gönüllünün parmak ucuna bir mili saniyeden az bir süre için zayıf (ve hiç acı vermeyen) bir elektrik akımı verilir ve bu esnada parmak özgün bir kamerayla fotoğraflanır. Beden bu elektrik akımına fotonlardan oluşan bir elektron bulutu salarak tepki verir. Çıplak gözle görülmeyen bu salınımı GDV kamerası yakalayabilir ve onu sayısal bir bilgisayar verisi haline getirir. Sonra Bio-Well adındaki bir bilgisayar yazılımı bu verileri kullanarak renkli grafiklerimizdeki Grafik 4'te görebileceğiniz bir görsel haline getirir.

Grafik 4A-4D gönüllünün enerji merkezlerinin meditasyon öncesi ve sonrası nasıl bir denge veya dengesizlik halinde olduğunu göstermektedir. Bio-Well yazılımı aynı verileri kullanarak her bir enerji merkezinin frekansını tahmin eder, norm verilerle karşılaştırır. Dengeli enerji merkezleri mükemmel bir hizalanma içinde olurken, dengesiz merkezler merkez dışı bir desen oluşturur. Her enerji merkezini temsil eden dairenin boyutu enerjinin ortalamadan ne kadar az ya da çok veya ona eşit olduğunu miktar belirterek gösterir. Grafik 4'teki her bir örneğin sol tarafı gönüllülerin enerji merkezlerinin eğitim programına başlamadan önceki ölçümlerini gösterirken, sağ taraftakiler de eğitim programından birkaç gün sonraki ölçümleri göstermektedir.



Şimdi Grafik 5A–5D'ye bakın. Bu şeklin sol tarafında, her öğrencinin olay başlamadan önce bedenleri etrafındaki enerji alanının ölçümü görülüyor, sağ taraftaysa aynı olgunun olay sonrası ölçümü yer alıyor.

GDV aletini aynı zamanda bu meditasyonun bütün beden etrafındaki enerji alanını ne kadar güçlendirdiğini ölçmek için de kullandık. Kısa süre sonra yönergelerde de okuyacağınız gibi meditasyonun başında, dikkati sadece bedenin belli bölümlerine değil, onların etrafındaki alanlara da (meditasyonun sonunda da tüm bedene) vermenizi tekrar tekrar istiyorum. Öğrenmiş olduğunuz gibi, dikkatinizi verdiğiniz yer enerjinizi verdiğiniz yerdir, bu nedenle de bu alana odaklanacak olursanız doğal olarak enerjiniz de oraya gidecektir. Bunu yaparken, dikkatinizi, farkındalığınızı ve enerjinizi bedeninizin etrafını saran bilgi ve ışık alanını oluşturup güçlendirmek için kullanmış olursunuz. Böylece entropi ve dağınıklık yerine bir düzen ve sintropi yaratılmış olur.

## *Enerji Merkezlerinin Kutsanması Meditasyonu*

Bu meditasyon, öğrencilerimiz arasında en çok rağbet gören meditasyonlardan birisi olup etkileyici sayıda doğaüstü sonuçlar yaratmıştır. Önceki bölümde de yapmış olduğum gibi, kendi kendinize meditasyon yapmayı tercih etmeniz halinde bunu nasıl yapacağınızı adım adım aktaracağım.

Dikkatinizi ilk enerji merkezine vererek başlayın ve sonra bu merkezin *etrafını* saran alana kaydırın. Bu alanı duyumsayabildiğiniz zaman, bu merkeze daha büyük bir iyilik adına şükranlarınızı sunun; sonra bu merkezin frekansını yükseltmek ve tutarlı bir enerji alanı yaratmak için sevgi, şükran ya da neşe gibi yüksek bir duyguya bağlanın.

Bunu bedeninizdeki yedi enerji merkezini her biri için yapın ve başınızın en tepesinden yaklaşık 40 santimetre kadar yukarıda olan sekizinci merkeze geldiğiniz zaman, bu merkeze şükran, takdir ve minnetinizi sunun; çünkü şükran duru alıcılık halidir. Bunun üzerine, bu merkez kuantum alanındaki derin bilgilere açılan kapıyı aralayacaktır.

Şimdi odaklanmanızı açın ve dikkatinizi bütün bedeninizi saran elektromanyetik enerjiye verin, böylelikle yeni bir enerji alanı oluşturmuş olacaksınız. Bedeniniz yeni bir elektromanyetik enerji alanı oluştururken, siz de daha çok ışık, daha çok enerji ve daha az madde olacaksınız ve bedeninizin frekansı da artmış olacak.

Anımsayın, sınırsız olanı yaratacaksanız, sınırsız hissetmelisiniz. Olağanüstü bir yolla iyileşecekseniz, olağanüstü hissetmelisiniz. Yüksek duygulara girin ve bu halinizi meditasyon boyunca sürdürün.

Her bir enerji merkezinizi kutsadığınız zaman, en az 15 dakika uzanın. Gevşeyin, teslim olun ve bırakın otonom sinir sisteminiz emirleri alıp bu bilgileri tüm bedeninizle bütünleştirsin.



# 5. Bölüm

—

## Bedeni Yeni Bir Zihne Koşullandırmak

Bu bölümde, meditasyonlarımızın çoğuna başlamadan önce kullanabileceğimiz genel bir nefes tekniğini ve bu tekniği nasıl uygulayacağımızı öğreneceğiz. Bu tekniği tüm detaylarıyla aktaracağım; çünkü nefes tekniklerinin nasıl işlediğini anlamak, bedeninizi gerçekten değiştirmek ve zihninizi geçmişinizden kurtarmak açısından çok önemlidir. Sizin de anladığınız gibi, nefesin uygun kullanımı doğaüstü olmanın kilit noktalarından biridir. Bu teknikten tam olarak faydalanabilmek için *neyi neden* yaptığınızı bilmeniz gerekir. Böylelikle bahsettiğimiz tekniği anlamak ve uygulamak sizin için *çok daha* kolaylaşır, tekniğin daha etkili olacağını söylemeye gerek bile yoktur. Bu özgün nefesin işleyiş fizyolojisini anladığınızda, olana anlam katar, ona daha fazla niyet yükleyebilir, daha uygun ve doğru bir biçimde odaklanır ve zihninizi bedeniniz üzerine çekmek, onu yeni bir zihne koşullandırmak için nefesinizi en iyi şekilde kullanırsınız.

Başlamadan önce, 2. Bölüm'de irdelemiş olduğumuz düşünmek–hissetmek döngüsünü bir daha gözden geçirmek istiyorum; çünkü bu kavramlar bu bölümdeki meditasyon açısından çok önemlidir. Anımsayacağınız gibi; düşünceler, beyninizde öyle kimyasal sinyaller üretir ki elektrokimyasal tepkimelere neden olarak bedeninizin tam olarak düşünce tarzınıza karşılık gelecek biçimde hissetmesine yol açar. Sonra bu duygular daha fazla düşünce üretir ve bu da bu düşüncelere uygun hissetmenize yol açar. Dolayısıyla, düşünceleriniz duygularınızı, duygularınız da düşüncelerinizi etkiler ve bu döngü, beyninizde, bedeninizi geçmişe koşullandıran aynı desenler halindeki bir donanıma dönüşür. Duygularınız geçmiş deneyimlerin bir kaydı olduğundan, hissettiğinizden daha büyük düşünemezseniz, bu düşünme-hissetme döngüsü sizi geçmişe demirler ve sürekliliği olan bir ruh hali yaratır. Bu durum, bedenin nasıl zihin olmaya başladığının, düşüncelerin sizi sürüklemesinin ve duyguların sizi teslim almasının açıklamasıdır.

Bu nedenle, bedeniniz bu duygunun zihni haline gelince *kelimenin tam anlamıyla geçmişte olur*. Bedeniniz bilinç dışı zihniniz olduğundan, o kadar nesneldir ki yaşamınızdaki bir deneyimin yarattığı duyguyla, sadece düşünerek yarattığınız duygu arasındaki farkı bilemez. Bu düşünme-hissetme döngüsüne bir kez yakalandınız mı bedeniniz aynı geçmişi günde 24 saat, haftada 7 gün ve yılda 365 gün yaşadığına inanır. Bedeniniz bunun aynı geçmişteki deneyim olduğuna inanır; çünkü bedeninize göre *duygu kelime anlamında deneyim demektir*.

Diyelim ki, yaşamınızda, sizi duygusal olarak etiketleyen birkaç zorlu deneyim yaşamış olun ve bu deneyimlerin üretmiş olduğu korku, acı, çaresizlik ve kırgınlığın üstesinden bir türlü gelemediğinizi farz edelim. Dış ortamınızda bu duruma benzer olayları her deneyimlediğinizde, olayın başınıza geldiği 30 yıl önceki duyguları hissedeceksiniz ve yine o zamanki davranışlarınızı sergileyeceksiniz çünkü bu duygular bilinçli ve bilinç dışı olan düşüncelerinizi ve davranışlarınızı belirleyecektir. Artık bu duyguları benimseyerek yaşamınıza devam ettiğinizi görebilirsiniz.

Bu arada 30'lu yaşlarınızın ortasına geldiğinizde, kendiniz hakkında hiçbir şeyi değiştirmeden hep aynı tarzda düşünüyor, benzer davranışlarda bulunuyor ve aynı duyguları hissediyorsanız, kimliğiniz büyük oranda bir dizi anı haline gelmiş olan otomatik düşünceler, reflekslere dayanan duygusal tepkiler, bilinç dışı alışkanlıklar ve davranışlar, bilinçaltı inançlar, algılar ve rutin bilindik tavırlardan oluşuyor demektir.

Gerçek şu ki, biz yetişkinlerin kişiliklerinin yüzde 95'i bu şekilde tekrarlar nedeniyle alışkanlık haline gelmiş davranışlardan oluşur, bu durumda da beden zihin olmaya programlanmış olur ve artık şovu icra eden beden bilinçli zihin değildir.[1] Özetle; bu da kişiliğimizin sadece yüzde 5'inin bilinçli olduğu anlamına gelir ve geri kalanı bilinçaltındaki bir beden-zihin programından oluşur. Dolayısıyla yaşamımızda önemli ve farklı bir şey yaratmak istiyorsak, zihnimizi bedenimizden koparmamız ve ruh halimizi değiştirmemiz gerekir ki bu hal tam olarak bu bölümün sonunda size öğreteceğim meditasyonun yapmak üzere tasarlandığı şeydir.



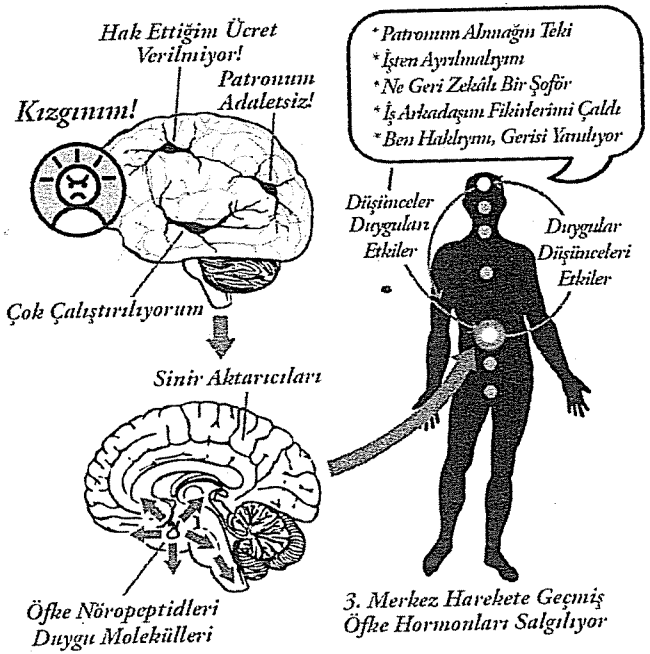
## *Enerji Bedende Nasıl Depolanır*

Şimdi gelin, düşünme-hissetme döngüsünün, sık görülen sorunlarından olan ilk üç hayatta kalma merkezi olmak üzere bedenin enerji merkezleriyle bağlantılı bir şekilde nasıl işlediğine bakalım. Bunun nedeni çoğu insanın düşüncelerinin ve duygularının bu merkezleri harekete geçiriyor olmasıdır. Önceki bölümden anımsayacağınız gibi, bedenin enerji merkezlerinin her biri kendi bireysel enerji, bilgi, bezler, hormonlar, kimyasal yapılar ve sinir devrelerine (ve kendi bağımsız mini beyin ya da zihnine) sahiptir. Bu mini beyinler bedende otonom sinir sistemi üzerinden bilinçaltı bir şekilde çalışmaya programlanırlar. Bu şekilde, her merkez ona karşılık gelen bir bilinç seviyesinde kendi enerjisine sahip olur ve her biri bu merkeze karşılık gelen özgün duygularla bağlantılıdır.

Dolayısıyla, diyelim ki *"Patronum adil değil."* gibi bir düşünceniz oldu. Şekil 5.1 de bu düşüncenin beyninizde nörolojik bir ağı nasıl devreye soktuğu betimleniyor. Bu düşüncenin sonrasında yeni bir düşünceniz olur: *"Bana düşük ücret ödeniyor."* Bu defa ikinci bir sinir ağını devreye sokmuş olursunuz. Sonra, *"Çok çalışıyorum."* diye düşünürsünüz ve böylece kapalı bir döngüye girersiniz; çünkü zihin hareket halindeki beyninizdir, düşünme eyleminiz aynı doğrultuda arka arkaya yeni düşünceler üretiyorsa –belli bir dizilim, desen halinde– belli bir seviyede bir zihin yaratıyorsunuz demektir. Bu da ya içsel bir temsil ya da beyninizin ön lobunda kendinizin temsili bir imgesini yaratacaktır. İçsel düşüncelerinizi dış ortamınızdan daha gerçek kılabileceğiniz yer burasıdır. Bu vakada, kendinizi öfkeli biri olarak gördüğünüzü düşünelim. Bu kavram ya da imajı hiç analiz etmeden kabul eder, inanır ve bu düşünceye teslim olursanız, beyninizdeki nöronlar arasında bilgi taşıyan kimyasal mesajcılar ve belli bir zihin seviyesi yaratan sinir aktarıcıları (nörotransmitterler), limbik beyindeki otonom sinir sistemi tarafından yaratılan kimyasal mesajcılar olan nöropeptidlere etki etmeye başlar. Nöropeptidleri duygu molekülleri olarak da düşünebilirsiniz. Bu nöropeptidler hormon merkezlerine sinyal verir, bu vakada üçüncü enerji merkezindeki adrenal bezi devreye sokar. Adrenal bezler hormonlarını salgıladığı zaman, kendinizi son derece rahatsız hissedersiniz. Ve üçüncü enerji merkezinizden bir enerji yaymaya

başlarsınız, bu enerji şöyle bir mesaj yüklüdür: "Bana böyle hissettirecek başka bir neden ver, bana böyle hissettirecek başka bir neden ver." Bu merkez harekete geçmeye başladığında o, belli bir mesajı olan yeni bir frekans üretir.

**ÖFKEDE DÜŞÜNME VE HİSSETME DÖNGÜSÜ**




**Şekil 5.1**

Bu grafik üçüncü merkezimizde, belli bir düşünme-hissetme döngüsüne yakalanmanın sonucu olarak enerjiyi nasıl duygu formunda depoladığımızı sergiliyor.

Beyniniz kimyasal durumunuzu takip eder, mesela öfke hissettiğiniz anda, bu duygunuza karşılık gelen düşünceler üretir. *Patronum ahmağın teki! İşten ayrılmalıyım. Ne geri zekâlı bir şoför! İş arkadaşım fikirlerimi çaldı! Ben haklıyım, diğerleri yanılıyor.* Benzer devreleri sürekli olarak tekrarlayarak harekete geçirip birbirine bağlarsanız, aynı seviyede zihin üretmeye devam edip durursunuz. Bu, kimliğinizde beyninizin ön lobundaki aynı imgeyle onaylanacaktır. Ardından,



limbik beyin aynı nöropeptidlerden daha fazla üretecek, daha çok öfkeli ve çileden çıkmış hissedeceksiniz. O zaman da bu duruma karşılık gelen birçok benzeri düşünce üreteceksiniz. İster beğenin ister beğenmeyin, bu döngü yıllarca devam edebilir ve sonra bu durumun beyinde yarattığı etki, belli bir desen yaratarak (bu vakada öfke deseni) bedeni sürekli olarak yeniden geçmişe koşullandırır.

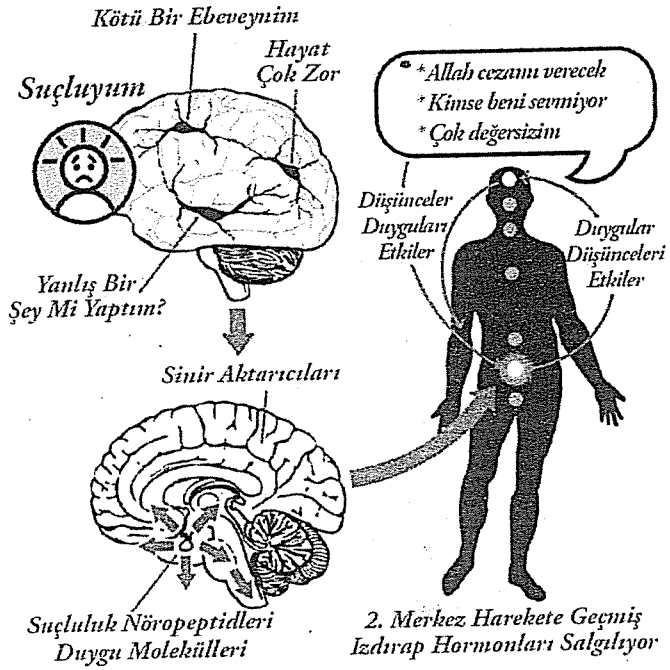
Beden öfke zihni olmaya başlar, o artık zihinde yani beyinde değildir, artık düşüncelerinizin sadece %5'i bilinçlidir. Öfke duygusu beden-zihninize yerleşmiştir ve düşüncelerinizin %95'i bilinçaltından gelmeye başlar. Siz bunu yaptığınızın farkında olmazsınız ama tam olarak olup biten de budur. Tüm bu duygular kökensel olarak düşüncelerden türemişlerdir; çünkü bütün düşünceler kendisine karşılık gelen bir enerjiye sahiptir, bedende enerji olarak depolanır ve karnımızdaki üçüncü merkezde takılıp kalırlar.

Bu depolanan enerji, kendisine karşılık gelen biyolojik etkiyi üretir. Bu vakada, o etkiler bunalım, sindirim sorunları, böbrek rahatsızlığı ya da bağışıklık sistemi zayıflamasıdır; fevri olma, sabırsızlık, çaresizlik ya da hoşgörüsüzlük gibi diğer psikolojik etkilerden söz etmeye gerek bile yoktur. Yıllar içinde aynı düşünceleri üretir durursunuz, onlar da aynı sinyalleri vererek aynı duyguları üretirler. Beyninizi bu sonsuz desenlerle donanımsal olarak örersiniz ve aynı yolla sürekli bedeninizi öfke zihni olmaya koşullandırmaya devam edersiniz. Böylece bedeninizdeki üçüncü merkezde çok miktarda yaratıcı enerji, öfke, keder, çaresizlik, hoşgörüsüzlük, sabırsızlık, kontrol ya da nefret olarak birikir.

Peki ya öfke hissetmek yerine sizi mağdur ya da suçlu hissettirecek şeyler düşünmeye başlarsanız ne olur? *Hayat çok zor! Çok kötü bir ebeveynim. Bu kadar kaba olmamalıydım. Yanlış bir şey mi yaptım?* Şekil 5.2'ye bakacak olursanız aynı şeyin olduğunu görürsünüz. Bunları düşünmek beyninizdeki farklı ağları devreye sokar. Bu ağları yeterli miktarda devreye sokar ve birbirlerine bağlarsanız, farklı bir zihin seviyesi yaratmış olursunuz. Beyniniz, kimliğinizi onaylayan içsel bir imge yaratır (bu vakada suçlu bir insan). Şöyle düşünmeye başlarsınız: *Tanrı beni cezalandıracak, beni kimse sevmiyor; çok değersizim.* Bu duyguları bir kez kabullenip inanır ve bu suçluluk düşüncelerine hiçbir analiz yapmadan teslim olursanız, beyninizdeki nöral ağlar harekete geçer ve bu defa daha farklı nöropeptidlerin bir ka-

rışımını (bu düşüncelere ve suçluluk hislerine karşılık gelen nöropeptidler) üretir ve onlar da faklı bir hormon merkezine sinyal gönderir; bu vakada o ikinci merkezdir. Zaman içinde, siz aynı düşünme-hissetme, hissetme-düşünme döngüsünü yeniden yarattıkça, enerjinizi bedeninizdeki ikinci merkezde biriktirmeye başlarsınız. Bunun biyolojik bir etkisi olur: Suçluluk hissettiğinizden, hasta olmaya başlarsınız, mideniz bulanmaya veya belki de bedeninizin bu bölgesinde (karnınızda) acı, mutsuzluk hatta üzüntü gibi duygular hissedersiniz.

## SUÇLULUK DUYGUSUNUN DÜŞÜNME–HİSSETME DÖNGÜSÜ




**Şekil 5.2**

Bu grafik ikinci merkezde, farklı bir düşünme-hissetme döngüsüne yakalanmanın sonucu olarak enerjiyi nasıl duygu formunda depoladığımızı sergiliyor.

Zaman içinde suçluluk hissetmeye devam ederseniz, daha fazla suçluluk içerikli düşüncelere kapılırsınız. Onlar ikinci merkezde



daha fazla hormon salgılamaya neden olan daha fazla nöropeptide sinyal gönderen, daha fazla nöron ağları oluşturup onları devreye sokacaktır. Bu olurken, bedeninizi suçluluk ve acı zihni olmaya koşullandırırsınız, böylece giderek daha fazla enerjiyi ikinci merkezde duygular halinde depolarsınız. Aynı zamanda, bedenin enerji alanı içine ikinci merkez üzerinden belli bilgiler taşıyan özgün bir enerji imzası yaymaya başlarsınız.

Bu yüzden, şimdi gelin tamamen farklı bir grup düşünceye daldığınızı düşünelim. Örneğin biri hakkında cinsel fanteziler kurduğunuzda ne olur? Şimdi beyninizdeki nöronların farklı bir ağını devreye sokmuş olursunuz ve farklı bir bilinç seviyesi üretirsiniz. Tıpkı öncekilerde de olduğu gibi, bu ağlardan yeterince oluşturur ve onları devreye sokarsanız, beyninizin ön lobunda farklı bir içsel temsile sahip olursunuz. Dikkatinizi üzerine yoğunlaştırdığınız bu düşünce ya da imge gerçek dünyanızdan daha gerçek olmaya başlar, o anda düşünce kelimenin tam anlamıyla deneyim olur ve bu deneyimin çıktısı da ona karşılık gelen duygulardır.

Sonuç olarak, bedeniniz devreye girecektir. Bu merkez şimdi belli bir mesaj ya da niyet taşıyan özgün bir enerji taşımaya başlayarak harekete geçer; sonra bu mesaj özgün bir zihin üretecek şekilde o bölgedeki bağımsız nöron pleksuslarını devreye sokar; söz konusu bu zihin, bu düşüncelere denk gelen hormon ve kimyasalları üreten bezlere karşılık gelen genlere sinyal gönderir. Şimdi kendinizi evrenin en azgın boğası ya da en muhteşem dişisi olduğuna ikna etmişsinizdir. Bunu kabullendiğiniz anda ve hiçbir analiz yapmadan bu düşünceye ya da imgeye teslim olduğunuzda, beyindeki bu sinir aktarıcıları limbik beyindeki nöropeptidlerin farklı bir karışımına etkide bulunmaya başlar. Onlar ilk enerji merkezindeki hormonlara sinyal gönderecek, otonom sinir sisteminiz bu merkezi harekete geçirecek şekilde programlayacaktır. Sanırım bundan sonra gelişecek biyolojik etkileri siz gayet iyi biliyorsunuz.

Bu biyolojik tepkiler sürekli belli bir tarzda hissetmenize neden olur ve bu hislere karşılık gelen daha fazla düşünce belirir. Enerjinizi ilk merkezde depolarken bu merkezden, bedeninizdeki enerji alanına mesaj taşıyan titreşimsel bir imza yayarsınız. Beyniniz nasıl hissettiğinizi takip eder, zihninizde bu hislerinize karşılık gelen daha başka düşünceler belirir ve döngü böylece sürer gider. Bu, be-

denin zihne nasıl yanıt verdiği ve sonuçta da nasıl zihin olmaya başladığını sergileyen bir süreçtir.

Özetle, şimdi düşüncelerinizin bedeninizi, deneyimlemekte olduğunuz duygunun zihni olmaya başlayacak şekilde nasıl koşullandırdığını ve bu olduğunda, bu duyguya karşılık gelen enerji merkezinizde giderek nasıl daha fazla enerji biriktiğini da anlamışsınızdır. Enerjinizin çoğunun birikmiş olduğu merkez, tekrarı en fazla olan duygu deneyiminizle bağlantılı olandır.

Aşırı şehvetliyseniz, aşırı seks yapma isteği içindeyseniz ya da başkaları tarafından cinsel olarak arzulanmayı aşırı derecede istiyorsanız, enerjiniz ilk merkezinizde takılıp kalmış demektir. Önceki deneyimleriniz bol miktarda suçluluk, keder, korku, depresyon, değersizlik, kendine güvensizlik ve acı içeriyorsa enerjiniz ikinci merkezde takılıp kalmış demektir. Öfke, saldırganlık, çaresizlik, hâkim olma isteği, yargılama veya kendini büyük görme gibi sorunlara sahipseniz de enerjiniz üçüncü merkezde sıkışıp kalmış demektir. (Umarım Enerji Merkezlerinin Kutsanması meditasyonunu şimdi yapmış bulunuyorsunuzdur ve bu merkezlerinizin her birinden enerjinizin çıkıp dönüştükçe ve birinden ötekine akıp yükseldikçe frekansının nasıl arttığını deneyimlemeye başlamışsınızdır.)

Zamanla, beden bu duyguların zihni olmaya başlar ve bu enerji bir duygu olarak daha aşağı enerji merkezlerinden biri ya da daha fazlasında depolandığında ya da takılıp kaldığında, beden kelime anlamında *geçmişte* olur. Bu artık kendinize yeni bir kader yaratacak enerjiniz yok demektir. Bu olduğu zaman, bedeniniz daha fazla madde ve daha az enerji olur; çünkü daha önce de okumuş olduğunuz gibi ilk üç enerji merkezi (ki onlar hayatta kalma içgüdülerini gerçekleştirirler) bedeninizin etrafını saran yaşamsal alanın küçülmesine neden olur.

Net olmak gerekirse, hiç cinsel ilişkiniz olmasın, yemeklerden keyif almayın ya da hiç stres hissetmeyin demiyorum. Söyle*diğim* şey denge dışında olduğunuz zaman bunun nedeni ilk üç merkezinizin dengesizliğidir. Bu hayatta kalma modunda çalışan üç merkezin hepsini aynı anda aşırı uyaracak şekilde düşünürseniz, beden enerjinizin zaman içinde eriyip azaldığını görürsünüz. Bu olduğu zaman, büyümek, onarmak, iyileşmek, yaratmak hatta dengeye dönmek için bile yeterli enerjiyi bulamazsınız.



Aynı süreçlerde, denge dışına çıkan birçok insan yediği şeyleri sınırlandırabilir. Daha az besin sindirerek, bedenlerinin kendisini dengeleyeceği miktarda enerji elde edebilirler. Onlar aynı zamanda belli bir süre için cinsel ilişkiden de kaçınarak bedenlerinin kendini onarmasına izin verirler. Bu sırada, normalde ortamları içinde sürekli uyarılma nedeni olabilecek şeylerden yani çocuklar, dostlar, randevular ve programlar, iş yaşamı, bilgisayarlar, evler ve cep telefonlarından da uzak dururlar. Bu yöntem; bedenin, geçmişin düşünce ve duygularının anılarıyla bağlantılı olan dış dünyanın tüm bu bilindik unsurlarına tepkiler vermesinin önüne geçer.

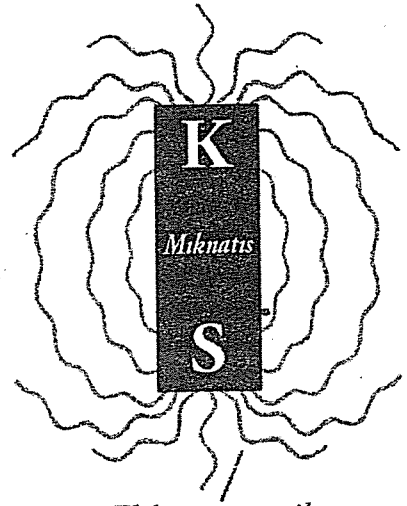
Size öğretecek olduğum nefes tekniği, ilk üç merkezinizde takılıp kalmış enerjinizi serbest bırakmanın ve böylece de onları kolayca beyne (geldiği yere) akıtmanın bir yolunu sağlayacaktır. Bu nefes tekniğini, duyguları serbest bırakmak üzere kullandığınız zaman, çıkan enerji daha yüksek amaçlarınız doğrultusunda kullanıma hazır olacaktır. Kendinize şifa sağlamak, farklı bir yaşam yaratmak, daha fazla gelir elde etmek ya da mistik deneyimler yaşamak bu olasılıklardan sadece birkaçıdır. Bedende enerji olarak depolanmış bu duygular, esin, özgürlük, koşulsuz sevgi ve şükran gibi yüksek duygular üzerinden farklı mesajlar taşıyan başka enerji türlerine dönüşecektir. Onlar aynı enerjidir; sadece bedende kilitli kalmıştır. Nefes, zihni bedenden çekmenin bir yoludur. Bedeninizi enerjinizi yükseltmek üzere bilincinizin bir aracı olarak kullanıyor olacaksınız; hayatta kalma duygularını yaratıcı duygulara dönüştüreceksiniz. Bedeninizi geçmişin zincirlerinden kurtarıp enerjinizi saldığınız zaman, sıra dışı olan şeyler yapmaya, doğaüstü olmaya enerjiniz olacak.

## *Bir Mıknatıs Olarak Beden*

Şekil 5.3'e baktığınızda, gördüğünüz mıknatıs üzerine düşünün. Elbette mıknatısların her birinin kuzey ve güney kutupları vardır; bir ucu pozitif yüklü, bir ucu da negatif yüklüdür. Bir mıknatısın uçları arasındaki kutupsallık, mıknatısın bir elektromanyetik alan üretmesinin de nedenidir. İki kutup arasında kutupsallık ne kadar güçlü olursa mıknatısın ürettiği elektromanyetik alan da o

kadar büyük olur. Elektromanyetik alanı göremezsiniz ama o vardır ve ölçülebilir durumdadır.

## BİR MIKNATISIN ELEKTROMANYETİK ALANI



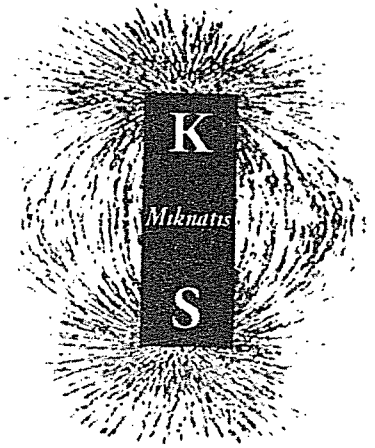

**Şekil 5.3**

Bir mıknatıs, onu saran ölçülebilir, görünmez bir elektromanyetik alana sahiptir. Kuzey ve güney kutupları arasındaki kutupsallık ne kadar güçlü olursa elektromanyetik alan da o kadar büyük olur.

Mıknatısın elektromanyetik alanının gücü maddeyi bile etkileyebilir. Bir parça kâğıdın üzerine ince metal tozları yerleştirir ve ilk kâğıdın üzerine başka bir kâğıt parçası koyacak olursanız bu metal tozlar kendilerini mıknatısın elektromanyetik alanına göre düzenleyeceklerdir. Mıknatısın elektromanyetik alanı, maddi gerçekliği, hatta bu alanın duyularınızın ötesindeki frekansını dahi etkilemeye yetecek kadar güçlüdür. Bunun canlandırılmakta olduğu Şekil 5.4'e bakın.



## ENERJİ MADDEYİ NASIL ETKİLER




**Şekil 5.4**

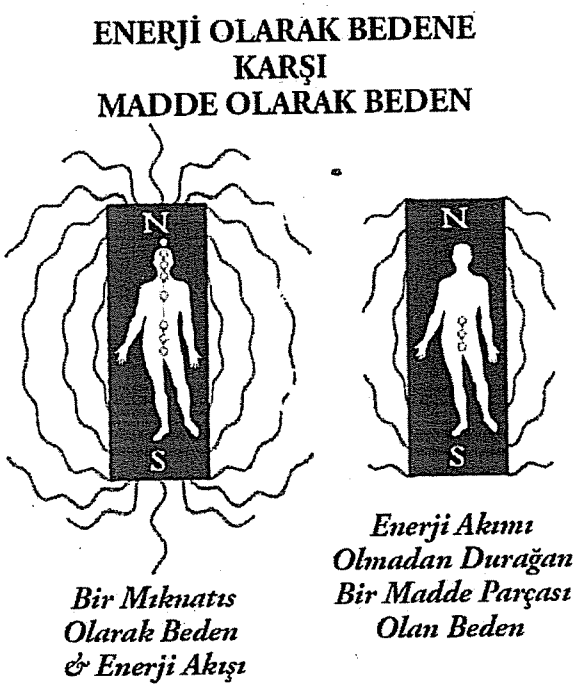
Bir mıknatısın elektromanyetik alanı kendisinin altına konan metal tozlarını şekillendirerek kendi alanının desenini kazandırır.

Dünya bir mıknatıstır. Bütün mıknatıslar gibi o da kuzey ve güney kutuplarına ve kendisini saran bir elektromanyetik alana sahiptir. Bu alanı göremediğimiz halde, hepimiz onun varlığını biliriz. Dünya'nın elektromanyetik alanı Güneş'in fotonlarını saptırır, güneşteki bir patlama ya da büyük bir püskürme esnasında, bu alan trilyonlarca ton fotonu saptırarak atımlar halinde Dünya'ya gönderir ve bizler onu rengârenk bir olgu halindeki kuzey ışıkları olarak biliriz.

Bedeniniz de bir mıknatıstır. Antik kültürler (özellikle de Asya'nınkiler) bunu binlerce yıldır bilirler. Kuzey kutbunuz zihniniz ve beyninizdir; güney kutbunuz da bedeniniz olur ve en uç noktası omuriliğinizin en aşağısıdır. Stres hormonlarınızın etkisiyle yaşarken ya da hayatta kalma modunda çalışan diğer iki enerji merkezinizi aşırı derecede kullanıyor olduğunuzda bu görünmez alandan sürekli olarak enerji çekersiniz. Bu defa enerji artık bedeniniz boyunca akamaz olur; çünkü hayatta kalma modundaki beden o alandan enerji çekmekte ve onu bedeninizde depolamaktadır. (Bu, yu-

karında sözünü etmiş olduğumuz düşünme-hissetme döngüsü devrede olduğu zaman gerçekleşir.)

Bu durum yeterince uzun süre devam edecek olursa, bedeninizde tamamlanan bir elektrik yükü olmayacak ve bir elektrik yükü olmadığında da o elektromanyetik bir enerji alanı yaratamaz. Bu olduğu zaman, beden artık bir mıknatıs değildir. Artık o sıradan bir metal gibidir, yükünü kaybetmiş bir mıknatıs. Şekil 5.5'te de görebileceğiniz gibi, o zaman bedeniniz daha fazla madde ve daha az enerji olmaya başlar (ya da daha fazla parçacık ve daha az dalga).

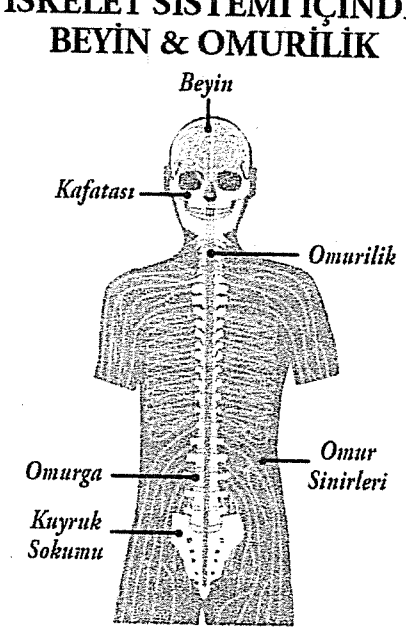



**Şekil 5.5**

Beden boyunca hareket halinde olan bir enerji akışı olduğu zaman, tıpkı bir mıknatıs gibi, orada bedeni sarmalayan ölçülebilir bir elektromanyetik alan vardır. Hayatta kalma modunda yaşadığımız zaman bedenin etrafındaki görünmez enerji alanından enerji çekeriz. İlave olarak, enerji, düşünme-hissetme döngüsüne yakalandığımızdan dolayı bu ilk üç enerji merkezi hayatta kalma modunda takılıp kaldığı zaman beden boyunca akan enerji miktarı daha az olur ve bu da daha az bir elektromanyetik alan anlamına gelir.



Bu ilk üç merkezde depolanmış enerjiyi yeniden harekete geçirmenin bir yolu olsaydı, akım beden boyunca yeniden başlatılabilir ve beden de elektromanyetik alanı yeniden yaratabilirdi. Nefes tam olarak bunu yapar, o bize zihni beden dışına çekmek ve ilk üç merkezde birikmiş enerjiyi omur üzerinden yukarı beyine hareketlendirmek, bedeni saran elektromanyetik alanı onarmak için yollar sunar. Bu bir defa olduğunda, bu enerjiyi hayatta kalma dışında şeyler için kullanabiliriz. Hadi şimdi fiziksel bedenlerimizin yapısına göz atalım ve onun neleri olası kılabileceğini konuşalım.




**Şekil 5.6**

Kuyruk sokumunuz, bel kemiğiniz ve kafatasınız bedeninizin en hassas sistemini, yani bütün diğer sistemleri kontrol eden koordine eden merkezi sinir sistemini koruyan kemik yapısıdır.

Şekil 5.6'ya bakın. Omurganızın tabanında kuyruksokumu denen, tepesinde bir düzlüğün olduğu, ters duran bir üçgene benzer bir kemiğiniz vardır. Bu düz yüzeyin tepesinde, kafatasınıza kadar

yukarı doğru uzanan omurganız oturur. Bu kapalı sistemin içinde beyin ve omurilikten oluşan merkezi sinir sistemi bulunur. Kafatası ve omurga, bu en hassas sistemi korumaktadır.

Merkezi sinir sistemi bedenimizin en önemli sistemlerinden biridir; çünkü o, bedendeki diğer sistemleri kontrol eder ve onların eşgüdümlerini sağlar. Merkezi sinir sisteminin yardımı olmadan, besininizi sindiremez, mesanenizi boşaltamaz, bedeninizi hareket ettiremez ve kalbinizi attıramazsınız. O olmadan gözünüzü bile kırpamazsınız.

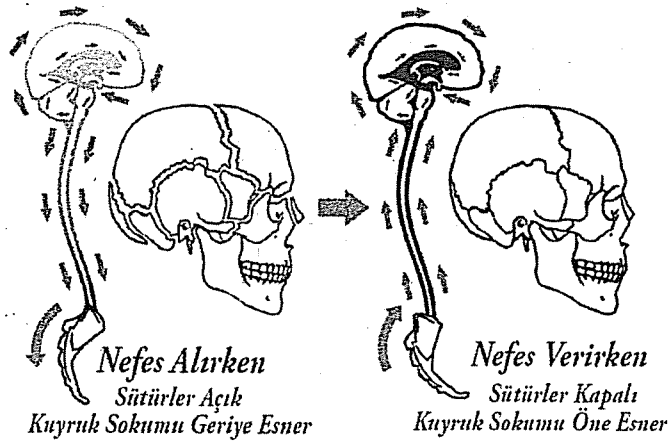
Sinir sisteminizi bedeninizden oluşan makineyi işleten elektrik tesisatı gibi düşünebilirsiniz. Bu kapalı sistemin içinde beyindeki kandan filtre edilen serebrospinal sıvı bulunur. Bu sıvı beyni ve omuriliği yıkar ve merkezi sinir sistemine kaldırma gücü sağlayarak kendi üstüne çökmeme olanağını tanır. O, beyni ve omuriliği travmalardan koruma görevi yapar ve çeşitli nehirler ve güzergâhlar boyunca akarak besinleri ve kimyasalları sinir sisteminin diğer bölümlerine nakleder. Tamamen doğasından kaynaklı bir şekilde, bu sıvı sinir sistemi içindeki elektrik yüklerini artıran bir kanal işlevine de sahiptir.

Şimdi kuyruksokumunuza geri dönelim. Nefesi her içinize çektiğinizde, bu kuyruk sokumu kemiği hafifçe geriye doğru ve her nefes verdiğinizde de birazcık öne doğru esner. Bu çok ama çok küçük bir harekettir. O kadar küçüktür ki isteseniz bile fark edemezsiniz. Ama bu olur. Aynı zamanda nefes aldığınızda kafatasınızın sütürleri (kafatasınızın bir bulmacanın parçaları gibi birbirine oturan ve kafatasına belli bir derecede esneklik katan bağımsız bölümleri arasındaki eklemler) hafifçe açılır ve nefes verirken kapanır.[2] Yine, bu olağanüstü küçük bir harekettir. Onu da hissedemezsiniz.

Siz yavaşça nefes alıp verirken kuyruk sokumunuzun bu ileri geri hareketi, kafatasınızın sütürlerinin açılıp kapanması ile bu kapalı sistem içindeki serebrospinal sıvıda bir dalgalanmaya neden olur ve onu yavaşça omurganız boyunca beyninize kadar pompalar. Bu hareket esnasında serebrospinal sıvı; aquaductus serebriden ve serebral ventriküllerden geçer. Serebrospinal sıvının moleküllerinden birisini işaretleyip onun omurganızın en dibinden beyne kadar olan yolculuğunu ve sonra yeniden kuyruk sokumuna dönüşünü takip edecek olsanız, bu döngüyü tamamlamasının 12 saat sürdüğünü görmüş olursunuz.[3] Dolayısıyla özetleyecek olursak, beyninizi günde iki kez yıkamış olmaktasınız. Şekil 5.2'de bunun nasıl olduğunu görebilirsiniz.



## SEREBROSPİNAL SIVININ HAREKETİ




**Şekil 5.7**

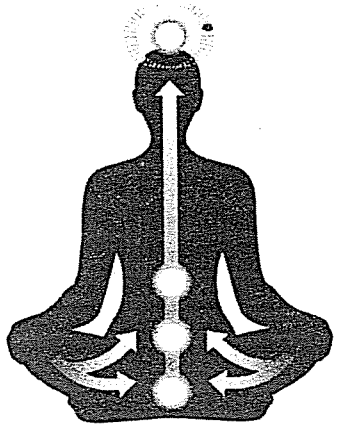
Nefes alırken kuyruk sokumunuz hafifçe geriye esnerken kafatasınızın sütürleri açılır. Nefes verirken kuyruk sokumunuz hafifçe ileri esner ve sütürler kapanır. Solumanın bu doğal edimselliği serebrospinal sıvıyı dalgalandırıp onu omurilik ve beyin boyunca aşağı yukarı hareket ettirir.

Bu durumda, bir de perineal kaslarınızı (Leğen kemiğinizin tabanında bulunur, aynı kasları cinsel ilişki ve boşaltım esnasında da kasarsınız.) kastığınızı, onları aşağı doğru sıkıp onlar bu haldeyken, alt karın kaslarınızı sıktığınızı ve bunları bu şekilde tutarken aynısını üst karın kaslarınızla da yaptığınızı düşünün. İlk üç enerji merkezinizdeki kasları, merkezi kaslarınızı kasmak yoluyla sıkmaya devam ederseniz, Şekil 5.8'de de görüldüğü gibi merkezi sinir sisteminizdeki sıvı yukarı doğru hareketlenir. Bu durumda merkezi sinir sisteminizdeki serebrospinal sıvıyı omurganız içinde yukarıya doğru hareket ettirmiş olursunuz. Bu merkezlerdeki kasları her kastığınızda sıvı yukarı doğru hareketlenmek zorunda kalacaktır.

Şimdi dikkatinizi başınızın en tepesine yoğunlaştırdığınızı hayal edin. Dikkatinizi verdiğiniz yer enerjinizi verdiğiniz yerdir, dolayı-

sıyla dikkatinizi başınızın tepesine odaklarsanız orası enerjinizin hareketinin hedefi olmaya başlayacaktır. Şimdi burnunuzdan yavaşça bir nefes çektiğinizi ve aynı zamanda genitoüriner bölgenizdeki (halk arasındaki tabiri ile apış arasındaki) kasları, sonra alt karın kaslarınızı ve daha sonra üst karın kaslarınızı sıktığınızı düşünün. Tüm bunlar nefesinizi alırken sırasıyla omurganız boyunca göğsünüze, boynunuza, beyninize ve oradan da başınızın en tepesine kadar ilerleyen bir sıra izlesin. Başınızın tepesine geldiğinizde nefesinizi tutarken bir yandan da kaslarınızı sıktığınızı hayal edin. O zaman serebrospinal sıvıyı bütün bu güzergâh boyunca beyninize kadar çekmiş olursunuz.

## İÇ KASLAMIZI KASARAK SEREBROSPİNAL SIVIYI BEYNE DOĞRU HAREKET ETTİRMEK



*Merkezi Kasları Kullanarak Enerjiyi Hareket Ettirmek*

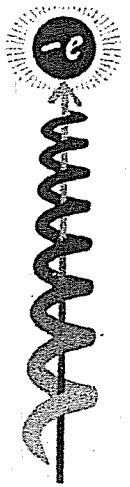
**Şekil 5.8**

Dikkatinizi başınızın en tepesine verip bedeninizin aşağısındaki iç kaslarınızı sıkarken burnunuzdan derin ve istikrarlı bir nefes alırsanız serebrospinal sıvının beyninize doğru hareketini hızlandırmış olur ve böylece de bedeniniz boyunca omurganız ekseninde yukarı yönlü bir akıntı oluşturursunuz.

Bu önemlidir, çünkü serebrospinal sıvı çözeltisinde proteinler ve tuzlar vardır. Protein ve tuzlar bu çözeltide erir erimez yüklü hale gelirler. Yüklü bir molekülü alır ve onu hızlandırırsanız –molekülleri omurganız boyunca çekerken yaptığınız gibi– indüklenmiş bir alan yaratmış olursunuz. İndüklenmiş bir alan görünmez bir elektromanyetik enerji alanıdır ve bu alan yüklü moleküllerin hareketi yönünde dairesel bir hareket yapar. Moleküller ne kadar yüklüyse indüklenmiş alan da o kadar hızlı, büyük ve güçlü olur. İndüklenmiş alanın nasıl bir şeye benzediğini görmek için Şekil 5.9'a bakabilirsiniz.



**İNDÜKLENMİŞ ALAN**




*Yüklü Molekülleri Hareket Ettirerek İndüklenmiş Bir Alan Yaratılır*

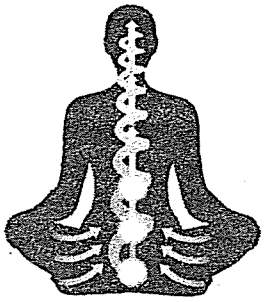
**Şekil 5.9**

Serebrospinal sıvı yüklü moleküllerden oluşur. Yüklü moleküllerin hareketini omurganız yukarısına doğru hızlandırırsanız, yüklü moleküllerin yönüne doğru hareket halinde olan bir indüklenmiş alan yaratırsınız.

Omuriliği, bedenden beyne ve beyinden bedene eş zamanlı olarak iki yönlü bilgi taşıyan fiberoptik bir kablo gibi düşünün. Her saniye, önemli bilgiler beyninizden bedeninize nakledilmektedir (odada volta atmak ya da kaşınmak isteği türünden her şey). Aynı anda, bedenden de çok miktarda bilgi omurilik boyunca yukarıya, beyne doğru aktarılmaktadır (bedeninizin uzamdaki konumu ya da aç

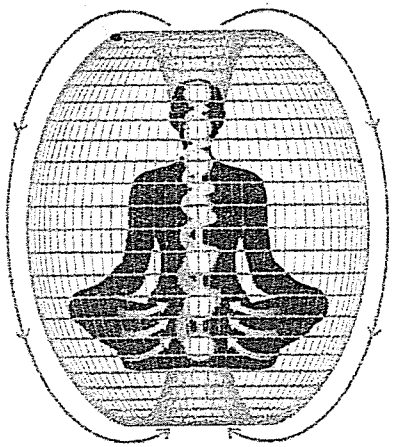
olmanız türünden her şey). Yüklü molekülleri, omuriliğiniz boyunca yukarı yönlü hızlandıracak olursanız sonuçta oluşan indüklenmiş alan beyinden aşağıya beden boyunca giderek bilgi akımını tersine çevirir ve sonra en aşağıdaki üç merkezden enerjiyi alıp omurga boyunca yukarı beyne çeker. Bunun nasıl işlediğini görmek için Şekil 5.10A'ya bakabilirsiniz. Şimdi bedeniniz ve merkezi sinir sistemi boyunca akan bir akıntınız var (tıpkı bir mıknatıs gibi) ve bunun bir sonucu olarak, bedenin etrafını saran bir mıknatıs halinde bir elektromanyetik alan yaratılmıştır, bunu da Şekil 5.10B'de görebilirsiniz.

## DEPOLANMIŞ ENERJİNİN BEDENDEN BEYNE HAREKETİ



*Enerjinin İlk Üç Merkezden Beyne Serbest Bırakılması*

**Şekil 5.10A**



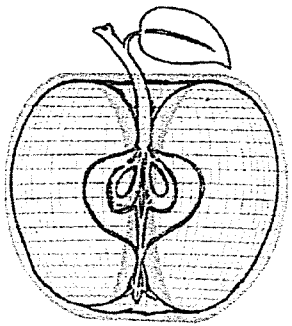
*Beden Omurga Boyunca Yukarı Yönlü Bir Akıntı Yaratarak Bir Elektromanyetik Alan Üretir*

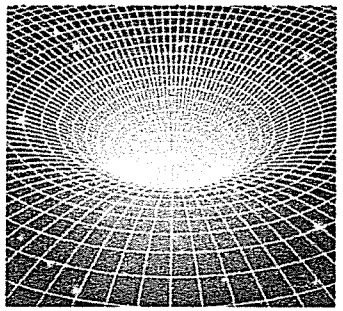
**Şekil 5.10B**

Serebrospinal sıvının yukarı yönlü hareketiyle indüklenmiş alan yaratıldığında; o, ilk üç merkezde depolanmış olan enerjiyi yeniden beyne geri çeker. Omurganın tabanından beyne kadar yukarı yönlü bir akım oluştuğunda beden, elektromanyetik bir yumru şeklinde bir alana sahip bir mıknatıs olmaya başlar.



## YUMRU ALAN





*Elmalar & Karadelikler Yumru Şeklindedir.*

**Şekil 5.11**

Elmalardan, karadeliklere kadar yumru şekli doğanın yaratılışında tekrar eden bir desendir.

Yaratmış olduğunuz elektromanyetik enerji alanı üç boyutlu bir alandır ve o hareket ederken, bu enerji yumru ya da oval kabartı şeklinde bir alan yaratır. Bu tür bir elektromanyetik alanın şekli evrende bilindik bir desendir; bu desen bir elmada ya da uzak bir galaksinin şeklinde karşımıza çıkabilir. (Bk. Şekil 5.11)

Şu durumda bu nefes alma tekniğini uygulayarak anlamış bulunuyorsunuz, depolanmış enerjiyi çok harika bir yolla hareketlendirmeye başladınız. Bu tekniği doğru bir şekilde ve yeterli sayıda yapacak olursanız, uyuyan ejderhayı uyandırmış olursunuz.

### *Enerjiyi Beyne Dönüştürmek*

Bu enerji bir kez harekete geçtiğinde, sempatik sinir sistemi (Otonom sinir sisteminin bir alt sistemidir, beyni ve bedeni dış ortamımızdaki tehlike hallerine tepki olarak uyarır.) devreye girer ve enerji, bedenin aşağıdaki üç merkezinden beyne doğru, yukarı yönlü hareketlenir. Ancak, nefesinize tutkuyla odaklanırsanız bedeniniz dış ortamdaki bir durum nedeniyle değil, içinizden uyarılmış olur.

Sempatik sinir sistemi, parasempatik sinir sistemi (Otonom sinir sisteminizin, örneğin güzel bir akşam yemeğinden sonra beyin ve bedeni gevşeten bir diğer alt sistemidir.) ile birleşmeye başlarken, aşağıdaki merkezlerden gelen enerji beynin içine boşalmış gibidir. Bu enerji beyin sapına eriştiğinde, talamik kapı denen bir kapı açılır ve enerjinin beyne girmesine izin verilir.

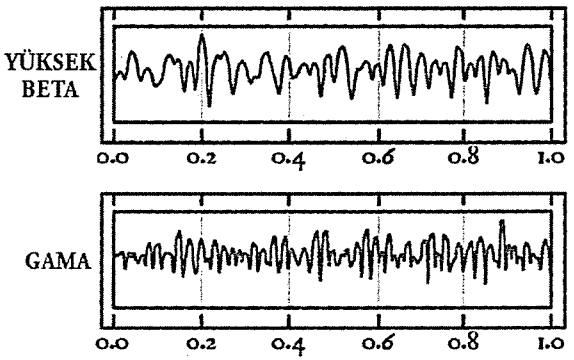
Başlangıçta bedende depolanmış olan bu enerji, beyne bir kez girdiğinde beyin gama beyin dalgaları deseni üretir. (Bu nefes tekniğini uyguladıklarında gama beyin dalgaları üretimlerini kaydetmiş olduğumuz birçok öğrencimiz olmuştur.) Gama beyin dalgaları (Ben buna süper bilinç diyorum.) sadece bütün beyin dalgalarının en yüksek enerjiyi üreteni olmakla kalmıyor, aynı zamanda bedenin içindeki uyarıcının tepkisiyle salınan enerji değil de bedenin içinden gelen bir enerji olmasıyla da dikkat çeker.

Buna karşın, beden stres hormonları salgıladığı zaman yüksek genlikli beta beyin dalgaları üreten beyin, ortamınızdaki tehlikelere karşı olağanüstü seviyede dikkat kesilmenizi sağlar. Beta dalga halindeyken; dış dünya, içsel dünyadan daha gerçek görünür. Gama dalgaları yüksek bir farkındalık, bilinç, dikkat ve aşkın mistik deneyimler için daha yaratıcı olmayla bağlantılı enerjik olma duyusuna yol açar. Burada fark, gama halinde içsel dünyanızda olup biten şeylerin dış dünyada deneyimlediklerinizin çoğundan daha gerçek olmaya başlamasıdır. Beta ve gama dalgalarının birbirlerine ne kadar benzediğini görmek için Şekil 5.12'ye göz atın.

Bu nefes tekniğini uygulayan birçok öğrencimiz en yüksek frekanstaki beyin dalgaları olan gama beyin dalgalarına geçmeden önce önemli oranda beta beyin dalgaları üretmiştir ya da basit bir şekilde yüksek beta beyin dalgalarında kalmaya devam etmiştir. En yüksek beta beyin dalgasında olmanın aynı zamanda kişinin içsel dünyasına dış dünyasına olduğundan daha fazla dikkat etmesi doğrultusunda sinyal gönderdiğini gördük. İlave olarak bu nefes tekniğinden sonra beyinde daha fazla enerji olduğunu görüp, önemli oranda da, daha fazla beyin tutarlılığına tanık olduk.



## YÜKSEK BETA & GAMA BEYİN DALGALARININ KARŞILAŞTIRMASI




Şekil 5.12

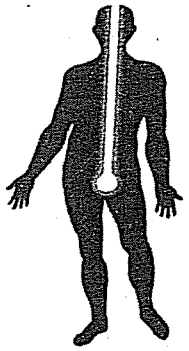
Bedenin ilk üç enerji merkezinde depolanan enerjinin salınmasıyla, beyin uyarılmış olur ve gama beyin dalgalarına girmeye başlar. Bu olduğu zaman, beyin gama beyin dalgalarına yaklaşan yüksek beta beyin dalgalarına geçiş yapar. Yüksek beta beyin dalgaları olağan durumda beynin dış ortamdaki, dikkatimizi nedenin üzerine çeken *uyarıcıların* uyarmasıyla üretilir.

Gama beyin dalgaları normalde içsel ortamımızdaki dikkatimizi zihnimizin içsel dünyasında olup biten şeylere çeken uyarıcılar tarafından yaratılır. Bu karşılaştırma yüksek beta beyin dalgaları ile gama beyin dalgaları desenlerinin, her ne kadar gama frekansları daha hızlıysa da ne kadar benzer olduğunu göstermektedir.

Renkli grafiklerimizdeki Grafik 6A ve 6B'ye bakın. Orada nefes çalışmasını başarıyla yapan iki öğrencimiz görülmektedir. Onlar çok yüksek frekanslı beta beyin dalgasına sahiptiler ki gama beyin dalgalarına bir geçiş söz konusudur. Dalgaların genliği ne kadar büyükse beyindeki enerji de o kadar yüksektir. Öğrenciler, olağan beyin dalgalarının üzerinde 160 ile 120 arasında standart sapma sergilemişlerdir. Bir referans noktası sağlamak açısından, normalin üzerindeki 3 standart sapmanın genellikle yüksek olarak değerlendirildiği söylenebilir. Grafik 6A(4)'de nefes çalışmasının ardından artan bir beyin tutarlığı olduğunu da görmektesiniz. Beyindeki kırmızı desenler, ölçülen her beyin dalgasında beyin tutarlılığının çok yüksek dereceli miktarlarını sergilemektedir.

## PRANA TÜPÜ

*Omurilikteki Enerjinin Aşağı Yukarı Hareketinden Oluşan Işık Tüpü*



**Şekil 5.13**

Prana tüpü, yaşam gücünün omurilik boyunca aşağı yukarı hareketini temsil eden bir ışık tüpüdür. Omurga boyunca ne kadar çok enerji hareket ederse prana tüpünün alanı da o kadar güçlü olur. Omurga boyunca ne kadar az enerji hareket ederse, prana da o kadar zayıf olur ki, böylece bedene de o kadar daha az yaşam gücü aktarılmış olur.

Bu güçlü nefes tekniğini yaparken, en alttaki üç merkezde depolanan enerjiyi (orgazm olmak, bebek yapmak, bir yemeği sindirmek, bir yırtıcıdan kaçmak için kullandığınız enerjiyi) çekiyor olursunuz ve onu kimyasal yapılar halinde salmak yerine, tıpkı bir pipetten sıvı çeker gibi omurganızdan beyninizin içine çekersiniz.

Aslında, prana tüpü diye anılan şey omurganız boyunca akan bir enerji ya da ışık tüpüdür (Bk. Şekil 5.13). Prana Sanskritçede "yaşam gücü" demektir. Yogiler bu tüpün (o fiziksel değil enerjik bir yapıdır) varlığından binlerce yıldır haberdardır. Bu tüpün, omurganın içinde sürekli hareket halindeki elektriksel bilgi nedeniyle eterik olduğu düşünülür. Fiziksel olarak omurilikte ne kadar fazla enerji hareket ederse, bu tüpün içinde ışık halinde o kadar çok enerji yaratılır. Bu tüpte ne kadar çok enerji yaratılırsa, omurga boyunca o kadar enerji hareket eder ve onun da yaşamdaki ifadesi o kadar büyük olur. Bazen bu meditasyonu öğrettiğim insanlar bana, "Prana tüpümü hissetmiyorum" der. Tamam ama dikkatinizi ona vermediğiniz sürece sol kulağınızı da hissetmezsiniz, değil mi? Dolayısıyla size kaslarınızı kasın ve enerjinizi yukarı çekin, dediğimde, bunun yapar ve onu omurganız boyunca yukarı çekerseniz omuriliğiniz boyunca daha güçlü bir prananız olacaktır.



Bunun pasif bir nefes olmadığını da burada eklemek önemlidir. O çok canlı, tutkulu bir süreçtir. Yıllar boyunca hatta on yıllar boyunca birikmiş olan Bu depolanmış enerjiyi harekete geçirmek bir niyet ve irade gerektirir. Sınırlı hayatta kalma modu duygularınızı dönüştürmek için, kurşun gibi temel metalleri altına çeviren bir simyacı gibi; sizin de öfke, çaresizlik, suçluluk, acı ve korku gibi benliğinizi sınırlandıran duyguları alıp onları sevgi, şükran ve sevinç gibi yüksek duygulara çevirmeniz gerekir. Bu gibi içine girebileceğiniz diğer yüksek duygular esin, heyecan, heves, etkilenme, hayret etme, merak, takdir etme, ihtimam, bolluk, şefkat, güçlenmek, asalet, onur, yenilmezlik, tavizkar olmayan irade, kuvvet ve özgürlüktür. Elbette kutsallığın kendisinden, ruhani olmaktan, bilinmeyene, mistik olana veya içinizdeki şifacıya yönelik kazanılan güvenden söz etmeye bile gerek yoktur.

Bu enerjiyi dönüştürmek belli bir seviyede ve zihin halindeki bedenden, hayatta kalma moduna olan her türlü bağımlılığınızdan daha büyük bir yoğunlaşma gerektirir. Bedeninizi enerjinizi yükseltmek isteyen bilincinizin bir aracı olarak kullanarak, daha az madde daha çok enerji olmaya esinlenmelisiniz. Bu nedenle bedeninizin zihniniz olmasına izin vermeyin. Unutmayın; siz, suçluluk, keder, öfke veya saldırganlık gibi her türlü duyguyu saf enerjiye dönüştürerek takılıp kalmış enerjinizi serbest bırakmanın derdindesiniz ve bedeniniz enerjiyi serbest bıraktıkça; kendinizi duyumsayacak, aşırı bir sevinç hissedecek, yaşamak isteyecek ve yaşamı seveceksiniz.

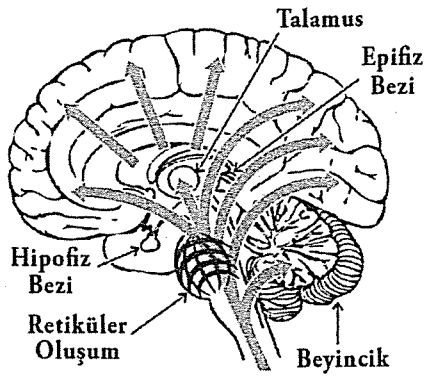
Bu meditasyonla enerjinizi omurganızdan yukarı çekmekteyken nefesinizle onu başınızın tepesine kadar takip edeceksiniz. Oraya eriştiğinde, bir yandan genitoüriner bölgenize yoğunlaşmanızı, bir yandan da karnınızdaki söz konusu kaslarınızı kasmaya devam ederken nefesinizi tutmanızı isteyeceğim. Bunu yaptığınız zaman, omurganız ve omuriliğinizin içindeki basıncı artırmış olursunuz. İntratekal (omurga içi) basınç diye de adlandırılan bu basınç, kendi içinde kapalı bir sistemdir. Nefes aldığınızda ve ağır bir şeyi kaldırır durumdayken de aynı basıncı uygularsınız, içinize doğru ittirme hareketi yapmış olursunuz. Ancak bu nefes çalışmasında bü-

tün bu basıncı ya da enerjiyi özellikle bir yere yönlendirirsiniz ve o zaman bütün omurga sıvınız omurganız boyunca beyninize yukarı doğru hareket eder.

Basıncın uygulandığı sıvı, beyin kökünüzün arka tarafına ulaştığında, beyin kökü, beyincik ve limbik beyin gibi aşağı beyin merkezlerinin hepsi; çekirdeklerden oluşan ve retiküler oluşum denen bir küme üzerinden bu enerjiye açılır. Sonra enerji talamik kapıdan geçerek yukarıya orta beyindeki talamusa (beynin duyusal alıcılardan gelen sinyalleri aktaran ve bir dağıtım noktası görevi yapan bir parçası) gider. Bundan sonra da depolanmış olan bu enerjinin tümü doğruca daha yüksek bir beyin merkezi olan neokortekse gidecektir. Gama beyin dalgalarının oluştuğu aşama da budur. Enerji talamusa kavuştuğu zaman, o aynı zamanda epifiz bezine de aktarılmış olur ve o zaman muhteşem bir şey olur. Bu bez çok güçlü bazı iksirler salgılar, onlardan birisi analitik beyni ve düşünen beyni uyuşturur.

Talamusu, retiküler oluşumu, talamik kapıyı ve enerjinin daha yüksek beyin merkezilerine ulaşma anı için Şekil 5.14'e bakın.

**BEDENDEN ÇIKAN ENERJİNİN RETİKÜLER AKTİVE EDİCİ SİSTEM ÜZERİNDEN BEYNE GİRİŞİ**




Şekil 5.14

Talamik kapı açılırken, bedende depolanmış haldeki çok miktarda yaratıcı enerji, retiküler harekete geçirici sistem üzerinden geçerek her bir talamusa ve epifiz bezine ulaşır. Sonra bu enerji, gama beyin dalgaları üreten neokortekse aktarılır.



Epifiz bezinden bir sonraki bölümde daha fazla söz edeceğiz ancak şimdilik, bu olay olduğunda kafanızın içinde bir tür orgazm gibi bir olgu oluştuğunu bilin. Bu çok güçlü enerjiye kundalini hareketi denmektedir. Ancak ben, bu enerjinin sınırlı anlayışlarından kaynaklanan ve insanları nefes çalışmasından soğutabilecek bazı düşünce ya da inançları arımsatması nedeniyle şahsen bu sözcüğü kullanmak istemiyorum, bununla beraber, bu nefesle uyardığınız enerjinin bu olduğunu da bilmenizi istiyorum.

Renkli grafiklerimizde bulunan Grafik 6B(4)'e bakacak olursanız, epifiz bezinin etrafını saran alanın, gama beyin dalgaları üretmekte olan öğrencide ne kadar hareketli olduğunu görürsünüz. Mavi oklara bakın. Kırmızı alan, epifiz bezi içindeki enerjinin hareketliliğine ve limbik beyindeki güçlü duygular ve yeni anılarla bağlantılı bir bölgeye işaret etmektedir. Grafik 6B(5) aynı öğrencinin beyninin üçboyutlu bir resmidir. Bir kez daha, epifiz bezinin bulunduğu alan beynin içinden gelen önemli miktardaki enerjinin varlığını sergilemektedir.

## *Yüksek Duygular Kazanmak*

Bu bölümde nefes çalışmasının, hayatta kalma merkezleri olan halindeki ilk üç enerji merkezinde depolanmış enerjiyi serbest bırakmak yoluyla zihni bedenden nasıl çekip aldığını okumuş olduk. Bunu bir kez yaptığınızda, meditasyonun ikinci bölümü olan ve bedeninizi, yüksek duygu hallerine girmenin söz konusu olduğu, yeni bir zihne koşullandırmanın da zamanı gelmiş demektir.

Yüksek duygular kazanmanın neden bu kadar güçlü olduğunu burada netleştirmek istiyorum. İkinci bölümde genler hakkındaki irdelemelerimizden de öğrenmiş olduğunuz gibi, genlere işaret edenin ortam olduğunu ve bunun başka bir yöntemi olmadığını artık biliyoruz. Bir duygu, ortamdaki bir deneyimin nihai bir ürünüyse, gen ifadesini açıp kapatan da bu duygudur.

Meditasyonda bu yüksek duyguları kazandığınızda yapmış olduğunuz aslında genlerinize *ortamdan önce* sinyaller göndermiş olmaktır. Beden dış ortamdaki deneyimlerinizle yaratılan duygularla, içsel deneyimimizle kazanacağınız bu yeni ve yüksek duygular arasındaki farkı bilemez. Dolayısıyla bu yüksek duyguları kazan-

dığınız ve sizi geçmişe takılı bırakan öz-sınırlayıcı düşüncelerden daha büyük düşündüğünüz zaman bedeniniz kimyasal olarak geleceğe hazırlanmaya başlar; çünkü o geleceğin şimdi olduğunu zanneder. Diğer bir deyişle, bu meditasyonu doğru bir şekilde yeterli sayıda yaparsanız, beden buna, oluşturmakta olduğunuz şifa ya da koşul ortamınızda zaten gerçekleşmişçesine tepki verir.

Bu yüksek duygular, suçluluk, korku, kıskançlık ve öfke gibi alt seviye duygulardan daha yüksek frekansa sahiptir. Ve bütün frekanslar bilgi yüklü olduğundan, frekansı değiştirdiğimizde, enerjimizi de değiştirmiş oluruz. Yeni enerji yeni bilgi taşır; o, yeni bilinç ya da niyet ve düşüncelerin yeni bir öbeğidir. Duygu ne kadar yüksekse frekans da o kadar ve kendimizi o kadar daha çok enerji ve o kadar az madde olarak hissederiz. Daha tutarlı bir enerji alanı yaratmak için elimizde daha fazla enerjimiz olur ki bu da bizi hastalıklardan daha çok uzaklaştırıp sağlıklı olmaya yakınlaştırır (ya da bu anlamda, gerekli gene sinyal gönderir). Diğer yandan, duygularınız öz-sınırlayıcı olduğunda, onların frekansı daha düşüktür ve enerjiden çok madde gibi hissedersiniz ve o zaman da yaşamınızda değişim yaratmanız daha uzun zaman alır.

İşte bir örnek: Geçmişinizde bir noktada, yüksek duygu yükü olan ve sizi acı, keder ya da korkuya sürüklemiş olan bir olay nedeniyle bir şok veya travma geçirdiyseniz, ihanete uğradıysanız, bu deneyimin biyolojiniz üzerinde sayısız izler bırakması olasılığı çok yüksektir. Bu deneyim nedeniyle devreye giren genlerinizin, bedeninizi şifa bulmaktan alıkoyması gibi bir olasılık da söz konusudur. Size güç katan enerji ya da esininizin genliği acınız ya da kederinizden daha büyük olmalıdır. Şimdi bedeninizin içsel ortamını değiştirmektesiniz. O ortam hücrenin dış ortamıdır; sağlığa yönelik genler yukarı yönlü düzenlenirlerken, hastalığa yönelik genler aşağı yönlü düzenlenirler. Duygu ne kadar derinse, genetik kapıyı o kadar güçlü bir sesle çalarsınız ve bedeninizin yapısını ve işlevselliğini değiştirecek olan genlere o kadar fazla sinyal gönderirsiniz. Sistemin çalışma şekli böyledir.

Biz bunu, 2017 yılında, Tampa'da düzenlediğimiz bir ileri seviye eğitim programımızda gerçekten kanıtladık. Orada 30 rastgele seçilmiş katılımcının gen ifadelerini ölçtük.[4] Bu sonuçlar bize öğrencilerimizin dört günlük eğitim programı süresince içsel hallerini



değiştirmek yoluyla sekiz adet gen ifadesini önemli oranda değiştirdiklerini göstermiştir. Bu sonuçların gerçekleşme olasılığı sadece 20'de birdir; bu, istatistikçilerin genellikle kullandığı önem eşiğidir. Bu genlerin işlevleri çok geniş çaplıdır: Nörojenez, yani yeni deneyimlere ve öğrenmeye tepki veren yeni nöronların gelişimi; hücreleri yaşlandırma eğilimindeki çeşitli etkilere karşı bedenin korunması; bedendeki zarar görmüş veya yaşlanmış dokuların yenilenmesi ihtiyacı olduğunda kök hücrelerini göndermek suretiyle hücre onarım yeteneklerinin düzenlenmesi; özellikle de hücre iskeleti (hücre iskeleti: hücrelere biçim kazandıran katı moleküllerden oluşan çerçeveler) olmak üzere hücresel yapıların inşası; radikallerin atılması ve böylece oksidasyon (yaşlanma ve birçok sağlık koşuluyla bağlantılıdır) baskısının azaltılması ve bedenlerimize kanserli hücrelerin bulunup yok edilmesinde yardımcı olunması bu işlevlerden bazılarıdır. Genlerin, nörojenez olgusunu yaratmada devreye girmesi çok çarpıcıdır. Meditasyon yapan öğrencilerimiz içsel hayal dünyalarında şimdiki anın içine öyle derin dalarlar ki beyinleri gerçekten olayın içinde olduğuna inanır.

Öğrenciler yüksek duygular yaratmak yoluyla gen ifadelerini sadece birkaç gün içinde değiştirebiliyorsa, bu meditasyonu birkaç gün yaparak neler yapabileceğinizi bir düşünün. Yıllarca aynı şeyleri düşünmek ve hissetmek nedeniyle bedende depolanmış olan bilindik duyguları serbest bırakan bu nefes tekniğini kullanarak bu sınırsız duyguları pratik ederek aynı duygu halinin provasını her gün yapmak sizin için yeni normal olmaya başlayacaktır. Artık beyniniz bu yüksek duygulara karşılık gelen farklı şeyleri düşünecektir. Sonunda, bu sınırsız duyguları -eski sınırlı olanlar yerine- kazanmakta, yeni genlere sinyal göndermekte ve bedeninizin yapısını ve işlevselliğini değiştirecek olan yeni proteinler üretmekte olduğunuzu anladığınızda, yapmakta olduğunuz şeye yeni anlamlar yüklemeye başlayacaksınız. Bu da daha büyük bir niyete yol açacak ve o da daha büyük bir sonuca çıkacaktır.

Aşağıdaki Şekil 5.15'e bakarsanız genlerin her birinin neden sağlığımız için bu kadar önemli olduğunu görebilirsiniz.

| | |
|---|---|
| CHAC1 | Hücrelerdeki oksidasyon dengesini düzenler, oksidasyon baskısı yaratan serbest radikallerin azaltılmasına yardımcı olur (yaşlanmanın en genel nedenidir). Nöral hücrelerin biçim kazanması ve en uygun seviyede büyümelerine katkıda bulunur. |
| CTGF | Yaraların iyileşmesine yardımcı olur, kemikleri geliştirir ve kıkırdağı ve diğer eklem dokularını yeniden üretir. Kanserle ve lif dokusu iltihabı gibi oto-immün hastalıklarıyla bağlantılı ifadeleri azaltır. |
| TUFT1 | Hücrelerin onarımı ve iyileştirilmesine yardımcı olur, kök hücrelerinin düzenlenmesi de buna dâhildir (farksız ya da "boş" hücreler bedenin o anda gereksinim duyduğu doku hangisiyse ona dönüştürülür). Diş minesinin mineralleştirilmesi sürecine katkısı vardır. |
| DIO2 | Sağlıklı bir plasenta dokusu ve tiroid işlevselliği (T3 tiroit hormonlarının üretimine katkısı vardır.) açısından önemlidir. İnsülin direncini azaltarak metabolizmayı düzenlemeye yardımcı olur; dolayısıyla da metabolik hastalıklar, aşırı iştah ve bağımlık olasılığını azaltır. Bir yandan da ruh halini özellikle de depresyon gibi durumlara karşı düzenler. |
| C5orf66-AS1 | Tümörleri baskılar, kanserli hücrelerin bulunup yok edilmesine katkıda bulunur. |
| KRT24 | Sağlıklı hücre yapısıyla bağlantılıdır. Aynı zamanda belli türdeki kanser hücrelerini baskılar ki bunlar arasında kolorektal kanser de vardır. |
| ALS2CL | Özellikle de bir tür cilt kanseri olan skuamöz hücreli karsinoma katkıda bulunanları olmak üzere tümörleri baskılar. |
| RND1 | Hücrelere katı yapılarını sağlayan molekül düzenlemesinde katkıda bulunur. Bir yandan da nöral hücrelerin büyümesine ve belli türdeki kanser hücrelerinin (boğaz ve göğüs kanserindeki gibi) baskılanmasına yardımcı olur. |

**Şekil 5.15**

Bunlar Florida, Tampa'da 2017'de gerçekleştirdiğimiz dört günlük ileri seviye eğitim programımızda düzenlenmiş olan belli genlerdir.

DNA'mızın sadece yüzde 1,5'luk kısmını kullanıyor olduğumuz bilimsel bir gerçektir. Gerisi âtıl DNA diye anılmaktadır. Biyolojide doğuştan yapısallık (endowment) diye anılan bir ilke vardır ve şöyledir: Doğa kullanmayacağı hiçbir şeyi elde tutmaz. Diğer bir deyişle, orada atıl DNA varsa, bunun bir nedeni olmalıdır; yoksa doğa onu, *Kullanmazsan Kaybedersin* evrensel yasasının sonsuz bilgeliğiyle evirecektir. O nedenle genlerinizi olasılıkların bir kütüphanesi gibi düşünün. Orada gen çeşitliğinin, bu âtıl genler içinde ifade edilebilecek olan sonsuz kombinasyonları söz konusudur. Onlar sizin onları harekete geçirmenizi beklemektedirler. Orada sınırsız dahi bir zihin, uzun ömür, ölümsüzlük, çelik bir irade, şifa kazanma yeteneği, gençlik hormonlarını harekete geçirmek ve bilinmeyen şeyler yapmak için sınırsız sayıda genler vardır ve bunlar olabileceklerin sadece birkaçıdır.



Bunlar bütün yaratıcılık ve hayal gücünüze denktir. Bu genlerden herhangi birine dış ortamınızdan önce sinyal vermeyi başarabilirseniz; bedeniniz, yaşamın daha büyük bir ifadesi için yeni proteinler yapacak olan yeni genleri ifade etmenin daha yüksek bir potansiyelini ifade edecektir. İşte bu nedenle sizden belli yüksek duyguları hissetmenizi istediğim zaman, bedeninizi yeni bir zihne koşullandırdığınızda, her bir duyguyu kazandıkça şunu biliyor olacaksınız, kendi genetik kapınızı çalmaktasınız. İşte bu yüzden sizi bu sürece teslim olmaya ve deneyime büsbütün kendinizi kaptırmaya davet ediyorum.

## *Bedeni Yeni Zihin Meditasyonuna Koşullandırmak*

Meditasyona biçimsel anlamda başlamadan önce adım adım giderek biraz pratik yapacağız. Her bir adıma başlı başına hâkim olduğunuz zaman hepsini bir araya getireceğiz. Bu yüzden şimdi gelin; bir sandalyede dik bir şekilde oturalım ve her iki ayağımızı da yere düz bir şekilde koyalım ya da yerde altımıza bir minder koyarak lotus şeklinde (bağdaş kurarak) oturalım. Ellerinizi birbirine kavuşturmadan kucağınıza koyun. İyi hissedecekseniz gözlerinizi de kapatın. Başlamaya hazır olduğunuzda, leğen kemiğinizin altındaki genitoüriner bölgenizi kaldırın, bunlar cinsel ilişki ve dışkılama esnasında kullandığımız aynı kaslardır. Bunu yaparken nefesinizi tutmayın, normal nefes alın. Bu kasları olabildiğince sıkı bir şekilde kasın ve beş saniye kadar öyle tutun; sonra bırakın ve gevşeyin. Bunu tekrarlayın. Bir üçüncü kez daha yapın ve yine beş saniye kadar tutun ve sonra yine gevşeyin. Bu kaslarınız üzerinde bilinçli bir kontrol oluşturmanızı istiyorum; çünkü onları bu defa farklı bir şekilde kullanacaksınız.

Şimdi genitoüriner bölgenizdeki aynı kasları yine sıkarken aynı zamanda alt karın kaslarını da sıkın. Alt karnınızı yukarı ve içeri çekerek buradaki iki merkezi kilitleyin. Beş saniye kadar böyle tutun ve sonra gevşeyin. Bu aynı kasları yeniden yukarı çekip sıkın, yine onları beş saniye o halde tutun ve sonra gevşeyin. Bunu bir kez daha tekrarlayın. Bunu yaparken nefes almaya devam etmeyi unutmayın ve nefesinizi tutmayın.

Şimdi, bu defa, genitoüriner bölgenizdeki ve alt karnınızdaki kasları yine sıkmaktayken aynı zamanda üst karın kaslarınızı da sıkın. Şimdi bütün merkez bölgenizi sıkılaştırmış oldunuz, yani ilk üç merkezi. Tüm bu kasların hepsini birden beş saniye sıkılı tutun. Bunu bir daha yapın ve bu defa kaslarınızı biraz daha uzun süre öyle tutun. Beş saniye bekleyin ve bırakın. Şimdi bunu bir defa daha yapın ve bu kaslarınızı sıkmaktayken, onları biraz daha yukarı doğru sıkıp sıkamayacağınızı kontrol edin. Bir süre bekleyin ve gevşeyin.

Beyninizdeki nörolojik ağları yaratan deneyim olduğundan, her bir adımı bir öncekinin üstüne koyarak uygularken, beyninizde deneyime yönelik bir hazırlık olarak nörolojik bir donanım yaratmış oluyorsunuz. Sonuçta belki de yıllardır zaten kullanıyor olduğunuz kaslar ama bu defa onları farklı bir yoldan kullanmış oluyorsunuz. Bu faaliyet bu merkezleri sağmaya başlayacak ve bedeninizde uzun zamandır birikmiş haldeki enerjiyi serbest bırakacaktır.

Bu defa farklı bir şey yapacaksınız. Parmağınızı başınızın en tepesine yerleştirin ve tırnağınızı kafatasınızın doğruca içine doğru öyle ittirin ki parmağınızı oradan aldığınız zaman o noktayı anımsayabilin. Dikkatinizi verdiğiniz yerin enerjinizi verdiğiniz yer olduğunu anımsayın, dolayısıyla bu nokta sizin hedefinizdir. Elinizi tekrar kucağınıza koyun ve *henüz kaslarınızı sıkmamış haldeyken*, burnunuzdan yavaş ve istikrarlı bir nefes alın. Sizden bütün istediğim nefesinizi genitoüriner bölgenizden başlayıp alt karnınıza, oradan üst karnınıza, oradan göğsünüz derken boğazınıza ve beyninize, son olarak da doğruca biraz önce parmağınızın olduğu başınızın tepesindeki o noktaya kadar takip edin. Nefesinizi on saniye kadar tutun ve sonra gevşeyin.

Şimdi hepsini bir araya getirme vakti: Bir sonraki nefesle birlikte burnunuzdan nefes çekerken, tüm bu kasları tam olarak aynı zamanda yukarı doğru kasarak çekin. Genitoüriner bölgenizdeki kasları sıkarak başlayın, alt karnınızdaki kaslara odaklanın ve eş zamanlı olarak üst karnınızdaki kasları sıkın. Bir yandan bu üç merkezdeki kasları (alt bedende birikmiş bütün enerjiyi beyne doğru çekme niyetiyle) sıkarken, nefesinizin bu üç merkezin her birinden yukarıya doğru yükselişini takip edin. Bu kaslarınızı sıkmaktayken ve söz konusu üç merkezi aşağı doğru kilitlemişken, nefesinizi göğsünüze doğru çekin (dördüncü merkez), sonra boğazınızdan geçirin (beşinci merkez), sonra beyninize kavuşturun (altıncı merkez). Onu direk olarak başınızın tepesine kadar çekin, dikkatinizi orada tutun ve merkez kaslarınızı sıkmaktayken nefesinizi tutun. Bu şekilde on saniye kadar kalın ve sonra gevşeyip nefes verin.



Bunu en az iki defa daha tekrarlayın. İlk üç merkezinizdeki kaslarınızı sıkın, nefesinizi omurganız boyunca her bir enerji merkezinden başınızın tepesine kadar çekin. Sonra nefesinizi bir süre tutun ve sonunda gevşeyip nefes verin.

Bunu yaparken, bedeninizi bilincinizin bir aracı olarak kullandığınızı ve bütün niyetinizin zihninizi bedeninizden çekmek olduğunu anımsayın. Alttaki üç merkezinizde kilitli kalmış olan enerjinizi serbest bırakıyor ve onu, hayatta kalma modu için kullanmak yerine bedeninizi iyileştirmek ya da yeni bir şey yaratmakta kullanabileceğiniz daha yüksek merkezlere doğru hareketlendirmiş oluyorsunuz.

Çok sayıda tekrarla bu adımlara iyice alışmanız, bu kitaptaki birkaç meditasyona başlamadan önce çok yararlı olacaktır. Sabırlı olun; yeni öğrendiğiniz her şey gibi, bunda da ustalaşmak çok sayıda tekrar gerektirir. Başlangıçta, zihninizdeki niyetle bedeninizin eylemlerinin eşleşmesini sağlamanız gerektiği için tuhaf hissedebilirsiniz. Ancak, bu tekniği yeterince tekrar edecek olursanız sonunda bütün bu adımları eşgüdüm içinde tek bir hareket halinde yapabiliyor olacaksınız. Birçok nefes tekniği olduğunun farkındayım ve geçmişte onların biri ve birkaçında çok başarılı da olmuş olabilirsiniz. Öyle bile olsa ve başka sevdiğiniz teknikler de olsa bu tekniği mutlaka denemenizi öneririm; çünkü yeni bir şey yaparsanız yeni bir deneyim kazanırsınız. Aynı şeyi yapmaya devam ederseniz aynı deneyimi yaratmaya devam edersiniz. Hiçbir şey yapmazsanız, hiçbir şey elde edemezsiniz. Evet, bu teknik gerçek bir çaba gerek-

tiriyor ama bir kez yeteneği kazandığınızda bu çabaya ve sonra ötekilere de değeceğini göreceksiniz.

