IŞIĞIN DOĞUŞU

Kişisel Şifa Yolculuğu



BARBARA ANN BRENNAN

Çizimler: Jos. A. Smith

META

IŞIĞIN DOĞUŞU

Bu kitap
Yuva'ya giden yolda
gerçek ve İlahi Ben'e doğru giden
herkese adanmıştır.

IŞIĞIN DOĞUŞU

Kişisel Şifa Yolculuğu

Barbara Ann Brennan

Çizimler
Thomas J. Schneider ve Joan Tartaglia

Çevirenler:
Anita Tatlıer
Yasemin Tokatlı

META

Işığın Doğuşu, yazarın kişisel deneyimlerini ve birlikte çalıştığı birçok kişinin deneyimlerini yansıtmaktadır. Bu kitap kendi kendine şifa vermek için kullanılacak bağımsız bir rehber olarak algılanmamalıdır. Bu kitapta okuyacağınız bilgiler, kişisel ihtiyaçlarınız ya da teşhis ve tıbbi bakım gerektiren herhangi bir belirti için ayrıca ilaç alımına, herhangi bir tedaviye, diyete veya egzersize başlamadan veya bunları kesmeye karar vermeden önce mutlaka danışmanız gereken hekiminizin ya da sağlık bakım uzmanınızın tavsiyelerinin yerine geçmesi için değil onların bu tavsiyelerine tamamlayıcı olması için verilmiştir.

Sayfa 173'teki "Kapıdan Geçiş" başlıklı şiir, Eva Pierrakos'un *The Pathwork of Self Transformation* adlı kitabından, yayıncısı Bantam Books'un izniyle alınmıştır.

Light Emerging
Copyright © 1993, Barbara Ann Brennan Random House, Inc.'nın
bir bölümü olan The Bantam Dell Publishing Group'un bir yayını olan
Bantam Books ile yapılan anlaşma gereği yayınlanmıştır
Tercume © 2002, Anita Tather-Yasemin Tokatlı
Nurcihan Kesim Telif Ajansı

Bu kitabın Türkçe yayın hakkı
Meta Basım Yayım Sanayi ve Ticaret Ltd. Şti.'ne aittir.
Meta Basım Yayım Sanayi ve Ticaret Ltd Şti 'nden
yazılı izin alınmadan hiçbir alıntı yapılamaz ©

Istanbul, Temmuz 2003

ISBN 975-8584-08-1

• **Kapak Tasarımı**
Gabriel Molano

• **Baskı**
Kurtış Matbaacılık San. ve Tic Ltd. Şti.
Küçük Ayasofya Cad. Akbıyık Değirmeni Sok.
Kapıağası İşhanı 33/6 Sultanahmet / Istanbul
Tel: (0.212) 518 11 28 • Faks: (0.212) 517 40 10

• **Yayın**
Meta Basım Yayım Sanayı ve Ticaret Ltd Şti
Hasnun Galip Sok. Pembe Çıkmazı No: 4, D: 4
80060 Beyoğlu/ISTANBUL
Tel. (0 212) 243 18 14 - 249 34 45 • Faks: (0.212) 252 07 18

SUNUŞ

İnsanlık maddeye hakim olabilme macerasının bu son aşamasında maddenin çok daha süptil halleriyle tanışmak ve uğraşmak sürecine girmiştir. Fiziksel bedenimizin içinde yer aldığı enerji alanımız üstünde çalışmak, bu alanın özelliklerini öğrenmek ve bu alanı doğru biçimde kullanmak bu son aşamanın dersini oluşturmaktadır.

Kendi enerji alanımızla, yani auramızla ilgili olarak doğru biçimde kullanmayı öğrendiğimiz her şey kurduğumuz ve kuracağımız tüm ilişkilerin niteliğini de belirleyecektir. Varlıksal anlamdaki hastalıklarımıza şifa verebilen şifacılar olabilmemiz için önce kendimizdeki mevcut tüm negatif, olumsuz duygu ve düşüncelerimizden sıyrılmış olmamız gerekmektedir.

Barbara Ann Brennan'ın ilk kitabı olan *Işığın Elleri* insan enerji alanı ile ilgili bilgi bütününe kapsamlı bir giriş niteliğindeydi. Yazar bu ikinci kitabında kişisel şifa yolculuğundaki bizleri bir sonraki aşamaya, yani Holografik Şifa Deneyimine götürecek adımları anlatıyor.

Varlıksal anlamdaki hastalıklarımıza şifa verme sürecinde sabırla, bilgiyle ve özveriyle ilerlemeyi amaçlayan herkesi yeryüzünün şifa bulması için çalışmaya davet eden bu değerli eseri Türkçeye kazandırmamıza katkıda bulunan Anita Tatlıer ve Yasemin Tokatlı'ya teşekkür ederiz.

Meta Basım Yayım

İÇİNDEKİLER

Sunuş 5
Çizimler 9
Giriş Yeni Bir Paradigma: Şifa ve Yaratıcı Süreç 11

1. Kısım
Günümüzde Şifa Hakkında Genel Bir İnceleme

1. Bölüm Şifa Yeteneği 15
2. Bölüm Yaratıcı Enerjilerinizin Dört Boyutu 27
3. Bölüm Yeni Bir Şifa Görüşü: Holografik Deneyim 47
4. Bölüm Dengeleme Sisteminizi Onurlandırmak 61

2. Kısım
Günümüzde Şifa Teknikleri

Giriş Bir Şifacı Olarak Kişisel Bakış Açım 71
5. Bölüm Hekiminizin veya Terapistinizin Yapmayacakları, Şifacınızın Yapacakları 75
6. Bölüm Şifacı-Hekim Ekibi 87

3. Kısım
Kişisel Şifa Deneyimi

Giriş Kendinize Bakmanın Zamanıdır 103
7. Bölüm Şifanın Yedi Aşaması 105
8. Bölüm Şifa Sürecinin Yedi Düzeyi 115

4. Kısım
Bir Şifa Planı Yaratmak

Giriş Kişisel Şifa Planınızı Yaratmak 129
9. Bölüm Yaşamın Temeli Olan Yeryüzü Enerjileri 131
10. Bölüm Ruhsal Ortamınız Olan Fizik Bedeniniz 149
11. Bölüm Mükemmelciliği Bırakıp Sevgi ile Kendinizi İyileştirmek 163
12. Bölüm Öz-Farkındalık Yoluyla Şifa 179

5. Kısım
Şifa ve İlişkiler

Giriş İlişkilerin Sağlığınız Açısından Önemi 195
13. Bölüm Sağlıklı İlişkiler Yaratmak 197
14. Bölüm İlişkilerde Aurik Alan Etkileşimlerinin Üç Tipi 215
15. Bölüm İlişkiler Sırasında Aurik Etkileşimler: Gözlemler 247

6. Kısım
Yüksek Ruhsal Gerçekliklerimiz Yoluyla Şifa

Giriş Yüksek Ruhsal Unsurlarınızı ve Derin Boyutlarınızı Şifa Planınızla Bütünleştirmek ... 311
16. Bölüm Yaşamınızdaki Rehberlik Süreci 313
17. Bölüm Niyetimiz ve Hara Boyutu 341
18. Bölüm İlahi Özümüz 363

Sonuç 377

Ek A Richard W. ile Şifa Seansı 379
Ek B Sağlık-Bakım Uzmanlarının Tipleri 385
Ek C Barbara Brennan Şifa Okulu 389

Kaynakça 391

ÇİZİMLER

2. BÖLÜM
2-1 İnsanın Dört Boyutu..... 28
2-2 Tarihte Evrensel Enerji Alanına Yapılan Göndermeler..... 30
2-3 20. Yüzyıldaki İnsan Enerji Alanı Gözlemcileri..... 31
2-4 Aurik Alanın Yedi Düzeyi..... 35
2-5 Yedi Ana Şakranın Yerleşimi..... 43

3. BÖLÜM
3-1 Bir Elmanın Hologramını Çıkartmak..... 54
3-2 Bir Elmanın Hologramını Yansıtmak..... 54

8. BÖLÜM
8-1 Aurik Alanın Her Bir Düzeyindeki İhtiyaçlarımız.....116

9. BÖLÜM
9-1 Şakra Tonları.....139
9-2 Renklerin Genel Etkisi.....143

11. BÖLÜM
11-1 Aurik Alanın İkinci Düzeyindeki Şakra Renkleri ve Bedende Besledikleri Bölgeler.....174

12. BÖLÜM
12-1 "Olmaz Çünkü..." lerinizin Altında Yatan Korkuyu Bulma.....182
12-2 Yargılarınızı ve Bunların Etkilerini Temizleme.....186

13. BÖLÜM
13-1 Gary'nin Negatif Sözleşmesi.....199
13-2 Gary'nin Negatif Sözleşmesinin Çözülmesinden Doğan Pozitif Sonuçlar.....200
13-3 Negatif Sözleşmenizi Temizleme.....201
13-4 Negatif Sözleşmenizin Çözülmesinden Doğan Pozitif Sonuçlar.....203

14. BÖLÜM
14-1 Aşıkların Gül Rengi Auraları...(Renkli Forma)

15. BÖLÜM
15-1 Karakter Yapılarının Savunmacı Unsurları...250
15-2 Şizoid Karakterin Aurik Savunması.....253
15-3 Şizoid Savunma ve İtme Tepkisi.....255
15-4 Şizoid Savunma ve Çekme Tepkisi.....256
15-5 Şizoid Savunma ve Durdurma Tepkisi.....258
15-6 Şizoid Savunma ve İzin Ver ya da İnkar Et Tepkisi.....259
15-7 Şizoid Savunma ve Geri Çekilme Tepkisi...260
15-8 Şizoid Savunmaya Şifa Tepkisi...(Renkli Forma)
15-9 Oral Karakterin Aurik Savunması.....263
15-10 Oral Savunma ve İtme Tepkisi.....264
15-11 Oral Savunma ve Çekme Tepkisi.....265
15-12 Oral Savunma ve Durdurma Tepkisi.....267
15-13 Oral Savunma ve İzin Ver ya da İnkar Et Tepkisi.....268
15-14 Oral Savunma ve Geri Çekilme Tepkisi...269
15-15 Oral Savunmaya Şifa Tepkisi...(Renkli Forma)
15-16 Psikopatik Karakterin Aurik Savunması...272
15-17 Psikopatik Savunma ve İtme Tepkisi.....274
15-18 Psikopatik Savunma ve Çekme Tepkisi..276
15-19 Psikopatik Savunma ve Durdurma Tepkisi..277
15-20 Psikopatik Savunma ve İzin Ver ya da İnkar Et Tepkisi.....278
15-21 Psikopatik Savunma ve Geri Çekilme Tepkisi.....279
15-22 Psikopatik Savunmaya Şifa Tepkisi (Renkli Forma)
15-23 Mazoşist Karakterin Aurik Savunması...283
15-24 Mazoşist Savunma ve İtme Tepkisi.....286
15-25 Mazoşist Savunma ve Çekme Tepkisi.....287
15-26 Mazoşist Savunma ve Durdurma Tepkisi...288
15-27 Mazoşist Savunma ve İzin Ver ya da İnkar Et Tepkisi.....289
15-28 Mazoşist Savunma ve Geri Çekilme Tepkisi...290
15-29 Mazoşist Savunmaya Şifa Tepkisi ..(Renkli Forma)

15-30 Katı Karakterin Aurik Savunması.....293
15-31 Katı Savunma ve İtme Tepkisi.....295
15-32 Katı Savunma ve Çekme Tepkisi.....296
15-33 Katı Savunma ve Durdurma Tepkisi.....298
15-34 Katı Savunma ve İzin Ver ya da İnkar Et Tepkisi.....299
15-35 Katı Savunma ve Geri Çekilme Tepkisi.....300
15-36 Katı Savunmaya Şifa Tepkisi.....(Renkli Forma)
15-37 Savunmadaki Bir Çiftin Aurik Alanı.....302
15-38 Savunmayı Artıran Bir Çiftin Aurik Alanı....304
15-39 Eşzamanlı İletişimde olan bir Çiftin Aurik Alanı.....(Renkli Forma)

17. BÖLÜM
17-1 Sağlıklı Kişinin Hara'sı.....(Renkli Forma)
17-2 Tan tien'de Bozulma.....346
17-3 Örtülmüş Ruh Makamı.....347
17-4 Bloke Olmuş Bireyselleşme Noktası.....348
17-5 Hara Çizgisinde Bozulma.....349
17-6 Hara Duruşu.....352
17-7 Parmak Uçları Tan tien'in İçine Doğru.....352
17-8 Aşağı Üçgen.....353
17-9 Sağ Parmak Uçları Tan tien'in İçine Doğru, Sol El Tan tien Üzerinde, Parmak Uçları Aşağıya Doğru.....353
17-10 Sağ El Parmak Uçları Ruhun Makamına Doğru, Sol El Tan tien Üzerinde, Parmak Uçları Aşağıya Doğru.....354
17-11 Sağ El Bireyselleşme Noktasıyla Aynı Hizada, Sol El Tan tien Üzerinde, Parmak Uçları Aşağıya Doğru.....355
17-12 Sağ El Ruhun Makamı Üzerinde, Parmak Uçları Yukarıya Doğru, Sol El Tan tien Üzerinde, Parmak Uçları Aşağıya Doğru.....355
17-13 Grup Hara Çizgisi.....357

18. BÖLÜM
18-1 Öz Yıldızı.....(Renkli Forma)
18-2 Bir Grup Insanın Oz Yıldızı Düzeyi.....(Renkli Forma)

Giriş

YENİ BİR PARADİGMA: ŞİFA ve YARATICI SÜREÇ

İlk kitabım olan *Işığın Elleri*'nin yayınlanmasından bu yana yaşam enerjilerimizin sağlıkla, hastalıkla ve şifayla ilişkilerini incelemeye ve çalışmaya devam ettim. Niçin hastalandığımıza dair daha derin sorular ilgimi çekmeye başladı. "Hastalanmak" insani koşulların bir parçası mıydı, yoksa ardında daha derin bir anlam veya ders mi vardı? Kültürümüz içinde "normal" bir yaşam sürmek hastalığa nasıl yol açmaktadır? Hangi yaşam ritmlerinin ardından gitmenin bizler için daha sağlıklı olduğunu merak ediyordum. Gün be gün verdiğimiz kararlar ve yaptıklarımız sağlığımızı nasıl etkiler? Şuurumuzun an be an değişmesi sağlığımızı olumsuz etkilemekte midir? Hastalıklarımızın yaratıcılığımızla ve tekamül sürecimizle ilgili olup olmadığını, eğer ilgiliyse bu ilginin nasıl oluştuğunu da merak ediyordum.

Barbara Brennan School of Healing'i (Barbara Brennan Şifa Okulu) yaratmak için daha fazla zaman ayırmak üzere şifa pratisyenliğine son verdim ama enerjetik fenomenleri, bireysel öğrencilerin içinde olduğu kadar sınıf ve gruplar içinde de gözlemlemeye devam ettim. Öğretmeye ve ders vermeye devam ederken çok ilginç bir örüntü ortaya çıkmaya başladı: Yılın başında, rehberim bana yaratıcı süreç hakkında ders vereceğimi söylemişti. Sonunda bu derslerden birkaçını kağıda döküp elden geçirdikten ve biraraya getirdikten sonra yeryüzünün tekamül planı ile yaşam görevimiz, yaratıcılığımız, sağlığımız ve rehberim Heyoan'ın *açılan an* dediği şeyde yaşamak arasında tamamen yeni bir bağlantı keşfettim.

Bu yeni malzemeyi anlamak üzere yeni bir paradigmaya girmek gereklidir. Sözlükler *paradigma* kelimesini "bir örüntü, örnek ya da model" olarak tanımlar. Bu, dünyayı algılama tarzımızdır. Bir paradigma, dünyayı bize açıklayan ve onun davranışını tahmin etmemize yardım eden, hepimizce paylaşılan bir varsayımlar takımıdır. Bu varsayımları kanıksarız. Onları *temel gerçeklik* diye tanımlar ve bir daha üstünde hiç düşünmeyiz. Bir balık, suyu fark eder mi?

Est* ve Forum Atölyelerinin yaratıcısı olan Werner Erhard şöyle der: "Dünya hakkındaki fikirlerimizin çoğu, kanıksadığımız ve çoğu kez incelemediğimiz ve gözlemlemediğimiz bir varsayımlar takımından kaynaklanır. Bu varsayımları öylece kabul ederiz. Kimliğimizin o kadar büyük bir parçasıdırlar ki onlar hakkında konuşabilmek için bile kendimizi onlardan ayırmamız zordur. Biz bu varsayımları düşünmeyiz; bu varsayımlardan düşünürüz."

Tıbbi paradigmalar, bedenlerimiz hakkında nasıl düşündüğümüzü belirler. Yıllar içinde, Batı tıbbı hastalıkların nedenleri olarak kötü ruhları, safra salgısını, mikropları ve virüsleri belirledi ve buna gore tedaviler tasarladı. Tıbbi teknoloji geliştikçe ve bizler de zihin-beden bağlantılarımız hakkında daha çok şey öğrendikçe, tıbbi paradigmalarımız da değişiyor. Yeni paradigmalar yeni olasılıkları doğuruyor.

Geçmişte, aurik alanın sağlık ve şifayla ilişkili olduğu bilinmekteydi ama daha çok "ezoterik" bir tarzda. Bu alanın bilgisi gerçek gözlemler, varsayımlar ve fantezilerin bir karışımından oluşmaktaydı. Artık, bizler laboratuvarlarımızda ve kliniklerimizde biyoenerji hakkında daha çok şey öğrendikçe, insan enerji alanının sağlığımızla doğrudan bağlantılı olduğu fikri Batılı tıbbi paradigma içinde daha kabul edilebilir hale geliyor.

Bu kitapta sağlık, şifa ve hastalıkla ilgili yeni bir görüş sunuyorum:

1. Kısım, elle şifa vermenin niçin ve nasıl işe yaradığına dair, hem enerji alanı hem de holografik teorilere dayanan bilimsel bir arka planı içermektedir.

(*) Est, Erhard Seminar Training Werner Erhard'ın insanın potansiyel değişimi üzerine verdiği eğitimlerin ismi Ç.N

2. Kısımda bir şifacının bir kimse için ne yapıp ne yapamayacağını, bir şifa seansının temel formatını ve şifacı-hekim ekibinin nasıl çalışabileceğini tarif ediyorum. 2. Kısım, kulak verdiğimiz ve izlediğimiz takdirde bizi en iyi durumda tutan otomatik, genelde şuurdışı bir sistem olan içsel dengeleme sistemi kavramını sunmaktadır. Ayrıca 2. Kısım, dengeleme sistemimize uymazsak yaşamlarımızda ve bedenlerimizde nasıl hastalık yaratabileceğimizi de göstermektedir.

3. Kısımda ise bir hasta ile karşılıklı görüşmelerimden yararlanarak, şifa sürecinde meydana gelen kişisel deneyimin aşamalarını hastanın bakış açısından sundum. Bir hastanın bu süreçten olabildiğince yararlanabilmesi için neler yapabileceğini, ayrıca bir şifa planı yaratmak üzere bir şifacı ile bir hekimin nasıl birlikte çalışabileceklerini de ele aldım. Vaka incelemeleri, şifa sürecini günlük hayatın kelimeleriyle açıklamamıza yardım edecek.

4. Kısımda ayrıntılı şifa planları ve kişisel şifa sürecinize yardımı olacak çok yararlı şifa meditasyonları ve imgelemeleri verdim.

5. Kısım, ilişkilerin sağlığımızı hem olumlu hem de olumsuz yönde nasıl etkilediklerini tarif etmektedir. Sağlıklı ilişkiler yaratmanın pratik yolları ve ilişkilerde oluşan aurik alan etkileşimleri anlatılmaktadır. Sağlıklı aurik alan enerji alışverişi ve bağlantılarının yeniden kurulması için yöntemler de verilmiştir.

6. Kısım yaratıcı enerjinin daha yüksek ruhsal gerçekliklerini ve daha derin boyutlarını tarif eder, ayrıca sağlık, hastalık ve şifayı yaratıcı süreçle ilişkilendirir.

Ek A'da bir şifa seansında olanların yazıya geçirilmiş hali var. Ek B sağlık-bakım profesyonellerinin türlerini, ne yaptıklarını ve onları hangi ulusal örgütler aracılığıyla bulacağınızı belirten bir liste içermekte ve Ek C'de profesyonel olarak çalışmaları için erkek ve kadın şifacıları eğiten ve mezun olan şifacıların listesini yayınlayan Barbara Brennan Şifa Okulu hakkında bilgiler yer almaktadır. Bibliyografya'da ise okunması ve çalışılması gereken diğer eserleri bulacaksınız.

Teşekkürler

Özellikle eşim Eli Wilner'a sevgi dolu desteği ve kişisel gelişimimin doğal biçimde açılmasındaki teşviki için teşekkür ederim.

Barbara Brennan Şifa Okulunun öğretmenlerine, bu kitabı oluşturan malzemenin gelişimi boyunca benimle birlikte yürüdükleri için; Roseanne Farano'ya sadık arkadaşlığı, açık kalarak dinlemesi ve net öğütleri için; ayrıca Barbara Brennan Şifa Okulu sekreterliğine bu kitabın yazılmasındaki yardımlarından dolayı teşekkür ederim.

1. KISIM

GÜNÜMÜZDE ŞİFA HAKKINDA GENEL BİR İNCELEME

"Yeni bir fikir önce saçma diye lanetlenir, sonra önemsiz diye bir kenara atılır ve en sonunda herkesin bildiği şey haline gelir."

William James

1. Bölüm

ŞİFA YETENEĞİ

Şifa yeteneği herkesin içindedir. Bu, sadece birkaç kişiye verilmiş bir armağan değildir. Benim olduğu kadar sizin de doğuştan hakkınızdır. Herkes şifa alabilir ve herkes nasıl şifa verebileceğini öğrenebilir. Herkes kendilerine ve başkalarına şifa verebilir.

Siz hatırlamasanız da zaten kendinize şifa vermişsinizdir. Bir yerinizi acıttığınızda ilk yaptığınız şey nedir? Genellikle bedeninizin acıyan yerine dokunursunuz. Hatta acıyı durdurmak için elinizle kavrarsınız. Bu fiziksel içgüdü de acıyan kısma şifa verici enerji yollar. Eğer gevşer ve ellerinizi ağrıyan yerin üstünde normalden daha uzun süre tutarsanız, daha derin bir iyileşmenin oluştuğunu göreceksiniz. Her anne, canları yandığında çocuklarını okşar, kucaklar ve öper. Aynısını sevdiği diğer kişilere de yapar. Eğer bu basit tepkileri alır da incelemeye başlarsanız, çok sevdiğiniz birine dokunduğunuzda, tanımadığınız birine dokunduğunuzdan çok daha güçlü bir etki olacağını göreceksiniz. Muhtemelen dokunuşunuza özel bir öz katmışsınızdır: o kişiye duyduğunuz sevginin özünü. Gördüğünüz gibi, aslında şifayı hep biliyordunuz da bunun farkında değildiniz.

Coşkulu, neşeli, enerjetik ya da diğer herhangi iyi bir ruh halindeyseniz, dokunuşunuz başkaları için kötü bir ruh halindeki dokunuşunuzdan çok daha hoş olacaktır. Kötü bir ruh halindeki dokunuş içindeki enerji, neşeli bir ruh halindeki ile aynı değildir. Herhangi bir anda nasıl olduğunuz, enerjiniz yoluyla ifade edilir. Ruh hallerinizi düzenlemeyi ve dolayısıyla da enerjinizin doğasını ve enerji akışınızı düzenlemeyi öğrendiğinizde, kısa bir süre sonra enerjinizi şifa için kullanmaya başlayacaksınız. Şifacıların yaptığı budur. Şifa için kullanmak üzere enerjilerini algılamayı ve düzenlemeyi öğrenmişlerdir.

Eminim ki daha biz mağaralarda yaşarken bile meydana gelen bu günlük kişisel deneyimler, elle dokunarak şifanın temeli olacak biçimde gelişti. Bu işlem, insanlar var olduğundan beri vardır. Kadim halklar, ellerden çıkan şifalı gücün farkındaydılar. Her kültür, kendi bilgisi ve gelenekleri çerçevesinde bu gücü araştırdı ve kullandı. John White, *Future Science* (Gelecek Bilimi) adlı kitabında dünya üstündeki doksan yedi kültürün şifaya veya yaşam enerji alanlarına verdikleri kendilerine özgü isimleri sıralar. Yaşam enerji alanları Çin'de ve Hindistan'da beş bin yılı aşkın bir süredir bilinmektedir.

Her şeyi çevreleyen ve her şeye nüfuz eden yaşam enerjisine "evrensel enerji alanı" ya da "EEA" diyorum. İnsan varlıkları ile ilişkili yaşam enerjisine ise "insan enerji alanı" ya da "İEA" demekteyim. Bu, daha çok "insan aurası" diye bilinmektedir.

İEA'nı Algılamak ve Düzenlemek

Birçok kişi insan enerji alanını algılayabilir ve *herkes* onu nasıl algılayabileceğini öğrenebilir. Aslında belki şuurlu olarak değil, belki dikkate almadan ve belki de adına başka bir şey diyerek bunu zaten yapmaktayız. Örneğin, siz ona bakmıyorken birinin size baktığını bilirsiniz çünkü bunu hissedersiniz ya da yeni tanıştığınız bir yabancıyı hemen sever ve onunla iyi geçineceğinizi bilirsiniz ya da iyi bir şeyin olacağına dair belli belirsiz bir hissiniz vardır ve o şey olur. Benim "Yüksek Duyusal Algılama" (YDA) dediğim şeyin yardımıyla insan enerji alanını hissetmektesiniz. YDA kısaca söylersek, duyularımızın alışkın olduğumuz aralıkların ötesine genişlemesini anlatmaktadır; buna bazen "altıncı duyu" da deriz. Bu yetenek için kullanılan diğer terimler de şöyledir: durugörü yani başkalarının göremediği anlamlı şeyleri görebilmek, duruişiti yani başkalarının duyamadığı şeyleri işitebilmek ve duruhis

yani başkalarının hissedemediği şeyleri hissetmek.

YDA'yı birçok yıldan beri geliştirmekte, çalışmakta ve kullanmaktayım. YDA'nın tipleri arasında ayrım yapabilmenin birçok yolunu buldum. Ek duyuları olduğu kadar normal beş duyumuzu yani görme, işitme, dokunma, tat alma ve koklamayı da içermektedir. Ek duyulardan olan sezgi belli belirsiz bir bilme duyusudur; iyi bir şey olacağını bilmek ama ne olacağını bilmemek gibi. Sezginin bir başka örneği de birinin sizi arayacağını hatta kimin arayacağını bilmek ama ne hakkında olduğunu bilmemek olabilir.

Bu duyulardan bir diğeri de *doğrudan bilmek*tir. Bu duyu bize tam ve kesin doğrudan bilgi verir. Örneğin, belirli bir kişinin bizi ne zaman arayacağını ve ne söyleyeceğini biliriz. Ya da hakkında hiçbir şey bilmediğimiz bir şey hakkında bir soru sorulduğunda, hem genel kavramı hem de konunun ayrıntılarını biliriz. Genellikle doğrudan bilmede, bu bilgiyi nasıl bilebildiğimizi bilmeyiz. Sadece biliyoruzdur.

Bir diğer yüksek duyu, kendimizin ve başkalarının duygularını hissetme yeteneğimizdir. Kelimeler kullanmıyor olsak bile birbirimizin hissettiklerini biliriz. Sadece diğer kişinin hislerinin enerjisini yakalıyoruzdur.

Hisler duyusu ile sevgi duyusunu birbirinden ayırıyorum. Demek ki bir diğer yüksek duyu da sevgiyi duyumsama yeteneğimizdir. Sevgiyi duyumsama, başkalarıyla, onların hislerini duyumsamanın gerektirdiğinden çok daha derin bir bağlantıda olmayı gerektirir. Bu kendi başına bir kategoridir.

Görme, işitme, dokunma, tat alma ve koklama dediğimiz beş duyumuza ek olarak sezgi, doğrudan biliş, duygu duyusu ve sevgi duyusu da vardır. Bu duyuların hepsi birlikte iş gördüklerinde, şimdi burada olmanın tam olarak farkına varır hale geliriz.

Duyularımız farkındalığımıza hizmet eder ve farkındalığımız da bizi şu ana getirir. Şu anda mevcut olmak, birçok kişinin meditasyon sırasında edindiği bir deneyimdir. Bu varolma hali, bizi sınırlayan mekan ve zamanın sınırlarının ötesine açılan bir kapıdır. Meditasyon yüksek duyarlılık için zihni sakinleştirir ve berraklaştırır.

YDA normalde beynimizin önemsiz diye engellediği çok süptil (latif, ince) enformasyon aralığı içindedir. Bunu müzik dinlemeye benzetebiliriz. Müzik yüksek ise içindeki daha yumuşak notaları duymak daha zordur. Eğer sesi kısarsanız, daha yumuşak notalar ve daha da ince nüanslar anlamlı hale gelir. Ritmlerin içindeki ritmleri duyabilirsiniz. Aynısı YDA ve insan enerji alanı için de geçerlidir. Kafanızın içindeki sesleri kısmayı ve yaşamın daha yumuşak ritmlerine ve daha ince nüanslarına dikkat kesilmeyi öğrenebilirsiniz. Bunu bir süre uyguladığınızda, bu daha ince ritmlerin, yaşamın ta kendisini an be an deneyimleyişinizin *temelleri* olduğunu görürsünüz. Onlar, hepimizin sayesinde işlev gördüğü güçlü yaşam enerjisine bağlıdırlar.

Bir dahaki sefere, çocuğunuz dizini bir yere çarptığında elinizi dizinin üstüne koyun. Çocuğunuza duyduğunuz sevgiyi hissetmenize izin verin. Eliniz ısınacaktır. Niçin? Çünkü enerji alanınız elinizden akmakta ve dizin şifa bulmasına yardımcı olmaktadır. Şifa enerjisini sıcaklık, nabız atışı ya da elektrik gibi bir karıncalanma biçiminde hissedeceksiniz. Bu algılama tipi kinestetik'tir*. İnsan enerji alanını kinestetik yolla yani dokunarak algılamaktasınız.

İnsan enerji alanını algılayabildiğinize göre onunla etkileşime geçmeyi ve niyetinizle onu düzenlemeyi de öğrenebilirsiniz. Aşağıdaki talimatları izleyerek bedeninizdeki enerji akışını değiştirmeyi deneyin. Kendinizi yorgun ve gergin hissettiğiniz bir zamanda da yapabilirsiniz.

Uzanın ve bedeninizin solar pleksusu (mide civarı) içinde hoş bir güneşin olduğunu imgeleyin. Kısa süre sonra kendinizi çok daha iyi hissedeceksiniz, karnınız da ısınmış olacak. Hatta siz daha da gevşedikçe nefesiniz de yavaşlamaya başlayacaktır. Eğer bu gevşemeye ruhu da dahil etmek isterseniz, belki de çocukken edinmiş olduğunuz, dinsel veya ruhsal harikulade bir deneyimi hatırlayın. Tanrı'nın (size şahsen ne anlam ifade ediyorsa) var olduğunu, canlı olmanın en doğal ve kutsal, kaygılanmayı bile gerektirmeyen bir deneyim olduğunu bildiğiniz o özel, harika zamanı hatırlayın. Tanrı hakkında bir an bile düşünmeyin. O deneyime doğru akın ve Tanrı'nın kollarında huzur içinde kucaklanın.

(*) Kinestezi. Kişinin kendi kaslarına bağlı hareketlerinin şuuru veya algısı. Kinestetik (sıfat hali). Ç N

Bunu yaparak enerji akışınızı değiştirdiniz. Kendinizi güçlü bir şifa haline soktunuz. Şimdi enerjinizi hissedin. Hoşunuza gitti mi?

Hissettiğiniz bu gevşemiş şifa hali, daha tutarlı hale gelen enerji alanınıza ve beyin dalgalarınızın yavaşlamasına karşılık gelir. Bu dalgalar bir elektroensefalograf (EEG) ile ölçülebilir. Muhtemelen beyninizin o anda şifa hali diye de bilinen 8 Hz ya da saniye/döngü olan alfa ritminde olduğunu gösterecektir. Bir manyetik alan ölçer de enerji alanınızın 7,8 ile 8 Hz arasında attığını gösterirdi. Bu herkes için çok doğal bir enerji halidir.

Büyük olasılıkla çocukken siz, hiç de planlanmamış doğal bir tarzda, elinizin altında ne varsa ona kendinizi tamamen kaptırırdınız. İçsel bir kaynaktan gelip sizden dışarı çıkan yaşam enerjisine kendinizi bıraktığınız o harikulade yaratıcı bırakma anlarında yaptığınız yine budur. O zaman renkler daha parlak, tatlar daha tatlı, hava daha iç açıcıdır ve çevrenizdeki sesler bir senfoni yaratır. Siz bir istisna değilsiniz; herkes bu deneyimleri edinmiştir.

Belki de en iyi fikirler aklınıza, siz bir soruna çözüm düşünmediğiniz sırada gelmektedir. Ağaçların arasında yürürken ya da gün batımını seyrederken ortaya çıkıverir. İçinizdeki derinlikten ortaya çıkmıştır. Ya da küçücük bir bebeğin gözlerinin içine bakar ve harikuladeliği görürsünüz; siz de yaşamın gizeminin harikuladeliği duygusuyla dolarsınız. Yine bu duygular da içinizin derinliklerinden ortaya çıkar. Bunlar "varlığınızın merkezi özü" dediğim derin bir içsel pınardan gelmektedir. Işığınız, bu derin içsel kaynaktan doğar. O, sizin içsel ilahi kıvılcımınızdır.

Yaratıcı Şifa Enerjilerini Kullanmaya Başlamak

Tüm insanlar, içlerindeki bu daha derindeki kaynağa ulaşmayı öğrenebilir. Yaratıcı enerjileri isteyerek salmak pratik gerektirir. Bu süreç yaratıcı enerjileri çekip çıkartmaktan çok, engelleri yolun üstünden çekmek meselesidir. Engeller gittiğinde, yaratıcılık içimizin derinlerinden bir artezyen kuyusu gibi kabarıp taşar. Her ressam ya da yazar, yaratıcı ya da yazar engeli denen şeyi aşma çabasını yakından bilir. Engel bir kez temizlendiğinde, resim ya da yazı bir dere gibi akar. Bu, bir sorunu çözmeye çalışan bilim adamlarının başına da gelir. Tüm veriler, rasyonel zihne yerleşir. Rasyonel zihin cevabı bulmaya çalışır ama bulamaz. İyi bir uykudan ve birkaç rüyadan, biraz sağ beyin etkinliğinden sonra cevap oradadır. Yaratıcı kudret salmak, yoldan çekilmek ve enerjinin akmasına izin vermekten oluşan içsel süreç tarafından serbest bırakılmıştır.

Yaratıcı kudret, kriz zamanlarında da serbest kalır. Tam o anda kahramanlığa adım atarız. Herkes bir kazadan sonra sevdiği kişiyi altından çıkartmak için bir arabayı havaya kaldıran bir adam ya da eve dönmek için güçlü bir itilim duyan ve çocuğunu tehlikeden kurtarmak için tam zamanında eve varan bir kadın hakkında hikayeler duymuştur.

Bu yaratıcı kudretin serbest kalışı, bize elimizdeki her neyse o konuda ustalık getirir. Şifa süreci de yaratıcı kudretimizi sağlık ve esenlikte ustalık için serbest bırakma sürecidir. Aslında, benim bakış açıma göre ve bu kitapta da göreceğiniz gibi, hastalıkların çoğu, bireyin yaratıcı enerjilerinin doğal akışının engellenmesinin sonucudur.

Yaratıcı Enerjimizi Niye Engelleriz?

Yaşantımız içindeki acı dolu deneyimlerden geçerken acı hissetmemeye otomatik bir şekilde gayret ederiz. Bunu çocukluğumuzdan beri yapmaktayız. Fiziksel acıyı, şuurumuzu bedenimizin ağrıyan yerinden çekerek keseriz. Zihinsel ve duygusal kederimizi kaslarımızı gererek ve bunu şuurdışımıza doğru iterek keseriz. Bunu şuurdışımızda (ya da bazen şuurlu farkındalık düzeyinin hemen altında) bastırılmış halde tutmak için, dikkatimizi ondan uzak tutmak üzere her türden dikkat dağıtıcı şeyi yaratırız. Kendimizi çok meşgul edebilir ve işkolikler haline gelebiliriz. Ya da tam tersine, "ye, iç, yat" yönüne sapar ız. Çoğumuz ilaç, sigara, çikolata ve alkol bağımlısı olur. Birçoğumuz ya en iyisi ya da en kötüsü olmak üzere mükemmellik bağımlısı haline geliriz. Sorunlarımızı bir başkasına yansıtır ve kendi sorunlarımızı çözmeyi denemek yerine

başkaları için üzülürüz. An içinde ne hissettiğimiz ve kim olduğumuz da dahil olmak üzere acı hissetmekten kendimizi korumak için büyük miktarda enerjiyi ya yanlış yönlendirir ya da bastırırız. Bunun işe yaradığını sanıyoruz. Hissetmeyerek ya da olduğumuz kişi olmayarak içinde bulunduğumuz durumdan kurtulabileceğimizi sanıyoruz ama işe yaramıyor. Bedeli büyüktür ama bir bedel olduğunu bile inkar ediyoruz. Bedel, hayatımızdır.

Tüm bu acıları durdurmanın tek olası yolunun, acıyı içeren enerji akışını durdurmak olduğunu düşünüyoruz. Fiziksel acıyı, duygusal acıyı ve zihinsel acıyı içeren belirli enerji akışları vardır. Ne yazık ki bu enerji akışı başka her şeyi de içermektedir. Acı, onun sadece bir kısmıdır. Acı, öfke veya herhangi bir negatif durumun korkusuna dair negatif deneyimi durdurmaya kalkıştığımızda o deneyimin fiziksel, duygusal ve zihinsel unsurlarını içeren pozitif deneyimi de durdururuz.

Bu sürecin farkında bile olmayabiliriz çünkü akıl yürütebilir yaşa geldiğimizde artık bunu bir alışkanlık edinmişizdir. Yaralarımızı duvarlarla örteriz. Yaralarımızın çevresine duvar çekerek, derindeki merkezimiz ya da özümüzle bağlantımız arasına da bir set çekmiş oluruz. Yaratıcı süreç içimizdeki yaratıcı özden geldiğine göre, aynı zamanda yaratıcı süreçle aramızda da artık bir set var, demektir. Bizler kendi derinliklerimizi, şuurlu farkındalığımızdan ve dışsal hayatımızdan kelimenin tam anlamıyla duvarla ayırmışızdır.

Donmuş Psişik Zaman Kümeleri

Bastırdığımız acılar, çocukluğumuzun ilk başlarında, hatta birçok kez doğmadan bile önce, rahimde başlamıştır. Çocukluğumuzun daha başlarından itibaren acı veren bir olayda enerji akışımızı durdurduğumuz her sefer, o olayı enerji ve zaman bakımından dondururuz. Aurik alandaki blok dediğimiz şey işte budur. Aurik alan enerji-şuurdan oluştuğuna göre, blok da donmuş enerji-şuurdur. Psişemizin o olayla ilişkili kısmı da biz acıyı kestiğimiz anda donmuştur. Psişemizin o kısmı, biz engeli çözene dek donmuş olarak kalır. Bizimle birlikte olgunlaşmaz. Eğer olay biz bir yaşındayken olmuşsa, psişemizin o kısmı hâla bir yaşındadır. Akla getirildiğinde bir yaşında olmaya ve bir yaşında biri gibi davranmaya devam edecektir. Onu çözecek ve olgunlaşma sürecini başlatacak yeterli miktarda enerji alıp şifa bulana dek olgunlaşmayacaktır.

Böyle enerji-şuur zaman bloklarıyla doluyuz. Herhangi bir gün içinde bir insan ne kadar süreyle yetişkin biri gibi davranır? Çok değil. Birbirimizle sürekli olarak farklı donmuş psişik zaman bloklarından etkileşime geçeriz. Herhangi bir yoğun etkileşimde, her kişi gerçekliği bir an için içlerindeki yetişkin ile algılamaktayken, bir an sonra biri ya da her ikisi, belirli bir yaştaki yaralanmış çocuk unsuruna geçiverebilir. İçsel şuurun bir unsurundan diğerine bu sürekli yer değiştirme, iletişimi zorlaştıran bir başka nedendir.

Böylesi donmuş psişik zaman bloklarının güçlü bir özelliği de benzer enerjilerle biraraya gelerek kümelenmesi, donmuş bir psişik zaman kümesi oluşturmasıdır. Örneğin enerji, terk edilme yapısında olabilir. Joe adında orta yaşlı bir adam düşünün (Aslında hayali bir karakter ama birlikte çalıştığım birçok kişiyi anlatan bir hikayesi var. Doğumda ne olabileceğini ve hayat boyunca nasıl gittikçe büyüyebileceğini anlatmak amacıyla, bu bölüm boyunca Joe'dan yararlanacağım. O, herhangi birimiz olabilir).

Joe doğduğunda annesinden ayrıldı çünkü kadın zor bir doğum geçirmiş ve anesteziyle uyutulmuştu. Bir yaşında iken annesinden tekrar ayrıldı, annesi bir bebek daha doğurmak için hastahaneye gitmişti. Annesini çok seven çocuk, bu iki yaşam deneyiminden ötürü, en çok sevdikleri tarafından terk edilmeyi bekler oldu. Yaşamının daha ileriki dönemlerinde terk edilmenin herhangi bir derecesi meydana çıkar çıkmaz, ilk seferi ile aynı yıkılma gücüyle deneyimlendi.

Böyle derin bir travmadan, bizler bir *imgesel sonuç* oluştururuz. İmgesel sonuç deneyime dayanır; söz konusu olayda, terk edilme deneyimine. Çocuğun, "Eğer seversem terk edileceğim," diyen mantığına dayanmaktadır. Bu imgesel sonuç, tüm benzer koşullara etki eder. Bir yaşındaki Joe'nun böyle bir fikre sahip olduğunun farkında olmadığı açıktır. Bunun yerine, onu şuursuzca inanç sisteminde sakladı ve hayatı boyunca taşıdı. Psişe bakımından bu ilk iki olay, Joe on yaşındayken annesinin tatile çıkmak için evden

uzaklaşması olayıyla da doğrudan bağlantılıdır. Yaşantısında ne zaman benzeri bir olay meydana gelse, Joe'nun tepkisi o anki durumlardan değil de imgesel sonuç açısından kaynaklanıyordu. Bu, belirli bir durumda aşırı abartılan her türden duygusal tepkiye neden olur.

Sonraki bölümlerde de göreceğimiz gibi imgesel sonuçlarımız bizim kişisel davranışlarımızı başlatır, aslında davranışlarımız ilk baştakine benzer travmaları yeniden yaratma eğilimindedir. Demek ki, örneğin eşi veya kız arkadaşı tarafından terk edildiği bir durumu yaratmada Joe'nun da çok payı vardır. Şuursuz negatif beklentilerine dayanan eylemleri, koşulların oluşmasına yardım etmiştir. Terk edilmeyi şuursuzca bekliyor olduğundan, eşine veya kız arkadaşına kendisini terk edecek biri gibi davranacaktır. Kendisini sevdiğini kanıtlaması için aşırı taleplerde bulunabilir ve hatta kadını, kendisini terk etmeyi planlamakla bile suçlayabilir. Bu şuurdışı davranış kadını kışkırtacak ve aslında onu kapının dışına itmeye yardım edecektir. Gerçek, derindeki mesele; kendisine terk edilmeye layık biriymiş gibi davranan Joe'nun aslında kendisini terk etmiş olmasıdır.

İleride de göreceğimiz gibi imgesel sonuçlarımızın gücünü asla küçümsememeliyiz. İmgelerimizi bulmak, sağlığa ve mutluluğa giden dönüşüm sürecinin anahtarına sahip olmak demektir. Bizler, çevresinde donmuş psişik zaman kümelerimizin biraraya geldiği imgelerle doluyuz. Hepimizin çok temizlik yapması gerekiyor.

Benzer enerjiler çevresinde kümelenen ve bir imge oluşturan donmuş psişik zaman blokları, deneyimlerin zaman içinde nasıl ayrılarsa duygular bakımından da ayrı olması gerektiğini düşünen birini şaşırtır. Oysa böyle bir ayrılık yoktur. Donmuş psişik zaman kümesinin her bir küçük parçası, belirli bir geçmiş deneyim sırasında donan enerji-şuurdan meydana gelir. Ama benzer deneyimler, aralarından ne kadar zaman geçmiş olursa olsun birbirlerine doğrudan bağlıdırlar.

Şifa çalışması yoluyla, küçük donmuş psişik zaman bloklarından biri serbest kalır. Derken aurik alanda özgür kalan enerji artışı, otomatik olarak diğer küçük donmuş zaman kümesi parçalarını serbest bırakmaya başlar çünkü bunlar benzer enerjidedir. Joe'ya geri dönersek, her bir zaman bloğu serbest kaldıkça, onu sanki şu anda başına geliyormuşçasına deneyimler. Demek ki, otuz yaşındayken çektiği acısıyı deneyimliyor olabilir; bu acı açığa çıkar çıkmaz, birdenbire kendini on yaşındayken bulur. Kısa süre sonra on yaşındaki, bir yaşında olur.

İnsan psişesinin kişiliğin geri kalanıyla birlikte olgunlaşmamış olan bu parçaları çözülür çözülmez hızlı bir olgunlaşma sürecine girerler. Bu süreç, donmuş enerji-şuurun ne kadar derin, güçlü ve yaygın olduğuna bağlı olarak birkaç dakika ile birkaç yıl sürebilir.

Bu enerjiler İEA'nın tamamıyla dengeli biçimde bütünleştikçe ve bireyin yaşamındaki yaratıcı sürece geri salındıkça, tüm yaşamı etkileyen değişiklikler oluşur. Joe'nun yaşamı artık yaratıcı süreçte aktif olan yeni şuur halinde kendisini yeniden inşa eder. Şuursuzca giriştiği kendisiyle ilgilenilsin gayreti içinde artık kendisini terk etmeyecektir. Bunun yerine kendisiyle kalacaktır çünkü artık buna layık olduğuna ve arkadaşlık, eşlik edebileceğine inanmaktadır. Kendisiyle bu yeni ilişkiyi geliştirir geliştirmez, terk etme enerjisini taşımayan bir kız arkadaşı kendisine cezbedecektir. Demek ki, yeni ilişki bu alandaki ilk deneme olacaktır. Şüphesiz, "doğru kadın" gelene dek birkaç deneme yanılma söz konusu olabilir.

Geçmiş Yaşamlardan Kalan Acılar

Hem literatür araştırması hem de ipnotik regresyon yoluyla büyük miktarda "geçmiş yaşam" araştırması yapılmıştır. Bu araştırmalar, çoğu kronik psikolojik acıların kökenini geçmiş yaşam deneyimlerine doğru izlemektedir. Hayli geniş kapsamlı olan bir araştırma Dr. Roger Woolger'ın *Other Lives, Other Selves* (Diğer Yaşamlar, Diğer Benlikler) adlı eseridir. Geçmiş yaşam regresyon terapisi sırasında Dr. Woolger, bir hasta bir geçmiş yaşam deneyiminden kaynaklanan acıyı tekrar yaşayıp temizlediğinde, şu anki yaşantısında diğer terapi türlerinin temas edemediği benzer koşulları da temizleyebildiğini keşfetmiştir.

Geçmiş yaşamlar da bizim donmuş psişik zaman kümelerimiz içinde tutulmaktadır. Ayrıca benzer enerjilerle birbirlerini cezbetmekte ve birbirlerine bağlanmaktadırlar. Zaman tarafından

ayrılmış değillerdir, diğer başka yaşamlardakiler kadar bu yaşamdaki olaylara da doğrudan bağlıdırlar. Geçmiş yaşamdan kalan donmuş bir olayı çözmek biraz daha fazla enerji gerektirir çünkü daha uzun süredir oradadır ve daha fazla katmanla örtülüdür ama bu, şifa seanslarında yapılabilir. Kişi hazır olduğunda otomatik olarak gerçekleşir.

Şifa seansları sırasında insan enerji alanını gözlemleyişlerime göre, geçmiş yaşam travmaları daima, şu anki yaşamda çözümlenmesi zor olan kronik sorunların temelinde yatmaktadır. Bu yaşamdan kaynaklanan travmalar, elle şifa yoluyla belirli bir dereceye kadar temizlendikten sonra, onların altında gömülü olan geçmiş yaşam travması da temizlenmek üzere yüzeye yükselmektedir. Bu tip şifa çalışması, bir hastanın fiziksel durumunu olduğu kadar hayatını da dönüştürmekte çok etkilidir. Elle şifa yoluyla geçmiş yaşam travmalarının serbest bırakılmasının bir sonucu olarak daima büyük değişiklikler meydana gelir. Bu çalışmada, hastanın geçmiş yaşam çalışmasını şu anki koşullarıyla net biçimde ilişkilendirmesi çok önemlidir; böylece tüm küme serbest kalır ve bu yaşamdaki meselelerden kaçınmak üzere kullanılmaz.

Acının Kökeni: İlk Yaramız

Bakış açıma göre, acının kökeni, kişisel ya da geçmiş yaşamlar denen fenomenden kaynaklanan acı yüzünden bloke edilen enerjiden çok daha derindedir. Bu, her birimizin hem birbirimizden hem de Tanrı'dan ayrı olduğu inancından kaynaklanır. Birçoğumuz birey olabilmek için ayrı olmamız gerektiğine inanırız. Bunun sonucunda kendimizi her şeyden; ailelerimizden, arkadaşlarımızdan, gruplarımızdan, uluslarımızdan ve topraktan ayrı tutarız. Bu ayrılık inancı korku olarak deneyimlenir ve korkudan da diğer tüm negatif duygular doğar. Bu negatif duyguları yaratır yaratmaz, kendimizi onlardan da ayırırız. Bu ayırma süreci daha çok acı ve illüzyon yaratarak sürer gider, ta ki negatif geribesleme çemberi kırılana ve kişisel süreç çalışmasında tersine çevrilene dek. Yaşamlarımızda daha çok mutluluk ve netlik oluşturmak üzere bu kısır döngüyü nasıl tersine çevirebileceğimiz, bu kitabın temel amacını oluşturmaktadır. Anahtar, sevgi ve var olan her şeyle bağlantılı olduğumuzu bilmektir.

Sevgi, Tanrı'yla ve diğer her şeyle bağlantılı olma deneyimidir. Tanrı her yerde ve her şeydedir. Tanrı'nın ilahi kıvılcımı her birimizin içinde özgün biçimde bireyselleşmiştir. Bu, bireysel olarak tezahür eden Tanrı'dır. Onu içsel pınarımızda veya varlığımızın özünde deneyimleriz. Dışımızdaki Tanrı'yla ne kadar fazla bağlantılı hale gelirsek, içimizdeki Tanrı bireyselliği ile de o kadar çok bağlantılı hale gelir ve onu öne çıkarabiliriz. Evrensel Tanrı'yla ve içimizdeki bireysel Tanrı'yla bağlantıda olduğumuzda tamamen güvende ve özgürüzdür.

İlk Acımızı Örtmek için Maske Benliğin Yaratılması

Doğduğumuzda, özümüz aracılığıyla büyük ruhsal bilgelikle ve güçle hala sıkıca bağlantıdayızdır. Özümüzle ve dolayısıyla ruhsal bilgelik ve güçle bu bağlantı, tamamen güvenlik ve harikuladelik hissi verir. Olgunlaşma süreci sırasında bu bağlantı yavaşça azalır. Yerini, bizi korumak ve güvenli kılmak isteyen ana babaların sesleri alır. Onlar doğru ve yanlıştan, iyiden ve kötüden, nasıl karar alınacağından, belirli durumlarda nasıl etki ve tepki gösterileceğinden söz ederler. Özümüzle bağlantı azaldıkça, çocuk psişemiz ilk baştaki doğuştan gelen bilgeliğin yerine işlevsel bir egoyu koymak için çaresizce çabalar. Ne yazık ki ana babaların diğer şeyleri örten veya içselleştirilen sesleri buna yetmez. Bunun yerine bir maske benlik üretilir.

Maske benlik, kendimizi düzeltmek için ilk girişimimizdir. Bununla, kim olduğumuzu pozitif bir yolla ifade etmeye ve bu yolun, bizi reddetmesinden korktuğumuz bir dünya için de kabul edilebilir olmasını sağlamaya çalışırız. Maske benliğimizi, kabul edilebilelim ve kendimizi güvende hissedelim diye, o dünyanın doğrusu diye düşündüğümüz inançlarımıza göre dünyaya sunarız. Maske benlik başkalarıyla bağlantıya geçmek için çabalar çünkü bu "doğru" olan şeydir. Ama derinden bağlantıyı başaramaz çünkü kişiliğin gerçek doğasını inkar etmektedir. Maske benlik, korkumuzu ve negatif duygularımızı in-

kar eder.

Bu maskeyi yaratmak için elimizden geleni yaparız ama işe yaramaz. Maske, amaçladığımız içsel güvenlik duygusunu üretmede asla başarılı olmaz. Aslında, bir sahtekar olduğumuza dair içsel bir his yaratmaktadır çünkü iyi olduğumuzu kanıtlamaya çalışırız ama her zaman iyi değilizdir. Kendimizi sahte hisseder ve daha çok korkarız. Böylece daha fazla çabalarız. İyi olduğumuzu (yine, içselleştirilmiş ana babanın seslerine göre) kanıtlamak için elimizden geleni yaparız. Bu da daha çok korku yaratır çünkü bunu her zaman başaramayız; daha çok sahte olduğumuz hissi, daha çok korku bir döngü içinde büyür.

Maskenin niyeti, iyi olduğumuzu kanıtlayarak düşmanca olduğu varsayılan dünyadan bizi korumaktır. Maskenin niyeti, yapmacık ve inkardır. Amacının acıyı ve öfkeyi örtmek olduğunu inkar eder çünkü acı ve öfkenin kişiliğin içinde var olduğunu inkar eder. Maskenin niyeti, hiçbir negatif eylem, düşünce veya işin sorumluluğunu almayarak benliği korumaktır.

Maskemizin bakış açısına göre, acı ve öfke sadece kişiliğin dışında mevcuttur. Biz herhangi bir sorumluluk almayız. Herhangi bir negatif durum, başka birinin hatası olmalıdır. Bu da öfkeli olan veya acı çekenin bir başkası olması gerektiği anlamına gelir.

Bu "maskeli baloyu" sürdürmenin tek yolu, iyi olanın hep biz olduğunu kanıtlamaktan geçer. İçeride, iyi olmak adına kendi üstümüzde kurduğumuz sürekli baskıya içerleriz. Kurallara uymaya çabalarız. Ya da uymuyorsak, bizim haklı onların haksız olduğunu kanıtlamaya girişiriz.

Başka birinin kurallarına göre yaşamak zorunda olmaya içerleriz. Yapmak istediğimizi yapmak isteriz. Yoruluruz, öfkeleniriz, umursamayız, negatif şikayetleri ve suçlamaları ağzımızdan kaçırıveririz, insanları incitiriz. Maske içinde tuttuğumuz enerji bükülür, iter, sızar ve başkalarına sıçrar. Ve tabi ki amacımız iyi olduğumuzu kanıtlayarak güvenlik hissini sürdürmek olduğu için biz bunu da inkar ederiz.

İçeride bir yerlerde bu sert ve ani çıkışlardan hoşlanırız. Net ve dosdoğru olmasa ve bunu yaptığımız sırada aklı başında davranmasak bile enerjiyi salmak bir rahatlama sağlar. Negatif enerjimizi bir başkasına atıp fırlatmaktan hoşlanan bir yanımız vardır. Buna *negatif zevk* denir. Kökeni ise alt benliktedir.

Negatif Zevk ve Alt Benlik

Eminim ki, yapmış olduğunuz negatif bir eylemden zevk aldığınızı hatırlayabilirsiniz. İster negatif ister pozitif olsun her enerji hareketi zevk verir. Bu eylemler zevk içerir çünkü içeride depolanmış enerjinin salınmasıdırlar. Enerji ilk kıpırdanmaya başladığında acı hissetseniz bile kısa süre sonra bunu zevk izleyecektir çünkü acıyı salarken ayrıca yaratıcı kuvveti de salarsınız ve bu daima zevk olarak deneyimlenir.

Negatif zevk, alt benliğimizden kaynaklanır. Alt benimiz, kim olduğumuzu unutmuş olan yanımızdır. Psişemizin ayrı, negatif bir dünyaya inanan ve buna göre davranan kısmıdır. Alt benlik negatifliği inkar etmez. Ondan hoşlanır. Negatif zevk edinme niyetindedir. Alt benlik, negatifliği maskenin yaptığının aksine inkar etmediğinden, maske benlikten çok daha dürüsttür. Alt benlik, negatif niyeti bakımından doğru sözlüdür. Yalancıktan hoşmuş gibi yapmaz; hoş değildir. Önceliği kendine verir ve bu konuda kesindir. "Kendime bakarım, sana değil," der. Ayrılmış dünyası nedeniyle hem kendisine hem de bir başkasına özen gösteremez. Negatif zevkten hoşlanır ve daha fazlasını ister. Kişiliğin içindeki acıdan haberdardır ve o acıyı hissetmeye hiç niyeti yoktur.

Alt benliğin niyeti; ayrılık halini sürdürmek, istediği her şeyi yapmak ve acı hissetmemektir.

Üst Benlik

Şüphesiz olgunlaşma süreci sırasında psişemizin tamamı özümüzden ayrılmamıştır. Bir parçamız herhangi bir çabalama olmaksızın net ve sevgi doludur. İçimizdeki bireysel ilahilikle doğrudan bağlantıdadır. Bilgelikle, sevgiyle ve cesaretle doludur. Büyük yaratıcı güçle bağlantısı vardır. Yaşantılarımızda yaratılmış olan tüm iyiliğin kolaylaştırıcısıdır. Kim olduğumuzu unutmamış olan yanımızdır.

Yaşantınızda her nerede ve her ne zaman huzur, neşe ve tamama ermişlik varsa, üst benliğiniz yaratıcı ilke aracılığıyla kendisini orada ifade etmiş demektir. Eğer "gerçekte kim olduğunuz" veya "gerçek benliğiniz" terimlerinin ne anlama geldiğini merak ediyorsanız, yaşantınızın bu dö-

nemlerine bakınız. Onlar, gerçek benliğinizin bir ifadesidir.

Yaşantınızın negatif bir bölümü gerçek benliğinizin bir ifadesidir, diye asla düşünmeyin. Yaşantınızdaki negatif bölgeler veya dönemler, kim olmadığınızla ilgilidir. Onlar, gerçek benliğinizin ifadesini nasıl engellemiş olduğunuzun örnekleridir.

Üst benliğin niyeti hakikat, arkadaşlık, saygı, bireysellik, net öz-farkındalık ve Yaratan ile birleşmedir.

Niyetin Önemi

Üst benlik, alt benlik ve maske benlik arasındaki ana farklılık, her birinin dayandığı temeldeki niyette ve bu temeldeki niyetten kaynaklanan herhangi bir etkileşimde mevcut olan enerjinin niteliğinde bulunur.

İnsan etkileşimlerinin çoğunu bu kadar akıl karıştırıcı yapan şey, arkalarındaki niyete göre farklılaşmalarıdır. Söylediğimiz sözler, bu üç farklı niyet bölgesinden birinden gelebilir: üst benlik, alt benlik veya maske benlik. Kelimelerimiz başka şeyler anlatmasına rağmen biz başka bir şey söylüyor olabiliriz. "Biz arkadaşız," derken, üst benlik tam olarak söylediği şeyi ifade eder. Maske benlik ise "Ben iyi olduğum sürece ve iyi olanın ben olduğum illüzyonuna meydan okumadığın sürece arkadaşız," der. Alt benlik ise "İzin verdiğim kadarıyla arkadaşız. O noktadan sonra, dikkatli ol! Fazla yaklaşma çünkü istediğimi almak ve acıdan kaçınmak için seni kullanacağım. Eğer bana veya acıma fazla yaklaşırsan ya da beni istediğimi almaktan alıkoyarsan, senden kurtulurum! .." der (Bu durumda, *kurtulmak* terimi, o kişiyi durdurmak için gereken her şey, anlamına gelir. Onlarla konuşmamaktan ya da bir tartışma veya güç oyununda onlara üstün gelmekten tutun da onlardan fiziksel olarak kurtulmaya kadar her şey).

İlk Yaramızı Savunmak ya da İnkar Etmek Daha Fazla Acı Yaratır

Özümüzden yükselen eylemlerimiz maskemiz tarafından gittikçe daha fazla bozundukça, eylemlerimizi suçlama yoluyla daha fazla haklı çıkarmamız gerekir. Alt benliğimizin varlığını daha fazla inkar ettikçe, kendimizi daha fazla güçsüz bırakırız. İnkar etmek, içimizdeki yaratıcı kaynağın gücünü keser. Bu da gittikçe daha çok büyüyen bir acı ve çaresizlik yaratır. Bu acı ve çaresizlik kısır döngüsü büyüdükçe, ilk acı veya yara daha büyükmüş gibi görünür. Hayal edilmiş acıyla öylesine hayal edilmiş bir yoğunlukta örtülür ki ondan şuursuzca ürkmeye başlarız ve onu deneyimlemeye karşı kendimizi savunmak adına her şeyi göze alırız. Hayalimizde, bu tamamen işkence ve yok olma haline gelir. Ondan uzak durmayı ve şifa vermemeyi haklı çıkardıkça ilk yara tamamen derine gömülür; aslında hiç de olduğunu sandığımız şey değildir.