Şimdi meditasyona resmen başlamaya hazırsınız. Bir *Reconditioning the Body to a New Mind* CD'si ya da **drjoedispenza.com**'dan bir ses dosyası satın alırsanız, orada enerjinizi yükseltmeniz doğrultusunda size esin verecek olan özel olarak seçmiş olduğum bir şarkıyı da dinleyebilirsiniz. Onu dinlerken, sizden bu müziğe enerjinin hareketinin bir yorumu olarak bakmanızı istiyorum. Meditasyonu kendi kendinize yapıyorsanız, nefes çalışmanızı dört ile yedi dakika süren esin verici bir müzik eşliğinde yapın. Sonra odaklanmanızı açın, dikkatinizi bedeninizin farklı bölgelerine ve bir o kadar da bu bölgelerin etrafını saran alanlara verin. Sonra, saf bir bilinç olarak bütünleşik alana açılın, bereketli şimdiki zamanda kalın ve hiçbiri, hiç kimse, hiçbir şey olup hiçbir yer ve hiçbir zamanda bulunun.

Şimdi, birer birer, her birini duygusal olarak prova ederek birkaç yüksek duygu yeşertmenin zamanı gelmiş bulunuyor. Anımsayın: Duygularınız ne kadar güçlü olursa, genlerinizi o kadar fazla yukarı yönlü düzenlersiniz. Bedeninize şükredin, yaşamınıza şükredin, ruhunuza şükredin, geçmişinize olduğu kadar geleceğinize de şükredin, yaşamınızdaki zorluklara şükredin ve size yaşam bahşeden zekâya şükranlarınızı sunun. Yeni bir yaşam için şükranlarınızı sunarak bitirin, bu daha yapılmadan önce bile o ifşa oluşmuştur.



# 6. Bölüm

—

## Örnek Vakalar: Gerçeğin Yaşayan Örnekleri

Yıllar boyunca, bu hikâyelerin büyük bir amaca hizmet ettiğini keşfettim: Bilginin pratik bir yoldan desteklenmesi. Başka birinin yaşadıklarını duymak, onu bizim için daha gerçek kılıyor. Kişinin, bir bilinçten diğer bilince olan yolculuğu sırasında yaşadığı zorluklarıyla ve elde ettiği başarılarıyla aramızda bir bağlantı kurabildiğimizde, benzer bir deneyimin kendi başımıza gelebileceğine de inanmaya başlarız. Aynı zamanda bu hikâyeler düşünceleri daha az felsefi ve daha kişisel hale getiriyor.

Okumak üzere olduğunuz örnek vakalar önceki bölümlerde öğrenmiş olduğunuz bilgileri yaşamlarında uygulamış olan gerçek kişilerle ilgilidir. Onlar ilk olarak entelektüel bilgiyi zihinlerine kavramlar halinde alarak anlamışlar, sonra onu bedenlerinde uygulayarak deneyimlemişler, sonunda da bilgeliklerini ruhlarına dönüştürmüşlerdir. Bu öğrencilerin bu doğaüstü değişiklikleri elde etmek için bazı yeteneklerde en üst seviyelerde ustalaşmaları veya kendilerini sınırlandırmaları gerekmiştir; ve bunu onlar yapabildiyse, siz de yapabilirsiniz.

### *Ginny Kronik Bel ve Bacak Ağrısını İyileştiriyor*

2013 yılının 9 Aralık günü, Las Vegas otobanında otomobiliyle gitmekte olan Ginny'ye arkadan çarpıldı. Frenlere asıldığı halde, çarpmanın etkisi, otomobilini etkiyi iki katına çıkaracak şekilde önündeki arabanın üzerine fırlattı. O anda belinin alt tarafında bir yanma hissetti, sağ bacağında da bir acı söz konusuydu. Tıbbi ilk yardım görevlileri olay yerine eriştiğinde, acısını orta seviyeli olarak belirtmişti ama sonraki birkaç gün boyunca süreklilik kazanıp şiddetlendi. Acısının büyük bölümü, fıtıkların oluştuğu iki adet alt bel omurundan (L4 ve L5) kaynaklanıyordu. Aynı zamanda sağ bacağında ayağına kadar boylu boyunca sürekli dalgalanan bir ağrı hissediyordu.

Ginny haftada üç defa kayropraktöre gitti; ancak ağrı daha da kötüleşti. Sonra bir ağrı yönetimi uzmanı doktora göründü ve o da bir sinir ağrısı ilacı, non-steroid bir anti-inflamatuar ilacı ve kas gevşeticilerini verdi. Dokuz ay sonra, ağrı daha da yoğunlaşacaktı, şimdi kalçasından iğne olmaya başlamıştı. Ama onlar da fayda etmeyecekti.

Bunun bir sonucu olarak, Ginny yürüme zorluğu çekmeye başladı. Otomobil kullanmak onun için neredeyse olanaksız hale gelmişti. Uyumada zorluk çekiyor, geceleri ancak dört ya da beş saat uyuyabiliyordu. Belinin altındaki sürekli ağrı; otururken, bir şey kaldırırken ya da uzun süre ayakta kaldığında daha kötü oluyordu. Bazı günler ancak 20 dakika oturur vaziyette kalabiliyordu. Tüm bunlardan dolayı, gününün büyük bölümünü, biraz olsun rahatlayabildiği yatakta, sağ tarafına dönerek ve dizlerini büktüğü vaziyette geçiriyordu.

Ginny, biri üç ve diğeri beş yaşındaki iki çocuğuna bakamaz olmuştu ve önceki kadar da çalışamıyordu. Kendi otomobil kullanamadığından bir yere gideceği zaman kocasına bağımlıydı. Tüm bu unsurlar aile üzerinde ciddi finansal sorunlara, duygusal gerilimlere yol açıyordu. Ginny depresyona girdi ve yaşama karşı öfke geliştirdi. Kazadan önce benimle bir eğitim programına katılmış ve meditasyonlarını yapmaya başlamış olmasına rağmen kazadan sonra ağrısı çok şiddetlendiğinden meditasyonu bırakmıştı, oturamadığını ve odaklanamadığını söylüyordu.

İki yıl sonra, doktoru ona fıtıklı diskleri onarmak üzere bel ameliyatı önerdi. Bu işe yaramazsa, Ginny'nin aralarında omurilik füzyonu dâhil başka ameliyatlara da hazır olması gerektiğini söyledi. O da bu ilk ameliyata girmeye karar verdi.

Bu arada, Ginny'nin kocası onu benim Seattle'daki bir diğer eğitim programıma katılması için ikna etmişti ki bu olay onun ameliyat tarihinden tam bir hafta öncesine denk geliyordu. Uçuşta koltukta oturmak ona büyük acı vermişti ama yine de yaptı. Ginny eski arkadaşlarını görmenin ve oraya gelen yeni insanlarla tanışmanın keyfini yaşarken, bir yandan da üzgün ve çaresiz hissetmişti; çünkü diğer herkesin sahip olduğu o coşku ve heyecanı bir türlü kendinde toplayamamıştı. Tek istediği birkaç ağrı kesici alıp yatağa gitmekti. İlk geceki toplantıdan ayrılırken iyi arkadaşı Jill ona inançlı bir şekilde "Ginny yarın bir şeyin kalmayacak, bak görürsün!" deyiverdi, bunu söylerken şefkat ve umut doluydu.



Ertesi güne sabah 06.00'da başladık. Ginny, kendini meditasyonlara verebilmek için ağır ilaçlar almaktan kaçınmaya ve deneyimin keyfini çıkarmaya karar verdi. Ne yazık ki, ağrısı ilk meditasyon esnasında odaklanmasını çok zorlaştırmıştı ve çalışmaya katılma kararının bir hata olabileceğini düşünmekteydi.

Ancak kahvaltıdan sonraki ikinci meditasyon esnasında işler gerçekten değişmeye başladı. Ginny kendini teslim etmeye ve tüm yargılarını arkasında bırakmaya karar verdi. Meditasyon her zamanki gibi zihni bedenden çekmek üzere yapılan nefes çalışmasıyla başladı, bu esnada ben katılımcılardan iki ya da üç olumsuz duyguya veya kişiliklerinin sınırlandırıcı özelliklerine odaklanmalarını istemiştim. Onlardan ilk üç enerji merkezindeki bütün depolanmış enerjilerini omurgalarının dibinden yukarı doğru beyinlerine kadar harekete geçirmelerini ve sonunda da onu başlarının tepesinden dışarı salmalarını istedim.

Ginny, ilk olarak öfkesi üzerinde çalışmayı tercih etmişti. Öfkesinin bedenindeki yoğun ağrılara katkıda bulunduğuna inanıyordu. Meditasyon esnasında, enerjinin omurgasından hareketlenip yukarıya doğru çıktığını ve başının arkasından dışarı salındığını hissetti. İkinci olarak ağrısı üzerinde çalışacaktı. Ağrısıyla ilgili enerjinin büyük bölümünü nefes çalışmasıyla bedeninden beynine doğru akıtırken onun öfkesi üzerinde çalışırken hissettiği aynı enerji olduğunu fark etti ama bu defa enerjiyi mor tayfları olan parlak bir renkte görmüştü. Aniden, enerjinin yavaşladığını ve yoğunluğunun azaldığını duyumsadı. Müzik değişti ve meditasyonun temel bölümü başladı. Ginny tamamen gevşemiş hissetti. Enerjiyi bedeninden kurtarmış, serbest kılmıştı.

Her zaman olduğu gibi, gruba bedenlerinin uzam içindeki farklı bölgelerini hissetmeleri ve onların etraflarını saran alanı da duyumsamaları doğrultusunda rehberlik ettim. Sonra, onları kuantum alanı etrafındaki sonsuz alana yönlendirdim. Onlardan; hiçbiri, hiç kimse, hiçbir şey olup, hiçbir yer ve hiçbir zamanda olmalarını ve saf farkındalık haline gelmelerini ve bu sonsuz uzamın farkında olduklarının farkına varmalarını istedim. Ben onlara bu talimatları vermekteyken, Ginny başta çok belirgin bir şekilde süzülmekte olduğu

hissine kapıldı. Çok güçlü bir huzur ve koşulsuz sevgi onu teslim almıştı, zaman ve uzamın izini kaybetti. Ne fiziksel bedenini ne de herhangi bir ağrıyı artık hiç hissetmiyordu. Yine de tamamen şimdiki andaydı, işitebiliyor ve vermekte olduğum bütün talimatları takip edebiliyordu.

Bana sonra "Daha önce hiç böyle bir şey deneyimlememiştim." diyecekti. "O kadar derindi ki, ifade edecek sözcük bulamıyorum. Duyularım büyüdü ve kendimi herkes ve her şeye, her birine, her yere ve tüm zamanlara bağlı hissettim. Bütünün parçasıydım ve bütün de benim parçamdı. Bir ayrışma yoktu."

Ginny bedeninin ötesine geçti, ortamının ve zamanının da. Bilinci bütünleşik alanın (onun sadece bütünlük vardı ve ayrışma yoktu diye betimlediği yer) bilincine bağlandı. Bereketli şimdiki zamanının tatlı noktasını bulmuştu, otonom sinir sistemi devreye girmiş ve ona şifa vermişti.

İleri seviye eğitim programlarımızda, öğrencilerimiz meditasyondan sonra, otonom sinir sistemlerinin bedenlerini teslim alıp programlamasına olanak tanımak üzere yere uzanırlar. Bu meditasyonun sonunda herkese yeni bedenlerine geri dönmelerini söylediğimde, Ginny uzanmış olduğu yerden ayağa kalkarken (normalde ancak yardımla yapabiliyordu) kesinlikle hiçbir ağrısı olmadığının keşfiyle şaşkınlığa uğradı. Topallamadan ve belini eğmeden yürümeye başladı.

Öğle molası vermiştik ama Ginny ne yemek yiyecek, ne de konuşacak halde hissetmiyordu. Meditasyon deneyiminin etkisi hala üzerindeydi. İki yıl boyunca neredeyse kesintisiz olarak çektiği ağrı olmadan hissetmek o kadar özgür kılıcıydı ki. Sevinç gözyaşlarına boğulmuştu ve bir yandan da şaşkınlık içindeydi. Jill (bir gece önce onun iyileşebileceğinden çok emin olan) dâhil iyi haberleri vermek için iki arkadaşına bakındı. Gün devam ederken, Ginny'nin ağrısı hep ondan uzak durdu ve o da bütünleşik alanla bağlantılı hissetmeye devam etti.

Ginny o akşam eşini aradı. Kocası ona bu eğitim programında ağrılarını bir şekilde iyileştirebileceğini *biliyor* olduğunu söyledi. Arkadaşlarıyla harika bir akşam yemeği yedi ve yatağa gittiğinde ne bir ağrı kesici ne de kas gevşetici aldı. Yıllar sonra ilk defa bütün bir gece kesintisiz bir uyku çekti, enerjiyle dolu bir halde uyandı.



Ertesi gün, benim rehberliğimde yürüyüş meditasyonu yapıldı (Bu konu hakkında detaylı bilgiler ileride, siz de yapma fırsatı bulacaksınız.) Ginny hiçbir ağrı ve zorluk hissetmeden düz ve dik bir şekilde yürüyebildi. Söylemeye gerek yok, neticede ameliyat da iptal oldu ve hala hiçbir ağrısı olmadan yaşıyor.

## *Daniel Elektromanyetik Hiper-Duyarlılıkla Mücadele Ediyor*

Daniel, beş yıl kadar önce yirmili yaşlarının ortalarındaki "kendi ifadesiyle" çılgın bir stres altında çalışan, İsrailli bir girişimci" idi. Başarılı bir iş kurmak için "tam güçle her yolu deniyor, kendini tamamen günlük işlere adıyordu. Bir haftada 60 saat çalışmak onun için olağan hale gelmişti. Bir gün, büyük bir öfkeyle telefonun öbür ucundaki bir müşteriye avazı çıktığı kadar bağırmaktayken başının sağ tarafında bir şey parlayıverdi ve bilincini kaybetti. Uyandığında ne olduğundan veya ne kadardır baygın olduğundan haberi yoktu ama yaşamındaki en kötü baş ağrısını çekiyor olduğunu biliyordu. Biraz dinlenerek ondan kurtulacağını umdu; fakat öyle olmadı.

O günden sonra gizemli bir şekilde, ne zaman cep telefonları, dizüstü bilgisayarlar, mikrofonlar, kameralar, Wi–Fi ağları ve baz istasyonları gibi elektromanyetik frekans yayan cihazlara yaklaşacak olsa ağrısı katlanarak artıyordu. Yakınlarındaki biri cep telefonuyla konuşacak olsa Daniel bunu hissediyordu. Böyle bir şeyi daha önce hiç hissetmemişti. Önceden bilgisayarlarla çalışmışlığı çok olmuştu ve hiçbir tür elektronik aletin yakınlarında olmaktan dolayı hasta hissetmemişti.

Daniel birkaç doktor ve uzmana göründü; fakat hiçbiri olumsuz bir bulguya rastlamadı. Yoğun bir tahlil sürecine girdi, kan testleri, beyin taramaları ve fiziksel muayeneler gerçekleştirildi ama hep negatif sonuçlarla geri döndü. Doktorların bazıları ona inanmadılar ve hatta sanki Daniel bu belirtileri uyduruyormuşçasına bakışlar fırlattılar. Bazıları ona anti-depresanlar vermek istedi ama o onları kullanmadı. Ağrısının tamamen kafasında olduğunu söylediler (elbette ki öyleydi ama doktorların ima ettiği şekilde değil).

Daniel, bütünselci (holistik) bir doktor aramaya başladı. Bulduğu doktor kendisinde elektromanyetik hiperduyarlılık (EHD) diye

anılan nadir görülen bir rahatsızlığı geliştirmiş olduğundan kuşkulandı. Tıp dünyasında EHD'nin varlığı hala tartışmalı oladursun, Dünya Sağlık Örgütü bu rahatsızlığı resmen tanımıştır.[1] EHD'nin mekanizması hala tam olarak bilinmemektedir ama beynin yüzde 78'inin sudan oluştuğunu ve bu suyun elektriği ileten mineraller içerdiğini (bedende yaygın olarak bulunan magnezyum ve kalsiyum dâhil) değerlendirecek olursanız, EHD duyarlı insanların doğal elektromanyetik yüklerinin bir şekilde ve belki de elektromanyetik radyasyon yayan ve sinyaller gönderen cihazların etrafında olduklarında yükseldiğini söyleyebiliriz.

EHD'si olan diğer birçok kişi gibi, Daniel de kronik ağrı ve baş ağrılarına ilave olarak bitkinlik deneyimlemeye başladı. 12 saat uyuyordu yine de yorgun bir halde kalkıyordu. Bütünselci doktorlardan birisi ona hastalığın etkileriyle mücadele edebilmesi için 40 çeşit besin takviyesi önerdi ama bunlar da işe yaramadı. Hala neredeyse kesintisiz bir acı yaşıyordu. Çok geçmeden, işini tasfiye etmek zorunda kaldı. Borca girdi ve elde etmek için o çokça çalıştığı her şeyi kaybetti. Sonunda, iflasını ilan etti ve annesine taşınmak zorunda kaldı.

Bana, "Yaşamdan her anlamda geri çekildim." dedi. "Bir zombiye dönüştüm; düşünemiyor, odaklanamıyor, hiçbir şey yapamıyorum. Hiçbir şeyin faydası olmadı ve ne zaman bir yerlere gitsem başımda korkunç güçlü ağrılar gelişiyor." Daniel bana sinyal yayan bir şeyin yanına vardığında ağrısının binlerce kat (yani onu duygusal olarak çökertecek kadar) kötüleştiğini söylemişti. Daniel zamanının büyük bölümünü, annesinin evindeki küçük odasında ağrıdan inler bir halde yatağının bir köşesine kıvrılarak geçiriyordu. "Yaşamımı harcıyorum." diyordu. "Bütün arkadaşlarımın evlendiklerini, çocukları olduğunu, işlerindeki başarılarını, evler aldıklarını görüyorum; her şeyi ama her şeyi sadece seyredebiliyorum." İntiharın kıyısında olduğunu hissedince, ailesi ve dostları onu kendisi için bir şeyler yapması doğrultusunda teşvik etmeye başladılar.

Kronik bitkinlik, depresyon ve şiddetli ağrı yüzünden, Daniel günde neredeyse sadece yarım saatlik bir enerji bulabiliyordu ve o zamanı bu durumuna faydalı olabilecek bir şeylerin arayışıyla değerlendirmeye başladı. *Plasebo Sensin* kitabımla semptomları başladıktan üç yıl sonra tanışmıştı.



Onunla son zamanlarda verdiğim bir eğitim programında karşılaştığımda bana, "Beynimde bir şey kıpırdamıştı." diyecekti. "Bunun çözüm olacağını biliyordum." Böylece o kitapta sözünü etmiş olduğum İnanç ve Algıları Değiştirme Meditasyonu'na başladı. Çok yavaş bir şekilde ve zaman içinde, Daniel daha az ağrı hissetmeye başladı ve heyecanla meditasyon yapmaya devam etti. Bir süre sonra, Enerji Merkezlerinin Kutsanması meditasyonunu keşfetti ve onu da yapmaya başladı.

Daniel "Onu daha ilk defa yaptığımda," dedi, "nasıl açıklayacağımı bilemediğim bir şey oldu." Altıncı enerji merkezine geldiği zaman kafasının içinde sanki bir ışık gösterisi olmuştu. Beyninin daha önceden kapalı haldeki farklı bölgelerinin ani bir ışık parlamasıyla aydınlandıklarını ve sonra onların birbirleriyle iletişimde bulunmaya başladıklarını görmüştü. O anlardaki içsel deneyimi, ağrıları yaratan geçmişteki deneyimlerinden daha bile gerçekti.

Bu noktadan itibaren Daniel önemli bir değişim fark etti. Meditasyondan sonra on dakika boyunca hiçbir ağrısı olmadı. Bu ağrısız zaman giderek daha da uzadı ve birkaç ay sonra tamamen kayboldu. Kendisini hasta eden elektromanyetik alanlara maruz kaldığı zaman içsel halini değiştirmek için meditasyonları kullanabileceğini anlamıştı. Cep telefonunun ve dizüstü bilgisayarının önüne geçerek meditasyon yapmaya başladı. Başlangıçta çok ağrılıydı ama tıpkı meditasyonlardan sonra sonunda nasıl ağrılarından kurtulduysa, zaman geçtikçe acısız geçen süreler de uzamaya başladı.

Sonunda Daniel bir büyük adım daha atmaya hazırdı. Paylaşımlı bir ofiste kendine bir masa kiraladı. Orada oturup meditasyon yapmaya başladı, her yanı Wi-Fi, bilgisayarlar, mikrodalgalar ve her türlü elektromanyetik frekanslarla doluydu. İlk birkaç hafta zorlansa da zaman geçtikçe iş kolaylaşmaya başladı. Bir süre sonra, günde beş saat kadar ağrısız bir ortamda çalışabilir hale gelmişti. Sonunda, baş ağrıları tümüyle kayboldu ve kronik ağrıları ve bitkinliği için de aynısı geçerliydi.

Bugün, Daniel kendini %100 iyileşmiş olarak görüyor. İşine yeniden döndü ve borçlarından kurtuldu. Özetle işte sonuç: Daniel günde sadece bir ya da bir buçuk saat, istediği tarzda çalışıyor ve yaşam gücünü zorlamakta olduğu o çok stresli çalıştığı günlerden

daha fazla para kazanıyor. Aynı zamanda yaşamdan da büyük zevk alıyor.

## *Hastalıkta ve Sağlıkta Jennifer*

Beş yıl önce, Jennifer'in doktoru ona birkaç yeni hastalığın teşhisini koydu, zaten rahatsızlık verici bir dizi başka sağlık sorunları da vardı. Toplamda, ona konan teşhisler arasında birkaç tür otoimmün (Sistemik lupus eritematozus ile Sjögren sendromu), bazı mide bağırsak hastalıkları (Çölyak hastalığı, salisilat duyarlılığı ve laktoz duyarlılığı), kronik astım, böbrek hastalığı, kireçlenme ve vertigo. Bu sonuncusu o kadar şiddetli oluyordu ki bazen kusuyordu.

Her günü tam bir mücadeleyle geçiyordu. Dişlerini bile zorlukla fırçalayabiliyordu; çünkü bunun için kolunu uzun süre yukarıda tutacak gücü bile zor buluyordu. Saçlarını genellikle hayat arkadaşı Jim tarıyordu. Jim iş için uzağa gittiğinde ki bu sık olurdu, Jennifer işten sonra akşam yemeğini yapacak gücü kendinde bulabilmek için biraz kestirirdi.

Bana, "İşin en zor tarafı kendimi çok kötü bir anne gibi hissediyordum; çünkü oğullarım için hiçbir şey yapamıyordum ve bu kalbimi çok kırıyordu." demişti. "Pazartesi sabahı kalkıp işe gidebilmek için hafta sonlarının büyük bölümünü uyuyarak geçirmek zorundayım. Hafta sonları için Facebook'tan gönderdiğim bütün mutlu resimlerin hepsi sadece bir saat içinde çekilmiş oluyorlar."

Bu noktada, Jennifer sadece 49 kiloydu ve kireçlenmeler nedeniyle yürümek için büyük çaba harcaması gerekiyordu. Ayak bileklerinde ve dizlerinde ciddi şişmeler oluyordu. Acı ve kireçlenmelerden dolayı kapalı kapıları açmak ya da sebzeleri doğramak için sağ elini artık kullanamaz hale gelmişti. Bazen yatakta yatıyor ve ağrıyı dindirmek için kollarını komodinin üzerine vuruyordu. Bedeni sürekli şiddetli bir iltihaplanma halindeydi ve göründüğü uzman doktorlar onun için hiçbir şey yapamıyordu. Bu sağlık sorunlarıyla yaşamanın bir yolunu bulmak zorunda kalıyordu. Bunu kimseye açıkça söylememişti ama yaşamak için sadece birkaç yılı kaldığına inanmaya başlamıştı. Vazgeçmeye hazırdı ama Jim öyle değildi.

Jim her gece alternatif çözümler bakmak için kitapları karıştırıyor ve Jennifer'ı vazgeçmemesi için cesaretlendirmeye devam ediyordu. Sonra Jim, *Plasebo Sensin* kitabına rastladı ve orada benzer sağlık sorunlarına sahip bir kadın vardı. O kendini iyileştirmeyi başarmıştı. Jennifer ve Jim eğitim programlarımızdan birine katılmaya karar verdiler.



İki ay sonra 2014 yılının Haziran ayında, Jennifer Avustralya, Sydney'de düzenlediğimiz bir eğitim programımıza katıldı. Orada kendini biraz daha iyi hissetmeye başladı ve Meksika'da gerçekleşecek ileri seviye eğitim programımıza da kaydoldu. Ne yazık ki, bu eğitim programına gelmek üzere yola çıkacakken, 8 mm çaplı bir böbrek taşı sorunu ortaya çıktı ve doktor uçuşa izin vermedi. Eğitim programını kaçırmıştı ama her sabah 4:50'de uyanıp meditasyonlarını yapmaya devam etti ve sonra Avustralya'da gerçekleşen bir sonraki eğitim programıma bu defa Jim'le birlikte katıldılar.

"İlk gece odamıza çıkan merdivenleri bile ne kadar büyük zorlukla çıktığımı anımsıyorum ki bu benim için gayet normaldi." demişti. "Eğitim programının sonunda her yerde sağlıklı biri gibi yürüyebiliyor ve astım ilaçlarımı da almam gerekmiyordu. Ayrıldığımızdan bir gün önce, Jim, öyle iyi görünüyorsun ki biraz normal besinler de deneyebilirsin, demişti. Çekindim ama yine de dediğini yaptım ve hiçbir yan etkisi olmadı! Ne ağrı ne astım ne kramplar ne de bir baş ağrısı vardı. Hiçbir şey! Hayatımda yediğim en iyi pizzaydı."

Meditasyon yaparken Jennifer her şeyini veriyordu. Sürekli ve tekrar tekrar sağlık potansiyeline kendini ayarladı ve bedeni boyunca akan enerjinin bolluğunu hissetti, bu onu gün boyu taşıyabiliyordu. Meditasyonlar esnasında, öğrencilerden yeni bir varlık formu olarak yaşamalarını istediğimde; o, ayaklarının yere bastığını hissetmiş, nefesini duymuş ve neşe içinde koştuğunu gözlerinin önüne getirmişti. Meditasyonunun sonuna geldiğinde sevinç gözyaşları döküyordu. Enerjisini yükselten, frekansını değiştirip bedenini yeni bir zihne koşullandıran, yeni genlere bedenini onarmak üzere sinyaller gönderen Jennifer, bedenine sonunda hastalığın nasıl hissettirdiğini, nasıl göründüğünü, nasıl bir ses verdiğini, nasıl bir tadı olduğunu unutmaya koşullandırmış olacaktı.

Bana gönderdiği bilgilendirme notunda, "Şimdi normal besinler yiyorum." diye yazmıştı. "Astım ilaçlarımı da 2015 Haziran ayından beri kullanmıyorum. Günde 15 kilometre yürüyebiliyorum ve yirmi

kilogram ağırlık kaldırabiliyorum. Eğitim alıyorum ve bir yarı maraton tamamlamayı hedefliyorum ki yakında bunu yapacağım."

## *Felicia Şiddetli Egzamasından Kurtuluyor*

Felicia, üç yaşından beri aralıklı bir şekilde egzama ve cilt enfeksiyonları sorunları yaşıyordu. Kısa dönemli rahatlamalar ancak çok katı bir diyet ve ilaç rejimiyle sağlanabiliyordu (kremler, steroidler, antihistaminikler, antimantarlar, antibiyotikler vb.). Ancak bu rahatlama hiçbir zaman uzun sürmüyordu.

Birleşik Krallık'ta yaşayan 34 yaşındaki bir tıp doktoru olan Felicia, 2016 yılında mesleğinin bazı kısıtlamaları nedeniyle kendini giderek artan bir çaresizlik içinde buldu. On yıl süren klinik çalışmasından ve 70.000'den fazla hastayı gördükten sonra, hastalarında da beliren aynı çaresizlik ve kopukluğu tanımaya başladı. Daha tatmin edici bilimsel temelli çözümler arayışı içine girdikten sonra, benim çalışmalarıma rastlayacaktı. Olasılıkların dikkatini çekmesi, kanıt temelli düşünceler ve çözümlere olan büyük açlığı ile Felicia bir hafta sonu eğitim programlarımızdan birisine kaydoldu.

"Olay müthiş dönüştürücü bir etkide bulundu." diyecekti. "Bize kendimizin ve bir o kadar da bedenlerimizin neler yapabileceği konusundaki sınırlı inanç ve bilgilerimi yeniden değerlendirmenin araçlarını sundu ve onları tümüyle güncelledi." Nefes tekniği, özellikle dikkatini çekmişti. "İtiraf etmeliyim," diyordu, "Biraz kuşkucu bakmış ve geri durmuştum, kendimi sürece tam olarak teslim edememiştim."

Bu olayı takip eden aylarda, Felicia her gün meditasyon yapmaya devam etti. Cildi iyileşme gösterdi ve yaşamında yeni bir ilişkiye başladı. Esinlenmiş hissediyordu ve kendi tıbbi çalışmalarına temel teşkil edecek, daha bütünselci (holistic) yeni yollar ve yaklaşımlar arayışındaydı. Ancak büyük bir hayal kırıklığı yaşayarak, bütün Birleşik Krallık sağlık sigortası kurumları konvansiyonel olmayan her türlü yaklaşımı teminat kapsamına almayı reddetmişti. Felicia kendini kapana kısılmış hissetti ve 2016 Aralık ayında, egzaması ve cilt enfeksiyonları geri döndü.



Buna rağmen meditasyon yapmaktan vazgeçmedi, hatta ileri seviye eğitim programlarımızdan birine de kaydoldu. Bu eğitim programına kendi Zihin Filmi'ni (İstediğiniz çeşitli şeyleri ifşa etmenin çok güçlü bir aracıdır; detaylarını bu bölümün ilerisinde görebileceksiniz.) yaratarak hazırlanacaktı. Geleceği için çok net niyetleri vardı ve oluşturduğu imgeler arasında sağlıklı bir cilt, bir sahnede elinde bir mikrofonla "Gerçekleri korkmadan başkalarıyla paylaşarak onlar için esin kaynağı olduğum." dediği bir görüntü de vardı.

İleri seviye eğitim programının ilk gününde, epifiz bezini harekete geçiren nefes çalışmasını yaptık. Bu defa, Felicia geri durmama ve sürece tamamen teslim olma kararı alacaktı. "Nefes alışımın hızlanmaya başladığını fark ettim." diye anımsamıştı. "Boğazımda baş döndüren bir enerji oluşmuştu. Bu enerji, boğazımı tamamen tıkadığı hissi oluşana kadar sürekli yoğunlaştı. Korktum, bedenimi bu pozisyondan çıkarmak için bir kenara çektim ve eski halime dönüp meditasyona öyle devam ettim."

Ertesi gün son meditasyon için, Felicia'ya beyin haritalaması donanımı takıldı. Bunun yeni bir bilgi seviyesini deneyimlemek için muhteşem bir fırsat olduğunu düşünüyordu. Kendisini kısıtlayan bir mesleğe sıkışıp kalmış olduğunun hisleriyle şöyle düşündü: *Aslında ne kadar sınırsız olduğumuzu inançlılara olduğu kadar kuşkuculara da sergilesem nasıl olur?* Bu düşünceyle, sonuç ne olursa olsun nefesini, saf özgürlük ve kurtuluşa karşılık gelen bir yüksek duyguyla da eşleştirerek bütünleşik alana bağlanmak için kullanmak istedi.

Meditasyon başladığında, olasılıklara ve bilinmeyene açılacaktı. Nefesinin değiştiğini ve boğazında büyük baskı oluşturan bir enerjinin birikmekte olduğunu çabucak fark etti. Her defasında bu durum daha da yoğunlaştı, bu defa önceki günkü gibi ondan kurtulmaya çalışmak yerine sürecin içinde kaldı. Bedenini şimdiki ana getirdi, dikkat dağıtıcılara aldırmayarak bütün enerjisini ve farkındalığını alana, gerçeğe ve sevgiye bağlanmaya odakladı. Bedeni inatçı bir şekilde direniyordu ama içsel mücadeleleri defalarca yeniden kazanarak sonunda akışa teslim oldu.

"Diğer tarafta deneyimlediğim şey beynimde cana can katan bir enerji patlamasıydı; bu içimde ve beni saran alanda çok sevgili bir bilinçle anlık bir buluşmaydı." diyecekti. "Tam bir biliyor olma haliydi, saf sevginin kavranmasıydı; onunla beraber yaşamımda

deneyimlemiş olduğum en büyük sevinç duygusunu deneyimledim. Eve gelmek gibiydi. Derin bir birlik hissettim. Tüm bu süre boyunca algılarım dışa tamamen açıktı. Arkamdaki 'Tutulma var!' diyen bilim insanlarını işitebiliyordum." O dönemde, nörobilimcilerden oluşan ekibimize yeni üyelerin katılımı söz konusuydu ve onlar beyinde bu seviyede bir enerjiyi daha önce hiç görmediklerini söylediler. Bir tıp doktoru olarak, Felicia normalde böyle bir durumu endişe verici bir olgu olarak değerlendirebilirdi ama o deneyimlemekte olduğu şeyin yaşamında ilk defa olmuş bir mutlak gerçeklik ve özgürlük olduğunu anlamıştı. Meditasyonu takip eden birkaç saat boyunca, bir şekilde baş dönmesi hissetti fakat fiziksel olarak daha öncekinden hafif hissediyordu.

Grafik 7A–7C'deki beyin taramalarını inceleyecek olursanız, Felicia'nın beyninin, yüksek enerji söz konusu olduğunda tanık olunan klasik değişiklikler sergilediğini görebilirsiniz. Normal beta beyin dalgalarıyla başlamış ve sonra, yüksek enerjili gama haline tırmanmadan önce yüksek beta beyin dalgalarına geçiş yapmıştır. Gama beyin dalgalarındaki enerjinin standart sapması normalin 190 üzerindedir. Epifiz bezinin etrafını saran alan ve beynin güçlü duygular işleyen bölgesinde yüksek oranda hareketlilik gözlenmektedir. Sonraki birkaç gün boyunca, Felicia içinden gelen bir korkusuzluk ve neşe duyumu deneyimledi. Aynı zamanda, bir eş zamanlı olaylar zinciriyle karşılaştı (Zihin Filmi'nde yer alan, sahnede konuşma yapmakta olduğu görüntülerin gerçek olması da buna dâhildi.) Onu, bu görüntülerin Zihin Filmi'nde zaten yer aldığını hiç bilmeden, deneyimini paylaşmak üzere sahneye davet etmiştim. Egzamasının artık onu rahatsız etmediğini ancak eve dönünce fark edecekti. O anları, "Cildime baktım ve birkaç gün önce orada olan bütün kızarıklıkların tamamen geçmiş olduğunu gördüm." diye aktaracaktı. (Renkli ekteki Grafik 7D'ye bakın. İlk resimler olaydan önce çekilmiştir. Görülebildiği gibi egzaması gitmişti.)

Felicia bugün ilaç almıyor ve cildi tertemiz. Yaşamına yeni, heyecan verici ve sürprizlerle dolu bir şekilde devam ediyor.

Bana, "Hepimizin ne kadar sınırsız olduğunu fark etmiş olmak bana büyük mutluluk veriyor." dedi. "Bir zamanlar çok analitik düşünen, geleneksel bir doktor bunu yapabiliyorsa, kesinlikle herkes yapabilir."



# 7. Bölüm

—

## Kalp Zekası

İlk insanlar olan atalarımız, tarihlerini zaman iğnesinin içinden geçen bir iplik gibi, mağara duvarlarına ve taş tabletlere kazımaya başladığından beri kalp; sağlığı, bilgeliği, sezgileri, rehberliği ve yüksek zekâyı sembolize etmiştir.

Kalbe *ieb* ismini veren Antik Mısırlılara göre, beyinden ziyade kalp yaşamın merkezi ve insan bilgeliğinin kaynağıydı. Mezopotamyalılar ve Yunanlılar da kalbi ruhun merkezi olarak gördüler. Bununla beraber, Yunanlılar için o bedenin içindeki bağımsız bir ısı kaynağıydı. Mezopotamyalılar, onun Güneş'in ısısının bir parçası olduğuna inanıyorlardı. Hatta insanları kurban ediyor ve onların hala çarpmakta olan kalplerini söküp Güneş Tanrı'sına sunuyorlardı. Romalılar kalbi bedenin en yaşamsal hayat veren organı olarak görüyorlardı.

17. yüzyılda, bilimsel devrimin erken yıllarında, Fransız filozof René Descartes zihnin ve bedenin tamamen farklı iki madde olduğunu savundu. Evrenin bu mekanik görüşü üzerinden insanlar kalbi olağanüstü bir makine olarak görmeye başladı. Kalbin fiziksel olarak pompa işlevine sahip olan mekanizması, onun kalıtsal zekayla olan bağlantısını gölgede bırakmaya başladı. Bilimsel araştırmalar ışığında, hisler, duygular ve yüksek benlikle olan bağlantılarla ilişkilendirilmekten vazgeçildi.
Son on yıldır uzlaşıldığı üzere kalp hem elektromanyetik alanlar oluşturan, hem de birleşik alanla bağlantımızı sağlayan kaynak olarak kabul edilmiştir.

Artık biliyoruz ki, kalp sadece kaslardan oluşan ve kanımızı bedenimizde dolaştıran bir pompa değil. O, yaşamı sürdürmedeki rolünün ötesinde, duyguları ve hisleri de etkileyebilen bir organdır. Kalp, karar vermemizde yeteneklerimize rehberlik eden bir duyu organı olduğu kadar kendimizi ve dünyadaki yerimizi anlamamızı da sağlayan bir organdır. O; zaman, yer ve kültürün üstünde

bir semboldür. Kalbimizin içsel bilgeliğine bağlandığımız zaman, onun, sevgiye ve yüksek benliğimize kendimizi açabilmemizi sağlayan özelliğini de kabul ederiz.

Diğer tüm organların (dalak, karaciğer veya böbrekler gibi) arasında neden sadece kalbin bir zekası olduğunu belki de merak etmektesiniz. 2013'ten bu yana, kalbin rolünün anlaşılmasında temel öneme sahip olan tutarlılığını, dönüşüm ölçümlerini ve niceliksel analizlerini yapma konusunda büyük yol kat etmiş bulunuyoruz. Hemen herkes, kalpteki yüksek duyguların bizi sevgi, şefkat, şükran, sevinç, birlik, kabulleniş ve özverinin bilincine bağlamakta olduğunu kabul eder. Bunlar; toplumları bölen ve yaşamsal enerjilerimizi emerek kurutan stres duyguları değil, bizi dolduran ve bizleri bütün ve birbirine bağlı hissettiren duygulardır. Sorun şu ki, bu kalpten gelen yüksek duygular genellikle dış ortamımızdaki etkilere bağımlı olarak, irademize bağlı olarak değil de şansa bağlı bir şekilde belirir.

Günümüzün hızlı, stres dolu, üretim odaklı ve yarışmacı kültüründe zihinsel ve duygusal dengemizi korumanın ne kadar zorlu bir iş olduğu konusunda kuşku yoktur ve bu dengenin kaybı sağlığımız üzerine çeşitli yollardan ciddi sonuçlar doğurur. Örneğin, kalp hastalıklarına bağlı ölümler 20. yüzyılın başında çok nadirken, günümüzde erkeklerde ve kadınlarda en çok görülen ölüm nedeni haline gelmiştir. Sadece ABD'de; kalp hastalıkları, sağlık hizmetleri, ilaçlar ve üretim kaybı cinsinden yaklaşık 207 milyar dolar maliyet yaratmaktadır ve artık bir salgın seviyesine dönüşmüş bulunmaktadır. Neyse ki bu konuda bir panzehir var: Kalp tutarlılığının birçok yönünü araştırıp incelerken dış ortamımızdan bağımsız olarak içsel durumumuzu düzenleyebileceğimizi keşfettik. Tıpkı herhangi bir yeteneği geliştirir gibi, gönüllü bir şekilde kalp tutarlılığı yaratmak; sadece bilgi, uygulama ve pratik gerektirmekteydi.

Kalp alanında düşünce birliğinde olduğumuz ve ortaklığımızın bulunduğu HeartMath Enstitüsü (HMI) kar amacı gütmeden, kalp-beyin tutarlığını daha iyi anlamak için oluşturulmuş bir organizasyondur. Bu kuruluş, 1991'den beri, insanlara kalpleri ile



zihinleri arasında bağlantı sağlayabilmeleri için güvenilir ve bilimsel temelli araçlar geliştirmekte ve bu doğrultuda araştırmalar yapmaktadır. Ayrıca insanların kendi kalpleriyle başkalarınınki arasındaki bağlantıları derinleştirmek gibi bir hedefe de sahip olan HMI'ın misyonu; insanların fiziksel, zihinsel ve duygusal sistemlerinin kalbin sezgisel rehberliğine uyumlu bir dengede olmasına yardımcı olmaktır.

Ortaklığımızın temelinde, insanın yeni bir gelecek yaratmak üzere arı–duru bir niyetle (tutarlı beyin) yüksek duyguları (tutarlı kalp) evlendirmesi gereksinimine olan ortak inanç var. HMI'nın araştırmaları, bir niyet ya da düşünceyle (Öğrenmiş olduğumuz gibi o bir elektrik yükü gibi davranır.) bir his ya da duygunun (Manyetik bir yük gibi davranır.) bütünleştirilmesi yoluyla biyolojik enerjimizi değiştirebileceğimizi (ve enerjimizi değiştirdiğimizde, yaşamlarımızı değiştirdiğimizi) kanıtlamıştır. Maddenin üzerinde ölçülebilir etkiler üreten şey, bu iki unsurun birliğidir, bu birlik biyolojimizi bilindik bir geçmişten alıp yeni bir gelecekte yaşamaya götürür. Dünyanın çeşitli yerlerinde gerçekleştirdiğimiz eğitim programlarımızda, öğrencilerimize bir duygudan öbürüne savruldukları ve koşulların kölesi halinde yaşamayı bırakıp kendi gerçekliklerinin yaratıcısı olabilmeleri için yüksek bilinç hallerine geçmenin ve bu hali devam ettirebilmenin yollarını öğretiyoruz. Bu, yeni bir varlık (ya da yeni bir kişilik) yarattığımız süreçtir.

Geçen birkaç yıl için, HMI ile olan ortaklığımızın hedeflerinden birisi öğrencilerimize kalp bütünlüğü denilen şeyi kendi iradeleriyle düzenleyip sürdürmeyi öğretmektir. Bir davulun düzenli vuruşları gibi, kalp tutarlılığı da kalbin fizyolojik işlevselliğine gönderme yapar ve onun istikrarlı, ritmik, düzenli bir tarzda atmasına yol açar (Bunun tersi, düzensiz olması durumu da kalp tutarsızlığıdır). Kalbimiz tutarlıyken, "kalbin zekası"na erişim sağlayabiliriz ki; bu olguyu HMI şöyle tanımlar: Büyük bir iradeyle başlatılan bir süreçle zihin ve duyguların dengeye gelip tutarlı olması halinde deneyimlediğimiz, farkındalık ve sezgilerin akışıdır. Bu zekâ biçimi, doğrudan, sezgisel bir farkındalıkla deneyimlenir; bu farkındalık kendimiz ve başkaları için faydalı olan düşünce ve duygularla belirir.[2]

Bu bölümde keşfedeceğiniz gibi; kalp tutarlılığının, kan basıncını düşürmek, sinir sistemini ve hormonal dengeyi geliştirmek, beyin işlevlerini iyileştirmek gibi sayısız yararları vardır. Yüksek duygu hallerini, dış ortamınızdan bağımsız bir şekilde elde edip sürdürdüğünüzde, bir tür yüksek seviyedeki sezgiye erişim sağlarsınız. Bu, kendiniz ve başkaları hakkında daha iyi bir anlayışı besler; yaşamınızdaki stresli desenleri engeller; zihinsel arı duruluğuna yardımcı olur ve daha iyi karar süreçlerine yol açar.[3] HMI'nın araştırma bulgularına ek olarak, bizim verilerimiz de kalp merkezli duyguları sürdürmenin daha sağlıklı bir gen ifadesini güçlendirdiğine işaret etmektedir.[4]

Kalp tutarlılığı, yüksek duyguların kazanılması, pratik yapılması ve onların muhafaza edilmesi suretiyle kalbin istikrarlı, tutarlı atımlara geçişiyle başlar; bu söz konusu duygulardan bazıları şükran, takdir, minnet, esin, özgürlük, ihtimam, özveri, şefkat, sevgi ve sevinçtir. Tutarlı kalp atışının faydaları bütün sistemlerde ve tüm bedende hissedilir. Çoğumuz gün boyu bilinçli ya da bilinçsiz olarak mutsuzluk, öfke ve korku hissederiz. O zaman neden bunun yerine sevinçli, sevgi dolu, özverili halleri yaratıp öyle kalmayalım? Bu genel bir sağlık ve mutluluk sonucu doğuran yeni bir içsel düzen oluşturmaz mı?

## *Kalp Köprüsü*

Enerji merkezlerinin kutsanması konusundaki bölümde de okumuş olduğunuz gibi, göğüs kafesinin hemen arkasında yer alan kalp, bedenin dördüncü enerji merkezidir. O, bizi farkındalığın ve enerjinin daha büyük seviyelerine çıkaran bir köprü olduğu kadar aynı zamanda kutsallığımızın da başladığı yerdir. Kalp, aşağı enerji merkezlerimizle (dünyevi bedenimizle bağlantılı olan), yukarı enerji merkezlerimizin (daha yüksek özümüzle bağlantılı olan) kesişim noktasında bulunur. Bütünleşik alanla bağlantımızı onunla kurarız ve o, ikilik ya da kutupsallığın birliğini de temsil eder. Ayrışmış, bölünmüş ve kutuplaşmış enerjinin bütünleşip bir olduğu yerdir (Karşıtların yin-yang, iyi ve kötü, pozitif ve negatif, erkek ve dişi, geçmiş ve gelecek olarak birliğinin gerçekleştiği yerdir.)



Kalbiniz tutarlı hale geldiği zaman, sinir sisteminiz beyninizin enerjisini, yaratıcılığını ve sezgiselliğini artırarak tepki verir. Bunun bedendeki her organ üzerinde olumlu bir etkisi olur. O zaman beyin ve kalp birlikte çalışır; kendinizi daha bütün, daha bağlı, sadece kendi bedeniniz içinde değil ama aynı zamanda her şey ve herkesle daha tatminkâr hissedersiniz. Kalp merkezli olduğunuzda hissettiğiniz bütünlük, istemlerinizi ve yoksunluk duygularınızı tümüyle tüketir. Birlik ve bütünlüğün bu yaratıcı halinin büyüsü yaşamınıza sirayet eder; çünkü artık yaratıcı yeteneğiniz ikilik ve ayrışmaya dayanmamaktadır. Artık yoksunluk, boşluk ve ayrışma gibi duygularınıza rahatlık sağlayacak olan şeyleri dışardan beklemek yoktur.) Bunun yerine, kendi yeni ve ideal özünüzü daha iyi tanımaya başlar ve yeni deneyimlerinizi kendiniz yaratırsınız. Yaratıcı süreç içinde kalp merkezinizi harekete geçirmeye her gün devam eder ve bunu yeterli sayıda yapacak olursanız, zamanla geleceğinizi şimdiden olmuş gibi hissetmeye başlarsınız. Zaten büsbütün hissederken, bir şey istemenin ya da yoksunluk hissetmenin olanağı var mıdır?

Nasıl ki ilk üç merkezimiz kutuplaşma, karşıtlık, rekabet, gereksinim ve yoksunluk temelindeki hayvan doğamızı yansıtıyorsa, dördüncü merkezle de kutsal doğamıza olan yolculuğumuz başlar. Bencilce hallerin içinde yaşamakta olan zihin ve enerjimizi bu kalp merkezinin içinden değiştiririz ve sonra ikilik ve ayrışmadan daha az etkilenmeye başlar, herkes için daha büyük bir iyiye yönelik seçimler yapmaya daha yatkın hale geliriz.

Hepimiz kalp merkezimizin bilincini yaşamlarımızın bir yerinde hissetmişizdir. Bu enerji, özümüzden ve ortamımızdan tatmin olmakla ve barışık olmayla bağlantılıdır. Kalple bağlantılı duyguları (beslemeye, hizmet etmeye, ilgi göstermeye, yardım etmeye, affetmeye, sevmeye, güvenmeye, vb. yönlendiren) kazandığınız zaman kendimizi tatmin olmaktan, bir ve bütün olmaktan alıkoyamayız. Ben bunun biz insanların özden gelen bir doğası olduğuna inanıyorum.

*Homeostaz, Tutarlılık ve Direnç*

Şimdi öğrenmiş olduğunuz gibi otonom sinir sistemi (OSS), sinir sisteminin istemsiz kısmıdır ve o da sempatik sinir sistemi ve parasempatik sinir sistemi olarak iki alt sisteme ayrılır. Bildiğiniz gibi, sempatik sinir sistemi devredeyken bedendeki, solumanın artırılması, kalp atım hızının yükseltilmesi, aşırı terleme, göz bebeklerinin genişlemesi vb. gibi bilinç dışı hareketleri ve tepkileri düzenlemektedir. Onun temel işlevi, gerçek ya da algılanan yakın bir tehdit söz konusu olduğunda *kaç veya savaş* tepkisini uyarmaktır. Sistem bizi dış ortamda korumak üzere işler. Parasempatik sinir sistemi, sempatik sinir sisteminin tamamlayıcısıdır ve o da tam tersi işleri yapar. Enerjiyi korumak, bedeni gevşetmek ve sempatik sinir sistemin yüksek enerjili işlevlerini yavaşlatmak bu işlerin arasındadır. Parasempatik sinir sistemi, içsel ortamın korunmasından sorumludur. OSS'yi bir otomobil gibi düşünürseniz, parasempatik sistemini fren, sempatik sistemi de gaz olarak düşünebilirsiniz. OSS'nin her iki kolu da kalp ve beyin arasında gerçekleşen sürekli bir iletişime dayalıdır; aslında, kalp ve beyin arasındaki sinirsel bağlantılar bedendeki diğer tüm sistemlerle olandan daha fazladır.[5] Sempatik ve parasempatik sistemler, bedende her zaman bir homeostaz halini (bütün sistemler arasında göreceli bir denge hali) sürdürmek üzere çalışırlar.

Beden homeostaz halinde olduğu zaman, genellikle içinde bulunduğumuz o anki ortamda gevşemiş ve emniyetteyizdir. Bedenin bütün sistemlerinin uyum içinde olduğu ve asgari enerji sarf edilen bu homeostaz halindeyken sinir sistemimize tutarlılık yaratması doğrultusunda istemli bir şekilde etki edebiliriz. Bu tutarlılık duygusunu hissetmek için kalp ve beyin arasındaki bağlantılar dengeli ve eşgüdümlü bir tarzda, en iyi seviyede işlevsel olmalıdır. Kalp düzenli ve tutarlı bir tarzda atıyor olduğunda, OSS de tutarlı hale gelir ki, bu da bizi daha yaratıcı, odaklanmış, akılcı ve öğrenmeye açık hale getirmek suretiyle, beyin işlevlerimizi geliştirir.

Bildiğiniz gibi, tutarlılığın karşıtı tutarsızlıktır. Kalp tutarsız bir şekilde attığı zaman, dengesiz, aşırı uçlarda, kaygılı ve odaklanamayan bir halde hissederiz. Çünkü beden hayatta kalma modunda çalışmaktadır ve daha büyük insanlık ve kutsallık içeren kalp merkezli duygularımızla karşılaştırıldığında, işlevselliğimiz hayvansı ve ilkel bir açıya sahiptir. Tutarsızlığı stres yaratır; stres, dış ortamımızdaki dikkat dağıtıcı ve rahatsız edici şeylere karşı bedenimizin ve zihnimizin bir tepkisidir. Nasıl ki parasempatik sinir sistemi kendimizi emniyette hissettiğimizde en iyi şekilde çalışmaktaysa, sempatik sinir sistemi de en çok güvende olmadığımızı hissettiğimizde devreye girer. Güvensiz hissettiğimizde deneyimlediğimiz stres, olayın kendisiyle bağlantılı olmak zorunda değildir, o olayın yönetilemeyen duygusal tepkilerinin bir sonucu da olabilir.

Homeostaz halindeki bedeninizi gelişmiş, frekans ayarı iyi yapılmış bir makine gibi düşünebilirsiniz; fakat kırgınlık, öfke, kıskançlık, sabırsızlık ve çaresizlik duyguları ısrarlı bir şekilde kalıcı olduğunda, içsel dengemiz bozulur. Yakın zamanlardaki stres yaratan bir anınızı düşünecek olursanız, onun nasıl dağınık bir ritim hissettirdiğini de anımsarsınız. (Nitekim bu, kalbin tam olarak yaptığı şeydir; dağınık bir ritimle atmaktadır.) Kronik stres halinde ise, beden homeostaz halini sürdürmek için mücadele eder ve strese bağlı sayısız belirtilerden rahatsız olursunuz. Bu şekildeki sürekli stres hali, bedeninizin etrafını saran görünmez enerji alanınızdaki enerjiyi emer ve yaşamsal gücünüzü tüketerek, onarım ve yeniden yapılanma için geriye çok az zaman ve enerji bırakır. Bu durumda, bedenin stres hormonlarına yüklenmesinin bir sonucu olarak, tutarsızlık ve karmaşanın normal hissettirdiği bağımlılık yapan bir döngüye yakalanırız ama acaba bu neye mal olacaktır?

Stresin uzun vadeli etkileri felaket düzeyinde olabilir. Mayo Clinic'in kalp hastası insanlar arasında yapmış olduğu bir araştırma, gelecekteki bir kalp krizi ve ona dayalı ölümler dâhil kalp hastalıklarının en öngörülebilir nedeni olarak psikolojik strese işaret etmiştir.[6] Kronik stres altında yaşamakta olan birçok kişi, böyle bir kalp krizi geçirene kadar stres altında yaşamakta olduklarını bile fark etmezler. Bu durumda da kalp uzun bir süre tutarsız atacak olur, denge ve düzen içinde çalışmazsa, er ya da geç duracaktır.

Stresi yönetme yeteneğimizin kilit noktası direnç olarak bilinen şeydir, HMI onu "stres, zorluk, travma ya da sorunlarla olası karşılaşmalara yönelik olarak onlara hazırlanmak, bu konuda iyileşmek ve uyarlanmak yeteneği," diye tanımlar.[7] Direnç ve duyguların yönetimi, hem enerji düzenlemesinde devrede olan birçok biyolojik süreçle bütünleşik olarak, hem de sağlığımızı ve homeostaz halini sürdürme yeteneğimiz açısından önem kazanır.

## *Kalp Hızı Değişikliği: Kalp ve Beyin Arasındaki İletişim*

Beynimizin biyolojimize egemen olduğuna inandırılmışızdır. Bu kısmen doğrudur, kalp otoritmik bir organdır. Bu; kalp atımlarının beyin tarafından değil, kalp içinde kendinden yapıldığı anlamına gelir. Örneğin, bütün türlerde kalp bedenden alınıp Ringer çözeltisi denen tuzlu bir çözeltiye konulursa; o, beyinle herhangi bir nörolojik bağlantı olmadan uzunca bir süre atmaya devam eder. Anne karnındaki fetusun kalbi beyin henüz oluşmadan atmaya başlar (yaklaşık 3. haftalarda), oysa onun beyninin elektriksel hareketliliği beşinci ya da altıncı haftaya kadar başlamayacaktır bile.[8] Bu, kalbin merkezi sinir sistemiyle girişimci bir iletişim içinde olabilme yeteneğini gösterir.

Kalbi eşsiz kılan bir diğer unsur, onun OSS'nin her iki kolundan da sinirler içeriyor olmasıdır. Bu hem parasempatik hem de sempatik sinir sistemlerindeki her bir değişimin, kalbin atımdan atıma olan temeldeki çalışma şekline etkide bulunduğu anlamına gelir. Bu önemlidir; çünkü biz bilincinde olalım veya olmayalım, deneyimlediğimiz her duygu doğrudan merkezi sinir sistemiyle iletişim içinde olan kalp ritmimize etkide bulunur. Kalp, limbik beyin ve OSS çok yakın bir ilişki içindedirler; çünkü birindeki denge veya dengesizlik öbürünü etkiler. (Bir kenar notu olarak, limbik beyne –otonom sinir sisteminin bulunduğu yer– aynı zamanda duygusal beyin de denir, dolayısıyla duygularınızı değiştirdiğiniz zaman otonom işlevlerinizi de değiştirmiş olursunuz.) Günümüzde, birinin kalbinin sadece atımdan atıma olan hareketliliğine bakarak o anda ne hissetmekte olduğunu kalp değişkenliği



analizi kullanarak yaklaşık %75'lik bir doğrulukla bilimsel olarak belirleyebilmekteyiz.[9]

KHD (kalp hızı değişkenliği), kalbin atımdan atıma olan aralığının değişkenliği ile çevresel ve psikolojik zorlukları, dolayısıyla da *değişkenlik* durumunu ölçen bir psikolojik olgudur. KHD'nin kullanım alanları arasında kalbimizin ve sinir sistemimizin esnekliğinin (sağlık ve zindeliğimizi yansıtır), zihinsel ve duygusal yaşamlarımızın ne kadar iyi bir dengede olduğunun ölçümü de vardır.[10] Kalp ritminin KHD ile ölçümünün incelenmesiyle bilim insanları, insanların duygusal süreçlerinin ve onların etkilerinin desenlerini saptayarak, bu konularda derin bir anlayış sağlamaktadırlar. Devam eden KHD araştırmaları, kalp, beyin ve duygular arasındaki iletişime dair bize eşsiz bir pencere sunmaktadır.[11]

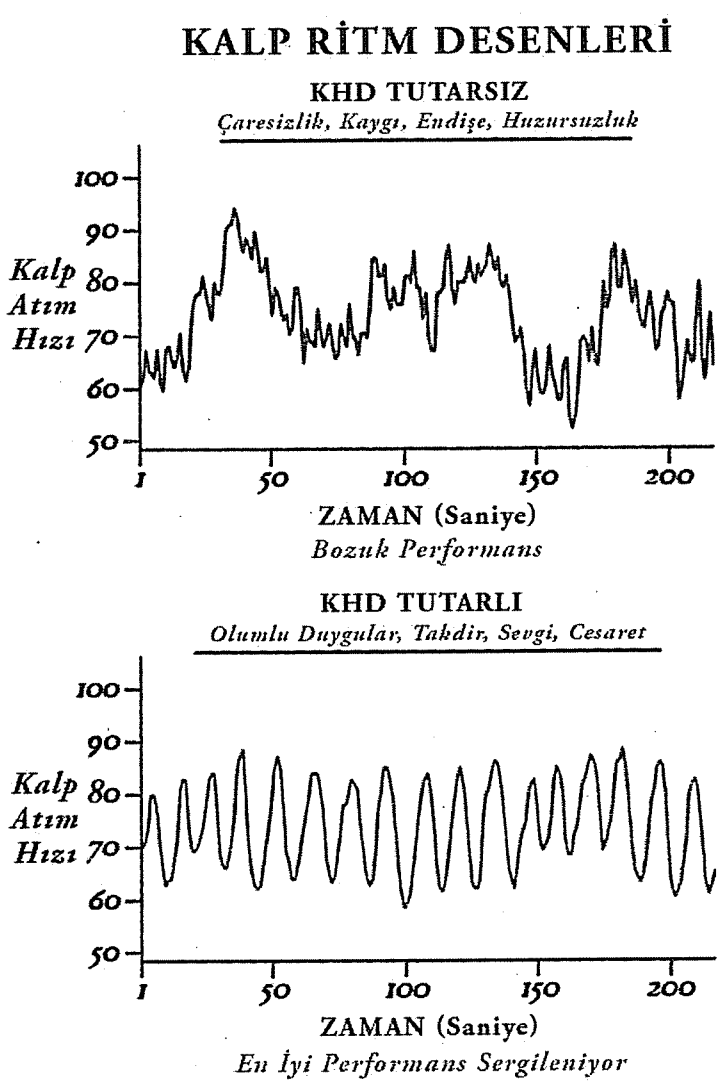
Yapılan birçok araştırma, mütevazı seviyelerdeki değişkenliğin yaşamın zorluklarına daha iyi bir uyarlanma sağladığını göstermiştir.[12] Ancak düşük seviyedeki bir kalp ritmi değişkenliği, gelecekteki sağlık sorunlarına güçlü ve bağımsız bir işaret olarak değerlendirilir ve buna ölümlerin bütün nedenleri de dâhildir.[13] Düşük KHD aynı zamanda bir dizi sağlık sorunuyla da ilişkilendirilir. Gençken, daha büyük bir değişkenliğe sahibizdir; ancak yaşlandıkça değişkenliğimiz azalır. KHD desenleri o kadar tutarlıdır ki bilim insanları bir KHD çıktısına baktıkları zaman, genellikle deneğin yaşını, yaklaşık olarak iki yıl hata payıyla tahmin edebilmektedirler.

Uzun yıllar boyunca, istikrarlı bir kalp ritmi, iyi bir sağlığın işareti olarak değerlendirilirdi; ancak şimdi bizler kalp ritmimizin her bir atımının uyurken bile farklı olduğunu biliyoruz. Yıllar geçtikçe, HMI araştırmacıları, KHD kayıtlarındaki atımların oluşturduğu sivri uçlardan ziyade kalp atımları arasındaki boşluklara bakarak, bu atımdan atıma olan aralıkların içinde kodlanmış bilgiler olduğunu keşfetmişlerdir. Bu bir biçimde Mors alfabesine de benzemektedir; çünkü bu tür kodlamada da mesajları iletilerin aralıklarına bakarak anlamaktayızdır.[14] Kalbimiz açısından, atımların arasındaki aralık, beyin ve beden arasındaki iletişimi aktarmada kullanılan karmaşık aktarımlardır.

1990'lı yıllarda, HMI'daki araştırmacılar insanların kalplerine odaklandıklarında ve sevinç, şükran, şefkat gibi yüksek duygular uyardıklarında, bu duyguların kalbin ritimlerinde tutarlı desenler olarak gözlenebildiğini keşfetmişlerdir. Stresli duygular için bunun tersi de doğrudur. Bu duygular tutarsız, sivri uçlu ve düzensiz kalp ritmine yol açmaktadır. Bu keşif duygusal halleri KHD desenleriyle ilişkilendirmiştir (Bk. Şekil 7.1).[15] Araştırmacılar aynı zamanda kalp hızının (dakikadaki atım hızı) ve kalp ritminin iki ayrı biyolojik tepki olduğunu da gözlemlediler. Örneğin, yüksek bir kalp hızına sahip olan biri de tutarlılık halini pekâlâ sürdürebilmekteydi; bundan dolayı kalp ritminin tutarlı içsel beden halleri yaratabileceği belirlenmiş oldu.

KHD'miz tutarlı bir kalp deseni halindeyken; bu, hem OSS'nin iki kolu içinde artan bir eşzamanlama ve uyumu, hem de daha yüksek beyin merkezlerindeki hareketliliği yansıtır. Batı tıbbının bize öğrettiklerinden dolayı bedenimizin otonom sinir sistemini kontrol edemeyeceğine inanmışızdır (kalp hızı ve kan basıncı gibi), çünkü bu tür işlevler bilinçli zihnin egemenlik alanı dışındadır, istemli ve istemsiz sinir sistemleri ayrımından ise söz etmeye bile gerek yoktur. Oysa şimdi, bu tür yetenekleri geliştirmek için bir yogi ya da usta olmanıza gerek olmadığını biliyoruz. Doğaüstü olmanız gerekiyor ki, bu öğrenilebilir. HMI, kalp tutarlılığının önemini sadece bireylere değil; orduya, güvenlik güçlerine, okullara, atletlere ve diğer yüksek işlevsellik gerektiren bireylere de öğretmektedir. Böylece kişiler netliklerini, karar verme yeteneklerini ve yüksek stresli durumlarda soğukkanlılıklarını muhafaza edebilmektedir.






**Şekil 7.1**

HeartMath Enstitüsü'nün hediyesidir. Üstteki KHD grafiği; kırgınlık, sabırsızlık ve çaresizlik gibi duygular hissetmenin bir sonucu halindeki tutarsız kalp ritimlerini temsil etmektedir. Alttaki KHD grafiği; şükran, takdir ve nezaket gibi duyguların bir sonucu olan tutarlı kalp ritimlerini temsil etmektedir.

*Kalp Tutarlılığının Yararları*

Yüksek duyguları kazanıp muhafaza etmeyi ve beyne erişen bu yüksek duyguların tutarlı sinyaller göndermesini tercih ettiğimizde, bu sinyallerin genliği yeterince yüksekse, beden tarafından bu duygulara karşılık gelen kimyasallar salgılanır. Buna biz duygu deriz ve bunun gibi olumlu duygular bizi daha hafif ve özgür kılar. Diğer bir deyişle bütün varoluşumuzun enerjisi yükselir. Güvenli bir ortamda esenliğinizin yüksek bir duyumuna sahip olursanız, bu duyguların enerjisi bedeninizde aşamalı bir hareketlilik içinde en az 1400 adet biyokimyasal değişikliğe yol açar, bu da büyüme ve onarımı güçlendirir.[16] Enerjiyi kimyaya çevirmek için bedeninizi saran görünmez enerji alanından enerji emmek yerine, artık bu alana enerji katarak onu büyütmektesiniz. Bu, enerjideki değişime tepki veren yeni bir kimyasal ifade anlamına gelir. Nasıl? Bedeninizin ilk üç enerji merkezi denge dışındayken alıcı konumundaysa, kalp bir enerji yükseltecidir ve dikkatinizi kalbinizde bu tür yüksek duygular yaratmaya ve onları muhafaza etmeye odaklayacak olursanız, bu tutarlı enerji kalbinizin bir davul gibi atmasını sağlayacaktır. Nitekim kalbinizin ve böylece de bedeninizin etrafında ölçülebilir bir manyetik alan yaratan da işte bu tutarlı ve ritmik atım şeklidir. Nasıl ki bir davulun odaklanmış vuruşları ölçülebilir bir ses dalgası üretiyorsa, kalbinizin ritmi de ne kadar güçlü olursa, alanınızdaki büyüme o kadar fazla olacaktır.

Diğer yandan, incinmiş, öfkeli, stresli, kıskanç, kızgın, rekabetçi veya çaresizlik hisleri içinde olduğunuz zaman kalbinizden beyninize giden sinyaller tutarsızlaşır ve bu, bedeniniz içine bu duygulara karşılık gelen yaklaşık 1.200 kimyasalın salgılanmasını tetikler.[17] Bu kimyasallar yaklaşık olarak 90 saniye ile iki dakikada arasında bir zaman içinde bırakılır. Kısa vadede, bu stresli duygular zararlı değildir; aslında onlar çözülecek olurlarsa direncinizi geliştirirler. Bununla beraber, çözüme kavuşmamış hayatta kalma modu duygularının uzun dönemli etkileri bütün bedeni tutarsızlığa sürükler ve sizi, stresle bağlantılı sağlık sorunlarına karşı savunmasız halde bırakır. Hayatta kalma modu duyguları, bedeninizin etrafındaki enerjiyi emer; ayrışık ve maddi hissetmenize neden olur. Çünkü dikkat ve odaklanmanızın büyük bölümünü maddenin, bedeninizin, ortamınızın, zamanın ve elbette sorunlarınızın kaynağının üzerine vermektesinizdir.



Hissettiğimiz şeylerin kalbimizi dakikadan dakikaya, saniyeden saniyeye nasıl etkilediği; bu duygu ve hislerimizin "kalp zekâsının" kilidini açmanın temel bir unsuru olması, HMI'nın en anlamlı bulguları arasındadır. Hisler ve duygular güçlü manyetik enerjiler yaydığından, yüksek duygular ne kadar güçlü olurlarsa, manyetik alan da o kadar güçlü olur. Aslında, kalp bedendeki en güçlü manyetik alan üreticisidir. Onun ürettiği alan, beynin ürettiği alandan beş bin defa daha büyüktür.[18]

Parmağınızı bileğinizin üzerine koyun ve kalp atımlarınızı hissedin. Bu atımlar, bütün beden boyunca seyahat eden kan basıncı dalgası denen bir enerji dalgasıdır ve beyin işlevleri dâhil her şeyi etkiler. Kalbin manyetik atımları sadece bedendeki her hücreye sirayet etmekle kalmaz, aynı zamanda bedeninizin etrafında bir alan da yaratır. O, 2,5 - 3 metre uzaktan *manyetometer* adı verilen duyarlı bir detektör yardımıyla ölçülebilir.[19] Yüksek duygular yaratıp kalbinizi harekete geçirdiğinizde, bu enerjiyi bütün hücrelerinize yaymış olmakla kalmaz aynı zamanda bu duyguları uzama da yayınlamış olursunuz. Bu; kalbin, biyolojinin ve fiziğin ötesine geçmesidir.

HMI laboratuvarlarında elektroensefalogram kullanan bilim insanları, kalp tutarlı olduğu zaman, kalbin ritmine katılan beyin dalgalarının frekansının 0,10 Hz olduğunu ve aynı zamanda bir tutarlı-kalp halinde olan bir gönüllünün kalbiyle beyni arasındaki eş zamanlamanın arttığını keşfetmişlerdir. 0,10 Hz olan tutarlı frekans, derin sezgilerimize ve içsel rehberliğimize artan bir erişimin söz konusu olduğu iyi bir performans hali sergilemektedir. Analitik zihin bir kez yoldan çekildiğinde, söz konusu birey, bilincin alfa beyin dalgalarından tetaya, oradan da delta beyin dalgalarına (bu halde bedendeki onarıcı işlevler faaliyete geçer) inen merdivenlerden kolayca inebilmektedir. Rastlantısal bir şekilde, kalpleri çok tutarlı ve 0.09 ile 0.10 hz arasındaki bir delta halinde iseler,

öğrencilerimizin genellikle derin ya da mistik deneyimler yaşadıklarını öğreniyoruz (0.09 Hz rapor edilen en iyi tutarlılıktan saniyede sadece yüzde bir azdır.) Bununla beraber, kalp tarafından üretilen enerjinin genliği, beyindeki enerji seviyesini artırır, bu artış bazı durumlarda normal seviyenin 50 ile 300 katına kadar olabilir.

Kalp–beyin tutarlılığının destekleyici kanıtları Arizona Üniversitesi'nden Ph.D. Gary Schwartz ve meslektaşlarınca yapılan bir dizi deneyle sergilenmiştir. Onlar deneylerinde, kalp ile beyin arasında, nörolojik ya da bilinen diğer iletişim kanalları üzerinden olmayan açıklanamaz bir iletişim olduğunu keşfetmişlerdir. Bu keşif kalp ile beyin arasındaki enerjiye dayalı, elektromanyetik alanlar üzerinden gerçekleşen karşılıklı bir etkileşim gerçeğini ortaya çıkarmıştır.[20] Her iki örnek de dikkatimizi kalp ve duygularımıza verdiğimizde kalbin atımlarının bir yükselteç görevi yaptığı gerçeğine işaret etmektedir. Bu kalbimizle beynimiz arasındaki eş zamanlılığı artırmakta ve sadece fiziksel organlarda değil, aynı zamanda bedeni saran elektromanyetik alanda da bir tutarlılık yaratmaktadır.

Göğüs kafesinin hemen arkasında yer alan ve kalp merkeziyle yakın bir ilişkisi olan *timüs* denen küçük bir bezden de burada bahsetmeye değerdir. Bağışıklık sisteminin en başta gelen organlarından birisi olarak, timüs, bedenin bakteri ve virüsler gibi patojenlere karşı savunan T hücrelerinin olgunlaştırılmasında yaşamsal bir öneme sahiptir. Timüs bezi, ergenlik öncesi en iyi seviyede çalışır; ancak yaşlandıkça insanın büyüme hormonlarının azalmasına bağlı olarak giderek küçülür.

Birçok yaşamsal organ gibi timüs de uzun dönemli stresin olumsuz etkilerine açıktır. Uzun süreler hayatta kalma modunda yaşadığımız da ve enerji alanımız sönme eğilimde olduğunda bütün enerjimiz bizi dış tehditlerden korumak için yönlendirdiğinde, içsel tehditlere karşı kendimizi koruyacak çok az enerjimiz kalır. Sonunda, bu, bağışıklık sisteminin bozuk işlemesine neden olacaktır. Bu durumda, enerjiyle harekete geçirilmiş bir kalp merkezinin, parasempatik sinir sistemini büyüme ve onarım için



devreye sokabilecek olması akla yatkın olur, çünkü bunu yaptığımızda bezlerimize enerji katabilmekteyizdir. Bundan dolayı, beden içindeki tutarlılığın muhafaza edilmesi pratiğinden timüs bezi de yararlanacaktır, bu davranış bağışıklık sistemimizin genel yaşamsallığına ve uzun dönemli sağlığına destek verecektir.

Bu kitapta daha önceden öğrendiğiniz gibi, öğrencilerimizin dört gün boyunca her gün şükran ve diğer yüksek duyguları hissedip toplamda 15 ile 20 dakika kadar sürdürmeleri halinde, bu duyguların enerjisi bağışıklık genlerine *immünoglobulin* (IgA) adı verilen bir proteini yapması için sinyaller göndermiştir. IgA'daki önemli artış kalp tutarlılığının çok aşamalı olumlu etkilerinden sadece birinin mükemmel bir örneğidir.

Tüm bunlar, neticede kalp ritmimizin kalitesinin genel sağlığımız üzerindeki etkisine çıkar. Kalp uyumlu bir ritimde atarsa, onun etkisi bedenin diğer sistemleri üzerindeki stresi azaltır, enerjiyi azami seviyelere çıkarır ve zihinsel, duygusal ve fiziksel olarak iyiye gidersiniz. Kalp ritminizde uyumsuzluk söz konusuysa da bunun tersi doğrudur. Bu tutarsızlık bize sağlığımızı onu muhafaza etmek ve uzun dönemli projelerimiz için kullanabileceğimiz daha az enerji bırakır, içsel hallerimizi huzursuz hale sokar, kalp ile diğer organlarımız üzerinde artan bir stres yaratır.[21] Örneğin, kalp krizi ve kalp hastalıkları, beden uzun zaman boyunca stres altında olduğu zaman gelişir. Bununla beraber, bilinçli bir şekilde yüksek duyguları tercih ettiğimizde daha az uyumsuzluğa ve daha fazla şükrana odaklandığımızda, bedenlerimiz olumlu tepkiler verir ve iyileşen sağlığımızın keyfini süreriz.

Bir yüksek duyguyu geleceğinizin frekansına ayarlayıp, çoktan gerçekleşmiş olmasından şükran duyarak kullandığınız zaman, başınıza gelebilecek en kötü şeyin bile iyileşmeye başlamak olduğunu bileceksiniz.

## *Kronik Stresin Etkileri*

Sürekli bir stres halinde yaşadığımızda, kalp merkezimiz tutarsızlaşır ve bu yaratma yeteneğimizi köreltmeye başlar. Kaotik

kalp ritimlerine bir tepki olarak, beyinde bölünmeler gerçekleşmeye başlar ve tutarsızlaşır. Tutarsızlık OSS'nin iki kolu tarafından yansıtılır. Parasempatik sinir sistemi bir fren, sempatik sinir sistemi de gaz ise; onlar farklı yönde çalışıyorlar demektir ki bu durumda bedeniniz bir yandan gaza basarken, bir yandan da frene basmasını gerektiren bir mesaj alır. Bu karşıt güçlerin mesajlarının ne anlama geldiğini anlayabilmek için çok fazla otomotiv bilgisine gerek yoktur. Fren balataları ve diskini aşındırır; aktarım organlarına da çok fazla baskı yapmış oluruz ki bu yakıt verimliliğini dibe çeker. Neticede; bu stres alışkanlığı bedeni o kadar yıpratır ki sağlığımızı onarma ve muhafaza etme yeteneğimiz kalmaz, yaşamsallığımızı ve direncimizi tüketiriz.

Direnç, etkili bir enerji yönetimine yaslanan bir olgudur. Kronik stres altında tümüyle tükenmiş, keyifsiz ve belki de hasta hissedeceksinizdir. Bu stres hallerine ne kadar çok bağımlılık kazanırsak, kalbimizi açma, içselimize gitme ve kalp tutarlılığını bilinçli olarak yaratma olasılığımız da o kadar azalır.

Washington State kırsalındaki evimde başıma gelen bir olay buna iyi bir örnektir. Bir Kasım akşamı işten eve gelmiştim, her zamanki gibi otomobilimi park ederek evime kadar olan 35 metrelik mesafeyi yürümeye başladım. Zifiri karanlıktı. Ön kapıma yaklaşık 30 metre mesafe kala, sağ tarafımdaki büyük bir kayanın ardından gelen ürkütücü bir hırlama işittim. Hemen o anda odağımı konuya daraltarak (bir şeye) kendimi, *Şu karanlıkta gizlenen şey ne olabilir?* diye düşünürken buldum. Geleceğimi belirlemek üzere bellek bankamdan zihnimi ve ortamımla ilgili bildiklerimi taramaya başladım. Meraklandım, *Benim köpeklerden birisi olabilir mi?* Onları isimleriyle çağırdım ama bir yanıt gelmedi. Birkaç adım daha attığımda hırlama daha da yükseldi.

Bedenimdeki enerjiyi harekete geçirmeyi daha düşünmeden, ensemdeki kıllar ayaklandı, kalp ve soluk hızım arttı ve duyularım kaç veya savaş durumuna hazırlık için yükseldiler. Cep telefonumu çıkardım ve tehdite karşı odaklanmamı daraltmak için fener ışığını açtım ama hala o sesi neyin çıkardığını göremiyordum. Hırlama, karanlıkların içinden gelmeye devam etti. Yavaşça geri



çekilip, çiftlik yardımcılarımın atları içeri yerleştirmekte olduğu ahırıma sığındım. Hepimiz silahlarımıza ve el fenerlerimize davrandık ve olay yerine geri döndüğümüzde çalıların içine doğru kaçmakta olan bir dağ aslanı ile yavrularını gördük.

Bu hikâyeden büyük olasılıkla, bunun gibi yüksek dozdaki stresli bir durumda kalbinizi açmanın ve bilinmeyene güvenmenin zamanı olmadığını anlamışsınızdır. Dikkatinizi dışsalınızdaki maddi dünyadaki şeylerden çekip zihninizi yeni bir olasılığa odaklamanın zamanı bu olamaz. Bu kaçma, saklanma ya da karşı koyma zamanıdır. Ancak daimi bir şekilde kaç veya savaş haline takılıp kalırsanız (çalıların içinde dağ aslanı olmasa da) gözlerinizi kapatıp içselinize gitme olasılığınız azalacaktır; çünkü dikkatinizi kendi dışınızdaki tehditlere odaklamaya devam etmektesinizdir. Sinir sisteminize, deneyimlemekte olduğunuz duygularla bağlantılı olmayan veya onlara karşılık gelmeyen yeni bir bilgi girişi yapamaz, dolayısıyla da bedeninizi yeni bir geleceğe programlayamazsınız. Bu nedenle, normal yaşamınızda stres hormonlarına ne kadar bağımlı hale gelirseniz; yaratmayı, meditasyon yapmayı ya da kalbinizi açmayı da o kadar daha az isteyecek ve daha savunmasız kalacaksınız.

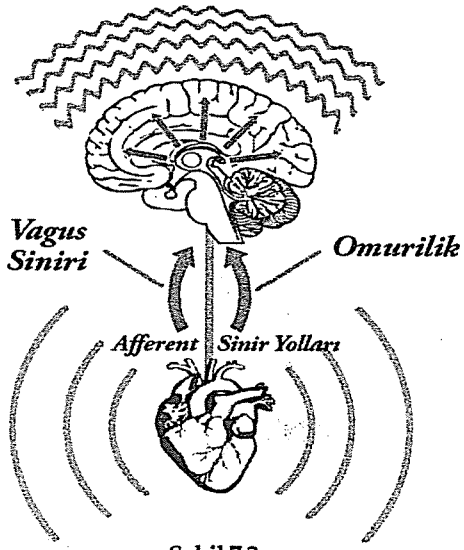
## *"Kalp–Beyin"*

1991'de, Tıp Doktoru ve Ph.D. J. Andrew Armour'un öncü çalışması kalbin kendi zihnine sahip olduğunu göstermiştir. Kalp, 40.000 kadar nöronla birlikte bir sinir sistemine sahiptir ve beyinden bağımsız işlev gösterebilir. Bu sisteme verilen teknik terim *intrinsik kardiyak sinir sistemidir* ve daha yaygın olarak *"kalp beyni"* olarak bilinir.[22] Bu keşif o kadar anıtsaldır ki *nörokardiyoloji* olarak anılan bilimin yeni bir dalının gelişimine yol açmıştır.

Kalp ve beyin, efferent (aşağı inen) ve afferent (yukarı giden) yollarla birbirlerine bağlıdır; bununla beraber birbirlerine bağlı sinir liflerinin yüzde 90'ı kalpten beyne doğru yükselen sinirlerdir.[23] Armour, bu doğrudan ve afferent nöral yolların sürekli olarak sinyaller ve telkinler gönderdiğini, beynin daha yüksek kavrayışsal ve

duygusal merkezleriyle karşılıklı etkileşimde bulunduğunu ve oradaki hareketliliği geliştirdiğini ortaya çıkarmıştır.[24] Kalpten beyne giden bu sinyaller vagus sinirine bağlanır ve oradan da talamusa (düşünme, algılama ve konuşma dilini anlama gibi korteks hareketliliğini eş zamanlı kılar) ulaşır, sonra ön loblara (motor işlevler ve problem çözmeden sorumlu olan) ve oradan da amigdala denen beynin hayatta kalma merkezine (duygusal belleğe sinyal gönderen) gelir. Amigdalanın merkez hücreleri kalbin atışını eş zamanlı kılar.[25] (Bk. Şekil 7.2.) Bu; kalbiniz açıksa, beyninizin hayatta kalma merkezlerini kontrol halinde tutar. Bu, ne kadar kalp merkezli olursanız, yaşamınızdaki stres yapıcılara o kadar az tepki verir hale gelirsiniz demektir. Bunun tersi de doğrudur: Kalp merkezinizde ne kadar enerji olursa, o kadar hayatta kalma modunda yaşıyor olursunuz.

**KALP TUTARLILIĞI**
**BEYİN TUTARLILIĞINI ETKİLİYOR**




**Şekil 7.2**

Kalp tutarlı hale geldikçe, o bir yükselteç olarak hareket eder, tutarlı bilgileri afferent sinir yollarıyla doğruca talamusa gönderir talamus da neokorteks ile beynin hayatta kalma merkezleri arasındaki eş zamanlılığı sağlar.



Bu bize; duygularımızın, kalp ritmimizin, duygusal anıların ve tepkilerin bizde meydana getirdiği şeyi etkilediğini söyler, dolayısıyla stres ve kaygı, beyin dalgalarının desenlerini geçmişin kaygı alışkanlığına karşılık gelen bir hale sokabilir. Tersine, tıpkı desenleri eşleştiren bir bilgisayar gibi, kalbin yüksek duyguları da beyin dalgalarının desenlerinde tutarlılık oluşturabilir, böylece yaratıcı yüksek hallerle geleceğinizin duygularını çağıracak olduğunuzda, beyniniz bu gelecek duygular ya da yeni bir kader için nöral ağlar oluşturacaktır. Armour'un kalp çıkışlı ve beyne giden afferent nöral yolların varlığına dair keşfi, kalbin duyguları bağımsız bir şekilde işleyebildiğini, ortama doğrudan tepkiler verebildiğini ve ritimlerini düzenleyebildiğini (beyinden bilgi almadan) kanıtlamıştır. Bu, kalbin ve otonom sinir sisteminin birlikte çalışmasından kaynaklanır. Ayrıca bu iletişimi sağlayan, kalbi duyarlı kılan, anımsamasını sağlayan, sinir sisteminden bağımsız olarak kendi kalp kontrolü düzenlemeleri yapmasını sağlayan sinirler olduğunu da not etmekte yarar vardır.[26]

Basitleştirecek olursak, kalpten köklenen duygular ve hisler düşünme, bilgi işleme, hissetme tarzımızda, dünyayı ve oradaki yerimizi anlamamızda önemli bir rol oynar.[27] Kalp merkezi bir defa harekete geçtiğinde, o beyni sıçratacak bir yükselteç işlevi görür, onun hareketliliğini güçlendirir ve bütün beden boyunca denge, düzen ve tutarlılık yaratır.

## *Kalp Merkezli Yaşamak*

Daha önce de söylediğim gibi, her düşünceniz ona karşılık gelen bir kimyasal üretir ki bu da sırası gelince bir duygu yaratsın. Bundan dolayı, sadece duygusal halinize denk gelen düşüncelere yatkınsınızdır. Şimdi biliyoruz ki, öğrencilerimiz kalp merkezli oldukları zaman, daha bütün ve bir hissettiklerinde, düşlerinden de daha az ayrışmış oluyorlar. Onlar şükran, bolluk, özgürlük ya da sevgi hisleri içinde olduklarında tüm bu duygular kendilerine karşılık gelen duyguları ağırlayacaktır. Bu kalp merkezli duygular bilinçaltına uzanan kapıyı aralar, o zaman otonom sinir sisteminizi

yeni geleceğinizin düşüncelerine eşit bir biçimde programlayabilirsiniz. Ayrıca onların korku, yoksunluk duyguları içinde yaşadıkları ama bolluk içindeymiş gibi hissetmeye çalıştıkları zaman ölçülebilir bir etki üretmediklerini de biliyoruz; çünkü bu ancak düşünceler bedenin duygusal haliyle aynı hizaya geldiğinde olabilmektedir. Onlar istedikleri kadar pozitif düşünmek istesinler. Bu düşünceye karşılık gelen duygu ya da his olmadan, mesaj bedenin geri kalanı tarafından anlaşılamaz.