Bir şifacı ve öğretmen olarak deneyimlerimden şu sonuca vardım: Alışılmış savunma örüntülerimiz yoluyla ilk yaradan kaçınarak, yaşantımızda ve bedenlerimizde ilk yaranın ilk seferde yarattığından çok daha fazla acı ve hastalık yaratıyoruz.

Alışılmış Savunma Sistemimiz

Deneyimlerime göre, enerji alanımızı sürekli olarak alışılmış savunma sistemimize doğru bozmamız, bizlerde diğer herhangi bir nedenin yaratabileceğinden daha fazla acıya ve hastalığa neden olmaktadır.

Kitabın ileriki bölümlerinde insan enerji alanını tarif ederken, bu kaçınmanın alanlarımızda nasıl işlev bozukluğu yarattığını ve bunun daha sonra bedenlerimizde nasıl hastalık yarattığını göreceğiz. Alışılmış savunma örüntülerimiz, enerji alanlarımızın içinde enerjetik savunma sistemleri olarak görülebilmektedir. Enerjetik savunma sistemimiz, alanlarımızdaki alışılmış bozunma örüntüleridir, biz tekrar tekrar bunların içine çekiliriz. Bu, maske benlik ile ilişkilidir.

Acıyı ve öfkeyi bu savunma sistemi yoluyla içeride bastırılmış halde tutmada ne kadar başarılı olursak, pozitif hislerimiz de bir o kadar içeride bastırılmış halde kalır. Donuklaşırız, tatsızlaşırız. Hayat beklediğimiz yönde gitmez, sıradan ve sıkıcı hale gelir. Eros ölür. Alışılmış kısır döngülere takılmışızdır ve hayatta arzu ettiklerimizi artık yaratamaz hale gelmişizdir. Bu, bedenimize de etki etmeye başlar. Yaşama inancımızı kaybetmeye başlarız.

Acının çevresine duvar örmekle ilgili alışılmış

sürecimiz yoluyla, alışkanlık eseri daha derindeki özümüzün çevresine de duvar örmüşüzdür. Onun neye benzediğini unutmuşuzdur. Özümüzü unutmuşuzdur. Yaşamlarımızı yaratırken kullandığımız temel enerjilerle teması yitirmişizdir. Adeta, yaşamlarımızı bizim istediğimiz gibi yaratmayı kendimizden beklemekte ama bunu isteyen "biz"in kim olduğunu bilmemekteyizdir.

İlk Yaraya Geri Dönüş Yolu

Kim olduğumuzu hatırlayabilmenin, hayatlarımızı istediğimiz gibi yaratabilmenin, sağlığı oluşturabilmenin ve kendimizi güvende hissedebilmenin tek yolu bir kez daha özümüzle tam olarak bağlantıya geçmektir. Bunu yapmanın da tek yolu vardır: İmgesel sonuçlarımızı bulup gözlemlemeli ve onlarla ilişkili donmuş psişik zaman kümelerini çözmeliyiz ki, tüm imgesel sonuçlarımızın kaynağına yani ilk yaramıza dönebilelim. İlk yaramızın üstünü açmalıyız. Bunu yapmak, savunma sistemimizden geçip negatif hisleri ve ilk yaranın çevresindeki tüm hayal edilmiş acı katmanlarını temizlemek anlamına gelir. İlk yaramıza eriştiğimizdeyse, tüm yaşam farklıdır artık ve kendimizi, yaşantımızı iyileştirebiliriz. Dönüşüm süreci işte budur.

İlk yarayı bulmak için birçok teknik mevcuttur. Oto-telkin içeren regresyon ve beden duruşları bunlardan ikisidir. Bu her iki teknik de, Barbara Brennan Şifa Okulundaki eğitim programı sırasında sınıflarda öğretilmektedir. Bu teknikleri kullanarak, hep birlikte ilk yaralarına gidebilmeleri için öğrencilere yardım edebiliyoruz.

Belirli bir grup egzersizinde, öğrenciler yaralarını ifade ettiğini düşündükleri beden duruşu sayesinde savunmalarını indirirler. Yaralarını ifade eden duruşu bulmak için yapmaları gereken tek şey, şu an yaşantıları içinde mevcut olan büyük duygusal meselelere ve acıya dikkat kesilmek ve bedenlerinin buna tepki vermesine izin vermektir. Bu teknik işe yarar çünkü acı, donmuş psişik zaman kümelerinin benzer enerjisiyle bağlantıdadır.

Bedenlerinin tepkisini yoğunlaştıran ve dikkatlerini içe yönelmiş halde tutan öğrencilerin acısı dışarı çıkar ve giderek daha açık hale gelir. Sonuç, her zaman için, bir oda dolusu acı çeken, çok incinebilir kişidir. Onların çarpılmış ve bozunmuş duruşları acılarını açıkça göstermektedir. Bazen insanlar diğer ayağı ve kolları önde çarpılmış haldeyken tek ayak üstünde dururlar. Birçoklarının başı öne eğilir, bazıları ise yerde küçük çocuklar gibi dertop olup yatarlar.

Bu egzersizde, şu anki yaşamdaki meselelerin çevresindeki acının, aslında yaşamın ilk dönemlerinde deneyimlenen acıyla aynı olduğu netleşir. Şu anki acı açığa çıkartıldığında, eski acıyı da serbest bırakır. Bunu yapmak için öğrenciler duruşlarını korurken bir yandan da hem içeriye hem de zaman içinde geriye yani ilk yaraya doğru sürekli odaklanma niyetini sürdürürler.

Yara çevresindeki imgeyle ilişkili acıdan katman katman geçerek otomatik biçimde geriye doğru giderler. Bu acı güçlü ve korkutucu olsa bile temelde asılsızdır çünkü imgede tutulan illüzyona dayanmaktadır. Asılsız acı ile neyi kastettiğimi anlamak için on yaşındaki Joe örneğini hatırlayın; annesi bir haftalığına tatile gittiğinde yıkılmıştı. Onu yıkan hissetme tarzıydı; durumun kendisi değil.

İlk yaralarının etrafında kümelenen asılsız acıları içinden geçerek ilerlemeye devam eden öğrenciler sonunda ilk yaralarına ulaşırlar. İlk yaraya yaklaştıklarında, acılarının azaldığını görür ve şaşırırlar.

İlk yaralarına vardıklarında, onlardan beden duruşlarını koruyarak bir başka kişiye doğru yaklaşmalarını isteriz; böylece bir başka yaralı insan varlığı ile temas etmiş olurlar. Bu, odayı büyük bir saygı hissiyle doldurur. Herkes yaralıdır. Herkes eşittir. Birbirimizle temas etmek, odanın içinde büyük miktarda sevgi yaratır.

Egzersiz tamamlandıktan sonra sıra paylaşmaya geldiğinde, ilginç keşifler ortaya çıkar. Öğrenciler genellikle ilk yaralarının hiç de sandıkları gibi olmadığını görmekten dolayı şaşkındırlar. Acılarının çoğunun aslında bizzat bu ilk yaradan değil de ilk yarayı savunmaktan kaynaklandığını keşfetmişlerdir. Yaşamlarının daha en başında, ilk imgesel sonuçlarına göre hayatın kendilerine getirmesini bekledikleri şeye karşı savunmaya başlamışlardır. Bu imgesel sonuca karşı her savunmaya geçişlerinde kendi donmuş psişik zaman kümelerine daha çok enerji eklemişlerdir. Her defasında da acı illüzyonu gittikçe büyü-

müştür, ta ki onlar acının aslında neyle ilgili olduğunu unutana dek. Arkada kalan tek şey katlanılmaz olan, bilinmeyen ve korkutucu bir acıdır.

Öğrencilere göre bu egzersizin en derin kısmı, ilk yaramızı savunmak adına hayatımız boyunca ne kadar çok zaman ve enerji harcadığımızı görmektir. En derin acı, kendine ihanettir. Bu egzersizi yapan öğrenciler, kim oldukları gerçeğine göre davranmamaya, kim olduklarını kabullenmemeye ve oldukları gibi yaşamamaya o ilk karar verişlerini hissedebilirler. Şuursuzca bir alışkanlık haline gelene dek o kararı hayatları boyunca tekrar tekrar verdiklerini görebilirler. Bu, savunma sistemlerinin düzenli bir parçasıdır.

Bu egzersiz onlara özgürlük ve hayata tamamen farklı bir bakış açısı sağlar. Yaşam, hakikate göre yaşamak ve kendine ihanet etmemek için sürekli bir mücadele haline dönüşür. Yaşamdaki en büyük mücadele, içinde bulunduğumuz koşullar her ne olursa olsun, varlığımızın özüyle bağlantıda kalmak ve onu ifade etmektir.

Bu acı sadece birkaç insanda yoktur; değişen derecelerde tüm insanlarda mevcuttur. Bazı insanlar başkalarına göre acılarının daha çok farkındadırlar.

İnsanlık Hali: Düalizmde Yaşamak

Her bir gün özümüzü belirli bir dereceye kadar ifade ederiz. İfademizin derecesi, özümüzle ne kadar sağlam ve net biçimde bağlantıda olduğumuzla ve özümüzün esasının ortaya çıkmasına ne kadar izin verdiğimizle doğru orantılıdır. Yaşantımızın pürüzsüzce akan, sorunsuz ve bizi tam olarak tatmin eden bölümleri, özümüzle doğrudan bağlantıda olduğumuz bölümleridir. Özden engellenmeden dosdoğru çıkan enerjiler, muhteşem insan eserleri ve muhteşem yaşamları yaratır. Özden engellenmeden dosdoğru çıkan enerjiler, sağlık ve esenlik yaratır. Bunlar birlikte doğduğumuz ve özümüzle bağlantısını asla kaybetmeyen yanımız olan üst benliklerimizin ifadeleridir.

Bizler bu yanımızla ilgili olarak genelde utangacızdır. Çoğu zaman ne kadar çok umursadığımızı, ne kadar çok sevdiğimizi ve hayat içinde ne kadar çok şeyi özlediğimizi göstermeyiz. Onu örter, etiketler ve (içselleştirdiğimiz ana baba seslerine göre) "akılcı" bir ifade olacak kadar bastırıp susturur ve daha azına razı oluruz. Bu "uygun" davranıştır ya da biz öyle olduğuna inanırız.

Bazen çok dikkatli olmadığımız anlarda kendimizi bırakırız ve yaratıcı kuvvet dışarı çıkıverir! Ani bir nazik davranış veya bir sevgi ifadesi veya üzerinde düşünmeden gelişiveren bir arkadaşlık, bu özün bir ifadesidir. Bir anlık yakın bağlantı kurulmuş ve sevgi açığa çıkmıştır.

Derken, ışığa ve sevgiye tahammül edemeyerek utangaçlaşır ve kendimizi çekeriz. Kendimizi utanç içinde yakalayıp biraz kapanmamız sadece birkaç saniye alır. Görünüşe göre hiç yoktan ani bir korku ortaya çıkar ve "Ah, galiba yanlış bir şey yaptım!.." der. Bu, özün yerini alan ana baba sesidir. Aslında, "Bu enerji akışını durdurmazsan, muhtemelen senin için gömdüğüm acı da dahil her şeyi hissedeceksin," demektedir. Böylece yaşam gücümüzün akışını durdurur, içeride tutar ve azaltırız. Kendimizi, kendimizinki de dahil hiç kimsenin işlerini karıştırmadığımız "normal güvenlik" düzeyine geri getiririz.

İnsanlık hali budur. Yaşam koşullarımız ne olursa olsun, seçim yapmayı gerektiren ikili halde(düalitede) yaşarız. Her bir anda tam yaşam deneyimimizi ortaya çıkaracak dengeli, güçlü ve güvenli bir savunmasızlığa evet demeyi ya da hayır demeyi seçeriz. Hayır'ımız ile gerçekten dengeli yaşam deneyimine karşı savunmaya geçer ve canlılığımızı engelleriz.

Çoğumuz genellikle canlılığımızın bir kısmını öldürmeyi seçer. Niçin? Çünkü şuursuzca da olsa, o hayat gücünün akışına izin vermenin eski acıyı yerinden oynatacağını biliriz ve bundan korkarız. Onunla nasıl başa çıkacağımızı bilmeyiz. Böylece savunmadan geri çekilir ve o kim olduğumuzla ilgili eski ve görünüşte yeterli olan maskenin tanımlarına geri döneriz. Maskenin içselleştirilmiş ana baba sesleri daha güçlenir ve biz geri çekilmeye devam ederiz: "Sen kendini kim sanıyorsun ki, Tanrı mı!?.." "Gerçekten bir şeyleri değiştirebileceğini düşünüyor musun?" "Hadi, gerçekçi ol! İnsanlar değişmez. Olduğunla yetin!.." " Hırslısın!.." " Elinde olanla hiç ye-

tinmiyorsun!.." Ya da, "Eğer ana baban sana daha iyi davranmış olsalardı..." "Eğer kocan şunu yapmasaydı...", "Daha güzel doğmuş olaydın..." Ve böyle sürer gider. Maskenin sizi olduğunuz yerde tutmak için söyleyebileceği milyonlarca şey vardır. Belirli bir dereceye kadar, sizi acınızı hissetmekten korur. Ama uzun vadede, daha çok acı ve sonunda da hastalık yaratır.

Hastalık, bir yanımızı varlığımızın özünden kopartmaktan ve örtmekten doğar. Bağlantımız koptuğunda, gerçekten kim olduğumuzu unutur ve yaşamlarımızı unutuşumuza göre yaşarız, yani maskemize, alt benliğimize ve savunma sistemimize göre. Şifa bulmak, gerçekten kim olduğumuzu hatırlamaktır. Psişemizin özümüzden koptuğu bölgelerini özümüzle yeniden bağlamak ve buna göre yaşamaktır.

Pozitif enerjilerimizi bastırdığımız derecede, yaratıcılığımızı ve sağlıklı bir yaşam sürmek ya da başkalarına şifa vermek yeteneğimizi de bastırırız.

Özümüzle bağlantıyı yeniden kurmak ve kendimize şifa vermek; işte her birimizin işi budur.

İlk Yaranın Ruhsal Amacı

İlk yaranın nedeninin ya da amacının ne olduğunu sorabiliriz. İlk yara, yeni doğan ile onun özündeki daha derin ruhsal bilgeliği arasındaki bağlantının azalmasıyla yaratılır. İnsanoğlunun tekamülü açısından bakılınca, "Bu neden meydana geliyor?" diyebiliriz. Cevap, yaşamın ilk dönemlerindeki özle bağlantı ile hayat deneyimi sayesinde kazanılan özle bağlantı arasındaki farkta yatmaktadır. Özle ilk bağlantı şuursuzdur. Yaşama süreci sırasında özle kurulan bağlantılar ise şuurludur. Yetişkinlerin yaşam deneyimi sayesinde ortaya çıkan özleriyle bağlantısı, kendi içsel ilahiliklerine dair şuurlu farkındalık yaratır. Yetişkinler evrendeki ilahi ışığın bir kıvılcımı olduklarını bilir hale gelirler. Onlar noktasallaşmış ilahiliktir. Bu tekamül süreci, kendi türümüz içinde daha fazla şuurlu farkındalık yaratır. Evrenin yardımcı yaratıcıları olduğumuzu keşfediyoruz. Bedenlenmenin amacı, evrenin ilahi yardımcı yaratıcısı olan benliğe dair farkındalığın yaratılmasıdır.

Özlemlerimizin Peşine Düşmek Bizi Yaşam Görevimize Götürür

Her birimiz kendimiz olmayı, kendimizi anlamayı ve ifade etmeyi özleriz. Bu özlem, bize tekamül yolunda yol gösteren içsel ışıktır. Kişisel düzeyde ele alındığında, bu, her birimizin kendi varlığımızın özüne yeniden bağlanmak gibi bir yaşam görevi ile doğduğumuz anlamına gelir. Bunu yapmak için, şuurlu farkındalığımız ve özümüz arasındaki blokları kaldırmalıyız. Buna *kişisel yaşam görevimiz,* denir. Bunu başarırken, yaratıcı enerjilerimizin serbest kalması, önce kabul ettiğimiz ve sonra dünya ile paylaştığımız, özden gelen armağanların ortaya çıkmasını sağlar. Dünyaya verdiğimiz armağanlar ise dünyadaki yaşam görevimizin başarılmasını sağlar. Bu dünyadaki görevimiz, ancak biz özümüzden gelen yaratıcı enerjileri serbest bıraktığımızda açığa çıkar. Demek ki, dünya üstünde yapmak istediğimiz şeyi ancak kendi kişisel dönüşüm sürecimizde hazır bulunarak başarabiliriz.

Hepimiz Yaralı Şifacılarız

Hepimiz yaralı şifacılarız. *Savunmasız,* örtüsü açılmış hale gelmeye ve ister negatif ister pozitif olsun içimizdekileri göstermeye hepimiz isteksiziz. Kendimize özgü şekilde taşıdığımız acıyı ya da yarayı göstermeye tereddüt ediyoruz. Bunu utançla saklıyoruz. Sadece kendimizin böyle olduğunu ya da kendi acımızın bir başkasının açısından daha aşağılık olduğunu sanıyoruz. Kendimizi güvende hissetmediğimiz takdirde, bunu yapmak bizim için çok zor. Bu, bizim insanlık halimizdir. Bu halden çıkmak hepimiz için zaman alacaktır. Ve çok sevgi gerektirecektir. Gelin, birbirimize bol bol yer açalım, zaman ve sevgi dolu onaylamalar verelim. Hepimiz sevmeyi bu yara sayesinde öğrenmekteyiz. Hepimizin taşıdığı bu içsel yara en büyük öğretmenimizdir. Gelin, içeride aslında kim olduğumuzu tanıyalım. Bizi örten acı ve öfke katmanlarına rağmen bizler o güzel özüz. Her birimiz bireysel olarak eşsiziz ve bunun böyle olması harikadır. Gelin, içsel varlığının hakikatini paylaşmak için birbirine yardımcı olan yaralı şifacılar haline gelelim.

Kendimizi, kutsal olan iyicil, bereketli, yaşamı

destekleyen bir evren içinde bulabiliriz. Evrenin kolları bizi taşıyor. Çevremiz yaşamı destekleyen ve sürdüren evrensel bir sağlık alanı ile sarılıdır. Uzanabilir ve ona bağlanabiliriz. Ondan beslenebiliriz, aslında zaten ondan beslenmekteyiz. Biz ondanız ve o da bizdendir. Yaşamın ilahi gizemi içimizde ve hepimizin çevresindedir.

Şifacınız Sizsiniz

Kendinizi bir tek siz iyileştirebilirsiniz. Tamamen bunu yapabilecek yetenektesiniz. Aslında kişisel bir hastalığı iyileştirme süreci, kişisel bir güçlenme eylemidir. Kişisel bir yolculuktur; karşınıza çıkabilecek en büyük öğrenim araçlarından biri olarak kendiniz tarafından tasarlanan bir inisiyasyon törenidir. Tabi ki şifa yolculuğunuz, holistik şifanın size önerebileceği en iyi araçların yanı sıra iyice düşünülmüş olmayı gerektirir ve çağdaş tıbbın size sunabileceği en iyi araçların kullanımını da içerir.

Daha derin bir bakış açısından söylersek, hastalığa neden olan, yerine getirilmemiş özlemdir. Hastalık ne kadar derindeyse, özlem de o kadar derindir. Bir biçimde bir yerlerde kim olduğunuzu ve amacınızın ne olduğunu unuttuğunuzu gösteren bir mesajdır. Unuttunuz ve özünüzden gelen yaratıcı enerjinin amacından koptunuz. Hastalığınız aslında bir belirtidir. Hastalık sizin yerine getirilmemiş özleminizi temsil eder. Demek ki, her şeyin ötesinde, her zaman yapmak istediğinizi yapmak, her zaman olmak istediğiniz kişi olmak, zaten olduğunuz kişiyi en derin, en geniş ve yüksek gerçeklikten tezahür ettirmek ve ifade etmek için hastalığınızı kullanmalısınız.

Eğer gerçekten hasta olduğunuzu keşfettiyseniz kendinizi değişime hazırlayın; en derin özleminizin yüzeye çıkmasını ve meyve verecek hale gelmesini bekleyin. Artık koşmayı bırakmak ve dönüp –bu sizin için ne anlama geliyorsa– içinizdeki kaplanla yüzleşmek için kendinizi hazırlayın. Hastalığınızın anlamını bulmak için en iyi başlama noktası olarak önerim, kendinize şunu sormanızdır:

"Özlediğim ama yaşantımda hala yaratmayı başaramadığım şey nedir?"

Yerine getirilmemiş özleminiz ve hastalığınız arasında er geç doğrudan bir bağlantı bulacağınızı öneriyorum.

Bu temel sağlık ve şifa tablosu içinde sağlığınıza kavuşabilirsiniz. Burada sadece fiziksel bedeninizin sağlığından söz etmiyorum çünkü bu aslında ikinci sırada gelir. Sözünü ettiğim ruhun sağlığıdır, can sağlığıdır. Bu gerçeklik çerçevesi veya benzetmesi içinde tüm yaşam ve hastalık meseleleri ele alınabilir. Çünkü fizikteki yaşam sevgi içinde yaşamak, yüksek niteliklerimizi geliştirmek ve ilahi olanla birleşmek içindir. Yaşantınızdaki koşullar şu an ne olursa olsun, işte yaşam bunun içindir. Acı, sorun ya da hastalık her ne ise bu bir öğretmendir. Bir sevgi öğretmenidir ve size ilahi olduğunuzu hatırlatır. Bu sizin *Işığınızın Doğuşudur.*

2. Bölüm

YARATICI ENERJİLERİNİZİN DÖRT BOYUTU

Yaratıcı enerjilerinizin doğasını, ne yaptıklarını ve nasıl işlediklerini anlamak sağlık, şifa veya yaşantınızda yeni bir şeyin yaratılması için yaratıcı enerjilerinizin serbest kalmasına yardım eder. Ayrıca yaratıcı enerjileriniz ile evrensel yaratıcı sürecin sizin içinizdeki doğal med ceziri arasındaki ilişkiyi anlamak da önemlidir. Yaşam enerji alanları yaratıcı süreç için araçtır. Maddesel dünyanız kadar yaşantınızdaki koşullar, olaylar ve deneyimler de yaşam enerji alanları yoluyla yaratılırlar.

Yaratıcı kuvvetlerin çeşitli boyutları vardır. Kullandığımız dil, yaratıcı süreçten geçerken şahsen deneyimlediğiniz bu boyutlardaki farklılıkları yeterince tarif edemeyecek kadar sınırlıdır. Bu açıklamaları yaparken, daha iyisini bulamadığımdan dolayı *enerji* ve *boyut* terimlerini bilimsel bağlam dışında kullanıyorum. Daha çok sayıda insan bu yaratıcı deneyimlerin şuurlu olarak farkına vardıkça, onlar hakkında daha iyi iletişime geçmek için ihtiyacımız olan kelimelerimiz de çoğalacaktır, bundan eminim.

Benim bakış açıma göre, her bir insan varlığı içinde en azından dört boyut vardır. Bu düzeylerin her biri, YDA(Yüksek Duyusal Algılama) ile algılanabilir ve eğitimli bir şifacı tarafından şifa vermek için üstünde çalışılabilir. Şekil 2-1, insaniliğimizin dört boyutunu göstermektedir: fiziksel düzey, aurik düzey, harik düzey ve öz yıldız düzeyi.

İlk boyut, aşina olduğumuz *fiziksel dünyadır.* Fiziksel dünyamız, temelindeki enerji ve şuur dünyaları tarafından sağlam ve bozulmamış halde tutulur.

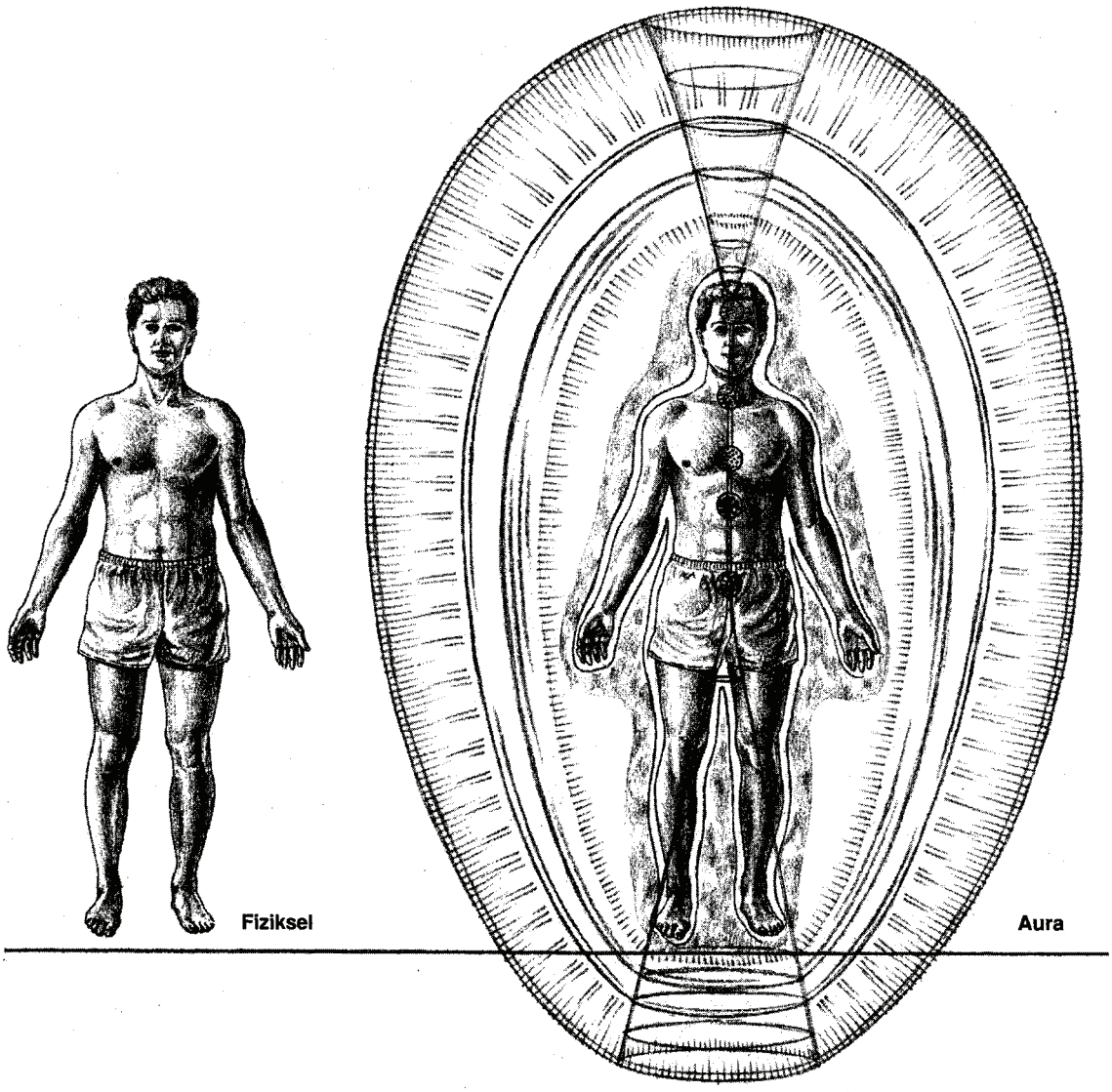
Fiziksel dünyanın hemen altında, içinde *aura* ya da *insan enerji alanının* mevcut olduğu evrensel ya da yaşam enerji alanları boyutu vardır. Bu düzey, fiziksel dünyanın üstüne oturduğu enerjetik yapı veya ızgara yapıdır. Fiziksel dünyada yaratılan her şey, önce yaşam enerjisi dünyasında yaratılmalı veya var olmalıdır. Bu boyut ayrıca kişiliğimizin enerjilerini de taşır. Edindiğimiz her his, yaşam enerji alanları düzeyinde var olur. Fiziksel beden sevgi gülümsemeleri, hoşnutsuz kaş çatmalar, yürüme, oturma ve duruş tarzımız gibi şeylerle bu alanın akışkan düzeylerini ifade eder.

İnsan enerji alanının altında, niyetlerimizi tuttuğumuz *harik düzey* vardır. Yaratıcı süreçte, niyetlerimizin muazzam bir önemi vardır. Şuursuzca, karmaşık veya zıt niyetler edindiğimizde kendimize karşı savaşırız ve yaratıcı süreç alt üst olur. Niyetlerimizi sadece kendi içimizde değil birlikte çalıştığımız insanlar grubu içinde de hizalamayı öğrenerek ve sonra grubumuzun niyetlerini ona hizmet eden daha büyük grubun niyetleriyle hizalayarak muazzam yaratıcı yetenekleri kullanır hale gelebiliriz.

Harik düzeyin altında varlığımızın merkezi özü ya da benim *öz yıldız* düzeyi dediğim boyut vardır. Bu, içsel kaynağımızın ya da içimizdeki noktasallaşmış ilahiliğin düzeyidir. İçimizdeki tüm yaratıcılık bu içsel kaynaktan yükselir.

Tamamen doğal yaratıcı süreç, öz yıldızdan yükselen enerjilerin ve şuurun bu dört boyutun hepsinden de geçmesini gerektirir. Bu boyutlardan herhangi birindeki kalıcı bir değişim, onun temelinde yani hemen altındaki boyutta da bir değişimin olmasını gerektirir. Dolayısıyla, şifacılık bakış açısından, eğer bedenlerimizi ya da herhangi bir parçasını değiştirmeyi, örneğin bir organı sağlıksız halden sağlıklı hale getirmeyi diliyorsak bedenlerimizin temeli olan altta yatan enerjilerle de çalışmamız gerekir. Dört boyutun her biriyle de çalışmalıyız. Bu çalışmayı yapmak üzere, önce bu dört boyutu araştıracağız. Aurik düzeyle, insan enerji alanı ile başlayalım :

Bu yaşam enerjisi tarih boyunca farklı amaçlar için keşfedildi, incelendi ve kullanıldı. Bu keşif bizler bilimsel metodu öğrenmeden çok önce

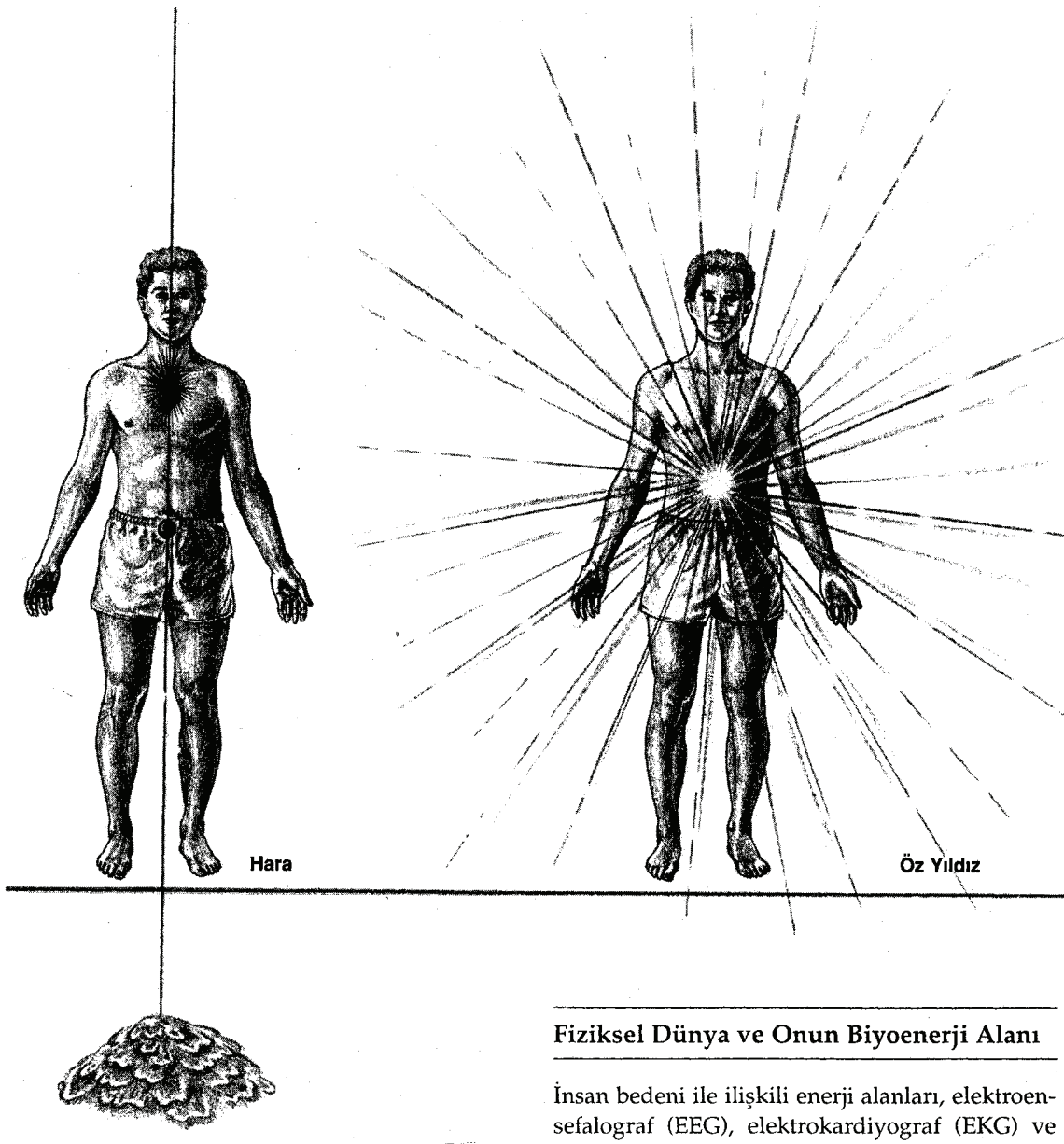


Şekil 2-1. İnsanın Dört Boyutu

başlamıştı ve o zamandan beri sürmektedir.

Şekil 2-2'de M.Ö. 5000'e dek uzanan ve bir evrensel enerji alanına dair verileri içeren bir liste göreceksiniz. Şekil 2-3 ise yirminci yüzyılda insan enerji alanını gözlemleyen araştırmacıların, yaşam enerji alanını anlatmak için kullandıkları kelimelerle buna atfettikleri nitelikleri ve bu alanı nasıl kullandıklarını anlatan bir listeyi içeriyor.

Günümüzde bilimciler biyolojik sistemlerle ilişkili ölçülebilir enerji alanlarına "biyoenerji alanları" demektedir. Öte yandan, *aura* ve *insan enerji alanı* terimleri de bu yaşam enerji alanlarını tarif etmek için şifacılar tarafından kullanılmaktadır. Burada bir ayrım yapmak önemlidir çünkü biyoenerji alanları laboratuvarlarda ölçülmekteyken aura ya da insan enerji alanları ise Yüksek Duyusal Algılama kullanan insanlar tarafından yapılan kişisel veya klinik gözlemler yoluyla bi-



linmektedir. İlk durumda, ölçülen enformasyon, cihazların durumuyla sınırlı iken ikinci durumda ise enformasyon YDA gözlemcisinin netliği ve tutarlılığı ile sınırlıdır. Kendi görüş açımdan, biyoenerji alan ölçümleri YDA gözlemleri ile güçlü biçimde ilişkilidir. Bu ikisini açıkça ilişkilendiren birkaç deney vardır. Onları da burada ele alacağım ama önce bilimsel bakış açısından.

Fiziksel Dünya ve Onun Biyoenerji Alanı

İnsan bedeni ile ilişkili enerji alanları, elektroensefalograf (EEG), elektrokardiyograf (EKG) ve süperiletken kuantum girişim aygıtı (SQUID, çok duyarlı bir manyetometre) gibi cihazlarla ölçülebilmektedir. Birçok çalışma biyoenerji alanındaki bir bozulmanın veya anormalliğin bedenin enfeksiyon kapmasına yol açacağını göstermektedir. Örneğin, Yale Üniversitesinden Dr. Harold Burr, bir tohumun enerji alanını (buna yaşam alanı der) ölçerek o tohumun ne kadar güçlü olacağını söyleyebilmektedir. Canlı bir

Şekil 2-2
TARİHTE EVRENSEL ENERJİ ALANINA YAPILAN GÖNDERMELER

Zaman	Yer/Kişi	Enerjinin Adı	Atfedilen Özellikler
M.Ö. 5000	Hindistan	prana	Tüm yaşamın temel kaynağı
M.Ö. 3000	Çin	ch'i	Tüm maddede mevcuttur
		yin ve yang	2 kutup güçten oluşur, 2 kutup gücün dengesi = sağlık
M.Ö. 500	Yunanistan: Fisagor	yaşamsal enerji	Hastalıklara çare üreten ışıklı bir beden olarak algılanmaktaydı
1500'ler	Avrupa: Paraselsus	illiaster	Yaşamsal güç ve yaşamsal madde; şifa; ruhsal çalışma
1600'ler	Gottfried Wilhelm von Leibnitz	monadlar	Kendi hareket kaynağını içeren güç merkezleri
1700'ler	Franz Anton Mesmer	manyetik sıvı	Canlı ve cansız nesneleri şarj eder; ipnoz; uzaktan tesir etme
1800'ler	Wilhelm von Reichenbach	odik güç	Elektromanyetik alanla karşılaştırma

varlığın yaşam alanındaki bir zayıflığın hastalığın öncüsü olduğunu bulmuştur.

New York'lu bir ortopedi cerrahı olan Dr. Robert Becker gibi başka araştırmacılar da bedenin üstünden ve içinden geçen doğru elektrik akımlarının örüntülerini ölçmüştür. Biyoenerji alanı, fiziksel bedenin işleyişiyle doğrudan ilişkilidir. Dr. Becker bedenin karmaşık elektriksel alanının örüntü şekilleri ve güçlerinin fizyolojik ve psikolojik değişimlerle birlikte değiştiğini göstermiştir.

Uluslararası Din ve Parapsikoloji Birliğinin (International Association for Religion and Parapsychology) kurucusu olan Tokyo'lu Dr. Hiroshi Motoyama akupunktur meridyenlerinin durumlarını elektriksel bakımdan ölçmüştür. Bu sonuçları, akupunktur tedavisi teşhisi için kullanmaktadır. Kazakistan Üniversitesinden Dr. Victor Inyushin ise ışığa duyarlı aygıtlarla enerji alanını birkaç yıldır ölçen birçok bilim adamından sadece biridir. Akupunktur noktalarının durumunu korona deşarj fotoğrafçılığı* sayesinde gösterebilmiştir. Bu fotoğraflama tekniği deneğin bedeninden geçirilen çok yüksek frekanslı, yüksek voltajlı ve düşük bir akımdan yararlanır. Yüksek frekans deneğe zarar vermez çünkü akım düşüktür ve yüksek frekans, sadece deneğin cildi üzerinde yol alır.

Ölçülen "biyoalan" ile gözlemlenen "insan enerji alanı" arasındaki bağdaşıklığı gösterme amaçlı birkaç deney yapılmıştır. Bildiklerim arasında en iyileri, Dr. Valerie Hunt tarafından UCLA'da ve Dr. Andrija Puharich tarafından özel laboratuvarında yapılanlardır. Dr. Hunt'ın deneysel sonuçları, beden yüzeyinde ölçülen alternatif elektrik akımlarının frekans ve dalga desenleri ile "aura" okuyan bir kişinin algıladığı belirli renkler arasında doğrudan bağdaşıklık göstermektedir. Dr. Hunt YDA kullanan on iki "aura" okuyucu ile aynı ölçümleri elde etmiştir. Ve her bir vakada, her bir renk için belirli bir dalga formu ve frekans deseni bulmuştur. Dr. Puharich ise şifacıların ellerinden çıkan 8 Hz'lik (saniyede sekiz devir) bir manyetik atımı tutarlı biçimde öl-

(*) Korona deşarj fotoğrafçılığı: Kırlian fotoğrafçılığı. Ç.N.

Şekil 2-3
20. YÜZYILDAKİ İNSAN ENERJİ ALANI GÖZLEMCİLERİ

Tarih	Kişi	Gözlemlenen	Bulunan Özellikler
1911	Walter Kilner	*aura* *insan atmosferi*	Auranın üç katmanını görmek için renkli perdeler ve filtreler kullanıldı; aurik biçimleniş hastalıkla bağdaştırıldı.
1940	George De La Warr	*emanasyonlar*	Canlı dokudan yayılan ışınımı saptamak için radyonik cihaz geliştirildi ve hastalığı uzaktan teşhis ve tedavi etmek için kullanıldı.
1930-50	Wilhelm Reich	*orgon*	İnsan bedenindeki orgon enerjisini kullanan bir psikoterapi modeli geliştirildi; doğadaki enerji incelendi ve orgonu saptamak ve biriktirmek için cihazlar yapıldı.
1930-60	Harold Burr ve F.S.C. Northrup	*yaşam alanı (YA)*	YA bir organizmanın organizasyonunu yönetir; sirkadyen* ritmler fikri geliştirildi.
1950'ler	L.J.Ravitz	*düşünce alanı (DA)*	YA ile kesişen DA psikosomatik belirtileri üretir.
1970-89	Robert Becker	*elektromanyetik alan*	İnsan bedenindeki doğru akım kontrol sistemleri ölçüldü; sonuçlar sağlık ve hastalıkla bağdaştırıldı; elektrik akımı ile kemik büyümesini artıran yöntemler geliştirildi.
1970-80'ler	John Pierrakos, Richard Dobrin ve Barbara Brennan	*İEA (İnsan Enerji Alanı)*	Klinik çalışmalar sırasındaki enerji alanı gözlemleri ile duygusal tepkiler bağdaştırıldı; düşük ışık düzeyli karanlık oda ölçümleri insan mevcudiyeti ile bağdaştırıldı.
1970'ler	David Frost, Barbara Brennan ve Karen Gestla	*İEA*	İEA ile laser ışını eğildi.
1970-90	Hiroshi Motoyama	*ch'i*	Akupunktur meridyenleri elektrikle ölçüldü; hastalığın teşhis ve tedavisinde kullanıldı.
1970-90	Victor Inyushin	*biyoplazma*	İEA serbest iyonlardan oluşan bir biyoplazmaya sahiptir; pozitif ve negatif iyonların dengesi sağlık
1970-90	Valerie Hunt	*biyoalan*	İnsan deneklerin biyoalanlarının frekansı ve yerleşimi elektronik olarak ölçüldü; sonuçlar aura okuyanların sonuçlarıyla bağdaştırıldı.
1960-90	Andrija Puharich	*yaşam güçlendiren alan*	Şifacıların ellerinden çıkan yaşam-güçlendiren alternatif manyetik alanları (8 Hz) ölçüldü; bundan daha yüksek ve düşük frekansların yaşama zararlı olduğu bulundu.
1980-90	Robert Beck	*Schumann dalgaları*	Dünya'nın manyetik alanının atımları olan Schumann dalgaları, şifacıların manyetik atımlarıyla bağdaştırıldı.
1980-90	John Zimmerman	*beyin dalgaları*	Şifacıların beyinlerinin, hastalarınınki gibi alfa'da sağ/sol senkronizasyona girdiği gösterildi.

(*) Sirkadyen: Yaklaşık 24 saatte bir olan fizyolojik faaliyete ait.

çebilmişti. Daha yoğun sinyal üretebilen şifacıların daha büyük şifa etkisine sahip olduğunu bulmuştu.

Bir nükleer fizikçi olan Dr. Robert Beck, dünyanın çeşitli yerlerindeki şifacıların beyin dalgalarını ölçtü. Tüm şifacıların, şifa verdikleri esnada, kullandıkları yöntem ne olursa olsun ve bu yöntemler birbirine ne kadar zıt olursa olsun hepsinin 7,8-8 Hz'lik aynı beyin dalgası desenine sahip olduklarını buldu. Dr. Beck karizmatik Hristiyan iman şifacılarını, Hawaii'li şamanları (kahunalar), cadıları (wicca), azizlere tapanları (santeria), radyestezi ve radyonik uygulamacılarını, durugörürleri, medyomları ve psişikleri test etti. Sonuç hepsinde aynıydı.

Sonra kendine, onların hangi davulcunun ritmine göre yürüdüklerini sordu. Daha da önemlisi, niçin? Cevabı, yeryüzünün manyetik alanının dalgalanışında buldu. Bu iniş çıkışlara *Schumann dalgaları* denir. Biraz daha araştırdığında, şifacıların beyin dalgalarının şifa verme anlarında Schumann dalgalarıyla sadece frekans bakımından değil faz bakımından da senkronize hale geldiğini anladı. Bu, şifacıların beyin dalgalarının, yeryüzünün Schumann dalgalarıyla sadece aynı frekansta olmakla kalmayıp eşzamanlı olduğu anlamına da gelmektedir. Buradan, şifacıların, hastalara şifa vermek için yeryüzünün manyetik alanından enerji alabildikleri sonucunu çıkarabiliriz. Bu sürece, *alan çiftleşmesi* denir.

Reno, Nevada'daki Biyo-Elektro-Manyetik Enstitüsünün (Bio-Electro-Magnetics Institute) kurucusu ve başkanı olan Dr. John Zimmerman, alan çiftleşmesi konusunda yazılmış olan pek çok eseri dikkatle inceledi ve bunu, şifacıların deneyimleri ile bağdaştırdı. Şifacıların "topraklanma" dedikleri şeyin, yeryüzünün manyetik alanı ile hem frekans hem de faz bakımından bağlantı kurmak eylemi olduğu açıktır. Şifacıların Schumann dalgaları ile bağlantı kurmasının hemen ardından beyinlerinin sağ ve sol yarı kürelerinin birbiriyle dengelendiğini ve 7,8-8 Hz'lik alfa ritmi gösterdiğini de buldu. Şifacılar elle şifada hastayla bir süre bağlantı kurduktan sonra, hastaların beyinleri de alfa durumuna geçmekte ve şifacılarınkiyle eşzamanlı ve sağ-sol dengeli hale gelmektedir. Aslında şifacı, hastayı yeryüzünün manyetik alanının atımlarına bağlamakta ve böylece şifa için muazzam bir enerji kaynağını kullanmaktadır.

İnsan Enerji Alanı: Enerjinizi Taşıyan Araç

Yüksek Duyusal Algılama kullanan bir şifacı ve psişik olarak, uzun yıllardan beri insanların çevresindeki enerji alanını gözlemlemekteyim. Birçok bitkinin, hayvanın ve insanın enerji alanlarını inceledikten sonra, insan enerji alanının, üstünde hücrelerin büyüdüğü bir enerji matris yapısı sağladığı sonucuna vardım. Söylemek istediğim, enerji alanının fiziksel bedenden önce var olduğudur.

Bu fikri destekleyen bir fenomen de fantom organ etkisidir. Fantom organ etkisi, el ve ayak gibi organları kesilerek alınan hastaların bu organları hala hissetmeye devam etmesidir. Bu kalan hisler genellikle kesilen sinir uçlarının bir iritasyonu diye açıklanır. Ancak fantom organlar, hastanın aurik alanına YDA ile bakıldığında hala görülebilmektedir. Hisler aurik alanda taşındığına göre, bu durum, YDA gözlemcisi için bir anlam ifade etmektedir.

Bir vakada, arkadaşım Dr. John Pierrakos –kendisi New York'taki Öz Enerjetiği Enstitüsünün (Core Energetics Institute) kurucusu ve başkanı, ayrıca *Core Energetics* adlı kitabın da yazarıdır– fantom organ etkisinden mustarip bir hasta ile çalışıyordu. Kadın ne zaman bir yere otursa kesilen bacağının, altında kalacak biçimde yukarı doğru bağlanmış olduğunu hissetmekteydi. Dr. Pierrakos, bu organın aurik alanının, kadının hissettiği biçimde yukarı bükülmüş olduğunu görmüştü. Bu enerji bacağı normal yürüme konumuna getirene dek kadının enerji alanı üstünde çalıştı. Kadın rahata kavuştu. Daha sonra kadının bacağını kesen cerrahla görüşüldüğünde adamın ameliyat için bacağı o konumda bağladığı ortaya çıktı. Ben bu hastanın kendi enerji alanını hissediyor olduğuna inanıyorum.

Bunun anlamı, o organın temel enerjetik yapısının hala orada olduğudur. Demek ki alan, fiziksel bedenden önce mevcuttur. Bu, birçok bilimsel araştırmacıya göre çok kökten bir farklılıktır. On-

lar, bedenin alan tarafından yaratıldığını düşünmek yerine alanın bedenden yayıldığını varsaymaktadır. Eğer alanın fiziksel olandan daha önce var olduğu kanıtlanacak olursa bu, bir gün bizlerin de tıpkı kertenkeleler gibi kesilen ya da kopan organların yerine yenilerini üretebileceğimiz anlamına gelir.

Korona deşarj fotoğrafçılığı, alanın fiziksel olandan önce geldiğine dair hipotezimi destekleyecek başka kanıtlar da sağlamaktadır. Buna *fantom yaprak etkisi* denir. Eğer bir yaprağın ucunu bu teknikle fotoğraflamadan önce kopartırsanız, fotoğraf plakasında bütün yaprak (kopan kısım dahil) parlak renkler ve ışıklar içinde ortaya çıkar. Tüm yaprağın resmi göründüğüne göre, yaprağın kopartılan kısmının resmine, fiziksel unsuru kayıp olsa da bütün kalmış olan enerji alanının neden olduğu sonucuna varılır. Demek ki enerji alanı fiziksel olandan doğamaz, fiziksel olan enerjetik olandan doğmaktadır.

Bu çıkarım, enerji alanını sağlık ve büyüme süreci açısından daha önce tahmin ettiğimizden çok daha önemli hale getirmektedir. Fiziksel beden enerji alanından ortaya çıktığına göre, bu alandaki bir dengesizlik veya bozunma, idare ettiği bedende en sonunda bir hastalığa neden olacaktır. Demek ki alandaki bozunmaları iyileştirmek fiziksel bedenin şifa bulmasını sağlamaktadır. Şifa; yeniden yapılandırma, dengeleme ve yükleme ile alanı nasıl iyileştirebileceğimizi öğrenme meselesidir.

Dahası, *Işığın Elleri* adlı kitabımda da gösterdiğim gibi aurik alan içindeki enerji olayları aslidir ve her zaman bir fiziksel olaydan önce gelirler. Fizikselin öncüsüdürler. Bunun anlamı, herhangi bir hastalığın fiziksel bedende görünmeden önce alanda ortaya çıkacak ve dolayısıyla fizik bedende kendini göstermeden önce alanda iyileştirilebilecek olmasıdır.

Aurik alan, kişiliğimize doğru, fiziksel bedenimizden bir kuantum sıçrayışı daha derinindedir. Psikolojik süreçlerimizin meydana geldiği düzey, varlığımızın bu düzeyidir. Aura, tüm psikosomatik tepkiler için bir araçtır. Bir şifacının bakış açısından, tüm hastalıklar psikosomatiktir. Aurik alanımızın dengeli işleyişi, sağlığımızın sürdürülebilmesi için bir gerekliliktir.

Yine de aurik alan olayın kaynağı değildir. O, özden gelen yaratıcı şuurun fiziksele ulaşmasını sağlayan bir araçtır.

Yaptığım ve öğrettiğim şifanın tamamı, insan enerji alanının ve onun daha derinlerinde yatan boyutlarının biçimlenişine, yapısına ve işleyişine ait bilgiye dayanmaktadır. *Işığın Elleri*'nde insan enerji alanını ayrıntılarıyla anlattım: anatomisi ve fizyolojisi, hastalık ve şifa sürecindeki yeri. Ayrıca buna dayanan şifa yöntemlerini de anlatmıştım. Burada, insan enerji alanını kısaca bir kez daha anlatacağım ve o kitapta kısaca değinilen noktaları daha da açacağım.

İnsan Enerji Alanının Yedi Düzeyi

İnsan enerji alanı yedi düzeyden* oluşur (bkz. Şekil 2-4). Birçok kişi yanlış bir biçimde bu alanın sanki bir soğanın katmanları gibi olduğunu sanmaktadır. Değildir... Her bir düzey, bedenin içine nüfuz etmekte ve ciltten dışarı doğru genişlemektedir. Her bir ardışık düzey "daha yüksek frekans"ta ya da "daha yüksek oktav"dadır. Her biri, daha düşük frekanslı olan içerdekine göre birkaç santim daha uzağa doğru uzanır. Tek sayılı düzeyler kıvılcımlar saçan ışık huzmelerinden oluşan alanlardır. Bu alanın birinci, üçüncü, beşinci ve yedinci düzeyleri belirli bir formda yapılanmıştır. Çift sayılı –ikinci, dördüncü ve altıncı– düzeyler ise biçim almamış madde/enerji ile doludur. İkinci düzey gazımsı bir maddedir, dördüncü düzey sıvıyı andırır ve altıncı düzey de bir mum alevi çevresinde dağılan ışığa benzer. Plazmayla ilişkilendirilen ve *biyoplazma* adı verilen yapılanmamış enerji düzeyi, işte budur. Bu kullandığım terimlerin bilimsel terimler olmadığını hatırlayın çünkü deneyler bunların ne olduğunu henüz kanıtlamamıştır. Ama daha iyi bir terim bulamadığımız için biyoplazma sözcüğünü kullanacağız. Bu üç yapılanmamış düzeydeki biyoplazma görünürde yoğun ve keskin çeşitli renklerden oluşmaktadır. Bu biyoplazma yapılanmış düzeylerin çizgileri boyunca akar. Duygularımızla doğrudan bağlantılıdır.

Sürekli olan bir ışık ızgarası ile onun içinden

(*) Yazar, ilk kitabı *Işığın Elleri*'nde (Meta Yayınları, 2001) aurik alanın "katmanları" ifadesini kullanmaktaydı ancak bu kez "düzey" anlamına gelen bir kelime kullandığından çeviri bu şekilde yapılmıştır; ilk kitap ile karşılaştıracak okurlarımızın dikkatine sunarız. Ç.N.

akan biyoplazmanın birleşimi, fiziksel bedenin biçimini birarada tutar, onu yaşam enerjisiyle besler ve bedeni tek bir organizma olarak işlev görecek şekilde tutan bir iletişim ve bütünleştirme sistemi hizmeti verir. İnsan enerji alanının tüm bu düzeyleri, birbirine holografik olarak tesir edecek şekilde hareket eder.

Bu düzeyler ya da birçok kişinin söylediği şekliyle bu enerji bedenler, kendi fiziksel bedenimizden daha az gerçekmiş gibi düşünülemez. Eğer enerji bedenlerinizin hepsi sağlam, yüklenmiş ve sağlıklıysa, insan deneyiminin tüm alanlarında dolu dolu bir hayatınız olacak demektir. Eğer enerji alanınız herhangi bir düzeyde zayıflamış ise, o düzeyle ilişkili deneyimleri edinmekte güçlük çekeceksiniz ve yaşam deneyiminiz sınırlı olacak demektir. Ne kadar fazla sayıda bedeninizi tam olarak geliştirmişseniz, yaşam deneyiminiz de o kadar dolu ve geniş olacaktır.

Tüm yaşam deneyimlerinin, fiziksel boyuttaki gibi olduğunu varsayma eğilimi gösteriyoruz. Değildir... Daha doğrusu, birçok titreşimsel düzeyde yaşam mevcuttur. Her bir düzey, o düzeydeki enerji-şuurun yapısına göre farklıdır. Bu da bize, öğrenilecek geniş bir yaşam deneyimi çeşitliliği vermektedir. Aurik alanın yedi düzeyi, yedi farklı yaşam deneyimi düzeyine karşılık gelir. Her bir düzey titreşimsel frekans aralığı, şiddeti ve biyoplazma birleşimi bakımından farklıdır. Dolayısıyla her biri, uyaranlara kendi yapısına göre cevap verir.

Bu durum bana, uygulamalı matematikte farklı koşullar altında akışkan hareket için denklem türetmenin ne kadar heyecan verici olduğunu hatırlatıyor. Aynı denklemlerin hem su için hem de akışkan haldeki hava için geçerli olduğunu gördüğümde çok şaşırmıştım. Fark, denklemlerdeki belirli faktörlerin, ortam değiştikçe diğer faktörlere göre daha tesirli olmasındaydı. Aynı durum yer yüzeyine yakın havanın hareketi ile daha yükseklerdeki havanın hareketini tarif eden denklemler için de geçerlidir. Yere yakın havanın hareketi, yukarıdaki hava kütlesine oranla ağaçların ve çalılıkların sürtünmesinden daha çok etkilenmektedir. Yerden yükseldikçe, hava akışını tarif eden denklemdeki sürtünme faktörünü azaltmak gerekir. Sonuçlar, havanın yönünde bir değişimi gösterir. Bu yön değişimine rüzgar değişimi* denir. Eminim bir düzeydeki bulutların, daha yüksekteki bulutlara göre genelde farklı bir yönde hareket ettiğine dikkat etmişsinizdir. Mikrometeoroloji, küçük yerel koşullardaki havanın kısa mesafeli hareketlerinin, Coriolis kuvveti** nedeniyle yeryüzünün hareketinin de havaya etkide bulunduğu, okyanuslar üstündeki makro hareketlerinden çok farklı olduğunu anlatır. Yine de hepsi için aynı denklemler kullanılır. Denklemin farklı kısımları, farklı koşullara göre daha çok etki eder hale gelir.

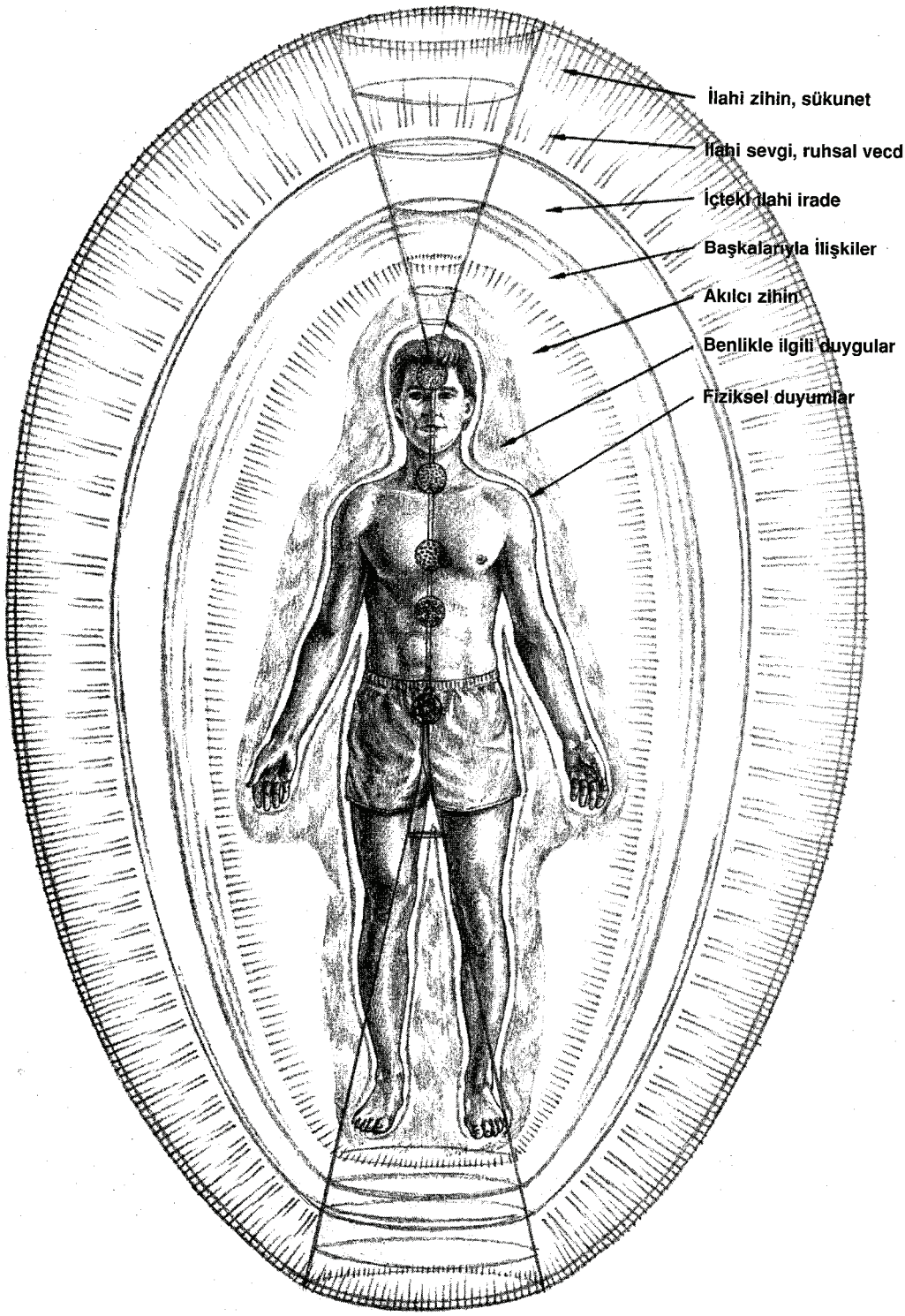
Aurik alan etkileşimlerine bir anlam vermeye çalışırken ben de aynı fikirleri ve genel ilkeleri uyguladım. Aurik alanın enerji-şuuru, alanın farklı düzeylerinde farklı akmakta ve alanın farklı düzeylerindeki farklı faktörlerden etkilenmektedir. Yani alanın her bir düzeyinin enerji-şuuru eşsizdir ve diğer tüm düzeylerden farklıdır. Her biri farklı faktörlere tepki verir. Olanları anlatmanın bir diğer yolu da alanın her bir düzeyindeki biyoplazmanın muhtemelen kendine has frekans aralığına, yük şiddetine ve bileşime sahip olduğunu söylemektir. Böylece doğal olarak uyaranlara buna göre cevap verir.