Dolayısıyla *Korkusuzum* şeklindeki onamayı diliniz damağınız kuruyana kadar tekrarlayabilirsiniz ama gerçekte duyumsadığınız şey *korkuysa, Korkusuzum* düşüncesi beyin kökünden ileri asla gitmez. Bedeninize ve OSS'nize belli bir yeni kader doğrultusunda sinyal göndermiyorsunuz demektir. OSS'nizi farklı bir kader doğrultusunda uyaracak olan duygusal yükü (enerji) üreten şey, hissettiklerinizdir. Duygular olmadan, beynimiz ve bedenimiz arasında (sağlık düşüncesi ile sağlık hisleri arasında) bir kopukluk söz konusu olur ve yeni bir varlık hali yaratamayız.

Sadece enerjinizi değiştirdiğinizde daha tutarlı etkiler oluşturabilirsiniz. Bu yüksek duyguları günlük temelde muhafaza etmeyi başarabilirseniz, sonunda bedeniniz, özündeki zekâsı içinde, buna karşılık gelen genetik değişiklikleri yukarıda aktarmış olduğum gibi yapmaya başlayacaktır. Bunun nedeni, bedeninizin sarılmış olduğu duygunun, ortamınızdaki deneyimden gelmekte olduğuna inanmasıdır. Dolayısıyla kalp merkezini açtığınız zaman, deneyim daha olmadan bir duygunun hislerini pratik ettiğinizde ve onu arı duru bir niyetle evlendirdiğinizde, beden onun gelecekteki bir deneyim olduğuna inanacaktır. O zaman bu kalp-zihin tutarlılığı bir dizi yoldan beden kimyanıza ve enerjinize etkide bulunacaktır.

Kalp ile beyin arasındaki tutarlılık kalpten köklenmişse ve onların eş zamanlılığının sonucunda en iyi performans ve sağlık elde edilmişse, o zaman her gün kalp merkezinize odaklanmak için zaman ayıracaksınız. Kalbin yüksek duygularını, onları dışardan bir şeylerin tetiklemesini beklemek yerine istemli bir şekilde hissetmeyi tercih ederek gerçekten olmak istediğiniz kişi olmaya başlarsınız, kalbi güçlü bir birey. Kalpten yaşadığınız zaman, doğal olarak sevgiyi seçer ve özden gelen bir şekilde onu kendinizin, başkalarının ve Dünya gezegeninin esenliğine şefkat ve ilgi olarak yansıtırsınız. HMI ile olan ortaklığımız üzerinden, öğrencilerimiz bunu pratikte sergilemektedirler, aslında bizlerin yaptığı şey yüksek his ve duyguları (dış dünyamızdaki olaylardan bağımsız olarak) düzenlemek ve onları muhafaza etmektir.



Dünyanın çeşitli yerlerindeki eğitim programlarımızda, yüksek duyguları muhafaza etmek üzere kalp ritmini düzenleme çalışması yaparak, öğrencilerimize kalp ve beyin tutarlılığını nasıl kazanacaklarını öğretiyoruz. Sonra onların yeteneklerini HRV monitörlerini kullanarak ölçüyoruz. Rehberli olarak yapılan meditasyonlar esnasında, öğrencilerimizden kendilerini şükran, sevinç ve sevgi duygularına teslim etmelerini istiyor, onları eğitimlerimiz dışında günlük çalışmalar da yapmaya teşvik ediyoruz. Çünkü kişi tutarlılık hali için oturup çalışırsa, o neticede bir alışkanlık olmaya başlayacaktır. Umuyorum ki yeterli pratikle öğrencilerimiz değersizlik, korku dolu ya da güvensiz olmak gibi eski zihinsel yazgılarını daha yüksek duygularla, derinden severek yaşamlarını değiştirirler. Bunun olumlu, ölçülebilir, somut etkiler üretebilme olasılığını onların yaşamlarında yeterince görmüş bulunuyoruz. Onlar bunu basitçe düşünce ve duygularının paradigmalarını dönüştürerek yaptılar. Bu kendilerini adayan öğrenciler evlerine döndüler orada kendi yaşamlarında üretmiş oldukları olumlu etkileri dalgalar halinde ailelerine ve toplumlarına da yaydılar, onların titreşimsel etkileri dünya çapında uyum ve tutarlılık olarak sürekli büyüdü.

Yüksek duygusal hallerin düzenlenmesi pratiğini devamlı olarak yaparak, zaman içinde sürekli hale gelen yüksek duygular, yeni bir duygusal temel oluşturur. Bu temel, sonra sürekli olarak bu yüksek duygulara karşılık gelen bir dizi düşünce öbeğine etkide bulunur. Bu sıra dışı düşüncelerin toplamı yeni bir zihin seviyesi yaratır, o da sırası gelince bu düşüncelere karşılık gelen daha fazla duygu üretir ve onlar da oluşmuş temeli iyice güçlendirirler. Kalp (beden) ile zihin (beyin) arasındaki bu geri besleme döngüsü geliştiği zaman artık tümüyle yeni bir varlık hali (sınırsız zihnin bilinci ve derin sevgi ve

şükranın enerjisi) içindesiniz demektir. Bu sürecin tekrarlanması yeni varlık halinize denk gelecek biçimde bedenin yeniden koşullandırılması, beyninizin yenilenmesi ve biyolojinizin frekans ayarının yeniden yapılması anlamına gelir. Şimdi alanınıza doğal, otomatik ve düzenli olarak farklı bir elektromanyetik enerji imzası yaymaktasınızdır. Bu sizsinizdir ya da olmaya başladığınız kişidir.

Tutarsız duyguların merceğinden sayısız tarih kitapları yazılabilir. İster bir Shakespeare trajedisi, ister bir soykırım ya da bir dünya savaşı olsun; suçlama, nefret, öfke, rekabet ve intikam gibi hayatta kalma modu duyguları, sonsuz bir acı, keder, zulüm ve ölüm zinciriyle sonuçlanır. Bu sonuçlar insanların barış ve huzur içinde yaşamaları yerine karşıtlıklar ve çatışmalar içinde yaşamalarına yol açar. Artık tarihin bu döngüsünü kırma zamanımız gelmiştir. Bu insanlık tarihinin çok önemli bir anıdır; antik bilgelik ve modern bilim, bireysel ve kolektif evrime yönelik bir anlam sunarak ortak bir kesişim noktasında buluşmuş bulunuyor ve böylelikle bizlere hem duygularımızı teknolojik ve bilimsel bir anlayışla nasıl daha iyi yönetebileceğimizi öğretiyor, hem de bunun sağlık, ilişki ve enerji seviyeleri açısından ne demek olduğunu gösteriyorlar. Bu, bizden dağları delmemizi isteyen bir şey değil, tek yapmamız gereken içsel ruh halimizi değiştirmek. Stresli hallerin yerine, bize enerji veren, ruhla dolduran ve bütünlük, bağlılık ve birlik duyumlarıyla bırakan olumlu deneyimleri yerleştirmek, birbirimizle olan ilişkilerimizi dönüştürecektir. Beyin belki *düşünür* ama kalbinizi bir algılama aracına dönüştürdüğünüzde, o *bilir*.

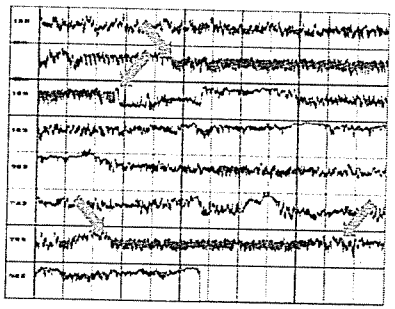
## *Eğitim Programlarımızdan Örnekler*

Kalp tutarlılığının nasıl beyin tutarlılığı yarattığını görmek için renkli grafiklerimizdeki Grafik 8A ve 8B'ye göz atın. Oradaki ilk imge, söz konusu kişinin kalp tutarlılığı yaratmadan önceki görece düşük-normal beta beyin dalgaları desenini göstermektedir. İkinci imge, bu kişinin kalp tutarlılığını yakalayıp muhafaza etmeye başlamasından sadece birkaç saniye sonra yaşanan önemli değişikliği sergilemektedir. Bu; kalbin eş zamanlı ve çok tutarlı alfa

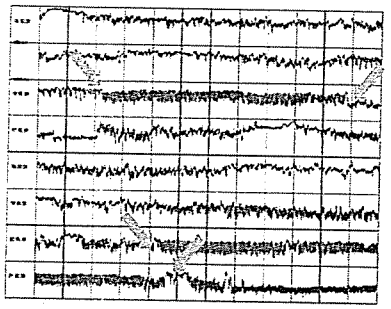


beyin dalgaları yaratması için bir yükselteç etkisinde bulunması nedeniyledir.

Şekil 7. 3A ve 7. 3B'de ileri seviye eğitim programlarımızdan birisine katılan öğrencilerimizden birinden alınan KHD analizini görmektesiniz. Gerçekten muhteşem bir gün geçirmekte olduğu bellidir. Şekil 7.3A'da görülen ilk grafik biri sabah saatlerinde diğeri öğle yemeğinden hemen önce yapılmış olan iki adet meditasyonu temsil eder ve her bir blok da zamanın beşer dakikalık bir kesitinden oluşur. Tarama kaydının üst tarafında aşağı sağ tarafı işaret eden ilk gri oku gördüğünüz yer onun kalp tutarlılığına girdiği (ve sürdürdüğü) yerdir. Saat sabah 07.00 meditasyonumuz esnasında o, bu halini sol aşağı bakan gri oku gördüğünüz yere kadar 50 dakikadan fazla bir süre korumuştur. Tarama kaydının en altında sağ aşağıya bakan ikinci gri oku gördüğünüz yer, onun öğle yemeğinden hemen önce 38 dakika süren bir kalp tutarlılığına yeniden girdiğini göstermektedir. Bu süreç sol aşağı bakan ikinci gri okun gösterdiği noktada bitmektedir. Onun bu yeteneğini nasıl geliştirmekte olduğunu buradan görebiliyoruz.



Şekil 7.3A



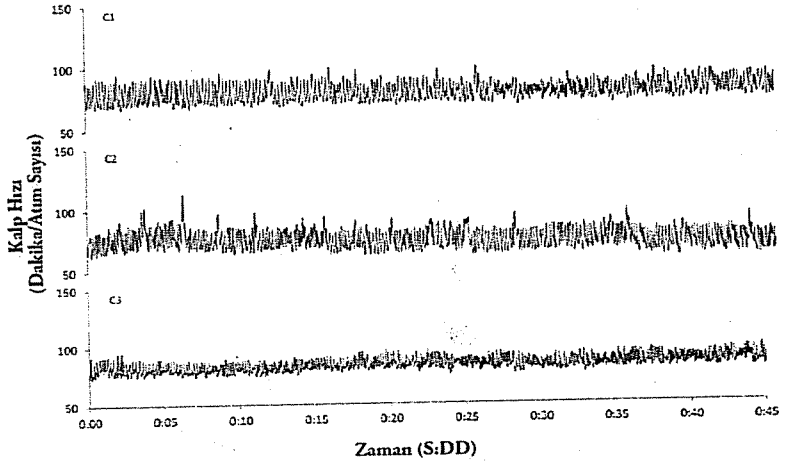
Şekil 7.3B

Her bir gri ok öbeği öğrencinin yüksek duygu halini koruyarak kalp tutarlılığı içinde olduğu aralığı temsil etmektedir. Her bir kare blok beş dakikalık zaman aralığını temsil eder. Şekil 7.3A ve Şekil 7.3B'ye baktığımızda onun içsel hallerini düzenleme yeteneğini geliştirmekte olduğunu görebilmekteyiz.

Aşağıda yer alan Şekil 7.3B'nin alt kısmındaki birbirine bakan iki ok öğrencinin bir saat boyunca kendiliğinden kalp tutarlılığına girdiğini gösteriyor. Bedeni yeni bir zihne kendini koşullandırmaktadır.

Şimdi Şekil 7.3B'ye bakın. Öğleden sonra yapılan bir sonraki meditasyonda, şeklin üstünde yer alan iki gri oka bakacak olursanız onun neredeyse 45 dakika boyunca yeniden kalp tutarlılığına girmiş olduğunu görebilirsiniz. Bununla beraber, bu okumayı bu kadar etkileyici kılan şey, o akşam saat sekiz civarında olan şeydir (Aşağıda yer alan ikinci gri oklara bakınız). O zaman diliminde yapılan bir meditasyon söz konusu olmadığından sonradan kendisine, o süre zarfında ne deneyimlediğini sorduk. Normal, uyanık olduğu halde kalbi bir saatten fazla bir süre boyunca "süper tutarlılık" haline girmişti.

Bize yatağa girmeye hazırlandığı bir esnada aniden baş döndürücü bir sevgi hissine kapıldığını söyledi. Bu duygu o kadar güçlüydü ki, öylece uzanıp ona teslim olmak zorunda kalmıştı. Kalbi kendiliğinden kalp tutarlılığına girmişti ve bir saat artı on dakika boyunca yatağa uzanmış halde kalmış, yaşama karşı çok derin bir sevgi beslemişti. OSS'sindeki bir değişimi sürdürülebilir kılmıştı. Son oku gördüğünüz yer onun bir tarafına dönüp uykuya daldığı zaman olarak belirttiği yerdir. Bir günü bitirmek için hiç de fena bir yol sayılmaz sizce de öyle değil mi?




**Şekil 7.4**

Kalp merkezli duygularını 45 dakika boyunca korumuş olan üç öğrenci örneği.



O zaman şunun üzerinde düşünmeliyiz: Henüz olmamış gelecekteki bir olayın korku ya da kaygı verici düşüncelerini aklımızdan geçirmenin ne kadar kolay olduğunu ve zihninizin duygusal olarak bu kurgusal sonucu defalarca yeniden yaşayabildiğini siz de bilirsiniz değil mi? Peki olası sonuçları ne kadar kurup durursanız düşüncelerinizi enerjinizle nasıl beslediğinizi ve sonunda bu düşüncelerin sizi en kötü senaryoya nasıl sürüklediğini de biliyor musunuz? Sizi bu düşüncelere sürükleyen şey duygularınızdır. Bedeninizi korku ve kaygı dolu bir bilince koşullandırmış bulunuyorsunuz. Bu uzun bir süre devam edecek olursa bedeniniz panik atak (bilincinizin kontrol edemediği kendiliğinden gelişen bedensel bir olay) geçirebilir. Ancak bedeninizi korkuya ve kaygıya koşullandırmak yerine, sürdürebildiğiniz yüksek duygular deneyimlediğiniz ve bedeninizi sevgi ve tutarlılığın zihnine koşullandırdığınız zaman, acaba ne olur? İşte o zaman yeniden bir panik atak geçireceğim diye korkup endişelenmek yerine, otonom bir *sevgi atağı* olasılığının heyecanına kapılıp özlemle onu beklemeye başlarsınız.

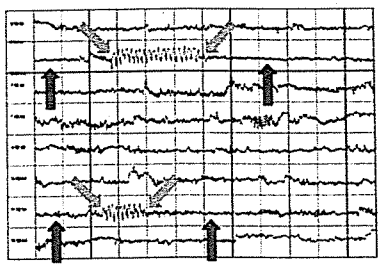
Şekil 7.4'de kalp tutarlılıklarını uzunca bir süre sürdüren daha fazla öğrencilerimizden örnekler görülüyor. Bunlara yakından bakarsanız, onların kalplerinin istikrarlı bir yüksek duygu haline en az 45 dakika boyunca tepki vermiş olduğunu görürsünüz ki bu, onların bedenlerinin yeni bir zihne yanıt vermekte olduğunu sergilemektedir. Bunun oldukça doğaüstü olduğunu söyleyebilirim. Şekil 7.5A ve Şekil 7.5B, normal uyanık hallerinde çok zayıf kalp hızı değişkenliğine sahip iki kişiden örneklerdir (Yukarıya bakan iki siyah ok ile gösteriliyor). Burada söz konusu kişilerin kalp tutarlılığı çalışması yapıyor oldukları süre içinde, içe bakan gri oklar arasındaki alanda yer alan kalp hızı değişkenliğindeki değişimlere bir göz atın. Sadece 8 ile 15 dakika aralığında bir süre için bile olsa bu öğrenciler biyolojilerini değiştirmektedirler.

## *Kalp Tutarlılığı Meditasyonu*

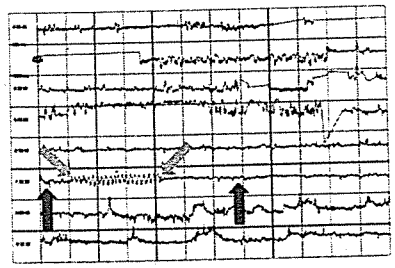
Bu meditasyon HMI tarafından *Kalp Kilitleme Tekniği* temelinde geliştirilmiştir. Gözlerinizi kapatın, bedeninizin gevşemesine izin verin

ve dikkatinizi kalbinize verin. Kalp merkezinizden içe ve dışa doğru solumaya başlayın ve bunu daha yavaş ve derin bir şekilde yapmaya devam edin. Zihniniz dağılmaya başladığında dikkatinizi ve farkındalığınızı göğsünüze, kalbinize ve nefesinize yeniden odaklayın.

Sonra, dikkatiniz dördüncü merkeziniz üzerindeyken ve kalp merkezinizden içe ve dışa solumaya devam ederken bazı yüksek duyguları ön plana çıkarın. Bu kalpten hissedilen duyguları göğüs bölgenizde hissettiğiniz zaman, bu enerjiyi bedeninizin dışına gönderin ve onu niyetinizle evlendirin. Etrafınıza enerji ve niyet yaymaya devam edin. On dakikayla başlayın ve her gün çalışarak bu süreyi uzatmaya çalışın.



Şekil 7.5A



Şekil 7.5B

Her iki şekilde de çok hafif bir kalp hızı değişkenliğine yukarıya bakan siyah oklarla gösterilmektedir sahip iki farklı öğrenci görülmektedir. Bununla beraber, iş onların kalplerini açma zamanına geldiğinde, iki gri ok arasına bakarsanız, önemli bir değişiklik olduğunu göreceksiniz. Sadece 5 ile 8 dakika boyunca da olsa psikolojilerini değiştirmişlerdir.

Sonunda, bedeninizin bu yüksek duyguları deneyimlemiş olduğunu biliyor hale geldiğinizde, bu çalışmayı gün boyu gözleriniz açık olarak yapabilirsiniz (Bu konuda 9. Bölüm'deki *Yürüyüş Meditasyonu* başlığı altında daha fazlasını öğreneceksiniz.) Hatta telefonunuzun alarmını günde dört defaya ayarlayarak o çaldığında, bir iki dakika boyunca bu yüksek duyguları hissetmeye ayırabilirsiniz.



# 8. Bölüm

—

## Zihin Filmleri/Kaleydoskop Örnekleri

Orlando'daydım, bir cumartesi gecesinin açılış konuşmasını yapmış ve ertesi sabah öğleden sonraki eve dönüş uçuşum için valizlerimi topluyordum. Televizyonu açtım. ABD'deki siyasi bir durum dikkatimi çekti. 2016 başkanlık seçimlerinin son günleriydi. Ben üç haftadır ülke dışında seyahatte ve dersler vermekte olduğumdan, bu sürede neler olduğunu merak etmiştim. Kanallar arasında hızlıca haber kanalı aradım, uzaktan kumandayı bir yere koydum ve yarı dikkatimi TV'ye vererek geri kalanıyla da valizimi toplamaya devam ettim. Aniden bütün dikkatimi kendinde toplayan bir reklam belirdi ve o anda *televizyon programlaması* dediğimiz şeyin ne olduğunu anladım.

Reklam bir çiftin evinin gece dışardan çekilmiş bir görüntüsüyle başlıyordu. Kamera giderek evin içine yaklaşırken ekranda "14.Gece - Zona" ibaresi belirmişti. Çekim içeriye doğru ilerlediği zaman, yaşlı bir adam yatağının başucunda acı içinde inlerken, belli belirsiz ama bir şeylerin de habercisi bir müzik bu sahneye eşlik ediyordu. Endişeli eşi odaya giriyor ve ne yaptığını soruyordu. Adam, "Canım yanıyor!" diye yanıtlıyordu. Ekranın sağ köşesinde arka planda neredeyse aynı renkteki ince bir fontla "Bu Bir Yeniden Canlandırmadır." ibaresi okunuyordu.

Adamın eşi çaresiz bir görünümde gelip kocasının gömleğini itinayla kaldırıyor, adamın sırtının yarısından fazlasını kaplamış devasa, kırmızı tahrişler görünmeye başlıyordu. Şok edici, acayip ve ürkütücü bir imgeydi; büyük bir üçüncü derece yanıktan daha iyi görünmüyordu. 31 yıllık çalışma yaşamımda, zona hastalığı olan yüzlerce insanı muayene etmiş; bu reklamdaki kadar şiddetli tahrişler görmemiştim. Hemen o anda bunun izleyicilerde güçlü duygusal tepkiler uyarmak üzere tasarlanmış bir reklam olduğunu anlamıştım; çünkü bende bu etkiyi kesinlikle yapmıştı.

Adamın sırtındaki yaraları bir defa gördüğünüzde, reklam dikkatinizi kontrol altına almayı başarıyordu. Tahrişlerin canladırma-

sı çok dikkat çekici olduğundan onu seyrederken duygu halinizin değişmesi çok sürmüyordu. Reklamın içsel duygu halinizi önemli derecede değiştirdiği anda, dikkat ve farkındalığınızı dış ortamınızdaki bu uyarıcı kaynağa daha fazla odaklamanıza neden oluyordu. Onun yarattığı duygu ne kadar güçlü olursa (uyarıcı), o kadar yöneliyor ve dikkat kesiliyordunuz (tepki). Bu uyarıcı ve tepki ilişkisi ya da koşullandırma, uzun dönemli ya da çağrışımsal anıların yaratılmasının yoludur.

Bu koşullandırma süreci, duygusal haldeki bir değişimle, bir sembol ya da imgeyi eşleştirmekle başlar. Bilinçle bilinçaltı zihnin arasındaki kapıyı açan bir kapıdır. Zona reklamı vakasında, onlar bütün dikkatinizi çekiyor (Programlama süreci böyle başlıyor.) ve sonra doğal olarak onların ne diyeceklerini merak etmeye başlıyorsunuz. Reklam çok ciddi bir erkek anlatıcının sözleriyle devam ediyordu: "Suçiçeği geçirdiyseniz zona virüsü bedeninize çoktan yerleşmiş durumdadır. Yaşlandıkça, bağışıklık sisteminiz zayıflar ve zona mikrobunu kontrol etme yeteneğini kaybeder." Bu reklamın izleyicilere bağışıklık sisteminin ilerleyen yaşa bağlı olarak zayıfladığını duygusal etiketlemeyi kullanarak söylemiş olması, bu reklamla ilgili etik soruların gündeme getirilebileceği ilk yerdir. Ardından, adamın banyodaki aynada kendisine bakmakta olduğunu görürüz. Endişeli, kırık ve yenilmiş bir görüntü vermektedir.

Sahne değişerek adamın mutfakta telefonda konuşmakta olan karısına döndüğünde, karısı, "Onu böyle görmeye dayanamıyorum." demektedir.

Daha sonra, başı ellerinin arasındaki adamı yatağında acı içinde kıvranırken görürüz. Burada anlatıcı doğrudan bir öneride bulunmaktadır ve önerisinin etkisi aynı sözlerin ekranda yazı olarak belirmesiyle güçlendirilmektedir: "Her 3 kişiden 1'i yaşamında zonaya yakalanır." Anlatıcı, bu ifade ekranda durmaya devam ederken sözlerine devam eder: "Zona tahrişleri 30 güne kadar devam edebilir."

Sahne, adamın karısının kamera karşısındaki doğrudan ricasını yansıtır: "Keşke ona yardım edebileceğim bir şey olsaydı."

Yine, adamı acılar içinde görürüz ve ekranda şu sözler belirir: "Zonası olan her 5 kişiden 1'i uzun dönemli sinir ağrıları çeker." Bu sözcükler anlatıcı sonraki sözlerini sarf ederken ekranda kalacaktır,



şöyle demektedir: "Zonası olan bazı insanların uzun dönemli sinir ağrıları olur, bu ağrılar birkaç aydan birkaç yıla kadar kalıcı olabilmektedir. Sevdiğiniz biri zona olana kadar beklemeyin. Doktorunuz ya da eczacınızla bu riskler hakkında konuşun."

Gelin şimdi bu reklamın ne yapmaya çalıştığına daha yakından bakalım. Öncelikle sizi, hissetme şeklinizi değiştirecek şekilde bir duygu haline sokmaktadır. Dikkatinizi çekmeyi başardığında, takip eden telkinlere karşı açık hale gelmiş olursunuz. Şimdi bu bilgiyi bilgiyi analiz etmeden kabullenmeye, inanmaya ve teslim olmaya daha eğilimlisinizdir; korku, mağduriyet, savunmasızlık endişe, şok, zayıflık, yorgunluk ya da acı hisleri içindeyseniz, bu duygular nedeniyle onlara denk gelen telkinlere karşı daha da yatkın olursunuz. Oradaki rahatsızlığın kendi başınıza da gelip gelmeyeceğini merak etmeye başlarsınız.

Reklamın farklı yerlerinde, ekranda okumanızı sağlayacak şekilde, bazı kelimeler belirir. Bu, programlamaya güç katar. Düşünen beyin metni okurken, arka plandaki sesli mesajın içeriği de bilinçli zihnin ardına geçip bilinçaltına sızar. Tıpkı bir ses kayıt cihazı gibi bütün metni oraya kaydederek içsel bir program yaratır.

Sonra, sözcük anlamında bir çağrıştırmayla, doğrudan size hitap eden anlatıcı; bedeninizde zona virüsünün zaten olduğunu, yaşlanmanın doğal süreçleri nedeniyle bağışıklık sisteminizin virüslerle başa çıkacak kadar güçlü olmadığını söyleyerek korku aşılar. Bu duygusal beyninizi (otonom sinir sisteminizin bulunduğu yeri) açar ve onun programlanmasına izin verir. Bu çağrıştırmalar otonom sinir sisteminizde programı oluşturduğunda o emirleri sorgusuzca alır ve bedeninizde sözcük anlamındaki bu çağrıştırmalara denk kimyasal değişiklikler oluşturmaya başlar. Diğer bir deyişle, bedeniniz bilinçaltında ve otomatik bir şekilde bağışıklık sisteminizin işlevlerini zayıflatmaya programlanır. Sonuç olarak, risk altındasınızdır ve ona yakalanmamak için beklemezseniz iyi olacaktır. Reklamın etkisi biraz daha ileri bile gider: Daha önce suçiçeği geçirmişliğiz varsa bunu izledikten sonra bağışıklık sisteminizin yaşınız nedeniyle zaten zayıf olduğunu, zonaya yakalanmamak için daha büyük bir gereksinime sahip olduğunuzu düşünecek bu yüzden de ilacı almaya daha bile motive olacaksınız.

Diyelim bu reklamı zonalı biri olarak izlemektesiniz, durumunuzun oradaki oyuncunun durumu kadar kötü olmadığını gördüğünüzde kendinizi şöyle düşünürken bulabilirsiniz: *"Daha kötüleşmeden ilacı hemen almaya başlamalıyım. Sonum onunki gibi olmasın."* Zonalı değilseniz reklamın sonunda yine de endişeli olacaksınızdır. *"Acaba ben nüfusun sorun yaşamayacak olan üçte ikisine dâhil miyim? Yoksa virüsü kapmış olan üçte birlik bölümde miyim? Ben söz konusu üçte birin içinde değilim."* diye inansanız bile, yatkın ve savunmasız olma ihtimaliniz hala var olacaktır ve bu da sizi bilinçaltında ona zaten sahip olduğunuzu düşündürecektir.

Bu reklamla ilgili en saçma bulduğum şey ne biliyor musunuz? Onlar ilaçtan hiç söz etmiyorlar, bu onun yan etkilerinden de bahsetmemek anlamına gelir. Reklam merakımı uyandırdığından, valizimi toparlamayı bırakıp oturdum ve internette aynı ilaç şirketinin başka bir reklamını araştırdım. Onların reklamdaki oyuncuda olan yaralar için ne tür bir ilaç önerdiklerini bilmek istiyordum. Hızlı bir araştırmadan sonra, benzer özellikte aynı temayı ve metinleri hafif farklarla işleyen birkaç reklam daha bulacaktım. Hepsinde de ortak olan bir şey vardı; hepsi de dikkatinizi çekmek üzere tasarlanmıştı.

Baktığım bir sonraki reklamda, yüzücü gözlükleriyle evinin yüzme havuzunda yüzmekte olan bir kadın vardı. Her şey siyah beyazdı. Önceki reklamın hafif değişik bir sürümü olarak, anlatıcı (otoriter bir Britanya aksanıyla) *"Zona, virüsünün kendisidir."* dedi ve ses kadının içinden gelmekteydi.

*"Çok etkileyici Linda. Yaşlanma seni durduramıyor ama sen yaşlandıkça bağışıklık sistemin zayıflıyor ve bana yönelik risklerin artıyor – zona virüsü. İçine suçiçeği olduğunda sızmıştım. Her an acı dolu cilt tahrişleri halinde ortaya çıkabilirim."* Sahne siyah beyaz görüntüden aniden renkliye geçiyor ve bir adam tişörtünü kaldırıp hayatınızda görüp göreceğiniz en kötü zona yaralarını gösteriyor. Yine, bu çok acayip ve kabarık cilt tahrişleri ister istemez dikkatinizi çekiyor. Sahne hızla renklenirken, tekrar yüzücünün olduğu siyah beyaz alana geçiş yapıyor.

Reklam bir öncekiyle aynı tarzda devam ediyor: Önce izleyicinin duygu halini değiştirecek türden dikkat çekici bir ifade veya şok edici bir imge izlettiriliyor, sonra değişen duygusal halleri üzerinden verilecek telkinlere daha yatkın hale getiriliyor ve son olarak



zona virüsünün bünyelerinde var olup olmadığı kuşkusu otomatik olarak çağrıştırılıyordu. Bu reklam, sağlıklı olup egzersiz yapan ve kendine bakan biri bile olsanız, hala virüsün kurbanı olabileceğinizi ve dahası, kimsenin bundan bağışık olmadığı gibi bir çıkarımda bulunuyordu. Yine ekranda mesajı güçlendirmeye yönelik sözcükler vardı: *"Her 3 kişiden biri yaşamlarında beni kapar. Linda, bu sen olabilir misin?"* Kadının herhangi bir tavrını kendinizle özleştirdiğiniz an, o artık doğrudan size hitap etmiş oluyordu.

Sonra, reklamın tonu kendine güvenen, kaygısız tonda, endişeden arınmış bir şekilde konuşan yeni bir erkek anlatıcıya geçiş yapıyordu. Benzer bir Britanya aksanıyla, ses *"İşte bu yüzden Linda beni aldı –X İlacı."* Sahne kadının yüzücü giysileri, yüzme başlığı ve ilacın adı haricinde siyah beyaz kalmaya devam ediyordu, bu isim ekranda büyük ve sofistike bir fontla belirmişti. Şimdi ilaç beyninize bir başka seviyede kazınmıştı. Reklam, bir kez daha sağlık ve güvenliğiniz ile sizi koruyacak olan ilaç arasında bir ilişki yaratmıştı. Ekranın etiket satırında, *"Bu ilaç, bağışıklık sisteminizi zona virüsüne karşı güçlendirerek zonaya karşı korunmanıza yardımcı olur."* şeklinde anlatıcının yüksek sesle okuduğu bir yazı geçmekteydi.

Reklamın sonunda, anlatıcı, *"X İlacı elli ve daha ileri yaşlarda zonadan korunmaya yardımcı olur. İlaç sadece zona tedavisi için değil, herkes için faydalıdır."* diyordu. Derken orada şok eden şu satır beliriyordu: *"Bu ilaç zayıflamış bir bağışıklık sisteminiz varsa alınmamalıdır."*

Hadi ya! Bu da ne şimdi? Aman sıkı durun. İşte ironi: Daha biraz önce, *"Siz yaşlandıkça bağışıklık sisteminiz zonaya karşı daha büyük bir risk içindedir."* dememişler miydi? Bu ilacın bağışıklık sisteminizi güçlendireceği varsayılıyordu; ama bağışıklık sisteminiz zayıflamışsa onu kullanmamalıydınız. Bu durumda şöyle bir ikilem ortaya çıkıyordu: İlacı yine de kullanmayı tercih edecek olursanız, ilacın olasılıkla zayıflamış bağışıklık sisteminizden daha güçlü olduğuna inanacaktınız. Programlama çalışacaktı.

Eğer bu ahlaksızca değilse, o zaman çok zekice olan mesajdan reklamcıların anladığı şey onun bilinçli zihninizi dağıtmak ve karıştırmakta olduğudur. Bununla beraber, onlar siz sağlıklı bile olsanız bilinçaltı zihninizi bağışıklık sisteminizin zayıf olduğu, virüsü çoktan kapmış olduğunuz ve zonaya yakalanma olasılığınızın yüksek olduğu düşüncelerine programlar. İlave olarak, ilaç olmadan, bü-

yük olasılıkla acılar çekeceğiniz (ilaçla kolayca geçeceğine dair bir garanti olmamasına rağmen) ve bağışıklık sisteminiz zayıfsa da ilacın *bile* işe yaramayacağı söylenmektedir.

Son olarak yan etkiler gelir ki onlar yan etkiler değil doğrudan etkilerdir: "Zona benzeri bir kabarma ve tahriş, kızarıklık, acı, kaşınma, şişme, sert yapılı kabarcıklar, sıcaklık hissi, enjeksiyon yerinde morarma ya da şişme ve baş ağrısı. Bu aşı, suçiçeği virüsünün zayıflatılmış bir sürümünü içerdiğinden, yeni doğan bebekler, hamileler ya da bağışıklık sistemi zayıf kişilerle yakın temasta bulunmayı planlıyorsanız virüsü onlara bulaştırabileceğinizden konuyu doktorunuza danışmalısınız."

Of ki ne of! Nasıl bir gezegende yaşadığımızı merak etmeye başlamıştım. Bu tür bir programlamayı görünce, acaba özgür iradeye gerçekten sahip miyiz; yoksa hangi birayı, hangi şampuanı, hangi saç bakım ürününü, hangi son model akıllı telefonu veya kapmış olduğumuzdan emin bile olmadığımız zona virüsünden kendimizi korumak için hangi hapı alacağımızı, özetle bütün kararlarımızı yanıt diye koşullandırıldığımız inançlarımız temelinde mi almaktayız diye merak etmekten kendini alamıyor. Reklam çoğu defa, size sizde olmayan şeyi *istemeyi*, sosyal bilince uyum sağlamada ihtiyacınız olan şeyi *arzulamayı* veya bir yalnızlık ve boşluk hissinizi tatmin etmeyi anımsatarak yoksunluk ve ayrıştırmaları kullanmaktadır. Elbette, bu vakada, hastaysanız ya da hasta hissederseniz, reklam verenin belirtilerinize sunduğu bir çözümü de vardır.

Son bir araştırmayla, aynı temayı işlemekte olan bir diğer reklama daha rastladım. Bir oyuncu senaryo gereği 17 gündür çok büyük şok edici bir cilt tahrişine yakalanmıştır. Diğer reklamlar gibi bu da çok açık bir şekilde halka, bu ilacın zona hastalığının tedavisinde kullanılamayacağını bildirmektedir ama reklamın sonunda yakışıklı bir adamın gülümseyerek, "Denemeyi düşünüyorum." der. Bu arada, 17 gündür zonası olan bu adamın, madem ilaç bu hastalığın tedavisinde kullanılmıyor, o zaman neden denemeyi düşündüğünü merak ediyorum. Şimdi kafam gerçekten karışmıştı.

Eğitimim esnasında, yıllar önce tanım olarak şunu öğrenmiştim; hipnoz, kişinin analitik zihnini atlamak suretiyle onun bilinçaltı zihninin çağrışımlara ve telkinlere yüksek oranda açık hale gelmesi doğrultusunda bilinçli zihin süreçlerinin engellenmesiyle oluşturulan bir yönelim kaybıdır. Bilinçli zihin meşgulken ve bir şeyleri çözmeye çalışırken, bilinçaltı kendine gelen her şeyi hiçbir ayrım gözetmeksizin alır. İnsanlara bilgiyle yönelimlerini kaybettirirseniz (Günümüzün dünyasında buna *dezenformasyon* denmektedir.) şok eder ya da kafa karıştırırsanız onların bilinçaltı zihinlerini programlamak üzere bir kapı açmış olursunuz.



Bu bölümde, yaşamlarımızın büyük bölümünde koşullandırılmış olduğumuz olumsuz programlamalara nasıl karşı koyacağımızı ve onların yerine olumlu programlamayı yeniden nasıl yapacağımızı öğreneceğiz.

## *Bir Beyinde Üç Zihin: Bilinçli, Bilinçaltı ve Analitik Zihin*

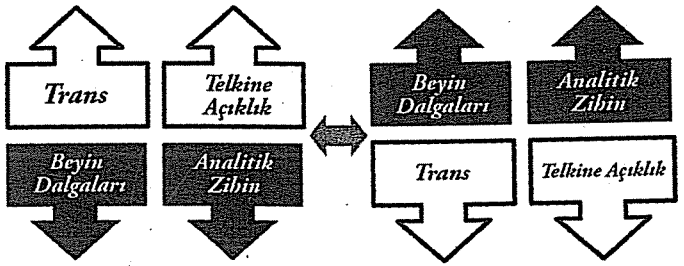
Şimdiye kadar, beyin dalgalarınız betadan alfaya değiştiği zaman, neokorteksinizi (analitik, düşünen beyin) yavaşlattığınızı öğrenmiş bulunuyorsunuz. Beyin dalgalarınız yavaşlarken, bilinçli zihin alanını terk eder ve bilinçaltı zihin âlemine giriş yaparsınız. O zaman, bir şekilde bilinçli ve farkındasınız; ama düşüncelerinize aktif olarak bağlanamamaktasınız diyebiliriz ki bu durumda bilinciniz düşünen neokorteksten çıkıp orta beyne yani bilinçaltı olarak bilinen yere giriş yapmış durumdadır, burası otonom sinir sisteminin ve beyinciğin olduğu yerdir.

Kendini onunla konuşmayı denediğinizde sizi işitmeyecek kadar bir TV şovuna kaptırmış birini gözlemlemişliğiniz olduysa, onların alfa beyin dalgaları deneyimlemekte olduğu söylenebilir, bu telkine karşı hayli açık bir haldir. Telkine açık olma kabul etme, inanma ve analiz etmeden telkinlere teslim olma yeteneğidir. Bu haldeyken, izleyici izlediği şeye kendini o kadar kaptırmış, o kadar odaklanmıştır ki onlar hareketsiz ve büyülenmiş görünürler. Onlar için kendileriyle dikkatlerinin nesnesi dışında başka hiçbir şey yoktur.

Bilgiyi analiz etmeyen kişi açık haldedir, kabul etmeye, inanmaya ve/veya teslim olmaya hazırdır; çünkü ortada analitik bir filtre yoktur. Dolayısıyla, telkinlere ne kadar açık olursanız, o kadar az analitik olursunuz önermesi akla uygundur. Bunun tersi de doğrudur: Ne kadar analitik olursanız, telkinlere o kadar kapalı olursunuz; bundan dolayı, beyniniz de alfa beyin dalgaları ya da trans halinde değil demektir. Şekil 8.1'e bakarsanız telkine açıklık, trans hali,

analitik zihin ve beyin dalgaları arasındaki ilişkiyi daha iyi anlayabilirsiniz.

## TRANS HALİ, TELKİNE AÇIKLIK, BEYİN DALGALARI VE ANALİTİK ZİHİN ARASINDAKİ BAĞLANTI




**Şekil 8.1**

Beyin dalgalarınız yavaşlarken ve analitik zihninizin ötesine geçmeye başladığınızda, beyniniz transa girer ve telkinlere daha açık hale gelirsiniz. Bunun tersi de doğrudur. Beyin dalgalarınız hızlandığında daha analitik olur, beyin transtan çıkar ve telkinlere daha kapalı hale gelirsiniz. Telkine açıklık, herhangi bir analiz yapmadan kabullenme, inanma ve telkinlere teslim olma yeteneğinizdir.

Reklamların yaratıcılarının tam olarak anladıkları ve daha önce de sözünü ettiğim şey, bir kişinin istenen bir davranışı sergilemesinin en iyi yolu onların alfa beyin dalgalarına sokulmuş olduğu halidir; böylece sunulan bilgi analiz *edilmemiş* olacaktır. Reklam tekrar edildiği zaman ya da aynı mesajla benzer biri verildiğinde ve tekrarlar halinde oynatıldığında, er ya da geç bu program izleyicinin bilinçaltına girecektir. Uyarıcıya (bu vakada reklamın kendisi) ne kadar maruz kalırsak otomatik programlanmış tepki oluşmaya başlayacaktır. Sonunda, bilinç dışı bir şekilde uyarıcıyı anımsamaya başlayacak ve otomatik bir tepki vereceğizdir. Bilinçli zihin artık gelen bilgiyi analiz etme veya üzerinde düşünme gereksinimi duymayacaktır. Bu arada, bilinçaltı zihin bilgiyi haritalandıracak, bir ses ya da görüntü kaydı gibi kaydedip depolayacaktır. O beyninize bir kez haritalandığında, reklama maruz kaldığınız her defasında aynı nöral ağlara talimatlar gönderecek; aynı program, düşünce ve inanç bu şekilde daha da takviye edilmiş olacaktır. Şimdi, telkin sağlığınıza etki etmekle kalmayacak fakat aynı zamanda size soruna yönelik reklamın yaratmış olduğu çözümü de verecektir.



Telkine açıklığı artıran diğer durumlar, şok, travma ya da güçlü duygusal tepki halleridir. Örneğin; insanlar duygusal olarak yüklü durumlar nedeniyle sersemler ya da ona maruz kalırlarsa, beynin dönüşmüş bir hale girmesi yaygın karşılaşılan bir durumdur. Beyin duyusal aşırı yük nedeniyle faaliyetini durdurunca, örneğin motorlu taşıtla yapılan bir kaza neticesinde, kişi telkine açık bir hale gelebilir. Şiddetli vakalarda, kişi şoka teslim olabilir, hareketsiz bir şekilde donar kalır ve düşünme yeteneği dağılır. Bundan dolayı, birine çok güçlü imajlarla çok ağır tahrişler ve duygular gösterilerek hasta hissettirilirse (kaygı verici ve sezgiler yaratan doğru müzik ve anlatılarla birleştirilerek) bilinçaltına açılan kapı aralanır ve söz konusu kişi kolayca programlanabilir hale gelir.

Anımsarsanız, bilinçaltı zihin bilincin hemen altında yer alır. Limbik beyin bilinçaltının ve anlık temeldeki bütün otomatik biyolojik işlevleri kontrol eden otonom sinir sisteminin mekânıdır. Bir düşünce bir defa programlandığında, sahibinin emirlerini yerine getiren bir hizmetkâr gibi OSS de o düşüncenin isteklerini yerine getirir.

Size, bağışıklık sisteminizin yaşlandıkça zayıfladığı ve geçmişinde suçiçeği geçiren her üç kişiden birinin bedeninde zona virüsü olduğu sürekli söylenecek olursa, duygusal olarak yüklenmiş deneyim düşünen analitik beyniniz de bu mesajı geçmiş haline getirir. Bu bilgiye bir tepki olarak, otonom sinir sisteminiz emirleri dinler ve içsel savunma sisteminizi gerçekten zayıflatır.

Reklam verenlerin paralarının karşılığını hakkıyla almak için, reklamı telkinlere en yatkın olduğumuz akşamın geç saatlerinde tekrarlar halinde yayınlamak en iyisidir. Neden? Çünkü karanlığa bir tepki olarak melatonin seviyesi yükselir, uykuya ve düş görmeye hazırlık için beyin dalgalarımızın yavaşlamasına neden olur. Beyin dalgalarımız akşamları betadan alfaya oradan delta ve sonra da tetaya doğru geçiş yaptığından, insanlar daha az analitik olurlar ve bilinçaltlarının penceresi aralanır. Sabah günışığı bizi uyandırıp beynimiz serotonin salgılamaya başladığında bu defa tersine bir süreç başlar; beynimiz deltadan tetaya oradan alfaya (bilinçaltımızın programlanmaya açık olduğu yerdir) ve nihayet betaya geçiş yapar.

Dolayısıyla bir reklam verenseniz ve halkın büyük bölümünün bilinçaltının nasıl işlediğinden habersiz olduğunun farkındaysanız, neden gece geç saat reklamını dilediğiniz mesajla birlikte vermeyesiniz, onu izleyicinin dikkatini çekmesi için doğru miktarda bir korku ve endişeyle yükleyip otonom sinir sistemlerini, tam uykuya dalmadan önce emirleri alacak şekilde programlamayasınız?

İyi bir başparmak kuralı: Televizyonda deneyimlemek istemediğiniz hiçbir şey izlemeyin ya da internette eğlence gibi görünen aktivitelere katılmayın, sadece yatmadan önce değil hiçbir zaman.

## *Kaleydoskop Gözler: Trans Halinde Büyülenmek*

Yıllar boyunca, öz-sınırlayıcı inançlara nasıl da sürekli olarak programlanmakta olduğumuzu ya da kendi içimizde hissetme şeklimizi değiştirmek için kendi dışımızdaki bir şeye ihtiyacımız olduğuna inandırıldığımızı düşünmüşümdür. Bu her şeyin ötesinde, reklamın varlık nedenidir. Bizi mutlu ya da daha iyi hissettiren dış kaynaklara karşı asla bitmeyen bir bağımlılık ve onların sürekli tüketimi. Bize bütünden ayrışmamızı anımsatan bu inançlar medya, televizyon şovları, reklamlar, haberler, video oyunları internet siteleri yoluyla ve bazen müzikle bile kesintisiz bir şekilde içimizde kök salar. Bu gerçekten çok basit bir stratejidir: İnsanları eksiklik, korku, öfke, karşıtlık, önyargı, acı, keder ve endişe duygularıyla ilişkilendirip, onları bu hisleri ortadan kaldıracak dışardaki birileri veya bir şeylere bağımlı kalırlar. Süreğen bir meşguliyet halinde kalır ve devamlı hayatta kalma duyguları içinde olursanız, asla kendinize inanmaya fırsatınız olmaz.

Peki ya bu programlamayı kendiniz ve yaşamınızın sınırsız olduğu inancıyla değiştirecek şekilde ortadan kaldırıp yeniden yapılandırmak olanaklıysa? İşte bu, tam olarak bizim ileri seviye eğitim programlarımızda iki basit aracı kullanarak yıllardır yapmakta olduğumuz şeydir. Bu araçların birisi çocukların asırlardır oynadığı bir oyuncaktır – bir kaleydoskop. Onun tek farkı, trans uyaracak şekilde bir ileri teknoloji uygulaması yapmış olmamızdır.

Bu noktaya kadar transa, alfa ve teta beyin dalgaları hallerine, geçmek için gözlerimiz kapalı bir şekilde meditasyon yapıyorduk. Ancak alfa ve hatta teta beyin dalgaları hallerine gözlerimiz açıkken



geçebilecek olsaydık ve istemli bir şekilde kendimizi yaşamımızın düşü ve hedefleriyle bağlantılı telkin ve bilgilere maruz bıraksaydık, kendimizi günlük olarak deneyimlediğimiz bilinçaltı hallerden ziyade doğaüstü hallere yeniden programlayabilirdik. Tamam, ama neden bir kaleydoskopla?

Yıllardır en büyük tutkum mistik olmaktı. Şu süper berrak derin deneyimlerden birini yaşadığım her defasında, onlar içimde kalıcı değişiklikler uyarmış, kendim ve yaşamın gizemiyle olan bağlantım konusundaki anlayışıma derinlik katmıştır. Bir defa bir mistik deneyiminiz olduğunda ve perdenin arkasını ilk kez gördüğünüzde, işlere asla eskisi gibi dönemezsiniz ve her bir sonraki mistik deneyim sizi kaynağa, bütüne, birliğe ve görünmeyen bütünleşik alana biraz daha yaklaştırır. İyi haber mistik deneyimlerin artık sadece Avilalı Teresa'ya, Assisili Francis'e veya 40 yıl boyunca meditasyon yapan Buda rahiplerine özgü bir şey olmamasıdır. Herkes mistik olana dalma, deneyimleme ve erişim sağlama yeteneğine sahiptir.

Mistik bir deneyim yaşadığım zaman, o benim için yaşadığım bildiğim her şeyden daha gerçektir, o anlarda uzam ve zamanın izini kaybederim. Sıklıkla oraya geçiş yapmadan hemen önce zihnimi ışık ve enerjiden oluşan dairesel, geometrik desenlerin içinde bulurum. Mandalaya benzerler ama onlar gibi durağan değillerdir, birbirlerinin içine geçen frekans dalgalarının üzerinde fraktal desenler sunarlar. Onların özelliklerini betimlemenin tek yolu onların canlı, hareket eden, değişen ve giderek daha karmaşık ve desen içinde desenler haline bürünen şeyler olduğunu söylemektir.

Bu desenler bir kaleydoskopun içine baktığınızda gördüğünüz şeye benzer ama onlar iki boyutlu olmak yerine, bu defa üç boyutludurlar. Dikkatimi bu kutsal desenlere verip onları gözlediğimde (beynim bu bilgi desenini alıp onu canlı bir imgeye dönüştürürken) onlar değişir ve bir an için şunu bilirim: Derin bir mistik deneyim yaşamak üzereyim. İşte ekibimle birlikte öğrencilerimiz için imgesel bir kaleydoskop yaratmayı isteme nedenimiz de buydu, bu tür deneyimleri uyarmasını umuyorduk. Ancak bir kaleydoskopa ait hiçbir gerçek görüntü bulamadık. O zamanlar, internetteki bütün fraktal geometri içeren medya dosyaları bilgisayar üretimiydi ve ben daha gerçekçi bir temsil istiyordum. Uzun aramalardan sonra, eki-

bimle birlikte üç kuşaktır kaleydoskop yapan bir aile bulduk ve onların en iyi ürünlerinden birisini aldık.

Daha sonra, genelde Hollywood'da kullanılan sinema kameraları da dahi profesyonel dijital kameralarda önde gelen bir firma olan RED'den bir kamera kiraladık. Kameraya ince bir fiber optik kabloya bağlı bir mercek takıp kaleydoskopa soktuk. Ona içindeki kristal ve yağları yavaş ve yumuşak şekilde döndürerek dönüşümlere sokacak olan bir de motor taktık. Saatler içinde Washington Seattle stüdyosu olarak siyah bir fon üzerinde harika imaj ve renkler elde ettik. Siyah fiziksel yokluğu temsil eder (hiçbiri, hiç kimse, hiçbir şey olup hiçbir yer ve hiçbir zamanda olan yerdir). Bu 3. Bölüm'de öğrenmiş olduğumuz karanlık uzam ya da boşluktur.

Bütün filmi birkaç gün içinde kaydedince, yerçekimi kristaller ve yağın her dönüşte düşmesine ve dönüşün hızlanmasına neden oluyordu, bu yüzden teknisyenimiz geçişlerin yumuşak olması için her saniyeyi büyük sabırla birer birer, kare kare hazırladı. Bu geçişler akıcı olmasaydı, izleyicinin odaklanmasını ya da transa geçişini bozabilirdi. Bu ileri seviye eğitim programlarımızda kullanmakta olduğumuz filmi filtre edip bir saatlik bir video haline getirmemiz aylar alacaktı. Son olarak da yetenekli bestecimiz Frank Pisciotti ona eşlik eden film müziğini yarattı. Öğrencilerimizi güzel simetriler ve değişen geometrik formlarla sürekli olarak hipnozda büyülenmiş bir halde tutmak istiyorduk.

## *Zihin Filmleri: Kendi Geleceğinizin Filmi*

İleri seviye eğitim programlarımızda, bütün katılımcılara Zihin Filmi (Mind Movies) adı verilen kullanımı kolay ve eğlenceli bir yazılım programı verilir. Onlar bu programı kullanarak gelecekteki kendilerinin ve yaşamlarının bir filmini oluşturacaklardır. Bunu kaleydoskop videosuyla birlikte kullanırız. Öğrencilerin yaşamlarında ne yaratmak istediklerine bağlı olarak, gelecekleri hakkında yaptıkları film onları bu geleceği yaratmalarına yardımcı olacak yazılı telkin ve bilgiler ile imgeleri onlara ifşa eder (Bu tıpkı zona reklamında okumanızın sağlandığı mesajlar gibidir.) Bu mesaj ve imgeler bir hastalıktan iyileşmekten tutun da bağışıklık sisteminizin güçlenmesine, yeni bir işte çalışmaya başlamaya, yeni fırsatların belirmesine, dünya seyahatine çıkmaya, bolluğu kendine çekmeye, yeni bir eş bulmaya, mistik deneyimlere ve daha pek çoklarına kadar uzanan geniş bir yelpazedeki şeylerle ilgili olabilir. Onun amacı öğrencilere düşlerini gerçekleştirebileceklerini, sıra dışı olanı yaratabileceklerini ve doğaüstü olabileceklerini anımsatmaktır. Bu kişiselleştirilmiş medyanın hedefi şunları içerir:



1. Öğrencilerin yaratmak istedikleri gelecek konusunda arı duru bir niyet oluşturmalarına yardımcı olmak,
2. Bilinçaltı zihinlerini olduğu kadar bilinçli zihinlerini de bu yeni geleceğe programlamak,
3. Beyinlerini ve bedenlerini gelecek biyolojik olarak çoktan olmuş gibi değiştirmek,
4. Bu resimler ve imgelerle tekrar tekrar ilişkilenmek yoluyla beyinde yeni nöral ağlar oluşturup bedeni yeni bir zihne duygusal olarak koşullandırmak. Bu onların geleceklerini anımsamalarının yoludur.

Zihin Filmi teknolojisi Avustralya'dan Natalie ve Glen Ledwell adlı iki iş ortağı tarafından oluşturulmuştur. Onlar sadece kurucu değil, aynı zamanda onun yeteneklerini sergileyen prototiplerdir. Onların bu yolculuğu 2007 yılında bir arkadaşları onlara kendi yaşamıyla ilgili bir film izletince başlamıştı. Sonra, aynı arkadaşları, sonuçta Zihin Filmi'ni yazılım haline dönüştürecek olan bir iş kurma fikrini onlarla paylaşacaktı. Bu işi hayata geçirmek için öncelikle bir web sitesi yaratmaları gerekiyordu; çünkü ürünü bu yolla pazarlayacaklardı ve tüm dünyadaki insanlara, kendi filmlerini nasıl yapacaklarını orada anlatacaklardı. Her ne kadar kendilerine ait dört adet şirket varsa da internet ya da e-ticaret hakkında hiçbir şey bilmiyorlardı. Glen bir bilgisayarı zorlukla açardı ve Natalie Youtube'un bile ne olduğunu o zamana kadar işitmemişti. Bununla beraber, Zihin Filmi'nin insanlara yaşamlarında gerçek sonuçlar yaratacak bir inanç geliştirmelerinde büyük yardımı dokunacağını fark etmişlerdi.

Zihinlerindeki bu düşüncelerle, Zihin Filmi'nin gücü hakkında YouTube'a bir video koydular. İzleyiciler videonun sonunda web sitelerini ziyaret etmeye teşvik ediliyordu ki, orada kendileri için bir zihin filmini nasıl yapacaklarını öğreneceklerdi.

2008 yılı başlarında, müşterilerinden Zihin Filmleri'nin yaşamlarını nasıl değiştirmiş olduğuna dair sayısız e-mailler almaya başlayınca, Natalie ve Glen işe tümden girmeye karar verdiler. ABD'ye uçup bir internet pazarlama seminerine ve Marketing Mastermind Group'a katıldılar. Böylelikle Zihin Filmi'ni küresel çapta hizmete sokmayı planlamaya başladılar. ABD'ye geldiklerinde, banka hesaplarındaki para tükenmişti ve işe başlangıç yapacak bir sermayeleri bile kalmamıştı. Bu her şeyi kendi kendilerine öğrenmek, ustalaşmak ve uygulamak zorunda olmaları anlamına geliyordu. Aylarca, günde 12 saat ofislerinde çalıştılar, orası onların aynı zamanda yatak odaları da olmuştu. Bu süreç içinde, kendi rahatlık bölgelerinin o kadar dışında kalmışlardı ki artık rahatlık bölgesinin ne olduğunu bile bilemez hale gelmişlerdi. Fakat günlük teknik, iş ve kişisel zorluklarla yüzleşirken onların cephaneliklerinde gizli bir silahları vardı, kendi Zihin Filmleri.

Kendi Zihin Filmlerinde Natalie ve Glen kazanmak istedikleri tipte bir müşteri sayısı belirlemişlerdi. Kendi sektörlerindeki akranlarıyla karşılaştırarak işleri başarıya ulaştığında ne yiyeceklerinden ve aileleriyle nerede tatil yapacaklarına kadar betimlemişlerdi. Sonunda, 1 milyon dolar bir satış rakamına ulaşacaklarını belirtmişlerdi (*Neden daha yükseği hedeflemeyelim?* diye düşünmüşlerdi. Pazarlamacı arkadaşları 5000 dolarlık programlarla da olsa milyon dolarlık açılışlar yapıyorlardı.) Zihin Filmlerini, hatta şimdiki gerçeklikte her şey onlara karşı çalışıyor gibi görünmekteyken bile stres atmak, odaklanmış halde kalmak, esinlenmek için her gün defalarca izlediler. Fakat bütün çabalarının, aldıkları riskin ve düşlerinin karşılığını küresel çaptaki işlerini kurduklarında alacaklarını biliyorlardı. Bitiş çizgisi görünürdeydi ancak o zaman hiç akla gelmeyen şey oldu.

2008 Eylül ayına programladıkları web sitelerinin açılışı, küresel finans krizine denk gelmişti. Dünyanın çeşitli yerlerindeki finansal kuruluşlar felaket seviyelerdeki kayıplarla yüzleşiyorlardı, Büyük Buhran'dan beri yaşanan bu en kötü ekonomik krizde, kişiler birikimlerini, varlıklarını ve geçim olanaklarını kaybediyorlardı. Bu arada, Glen ve Natalie de kendi finansal zorluklarıyla yüzleşeceklerdi. İşi başlatana kadar kredi kartı borçları 120.000 dolara kadar çıkmıştı. İş iflas edecek olsaydı, her şeylerini; evlerini, otomobillerini ve yatırımlarını kaybederlerdi ve başa çıkılamaz bir borç yükü de cabası olurdu.



İşin açılış sabahı, hiç bilmedikleri bir şekilde, e-mail sistemleri planlı bir bakım çalışması için kapatıldı, bu nedenle hiçbir müşteri yaptığı alışveriş karşılığı için onay e-maili alamamıştı. Öğle yemeği saatine kadar müşteri destek hattından binlerce şikâyet e-maili yağmaya başladı, bu yetmiyormuş gibi bir de bankaları ile zorluk yaşayacaklardı. Banka sıra dışı hareketlilik nedeniyle hesaplarını dondurmak istiyordu.

İlk günün ilk saatinde, 100.000 dolar seviyesini bulmuşlardı ve günün sonuna kadar 288.000 dolar ciro yapmış oldular. Sonunda, Glen ve Natalie günün sonuna kadar hiçbir destekleyici ürün satışı olmadan 97 dolarlık programdan 700.000 dolar elde ettiler. Fakat hikâye burada bitmeyecekti.

Elbette, bu başarı onları memnun etmişti ama karşılarına şimdi de anıtsal bir zorluk çıkmıştı. Zamanın dalgalı ve belirsiz finansal iklimi dolayısıyla bankaları paraya erişemeyecekleri şekilde hesaplarını dondurmuştu. Bu onların tedarikçilerine komisyonlarını ya da borç verenlere olan 120.000 dolar borçlarını ödeyememeleri veya işi kurarken kendilerine yardım eden kâr ortaklarına paylarını verememeleri anlamına geliyordu. Her şey fonlarının serbest bırakılmasına bağlıydı. Sonunda, altı ay boyunca hayallerine yapışarak ve kendi Zihin Filmlerini seyrederek, hesaplarına erişim sağladılar, kendilerini nerdeyse iflasa sürükleyecek olan finansal yükten kurtuldular. Fakat hikâyenin burnunu *gerçekten* iyi bir yöne çevirdiği dönüm noktası da burası oldu.

Dünya ekonomik olarak sarsılıyordu, ABD dolarının değeri Avusturalya doları karşısında hala oldukça farklıydı ve para kuru sayesinde, onlar paralarını Avusturalya'ya transfer ettiklerinde fazladan bir 250.000 dolar daha kazanıyorlardı. Hem bu hem de iş ortaklarının ilişik diğer programlarının satışından elde ettikleri komisyonlarla birlikte Glen ve Natalie 1 milyon dolar hedefini yakaladı.

Elde etikleri başarıyı (Bu dünyadaki diğer herkesin tamamen farklı şeyler deneyimledikleri bir zamanda olmuştu.) büyük oranda her gün aksatmadan Zihin Filmlerine odaklanıp onun izlemiş olmalarına borçluydular.

Bu Zihin Filmlerinin potansiyeli açısından harika bir örnek oluştururken ve kendi Zihin Filminizi yaratmanın seçenekleri sonsuzken, bu süreç sizin için de görece benzer şekilde işleyecektir. Genelde, öğrenciler önce şarkılarını (dinlemekten hiç usanmayacakları birini) seçerler. Sonra, kendilerini veya gelecekteki bir olayın olası imgeleri veya filmlerini toparlayıp onları gelecekteki olası görünümlerine dair hikâyesi olan bir düzene sokarlar. Son olarak da onlardan sahnelere eklemek ve imgelerin üzerine yazmak üzere belli sözcükler, ifadeler ya da onaylamalar istenir. Bu tam olarak insanları kurban seçen ya da istemek ve yoksunluk deneyimlerine sürükleyen TV reklamlarındaki gibi yapılır. Özetle; Zihin Filmleri, öğrencileri yaratma yetenekleri ile sınırsız bir yaşama programlayabilir.

İleri seviye eğitim programlarımızda, öğrencilerimiz Zihin Filmlerinden önce kaleydoskop izlerler; çünkü bu onların gözleri açık bir halde, bilinçli ve bilinçaltı zihinleri arasındaki kapıyı aralayarak alfa ve teta trans hallerini uyarmalarına katkı sağlar. Meditasyon yaparken alfa veya teta beyin dalgaları halinde oldukları sürece kendi programlama süreçleri için telkine daha açık olurlar. Bu önemlidir; çünkü Zihin Filmlerini izlerlerken telkinlere ne kadar açık hale gelirlerse, analitik zihinlerini kullanma olasılıkları o kadar azalır ve *Bu nasıl olacak? Bu imkansız! Bunu maddi olarak nasıl karşılarım?* ya da *Geçen defa olmadı şimdi niye olsun?* gibi içsel düşüncelerin daha az belirmesine yol açar.

Kaleydoskop bilinçaltlarını programlamak üzere öğrencileri transa doğru uyarırken, Zihin Filmi söz konusu yeni programın kendisidir. Zihin Filmi öğrencilerimizin bilinçaltı zihinlerini tıpkı televizyon reklamları gibi programlar ama bu defa olumlu, sınırsız ve yapıcı bir yol söz konusudur. Beynimizdeki düşünceler sustuğu zaman bilinçli zihin gelen bilgileri artık analiz etmez. Bunun bir sonucu olarak, bu halde her ne bilgiye maruz kalmışsak, o doğrudan bilinçaltımızı kodlar. Bu bir şeyi kaydedip ya da videokasete alıp sonradan otomatik olarak yeniden izlemek ya da dinlemek gibidir. Böylelikle yeni programı bilinçaltı zihnimize kaydederiz.

Yıllar boyunca yapılan büyük araştırmalar neokorteksin sağ ve sol yarım kürelerinin birbirleriyle nasıl bir ilişki içinde olduğunu belgelemiştir. Şimdi sağ yarım kürenin uzamsal, doğrusal olmayan, soyut ve yaratıcı düşünme süreçleriyle ve sol yarım kürenin de mantıklı, doğrusal, yöntemsel ve matematiksel düşünme süreçleriyle bağlantılı olduğunu biliyoruz. Bununla beraber, son araştırmalar aynı zamanda sağ yarım kürenin kavramsal yenilikleri ve sol yarım kürenin de kavramsal rutinleri işlemekte olduğunu ortaya koymaktadır.[1] Bu, yeni şeyler öğrendiğimiz zaman, sağ yarım kürenin daha aktif olduğu anlamına gelmektedir ve öğrenme rutinleşmeye başladığında onlar bu defa sol yarım kürede depolanır.



İnsanların çoğu, beyinlerinin sol yarım küresini çalıştırırlar; çünkü onlar belleklerine kaydettikleri otomatik alışkanlıklar ve programlarla donanmışlardır. Dil olgusunun sol yarım küreye kaydedilmiş olması da bu nedenledir (Dil olağan bir süreçtir.) Sağ yarım küreyi bilinmeyenin sol yarımküreyi de bilinenin bölgesi olarak düşünebilirsiniz. Bu durumda sağ yarım kürenin romantik, yaratıcı ve doğrusal olmayan; sol yarım kürenin ise yöntemsel, mantıksal ve yapılandırılmış süreçler üretmesi anlam kazanır. Bu ikili işlem süreçlerini öğrencilerimizin beyin taramalarını izlerken gerçek zamanlı olarak görebilmekteyiz.

Kaleydoskopun birbirlerine, hiçbir şeye, hiçbir yere ve zamana benzemeyen geometrik fraktal desenlerinin akışı, beyindeki algısal ağları, bilinen insanları, şeyleri, nesneleri, yerleri ve zamanları çağrıştıran merkezleri atlamak üzere tasarlanmıştır. Onun antik geometrik desenleri bütün doğada rastlanabilecek fraktal ve tekrar eden desenleri yansıtır; böylece onlar alt beyin merkezlerini devreye sokar. İşte bu nedenle kaleydoskopa baktığımız zaman Mary Teyze'mizi, altıncı sınıftaki bisikletimizi ya da büyüdüğümüz evi göremeyiz; çünkü bu haldeyken, özellikle de beynimizin sol yarım küresinde yer alan anılarımızla bağlantılı çağrışım merkezlerini devreye sokmaz ya da onları tetiklemeyiz. Düşünmeyi ve analiz etmeyi durdurduğunuzdan dolayı ve alfa veya teta beyin dalgaları deseni içine girmeye başladığınızdan, sağ yarım kürenizde daha fazla hareketlilik olmaya başlar. Sol yarım küre bilineni, sağ yarım küre de bilinmeyeni işlemekteyse, hareketlilik sağ yarım kürenizde arttığında bilinmeyen ve yeni bir şeyler yaratmaya daha fazla açıksınız demektir.

Renkli ekte yer alan Grafik 9A(1) ve Grafik 9A(2) iki öğrencimizin beyin taramalarını göstermektedir. Onlar tutarlı alfa ve teta halleri içindedirler. Grafik 9A(3)'te kaleydoskopa bakmakta olan bir diğer öğrencinin bütün beyninin teta halinde olduğu görülmektedir.

Grafik 9A(4)'de ise kaleydoskopu izleyen bir öğrencinin beyin taraması görülüyor; beyinlerinin sağ tarafı bir trans hali esnasında deneyimin yeniliğine odaklanmış haldedir ve bu nedenle de daha aktiftir.

İleri seviye eğitim programlarımızda kaleydoskop gösterimi yaptığımızda, onu karanlık bir odada yaparız ki melatonin seviyesi yükselsin ve böylece beyin dalgalarındaki değişimi güçlendirsin. Öğrencilerimizden gevşemelerini ve nefes alışverişlerini yavaşlatmalarını isteriz. Solumaları yavaşladıkça, beyin dalgaları da yavaşlar ve betadan alfaya geçiş yaparlar. Sonra onlardan bedenlerini sürekli olarak gevşetmelerini ve onunla giderek daha fazla temasta olmalarını isterim. Onların yarı uyku ve yarı uyanık bir hale girmelerini isterim; çünkü en fazla o hal içinde telkine açık olurlar ve beyinleri de kendi Zihin Filmleriyle programlanmaya daha hazır olur.

Nasıl ki gecenin geç saatlerinde verilen reklamlar, melatonin üretimi (yapıcı uyku hazırlığı kapsamındaki) nedeniyle insanları daha güçlü bir şekilde etkiliyor ve koruma duvarlarını ortadan kaldırıyorsa, ben de bu nedenle öğrencilerimizin melatonin seviyelerinin yükselmesini ve beyin dalgalarının alfa ve tetada olmasını isterim; böylece onlar Zihin Filmlerindeki telkin ve olasılıklara en geniş şekilde açık olurlar.

## *Gelecek Yaşamınızın Film Müziği*

Müzik yaşamınızda belli bir zaman ve yerin anılarını bellekten çağırabilen bir araç olarak kullanılabilir. İşte bu nedenle eğlence organizatörü Dick Clark "Müzik yaşamınıza eşlik eden bir film müziğidir." demiştir. Büyülü bir nostaljik şarkı çalmaya başladığı anda, beyniniz belli zaman ve yerlerden imgeler çağırmaya başlar ve bu imgeler farklı insanlar ve olaylarla aranızda bir bağ kurar. Nörolojik olarak konuşacak olursak, söz konusu şarkı bir dış neden rolündedir ve belli bir nöral ağ öbeğinin beyninizde devreye girmesine neden olur. Bununla ilişkili olarak, zihninizde zamanda donmuş kalmış imgeler görürsünüz. Biz buna çağrışımsal bellek diyoruz.

Bu şarkının çağırdığı anıyı daha ileri götürür ve onu gerçekten hissedip içine girer ve belki de söyleyip dans edecek olursanız, o zaman anılarınıza karşılık gelen duygular bütün bedeniniz boyunca hareket etmeye başlayacaktır. Bu şarkının anısı ilk aşkınızla mı,



lisenizin son yılıyla mı ya da yaşamınızın en büyük maçından önce sahaya çıkış anınızla mı bağlantılıdır fark etmeyecektir, bu anıların her birine güçlü bir şekilde duygu ve hisler gömülüdür. Duyguyu yeterince derin hissettiğiniz zaman o sizi geçmişinizin enerjisine bağlayacaktır ve buna olan duygusal tepki ne kadar büyük olursa, anı da o kadar büyük olacaktır. Bu anıyı deneyimleyip hissettiğiniz an, sizi geçmişe götürecek ve zihniniz o anda söz konusu deneyime nakledilecektir. Tıpkı geçmişte yapmış olduğu gibi, bedeniniz sessizce dinlenen halinden sıyrılacak, geçmişinizin aynı duygularını size hissettirecek ve bu geçmiş anıya denk bir zihin seviyesi üretecektir. Bu an için, bütün varlık haliniz geçmiştedir.

Uzun dönemli anılar, olayla bağlantılı duyguların genliği ne kadar yüksekse o kadar daha güçlü olurlar. Bununla beraber, bir uzun dönemli anının olumlu ya da olumsuz olması zihnimizin onu işleme tarzında bir farklılık yaratmaz. Örneğin travma ve şokların, ihanete uğrama gibi olayların anıları eş derecede güçlü duygulardır, onların tek farkı olumlu değil olumsuz olmalarıdır. Acı, korku, öfke, keder ve travmatik anılarla bağlantılı duyguları yoğun biçimde anımsar ve yeniden yaşarsak içsel kimyamız değişir. Bu, bizi bu duyguların kökeninde onları dış ortamımızda kim ya da neyin yarattığına daha fazla dikkat etmeye sevk eder.

Dolayısıyla *geleceğinizin* bir filmini yaratıp onu esin kaynağı bir şarkıyla, hem de sizi uyku halinden çıkarıp varlık halinizi değiştirebilecek ve sizi *geleceğin anılarıyla* ilişkilendirmeye motive edebilecek kadar güçlü bir şarkıyla, eşleştirirseniz acaba neler olur? Yaşamınızın bir film müziği varsa, belli bir şarkı sizi geçmişe götürüyorsa, sizi aynı şekilde geleceğe götürecek olan bir müzik neden olmasın?

İşte Zihin Filminin devreye girdiği yer de burasıdır. Geleceğinizin güçlü ve dokundurucu imgeleriyle, içeriğe güç katacak sözcük ve ifadeleri eşleştirip sonra onları duyguları yükselten esin kaynağı bir müzikle bir araya getirdiğinizde uzun dönemli anılar yaratırsınız, onlar biyolojinizi geçmişten alıp geleceğe taşırlar. Diğer bir deyişle, imgeler duygulara neden olur, onlar geleceğinizde sahip olmak istediğiniz deneyimlerle ilişkilenir. Bu, içinde yaşamak istediğiniz bir evi, çıkmak istediğiniz tatilleri, yeni bir kariyeri, ifade özgürlüğünü, iyiye giden bir ilişki ve bedeni, boyutlar arası deneyimleri vb... içerebilir. Bunlar geleceğinizin zaman çizelgesindeki son-

suz olasılıklardan sadece birkaçıdır. Kendi Zihin Filminizi seyrettiğiniz zaman geleceğinizin duygu ve hislerine daha fazla bağlanacak, daha yüksek duygular hissedecek, bu duyguları yaratan imgelere daha fazla dikkat edeceksiniz. Şimdi geleceğinizin uzun erimli belleğini oluşturmaktasınız ve geleceğinizi doğurmaktasınız. Geleceğin büyülü ve çok boyutlu bileşeni şarkınızdır; çünkü geleceğiniz açılım kazanırken enerjinizi hislerinize denk kılacak şekilde değiştiren şey şarkınızla ilişkilendirdiğiniz duygularınızdır. İşte bu nedenledir ki esin kaynağı, motive edici ya da tutkulu müzikler tercih etmek en doğrusu olacaktır.

Daha sonra, Zihin Filminizin size kim olduğunuzu ve geleceğinize dair inancınızı anımsatması için onaylama ya da bilgi ifadeleri eklersiniz. Hatta isterseniz bir de zaman çizelgesi bile ekleyebilirsiniz. İşte size birkaç örnek:

- Boyutların kapısı mistik deneyimler yaşayabileyim diye bana açılır.
- Bedenim her gün daha da iyileşir.
- Sözlerim yasadır.
- Her gün ve derinden sevildiğimi hissediyorum.
- Bolluk bana akıyor.
- Bütün ihtiyaçlarım daima karşılanır.
- Bedenim her gün gençleşir.
- Kutsal yaşamım da her gün belirir.
- Hayat ortağım benim dengimdir ve bana her gün örnekler sunarak öğretir.
- Eş zamanlılıklar benim başıma hep gelir.
- Her geçen gün daha tamam hissediyorum.
- Bağışıklık sistemim her gün daha güçleniyor.
- Cesurca yaşıyorum.
- Sınırsız bir dehaya sahibim.
- İçimdeki ve etrafımı saran gücün her zaman farkındayım.
- Kendime inanıyorum.
- Bilinmeyeni kucaklıyorum.
- Ruhu çağırdığım zaman o bana gelir.



En sevdiğiniz müzik videosunu ya da favori müzikalinizdeki en sevdiniz sahneyi düşünecek olursanız, şarkının bütün sözlerini ve videonun her notaya, vuruşa, melodi ve armoniye karşılık gelen görüntülerini biliyor olma olasılığınız yüksektir. Bu birleşimin gücünün, yaşamınızdaki belli bir yer ve zamanda yer etmiş belli insanlar, duygu ve deneyimler öbeğini uyaracak olması büyük bir olasılıktır. İşte bu tam olarak Zihin Filmiyle yapmakta olduğunuz şeydir, burada tek fark bu defa geçmişi anımsamak yerine, geleceğin belleğini yaratmaktasınız. Bu şarkıyı yeterli sayıda dinleyip geleceğin imgelerini izleyecek olursanız, Zihin filmini izlemediğiniz bir anda bile bu şarkıyı işitmeniz halinde yeni bir geleceğe ait bu imgelerin içine otomatik olarak taşınmış olmaz mısınız? Pratik yaparak, geleceğinizin belleğine bağlanıp ona karşılık gelen duyguları hissetmekle kalmaz, aynı zamanda biyolojiniz de kendisini bu geleceğe göre ayarlar.

Bunun neden olduğunu zaten öğrenmiş durumdasınız: Bedeniniz bilinçaltı zihninizse ve o, deneyimle yaratılan duygularla, düşünülerek yaratılan duygular arasındaki farkı bilmiyorsa, içinde bulunduğunuz anı gelecek gerçekliği olarak yaşadığına inanacaktır. Ortam genlere sinyaller gönderdiğinden ve duygular ortamdaki deneyimlerin sonuçları olduğundan, söz konusu duyguları gerçek deneyimden önce elde ederek bedeninizi biyolojik olarak şimdiki andaki bir geleceğe hizalanması doğrultusunda değiştirebilirsiniz. Bütün genler protein ürettiklerinden ve bütün proteinler bedeninizin yapısı ve işleyişinden sorumlu olduğundan, bedeniniz biyolojik olarak geleceğiniz zaten gerçekleşiyormuşçasına yapılanacaktır.

## *Hepsini Bir Araya Getirmek*

Bir grup insanı, dört beş gün için, olağan yaşamlarından alıp onlara kim olduklarını sürekli anımsatmakta olan dış uyarıcılardan uzaklaşmalarını sağlayacak şekilde inzivaya çekilmeye davet etseniz, bu süreç içinde acaba neler olurdu? Gerçek şu ki onları bildikleri insanlardan, gittikleri yerlerden, her gün ve aynı zamanlarda yaptıkları aynı şeylerden yeterince uzun bir süre ayrı tutacak olursak, onlara kim olduklarını (sınırsız insan) anımsatabilirdik. Bu doğrultuda, ilk bir ya da iki günü kalp ve beyin tutarlılığı yaratmayı

öğretmeye ayırsanız (ve onlar da o günlerde bu halleri elde etseler) kalplerini daha açık ve beyinlerini de daha verimli çalışır hale getirmiş olurlardı. Velhasıl, onlar dikkatleri başka şeylerce dağıtılmadan yeni bir geleceğin imgesine daha fazla odaklanır ve aynı zamanda bu yeni geleceğin duygularını kolayca elde edebilirlerdi. Beyin ve kalpleri daha tutarlı hale geldikçe, kendi enerji alanlarında daha fazla tutarlılık yaratabilir ve bu da daha arı duru bir elektromanyetik imza yaratabilirdi.

Sürekli olarak kendilerini, bedenlerini, ortamı ve zamanı aşmaya çalıştıklarından (Zaman yavaşlar, beyin dalgaları değişir, bütünleşik alana açılır ve bu üç boyutlu ortamı aşmaya başlarlar.) kalp merkezlerini harekete geçirmek ve yaratmak onlar için giderek daha kolay ve bilindik bir iş haline gelirdi. Bedenlerinin, duygularının, alışkanlıklarının, ağrılarının, hastalıklarının, kimliklerinin, sınırlandırıcı inançlarının, analitik zihinlerinin ve bilinçaltı programlarının ötesine geçmenin pratiğini yaptıktan sonra Zihin Filmleri onlara gösterilene kadar, onlar olmaya başlayacakları kişiye denk gelen daha büyük bir bilgi seviyesini soğurmaya hazır hale gelebilirlerdi ki bu gelecekleriyle bağlantı kurma yeteneklerini geliştirmiş olurdu. İşte biz, Zihin Filmlerini eğitim programlarımızda bu yolda kullanırız.

Bir Zihin Filmini bir imge panosunun 21. yüzyıl sürümü olarak düşünebilirsiniz (belli yaşam hedeflerini netleştirmek, odaklanmak ve korumak üzere kullanılan bir alet), tek farkı onun durağan değil dinamik olmasıdır. Bir kaleydoskopla birlikte kullanıldığında, Zihin Filmi teknolojisi geleceğinizi sürekli tekrar ederek yaşama geçiren çok güçlü bir alet olur. O, aynı zamanda yaşamınızda açılım kazandırmak istediğimiz şeyleri netleştirmenin ve kendinize günlük temelde geleceğin sizin için neler barındırdığını anımsatmak için harika bir yoludur. Buna niyet diyoruz.

Zihin Filmi çok yönlü bir araç olduğundan, o çeşitli ortamlarda değişik uygulamalar için de kullanılabilir. İlişkiler, bolluk, sağlık, kariyer ve diğer maddi şeyleri yaratmada kullanılabileceği gibi; çocuklar ve onlu yaşlardaki gençlerin de bir gelecek imgelemi yaratmalarına katkı sunacak şekilde kullanılabilir; böylece onlar yaşamlarını kontrol etmeyi öğreneceklerdir. Günümüzde, gençlerin büyük bölümü yaşamın çılgın hızı, baskılar, sosyal medya ve modern toplumun gereksinimleri yüzünden kafası karışmış hissetmektedir.



ABD'de onlu yaş grubu arasında intihar başta gelen ölüm nedenidir, bu nedenle Zihin Filmi'nin kurucuları okullarda bu teknolojiyi kullanarak söz konusu yaş grubundan gençlerin kendileri için daha parlak, daha belirgin bir geleceği tasavvur etmelerine yardımcı olmaktadır.

Zihin Filmleri aynı zamanda şirket ortamlarında takım ruhu yaratma ve bir vizyon oluşturmada da kullanılmaktadır. Girişimciler bu yazılımı iş geliştirme, misyon ifadelerini oluşturma ve iş planlarını yaratıp stratejik hale getirmede kullanmaktadırlar ve elbette bir yandan da onu dinamik ve görsel bir biçimde izlemiş de (daha gerçekleşmeden) olmaktadırlar.

Hastalara kedilerinin en iyi hallerini gösteren ve iyileşme süreçlerine katkıda bulunarak, her gün yeni bir yaşam tarzına geçmeleri görevi veren bütünleşik şifacılık bir başka kullanım alanıdır. Zihin Filmi hastalara yaratmak istedikleri ve iyileşmelerinin bir sonraki adımı halindeki gelecek konusunda netleşmelerinde katkıda bulunur ve bu bağlamda tedavi ve iyileşme faaliyetlerine bir bağımlılık yaratmayı hedefler. Zihin Filmleri işsizlikleri kronikleşmiş olan kişiler ve ailelerine; hem yeni bir iş bulmaları veya kariyer oluşturmaları, hem de daha gelecek yönelimli ve verimli yaşamaları için de destekte bulunur.

Görebileceğiniz gibi bu teknolojinin uygulama olanakları sonsuzdur. Onun nasıl uygulandığından bağımsız olarak, Zihin Filmlerinin gücü insanlara yeni bir gerçeklik için yapmaları gereken seçimleri, sergilemeleri gereken davranışları ve hissetmeleri gereken duyguları günlük olarak anımsatmak yoluyla geleceği yapılandırma yeteneği kazandırmasında yatar. Bu duygu ve davranışları bilinçaltı olarak bir defa programladığınızda, eski alışkanlıklarınıza, bilindik yaşam tarzınıza ve bilinçaltı tepkilere olan bağımlılığınızı kırarsınız. Bu geleceğinizi parça parça bir araya getirme işinde ne kadar yaratıcı olacağınız tümüyle size bağlı olur.

Zihin Filminizi izlemek için en iyi zaman herhangi bir zaman olabilir ama ben onu ilk kez izlerken bunu sabahları ve yatağa giderken izlemenizi öneriyorum; çünkü onlar telkinlere en açık olduğunuz zamandır. Uyanır uyanmaz izleyecek olursanız, gününüzü, o gün yapmak istediğiniz şeylere odaklamış ve zihninizi onlarla dolduran olumlu bir not üzerinden başlatmış olursunuz. Onu ya-

tağa gitmeden hemen önce izlerseniz de uykuya dalarken bilinçaltı zihniniz onun üzerinde düşünecek, beden ve zihninizi geleceğinize hizalayacak ve otonom sinir sisteminiz siz uyurken çözümler üretecektir. Temel olarak, onu motivasyona ihtiyacınız olduğunda ya da farklı bir seçim yapmanız gerektiğinde de her zaman kullanabilirsiniz. Burada kilit nokta, onu izlerken tamamen şimdiki anda olduğunuzdan emin olmanızdır.

Zihin Filmlerinin uygulamasını yaparken, yıllar boyunca öğrencilerimizin yeni evlerini nasıl ifşa ettiklerini, mülklerini piyasada nasıl sattıklarını gördük ve çeşitli hikâyeler işittik. Kendiliğinden beliren tatillere tanık olduk ve tamamen rastlantısal görünen yeni ilişkilerin kurulduğunu gözledik. Bolluk, özgürleşme, yeni kariyerler yeni otomobiller, şifa bulan hastalıklar, dayanılmaz zorlukların aşılması ve elbette derin mistik deneyimlere dair hikâyeler de dinledik ki bunlar alıcıların yaşamlarını kalıcı bir şekilde değiştiren olgulardı. Ancak bu büyük bir yetenek veya sihirbazlık sonucu değildi. Bu sadece basit bir şekilde bilinçli bir yaratıcı olmayı (kendi kaderine nasıl hizalanacağını) öğrenmeyle bağlantılıydı.

Kendi Zihin Filminizi geleceğinizi tarayan bir radar aleti gibi düşünebilirsiniz. O zaman, bu geleceği kalbinizde ve zihninizde ne kadar çok ziyaret ederseniz şimdiki gerçekliğinizle, gelecek gerçekliğiniz arasında deneyimlediğiniz bütün düşünceler, seçimler, davranış ve duygularınızın düzeltme ve ayarlanma süreçleri o kadar başarılı olacak ve size hedefinizi getirecektir. Niyetiniz, dikkatiniz, enerji ve sevginizle geleceğinizi ne kadar diri tutarsanız, onun yeni bir gerçek olarak açılım kazanması o kadar büyük olasılık kazanacaktır; çünkü geleceğinizi geçmişinizi anımsar gibi anımsamaktasınızdır. O zaman buradaki işiniz, geleceğinizin bu imgesine âşık olmak, enerjinizi yüksek tutup ortamın, alışkanlıklarla donanım kazanmış davranışların, bilindik olumsuz duyguların ya da bilinç dışı alışkanlıkların sizi yolunuzdan çıkarmasına izin vermemek olacaktır.

Bu teknolojiyi bu kadar derin kılan şey, bizlerin gerçekliği desen tanıma (beynimizdeki nöral ağlar ile dış ortamımızdaki nesneler, insanlar ve yerler arasındaki bağlantılar) temelinde algılıyor olmamızdır. Örneğin, tanıdığınız birini gördüğünüzde beyninizdeki nöral ağlar bu kişiyle olan anıları ve deneyimleri anında geri çağırır. Buna karşın, beyninizde örüntüsü olmayan birini olasılıkla tanımayacaksınızdır. Geleceğiniz açılım kazanmadan önce beyniniz de onun örüntüsü (Zihin Filmindeki imgeler, düşünce ve duygularla olan tanışıklık) yoksa (beyninizde ona ait nöral devre mimarisine sahip değilseniz), yeni hayat arkadaşınızı, yeni işinizi, yeni evinizi ya da bedeninizi nasıl tanıyabilirsiniz ki? (Bunu şöyle düşünün: Bir Microsoft Word belgesini, Microsoft yazılımı yüklenmemiş bir Mac bilgisayarda açamazsınız.) Gelecek gerçekliğinizin duygularını hissedemiyor ve enerjisini yaratamıyorsanız, bilinmeyen bir deneyim olan geleceğinizi o sizi bulduğunda tanımayacak ve güvenmeyeceksiniz. Bu, enerjinizin ve duygusal halinizin bu deneyimle bir hizaya gelmemiş olmasından kaynaklanmaktadır, bu yüzden de belirgin olanı ve bilineni hissetmek yerine, korkuyu ve belirsizliği hissedeceksiniz.



Bu nedenledir ki çok sayıda ileri seviye programındaki öğrencim bana kendilerinin üçüncü, dördüncü, hatta on birinci Zihin Filmlerini yaptıklarını söylerler; çünkü öncekilerdeki her şey gerçekleşmiştir. Onların yaratılarının gerçekleşme hikayelerini her zaman şaşkınlık ve hayret içinde dinlemişimdir. Onların ifşalarının geniş çeşitliliğinden bağımsız olarak hepsinde de bir şey ortaktır: Onlar istemli bir geleceğe doğru zihinlerini eğitmişlerdir. Bu akla yatar; çünkü geleceğinizin nöral örüntülerini yaratmak, hatırlamak ve çalışmak üzere zaman harcadığınız sürece, dikkatinizi vereceğiniz yer orası olacaktır. Ve artık öğrenmiş olduğunuz gibi, dikkatinizi verdiğiniz yer enerjinizi de verdiğiniz yerdir.

Renkli grafiklerimizdeki Grafik 10'a bakın. Orada bir öğrencimizin Zihin Filmini izlerken sergilediği beyin aktivitesinin örneği görülmektedir. Beyninde muazzam bir hareketlilik göze çarpmaktadır; çünkü o tamamen deneyimin içindedir.

## *Bir Adım Daha Atmak: Boyutlu Olmak*

Çalışmalarımızda Zihin Filmi teknolojisini kullanmanın yeni bir yolunu daha keşfettik. Öğrencilerimiz nörolojik olarak bütün sunumu haritalandırmış olduğunda, onlardan Zihin Filmlerinden bir sahneyi seçip ona belli bir zaman ve yerde açılım kazandırmalarını, bu sahneyi meditasyonları esnasında üç boyutlu bir sahnede deneyimlemelerini istedim. Dikkat ettiyseniz, hiçbir zaman kendi öğreti-

lerimde *görselleştirmek* (visualise) sözcüğünü kullanmam. Görselleştirmek genellikle bir şeyi zihin gözüyle görmekle ilgilidir, dolayısıyla o düz ya da iki boyutlu bir imge olarak belirir. Örneğin, bir otomobilin bir resmini görselleştirecek olursanız, otomobilin bir *resmini* yaparsınız. Ben sizden bunun yerine söz konusu sahnede beş duyu organınızla gerçek yaşam, üç boyutlu bir deneyim olarak her şeyi deneyimlemenizi istiyorum.

Çalışmalarımdan haberi olan birçok kişi neden bedenlerinin uzamda işgal ettiği "yerin" farkına varmak ve bedenlerinin etrafındaki alana ve bulundukları odanın uzamda işgal ettiği yere odaklanmaları için bu kadar zaman harcadığımı merak eder. Verdiğim ipuçlarının beyinde ürettiği tutarlılığın yanı sıra, her şey aslında meditasyon esnasında kaleydoskopla Zihin Filmini eşleştirme eğitimi üzerine kuruludur.

Öğrenciler, süreçleri boyutlandırmaya başladığında onlardan zihinlerinde herhangi bir şey görmeden önce sahnelerinin bir farkındalığına açılım kazandırmaları istenir. Bunu yapmaya başladıklarında, sahnelerinin sadece bir bilinç olarak farkına varmalarını isterim. Bu onların bedensizleşmeleri ve duyularından yoksun olmaları demektir. Uzamın boşluğunun bir farkındalığı olarak başlarlar, görme, işitme, hissetme, tatma ya da koklama yetenekleri yoktur.

Bir defa kendilerinin bir farkındalık olduğunun farkına vardıklarında, onlardan Zihin Filmlerinden bir sahne seçmelerini isterim. Bu, beyinlerinin doğal olarak duyusal girdiler eklemeye başlamasına neden olur ki zihinlerinin içindeki sahne böylece boyut kazanır. Daha sonra, sağlarındaki, sollarındaki, üstlerindeki ve altlarındaki şeyleri duyumsamaları istenecektir. Duyumsama edimleri bu sahneyi üç boyutlu yapılar, biçimler ve uzamlarla doldurmaya başlar. Farkındalıklarını sahnedeki başka bir şeye genişlettiklerinde, duyuları diğer duyularını devreye sokar ve sahne biçimler, yapılar, eğriler, dokular, kokular, imgeler, duygular ve uzamla daha da dolar. Sonunda; sahne, zihinlerinde yaşama doğduğu zaman, bedenlerini bu sahnenin gelecekteki zaman ve yerinde yerleşik hale getirmeye başlamış olurlar. Bu orada oturmuş meditasyon yapmakta olan beden değil, gelecekteki fiziksel bedenleridir. Onlardan kollarını, bacaklarını, gövdelerini, kaslarını vb. ta ki bütün bedenlerini bu sahnede hissedene kadar duyumsamaları istenir. Sonra onlar bu sahne içinde hareket etmeye ve bu gerçekliği deneyimlemeye hazır hale gelirler.



Benim kuramım, belli bir uzam ve zamandaki nesneler, şeyler ve insanlara atanmış olan yeterli sayıda nöral ağlar eş zamanlı olarak harekete geçirildiğinde, onların bütünlüklü, holografik, IMAX tipi bir deneyimi yaşaması olasılığına dayanır. Bunun nedeni, öğrencinin şimdiki anda olmaya başlayarak tam boyutlu bir sahneye açılım kazandırmış olmasıdır, beynin büyük bölümü devrededir ki buna duyusal (hissetmek) ve motor (hareket etmek) nöral mimari unsurlarıyla uzamdaki konumlarına dair iç algıları (bedensel konumun farkındalığı) da dâhildir. Onların bileceği bir sonraki şey, gözleri kapalı halde, geleceklerinden gerçek bir yaşam deneyimini duyusal olarak şimdiki anda yaşamakta olduklarıdır.

Renkli ekte yer alan Grafik 11'e bakın. Orada meditasyon esnasında gerçek bir Zihin Filmi sahnesini deneyimlemekte olduğu anlaşılan bir öğrencinin beyin taraması görülmektedir. O sahneye boyut kazandırmaktayken beyninde bolca enerji vardır. Öğrenci bu anları tam bir sanal duyusal deneyim olarak aktarmıştır. Onun öznel deneyimi bu taramayla nesnel bir şekilde ölçülmüştür.

Öğrencilerimizin birçoğu meditasyonları esnasında geçmişteki dış deneyimlerinden çok daha gerçek bir deneyim yaşadıklarını aktarmışlardır. Onların algıları dış bir uyarıcı olmadan uyarılmış ve güçlenmiştir; oysa gözleri kapalı bir şekilde sandalyelerinde oturmuşlardır. Hepsi de çok berrak bir deneyime sahip olduklarını söylerler, kolonya, yasemin ve gardenya gibi belli çiçeklerin aromaları veya içine oturdukları yeni bir otomobilin deri kokusu gibi kokuları algılamışlardır. Öğrencilerden, uzamış sakallar, rüzgârda uçuşan saçlar ya da bedenlerinin çok güçlü bir enerjiyle dolu olması gibi belli anılar yaşadıklarını da işittim. Ayrıca, tatil yapmakta oldukları yere yakın bir Avrupa kilisesinin çanının uzaktan gelen sesi veya yeni evlerinin önünde havlamakta olan köpeklerinin sesi gibi belli sesleri net olarak işittiklerini de ifade ettiler. Bazı öğrenciler renkleri inanılmaz canlı ve net bir şekilde gördüklerini veya deneyimlerinin Hindistan cevizi, çikolata ve tarçın gibi tatların algısını yükselttiğini söylemişlerdir. Yeni deneyimlerinde kelimenin tam anlamıyla bütün farklı duyuların bir birleşimi söz konusudur.

Bizi dış gerçekliğe bağlayan şey beş duyumuzdur. Tipik olarak, yeni bir deneyim yaşadığımızda, gördüğümüz, işittiğimiz, kokladığımız, tadıp dokunduğumuz her şey beyne bu beş duyusal yoldan iletilir. Tüm bu duyusal bilgiler beyne geldiğinde, nöron kümeleri ağlar halinde örgütlenmeye başlar. Nöronlar bu şekilde biçim aldıklarında, limbik beyin duygu denen bir kimyasal yayar. Deneyim beyni zenginleştirip bedendeki (dış duyularını hiç kullanmaksızın) yeni genlere sinyaller gönderdiğinden, zengin içsel deneyim esnasında bir öğrencinin geleceği o anda oluyormuş gibi beyin ve bedeni değişime uğrar. Deneyimin yaptığı şey de bu değil midir? Bu deneyimlerden birinden henüz çıkmış birinin bana, "Anlamıyorsunuz: Oradaydım! Bunun olacağını biliyordum; çünkü zaten olmuştu. Onu çoktan deneyimlemiş bulunuyordum!" demesi beni her zaman mutlu eder. İşte bu yüzden deneyim zaten olmuştur.

Bir gerçekliği, bilincin ve gerçekliğin bu alanında bir beden olmadan tam olarak deneyimlediğimiz zaman, yeni deneyimin enerjisi fiziksel gerçeklik için bir şablon görevi yapar. Geleceğinize, o olmadan önce ne kadar enerji yatırırsanız ve onu deneyimlemeye ve duygusal olarak ona sarılmaya ne kadar devam ederseniz, bu gelecek gerçekliğinizde o kadar enerjik bir iz bırakmış olursunuz. Bedeninizin bu bilinmeyen geleceğe doğru zihninizin peşinden gitmesi gerekir; çünkü enerjinizin olduğu yer orasıdır. Dikkat ve enerjinizi ona vermeye devam ettikçe ona karşı daha derin bir sevgi beslemeye başlarsınız ve sevgi her şeyi birbirine bağladığından, bu geleceğe bağlanırsınız, nitekim bu onu size doğru çeker.

Zihin Filmi veya kaleydoskop hakkında daha fazla bilgi için drjoedispenza.com/mindmovies veya drjoedispenza.com/kaleidoscope adreslerindeki web sitelerimi ziyaret edebilirsiniz.

### *Kaleydoskop ve Zihin Filmi Meditasyonu*

Öğrencilerimizden, Zihin Filmlerini meditasyon esnasında kaleydoskop filmiyle bütünleştirebilmeleri için ileri seviye eğitim programlarımıza gelmeden önce yaratmış olmalarını istiyoruz. Meditasyona 7. Bölüm'de öğrenmiş olduğunuz kalp merkezli hale gelerek başlıyorlar. Birkaç dakika boyunca bu yüksek duygulara kilitlenip bu enerjiyi bedenlerinin ötesindeki uzama yayıyorlar. Sonra onlara aşağıdaki meditasyon esnasında rehberlik ediyoruz.



Şimdiki ana açılın ve bu hale girdiğiniz zaman gözlerini açıp kaleydoskopa bakın. Bir kez transa geçtiğinizde, Zihin Filminize geçiş yapın. Sekiz dakika kadar kaleydoskopta kalın ve sonra sekiz dakika kadar da Zihin Filminizi izleyip sonra bu döngüyü aynen tekrarlayın. Zihin Filminizi yeterince izlemişseniz onu nörolojik olarak haritalandırmış olmalısınızdır ve o nedenle de bir sonraki sahneyi öngörebileceksinizdir. Zaman içinde, seçmiş olduğunuz şarkının farklı bölümlerini Zihin Filminizdeki farklı imgelerle ilişkilendireceksiniz.

Son olarak, Zihin Filminiz için seçmiş olduğunuz şarkıyı dinlerken (filmi izlemeden) kaleydoskopu izleyerek yedi dakika geçirin. Trans halinde kaleydoskopa bakmaktayken ve şarkınızı işitmekteyken, beyniniz çağrışım yoluyla Zihin Filminizden farklı imgeleri gözünüzün önüne getirecektir. Bu geleceğinizi biyolojik olarak daha fazla anımsamanıza yol açar (nöral ağları devreye otomatik olarak ve tekrarlayarak sokarak). Şimdi beyniniz yeni geleceğinizmiş gibi programlanmıştır. Duygularınız yeni genlerinize sinyaller gönderirken bedeniniz de yeni geleceğinize biyolojik değişimlere uğrayarak hazırlanmaktadır.

Kaleydoskopu Zihin Filminizle birlikte bir ay boyunca her gün izleyin ya da Zihin Filminizi sabahları uykudan uyanır uyanmaz ve geceleri yatağa gittiğinizde günde en az iki defa izlemeye çalışın. Hatta başınızdan geçen beklenmedik maceralı ve rastlantısal harika olayları kaydetmek üzere bir günlük de tutabilirsiniz. Geriye baktıkça, bir haritadaki noktaları görmeye başlayacak ve bu da bu geleceği ifşa etmenize yol açacaktır. Birkaç adet Zihin Filmi oluşturmayı düşünebilirsiniz. Örneğin; birisi sağlığınız ve esenliğiniz için, bir diğeri aşk hayatınız, ilişkileriniz ya da refahınız için olabilir.

# 9. Bölüm

—

## Yürüyüş Meditasyonu

Ruhani geleneklerin çoğu dört adet meditasyon duruşu kabullenmişlerdir ve bizim ileri seviye eğitim programlarımızda biz onların her birinin çalışmasını yaparız. Bunlardan biri oturarak yapılandır ki umuyoruz siz de bunda ustalaşıyorsunuz; diğeri ayakta ve yürüyerek yapılan birleşik meditasyondur ki bunu bu bölümde öğreneceksiniz ve son olarak da yatarak yapılan meditasyon vardır. Bu her bir meditasyon tipinde pozisyon kendi amaçlarına, yere ve zamana hizmet ederken, her biri diğerine katkıda bulunarak içsel hallerimizi düzenlememize, ki bunu dış ortamımızda neler olup bittiğinden bağımsız olarak yaparız, yardımcı olur.

Ayakta ve yürüyüş meditasyonları ile oturma meditasyonu arasında köprü oluşturan nasıl bir ilişki olabilir? Meditasyonunuzu uyandığınızda pratik etmeniz açısından onu sabahları yapmanız ideal olsa da bu enerji ve farkındalığı gün boyunca sürdüremezseniz, sizi yıllardır yönetmekte olan bilinçaltı programlarınıza geri dönmeniz olası hale gelir.

Örneğin, diyelim ki oturma meditasyonunuzu bitirdiniz. Gözlerinizi açtığınız zaman, büyük olasılıkla daha diri, uyanık, arı duru, güçlenmiş ve güne başlamaya hazır hissedeceksinizdir. Kalbiniz açık, genişlemiş ve bağlılık duyguları içinde olacak ya da bir özelliğinizi aşacak, enerjinizi dönüştürmüş olacak ve duygusal olarak yeni bir geleceği kucaklamış olacaksınız. Fakat daha sık olarak, bilinçaltı programlarınıza geri dönecek ve bütün o yüksek içsel hal çabalarınızın sonuçları dağılıp hiç bitmeyen bir yapılması gerekenler listesine dönüşecektir: Yemekleri hazırlamak, çocukları okula göndermek, işe koşturmak, otobanda birden önünüze çıkan adama sinirlenmek, aramalara ve e-maillere yanıt vermek, randevularla uğraşmak vb... Diğer bir deyişle, artık yaratıcı bir halde değilsinizdir; çünkü geçmişinizdeki alışılageldik programlara ve hayatta kalma moduna geri dönmüş bulunmaktasınız. Bu olduğu zaman, geleceğinizin enerjisiyle olan bağlantınız kopar ve meditasyon esnasında

oturduğunuz yerde yaratmış olduğunuz enerjiden, onu bütün gün yanınızda taşımak yerine çaresiz ayrılmış olursunuz. Enerji anlamında geçmişinize dönmüş olursunuz.

Bunda benim de suçum olduğundan, öğrencilerimizin bu enerjiyi gün boyu nasıl koruyup somutlaştırabileceklerini düşünmeye başladım. Ayakta ve yürüyerek yapılabilen bir meditasyon yaratmamın nedeni de işte budur. Bu sayede enerjinizi ya da frekansınızı yükseltip onu arı duru bir vizyonla evlendirdiğinizde, artık bu yüksek enerjiyi gün boyu koruyabileceğiniz ve zamanla doğal varlık haliniz haline gelecek olan bir çalışma şekline sahip olmaktasınız. Bu bölümün amacı size bunu yapmanızda yardımcı olmaktır.

## *Geleceğinize Yürümek*

Gününüzün büyük bölümünde bilinçaltı davranışlar sergilemekte olduğunuzu, neyi neden yaptığınızın farkında bile olmadığınızı öğrenmiş bulunuyorsunuz. Örneğin, işe otomobilinizle nasıl gelmiş olduğunuzu anımsamayabilirsiniz; çünkü birkaç gündür süregelen bir tartışmaya dalıp gitmişsinizdir ya da belki birinin öfkeli mesajına nasıl yanıt vereceğinize odaklanmış da olabilirsiniz. Belki de eş zamanlı olarak halletmeniz gereken üç programınız birden vardır. (Mesaj yazacak, konuşacak ve e-maillerinizi kontrol edeceksinizdir.) Sinirsel tiklerinizin ya da onların nedenlerinin; beden dilinizin, onun ne kadar çekingen bir algı yaratmakta olduğunun ya da konuşma tarzınızın, yüz ifadelerinizin ve odaya taşımış olduğunuz enerjinizin iş arkadaşlarınız üzerinde nasıl bir etkide bulunduğunun farkında olmayabilirsiniz. Bu bilinçaltı program ve davranışlar olur; çünkü beden zihin olmaya başlamıştır ve bu bilinçaltı programların bir bileşimi sizi oluşturmaktadır. Şimdiye kadar, bedeniniz zihniniz olduğunda şimdiki anda yaşamamakta olduğunuzu öğrenmiş bulunuyorsunuz ve aynı şekilde, yaratıcı halinizde de olmadığınızı da, ki bu, hedeflerinizi, düşlerinizi ve vizyonunuzu kendinizden uzaklaştırmak demektir.

Bununla beraber, bilinçaltı davranışlar ve programların farkına varmaya başlayarak geleceğinizle aynı doğrultuda olan yeni bir elektromanyetik imzayı aktif bir şekilde yaymak için çalışabilirsiniz ve



bu elektromanyetik imzayı, alana ne kadar fazla yayarsanız, o kadar çabuk "o" olmaya başlarsınız ve "o" da siz olmaya başlar. Enerjinizle, kuantum alanında zaten var olan gelecek potansiyeliniz arasındaki titreşimsel eşleşme söz konusu olduğu zaman bu olay sizi bulacaktır ya da daha doğrusu, bedeniniz yeni bir gerçekliğe doğru çekiliyor olacaktır. Yeni bir kaderin, ki o bilinmeyen yeni bir deneyim olarak ifşa olacaktır, muknatısı olmaya başlayacaksınızdır.

Bir an için, kuantum alanında maddi olmayan bir enerjiyi titreştirerek gelecek gerçekliğinizi şimdiden olmuş gibi düşünün. Geleceğinizi, tınlayan bir akort çatalından gelen bir titreşim olarak hayal edin. Bu ses belli bir frekansla yayılan bir titreşim halinde seyahat etmektedir. Siz de bir akort çatalı gibi tınlayarak, enerjinizi geleceğinizin kuantum olasılığının aynı armonisi içinde rezonansa sokarsanız, bu frekansa bağlanır, ona hizalanırsınız. Enerjinizi ne kadar uzun zaman sürdürür ve onu bu frekansa ayarlayabilirseniz, aynı armonik enerjiyle daha fazla titreşirsiniz. Şimdi gelecekteki bu gerçekliğe bağlanmışsınızdır; çünkü aynı frekans ya da titreşimdesinizdir. Daha yakın frekanslar uzam zamanda bir araya gelirler ve onlar birbirlerini tek bir frekans yaratacak şekilde daha fazla etkilerler. Bu, geleceğinizin sizi bulduğu andır. Yeni gerçeklikleri işte böyle yaratırsınız.

O zaman, enerjiniz değişip daha aşağı seviyedeki, hayatta kalma modu duygularına geçiş yaptığı anda, gelecekteki gerçekliğinizle aranızda bir akortsuzluk ve uyumsuzluk olması normal olacaktır. Artık yaratmaya çalıştığınız olasılığın frekansıyla rezonansa girmemektesinizdir ve bu da sizi gelecekle eş zamanlı kılmaz. Bu tepkiden vazgeçemezseniz, bu duygular size tutunmaya devam ettiklerinden, onlara olan bağımlılığınız yüzünden aynı gerçekliği tekrarlar halinde yaratma döngüsüne girersiniz; çünkü enerjiniz tepkiler vermekte olduğunuz gerçekliğe eş titreşimdedir.

3. Bölümde, bütün olasılıkların sonsuz şimdiki anda var olduğunu ve insanlara, nesnelere, yer ve zamana bağlı bir beden olarak kimliğinizin ötesine geçtiğiniz zaman saf bilinç haline geleceğinizi öğrenmiştiniz. Hiçbiri, hiç kimse, hiçbir şey olup hiçbir yer ve hiçbir zamanda olmaya başlarsınız. İşte bu nadir görülen harika anda maddi âlemi aşarak bilgi ve enerjinin kuantum alanına giriş yapmışsınız demektir. Şimdi bu fiziksel gerçekliğin çağrışımlarının öte-

sindesinizdir, bütünleşik alandan bir şeyler yaratmaktasınızdır; böylece maddeden daha büyük bir enerji seviyesinde yaratmaktasınızdır. Öğrencilerimiz bunu büyük oranda oturarak yapar. Ayakta ve yürüyerek yapılan meditasyonun amacı şimdiki anın farkındalığını daha fazla yakalamanız, yüksek hallerinizi gün boyu korumayı başarmanız, gözleriniz açıkken de söz konusu geleceğinize bağlı kalabilmeniz ve yeni geleceğinize doğru adımlar atmanızdır.

Yürüyüş meditasyonunu yapabilmeniz için ilk etapta doğada sakin bir bölgeyi tercih etmenizi tavsiye ederim. Çünkü çevrenizde daha az insan ve hareketlik olursa odaklanmanız da kolaylaşacaktır. Zamanla bu meditasyonu daha fazla yapmaya başladığınızda odaklanmanız daha da artacak ve artık bu meditasyonu bir alışveriş merkezinde köpeğinizle yürürken ya da kamusal yerlerde halkın içinde de yapabileceksiniz.

Birçok bakımdan ayakta ve yürüyerek yapılan meditasyonlar oturarak yapılanlara benzer. Hareketsiz kalarak ve gözlerinizi kapatarak başlar ve dikkatinizi kalbinize yönlendirirsiniz, bir yandan nefesinizi yavaşlatırken, solumanızı da bu merkezden yaparsınız. Kalp merkezli bir hale geldiğinizi hissettiğiniz zaman, tıpkı oturarak yapılan meditasyonlarda olduğu gibi, sizi geleceğinize bağlayacak olan yüksek duygular oluşturmaya başlarsınız.

Bu yüksek duyguları tamamen kazandığınızda, birkaç dakika için odağınızı açar ve bedeninizin ötesinde enerji yayar, kendinizi etrafınızda olduğu kadar içinizde de hissedersiniz. Sonra, bu yüksek duyguların enerjisini gün içinde istediğiniz şeylere ya da geleceğinize gönderir, yeni bir ilişki ya da daha başka bir şey yaratırsınız. Şimdi alana yeni bir elektromanyetik imza yaymaktasınız. Otururak ve gözleriniz kapalı olarak sevgi ve yüksek duygular yaydığınız meditasyondan tek farkı, bu defa gözleriniz kapalı ve ayakta olmanızdır, bu şekilde gözlerinizi açıp yürümeye başladığınızda yüksek enerjiyi somutlaştırmış olursunuz.

Gözleriniz kapalı, odaklanmanız açık bir şekilde ayakta dururken, dikkatinizi dış dünyadan çekersiniz ve beyin dalgalarınız betadan alfa haline doğru değişir. Bu; düşünmenizi, analizlerinizi ve içsel gevezeliklerinizi susturur, bir trans halini uyarır ve sizi telkinlere daha açık hale getirir. Önceki bölümde de öğrenmiş olduğunuz gibi, bu trans halinde ne kadar uzun süre kalırsanız, bilinçaltı



zihninize gelen bilgilere karşı o kadar az bir direniş olur. Sizi geleceğinizle bir hizaya getiren yüksek duyguları kazandığınız zaman, bu duygulara karşılık gelen içsel düşünceleri kabullenmeye, onlara inanmaya ve teslim olmaya o kadar yatkın olursunuz. Bu; zihninizin yaratmakta olduğu düşünceler hayaller, resimler ve imgelerin analitik zihni atlaması anlamına gelir ve böylece otonom sinir sisteminizi yeni geleceğinizin biyolojisini yaratmak üzere programlayabilirsiniz.

Yeni geleceğinizin enerjisini gözleriniz kapalı bir şekilde ayaktayken yaratmış olduğunuzdan, şimdi gözlerinizi açıp yürümeye başlama zamanı gelmiştir. Kimseye bakmayın, etrafınızdaki hiçbir şeye ya da nesneye dikkatinizi yöneltmeyin. Basitçe odağınızı açık tutun, bakışlarınızı ufka sabitleyip transta kalın. Ne kadar trans halinde olursanız, eski bilindik yolardan düşünme olasılığınız azalacaktır. Bu arada zihniniz, geçmişin programlarını yeniden işletmek yerine, yeni geleceğinizin imgelerine bağlanacaktır. Şimdi geleceğinize başka biri olarak yürümeye hazırsınız.

Geleceğinizdeki siz olarak yürümekte olduğunuzdan, artık şimdiki benliğinizin aslında hep *bilinç dışı* bir şekilde yürümüş olduğunu fark edebilirsiniz. Adımlarınızın boyunu, hızınızı, nefes alma şeklinizi ve hareketlerinizi değiştirme zamanı gelmiştir. Somurtmak yerine belki de gülümsemeyi tercih edeceksiniz, belki de yürümekte olan varlıklı biri olduğunuzu hayal edeceksiniz. Ya da geleceğinizdeki sağlıklı bir bedene sahip ya da açık kalpli, sevgi dolu, kabul edici kişinin yüksek enerjisi içinde yürüyerek hayranlık duyduğunuz cesur birinin beden dilini de kendinize uyarlayabilirsiniz. Temel olarak düşünü kurduğunuz kişiyi bilinçli bir şekilde somutlaştırmaktasınızdır; fakat gelecekteki siz gibi yürümek bir zorunluluktur. Örneğin, bir ya da iki yıl sonra istediğiniz her şeye kavuşmuş olacağınızı hayal edebilirsiniz. Burada sizin için en önemli şey, gelecekteki kişinin *şimdi* somutlaşmasıdır. Zaten bu kimliği sahiplenmişseniz, artık o kişi olmayı istemeniz gerekmez; çünkü siz zaten olsunuzdur, geleceğin niteliklerine şimdiden somutluk kazandırmışsınızdır. Basitçe gelecekteki siz gibi düşünmekte, eylemekte ve hissetmektesinizdir.

Farklı bir şekilde yürümekteyken ve bunun gün be gün pratiğini yaparken, yenik, bitkin, stresli biri yerine varlıklı biri gibi yürü-

mek; özgüvenli biri gibi durmak; özgür, sınırsız, şükreden biri gibi davranmak alışkanlığını kazanacaksınızdır (Şükran, bunların zaten olmuş olduğu anlamına gelir). Bunun pratiğini ne kadar fazla yaparsanız, bu yeni varlık biçiminiz o kadar daha fazla bir alışkanlık halini alacak ve bu alışkanlıklar düşüncelerin, duyguların ve davranışların yeni otomatik desenleri haline geleceklerdir. Bu yüksek duyguları bir defa doğal bir şekilde somutlaştırıp hissetmeye başladığınızda, onlar içinde yerleşik hal alacaklar ve olmak istediğiniz kişi olacaksınız. Renkli grafiklerimizdeki Grafik 12'de bir öğrencimizin yürüyüş meditasyonu esnasında yaklaşık bir saat boyunca beynindeki değişimler görülmektedir.

## *Beyni Geleceğin Anılarına Hazırlamak*

Yürüyüş meditasyonu aynı zamanda doğrusal zamanda henüz olmamış şeylerin anılarını yaratmakta da kullanılır, aslında bu geleceğinizi anımsamaktır. Gözleriniz kapalı bir şekilde yüksek duygular ürettiğiniz, bedeniniz ötesindeki alana enerji yaymaya başladığınız zaman, gözlerinizi açıp yürümeye başladığınızda ve sizi kalbiniz yönlendirmeye başladığında (bu yüksek duyguları gözleriniz açıkken de hissederek) bu duyguyu ne kadar çok hissederseniz duygularınızın yaratmakta olduğu resim ve imgelere o kadar fazla dikkat edeceksiniz. Bu süreç, yeni bir içsel deneyim yaratarak nöral devrelerinizi doğal yollardan güncelleyecektir. Deneyim beyinizi zenginleştirecek ve anılar yaratacaktır. Beyininiz artık geçmişte yaşamamaktadır, geleceği deneyimlemektedir. Yüksek duygularınızı doğru bir şekilde ve daha fazla somutlaştırdıkça, beyin ve bedeniniz, gelecekteki deneyim zaten olmuş gibi yapılanacaktır. Bu teknik olarak geleceğinizi anımsamanız anlamına gelir.

Transta kalmak önemlidir; çünkü bedeninizi geleceğinize hizaladığınızda *ve* içsel dünyanızı değiştirdiğinizde, uzun erimli bir bellek yaratmış olursunuz. Dikkatinizi verdiğiniz yer enerjinizi verdiğiniz yer olduğundan, geleceğinizi tasavvur eder, somutlaştırır ve hissederken kafanızın içinde Zihin Filminizden sahnelerin bile belirmesini isteyeceksiniz. Siz bunu yaparken bu Zihin Filmi sahneleri geleceğinizin enerjisinin ve biyolojisinin haritası haline gelecektir. Geleceğinizin duygularını hissetme eylemi (şimdiki içinde) ve bu duyguları niyetinizle bir araya getirmeniz iki şeye yol açar: O, beyninizde geleceğinize dair niyete dayalı bir harita biçiminde yeni devreler oluşturur ve bir de gelecek olaya dair duygusal kimyasallar üretir ki onlar yeni genlere yeni yollardan sinyaller göndersin böylece bedeninizi yeni bir kadere hazırlamak üzere koşullandırırsınız.



Bu meditasyonun yaşamınızda elde edeceğiniz şeyle bir ilgisi olmadığını anımsayın; o sadece sizin kim olacağınızla (veya süreç içinde dönüşmeye başladığınız kişiyle) ilgilidir. Varlıklı ve başarılı olmak ya da yeni bir ilişkiye girmek çabası içindeyseniz ve kendinizi bunları *elde etmek* zorunda hissediyorsanız, hala bir şeylerden ayrışık olduğunuzu düşünmeye koşullanmış haldesiniz demektir. Ancak; gerçek şu ki ne kadar bu kişi olursanız yeni varlık halinize eşit bir biçim ve kalıp o seviyede belirecek ve daha bir gerçeklik kazanacaklardır. Bu, iradi olarak başka biri olma süreci farklı bir kadere hizalanıp bu hizayı korumanızda size yardımcı olacaktır. Yürüyüş meditasyonunu ne kadar çok yapar ve gelecekteki siz olarak ne kadar çok yürürseniz, gözleriniz kapalı bir şekilde yapmış olduğunuz gibi gözleriniz açık bir halde de halinizi değiştirmiş olursunuz. Bunu yeterince tekrar ettiğiniz zaman bu enerjiyi gün boyu beraberinizde bulundurmuş olmakla kalmaz, onu somuta indirgemiş de olursunuz. Bu tür tekrarlar uyanık olduğunuz saatlerde daha düşünceli hissettirir ve siz farkına varmadan otomatik olarak farklı davranışlar sergilemenize, düşünmenize ve hissetmenize neden olur. Bu, yeni bir kişiliği yeni bir bireysel gerçekliğe programlamaktır.

Zaman içinde kim bilir belki de kendinizi doğal olarak mutlu yürüyen; cesur ve şefkatli bir lider gibi davranan, değerli ve varlıklı bir girişimci gibi yürümeye başlayıverirsiniz. Gününüzün ortasında, kendinizi o kadar tam, sınırsız ve yaşama karşı sevgi dolu hissetmektesiniz ki bir de bakarsınız bedeninizdeki ağrı da geçmiştir. Yapmış olduğunuz şey, olmak istediğiniz kişiye has alışkanlıklar edinmiş olmaktır. Çünkü; nörolojik devrelerinizi oluşturmuş, hareketsiz haldeki genlerinize sinyaller göndermiş, yeni bir tarzda hareket edip hissetmişsinizdir. Biyolojik olarak, bu kişi olmuşsunuzdur.

Düşünceli bir hal alıp geleceğinizi somutlaştırmaya başlamış olma hali gün boyu birçok defa meydana gelebilir. Geç kalmış olan bir arkadaşınızı beklemekte olduğunuzu hayal edin, öfkeli ve sıkılmış hissetmek yerine geleceğinizin enerjinizi üretmekte olabilir-

siniz. Trafikte sıkıştığınızda, sabırsız ve sinirli olmak yerine enerjinizi gözleriniz açık bir şekilde geleceğinize ayarlayabilirsiniz. Bir manav dükkânının önünde sıraya girmiş bir halde birilerinin almakta olduğu bir şeyleri değerlendirmekteyken düşüncelerinizi inanılmaz derecede şükran hissettiğiniz yeni bir yaşama doğru yönlendirdiğinizi hayal edin. Hayal edin ki posta kutunuza veya park yerindeki otomobilinize doğru yürümektesiniz ve doğal olarak yeni bir yaşamı somutlaştırmış bulunuyorsunuz. O zaman bu duygusal halinize karşılık gelen düşüncelere teslim olarak onları kabul edecek ve inanacaksınızdır. Siz bu düşüncelere teslim oldukça bedeniniz de bu duygusal hale karşılık gelen kimyasalları üretecektir. Bu, otonom sinir sisteminizi farklı bir kadere programlama biçiminizdir ve bunun pratiğini ne kadar çok yaparsanız otomatik pilota geri dönme ve şimdiki anı kaçırma olasılığınız da o kadar azalacaktır.

### *Yürüyüş Meditasyonu*

Doğada sakin bir yer bularak başlayın. Dış ortamınızdan kendinizi yalıtın ve gözlerinizi kapatarak şimdiki ana demirlenin. Kalp merkezinize, yani ruhunuzla kalbinizin bütünleşik alanla kesiştiği yerin farkına varın ve bu merkezde şükran, sevinç, esin, şefkat, sevgi vb. yüksek duygulara odaklanın. Yeni geleceğinize bütün kalbinizle inanacak olursanız, kalbinizi açmak ve onu harekete geçirmek daha kolay olacaktır.

Dikkatinizi kalbinize verin, yaklaşık iki dakika boyunca nefesiniz bu merkezin içine aksın ve oradan çıksın, giderek daha yavaş, daha derin ve daha gevşemiş olarak soluyun. Üç dakika için yüksek duygular yaratmak üzere kalbinize dönün. Bedeninizin etrafını saran uzama bu enerjiyi yayın ve bu enerjiyle şimdiki anda kalın. Kendinizi geleceğin enerjisine ayarlayın.

Birkaç dakika sonra, zihin gözünüzde arı duru bir niyet tutun. 3. Bölümde öğrenmiş olduğunuz şekilde geleceğinizin enerjisiyle olan bağınızı temsil eden bir sembol seçin. Varlık halinizi bu yüksek duyguların hisleriyle değiştirin ve alana yeni bir elektromanyetik imza yaymaya odaklanın. İki ya da üç dakika kadar bu halde kalın.

Sonra gözlerinizi açın ve trans halinizi korurken hiç kimseye ve hiçbir şeye bakmadan, odaklanmanızı açıp farkındalığınızı bedeninizetrafındaki uzamda tutun. Trans halindeyken gözleriniz açık şekilde yürüyün. Attığınız her adımda bu yeni enerjiyi somutlaştırın, geleceğinizde yarattığınız şey her neyse, o yeni bir frekans olacaktır. Bu enerjiyi günlük yaşamda, yeni kendiniz olarak yürürken yanınızda taşıyabilecek olduğunuzdan, gözleriniz kapalı olarak yaptığınız meditasyonlardaki aynı nörolojik ağları harekete geçirecek ve aynı bilinç seviyesini üretebileceksiniz.



Daha sonra geleceğinizi anımsayın. Bırakın imgeler gelsin, onları hissedin ve somutlaştırın. Onlara sahip olun. Onlar olun. On dakika kadar daha yürümeye devam edin, sonra yeniden ayarlanmak için durun. Bir kez daha, gözlerinizi kapatın ve enerjinizi yükseltin. Bu enerjiyle beş ya da on dakika kadar şimdiki zamanda kalın. Sonraki on dakika boyunca, gözleriniz açık bir halde ve transta, yeniden niyetiniz ve gelecekteki amacınız olan kendiniz olarak yürüyün. Her adımınızda bu enerjiyi somutlaştırın, kaderinize yaklaşın ve o da size yaklaşsın.

Bu döngüyü iki defa yapın. İkinci turu bitirdiğinizde son bir defa daha hareketsiz kalın, dördüncü enerji merkeziniz açıkken nasıl hissettiğinize odaklanın. Bu fırsatı hisleriniz temelinde kim olduğunuzu onaylamak için kullanın. Örneğin, sınırsız hissediyorsanız, bunu "Sınırsızım." diyerek sözlü olarak kabullenin. Daha sonra, elinizi güzel kalbinizin üzerine koyun ve kendinizi yaratmış olduğunuz şeyi yeniden yaşamayı hak edecek kadar değerli ve iyi hissedin. Enerjinizi zirvesine çıkarın ve şükran, takdir, minnet duyun.

Şimdi içinizdeki kutsalı (size güç veren ve bütün yaşamı doğuran enerjiyi) kabullenin. O, onu ifşa etmeden önce yeni yaşamınız için şükranlarınızı sunun. İçinizdeki gücün farkına varın, yaşamınızın varoluşa keyif katacak türden, beklenmedik harikalarla, eş zamanlılıklarla ve rastlantılarla dolmasını dileyin. Varoluşa doğan yeni yaşamınızı severken sevgi yayın.

# 10. Bölüm

—

## Örnek Vakalar: Onu Gerçek Kılmak

Aşağıdaki örnek vakalarda, yoğun yaşamlarında yeni bir gelecek yaratmaya zaman ayıran tıpkı sizin gibi insanlar tanıtılacaktır. Onlar kendilerini, geçmişin anıları yerine bir gelecek vizyonuyla her gün tanımlamışlardır. Onların geçmişlerinden çok, geleceklerine âşık oldukları söylenebilir. Bu çalışmayı günlük olarak yapmaları ve son üç bölümde sözü edilen pratikleri birer yeteneğe dönüştürmüş olmaları onları doğaüstü kılmaya başlamıştır. Onların tüm bunları ne kadar basitçe yaptıklarına özellikle dikkat edin.

### *Tim Geleceğinin Kilit Noktasını Buluyor*

Seattle'da düzenlenen ve Cadılar Bayramıyla çakışan bir ileri seviye eğitim programında, öğrencilerimizden ilk gece için gelecekteki kendileri gibi giyinmelerini istedik. Tim doğaüstü bir swami (Hindu hocası) gibi giyinmişti. Her zaman bir swami olmak, onlar gibi yaşamak istemişti ve genç yaşta evden ayrılıp memleketi olan Connecticut'taki bir manastıra (ashram) eğitim almak üzere gitmişti. Olayın başlangıcında, katılımcılara şirketimizden bir de hediye vardı. Bunlar, her bir katılımcının gelecekteki kendilerinin potansiyelini sembolik olarak açan birer anahtardan oluşuyordu.

Tim geçmişte birkaç ileri seviye eğitim programına daha katılmıştı. Zihin Filmi'ni ilk defa yapmış ve oradaki sahnelerden birisine altın ve gümüş sikkelerin resmini yerleştirmişti. Yıllarca korku duygusuna teslim olmaya çalışarak yaşamıştı ama bir noktada anlamıştı ki korkunun arkasında kendini değersiz hissetme duygusu vardı; işte bu nedenle Tim için bu sikkeler değerli olmanın sembolüydü.

"Herkes zengin olmak ister." demişti bana. "Fakat ben yoga disiplini ve onunla ilişik şeyler doğrultusunda ruhani bir yolda olduğumdan, kendimi fakir olmak zorunda hissediyordum ve fakirliği özü sözü bir olmak olarak görüyordum. Bu yüzden altın ve gü-

müş sikkeler sadece zengin olmayı değil, bir şeyler elde etmeye değer olmayı da temsil ediyorlar."

Tim vizyonunu yükseltmek için Seattle'daki Zihin Filmi'ne daha fazla imgeler katacaktı. Değerli olmanın bir diğer sembolü olarak, Tim "servet" (wealth) anlamına gelen Çince bir karakter kullandı; çünkü o asla para istememişti, bu sembolün altına *bolluk* (affluence) sözcüğünü ekledi. O bolluk sözcüğünü tercih etmişti; çünkü sözcüğün anlamına baktığı zaman, onun Latince kökünde "ileri doğru akmak" olduğunu görmüştü. *Her şey beni ileri doğru akıtsa?* diye düşünmüştü, *Ne harika olurdu?*

Tim çok analitik düşünen biri olduğu halde, bu Zihin Filmi 'ni kaleydoskopla birlikte izledikten sonra, analitik zihnini kolay ve hızlı bir şekilde atlayıp bilinçaltı zihnine yani geleceğini programlayacağı işletim sistemine kavuşabildiğini gördü.

Eğitim programı esnasında, sıra Zihin Filminden bir sahneyi boyutlandırmaya geldiği zaman, derin bir deneyim yaşadı. Büyük bir sevinç yaşadı ve yaşama karşı sevgi dolu bir coşkuya kapıldı, kalbi bu duygularla neredeyse yanıp tutuşmuştu. Sanki dünyayı ateşe verecekmiş gibi hissettiğini söylemişti. Sonra meditasyon esnasında, öğrencilere kendilerini açma ve alıcı olma vaktinin geldiği söylendiği anlar, söylediğine göre enerjinin Tim'in bedenine girmeye başladığı anlardı.

"Onun nereden geldiğini bilmiyorum." diyecekti bana. "Ama biri vanayı açmış gibiydi. Doğruca vurgunu yemiştim. Enerji başımın tepesinden giriyor ve sonra ellerimden dışarı çıkıyordu. Avuçlarım yere bakıyordu ama bilinçli bir kontrolüm olmadığı halde enerji onları çevirip yukarı bakar hale getirdi. Zamanın ve mekânın izini kaybetmiştim ve nerede olduğumu bilmiyordum ama meditasyonun geri kalanında coşkulu bir mutluluk içindeydim. Bir şekilde her şeyin artık daha farklı olacağını ve artık aynı kişi olmadığımı biliyordum."

Enerji Tim'e yüklenirken, kendisinin ne kadar değerli olduğu şeklinde bir mesaj taşıdığına da inanıyordu; çünkü sonrasında hiçbir şey asla eskisi gibi olmayacaktı.

"Yeni bilginin bedenime gelip DNA'larıma yazıldığından eminim, o bilgi eski benliğimi sildi, kişiliğimin o parçası artık yok." diyecekti. Bir yatak mağazası işletmekte olduğu Phoenix'teki evine



döndüğünde, pazartesi sabahı her zamanki gibi işine gitmişti. Perşembe günü, yıllar önce kendisinden yatak almış olan bir kadın yine mağazasına gelmişti. Yatağı almış olduğu o günden sonra aralarında bir arkadaşlık gelişmişti, her hafta uğrar sohbet ederlerdi. Kadın emekli olmuş ve o gün de Tim'in mağazasına yeni hazırladığı vasiyeti hakkında konuşmaya gelmişti. Tim'in vasiyetnamenin yerine getirilmesinden sorumlu kişi olmasını istiyordu. Tim bundan onur duyacağını söyleyerek ona teşekkür etti.

"İşte burada," deyip vasiyetnameyi tezgâhın üzerine bir anahtarla birlikte uzattı. "Al, oku."

Tim belgeyi okumaya başladığında kendisinin orada sadece vasiyetnamenin yerine getirilmesinden sorumlu olmadığını görecekti, kadın ona aynı zamanda 110.000 dolar değerinde altın ve gümüş sikkeyi miras olarak bırakıyordu. Tezgâhın üzerine bıraktığı anahtar, sikkelerin olduğu kasasının anahtarıydı (Elbette bu sikkeler Tim'in Zihin Filmi'ndeki resimdekilerle benzeşiyorlardı). Tim o anda, Seattle'daki eğitim programında elde ettiği "geleceğinin anahtarını" anımsayacaktı. Şimdi buna değmişti!

## *Sarah Yere Dokunamıyor*

2016'nın İşçi Bayramı günü Sarah beş ton ağırlığındaki bir teknenin rıhtıma çarpmasını engellemeye çalışırken belini sakatlamıştı. Yedi hafta boyunca acılar içinde fizyoterapi gördü, ilaçlardan oluşan bir kokteyl alarak yaşadı ve sayısız kayropraktöre gitti. Hiçbir şey hastalığına çözüm olmayınca, doktorlar Sarah'yı ameliyat programlarına aldılar. Ancak Sarah ameliyat olmadan öncesinde Cancun'da düzenlediğimiz ileri seviye eğitim programına katılmaya karar verdi.

Şiddetli ağrıları yüzünden oğlu, Sarah'yı tekerlekli sandalyeyle götürmeyi önerdi. Bunu istemedi ve otele geldiği zaman acılar içinde yere yığıldı. Sonrasında bir deniz yatağı üzerinde havuza girmiş ama oradan çıkmak istediğinde şiddetli spazmlar geçirmişti.

Sarah benim çalışmalarıma yabancı değildi, bu nedenle Cancun'a meditasyon şiltesi ve Zihin Filmi'ni de yanında getirmişti. Zihin Filmi'nde sağlıklı, güçlü ve yeniden koşabilen bir Sarah vardı.

Oğluyla basket, kızıyla da lekros oynuyordu. Sarah kendisini havada yoga yaparken gördüğü her seferde, bunu gerçekten yapabilecekmiş gibi içini büyük bir sevinç kaplıyordu ve Zihin Filmi'ndeki şarkıyı her duyduğunda enerjisi yükseliyordu.

İlk birkaç gün, merkezi kaslarını sıkıp nefes tekniğiyle omurilik sıvısını omurgası boyunca yukarı çektiğinde siyatik sinirinin nasıl atmakta olduğunu duyumsayabilmişti. Ilık bir elektrik akımı bu sinir üzerinde yukarı doğru hareket ediyordu. Aynı zamanda, niyetini, omurgası boyunca tırmanan şifalı bir ışıktan oluşan bir enerjiye dönüştürmüştü.

Üçüncü günün sabahı havada yoga yapan bir kadın imgesi bulana kadar internette araştırma yapacaktı. Bu imgeyi bütün gün zihninde taşıdı. O öğleden sonra, öğrencilerimiz kaleydoskop ve Zihin Filmleri'yle çalışacaklardı. Kuantum alanına kavuşup oraya açıldıktan sonra onlardan Zihin Filmleri'nden bir sahneyi boyutlandırmalarını istedim. Meditasyon bittiğinde, onlardan yere uzanmalarını istedim ama Sarah'nın bana sonradan söylediğine göre, zemini bir türlü bulamamıştı. Aşağı erişmeye çalışıyor, onu arıyor ama zemini artık orada bulamıyordu. Bilebildiği bir sonraki şey, başka bir boyutta olduğuydu ve IMAX benzeri (ama duyularına dayanmayan) bir algısal deneyim yaşıyordu. Zihin Filmi'ndeki bir gelecek sahnesini yaşamaktaydı. Beyninde, bir içsel deneyimi en az bir dış deneyim gerçekliğinde yaşatacak kadar yeterli sayıda devreler oluşmuştu. O bu sahneyi hayal etmiyordu. O, sahnenin *içindeydi*, onu yaşıyordu.

"Farklı bir zaman ve uzamdaki başka bir gerçekliğin içinde olduğumu fark ettim (geleceğimdeydim)." diye açıkladı. "Gerçekten de havada yoga yapıyordum. Havada baş aşağı askıda duruyordum ve zemin yoktu. Ona ulaşmaya çalışıyordum ama bu güzel kırmızı tülbentin içinde baş aşağı bir halde sallanıyordum. Herhangi bir ağrı duymuyordum. Uzamda serbestçe süzülüyordum." Sonunda zemine kavuşacaktı, gözlerinden sevinç gözyaşları dökülüyordu. Meditasyondan çıktığında bütün ağrıları kaybolmuştu.

"İyileşmiş olduğumu biliyordum." dedi. "Zihin gücümün şaşkınlığı içindeydim ve içimi büyük bir şükran duygusu kaplamıştı. Zihin Filmi'mden başka sahneleri görmeye etmeye devam ettim (Aslında, Zihin Filmim bile yaşamımın hızına yetişemez olmuştu.)"



## *Terry Yeni Bir Geleceğe Yürüyor*

2016'nın Eylül ayında, Avusturalya'nın o güzel Sunshine Sahili'nde, Terry derin bir deneyim yaşadı. Meditasyonunun sonuna doğru, artık son bölümüne geldiğini düşündüğünde, bağlılık, yücelmiştik ve genişleme duyguları belirmişti. Telkinlerimi takip ederek, kendini gelecek yaşamında değerli bir varlık olarak duyumsatan niyetiyle birlikte alana açılmıştı. Hiçbir ön uyarı olmaksızın, başının tepesinden bir elektrik yükünün bedenine girdiğini hissetti, oradan kalbine doğru akıyordu. Sonra enerji bedeninin geri kalanını da dolaşmaya başlayacak, baldırlarına ve oradan aşağı ayaklarına kadar inecek, bacakları kontrolsüz bir şekilde sarsılmaya başlayacaktı.

Bana, "Bunu sadece içimden gelen şiddetli bir sarsılma olarak sözcüklere dökebilirim." demişti, "ama bedenimde deneyimlediğim enerji hiç deneyimlemediğim bir boyuttaydı. Düşüyorum zannetmiştim. Bedenimin alt kısmındaki bütün kontrolümü bu noktada kaybettim." Kontrolsüz bir şekilde gözyaşlarına boğulmuştum ve bunun verdiği rahatlamayla Terry'nin zihni ve bedeni de olayları gelişine bırakmıştı. Zaman durmuş gibiydi. Terry bedeninin o zamana kadar geçmişin çözüme kavuşmamış duygularına teslim olmuş halde yaşamış olduğunu anlamıştı. Elektrik her yerinde yükselmeye devam ederken, büyük miktarlarda yoğun bir kara maddenin bedeninden dökülmekte olduğunu hissetti.

"Bu maddenin travma olduğuna inanıyorum ve sadece kendi yaşamımdakiler değil, geçmiş yaşamlardakiler de geliyordu." diye anımsayacaktı. "Babamın ben sekiz yaşımdayken neredeyse ölümüne neden olan, intihar girişiminin travmasını da içeriyordu ki bu, beni koşulsuz sevgi elde etmekten her zaman alıkoymuş olan, o travmaydı." Kendini kısıtlayan, çoğu derin duygusal koşullanmalar ve başkalarının inançlarıyla elde edilmiş bütün inançlarının basitçe dağılıp gittiklerini hissetmişti.

Terry, "Gerçekten olduğum kişi olmamı engelleyen her şey üzerimden dökülüp gitti." diyecekti. "Gerçek kurtuluşu deneyimledim, bu uzun zamandır ruhumun arzuladığı bir şeydi. Ruhumun bana tam da o kumsalda, tüm bu insanlarla birlikte, bu önemli çalışmayı yapmak üzere rehberlik ettiğini biliyordum."

Dizlerinin üzerine çöktü, baş döndürücü miktarda sevgi içinden akıp geçti. Kumun üzerine çökmüş bir halde, bu güce boyun eğdi, bu noktaya kadar yapmış olduğu bütün seçimlerin onu bu dönüm noktasına taşımış olduğunu biliyordu. İşte o anda, geçen yıl kim olduğunu gözlemledi, o istikrarlı bir şekilde her gün meditasyonlarını yapıyor ve her defasında kendine âşık oluyordu. O anda gelecekteki kendisinin geçmişteki kendisini bu derin sevgiyi deneyimlemeye çağırmakta olduğunu biliyordu.

Terry duyularının üç boyutlu gerçekliğine döndüğünde çevresindeki her şeyle büyük bir huzur ve birlik duygusu hissedecekti. Bize fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhani benliğiyle derin bir bağlılık duyumsadığını aktarmış ve kendini uzun bir süredir hiç olmadığı kadar daha "kendisi" hissettiğini söylemişti.



# 11. Bölüm

—

## Uzam-Zaman ve Zaman-Uzam

Her şeyin insanlar, nesneler, yerler ve zamandan oluştuğu üç boyutlu bir evrende (*Universal* sözcüğündeki *uni* bir anlamına gelir.) yaşamaktayız. Onun büyük bölümü parçacık ve maddeden oluşur. Bu şeyleri duyularımız vasıtasıyla biçim, kütle ve yoğunluk olarak deneyimleriz. Önünüze örneğin bir buz küpü, bir cep telefonu ya da bir elmalı pasta koyacak olsam, bu nesnelerin hiçbirisini duyularınız olmadan deneyimleyemezsiniz; size fiziksel gerçeklik deneyimini kazandıran şey duyularınızdır.

Buz küpü, cep telefonu ve elmalı pastanın hepsinin yüksekliği, genişliği ve derinliği olduğundan; onlar görebileceğiniz, işiteceğiniz, tadacağınız, koklayacağınız ve hissedeceğiniz şeyler olarak var olurlar. Bu beş duyunuzu kaybedecek olsanız ya da onlar eş zamanlı olarak devre dışı kalsalar, bu fiziksel nesneleri deneyimleme yeteneğiniz de olmaz; çünkü onların *farkındalığına* sahip değilsinizdir. Onlar kelime anlamında sizin için yokturlar; çünkü bu üç boyutlu gerçeklik içinde siz onları duyularınız olmadan deneyimleyemezsiniz (Yoksa yapabilir misiniz?).

Astrofiziğe göre, bu üç boyutlu âlemde [bilinen evren (gelin biz ona uzam-zaman gerçekliği diyelim)] sonsuz miktarda uzam vardır. Bu kavram üzerinde bir an derinlemesine düşünün. Oturmakta olduğumuz küçük tünekten kafamızı gece gökyüzüne kaldırıp evrene doğru bakarken, onun sadece bir kesitini görürüz. O, bize sonsuz görünür fakat sonsuz yine de bundan büyüktür. Diğer bir deyişle, uzam-zaman âleminde *uzam sonsuzdur*, sonu yoktur ve daima ilerler. Peki ya zaman?

Siz ve ben, zamanı bedenlerimizi uzamda hareket ettirerek olağan bir şekilde deneyimleriz. Örneğin, bu kitabı bir kenara koymak, mutfağa gitmek, bir bardak su doldurmak ve geri dönmek sizin için beş dakikaya mal olur. Bu olur; çünkü zihninizden köklenen bir düşünce sizin mutfağa gidiyorkenki bir görüntünüzü yara-

tır, bu düşünce üzerine hareket edersiniz ve sonuçta da uzamdaki bir noktadan diğerine hareket ederken zamanı deneyimlersiniz.

Mutfağa yürümeden önce ve sandalyenizde oturmaktayken, mutfağın olduğu yeri oturmakta olduğunuz yerle ilişkilendirerek oranın bilincine varmaya başladığınızda, bilincinizde iki noktanın ayrışmasını deneyimlersiniz: Oturmakta olduğunuz yer ve mutfak. Bilinçteki bu iki nokta arasındaki boşluğu kapatmak için, bedeninizi *uzamda* hareket ettirip *zaman harcarsınız*. O zaman, iki nokta arasındaki mesafe ne kadar büyük olursa, birinden diğerine gitmek de o kadar fazla zaman alır önermesi anlam kazanır. Ayrıca, bu iki nokta arasında hızınız arttıkça, birinden diğerine varmak için gereken zaman da kısalacaktır.

Zamanın uzamda hareket etmekte olan bir nesneyi gerektiren bu ölçüm şekli Newtoncu fiziğin (ya da klasik mekaniğin) temelidir. Newtoncu dünyada, bir nesnenin; ivmesi, yönü, hızı ve seyahat edeceği mesafe gibi belli özelliklerini biliyorsak, zaman temelli öngörülerde bulunabiliriz; bundan dolayı Newtoncu fizik bilinen ve öngörülebilir sonuçlar temelindedir. O zaman şöyle de söylenebilir, bilinçte iki nokta arasında bir ayrışma söz konusu olduğunda, bilincin bir noktasından, bilincin diğer bir noktasına hareket ederken *uzamı çökertmektesinizdir*. Çöken uzamın bir sonucu olarak *zamanı deneyimlersiniz*. Üç boyutlu dünyamızda uzam ve zaman arasındaki ilişkiyi daha iyi görmek için Şekil 11.1'e bakabilirsiniz.

İşte bir örnek daha: Bu kitabı yazıyorsam ve bu bölümü bitirmek istiyorsam, bu zaman alacaktır. Bedenimi uzamda belki çok fazla hareket ettirmeyeceğim ama hala zamanı deneyimleyeceğim. Neden? Çünkü bu bölümü yazmaktayken bulunduğum yer bir bilinç noktasını temsil ederken, bölümün bitişi de bir diğer noktayı temsil etmektedir. Bu bölümün bitirilmesi şimdiki andan ayrışmış bir gelecek anı temsil etmektedir. Aradaki uzam –bilinçteki bu iki noktanın arasındaki boşluğun birbirine yaklaşması– zamanın deneyimlenmesidir. Şekil 11.1'e yeniden bakacak olursanız, o size zaman konusunda daha iyi bir anlayış kazandıracaktır.

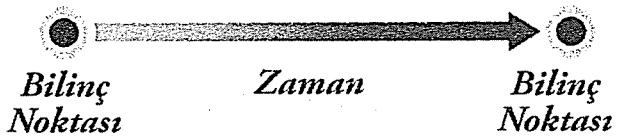
Bölümün sonuna ulaşma hedefimi gerçekleştirmek için, sürekli "bir şeyler" yapmam gerekir. Bu, ortamımla karşılıklı etkileşim içinde hareket etmem için, eşgüdümlü bir dizi davranışla duyularımı kullanmamı gerektirir ki bu da zaman gerektirir. Yazmayı



bırakır ve başka bir şey yapacak olursam, örneğin film izlemek gibi, istediğim sonuca varmam daha fazla zaman alır; bundan dolayı, bu bölümü bitirme hedefimi başarmak için eylemlerimi sürekli olarak niyetimle tutarlı bir şekilde aynı hizaya getirmem gerekir.

## 3-D DÜNYASINDA UZAM & ZAMAN ARASINDAKİ İLİŞKİ

*Bu âlemde uzam sonsuzdur*




*Uzamda Hareket Ettikçe, Zamanı Deneyimleriz*

**Şekil 11.1**

Uzamda bilinçteki bir noktadan diğer bir bilinç noktasına hareket ederken, zamanı deneyimleriz. Uzamı kendimizin 3-D dünyasına çökertirken zaman yaratılmış olur.

Bu üç boyutlu maddi dünyada, uzamda gezinmek için duyularımızı kullandığımızdan, dikkatimizin büyük bölümünü insanlar, nesneler ve yerler gibi fiziksel şeylere veririz. Onların hepsi de maddeden oluşur ve konumsaldırlar (Yani uzam-zamanda bir konumları vardır). Onların hepsi de sayelerinde ayrışma deneyimlediğimiz birer bilinç noktasıyla temsil edilirler. Örneğin, en iyi arkadaşınızın masada karşınızda oturmakta olduğunu veya yolda park edilmiş otomobilinizi gözlemlediğiniz zaman, kendinizle arkadaşınız ya da otomobiliniz arasındaki mesafeyi fark edersiniz. Bunun bir sonucu olarak, onlardan ayrışmış hissedersiniz. Siz buradasınızdır, arkadaşınız ve otomobiliniz de orada. Ek olarak, şimdiki anda olduğunuz zaman düşler ve hedefleriniz olursa, geleceğinizin bir gerçekliği halindeki düşleriniz de bir ayrışma deneyimine neden olur. O zaman şunları ifade etmekte sakınca yoktur:

1. Bu üç boyutlu gerçeklikte dolaşabilmek için duyularımıza ihtiyacımız vardır.
2. Gerçekliği tanımlamada duyularımızı ne kadar çok kullanırsak, ayrışmayı o kadar çok deneyimleriz.
3. Algı temelli bu üç boyutlu gerçekliğin büyük bölümü, herkesten, her şeyden, her yerden, her birinden, her zamandan ayrışma deneyimi kazandıran bir uzam ve zamandan oluşur.
4. Maddi olan her şey uzam ve zamanda bir konumu işgal eder. Buna fizikte konumsallık denir.

Bu bölümde, geçekliğin iki modelini keşfedecek ve karşılaştıracağız: uzam-zaman ve zaman-uzam. Uzam-zaman bilinenler, öngörülebilir sonuçlar, madde ve üç boyutlu evren temelindeki (sonsuz *uzamdan* oluşan) Newtoncu fiziksel dünyadır. Zaman-uzam ise fiziksel olmayan kuantum dünyasıdır; bilinmeyen, sonsuz olasılıklar, enerji ve çoklu evren [(*multiverse*)sonsuz *zamandan* oluşur] ve biz orada yaşarız.

Gerçekliğin doğasına dair anlayış ve algınızı zorlayacağım, çünkü benliğin gizemlerini boyutlu bir varlık olarak deneyimleyecekseniz, oraya ulaşmak için elinizde bir yol haritasına gereksiniminiz olacaktır.

## *Stres Altında ve Sürekli Hayatta Kalma Modunda Yaşamanın Sonuçları*

Duyularımızı fiziksel gerçekliği gözlemleyip saptamak için kullanıyor olduğumuzdan, uzam ve zamanda yaşamakta olan bir bedenimiz olduğunu biliriz, yine de o, ortamımızdaki her şeyden ayrışmıştır. Yaşamlarımız boyunca, belli zaman ve yerlerde insanlar, şeyler ve nesnelerle olan farklı karşılıklı etkileşimlerimiz üzerinden kimliğimiz bir kişiliğe evrilir. Dış ortamımızdaki bu karşılıklı etkileşimlerin niteliği kalıcı bir bellek yaratır ve bu bellek kim olduğumuza biçim kazandırır. Bu süreci *deneyim* diye anarız ve kimliğimizi yaşamımızdaki deneyimler biçimlendirir. Bildiğiniz gibi; insanların çoğunun kişilikleri geçmiş deneyimleri temelinde oluşur.



8. Bölüm'de öğrenmiş olduğunuz gibi, günlük olarak algıladığımız, maddi nesneler, şeyler, insanlar ve yerler beyinlerimizde desenler olarak belirir ve bu desenlerin tanınmasına anımsama adı verilir. Benlik geçmiş deneyimlerin anılarından oluşmaktaysa o zaman anılar bilinenler temelindedir; bundan dolayı üç boyutlu dünyamızın büyük bölümü bilinenler temelindedir. Bu dikkatimizin büyük bir bölümünü verdiğimiz yerdir. Dış dünyanızdaki, geçmiş deneyimlerinizin olduğu maddi şeylere göre hizalandığınızda onları bilindik şeyler olarak tanırsınız. Fiziksel bir gerçekliği, beyninizdeki bir öbek nörolojik ağla eşleştirirsiniz. Buna desen tanıma denir ve çoğu insanın gerçekliği, geçmişin merceğinden algılama süreci de böyle oluşur.

O zaman, biz materyalistlerin sadece bu dünyada yaşamakla kalmayıp aynı zamanda onun köleleri olup onunla sınırlandırıldığımız da söylenebilir; çünkü kendimizi belli bir zamanda, belli bir ortamda yaşayan bir beden olarak tanımlamaktayızdır ve *odak noktamız* enerjiden ziyade maddedir. Kuantum açısından bakarsak, dikkatimizi maddi olmayan olasılıklar dalgasına (enerji) değil de fiziksel parçacıklara (madde) yöneltmiş durumdayızdır. Bu, üç boyutlu gerçekliğe bürünme şeklimizdir.

Bu denklemin içine stres girdiği zaman, bedeniniz kimyasallar üretmek için etrafımızdaki görünmez elektromanyetik enerji alanından enerji çekmeye başlar. Stresin frekansı, yoğunluğu ve süresi ne kadar uzun olursa beden de o kadar çok enerji tüketecektir. Bu kimyasalların doğası duyularımızı onaylar ve dikkatimizi maddeye ve bilinene vermemize yol açar. Bedenimiz etrafındaki yaşamsal enerji alanı ufalırken, daha fazla madde ve daha az enerji gibi hissederiz. Aslında, frekansımız yavaşladığı zaman, bedenlerimiz daha yoğunlaşır ve enerjimiz tükenme eğiliminde olur.

Daha önce de irdelemiş olduğumuz gibi, kısa dönemli tehlike anlarından, krizler için ya da köşeden karşınıza bir yırtıcı hayvan çıktığı zaman bu iyi bir şeydir. Aslında, kaç veya savaş tepkisi evrimin bir köşe taşıdır. Bu haldeyken, stres kimyasalları duyularımızı güçlendirir, odağımızı potansiyel tehlikeyi temsil eden maddi olguya kilitler. Bu olduğu zaman, neokorteksimiz yani beynin duyusal algı, motor kumanda, uzamsal akıl yürütme ve konuşmayla ilgili kısmı devreye girer ve uyarılmaya başlar. Hayatta kalmak için

odağımızı bedenimize ve dış tehdit üzerine daraltır ve bu da tehdidin belirdiği an ile fiziksel güvenliğimizin sağlandığı an arasındaki süreçle meşgul olmamızı sağlar. Bunlar bilinç noktalarıdır. Ne kadar çok stres deneyimlersek, o kadar çok ayrışma hissederiz.

2. Bölüm'de okumuş olduğunuz gibi, hayatta kalma modunda yaşamanın uzun dönemli etkisi, stres kimyasallarının bize iyi gelmeye başlaması ve giderek bağımlılık geliştirmemizdir. Bağımlılığımız artıkça, bedenlerimizin konumsal olduğuna (doğrusal zamanda belli bir an ve uzamda belli bir yer işgal ediyor olmak) daha fazla inanırız. Sonuç, bir kişiden ötekine, bir sorundan bir diğerine, bir yerden başka bir yere sürekli geçişler yaşayan dikkatimizin peşinde sürdürdüğümüz çılgınca bir kovalamacadır. Bir zamanlar bizi koruyan evrimsel özelliğimiz, şimdi bize karşı çalışmaktadır ve sürekli bir yüksek alarm durumunda, zaman saplantılı bir halde yaşarız. Çünkü dış ortamımızı emniyetsiz görür, bütün dikkatimizi ortama çevririz.

Bu şekilde dış dünyamız iç dünyamızdan daha gerçek bir görünüm kazandıkça, dış ortamımızdaki biri veya bir şeylere bağımlılık geliştirir ve bu halde ne kadar uzun süre yaşarsak, beynimiz o kadar yüksek beta beyin dalgalarına girer. Şimdiye kadar öğrenmiş olduğunuz gibi, yüksek beta beyin dalgaları bize acı, endişe, kaygı, korku, öfke, çaresizlik, yargılama, sabırsızlık, saldırganlık ve rekabet hisleri uyandırır. Bunun bir sonucu olarak, beyin dalgalarımız tutarsızlaşır ve biz de öyle oluruz.

Hayatta kalma modu duyguları üzerimizde kaldığı zaman, dış dünyamızdaki koşulların (farklı insanlarla olan sorunlarımız, finansal zorluklar, terör korkusu, işimize olan isteksizliğimiz) bu duygulara olan bağımlılığımızı yeniden onaylamasına gereksinim hissederiz. Bu duygusal bağımlılıklar, ortamda bizi rahatsız eden şeylerle meşgul olmamıza yol açar. O ister bir kişi olsun, ister bir şey, fark etmez. Sonuç olarak; hayatta kalma modu genleri devreye girer. Kendini tatmin kehanetini yaşamaya başlarız.

Dikkatinizi verdiğiniz yerin enerjinizi verdiğiniz yer olduğunu anlamışsanız, nedene yönelik duygusal tepkinin gücü oranında, dikkatinizi dış dünyadaki bir kişiye ya da soruna o derecede tutarlı ve sürekli bir şekilde odaklıyorsunuz demektir. Bunu yaptığınız zaman, gücünüzün büyük bölümünü bu kişi ya da bu şeye veriyorsunuzdur. Şimdi bütün dikkatiniz ve enerjiniz bu üç boyutlu maddi âleme demirlenmiş haldedir ve duygusal haliniz, sizi sürekli olarak şimdiki gerçekliği onaylamaya itmektedir. Gerçekten değiştirmek istediğiniz gerçekliğe duygusal olarak bağlanmaya başlayabilirsiniz. Enerjinizin yanlış yönetimi sizi bilinenler dünyasının kölesi yapar, geçmiş temelindeki bir geleceği öngörmeye çalışırsınız; dahası, hayatta kalma modunda olduğunuz zaman, bilinmeyen ya da öngörülemez olan ürkütücü görünmeye başlar. Halbuki yaşamınızı gerçekten değiştirmek istiyorsanız bilinmeyene adım atmalısınız; bunu yapmadığınız sürece hiçbir şey değişmeyecektir.



## *Newtoncu 3–D Uzam-Zaman Gerçekliği: Biri ve Bir şey olarak Bir yerde ve Bir Zamanda Yaşamak*

Duygular ve hisler geçmişin kayıtlarıysa ve bu duygular sizi donanım haline gelmiş düşünce ve davranışlara sürüklüyorsa, geçmişinizi tekrarlayıp durur ve öngörülen olursunuz. Bu şekilde tam olarak Newtoncu dünyaya yerleşmiş olursunuz; çünkü Newtoncu fizik öngörülebilir sonuçlar temelindedir. Ne kadar çok stres yaşarsanız, maddeye etkide bulunmaya çalışan bir madde olursunuz (Sonuçları zorlayan, onlar için mücadele eden, onları manipule eden, öngören, kontrol eden ve rekabet eden bir madde.) Sonuç olarak, değiştirdiğiniz, ifşa ettiğiniz ya da etkide bulunduğunuz her şey çok zaman alacaktır; çünkü bu uzam-zaman gerçekliğinde istediğiniz sonuçları elde etmek için fiziksel bedeninizi uzamda hareket ettirmek zorundasınız.

Hayatta kalma modunda ne kadar çok yaşar ve gerçekliği tanımlamak için duyularınızı kullanırsanız, yeni bir gelecekten o kadar çok ayrışmış olursunuz. O zaman bilincin bir noktası olarak o an için bulunduğunuz yerle, bilincin olmayı istediğiniz diğer bir noktası arasında çok uzun bir mesafe olur ve elbette, onun nasıl olacağına dair *düşünce* ve *öngörünüz* temelindeki sabit takıntınızdan söz etmeye bile gerek yoktur. Sonuçta bilinenler temelinde düşünür ve öngörürseniz, o zaman yaşamınızda bilinmeyene veya yeni bir olasılığa yer olmayacaktır.

Örneğin; bir ev almaya çalışıyorsanız, peşinat için para biriktirmeniz, satın alacak bir ev aramanız, kredi almanız, belli bir başvuru sürecini işletmeniz, diğer alıcı adaylarını elemeniz ve sonra bunları geri ödemek için de bedeninizi 30 yıl boyunca bir ileri bir geri çalıştırmanız (uzamın içinde) gerekecektir. Bilincin bu iki noktasının, yani evi satın alma fikriyle ipotekli kredinizi ödemiş olma noktalarının buluşması zaman alacaktır. Benzer biçimde, yeni bir ilişki istiyorsanız, buna değer birini bulmak için belki online platformlara girip bir profil yaratacak, diğer sayısız profilleri inceleyecek, erişmek istediğiniz insanların bir listesini oluşturacak, her biriyle temas kurup sonunda çok sayıda kişiyle buluşmanız gerekecektir. Ya da yeni bir iş istiyor olabilirsiniz, bir özgeçmiş oluşturmak için zaman ayıracak, açık pozisyonlar arayacak ve iş görüşmelerine gideceksiniz.

Bu süreçlerin hepsinin ortak noktası *zaman* gerektiriyor oluşlarıdır, siz onu doğrusal olarak deneyimlersiniz. İstediğinizi belki bulacaksınız ama ne kadar çok hayatta kalma modunda yaşıyorsanız, bu o kadar çok zaman alacaktır; çünkü *madde* olarak *madde* üzerine etki etmeye çalışmaktasınız; uzam ve zamanda bulunduğunuz yerle, olmak istediğiniz yer arasında belirgin bir ayrışma söz konusudur.

O zaman şu konuda uzlaşabiliriz; bu üç boyutlu gerçeklik içinde zamanı deneyimlerken bu deneyim kesinlikle bir geçmiş, şimdi ve geleceği içermektedir. Doğrusal zamanın içinde yaşadığınızdan zamanda bir ayrışmayı da deneyimlersiniz; çünkü geçmiş, şimdi ve gelecek, zamanda ayrı anlar olarak belirirler; siz *buradasınızdır* ve gelecek *orada*. Şekil 11.2'deki grafikte, doğrusal zaman, kesintisiz geçmiş, şimdi ve geleceğin ayrışık anları olarak temsil edilmektedir.

Daha önce de söylediğim gibi Newtoncu fizik sayesinde kuvvet, ivme ve maddenin yasalarını, onların sonuçlarını öngörmemizi sağlayacak şekilde ortaya çıkarmışızdır. Uzamda seyahat etmekte olan bir nesnenin genel yönünü, hızını ve dönüşünü biliyorsak, onun nereye, ne kadar zamanda gideceğini büyük oranda kestirebiliriz. Bu sayede New York'tan Los Angeles'a uçakla seyahat edebilmekte, oraya ne kadar zamanda varabileceğimizi öngörebilmekte ve uçağın nereye ineceğini bilebilmekteyiz.



# GEÇMİŞ, ŞİMDİ & GELECEK OLARAK DOĞRUSAL ZAMAN



*Geçmiş* *Şimdi* *Gelecek*

## *Ayrışık Anlar Olarak Zaman*

**Şekil 11.2**

3-D gerçekliğimizde, geçmiş, şimdi ve gelecek doğrusal zamanda belirgin ve ayrışık anlar olarak vardır.

Newtoncu fizik ve içinde yaşamakta olduğumuz bu üç boyutlu dünya anlayışımız içinde; çoğumuz yaşamlarımızı, dikkatimiz dışa dönük biri olmaya, bir şeylere sahip olmaya, bir yerlere gitmeye ve belli zamanlarda bir şeyler deneyimlemeye çalışarak geçiririz. İstediğimiz şeylere sahip olamayınca, yoksunluğu deneyimleriz ve bu; yoksunluk ve ayrışma, *ikilik* ve *kutupsallık* içinde yaşamamıza neden olur. Sahip olmadıklarımızı istemek bizim için doğaldır, bu bizim yaratma biçimimizdir. Geleceğe dair arzularımızdan ayrışmayı deneyimlediğimizde, ne istediğimizi düşünür ve onun düşünü kurarız. Bir dizi eylem öbeği programlayıp doğrusal zaman içinde onları elde etmeye çalışırız.

Örneğin; sürekli finansal gerilim altındaysak para isteriz; hastaysak sağlık, yalnızlık hissediyorsak bir ilişki, bir eşimiz olsun isteriz. Bu ikiliğin ve ayrışmanın deneyimlenmesi nedeniyle, yaratmaya sürükleniriz; bu, bizim evrilme, düşlerimize doğru ilerleyip gelişme biçimimizdir. Fakat para, sağlık, sevgi vb. şeyleri kazanmak için *maddeye* etkide bulunmaya çalışan, *maddeye* odaklanmış *maddeysek*, önceden belirttiğimiz gibi bunu yapmak epey bir zaman ve enerji gerektirecektir.

Aradığımız şeye sonunda eriştiğimizde, bu iki bilinç noktasının buluşma noktasında elde ettiğimiz duygu, önceden deneyimlediğimiz yoksunluk duyumunu tatmin edecektir. Yeni işimizde çalışmaya başladığımızda güvende hissederiz; yeni bir ilişkimiz oldu-

ğunda, sevgi ve sevinç hissederiz; şifa buldukça, kendimizi daha bütün hissederiz. Bu halde yaşayacak olursak, içimizdeki hislerimizi değiştirmek için bizim dışımızda "bir şeyler" veya "birilerini" bekliyoruz demektir. Yoksunluk deneyimini yaşarken bir dış olayın belirmesiyle tatmin edici bir duygu hissettiğimizde, bu tatmini sağlayan her kim veya neyse dikkatimizi ona veririz. Bu yeni bir belleği biçimlendirecek bir etkide bulunur ve bir derecede evrilmiş oluruz.

Dünyamızda istediğimiz bir şeyler olmadığında ya da olması için uzun zaman gerekecekmiş gibi göründüğünde, *daha fazla yoksunluk* hissederiz; çünkü yaratmaya çalıştığımız şeyden *daha da ayrışmış* hissederiz. Şimdi kendi yoksunluğumuz, çaresizliğimiz, sabırsızlığımız ve ayrışıklığımız bizi düşlerimizden daha da uzaklaştırmıştır, istenen sonuçların gerçekleşmesi için gerekli zamanı artırmıştır.

## *Biri Olmaktan Hiçbiri Olmaya, Bir Kimse Olmaktan Hiç Kimse Olmaya, Bir Şey Olmaktan Hiçbir Şey Olmaya, Bir Yerden Hiçbir Yere ve Bir Zamandan Hiçbir Zamana*

Newtoncu yasalar fiziksel maddi uzam-zaman (zamandan çok uzam olan bir boyut) yasalarının ifadesiyse, kuantum yasalarının da bunun tersi olduğunu söyleyebiliriz. Kuantum, doğa yasalarının *içe dönük* bir ifadesidir: Maddesel olan her şeyi birleştiren bilgi ve enerjinin görünmez bir alanı. Bu madde ötesi alan doğanın *bütün* yasalarını düzenler, birbirine bağlar ve yönetir. Orası uzamdan çok, zamanın olduğu bir boyuttur; diğer bir deyişle o zamanın *sonsuz* olduğu bir boyuttur.

2. ve 3. bölümlerde öğrenmiş olduğunuz gibi, dikkatimizi dış dünyadaki belli yerlerde bulunan insanlar ve şeylerden aldığımız zaman (Artık dikkatimizi kendi bedenimize vermez, zamanı ve programları düşünmeyi bırakırız.) o zaman hiçbiri, hiç kimse, hiçbir şey olup hiçbir yer ve hiçbir zamanda olmaya başlarız. Bunu bedenimizden, kimliğimizden, cinsiyetimizden, hastalığımızdan, ismimizden, sorunlarımızdan, bireysel ilişkilerimizden, acımızdan, geçmişimizden vb. şeylerden bir kopuş sağlayacak olan bir süreçle yaparız. Bu benliğinin ötesine geçmiş olmak anlamına gelir –birinin,



bir kimsenin bilincinden hiçbirinin, hiç kimseninkine; bir şeyin bilincinden hiçbir şeyinkine; bir yerin bilincinden hiçbir yerinkine ve bir zamanın bilincinden hiçbir zamanınkine.

## DUYULAR DÜNYASINDAN DUYULARIN ÖTESİNDEKİ DÜNYAYA GEÇİŞ

*Kuantuma Adım Atmak*

| *Newtoncu Dünyanın Maddi 3-D Gerçekliği* | *Saf Bilinç Halinde Kuantuma Açılan Kapı* |
|---|---|
| *Bilinci:* | *Bilinci:* |
| *Biri* | *Hiç Biri* |
| *Bir Kimse* | *Hiç Kimse* |
| *Bir Şey* | *Hiç Bir Şey* |
| *Bir Yer* | *Hiç Bir Yer* |
| *Bir Zaman* | *Hiç Bir Zaman* |

**Şekil 11.3**

Dikkatimizi bedenimizden, ortamımızdan, zamandan çekip, "benliğimiz"in *(bir zamanda, fiziksel bir beden, bir kimlik olan, bazı şeylere sahip olup bir kişi olarak yaşayan)* ötesine geçtiğimiz zaman hiçbiri, hiç kimse, hiçbir şey olup hiçbir yer ve hiçbir zamanda olmaya başlarız. Şimdi bilincimizi ve farkındalığımızı Newtoncu fiziğin maddi dünyasından uzaklaştırmış ve bütünleşik alanın maddi olmayan dünyasına yöneltmişizdir.

Dar odaklanmadan, açık odaklanmaya geçiş yaparken ve benliğimizin bütün özelliklerini teslim ederken, dış dünyadaki insanlar, şeyler, yerler, programlar, yapılacak işler listeleri vb. şeylerden uzaklaşır ve dikkatimizi enerjinin, titreşimin, frekansın ve bilincin içsel dünyasına veririz. Araştırmalarımız; dikkatimizin odağını maddesel nesnelerden çekip enerji ve bilgiye verdiğimizde, beynin farklı bölümlerinin uyum içinde birlikte çalıştıklarını göstermektedir. Beyindeki bu bütünleşmenin kendimizi tam hissetmek şeklinde bir sonucu olmaktadır.

## BENLİĞİN ÖTESİNE GEÇMEK

*Kendimizin ötesine geçtiğimiz zaman, şunlardan koparız:*




**Şekil 11.4**

Madde ve enerjinin dünyaları arasındaki farklar.

Bunu doğru bir şekilde yaptığımızda, kalbimiz açılmaya, daha ritmik atmaya başlar ve tutarlılık kazanır. Kalbimiz tutarlılık kazandıkça, beynimiz için de aynısı geçerli olmaktadır ve kimliğimiz yoldan çekilmiş olduğundan, ki bu bedenimizin, bilinen ortamdaki bir yer ve zamanın ötesine geçmiş olması anlamına gelmektedir, bunların yok edilmesi bizi alfa ve teta beyin dalgalarına sürmekte ve otonom sinir sistemine bağlamaktadır. OSS devreye girmeye başladıktan sonra, görevi; kalp, beyin, beden ve enerji alanı arasında tutarlılık ve bütünlüğe neden olacak şekilde düzeni ve dengeyi yeniden oluşturmaktır. Bu tutarlılık bir kez oluştuğunda biyolojimizin tüm unsurlarına yansır. Kuantum alanına da (bütünleşik alan) bu hal içindeyken bağlanırız.



### *Ayrışık Olma Yanılsamasından Birlik Gerçekliğine*

Newtoncu fizik; doğanın ve daha büyük ölçekte evrenin fiziksel yasalarını (güneşin gezenler üzerindeki kütle çekimi, elmanın ağaçtan yere düşerkenki hızı vb.) açıklarken, kuantum dünyası şeylerin, atom ve atomaltı parçacıklar gibi en küçük ölçekteki kökensel doğasıyla ilgilidir. Newtoncu yasalar doğanın fiziksel sabitleridir, bu nedenle Newtoncu dünya ölçülebilir ve öngörülebilir sonuçların nesnel bir dünyasıdır.

Kuantum dünyası öngörülemez ve görülemez olanla ilgilidir (enerji, dalga, frekans, bilgi, bilinç ve ışığın tüm spektrumları). Bu dünyayı yöneten şey görünmeyen bir sabittir (bütünleşik alan diye anılan tek bir bilgi alanı). Newtoncu dünyayı nesnel olanla; kuantum dünyasını ise zihin ve maddenin enerjide birleştiği ya da daha doğrusu zihin ve maddenin birbirinden ayrılması olanaksız bir ikili olarak birbirine bağlandığı öznel olanla ilgili olarak düşünebiliriz. Kuantum ya da bütünleşik alanda bilincin iki noktası arasında ayrışma yoktur. O birliğin ya da bilincin birliğinin alanıdır.