Yeryüzü ve astroloji gözlemlerinde kullanılan bir diğer çalışma tipi de aurik alana bakış tarzımı etkiledi. Bilim için konu dışı dalga boylarını dışarıda bırakan cihazlar inşa etmek ve sadece dar bir dalga boyu bandı içinde gözlemler yapmak normal bir uygulamadır. Güneşi bu şekilde gözlemlemek, güneş atmosferinin farklı yüksekliklerdeki resimlerini elde etmemizi sağlar. Güneşin daha derinlerindeki enerjide farklı, dış katmanındaki ya da koronasındaki enerjide farklı görünen güneş lekelerinin veya güneş patlamalarının resimlerini böyle alıyoruz. Aynı ilke, aurik alan gözlemlerinde de çok yararlı olabilir. Kişi YDA'sını farklı aurik titreşimsel düzeylerine göre değiştirerek, aurik alanın farklı düzeylerini daha net biçimde görebilir. Bu düzeyler net biçimde görülüp tanımlandığında ise onlarla doğrudan çalışmamız artık kolaydır.

Aurik alanın düzeylerinin biçimlenişine ve bunlarla ilişkili yaşam deneyimlerine dair aşağı-

(*) Rüzgar değişimi: Mesafeyle rüzgar yön ve hızının değişim oranı. Dikey rüzgar değişimi, yükseklikle rüzgarın değişim oranı, yatay rüzgar değişimi ise yatay duzlemde ruzgar değişim oranıdır.

(**) Coriolis kuvveti: Dunyanın dönmesindenkaynaklanan bir kuvvettir ve hareket eden her şeye etki eder; su, atmosferik gazlar vs. lavabo içindeki kuçuk su kutlesıne yapacağı etkı. Adını Fransız matemetikçi Gaspard G. de Coriolis'ten almıştır. Ç N.



Şekil 2-4. Aurik Alanın Yedi Düzeyi

da okuyacaklarınız, yirmi yıllık şifacılık ve on üç yıllık öğretmenlik hayatım sırasında edindiğim gözlemlerle, deneyimlerle, yaptığım çalışmalarla elde ettiklerimdir. Şekil 2-4 insan enerji alanı veya aurik alanın yedi düzeyini göstermektedir.

İnsan Enerji Alanının İlk Düzeyi

Bu düzey içinde acı veya zevkli tüm fiziksel duyumları hissedersiniz. Alanınızın ilk düzeyindeki enerji akımı, alan atımı (kalp atımı gibi, Ç.N.) ve biçimi ile fiziksel bedeninizde ne hissettiğiniz arasında doğrudan bağlantı vardır. Bedeninizin her neresinde acı varsa, aurik alanın ilk düzeyinde bununla doğrudan ilintili bir işlev bozukluğu vardır.

Dr. Robert Becker, örneğin dikiş atılabilsin diye parmağı uyuşturmak için verilen lokal anestezinin, parmağın alıcı sinirleri boyunca atom altı parçacıkların akışını durdurduğunu gösteren deneyler yapmıştır. Enerji akımı yeniden başladığında, tekrar hissetmeye başlayabilirsiniz. Aynı fenomeni aurik alanda da gözlemledim. Uyuşukluk, alanın ilk düzeyinin çizgileri boyunca enerji akışı olmamasıyla bağıntılıdır. Bir şifacı oradan enerji akıtmaya başlatmak için çalıştığında, hissetme duyumu geri döner.

Alanın ilk düzeyi sessiz ve duyarlı insanlar için ince, uçuk bir su mavisi rengindedir. Güçlü ve sağlam yapılı kişiler için ise kalın, kaba ve daha koyu mavi gridir. Bedeninizle daha çok bağlantıya geçtikçe, ona özen gösterip egzersiz yaptıkça bu alanın ilk düzeyi de daha güçlü ve daha gelişmiş hale gelir. Atletler ve dansçılar çok gelişmiş bir ilk katmana sahip olma eğilimi gösterirler. Böyle bir katmanda daha çok enerji çizgisi vardır, bunlar daha kalın, daha esnek, daha yüklü ve parlak mavidir.

Eğer ilk düzeyiniz güçlüyse çok sağlam, sağlıklı bir fiziksel bedeniniz olacaktır ve onunla gelen tüm hoş fiziksel duyumların tadını çıkaracaksınız, demektir. Buna bedeninizi hissetmekten hoşlanmak, canlılık hissi, fiziksel etkinliklerden, fiziksel temastan, cinsellikten ve uyumaktan hoşlanmak da dahildir. Bu tat alma, koku alma, işitme ve görmeyi de içerir. Bunun anlamı, ilk düzeyinizin büyük ihtimalle tüm işlevlerini kullanmaya devam edecek ve dolayısıyla onu yüklemeye ve sağlıklı tutmaya devam edeceğinizdir. Onu kullanmak, onu yüklemektir.

Öte yandan, eğer bedeninize özen göstermiyorsanız ilk düzeyiniz zayıflayacak, çizgileri kırılacak, birbirine dolaşacak veya az yüklü hale gelecektir. Bedeninizin en az özen gösterilen kısımlarında ise iyice ince ve seyrek hale gelir.

Eğer ilk düzeyiniz zayıfsa, fiziksel bedeninizi zayıf olarak deneyimleyecek ve onunla ilişkili zevk duyumlarıyla bağlantı kurmaktan hoşlanmayacaksınız, demektir. Onu kullanmadığınız için zayıf bırakma eğilimi gösterirsiniz. Büyük olasılıkla enerjinin bazı çizgilerine bağlanacaksınız ama hepsine değil. Aslında, bazıları hiçbir zevk deneyimlemeyecektir. Daha çok, bunları katlanmak zorunda olduğunuz bir şey gibi deneyimleyeceksiniz. Örneğin, fiziksel etkinliğin her türünden nefret ediyor olabilirsiniz. Yemek yemeyi seviyor ama dokunulmaktan hoşlanmıyor olabilirsiniz. Müzik dinlemekten hoşlanıyor ama bedeninizin çalışmaya devam etmesi için yemek yemekten hoşlanmıyor olabilirsiniz.

İnsan Enerji Alanının İkinci Düzeyi

İkinci düzey, kendinizle ilgili hisleriniz ve duygularınızla ilişkilidir. Bu düzeydeki her enerji hareketi, kendinizle ilgili olarak sahip olduğunuz bir hisse karşılık gelir. Bulutumsu parlak renkli enerji, kendinizle ilgili pozitif düşüncelerle alakalıdır. Daha koyu, daha kirli tonlar ise kendinizle ilgili negatif düşüncelerle alakalıdır. Bu düzeyde bütün renkler bulunabilir. Bu enerji bulutları, ilk düzeyin yapılanmış çizgileri boyunca akar.

Eğer kendiniz hakkındaki negatif veya pozitif düşüncelerinizin akmasına izin verirseniz, aura kendisini dengede tutar. Ve hislerinizle ilişkili negatif duygularınız ve negatif enerjileriniz salınır ve dönüşür. Eğer kendiniz hakkında duygular edinmenize engel oluyorsanız, ikinci düzeyde bu duygulara karşılık gelen enerjinin akışını durdurursunuz. Ve ikinci düzeyiniz durağan hale gelir, en sonunda kendinize yönelik deneyimlenmemiş hislerle ilgili çeşitli renklerde kirli, koyu renkli ve az yüklü bulutlar yaratır.

Dr. Wilhelm Reich biyoenerjiye "orgon enerjisi" demiş ve yapılanmamış düzeylerin alanında bulunan az yüklü enerjiye ise ÖOE ya da "ölü or-

gon enerjisi" adını vermiştir.

Bu koyu renkli durağan bulutlar, bedeninizin diğer kısımlarındaki durağanlık gibi iş görür. Sistemi tıkar ve sağlıklı işleyişi bozarlar. Bu durgunluk, en sonunda ikinci düzeye komşu olan birinci ve üçüncü düzeylerde de durağanlığa neden olacaktır. Çoğumuz kendimiz hakkındaki düşüncelerimizin akmasına izin vermeyiz. Bunun sonucunda, çoğumuzun ikinci düzeydeki enerjisi durağanlaşmıştır ve sağlığımıza çeşitli derecelerde kötü etki etmektedir.

Eğer ikinci düzey güçlü ve yüklenmiş ise kendinizle duygusal ilişkinizden hoşlanıyorsunuzdur. Bunun anlamı, kendiniz hakkında birçok hissinizin olması ama bunların kötü hisler olmamasıdır. Bu ise kendinizden hoşlandığınız ve sevdiğiniz anlamına gelir. Kendinizle olmaktan hoşnutsunuzdur ve kendinizi kendinizle rahat hissedersiniz. Eğer hem birinci hem de ikinci düzeyleriniz yüklüyse, bedeninizin size getirdiği tüm hoş duyumlardan zevk alırken bir yandan da kendinizden hoşnutsunuz, demektir.

Eğer ikinci düzeyiniz zayıf ve az yüklüyse, ya kendiniz hakkında fazla hisse sahip değilsiniz ya da bunların farkında değilsiniz, demektir. Eğer ikinci düzeyiniz yüklü ama koyu renkli ve durağansa, kendinizden hoşlanmıyor hatta nefret ediyorsunuzdur. Kendiniz hakkındaki negatif hisleri bastırıyorsunuzdur; belki de kendinizden hoşlanmadığınız için depresyondasınızdır.

İnsan Enerji Alanının Üçüncü Düzeyi

Üçüncü düzey, zihinsel (mantal) ya da akıl dünyamızla ilişkilidir. Bu düzeydeki yapının çizgileri adeta çok ince bir dantelinkiler gibi çok zariftir. Bu düzeyin açık limon sarısı enerji hatları çok yüksek bir hızda atım yapar. (Zihinsel işlemlerimize ve zihin halimize denk gelen sağlam ışık çizgileri boyunca enerji akışı, parlaklığı ve doluluğu). Bu düzey dengeli ve sağlıklı olduğunda, akıl ve sezgi zihinleri birmiş gibi uyum içinde çalışır ve bizler netlik, denge ve bir uygunluk hissi deneyimleriz. Alanımızın ilk üç düzeyi senkronize olduklarında kendimizi kabullendiğimizi, güvende ve kişisel bir güce sahip olduğumuzu hissederiz.

Eğer üçüncü düzeyiniz güçlü ve yüklü ise size iyi hizmet eden güçlü ve net bir zihne sahipsiniz, demektir. Aktif ve sağlıklı bir zihinsel yaşama sahip olacak ve öğrenmeye meraklı olacaksınız.

Eğer üçüncü düzeyiniz zayıf ve az yüklü ise zihinsel esneklikten ve netlikten yoksunsunuz, demektir. Muhtemelen akademik veya diğer entelektüel çabalar sizi pek ilgilendirmeyecektir.

Düşüncelerimiz negatif olduğunda, bu alandaki atımlar daha yavaştır, çizgiler daha koyu ve bozunmuş hale gelir. Bu "negatif düşünce formları" alışılmış negatif düşünce süreçlerimize denk gelen şekillerdir. Değiştirmesi zordur çünkü onları deneyimleyen kişiye çok mantıklı görünürler.

Eğer birinci ve ikinci düzeyleriniz zayıf ve üçüncü düzeyiniz güçlü ve enerjetikse, hisleri ve bedeniyle değil de daha çok aklıyla yaşayan biri olma eğilimi gösterirsiniz. Herhangi bir kararda hislerinizi dikkate almaktan çok akıl yürüterek problem çözmeye ilgi gösterirsiniz. Bu da otomatik olarak yaşam deneyiminizi sınırlayacaktır.

Negatif düşünce formları, üçüncü düzeye komşu olan ikinci ve dördüncü düzeydeki durağanlaşmış duygular tarafından da harekete geçmek üzere sıkıştırılır. Başka bir deyişle, kendimiz (ikinci düzey) ve/veya başkaları (dördüncü düzey) hakkında negatif duygular hissetmemeye çabaladığımızda, ikinci ve dördüncü düzeydeki enerji akışını durdururuz. O zaman üçüncü düzeydeki enerji akışı bu "sıkıştırma" nedeniyle bozunur.

Bunu anlamanın bir başka yolu da, enerjinin doğal halinin sürekli hareket olduğunu hatırlamaktır. Enerjinin hareketi, negatif duyguları durdurmak adına ikinci ve dördüncü düzeylerde durdurulduğunda, momentumun birazı üçüncü düzeye aktarılır. Üçüncü düzeyde hareketlenmeye yol açan bu momentum zihinsel etkinliğe neden olur. Bu etkinlik bozunmuştur çünkü doğal hareket hususunda özgür değildir ve tam altındaki ve üstündeki enerjiler tarafından sıkıştırılmıştır.

Negatif düşünce formlarını sürdürme alışkanlığının kültürümüz içinde desteklendiğine inanıyorum. İnsanlar hakkında negatif düşüncelere sahip olup bunları onların arkasından daha da kötücülleştirmeye çalışmak, negatif duyguları-

mızı onların yüzüne karşı ifade etmekten daha çok kabul görmektedir. Bunu nasıl yapacağımıza dair uygun bir modelimiz yoktur. İçeriye bakmak ve kendimize yönelik negatif duyguyu bulmak daha uygundur. Genellikle, birbirimize karşı negatif hisler beslememizin nedeni o kişiyle kurduğumuz etkileşimin, içimizde kendimize karşı duyduğumuz negatif bir duyguyu tetiklemiş olmasıdır.

İnsan Enerji Alanının Dördüncü Düzeyi

Alanın dördüncü düzeyi tüm ilişkiler dünyamızı taşır. Bizler bu düzeyden diğer insanlarla, hayvanlarla, bitkilerle, cansız nesnelerle, yeryüzüyle, güneşle, yıldızlarla ve bir bütün olarak evrenle etkileşime geçeriz. Burası "Ben-Siz" bağlantısının düzeyidir. Burada tüm duygularımız birbirimiz hakkındadır. Dördüncü düzeyin enerjisi, daha yüksek bir titreşimsel düzeyde olmasına rağmen ikinci düzeyinkinden daha kalınmış gibi görünür. Renkli bulutları andıran ikinci düzeyin enerjisinin tersine, dördüncü düzeyin enerjisi daha çok renkli sıvı gibidir. O da tüm renkleri içerir.

Eğer dördüncü düzey az yüklü ya da şifacıların düşük titreşimli dedikleri enerjiye sahipse, bu enerji koyu renkli, kalın, ağır bir sıvı gibi algılanacaktır. Buna "aurik sümük" diyorum. Soğuk algınlığında bedeninizde biriken sümük gibi iş görür. Bu aurik sümüğün bedeniniz üstünde çok negatif bir etkisi vardır; ağrılara, rahatsızlığa, ağırlık hissine, tükenmişliğe ve en sonunda hastalığa neden olur.

Dördüncü düzeyin enerjisi, odanın içindeki bir başka insana doğru genişleyebilir. İki insan, açıktan ya da örtülü, her etkileştiklerinde her birinden bir diğerinin alanına dokunmak üzere büyük, renkli sıvımsı biyoplazmik akıntılar çıkar. Etkileşimin yapısı, bu enerji akıntılarının enerjişuur yapısına karşılık gelir. Örneğin, eğer etkileşimde çokça sevgi varsa yumuşak dalgalar halinde akan tatlı gül pembesi enerji olacaktır. Eğer kıskançlık varsa bu koyu yeşil-gri, kaygan ve yapışkan olacaktır. Eğer tutku varsa gül pembesinin içinde uyarıcı bir etkisi olan çokça turuncu olacaktır. Bu dalgalar daha hızlı, daha yüksek zirveli olacaktır. Eğer öfke varsa bu da sert ve keskin, sivri uçlu, nüfuz edici ve koyu kırmızı renkte olacaktır.

Dördüncü düzey, ilişkilerin tüm sevgi ve neşesini olduğu kadar tüm çabalamasını ve acısını da içerir. Biriyle ne kadar çok etkileşime girersek, o kişiyle o kadar çok enerjetik bağlantı kurarız.

Eğer güçlü, sağlıklı ve yüklü bir dördüncü düzeyiniz varsa, başkalarıyla güçlü ve iyi ilişkiler kurma eğilimi göstereceksiniz, demektir. Arkadaşlarınız ve aileniz, yaşantınızın büyük ve önemli bir kısmını oluşturacaktır. İnsanların etrafında olmaktan hoşlanabilir ve belki de meslek olarak insanlara hizmeti seçebilirsiniz. Sevgi ve kalbiniz, yaşamınızda önde gelir.

Eğer dördüncü düzeyiniz zayıf ve az yüklü ise, diğer insanlarla ilişkileriniz sizin için daha az önemli olabilir. Yalnız biri olabilirsiniz. İnsanlarla çok samimi ilişkileriniz olmayabilir. Eğer ilişki kurarsanız, bunların başa bela olduğunu ve bu ilişkilere değmeyeceğini düşünebilirsiniz. Başkaları size fazla boğucu gelebilir çünkü birçoğunun dördüncü düzeyi sizinkinden daha güçlüdür böylece sizin alanınız onların dördüncü düzeyindeki enerji tarafından kelimenin tam anlamıyla aşırı etkilenir.

Bizi aurik alanlarımızda ana babalarımıza bağlayan ve göbek bağını andıran bağlarla doğarız. Bu bağlar, çocukluk dönemindeki aşamalardan geçerken, tıpkı aura gibi gelişir (bkz. *Işığın Elleri*, "İnsan Aurasının Büyümesi ve Gelişmesi" başlıklı bölüm). Bu bağlar bizim ebeveynimizin her biriyle ilişkimizi temsil ederler. Her biri, yaşamlarımızdaki kadınlar ve erkeklerle nasıl ilişkiler yaratmaya devam edeceğimizi gösteren birer modeldir. Her bir yeni ilişki, daha fazla bağ üretir (Daha ayrıntılı tarif için 14. Bölüme bakınız).

Auranın ilk üç düzeyi fiziksel beden içindeki dünyamızın fiziksel, duygusal ve zihinsel deneyimini temsil eder. İlişkilerle ilgili dördüncü düzey ise fiziksel ile ruhsal dünyalar arasındaki köprüyü temsil eder. Daha yüksek üç düzey ise ruhsal dünyamızın fiziksel, duygusal ve zihinsel deneyimini temsil eder. Onlar, daha aşağıdaki düzeyler için kalıptır. Yani yedinci düzey üçüncü düzey için, altıncı düzey ikinci düzey için ve beşinci düzey de birinci düzey için kalıptır. Daha yüksek her bir düzey, ona denk gelen daha aşa-

ğıdaki düzey için bir model, desen veya örüntü olarak hizmet verir.

İnsan Enerji Alanının Beşinci Düzeyi

Beşinci düzey, ilahi iradenin düzeyidir. Onu algılamayı öğrenme sürecinin ilk başlarında hayli akıl karıştırıcıdır çünkü beşinci düzeyde her şey sanki bir eskizdeki gibi tersine çevrilmiş durumda görülür. Normalde boşluk gibi algıladığınız şey kobalt mavisi ışıktır ve normalde katı nesne gibi algıladığınız şey de boş veya berrak ışık çizgilerinden oluşmuştur. Bu, alanın birinci düzeyi için bir kalıptır. Beşinci düzeyde, birinci düzeydeki her bir mavi ışık çizgisinin içine tam olarak oturduğu boş delikler veya yarıklar vardır. Beşinci düzey, birinci düzeyi yerinde tutar. Sanki boşluk, şekillenmemiş ve farklılaşmamış yaşamla dolu gibidir. Yaşamın belirli bir biçim alabilmesi için ilk olarak boşluğun ona bir yer açması gerekir. Beşinci düzey sadece bedeninizin şeklini değil diğer tüm yaşam şekillerini de içerir. Alanın beşinci düzeyi, biçim içinde tezahür eden yaşamın gittikçe açılan evrimsel modellerini içerir. İlahi irade, desen ve biçim içinde tezahür eden ilahi niyettir.

Bu düzeyin kişisel olarak deneyimlenişi, açıklaması en zor olanıdır çünkü bunu anlatacak kelimeler henüz dağarcığımızda yok. Bu ilahi irade sizin içinizde ve çevrenizde mevcuttur. Kendinizi bu ilahi iradeyle aynı çizgiye getirme ya da getirmeme konusunda hür iradeye sahipsiniz. İlahi irade, insanın ve evrenin büyük tekamül planı için bir kalıp veya modeldir. Bu kalıp canlıdır, nabız gibi atar ve sürekli olarak açılmaktadır. Güçlü ve neredeyse değiştirilemez bir irade ve amaç hissine sahiptir. Onu deneyimlemek, mükemmel düzeni deneyimlemektir. Bu, bir kesinlik dünyasıdır ve kesin tonlar düzeyidir. Burası semboller düzeyidir.

İlahi irade ile aynı çizgideyseniz, beşinci düzeyiniz güçlü ve enerji dolu olacaktır. Örüntüsü veya deseni, bu düzeyde YDA ile görülebilen bir örüntü olan ilahi iradenin evrensel örüntüsüne uyacaktır. Büyük bir güç ve çevrenizdeki her şeyle bağlantıda oluşu hissedeceksiniz çünkü amacınız bakımından tam yerinde ve tüm yer ve amaçlarla da senkronize olacaksınız. Görü becerinizi bu düzeye açacak olursanız, dünya düzenini belirleyen canlı, nabız gibi atan bu kalıbın yaratılmasında aslında yardımcı olduğunuzu görürsünüz. Şeylerin evrensel şemasındaki yeriniz, sizin tarafınızdan işte içinizdeki daha derin bir düzeyde, harik düzeyde tarafınızdan belirlenir ve yaratılır. Bu düzeyi, bu bölümde daha sonra ayrıntısıyla ele alacağız.

Beşinci düzeyiniz güçlüyse, yaşamındaki düzeni anlayan ve sürdüren insanlardan birisiniz, demektir. "Her şeyin bir yeri varsa, her şey yerindedir." Eviniz düzenlidir, dakiksinizdir, işinizi ne kadar ayrıntılı olursa olsun çok iyi yaparsınız. İradeniz gayet iyi işlemektedir. İradeniz, böyle bir şeyi duyun ya da duymayın, ilahi irade ile hizalanmıştır. Düzeni, evrensel bir ilke olarak bilirsiniz. Yaşantınızda daha büyük bir amaca veya modele de bağlanmış olabilirsiniz.

Öte yandan, ilahi irade ile hizalanmamışsanız aurik alanınızın beşinci düzeyindeki örüntü bozunacaktır. Büyük evrensel örüntüye uymayacak ve siz de çevrenizde olanlarla bağlantıda olduğunuzu hissedemeyeceksiniz, demektir. Ne şeylerin evrensel şemasındaki yerinizi ne de amacınızı bilirsiniz. Aslında böyle bir şey olabileceği fikri bile size bir şey ifade etmeyecektir. Hissettikleriniz, sanki biri size bir yolculuk ayarlamış ve nereye oturacağınızı da göstermiş gibidir.

Şüphesiz bu açıdan bakıldığında, yeriniz hoşunuza gidecek ve rahat edeceğiniz türden olmayacaktır. Muhtemelen net bir irade ve amaç duygusu sizi yıldıracaktır. Muhtemelen netlik, düzen ve yerin önemini ya inkar edecek ya da buna isyan edeceksiniz. Öz-değeriniz hakkında kuşkularımız varsa, beşinci düzeyi mesafeli ve sevgisiz gibi deneyimleyebilirsiniz çünkü bu düzeyde en önemli olan hisleriniz değil amacınızdır. Kendiniz hakkında negatif hisleriniz varken şuurlu farkındalığınızı bu düzeye çıkardıysanız, kendinizi büyük yaşam çarkının bir dişlisi gibi hissedebilirsiniz. Tüm bunlar, aurik alanın hizalanmadan çıkmış ve bozunmuş beşinci düzeyinden kaynaklanan insan deneyimleridir.

Beşinci düzeyiniz güçlü değilse, yaşantınızda da düzenli değilsinizdir. Her şeyi temiz ve düzenli tutmakla ilgilenmiyorsunuzdur. Aslında bunu yapmak hayli zor olurdu. Düzen, özgürlüğünüz için korkunç bir engel olarak görünebilir.

Aslında düzenli olanları eleştirebilir ve bunun yaratıcılığı engellediğini söyleyebilirsiniz. İlahi iradeyle ya da yaşamdaki daha büyük bir amaçla herhangi bir ilişkiniz de yoktur. Karmaşık sistemleri veya şeylerin toptan örüntüsünü anlamakta zorluk çekebilirsiniz.

İkinci ve dördüncü düzeyleriniz zayıf ama birinci, üçüncü ve beşinci düzeyleriniz güçlüyse yaratıcı özgürlüğünüzü bir tür düzen diktatörlüğü ile boğabilirsiniz. Duygusal yaşantınızı daha da güçlendirmenin tam zamanıdır.

Ancak, negatif hislerinizi salabilir ve dünyanın yardımcı yaratıcısı olma olasılığını dikkate alarak mükemmel bir dünyaya gösterilen direnci aşabilirseniz, amacınızı ve yerinizi bulmak için ilk adımı atmışsınız demektir ve her şey değişebilir. Kendinizi çok güvende hissetmeye başlarsınız çünkü büyük bir ilahi planın bir parçasısınız. Kendinizi bu büyük, canlı ve nabız gibi atan ışık ağının bir kıvılcımı olarak deneyimleyebilirsiniz. Aslında diğer herkes gibi bu ışık ağını kendi ışığınızdan yaratırsınız. YDA'nızı bu düzeyde açacak olursanız, planı görebilir ve hissedebilirsiniz. Kendinizi ve dünyayı, neredeyse boş gibi görünen kobalt mavisi bir zemindeki berrak ışık olarak deneyimleyeceksiniz.

Bu düzey üstünde tefekkür (derin düşünce) ve büyük tekamül planı üstünde meditasyon, yaşantınızı kendi amacıyla aynı hizaya getirebilir ve gelişmenizi kolaylaştırır. Bunun anlamı, toplumsal kabullere göre doğruymuş gibi görünene değil de kim olduğunuz gerçeğine teslim olmaktır. Demek ki, aslında siz çarkın bir başka dişlisi değilsiniz; siz evrendeki başka hiçbir şeye benzemeyen bir yaratıcılık pınarısınız.

İnsan Enerji Alanının Altıncı Düzeyi

Alanın altıncı düzeyi, bedenden 60-75 cm kadar öteye uzanan, her yönde yayılan güzel ışık akıntıları gibi görünür. Gökkuşağının tüm renklerini ışıltılı tonlarda içerir. Yapılanmamıştır ve çok yüksek frekanslıdır.

Altıncı düzey sağlıklı olduğunda, parlak ve yüklüdür. Enerji huzmeleri bedenden dışarıya güzel, dolgun ve düzgün ışık huzmeleri şeklinde çıkar. Bu düzey ne kadar parlak ve yüklüyse, onu insani deneyim bakımından o kadar çok fark ederiz. Burası, kendi ruh dünyamızın içindeki hislerin düzeyidir. Bu şuurlu farkındalık düzeyinde kalmak, şifa bakımından bedene büyük bir sakinleştirici etki sağlar. Ruhsallığımızın içindeki coşkuyu içerir. Ruhsal sevgi, neşe, kıvanç ya da sevinç olarak deneyimlenir. Bu deneyim düzeyine gürültülü zihnimizi sakinleştirerek ve dinleyerek varırız. Meditasyon yaparak, dinsel ya da nitelikli müzik dinleyerek, şarkı söyleyerek buraya ulaşırız. Yeryüzündeki insan, bitki ve hayvanlar kadar çeşitli alemlerin ruhsal dünyalarının varlıklarıyla da kardeşliği paylaştığımız büyük genişleme hisleri buradadır. Burada her birimiz bir mumun alevi çevresindeki hale gibiyizdir; merkezi bir ışıktan yayılarak genişleyen sedef parlaklığında yanardöner ışık ışınları.

Eğer altıncı düzeyiniz enerjisiz ve zayıfsa, pek ruhsal ya da ilhama yönelik deneyimleriniz olmayacaktır. Hatta insanlar bundan söz ederken ne demek istediklerini bile bilemeyebilirsiniz. Altıncı düzey yüksüz ve sağlıksızsa, bu düzeyde herhangi bir şeyi deneyimlememiz bizim için çok zordur. Tanrı'nın hasta olduğuna ya da Tanrı/gök/ruhsallık denen şeyin aslında mevcut değilmiş gibi göründüğüne dair belli belirsiz hislerimiz olabilir. Dolayısıyla bunu deneyimleyenler bize bir fantezide, kendi hayal ürünleri olan bir Pollyanna dünyasında yaşıyorlarmış gibi gelebilir.

Bu düzey sağlıksız olduğunda koyu renkli, zayıf ve yüksüzdür; ışık ışınları sarkar. Bu, genellikle ruhsal beslenme eksikliğinin sonucudur. Ruhsal beslenme eksikliğine birçok şey neden olabilir; bunu içermeyen adeta mevcut olmadığı düşünülen bir ortamda yetişmiş olmak, dinle ilgili bir travma yaşayıp dini reddederken onunla birlikte ruhsallığı da reddetmiş olmak, kişinin Tanrı'yı ve dini reddiyle sonuçlanan kişisel bir travma yaşamış olması vs... İlk durumda, altıncı düzey sadece yüksüzdür ve bu kişi ruhsal beslenmeye ihtiyaç duyup duymadığını bilmemektedir. Diğer durumlarda ise altıncı düzey sadece yüksüz olmakla kalmayıp ayrıca alanın diğer düzeylerinden de ayrılmış haldedir. Kişi, düzeyler arasında gerçekten bir açıklık olduğunu görebilir; düzeyler arasındaki normal iletişim kanalları kapalıdır.