Üç boyutlu gerçeklikte *uzam* sonsuzken kuantum dünyasında *zaman* sonsuzdur. Zaman sonsuz olduğunda, artık o doğrusal olmaz ki bu da geçmişle gelecek arasında bir ayrışma olmaması demektir. Bu sonsuz şimdiki anda, gelecek ya da geçmiş yoktur; her şey hemen *şimdi* olmaktadır. Bu zaman-uzam gerçekliğinde *zaman* sonsuz olduğundan, zamanda hareket ettikçe uzamı deneyimleriz (ya da uzamları).

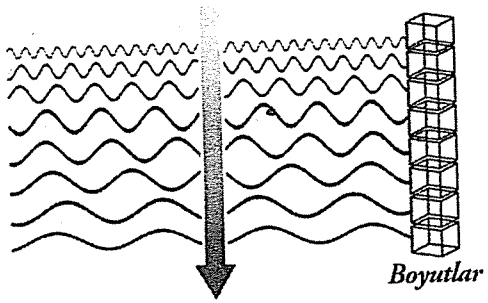
Maddi şeylerin dünyasında, uzamda hareket ederken zamanı deneyimleriz (enerji ve frekansın maddi olmayan kuantum dünyasında ise tersi doğrudur):

- Uzam-zaman dünyasında, hızı azaltarak ya da artırarak A noktasından B noktasına gideriz, oraya geldiğimizde zaman değişmiştir.
- Zaman-uzam dünyasında, enerjinin *frekansı* ya da *titreşiminde* bir azalmanın ya da çoğalmanın farkına vardığımızda, bir uzamdan diğer bir uzama ya da bir boyuttan diğer bir boyuta gidebiliriz.

Uzamı çökerttiğimizde, maddi gerçeklik içinde zamanı deneyimleriz. Zamanı çökerttiğimizde, maddi olmayan gerçeklik içinde boyutları ya da maddi olmayan gerçekliği deneyimleriz. Bu münferit frekansların her biri bilgi ya da bilincin bir seviyesini taşır, biz onların farkına varırken farklı gerçeklikler olarak deneyimleriz. Şekil 11.5'te sonsuz şimdiki anda, zaman içinde hareket ederken farklı boyutları nasıl deneyimlediğimizi görebilirsiniz.

## 5-D DÜNYASINDA ZAMAN & UZAM ARASINDAKİ İLİŞKİ

***Bu âlemde zaman sonsuzdur***




***Zamanın içinde hareket ederken (bütün olasılıkların var olduğu sonsuz şimdi) farklı uzamları ya da boyutları deneyimleriz.***

**Şekil 11.5**

Zamanın sonsuz olduğu kuantum dünyasında, olup biten her şey sonsuz şimdiki anda gerçekleşir. Zamanın içinde hareket ederken, diğer uzamı (ya da uzamları), diğer boyutları, diğer gezegenleri, diğer gerçeklikleri ve sonsuz olasılıkları deneyimlersiniz. Tıpkı iki ayna arasında durup her iki yönde sonsuz boyut ve sayıdaki olasılığınızı temsil eden kutulara bakmaktayken gördüğünüz gibi, her şey de işte bu şimdiki anda yaşar.

Uzam-zamanda ortamı bedeniniz, duyularınız ve zamanla deneyimlersiniz. Zaman doğrusal görünür; çünkü nesneler, şeyler, insanlar ve yerlerden ayrışmışsınızdır, geçmiş ve gelecekten de öyle. Bununla beraber zaman-uzamda bu âlemi, duyuları olan bir beden *değil* bir bilinç olarak farkındalığınızla deneyimlersiniz. Bu âlem duyularınızın ötesindedir. Bu âleme erişimi, tümüyle şimdiki anda olduğunuz zaman sağlarsınız, bu yüzden orada geçmiş ve gelecek yoktur, orada sadece uzun bir şimdi vardır. Farkındalığınız maddi âlemin ötesinde olduğundan, dikkatinizi tamamen maddeden çekmiş olduğunuzdan, hepsi de bilgi taşımakta olan farklı frekansların farkına varmaya başlarsınız ve bu frekanslar bilinmeyen farklı boyutlara erişiminizi olanaklı kılar.



Bu nedenledir ki duyuların ötesindeki âlemdeyseniz ve bütünleşik alanın enerjisine bilinç olarak açılım yapmaktaysanız, olası boyutlardaki birçok gerçekliği deneyimleyebilirsiniz. (Biliyorum, bu bir defada yutmak için büyük bir lokmadır, işte bu yüzden orada tutunmaya çalışmalısınız. Kafanız karışırsa, bu yeni bir şey öğrenmek üzeresiniz demektir.)

Zamanda hareket ederek uzamı ya da uzamları deneyimlersiniz dediğimde, bütün *olası* boyut ve *olası* gerçeklikleri kastetmiştim. O zaman, bu zaman-uzam gerçekliğinde, bütün olası uzamlar veya boyutlar sonsuz bir zamanın içindedirler. Bu bütünleşik alandır: Olasılıkların, bilinmeyenin ve yeni olası gerçekliklerin âlemidir ve onların hepsi de sonsuz bir zamanın içinde varlardır, o her zamandır.

Gelin başka bir açıdan bakmaya çalışalım. Tanıdığım herkes, daha fazla şey başarmak için sürekli daha fazla zamana gereksinim duyduğunu söyler. Daha fazla zamanınız olsaydı, daha fazla deneyim yaratır, daha fazla şey yapar ve dolayısıyla da yapacak daha fazla şeyiniz olurdu. Bu, daha fazla olasılığın gerçekleşmesi ve sizin de daha fazla yaşam yaşamanız demek olurdu.

O zaman, şimdi sonsuz miktarda zaman olduğunu (geçmiş ve gelecek artık olmadığından, zaman da sabittir) ve sizin de istediğiniz kadar zamana sahip olduğunuzu hayal edin. Bu durumda, sonsuz olası deneyimler yaşayabileceğiniz ve dolayısıyla da çok sayıda ömrünüz olabileceği konusunda siz de hem fikir olmaz mıydınız? O zaman diyebiliriz ki sonsuz sayıda deneyim tamamen hayal gücünüze *bağlı olarak* olanaklı hale gelirdi. Bunu başka bir yoldan belirtirsek:

- Zaman sonsuzsa, bu sonsuz zamanda daha fazla uzam var demektir.
- Zamanımızı uzatır ya da artırırsak, zamanda daha fazla yerde olacağımız çıkarımında bulunabiliriz.

- Orada sonsuz zaman varsa, bu zaman içinde olabileceğimiz sonsuz yer, sonsuz olasılık, potansiyel gerçeklikler, boyutlar ve deneyimler de vardır.

Kuantum alanında, geçmiş ya da gelecek gibi ayrışmalar söz konusu değildir; çünkü oradaki her şey sonsuz şimdiki zamanda varlık kazanmıştır. Kuantum alanında var olan her şey bütünleşik ya da bağlantılıysa o zaman onun sonsuz frekansları da herkes, her biri, her şey, her yer ve tüm zamanların bilgisini taşımaktadır. Bilinciniz bütünleşik alanın bilinç ve enerjisiyle bütünleştikçe, birinin bilincinden, hiç kimsenin bilincine, oradan herkesin bilincine; birinin bilincinden hiçbirinin bilincine, oradan her birinin bilincine; bir şeyin bilincinden hiçbir şeyin bilincine ve oradan her şeyin bilincine; bir yerin bilincinden hiçbir yerin bilincine ve oradan her yerin bilincine; belli bir zamanın bilincinden zamansızlığın bilincine ve oradan her zamanın bilincine geçiş yaparsınız.

### HER ŞEY OLMAK İÇİN KENDİNİ HİÇBİR ŞEYDE KAYBETMEK

| *Newtoncu Dünyanın Maddi 3-D Gerçekliği* | *Saf Bilinç Halinde Kuantuma Açılan Kapı* | *Bütünleşik Alanın Maddi Olmayan 5-D Gerçekliği* |
|---|---|---|
| *Bilinci:* | *Bilinci:* | *Bilinci:* |
| *Biri* | *Hiçbiri* | *Her Biri* |
| *Bir Kimse* | *Hiç Kimse* | *Herkes* |
| *Bir Şey* | *Hiçbir Şey* | *Her Şey* |
| *Bir Yer* | *Hiçbir Yer* | *Her Yer* |
| *Bir Zaman* | *Hiçbir Zaman* | *Her Zaman* |

**Şekil 11.6**

Bilinciniz bütünleşik alanın bilinciyle birleştikçe ve onun içinde derinleştikçe her biri, herkes, her şey, her yer, her zamanın bilinci olmaya başlarsınız. Bu halde, bilincin noktaları arasında ayrışma yoktur. Orada sadece birlik vardır.

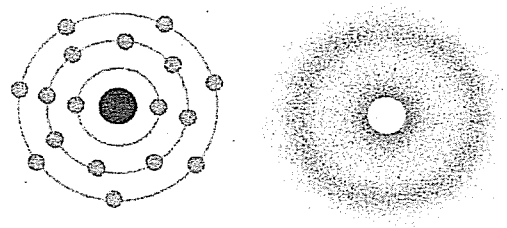
## *Atom: Kurgular ve Gerçekler*

Kuantum alanının nasıl bir yapısı olduğunu daha iyi anlamanız için, ilk olarak atomda var olan olasılıklara bir daha bakmalıyız.



Maddeyi en küçük ölçü birimine indirgediğimiz zaman, atoma ulaşırız ve atom, çok yüksek bir frekansta titreşir. Atomu bir portakal gibi soyacak olursak, onun çekirdeği ve proton, nötron ve elektronlar gibi atom altı parçacıklarına erişiriz fakat bulacağımız şeyin yüzde 99,999999999999 kadar büyük bir kısmı daha önce de okumuş olduğunuz gibi boşluk ya da enerjidir.

### ATOMUN KLASİK MODELİNE KARŞI ATOMUN KUANTUM MODELİ



**Şekil 11.7**

Atomun, elektronların merkezdeki çekirdek etrafındaki bir yörüngede dönmekte oldukları klasik modelinin geçerliliği kalmamıştır. Elektronlar çekirdeğin etrafını saran görünmez bir bulutun içindeki bir olasılık dalgası olarak vardırlar. Bundan dolayı atom büyük oranda maddi olmayan enerji ve çok az maddedir.

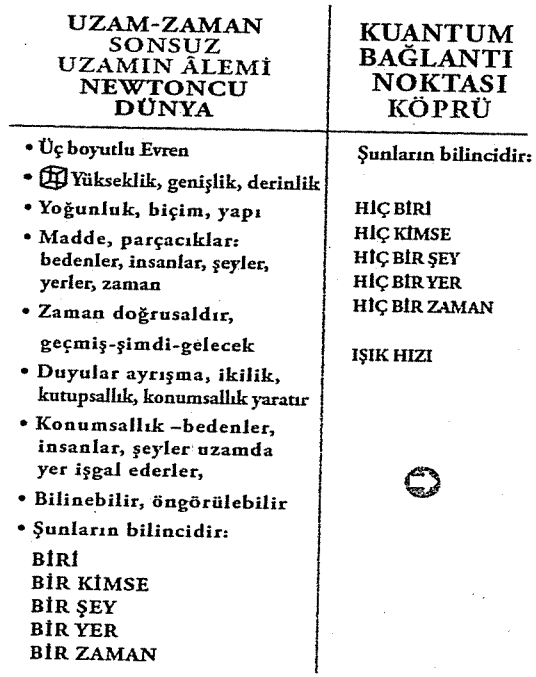
Şekil 11.7'ye bakın. Solda, atomun bize ortaokulda öğretilen klasik modelini görüyorsunuz ama bu aslında geçerliğini yitirmiş bir modeldir. Güncel modelde; elektronlar, gezegenlerin güneşin etrafında döndüğü gibi çekirdeğin etrafında belli yörüngelerde dönmezler. Bunun yerine, sağda da gördüğünüz gibi, çekirdeğin etrafındaki alan daha ziyade görünmez bir alan ya da bir bilgi bulutu gibidir ve bildiğimiz gibi bütün bilgiler ışık, frekans ve enerjiden oluşur. Bu atomaltı parçacıkların ne kadar küçük olduklarına dair bir fikir edinmek için, bir atomun çekirdeğini bir Volkswagen Beetle'a boyutlarında düşünecek olursak, elektron onun yanında bir bezelye tanesi gibi görünür. Bu arada, elektronla birlikte bulunabileceği alanın toplam büyüklüğü de 137.000 kilometre kare olur; bu Küba adasının iki katı bir büyüklüktür. Özetle; elektronun bulunduğu alan çok büyük bir boşluktur.

Heisenberg'in belirsizlik ilkesine göre, bir elektronun elektron bulutu içinde nerede belireceğini asla bilemeyiz ama yine de *hiçbir şeyden bir şey* gelir. Kuantum fiziğinin bu kadar heyecan verici ve öngörülemez olmasının nedeni de budur: Elektron her zaman fiziksel madde değildir; o aslında enerji olarak ya da bir dalganın probabilitesi olarak vardır. O, ancak bir *gözlemcinin gözleme eylemi* sonucunda belirir. Gözlemci (zihin) gelir ve onu arar, gözlem eylemi (yönelen enerji) bütün potansiyel enerjinin bir elektron olarak (madde) çökmesine neden olur; böylece sonsuz olasılıklar alanından (bilinmeyen) bir bilinene ifşa olur. Elektron uzam-zamanda konum kazanır. Gözlemci onu gözlemlemediğinde, tekrar olasılığa dönüşür (bu dalga fonksiyonudur). Diğer bir deyişle, o enerjiye geri gider, bilinmeyen kendi gündemine döner. O enerji ve olasılık olmaya döndüğünde, konumsuzlaşır. Kuantum âleminde, zihin ve madde bölünemezdir. Bundan dolayı, Newtoncu fizik öngörülebilir olanın dünyasıysa, kuantum alanı da öngörülemez olanın dünyasıdır.

Meditasyonda gözlerimizi kapatıp odağımızı sonsuz uzama açtığımızda tam olarak yaptığımız da budur. Dikkatimizi maddeden çok enerji, uzam, bilgi ve olasılığa vermiş oluruz. Maddi âlemin daha az, maddi olmayan âlemin daha çok farkında oluruz. Enerjimizi öngörülemez ve bilinemez olana yatırdığımızda dikkat ve enerjimizi öngörülebilir ve bilinenden de çekmiş oluruz. Bunu her yaptığımızda bütünleşik alanının ne olduğu konusunda daha derin bir anlayış geliştiririz.

Daha ileri gitmeden, gelin öğrendiklerimizi kısaca anımsayalım. Bir an için Şekil 11.8'e bir kez daha bakın. Newtoncu dünya nesneler, insanlar, yerler, maddeler, parçacıklar ve zamandan oluşur (temel olarak dışımızdaki dünyada bildiğimiz isimlerin çoğundan) ve bu dünyada zamandan çok uzam vardır. Bir beden olarak, içinde yaşadığımız bu sonsuz uzamı tanımlamak için duyularımızı kullanırız. O biçimin, yapıların, boyutlar ve yoğunluğun evrenidir; bilinen ve öngörülebilenin âlemidir.






Şekil 11.8

3–D Newtoncu dünyamızda uzam-zamanın bir özeti ve bizi 5–D kuantum dünyasına zaman-uzam âleminin bilinci olarak erişimimizi sağlayan köprü.

Maddi evreni duyularımızla deneyimlediğimiz için duyularımız bize beynimizde desenler olarak beliren bilgiler sağlar ve biz de onları yapılar olarak tanırız. Bu süreçle dış ortamımızdaki şeyler bilinir olurlar. O, aynı zamanda bizi bir şeyleri olan, bir yerde ve belli bir zamanda olan kişi de yapmaya başlar. Sonuçta, evreni duyularımızla deneyimlediğimizden ayrışmayı da deneyimlemiş oluruz; bundan dolayı bu, ikilik ve kutupsallığın âlemidir.

Şimdi Şekil 11.9'u yeniden gözden geçirelim. Newtoncu dünya duyularla tanımlanan maddi bir dünyaysa, kuantum dünyasında da bunun tersi geçerlidir. Bu *duyulara dayanmadan* tanımlanan *maddi olmayan* dünyadır; diğer bir deyişle, orada algı temelli hiçbir şey ve madde yoktur. Newtoncu dünya öngörülebilir ve bilinen madde, parçacık, insanlar, şeyler, nesneler yer ve zaman temelindeyken, bu âlem ışıktan, frekanstan, bilgiden, titreşim, enerji ve bilinçten oluşan öngörülemez bir boyuttur.

| ZAMAN-UZAM<br>SONSUZ ZAMANIN ÂLEMİ KUANTUM DÜNYASI | SONSUZ BİLİNMEYEN OLASILIKLAR |
|---|---|
| • 5 boyutlu Evren | Şunların bilincidir: |
| • ⊞ Konumsuzluk, biçimsizlik yapısızlık | HERHANGİ BİRİ |
| • Antimadde, dalgalar: enerji & bilinç, frekans & bilgi, titreşim & düşünce | HERHANGİ KİMSE<br>HERHANGİ BİR ŞEY<br>HERHANGİ BİR YER |
| • Zaman sonsuzdur, ebedidir, doğrusal değildir. | HERHANGİ BİR ZAMAN |
| • Olup biten her şey sonsuz şimdinin içindedir. | IŞIK HIZI |
| • Duyumsuzluk bütünlük, birlik, teklik, bağlaşıklık, olasılıklar yaratır. | |
| • Bilinemez, öngörülemezdir. | |
| • Şunların bilincidir:<br>HER BİRİ<br>HERKES<br>HER ŞEY<br>HER YER<br>HER ZAMAN | |

**Şekil 11.9**

Kuantum dünyasının 5-D gerçekliğinin bir özetidir.

Bizim üç boyutlu dünyamız uzamın zamandan daha fazla olduğu bir madde boyutuysa, kuantum dünyası da anti-maddenin bir boyutudur, orada zaman uzamdan daha fazladır. Orada uzamdan daha fazla zaman olduğundan, sonsuz şimdiki zamanda bütün olasılıklar vardır. Üç boyutlu dünya, tek bir gerçeklik anlamına gelen bizim evrenimizken, kuantum dünyası birçok gerçeklik anlamına gelecek şekilde bir çoklu evrendir. Uzam-zaman gerçekliği ayrışma temelindeyse, maddesel olmayan kuantum dünyası ya da bütünleşik alan birlik, bağlaşıklık, bütünlük ve teklik (konumsuzluk) temelindedir.

İçinde ikilik ve kutupsallığı deneyimlediğimiz maddeden oluşan bilindik uzam-zaman (üç boyutlu) evrenimizden, bilinmedik zaman-uzam (beş boyutlu) çoklu evrenine (maddeden değil de ışık, bilgi, frekans, titreşim, enerji ve bilinçten oluşan) gitmemiz için bir köprüden geçmemiz gerekir. Bu köprü ışık hızıdır. Saf bilinç ve hiçbiri, hiç kimse, hiçbir şey olup hiçbir yer ve hiçbir zamanda olduğumuz zaman maddeden enerjiye geçişin eşiğinden de geçmiş oluruz.



Einstein özel görecelilik kuramıyla $E = mc^2$ denklemini bize sunduğu zaman, bilim tarihte ilk defa enerji ve maddenin birbiriyle bağıntılı olduğunu sergilemiş oldu. Maddeyi enerjiye dönüştüren şey ışık hızıdır ki bu ışıktan hızlı seyahat eden her maddi şeyin bizim üç boyutlu gerçekliğimizi terk edip maddi olmayan enerjiye dönüşmesi demektir. Diğer bir deyişle, üç boyutlu dünyada, ışık hızı maddenin ya da fiziksel olan her şeyin biçimini koruyabildiği üst eşiktir. Hiçbir "şey" ışıktan hızlı seyahat edemez, bilgi bile. Bir noktadan diğer bir noktaya seyahat eden ışıktan yavaş herhangi bir şeyin bu seyahatini tamamlaması zaman alır. Dolayısıyla, dördüncü boyut zamandır. Zaman üç boyutlu dünyayı, beş boyutlu dünyaya ve ötesine bağlayan bağlantı noktasıdır. Bir şey ışıktan hızlı seyahat etmeye başladığında, orada bilincin iki noktası arasında zaman ya da ayrışma yoktur; çünkü maddi olan her "şey" enerji olmaya başlar. İşte üç boyuttan beş boyuta; bir evrenden çoklu evrene, bu boyuttan bütün boyutlara böyle gidersiniz.

Bu karmaşık düşünceyi biraz daha basite indirmek için bir örnekle açıklamama izin verin. Fransız fizikçi Alain Aspect 1980'lerde Bell test deneyi adı verilen ünlü bir kuantum fiziği deneyi gerçekleştirmiştir.[1] Bu çalışmada, bilim insanları iki fotonu birbirine bağlanacak şekilde yaklaştırmışlardır. Sonra bu fotonları, aralarına mesafe ve uzam yaratacak şekilde karşıt yönlere doğru fırlatmışlardır. Fotonlardan birisine kaybolacak şekilde etkide bulunduklarında tam olarak aynı anda diğer foton da kaybolmuştur. Bu deney kuantum fiziğinin bir köşe taşı olarak değerlendirilir; çünkü onun sayesinde Einstein'ın görecelilik kuramının tam olarak doğru olmadığı kanıtlanmıştır.

Bu deney, bütün maddeleri birbirine bağlayan üç boyutlu uzam ve zamanın ötesinde var olan bütünleşik bir bilgi alanı olduğunu göstermiştir. Işığın iki parçacığı görünmez bir enerji alanıyla birbirine bağlı olmamış olsaydı, uzamda bir konumdaki noktadan diğer bir konumdaki noktaya bilginin seyahat etmesinin zaman alması gerekirdi. Einstein'ın kuramına göre, uzamda aynı konumu paylaş-

madıkları sürece söz konusu parçacıklardan biri kaybolduğunda, diğer parçacığın bir zaman sonra kaybolması gerekirdi. İkinci foton, uzamda ayrışık halde olduklarından dolayı milisaniye sonra bile etkilenmiş olsaydı, zaman bilginin iletiminde bir etmen olarak rol oynamış sayılırdı. Bu, bu tür fiziksel aktivitenin tavanının ışık hızı olduğunu ve burada var olan maddi her şeyin ayrışık olduğunu bir kez daha göstermiştir.

İki parçacık tam olarak aynı zamanda kaybolmuş olduklarından, bu olgu, maddesel olan her şeyin (bedenler, insanlar, şeyler, nesneler, yerler) ve hatta zamanın bile üç boyutlu gerçeklik ve zamanın ötesindeki bir âlemde frekans ve bilgiyle birbirlerine bağlı olduklarını kanıtlamıştır. Maddenin ötesindeki her "şey" bir birlik halinde bütünleşiktir. İki foton arasındaki bilgi paylaşımı konumsallığa bağlı olmaksızın gerçekleşmiştir. Beş boyutlu gerçeklik içinde bilincin iki noktası arasında ayrışma olmadığından, orada doğrusal zaman yoktur. Orada sadece bütün zaman(lar) vardır.

Mistik kuantum fizikçisi David Bohm kuantum alanını her şeyin bağlaşık olduğu kapalı bir düzen olarak anarken ayrışmanın maddi âlemini de açık düzen olarak adlandırır.[2] Şekil 11.8 ve 11.9'a yeniden bakacak olursanız, zihninizde her iki dünya hakkında bir fikir oluşacaktır.

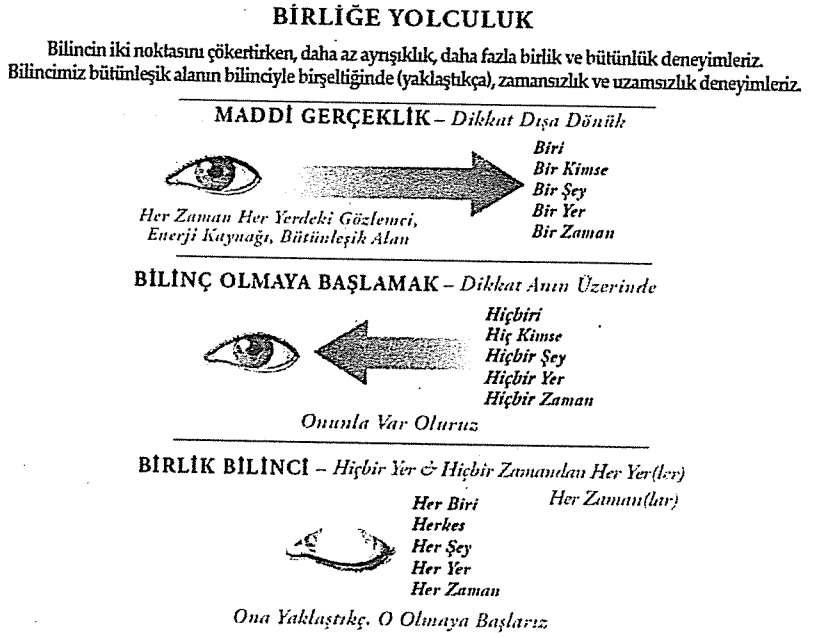
Dikkatinizi belli bir yer ve zamandaki biri, bir kimse, bir şey olmaktan çeker hiçbiri, hiç kimse, hiçbir şey olup hiçbir yer ve hiçbir zamanda olmaya başlarsanız, saf bilinç olmaya başlarsınız. Bilinciniz bütünleşik alanla (sadece enerji ve bilinçten oluşan) birleşir, orada her birinin, herkes, her şey, her yer ve her zamanın öz–düzenleyici (self–organizing) bilincine bağlanırsınız. Böylece, birliğin, ayrışmanın olmadığı bu alana duyuların yokluğunda bir farkındalık olarak teslim olurken; hiçbir şeyin olmadığı bu yerde boşluğun ve karanlığın içine daha derin bir şekilde dalarken; bir bilinç olarak bütünleşik alanın bilincinden daha az ayrışık hale gelirsiniz. Daha fazla bilinç olmaya, onun farkına varma sürecine girer, dikkatinizi ona vermeyi sürdürürseniz; enerjinizi ona yatırır ve dikkatinizi doğruca ona verirsiniz. Böylece, ona doğru hareket etmeye devam eder, daha az ayrışma ve daha fazla bütünleşme hissedersiniz.

Sonunda, bütünleşik alanda sadece sonsuz şimdiki zaman var olduğundan ve doğrusal zaman olmadığından (orada sadece bütün



zamanlar vardır), bütün maddeyi gözlemleyerek biçim kazandıran bütünleşik alanın bilinç ve enerjisi daima şimdiki sonsuz andadır. Bundan dolayı, ona bağlanmak ve onunla bütünleşmek için de tamamen şimdiki anda olmanız gerekir. Şekil 11.10'a bakacak olursanız, orada kendi ayrışıklığınızı ve bireysel bilincinizi bütünleşik alanın birliği ve bütünlüğünü deneyimlemek için nasıl çökertebileceğinizi görebilirsiniz.

Üç boyutlu gerçekliğimizde, dikkatimizi dış dünyaya ne kadar çok verir, ne kadar çok biri, bir kimse gibi, bir şeylere sahip olarak, bir yerlerde ve bir zamanda yaşarsak ayrışmayı ve yoksunluğu o kadar çok deneyimleriz. Dikkatimizi dış




**Şekil 11.10**

dünyadan ne kadar çok çekip iç dünyaya, şimdiki zamana yöneltirsek, bilincimiz onun bilinciyle o kadar çok hizalanır; o anda ve onunla var olmaya başlarız. Bir bilinç olarak bütünleşik alana derinlemesine teslim oldukça, daha az ayrışıma ya da yoksunluk, daha fazla birlik ve bütünlük deneyimleriz. Orada bilincin iki noktası arasında bir ayrışma yoksa, o zaman orada uzman ve zaman da yoktur –fakat bütün zaman(lar) ve bütün uzam(lar) oradadır. Bundan dolayı, ne kadar çok bütün hisseder ve ne kadar daha az yoksunluk deneyimlersek, geleceğimiz şimdiden olmuş gibi o kadar çok hissederiz. Şimdi artık ikilik değil, birlik yaratmaktayızdır.

Işık hızı hakkında söylenmesi gereken bir son söz daha var. Bu maddesel dünyada, görülebilir ışık kutupsallık temelinde bir frekanstır (elektronlar, pozitronlar, fotonlar vb). Şekil 11.11'e biraz bakacak olursanız oradaki ölçeğe göre, en yavaş frekanstan yukarı doğru olan aralığın aşağı yukarı üçte birinde bölünme gerçekleşmektedir. Frekansın bu dalgasının üzerinde madde enerjiye dönüşmekte ve teklik başlamaktadır. Bu frekansın altında da bölünme ve kutuplaşma söz konusudur. Işığın bölünmesi gerçekleştiğinde, fotonlar, elektronlar ve pozitronlar varlık kazanır; çünkü bu görünebilir ışık alanı ışığın desenleri içindeki düzenli frekans olarak maddenin bilgi desenini tutmaktadır. Büyük Patlama'nın gerçekleştiği yerde bu ışık bölünmesi söz konusu olmuştur ve teklik, ikilik ve kutupsallık olmaya başlamış, nihayetinde düzenlenmiş bilgi ve madde halinde evren belirmiştir. İşte bu nedenle bu boşluk sonsuz bir karanlıktır: Orada görülebilir bir ışık yoktur.[3]

Madde düşük bir frekansta titreştiğinden, zaman-uzam boyutuna ya da bütünleşik alana, bir beden veya madde olarak erişemezsiniz, bu yüzden hiçbiri olmalısınız. Kimliğinizi yanınızda götüremezsiniz, bu yüzden hiç kimse olmalısınız. Hiçbir şey olmak için yanınızda bir şeyler taşıyamazsınız. Bir yerde olmamalısınız ki hiçbir yerde olasınız. Son olarak da zamanın doğrusal gibi göründüğü bilindik bir geçmişte ya da öngörülebilir bir gelecekte yaşıyorsanız, zaman-uzamdaki yere gidebilmeniz için zamanı deneyimlemelisiniz. Bunu nasıl yapabilirsiniz? Dikkatinizi bütünleşik alana vermeye devam ederek, duyularınızla değil ama farkındalığınızla. Bilincinizi değiştirdikçe, enerjinizi yükseltmiş olursunuz. Bu görünmez alanın ne kadar farkına varırsanız, maddesel ayrışmadan o kadar uzaklaşıp birliğe yaklaşırsınız. Şimdi kuantumda ya da bütünleşik alandasınız. Bu, her birini, herkesi, her şeyi, her yeri ve her zamanı birbirine bağlayan bilgi âlemidir.

### *Bütünleşik Alan: Her Biri, Herkes, Her Şey, Her Yer ve Her Zaman Olmaya Başlamak*

Madde çok yoğundur ve yoğunluğu yüzünden evrendeki en yavaş frekansla titreşir. Şekil 11.11'de maddenin hızlandırıldıkça enerjisinin nasıl yükseldiğini görüyorsunuz, sonunda bildiğimiz



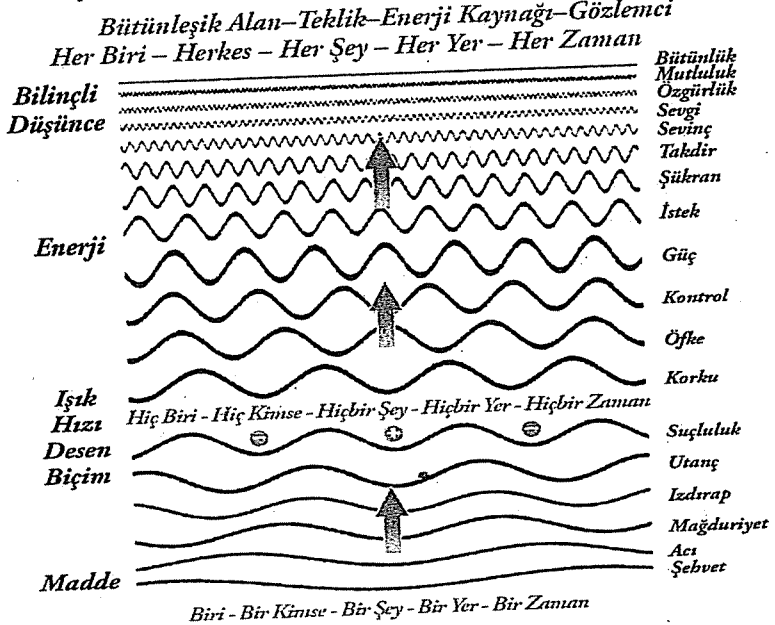
madde enerjiye dönüşerek madde olmaktan çıkıyor. Görülebilir ışık tayfının hemen ötesinde bir noktada (ikilik ve kutupsallık âleminin yukarısında) madde hakkında bütün bilgiler daha bütünleşik bir enerjiye dönüşmektedir. Görebildiğiniz gibi, frekans ne kadar yüksekse, bu enerji o kadar tutarlı ve düzenli bir hal alıyor. Frekansın ve enerjinin bu seviyesinde ikilik ve kutupsallık bir olmaya başlıyor. Biz buna sevgi ya da bütünleşme diyoruz; çünkü artık bölünme ve ayrışma yoktur. Orası pozitif ve negatifin bir araya geldiği, dişi ve erkeğin birleştiği yerdir, geçmiş ve gelecek orada bütünleşir; orada artık iyi ve kötü yoktur; doğru ve yanlış hiçbir şeye uymaz; karşıtlar orada birdir.

Maddeden ve ayrışmadan bu ölçekte kopma yaşadıkça, bütünleşme, düzen ve sevgiyi giderek daha fazla deneyimlersiniz. Bu düzen arttıkça o daha tutarlı enerji anlamına gelir ki bu enerji bilgi taşır ve o da daha ve daha çok sevgi taşır. Maddeyi daha da hızlandıracak olursanız, sonunda o kadar hızlı titreşmeye başlar; bu frekans dümdüz bir çizgi haline gelir. Bu çizginin üzerinde sonsuz frekanslar, dolayısıyla da sonsuz olasılıklar vardır. Bu, sıfır noktası alanıdır ya da kuantumun teklik noktasıdır; orada tek bir noktadan bütün gerçekliği düzene sokmakta olan, gözlem yapan, enerji ve frekans halinde her yerde ve her zaman var olan bilgi alanı vardır.

Bunu Tanrı'nın zihni, bilincin birliği, enerjinin kaynağı ya da isterseniz evrenin öz-düzenleyici ilkesi diye adlandırabilirsiniz. Bu, bütün potansiyellerin ve olasılıkların birer düşünce (bütün bu fiziksel gerçekliği gözlemleyerek ona biçim kazandıran sevgi dolu zekânın nihai kaynağı) olarak var olduğu yerdir. Bundan dolayı:

- Deneyimlediğimiz frekans ne kadar büyük olursa, enerji de o kadar büyük olur;
- Enerji ne kadar büyük olursa, erişeceğimiz bilgi o kadar büyük olur;
- Bilgi ne kadar büyük olursa, bilinç de o kadar büyük olur;
- Bilinç büyüdükçe, farkındalık da büyür;
- Daha büyük farkındalık, daha büyük zihin demektir,
- Daha büyük zihin, maddeye etkide bulunma yeteneğimizin daha büyük olması demektir.

# DÜŞÜNCEDEN ENERJİYE, ENERJİDEN MADDEYE




**Şekil 11.11**

Her şey bilincin bir düşüncesiyle başlar. Bilinç düşününce frekans olarak yavaşlar, o enerjiyi bir biçim alana ve maddeleşene kadar yavaşlatır.

Işık hızının frekansında, bütün maddelerin deseni, bir yapı olarak belirecek birer şablon halindeki yansımalardan ibarettir. Enerji ışık hızında kutupsallığa ya da ikiliğe bölünür ve elektron, pozitron vb. yaratılır. Işık hızının üzerinde, düzenin daha büyük seviyeleri söz konusudur ki bu, bütünlüğün daha büyük seviyelerini yansıtır.

Dikkatimizi içimize ve bütünleşik alana vererek, bilincin içinde maddeden başlayan seyahatimizde benliğimizin ötesine geçtiğimizde, görünen ışığın düzlemini bir kez geçtiğimizde hiçbiri, hiç kimse, hiçbir şey, hiçbir yer, hiçbir zaman olmaya başlarız. Diğer boyutları, öbür gerçeklikleri ve diğer olasılıkları bir farkındalık olarak bu âlemde deneyimleriz. Frekans bilgi taşıdığından ve kuantumda sonsuz frekanslar olduğundan orada var olan diğer düzlemleri deneyimleyebiliriz.

Maddeden yukarı, bütün olasılıkları temsil eden bütünleşik alana (en üstteki düz çizgi) doğru ilerleyen okları takip ederseniz, madde ve ışık arasındaki ki onlar düşünce ve duyguların farklı seviyeleridir, düşük frekanslardan başlayarak seyahat etmeniz gerektiğini görürsünüz. Birliğe kavuşmak için geçmek zorunda olduğunuz farklı seviyelere bakın o zaman çoğu kişinin bu seyahati neden asla yapamadığını anlayacaksınız.



Evrensel yasaların hiyerarşisinde, kuantum yasaları Newtoncu (ya da klasik) yasalara baskındır. Einstein bu nedenle, "Parçacığı yöneten tek güç alandır." demiştir; çünkü doğanın bütün yasalarını kuantum alanı yönetir, düzenler ve birleştirir. O enerjisini her zaman ışığa desen, biçim ve düzen kazandıracak şekilde yönlendirir. Kendi gezegenimizde, sadece Fibonacci dizisinin ya da bilinen adıyla altın oranın (doğaya düzen ve tutarlılık sağlayan matematiksel formül) maddeye nasıl bir düzen kazandırmakta olduğuna bakmamız yeter. Frekansı yavaşlatarak, onlara düzen ve biçim kazandıran, olasılık ya da düşüncelerden (çünkü düşünceler olasılıklardır) oluşan, sıfır noktası alanıdır.

Bütünleşik alan bir öz-düzenleyici zekâdır; o, her zaman maddi dünyayı ona bir düzen ve biçim kazandıracak şekilde gözlemler. Ona ne kadar teslim olursanız, ne kadar yaklaşırsanız ve onunla bir olursanız, ayrışmayı ve yoksunluğu o kadar az hisseder ve böylece daha fazla birlik ve bütünlük deneyimlersiniz. Bir farkındalık olarak olasılıkların bu sonsuz âlemine açıldığınız zaman; her biri, herkes, her şey, her yer ve her zamanın bilincine bağlandığınızı hissedersiniz. (Gelecek düşleriniz de buna dâhildir.) Bilinç farkındalık, farkındalık da dikkat etmek olduğundan, bütünleşik alanı deneyimlemenin ilk adımı onun farkına varmaktır; çünkü onun farkında değilseniz o yoktur. Bundan dolayı, dikkatinizi ne kadar fazla bu alana verirseniz, onun o kadar farkına varırsınız.

Fakat bir uyarı da söz konusudur. Gördüğümüz gibi, saf bilinç âlemine girişin tek yolu saf bilinç olmaktır. Diğer bir deyişle, düşünceler krallığına erişmenin tek yolu bunu bir düşünce olarak yapmaktır. Bu dikkatinizi madde ve parçacıklardan çekip duyularınızın *ötesine* geçmeniz ve dikkatinizi enerji ya da dalgaya vermeniz anlamına gelir. Bu sonsuz karanlıkların görünmeyen, madde dışı âlemine bir farkındalık olarak açılabilir ve bir büyük farkındalığın varlığındaki bir farkındalık olduğunuzun farkına varmaya başlarsanız, bilinciniz büyük bir bilinçle birleşecektir.

Bunu yapabilirseniz, kendinizi yoldan çekerseniz ve bu alandaki bir farkındalık ya da bilinç olarak var olursanız, bu sevginin zekâsına (evreni yaratan ve size yaşam veren aynı öze sahip zekâ) teslim olmaya devam ederseniz o sizi yutacaktır. Bu sevginin zekâsı hem bireysel hem de evrenseldir, hem içinizde hem de etrafınızdaki her

yerdedir ve o sizi yuttuğu zaman biyolojinizde düzen ve dengeyi sağlayacaktır; çünkü maddeyi daha tutarlı bir biçimde düzenlemek onun doğasından gelen özelliğidir. Şimdi iğnenin deliğinden geçmektesiniz ve deliğin diğer tarafında artık bilincin iki noktası arasında bir ayrışma söz konusu değildir. Orada tek bilinç (ya da birlik) vardır. Burası bütün olasılıkların olduğu yerdir.

Bilincin, düşüncenin, bilginin, enerji ve frekansın egemenlik alanına girmekte olduğunuzdan, uzam-zaman ile zaman-uzam arasındaki köprüden geçerken biri, bir kimse, bir şey, bir yer, bir zaman olmaktan, hiçbiri, hiç kimse, hiçbir şey, hiçbir yer, hiçbir zaman olmaya başlayacaksınızdır. Bu, bağlantı noktasıdır; bütünleşik ya da kuantum alanının eşiğidir. Şekil 11.8 ve 11.9'a geri dönüp yeniden inceleyin.

Bu bilinmeyen sonsuz olasılıkların âleminde, sınırsız yeni potansiyeller ve deneyimler sizi bekliyor (zaman zaman yine deneyimleyeceğiniz o eski bilindik olanlar değil). Her şeyin ötesinde, bilinmeyen de bu değil midir? Bir bilinmeyen sizin için sadece yeni bir düşünce olarak beliren bir olasılıktır. Bu saf düşüncenin âleminde bir düşünce olarak var olduğunuz zaman, sizi sınırlayan tek şey hayal gücünüzdür. Fakat bu düşünce âleminde, kendinizi yine bir yer ve *bilinen* bir zamandaki biri ve bir şey olarak düşünür halde bulursanız, farkındalığınız (ve dolayısıyla da enerjiniz) yine üç boyutlu uzam-zamanın bilinen gerçekliğine (ayrışmışlığın âlemine) dönmüş demektir.

Bütün düşünceleriniz bir frekansa sahip olduğundan, bedeninizdeki bir ağrıyı ya da hastalığınızın ilerlediğini veya işteki sorunlarınızı, annenizle olan tartışmanızı, belli bir zamanda yapmanız gereken şeyleri düşünmeye başladığınız anda, bu uzam-zamana geri dönmüş olursunuz. Farkındalığınız maddi dünyaya dönmüş demektir ve düşünceleriniz madde ve parçacıklara karşılık gelen aynı frekansı üretmektedir (Bk. Şekil 11.10). Enerjiniz üç boyutlu fiziksel gerçekliğin dünyasıyla aynı seviyede titreşmeye geri dönmüş demektir, bu yüzden de bireysel gerçekliğinize daha az bir etkiniz olacaktır. Yeniden bir madde olarak titreşmektesinizdir ve bunun nelere yol açtığını artık bilmekteyiz.

Frekansınız giderek yoğunluk kazandıkça, bütünleşik alandan da giderek uzaklaşacaksınız; sonuç olarak, ondan ayrışmış hissedeceksiniz. Bu senaryoda, düşleriniz bütünleşik alanda düşünceler olarak yer alıyor olsa da onların gerçekleşmesi için uzun bir zaman gerekecektir.



Birini, bir kimseyi, bir şeyi, bir yeri ya da zamanı düşünmekteyseniz kimliğinizin ötesine geçmemişsiniz demektir ki bu kimliğe tamamen geçmiş deneyimleriniz tarafından biçim kazandırılmıştır. Hala kelime anlamında aynı anıların, huy edinilmiş düşüncelerin ve koşullanmış duyguların içindesinizdir; bunların hepsi de bilinen gerçekliğinizin içinde belli yer ve zamanlardaki aynı insanlar, şeylerle bağlantılıdır; bu durum dikkat ve enerjinizin geçmiş şimdiki kişiliğinize bağlanmış hale olduğunu gösterir. Kimliğinize karşılık gelecek şekilde düşünmektesiniz, dolayısıyla yaşamınız da aynı kalmaktadır. Yeni bir gerçeklik yaratma çabası içindeki aynı kişiliksinizdir.

Kendinizin ötesine geçmeniz gerekir dediğimde, bu, *kendinizi* unutmanız demektir (Kendi kişiliğinize ve geçmiş bireysel gerçekliğinize verdiğiniz dikkati oradan çekmelisiniz.) O halde, bedeninizi iyileştirmek için bedeninizin ötesine geçmelisiniz. Yaşamınızda yeni bir şey yaratmak için, aynı eski yaşamınızı unutmalısınız. Dış ortamınızda sorun yaratan bir durumu değiştirmek için belleğinizi ve sorunlu duruma karşılık gelen duygularınızı aşmalısınız. Gelecek zaman çizelgenizde yeni ve beklenmedik bir olay yaratmak istiyorsanız bilinç dışı bir şekilde, geçmişteki bilindik anılarınız temelindeki aynı öngörülebilir geleceği beklemekten vazgeçmelisiniz. Bu gerçekliklerin herhangi birini yaratmış olan bilinçten daha büyük bir bilinç seviyesine ermelisiniz.

Bütünleşik alanda gidecek bir yer yoktur; çünkü orada her yerdesinizdir; orada isteyebileceğiniz hiçbir şey yoktur; çünkü o kadar eksiksiz ve bütünsünüzdür ki her şeyinizin olduğunu hissedersiniz; orada kimseyi yargılayamazsınız; çünkü orada herkessinizdir ve artık herhangi biri olmak da gerekmez; çünkü orada herkessinizdir. Ayrıca zamanın sonsuz olduğu bir yerdeyseniz neden zaman sıkıntısı çekesiniz?

Daha fazla bütün hissettikçe eksikliği daha az deneyimleyecek ve dolayısıyla daha az isteyeceksiniz. Zaten bütün hissederken neden eksiklik hissedip bir şey isteyesiniz ki? Eksiklik daha az ise, ikiliğe kutuplaşmaya ve ayrışmadan yaratmaya daha az gereksinim

duyulur. Siz tamamken nasıl bir şey isteyebilirsiniz ki? Bütünlükten yaratırken, kendinizi zaten ona sahip hissedersiniz. Artık; istemek, çabalamak, arzulamak, zorlamak, öngörmek, mücadele etmek ya da umut etmek yoktur (ne de olsa umut bir dilenciliktir). Bütünlük halinden yaratırken, orada sadece bilmek ve gözlemek vardır. Bu gerçekliğin ifşasının kilit noktası da budur: ona bağlan, ayrışma.

Üç boyutlu dünyanızdaki zaman iki nesnenin ya da bilincin iki noktasının arasındaki uzam yanılsaması tarafından yaratılıyorsa, o zaman bütünleşik alanla daha fazla bir oldukça, sizinle maddi olan arasında daha az ayrışma olacak demektir. Bilinciniz bütünleşik alanla (birlik ve bütünlük âlemi) daha fazla birleştiği ya da ona daha fazla bağlandığında artık bilincin iki noktası arasında bir ayrışma söz konusu olmaz. Sonra, bu bütünlük biyolojinize, kimyanıza dolaşım ve sinir sisteminize, hormonlarınıza, genlerinize, kalp ve beyninize yansır, böylece de bütün sisteminizde denge oluşturur. Şimdi otonom sinir sisteminiz üzerinden daha büyük bir frekans ya da enerji akmaktadır ve bunun bir sonucu olarak daha *yüce* olmaya başlamışsınızdır. Deneyimlediğiniz frekans ne kadar büyükse, bu üç boyutlu uzam-zaman gerçekliğine açılım kazandırmak o kadar kısa sürer.

Bu bölümde öğrenmiş olduğumuz gibi, bilincin iki noktası arasındaki uzamı kaybettiğinizde, zamanı çökertmiş olursunuz. Bu ayrışma yanılsaması ortadan kalktığı zaman, kendinizle (bir kimlik, fiziksel bir ortamda bir bedende yaşıyor olmak) insanlar, nesneler, şeyler, madde ve hatta düşleriniz arasında daha az uzam algılarsınız. Bundan dolayıdır ki bütünleşik alana ne kadar yaklaşırsanız, herkes ve her şeyle kendinizi daha bağlı hissedersiniz.

Birlik alanında bir bilinç olduğunuzda orada ayrışma olmadığından zaman sonsuzdur. Ve anımsayın: zaman sonsuz miktardaysa, orada deneyimlenebilecek sonsuz uzam, olası boyutlar ve gerçeklikler var demektir. Nerede olduğunuzu ya da kim olduğunuzu "düşünüyorsanız" siz orada ve osunuzdur. Aslında orada yaratacak bir şey yoktur; çünkü bütün düşünceler âleminde o zaten vardır. Bütün yapmanız gereken onun farkına varıp deneyimlemek için gözlemektir.



## SINIRSIZ OLASILIKLAR OLMAYA BAŞLAMAK

| *Newtoncu Dünyanın Maddesel 3-D Gerçekliği* | *Saf Bilinç Olarak Kuantuma Açılan Kapı* | *Bütünleşik Alanın Maddi Olmayan 5-D Gerçekliği* | *Sınırsız Olasılıklar Alemi* |
|---|---|---|---|
| *Bilinci:* | *Bilinci:* | *Bilinci:* | *Bilinci:* |
| *Biri* | *Hiç Biri* | *Her Biri* | *Herhangi Biri* |
| *Bir Kimse* | *Hiç Kimse* | *Herkes* | *Herhangi Kimse* |
| *Bir Şey* | *Hiçbir Şey* | *Her Şey* | *Herhangi Bir Şey* |
| *Bir Yer* | *Hiçbir Yer* | *Her Yer* | *Herhangi Bir Yer* |
| *Bir Zaman* | *Hiçbir Zaman* | | |

**Şekil 11.12**

Her biri, herkes, her şey, her yer, her zamanın bilinci olmaya başladığımız zaman kuramsal bir bakış açısından herhangi birini yaratır, herhangi bir kimse olabilir, herhangi bir şeye sahip olur, herhangi bir yerde yaşar, herhangi bir zamanda olabiliriz.

Devam etmeden önce Şekil 11.12'ye bir göz atın. Bunu yaparken dikkatinizi biri ve bir kimse olmaktan çekip herkes ve her biri olmaya yönlendirirsiniz. Biri olmaktan, hiçbiri olmaya gider, oradan her biri olmaya ve oradan da herhangi biri olmaya başlarsınız. Dikkatinizi bir şeyden çekerseniz, hiçbir şey âlemine geçer, her şeyle bileşir ve böylece de herhangi bir şeye sahip olursunuz. Farkındalığınızı bir yerden alıp hiçbir yere götürürseniz, her yer olacak ve herhangi bir yerde yaşayabileceksiniz. Son olarak, bilincinizi belli bir zamandan alıp hiçbir zamana odaklarsanız her zaman olup, herhangi bir zamanda olabilirsiniz.

İşte şimdi doğaüstü olmaya başlamışsınızdır.

Dünyanın çeşitli yerlerinde çalışırken, yıllar boyunca öğrencilerimize kendilerini nasıl aşacaklarını öğretmeye çaba harcadım ve onlar için bunun ilk adımının; bedenlerinin ustası olmak, dış ortamlarının ötesine geçmek ve zamanı aşmak olduğunu bilirim. Onlar bunu başardıklarında, kendilerini bütünleşik alanın eşiğini deneyimlerken bulurlar, bununla beraber bu bağlantı noktasına vardıklarında, onlara orada deneyimleyecek daha fazla şey olduğunu da öğretmek gerekir.

Öğrenmek yeni sinaptik bağlantılar oluşturmak demekse, bir şeyi ne kadar çok öğrenirseniz o kadar takdir eder, onun o kadar farkına varır ve deneyimlersiniz; çünkü şimdi yeni bir nöral ağ öbeğiniz vardır. Deneyiminizi daha da zenginleştirmek ve değişimlere uğratmak, öğrenme sürecinin bir parçasıdır. Ne de olsa yeni bir şey öğrenmemişseniz, algıladığınız gerçeği nasıl algılamışsanız aynı nöral devrelerle aynı kalmaya devam edeceksinizdir. Bilgi, deneyiminizi eviren bir habercidir.

Örneğin ben kırmızı şarap severim ve dünyanın değişik yerlerinde her yıl birkaç şarap turuna çıkarım. Bu organizasyonlar esnasında bana başlangıçta şarap hakkında hiçbir şey "bilmediklerini" söyleyen çok insan olur. Ben bu ifadeyi, onların fermente olan üzüm hakkında hiçbir şey öğrenmedikleri ya da sınırlı bilgileri olduğu şeklinde anlarım. Konunun aslı şudur ki, onların sınırlı bilgi ve deneyime sahip oldukları bir geçmişleri vardır. Bu yüzden de gerçek bir tat ya da tat farkını algılayacak nöral bağlantıları sınırlıdır. O zaman şöyle de diyebiliriz: Onlar deneyimden hakiki bir keyif almak için neye bakacaklarını bilmemektedirler.

Ancak ya onlar şarap üreticilerinin şarabı nasıl ürettiklerini, tarihçesini, hangi tip üzümleri kullandıklarını ve neden onları tercih ettiklerini öğrenirlerse ne olur? O zaman şarabın meşe varillerde nasıl, ne süre ve neden saklandığını da öğrenirler. Bu, onlarla bütün süreç arasında bir tanışıklık ve akıl yürütme oluşmasını sağlar ki bunlar da belli şarapları daha bir keyifli kılar.

Süreç böyle işler ama şimdi şişedeki harika şarabın üzerinde düşünelim. Eriğin tadı hakkında bir farkındalıkları yoksa; siyah kiraz ve kuşüzümü dokunuşları, vanilya ve deri esintileri, çiçek aromalarının kokuları, *tanen* oranı ve onların meşe fıçılarda mı yoksa çelik varillerde mi saklandığı ve ne kadar uzun süre orada tutulduklarının farkında değillerse, o zaman onlar neye bakacaklarını bilemez ve onu tam olarak deneyimleyemezler. O zaman, farkındalıklarının deneyimlerini değiştirebileceğini söyleyebiliriz.

Bunun doğru olduğunu biliyorum; çünkü başlangıçta kırmızı şaraptan hoşlanmadıklarını veya hiçbir şey bilmediklerini söyleyen insanlar tümüyle yeni bir deneyime girip onunla karşılıklı etkileşimde bulunuyorlar. Neye bakacakları hakkındaki çok sayıdaki tam günlük eğitim ve keşif süreçlerinden sonra (sürekli şimdiki zamanda kalarak ve bütün farkındalıklarını belli tat ve aromaların üzerine yöneltmiş vaziyette, günden güne her tür şarap hakkında deneyim kazanıp nelerden hoşlandıklarını ve hoşlanmadıklarına karar verdikçe, dikkatlerini sürekli verip dolayısıyla da yeni nöral bağlantıları devreye sokup onları birbirine bağladıkça) bu insanlar ne tür şaraptan hoşlandıkları konusunda acayip uzmanlaşmaya başlıyorlar. Bir hafta içinde, bütün bir takdir, farkındalık ve anlayış yeteneği seviyesi elde etmiş oluyorlar. Özetle, deneyim onları yine değiştirmiş oluyor. Aynı şey bütünleşik alan için de geçerlidir. Onun farkında olmazsanız, sizin için yoktur ama hakkında orada neye bakacak olduğunuz konusunda ne kadar çok şey bilirseniz, dikkatiniz farkındalığınızı o kadar çok artırır ve daha derinden deneyimlersiniz. Bu sizi değiştirecektir.



Doğumdan itibaren dikkatinizi enerjinin değil, maddenin üzerinde tutmak üzere eğitilirsiniz. Gerçekliği deneyimlemek için duyularınıza ihtiyacınız olduğuna inanmaya koşullandırılırsınız; Diğer bir deyişle, bir şeyi göremez, işitemez, hissedemez, koklayamaz, dokunamaz ya da tadamazsanız sizin için o yoktur. Bundan dolayı, insanların çoğu dikkatlerini büyük oranda madde, nesne ve parçacığa odaklarken enerji, bilgi ve dalgaya çok az zaman ayırır. Örneğin, sol ayağınızın başparmağına dikkat edene kadar onun farkına bile varmazsınız. O sizin için hep vardır ama siz farkında değilsinizdir. Bununla beraber, dikkatinizi ona verdiğiniz anda o var olur. Aynı şey bütünleşik alan için de geçerlidir. Onun farkına ne kadar fazla varırsanız, o gerçekliğinizde o kadar; yer almaya başlar. Sadece maddeye odaklanmakla, insanlar yaşamlarında olasılığı dışlamış olurlar. Bu dalganın olduğu şeydir, olasılığın enerjisidir. Ona ne kadar çok dikkat ederseniz, yaşamınızda o kadar çok olasılık belirir.

Dikkatinizi verdiğiniz yer enerjinizi verdiğiniz yer olduğundan bütünleşik alanın farkına vardığınız andan itibaren, onun üzerindeki dikkatiniz daha da büyür. Örneğin, dikkatinizi ağrınıza verecek olursanız, o büyür çünkü onu daha fazla deneyimlersiniz, yaşamınızın daha derin bir parçası olmaya başlar. Aynı şey bütünleşik alan için de geçerlidir; dikkatinizi ona ne kadar çok verirseniz o da o kadar büyür. Ağrılar hakkında söylediğim gibi, onu da ne kadar çok deneyimlerseniz, yaşamınızın parçası olarak o denli çok var olur.

Basit bir şekilde dikkatinizi bütünleşik alana verdiğiniz zaman (Onun farkına varıp hissettikçe ve etkileşimde bulundukça andan ana onunla birlikte var olursunuz.) sonuçta belirir ve günlük temelde yaşamınızın bir parçası olur. Onun belirip açılım sağlaması ne şekilde olur? Bilinmeyenler olarak yani tuhaflıklar, eş zamanlılıklar, fırsatlar, rastlantılar, şans, doğru zamanda doğru yerde olmalar ve şaşkınlıkla dolu olan anlarla karşılaşırız.

Deneyimlerime dayalı olarak onu en iyi şekilde, bütünleşik alanın sevgi dolu bir zekâ, içiniz ve etrafınızda akıllı kutsal bir sevgi olarak betimleyip dikkatinizi her ona verdiğinizde içinizdeki ve etrafınızdaki kutsallığın farkına varmaya başlayacağınızı söyleyebilirim. Dikkatinizi ona odakladıkça, kutsallık yaşamınızda daha fazla belirir. Bilinç farkındalık; farkındalık da dikkatinizi vermek olduğundan, onun farkında olduğunuz zaman dikkatinizi de ona veriyorsunuz demektir ki bu sizi onunla bütünleştirir. Ona dair deneyiminiz sizi kelime anlamında *o yapar* ve bu bütünleşik alanda ne kadar derin açılım sağlarsanız, orada sizin için keşfedecek ve deneyimleyecek o kadar fazla şey olur.

Şekil 11.11'ye yeniden göz atacak olursanız, oradaki enerjinin kaynağına ya da birliği temsil eden düz çizgiye ne kadar yaklaşırsanız, onun bilincine daha fazla varmış olacağınız da akla yatkındır; çünkü dikkatinizi ona verdikçe ona doğru ilerlersiniz. Bunu doğru bir şekilde yapacak olursanız, ikilik ve ayrışma halinden birlik ve bütünlüğe doğru seyahat etmektesiniz demektir. Duygular deneyimin nihai ürünü olduğundan, sevginin, birlik ve bütünlüğün seviyelerinde giderek yükselirsiniz. Bu zeki sevgiyi bir defa hissedip deneyimlediğinizde, yaşamınızda üç şey olur.

İlk olarak, dikkatinizi bütünleşik alanın farkındalığına yönlendirdikçe, Kaynağa doğru yaklaşırsınız ve onu daha fazla deneyimledikçe onda derinleşirsiniz. Bu, seyahat düşünen beyninizden otonom sinir sisteminize çıkan dosdoğru bir nörolojik güzergâh oluşturur. Şimdi onda derinleşmek üzere yaptığınız her girişimle beyin dalgalarınızı yavaşlatırken, daha fazla bağlantı yollarına sahip olan nörolojik bir otoban inşa etmiş olursunuz ve onu daha fazla kullandığınızdan nöral yollarınız da daha fazla genişlemiş olur. Bu sizin zaman içinde alanla daha da bütünleşmenize neden olacaktır.



İkinci olarak, bu deneyim beyninizi zenginleştirmiş olacağından bütünleşik alanla her etkileşimde bulunup onu deneyimlediğinizde beyniniz değişir. Deneyim bunu yapar; beyin devrelerini zenginleştirip rafine eder. Şimdi beyninizde bu alanın daha fazla farkına varabileceğiniz bir donanım oluşmuştur böylece bir dahaki sefer onunla bütünleşeceksiniz. Bir yandan da deneyiminiz bir duygu da ürettiğinden, bütünleşik alanı hissettikçe ona bir varlık kazandırmış olursunuz; böylece kutsalı daha fazla somutlaştırırsınız.

Gerçekliğin kuantum modelinde, bütün hastalıklar bir frekans düşüklüğü ve tutarsızlık olduğundan, beden bu yeni tutarlı ve yüksek frekansı deneyimlediği anda, bu olayın enerjisi bedenin titreşiminin tutarlılık ve düzenini yükseltir. Dünyanın çeşitli yerlerinde düzenlediğimiz ileri seviye eğitim programlarımızda öğrencilerimizin bedenleri yeni frekanslar ve yeni bilgilerle güncellendiğinde sağlıklarındaki anlık değişimlere defalarca tanık olmuşuzdur.

Otonom sinir sisteminin gündemi denge ve sağlık yaratmak olduğundan, düşünmeyi bırakıp tam bir teslimiyet içinde onun yolundan çekildiğimiz anda bu zekâ devreye girer ve düzen yaratır. Ancak bu defa, o, bütünleşik alandan gelen, daha yüksek bir frekansa sahip, daha yeni ve öz-düzenleyici bir mesajla yüklüdür. Bu aynı tutarlı enerji maddenin frekansını yükseltir. Bu parazitli bir radyo istasyonunun frekansını değiştirip temiz bir frekans ve sinyal yakalamak gibidir. Beden de işte aynen böyle, daha tutarlı bir sinyali yakalamış olur.

Bu olduğu zaman, varoluşa yoğun bir sevgi, derin bir sevinç, yükselmiş bir özgürlük duyumu, inanılmaz bir mutluluk, yaşama karşı hayranlık, yüksek seviyede şükran ve alçak gönüllü gerçek bir güçlenme hissedersiniz. O anda, bütünleşik alandan gelen enerji duygu biçimindeki bedeninizi yeni bir bilinç ve zihne yeniden koşullandırmaktadır. Bir kalp atımında, yüksek duygular yeni genlere yeni yollardan sinyal gönderir, bedeninizi değiştirerek biyolojik geçmişinizi ondan söküp atar.

Bütünleşik alana yaklaşmış olduğunuzda başınıza gelecek üçüncü şey, bilgi ve enformasyonu farklı bir şekilde işitip deneyimlemeye başlamanız olacaktır. Bunun nedeni beyin devrelerinizin değişmiş olmasıdır ve artık aynı kişi değilsinizdir. Gerçekle tamamen yeni bir seviyede karşılaşırsınız, artık düşündüğünüz şeyler

tümüyle yeni ve el değmemiş karşılaşmalar gibidir. İçsel deneyiminiz dış dünyanızda olup bitenlere dair algınızı değiştirmiştir. Diğer bir deyişle uyanmışsınızdır.

Bütünleşik alanın bir deneyimine, duygusuna ya da daha iyi bir anlayışına sahip olduğunuzda (beyin devrelerinizde değişiklik yarattığı anda) gerçekliği yeni yollardan algılamaya başlarsınız. Aslında, beyninizin algılamak için gerekli devrelere önceden sahip olmadığı yaşamın bir tayfını görmeye başlarsınız. Bir dahaki sefere beyniniz bu ağları devreye sokar; çünkü artık gerçekliğin çok *daha* fazlasını deneyimleyebilecek donanıma sahipsinizdir. Şimdi gerçekliğin aslında her zaman var olan daha fazlasını algılamaktasınız; önceden sadece onu algılayacak devrelerden yoksundunuz.

Bu seyahati, Kaynağa kadar istikrarlı bir temelde yapacak olursanız (Bk. yine Şekil 11.11) ve onunla bağ oluşturursanız, onunla gerçek bir karşılıklı etkileşimde bulunduğunuz anda, daha fazla onun gibi davranmaya başlarsınız. Doğa, sizin doğanız olmaya başlar ve artık zeki sevgi sizin üzerinizden ifade olmaya başlar. Peki, onun öz nitelikleri nelerdir? Daha sabırlı, affedici, açık, bilinçli, farkında, iradeli, verici, özverili, sevgi dolu ve düşünceli olmaya başlarsınız ki bunlar sadece burada adlandırabildiğimiz birkaçıdır. Sonra aradığınız şeyin sizi aramakta olduğunu anlarsınız. O olmaya başlarsınız ve o da siz olmaya başlar.

O zaman bu disiplin için şunlar gerekir:

- Bilincinizin daha büyük bir bilinçle birleşmesine izin verin;
- Zeki sevgiye daha derin teslim olun;
- Bilinmeyene güvenin;
- Sınırlı özünüzün bazı özelliklerini, özünüzü daha büyük öze katmak üzere sürekli olarak terk edin;
- Bir bilinç olarak, her yerinizi saran bütünleşik alanın andan ana farkında olun, dikkatinizi verin, deneyimleyin, onunla var olun ve giderek daha fazla hissedin. Bunu farkındalığınızın üç boyutlu gerçekliğe geri dönmesine izin vermeksizin yapın.
- Kendinizi her şey olmak üzere hiçbir şeyde kaybedin;



- Kontrolü sürekli olarak terk edin;
- Bütünleşmenin sürekli daha fazlasını hissedin ve son olarak;

Bunu doğru bir şekilde yapmaktaysanız, duyularınızın hiçbirini kullanmıyorsunuz demektir; çünkü siz artık duyuların ötesindesinizdir. Siz basitçe ve sadece bir farkındalıksınız.

## *Uzam-Zaman, Zaman-Uzam Meditasyonu*

Farkındalığınızı kalbinize vererek başlayın ve kalbinizin uzamda işgal ettiği yere kilitlenince nefesinizin farkına varın. Nefesinizi derinleştirip gevşetirken nefesinizin kalbinize girmesine ve oradan çıkmasına izin verin. Dikkatinizi kalbinizde tutarak, yüksek duyguları çağırın ve bu hisleri bir süre dikkatinizi nefesinize vererek koruyun. Bedeninizin ötesindeki uzama enerji yayın.

Daha sonra, size esin kaynağı olan bir müzik kullanarak (5. Bölüm'de kullanmış olduğunuz gibi), zihni bedenden çekip almaya yarayan meditasyonu yapın. Zihin olarak bedenden daha büyük olan bir yoğunluk seviyesini kullanarak, bedeninizdeki hayatta kalma modu halinde depolanmış olan bütün enerjiyi alıp onu yüksek duyguların içine salın.

Sonraki 10-15 dakika boyunca, bir ya da iki trans uyarıcı müzik (güftesiz) dinleyin. Şimdi saf bilinç olmaya başlıyorsunuz, hiçbiri, hiç kimse, hiçbir şey olup hiçbir yer ve hiçbir zamanda olmaya başlarken bütünleşik alana bir farkındalık olarak açılıyorsunuz.

Şimdi her biri, herkes, her şey, her yer ve her zamanın bilincine bağlanma zamanı gelmiş bulunuyor. Bunu yaparak bütünleşik alanda daha büyük bir bilinçle bütünleşeceksiniz. Bütün yapmanız gereken bu alanın farkına varmak, dikkatinizi ona vermek, onunla birlikte kalmak ve onu andan ana hissetmek. Daha fazla birlik ve bütünlük hissedeceksiniz ki bu, içinden akmakta olan daha tutarlı bir enerji deneyimlemekte olduğundan bedeninize biyolojik olarak yansıyacaktır ve kendi enerji alanınızı oluşturmuş olacaksınız. Bu halde 10-20 dakika kadar kalın, ona sürekli daha derin bir şekilde kendinizi bırakın. Bunu yaptığınızda, farkındalığınızı yeni bir bedene, yeni bir ortama ve tamamen yeni bir zamana geri getirin.

# 12. Bölüm

—

## Epifiz Bezi

Bildiğiniz gibi, bir bilinç olarak üç boyutlu gerçekliği oluşturan duyuların ötesine geçtiğimizde, maddenin titreşimi ve ışık hızının ötesindeki belli bilgilerle yüklü frekansların içinde oluruz. Bu olduğu zaman, beyin çok yüksek genliklerde enerji işlemeye başlar. Biz bu olguyu ileri seviye öğrencilerimizin beyin taramalarının ölçümlerinde zaman zaman gözlemlemişizdir. Beyninizdeki enerjide bir artış olduğu zaman farkındalık ve bilinçte de daima bir artışın (ve tersi durumda da azalmanın) söz konusu oluğunu da öğrenmiştiniz. Aslında, bu yüksek ölçümlere neden olan şeyin enerji mi, yoksa bilincin seviyesi mi olduğunu belirlemek çok zordur. Ancak, ben bu ikisini birbirinden ayırabileceğimizi düşünmüyorum; çünkü bilinçte bir değişim yaratmadan enerjide bir değişim yapamayız ya da bilgide bir değişiklik olmadan frekansta bir değişiklik olanaksızdır.

Bütünleşik alanın daha derin seviyelerine bağlandıkça, beyin düşünce ve imgelerin biçiminde belli bilgilerle yüklü daha büyük bir enerji tarafından harekete geçirilir. Sonra beyin, bu derin içsel olayın kelime anlamında izini sürüp kaydetmeye başlar ve deneyimi yaşamakta olan kişi, zihninde olup biten şeyleri geçmişte yaşadığı bütün dış deneyimlerden daha gerçekmiş gibi görüp hisseder. İşte bu anda, derin bir güce sahip duygular biçiminde çoğalan enerji, zihnin bütün dikkatini kendine çeker. Bu beyin ve bedenin biyolojik olarak güncellendiği andır.

Bir kişi meditasyon esnasında gözleri kapalı bir şekilde sandalyede oturur ve duyularına bağlı kalmadan çok yüksek bir algısal deneyim yaşarsa, *Beyinde bu doğaüstü etkiyi açıklayacak ne olmaktadır?* şeklinde bir soru da gündeme gelir. Deneyimi yaşayan kişi için, orada hareketsiz bir şekilde oturuyor olmasına rağmen, deney bütün diğer deneyimlerden daha gerçektir. Bu daha fazla sorunun belirmesine yol açar: *Duyularımız olmadan bu kadar yüksek gerçeklik seviyesine sahip algısal bir deneyime nasıl sahip olabiliyoruz? Beynin ve bede-*

*nin, derin içsel deneyimler esnasında kuantum alanıyla olan etkileşimlerini açıklayabilecek belli işlevleri nelerdir?*

Başka bir ifadeyle, daha tutarlı bir bilgi alanıyla bu tür içsel olayları uyaracak şekilde bir ara bağlantımız oluyorsa, o zaman ortada bu doğaüstü gelişmelerin nörolojik, kimyasal ve biyolojik açıklaması olmalıdır. Bu eşsiz sistemlere, organlara, bezler, dokular ve kimyasallara, ayrıca sinir aktarıcıları ve hücrelere bu kadar derin ve yoğun deneyimler yaşatan şey nedir? Ortada bu olgunun atıl vaziyette duran ve harekete geçmeyi bekleyen psikolojik bileşenleri olabilir mi?

Bilincin dört hali bu bölümdeki bilgiler için bize bir çerçeve sağlayacaktır. Bunlardan ilki uyanıklık haldir ki bu, farkında ve bilinçli olduğumuz zamanlara karşılık gelir. Bir sonraki, bilinç dışı bir halde olup beden ve bilincimizin yenilenme ve onarım faaliyeti içinde olduğu uyku halidir. Üçüncü hal, bilincin dönüşmüş bir hali olan ve bedenin katatonik (uyanık ama dışa tepkisiz.) halde olup zihnin içsel hayaller ve sembolizme odaklanmış bir hali olan düş görme halidir. Son olarak da bilincin gerçeklik anlayışımızın ötesinde aşkın anları vardır. Bu aşkın olaylar bizi ve dünyaya olan bakışımızı belli ki sonsuza kadar değiştirmektedir. Bu aşkın deneyimlerin, tüm bunlardan sorumlu olan biyolojisi, kimyası ve nörobilimini dilim döndüğünce size anlatmak istiyorum.

## *Melatonin: Düş Gördürten Sinir Aktarıcısı*

Sabah uyanıp da duyuların dünyasına döndüğünüzde, ışığın irisinizden geçişini algıladığınız anda, optik sinirin reseptörleri beyninizin üst kiyazmatik çekirdek denen bölgesine bir sinyal gönderir. Sonra bir sinyal de epifiz bezine gider. Bu bez, gelen sinyale gündüzleri kullanılan bir sinir aktarıcısı olan serotonin üreterek tepki verir.

Sizin de anımsayacağınız gibi, sinir aktarıcıları sinir hücreleri arasında bilgi taşıyan ve iletişim sağlayan kimyasal mesajcılardır. Bir sinir aktarıcısı olan serotonin bedeninize uyanma zamanının geldiğini ve gününüzün başladığını haber verir. İç ve dış dünyanız arasındaki anlam yaratmak üzere bütün duyularınızdan gelen bilgileri bütünleştirirken, serotonin beyin dalgalarınızı delta halinden sırasıyla teta, alfa ve beta haline doğru uyarır ki bu, sizin bir kez daha uzam-zaman içinde, fiziksel bir bedende olduğunuzu fark etmenizi sağlar. Böylece, beyniniz beta beyin dalgalarını devreye soktuğunda, dış ortamınıza, bedeniniz ve zamana daha fazla dikkat edersiniz ki bu normaldir.



Sonra gece gelip de ortalık karardığında, benzer ama tersine bir süreç gelişir. Işığın kaybolması epifiz bezine aynı güzergâh üzerinden ama bu defa tersine bir sinyal gönderir ama bu kez epifiz bezi serotonini gecenin sinir aktarıcısı melatonine dönüştürür. Melatonin üretimi ve salınması beyin dalgalarınızı betadan alfaya yavaşlatır. Bu uykunuzu getirir; yorgun hissettirir ve düşünme ve analiz süreçlerine daha az sokar. Beyniniz betadan alfa haline yavaşlarken, dikkatinizi dış dünyanızdan çok, iç dünyanıza yöneltmek ilginizi daha fazla çeker. Sonunda, bedeniniz uykuya dalıp katatonik hale geçerken, beyin dalgalarınız alfadan sırasıyla teta ve delta haline geçer. Bu durum hem derin ve yenileyici bir uykuyu hem de düş süreçlerini uyarır.

Dış ortamınızın ritmi içinde yaşarken, gündüzün uyanıklık ve gecenin uyku desenleri içinde (dünyanın neresinde yaşadığımıza bağlı olarak) beynimiz; bu kimyasalların üretimini sabah ve akşamın belli zamanlarında otomatik olarak yapmaya koşullandırılmıştır. Buna sirkadiyen ritim denir. Çoğumuz bu doğal ritimden ne zaman çıkacağımızı ve tuhaf hissetmeye başlayacağımızı biliriz. Örneğin dünyanın güneşin normal saatimizden birkaç saat farklı doğduğu ve battığı başka bir yerine seyahat ederken bunu hissederiz. Bu jet lag halidir ve kendimizi yeniden ayarlarımıza döndürmek belli bir zaman alacaktır. Beden normal sirkadiyen ritminin dışına çıktığında, yeni ortamın gün batımı ve doğumunun ritmine ayarlanmak genelde birkaç gün alır. Tüm bunlar üç boyutlu dış dünyamızla olan gözümüzün güneşe ve görülür ışığın frekansına olan tepkisi şeklindeki etkileşiminden kaynaklanan kimyasalların üretimi nedeniyle olur.

Melatonin uykuda hızlı göz hareketlerini (REM) uyarır; bu, sirkadiyen ritminin düşlemeye neden olan bir aşamasıdır. Kafamızın içindeki düşünce ve gevezelikler kaybolduğunda uykuya ve sonra da düşlemeye geçilir. O zaman beyin içsel olarak imgeler, resimler

ve semboller görmeye ve algılamaya başlar. Fakat melatoninin neden bu kadar önemli olduğuna geçmeden önce gelin bu düş gördüren sinir aktarıcısının moleküler yapısına yakından bir bakalım.

Melatoninin üretim süreci esansiyel bir aminoasit olan L–triptofan ile başlar. Bu, serotonin ve melatoninin temel ham maddesidir. Onun melatonine dönüştürülmesi için metilasyon denilen bir dizi kimyasal değişimden geçmesi gerekir. Metilasyon üç hidrojen ile bir karbonun (bir metil grubu olarak bilinen) bileşim sürecidir ve bedendeki düşünme, DNA'ların onarımı, genlerin açılıp kapanması, enfeksiyonlarla mücadele vb. sayısız işlevin hayata geçirilmesinde kritik öneme sahiptir. Bu durumda, o melatonin üretiminin bir parçasıdır.

Şekil 12.1'de metilasyon sürecini görmekteyiz. Bu metil grubu çok kararlı kimyasallardan oluştuğundan, beş ya da altı kenarlı halkalarının temel yapıları buradaki kimyasal tepkimeler esnasında aynı kalmaktadır. Bununla beraber, bu halkalara ilişik farklı bir molekül grubu olarak, onlar moleküllün özelliklerini ve yapısını değiştirmektedir.

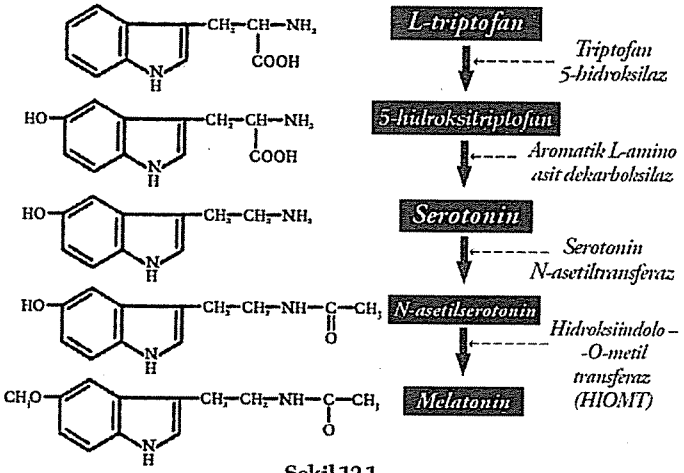
Epifiz bezi, L-triptofan ile başlayarak onun 5-hidroksitriptofana (5-HTP) dönüştürür, o da serotonin olacaktır. Serotonin 5-HTP'den daha istikrarlı bir molekül olarak beyinde tutunabilir ve daha faydalı bir işleve sahiptir. Diğer bir kimyasal tepkime yoluyla, epifiz bezi serotonini N-asetilserotonine dönüştürür ve sonra ilave bir tepkime de onu melatonine dönüştürür. Tüm bunlar epifiz bezi içinde gerçekleşir. 24 saatlik bir döngü içinde, melatonin üretimi saat sabah 01.00 ile 04.00 arasında en yüksek seviyesine ulaşır. Bunu aklınızın bir köşesinde tutmanızda fayda vardır.

Adrenal hormonlarımız ve melatonin arasında tersine bir ilişki söz konusu olduğunu artık biliyoruz. Adrenal kortizol seviyesi yükseldiğinde, melatonin seviyesi düşmektedir. Stres altında uyumada zorluk çekmemizin nedeni de budur. Eski çağlarda, bu biyolojik bir güvenlik mekanizması olarak hizmet ediyordu. Örneğin, su kaynağına giderken yırtıcılar tarafından birkaç defa kovalanmışsanız ve sonra bölgenizde daha büyük yırtıcılar görmüşseniz, bedeniniz, doğuştan gelen zekâsıyla bir av olmanızı engellemek isteyecektir. Böyle durumlarda, uyku ve yenilenme hayatta kalmaktan



daha az önemlidir. Gece boyunca uyanık kalmak hayatta kalmak açısından uyumak ve ölüm riskini almaktan daha uygun olacaktır

**SEROTONİN VE MELATONİNİN METİLASYON SÜRECİ**




**Şekil 12.1**

Aminoasit L-triptofandan serotonin ve melatonin oluşumu olarak metilasyon süreci.

Bu tetikte olma halinde beden dinlenmeye çalışsa da kortizol gibi hayatta kalma kimyasallarının hayatta kalma modu genlerini açması nedeniyle ihtiyacı olan yenileyici uykuya asla kavuşamayacaktır. Algılanan stres kaynağı sivri dişli bir yırtıcı değil de her gün etkileşimde bulunmak zorunda olduğunuz eski eşinizle olan gerilimli bir ilişkiyse, kronik stres hayatta kalma sisteminizi faal halde tutmaya devam edecektir. Şimdi güvenlik vanası uyum sağlayıcı değil, uyum bozucu bir unsura dönüşmüştür. Bu tür kronik stres, melatoninin (ve hatta serotoninin de) olağan seviyesini dönüşür, bedeni homeostaz dışına sürükler.

Ancak kortizol seviyesini düşürecek olursanız, melatonin seviyesi de artacaktır. Diğer bir deyişle, bu kimyasallara olan duygusal bağımlılığının üstesinden gelip stres tepkisini kesintiye uğratırsanız, bedeniniz algılanan acil durumla uğraşmak yerine, uzun dönemli inşa sürecine yeniden dönecektir. Melatonin ve kortizol arasındaki ilişkiyi gözden geçirmek için Şekil 12.2'ye bakabilirsiniz.

## ADRENAL HORMONLAR İLE MELATONİN ARASINDAKİ TERS İLİŞKİ




Şekil 12.2

Stres hormonları yükselince, melatonin seviyesi düşer.
Stres hormonları düşünce, melatonin seviyesi yükselir.

## MELATONİN HAKKINDA BİLİMSEL GERÇEKLER

- *Strese bir tepki olarak kortizolün fazla salgılanmasını durdurur.*
- *Karbonhidrat metabolizmasını iyileştirir.*
- *Trigliserit seviyesini düşürür.*
- *Damarları sertleştiren aterosklerosisi yok eder.*
- *Bağışıklık tepkisini yükseltir (hücresel ve metabolik olarak).*
- *Belli tümörlerin gelişimini yavaşlatır.*
- *Laboratuvar farelerinin ortalama yaşam sürelerini %25 oranında artırmıştır.*
- *Beyinde sinir koruyucu bir rolü harekete geçirir.*
- *Uykuda REM'i artırır (düş uykusu).*
- *Serbest radikallerin dışa atılmasını uyarır. (anti-yaşlanma, antioksidan)*
- *DNA'ya onarım ve yenileme işi verir.*

Şekil 12.3

Melatoninin Bazı Faydaları

Melatoninin birçok başka uygulamaları da vardır. Örneğin, onun karbonhidrat metabolizmasını iyileştirdiği kanıtlanmıştır. Bu önemlidir çünkü belli insanlar strese tepki verirlerken, bedenleri karbonhidrat alır ve onları yağ olarak depolar. Yağ, depolanmış enerjiden başka bir şey değildir. Bu, ilkel genlerin bedene kıtlık halinde gerekebilir diye enerji depolamak üzere sinyal göndermesinin bir sonucudur. Melatoninin depresyona da iyi geldiği bilinir. Düşlerin sinir aktarıcısı melatoninin önemi hakkında daha fazla bilgi için Şekil 12.3'e bakınız.[1]



## *Epifiz Bezini Harekete Geçirmek*

Yıllar boyunca epifiz bezini inceleyen, metabolitlerini ve dokularının ölçümlerini yoğun bir şekilde yapmış araştırmacıları bulmak için büyük uğraş verdim. İlgimi çeken şey, bulgularımla bazı antik gizemler arasındaki bağları keşfetmekti. Şu aşağıdaki alıntısı yapılan metin parçası benim ilgimi tepe noktasına taşımıştır:

Epifiz bezi psikolojik sirkadiyen ritim kontrolünden sorumlu olan melatoninin salgısını sağlayan bir nöroendokrin dönüştürücüsüdür. Biyomineralizasyonun boyutça 20 mikrondan daha küçük kristallerden oluşan yeni bir biçimi insan epifiz bezi içinde araştırılmaktadır. Bu kristaller, yapıları ve piezoelektrik özellikleri nedeniyle epifiz bezi içindeki elektromekanik, biyolojik dönüştürücü (transducer) mekanizmalardan sorumludur.[2]

Bu sindirmesi ağır bir metindir ama gelin onun anlamlı yerlerini bölerek ilerleyelim. Buradaki kilit sözcükle: ters bir düzende *piezoelektrik özellikler* ve *dönüştürücü*dür (transducer).

Piezoelektrik etki, belli materyallere basınç uygulandığında, bu mekanik stresin bir elektrik yüküne dönüşmesi anlamına gelir. Basit terimlerle ifade edersek, epifiz bezi kalsiyum, karbon ve oksijenden oluşan kalsit kristalleri içerir ve onların yapıları nedeniyle bu etkide bulunur. Epifiz bezi bir anten gibi, elektriksel olarak harekete geçen ve bilginin frekansına göre ayarlanabilecek elektromanyetik bir alan üretme yeteneğine sahiptir. Bu birinci noktadır. İlave olarak, tıpkı bir antenin bir ritim ya da frekansla gelen bir sinyalin frekansıyla eşleşen atımlar yapmasında olduğu gibi, epifiz bezi de görünmez elektromanyetik alan üzerinde yüklü bilgileri alır. Bütün frekanslar bilgi taşıdıklarından, anten elektromanyetik alanın doğru sinyaline bağlandığı zaman, orada bu sinyali anlamlı bir mesaja dönüştürmenin veya çözmenin bir yolu olmalıdır. Bir dönüştürücünün tam olarak yaptığı şey de budur ve bu da ikinci noktadır.

Bir dönüştürücü enerji biçiminde bir sinyali alıp onu başka bir biçimdeki bir sinyale dönüştüren bir şeydir. Oturmakta olduğunuz uzam TV, radyo ve Wi–Fi dalgalarıyla doludur. Bu dalgaların hepsi de görülmez elektromanyetik enerjinin farklı frekans aralıklarında bulunurlar. (Onların hiçbirini gözlerinizle göremezsiniz ama yine de oradalardır.) Örneğin, belli bir frekans aralığını yakalayabilen

anteniniz TV'nize bir sinyal gönderir ve o da onu ekranınızdaki bir resme dönüştürür. Bir FM istasyonuna ayarladığınız zaman, anteninizi belli bir elektromanyetik frekansa ayarlamışsınız demektir. O frekans aralığında taşınan bilgi sonra tutarlı bir sinyale dönüştürülür ki bu da kulaklarınızla işittiğiniz müzik olur.

Alıntılanan araştırma epifiz bezinin, beyindeki sinyalleri alma ve dönüştürme yeteneğine sahip bir nöroendokrin dönüştürücüsü olduğunu söylemektedir. Epifiz bezi bir dönüştürücü olarak çalıştığı zaman, o duygusal algı temelli gerçekliğimiz olan üç boyutlu uzam-zamanımızın üzerindeki frekansları yakalayabilir. Epifiz bezi harekete geçtiğinde, bu uzam-zamanın daha yüksek boyutlarının frekansına (önceki bölümde öğrenmiş olduğumuz zaman-uzam alemidi) ayarlanabilir. Sonuçta tıpkı bir TV gibi, bu frekansta taşınan bilgileri zihnimizde canlı imgelere ve gerçeküstü, berrak, aşkın deneyimlere dönüştürür. Bunlara sözcük dağarcığımızın ötesindeki yüksek çoklu-algısal (multisensory) derin görüler de dâhildir. Bu, bir parça çok boyutlu bir IMAX filmini izliyor olmak gibidir.

Bu noktada, belki de, *Bu küçük bez madem kafamın içinde, onun içindeki kristallere piezoelektrik etkisi yaratması ve epifiz bezini harekete geçirip bir antene dönüştürmek için mekanik bir baskıyı acaba nasıl uygulayabilirim? Ayrıca bu anten madde ve ışığın ötesindeki frekans ve elektromanyetik sinyalleri yakalayıp üç boyutlu gerçekliğin ötesinde, aşkın bir deneyime yol açan anlamlı imgelere nasıl dönüştürebilir?* diye meraklanıyor olabilirsiniz.

Epifiz bezini harekete geçirmek için, dört önemli şey olmalıdır. Bunlardan üçünü hemen şimdi ele alacağım ve sonra dördüncü adımı da meditasyonumuzu öğrenme zamanı geldiğinde aktaracağım.

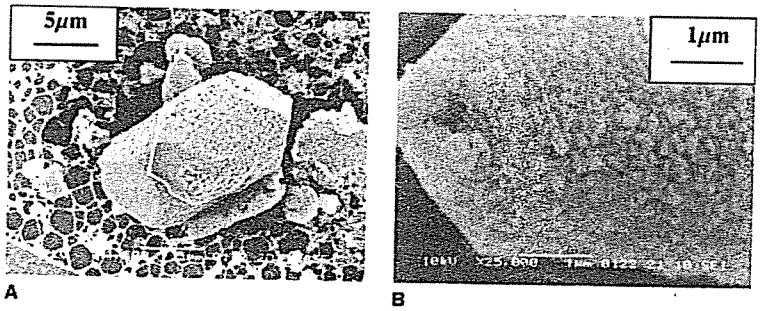
## 1. Piezoelektrik Etkisi

Epifiz bezinin piezoelektrik etkisi üretmesi açısından, onun içinde bulunan, Şekil 12.4'te ve yukarıda sözünü ettiğimiz kalsit kristalleri kritik önemdedir. Anımsayın, bunlar çok ince kristallerdir, yaklaşık olarak 1 ile 20 mikron arasında boyuta sahiptirler. Bunu daha iyi anlamak için, onların boyutlarının bir saç telinin kalınlığının yüzde biri ile dörtte biri kadar bir aralıkta olduğunu söyleyebiliriz. Onların büyük bölümü biçimsel anlamda sekiz yüzlü, altı yüzlü ve eşkenar dörtgenlerden oluşurlar.



5. Bölümde de öğrenmiş olduğumuz gibi, birçok meditasyonda kullandığımız nefes tekniğinin amacı; duygular olarak depolanmış aşağı enerji merkezlerindeki potansiyel enerjiyi serbest bırakmak suretiyle zihnimizi bedenimizden çekmektir. Nefesimizi içimize çekerken bu içsel kasları da sıkarak, kuyruk sokumumuzdan itibaren omurgamız boyunca kafamızın tepesine kadar onu takip eder ve sonra, nefesimizi bu kaslarımızı sıkmaya devam ederken tutar ve omurga içindeki basıncı artırırız. Kitapta daha önceden de sözünü etmiş olduğum gibi; bu içsel basınç kendinizi içinize doğru sıktığınızda oluşur. Örneğin, nefesinizi tutup ağır bir şey kaldırırken de bu olur.

*Piezoelektrik* sözcüğü Yunanca "bastırmak ya da sıkmak" anlamına gelen *piezein* sözcüğünden türemiştir. *Piezo* da "ittirmek" anlamına gelir. Dolayısıyla sizden nefesinizi tutmanızı ve bu içsel kaslarınızı sıkmanızı istemem de bir rastlantı değildir. Bunu yaptığınız zaman serebrospinal sıvıyı, ona mekanik bir baskı uygulayarak epifiz bezinize kadar ittirmiş olursunuz. Bu mekanik baskı bir elektrik yüküne dönüşür ve bu dönüşüm aslında epifiz bezi içindeki kristallere baskı uygulanması ve onların piezoelektrik etkisi yaratmasını sağlar: Epifiz bezindeki kristaller, uyguladığınız basınç nedeniyle bir elektrik yükü üretir.

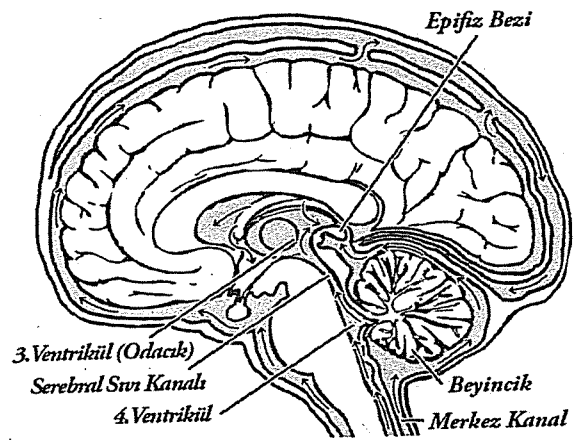



**Şekil 12.4**

Epifiz bezi içinde bulunan kalsit kristallerinin bir resmi.

Piezoelektrik etkisinin eşsiz özelliklerinden birisi, onun terse çevrilebilir olmasıdır ki bu doğrudan piezoelektrik etki sergileyen materyallerin (kristaller) aynı zamanda tersine bir piezoelektrik etkide de bulunabileceği anlamına gelir. Bezdeki kristaller basınca uğrayıp bir elektrik yükü yarattıkları zaman, epifiz bezinden yayılan elektromanyetik alan büyüdükçe onun içindeki kristallerin esnemesine neden olur. Kristallerin yaydığı elektromanyetik alan üst sınırlarına ulaştığında ve daha fazla esneme olamadığında sıkışırlar ve elektromanyetik alanın yönelimi epifiz bezinin içine doğru terse döner. Elektromanyetik alan epifiz bezindeki kristallere ulaştığı zaman; o, onları yeniden esnetir ve bu da yeniden bir elektromanyetik alan üretir. Bu alanın genişleyip daralma döngüsü atımlar halinde sürekli bir elektromanyetik alan yaratır.

**BEYNİN VENTRİKÜLLERİ**




**Şekil 12.5**

Burnumuzdan nefes aldığımızda ve aynı zamanda iç kaslarımızı sıktığımızda, beyne giden serebrospinal sıvıyı hızlandırırız. Bu enerjinin hareketini başımızın tepesine kadar takip edersek, sonra sıkmaya devam ederken nefesimizi tutarsak, omurilik kılıfı (intratekal) içindeki basıncı artırmış oluruz. Artan basınç serebrospinal sıvıyı dördüncü venrtikülden (odacıktan) küçük bir kanal vasıtasıyla üçüncü ventriküle gönderir (oklar). Aynı zamanda, beyincik etrafında gezen sıvı (oklar) epifiz bezindeki kristallere basınç uygular. Uygulanan bu mekanik baskı epifiz bezi içinde, piezoelektrik etkide bulunarak bir elektrik yükü yaratır.



Nefesinizi tutup bu kaslarınızı kasmanızı ve sizden bu süreci defalarca tekrar etmenizi neden istediğim de artık daha iyi anlaşılmış olmalıdır. Nefes alarak ve tutarak, kaslarınızı sürekli sıkıp gevşeterek, nefes alışınızın her döngüsünde epifiz bezinizin piezoelektrik özelliklerini harekete geçirmiş olursunuz. Bunu ne kadar çok yaparsanız, elektromanyetik alanınızın saniye başına düşen genişleme-daralma döngüsü hızını artırmış olur, atımları giderek daha hızlandırmış olursunuz. Şimdi epifiz bezi atımlar yapan bir anten gibi, çok daha hassas ve hızlı elektromanyetik frekansları yakalama yeteneğine kavuşmuştur.

Şekil 12.5'e bir daha yakından bakın. Serebrospinal sıvının hareketinden 5. Bölüm'de söz etmiştik ama şimdi gelin bunun üzerinden biraz daha ilerleyelim. Sıvı, omurga ile omurilik arasında ilerleyip beyne girerken merkez kanala doğru gider. Bu kavşaktan itibaren iki yöne akmaya başlar. İlk olarak, dördüncü ventriküllere ve oradan da üçüncü ventriküllere gidecektir. Dördüncü ventriküllerden üçüncü ventriküllere giderken, dar bir güzergâh ya da kanaldan geçer ve üçüncü ventriküllerin olduğu yerin hemen arkasında sağda bulunan küçük bir kozalağın (*pineal* [epifiz; çev. notu] de zaten bu anlama gelir) içine gider. Bu epifiz bezidir ve onun boyutu yaklaşık olarak irice bir pirinç tanesi kadardır. İkinci olarak serebrospinal sıvı aynı zamanda beyinciğin arkasından epifiz bezinin diğer tarafına geçer, böylece basınçlı bir sıvıyla bütün bez sarılmış olur.

Omurilik kılıfı basıncını artırmak suretiyle, daha fazla miktardaki sıvıyı üçüncü ventrikül odacığına ve beynin etrafındaki boşluklara fışkırtarak doldurmuş olursunuz. Böylece nefesinizi tutup kaslarınızı sıkarken, bu fazladan sıvı, kristallere her iki yönden basınç uygulayarak piezoelektrik etki yaratmalarına neden olur. Bu, epifiz bezini harekete geçirdiğimizde gerçekleşen ilk olaydır.

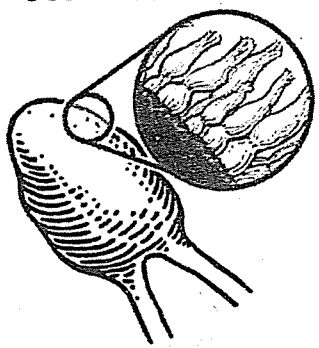
## 2. Epifiz Bezi Metabolitlerini Salgılıyor

Serebrospinal sıvı ventriküler sistem denilen kapalı bir sistem içinde hareket eder (Şekil 12.5). Ventriküler sistem, sıvının omurga boyunca en tabandan yukarıya doğru ilerlemesi, beyindeki dört adet odacığa girmesi (ventriküllerin sıvı kanalları) ve kuyruk soku-

muna geri dönmesi (omurganın tabanı) şeklindeki hareketini sağlar. Nefesinizi alırken, onu başınızın tepesine kadar takip ettiğinizde ve sonra nefesinizi tutup kaslarınızı yukarı ve içeri doğru sıktığınızda, serebrospinal sıvınızı hızlandırmış olursunuz.

Epifiz bezinin yüzeyinde *silia* denen (Latince "kirpik" anlamına gelen) çok ince kıllar vardır (Bk. Şekil 12.6). Hızlanan sıvının hareketi ventriküler sistemin odalarına doğru normalden hızlı girmesini sağlar ve bu ince kılları oynatır ki o da epifiz bezini normalden fazla uyarır. Epifiz bezi bir erkeklik organına benzediğinden sıvının hızlanmasının onun üzerinden geçerken yarattığı bu uyarı etkisi, omurilik kılıfı gibi kapalı bir sistemdeki artan basınç tarafından yaratılan elektriksel hareketlenmeyle de birleşerek, bezin beyinin içine oldukça derin ve güncellenmiş melatonin metabolitleri boşaltmasına neden olur. Şimdi epifiz bezinizi devreye sokmaya ve aşkın bir deneyim yaşamaya daha hazırsınızdır.

**EPİFİZ BEZİNİN SONUNDAKİ SİLİA**



Şekil 12.6

Epifiz bezinde bulunan minik *silia*, ventriküler sistem hızlandığında serebrospinal sıvı ile uyarılır.

## 3. Doğrudan Beyne Gönderilen Enerji

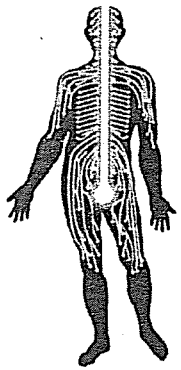
Tıpkı bir roketin uzaya gönderilirken harcadığı enerjinin büyük bölümünün yerçekiminin üstesinden gelmek için harcanması gibi, bu enerjiyi de aşağı merkezlerden yukarı hareketlendirmek



büyük bir yoğunluk ve çaba gerektirir. Nefes burada bizim geçmişimizin özsınırlandırıcı duygularından kendimizi kurtarmanın tutkulu bir niyeti olarak belirir. Omurga bu enerjinin aktarım mekanizması olur ve başımızın tepesi de hedef olarak belirlenir.

Artık iyi bildiğiniz gibi, her nefes çalışmasında omurganıza yüklü parçacıklar göndermektesiniz. Bu parçacıkların hızları ve ivmeleri arttıkça, onlar indükleme alanı denen alanı yaratırlar (Bk. Şekil 12.7). Bu indükleme alanı, olağan halde beyinden-bedene ve bedenden-beyne iki yollu bilgi akışı halindeki iletişimi tersine çevirir. Emiş gücüne çok benzer biçimde, indükleme alanı bu aşağı merkezlerdeki enerjiyi (Bu enerji orgazm, tüketim, sindirim, kaç-veya-savaş stresi ve kontrol gibi durumlarla bağlantılıdır.) çeker ve onu girdaplı bir hareket yaratarak doğruca beyin sapına gönderir. Enerji her omur boyunca ilerlerken bedenin farklı bölümlerini yöneten omurilikteki sinirlerin içinden geçer; onun bir kısmı da bedenin organlarına ve dokulara etkide bulunan periferik sinirlere aktarılacaktır. Bu sinir kanalları boyunca akan akım, bedenin meridyen sistemini devreye sokar; bu, bedenin bütün diğer sistemlerinin daha fazla enerji almasına neden olur.[3]

**ENERJİ OMURGADA YUKARI HAREKET EDERKEN PERİFERİK SİNİR SİSTEMİ**

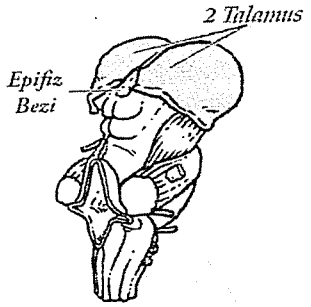


Şekil 12.7

Enerji bedenden beyne salındığı zaman, her omuru uyararak omurga boyunca bütün sinirler üzerinden geçer. Bu sistemin uyarılması, periferik sinirleri de uyarır ki bu da bedendeki farklı dokular ve organlara daha fazla enerji göndermesi demektir. Böylece, bedenin her yerine daha fazla enerji gönderilmiş olur.

Enerji beyin sapına ulaştığında, retiküler oluşumun içinden geçmelidir. Beyin ile beden arasında gidip gelen bilginin sürekli olarak mesajlara dönüştürülmesi retiküler oluşumun işidir. Bu oluşum retiküler aktivasyon sistemi (RAS) olarak adlandırılan bir sistemin parçasıdır ki o zayıflık seviyelerinden sorumludur. Örneğin, evinizde derin bir uykudayken bir ses işiterek uyandığınızda, sizi uyaran ve teyakkuza geçiren sistem RAS'tır. Bu onun temel işlevidir. Bununla beraber, sempatik sinir sistemi parasempatik sinir sistemiyle birlikte devreye girip birleşirken, bedendeki depolanmış enerjiyi tüketmek yerine onu beyne geri yollar. Bu enerji beyin sapına eriştiğinde, talamik kapı açılır ve enerji retiküler oluşumdan geçerek talamusa gelir, o, bilgileri neokortekse buradan aktarır. Şimdi retiküler oluşum açıktır ve siz de farkındalığın daha büyük bir seviyesini yaşamaktasınızdır. Bir bakıma, daha bilinçli ve uyanık bir haldesinizdir. (Talamusu beynin daha yüksek merkezlerine gidilebilecek büyük bir tren garı gibi düşünebilirsiniz.) Beyin gama beyin dalgaları desenine işte böylece girmiş olur.

**ORTA BEYİNDEKİ İKİ TALAMUS VE ONLARIN ORTASINDA BEYNİN ARKA TARAFINA BAKARAK DURAN EPİFİZ BEZİ**




**Şekil 12.8**

Orta beyindeki iki talamusun hemen arasında yer alan küçük kozalak biçimli epifiz bezi beynin arka tarafına doğru bakar.

Bir kenar notu olarak, orta beyinde, neokorteksteki her bir yarım küreyi besleyen birbirinden bağımsız iki talamus vardır (her biri bir tarafta). Epifiz bezi beynin arka tarafına bakacak şekilde tam ortada bulunur (Bk. Şekil 12.8). Enerji talamik kavşağa eriştiği zaman (talamusun beynin diğer bölümlerine çıkan bir aktarma istasyonu olduğunu anımsayın), talamus, metabolitlerini beynin içine salgılaması için epifiz bezine doğrudan bir sinyal gönderir. Bunun etkisi düşünen beyin olan neokorteksin uyarılması ve gama gibi daha yüksek beyin dalgası desenine girmesi olarak belirir. Melatoninin kimyasal türevlerinin doğası bedeni gevşetip zihni uyandıracak bir yapıdadır.

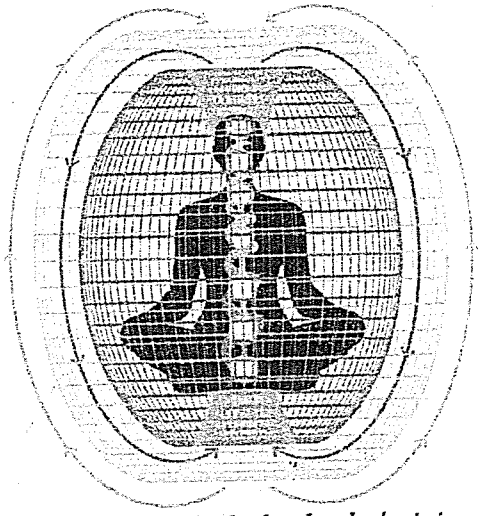


Anımsarsanız, beta beyin dalgaları içinde olduğunuz zaman, sempatik sinir sisteminiz dış dünyaya karşı bir alarm haline geçiyordu ve enerjinizi hayatta kalma modu için kullanıyordu. Gama beyin dalgaları haliyle, yaşamsal enerjinizi kaybettiğiniz beta hali arasındaki fark, bedeninizden daha fazla enerjiyi serbest bırakıyor ve daha fazla enerji yaratıyor olmanızdır. Bu olduğu zaman, acil durum içinde ve hayatta kalma modunda değilsinizdir; keyifli bir haldesinizdir ve sempatik sinir sisteminiz dikkatini zihninizin içinde olup bitenlere daha fazla yönlendirebilmektedir.

5. Bölüm'de enerji bedenden beyne doğru hareket ederken bedenin etrafında bir yumru alan yaratır demiştim. Serebrospinal sıvıyı omurganız boyunca yukarı yönlü hareket ettirirseniz bedeniniz bir mıknatısa dönüşür ve onun etrafında bir elektromanyetik alan oluşturmuş olursunuz. Bir yumru alan, dinamik bir enerji akışını temsil eder. Bu arada yumru alan da bedenin yukarısına, dışına ve etrafına doğru hareket eder; epifiz bezi devreye girdiğinde, elektromanyetik enerjinin yarattığı ters yönlü bir yumru alan, enerjiyi başın tepesinden bedeninizin içine doğru çeker. Bütün frekanslar bilgi yüklü olduğundan, şimdi epifiz beziniz görülür ışık alanının ve duyularınızın ötesinden bilgi almaktadır (Bk. Şekil 12.9).

Bu üç şey bir arada olurken, başınızın içinde bir orgazm gerçekleşmekte olduğunu hissedersiniz. Bir anten yaratmış bulunuyorsunuz ve bu anten maddenin ve uzam-zamanın ötesindeki âlemlerden bilgileri yakalamaktadır. Bilgiler artık duyularınızdan ya da ortamınızla etkileşim içindeki gözlerinizden gelmemektedir. Bunun yerine, bilgiyi beyninizin arkasındaki diğer gözünüz olan –üçüncü göz– epifiz bezini hareket ettirerek kuantum alanından elde etmektesiniz.

## TERS YUMRU



*Enerji bütünleşik alandan bedeninize doğru hareket eder*

**Şekil 12.9**

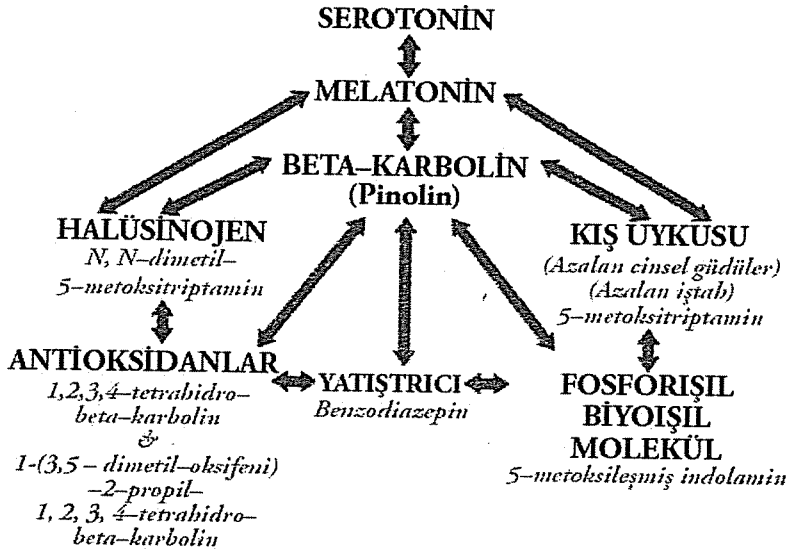
Nefes çalışması esnasında, üç alt merkezdeki enerji harekete geçirilip omurganızdan beyninize doğru hareket eder ve böylece bedeninizin etrafında elektromanyetik enerjinin bir yumru alanı oluşur. Epifiz bezi devreye girdiği zaman ters tarafa hareket eden elektromanyetik enerji ters bir yumru alanı oluşturur ve o, bütünleşik alandan gelen enerjiyi başınızın tepesinden bedeninize çeker. Enerji frekans ve frekans da bilgi olduğundan, epifiz bezi bu bilgiyi canlı imgelere dönüştürür.

### *Melatonin Güncellendiğinde Büyü Gerçekleşir*

Epifiz beziniz (ya da üçüncü gözünüz) uyandığında; o, daha yüksek frekansları yakalamaya başlayacağından, bu daha yüksek enerjiler melatoninin kimyasını dönüştürür; frekans ne kadar yüksekse bu dönüşme de o kadar büyük olur. Sizi bu aşkın, mistik anlara hazırlayan şey de bilginin bu şekilde kimyaya dönüşmesidir. Böylece uzam-zamanın daha yüksek boyutlarına bir kapıyı aralamış olursunuz. İşte ben bu yüzden epifiz bezine *simyacı* derim, ne de olsa melatonini çok derin radikal sinir aktarıcılarına dönüştüren odur.



## MELATONİNDEN DİĞER METABOLİTLERİN ÜRETİMİ




**Şekil 12.10**

Melatoninin farklı metabolitlerini görüyorsunuz. Onlar epifiz bezi, hızı normal görünür ışığın üzerindeki hızlı frekanslara bağlandığında yaratılan biyolojik bir güncelleme sağlayan mistik moleküllerdir.

Şekil 12.10'a göz atın. Bilincin yüksek hallerindeki yüksek frekanslar epifiz beziyle etkileşirken olan ilk şeylerden biri, bu frekansların melatonini benzodiazepin olarak anılan kimyasallara dönüştürmesidir. Bu kimyasallar bir uyuşturucu sınıfıdır ve ondan, analitik zihne anstezik etkisi olan Valium üretilir. Böylece düşünen beyin aniden gevşer ve analiz etmeyi bırakır. İşlevsel beyin taramalarına göre; benzodiazepinler, beynin hayatta kalma modu merkezi olan amigdaladaki nöral hareketliliği bastırırlar. Bu da size korku, öfke, saldırganlık, keder ya da acı hissettiren kimyasalları sınırlandırır.[4] Şimdi bedeniniz sakin ve gevşemiş hissetmektedir ama zihniniz hala uyanıktır.

Melatoninden üretilen diğer bir kimyasal, antioksidanların çok güçlü bir sınıfı olan pinolinlerdir (Bk. Şekil 12.10). Pinolinler, hücrelerinize zarar veren ve yaşlanmaya neden olan radikallere saldırdık-

larından önemlidir. Bu antioksidanlar kanser, yaşlılık, kalp hastalıkları, felç, sinir bozukluğu, enfeksiyon ve mikroplara karşı iyileştirici özelliklere sahiptir. Bu melatoninin olağan antioksidan rolünü süper yüklü antioksidan rolüne dönüştürmesinin mükemmel bir formülüdür. Bu formül, bedene melatoninin normalde yaptığından çok daha fazla yenilenme yeteneği kazandırıp şifa gücü sağlar. (Güçlü antioksidanların bir listesi için (bakınız Şekil 12.10), nitekim bunların hepsi de melatoninin metabolitlerinden üretilir.)

Bu molekülü alır ve onu ufak dokunuşlarla melatoninin bir kuzenine dönüştürürseniz hayvanları kış uykusuna yatıran aynı kimyasalı elde edersiniz. Uykumuzu getirip düşler gördüren Melatonin hafif bir değişimle bu daha güçlü moleküle dönüştüğü zaman, dinlenme ve yenilenme mesajını çok daha uzun sürelere yayan bir mesaj taşır. Bu mesaj, aynı zamanda bedenin yavaşlamasına da neden olur ve bazı durumlarda bu aylarca sürer. O halde, memelilerin kış uykusuna yatmaları, yaşam ortamlarındaki olağan alışkanlıklarına ara vermeleri bir anlam kazanır. Örneğin; onlar cinsel dürtülerini, iştahlarını, ortamlarında gezinmeye yönelik ilgilerini ve sosyal ağlarla olan irtibatlarını kaybederler. Kendilerini güvende hissedecekleri gizli bir yere saklanırlar ve bu zaman süresince bedenleri yavaşlar. Aynısı bu değerler yükselirken bizim için de geçerli olabilir. Artık beden zihin olmadığından, geçici olarak dış dünyaya olan ilgimizi kaybederiz ve biyolojik dürtülere sahip olmadığımızdan dikkatimiz bedensel gereksinimlerimiz nedeniyle dağılmaz. Daha bütünlüklü bir şekilde şimdiki anda olur, içimizin daha derinliklerine gideriz. Düş göreceksiniz ve bu geleceğinizin düşü olacaksa, bedeninizi yoldan çekmek iyi olmaz mıydı?

Bu molekülü alır ve değiştirmeye devam ederseniz bu defa elektrikli yılan balıklarında bulunan bir kimyasal elde edersiniz. Bu biyoışıl, fosforışıl bir tür kimyasaldır, bu sinir sisteminizdeki enerjiyi yükseltir. Onun için de yine Şekil 12.10'a bakabilirsiniz. Bu kimyasal önemli bir şok yaratacak kadar da güçlüdür. Bu nadir kimyasalın, öğrencilerimizde de sıklıkla ölçümlediğimiz beyindeki süreçler ve yükseltilmiş enerjinin üretilmesine etkide bulunduğu konusunda güçlü hislere sahibim. Bunlar, o harekete geçtiği zaman beyinde olan şeylerdir. Fakat yaratılan bu enerji ve bilgi, dış ortamımızda duyularımızla algıladığımız bir deneyimden gelmez, frekanstaki



yukarı yönlü bir güncellenmenin neticesi olarak beynin *içinden* gelmektedir. Beyinde bu tür yüksek enerji seviyelerini gördüğümüz zaman, kişinin nesnel bir şekilde ölçülebilir, derin ve öznel bir deneyimin içinde olduğunu biliriz.

Şunu bir an için düşünün. Gözlerimiz aracılığıyla ortamımızdan edindiğimiz duyusal algı girdilerinin işlenmesi yoluyla, epifiz bezimiz serotonin ve melatonin üretmektedir. Güneşten gelen görünür ışık ortamımızla uyum içinde olmamızı sağlar ki buna sirkadiyen ritim deriz. Bu sürecin bir sonucu olarak serotonin ve melatonin fiziksel dünyadan gelen frekansa denk bilgiler taşır. Duyularımız aracılığıyla görülebilir ışığı algılayabildiğimizden, bu moleküller insanın doğasında bulunur; dolayısıyla onlar üç boyutlu gerçeklik âlemimize karşılık gelirler.

Anımsayın, Einstein'ın da dediği gibi, bu maddi dünyanın tavanı ışık hızıdır. Peki, ya beyin duyuların ve ışık hızının *ötesindeki* bir âlemden frekans ve bilgide bir artışa yol açacak süreçlere girerse ne olur? Bütünleşik alandan gelen bilgi ve enerji melatoninin kimyasını, beyinde ona karşılık gelen diğer bir kimyasala karşılık gelecek şekilde değiştirir mi? Ayrıca beynimiz bu frekansları bir mesaja çevirir mi? Enerji maddenin bir yan etkisiyse, görülebilir ışıktan daha yüksek bir frekanstan gelen bilgilerin beynimizde melatoninin moleküler yapısını derinlikli bir iksire dönüştürebilecek olması anlam kazanır. Epifiz bezi bu bilgiyi kimyasal bir melatonin çeşidine dönüştürmekten sorumludur; bundan dolayı, molekül bu frekansa denk farklı bir mesaj taşıyacaktır. Bu yeni frekans şimdi güçlendirilmiş bir süper kimyasala etkide bulunmaktadır. O, artık doğal değildir, doğaüstüdür. Melatonin bir güncellenmeye uğramıştır.

Bu fosforışıl, biyoışıl kimyasallar sadece beyindeki enerjiyi artırmakla kalmaz, zihindeki imgelemi de güçlendirir. Böyle zamanlarda zihin her şeyi öyle algılar ki onlar canlı, gerçeküstü, parlak ışıklar olarak görünürler. Bunun bir sonucu olarak, bilindik ortamlarındaki görülebilir ışık tayflarının dışında olduklarından insanlar, deneyimlediklerinde daha önce hiç böyle renkler görmediklerini söylerler. Nitekim bu renkler tıpkı bir Techni-color'un berrak, rengârenk dünyasındaki gibi derin ve başka dünyalardan gibidir. Her şey hissedebileceğinizden canlı, ışıldayan bir enerjiden oluşan harika bir ışık yayar. Bu, her şeyin içinden ve etrafından altın sarısı

ışıltılar saçan, parlak ışık huzmelerinin dünyasında her şey normal duyusal algılarınız temelindeki gerçeklikten çok daha ışıltılıdır. Ve elbette, dikkatinizi bu güzellikten ayırmanız çok zordur. Bütün dikkatiniz deneyiminize toplandığından, söz konusu bu öbür dünyada ya da başka bir boyuttaki her şeyi gerçekten oradaymış gibi, her şeyiyle var olarak görürsünüz.

Şekil 12.10'a yeniden bir bakın. Melatonini bir defa daha dönüştürdüğümüzde bu defa kimyasal dimetiltriptamin (DMT) elde etmiş oluyoruz. Bu kimyasal, insanlarca bilinen en güçlü halüsinojen maddelerden birisidir. O, Amazon'daki yerlilerin ayinlerinde kullandıkları ruhani bir geleneksel bitki olan ayahuascada bulunan aynı maddedir. DMT'nin temel aktif maddesinin ruhani görüler ve derin sezgiler yaratarak insanları benliğin gizemlerine açtığı söylenmektedir. Ayahuasca ya da bu moleküllü içeren diğer bitki veya kimyasallar sindirildiği zaman, beden sadece DMT almış olmaktadır, oysa epifiz bezi harekete geçirildiğinde beden bahsi geçen kimyasalların bir bileşimini alır ve bu da çok derin bir içsel deneyime yol açar. Bazı deneyimlerde çok derin bir zaman genişlemesi (zaman sonsuz gelir), zaman yolculukları, normal ötesi âlemlere yolculuklar, karmaşık geometrik desenlerdeki imgeler, ruhani varlıklarla karşılaşmalar ve diğer boyutlar arası gerçeklikler olduğu söylenmektedir. Öğrencilerimizin birçoğu epifiz bezi meditasyonu esnasında bilinen fiziksel dünyalarının ötesinde muhteşem karşılaşmalar rapor etmişlerdir.

Bu kimyasallar beyne salındığı zaman, zihindeki deneyimlerde karşılaşılan her şey duyu temelli gerçeklikte olduğundan çok daha fazla gerçek görünür. Bu yeni boyutu sözcüklerle ifade etmek çok zordur. Tümüyle yeni bilinmeyenlerden oluşan bir deneyim söz konusudur ve ona teslim olursanız, buna her zaman değer.

## *Daha Yüksek Boyutların Frekansına Ayarlanmak: Bir Dönüştürücü Olarak Epifiz Bezi*

Çevirisine bağlı olarak değişmekle beraber, Matthew 6:22'de İsa şöyle der: "Gözün tek olursa, bütün bedenin ışık olur." Ben onun burada epifiz bezinden söz ettiğine inanıyorum; çünkü bu, bizim



gerçekliğin daha geniş bir tayfını deneyimlememize olanak tanır. Öğrencilerimizin birçoğu bütünleşik alanla tam bir bağlanma halindeyken epifiz bezlerinin harekete geçtiğine işaret edecek şekilde bütün bedenlerinin enerji ve ışıkla dolduğunu söylerler. Kozmik alandan başlayarak, duyularının ötesindeki enerji, başlarının tepesinden içeri girer ve bütün bedenlerinde dolaşır. Bu olduğu zaman, onlar belleklerinde bulunan ya da günlük yaşamlarının öngörülebilir ve bilinen olanların ötesinde yüklenebilir bir bilgiyi deneyimlerler ve tüm bunlar epifiz bezindeki melatoninin kimyasal dönüşümüyle başlar.

Epifiz bezi hakkındaki bütün araştırmalarım anlayışımı şu tanımlamaya götürmüştür: *Epifiz bezi enerjiden oluşan titreşimsel sinyalleri (aynı zamanda kuantum alanı olarak da bilinen duyuların ötesindeki frekanstır) dönüştürerek bilgiler gönderip alan kristal yapıdaki bir süper iletkendir ve o; bu sinyalleri, bir antenin farklı kanalları bir TV ekranındaki görüntülere dönüştürmesine benzer biçimde biyolojik dokulara (beyin ve zihin), anlamlı imgelere dönüştürür.*

Epifiz bezi harekete geçtiği zaman, beyninizde bu küçük anteniniz olduğundan, onun yakaladığı frekans ne kadar yüksek olursa, melatoninin kimyasını dönüştürmek üzere uyguladığı enerji de o kadar fazla olur. Bu kimyasal dönüşüme bağlı olarak çok farklı bir deneyim yaşarsınız. Belki de bunu ifade etmenin daha doğru bir şekli, daha net resimler görmeye başlarsınız demektir. Şöyle düşünebilirsiniz: Frekans ne kadar yüksek olursa, deneyiminiz de 1960'ların bir televizyon ekranındakine benzemekten çıkıp surround ses sistemli bir 360–derece IMAX 3-D deneyimine dönüşür. Düş gördüren bir sinir aktarıcı niteliğindeki melatonin, düşlerinizi daha gerçek kılacak şekilde daha güçlü bir berrak sinir aktarıcısına evrilir.

Bu süreç boyunca, epifiz bezinin, hipofiz bezi denen bir suç ortağı vardır. Bu bez armuda benzer ve burnun üst kısmının kemerinin arkasında, beynin tam ortasında yer alır. Onun öne bakan kısmı her bir enerji merkeziyle bağlantılı bezler ve hormonlara etkide bulunan kimyasalların büyük bölümünü yapmaktır. Epifiz bezi devreye girdiğinde ve belli güncellenmiş metabolitleri salgıladığında[5] hipofiz bezinin arka tarafı uyanıp oksitosin ve vazopressin adındaki önemli kimyasalları salgılar.[6]

Bunlardan ilki yani oksitosin, kalbinizin sevgi ve sevinçle kabarmasına neden olan yüksek duyguları üretmesiyle bilinir. Ona

bağlayıcı hormonlar ya da duygusal bağlantı kimyası dendiği de olur. Oksitosin seviyeleri bazalin üzerine çıktığında, çoğu insan sevgi, affetmek, şefkat, neşe, bütünlük ve duygudaşlık gibi duyguları yoğun olarak hisseder. Bunu bir içsel halde değil de dışınızdaki bir şeye karşılık hissediyorsunuz. Her şeyin ötesinde bu haller, koşulsuz sevginin başlangıcıdır.)

Araştırmacılar, oksitosin belli bir seviyenin üzerine çıktığı zaman, kin gütmenin zorlaştığını keşfetmişlerdir. Zürih Üniversitesi'nden bilim insanlarının 49 katılımcıyla yaptığı bir araştırmaya göre, bu denekler 12 defa ardışık olarak Güven Oyunu denen bir oyunun çeşitlemelerini oynamışlardır. Oyun esnasında, belli miktarda parası olan bir yatırımcı emanetçi adı verilen bir başka oyuncuyla parasını paylaşmaya veya paylaşmamaya karar verecektir. Yatırımcının emanetçiyle paylaştığı miktar ne olursa olsun otomatik olarak üçe katlanacaktır. Emanetçi bu durumda bir kararla karşı karşıyadır: Bütün parayı muhafaza edecek, yatırımcıya hiçbir şey bırakmayacak ya da üçe katlanan parayı bir kâr beklentisi içinde olan yatırımcıyla paylaşacaktır. Temel olarak, karar her durumda bir ihanet sonucu doğurmaktadır. Bencilce bir yoldan gitmek emanetçiye kazandırmakta fakat yatırımcıya zarar ettirmektedir.

Peki, bu denklemde oksitosin devreye girdiğinde ne olur? Araştırmacılar oyundan önce bazı oyunculara burunlarından oksitosin, diğerlerine de plasebo püskürtmüşlerdir. Sonra emanet edecekleri miktarı ve yatırım yapıp yapmayacakları kararlarını verirken yatırımcıların beyinlerinin fMRI (işlevsel manyetik rezonans görüntülemesi taramasını yapmışlardır.

Altı tur sonunda, yatırımcılara yatırımları konusunda geri besleme yapılmış ve emanetlerinin neredeyse yarı defasında ihanete uğradıkları söylenmiştir. Oyun öncesinde plasebo alan yatırımcılar öfkeli ve ihanete uğramış hissetmişlerdir, bu nedenle de sonraki altı tur boyunca daha az yatırım yapmışlardır. Bununla beraber, oksitoksin püskürtülen oyuncular ihanete uğramış oldukları halde ilk turlarda yaptıkları gibi aynı miktarda yatırım yapmaya devam etmişlerdir. fMRI taramaları beynin etkilenen kilit bölgelerinin korku, stres ve saldırganlıkla bağlantılı olan amigdala ve olumlu geri beslemelere dayalı olarak gelecek davranışlarını yönlendiren bölge olan dorsal striatum olduğunu göstermiştir. Oksitosin alan katılımcıların amigdalalarında, öfke, korku, tekrar ihanete uğrama ya da ekonomik zarara uğrama endişesine denk gelecek türden hareketlilik çok daha az gözlenmiştir. Onların dorsal striatumlarında da artık gelecekteki kararları için olumlu sonuçlara gereksinim duymadıkları anlamına gelecek şekilde çok daha az hareketlilik olmuştur.[7]



Bu araştırmanın da gösterdiği gibi, arka hipofiz kimyasalları salgılanıp oksitosin seviyesi yükseldiğinde; bu, beynin amigdalasındaki hayatta kalma modu merkezlerini kapatmaktadır. O korku, üzüntü, acı, endişe, saldırganlık ve öfke devrelerinin sakinleşmesi anlamına gelmektedir. Yaşama yönelik olarak hissettiğimiz tek şey sevgi olmaktadır. Biz her eğitim programımız öncesi öğrencilerimizin oksitosin seviyelerini ölçeriz. Eğitim programının sonuç bölümünde, onlardan bazıları seviyelerini önemli oranlarda artırmış oluyorlar. Bu öğrencilerimizle söyleştiğimiz zaman çoğu, "Yaşamı ve yaşayan herkesi o kadar çok seviyorum ki bu duygunun gitmesini asla istemiyorum. Bu duyguyu sonsuza kadar hissetmek istiyorum. Gerçek ben buyum," şeklinde ifadelerde bulunurlar.

Epifiz bezi harekete geçtiğinde hipofiz bezinin salgıladığı diğer kimyasala vazopressin ya da antidiüretik hormon denmektedir. Vazopressin seviyesi yükseldiğinde beden doğal olarak sıvıları tutar ve bedenin daha su bazlı olmasına yol açar. Bu önemlidir; çünkü daha büyük bir frekansın sürecine girecekseniz, bedende yüksek frekansı iletmek ve sonra bu frekansı hücrelerinizin diline çevirmek için daha fazla suya ihtiyacınız olur. Vazopressin yükseldiği anda, o daha istikrarlı bir tiroid bezi yaratır; bu da sırasıyla bir etkileşim zinciri halinde timüsü, kalbi sonra adrenalleri, pankreası ve cinsel organları etkiler.[8]

Daha yüksek frekanslara ayarlandığımız zaman, farklı bir tür ışığa erişim sağlamış oluruz (frekansı görülür ışıktan daha hızlı bir ışık) ve aniden içimizde daha büyük bir zekâ harekete geçer. Epifiz bezi harekete geçmiş olduğundan daha yüksek frekansları yakalarız ki bu da kimyada bir değişim yaratır. Yakaladığımız frekans ne kadar yüksekse, kimyamızı da o kadar değiştirecektir. Bu, deneyimlerimizin daha görsel, halusinojen ve yüksek enerjili olması demektir. Epifiz bezimizdeki kozmik bir anten gibi işlev gören kristaller, daha yüksek titreşen bu ışığın ve bilginin âlemlerine açılan bir kapıdır. İşte bu yüzden içsel deneyimlerimiz dışsal olanlardan daha gerçektir.

Bedeninizin ürettiği epifiz kimyasalları, serotonin ve melatoninle aynı alıcı bölgelere uyarlar ama onlar duyusal temelli maddi gerçekliğin *ötesindeki* bir âlemden, çok farklı kimyasal mesaj taşırlar. Bunun bir sonucu olarak, beyin onlarla birlikte başka boyutlara kapı açarak ve bireyi uzam-zaman gerçekliğinden zaman-uzam gerçekliğine sokarak mistik bir deneyime hazırlar. Bütün frekanslar bir mesaj taşıdığından ve bu mesaj kimyayı değiştirdiğinden, epifiz bezi harekete geçtiği ve daha yüksek frekansları, enerjileri ve bilincin yüksek seviyelerini deneyimleyip işlemeye başladığı zaman, onlar kendilerini genellikle zihin gözüyle algılanan karmaşık, değişken desenler olarak sunarlar. Bu iyidir, bu bilgidir.

Mistik deneyimleriniz olduğunda, sinir sisteminiz çok tutarlı olduğundan bu süper tutarlı mesajlara kendini ayarlayabilecektir. Boşluğun karanlığında, epifiz bezi bu çok düzenli desenleri ve bilgi paketlerini yakalamak üzere bir girdap oluşturur ve siz, dikkatinizi onlara verdiğinizde, tıpkı bir kaleydoskop gibi onlar sürekli değişip evrilirler. TV'nin frekansları yakalaması ve onları ekrana yansıyan görüntülere dönüştürmesiyle aynı biçimde, epifiz bezi de kimyasal olarak daha yüksek frekansları canlı ve gerçeküstü görüntülere dönüşürler.

Renkli ekteki 13. Grafik'te, bu geometrik desenleri görebilirsiniz, onlara kutsal geometri denmektedir. Bu tür desenlere binlerce yıldır çeşitli yerlerde karşılaşılır. 8. Bölüm'de bu desenlerin antik mandalalar gibi göründüklerinden söz etmiştim. Onlar frekans formundaki bilgi ve enerjidir. Kendinizi onlara teslim ederseniz, beyniniz epifiz bezi aracılığıyla bunları biçimlere, mesajlara ve bilgiye dönüştürerek çok canlı, resimler, görüntüler ya da berrak deneyimlere yol açar. Bu desenleri gördüğünüz ya da deneyimlediğiniz zaman yapacağınız en iyi şey onlara kendinizi teslim etmek ve herhangi bir girişimde bulunmamaktır.

Bu desen ve biçimler genellikle iki boyutlu ya da durağan şeyler değillerdir; aksine canlı ve derinliklidirler ve hiç bitmeyen, sonsuz derecede karmaşık matematiksel veya tutarlı fraktal desenlere benzerler. Bunu görmenin diğer bir yolu simatik kavramından geçer. Bu sözcük Yunanca "dalga" anlamına gelen sözcükten türemiştir, simatik titreşim ya da frekans temelli bir olgudur. Onları resmetmenin bir yolu şöyledir: Eski bir hoparlör kutusunun ön kapağını



sökün ve onu düz bir zemine açık tarafı üste gelecek şekilde koyun. Bu kutuyu sıvıyla doldurup içini bir ışıkla aydınlatırsanız ve bir klasik müzik parçasını ondan dinleyecek olursanız, müziğin frekans ve titreşimi sonunda onun içinde tutarlı ve kalıcı dalgalar yaratacaktır. Bu dalgalar birbirleriyle etkileşecek ve neticede iç içe birçok geometrik desen yaratacaktır. Bir kaleydoskopta olduğu gibi, evrilip duran bu geometrik desenlerin giderek yüksek seviyede düzenli bir hal aldıklarını göreceksiniz. Kaleydoskop ve simatik görüntülerin arasındaki fark, kaleydoskoptaki görüntülerin iki boyutlu olarak belirmeleridir. Bununla beraber, simatik gibi geometrik desenler de canlı ve üç boyutlu hatta çok boyutlu görünebilirler. Simatik desenlerin titreşimsel etkileri, suyun yanı sıra, kum ve havada da dönüştürülebilir; diğer bir deyişle, bu üç aracı titreşim ve frekansları yakalamakta ve onları tutarlı geometrik desenlere dönüştürebilmektedir. (Arayacak olursanız, YouTube'da bunu gösteren birkaç video bulabilirsiniz.)

Epifiz beziniz bilgiyi yakaladığı zaman,ortamınızdaki aynı tür dalgaları yakalamaktadır. Bu, görülebilir ışık tayfının ötesinde var olan tutarlı, çok düzenli kalıcı dalgalar, epifiz beziniz tarafından sürekli olarak bilgi paketleri halinde bir araya getirilip imgelere dönüştürülür. Onlar sadece çok tutarlı bir biçimde kesişmekte olan bilgi desenleridir ve farkındalığınızı onlara yönlendirdiğinizde, artan biçimde daha fraktal, detaylı ve kutsal hale doğru evrilmeye başlarlar. Hepsi de bilgidir ve tıpkı bir dönüştürücü gibi, epifiz bezini de bu bilgiyi alıp görüntülere dönüştürür. İleri seviye eğitim programlarımızda kaleydoskop kullanmaya karar vermemin nedenlerinden biri de, onunla öğrencilerin beyinlerini bu tür karmaşık görüntüler karşısında silahsız bırakmak ve bir yandan da onları daha kolay tanıyıp bu tür bilgiyi alabilmeye eğitmekti. İlave olarak, kaleydoskop beynin alfa ya da teta beyin dalgalarına girmesine neden olurken ve telkinlere daha açıkken, onlara trans halinde nasıl bakabileceğinizi görebilir ve böylece bilinçaltı zihninizi mistik bir deneyime hazırlayabilirsiniz.

Epifiz beziniz bu görselleri yakaladığı zaman, kemerlerinizi bağlayın; çünkü olaylar heyecan verici olmaya başlayacaktır. Belki bedeninizden dışarı çıkıp bir ışık tünelinden geçecek ya da bütün bedeniniz ışıkla dolabilecektir. Bütün evren olmaya öyle hissetmeye

bile başlayabilirsiniz ve aşağıdaki bedeninize bakarken kendinizi onun içine nasıl tekrar gireceğinizi düşünürken bile bulabilirsiniz.

Bu çok derin, bilinmeyen deneyimleri yaşamaya başladığınızda iki seçeneğiniz vardır. Korkarak onlara karşı koyarsınız; çünkü onlar bilinmeyendir veya güvenip teslim olursunuz. *Çünkü* onlar bilinmeyendir. Ne kadar teslim olup güvenirseniz, deneyiminiz de o kadar derinleşmeye başlar ve deneyim çok derin olduğunda bu defa uyanık halinize geri dönmek ve dolayısıyla da beyin dalgalarınızı betaya geri döndürmek istemezsiniz. Aksine, bu teslim olma zamanıdır, gevşeyin ve bilincin bu aşkın haline daha da derinden dalın. Bu anda uyumamaktasınız, uyanık da değilsiniz, düş de görmüyorsunuz, bu gerçekliği aşmış bulunuyorsunuz. Beyin kimyanız doğruysa, bedeniniz tamamen ve bütünüyle yatıştırılmış olacaktır. Bu bizim de eğitimlerimizin konusudur: birliğin, bütünlüğün, sevginin ve bilincin daha yüksek ve büyük seviyelerini deneyimlemek. Ancak dahası da vardır.

## *Yeni Bir Gerçeklik Yaratmak İçin Kimyasal Dönüşüm*

Şu anda duyularınızın algı gücünün yüzde 25 oranında arttığını hayal edin. Bu olsaydı; görmekte, işitmekte, tatmakta, koklamakta ve dokunmakta olduğunuz her şey size etrafınızın daha fazla bir farkındalığını sağlardı. Farkındalık ve bilinç aynı şeyse o zaman bilinciniz yükseldikçe, beyninizin almakta olduğu enerji de yükselecektir. Çünkü enerjinizi değiştirmeden bilincinizi değiştiremezsiniz ve tersi de doğrudur.) Bilinciniz farklı bir frekansa bağlanırken, yeni bir bilinç akıntısı işlemeye başlar. O sözcük anlamında faaliyete geçer ve duyularınız yükseldiğinden, farkındalığın da yüksek bir seviyesini üretmiş olursunuz. Enerji ya da frekansınız ne kadar yüksek olursa kimyanızdaki dönüşümler de büyük olur ve bu da deneyiminizin daha berrak olması demektir. Dolayısıyla bu aşkın haldeyken, günlük gerçekliğinizden daha uyanık ve farkında hissedersiniz. Farkındalığınız yükseldikçe, gerçekten aşkın gerçekliğin içinde olduğunuzu hissedersiniz.

Duyularınızın ötesinden, görülebilir ışıktan ya da güneşten kaynaklanmayan bilgileri yakalamaya başlarsanız, o zaman onun "üçüncü göz" diye anılması da anlam kazanır. Ne de olsa, çok derin bir



içsel deneyim yaşamışsınızdır ve yeni deneyimler yeni nöral ağlar yaratacağından bu deneyim beyninizdeki devreleri zenginleştirmiştir. Bedeniniz daha yüksek enerjileri işler, bu enerji kimyanızı değiştirir ve bir deneyimin nihai ürünü duyguysa, o zaman bu deneyim yüksek duygular ve hisler yaratacaktır. O harekete geçtiği zaman, içsel bir görme yeteneğiyle farklı bir gözle görmektesiniz.

Hislerin birikerek yükselmesi bir duyguysa ve duygu enerjiyse o zaman hayatta kalma modu duyguları deneyimlediğinizde bunlar frekansınızı düşürdüğünden, daha yoğun bir madde ve kimya gibi hissedeceğinizi de biliyoruz. Fakat siz bilincin yüksek hallerini deneyimlerken, onlar yüksek bir frekansla titreştiklerinden madde ya da kimya gibi değil de daha çok enerji gibi hissetmeye başlarsınız. Nitekim onu yüksek duygular biçimindeki enerji diye anmamın nedeni de budur.

Ortam bir hücrenin içindeki genlere sinyal gönderiyorsa, ortamdan gelen deneyimler duygular yaratıyorsa, *duygular ortam içindeki deneyimlerin kimyasal geri beslemesiyse* ve dış ortam durağansa bedenin içsel ortamında (hücre açısından yine de dış ortamıdır) da değişen bir şey olmaz. Örneğin, yıllarca aynı öz–sınırlandırıcı duygularla yaşamışsanız, bedeniniz asla biyolojik olarak değişmez çünkü; o, dış ortamından gelen duyguyla, iç ortamından gelen duygunun farkını bilmez. Tersine, beden aynı dış koşullar altında yaşadığına inanır ve aynı kimyasalları üretmeye devam eder. Tıpkı hiçbir şeyin değişmediği dış ortamda yaşamakta olan beden gibi, hücre de hiçbir şeyin değişmediği bir kimyasal ortamda yaşamaktadır.

Ancak, geçmişe göre daha yüksek farkındalık ve algıyla içsel deneyimler (geçmiştekinden daha algısal ve gerçek) yaşamaya başlarsanız bu yeni yüksek duyguyu ya da coşkulu enerjiyi hissettiğiniz anda içsel halinizi değiştirmiş olursunuz ve sonuçta içinizde yaratılmış olan gerçekliğin imgelerine daha fazla dikkat edersiniz. Gerçeklik algısı sağlayan yeni bir deneyiminiz olursa da o beyninizin bütün dikkatini kendine toplar ve bu yeni deneyim (ya da uyanış) nörolojik olarak beyninize işlenir. Şimdi, yeni duygu uzun dönemli bir bellek yaratacak ve yeni genlere sinyaller gönderecektir ama bu defa bu uzun dönemli belleği yaratan deneyimin kaynağı dış ortamınız olmayacaktır; onun kaynağı iç ortamınızdır, her ne kadar hücre için hala dış ortamsa da.

Olay o kadar güçlüdür ki onun farkında olmamanız *olanak dışıdır*. Bu nedenle:

- Enerjiniz ne kadar yüksekse, bilinç o kadar yüksek olur.
- Bilinç ne kadar yüksekse, farkındalık o kadar yüksek olur.
- Farkındalık ne kadar yüksekse, sahip olduğunuz deneyimin gerçekliği o kadar büyük olur.

Bildiğimiz gibi bütün algılar, beynimizde geçmişte oluşmuş devrelere dayanır. Şeyleri gerçekliğimizde olduğu gibi algılamayız. Derin mistik varlıkları görmüş olduğunuz bir içsel deneyim yaşamışsanız; her şeyin etrafını saran bir parlak ışık ya da haleye tanıklık etmişseniz; birlik, bütünlük, herkes ve her şeyle karşılıklı bir bağlanma hissetmişseniz veya tamamen farklı bir yer ve zamanı deneyimlemişseniz, uyanık haldeki gerçeklik tayfınız genişlemiş demektir. Bu, içsel deneyim beyninizi değiştirmiş olduğundan kaynaklanmaktadır ve şimdi nörolojik olarak gerçekliğin daha geniş bir ifadesini algılamak üzere devreler yaratmıştır. İşte içten dışa doğru değişmenin yolu da budur. Bu, üç boyutlu maddesel dünyanın deneyimini dönüştürmenin yoludur.

Evrim, hem bireysel hem de tür seviyesinde yavaş bir süreçtir. Deneyimleriniz vardır, yaralanırsınız, hayatta bazı dersler alırsınız, bir parça büyürsünüz. Sonra daha fazla acınız olur, bir sonraki dersinizi alırsınız, bir sonraki zorlukla yüzleşmeye doğru ilerlersiniz, erişip başardığınız hedefleriniz vardır, daha fazla hedefler koyarsınız, yeniden büyürsünüz ve döngü devam eder. Bu yavaş bir süreçtir; çünkü dış ortamınızdan çok fazla yeni bilgi edinememektesinizdir.

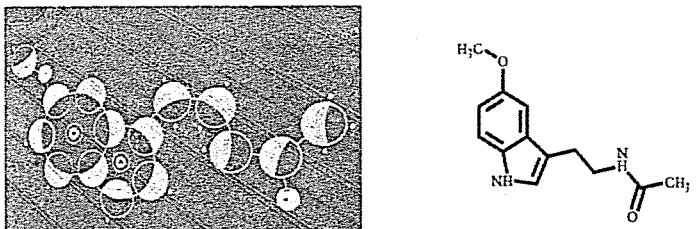
Fakat bu bilinmeyen içsel deneyimler dış dünyanızdaki her şeyden daha gerçek olmaya başladığında, gerçekliğe bir daha hiçbir zaman aynı gözle bakmazsınız; çünkü deneyim sizi derin bir şekilde değiştirmiştir. Bunu bir yazılım güncellemesine uğramış olduğunuz biçiminde de ifade edebiliriz. Algılamış olduğunuz bütün gerçeklik deneyimlerinize dayanıyorsa ve bir boyutlar arası deneyiminiz olmuşsa, daha önce sahip olmadığınız beyin devreleriyle, beyniniz her zaman orada olanı algılamaya başlayacaktır.

Bu, büyümeye yol açan deneyimleri sürekli yaşamaya devam ederseniz gerçekliğin giderek daha geniş bir tayfını deneyimlersiniz. Bu aldatıcı perdeyi kaldırır ve gerçekliği asıl haliyle görmeye başlarsınız (titreşen, ışıldayan, bağlantılı parlak ışık) ve bütün süreçler boyunca sizi enerji yönlendirir. Şimdi bilginin daha büyük bir tayfına kendinizi ayarlamış bulunuyorsunuz, aniden her şey önceki maddesel görüşünüzde olduğundan bambaşka görünüp hissettirmeye başlar ve ilişkiniz değişir. Mistikler ve bilgeler de yollarını böyle bulurlar, içsel dünyaya kendilerini ayarlayarak ve gerçekliğin doğasının dış dünyadakinden daha geniş bir algısına sahip olarak. Aşağıdaki üç enerji merkezinin yönlendirmesiyle hayatta kalma modu, korku, acı, ayrışma, öfke ve rekabet içinde değil de sevgi, her şey, herkesle, görünen ve görünmeyenle birlik ve bağlılık içinde kalpten yönlendirilmekte olsanız nasıl biri olacağınızı bir hayal edin.



Duyuların ötesindeki bilgi alanında yeterince boyutlar arası deneyim yaşayan mistikler ve bilgelerin doğdukları genler artık aynı genler değildir. Onların beyinleri artık doğuştan gelen donanımlarıyla yani insan beyninin binlerce yıl boyunca işlendiği ve tavlandığı tarzda işlemez. Aksine, onlar alanla etkileşimde bulunduklarından, her zaman orada olan farklı bir gerçekliği algılamak üzere yeni bir farkındalık, yeni devreler ve zihin yaratmış haldedirler.

Epifiz bezinin, beynin simyacısının bu efsanevi ve büyülü özellikleri, her ne kadar modern bilimin antik dünyanın her zaman bildiklerini yeni yeni anlamaya başlıyor gibi görünse de elbette yeni bilinen şeyler değildir.




**Şekil 12.11**

Soldaki tarlada mahsuller üzerinde oluşturulmuş çemberler 23 Temmuz 2011 tarihinde, İngiltere, Roundway'de bulunmuştur. Onlar melatoninin kimyasal yapısını göstermektedir. Belki de birisi bize bir şeyler söylemek istiyordur.

*Melatonin, Matematik, Antik Semboller ve Epifiz Bezi*

23 Temmuz 2011 tarihinde İngiltere'de Wiltshire, Devizes yakınlarındaki Roundway kırsalında bulunan bir ekin tarlasında melatoninin kimyasal yapısına çok benzeyen şekiller ortaya çıkmıştır. (Bk. Şekil 12.11) Tarladaki bu şekil çok uğraşılmış bir sahtekârlık mıydı? Ya da başka boyutlardan birileri bize bir şeyler mi söylemek istemektedir? Bu bölümü okudukça, bu tür şeylerin rastlantı mı yoksa zekice tasarımlar mı olduğuna kendiniz karar vereceksiniz.

Beynin iki yarımküresi vardır ve beyni ortasından ikiye böler. Onları birbirinden ayırırsanız bir sagital kesim diye bilinen işlemi yapmış olursunuz. Şekil 12.12'deki sagital kesime bakıp epifiz bezinin, talamusun, hipotalamusun, hipofiz bezinin ve korpus kallosumun kolektif biçimi ve konumuna özellikle dikkat ediniz. Bu oluşum size bir şey anımsatıyor mu? Gerçekten de o koruma, güç ve iyi sağlık anlamına gelen Antik Mısır sembolü Horus'un Gözü'ne benzer. Acaba otonom sinir sistemi, retiküler aktivasyon sistemi, talamik kapı ve epifiz bezi hakkında antik bir öğreti var mıydı? Mısırlılar otonom sinir sisteminin önemini biliyor ve epifiz bezini harekete geçirmenin öbür dünyaya veya diğer boyutlara erişim demek olduğunu fark etmiş olmalılardır.[9]

**HORUS'UN GÖZÜ,**
**LİMBIK BEYİN & EPİFİZ BEZİ**



**Şekil 12.12**

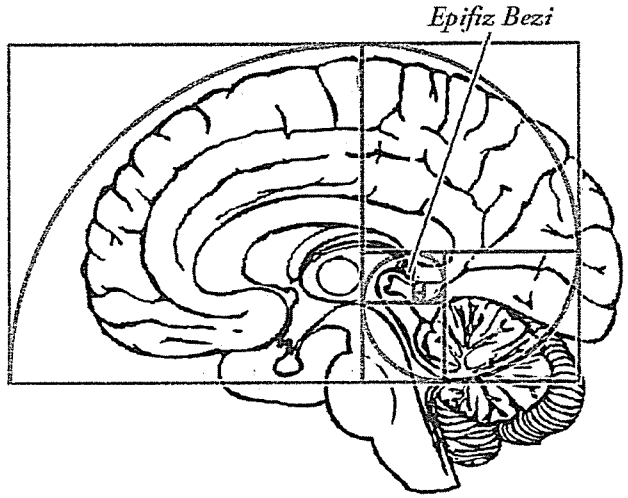
Beyni ortadan ikiye ayıracak olursanız, limbik beyni görebilirsiniz. Horus'un Gözü'yle olan çarpıcı benzerliğe bakınız.



Mısır ölçü sisteminde, Horus'un Gözü aynı zamanda bütünün parçalarının ölçümünde kesirli nicelik sistemini temsil etmektedir. Modern matematikte, biz bunu Finobacci sabiti ya da Finobacci dizisi diye anarız. Daha önce de sözünü etmiş olduğum gibi bu, doğada her yerde karşılaşılabilen, kendisini ayçiçeklerinin, deniz kabuklarının, çam kozalaklarının, yumurtaların ve hatta Samanyolu Galaksisi'nin desenlerinde bize sergileyen bir matematiksel formüldür. Altın Spiral, Altın Oran olarak da bilinen Fibonacci sabitinin özelliği ilk iki sayıdan sonraki her sayının önceki iki sayının toplamı olmasıdır.

Bu formülü beyne uygulayacak olur, onu karelere bölmeye başlar ve yeni kareler ekleyerek buna devam ederseniz, fraktal yani kendini tekrarladığında kendini her ölçekte tekrarlayan ama hiçbir zaman bitmeyen bir desen elde edersiniz. Epifiz bezinden başlayarak, bu formül beynin gerçek yapısını ortaya koymaktadır (Bk. Şekil 12.13). Şimdi siz de epifiz beziyle ilgili özel bir şeyler olduğunu düşünmeye başladınız mı?

**FIBONACCI SABİTİ**




**Şekil 12.13**

Altın oranı ya da Fibonacci sabitini, beynin çevresi etrafında takip edecek olursanız, beliren tam spiral epifiz bezinin olduğu yere doğru gider.

Yunan Mitolojisinde, Hermes hem dünyevi hem kutsal âlemlere gidip gelebilen tanrıların mesajcısıdır. O dönüşümün ve boyutların tanrısı olduğu kadar, ölüm sonrası yaşamın rehberi olarak da bilinir. Onun en bilinen sembolü yılanlı asadır (*caduceus*) ki orada, tepesinde açılmış kanatlar ya da kuşlar olan bir asanın üzerinde birbirine sarılan iki yılan vardır. (Bk. Şekil 12.14) Hermes'in bir alet olarak kullandığı bu asa, genellikle sağlığın sembolü olarak bilinir. Bu yılanların omurgadan bedene ve beyne doğru yükselen enerjiyi; kanatların da enerjinin epifiz bezine eriştiğinde oluşan aydınlanmayı ya da benliğin kurtuluşunu temsil ettiğini hiç düşündünüz mü? Oradaki taç ise epifiz bezini (Bir çam kozalağıyla temsil edilir.) harekete geçirdiğimizde en yüksek potansiyeli ve kutsalın en büyük ifadesini temsil ediyor olabilir mi? Benliğin taçlanması benliğin kendi kendini fethetmesidir. Bu imajı, bu kitabın kapak resmi olarak seçmemin nedeni de budur.

## KADÜSE: BENLİĞİN SİMYASI



**Şekil 12.14**



### *Zaman-Uzam Meditasyonunun Daha Yüksek Boyutlarının Frekansına Ayarlanmak*

Melatonin seviyeleri sabah saat 01.00 ile 04.00 arasında en yüksek seviyelerinde olduğu için bu meditasyonu yapmanın en iyi zamanı da bu saatler arasıdır. Kalp merkezinizi bir müzikle harekete geçirerek başlayın. Sonra enerji merkezlerinizi kutsayın. 4. Bölüm'de öğrenmiş olduğunuz Enerji Merkezlerinin Kutsanması meditasyonundaki gibi en aşağıdaki merkezinizden başlayarak, dikkatinizi önce bu merkezin içine, sonra etrafını saran uzama vererek başlayın. Bunu önce birinci sonra ikinci merkeziniz için yapın ve sonra dikkatinizi birinci ve ikinci merkeze aynı anda verin. Bu sürece her bir enerji merkeziyle devam edin ve böylece önceki merkezleri de ekleyerek giderek daha büyük bir alan yaratın. Sonunda sekiz merkezinizi de bedeninizin etrafında eş zamanlı olarak birbirleriyle hizalamış olacaksınız. Bu yaklaşık 45 dakika kadar sürmelidir. Sonra 20 dakika kadar uzanın ve otonom sinir sisteminizin bedeninizi dengelemek üzere emirleri almasına izin verin.

Şimdi oturup nefes alın, söz konusu enerjiyi yukarıya taşıyıp başınızın tepesine getirin. Onu tutun ve sıkın, epifiz bezinin kristallerine baskı uygulayın, böylece onu harekete geçirip bir elektromanyetik alan yaratın. Bu alan gidebildiği kadar genleşecek, sonra siz kristalleri serbest bırakınca tersine içe çökecektir. Siz frekansı artırdıkça, giderek daha yüksek titreşimsel âlemleri yakalayacaksınız; sonra beyniniz bu bilgiyi alacak ve onları görüntülere dönüştürecektir. Bu nefesle ilgili bir noktayı açıklamak istiyorum: Bu nefesi çok hızlı ve derin almak, sonra da iç kaslarınızı sıkıp nefesinizi morarana kadar tutmak zorunda değilsiniz. Aksine, sizden çok yavaş, uzunca, istikrarlı bir nefes istiyorum. Nefes alışveriş hareketlerinizi iç kaslarınızın hareketleriyle eş güdümlü hale getirin ve nefesinizi başınızın tepesine kadar takip edin.

Bu epifiz bezinizi harekete geçirmenin dördüncü yoludur. Nefes çalışmanızı yaptığınız zaman, dikkatinizi boğazınızın arkasına ve başınızın arkasındaki uzama verin; dikkatinizi buraya vererek bu bezinizi konumlandırmış oluyor ve enerjinizi ona göndermiş oluyorsunuz. Dikkatinizi 5 ile 10 dakika kadar burada tutun. Bir

düşünce, farkındalık ve bilinç olarak çok küçülün ve epifiz bezinizin odacığı içine doğru gidin ve oradaki odanın uzamını duyumsayın. Bu organın ortasında durmaktasınız. Orada 5 ile 10 dakika kadar kalın. Sonra bezin sınırları ötesindeki frekansı ve uzamı duyumsayın. Bu odanın ötesindeki büyük karanlık uzama enerji yayın. Bezinizin mistik bir deneyim için kutsal metabolitleri üretmesi, salması niyetinizi bu enerjiye yükleyin. Bu bilgiyi kafanızın ötesine uzamda yayın.

Şimdi başınızın ötesindeki, büyük, sonsuz karanlık uzamdaki enerjiye açılıp onun frekansına ayarlanın ve sadece onun için alıcı olun. Bilinciniz bu enerjinin bilinci olarak ne kadar uzun süre kalır ve bu frekansı ne kadar uzun süre almaya devam ederseniz, melatoninin radikal metabolitlere dönüşümünü ve güncellemesini o kadar çok yaparsınız. Bir şey olmasını beklemeyin, beklenti yaratmaya çalışmayın, sadece alıcı olun. Son olarak, yeniden uzanın ve bırakın otonom sinir sisteminiz kontrolü ele alsın. Manzaranın keyfini sürün.



# 13. Bölüm

—

## Tutarlılık Projesi
## Daha İyi Bir Dünya Oluşturmak

Aşırı uçların dünyasında yaşıyoruz ve onlardan birisi daha fazla yaşayamayacak, eski bir bilincin yansımasıyken diğeri hem gezegenin kendisinin hem de oradaki hepimizin dönüşüme uğramakta olduğu bir gelecek bilincidir. Bu eski bilinç; nefret, şiddet, önyargı, öfke, rekabet ve acı gibi hayatta kalma modu duygularınca güdülmektedir. Bu duygular bizi birbirimizden ayrı olduğumuza inandıracak şekilde baştan çıkarmaktadır. Bu ayrışma yanılsaması bireyleri, toplumları, ülkeleri ve Doğa Ana'nın kendisine büyük maliyet getirmekte ve bölmektedir. İnsanların bilinçsiz, dikkatsiz, açgözlüce ve saygısızca faaliyetleri bildiğimiz yaşamı tehdit etmektedir. Saf mantık ve akıl yürütmeyle, bu tür bir bilincin, kendini çok fazla sürdüremeyeceği bellidir.

Her şey kutuplaşmanın aşırı uçlarına doğru ilerlerken, eldeki sistemlerin inkâr edilemez biçimde çoğu, ister siyasi, ister eğitimsel ya da tıbbi, isterse de çevresel olsun eskimiş paradigmalar çökerken birbirlerinden koparak ayrılmaktadır. Bunu en iyi şekilde artık kimsenin neye inanacağını bilmediği habercilik alanında görmekteyiz. Bu değişimlerin bazıları, insanların seçimlerini yansıtırken, bazıları da bireysel farkındalığın artan seviyesini yansıtmaktadır. Bununla beraber bir şey çok belirgindir; içinde bulunduğumuz bilgi çağında, bilincin bu evrimiyle uyuşmayan her şey yüzeye çıkmaktadır.

Zamanımızda, enerji ve frekanstaki bir artışın (endişe, gerilim ve tutkudaki bir artış) farkında değilseniz, o zaman kendi varlık halinize ve insanlığın bu enerjiyle olan kopukluğuna dikkat etmiyorsunuz demektir. Yüksek seviyede yüklü haldeki siyasi, sosyal, ekonomik ve bireysel ortamlardaki huzursuzluğa ek olarak, birçok kişi aynı zamanda sanki zamanı hızlanmış ya da daha kısa zamanda daha fazla şey oluyormuş gibi hissetmektedir. Bakış açınıza bağlı olarak, bu sizin için tarihte ya uyanışın heyecan verici bir dönemi

ya da endişeye yol açacak bir dilimidir. Bundan bağımsız olarak, eski olan, yerine daha işlevsel bir şey belirsin diye çözünüp dağılmaktadır. Özetle insanlar, türler, bilinç ve hatta gezegen kendini böyle evirir.

Hem insanların hem de doğanın enerjisindeki uyarılmışlık hali bir soruyu gündeme getirmektedir: İnsanın şiddet, savaş, suç ve terörizmle olan ilişkisine ve barış, birlik, tutarlılık ve sevgiyle olan ilişkisine de etkide bulunacak daha büyük ekilenimler söz konusu olabilir mi? Ve tüm bunların şimdi bu belli zamanda gerçekleşiyor olmasının bir nedeni var mı?

## *Birlikte–Barışa–Çağrı Projesi'nin Tarihçesi*

Şimdiye kadar, birlikte-barışa-çağrı projesinin gücü sergilenmiş ve 50'den fazla toplantı projesiyle her yönden saha testleri yapılmış, ayrıca bağımsız bilim insanlarının hakemliğinde 23 adet bilimsel araştırma gerçekleştirilmiştir.[1] Sonuçlar tutarlı bir şekilde suç, savaş ve terör hareketlerinde ortalama yüzde 70 oranında anında bir azalma gibi çok olumlu bir etkiye işaret etmektedir.[2] Bir an için düşünün. Bir grup insan fiziksel olarak hiçbir şey yapmadan belli bir niyetle ya da kolektif bir bilinçle bir araya gelip barış, birlik ya da bütünlük duyguları ve enerjisi yaratacak olurlarsa bu bütünleşmiş toplum, zamanın yüzde 70'ini değiştirebilir. Bu araştırmaların sonuçlarını niceliksel olarak belirlemek için, bilim insanları ileri-geri analizi (lead–lag analysis) denen bir ölçüm sistemi kullanırlar.

İleri-geri analizinin amacı insanlar ve olaylar arasındaki karşılıklı ilişkileri ortaya çıkarmaktır. Örneğin, bir sigara içicilik zincirinin ileri-geri analizine bakmaktaysanız, o ne kadar çok insan sigara içerse, onların akciğer kanserine yakalanma riskinin de o kadar artmakta olduğunu gösterecektir. Birlikte-Barışa-Çağrı Projesiyle bağlantılı olarak da araştırmalar göstermektedir ki ne kadar çok meditasyon yapan ya da barış katılımcısı varsa (onların meditasyon zamanlarının bütünleşik toplamı), onların toplumdaki suç ve şiddet olaylarına etkileri o kadar büyük olmaktadır.

Bunun güçlü bir örneği Lübnan barış projesi olmuştur ki bu kapsamda meditasyon yapan bir grup insan 1983 yılının Ağustos ve Eylül aylarında Kudüs'te toplanarak "barış etkisini yayma" çalışması yapmışlardır. Meditasyon yapanların sayısı zaman içinde dalgalanma göstermiş olsa da, sıklıkla hem İsrail hem de Lübnan için bir *süper yayılma etkisi* sağlayacak kadar bir büyüklükte kalmıştır. Bu etki, toplum üzerinde olumlu bir etkiyi yaymak üzere bir grup özel eğitilmiş meditasyon hocasının günlük olarak belli bir zamanda bir araya gelişiyle olmuştur. İki aylık çalışmanın sonuçları meditasyon yapanlarının sayısının en yüksek olduğu zamanlarda, savaşlardaki ölümlerde yüzde 76 oranında bir azalma olduğunu göstermiştir. Suçların, yangınların, trafik kazalarının, terör olaylarının azalması ve ekonomik büyümede artış gibi başka etkiler de söz konusudur. Sonra Lübnan savaşının zirvesinin yaşandığı iki yıllık dönemde gerçekleştirilen yedi adet ardışık deneyde de aynı sonuçlarla karşılaşılmıştır.[3] Tüm bunlar basitçe insanların barış ve tutarlılık niyetlerini sevgi ve şefkat gibi yüksek duygularla birleştirmesiyle başarılmıştır. Bu belli bir yükseltilmiş enerji içindeki bir grup insanın bilincinin ne kadar bütünleştiğine bağlı olarak, diğerlerinin bilinci ve enerjisini konumdan bağımsız bir yoldan o kadar değiştirebildiğini net bir şekilde göstermiştir.

Batı yarım kürede, başta gelen üç birlikte barışa çağrı araştırmasında, bir RAND Şirketi yaklaşık 8000 eğitilmiş meditasyon katılımcısını (bazen daha fazlasını) bir araya getirmiştir. Bu kişiler, 1983 ile 1985 yılları arasında 8 ile 11 günlük dönemlerle üç kez dünya barışı ve tutarlılığına odaklanmışlardır. Sonuçlar bu dönem boyunca dünya çapındaki terör olaylarının yüzde 72 oranında azaldığına işaret etmiştir.[4] Bu tür bir meditasyonun ve düşünce odaklamanın eğitim müfredatının bir parçası olması halindeki sonuçlarını, olumlu etkileri ve hızını düşünebiliyor musunuz?

Başka bir araştırmada ise Hindistan'da 1987'den 1990'a uzanan dönemde 7.000 kişi dünya barışına odaklanmıştır. Bu üç yıllık dönemde dünya, barış doğrultusunda çok dikkat çekici dönüşümlere tanık olmuştur: Soğuk Savaş Bitmiş, Berlin Duvarı yıkılmış, İran-Irak savaşı sona ermiş, Güney Afrika Apartheid politikasını yürürlükten kaldırmak üzere adımlar atmış ve terör saldırılarında önemli azalmalar yaşanmıştır. Herkesi en çok şaşırtan şey, bu küresel değişimlerin hızı ve onların göreceli bir barışçıl havada gerçekleşmiş olmasıdır.[3]

1993 yılında, 7 Haziran'dan 30 Temmuz'a kadar Washington D.C.'de 2.500 meditasyon katılımcısı bir araya gelmiş ve kontrollü bir deneyde barış ve tutarlı enerjiye odaklanmışlardır. O yılın ilk beş ayında, şiddette dayalı suçlar istikrarlı bir yükseliş eğilimindeyken, araştırma başladıktan sonra çok geçmeden Washington D.C.'deki şiddete dayalı suçlar ve gerilim yaratan olay istatistiklerinde önemli oranda azalmalar gözlenmiştir (FBI standart Suç Raporları ile ölçümlenmiştir.)[6] Bu sonuçlar göreceli küçük bir grup insanın sevgiyle ve belli bir amaçla bir araya geldiklerinde kozmopolit bir nüfus üzerinde önemli bir etkileri olabildiğini göstermiştir.

11 Eylül 2001 tarihinde, New York City'deki Dünya Ticaret Merkezi'ne, Washington D.C.'deki Pentagon'a yapılan uçaklı saldırılar ve Pennsylvania, Sahnksville yakınlarındaki tarlaya düşen uçak, küresel medyanın olayları tüm çıplaklığıyla sergilemesi nedeniyle gezegendeki insanlarda korku, şok, dehşet, terör ve acı hisleri yaratmıştır. Dünyanın kolektif bilinci bir anda bu olaya yönelmiştir. İnsanlar, küresel çapta belli topluluklara bağlanıp onlara biçim kazandırırlarken ve birbirlerine ilgiyle yaklaşırken güçlü duygusal dışavurumlar gerçekleşmiştir.

9/11'de gerçekleşen olaylar esnasında, Princeton Üniversitesi'nin Küresel Bilinç Projesi'ndeki bilim insanları, dünya çapındaki 40'dan fazla bilgisayarla internet üzerinden veri toplamaya başlamışlardır. Veriler New Jersey, Princeton'daki merkezi sunucuya yağmaya başlayınca, bilim insanları kendilerinin rastgele olay üreticisindeki desenlerde önemli değişmeler gözlemeye başlamışlardır. (Rastgele olay üreticisini bilgisayarlaştırılmış bir yazı tura atma makinesi gibi düşünebilirsiniz. O, yazı turaları ya da bir ve sıfırları ölçmektedir ve istatistiklere göre bunun sonucu 50/50 sonuçlar üretir.) Bilim insanları, bu olaydan hemen sonra, insanların dışavurumları şeklindeki kolektif duygusal tepkilerin desenlerde yaratmış olduğu önemli değişikliklerin, Dünya'nın manyetik alanı üzerinde ölçülebilecek bir seviyede olduğunu saptamışlardır.[7]

Tüm bu araştırmalar, nihayetinde doğru boyuttaki bir grup insanın, duygularını ve enerjilerini değiştirebilecek yetenekte uzmanların yönlendirmesiyle yapacakları meditasyonun, barış ve küresel tutarlılık üzerinde, konuma bağlı olmaksızın ölçülebilir etkiler yaratabileceğine dair önemli kanıtlar olarak görülmelidir. Bu birlikte-



barışa-çağrı projeleri bütün bir toplumda genel bir tutarlılık yaratabilecek bir güç oluşturabiliyorsa acaba insanlığa karşı çalışan ahlaksız güçler de tutarsızlık yaratabilirler mi?

## *Dünya'nın Güneş'in Döngüleriyle Olan İlişkisi*

Dünya ekseni etrafında dönerken, güneş her sabah karanlıkları aydınlatır, gecenin soğuğunu ısıtır, bitkileri fotosentezler ve insanlara güvenlik sağlar. Onun insanlar tarafından M.Ö 14.000'li yıllara kadar geri giden bir zamandan beri taş tabletlere ve mağara duvarlarına kazınmasına neden olan hayranlık da buradan gelir. Sayısız mitolojiler (Antik Mısır ve Mezopotamya, Maya ve Aztek, Avusturalyalı Aborjinler onlardan sadece birkaçıdır.) güneşe övgülerde bulunmuş ve onu tapınmaya değer bulmuşlardır, o aynı zamanda aydınlanma ve bilgiliğin de kaynağıdır. Konumlarından bağımsız olarak çoğu kültür güneşi, onsuz yaşam söz konusu olmayacağından Dünyadaki yaşamın baş yöneticisi olarak görmüştür.

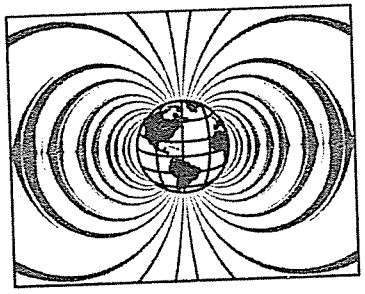
İnsanların büyük bölümü, bedenleri kütle çekimsel düzene uyan ışık ve bilgiden oluşmuş elektromanyetik varlıklardır (titreşimsel enerjiler üzerinden sürekli mesajlar alıp veren varlıklar). (Aslında, bu üç boyutlu dünyada maddi olan her şey yerçekimsel düzene uyan ışık ve bilgiden oluşur.) Her ne kadar münferit elektromanyetik varlıklarsak da aynı zamanda elektromanyetik bir zincir halindeki dünyanın küçük bir halkasından ibaretiz, onun münferit parçaları bütünden ayrılamaz.

Büyük ölçekte, Güneş'in enerjisi, Dünya'nın enerjisi ve yaşayan türlerin enerjisi arasındaki karşılıklı bağları inkâr etmek olanaksızdır. Mikro seviyede bu karşılıklı bağlantılı olma durumunu anlamak için bütün yapmanız gereken bir meyve veya sebzenin yaşam döngüsüne bir bakmak olacaktır. Meyve veya sebze yaşamına bir tohum olarak başlar ve su, ısı, besin değeri zengin toprak ve fotosentez bir araya geldiğinde, bu koşullar tohumun filizlenmesine yol açar. Sonunda tohum ekosistemin bütünleşik bir parçası olarak ve çeşitli yaşam türlerinin kendilerini yenilemeleri ve beslenmeleri için bir kaynak olarak çiçeklenir. Bu karmaşık zincir ve olayların hassas dengesi hepsi de Dünya'nın Güneş'in etrafındaki eşsiz konumuna yerleşmesiyle başlamıştır. Yıldız çevresi yaşanabilir bölgesi, diye bi-

linen bu alan, bir gezegenin, bir yıldıza (bizim için Güneş) olan yörüngesel uzaklığının sıvı haldeki suyu destekleyebilecek olan aralığıdır.

Güneş yaklaşık olarak 150 milyon kilometre uzaktayken ve aktif olmaya başladığından beri, onun Dünya'nın üzerinde önemli etkileri olmuştur; çünkü Dünya ve güneş elektromanyetik alanları ile birbirlerine bağlıdırlar. Dünyanın elektromanyetik alanının amacı (Bk. Şekil 13.1) onu solar radyasyonları ve güneş lekelerinin, kozmik ışınların ve uzaydan gelebilecek diğer zararlı etkilerden korumaktır. Tümüyle anlaşılmış olmasa da, güneş lekeleri güneşin manyetik alanıyla karşılıklı etkileşiminin neden olduğu güneşin görece daha koyu renkli, daha az sıcak bölgeleridir; onların çapları 83.000 kilometreye kadar ulaşabilir. Onları bir soda şişesinin kapağına benzetebilirsiniz; şişeyi sallayacak olursanız ve sonra kapağı açarsanız, foton (ışık) ve yüksek frekanslı radyasyonun diğer biçimlerinin büyük bir salınımı olacaktır.[8]

**DÜNYANIN ELEKTROMANYETİK ALANI**



**Şekil 13.1**

Dünya'nın elektromanyetik alanı.