Eğer altıncı düzeyiniz diğer düzeylerinizden

daha güçlüyse, ruhsal deneyimi fiziksel yaşantıdan kaçınmak için kullanabilirsiniz. Çocuksu bir yaşam görüşü edinip, siz sadece ruhsal dünyada yaşarken yaşamın size göz kulak olmasını bekleyebilirsiniz. Bu deneyimleri kendinizi özel kılmak ve bunlara sahip olduğunuz için diğerlerinden daha iyi olduğunuzu kanıtlamak için kullanabilirsiniz. Bu sadece fiziksel yaşantıda olmanız gerektiğine dair duyduğunuz korkuya karşı savunmanızdır. Bu savunma uzun süre işlemez ve kısa süre sonra sizi hayal kırıklığına uğratacak bir ayılma yaşarsınız. Hayal kırıklığı iyi bir şeydir çünkü illüzyonun yıkılmasını sağlar. Bu durumda, sizi fiziksel yaşama geri getirir. Fiziksel dünyanın ruhsal dünyanın dışında değil de içinde var olduğunu öğrenirsiniz.

Ruhsal dünyayı deneyimlemenin anahtarı, altıncı düzeyi yüklemektir. Bu da çok basit bir meditasyonla, günde beş ya da on dakika için bir güle, mum alevine ya da güzel bir gün batımına odaklanarak yapılabilir. Bir diğer yol ise belirgin bir anlamı olmayan bir ses veya ses takımını yani bir mantrayı tekrarlamaktır.

İnsan Enerji Alanının Yedinci Düzeyi

İnsan enerji alanının yedinci düzeyi sağlıklı olduğunda, çok yüksek enerjide titreşen güzel ve çok güçlü altın renkli enerji çizgilerinden oluşur. Bunlar, fiziksel bedeninizin tüm fiziksel bölümlerini oluşturacak biçimde iç içe örülmüştür. Bedeninizden 90-105 cm kadar öteye uzanırlar. Bu uzaklıkta, yedinci düzey içindeki her şeyi çevreleyen ve koruyan altın rengi bir yumurtaya dönüşür. Bu yumurtanın dış kenarı daha kalın ve güçlüdür; tıpkı yumurta kabuğu gibi. Tüm auradan dışarıya düzenli bir enerji akışını düzenler. Alanın dışına enerji akmasına izin vermez, dışarıdan sağlıksız enerjilerin içeri nüfuz etmesini de engeller. Yedinci düzey tüm alanı birarada tutmaya yarar. Bu düzeyde mevcut olan muazzam sağlamlık beni hep şaşırtmıştır.

Yedinci düzeyin altın rengi ışık iplikleri ayrıca her şeyin içinde ve etrafındadır. Bu iplikler ister bir organın hücreleri, bir beden, bir grup insan isterse tüm yeryüzü olsun her şeyi birbiri içinde dokur.

Yedinci düzey, ilahi zihin düzeyidir. Sağlıklı olduğunda ve biz şuurlu farkındalığımızı bu düzeye çıkardığımızda, içimizdeki ilahi zihni deneyimler ve evrensel ilahi zihin alanının dünyasına gireriz. Burada, yaşamın büyük örüntüsünün bir parçası olduğumuzu anlar ve biliriz. Evrenin bu hakikatini deneyimlemek bize büyük bir güvenlik duygusu verir. Burada, kusurlarımızın içindeki mükemmelliği görürüz.

YDA ile bu düzeyde, hakikatin altın rengi ızgara sistemini kendisini evrenle iç içe dokurken görebiliriz. Burada, zihinden zihine iletişim kurmayı en sonunda öğreneceğiz. YDA'nın tamamen normal olacağı günler çok uzakta değil. Artık, normal dediğimiz duyularımız aracılığıyla edinebildiklerimizin de ötesindeki bilgiler için evrensel zihne bazen erişebilmekteyiz.

Eğer yedinci düzey güçlü, yüklü ve sağlıklıysa başlıca iki büyük yeteneğiniz var demektir: yaratıcı fikirler edinmek, varoluş,dünya ve yapısı hakkındaki geniş ve tümel kavramları net olarak anlamak. Yeni fikirler yaratacaksınız ve fikirlerin büyük evrensel örüntüsünde bunların nereye uyduğunu bileceksiniz. Bu örüntüye kendinizin nasıl uyduğunu bileceksiniz. Tanrı ile ilgili net ve sağlam bir anlayışınız olacak. Bir ilahiyatçı, bilim adamı veya mucit olabilirsiniz. Net ve bütünleşmiş anlayış sahibi olmak sizi geniş kapsamlı, karmaşık konularda bir öğretmen olmaya yönlendirebilir.

Eğer yedinci düzey yeterince güçlü gelişmemişse, birçok yaratıcı yeni fikir ortaya çıkaramayacaksınız, demektir. Ne de yaşamın büyük örüntüsüne dair iyi bir anlayışınız olur. Böyle bir örüntünün olduğunu bilmeyeceğiniz için ona nasıl uyduğunuzu da bilemeyeceksiniz. Hiçbir şeyin bağlantılı olmadığını ve evrenin rastgele ve kaotik yapıda olduğunu deneyimleyebilirsiniz.

Eğer alanımızın yedinci düzeyi sağlıklı değilse, altın çizgiler mat ve zayıf olacaktır. Biçimlerini koruyamayacak ve bazı yerlerde, diğer kısımlara göre daha zayıf olacaklardır. Hatta bazı yerlerde yırtılıp açılmış olabilir; sistemimizden dışarı enerji kaçmasına neden olur. Eğer yedinci düzey sağlıksızsa, ilahi zihni veya evrensel zihin alanında saklanan hakikatle bağlantımızı deneyimleyemeyiz. Kusurlarımız içindeki mükemmelliğimiz kavramını anlamayacağız, demektir. Kusurlarımıza katlanmak çok zor olacaktır. As-

lında onları tümden inkar edebilir, insanlık hali içinde başarılması imkansız olan bir mükemmellik iddiasında bulunabilir ve bunun için çabalayabiliriz. Evrensel zihin alanına erişimimiz olmayacaktır. Zihinlerimiz birbirinden izole çalışıyor ve yaratılış ile pek az ilgililermiş gibi gelecektir bize.

Eğer yedinci düzeyiniz, diğer düzeylerin hepsinden daha güçlüyse yaratıcı fikirlerinizin tümünü uygulamaya geçirmede zorluk yaşayabilirsiniz.

Yedinci düzeyi güçlendirmenin en iyi yolu, yaşantınızda sürekli olarak daha yüksek hakikatleri aramak ve buna göre yaşamaktır. Alanın yedinci düzeyini güçlendirmek için bildiğim en iyi meditasyon "Sakinleş ve bil ki ben Tanrı'yım," mantrasını tekrarlamaktır. Bu mantra yedinci düzeye enerji getirir ve meditasyon yapan kişiyi en sonunda ilahi zihinle ve Tanrı'yla bir olduğu deneyimine getirir.

Yaratıcı fikirlerinizin fiziksel planda tezahür etmesi için tüm bedenlerinizin iyi çalışıyor olması gerekir. Buna sağlığınız da dahildir. Eğer sağlıklı bir fiziksel yaşam ve dolu dolu yaşanacak bir hayat istiyorsanız tüm bedenlerinizi ve dolayısıyla insan deneyiminin tüm alanlarını temizlemeniz, yüklemeniz ve dengelemeniz gerekir. Dolayısıyla herhangi bir şifa süreci alanınızın yedi düzeyine de dikkatle odaklanmayı ve onları beslemeyi içermelidir.

Şakralar

Şakralar, şifacının üstünde çalıştığı enerji alanının yapısındaki düzenlenişlerdir. *Şakra*, "tekerlek" anlamına gelen Sanskritçe bir kelimedir. YDA'ya göre şakralar enerji girdaplarına ya da hunilerine benzemektedirler. Alanın yedi düzeyinde birer tane mevcuttur ve ikinciden altıncıya kadar şakralar bedenin hem ön hem de arka kısmında yer alırlar. Bu şakralara birer sayı ve harf verdik: A, bedenin ön kısmında; B, ise arka kısmında yer aldığını gösterir. (Bkz. Şekil 2-5)

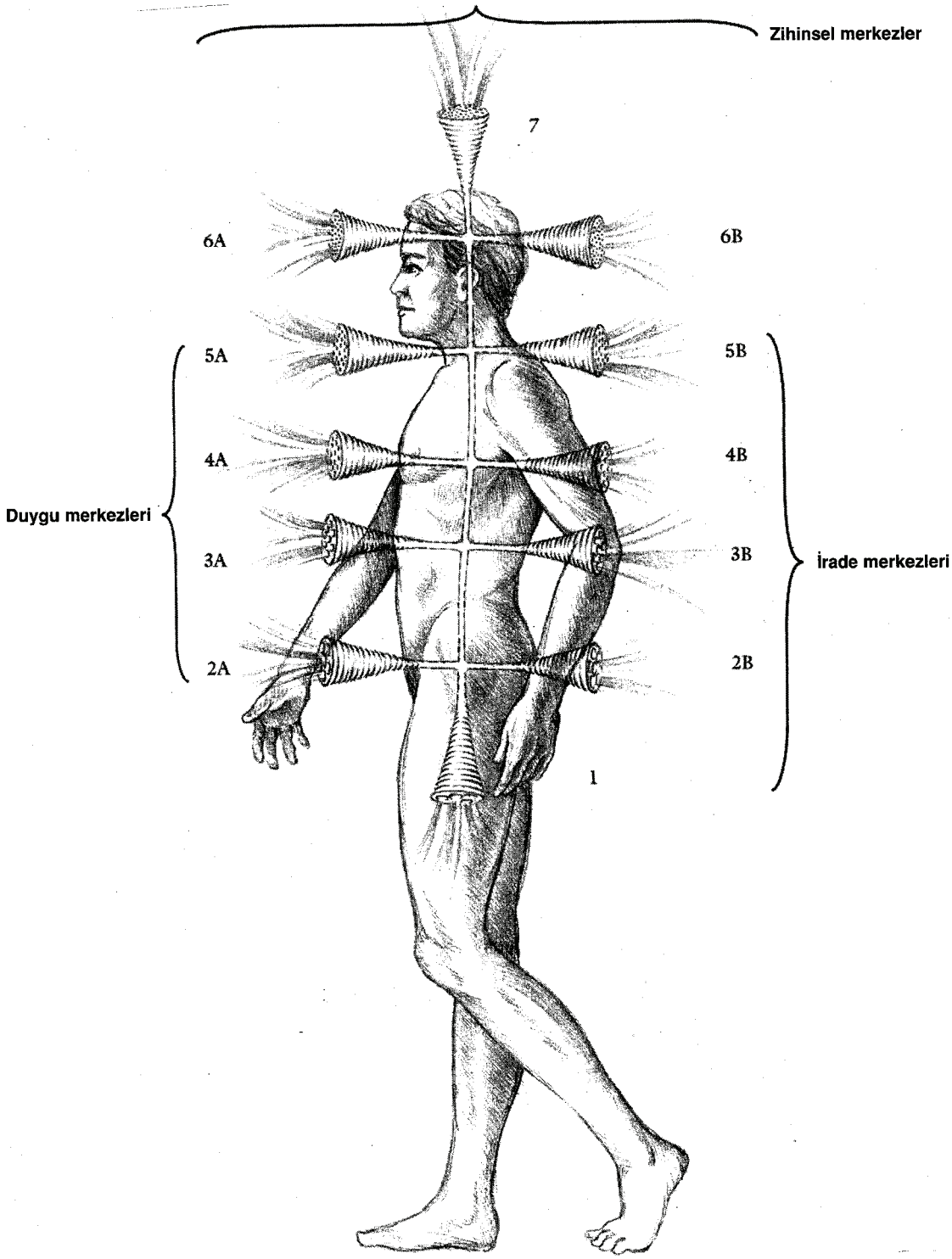
Şakralar hepimizin çevresindeki "evrensel sağlık alanı" da diyebileceğimiz evrensel yaşam enerjisi alanından enerjiyi alma organlarıdır. Her bir şakradan içeri alınan ve metabolize edilen enerji, bedenin her bir şakraya en yakın ana sinir ağında yerleşik kısımlarına yollanır. Bu enerji, aurik alanın ve fiziksel bedenin sağlıklı işlev görmesi için çok önemlidir. Doğu geleneğinde bu enerjiye *prana* veya *ch'i* denir. Eğer bir şakra doğru biçimde çalışmayı keserse, enerji alımı bozulacaktır. Bu da o şakranın hizmet ettiği organların gereken desteği alamayacağı anlamına gelir. Eğer şakranın işlev bozukluğu devam ederse, o belirli bölgedeki organların ya da beden bölümünün normal işleyişi de bozulacaktır. Bedenin o bölümü, tıpkı bağışıklık sistemi gibi zayıflayacak ve en sonunda bedenin o kısmında hastalık meydana gelecektir.

Yedi ana şakra vardır. Her biri yaklaşık 15 cm çapında olan huninin açık kısmı bedenin dışında, bedenden yaklaşık 2,5 cm uzakta yer alır. Küçük ucu ise bedenimizin içinde omurgaya yakındır. Dikey güç akımı, bedenin orta çizgisi boyunca uzanır. Bu, tüm şakraların çevremizdeki evrensel sağlık veya yaşam alanından aldıkları enerjiyi saldıkları büyük enerji kanalıdır. Tüm şakralardan gelen enerji, dikey güç akımı sayesinde bağlanırlar. Her bir renk birbiri içine girer, adeta her renkten güzel ve nabız gibi atan ışıklardan örülmüş bir ip gibidir. Dikey güç akımı, çoğu insanda yaklaşık 2,5 cm genişliğindedir. Ancak, şifa vermek üzere daha yüksek şuur hallerine doğru yükselmiş şifacılarda yaklaşık 15 cm kadar genişleyebilir.

Yedi ana şakra, bedendeki büyük sinir ağlarına yakın yerleşmiştir. İlk şakra bacaklar arasındadır. İnce ucu tam olarak pöç (koksiks) eklemine oturur. Kinestetik (beden durumu duyusu), proprioseptif (beden hareketi duyusu) ve dokunsal (dokunma) duyularıyla ilişkilidir. Yaşama isteğimizle ilgilidir ve bedene fiziksel canlılık desteği verir. Omuriliğe, böbrek üstü bezlerine ve böbreklere enerji sağlar.

İkinci şakra bedenin önünde ve arkasında, tam kasık kemiğinin üstünde yer alır. İnce ucu, duyguları sayesinde duyumsadığımız kuyruksokumu merkezine girer. Duyumsallığımızın ve cinselliğimizin merkezidir. Cinsel organlarımıza ve bağışıklık sistemimize bolca enerji desteği verir.

Üçüncü şakra bedenin ön ve arkasında, güneş sinir ağında (mide) yerleşiktir. İnce ucu, 12. gö-



Şekil 2-5. Yedi Ana Şakranın Yerleşimi

ğüs vertebrası (T-12) ile birinci bel omuru (L-1) arasındaki diyafram merkezine oturur. Bedenin bu bölgesindeki organlara yani mide, karaciğer, safra kesesi, pankreas, dalak ve sinir sistemine enerji desteği verir. Sezgimizle ilişkilidir. Evrende kim olduğumuzla, başkalarıyla nasıl ilişki kurduğumuzla ve kendimize nasıl özen gösterdiğimizle ilgilidir.

Kalp bölgesindeki dördüncü şakra sevgi ve irade ile ilgilidir. Onun sayesinde sevgiyi duyumsarız. Ön unsuru sevgi ile, arka unsuru ise irade ile ilgilidir. Bu şakrayı iyi çalışır tutmak için sevgi ve irade denge halinde olacak şekilde yaşamamız gerekir. İnce ucu beşinci göğüs vertebrasına (T-5) girer. Kalbe, dolaşım sistemine, timüse (göğüs kemiği arkasında bulunan iç salgı bezi, Ç.N.), akciğer-mide siniri ve sırtın üst kısmına enerji getirir.

Beşinci şakra boğazın ön ve arkasında yerleşiktir. İşitme, tat alma ve koklama duyularıyla ilişkilidir. İnce ucu üçüncü boyun omuruna (C-3) oturur. Tiroit bezine, bronşlara, akciğerlere ve sindirim aygıtına enerji desteği verir. Vermekle, almakla ve kendi gerçeğimizi dile getirmekle ilgilidir.

Altıncı şakra alında ve başın arkasında yerleşiktir. Ucu başın ortasına oturur. Hipofiz bezimize, alt beynimize, sol gözümüze, kulak, burun ve sinir sistemimize enerji sağlar. Görme duyusuyla ilişkilidir. Şakranın ön kısmı kavramsal anlayışla ilgilidir. Arka kısmı ise fikirlerimizi başarabilmek için adım adım bir süreci uygulamakla ilgilidir.

Yedinci şakra ise başın tepesinde yerleşiktir. İnce ucu başın tam tepesinin ortasına oturur. Üst beynimize ve sağ gözümüze enerji sağlar. Doğrudan bilme deneyimiyle ilişkilidir. Kişiliği ruhsallıkla bütünleştirmekle ilgilidir.

Genelde şakraların ön kısımları duygusal işlevişimizle ilişkiliyken arka kısımları irade işlevimizle ilgilidir, baştaki şakralar ise akıl yürütme işlevimizle. Sağlığımızı korumak için akıl, irade ve duygumuzun dengeli iş görmesi gerekir. Belirli bir şakradan akan enerji miktarı şakranın ne kadar kullanıldığını belirttiğine göre o şakrayla ne kadar çok akıl, irade ve duygu unsurunun ilişkilendirildiğini de belirtir. Yaşantımızda akıl, irade ve duygu dengesi yaratmak üzere şakralarımızı dengelemeli, eşitlemeli ve eşzamanlı hale getirmeliyiz.

Bu kitapta, şifacıların şifa seansları sırasında insan enerji alanı ile nasıl çalıştığını ve kendi kendine şifa için sizin nasıl kendi alanınızla çalışabileceğinizi anlatacağız. Daha sonra, alanın her bir düzeyinde bulunan kişisel yaşam deneyiminin yedi düzeyinin her birini kişisel şifa süreciyle ilişkilendireceğiz. Kendi kendine şifa, her bir düzeydeki yaşam deneyimi tipi ile ilişkili kişisel ihtiyaçlarımızı karşılayarak da başarılabilir (Aura ve şakralar ile ilgili daha ayrıntılı bilgi için bkz. *Işığın Elleri*, "Bir Enerji Gezegeninde Yaşamak" ve "İnsan Aurası" başlıklı bölümler).

Harik Düzey: Niyetinizin, Amacınızın Düzeyi

Harik düzey, doğanızdan bir kuantum sıçraması daha derinde ve auranızdan bir boyut daha derindedir. Harik düzey, auranın üstünde durduğu temeldir. Buna "harik düzey" diyorum çünkü burası hara'nın olduğu düzeydir. *Hara*, Japoncada karın altı içindeki bir güç merkezi olarak tanımlanır. Aura kişiliğinizle ilişkiliyken harik düzey niyetlerinizle ilişkilidir. Yaşam görevinize veya daha derindeki ruhsal amacınıza karşılık gelir. Burası hem herhangi bir andaki amacınızın hem de bedenleniş amacınızın düzeyidir. Niyetinizi burada belirler ve tutarsınız.

Harik düzey, çok karmaşık bir yapısı olan aurik alandan (bzk. Şekil 2-1) çok daha basittir. Lazeri andıran ve bedenimizin merkez hattında olan bir çizgi boyunca üç noktayı içerir. Bu, yaklaşık bir santim kalınlığındadır; başımızın 90-50 cm üstündeki bir noktadan başlar ve yeryüzünün özüne dek iner. Başın üstündeki ilk nokta tersine çevrilmiş bir huniyi andırır. Aşağıya bakan geniş ucu, sadece bir santim genişliğindedir. Bu, bizim Tanrısallıktan bedenlenmek üzere ayrılıp ilk bireyselleştiğimiz noktayı temsil eder. Ayrıca akıl yürütme işlevini de taşır. Bizim bedenlenme nedenimizi taşır. Daha yüksek ruhsal gerçekliğimizle bu yerden bağlantı kurarız. Buraya "bireyselleşme noktası*" veya "BN" diyo-

rum.

Eğer bu lazer ışığını göğsün üst bölgesine kadar takip edersek ikinci noktayı buluruz. Bu güzel bir ışık kırınımıdır. Duygumuza karşılık gelir. Burada ruhsal özlemimizi, bizi yaşam boyunca yönlendiren kutsal özlemimizi taşırız. Bize, yaşantımızda büyük şeyler başarmamız gerektiği tutkusunu verir. Bu özleyiş, yaşam görevimize özgüdür. Onu başarmayı özleriz. Yaşamda yapmayı en çok istediğimiz şeydir bu. Bu, her birimizin içinde taşıdığı, bize niçin burada olduğumuzu hissettiren özlemdir. Bu noktaya *"ruhun özleminin yeri"* veya *"ruhun makamı"* ya da "RM" diyorum.

Çizginin üstünde yer alan sonraki nokta Çince söylenişiyle *tan tien*'dir. Burası tüm savaş sanatı uygulamacılarının gösteri yaptıklarında kullandıkları hareket merkezidir. Savaş sanatı uygulamacıları, betonu kırma gücünü bu merkezden alırlar. Bu, çapı 3-5 cm arasında olan bir güç topu ya da varlık merkezidir. Göbeğin 4-5 cm kadar altında yerleşiktir. Çevresinde güçlü bir zar vardır, bu nedenle biraz lastik topu andırır. Rengi altın sarısı olabilir. Bir irade merkezidir. Sizin fizik bedende yaşama isteğinizdir. Fiziksel bedeni, fiziksel tezahür halinde tutan tek notayı içerir.

Siz isteğinizle ve bu tek notayla, toprak ananızın bedeninden kendi bedeninizi çekip çıkarttınız. Şifacılar da harik hattını yeryüzünün eriyik çekirdeğinin derinlerine toprakladıkları takdirde bedeni yenileştirmek üzere büyük miktarda güçle bağlantıya geçebilirler. Harik hatları toprağın içine uzandığında, şifacılar büyük güç toplayabilirler. Şifada kullanıldığında, tan tien çok kırmızılaşıp çok sıcak hale gelebilir. Harik düzeyde topraklanmakla kastedilen budur. Bu olduğunda ve tan tien kırmızıya döndüğünde şifacılar tüm bedenlerinde yoğun ısı hissederler.

Harik düzeyde net bir niyet belirlediğinizde, aurik ve fiziksel düzeylerdeki eylemleriniz zevk getirir. Harik düzeydeki (yani niyetiniz ve yaşam göreviniz) işlev bozukluğunun sağlıkla ilişkisini bu kitap boyunca ele alacağız. Örneğin net olmayan, karışık veya zıtlaşan niyetler ya da kişinin yaşam görevinden kopmuş olması hastalıklara neden olabilir. Özellikle de yeryüzünün sanayileşmiş çağdaş kesimlerinde yaşayan pek çok insan büyük bir ruhsal acı içinde yaşar çünkü bir yaşam görevleri olduğunu bilmezler. Neden acı çektiklerini anlamazlar. Bu türden ruhsal bir acının bir çaresi olduğunu da bilmezler. Derinlerdeki yaşam görevlerinden kopmuşlukları, harik düzeyde görülür. Ve bu düzeyden iyileştirilebilir.

Öz Yıldız Düzeyi: İlahi Özünüzün Düzeyi, Yaratıcı Enerjinizin Kaynağı

Öz yıldız düzeyi, kim olduğumuza ilişkin harik düzeyden bir kuantum sıçrayışı daha derindedir ve ilahi özümüzle alakalıdır. Öz yıldızı düzeyinde YDA kullanıldığında herkes güzel bir yıldıza benzemektedir. Her bir yıldız farklıdır. Her bir yıldız, içindeki yaşamın içsel kaynağıdır. Bu içsel yerde, bizler evrenin merkeziyizdir. Burada, her birimizin içindeki ilahi bireysellik noktasallaşır. Burası bedenin merkezi çizgisi üzerinde ve göbeğin 3-4 cm yukarısındadır (Bkz. Şekil 2-1). Kişi vizyonunu öz yıldızı düzeyinde açıp da bir grup insana baktığında, her birinin sonsuza dek uzanan ama diğer bütün yıldızlara da nüfuz eden ışıklar yayan birer güzel yıldıza benzediğini görür.

Özümüz, varlığımızın en temel yapısıdır ve her bir birey için tamamıyla özgündür. Zamanın başlangıcından bu yana bizimle beraberdir. Aslında zamanın, uzayın ve inancın sınırlarının ötesindedir. Bu, ilahi olanın bireysel unsurudur. Her birimizin içinde mevcut olan bu yerden yola çıkarak yaşarız ve varlığımıza sahip oluruz. Onu kolaylıkla tanırız; doğumumuzdan beri olmamız gerektiğini bildiğimiz hal odur. Bu yerde bizler bilgeyiz, sevgi ve cesaret doluyuz.

Bu içsel öz, zamanla değişmemiştir. Negatif deneyimlerin hiçbiri onu etkilememiştir. Evet, negatif deneyimlere verdiğimiz tepkiler onu örtmüş, gölgelemiş olabilir ama onu asla değiştirememiştir. O, bizim en temel doğamızdır. Bu, her birimizin içindeki derin iyiliktir. Tüm yaratıcı enerjilerimiz, işte bu yerden doğarlar. Tüm yaratılarımızın geldiği ve her birimizin içinde olan ebedi pınar işte burasıdır.

Yaratıcı Süreciniz ve Sağlığınız

Bu kitabın ana amacı, özünüzden kaynaklanan yaratıcı sürecinizi ve onun özellikle sağlık ve şifa açısından önemini anlamanıza yardımcı olmaktır. Özümüzün içinden kaynaklanan bu yaratıcı süreç, her zaman iki malzemeyle başlar: Birincisi pozitif veya ilahi niyet, ikincisi ise pozitif zevktir.

Yaşamınızda bugüne dek yaptığınız her şey sadece pozitif niyetlerle değil ayrıca her zaman zevkle başlamıştır.

Gerçekleştirdiğiniz her yaratıcı eylem, öz şuurunuzun içinde başlar ve fiziksel dünyanıza ulaşana dek varlığınızın daha derinlerindeki düzeylerden yukarı doğru yükselir. Yaşantınızdaki tüm yaratılışlar bu yolu izler. Her bir yaratıcı eylem fiziksele doğru yaptığı yolculukta aynı rotayı kullanır: Özde ilk olarak şuur halinde tezahür eder, sonra harik düzeyimizde niyet olur ve daha sonra aurik alandan fışkırıp fiziksel evrene taşacak olan yaşam enerjilerimiz haline gelir.

Bu enerjiler özden yaşam görevimizin harik düzeyine, oradan kişiliğimizin aurik düzeyine ve oradan da fiziksel bedenlerimize *doğrudan* aktıklarında yaşantımızda sağlık ve neşe yaratırız. İşte bu kitap, bu yaratıcı süreci temel almaktadır. Bizler varlığımızın tüm düzeylerindeki yaşam deneyimlerimizi özümüzden "ışığın doğuşu"yla yaratmaktayız.

Öz yıldızdan yükselen yaratıcı enerjileri *engellediğimizde* ise yaşantımızda en sonunda acıyı yaratırız. Bizi bekleyen iş, ışığımızın ve yaratılarımızın neşeyle, zevkle ve esenlikle ortaya çıkabilmesi için özümüzü örten perdeyi kaldırmaktır. Bu şekilde uyumlu, huzurlu ve dost bir dünya yaratabiliriz.

3. Bölüm

YENİ BİR ŞİFA GÖRÜŞÜ: HOLOGRAFİK DENEYİM

Holografik deneyimi anlamak ve yaşamak için önce holistik olmayan şu anki anlayış biçimimize bir göz atmalıyız.

Bilimsel Modellerimizin Temelindeki Metafizik

"İlkel" kültürlerin geleneksel inanç sistemleri gibi, kültürümüzün batılı bilimsel dünya görüşü de onun yapısını oluşturan varsayımlarla şekillenmiştir. Bu varsayımların birçoğu, kısa zaman öncesine kadar karşı çıkılamaz ve meydan okunamaz nitelikteydi. Temel gerçekliğimiz olduğunu düşündüğümüz şey, bilimimizi üstüne inşa ettiğimiz temeldeki metafiziğe dayanmaktadır. Dr. Willis Harman, *Global Mind Change** adlı kitabında insanın evrim tarihi boyunca kullanılan üç temel metafiziği –M1, M2 ve M3– belirtmektedir. Bunları şu şekilde tanımlar:

M1. Materyalist Monizm
(Madde Zihni Oluşturur)
Bunların ilkinde, evrenin temel malzemesi madde-enerjidir. Ölçülebilen dünyayı çalışarak gerçekliği öğreniriz... Şuur her ne ise, evrimsel süreç yeterince ilerlediğinde maddeden (yani beyin) çıkar. Şuur hakkında öğrenebileceğimiz her ne ise eninde sonunda fiziksel beyni inceleyişimizden elde edeceğimiz bilgi türüyle uzlaşmalıdır çünkü canlı bir fiziksel organizmadan ayrı bir şuur sadece bilinmemekle kalmaz, ayrıca düşünülemezdir.

M2. Düalizm
(Madde artı Zihin)
Bir diğer metafizik ise düalisttir. Evrende temelde farklı iki esas malzeme olduğunu söyler: madde-enerji malzemesi ve zihin-ruh malzemesi. Madde-enerji malzemesi bilimin şu anki araçlarıyla incelenir; zihin-ruh malzemesi ise ona (içsel öznel keşif gibi) daha uygun olan yollarla araştırılmalıdır. Demek ki, böylece birbirini tamamlayan iki tür bilgi gelişir; galiba bunların örtüştüğü (psişik fenomenler alanı gibi) alanlar vardır.

M3. Transandantal Monizm
(Zihin Maddeyi Oluşturur)
Ama üçüncü metafizik türü, evrenin tek malzemesinin şuur olduğunu söyler. Zihin veya şuur aslidir; ve madde-enerji bir anlamda zihinden ortaya çıkar. Rüya, bireysel zihin için neyse fiziksel dünya da bu daha büyük zihin için aynen böyledir. Eninde sonunda fenomenal dünyanın ardındaki gerçekliğe fiziksel duyular aracılığıyla değil de derin sezgiyle temas edilir. Şuur maddesel tekamülün ürünü değildir; madde yokken de şuur vardı!

Kültürel koşullanmamızın ve mirasımızın çoğu, mekanikçi bir bilimi destekleyen M1 metafizik (madde zihni oluşturur) modeline dayanmaktadır. Geleceğimizin tohumu ise holografik bir bilime yol açan M3 (zihin maddeyi oluşturur) modeline çoktan atılmıştır.

Eski Bilimsel Mekanikçi Sağlık Modelimiz

Holografik sağlık modeline geçebilmemiz için önce sağlık, şifa ve tıp hakkındaki eski fikirlerimizi ve bunların bizi nasıl sınırladığını incelememiz gerekir. Eski fikirlerimiz, kültürel koşullanmamızın dayandığı eski bilimsel mekanikçi modelden kaynaklanır. M1 (madde zihni oluşturur) metafiziğine dayanan bu eski model, bu bilimsel çağın dile gelmemiş rasyonel önerme takımlarını içerir. Dr. Harman bu varsayımları şöyle sıralar:

(*) *Küresel Zihniyet Değişimi*, Iz Yayınları, 2000.

1. Bilgiyi elde edebilmemizin tasavvur edilebilen tek yolu beş duyumuzdur ve belki de genler yoluyla bir tür bilgi aktarımıdır. (Ya da) deneysel bilim yoluyla (öğrenebiliriz)... fiziksel duyularımızı artıran enstrümanlar yoluyla ölçülebilen dünyanın keşfi.
2. Tüm niteliksel özellikler... eninde sonunda niceliksel olanlara indirgenebilir (örneğin, renk dalga boyuna indirgenir).
3. Herhangi biri tarafından da algılanabilen nesnel dünya ile sadece birey tarafından algılanabilen öznel dünya arasında net bir ayrım vardır... Bilimsel bilgi ilkiyle ilgilenir; ikincisi ise birey için önemli olabilir ama araştırılması, herkes tarafından doğrulanabilen aynı türden bir bilgiye götürmez.
4. Hür irade kavramı, bilimsel analizin, organizmanın içindeki baskılar ve gerilimlerle birlikte bireye dışarıdan etki eden güçlerin birleşimi olduğunu ortaya çıkardığı davranışı açıklamak için bilim öncesi yapılmış bir girişimdir.
5. Düşüncelerimizin ve hislerimizin farkındalığı veya şuur diye bildiğimiz şey, beyindeki fiziksel ve biyokimyasal işlemlerden kaynaklanan ikincil bir fenomendir.
6. Hafıza diye bildiğimiz şey, merkezi sinir sisteminde saklanan verilerdir.
7. Zamanın yapısı gereği, bilinen nedenler ve geçmiş düzenliliklerden yola çıkarak akılcı tahminlerde bulunmanın dışında gelecek olaylar hakkında bilgi edinmemizin hiçbir yolu yoktur.
8. Zihinsel etkinlik, fiziksel organizmanın (beyin) dinamik olarak değişen hallerinden ibaret olduğu için, bu zihinsel etkinliğin, organizmanın dışındaki fiziksel dünya üstünde doğrudan bir etkide bulunması tamamıyla imkansızdır.
9. Evrenin ve insanın evrimi, fiziksel nedenler yoluyla ortaya çıkmıştır... bu evrimde ya da şuurun gelişiminde ya da bireyin çabalarında evrensel bir amaç kavramını haklı çıkaracak hiçbir şey yoktur.
10. Bireysel şuur, organizmanın ölümünden sonra hayatta kalmaz; veya bireysel şuur, anlamlı bir şekilde, fiziksel bedenin ölümünden sonra devam ediyorsa bile onu bu yaşamda idrak edemeyiz ve herhangi bir şekilde hakkında bilgi edinemeyiz.

Bunlar, sanayileşmiş kültürümüzün ve sağlık-bakım sistemimizin dayandığı temeli oluşturan varsayımlardır. Sağlık-bakımla ilgili bazı durumlarda gayet güzel işlerler. Geri kalanında ise işlemezler. Yaşantımızın, tüketici ürünleri satın almak gibi bazı alanlarında bazılarımız için işe yaramaktadır. Fakirliğin tuzağındaki bazılarımız içinse işe yaramazlar. Toplumsal sorunlara ve yirminci yüzyılın "vebası" olan hastalıklara daha etkili çözümler bulmak için, gerçeklik hakkındaki varsayımlarımıza daha derinden bakmalıyız.

Kültürümüzde, felsefe de yine M1 (madde zihni oluşturur) metafiziğine dayanan ve yeryüzünün elektronlar ve protonlar gibi maddenin temel yapı taşlarından oluştuğunu öne süren eski mekanikçi fizik modeline dayanmaktadır. Bu küçücük "şeyler" veya parçalar, var olan her şeyi oluştururlar. Dolayısıyla dünyayı bu şeylere böler ve onları incelersek, dünyayı da anlarız. Böylece, akılcı zihne güvenmeyi ve ona göre yaşamayı öğrendik. Toplumsal sistemimiz, okullarımız ve tıp sistemimiz; hepsi de şeylerin nasıl çalıştığını anlamak için sorunları akılcı çözmenin ve sonra da sorunların nedenlerini bulmanın önemini vurgular. Bunu yapmak için her şeyi ayrı parçalara ayırır ve inceleriz.

Ne yazık ki son kırk yıldır, dünyamızı akılcı biçimde ayrı parçalara bölmeye ve bu parçaları sanki apayrıymışlar gibi incelemeye gittikçe daha fazla önem vermeye başladık. Ancak araştırmalar, izolasyonun ya da tecritin gerçek olmadığını göstermektedir. Yirmi yılı aşkın bir süredir fizik ve biyoloji alanındaki deneyler her şeyin bağlantıda olduğunu göstermektedir. Deneyciyi deneyden ayırmak imkansızdır. Bireyi bütünden ayırmak imkansızdır. Ancak yine de günlük hayatta bizler şeylerin anlaşılması için parçalara ayrılabileceğini sanmaya devam ediyoruz.

Eski Usul Neden İşe Yaramıyor?

Mekanikçi tarzda düşündüğümüzde şöyle konuşuruz:

"Bu konuda ne zaman bir şey *yapacaklar*?"
"Gezegeni *mahvediyorlar*."

"Yöneticiler (veya çalışanlar) bu kadar açgözlü olmasa daha iyi durumda olurduk."

Bu türden cümleler, durumu değiştirmek için yapabileceğimizi yapmak yerine bir sorun veya durumun sorumluluğunu üstüne yükleyebileceğimiz hayali bir "onlar" yaratarak bizi başkalarından ayırır. Ne de olsa bizler kendimizi içinde bulduğumuz durum her ne olursa olsun, onun yardımcı yaratıcılarıyızdır.

Kendi sağlığımızla ve hastalığımızla da benzer biçimde ilgileniriz. Sanki aynı beden içinde birlikte çalışmıyorlarmış gibi organlarımızı birbirinden ayırırız. Kendi hastalığımızı kendimizden ayırırız. Bedenimizin parçalarını onlar hakkındaki duygularımızdan ayırırız, sanki bunu yapmanın hiçbir etkisi yokmuş gibi. Onları şöyle cümlelerle ayrı bölmelere koyarız:

"Nezleyi senden kaptım."
"Sırtım kötü ağrıyor."
"Midem yine sorun yaratıyor."
"Kalçalarımdan nefret ediyorum, bana göre fazla büyük."

Hatta sorunun nedenine odaklanmak yerine belirtiden kurtulmayı deneriz. Bu aslında çok tehlikeli olabilir. Şöyle konuşuruz:

"Doktorcuğum, bu diz sorunundan tamamen kurtulmak istiyorum."
"Başım ağrıyor. Ağrıdan kurtulmak için bir aspirin almam lazım."
"Safra kesemden kurtuluyorum, artık bana rahatsızlık veremeyecek."

Hastalığa çoğu kez, dışarı çıkartılması gereken bir mikroorganizma veya bir tümör gibi dışarıdan gelen bir şeyin istilasının neden olduğunu düşünürüz. Kendimizi hastalıktan kurtarmanın başlıca yolu bir hap almak veya ameliyat olmaktır. Acıdan kurtulmak veya istilacıyı öldürmek için doğru ilacı yazmak, dünyanın ayrı parçalardan oluştuğu önermesini temel alan araştırmalara ve düşünüşe dayanmaktadır. Bu görüşler hastalığın nedeni ile ilgilenmezler. Çağdaş tıbbın harikaları hayranlık vericidir ancak yine de, biz insanlar kendi sağlığımızı kişisel olarak koruma konusunda gittikçe daha az şey yapabilir hale gelmekteyiz. Nihayet bir şeyi bir hekime hallettirebildiğimizde, başka bir şey sorun çıkarmaktadır. Bazen, tedavinin yan etkileri başka hastalıklara yol açmaktadır. Yine de bu hastalıkları ayrı oluşlar şeklinde ele alma eğilimi göstermekteyiz. Dünyayı o kadar çok parçaya ayırdık ki, sonunda aklımız iyice karıştı ve sağlığımızdan hekimlerin sorumlu olduğunu düşünmeye başladık.

Bir insanı bütünleşik, bütün bir varlık olarak ele almak yerine ayrı parçalardan oluşan bir koleksiyon şeklinde gören bu düşünüş türünden çok miktarda acı ortaya çıkmıştır. Böylesi ayırıcı düşünüşler, kişinin kendi sağlığı ile ilgili sorumluluğunu hekimlere terk etmesine de yol açmıştır. Hekimin, tıpkı bir arabanın parçalarını tamir edercesine bedenimizin parçalarını da tamir edebileceğini sanıyoruz. Bu türden acıya çok şahit oldum. Bölümlere ayırma, zihinsel karışıklığa neden olur. Birçok hasta aralarında hekimler, her türden terapistler, şifacılar, psişikler, akupunkturcular, diyet uzmanları ve şifalı ot uzmanları da bulunan uzun bir sağlık bakım uzmanı listesinden geçtikten sonra büroma gelir. Bu terapilerden pek az sonuç almışlardır çünkü durumlarıyla ilgili olarak yapılan analizler genellikle çelişkili ve akıl karıştırıcıdır. Hasta ne yapacağını ve kime inanacağını bilememektedir çünkü bölümlere ayırma, çelişkiye neden olur.

Kültürel koşullandırılışımız gereği, fiziksel bir hastalık teşhisi talep ederiz. Bu, maddenin aslında mevcut olmayan temel yapı taşlarını istemeye eştir. Sadece isteriz, talep ederiz! Ve alırız... Fiziksel bir hastalığa ait olguların somut biçimde sunuluşu, daha büyük olan tabloyu görebilme yeteneğimizi sınırlar çünkü onu, hastalığımızın nedeninin birçok işlev ve deneyim düzeyi içerdiği, tümel varlığımızın karşılıklı ilişkili oluş bağlamının dışına çıkarmış oluruz. Bunu cevabın tamamı olarak alır ve kendimizi (umulur ki) güvende hissetmek için kullanırız. Bunun sonucunda, teşhis ve tedavi yoluyla bizim sağlığımıza özen gösterme konusunda hekimlere büyük baskı yaparız. Hastalığın adını koyar ve onu tanırsak, onu ayrı, bağlantısız bir yerden kontrol edebileceğimizi düşünürüz. Daha da iyisi, bunu hekimin yapabileceğini sanırız.

Aslında bu yöntem pek çok hastalık için işe yaramaktadır. Hastalık denen fiziksel belirtiler-

den kurtulmamızı sağlar ama içimizdeki daha derin gerçeklikle bağlantılı olan içsel nedenle ilgilenmez. Uzun vadede fiziksel belirtileri teşhis ve tedavi etme uygulamasının bizi kendimizden ve daha derindeki hakikatimizden bir adım daha ayırması muhtemeldir. Bunu teşhisin yanlış kullanımı olarak düşünüyorum. Sorun teşhis sisteminde değildir. Sorun, teşhis koyup ardından tedaviye geçip orada durmaktadır. Bunu, kendimizi anlama ve gelişmeye yol açacak büyük bir parçalı bulmacadaki bir başka enformasyon parçası olarak kullanmıyoruz, halbuki kullanabilirdik. Hastalığa ayrı belirtiler görüşü açısından yaklaşmak, teşhis koyma sistemine gereğinden fazla güç vermekte ve onu katılaştırmaktadır. Bu da, teşhis sisteminin çok daha ciddi olan yanlış kullanımına yol açar.

Mekanikçi Modelin Teşhisi İdam Cezasıdır

"Eğer şu belirli tedavi programını izlemeyecek olursanız, daha kötüleşecek ve öleceksiniz!..." gibi tehditler içeren teşhis ve tedavi önerileri aldıklarında, hastaların aklı daha çok karışır ve acı giderek artar. Şüphesiz hekimler, eğer hasta tedavi olmayacaksa hastaya koydukları tanı hakkında tüm bildiklerini anlatmalıdırlar ama kendi tedavi önerilerinin illa ki tek yol olduğunu ima etmemelidirler. Belki de hastalığı tedavi etmenin, bilmedikleri başka yolları da vardır. Başka bir deyişle, standart tıbbi tedavi tekniklerinin sınırları olduğu da belirtilmeli ve hekim başka tedavilerin olup olmadığını bilmese bile diğer olasılıklara bir kapı her zaman açık bırakılmalıdır. Bir hastaya "ölümcül" etiketi yapıştırmak yerine, bu sorunu etkin biçimde çözemeyenin Batı tıbbı olduğunu hekim net biçimde belirtmelidir.

Gördüğüm en kötü şeylerden biri, henüz kanser teşhisi konmuş hastaların bir de "ölümcül" teşhisini duymalarıdır. Evet, belirli hastalıklardaki belirli gelişmelerin o hastalığın çizeceği rotanın olasılıklarını gösteren istatistikler vardır. Ama bu, özellikle o hasta için de bunun geçerli olduğu anlamına gelmez. Ne yazık ki, istatistiklerden kaçabilen bir hastaya yanlış teşhis konduğu, bir "kendiliğinden azalma", bir "iyi huylu hastalık" ve hatta bir "mucize" olduğu düşünülür. Bu durum ise hastanın iyileşmesinde başarılı olan yöntemin itibarını azaltır.

Batı tıbbı, tedavi edemediği hastalıklar için tedavisi imkansız ya da ölümcül tanısı koyarken hastalar için ek sorunlara da yol açar. Hastalara iyileşemeyeceklerini öğretir. Ona göre davranacakları bir patolojik inanç oluşturur ve böylece hastalıklarını güçlendirir. Yani artık hastaların sadece savaşacakları bir hastalıkları yoktur, ayrıca iyileşemeyeceklerine inanan kısımlarının da üstesinden gelmelidirler. Bir hastalık tanısı, kendi sistemi içinde çare olmadığı için hastaya yardım edemeyebilecek bir tıp sisteminin inançlarına göre, hastanın zihni içinde patolojik bir bakış açısını harekete geçirir. Bir bakıma Batı tıbbı üstü kapalı olarak, "Bu (teşhis ettiğimiz haliyle) hastalığın doğru olduğuna, (gördüğümüz haliyle) tek gerçeklik ve çaresiz bir hastalık olduğuna dair gerçeklik benzetmemizi kabul edin, bizim yaptığımız gibi inanın!.." demektedir.

Bu örtülü sözler bizi tekrar baştaki meseleye getirir: gerçeklik modellerimizin yaşantılarımızdaki rolleri ve onların tek gerçeklik olduğunu varsayışımız. Bunun ne kadar derin etkileri olduğunu hiç düşünmüyoruz.

Modeller Meselesi ve Gerçeklik Benzetmesi

Lily Tomlin'in* Broadway'de sahnelenen *The Search for Intelligent Life in the Universe* (Evrende Zeki Hayatı Arayış) adlı müzikalinde yer alan dilenci kadının dediği gibi: "Gerçeklik, kolektif bir seziştir."

Eğilimimiz, kabul ettiğimiz herhangi bir gerçeklik modelinin *gerçeklik* olduğunu söylemektir. Derken, olan bir şey modele uymadığında başımız belaya girer. Kendimizi suçlar ya da modele uymadıkları için bazı şeylerin imkansız olduğunu ilan etmeye başlarız. Modelin sınırlı olduğunu görme ya da söyleme eğilimimiz yoktur.

Tüm modeller sınırlıdır. Bunu hatırlamamız gerek. Eğer hatırlarsak, o zaman gerçeklik için belirli bir benzetmeyi tarafsızca kabullenmemiz muhtemelen sorun çıkarmaz; örneğin mekanikçi durumda, madde temel gerçekliktir. Ama iş çare-

(*) Amerikalı komedi aktrisi. Ç N.

si olmayan bir hastalığa geldiğinde, bu gerçeklik benzetmesi artık işimize yaramaz. Demek ki, içinde bir çarenin olası olduğu daha işlevsel bir gerçeklik benzetmesi bulmanın zamanıdır. Hastanın, çare olmayan acı dolu ve saldırgan tedavilerden geçmek yerine başka bir tıbbi sistem bulmasının zamanı gelmiştir. Bu tedaviler sadece çare sağlamamakla kalmaz, ayurvedik tıp, homeopati, akupunktur, makrobiyotik ve diğer başka sistemler tarafından sunulan çareleri de daha zor hale getirmektedir.

Tedavisi olmayan bir hastalık tanısı o tıp sistemini anlatır, hastanın durumunu değil. Eğer hastalara böyle bir tanı konursa, bu, hastaları şifa süreçleri bakımından hayli dezavantajlı duruma sokar. Hastadan şifa yaratıcı sürecin ortaya çıkabilmesi için pek az yer bırakır. Alternatif bakım sistemlerine hiç yer bırakmaz. Bir hekimin, "Sizin için yapabileceğim her şeyi yaptım. Şu an size sunabileceğim başka bir tedaviden haberdar değilim. İsterseniz, size destek olur ve sizi elimden geldiğince rahat ettiririm. Belki bir başkası, başka bir yol biliyordur," demesi çok daha iyidir.

Tüm hekimler zaten bu kadarından sorumludur. Onlar başka insanların yaşamlarının veya sağlıklarının sorumluluğunu alamazlar. Hekimler, tanrıcılık oynayamaz. Aslında bu, onları rahatlatmalıdır. Evet, hekimler de varlıklarının her hücresinde Tanrı'nın ışığını taşırlar. Ama her hasta da taşır. Hekimler, herhangi bir zamanda herhangi bir hastaya göre şifa gücüne daha çok erişime sahiptirler. Ama hastalar da bu gücü kullanmayı öğrenebilme becerisine sahiptirler; bu da hekimleri rahatlatmalıdır.

Hekimlerimizin omuzlarına yüklediğimiz sorumluluklar hem haksızdır hem de gerçekçi değildir. Bunlar, mekanikçi modele dayanmaktadırlar. Eğer bir hekimden, bizi rahatsız eden şeyi bizden uzaklaştırmak için bize bir hap yazması veya bizi ameliyat etmesi bekleniyorsa, o zaman o sorumlu hale gelir. Sanki bizim olanlarla hiçbir ilgimiz yokmuş gibi.

Holografik Modele Doğru İlerleyiş

Bizler hasta olarak sorumluluğumuzu geri almalıyız. Bunu yapmak için hekimlerimizden yardım istemeliyiz. Kendi kendine şifa, şifacılar ve hekimlerin sunduğu büyük şifa hizmetini en iyi şekilde kullanabilmek üzere hasta, şifacı ve hekim arasında arkadaşça ve işlevsel bir ilişki kurmamız gerekmektedir.

Hasta, şifacı ve hekim arasında arkadaşça ve işlevsel bir ilişki kurmaya başlamanın bir yolu da bu bölümün en başında anlatılan yeni M3 (zihin maddeyi oluşturur) metafiziğine şuurlu olarak geçmektir. Temel gerçeklik olarak madde yerine zihni düşünmemiz şarttır. Ve bu, işleri büyük ölçüde değiştirir. Bizi bütüncülüğe götürür.

Bu kitapta sunulan çalışma M3 metafiziğine dayanmaktadır. Zihin maddeyi oluşturur; dolayısıyla zihin veya şuur temel gerçekliktir. Yine de *zihin* ve *şuur*, kültürümüzde halen sınırlı olan terimlerdir. İnsan deneyiminin engin yaygınlığı, zihnin de ötesine uzanır. Bu nedenle insan varlığı olmanın temel doğasını *öz* terimi ile anlatmayı yeğliyorum. Öz, şuur dediğimiz şeyden daha süptil ve daha az sınırlıdır. Öz, şuurun temelinde yatar. Şuur ise zihin dediğimiz şeyden daha süptil ve daha az sınırlıdır. Şuur, zihnin temelinde yatar. Dolayısıyla, maddeyi oluşturan zihnin kaynağı olan şuuru meydana getiren özdür.

Öz, her canlı varlığın öz yıldız düzeyinin içinde bulunur. Her şeyin içindedir. Her yerdedir. Öz, şuur ve zihin nihai anlamda her şeyin içine nüfuz etmiştir. Demek ki M3 metafiziği, iyileştirici halin en ortak biçimde deneyimlenişi olan bütüncülüğe ve var olan her şeyin karşılıklı bağlantıda oluşuna bizi en doğal biçimde getirmektedir. M3 metafiziğini varsayarak kendimizle, şifa ve yaratıcı süreçlerimizle ilgili eski sorularımıza yeni cevaplar vererek gelecek vadeden yeni holografi bilimine doğrudan giriş yapabiliriz.

Gelin, kendimizi bütüncülüğe doğru yönlendirelim. Bütüncülük ya da holizm nedir? Varsayımlarımız şu an dayandırmakta olduğumuz gerçeklikten ne kadar farklıdır? Holografik gerçeklik modeli içinde yaşamak nasıl olurdu? Holografik yaşasak ve düşünseydik yaşam nasıl olurdu? Yaşantılarımız nasıl değişirdi?

Birçoğumuz ya meditasyon sırasında ya da bir günbatımında duyulan huşu hissi gibi basit şeylerde bütünsellik deneyimleri edinmişizdir. Bu deneyimler çok güçlüdür. Çoğu zaman, onları nasıl daha sık meydana getirebileceğimizi öğ-

renmeyi isteriz. Bütünselliği kendiliğinden deneyimlemek ile günlük yaşantımızda bütüncülüğü benimsemek arasında büyük bir uçurum var gibidir. Bu kitaptaki işlemleri adım adım izleyerek kuracağımız köprüyle birleştirmeyi amaçladığımız işte bu uçurumdur. Köprümüzün bir ucunda fiziksel bedenlerimiz ve fiziksel dünyamız vardır. Diğer ucunda ise her birimizin var olan her şey olduğu bütünselliğin genişlemiş deneyimi. Demek ki önümüzdeki soru şudur: Nasıl bütünsel olabiliriz?

Evrensel Hologramı Deneyimlemek

Holografik model içinde yaşamanın, kişisel deney düzeyinde nasıl olacağını araştırmak için şifa okulumuzun üçüncü sınıf öğrencilerinden birkaçına şu soruyu sordum: *"Bir hologram olduğunuzu imgeleyin. Bu, sizi nasıl sınırsızlaştırır?"* İşte verdikleri cevaplar.

MARJORIE V.: Bir hologramda, biz hem gözlemci hem de yaratıcıyızdır. Sadece bir örüntünün parçası değilizdir, örüntüyüzdür. Bir hologram doğrusal zamanın ve üç boyutlu uzayın dışındadır. Kendisi bizzat sınırsızlaşmadır. Tüm deneyimlere tamamen teslimiyettir; herkesle, her şeyle ve her evrenle kendini gerçekten bir hissetmedir. Bir anlık şimdi, geçmiş ve gelecektir.

IRA G.: Kendimi bir hologram olarak imgelemek beni sınırsızlaştırır çünkü tüm evrenin, bedenimin bir hücresi ve yaşantımın bir deneyimi yoluyla deneyimlenebilir veya anlaşılabilir olduğu görüşüne izin verir. Her bir parça veya kısım, evrensel anlayışa açılan bir kapı haline gelir.

SYLVIA M.: Eğer bir hologramsam, o zaman sınırlarım yok demektir. Zaman ve uzayda sonsuzluğa gidip geri gelebilirim. Ağaçlar olurum, hayvanlar, evsizler ve onlar da bendir. Belki de "Hepimiz birimiz, birimiz hepimiz için" deyimi buradan gelmektedir.

CAROL H.: Kendimi bir hologram olarak imgelemek, tüm yaratılışla karşılıklı bağlantıda oluşu ve ilahi ruhun bir yansıması oluşumu kabullenişimle birlikte beni sınırsızlaştırır. Ayrıca tüm düşüncelerimin, kelimelerimin ve yaptıklarımın bütün tarafından da deneyimlendiğini kabullenirim: Bu neredeyse dayanılmaz bir düşüncedir! Ayrıca yaratılışın tamamını bir "alıcı" olarak da deneyimlemekteyimdir.

BETTE B.: Diyelim ki, alkolizmin hologramı olsaydım, sadece alkoliğin eşi değil aynı zamanda onun kocası, kızı ve diğer alkolikler olurdum. Alkolün bedene girişini deneyimler ve aynı zamanda bu deneyime dahil olan herkesin zihinsel, duygusal, fiziksel ve ruhsal bakımdan nasıl hissettiklerini ve nasıl düşündüklerini de görür ve bilirdim. Tutulacak bir taraf olmazdı çünkü bir anda hepsi birden olurdum ve onun da Tanrı'nın ve evrenin bir parçası olduğunu bilirdim.

PAM C.: Bir hologram olduğuma inanıyorum ama bunun ne anlama geldiğini anlatmak zor. Beni sınırsızlaştırıyor çünkü şu anlama geliyor:

1. Ayrı değilim, bütünle her zaman bağlantıdayım. Aslında, bütünüm.
2. Belirli bir anda ihtiyacım olan her neyse o biçimi alabilirim. Aslında, hepsini her zaman almaktayım da.
3. Var olan her şeyle eşzamanlılık içindeyim.
4. Bedenimle sınırlanmış değilim. Evrendeki geçmiş, şimdiki ve gelecekteki ve diğer boyutlardaki tüm enformasyona erişimim var. Herhangi bir anda herhangi bir yerde olabilirim. Aslında bir anda birkaç yerde birden olabilirim. Kısacası, bu beni çok büyük ve çok bağlantılı yapıyor. Parçalar olduğum kadar bütünüm de.

ROSEANNE F.: Eğer bir hologramsam, o zaman bütünün bir parçası değil de *bütünüm* demektir. Bu beni her bakımdan sınırsızlaştırır; sadece var olan her şeye bağlantılı olmakla kalmaz, ayrıca var olan her şey olurum; dolayısıyla anlama, bilme, görme, öğrenme, olma ve yapma (eminim daha da fazlası vardır) potansiyelimde sınırsız hale gelirim.

Bir hologram olarak "ben bütünüm"ün tersine sonucunda ise ayrıca her şeyin içindeyimdir ve her şeydenimdir; böylece sınırsızlaşmış benliğim ve diğer her şey ve varlıklar arasında bir denge vardır.

JOHN M.: Bu, İsa'nın "Ben ve Baba, Bir'iz" deyişinin bilimsel mecazıdır. Benim, müsrif evlat olarak bile "dışarıda" olmadığımı önerir; evrenin tamlığını içimde tutarım, daha doğrusu bu tamlığın içimden akmasını deneyimlerim. Bu düşün-

ce bana, en ürkütücü ve belirsiz anlarımın altında yatan bir huzur hissini hatırlatıyor. Sanki, bütünün muazzamlığını imgeledikçe, bana insan yüzünü andıran bir şeyle bakıyor gibi. Kendimi bir hologram olarak düşünmek bana cesaret ve umut veriyor.

MARGE M.: Bu şekilde kendimi var olan her şey gibi görebilirim. Kendimin erişmeyi dilediğim kısımlarına erişmeyi öğrenme ihtiyacım var. Bir hologram olarak her şey mümkündür, tüm bilgiye erişilebilir ve bu sadece bunun meydana gelmesine izin verme meselesidir.

LAURIE K.: Bu bana herhangi bir anda istediğim yere gitmek, istediğim yerde olmak için kanatlar veriyor. Bana gerçekten kim olduğumu bilmek ve böylece tüm dünyayı değiştirmek için yaratıcı sorumluluk veriyor. Tüm bilgiye, tüm anlayışa sınırsız bir erişim sağlıyor. Beni düalist ahenksizliğin prangalarından kurtarıp ışıktan, birlikten ve bilgiden oluşan bir dünyaya fırlatıyor. Her şeyle kopmaz biçimde bağlantıdayım.

SUE B.: Bunu yapmakta zorlanıyorum çünkü zihnim "değilim" diyor. Bunun yerine, kendimi karşılıklı bağlantılı bir ağın bir parçasıymış gibi imgelemenin daha kolay olduğunu fark ettim. Bunu yaptığımda, "ben" ve "ben değilim" yerine "Ben'im" kalıyor. Zaman ve mekan bu anlamda mevcut değiller çünkü bir anda her yerde oluyorum.

JASON S.: Kendimi bir hologram olarak imgelemek, buna izin verdiğim ölçüde beni "sınırsızlaştırıyor" gibi geldi bana. Bir noktada biraz ürkütücü oluyor. Örneğin, bunu imgelediğimde, kişiliğimden ve yaşam yolumdan biraz uzaklaştığımı ve bunların hepsini bir dizi etkileşen örüntüler şeklinde gördüğümü hissettim. Öte yandan, mikro düzeyde, günlük yaşantımın her bir özelliğini, kim olduğumun tam birer ifadesi olarak görebiliyorum. Yaşantım boyunca yeteneklerimle, görüş eksikliğimle, sorunlarımla ve güçlü yanlarımla nasıl "Jason'luk" yaptığımı ve her açıdan tam olarak biçimlenmiş olduğumu görebiliyorum. Olabildiğince uzaklaşan biri olarak, çok fazla uzaklaştığımda bu histen pek hoşlanmıyorum. Ama yaşantıma baktığımda hissettiğim hepsi-bir-anda duygusundan hoşlandım.

Bir şifacı olarak hastalara bu tarzda baktığımda onların geçmiş, şimdi ve olası geleceğiyle tamamen temasta olma imkanını hissediyorum. Bu da şifa verme anını, şu anı aşan bir şey haline getiriyor.

***

Holografik deneyim genişlemiş farkındalık gerektirir. Hem kişisel hem de kişilerarası açıdan var olana yönelik büyük duyarlılık gerektirir. Bu genişlemiş farkındalığı, bu kitapta da göreceğiniz gibi adım adım geliştirmek mümkündür.

Holografik deneyim, şifa anının deneyimidir. Doğrusal zaman ve üç boyutlu uzay, yukarıda anlatılan biçimlerde aşılır ve şifa otomatikman meydana gelir. Evrenin gerçek doğası böyledir.

Bu gibi deneyimlere aşina olduğunuza eminim. Henüz yapmadığımız şey, bunları ihtiyaç duyduğumuzda oluşturabilmek ve normal yaşantımızla bütünleştirmektir. Gerçek mücadelemiz, bunları pratik bir biçimde günlük hayata uygulamak olacaktır. Bunu yapmak için holizmi daha iyi anlamamız gerekir. Öyleyse gelin holografiye biraz yakından bakalım.