Dünyanın elektromanyetik alanlarının koruma ve yalıtımı olmasaydı, bildiğimiz yaşam olamazdı; çünkü ölümcül parçacıkların sürekli bir bombardımanına maruz kalırdık. Örneğin, güneş parlamaları olduğu zaman, Dünya'nın elektromanyetik alanı, gezegeni taç küre kütle atımı denen trilyonlarca ton foton emisyonunu saptırarak korur. Taç küre kütle atımları plazma ve manyetik alandaki devasa patlamalardır ve güneşin taç küresinden milyonlarca kilometre dış uzaya doğru uzanır. Onları etkisi, gerçekleşmelerini takiben Dünya'ya ortalama 24 ile 36 saat içinde ulaşır.



Bu püskürmeler Dünya'nın alanına basınç uygular, onun demir çekirdeğinde ısı yaratır. Bu, çekirdekte dönüşüme ve o da dünyanın elektromanyetik alanında değişime neden olur. Bu püskürtmeler solar döngülerin bir parçasıdır ve her 11 yılda bir tekrar eder. Onların Dünya'da yaşayan her canlı organizmayı rahatsız edebilme potansiyeli vardır.

Güneş döngüleri 1775 yılında kaydedilmeye başlanmıştır ama 1915'te 18 yaşında Alexander Chizhevsky adındaki bir Rus genci, yaz tatilinde güneşi gözlerken insanlığın Güneş hakkındaki anlayışını bir sonraki aşamaya taşımıştır. Chizhevsky güneşteki periyodik hareketliliklerin organik dünyaya etkide bulunabileceği hipotezini o yaz öne sürmüştür. Bir yıl sonra I. Dünya Savaşı'na katılmış ve Rusya için savaşırken yine güneşle ilgili gözlemlerde bulunmuştur. Çatışmaların büyüme ya da azalmasının Güneş'teki patlamaların gücüne bağlı olarak değişebildiğini fark etmiştir (Renkli Ekteki 14. Grafiğe bakınız).[9] Chizhevsky sonradan 1749 ile 1926 yılları arasında 72 ülkenin tarihlerini inceleyip yıllara göre gerçekleşen siyasi ve sosyal olayların sayılarını (savaş, devrim, salgın hastalık ve şiddete dayalı olayların başlangıçlarını esas alarak) derlemiş ve bu verileri artan solar hareketlilikle karşılaştırmıştır. Bu karşılaştırma güneşteki hareketlilikle, insanların uyarılabilme kolaylığı arasında bir bağlantı olduğunu göstermiştir. Güneşteki hareketliliğin, mimari, bilim, sanat ve sosyal değişim alanlarındaki insani gelişimle bir ilişkisi olması gerçeği de bir o kadar ilginçtir.[10]

Grafikte görülen, kırmızı çizginin tepe yaptığı her yer 1750 ile 1922 yılları arasında gerçekleşmiş olan bir güneş patlaması veya güneş lekesini temsil etmektedir. Mavi çizgiler ise aynı dönemde tarihsel olarak önemli olayları temsil eder. Sonuç olarak, Chizhevsky bu ülkelerde gerçekleşen en önemli olayların yüzde 80'inin bir güneş hareketliliği ve jeomanyetik aktivite esnasında gerçekleştiğini belirlemiştir.[11] Güneşten salınan ve bir bilgi taşımakta olan enerji, gezegenimizin hareketliliği, enerjisi ve bilinciyle neredeyse mükemmel bir tutarlılık içindedir. Nitekim kitabın bu bölümünün yazılmakta olduğu 2007 yılında da yeni bir güneş hareketliliğinin ortasında bulunuyorduk.

Geçen on yıl içinde, güneş enerjisinin gezegenimiz ve onun üzerindeki bütün yaşam üzerindeki etkileri hakkında çok şey söylenmiştir. 2012'nin Maya takviminin sonu olduğunu düşünen felaket tellalları, dünyanın sonunun gelmekte olduğunu söylemişlerdir. Günümüzde astrologlar Kova çağı hakkında (Astrolojik bir çağ olup yaklaşık 2.150 yıldan oluşan ve ilkbahar dönümünün zodyakın bir dizilimden bir sonrakine doğru hareket ettiği yenilenme dönemine karşılık gelen ortalama zaman dilimidir.) ve bu çağın insanlık için nasıl yeni bir farkındalık anlamına geleceğinden söz etmeye başlamışlardır. Astronomlar ve kozmologlar ise her 12.960 yılda bir gerçekleşen ve Güneş'i Samanyolu galaksisinin merkeziyle aynı hizaya getiren nadir bir astronomik olay olan galaktik hizalanma hakkında konuşmaya başlamışlardır.

Neye inandığınızdan bağımsız olarak, bütün bu olup bitenler güneş döngülerinin Güneş'ten Dünya'ya doğru gelen enerji miktarındaki artışa işaret eder. Dünya'ya elektromanyetik alanlarımızla bağlı elektromanyetik varlıklar olduğumuzdan, Güneş'ten gelen bu nicelikçe çoğalmış enerji hem Dünya'nın hem de bizim bireysel enerjimizi değiştirecektir. Bu, söz konusu yeni enerjinin insanları, bizim kendi enerjimizin durumuna bağlı olarak olumlu ya da olumsuz yollardan etkileyeceği anlamına gelir. Örneğin, ayrışma hissediyor, hayatta kalma modu duygularıyla yaşıyor ve stres hormonlarının ve kimyasallarının kölesi haline gelmiş durumdaysanız, beyin ve kalbiniz tutarsız bir şekilde devrede olacaklardır. Bu, enerji ve farkındalığınızın bölüneceği, dengesini kaybedeceği ve güneşten gelen artmış enerjinin bu varlık halini daha da güçlendireceği anlamına gelir. Bundan dolayı, tutarsız bir halde yaşamaktaysanız, bu tutarsızlık bir yükselteçten geçmiş olacaktır.

Aynı şekilde, uyum kazanmış kalp ve beyin tutarlılığı içinde yaşamaktaysanız, her gün meditasyonlarınızı yapıyor ve bütünleşik alanla bağınızı koruyorsanız ve sınırlandırıcı inançlarınız ve davranışlarınızın üstesinden gelmişseniz, gerçeği ve kendinizin kim olduğunu ve amacınızın ne olduğunu anlama konusunda daha da ivme kazanacaksınızdır.

Özetle, şu sıralar bir inisiyasyonun ortasında bulunuyoruz ve bu uyarıcı enerjilere yenik düşmemek, odaklanmamızı sürdürebilmemiz için büyük miktarda irade, farkındalık ve bilinç gerektirmektedir. Odaklanmamızı sürdürür ve sonra belirsizliğin kurbanları olmak yerine, bu enerjiyi bireysel ve küresel olarak düzenin, uyumun ve hatta barışın daha büyük seviyelerine dönüştürebiliriz. En basit anlamda bile, bu enerji size kim olduğunuzu gösterecektir, yani nasıl düşündüğünüz ve hissettiğinizi.



## *Schumann Rezonansı*

1952 yılında, Alman fizikçi ve Profesör W. O. Schumann atmosferde, iyonosferle Dünya'nın yüzeyi arasındaki boşlukta (uzamda) ölçülebilir elektromanyetik dalgalar olduğu hipotezini öne sürmüştür. NASA'ya göre, dünya yüzeyinden 48. kilometrede başlayıp uzayın sınırı olan 965 kilometreye kadar uzanabilen iyonosfer, elektron katmanları, iyonize atomlar ve moleküller açsından zengin bir bölgedir. Bu dinamik bölge güneşin hareketliliğine göre genişleyip daralabilmektedir (ve alt bölgelere de bölünmektedir) ve Güneş-Dünya etkileşimleri zincirinde kritik bir halkayı oluşturur.[12] Radyo iletişimini olanaklı kılan da bu "göksel enerji santrali"dir.

1954 yılında, Schumann ve H.I. König, Schumann'ın hipotezini 7.83 Hz bir temel frekanstaki rezonansı saptayarak doğrulamıştır; böylece, iyonosferde yıldırım uyarıp üretilerek küresel elektromanyetik rezonansın ölçülmesiyle "Schumann rezonansı" belirlenmiştir. Bu frekansı yaşam için bir diyapazon olarak da görebilirsiniz. Diğer bir deyişle, o memelilerin beyinlerinin (Neokorteksin altındaki bilinçaltı beyin, aynı zamanda otonom sinir sisteminin de mekânıdır.) biyolojik döngülerine etkide bulunan bir arka plan frekansı olarak davranmaktadır. Schumann frekansı bedenlerimizin dengesi, sağlığı ve memelilerin doğasını etkilemektedir. Aslında, Schumann rezonansının yokluğu insan bedeninde çok ciddi zihinsel ve fiziksel sağlık sorunlarına yol açabilir.

Bu olgu Almanya, Earling-Andechs'deki Max Planck Enstitüsü Davranış Psikolojisi Departmanı'ndan Alman bilim insanı Ruthger Wever tarafından gerçekleştirilen araştırmayla ortaya konmuştur. Bu araştırmada, genç ve sağlıklı gönüllü katılımcıların dört hafta boyunca Schumann frekansını dışa yansıtan ve içeri almayan bir yeraltı sığınağında kalmaları sağlanmıştır. Dört hafta içinde, öğrencilerin sirkadiyen ritimleri değişmiş, duygusal huzursuzluk ve mig-

ren ağrıları baş göstermiştir. Wever'in Schumann frekansını sığınakların içine almaya başlayıp 7,83 Hz'e çok kısa bir süre maruz bırakmasından sonra bile gönüllülerin sağlıkları normale dönmüştür.[13]

Bildiğimiz kadarıyla, Dünya'nın elektromanyetik alanı bütün canlıları bu 7,83 Hz'lik doğal frekansa sahip atımlarla destekleyip korunmaktadır. Schumann rezonansını dünyanın kalp atışı olarak da düşünebilirsiniz. Antik Hintli rişiler buna OM ya da saf sesin enkarnasyonu derler. Bir rastlantı olsun veya olmasın, 7,83 Hz aynı zamanda, alfa dalgalarının düşük ve teta dalgalarının yüksek seviyeleriyle bağlantılı olduğundan beyin dalgalarının eş zamanlamasında kullanılan çok güçlü bir frekanstır. Analitik zihnin ötesine gidip bilinçaltı zihne erişmemizi sağlayan da beyin dalgalarının bu aralığıdır. Dolayısıyla bu frekansın, aynı zamanda telkine açıklığın, meditasyonun, insanın büyüme hormonlarının seviyesi ve serebral kan akışı seviyesindeki yüksek değerlerle de bağlantısı vardır.[14] Bundan, Dünya'nın frekansıyla beynin frekansının çok yakın bir rezonansta oldukları ve sinir sistemimizin Dünya'nın elektromanyetik alanı tarafından etkilenmekte olduğu anlaşılmaktadır. Belki de bu, bizlerin de kentsel ortamdan sık sık çıkıp sakinleştirici etkisi yüzünden doğayla baş başa kalmak istememizin de nedenidir.

### *Belirim Kavramı*

1996'da, HeartMath Enstitüsü'nden araştırmacılar bir kişinin kalbi tutarlılık halinde ya da uyumlu bir ritimde olduğunda, onun ortama daha tutarlı elektromanyetik sinyaller yaydığını keşfettiler ve bu sinyal diğer insanların ve hatta hayvanların sinir sistemlerinde de saptanabilmektedir. Aslında, şimdiye kadar öğrendiğiniz üzere, bedende en güçlü manyetik alanı üreten organ kalptir ve bu bir-iki metre uzaktan ölçülebilmektedir.[15] Bu, birisi bir odaya girdiğinde, o kişinin ruh halini ya da duygusunu, beden dilinden bağımsız olarak hissedebilmenizin mantıklı bir açıklamasını sunar.[16] O zaman, tamamen bilimsel açıdan şu soruyu sorabiliriz. Bu olgu bireysel seviyede sonuç veriyorsa, küresel seviyede de vermez mi?

On yılı aşkın bir süre sonra, 2008 yılında, HeartMath Enstitüsü Küresel Tutarlılık Girişimi'ni (KTG) başlatmıştır. Bu girişim bilimsel temelli, uluslararası bir çaba olarak, barış, uyum arayışında insanlığın kalplerini harekete geçirmek ve küresel bilinçte bir dönüşüm yaratmayı amaçlamaktadır. KTG şu inançları temel alır:



1. İnsan sağlığı, düşünceleri, davranışları ve duyguları güneş jeomanyetik (Dünya'nın manyetik alanı) hareketliliğinden etkilenmektedir.
2. Dünyanın manyetik alanı, bütün canlı sistemleri birbirine bağlayan biyolojik bilgiler taşımaktadır.
3. Bütün insanlar Dünya'nın yaşamsal bilgiler taşıyan elektromanyetik alanından etkilenmektedir.
4. Çok sayıda insanın niyet ederek kalp merkezli haller ya da küresel bir bilgi alanına odaklandıkları onu insan bilinci küresel bilgi alanına etkide bulunur ya da yaratır. Dolayısıyla; sevgi, ilgi ve barış gibi yüksek duygular daha tutarlı bir alan yaratabilir, bu alandan diğerleri de yararlanır ve halen içinde bulunulan gezegensel huzursuzlukların ve uyumsuzluğun aşılmasına katkıda bulunur.[17]

İnsan kalbinin ritmi ve beyin frekansları (kalp-damar ve otonom sinir sistemleri de dahil) Dünya'nın rezonans alanıyla örtüştüğünden, KTG'den bilim insanları bizlerin biyolojik bir geri besleme döngüsünün parçası olduğumuzu ileri sürmüşlerdir. Bu döngüde bizler sadece bağlantılı biyolojik bilgileri almakla kalmayız, aynı zamanda bu alanı bilgiyle de besleriz.[18] Diğer bir deyişle, insan düşüncesi (bilinci) ve duyguları (enerji) Dünya'nın elektromanyetik alanıyla karşılıklı etkileşmekte ve onu çözüp işlemektedir. Bu bilgi, sonra taşıyıcı dalgalar (bilginin işlendiği ya da taşındığı sinyaller) üzerinden küresel çapta taşınıp dağıtılmaktadır.

Araştırmalarını ilerletmek ve bu hipotezi test etmek üzere küresel çapta son teknoloji sensörler yerleştirilmiştir. HeartMath Enstitüsü'nün oluşturduğu bu Küresel Tutarlılık Takip Sistemi (KTTS) Dünya'nın manyetik alanındaki değişimleri gözlemektedir. Küresel tutarlılığı ölçmek üzere tasarlanan KTTS, çok duyarlı manyetometreler kullanarak, beynimizdeki ve kalp-damar sistemimizi de içeren insanın fizyolojik frekanslar aralığıyla aynı aralıktaki manyetik sinyalleri sürekli olarak ölçmektedir. Onlar ayrıca sürekli olarak güneş fırtınaları, parlamaları ve güneş rüzgârlarının hız ve hareket-

liliklerinden kaynaklanan hareketliliği ve duygusal bileşeni olan belli büyük küresel olayların potansiyel imzalarını da takip etmektedirler.[19]

Bunu niye yapıyorlar, amaçları nedir? Bedeninizin etrafında kendi niyetinize bağlı olarak tutarlı bir elektromanyetik alan yaratabiliyorsanız ve yaşamınızda kendisi de iradi olarak bedeninin etrafında bir elektromanyetik alan yaratan biriyle bir bağlantı oluşturabiliyorsanız, bu paylaşılan alanın dalgaları konumdan bağımsız bir yolla eş zamanlı olmaya başlayacaktır. Her iki bireyin dalgaları eş zamanlı olmaya başlarken, daha büyük dalgalar ve daha güçlü bir manyetik alan çevrenizi saracaktır. Bu büyük dalgalar sizi yükselmiş bir etki alanıyla Dünya'nın elektromanyetik alanına bağlayacaktır.

Bütün dünyaya dağılan bir grup insanla bir topluluk oluşturursak, onların her biri niyet ederek bir dünya barışı yaratmak adına kendi bireysel alanlarının enerjisini yükseltseler, bu topluluğun Dünya'nın elektromanyetik alanı içinde küresel bir etki üretmeleri olasılığı olmaz mıydı? O zaman böyle bir etkide bulunabilen bu topluluk tutarsız olan yerde tutarlılık ve düzenin bozulduğu yerde düzen yaratabilirdi.

Birlikte-barışa-çağrı araştırmalarından elde edilen kanıtlar düşünce ve duygularımızın aslında yaşayan her sistem üzerinde ölçülebilir bir etkide bulunmakta olduğuna işaret etmektedir. Bunu belki de belirim kavramı (concept of emergence) olarak da işitmiş olabilirsiniz. Bütün yaratıkların tek bir zihinden yönetiliyormuş gibi göründükleri, görünmez bir enerji alanıyla konumdan bağımsız bir şekilde birbirlerine bağlandıkları, birlik ve uyum içinde yüzen ya da uçan bir balık ya da kuş sürüsünün eş zamanlılığını düşünün. Bu olgudaki eşsiz olan şey onun yukarıdan aşağıya gelişen bir olgu olmamasıdır, yani burada bir lider yoktur. Tersine, bu aşağıdan yukarıya bir olgudur. Bu, burada herkesin liderlik etmesi anlamına gelir; çünkü onlar tek bir zihin gibi hareket etmektedirler. Küresel bir topluluk barış, sevgi ve tutarlılık adına bir araya geldiği zaman, belirime göre bizlerin, diğerlerinin alanlarına olduğu kadar Dünya'nın elektromanyetik alanına da bir etkide bulunabilmemiz gerekir. O zaman, bir an için hepimizin bir kişi gibi davranıp yaşadığını, öyle gelişip işlediğini hayal edin. Tek bir zihin olduğumuzu anlayacak olursak (bilinç yoluyla birbirine bağlı ve birleşmiş tek bir organizma) birini incitmenin ya da bir başkasına bir etkide bulunmanın, aynı şeyi kendimize yapmak demek olduğunu da anlamış olurduk. Düşünmenin bu yeni paradigması türümüzün şimdiye kadarki en büyük evrimsel sıçraması olurdu ve savaşmak, kavga etmek, rekabet etmek, korkmak ve acı çekmek antik bir kavram olmaya başlardı. Peki, ama bu nasıl gerçeklik kazanabilir?



## *Tutarsızlığa Karşı Tutarlılık*

Dünya'nın alanında bir tür etki yaratmak için (ki bu sırası geldiğinde bir diğer bireyin alanına etkide bulunacaktır), tahmin edeceğiniz gibi, insan bedenindeki iki önemli merkez olan kalbi ve beyni) harekete geçirmemiz gerekir. 4. Bölüm'de öğrenmiş olduğumuz gibi, beyin elbette ki bilinç ve farkındalığın merkezidir; kalp de birlik ve bütünlüğün ve bütünleşik alanla olan bağlantımızın merkezidir ve kendi beynine sahiptir. İnsanlar iç hallerini ilgi, nezaket, barış, sevgi, şükran, minnet ve takdir hislerine göre düzenledikleri zaman, kalpleri daha tutarlı ve dengeli bir hale gelirken, beyne de çok güçlü sinyaller gönderirler ve bu da beynin daha tutarlı ve dengeli bir hale gelmesine yol açar. Bunun nedeni; kalp ve beynin birbirleriyle sürekli bir iletişim içinde olmaları nedeniyledir.

Aynı yollardan, bir kişi bedeninin, dış ortamının ve zamanın bağlarının ötesine geçip dikkatini madde ve nesnelerden çektiğinde, hiçbiri, hiç kimse, hiçbir şey olup hiçbir yer ve hiçbir zamanda olmaya başlar. Artık sizin de anlamaya başladığınız gibi, onlar kendilerinin ötesine geçtiklerinde ve dikkatlerini maddi olmayan enerjinin dünyasına yönelttiklerinde bütünleşik alanla bağ kurarlar ki burada hiçbiri, hiç kimse, hiçbir şey olup hiçbir yer ve hiçbir zaman arasında bir ayrışma yoktur. Bu, onların her biri, herkes, her şey, her yer ve her zamanının bilincinde bütünleşmelerine neden olur. Bir bilinç olarak onlar enerji ve bilginin kuantum alanına giriş yapmışlardır. Burası bilinç ve enerjinin maddi dünyaya konumdan bağımsız bir şekilde etkide bulunabileceği bir yerdir.

Bu sürecin yan etkisi onun beyinde ve enerjimizde daha fazla tutarlılık yaratması olacaktır. Böylece biyolojimiz de daha bütünlüklü bir hale gelir. Araştırmalarımızda, beyin ne kadar tutarlılık kazanırsa otonom sinir sistemi ve kalbin de o kadar etkilediğine

tanık olmuşuzdur. Bütünleşik alandaki bağlantımız olan kalbimiz, tutarlılık sürecini artıran bir katalizör görevi yapar, bu da yine beyne geri dönen bir etkide bulunur. Kalp beyne, beynin kalbe gönderdiğinden daha fazla bilgi gönderdiğinden, kalpteki yüksek duygularla çok daha fazla bir tutarlılık elde edebilir; beyin kalp eş zamanlılığını daha fazla sağlayabilirsiniz. Kazanılan bu eş zamanlılık sadece bedenin içinde değil, bedenin etrafını saran elektromanyetik alanda da ölçülebilir etkiler yaratır ve bedenimizin etrafında ne kadar büyük bir alan oluşturursak başkalarına da konumdan bağımsız olarak o kadar fazla etkide bulunabiliriz. Bunu nereden mi biliyoruz? Çünkü bunu HRV ölçümleri esnasında defalarca gözlemlemiş bulunuyoruz.

Kalbin elektromanyetik alanının başkalarının kalpleri üzerinde yaptığı etkilerin kanıtını aynı zamanda 40 katılımcıyla gerçekleştirilen bir HeartMath araştırmasında da gördük. Bu grup dörder kişiden oluşan alt gruplara bölündü ve her bir grup dört kişilik masaların başına oturdular. Masadaki dört katılımcının kalp ritimleri ölçülürken, orada sadece üç kişi HeartMath teknikleriyle duygularını yükseltmek üzere eğitilmişlerdi. Bu üç katılımcı enerjilerini yükselttikleri ve olumlu duygularını eğitim görmemiş katılımcıya gönderdikleri zaman, bu kişinin de tutarlılık haline girdiği görülmüştür. Bu araştırmayı yapanlar bundan şu sonuca varmışlardır: "Denekler arasında kalpten kalbe eş zamanlılığın oluştuğuna dair kanıtlar bulunmuştur, bu kanıtlar kalpten kalbe biyoiletişimin olası olduğunu göstermektedir."[20]

Tutarlılık sürecinin kilit noktası analitik zihnin ötesine geçmektir. (Bunu yeterli sayıda yapmış olduğumuz beyin taramalarından biliyoruz. Onların katılımı aynı zamanda yeterli pratik ile tutarlılığın görece kısa bir zaman içinde elde edilebildiğini göstermiştir.) Düşünen beyin sustuğunda alfa ya da teta beyin dalgaları haline girmektedir ve bu da bilinçle bilinçaltı zihin arasındaki kapıyı aralamaktadır. Bu durumda otonom sinir sistemi bilgilere karşı daha alıcı bir hale gelmektedir. Enerjimizi yüksek duyguların hisleriyle yükselterek, daha az madde ve daha fazla enerji; daha fazla dalga ve daha az parçacık olmaya başlarız. Bu enerjilerle (enerji, farkındalık ve bilinç) daha büyük bir alan yaratırız, bu da başkalarına konumdan bağımsız olarak daha fazla etkide bulunabileceğimiz anlamına gelir.



Kalbin yüksek duygularıyla daha büyük bir enerji yaratabilir, bütünleşik alanla daha sıkı bir bağ oluşturursunuz. Bu; daha bütün, daha bağlı ve bir hissetmeniz anlamına gelir. Ancak tutarsız olup ayrışık hissederken ya da stres hormonlarıyla yaşadığınızda bu bağlılığı deneyimleyemezsiniz. Stres esnasında beyin kimyasallar salgıladığında bütünleşik alandan kopukluğumuzu hissederiz ve daha az evrimsel seçimlere eğilim gösteririz. Şunu hiç kuşku duymadan biliyoruz ki rekabet, korku, öfke, değersizlik, suçluluk ve utanç duyguları bizleri birbirimizden ayırmaktadır; çünkü onlar, sevgi, şükran, ilgi ve nezaket gibi daha yüksek ve hızlı frekans üreten yüksek duygulara göre daha yavaş ve alçak frekanslar üretirler. Ayrıca biliyoruz ki frekans ne kadar hızlıysa, orada o kadar çok enerji söz konusudur. Şimdi şu sorular belirmiştir:

- Bir odaya birkaç yüz kişiyi toplasak, onların kalplerini açmalarını ve enerjik haller üretmelerini sağlasak ve sonra onlardan aynı odada toplanmış bir grup seçilmiş insana niyetlerini göndermelerini istesek ne olur?
- Herkesin bedenini saran elektromanyetik alanı yanındaki kişinin alanıyla birleşirse ne olur?
- Bu yüksek duygusal haller odadaki enerjide bir değişime neden olabilir mi?
- Herkesin yüksek duygular ve enerjiler deneyimlemekte olduğu bir toplumda tutarlılık yaratılabilir mi?

## *Kolektif Bir Tutarlı Alan Oluşturmak*

2013 yılının başlarından itibaren, HeartMath Enstitüsü'ndeki arkadaşlarımızla birlikte bir iş birliği oluşturarak araştırmalarımızı daha ileri seviyeye taşımaya başladık. Öğrencilerimizin fizyolojik hallerini ölçmeye başladığımızdan beri, binlerce kalp ve beyni taramış olduk ve önemli miktarda bir bilgi birikimi elde ettik. Toplamış olduğumuz bilgilerin bir kısmı başımızı döndürücü ve hayret uyaran cinstendi; çünkü sıradan insanlar olağanüstü şeyler yapıyorlardı.

Bu yolculuğun seyri boyunca, HearthMath ile iş birliği içinde, öğrencilerimizin muhteşem ölçüm sonuçlarına tanık olduk. Aynı olağanüstü sonuçları, öğrencilerimizin bir araya geldiği odalarda,

2. Bölüm'de de kısaca sözünü ettiğimiz Rusya'dan Sputnik diye anılan çok gelişmiş bir sensör kullanarak ölçümlediğimiz kolektif enerjide de saptadık. Bu ölçümler istikrarlı ve günübirlik artan bir enerjiye işaret etmekteydi.

Yüksek duygular, otonom sinir sisteminin faaliyetleriyle bağlantılı elektromanyetik alanlar yarattığından, bu duyguların artışı kanın mikro dolaşımında, terlemede ve diğer bedensel işlevlerde değişimlere yol açar. Sputnik çok duyarlı bir alet olduğundan, barometrik kaymaları, göreceli nemi, hava sıcaklığını, elektromanyetik alanları ve fazlasını ölçerek ortamsal dalgalanmaları niceliksel değerlere dökebilmektedir.[21]

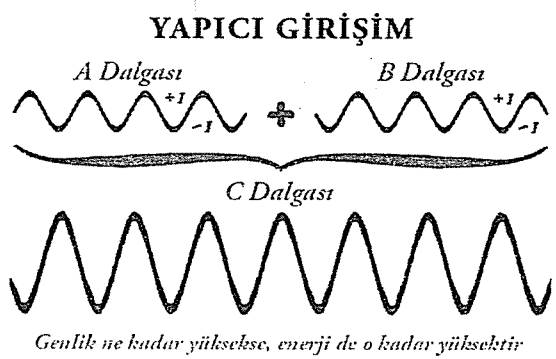
Renkli grafiklerimizdeki Grafik 15A ve 15B'ye bakın. Eğitim programlarımızda yapmış olduğumuz ölçümlerde, odadaki kolektif enerjideki artışları orada görebilirsiniz. Kırmızı renkli ilk çizgi bizim temel ölçümümüzdür, odanın olay başlamadan önceki enerji durumu gösterir. Kırmızı, mavi, yeşil ve son olarak da kahverengi çizgilere bakarsanız (her renk farklı bir günü temsil eder) her gün enerjinin istikrarlı bir şekilde yükseldiğini görürsünüz. Grafikler 15C ve 15D'de aynı renk ölçütü uygulanmıştır; bununla beraber, bu defa ölçümler her günün sabah meditasyonlarındaki belli zaman aralıklarını yansıtmaktadır. Bu, öğrencilerimizin odadaki enerjiyi artırma konusunda her gün daha iyiye gittiklerini ve daha bütünleşik bir tutarlılık yarattıkları anlamına gelmektedir.

Sputnik okumaları eğitim programının ilk gününden son gününe kadar öğrencilerimiz tarafından yaratılan kolektif enerjinin istikrarlı bir şekilde katlamalı bir yükseliş içinde olduğunu göstermektedir. Bu eğilim içinde, grupların çoğunun fazlasıyla odaklanarak enerjilerini her gün yükselttiklerini gördük. Zamanın yaklaşık bir çeyreğinde, enerji birinci ya da ikinci gün için görece aynı seviyelerde kalmaktadır; ancak takip eden günlerde enerjide önemli yükselişler olmaktadır. İlk ya da ikinci gündeki bu durumun, grubun kendilerini şimdiki geçmiş zaman gerçekliğine bağlayan enerji bağlarını kopartmak ve kendilerini aşmak için verdikleri çabadan kaynaklandığına inanıyoruz. Bu nedenle bu süre içinde, onlar bütünleşik alandan kendi bireysel elektromanyetik alanlarına enerji çekmektedirler. Bu alandan yapılan sifonlama odanın kolektif enerjisinin de düşmesine neden olmaktadır. Ancak ne zamanki bu bi-



reylerin alanları daha büyük, güçlü ve tutarlı hale gelmektedir o zaman onlar birbirlerinin üzerine binmekte ve biz de o zaman odanın enerjisinde önemli değişiklikler görmeye başlamaktayız.

Şekil 13.2 iki tutarlı dalganın bir araya geldiği zaman aldığı durumu göstermektedir, nitekim onlar daha büyük bir dalga yaratmışlardır. Buna yapıcı girişim denmektedir. Dalga ne kadar büyük olursa, o kadar yüksek genlikte bir enerji söz konusu olur. Eğitim programlarımızda öğrencilerimizin daha tutarlı dalgalarının bir araya gelmesinin sonucu, grubun enerji alanının büyümesi ve sonra şifa için ve zihnin daha büyük seviyelerine erişim için daha fazla enerji anlamına gelmektedir. Bu bazen mistik deneyimler anlamına da gelmektedir.




Şekil 13.2

Yapıcı girişim iki tutarlı dalga bir araya geldiğinde daha büyük bir dalga yaratmasıdır. Genlik dalganın yüksekliğinin ölçüsüdür. Genlik ne kadar yüksek olursa, enerji de o kadar yüksek olur. Bir topluluk oluşturan insanlar bir araya gelir ve tutarlı elektromanyetik alanlar yaratırlarsa, onların enerjileri giriştiği zaman odadaki enerjinin artması da mantığın gereğidir.

Ekibimle birlikte sürekli olarak öğrencilerimizin, beyin dalgalarını nasıl düzenleyeceklerini, kalplerini nasıl açacaklarını ve tutarlı hallere nasıl gireceklerini öğrenip uygulamalarının sonucunda derin bir şekilde şifa bulmaları, yüksek hallerini artırıp düzenlemeleri; aktardıkları mistik deneyimler ya da yaşamlarına dair elde ettikleri çok keskin sezgiler bizi hayretlere düşürmüştür. Bu olgulardan bazıları mucize olarak da etiketlenmiştir ama biz inanıyoruz ki bu sadece doğaüstü olma sürecinin bir parçasından ibarettir. Öğ-

rencilerimizin başkalarının sinir sistemlerini etkileyebiliyor olması durumu bizi bunun başka nerelerde kullanılabileceğini düşünmeye itmiştir. Nitekim Tutarlılık Projesi'nin doğmasına yol açan da bu sorular olmuştur.

### *Tutarlılık Projesi*

HeartMath Enstitüsü ile iş birliği içinde, sayısız deneyler gerçekleştirdik. İleri seviye eğitim programlarımızdaki bu deneylerde 50 ile 75 arasında rastgele kişilerden oluşan gruplarımız vardı. Bu kişilerin göğüslerine HRV monitörleri takarak onları 24 saat içinde gerçekleştirilen üç meditasyon esnasında salonun ön tarafına oturttuk. HRV bize sadece kalp tutarlılığı hakkında değil, katılımcının HRV'si ile 24 saat boyunca ölçmek istediğimiz beyin ve duyguların durumu hakkında da bilgiler veriyordu.

Meditasyon herkesin dikkatini kalp merkezinde toplamasıyla başlıyordu. 7. Bölüm'de öğrendiğiniz gibi yavaş ve derin bir şekilde bu merkezle başlanıyordu. Sonra iki ile üç dakika boyunca bir yüksek duygu geliştirip onu muhafaza ediyorlar, kalplerinin elektromanyetik alanını genişletip bencil hallerinden benliksiz hallerine doğru ilerliyorlardı. Yüksek duygularını bedenlerinin ötesine bütün salonun olduğu uzama yayacak olan 550 ile 1500 öğrenciden oluşan bir grup oluşturuyorduk. Sonra onların, ön tarafta oturan ve bedenlerine HRV monitörleri takılı öğrenciler için en büyük iyiliklerin niyet edildiği düşüncelerinin (yaşamları zenginleşsin, sağlıkları şifa bulsun ve mistik deneyimler onlara gelsin şeklindeki) frekansına odaklanmalarını sağlıyorduk.

Amacımız salondaki kolektif enerjiyi ve onun HRV monitörlerine bağlı insanlar üzerindeki konuma bağlı olmayan etkilerini ölçmekti. Bu sevgi, şükran, bütünlük ve sevinç biçimindeki enerji ve frekansın yüksek seviyeleri başka insanların kalplerinde (onlar salonun diğer tarafında oldukları halde) bir tutarlılık yaratabilir miydi? Elde ettiğimiz sonuçlar hipotezimizi doğrulamıştı. Yayınlanan enerji HRV monitörlerine bağlı insanlar üzerinde bir tutarlılık etkisi yapmakla kalmamış, onların her birinin kalbi tam olarak aynı gün, aynı meditasyonda ve aynı anda tutarlılığa girmiştir ve bu sadece



tek bir defa olmamıştır. Toplantılarımızda aynı tutarlı sonuçları defalarca elde ettik. Peki, bu ne anlama geliyor?

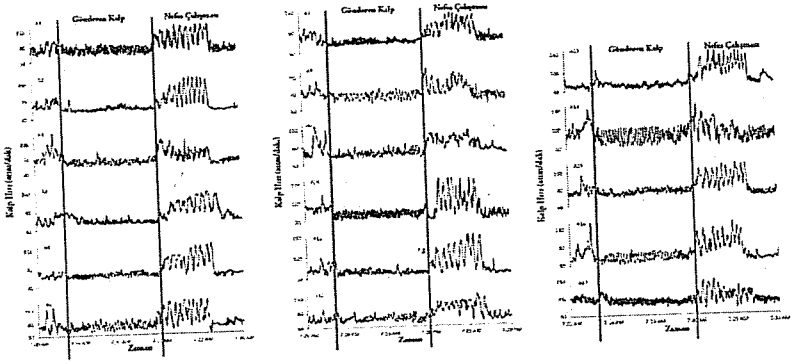
Elde ettiğimiz veriler HeartMath Küresel Tutarlılık Girişimi'nin, bilgiye dayalı görünmez bir alanın varlığı ve onun iletişim içinde olduğu biçimindeki inancını destekliyordu. Bu alan bütün yaşayan sistemleri birbirine bağlayarak onlara etkide bulunuyordu ve bunlara kolektif insan bilinci de dâhildi. Bilgi, bu alan sayesinde, insanlar arasında, bilinçaltı seviyesinde ve otonom sinir sistemi üzerinden konuma bağlı olmadan iletişim içindeydi.[22] Diğer bir deyişle, bizler görünmez bir enerji alanıyla birbirimize bağlı ve ilişki içindeydik ve bu enerji alanı herkesin davranışlarına, duygusal hallerine, bilinç ve bilinç dışı düşüncelerine etkide bulunuyordu.

Bütün frekanslar bilgi taşıdıklarından, öğrencilerimizin bedenleri tarafından üretilen manyetik alanlar da bu bilgiyi taşıma işini yapıyorlardı. Eğitim programlarımızda başkaları üzerinde konuma bağlı olmayan etkiler üretebiliyorsak, kalp merkezli yüksek duygularımızla çocuklarımızın, eşlerimizin, iş arkadaşlarımızın veya ilişkide bulunduğumuz ya da bir şeyleri paylaştığımız herkes üzerinde de konuma bağlı olmayan etkiler üretebilmemiz gerekmez miydi?

Şekil 13.3'e bakacak olursanız, 17 kişinin kalp tutarlılığına tam olarak aynı zamanda, aynı gün ve tam olarak aynı meditasyon esnasında girmiş olduğunu görürsünüz. Bu öğrencilerin hepsi de kalp tutarlılığını başkalarının enerjilerinin üstüne binmek suretiyle elde etmişlerdir. Onlar, kalp hızı monitörlerine bağlı kişiler için en büyük iyilik dileklerini enerjileriyle göndermişlerdir. Sonuçlar, kendimizi yoldan çektiğimiz zaman, tek bir zihin olmaya başlayabildiğimizi, başkalarının otonom sinir sistemini etkileyebildiğimizi; böylece de onların daha dengeli, tutarlı ve bütün hissetmelerini sağlayabildiğimizi göstermektedir. Bunu binlerce kişiyle birlikte bütün dünya için yaptığımızı hayal edin.

Bu küresel meditasyon toplantılarından kısa süre sonra, 550 ile 1500 kişiden oluşan gruplarla bir salondaki enerjide gerçekten de ölçülebilir değişimler yaratabildiğimizi göstermiş olduğumuz öğrencilerimiz bize, aynı etkiyi küresel ölçekte yaratıp yaratamayacağımızı sormaya başladılar. Böylece, küresel çapta meditasyonlar organize etmemize öğrencilerimizin ön ayak olmasıyla Tutarlılık Projesi doğmuş oldu. İlk Tutarlılık Projesi yayınımızı 2015 Kasım ayın-

da Facebook üzerinden dünyanın çeşitli yerlerinden, online bir şekilde kolektif olarak sevgi dolu ve barış içinde bir dünya yaratma amacıyla gerçekleştirmiş olduk. İkinci meditasyonumuza 36 bin ve üçüncüsüne de 43 binden fazla kişi katıldı. Tutarlılık Projesi toplanmalarına, her defasında gezegen üzerinde daha güçlü bir barış ve sevgi etkisini yaymak üzere ev sahipliği yapmaya devam etmek istiyoruz. Zamanla bu etkileri ölçebileceğimizi umuyoruz.



Şekil 13.3

Bu grafik tam olarak aynı zamanda, aynı gün ve aynı meditasyonda kalp tutarlılığına giren 17 kişiye aittir. Dikey çizgiler arasındaki alan kalp tutarlılığına giren herkesi göstermektedir.

### *Tutarlılık Projesi Meditasyonu*

Kalp merkezinizi onaylayarak başlayın. Odağınızı ve farkındalığınızı bu merkezde toplayarak, odağınızı açın ve hem uzamda yer işgal eden uzamın hem de kalbinizin uzamda işgal ettiği uzamın etrafındaki uzamın farkına varın.

Sonra Dünya'nın merkezine doğru bir düşünce ve farkındalık olarak ilerleyin ve dünyanın ötesindeki uzama ışık yayın. Sizden bütün istediğim bu duyguyu tutacak şekilde frekansınızı yükseltmeniz. Hala bir bilinç ve farkındalık olarak, Dünya'dan yavaşça uzaklaşmaya başlayın ve sonra Dünya'yı bir düşünce olarak alıp kalbinize yerleştirin. Bütün gezegeni kalbinizde tutarken, Dünyanın frekansını bir düşünce olarak yükseltip bu enerjiyi bedeninizin ötesindeki uzama doğru yayınlayın. Sevginizi Dünya'nın içine doğru yayın.



# 14. Bölüm

—

## Örnek Vakalar: Sizin De Başınıza Gelebilir

Bu sonuncu doğaüstü örnek vakalar öbeğini okurken burada sözü edilen insanların hiçbirisinin bir şeyler yapma girişiminde bulunmamış olduğuna dikkat ediniz. Onlar sadece niyet etmişler ve aynı zamanda daha büyük bir şeyler olması için sonuca teslim olmuşlardır. Onlar bu ana (ister bir şifa kazanımı, ister mistik bir deneyim olsun) girdikleri zaman deneyimi yaratan kendi bireysellikleri olmamıştır. Daha büyük bir şey onlara gelmiş ve bunu onlar için o yapmıştır. Onlar bütünleşik alana bağlanmışlar, onların bu zekâyla olan karşılıklı etkileşimleri olmuş, sonra bir tarafa doğru ilerlemişlerdir. Bu kitapta okuduklarınızdan sonra sizin de bildiğiniz gibi bu zekâ sizle birlikte yaşamaktadır.

### *Kutsal Olan, Beni Duyabilir Misin?*

2014'te, Stacy şiddetli baş ağrıları yaşamaya başlamıştı. 25 yıl boyunca hem bir hemşire hem de bir akupunktur uzmanı olarak sağlık alanında çalışmıştı. Her zaman sağlıklı bir yaşam tarzı olmuştu ve nadiren ilaç almıştı, bu yüzden bu kendisini neredeyse bayıltacak derecede dayanılmaz baş ağrılarının böyle aniden belirmesi alarm vericiydi. Bir yıl boyunca sayısız alternatif terapiler denedikten sonra, sonunda kendisinden bir BT (bilgisayarlı tomografi) taraması isteyen bir doktora göründü.

Teşhise göre omurilik sisteminde iyi huylu bir tümör belli sinir dokularını sarmıştı. Stacy'nin tümörü sekizinci kraniyel sinirine yakın bir yerde bulunuyordu ve akustik siniri engellemeye başlamış, onun nörolojik işlevlerinde önemli değişiklikler yaratmaya başlamıştı. Biri işitmek ve biri de denge için olmak üzere akustik sinirin iki kolu vardı bu yüzden de hiç dinmeyen ağrıya ve işitme kaybına yetmiyormuş gibi baş dönmeleri ve mide bulantıları da ekleniyordu. Lezyon büyüdükçe, bir yandan da yüzü boyunca ilerleyerek oradan omza ve daha aşağı kadar uzanan bir diğer kraniyel sinire

de baskı uygulamaya başlayacak ve bu defa da atıcı omzu teşhisi konacaktı. Çok geçmeden gözlerinde de bir ağrı başlamıştı.

Doktoruna göre, tek çözüm kraniyotomiydi. Bu temel olarak tümörün alınması için kafatasının arkasına büyükçe bir delik açılmasını gerektiriyordu. Stacy bu yolu takip etmek istemiyordu ve iyileşmek için başka yolları denemeye devam etti. 2015 yılında Seattle'daki ilk hafta sonu eğitim programımıza katılana kadar sol kulağı işitme yeteneğinin yüzde 70'ini kaybetmişti. İlk ileri seviye eğitim programımıza 2016 sonbaharında Cancun'da katıldı. Orada kendini tamamen yeni bir seviyeye teslim etmiş hissetmişti. 2017 kışında Tampa'da düzenlenen bir diğer ileri seviye eğitim programına katıldı.

Perşembe günü, çok yoğun bir kulak ağrısı vardı ve ertesi gün çok daha kötü oldu. Sanki kulağı tamamen kapanacakmış gibi hissettiğini söylemişti. Günün sonuna gelindiğinde, Enerji Merkezlerinin Kutsanması meditasyonundan sonra, kulak ağrısı merak uyandıran bir şekilde kayboldu. Sonra, Pazar günü epifiz bezi meditasyonu esnasında, Stacy zaman ve uzamın izini kaybetti.

"Neredeyse sandalyemden düşecekmiş gibi hissettim." demişti. "O anda, bu muazzam ışık parlaması başımın sol tarafını adeta tüketmişti. Sanki binlerce elması bir araya getirip içlerinden parlak bir ışık geçirdiklerini hayal edin, öyle bir şeydi. Sonra *boom!*" Bedeni dimdik oldu ve daha önce hiç görmediği veya deneyimlemediği bir şekilde mavimsi-beyaz bir ışık, kulağından içeri girdi.

"En kutsal şeydi, hayatımın en sevgi dolu duygusuydu." diyerek aktarmıştı o anları. "Sanki Tanrı'nın eli şefkatle benimle ilgileniyormuş gibi hissettim. O kadar güçlü ve muazzamdı ki sözcüklere dökmekte zorlanıyorum ama onu her düşündüğümde ağlamaya başlıyorum."

İlk olarak sinüsleri temizlendi, sonra kafasının bütün sol tarafı arındı ve sonra omzu gevşedi ve geçti. Son olarak, üç yıldır ilk defa sol kulağıyla işitmeye başlamıştı.

"Şaşkınlık içinde kalmıştım, gözyaşları içinde hem gülüyor hem ağlıyordum." diyecekti. "Müzik çalıyordu ve onu kristal berraklığında duyabiliyordum. Bu şarkının üzerinde sanki meleklerin göksel seslerini bile işitebilirdim. Biliyordum ki bu işitme, normal işitme yeteneği aralığındaydı. Enerji başımın sol tarafının arkasında hareket etmeye devam etti, ben orayı yıllardır beton gibi hissediyordum."



Herkesten yere uzanıp gevşemelerini ve otonom sinir sistemlerinin emirleri almasına izin vermelerini istediğimde, enerji Stacy'nin bütün bedeninde, kollarından aşağıya ve ellerine inerek hareket etmeye devam etti. Kontrolsüz bir şekilde sarsılıyordu.

"Ayak parmaklarım, bacaklarım, başım ve göğsüm de dâhil bedenimdeki bütün sinapslar ve kaslar devreye girip hareket halindeymiş gibi hissetmiştim. Kalp merkezimin genişçe açılmış olduğunu hissettim. Sadece şunu düşündüğümü anımsıyorum, *Bu her neyse, gittiği yere kadar kendi haline bırakacağım.*" Tamamen bilinmeyene teslim olmuştu ve yine zaman ve uzamın izini kaybetmişti.

Meditasyonun bu bölümü bittiğinde, kendini sandalyesinde oturur halde buldu, enerjisi sakinleşmekte ve yavaşlamaktaydı. Düşünen beyni işlemeye başlamıştı. İşitebiliyor olsa da, olup bitenlerden kuşku duymaya başlamıştı; kulağı belki de tam olarak iyileşmemişti, belki de tümörü hala oradaydı veya belki de iyileşmeye değer biri değildi. Ama çok geçmeden karşısında enerji ve ışığın düşüncesi belirdi. Ancak bu enerji farklıydı.

"Bu üç boyutluydu, şey kalp gibi kırmızı ve enerji gibi maviydi." diye anımsamıştı. "Önümde yaklaşık bir metre uzunluğunda ve neredeyse bir yılan gibi süzülüyordu. Tüm bu olanlar gözlerim kapalıyken oluyordu. Çok boyutlu, çok güzel, delice, harika ve fraktaldı, doğruca yüzüme doğru geliyordu. Sanki enerji bana 'Kuşkuların mı var? Tamam, *sana* göstereceğiz!' demek istiyordu. Sonra gelip kafama vurdu, göğsüm açıldı, sandalyemin arkasına yaslandım ve kollarım ardına kadar açık vaziyetteydim. Biliyordum ki bu her şeyin enerjisiydi –çi, Ruh, kutsal ve evrenin enerjisiydi."

Bana, "Yaşam şimdi çok farklı." diyecekti. "Öncelikle işitme yeteneğim, şimdi yüzde yüz seviyesinde. Ama aslında bundan da fazlası. Sözcüklerle ifade etmek zor ama her durumda iyi olacağımı biliyorum. Yaşam bir daha asla eskisi gibi olmayacak; çünkü her şeyin arka planını biliyorum. O, şifa ve iyilik veren Ruh'un kendisinden ibaret."

## *Janet "Sen Benimsin" Dendiğini Duyar*

Janet zaman zaman meditasyon yapıyordu ama bu hiçbir zaman düzenli bir alışkanlık halini almamıştı. Yine de 25 yıl önce bir öğleden

sonra yaptığı meditasyon esnasında, kendiliğinden diye nitelediği bir deneyim yaşamıştı. Gözleri kapalı haldeyken, aniden inanılmaz parlak bir ışığın varlığı içindeydi, yine de ışık onun gözlerini yakmayan bir yumuşaklığa sahipti. Onu, daha önce hiç deneyimlemediği türden saf, yoğun ve mükemmel bir sevgi olarak betimleyecekti. Sonraki 25 yıl boyunca, bu aşkın deneyimi yeniden yaşamak için dualar etti, meditasyon dahil elinden gelen her şeyi yaptı.

2015 baharında, Janet Arizona, Carefree'de gerçekleştirdiğimiz bir ileri seviye eğitim programına katıldı. Derin bir depresyon ve tükenmişlik hali içindeydi, yaşamındaki sorunlara çözüm bulamıyordu ama yine de bir şifa ya da belgelenmedik bir şeyler yaşamak için azmediyordu. Ne de olsa, 500'den fazla insanla birlikte kendisinin fiziksel bedeninin ötesinde daha büyük bir şeyler olduğuna o da inanmıştı.

Eğitim programı boyunca, Janet depresyonundan daha büyük bir yoğunluktaki mistik bir deneyim yaşadı. Epifiz bezi meditasyonu esnasında, lotus pozisyonunda oturmuş sevgi dolu niyetini epifiz bezinin olduğu yere toplamaktaydı. Aniden bez harekete geçti ve başının içinden gelen parlak bir ışık epifiz bezini aydınlattı. Bu 25 yıl önce deneyimlemiş olduğu aynı ışıktı.

Bunu sonradan, "Işık epifiz bezimin olduğu yere geldi ve bu küçük bezin içindeki küçük mağarada bulunan kristalleri aydınlattı." diyerek açıklamıştı. "Işık bütün varlığımı hücresel seviyeye kadar aydınlatmaya devam etti. Omurum dikleşti, başım arkaya doğru kalktı ve onu kucakladım (bıraktım olsun). Eş zamanlı olarak coşku, mutluluk, şükran ve sevgiden ibaret bir varlıktım."

Sonra, ters üçgen yapıdaki bir ışık başının üstünden tepesine doğru yaklaştı. Bu üçgenin sevgi dolu bir zekâ olduğunu biliyordu. Ters üçgenin ucu epifiz bezinin tepesiyle birleşti ve ikili bir geometrik biçim oluşturdular. Tutarlı ışığın yoğun frekansı Janet için bir mesaj taşıyordu. Işık Janet'e tekrarlar halinde ve sürekli olarak, "Sen benimsin. Sen benimsin." demekteydi ki bu ifadeyi "Seni bu dünyadaki her şeyden çok seviyorum." olarak anlamıştı.

Janet, "Lütfen içeri gir ve yaşamımın kontrolünü eline al." diye yanıtladı. Ona teslim olurken, başının tepesinden aşağıya parlak ışık formunda bir bilgi yüklemesi deneyimledi. Işık huzmeler halinde giriyor ışıldayan kobalt mavisi inciler gibi görünüyordu. Işık yavaş



hareket ediyor ve bütün bedenine doğru yayılıyordu. Bu enerji ters yumru alanının bir sonucuydu (nefes çalışmasında yaratılan yukarı yönlü alanın tersi yönde hareket eden yumru alan) ve görünebilir ışık tayfının ve duyularımızın ötesinden bütünleşik alandan gelen enerjiydi. İçsel deneyim o kadar gerçekti ki beynindeki devreler yeniden oluşacak ve bedenine yeni bir duygusal enerji sinyali göndermiş olacaktı. Tutarlılığın ve bütünlüğün frekansının yüklenmesi, bedenine biyolojik güncelleme sağlamıştı. Eğitim programından ayrılma zamanı geldiğinde, depresyonu ve tükenmişlik hali tamamen kaybolmuştu. "Çok coşkulu, baş döndürücü bir deneyimdi." diye vurgulamıştı ve sonraki yaşamını sonsuza kadar değiştirmişti.

## *Zaman ve Uzamın Ötesine Sevgiyle Bağlanmak*

İtalya'nın Garda Gölü'nde gerçekleştirilen bir Tutarlılık Projesi meditasyon yayını kapsamında, dünyanın çeşitli yerlerinden inançlı insanlar; biz madde, beden ve parçacıklardan fazlayız, biz maddeyi ve dünyayı etkileyen bilinciz şiarıyla bize katılmışlardı. Meditasyon esnasında, New Jersey'den Sasha, Dünya'yı kalbine getirdiği bir görüyle karşılaşacaktı. Bana, "Kalbimize gitmeye başladığımızda, kalp merkezimden çıkan dallanma ve yapraklanmaların bütün bedenimi nasıl da sarmaya başladığını gördüm." demişti. "Dallar, yapraklar ve çiçekler vardı ve kollarımdan, parmaklarımdan ve kulaklarımdan çıkıyorlardı, yüzüm tamamen çiçeklerle kaplanmıştı. Sözcük anlamında Dünya bahçesinin yüzeyi haline gelmiştim."

Meditasyon biter bitmez, Sasha telefonuna bakmıştı. En yakın arkadaşı Heather kendisine İrlanda'dan bir resim göndermişti. Bizler meditasyondayken, Heather bir bahçede yürümekteymiş. Bir ara yere bakmış ve bir kayanın üzerinde kalp şeklinde bir yosun oluşumu görmüş. Heather bu yosunun resmini çekip onu şu mesajla birlikte Sasha'nın telefonuna göndermiş. "Şuna bak, acayip sana benziyor. Seni seviyorum."

## *Donna Karşıya Geçişlerinde Ruhlara Yardımcı Oluyor*

Donna, 2014 yılında, California, Long Beach'deki eğitim programına katılana kadar kendisini bir meditasyoncu olarak ne dü-

şünmüş ne de anmıştı. O zamana kadar en fazla bir elin parmakları kadar meditasyon yapmışlığı vardı. Teknik alanda bir yazardı ve çok analitik bir zihne sahipti. Ancak işinin güzel tarafı da buydu. Beklentileriniz yoksa genellikle deneyim sizi nereye götürürse gitmeye daha açık oluyorsunuz. Bu yüzden, o hafta sonu meditasyonunun bir noktasında günlük bilincinden çıkıp kendisini yüzlerce boyutlar arası varlığın arasında bulunca bu ona büyük sürpriz olmuştu.

Bana, "Öfkeli ya da kötücül değillerdi." demişti, "ama benden bir şey istediklerini net bir şekilde anlıyordum. Bazıları çok gençti, 12, 13 yaşlarında gibiydiler. Onların nişanlımın öldürmüş olduğu kişiler olduğunu kesin olarak biliyordum."

Donna, ABD ordusuna mensup eski bir askerle evliydi ve eşi Irak'taki hizmeti boyunca keskin nişancı olarak görev yapmıştı. Donna eğitim programından döndüğünde nişanlısına deneyimini anlatmış ve o da cephe arkadaşlarını korumak için bazıları çok genç olan insanları öldürmek zorunda kaldığını doğrulamıştı.

Bu bağlantıyı merak uyandırıcı ve ilginç bulmuş olmakla birlikte, bu bilginin ne anlama geldiğini bilmiyordu ama bu deneyimin gerçekliği konusunda zihninde herhangi bir kuşku yoktu; çünkü o her türlü sihir ya da büyünün ötesindeydi.

İki yıl sonra, Donna, Arizona, Carefree'de düzenlenen bir eğitim programına katıldı. İlk meditasyonu bitirdikten sonra, yanındaki bir öğrenciye dönüp, dalgın bakışlarla ve ne dediğinin bile farkında olmadan, "Bu odada bazı varlıklar var. Bize yardım için gelmişler." dedi.

Pazar gününün erken saatlerinde, epifiz bezi meditasyonu için toplanılmıştı. Donna beyin taraması için hazırlandı. Meditasyonun bir noktasında, Donna kendisini bir kez daha iki yıl önceki eğitim programında da etrafını sarmış olan aynı boyutlar arası varlıkların refakatinde buldu. Fakat bu defa onlar sağ tarafında sıraya girmişlerdi.

"Yine benden bir şey istediklerini hissetmiştim ama ne olduğunu anlayamıyordum." demişti, "Zihin gözümle, sanki başa takılan şu sanal gerçeklik kasklarından birinin içinden bakıyor gibiydim. Bu defa sol tarafımda başka tür varlıkların tek sıra halinde duruyor olduklarını gördüm. Bu sırada iki tür varlık vardı. Birisi, insanlara benziyordu ama altınsı bir görünümde olup çok büyüktüler ve ışıldıyorlardı; diğer türün ise etrafı mavi bir ışık huzmesiyle sarılıydı."



Nişanlısının savaşta öldürmüş olduğu şu sağ tarafında hizaya girmiş olan insanları alıp onları sol taraftaki varlıklara vermesi halinde sanki onlar ihtiyaçları olanı almış olacak gibiydi; bunu özünden biliyordu. Çünkü keskin nişancı ateşiyle ölen insanlar o kadar aniden ve hiçbir uyarı yapılmadan ölmüşlerdi ki bazıları ölüp ölmediklerini bile anlayamamışlardı. Bazıları nereye gitmesi, ne yapması gerektiğinden emin değildi; diğerleri de bu boyutta kalmak istiyordu, çünkü sevdiklerini bırakamıyorlardı. Madde ve ışık arasında sıkışmış kalmışlardı, yine de bir şekilde Donna'yı karşıya geçmelerinde yardımcı olacak bir köprü ya da aracı olarak görmekteydiler. Tüm bu olup bitenler çok gerçekçi ve berrak bir deneyimdi.

"Onları alıp diğer varlıklara verdim desem çok da doğru olmaz." diye açıklayacaktı, "ama benden onlara bir şeyler geçti diyebilirim. Bunu tam olarak dile dökmek gerçekten olanaksız ama öbür tarafa geçtikleri zaman, bunu diğer varlıkların içinden geçerek yapıyor gibiydiler. Ve sonra onları bel hizasında kırmızı bir sisin içinde bir tarlanın karşısına doğru koşarlarken gördüm. Burada koşarken deneyimlemekte oldukları özgürlük, sevinç ve mutluluğu hissedebiliyordum."

Yine, bir sanal gerçeklik başlığından bakar gibi, Donna zihin gözüyle sağ tarafına baktı ve orada giderek daralan ve dolana dolana uzaklara uzanan insanlarla dolu bir yol gördü. Bu insanların Bosna ve Sırbistan'dan kişiler olduğunu hissetti ve buna bir anlam veremedi.

"Sözün sonunun geldiği yer gibi hissettim. Onların ölü olduklarının farkında olmadıklarını anlayamamıştım. Daha ziyade Araf'ta takılıp kalmış gibiydiler, sanki karşı tarafa nasıl geçeceklerini bilmiyorlardı." Bu, eğitim programının iki ya da üç saat sürebilen en uzun meditasyonuydu ama Donna için tüm bu zaman sanki on dakika gibi geçmişti.

Donna 2016 sonbaharında Cancun'da bir diğer eğitim programına katıldı. Bu defa, ben öğrencilerden bilinçlerinin bütünleşik alanla birleşebilmesi için gidişata teslim olmalarını istediğimde, Donna evrenle özdeşleşme deneyimi yaşadı. Bilinci biri, bir kimse, bir şey, bir yer, bir zaman olmaktan çıkıp hiçbiri, hiç kimse, hiçbir şey, hiçbir yer ve hiçbir zamanın bilincine ve oradan da her biri, herkes, her şey, her yer ve her zamanın bilincine geçişler yaşadı. Bilinci

bütünleşik alanla bağlantı kurduğu anda (evrenin yasaları ve güçlerini yöneten bilgi alanı) evren olmuştu. Büyük bir mutluluk yaşıyordu.

Sonradan, "Bu deneyimle birlikte, yaşamım büyülü bir hale dönüşmüştü; yeni bir enerji ve yaşamsallık deneyimliyordum." diye bilgi verecekti. "Birbiri ardına çok güçlü deneyimler yaşamaya başladım ve bir daha asla bu çalışmaya başlamadan önceki eski yaşamıma geri dönmedim."

## *Jerry'nin Ölümden Dönüşü*

14 Ağustos 2015 günü, Jerry evinin garajında bir projeyi toparlamakla meşguldü. Montaj kılavuzundaki yönergeleri okurken göğüs kafesinin hemen altında keskin bir ağrı hissetti. Gaz olabileceğini düşündü ve bu doğrultuda bazı ilaçlar aldı ama ağrı bir türlü geçmedi. Tersine, dinlenmek üzere uzandığı halde daha kötüye gitmeye başladı.

Kalkmayı denediğinde, dayanma gücünü kaybetmeye başlamıştı, bayılacağını düşündü. Ağrı giderek daha yoğun hale geliyordu ve nefes alışı giderek kısalıyordu. Ambulans çağırdı. Sağlık ekibi geldiğinde kapıyı kırmak zorunda kalmasın diye kendini kapının önüne birkaç metre öteye kadar sürükledi. Yolun kenarına diz çökerek acil durum ekibini beklemeye başladı. Onlar geldiklerinde, bunun bir kalp krizi olduğunu düşündüler ve hemen ilgili protokolü uygulamaya başladılar.

Onlara, "Beni anlamıyorsunuz, nefes almada güçlük çekiyorum." dedi. "Hemen hastaneye gitmemiz gerekiyor." Jerry ne söylediğini biliyordu. O da 34 yıl boyunca şimdi kendisini götürmekte oldukları acil bölümünde bir tıp teknisyeni olarak çalışmıştı.

Jerry acil durum odasındaki herkesi tanıyordu, oraya geldiğinde doktorlar, hemşireler ve teknisyenler ile uzmanlar onun için odaya koşuşturmuşlar, çalışmaya başlamışlardı. Yine Jerry'nin arkadaşı olan bir doktor, Jerry'ye kendisine yapılan bütün testlerin alarm verici olduğunu söyledi. Jerry işlerin iyi gitmediğini anlamıştı. Bu testlerden biri ise özellikle endişe vericiydi; proteaz, amilaz ve lipaz seviyeleri (pankreası tarafından üretilen enzimler) litre



başına 4.000 ile 5.000 birim arasındaydı ki bu değerler normalde 100 ile 200 arasında olmalılardı. Neticede Jerry yoğun bakım ünitesine (YBÜ) kaldırıldı.

Jerry, "Ağrı o kadar kötüleşmişti ki ve bana daha fazla ilaç verdiler." demişti. "Bana safra kesesindeki borulardan birinin tıkandığını ve pankreasımda sorun yarattığını söylediler. En kötüsü de, akciğerlerimde oluşmaya başlayan sıvıydı. Doktorlar beni bir ventilatöre koydular, o zaman işlerin kötüye gittiğini biliyordum." Doktor, ekibine "TV'yi Boston'a ayarlayın." demişti. Doktor bu yolla en yakındaki büyük kentin en büyük hastanesinin doktorlarıyla acil bir telekonferans yapacaktı.

Jerry, "Hastanede bulunduğum sürece, Boston'la telekonferans yapıldığını sadece birkaç kez görmüştüm, o da çok ciddi travmaları olup ölmek üzere olan insanlar içindi." demişti. "Bu neler olup bittiği konusunda bir fikirleri olmadığını gösteriyordu. Yıllarca güvendiğiniz bir doktor size neler olduğunu bilmediğini söylediği zaman . . . her neyse, neticede stres hormonlarımın en yüksek vitese geçtiği an da bu olmuştu." Tüm bunlar olup biterken, tıbbi ekip Jerry'nin eşine her ihtimale karşı ölüm belgelerini hazır etmelerini söyleyecekti, eve gidip onları alıp gelmesinin vakti gelmişti. O da ağlaya ağlaya oradan ayrılmıştı.

Jerry çok geçmeden kendisiyle ilgilenmesi gerektiğini anladı. Biliyordu ki stres hormonlarının kontrolü ele almasına izin vermesi halinde bu mücadeleyi kazanamayacaktı biliyordu.

"Her zaman yoga yapan ve iyi yiyen, yıllarca hiç hasta olmadan yaşayabilen bir adam olmaktan çıkıp aniden yoğun bakım ünitesi hastası oluvermiştim. Kendime sürekli, "*Bu yolda gidemem. Korkuya kapılmamalıyım* dedim ve öyle de yaptım." Benim *Plasebo Sensin* kitabımı yakınlarda okumuştu ve "*Bu düşünce desenlerini değiştirmem gerekir. Bu düşüncelerin, bedenimden geriye kalanlara daha fazla zarar verecek. Bedenimin daha fazla kortizol salgılamasına izin vermemeliyim.*" diye düşünmeye başlamıştı.

Sonunda doktorlar Jerry'nin pankreasındaki bir boruda büyük bir tıkanma saptadılar. Bu kitle salgıların oradan akmasına izin vermiyordu ve bu yüzden de bezdeki her şey geriye gidiyor ve kan dolaşımına karışıyordu.

"Doktorlarım üç gün boyunca benimle kaldılar." diyecekti. "Nefes alamadığımdan oksijen maskesi taktılar. Her iki taraftan da damar yolu açılmıştı. Bu arada durmadan düşünüyordum. *"Düşüncelerini izle, gevşe, kuantum alanına sana yardım edebilecek ve canını yakmayacak bir şeyler gönder; çünkü sen zaten kapıyı çalmış haldeydin. İyi olacaksın. Bu da geçecek. Her şey güzel olacak."* Bilinci yerinde olduğu zaman, Jerry enerjisini kendini aşmak, varlık halini değiştirmek ve farklı bir sonuç yaratmak için kullanıyordu. Kendini sürekli olarak bütünleşik alan içindeki farklı bir potansiyele ayarlamakla meşguldü. Neyse ki kendisine özel bir oda verilmişti, bu ona istediği zaman meditasyon yapma olanağı sağlıyordu.

Jerry, YBÜ'de bir hafta kaldı ve bu sürenin sonunda ileri bakım ünitesine geçtiğinde, oksijen maskesi artık gerekmiyordu ve yürüyebilir durumdaydı. Öyle bile olsa, dokuz hafta boyunca hiçbir şey yiyip içemeyecekti. Bir şey yiyecek olursa ya da su bile içse, pankreası bedenine asit boşaltırdı. Bu neticede onu öldürebilirdi. Tek besini askıdan almakta olduğu serumdu.

Jerry hastaneye kabul edildiğinde, 66 kilogramdı. Taburcu olduğunda ise 54 kilograma düşmüştü. Sonunda eve ve işine dönebilmişti ama hala bir serum askısıyla dolaşıyordu. Ekim ayı bitmek üzereyken kitle hala oradaydı. Doktorlar ameliyat için Boston'da bir uzmanı görmesini önerdiler. Jerry, ameliyattan iki gün önce doktorların en güncel durumunu hakkında bilgi sahibi olabilmesi için, tıbbi ekipten daha fazla test ve tarama yapılmasını istedi.

Oradaki Röntgen teknisyenlerinin hepsini tanıyordum, bana orada kitle olmadığını söylediler, inanamadım. Radyologları ve doktorları çağırdım. Doktor, "Jerry, filmine baktık ve orada gerçekten hiçbir şey yok. Boston'dakileri arayıp onlara ameliyat olmayacağını söyleyeceğim." dedi.

Jerry enerjisinin sürekli yükseldiğini, sağlıklı olma duygusunun geliştiğini ve hasta olduğu şeklindeki düşünce ve inancının değişerek iyi olduğunu düşünmeye başladığını fark etti, daha yüksek bir frekans onun iyileşmesine neden olmuştu.

*Yazık bana. İşler daha da kötüye gidecek*, diye düşünmeme izin vermedim. Her gün, elimden geldiği kadar bunun üzerinde çalıştım. Kuantum alanına beni iyileştirecek türden doğru mesajlar, niyet ve enerji gönderdim sonunda da başardım."



# SONSÖZ

## Pozitif Kalmak

Bu kitaptan edinmenizi umduğum şey, varlık halinizi sadece meditasyon esnasında değiştirmiş olmanızın yeterli olmayacağını anlamış olmanızdır. Barışı sadece gözleriniz kapalıyken düşünüp hissetmeniz yetmez; gözlerinizi açmalı, zihnin ve bedenin bilinç dışı hallerini gün boyu sürdürmelisiniz. 13. Bölüm'de sözü edilen projelerinin çoğunda, deneyler sonuçlarına vardığı zaman şiddet ve suç oranı eski düşük seviyelerine dönmüştür. Bu barış için çaba göstermemiz gerektiğini gösterir; yani bedenlerimizi işin içine katıp, düşünceden eyleme geçme vaktinin geldiği anlamına gelir.

Varlık halimizi her değiştirdiğimizde ve günümüze kalplerimizi açarak başladığımızda yüksek haller bizi yaşam sevgisine, varoluşun sevincine, yaşıyor olmanın keyfine, geleceğimiz şimdiden gerçekleşmiş olduğundan bir şükran haline ve diğerlerine karşı bir nezaket seviyesine bağlar. Bunun için enerji ve varlık halimize gün boyu sahip olmalı, sürdürmeli ve sergilemeliyiz. İster yürürken ister yatarken kısacası her zaman. Yaşamlarımızda veya dünyada rahatsız edici olaylar olduğunda, bilinç dışı bir şekilde öfke, çaresizlik, şiddet, korku, acı veya saldırganlık ifadeleri gibi doğal tepkiler vermek yerine barışı sergilersek, dünyanın eski bilincine katkıda bulunmamaya başlarız. Döngüyü kırmış ve barışı örnek olacak şekilde sergilemiş olmakla, diğerlerine de aynısını yapma fırsatı tanımış oluruz. Bilgi zihin için, deneyim de beden için olduğundan, düşünceden eyleme ne kadar çok geçersek ve barış ve iç denge duygularını deneyimlersek, barışı somutlaştırdığımız an programı gerçekten değiştirmişiz demektir.

Bu tepkisel davranışları azaltıp aynı gereksiz deneyim ve duyguları yaratmayarak beyinde aynı devreleri harekete geçirip güçlendirmemiş oluruz. Bu, bedeni zihnin öz sınırlandırıcı duygularıyla yaşamasına neden olan koşullandırmayı durdurup kendimizi ve çevremizdeki dünyayı değiştirebilmemizi sağlar. Bunu her yaptığımızda, bedenimize sözcük anlamında zihnimizin entelektüel olarak anladığı şeyi öğretmiş oluruz. Doğasında bizi geliştirme eğilimi olan

yani hayatta kalma moduna yönelik olmayan genleri seçip onlara emirler göndermenin yolu da budur. Şimdi barış *içimizdedir* ve biyolojik olarak tam da buna *dönüşecek* olan genetik kapıyı çalmışızdır. Karizmatik liderlerin, azizler, mistikler ve bilgelerin yaşamları boyunca dua ettikleri şey de bu değil midir?

Elbette, yılların otomatik koşullandırmasının, bilinç dışı alışkanlıklarına, tepkisel duygulara, donanıma kavuşmuş tavırlara ve kuşaklar boyu genetik programlanmaya karşı koyarken başlangıçta doğal olmayan bir şey yapıyor olduğunuzu hissedeceksiniz ama doğaüstü olmak tam da budur. Doğal olmadığını hissettiğiniz şeyi yapmak, tehdit altındayken genetik olarak programlandığınız ya da sosyal olarak koşullandırıldığınız yaşam biçiminizdeki eğilimlerinize karşıdır. Eminim ki değişen bir ortama uyarlanmak üzere kabilesinin, sürüsünün, okulunun bilincinden kopan bütün yaratıklar bilinmeyenin rahatsızlık ve belirsizliğini hissederler. Ancak bilinmeyende yaşamanın, olasılıklar âleminde olduğumuz anlamına geldiğini de unutmamalıyız.

Esas zorluk sosyal bilincin üzerinde uzlaşmış olduğu sıradanlığa dönmektir, ne de olsa bizler yaptığımız şeyi yapan başka birini görmeyiz. Gerçek liderlik asla diğerlerinden onay beklentisi içinde olmaz. Bunun için gereken sadece temiz bir görüş gücü ve enerjide değişimdir ki bu yeni bir varlık halidir. Bu değişim yeterince uzun süre korunabilir ve yeterli güçteki bir iradeyle yerine getirilirse, diğerlerinin kendi enerjilerini de yükseltmelerine ve aynısını yapmaya esinlenmelerine katkı sağlar. Onlar sınırlandırıcı varlık hallerinden sıyrılmak ve yeni bir enerji olmak için çalışmaya başladıklarında liderlerinin görmekte olduğu aynı geleceği göreceklerdir. Sayıların gücü vardır.

İnsanlara bireysel dönüşüm hakkında eğitim verdiğim onca yıldan sonra, kimsenin, enerjisini değiştirmeden değişemediğini öğrenmiş bulunuyorum. Aslında, birileri değişime gerçekten kendilerini adayacak olursa, bu konuda o kadar az konuşmak ve bir şeyler yapmak eğiliminde olurlar. Onlar, yaşamak için çalışmaktadırlar. Bu, farkındalık, niyet, şimdiki anda tutunma ve dikkatin sürekli içsel haller üzerine olmasını gerektirir. Herhalde en büyük külfet sadece rahatsız olmak değil rahatsız olmaya aldırmamak olacaktır.



Ne de olsa rahatsızlık gelişimimizin önündeki zorluğun kendisidir. Bizi daha canlı tutan şey de odur.

Her şeyin ötesinde, stres ve hayatta kalma tepkisi geleceğimizi öngörememenin, bir sonucu kontrol edemeyeceğini ya da işlerin daha da kötüye gideceğini düşünmenin ve inanmanın bir sonucuysa, o zaman zihin ve kalplerimizi olasılıklara inanacak şekilde açmak, binlerce yıl boyunca oluşan, genetik olarak hayatta kalma özelliklerinin donanımlarına karşı koymayı gerektirir. Daha iyi bir şeyler olmasını istediğimizde yapmaya alıştığımız birçok şeyi bir kenara koymamız gerekir. Bana göre, gerçek büyüklük de budur.

Bunu bir kez yaptığımızda, öfke, kırgınlık ve intikam gibi duygulara karşılık gelen nöral ağları ve böylece buna karşılık gelen duyguları rahatsız edip bunun yerine şefkat, özveri ve duyarlılık gibi nöral ağları harekete geçirmiş oluruz. Sonra bunu tekrar yaparız ve bu seçimlerin tekrarı nörokimyasal olarak zihnimizi ve bedenimizi bir olmaya koşullandırır. Beden ve zihin bunu nasıl yapacağını bildiği zaman, o özden, kolay ve ikinci doğamız olmaya başlar. O zaman, bir zamanlar odaklanmış farkındalık gerektiren barışı düşünmek ve sergilemek bir bilinçaltı programa dönüşür. Şimdi yeni ve otomatik barış dolu bir varlık hali yaratmış bulunuyoruz ve bu, barışın *içimizde* olması demektir.

Yeni bir nörokimyasal düzene ait, dış ortamımızdaki bütün koşullardan daha büyük bir belleği işte böyle oluştururuz. Biz şimdi sadece barış değilizdir. Hem onu hem kendimizi hem de ortamımızı olduğu gibi yönetmekteyiz. Bu varlık halini bizler yeterli sayıda insan olarak elde ettiğimizde –herkes bir defa aynı enerjiye, frekansa ve yüksek bilince kilitlendiği zaman– tıpkı tek bir birleşik düzende hareket eden balık ya da kuş sürüsüne benzer biçimde, tek bir zihin gibi hareket eder ve yeni biri olarak belirir iz. Buna karşın kendisiyle savaşmakta olan kanserli bir organizma gibi hareket edecek olursak da türümüz devam etmeyecek ve evrim büyük deneyimini her durumda sürdürecektir.

Yoğun yaşamınızda kendinize yatırım yapmak için zaman ayırın; çünkü bunu yaptığınızda geleceğinize yatırım yapmış olursunuz. Bilindik ortamınız düşünme ve hissetme biçiminizin kontrolünü elinde tutuyorsa, onun kurbanı olmak yerine, inzivaya çekilme ve içinize gidip yaratıcı olamaya başlamanızın vakti gelmiş de-

mektir. Bu kitabı okuduğunuza göre, artık kendinizi içeriden değiştirmenin olası olduğunu biliyorsunuz ve bunu yaptığınız zaman; bu, dış dünyanıza da yansıyacaktır.

Tarihin öyle bir kertesindeyiz ki artık sadece *bilmek* yetmiyor, *nasıl olduğunu bilmek* gerekiyor. Kuantum fiziğinin, nörobilimin ve epigenetiğin felsefi anlayışı ve bilimsel yasalarına göre, şimdi öznel zihnin nesnel dünyayı değiştirebilecek bir etkide bulunabileceğini biliyoruz. Zihin maddeyi etkiliyor olduğundan, bizler zihnimizin doğasını araştırma gereksinimi duyduk ve neticede anlayışımız yapmakta olduğumuz şeyin anlamıyla bir hizaya girmemizi sağlamış oldu. Bilgi deneyimin öncülüyse, o zaman gücümüzün farkındalığına ne kadar varır ve bunların işleyişinin bilimine ne kadar hâkim olursak hem bir birey hem de kolektif olarak potansiyelimizin sınırsızlığını o kadar iyi anlamış oluruz.

Bütün yaşayan sistemlerin karşılıklı bağlarına yönelik anlayışımızı sürekli derinleştirip genişlettikçe; her birimiz Dünya'nın alanına bir şeyler katan bireyler oldukça, kolektif olarak yaratabileceğimize ve bu gezegene yeni, güçlü ve refah bir geleceğe doğru rehberlik edebileceğimize inanıyorum. Her şey kalbimizle yönlenmenin, enerjimizi yükseltmenin, sevginin ve bütünlüğün bilgisi ve frekanslarının daha büyüğüne hizalanmanın pratiğini bir alışkanlık haline getirmekle başlıyor. Çaba ve niyetle tutarlı bir elektromanyetik imza üretmekle başlayabiliriz. Tıpkı durgun bir göle üst üste dökülen çakıl taşları gibi, biz de enerjimizi yükseltmeye devam ettikçe ve kalplerimizi açtıkça, giderek daha büyük elektromanyetik alanlar üretebiliriz. Bu enerji bilgidir ve her birimiz enerjimizi, niyetimizle birlikte gerçekliğin doğasına konumdan bağımsız etkilerde bulunabilecek biçimde yönlendirebilme gücüne sahibiz.

Bir gözlemci, bir bilinç ya da bir düşünce olarak enerjimizi yönelttiğimiz zaman, maddenin aşağı yönlü nedenselliğine etkide bulunmaya başlayabiliriz. Diğer bir deyişle, sözcük anlamında zihinlerimizi maddeleştirebiliriz. Bu düşüncelerin pratiğini, enerjimizi hayatta kalma modundan şefkat, sevgi, şükran ve diğer yüksek duygu hallerine değiştirmek suretiyle, tutarlı ve istikrarlı bir temelde yaptığımız zaman, ürettiğimiz tutarlı elektromanyetik imzalar birbirlerinin üzerine binerler. O zaman bunun etkisinin, bir zamanlar sadece maddeden ibaret olduğumuz şeklindeki inancımız yüzünden ayrışma içindeki toplumları birleştirmesi gerekir. Hayatta kalma modundaki varlık halimizden sevgi, şükran ve yaratıcı halimize geçiş yaptığımızda şiddete, teröre, korkuya, ön yargıya, rekabete, bencilliğe ve ayrışmaya dayalı tepkiler (ki bu tepkiler medya, reklamlar, video oyunları ve her türlü uyarıcılar yoluyla sürekli olarak bize anımsatılmakta ve bizler böyle yaşamaya *programlamaktadır*.) vermek yerine, kriz zamanlarında bir bütün halinde davranmaya başlayabiliriz. O zaman bölünmeye, birbirimizi suçlamaya ya da intikam alma arayışına girmemize gereksinim duymayacağız.



Küresel bir toplum olarak yaptığımız her meditasyonda, sevginin ve özverinin daha büyük, daha güçlü tutarlılıktaki bir dalgasını yaratırız. Bunu yeterli sayıda yapacak olursak, dünyanın etrafını saran enerji ve frekansta ölçülebilir değişiklikler yaratmakla kalmaz, bir yandan da çabalarımızla geleceğimizde olacak olayların olumlu etkilerini de ölçebiliriz. O zaman adalet ve barış için harekete geçmek için, barışı öncelikle kendi içinizde bulmalısınız. O zaman barışı başkalarına sergileyebilirsiniz. Komşunuzla savaşırken, iş arkadaşınızdan nefret ederken ya da patronunuzu yargılarken barış içinde olamaz ya da barışı destekleyemezsiniz.

Herkes (ve burada her bir kimseyi kast ediyorum) barışı seçerse ve tam olarak aynı zamanda bir araya gelir ve istediğimiz olumlu değişikliği hayal edecek olursak kolektif geleceğimizi bu yönde yaratabiliriz. Orada çatışma olmaz. Kendimiz bir barış nesnelliğini yaşamakta olduğumuz zaman, başkaları açısından öngörülemez bir şekilde belirir, bu da onların dikkatini çeker. Beyin hücrelerinin özel bir sınıfı olan ve birinin davranışını gördüğümüzde devreye girer. Bizler birbirlerimizin davranışlarını taklit etmek üzere biyolojik olarak donatılmışızdır. Barışı, adaleti, sevgiyi, nezaketi, özveriyi, anlayışı ve şefkati model olarak sunmak, diğerlerinin kalplerini açmalarını sağlar ve hayatta kalma modunun korku yaratan, saldırgan tavırlarından çıkıp birlik ve bütünlük hissetmeye başlarız. Hepimiz; ayrışık ve yalıtık olduğumuzu düşünmek yerine; birbirlerimize ve alana karşılıklı bağlarla nasıl da bağlı olduğumuzu anladığımız zaman neler olabileceğini bir düşünün. Belki de o zaman düşüncelerimiz ve duygularımızın gerçek sorumluluğunu almaya başlayabiliriz; çünkü sonunda kendi varlık halimizin bütün yaşamı nasıl da etkilediğinin

farkına varmış oluruz. İşte dünyayı böyle değiştirmeye başlayabiliriz. Önce kendimizi değiştirerek...

İnsanlığın geleceği, daha büyük bilince sahip olup bize yol gösterecek tek bir kişi, lider veya peygambere dayalı olamaz. Tersine, o yeni bir kolektif bilincin evrimini gerektirmektedir; çünkü tarihin gidişatını ancak insan bilincinin karşılıklı bağımlılığının anlaşılması ve ona uygun davranılması yoluyla değiştirebiliriz.

Eski yapı ve paradigmalar bir yandan çökerken, bunu korku, öfke ya da kederle karşılamamalıyız; çünkü bu süreç evrimin gereğidir ve yeni bir şey ancak bu yolla olur. Tersine, tamamen yeni bir ışık, enerji ve bilinçle geleceğimizle yüzleşmeliyiz. Önceden sözünü etmiş olduğum gibi; eski, yeni ortaya çıkmadan önce çözülüp dağılmak zorundadır. Bu sürece bütünleşik olarak, enerjinizi güçlü insanlara ya da liderlere karşı tepki göstererek harcamayın. Onlar duygularınızı yakaladıkları zaman, duygularınızı ve böylece enerjinizi de yakalayacaklardır. İnsanlar bizim üzerimizde böyle güç kazanırlar. Bunun yerine bizim özgürlük, adalet ve eşitlik gibi ilkeleri, ahlaki değerleri desteklememiz gerekir. Bunu, kolektif olarak başardığımız zaman, ayrışma düşüncesinin kontrolüne girmez ve birliğin enerjisinin ardında birleşiriz. Bu, gerçekliğin ardındaki duruşun bireysel olmaktan çıkıp bir toplum olarak bir araya gelmesi, bütünleşmesi ve evrenselleşmesiyle olur.

Büyük bir evrimsel sıçramanın eşiğinde bulunduğumuza inanıyorum. Bunu bir inisiyasyona doğru gidiyoruz diye de ifade edebiliriz. Ne de olsa, bir geçiş ayininde inisiye olmak da bilincin bir seviyesinden bir başka seviyesine geçmek ve daha büyük bir potansiyele doğru büyümek için içinde bulunduğumuz dokuya bir meydan okuma değil midir? Belki de gerçekten kim olduğumuzu gördüğümüz, uyandığımız ve anımsadığımız zaman, insanlar olarak hayatta kalma modundan çıkıp daha kolektif bir bilince doğru gelişmiş olacağız. İşte o zaman gerçek doğamıza belirecek ve insanlar olarak öz-kapasitemize kavuşacağızdır. Bu; vermek, sevmek, hizmet etmek ve birbirimiz ve Dünya için özveride bulunmaktır. O zaman neden kendimize her gün, *Sevgi nelere yol açabilir*, diye sormayalım?

Bu, gerçek kimliğimizdir ve benim yaratmakta olduğum, hepimiz ve her birimizin doğaüstü olduğu bir gelecektir.



# TEŞEKKÜRLER

*Doğaüstü Olmak* bir düşünce olarak ilk defa birkaç yıl önce Hay House'da yaptığımız üst düzey bir toplantıdaki doğaçlama bir söyleşide belirmişti. O gün, CEO Reid Tracy, Murahhas aza Margarete Nielsen ve Başkan Yardımcısı Patty Gift ile birlikte bir yemekte birlikte otururken onlara yeni bir kitap hakkındaki düşüncelerimi açacağımı önceden hiç bilmiyordum.

Daha çok, böyle bir şeyin olabilirliği üzerine acabalarla dolu düşüncelere sahiptim.

Konuşmamdaki bir şeyler onları etkilemiş olmalı ki bir hafta sonra, yeni paradigmalar temelindeki yeni bir kitaba hayat kazandırma konusunda anlaşacaktık; ancak bu kitabı basit ve tutarlı bir tarzda yazmanın büyük bir çaba gerektirdiğini de hissedebiliyordum. Sürekli yapılmakta olan araştırmaların birikimi, devam eden veri toplama süreçleri, çok kuvvetli ölçümler ve analizler, organizasyonel lojistiğin özetlenmesi, olay planlama, binlerce bilimsel taramanın programlanması, bilim insanları ve ekibimle birlikte yaptığımız ölçümlerimiz hakkında yapılan yoğun değerlendirmeler gibi şeyler hesaba katılınca bu iş oldukça cesaret gerektiriyordu. Gözlemlediğimiz şeyin oldukça büyük bir kısmının bilimsel geleneğin dışında kalıyor olması nedeniyle, benimle yapılacak görüşmeler büyük zaman alıyordu ve zihinlerimizi bu çok farklı duruma tutkulu bir şekilde odaklamalıydık.

Başkalarının soyutlamalarına, özellikle de onlar kendi zihinlerinde bile çok net değilken ve zihinlerindeki bir vizyona inanmak, o doğrultuda hareket edebilmek harika bir kişilik gerektirir. Ancak bir şeyi somut bir gerçekliğe dönüştürme yolunda olasılıklara olan sebatlı bir kararlılık, tutkuyla birleşince büyü gerçekleşiyor. İşte ben de bu noktada bir takım halinde bütünleşmiş muhteşem insanlarla çalışma ayrıcalığına sahip oldum. Böyle harika bir topluluğun yarattığı kültürün bir parçası olmak benim için gerçek bir lütuftu.

Bir kez daha, Hay House ailesine bana olan güven ve inançları için en içten teşekkürlerimi ifade etmek istiyorum. Böylesine bir nezaketi, desteği ve beceriyi sergileyen türdeş ruha sahip bir topluluğun bir parçası olmak büyük bir keyifti. Bu nedenle, Reid Tracy,

Patty Gift, Margarete Nielsen, Stacey Smith, Richelle Fredson, Lindsay McGinty, Blaine Todfeld, Perry Crowe, Celeste Phillips, Tricia Breidenthal, Diane Thomas, Sheridan McCarthy, Caroline DiNofa, Karim Garcia, Marlene Robinson, Lisa Bernier, Michael Goldstein, Joan D. Shapiro ve ailenin tüm geri kalanına teşekkürlerimi sunarım. Umarım biz hep birlikte çalışarak büyüyen bir aile olmaya devam ederiz.

Yaşamı büyük bir zarafet ve incelik haline getirmiş olan Hay House editörü Anna Barthel'e özel teşekkürlerimi sunmak isterim. Sonsuz saatler boyunca gösterdiğin ilgi ve uzmanlığın için sana minnettarım. Mütevazılığın beni hep mahcup etmiştir.

Editörlerim Katy Koontz ve Tim Shields'e özverili çalışmaları için şükranlarımı sunarım. Sizlerin bu çalışmama olan katkılarınız olağanüstüydü. Sergilediğiniz derin hassasiyet için sonsuz teşekkürler.

Encephalon ekibime katılan herkese kesintisiz hizmetleri ve bana olan destekleri için minnettarım.

Teşekkürler Paula Meyer, Katina Dispenza, Rhadell Hovda, Adam Boyce, Kristen Michaelis, Belinda Dawson, Donna Flanagan, Reilly Hovda, Janet Therese, Shashanin Quackenbush, Amber Lordier, Andrew Wright, Lisa Fitkin, Aaron Brown, Vicki Higgins, Justin Kerrihard, Johan Pool ve Ariel Maguire. Ayrıca ekibimin eşleri ve ailelerine de benimle birlikte insanların yaşamlarında bir değişiklik yaratmak için değerli eşleriniz ya da aile bireylerinizin harcadıkları büyük enerji ve zamana karşı gösterdiğiniz anlayış ve koşulsuz hoşgörü için sonsuz şükranlarımı sunarım.

Barry Goldstein'e özel bir dozda teşekkür etmem gerekiyor. Meditasyonlarımızın müziklerinin büyük bölümü, bu müthiş bestecinin eseridir. Beni müziğe yeniden âşık ettiğin için çok teşekkürler Barry.

Zihin Filmlerinin Natalie Ledwell'i davamıza o kadar büyük bir katkı yapmıştır ki dostluğunu olduğu kadar dönüşüme olan tutkusunu da çok takdir ediyorum. Bana birçok yaşamı değiştirmemde yardım ettin.

En iyi dostum John Dispenza'ya minnetimi ifade etmeliyim. Senin sabrın ve heyecanın bana güç verdi. Kitabın içindeki sanatsal



çalışmaları, şekilleri ve muhteşem kapak tasarımını çok sevdim. Yeteneğinle gerçekten yıldızlaştın.

Çok başarılı ve süper beyinli bilim ekibime teşekkürlerimi sunuyorum. Onlar şu isimlerden oluşuyor: Tıp Doktoru Danijela Debelic; EEG-Neurofeedback Enstitüsü direktörü Thomas Feiner; I.F.E.N. Terapist Normen Schack; I.F.E.N. Terapist Frank Hegger,; Claudia Ruiz ve Judi Stivers. Hepinize mükemmel çalışmalarınız için, sağladığınız yaşam enerjisi ve hizmetleriniz için, dünyada bir fark yaratmaya dönük tutkunuz için ve açık kalp ve zihinleriniz için sonsuz teşekkürler. Sizleri tanımış olmak benim için büyük bir lütuf. Beyin taramalarına yaptığınız katkılar, sağladığınız son teknoloji ekipmanlar, süper analizleriniz, verilerin toplanması ve yoğun yaşamlarınızda benimle neyin doğal ve doğaüstü olduğu konusunda yaptığınız uzun söyleşiler için şükranlarımı sunarım. En önemlisi de, bana öğrettiğiniz ve inandığınız için sonsuz teşekkür ederim. Sizler taze havada bir nefessiniz ve geleceğe aitsiniz.

Ayrıca, B.S., M.S.W. Melissa Waterman'a GDV ve Sputnik ölçümleri için minnettarım. Özverili çalışmaların ve bu araştırmaları bana olanaklı kıldığın için teşekkürler. Sen her zaman oradaydın.

Sevgili Ph.D. Dawson Church, dâhice desteklerin ve dostluğun için sana kocaman bir teşekkür. Eğitim programlarımızda birkaç gün içinde sıradan insanların genetik ifadelerini değiştirebileceğimize inanan da sendin. Büyük bir bilimsel kaynak ve pratik zekâ olarak ekipte yer alman benim için büyük bir onurdur. Seni tanımış olmak benim için büyük lütuf.

Çok özel teşekkürlerimden biri de HeartMath Enstitüsü'nden Ph.D. Rollin McCraty, Jackie Waterman, Howard Martin'e ve oradaki bütün ekibe gidiyor. Sizler, araştırmalarımızın temel direklerinden birini oluşturdunuz ve verdiğiniz her şeyde büyük bir özveri sergilediniz. Hepinize şükranlarımı sunarım.

Eğitim şirketimin yönetici ekibine de teşekkürlerimi ifade etmeliyim. Onlar Suzanne Qualia, Beth Wolfson ve Florence Yaeger'dan oluşur. Benimle birlikte bir hayale korkusuzca tutunduğunuz için teşekkürler. Ek olarak, dünyanın her yerinde özenle çalışan şirket eğitmenlerime bir çok insanın yaşamlarına önderlik edip onlara değişimin örneklerini sunmakta olmalarından dolayı özel takdirlerimi sunmak isterim.

Bu çalışmayı en derin seviyede anlamak için büyük zaman ayıran Justine Ruszczyk'e minnettarım. Eğitmen programlarının bir kısmının geliştirilmesindeki katkılarından dolayı sana çok teşekkür ederim. Yollarımızın yeniden kesişmesini heyecanla gözlüyorum.

Gregg Braden'e bu kitap için kaleme aldığı açık kalpli çok güçlü önsöz için sonsuz teşekkürler. Sen bir gerçek yaşam örneğisin. Seninle olan dostluğumuz benim için çok değerli.

Roberta Brittingham'a olan minnetimi ifade etmekte zorlanıyorum. Sen her zaman hayatımda gördüğüm en harika, gizemli, kalp–merkezli insan oldun. Sevgin ve desteğin için çok teşekkür ederim. Kaleydoskopun yaratılmasına verdiğin katkılar için de özel teşekkürler. Senden başka kimse onu böyle bir sanat eseri haline getiremezdi.

Çocuklarım Jace, Gianna ve Shen sizler öyle eşsiz ve sağlıklı genç yetişkinlersiniz ki, bana tutkumu sürdürmemde gösterdiğiniz cömertliğiniz için teşekkürler.

Son olarak, bu çalışmaya bir şekilde katılan katkı sunan bütün öğrencilerimizden oluşan topluluğa sonsuz teşekkürler. Çoğunuz benim için büyük esin kaynağı oldunuz. *Doğaüstü Olmak* sizlersiniz.



# KAYNAKÇA

## Giriş

1. Global Union of Scientists for Peace, "Defusing World Crises: A Scientific Approach," https://www.gusp.org/defusing-world-crises/scientifc-research/.

2. F. A. Popp, W. Nagl, K. H. Li, vd., "Biophoton Emission: New Evidence for Coherence and DNA as Source," *Cell Biophysics*, say. 6, no.1: s. 33–52 (1984).

## 1. Bölüm

1. R. M. Sapolsky, *Why Zebras Don't Get Ulcers* (New York: Times Books, 2004). Buna ek olarak, duygusal bağımlılık Ramtha's School of Enlightenment'de eğitimi verilen bir kavramdır; bk. JZK Publishing, RSE'nin yayın evi olarak JZK, Inc.'in bir bölümüdür. Şu siteye bakılabilir: http://jzkpublishing.com ya da http://www.ramtha.com

## 2. Bölüm

1. Hebb's Yasası ya da Hebb's Kanunu olarak da bilinir; bk. D. O. Hebb, *The Organization of Behavior: A Neuropsychological Theory* (New York: John Wiley & Sons, 1949).

2. L. Song, G. Schwartz ve L. Russek, "Heart-Focused Attention and HeartBrain Synchronization: Energetic and Physiological Mechanisms," *Alternative Therapies in Health and Medicine*, say. 4, no.5: s. 44–52, 54–60, 62 (1998); D. L. Childre, H. Martin ve D. Beech, *The HeartMath Solution: The Institute of HeartMath's Revolutionary Program for Engaging the Power of the Heart's Intelligence* (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1999), s. 33.

3. A. Pascual-Leone, D. Nguyet, L. G. Cohen, vd., "Modulation of Muscle Responses Evoked by Transcranial Magnetic Stimulation During the Acquisition of New Fine Motor Skills," *Journal of Neurophysiology*, say. 74, no.3, s. 1037–1045 (1995).

4. P. Cohen, "Mental Gymnastics Increase Bicep Strength," *New Scientist*, say. 172, no.2318 s. 17 (2001), http://www.newscientist.com/article/dn1591-mental-gymnastics-increase-bicep-strength.html#.Ui03PLzk_Vk.

5. W. X. Yao, V. K. Ranganathan, D. Allexandre, vd., "Kinesthetic Imagery Training of Forceful Muscle Contractions Increases Brain Signal and Muscle Strength," *Frontiers in Human Neuroscience*, say.7 s. 561 (2013).

6. B. C. Clark, N. Mahato, M. Nakazawa, vd., "The Power of the Mind: The Cortex as a Critical Determinant of Muscle Strength/Weakness," *Journal of Neurophysiology*, say. 112, no.12, s. 3219–3226 (2014).

7. D. Church, A. Yang, J. Fannin, vd., "The Biological Dimensions of Transcendent States: A Randomized Controlled Trial," French Energy Psychology Conference'ında sunumu yapılmıştır, Lyon, Fransa, Mart 18, 2017.

### 3. Bölüm

1. N. Bohr, "On the Constitution of Atoms and Molecules," *Philosophical Magazine*, say.26, no.151 s. 1–25 (1913).

2. Church, Yang, Fannin, vd., "The Biological Dimensions of Transcendent States: A Randomized Controlled Trial."

3. Childre, Martin ve Beech, *The HeartMath Solution*.

4. "Mind Over Matter," *Wired* (Nisan 1, 1995), https://www.wired.com/1995/04/pear

### 4. Bölüm

1. Popp, Nagl, Li, vd., "Biophoton Emission: New Evidence for Coherence and DNA as Source."

2. L. Fehmi ve J. Robbins, *The Open-Focus Brain: Harnessing the Power of Attention to Heal Mind and Body* (Boston: Trumpeter Books, 2007).

3. A. Hadhazy, "Think Twice: How the Gut's 'Second Brain' Influences Mood and Well-Being," *Scientifc American Global RSS* (Şubat 12, 2010), http:// www.scientifcamerican.com/article/gut-second-brain.

4. C. B. Pert, Molecules of Emotion (New York: Scribner, 1997).

5. F. A. Popp, "Biophotons and Their Regulatory Role in Cells," *Frontier Perspectives* (The Center for Frontier Sciences at Temple University, Philadelphia), say.7, no.2 s. 13–22 (1988).

6. C. Sylvia with W. Novak, *A Change of Heart: A Memoir* (New York: Warner Books, 1997).



7. P. Pearsall, *The Heart's Code: Tapping the Wisdom and Power of Our Heart Energy* (New York: Broadway Books, 1998), s. 7.

### 5. Bölüm

1. M. Szegedy-Maszak, "Mysteries of the Mind: Your Unconscious Is Making Your Everyday Decisions," *U.S. News & World Report* (Şubat 28, 2005).

2. M. B. DeJarnette, "Cornerstone," *The American Chiropractor*, s. 22, 23, 28, 34 (Temmuz/Ağustos 1982).

3. a.g.e.

4. D. Church, G. Yount, S. Marohn, vd., "The Epigenetic and Psychological Dimensions of Meditation," Omega Institute'de sunumu yapıldı, Ağustos 26, 2017. Yayın için sunuldu.

### 6. Bölüm

1. "Electromagnetic Fields and Public Health: Electromagnetic Sensitivity," Dünya Sağlık Örgütü kamuoyu duyurusu (Aralık 2005), http:// www.who.int/peh-emf/publications/facts/fs296/en/; WHO workshop on electromagnetic hypersensitivity (October 25–27, 2004), Prague, Czech Republic, http://www.who.int/peh-emf/meetings/ hypersensitivity_prague2004/en/.

### 7. Bölüm

1. D. Mozzaffarian, E. Benjamin, A. S. Go, vd. American Heart Association Statistics Committee ve Stroke Statistics Subcommittee'si adına, "Heart Disease and Stroke Statistics—2016 Update: A Report from the American Heart Association," *Circulation*, 133:e38–e360 (2016).

2. Childre, Martin ve Beech, *The HeartMath Solution*.

3. HeartMath Institute, "The Heart's Intuitive Intelligence: A Path to Personal, Social and Global Coherence," https://www.youtube.com/ watch?v=QdneZ4fIIHE (April 2002).

4. Church, Yang, Fannin, vd., "The Biological Dimensions of Transcendent States: A Randomized Controlled Trial."; Church, Yount, Marohn, vd., "The Epigenetic and Psychological Dimensions of Meditation."

5. R. McCraty, M. Atkinson, D. Tomasino, vd., "The Coherent Heart: HeartBrain Interactions, Psychophysiological Coherence ve the Emergence of System-Wide Order," *Integral Review*, say.5, no.2: s.10–115 (2009).

6. T. Allison, D. Williams, T. Miller, vd., "Medical and Economic Costs of Psychologic Distress in Patients with Coronary Artery Disease," *Mayo Clinic Proceedings*, say.70, no.8 s. 734–742 (Ağustos 1995).

7. R. McCraty ve M. Atkinson, "Resilience Training Program Reduces Physiological and Psychological Stress in Police Offcers," *Global Advances in Health and Medicine*, say.1, no.5 s. 44–66 (2012).

8. M. Gazzaniga, "The Ethical Brain," *The New York Times* (Haziran 19, 2005), http://www.nytimes.com/2005/06/19/books/chapters/the-ethical-brain.html.

9. R. McCraty, "Advanced Workshop with Dr. Joe Dispenza," Carefree Resort and Conference Center, Carefree, Arizona (Şubat 23, 2014).

10. W. Tiller, R. McCraty ve M. Atkinson, "Cardiac Coherence: A New, Noninvasive Measure of Autonomic Nervous System Order," Alternative Therapies in Health and Medicine, say.2, no.1 s. 52–65 (1996).

11. McCraty, Atkinson, Tomasino, vd., "The Coherent Heart: Heart-Brain Interactions, Psychophysiological Coherence ve the Emergence of System-Wide Order."

12. R. McCraty ve F. Shaffer, "Heart Rate Variability: New Perspectives on Physiological Mechanisms, Assessment of Self-Regulatory Capacity ve Health Risk," *Global Advances in Health and Medicine*, say.4, no.1: s. 46–61 (2015); S. Segerstrom ve L. Nes, "Heart Rate Variability Reflects SelfRegulatory Strength, Effort ve Fatigue," *Psychological Science*, say.18, no.3 s. 275–281 (2007); R. McCraty ve M. Zayas, "Cardiac Coherence, SelfRegulation, Autonomic Stability ve Psychosocial Well-Being," *Frontiers in Psychology*; say.5 s. 1–13 (Eylül 2014).

13. K. Umetani, D. Singer, R. McCraty, vd., "Twenty-Four Hour Time Domain Heart Rate Variability and Heart Rate: Relations to Age and Gender over Nine Decades," *Journal of the American College of Cardiology*, say.31, no.3: s. 593–601 (Mart 1, 1998).



14. D. Childre, H. Martin, D. Rozman ve R. McCraty, *Heart Intelligence: Connecting with the Intuitive Guidance of the Heart* (Waterfront Digital Press, 2016), s. 76.

15. R. McCraty, M. Atkinson, W. A. Tiller, vd., "The Effects of Emotions on Short-Term Power Spectrum Analysis of Heart Rate Variability," *The American Journal of Cardiology*, say.76, no.14 (1995) s. 1089–1093.

16. Pert, *Molecules of Emotion*.

17. a.g.e.

18. Song, Schwartz ve Russek, "Heart-Focused Attention and Heart-Brain Synchronization."

19. Childre, Martin ve Beech, *The HeartMath Solution*, s. 33.

20. Song, Schwartz ve Russek, "Heart-Focused Attention and Heart-Brain Synchronization."

21. Childre, Martin ve Beech, *The HeartMath Solution*.

22. J. A. Armour, "Anatomy and Function of the Intrathoracic Neurons Regulating the Mammalian Heart," şu yayından: I. H. Zucker ve J. P. Gilmore, edit., *Reflex Control of the Circulation* (Boca Raton, FL: CRC Press, 1998), s. 1–37.

23. O. G. Cameron, *Visceral Sensory Neuroscience: Interoception* (New York: Oxford University Press, 2002).

24. McCraty and Shaffer, "Heart Rate Variability: New Perspectives on Physiological Mechanisms, Assessment of Self-Regulatory Capacity ve Health Risk."

25. H. Martin, "TEDxSantaCruz: Engaging the Intelligence of the Heart," Cabrillo College Music Recital Hall, Aptos, CA, Haziran 11, 2011, https://www.youtube.com/watch?v=A9kQBAH1nK4.

26. J. A. Armour, "Peripheral Autonomic Neuronal Interactions in Cardiac Regulation," şu yayından: J. A. Armour ve J. L. Ardell, edit., *Neurocardiology* (New York: Oxford University Press, 1994), s. 219–

44; J. A. Armour, "Anatomy and Function of the Intrathoracic Neurons Regulating the Mammalian Heart," şuu yayından: Zucker and Gilmore, edit., *Reflex Control of the Circulation*, s. 1–37.

27. McCraty, Atkinson, Tomasino, vd., "The Coherent Heart."

### 8. Bölüm

1. E. Goldberg ve L. D. Costa, "Hemisphere Differences in the Acquisition and Use of Descriptive Systems," *Brain Language*, say.14, no.1 (1981), s.144–73.

### 11. Bölüm

1. A. Aspect, P. Grangier ve G Roger, "Experimental Realization of EinsteinPodolsky-Rosen-Bohm Gedankenexperiment: A New Violation of Bell's Inequalities," *Physical Review Letters*, say.49, no.2 (1982) s. 91–94; A. Aspect, J. Dalibard ve G. Roger, "Experimental Test of Bell's Inequalities Using Time-Varying Analyzers," *Physical Review Letters*, say.49, no.25 (9182) s. 1804–1807; A. Aspect, "Quantum Mechanics: To Be or Not to Be Local," *Nature*, say.446, no.7138 (Nisan 19, 2007) s. 866–867.

2. D. Bohm, *Wholeness ve the Implicate Order* sayı 135 (New York: Routledge, 2002).

3. I. Bentov, *Stalking the Wild Pendulum: On the Mechanics of Consciousness* (New York: E. P. Dutton, 1977); Ramtha, *A Beginner's Guide to Creating Reality* (Yelm, WA: JZK Publishing, 2005).

### 12. Bölüm

1. W. Pierpaoli, *The Melatonin Miracle: Nature's Age-Reversing, Disease-Fighting, Sex-Enhancing Hormone* (New York: Pocket Books, 1996); R. Reiter ve J. Robinson, *Melatonin: Breakthrough Discoveries That Can Help You Combat Aging, Boost Your Immune System, Reduce Your Risk of Cancer and Heart Disease, Get a Better Night's Sleep* (New York: Bantam, 1996).

2. S. Baconnier, S. B. Lang ve R. Seze, "New Crystal in the Pineal Gland: Characterization and Potential Role in Electromechano-Transduction," URSI Genel Kurulu, Maastricht, Hollanda, Ağustos 2002.



3. T. Kenyon ve V. Essene, *The Hathor Material: Messages from an Ascended Civilization* (Santa Clara, CA: S.E.E. Publishing Co., 1996).

4. R. Hardeland, R. J. Reiter, B. Poeggeler ve D. X. Tan, "The Signifcance of the Metabolism of the Neurohormone Melatonin: Antioxidative Protection and Formation of Bioactive Substances," *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, say.17, no.3 s. 347–57 (Sonbahar 1993); A. C. Rovescalli, N. Brunello, C. Franzetti ve G. Racagni, "Interaction of Putative Endogenous Tryptolines with the Hypothalamic Serotonergic System and Prolactin Secretion in Adult Male Rats," *Neuroendocrinology*, say.43, no.5 s. 603–10 (1986); G. A. Smythe, M. W. Duncan, J. E. Bradshaw ve M. V. Nicholson, "Effects of 6-methoxy-1,2,3,4-tetrahydro-beta-carboline and yohimbine on hypothalamic monoamine status and pituitary hormone release in the rat," *Australian Journal of Biological Sciences*, say.36, no.4 s. 379–86 (1983).

5. S. A. Barker, J. Borjigin, I. Lomnicka, R. Strassman, "LC/MS/MS Analysis of the Endogenous Dimethyltryptamine Hallucinogens, Their Precursors ve Major Metabolites in Rat Pineal Gland Microdialysate," *Biomedical Chromatography*, say.27, no.12, s.1690–1700 (Aralık 2013), doi: 10.1002/bmc.2981.

6. Hardeland, Reiter, Poeggeler ve Tan, "The Signifcance of the Metabolism of the Neurohormone Melatonin."

7. David R. Hamilton, *Why Kindness Is Good for You* (Londra: Hay House UK, 2010), s. 62–67.

8. R. Acher ve J. Chauvet, "The Neurohypophysial Endocrine Regulatory Cascade: Precursors, Mediators, Receptors ve Effectors," *Frontiers in Neuroendocrinology*, say.16 s. 237–289 (Temmuz 1995).

9. D. Wilcox, "Understanding Sacred Geometry & the Pineal Gland Consciousness," bu konuşma YouTube'da şu adresten izlenebilir: https://youtu.be/2S_m8AqJ Ks8list=PLxAVg8IHlsUwwkHcg5MopMjrec7Pxqzhi.

### 13. Bölüm

1. Global Union of Scientists for Peace, "Defusing World Crises: A Scientifc Approach."

2. a.g.e.

3. D. W. Orme-Johnson, C. N. Alexander, J. L. Davies, vd., "International Peace Project in the Middle East: The Effects of the Maharishi Technology of the Unifed Field," *Journal of Conflict Resolution*, say.32, no.4 (Aralık 4, 1988).

4. D. W. Orme-Johnson, M. C. Dillbeck ve C. N. Alexander, "Preventing Terrorism and International Conflict: Effects of Large Assemblies of Participants in the Transcendental Meditation and TM-Sidhi Programs," *Journal of Offender Rehabilitation*, say.36, no.1–4 s. 283–302 (2003).

5. "Global Peace—End of the Cold War," Global Peace Initiative, http://globalpeaceproject.net/proven-results/case-studies/ global-peace-end-of-the-cold-war/.

6. J. S. Hagelin, M. V. Rainforth, K. L. C. Cavanaugh, vd., "Effects of Group Practice of Transcendental Meditation Program on Preventing Violent Crime in Washington, D.C.: Results of the National Demonstration Project, June–July 1993," *Social Indicators Research*, say.47, no.2 s. 153–201 (Haziran 1999).

7. R. D. Nelson, "Coherent Consciousness and Reduced Randomness: Correlations on September 11, 2001," *Journal of Scientifc Exploration*, say.16, no.4 s. 549–70 (2002).

8. "What Are Sunspots?" Space.com, http://www.space.com/14736-sunspotssun-spots-explained.html (Şubat 29, 2012).

9. A. L. Tchijevsky (V. P. de Smitt çev.), "Physical Factors of the Historical Process," *Cycles*, say.22 s. 11–27 (Ocak 1971).

10. S. Ertel, "Cosmophysical Correlations of Creative Activity in Cultural History," *Biophysics*, say.43, no.4 s. 696–702 (1998).

11. C. W. Adams, *The Science of Truth* (Wilmington, DE: Sacred Earth Publishing, 2012), s. 241.

12. "Earth's Atmospheric Layers," (Ocak 21, 2013), https://www.nasa.gov/mission_pages/sunearth/science/atmosphere-layers2.html.

13. R. Wever, "The Effects of Electric Fields on Circadian Rhythmicity in Men," *Life Sciences in Space Research*, say.8 s. 177–87 (1970).

14. Iona Miller, "Schumann Resonance," *Nexus Magazine*, say.10, no.3 (Nisan– Mayıs 2003).



15. Childre, Martin, Rozman ve McCraty, *Heart Intelligence: Connecting with the Intuitive Guidance of the Heart.*

16. R. McCraty, "The Energetic Heart: Bioelectromagnetic Communication Within and Between People, in Bioelectromagnetic and Subtle Energy Medicine," şu yayından: P. J. Rosch ve M. S. Markov, edit., *Clinical Applications of Bioelectromagnetic Medicine* (New York: Marcel Dekker, 2004).

17. Childre, Martin, Rozman ve McCraty, *Heart Intelligence: Connecting with the Intuitive Guidance of the Heart.*

18. R. McCraty, "The Global Coherence Initiative: Measuring Human-Earth Energetic Interactions," Heart as King of Organs Conference, Hofuf, Suudi Arabistan (2010); R. McCraty, A. Deyhle ve D. Childre, "The Global Coherence Initiative: Creating a Coherent Planetary Standing Wave," *Global Advances in Health and Medicine*, 1(1) s. 64–77 (2012); R. McCraty, "The Energetic Heart," şu yayından: *Clinical Applications of Bioelectromagnetic Medicine.*

19. HeartMath Institute, "Global Coherence Research," https://www.heartmath .org/research/global-coherence/.

20. S. M. Morris, "Facilitating Collective Coherence: Group Effects on Heart Rate Variability Coherence and Heart Rhythm Synchronization," *Alternative Therapies in Health and Medicine*, vol. 16, no.4, s. 62–72 (Temmuz–Ağustos 2010).

21. K. Korotkov, *Energy Fields Electrophotonic Analysis in Humans and Nature: Electrophotonic Analysis*, 2. baskı (CreateSpace Independent Publishing Platform, 2014).

22. D. Radin, J. Stone, E. Levine, vd., "Compassionate Intention as a Therapeutic Intervention by Partners of Cancer Patients: Effects of Distant Intention of the Patients' Autonomic Nervous System," *Explore*, say. 4, no. 4 (Temmuz–Ağustos 2008).

# YAZAR HAKKINDA

Joe Dispenzea, D.C., beş kıtada 32'den fazla ülkede konuşmalar yapmak üzere davet edilmiş bir öğretim üyesi, araştırmacı, şirket danışmanı, yazar ve eğitimci olarak her birimizin içimizde büyük ve sınırsız yetenekler içeren bir potansiyele sahip olduğumuz inancına sahiptir. Onun anlaşılması kolay, teşvik edici ve tutkulu tarzıyla, binlerce insana kalıcı değişimlere uğratacak şekilde beyinlerini nasıl yeniden örüntüleyip bedenlerini koşullandıracakları hakkında eğitim vermiştir.

Sunmakta olduğu çeşitli online kurslar ve telederslerin yanı sıra ABD ve yurtdışında düzenlenen üç günlük ileri seviye eğitim programlarında da bizzat eğitim vermektedir. 2018 yılında başlattığı eğitim programları zamanla hafta boyu çalışmalara dönüşmeye başlamıştır. Bu ileri seviye eğitim programlarının içerikleri internetten de temin edilebilmeye başlanmıştır. (Daha fazlası için lütfen www.drjoedispenza.com adresindeki sitemizde events bölümünü ziyaret ediniz.) Dr. Joe Hawaii, Honolulu Quantum Üniversitesi; New York, Rhinebeck'deki Omega Holistik Araştırmalar Enstitüsü ve Massachusetts, Stockbridge'deki Kripalu Center for Yoga and Health'de öğretim üyesidir. Ayrıca Georgia, Atlanta'daki Yaşam Üniversitesi'nin de araştırma komitesine başkanlık etmek üzere davet edilmiştir.

Bir araştırmacı olarak, Dr. Joe'nun tutkusu, kendiliğinden şifa bulmanın ardında yatan bilimsel gerçekleri ifşa etmek üzere nörobilim, epigenetik ve kuantum fiziği alanlarındaki son bulguların kesiştiği yerleri ortaya koymaktır. O, bu bilgileri insanların kronik hastalıklar ve hatta ölümcül hastalıklara karşı şifa sağlamaları ve tatminkâr ve mutlu bir yaşam sürdürürken bir yandan da bilinçlerinin evrimini gerçekleştirmelerine katkıda bulunmak için kullanmaktadır. Dünyanın çeşitli yerlerinde düzenlenen ileri seviye eğitim programlarında meditasyonun etkilerini araştırmak üzere bilim insanlarıyla ortak bir çalışma yürütmektedir. Bu çalışmalar arasında epigenetik testler, elektroensefalogram (EEG) ile beyin haritalaması ve gaz salınım görselleştirmesi (GDV) cihazıyla yapılan bireysel enerji alanı testleri de vardır. Araştırmaları, HeartMath monitörleriyle kalp tutarlılığının ölçümünü ve bir GDV Sputnik sensörüyle de mekandaki enerjinin yoğunluğunun eğitim programları öncesinde, esnasında ve sonrasında ölçümünü de içermektedir.

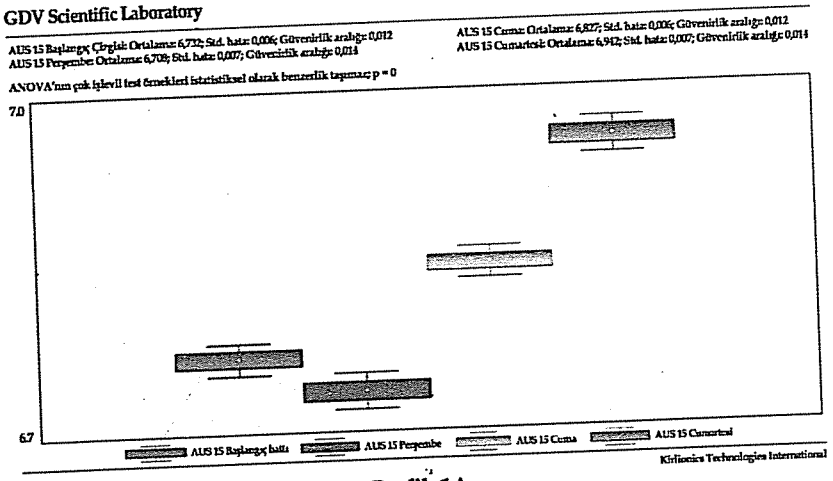


Dr. Joe, kurumsal danışman olarak, nörobillimsel teknikleri çalışanlarının yaratıcılık, yenilikçilik, verimlilik gibi niteliklerini geliştirmede kullanmakla ilgilenen kurumlara bu alanda konuşmalar yapmakta ve eğitim programları düzenlemektedir. Kurumsal programı aynı zamanda üst yönetime yönelik özel bireysel danışmanlığı da içermektedir. Dr. Joe, dünyanın çeşitli yerlerinden 70 kadar eğitimciye kurumsal danışmanlık alanında bizzat eğitim vererek sertifikalandırmıştır. Aynı zamanda kendi değişim modelini sunacak olan bağımsız eğitimcilere de sertifika vermeye başlamıştır.

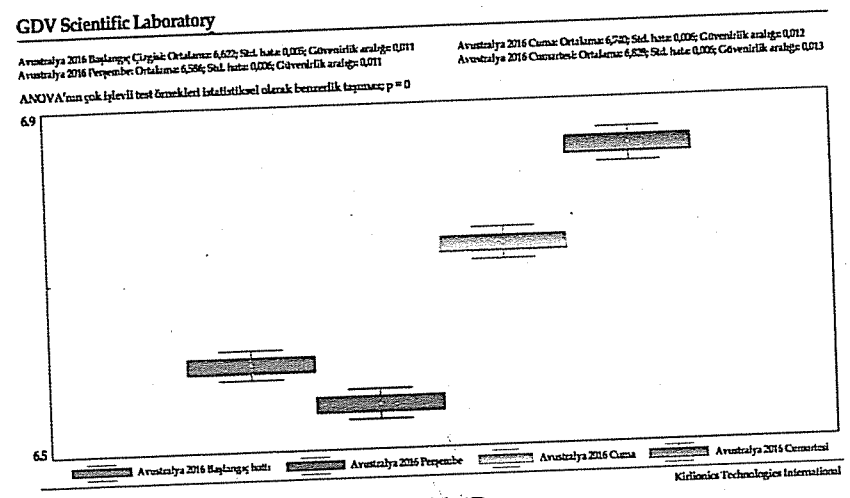
New York Times'ın en çok satan yazarlarından biri olarak Dr. Joe'nun aynı zamanda yer aldığı filmler de şunlardır: *HEAL* (2017); *E-Motion* (2014); *Sacred Journey of the Heart* (2012); *People v. the State of Illusion* (2011); *What IF – The Movie* (2010); *Unleashing Creativity* (2009) ve *What the Bleep! Do We Know? & Down the Rabbit Hole*'ün genişletilmiş DVD sürümüdür (2005).

Dr. Joe'nun Evergreen State Koleji'nden B.S. ünvanına ve takdirle mezun olduğu Yaşam Üniversitesi'nden (Life University) derecesiyle kayropratik doktorluğu lisansına sahiptir. Lisans üstü eğitimi nöroloji, nörobilim, beynin işlevleri ve kimyası, hücresel biyoloji, bellek oluşumu ve yaşlanma ile uzun ömür alanlarını kapsar. Dr. Joe ile şu adresten iletişim kurabilirsiniz: www.drjoedispenza.com

# BİR İLERİ SEVİYE EĞİTİM PROGRAMI ESNASINDA ENERJİDEKİ DEĞİŞİMLER



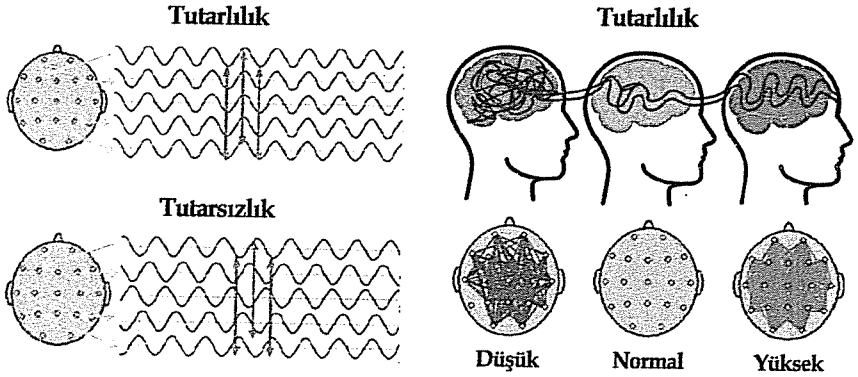

Grafik 1A




Grafik 1B

Bazı ileri seviye eğitim programlarımızda, öğrencilerimiz geçmiş şimdiki zamandan herkes ve her şeyle olan bağlarını kopardıkları zaman, kendi elektromanyetik alanlarını oluşturmak için ortamdaki alandan enerji çekerler. Bu olduğu zaman salonun enerjisi azalabilir. Bu iki şekilde, Avusturalya'da 2015 ve 2016 yıllarında gerçekleştirilen iki ileri seviye eğitim programları esnasında bu olgunun gelişmesi gösterilmektedir. Kırmızı çizgi Çarşamba gününün başlangıç ölçümüdür; yani olay başlamadan bir gün önce, odada kimse yokken yapılmıştır. Mavi çizgi Perşembe yani ilk tam gündür. Odadaki enerjinin hafifçe azaldığını görebilirsiniz. Yeşil çizgi Cuma yani ikinci gündür. Öğrencilerimiz Cuma günü önemli bir gelişme sağladıklarında odadaki enerjinin yükselişe geçtiği görülüyor. Bu noktada, alandan enerji çekmiyor, tersine ona katkıda bulunuyorlar.

# TUTARLILIĞA KARŞI TUTARSIZLIK

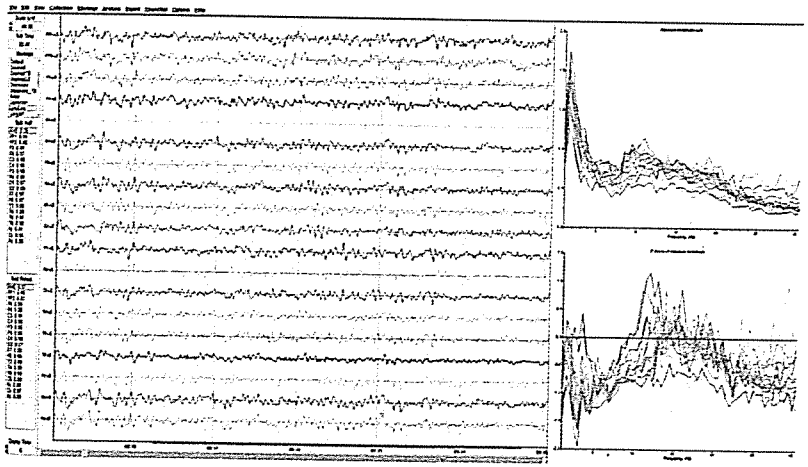



Grafik 2

İlk resimdeki iki daire bir EEG beyin kaskı takılı bir kişinin başının üstten görünümünü temsil etmektedir. Başı ileriye dönük, burnu sayfanın üstüne ve kulakları da iki tarafına yönelmiş vaziyettedir. Kafaları temsil eden dairelerin içindeki küçük beyaz da klı bölümlerini temsil ediyor biz de beyin dalgalarını bu özel bölgelerden ölçebiliyoruz. Sol üst tarafta, dalgaları faz içinde gösteren okların nasıl mükemmel bir düzen içinde sıralandıkları görülebiliyor. Bu tutarlılıktır.

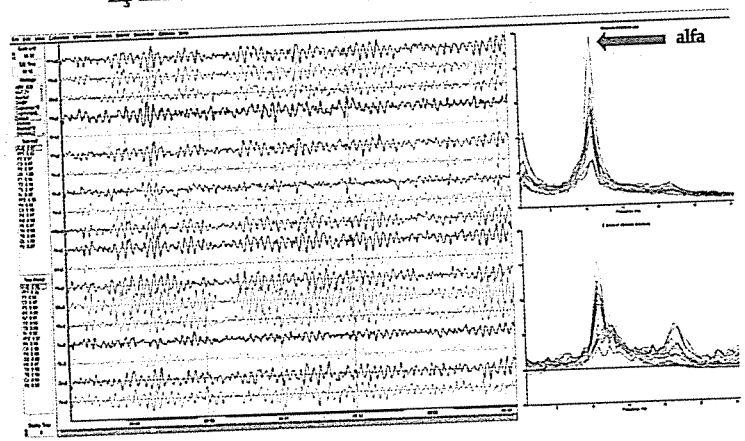
Sol alt tarafta, fazda olmayan beyin dalgalarını görmektesiniz ve oklar da dalganın en tepesi ve en dibinde değil. İşte bu da tutarsızlıktır. Gelen sayfalarda size farklı beyin dalgalarını gösteriyor olacağımdan, tutarlılık ve tutarsızlığı nasıl ölçtüğümüzü anlamanızı istiyorum. Sağ taraftaki resim öbeğine bakın, beyinde bol miktarda mavi varsa, bu düşük tutarlılık anlamına gelir (hipo-tutarlılık) ve beynin farklı bölümleri birbirleriyle daha az iletişimde bulunur. Beyinde çok kırmızı varsa, bu yüksek tutarlılık (hiper-tutarlılık) demektir ve beynin farklı bölgeleri aralarında daha fazla iletişiyor demektir. Mavi ve kırmızı yoksa bu da normal ya da ortalama tutarlılığa işaret etmektedir.

## NORMAL BETA DALGALARI



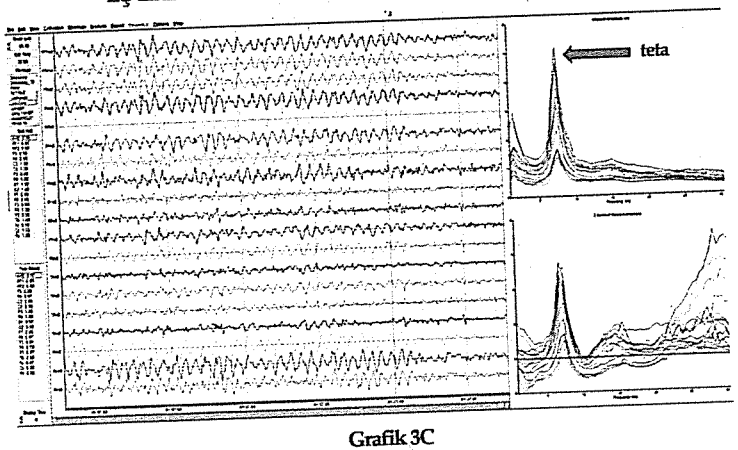
Grafik 3A

## EŞ ZAMANLI TUTARLI ALFA BEYİN DALGALARI




Grafik 3B

## EŞ ZAMANLI TUTARLI TETA BEYİN DALGALARI

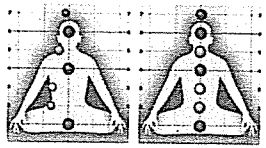



Grafik 3C

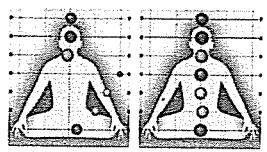
Grafikler 3A, 3B ve 3C'deki şeritli grafiklerde yer alan ince dikey çizgilere bakın ve onları dibe kadar takip edin. Onların bir saniye aralıklarını temsil etmekte olduğunu göreceksiniz. 19 adet yatay dalgalı çizgiler beynin farklı bölümlerinin –ön, her iki yan taraf ve arka taraf- ölçümleriyle bağlantılıdır. İki mavi çizgi arasındaki döngü sayısını sayacak olursanız (bir dalganın tepesinden bir diğerinin tepesine), beynin her bir mütinferit alanındaki beyin dalgalarını biliyor olursunuz. Bu bizim beta, alfa, teta, delta beyin dalgalarını saptama yöntemimizdir. Farklı beyin dalgalarının frekanslarını yeniden gözden geçirmek isterseniz Şekil 2.7'ye yeniden bakın.

Dar odaklanmadan geniş odaklanmaya geçerseniz ve dikkatinizi maddeden (bir şey) çeker ve onu uzam ve enerjiye (hiçbir şey) yöneltirseniz, beyin dalgalarınız betadan alfaya ya da tetaya doğru değişecektir. Grafik 3A beta beyin dalgalarındaki normal düşünen meşgul bir beyni göstermektedir. Grafik 3B tutarlı küresel alfa beyin dalgaları içindeki bir kişiyi göstermektedir. Beynin her parçasında nasıl güzel bir eşzamanlılık oluştuğuna dikkat edin. Mavi ok, bütün beynin saniyede 12 döngüye sahip alfa beyin dalgaları halinde tutarlılık kazandığını tepe noktalara işaret ederek sergilemektedir. Grafik 3C, teta beyin dalgaları halindeki birine işaret eder. Burada da tepe noktasına işaret eden mavi ok, bütün beynin saniyede 7 döngüye sahip bir eşzamanlılık içinde olduğunu göstermektedir ki bu beyin dalgalarının teta aralığıdır.

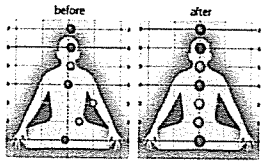
## ENERJİ MERKEZLERİNİN KUTSANMASI MEDİTASYONUNDA ENERJİ DEĞİŞİMLERİ



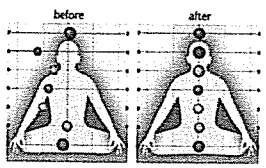
Grafik 4A



Grafik 4B



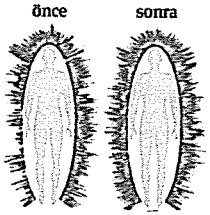

Grafik 4C



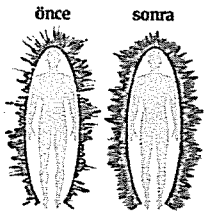

Grafik 4D

Solda öğrencilerimizin enerji merkezlerinin bir ileri seviye eğitim programımız başlamadan hemen önce alınan GDV ölçümlerine dair resimler görülüyor. Sağ taraftaki resimler Enerji Merkezlerinin Kutsanması meditasyonundan birkaç gün sonraki değişimi gösteriyor. Her merkezdeki boyutlar ve hizalanmadaki değişime dikkat edin.

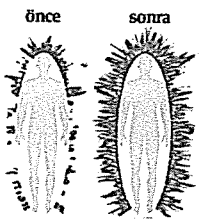
## İLERİ SEVİYE EĞİTİM PROGRAMIMIZ ÖNCESİ VE SONRASI ENERJİDEKİ GENEL DEĞİŞİMLER



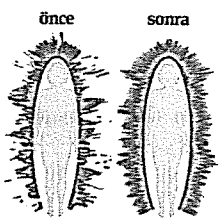

Grafik 5A




Grafik 5B



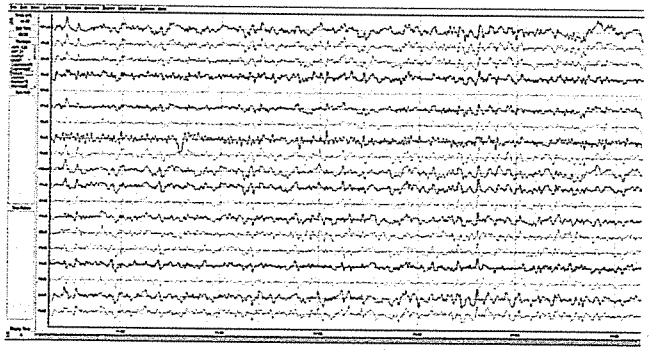

Grafik 5C



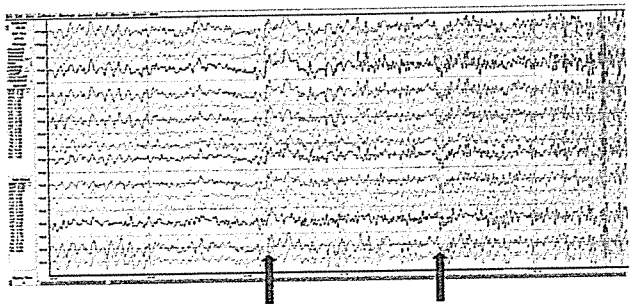

Grafik 5D

Soldaki resimlerde, deneklerin ileri seviye eğitim programının faaliyetine başlamadan önceki GDV ölçümleri görülüyor. Sağdaki resimlerde ise eğitim programımızın birkaç gün sonrasındaki yaşamsal enerjilerindeki değişimler görülüyor.

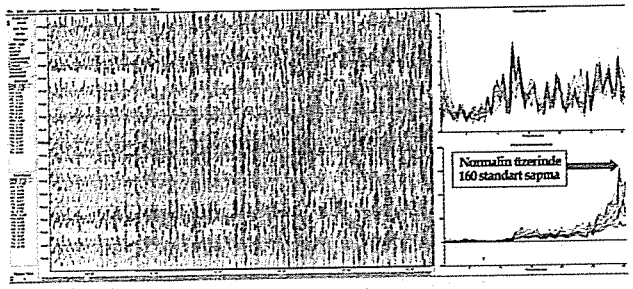
## BİR ÖĞRENCİNİN NEFES ÇALIŞMASIYLA GAMA BETA BEYİN DALGALARINA GİRİŞİ



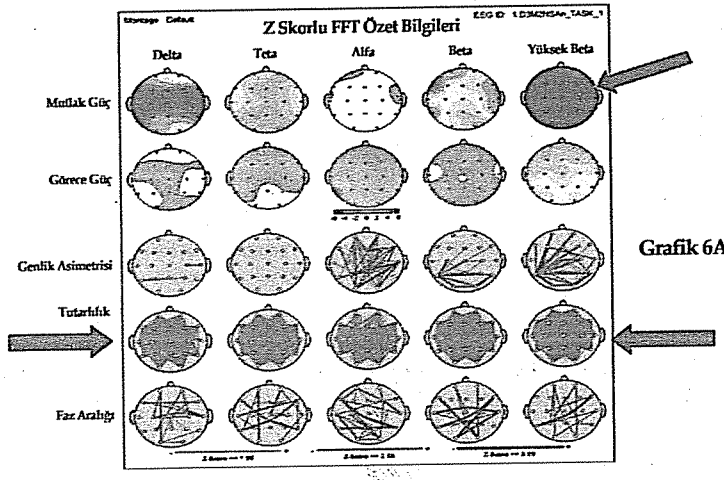
Grafik 6A(1)



Grafik 6A(2)



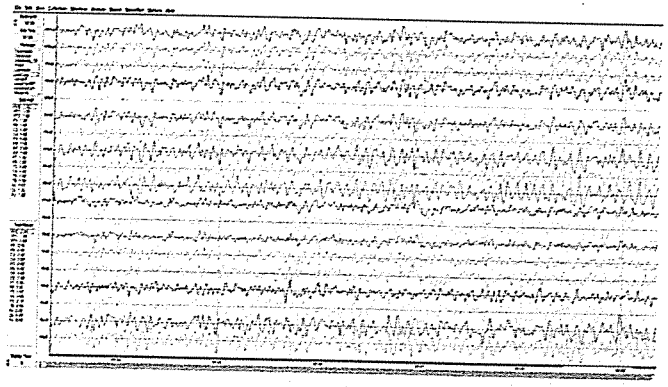

Grafik 6A(3)



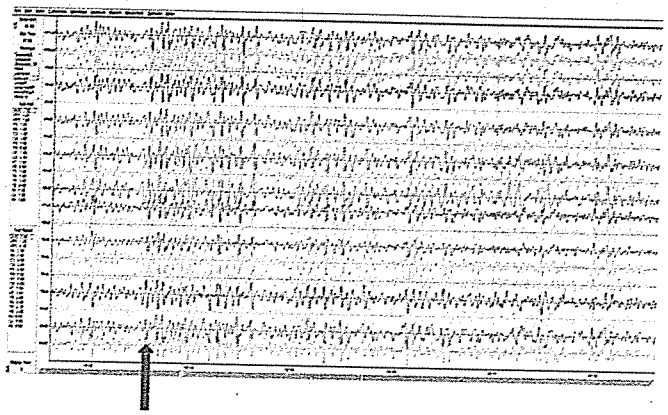

Grafik 6A(4)

6A(1), 6A(2) ve 6A(3) grafikleri bir öğrencinin nefes çalışması sonucunda gama beyin dalgalarından yüksek beta dalgalarına geçişini göstermektedir. Beyni enerjiyle yüksek oranda uyarılmış durumdadır. Bu olduğu zaman beynin frekansındaki belirgin değişimi görebiliyorsunuz (mavi oklarla gösterilmektedir). Beynindeki enerji miktarı, normalin 160 standart sapma üzerindedir. Şimdi Grafik 6A(4)'e bakınız. Beyinde çok miktarda kırmızı olduğunda bu orada çok az enerji olduğu anlamına gelir. Bundan dolayı, tümüyle kırmızı hale gelmiş daireyi gösteren kırmızı ok orada beynin gamaya geçişi esnasında, yüksek beta beyin dalgaları halindeki devasa bir enerji miktarına işaret eder. Burada kullanılan yazılım sadece gama beyin dalgalarını kaydetmez, biz yukarıda bulunan diğer grafiklerdeki ölçümlere bakarak tümüyle kırmızı görünümdeki bir beynin gama ve yüksek beta dalgaları halindeki enerji miktarını da bilebiliriz. Tutarlılık etiketli sırada bulunan mavi oklar ölçülen bütün beyin frekanslarında yüksek enerji boyunca yüksek bir iletişim hareketliliği olduğunu göstermektedir.

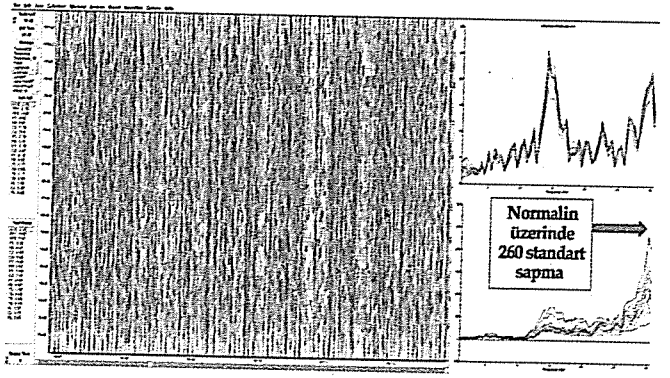
## NEFES ÇALIŞMASI YAPARAK GAMA BEYİN DALGALARINA GEÇİŞ YAPAN BİR DİĞER ÖĞRENCİ



Grafik 6B(1)



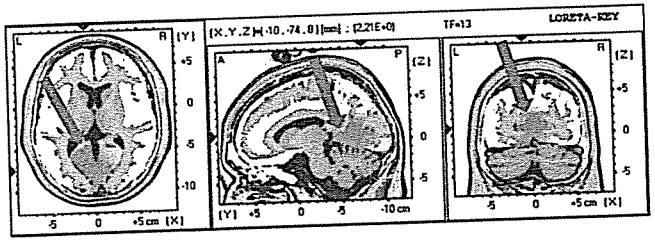
Grafik 6B(2)



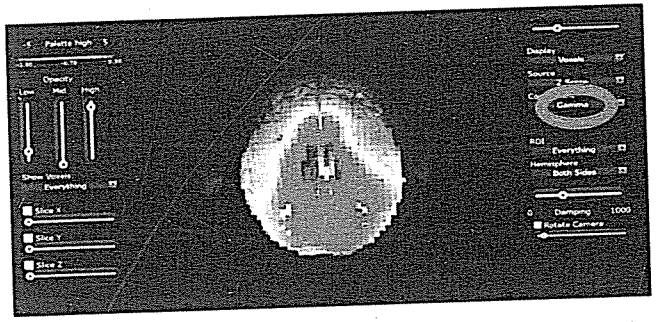

Grafik 6B(3)

Bu grafiklerde de benzer geçişleri görebilmekteyiz. Grafik 6B(2)'nin en altında yer alan mavi ok beynin yüksek betadan gamaya geçtiği anı gösteriyor. Grafik 6B(3), bu beyindeki enerjinin normalin 260 standart sapma üzerinde olduğuna işaret ediyor. Bunun ne anlama geldiğini daha iyi kavramak için, nüfusun yüzde 99,7'sinin normalin 3 standart sapma altında olduğu gerçeğini hatırlatınız. Velhasıl 3 standart sapmanın dışındaki her şey doğaüstüdür.

## HAREKETE GEÇMİŞ EPİFİZ BEZİ ÇEVRESİNDEKİ TARAMA SONUÇLARI



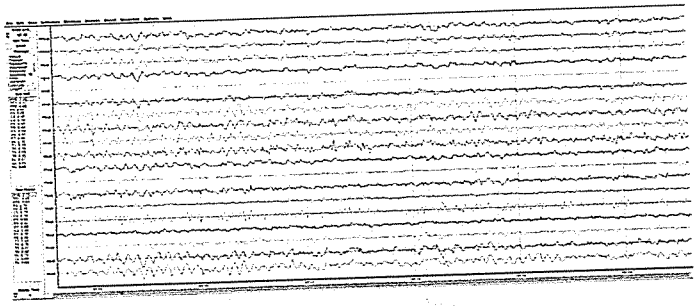

Grafik 6B(4)



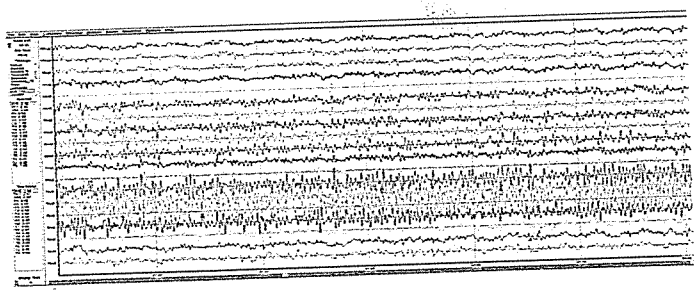
Grafik 6B(5)

6B(4)'teki mavi okların beyinde gösterdiği kırmızı alan, epifiz bezinin çevresi ve Brodman alanı 30'da güçlü duygular ve yeni anıların oluşumuyla bağlantılı bölgedir. Ekibimiz beynin bu bölgesindeki bu desenleri, öğrenciler gama beyin dalgaları üretmeye başladıkları zaman sürekli görmektedirler. Aynı öğrencinin beyninin, aşağıdan üç boyutlu görünümünü sergileyen Grafik 6B(5)'te limbik beynin içinden gelen önemli miktarda bir enerji görünmektedir.

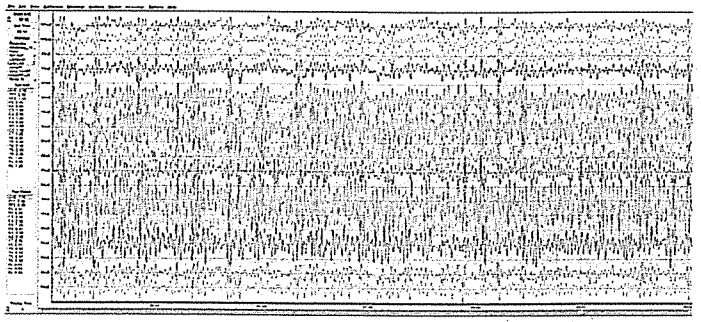
## FELICIA'NIN BEYİN TARAMASI



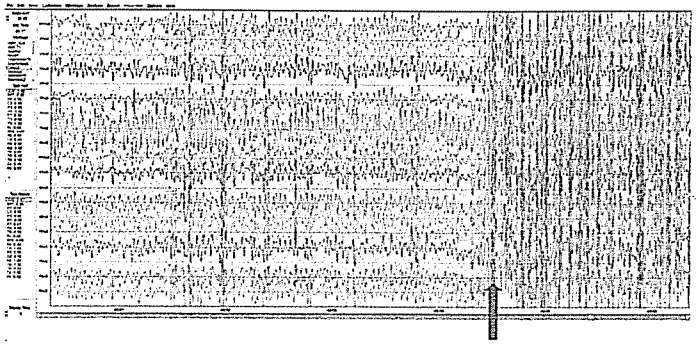
Grafik 7A(1)



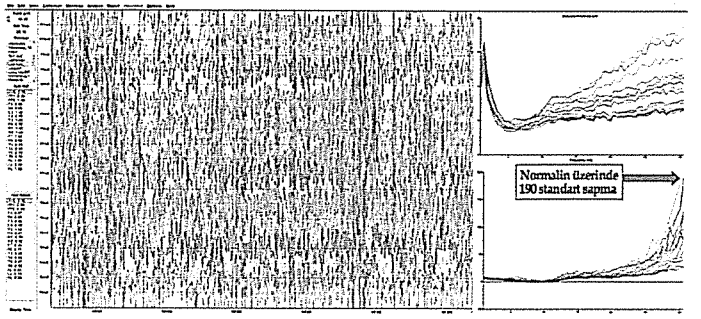
Grafik 7A(2)



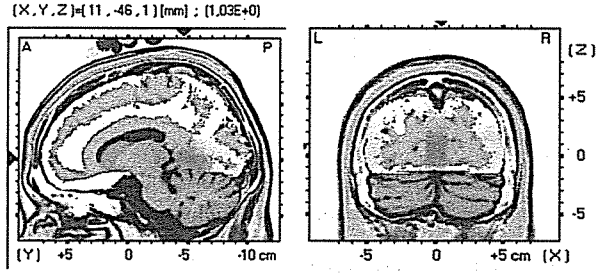
Grafik 7A(3)



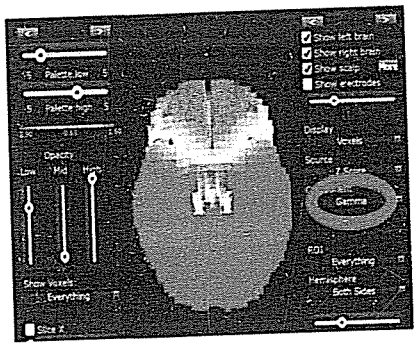
Grafik 7A(4)



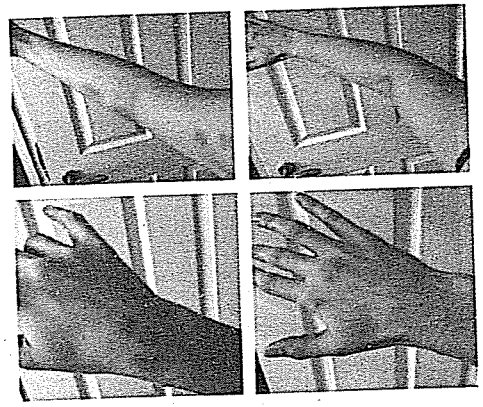

Grafik 7A(5)




Grafik 7B



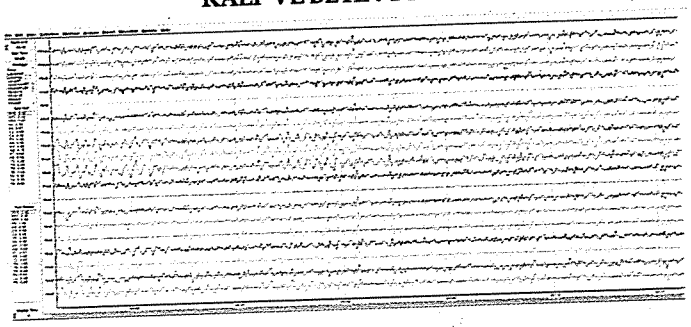
Grafik 7C



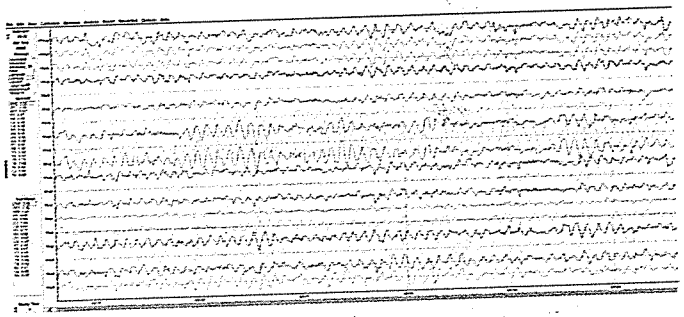
Grafik 7D

7A(1)'den 7A(5)'e kadar olan grafikler Felicia'nın, yüksek enerjili gama haline geçmeden önceki normal beta beyin dalgalarından yüksek beta dalgalarına geçişini göstermektedir. (Mavi ok bu geçişi göstermektedir.) Bu kadın bütünleşik alanla bağlantı kurduğunda, gama halindeki enerjisi normalin üzerinde 190 standart sapmaya sahiptir. Epifiz bezinin bulunduğu bölge ve beynin güçlü duyguları işleyen bölgelerinde 7B'de görüldüğü gibi yüksek oranda hareketlilik gözlenmektedir. 7C'deki resim, beynin alttan görünümüdür. Kırmızı bölge limbik beynin içinden gelmekte olan gama halindeki enerjiyi göstermektedir. Grafik 7D'ye bakın, orada Felicia'nın bütünleşik alandan biyolojik bir güncelleme elde ettikten bir gün sonra cildinin durumu görülüyor.

## KALP VE BEYİN TUTARLILIĞI



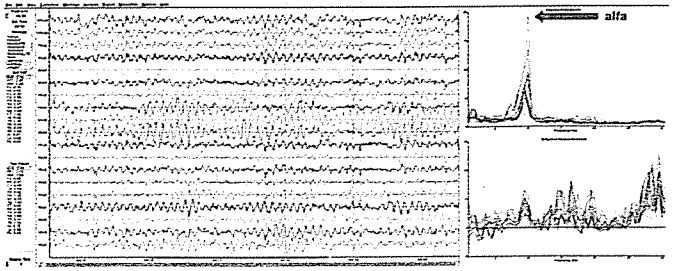
Grafik 8A



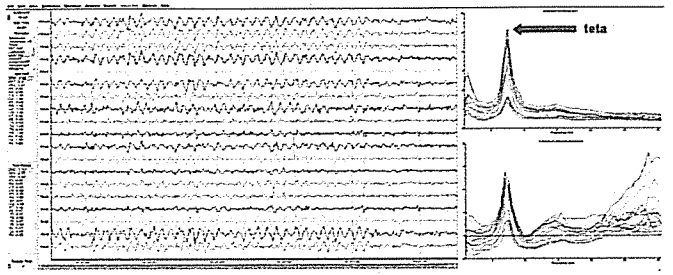
Grafik 8B

İlk tarama, bir kişinin kalp merkezini harekete geçirmeden önceki beyin ölçümünü temsil ediyor. Bu anlarda, meşgul ve dikkati dağınık bir beyne işaret eder, bir şekilde eş zamanlı olmayan (desynchronized) bir beta beyin dalgası beyne hâkimdir. İkinci tarama aynı beynin yaklaşık 10 dakika sonra, bu kadının kalp tutarlılığına girmiş olduğu halini ölçmüştür. Bütün beyin tutarlı alfa beyin dalgaları haline girmiş bulunuyor.

## KALEYDOSKOP İZLERKEN OLUŞAN TUTARLI ALFA VE TETA BEYİN DALGALARI

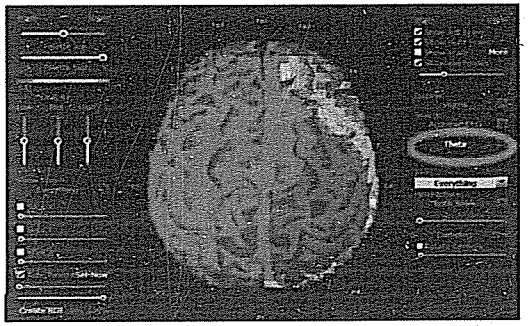



Grafik 9A(1)

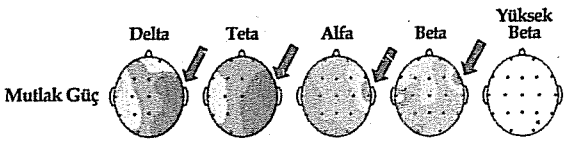



Grafik 9A(2)

## KALEYDOSKOP İZLERKEN BEYİN HAREKETLİLİĞİNDEKİ DEĞİŞİKLİKLER



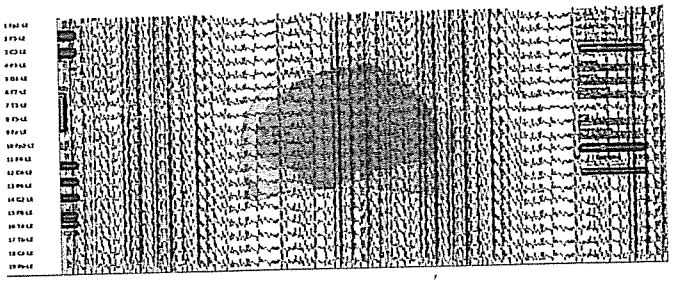
Grafik 9A(3)




Grafik 9A(4)

Grafik 9A(1)'de bir öğrenci kaleydoskop izlerken beyninde oluşan tutarlı alfa dalgaları görülmektedir. Yine kaleydoskop izlemekte olan ve transa geçmiş birinin tutarlı teta beyin dalgaları Grafik 9A(2)'de görülebilmektedir. Grafik 9A(3)'te ise bir başka öğrencinin beyninin üç boyutlu bir resmi (neredeyse tamamen kırmızı) yer alıyor, bu grafik, beynin neredeyse tümüyle teta halinde olduğunu göstermektedir. Burada sağdaki oval beta halinde ölçülen beyni gösteriyor. Grafik 9A(4)'da görülen kaleydoskop izlemekte olan, farklı beyin dalgası frekansındaki bir öğrencinin beyin taramasıdır. Her beynin sağ tarafında mavi okla gösterilen kırmızı ve turuncu alanlar delta, alfa ve beta beyin dalgaları halindeki güçlü bir hareketliliğe işaret ediyorlar.

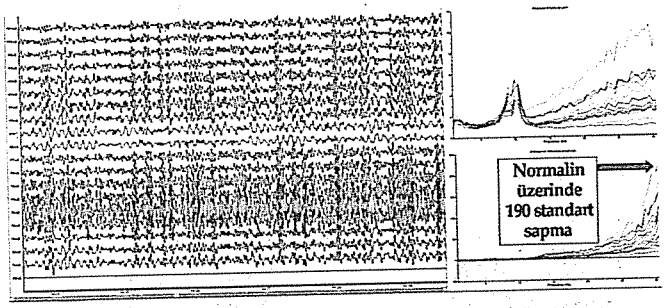
## ZİHİN FİLMİ İZLERKEN BEYİNDEKİ YÜKSEK ENERJİ



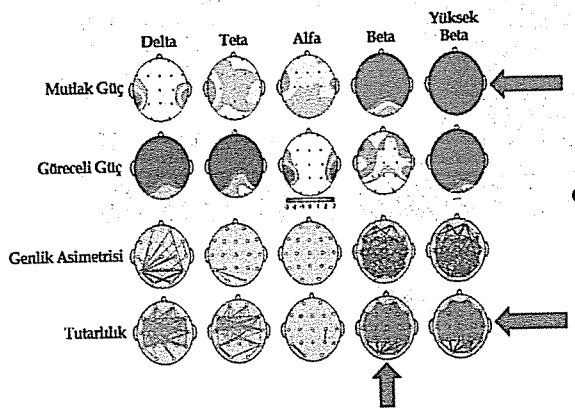
Grafik 10

Bu, tamamen zihin filmine odaklanmış bir beyindir. Bütün beyni harekete geçiren tutarlı ve yüksek beta ve gama beyin dalgalarının önemli bir miktarı gözlenebilmektedir.

## ZİHİN FİLMİNDEKİ BİR SAHNEYİ BOYUTLANDIRIRKEN OLUŞAN BEYİN HAREKETLİLİĞİ



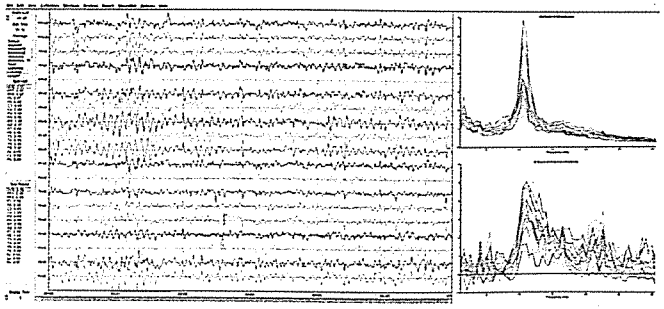

Grafik 11A



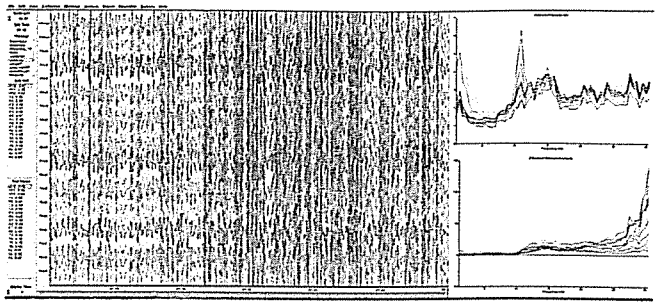

Grafik 11B

Bu kişi bir meditasyon esnasında Zihin Filmindeki bir sahneyi boyutlandırırken, fiziksel duyularına dayanmaksızın tam bir algısal deneyim yaşadığını bildirmiştir. Grafik 11A'da bu bayanın beyninin beta ve gama dalgaları içinde tutarlı olduğunu görebilirsiniz. Beynindeki enerji standart sapmanın 230 üzerindedir. Grafik 11B'deki kırmızı ok, söz konusu bayan gama haline girmekteyken yüksek beta halinde yüksek bir enerji gelişmiş olduğuna işaret etmektedir. Mavi ok, aynı halde beyinde de önemli oranda tutarlılık olduğuna işaret ediyor. Burada, bu kişinin, beyninin bunu yapmasını sağlayamayacağını not etmek önemlidir. Bu deneyim ona gelmiştir.

## YÜRÜYÜŞ MEDİTASYONU ÖNCESİ VE SONRASI BEYİN DALGALARI



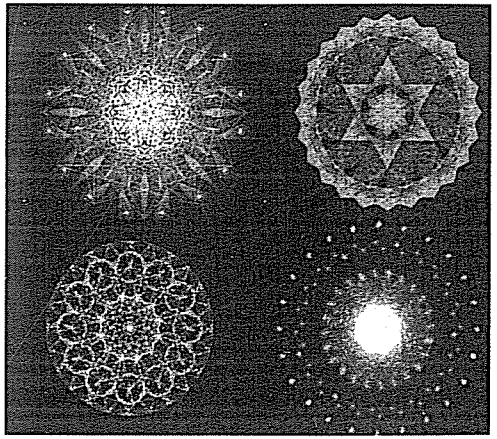
Grafik 12A



Grafik 12B

Grafik 12A'da bir kişinin yürüyüş meditasyonu yapmadan önceki normal alfa ve beta beyin dalgaları halindeki başlangıç ölçümü gösterilmektedir. Bundan bir saat kadar sonra yapılan taramanın olduğu Grafik 12B'ye bakacak olursanız, bu kişinin beyninin bu defa yüksek enerjili gama haline geçmiş olduğunu görebilirsiniz.

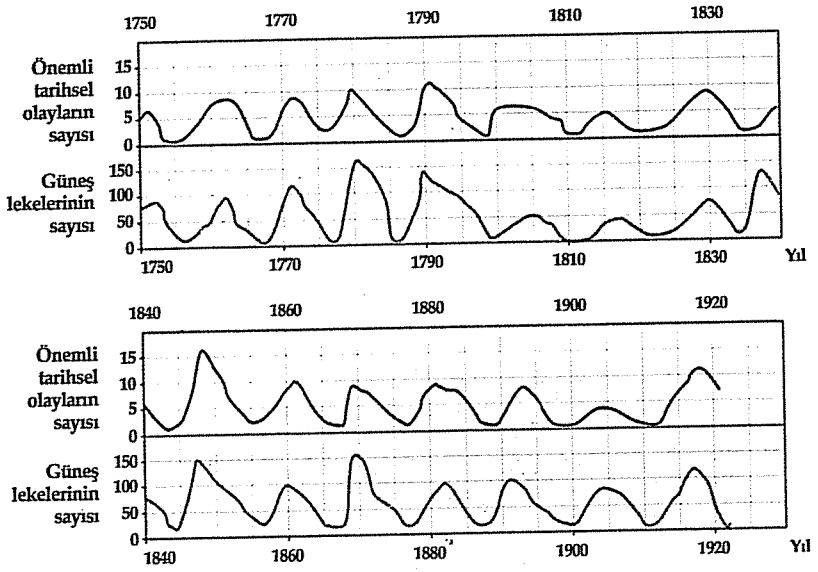
## BİLGİNİN KALICI DALGALARI



Grafik 13

Karmaşık geometrik ayarlamalar biçimindeki fraktal desenler frekans ve bilginin kalıcı dalgalarıdır. Bu dalgalar beyin tarafından deşifre edilerek çok güçlü imgelere dönüştürülebilir. Burada görülen imgeler iki boyutlu olsalar da bu desenlerin nasıl oldukları hakkında bir fikir sağlar.

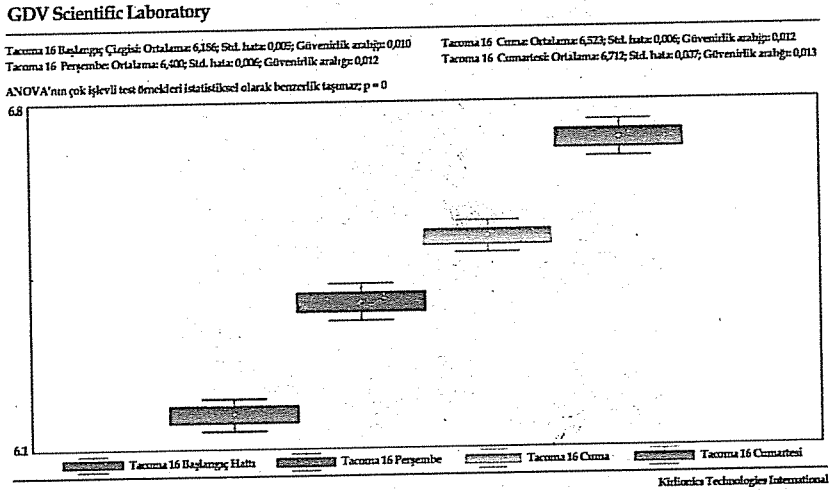
## GÜNEŞTEKİ HAREKETLİLİK İLE İNSANİ OLAYLAR ARASINDAKİ İLİŞKİ




Grafik 14

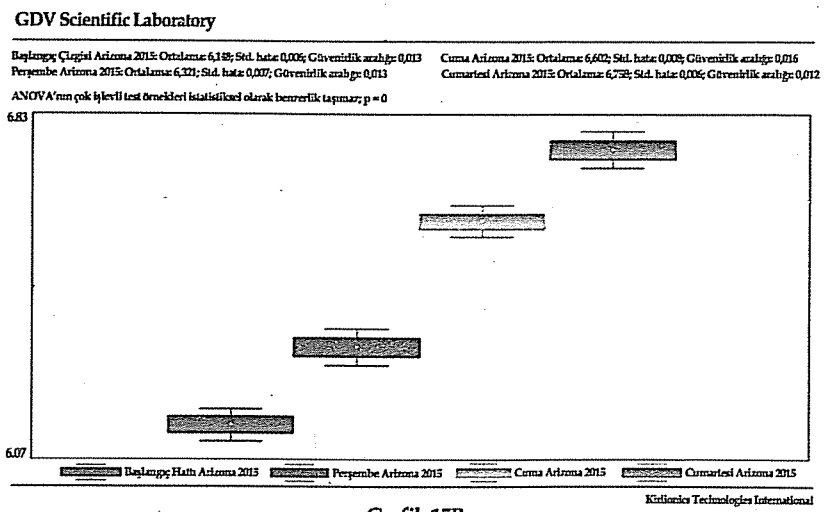
Alexander Chizhevsky, 1749'dan 1926'ya kadar olan bir aralıkta, önemli siyasi ve sosyal olayları artan Güneş hareketliliğiyle yıllık olarak karşılaştırmıştır. Grafikte, mavi çizgi güneş patlamalarını ve kırmızı çizgi de toplumsal uyarılmışlık hallerini göstermektedir. Güneşteki hareketliliğin yüksek olduğu her zaman insani olaylarda da bir bağ gösterecek şekilde bir yükseliş olduğuna dikkat edin. Bu grafik Alexander Chizhevsky'nin "Tarihsel süreçlerin Fiziksel Etmenleri" adlı tebliğinin çevirisindeki verilerle hazırlanmıştır.

## ENERJİNİN GÜN BOYU KARŞILAŞTIRILMASI
## ÇARŞAMBA, PERŞEMBE, CUMA, CUMARTESİ, WASHINGTON, TACOMA, 2016




Grafik 15A

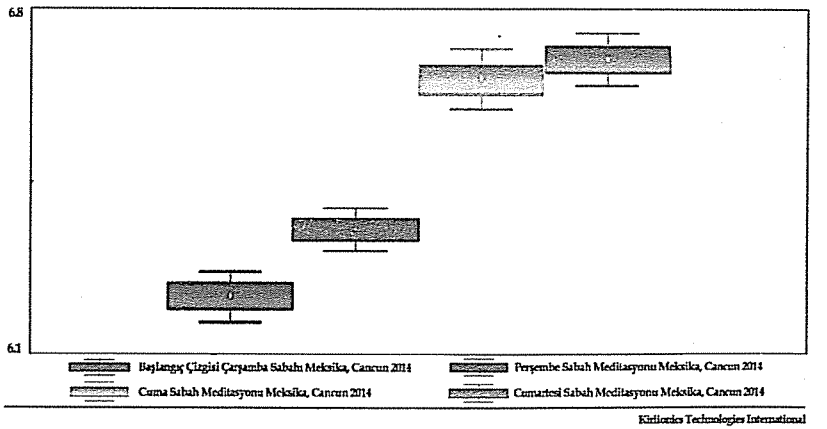
## ENERJİNİN GÜN BOYU KARŞILAŞTIRILMASI
## ÇARŞAMBA, PERŞEMBE, CUMA, CUMARTESİ, ARIZONA, CAREFREE, 2015




Grafik 15B

Grafik 15A ve 15B ileri çalıştaylarımızda, salondaki kolektif enerjideki 3 günlük artışları sergiliyor. Kırmızı olan ilk çizgi Çarşamba günü olay başlamadan önce salondaki enerjinin başlangıç ölçümüdür. Kırmızı, mavi, yeşil ve kahverengi çizgilere bakarsanız (her bir renk farklı bir günü temsil eder), her gün enerjideki istikrarlı artışı görebilirsiniz.

## ENERJİNİN GÜN BOYU KARŞILAŞTIRILMASI
## ÇARŞAMBA, PERŞEMBE, CUMA, CUMARTESİ, MEKSİKA, CANCUN, 2014

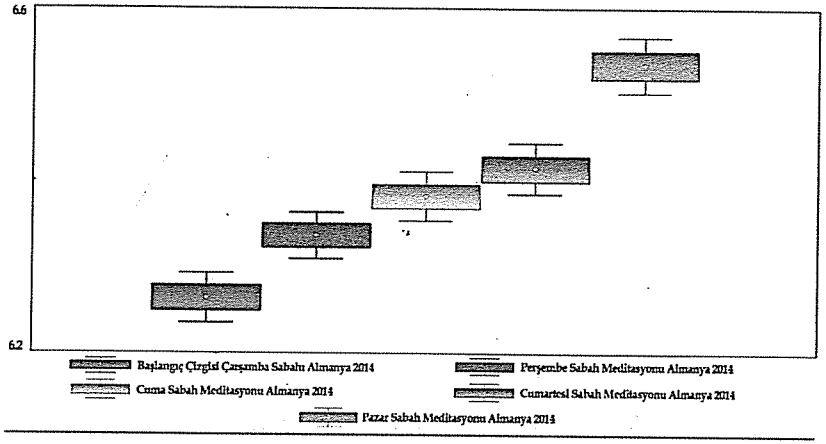



Grafik 15C

# ENERJİNİN GÜN BOYU KARŞILAŞTIRILMASI
# ÇARŞAMBA, PERŞEMBE, CUMA, CUMARTESİ, ARIZONA, CAREFREE, 2015

GDV Scientific Laboratory

Başlangıç Çizgisi Çarşamba Sabahı Almanya 2014: Ortalama: 6,253; Std. hata: 0,013; Güvenirlik aralığı: 0,026
Perşembe Sabah Meditasyonu Almanya 2014: Ortalama: 6,319; Std. hata: 0,013; Güvenirlik aralığı: 0,025
Cuma Sabah Meditasyonu Almanya 2014: Ortalama: 6,361; Std. hata: 0,013; Güvenirlik aralığı: 0,026
Cumartesi Sabah Meditasyonu Almanya 2014: Ortalama: 6,391; Std. hata: 0,014; Güvenirlik aralığı: 0,027
Pazar Sabah Meditasyonu Almanya 2014: Ortalama: 6,501; Std. hata: 0,015; Güvenirlik aralığı: 0,029
ANOVA'nın çok işlevli test örnekleri istatistiksel olarak benzerlik taşımaz; p = 0




Kirlionics Technologies International

**Grafik 15D**

Grafik 15C ve 15D'de aynı renk ölçeği uygulamıştır; bununla beraber, bu ölçümler her sabahki meditasyonlar esnasındaki belli zaman aralıklarının ölçümlerini yansıtmaktadır. Grafik 15D fazladan bir yeşil çizgiye sahiptir; çünkü biz odadaki enerjiyi sabah 04.00'de epifiz bezi meditasyonu esnasında ölçmüştük. Görebileceğiniz gibi enerji o sabah oldukça hareketliydi.