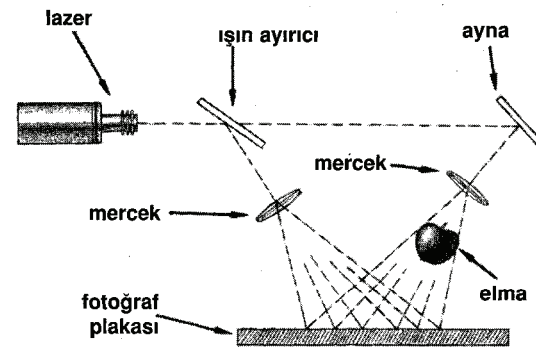
Holizmin ve Holografinin Kökeni

1929'da ünlü matematikçi ve filozof Alfred North Whitehead* doğayı, karşılıklı bağlantıda olan ve gittikçe genişleyen büyük bir oluşlar dizisi olarak tanımlamıştı. "Bu oluşlar," demişti, "duyusal algılama ile sonlanmazlar. Zihin/madde gibi düalizmler yanlıştır. Gerçeklik, kapsayıcı ve birbirine kenetleyicidir." Whitehead'in anlatmak istediği şey, duyularımız da dahil olmak üzere her şeyin ilişkili olduğudur. Belirli herhangi bir durum hakkında enformasyon almak için duyularımızı kullanırız. Duyularımız, algıladığımız koşulları etkiler. Koşullar da onu algıladığımız duyularımızı etkiler. Aynı yıl Karl Lashley, belirli bir anının beynin herhangi bir yerinde yerleşik olmadığını gösteren insan beyni araştırmasının sonuçlarını yayınladı. Lashley, beynin bir bölümünü yok etmenin orada yerleşik hafızayı yok etmediğini bulmuştu. Hafıza belirli beyin hücrelerinde yerleşik değildi. Daha çok, hafıza muhtemelen bir enerji alanı şeklinde beynin tamamına dağılmış gibi görünmekteydi.

1947'de Dennis Gabor, adına holografi dediği

(*) Ayrıntılı bilgi için bkz. *Parapsikoloji ve Felsefe: Postmodern Bir Perspektif*, D R. Griffin, Ruh ve Madde Yayınları, 1998 Ç N

olası bir üç boyutlu fotoğrafçılığı tarif eden denklemler türetti. İlk hologram, 1965 yılında Emmette Leith ve Juris Upatinicks tarafından bir lazer kullanılarak oluşturuldu. 1969'da Stanford Üniversitesinden ünlü beyin fizyoloğu Dr. Karl Pribram, hologramın beyin süreçleri için güçlü bir model olarak gayet iyi iş gördüğünü önerdi. Einstein ile de çalışmış olan ünlü fizikçi Dr. David Bohm, 1971'de evrenin organizasyonunun muhtemelen holografik olduğunu önerdi. Pribram, Bohm'un çalışmalarını duyduğunda çok sevinmişti. Bu, insan beyninin holografik bir evrenden enformasyon toplayan ve okuyan bir hologram olarak iş gördüğü yolundaki fikrini destekliyordu.*



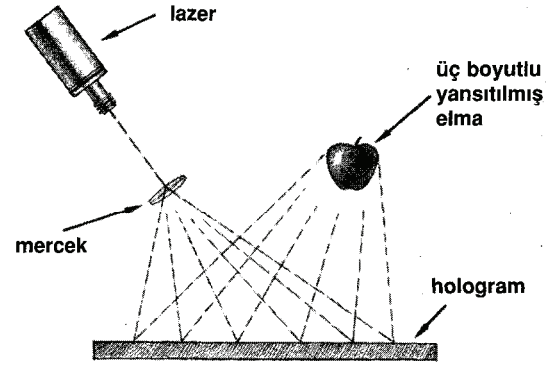
Şekil 3-1. Bir Elmanın Hologramını Çıkartmak

Hologram Nedir?

Peki bu adamlar ve araştırmaları neden söz ediyordu? Onların fikirlerini anlayabilmek için gelin bir hologramın nasıl işlediğini inceleyelim: Şüphesiz, bir hologram görmüşsünüzdür. Görünüşte yoktan var ederek, üç boyutlu bir imgeyi boşluğa yansıtır. Bu imgenin çevresinde dolaştığınızda onun farklı yanlarını görebilirsiniz.

Üç boyutlu hologram imgesini yaratmak iki aşamalı bir işlemi gerektirir. Şekil 3-1 bu ilk adımı göstermektedir. Bir lazerden çıkan ışık ışını, ışın ayırıcı denilen bir aygıtla ikiye ayrılır. Bir yarısı örneğin elma gibi bir nesne üzerine odaklamak için bir mercekten geçirilir ve sonra da bir ayna yardımıyla fotoğraf plakasına yansıtılır. Diğer yarısı ise sadece bir aynadan yansıtılır ve bir mercekten geçirilip aynı fotoğraf plakasına odaklanır. Lazer ışığının iki yarısı arasında belirli bir faz ilişkisi kurulmuştur. Bir fotoğraf çekilmiştir. Sonuç, fotoğraf plakası üstünde tekrar biraraya gelen iki ışının ürettiği bir girişim desenidir. Bu girişim deseni, bir şey ifade etmeyen kıvrık bükük çizgileri andırır.

Şekil 3-2'deki ikinci adım ise elmayı, ışın ayırıcıyı, ikinci aynayı ve ikinci merceği ortadan kaldırmaktır. Eğer şimdi lazeri alıp da bir mercekten geçirerek fotoğraf plakasına yansıtırsanız, üç boyutlu bir elma görüntüsünün boşlukta asılı durduğunu görürsünüz! Daha da ilginç olan, bu fotoğraf plakasını başka hiçbir şeyi değiştirmeksizin ikiye böldüğünüzde, biraz daha bulanık olsa bile aynı havada asılı duran elma görüntüsünü oluşturmanızdır. Eğer plakadan bir parça daha koparırsanız, elmanın havada asılı görüntüsüne yine sahip olursunuz. Bu durum fotoğraf plakasını kaç parçaya ayırırsanız ayırın devam eder. Yine tam bir elma görürsünüz ama her seferinde gittikçe bulanık hale gelir!



Şekil 3-2. Bir Elmanın Hologramını Yansıtmak

Holografik Model ve Gerçekliğin Yapısı Hakkında Yedi Önerme

Bizler holografik çağa girerken birçok değişime hazırlanıyoruz. Bu çağ, holografik çalışma ve ho-

(*) Ayrıntılı bilgi için bkz. *Holografik Evren*, Michael Talbot, Ruh ve Madde Yayınları, 2. baskı, 2002. Ç.N.

lografik modelin üstüne kurulduğu *gerçekliğin yapısı hakkında yedi önermeyi* temel almaktadır.

1. Önerme: Şuur, Temel Gerçekliktir

Şuurun temel gerçeklik olduğu önermesine varmak için gelin Dr. Pribram'ın analizini izleyelim: Dr. Pribram temel gerçekliğin, beynin duyularımız sayesinde yakaladığı enerjetik imza olduğunu söylemektedir. Beynimiz daha sonra bu imzayı bir elmanın şekline ve rengine sokar. Anlatmak istediği şey, doğru gerçekliğin aslında enformasyon taşıyan lazer ışınlarındaki enerjiye benzediğidir. Gerçeklik olarak gördüğümüz şey, daha çok hologramdaki elmanın yansıtılmış üç boyutlu resmi gibidir. Doğru gerçeklik, gerçek diye tanımladığımız nesnelerden ziyade duyularımızın algıladığı enerjide bulunur.

Pribram, beyinlerimizin, enerji ışınlarının doğru gerçekliğini hayali bir elmaya dönüştürüp yansıtan bir hologram gibi işlediğini belirtir. Beyinlerimiz, beş duyumuzu kullanarak, an içinde dikkatimizi odakladığımız her ne ise onun enerji alanını yakalar ve bu enerji alanını bir nesneye dönüştürür. Bunun anlamı, algıladığımız nesnenin ikincil gerçeklik olduğudur. Nesnenin yansımasının geldiği daha derindeki gerçekliğin (yani enerji ışınlarının) bir imzasıdır.

Pribram, tüm duyularımızın çevremizdeki dünya illüzyonunu yaratmak üzere birlikte çalıştıklarını söyler, tıpkı stereo hoparlörlerin bize sesin odanın tam ortasından geldiği izlenimini vermesi ya da kulaklıkların, sesin kafamızın içinden geldiği izlenimini vermesi gibi. Şu ana dek, görme duyusunu yani lazer ışınındaki ışığı kullanan bir hologram yapılabildi. Muhtemelen bir gün kinestetik, işitsel, kokusal ve tatsal duyuları kullanan hologramlar da yapılacaktır.

Dr. Pribram'ın araştırması bizim insan enerji alanı modelimizle net olarak ilgilidir. Aura düzeyinde, temel gerçeklik enerjidir. Ancak daha derinlere gittikçe niyetimizi buluruz; niyet, şuurumuzdan kaynaklanmaktadır ve enerji akışımız da buna dayanmaktadır. Ve bundan da derinlerde, özümüzü ya da öz yıldız düzeyimizi, tüm gerçekliğin temelini buluruz. M3 metafiziğine böylece varırız.

1. Önermenin sağlığımız ve sağlık-bakım sistemi ile ilgili imaları:

1. Muhtemelen sağlığımızla ilgili en derin ima; niyet olarak ifade edilen şuurumuzun ve o niyetin sonucu olan aurik alandaki enerjinin, sağlığımız ya da hastalığımız bakımından en temel unsurlar olmasıdır. Bu, şuurlu ve şuursuz niyetlerimizin ve bunların düşünüşümüzde, hislerimizde ve eylemlerimizde nasıl ifade edildiğinin, sağlık durumumuzdaki en belirleyici etkenler oldukları anlamına gelir. Herhangi bir fiziksel sorun, şuur içinde bulunabilecek gerçek hastalığın sadece fiziksel bir tezahürüdür. Şuur, hastalığın materyalize olmuş durumunu kurmuştur.
2. Fiziksel dünyayı temel alan herhangi bir bilim veya sağlık-bakım sistemi asli değil ikincil nedenlere dayanmaktadır.

2. Önerme: Her Şey, Her Şeyle Bağlantılıdır

Bu bağlantı, mekanda veya zamanda yakınlığa bağlı değildir. Bir yerdeki bir olay, iletişim için herhangi bir gecikme olmaksızın (yani ışık hızından ve Einstein'ın göreecelik teorisinden de hızlı) derhal diğer her şeyi etkiler.

Zaman gecikmesi olmadığından, sebep ve sonuç dediğimiz şey aynı anda oluşur. Dolayısıyla, maddesel dünyada pek yararlı olan bizim sebep-sonuç fikrimiz asli gerçeklikte uygulanamaz veya geçersizdir.

2. Önermenin sağlığımız ve sağlık-bakım sistemi ile ilgili imaları:

1. Holografik görüşe göre insanları, olayları, şeyleri ve "hiçbir şeyleri" ya da kendimizi ayrı ayrı ele almamız imkansızdır. Olayların çoğalması, sadece kendilerine özgü tesir alanları yoluyla işlemekle kalmaz, ayrıca yaşamın görünüşte bağımsız ve ilgisiz alanlarını da derinden etkiler. Günlük deneyimimiz, bilimimiz, psikolojimiz ve politikalarımızın hepsi de hiçbir şeyin ayrı var olmayacağı gerçekliğini işaret etmektedir. Bir olay ister politik, ister psikolojik, ister atomik ya da atomaltı olsun; asla tek bir oluş, sadece yakın çevresini etkileyen bir olay olarak ele alınamaz. Bilimimiz ve politikalarımız, şimdi olan herhangi bir şeyin

derhal her yerde etkide bulunduğunu açıkça göstermektedir. Nükleer silahların geliştirilmesi bunu açıkça göstermektedir; tıpkı çevrecilerin çalışmalarının da gösterdiği gibi.
2. Sağlık ve hastalık açısından yaptığımız, söylediğimiz, düşündüğümüz ve inandığımız her şey, herkesi derhal etkilemektedir.
3. Kendimizi iyileştirerek, başkalarını da iyileştiririz. Başkalarının şifa bulmasına yardım ederek, kendimizi de iyileştiririz.

3. Önerme: Her Parça Bütünü İçerir

Eğer hologram modelini kullanırsak, gerçekliğin yapısına ilişkin olarak geçmişte Batı kültürünün tarif ettiğinden çok farklı bir bakış açısı elde ederiz. Fotoğraf plakasından kalan parça ne kadar küçük olursa olsun, elmanın üç boyutlu imgesinin tamamını elde etmeye devam ettiğimize göre hologram, her bir parçanın (fotoğraf plakasının) bütünü (elmayı) içerdiğini açıkça göstermektedir.

3. Önermenin sağlığımız ve sağlık-bakım sistemimiz ile ilgili imaları:

1. Her bir parçamız, bizim tüm örüntümüzü veya desenimizi içerir. Bu, fiziksel dünyada genler ile ifade edilebilir. Her bir hücre, tüm genetik yapımızı içermektedir. En sonunda tek bir hücreden kendimizi klonlamamız bile mümkün olabilir!
2. Enerjetik düzeyde, her bir hücrenin aurik alanındaki enerji örüntüsü, sağlığın tümel örüntüsünü de içermektedir. Sağlığımızı geri kazanabilmek için bu sağlık örüntüsüne bağlanıp onu kullanabiliriz. Bunu yapmak için sağlıklı kalmış tek bir hücre bile yeter!
3. Biz, var olan her şeyiz. Ya da başka bir deyişle, var olan her şey, her birimizin içindedir. İçsel manzaramızı keşfe koyularak, evreni de keşfe koyuluruz.
4. Kendimizi iyileştirerek, yeryüzünün ve evrenin şifa bulmasına da yardım ederiz (Bu çalışmalar hakkında daha fazla bilgi ve daha derin bir anlayış edinmek için lütfen 13. Bölümde yer alan ve rehberim Heyoan'ın "Dünya Barışı için Şahsen Ne Yapabilirim?" başlıklı tebliğini okumanızı öneririm).

4. Önerme: Zaman da Holografiktir

Her bir unsur her zaman ve daima (yani bütün zamanlarda) her yerde mevcuttur. Her bir an bütündür, tamdır, canlıdır ve diğer bütün anlarla bilgilenilebilir bir ilişki içinde birarada mevcuttur. Her bir an öz-bilgili ve öz-zekidir ve diğer tüm anlara erişim sahibidir.

4. Önermenin sağlığımız ve sağlık-bakım sistemimiz ile ilgili imaları:

1. Artık biliyoruz ki geçmişteki bir olay, günümüz dünyasının yapısını oluşturan dokumaya geniş biçimde dokunmuştur. Yaptığımız şey, geniş çapta insanı etkiler, hatta belki de tahmin edebileceğimizden daha geniş çapta. Eylemlerimiz sadece çevremizdekileri değil uzaktakileri de etkiler çünkü bu etkiler, zamanla ve mekanla sınırlı değildir. Holografiktirler yani bu etkiler, zamana ve mekana bağımlı değildir.

   Bu tarz sınırların ötesinde iş görürler çünkü asli realitede, zaman ve mekan mevcut değildir.
2. Kişisel düzeyde, şimdiki andaki her birimiz diğer tüm anlara da erişim sahibidir. Ya da: Bizler her zaman ve daima her yerdeyizdir.
3. Her birimiz, hastalıktan önce ve iyileşmeden sonra çok sağlıklı olan "Ben" ile bağlantıdayızdır. Bu sağlıklı olma deneyimine erişebilir ve onu şifa bulmak için şimdiye getirebiliriz.
4. Tam tersine, her birimiz o deneyimden edindiğimiz bilgeliği korumak üzere herhangi bir hastalıktan öğrendiğimiz derslerle bağlantıda kalmaya devam edebiliriz.
5. Tümel bütünselliğe girerek kendimizi derhal iyileştirmemiz mümkündür.

5. Önerme: Tekillik ve Enerji, Evrenin Temelidir
Her bir unsur tekildir ve diğer unsurla özdeş değildir.

Işığın bir parçacık ve de bir enerji dalgası olduğunu kanıtlayan bir deney vardır. Ancak, bir başka deney parçacıkların şeyler gibi davranmadıklarını göstermektedir. Daha çok, temelde enerji olan "tekil etkileşim olayları" gibidirler. Dolayısıyla evrenin her bir unsuru ya bir enerji dalgası ya da tekil bir enerji parçacığıdır.

5. Önermenin sağlığımız ve sağlık-bakım sistemimiz ile ilgili imaları:

1. Her birimiz enerjiden oluşmuştur. Katı madde olduğumuza dair düşüncelerimizi ve varsayımlarımızı ışıktan oluştuğumuz düşüncesi ve varsayımıyla değiştirdiğimizde, çok daha kolay değişebiliriz. Böylece, ışıktan yapılmış bedenlerimiz de kolayca değişebilir. Bedenlerimiz sürekli değişmektedir. Her bir saniyede, yeni bir bedenimiz vardır.
2. Her birimiz, diğer hiçbir varlığa benzemeyiz. Her birimize olanlar ve deneyimlediğimiz şey, biriciktir. 7. Önerme'de okuyacağınız yaratılış faktörü hesaba katılmaksızın, eski istatistiklere dayanan olasılıkla belirlenemez.

6. Önerme: Bütün, Parçalarının Toplamından Daha Büyüktür

Eğer süreci tersine çevirir ve fotoğraf plakasının parçalarını teker teker biraraya getirirsek, elmanın gittikçe netleşen görüntüsü ortaya çıkar. Bu altıncı önermeden çıkan başlıca bazı noktalar şöyledir:

1. Her bir unsur kendisinden daha büyük olan bir sistem içinde mevcuttur; ki o sistem de kendisinden daha büyük olan bir sistem içindedir vs.
2. Her bir unsur ve sistem diğer bütün sistemlerin bilgisine sahiptir.
3. Daha küçük parçaları bütüne bağlayıp bütünleştirerek bütün hakkında daha iyi, daha net anlayışa kavuşuruz.

6. Önermenin sağlığımız ve sağlık-bakım sistemimiz ile ilgili imaları:

1. Holizmde, "parçalar"ımız veya "benlikler"imizi birbirine bağladıkça daha büyük, tümel benliğin daha net bir resmiyle bağlantı kurar, daha net bir resim elde ederiz.
2. Herhangi bir grup insan birlikte, bu insanların her biri teker teker ele alındığında ortaya çıkandan ya da bireysel çabalarının toplamından çok daha büyük güç, sevgi ve yaratıcılığa sahip daha büyük bir bütün yaratırlar.
3. Bir grup içindeki herhangi bir birey, o grubun enerjisine bağlanıp kullanabilir. Daha büyük bir grup içindeki her bir grup da daha büyük grubun gücüne ve enerjisine erişim sahibidir vs. Bu, diğer yaratıcı etkinlikler gibi şifa için de yapılabilir.
4. Kişisel ve gruplar halinde olan her birimiz, evrende var olmuş, var olan ve var olacak olan tüm şifa bilgisi ve gücüne erişim sahibiyiz.

7. Önerme: Şuur, Gerçekliği ve Kendi Gerçeklik Deneyimini Yaratır

Yedinci önerme, Karl Pribram'ın holografik beyin modeline dayanır. *Pribram, beynin alışık olduğu ile tutarlı olan verileri işlediğini önermektedir.* Bu, inançlarınıza ve mirasınıza dayanan beklentilerinize göre deneyim edineceksiniz, anlamına gelir.

Gerçeklik şuur tarafından yaratıldığından, şuur ayrıca kendi gerçeklik deneyimini de yaratmaktadır çünkü bu da o gerçekliğin bir parçasıdır.

7. Önermenin sağlığımız ve sağlık-bakım sistemimiz ile ilgili imaları:

Şifa çalışmasında bizler, "Sadece kendi gerçekliğimizi ve hastalığımızı yaratmakla kalmayız, sağlığımızı ve hastalığımızı deneyimleyişimiz içeren o gerçekliği deneyimleyişimizi de yaratırız," deriz.

Bu çok çelişkili bir cümledir. Bu cümlenin yorumlaması çok dikkatli yapılmalıdır çünkü yanlış anlamaya ve kötüye kullanmaya çok uygun bir zemin oluşturur. Belirli bir durumla ilgili sorumluluğa sahip olmak, onun için suçlanmaktan çok farklıdır. İkincisi, kötü olduğumuz için hastalandığımız anlamına gelir. Öte yandan, kendi gerçeklik deneyimimizi kendimizin yarattığı fikrini kabul edecek olursak bu bizi, bu durumu nasıl yaratmış olduğumuzu, tarzımızı değiştirmeyi ve daha çok istenir türden başka bir durumu yeniden yaratmayı öğrenebileceğimiz çok güçlü bir konuma getirir. Burada ise iki bit yeniği var.

Birincisi, bu yaratış, varlığımızın hangi düzeyinden dallanmıştır? İlahi özden, niyetin şuur düzeyinden mi yoksa zihin ve duyguların kişisel düzeyinden mi?

İkincisi, yaratmayı yapan "biz" kimdir? Holografik bakış açısına göre hepimiz karşı-

lıklı bağlantıdayız, evrendeki daha büyük yaratıcı güçle de bağlantıdayız ve herkes herkesi daima ve her yerde etkilemektedir.

Yaşamlarında kendilerini sürekli stres dolu koşullara maruz bırakan insanların, bunun sonucu olarak düşüncelere ve hislere denk gelen enerji alanının kişilik düzeyinde kalp hastalığı yaratmada büyük pay sahibi oldukları açıktır. Bu durumun ortaya çıkmasında büyük miktarda kişisel seçim ve bireyden gelen çok miktarda yaratıcı enerji işe dahil olmuştur. Ancak bu insanlar da yine stres, beslenme alışkanlıkları ve yaşadıkları kültür içindeki duygusal eksikler sayesinde kalp hastalığı olan çok sayıda insan üreten kültürlerinin bir ürünüdür.

Öte yandan, AIDS'li doğan bir bebeğin, yukarıda sözü edilen hastalar gibi kişilik düzeyinde benzer bireysel insan seçimleri yapmadığı açıktır. Yeni doğmuş bir bebekte AIDS'in yaratılmasına ancak holografik görüş açısıyla bakılabilir; bu birey, içine doğduğu toplumun kolektif bütününden ortaya çıkmıştır. Yaratmayı yapan "biz", bu durumda hepimiziz. Bizler kolektif olarak, bazı bireylerde fiziksel biçimde ifade edilen AIDS hastalığını ortaya çıkaran bir durumu yarattık. AIDS hastalığı hepimizde bir biçimde ifade edilmektedir. Toplumumuzda bu hastalığın olduğunu veya onunla ilişkimizin olabileceğini inkar edişimizde, bu hastalıktan korkuşumuzda, ondan uzak durmak isteyişimizdeki negatif tepkilerimizde ve hatta bu hastalığı kapabileceğimiz olasılığını inkar edişimizde bile ifade edilebilir. Bizlerdeki AIDS hastalığı, hastalığa fiziksel biçimde sahip olanlarla ilişkilerimizde ifade olabilir. Hepimizin taşıdığı AIDS denen hastalığın en büyük ifadesi, bize sevmeyi ya da korkmayı seçmemiz konusunda meydan okuyuşudur. Her an, hepimizin birlikte yarattığı AIDS denen bu hastalıkla yüz yüzeyiz; sevmeyi veya korkmayı seçme mücadelesiyle yüz yüzeyiz.

Şüphesiz, şimdi bu benzetmeye daha derin ruhsal ve niyet dünyasını da ekleyebilir ve bir bireyin doğmadan önce, AIDS ile doğmayı insanlığa bir armağan olsun diye seçmiş olabileceğini düşünebiliriz. Bu armağan, bizi korkma yerine sevme mücadelesine çağırmaktadır. Bu çağda sevgi hakkında öğrenmemiz gereken çok şey olduğu kesin.

Bence şifa verme durumunda, uygun biçimde kullanıldığında tüm bu cümleler gerçek ve yararlı olabilir.

Holistik Sağlık-Bakım Vizyonunun Özeti

Evrendeki temel gerçeklik, özdür. Bizim kişisel tekil özlerimizi ve evrensel öz denilen her şeyin özlerinin birleşimini içerir. Tüm yaratılış bu özden çıkar: şuurumuz, zihnimiz, hislerimiz ve fiziksel beden de dahil olmak üzere madde. Sağlığımız; şuurumuz, zihnimiz, hislerimiz ve fiziksel bedenimiz sayesinde gerçek biricik özümüzü ortaya çıkarmanın sonucudur. Sağlığımız ve hastalığımız, bu süreç yoluyla bizim tarafımızdan yaratılır. O, biziz.

Hastalık; şuurumuzda (niyetimizde), tüm bu düzeylerden geçerek fiziksel bedenimize yükselen özümüzün ifadesini engelleyen bir bozunmanın sonucudur. Hastalık, kendimizi daha derindeki varlığımızdan yani özümüzden nasıl ayırmaya çalıştığımızın bir ifadesidir.

Yarattığımız şey hem bireysellik hem de en yakın ve evrensel ölçekte ait olduğumuz grupların kolektiflik düzeylerinden holografik olarak ortaya çıkar. Kısacası, yaratılarımız sadece bizim işimiz değildir, en yakından bağlantıda olduğumuz insanlar tarafından güçlü biçimde etkilenir ve ayrıca onlardan da (holografik olarak) ortaya çıkar. Yaratılarımız, en az bağlantıda olduklarımız tarafından en az biçimde etkilenir.

Belirli bir hastalığın nedenleri o kadar çok katlıdır ki burada bir listesini yapmak imkansız olur. Grup kaynağının çok güçlü olduğu vakalar vardır. Şimdilerde tezahür eden, insanlığın daha büyük gruplarından ortaya çıkan şu AIDS'li doğan tatlı bebecikler gibi vakalar vardır. Bu, zamanın değiştiğinin bir işaretidir. İnsanoğlunun, her şeyin karşılıklı bağlantıda oluşuna dair şuurlu farkındalığının bir tezahürüdür. AIDS, ulusal sınırları eritecek ve insanlara tek cevabın sevgi olduğunu gösterecek bir hastalıktır.

Bu sağlık veya hastalık sürecinde, kendimizi içsel varlığımızdan ayıramaz ya da kendimizi birbirimizden ayıramayız. Hepimiz bağlantıda-

yız. Sağlık ve hastalık konusunda düşündüğümüz, hissettiğimiz ve yaptığımız her şey, diğer herkesi etkilemektedir. Kendimizi iyileştirerek, başkalarını iyileştiririz. Özümüzü, biricikliğimizi ifade ederek, başkalarına da kendi özlerini ifade etme fırsatını sağlar ve onlara da sağlık getiririz.

Her bir parçamız tüm örüntüyü içerir, bedenimizin her hücresi tüm bedenimizin desenini içerir ve bizler de insanlık modelini içermekteyiz. Şifa bulmak için güç ve ışıktan oluşan bu büyük şifa örüntüsüne bağlanabiliriz. Bu örüntü gerçek ve canlıdır.

Bizler bu örüntüyüz. Bu örüntü, aurik alanımızdadır. Bizler enerjiyiz ve hızla değişebiliriz. Sürekli değişim içinde olan ve büyük değişim becerisine de sahip olan jelatinimsi bir beden içinde yaşıyoruz.

Zaman holografiktir. Şifa amacıyla zaman çerçeveleri içinde yol alabilir, geçmiş ve olası gelecek hakkında enformasyon elde edebiliriz. Şifa için geçmiş çağların bilgeliğine bağlanıp onu kullanabiliriz. Bizler bu bilgeliğiz zaten, o bizim içimizdedir ve çevremizdedir.

Şimdi gelin sağlığımızla ilgili (sayfa 49'daki) M1 cümlelerini holografik görüşe göre yeni baştan yazalım:

"Nezleyi senden kaptım," demek yerine, "Nezlem, kendimi dengelemem gerektiğinin işareti. Bağışıklık sistemimi zayıflattım, bir virüs geçirebilir hale getirdim. Muhtemelen neye ihtiyacım olduğuna dikkat etmedim. Dengeyi geri kazanmam için ne yapmam gerek? Her ikimiz de nezle yarattığımıza göre bağlantıdayız, demektir. Muhtemelen, sen de kendine daha iyi bakmalısın!" diyebilirdik.

"Sırtım kötü ağrıyor," demek yerine, "Sırtımdaki ağrı, kendimi yine yük altına soktuğumu söylüyor bana. Niyetlerimle ilgili olarak netleşmenin ve onlara göre davranmanın zamanıdır. Bu net niyetlerden, sırtımı 'iyi' hale getirme yollarını da içeren yeni bir ilişki türü doğabilir. Kendi gerçeğime uygun davrandıkça, başkaları da öyle davranacaktır," diyebiliriz.

"Midem yine sorun yaratıyor," demek yerine, "Kendimi yine fazla zorluyor ve tüm gerilimi mideme yüklüyorum. Gevşemenin ve kendime biraz sevecen davranmanın zamanıdır," diyebiliriz.

"Kalçalarımdan nefret ediyorum, bana göre fazla büyük," demek yerine, "Nefretimi kalçalarıma yüklüyorum ve tümünü tutabilsin diye onları büyütüp duruyorum," diyebiliriz.

Hastalıkla kurulacak bu yeni ilişki, onun bir profesyonel tarafından tedavi edilmesi gereğini ortadan kaldırmaz. Ama bunca zamandır ona nasıl davrandığımızın ve sağlıklı hali korumak için onu nasıl dönüştürmemiz gerektiğinin meselesinin altını çizer. Ayrıca sağlıklı halin kazanılması için yeni fırsatlar da sunar. Hastalığı yerinde tutan eski alışkanlıklarımızı kesip de tavrımızı değiştirdiğimizde, o sorun hakkında ilk başta düşündüğümüzden otomatikman daha farklı düşünürüz. Artık bağlantısız bir kurban değilizdir; en başından beri o durumda bizim de payımız vardır. Demek ki yeni özgürlüğümüzde, daha önce sahip olmadığımız yeni yolları kendimize açacağız. Bunu yaparak, başkalarına da kendilerine ve başkalarına yeni yollar açmaları için yardım ederiz.

Holistik Vizyonun Meydan Okuması

Hastalara ve şifacılara meydan okuyan şey, holografik model tarafından sunulan fırsatları kabul etmek, onların ne olduklarını anlamak ve onları kullanmayı öğrenmektir. Doğru gerçekliğimiz, şuur ve enerji gerçekliğidir. Fiziksel dünyanın ikincil ya da materyal gerçekliğine odaklanan herhangi bir bilim, illüzyona dayanmaktadır ve dolayısıyla hayalidir. Eğer durum böyleyse ve bu teoriyi destekleyen kanıtlar varsa, o zaman bizim dünyamız, zannettiğimiz gibi üzerine yerleştirdiğimiz üç boyutlu tanımlardan aslında çok farklıdır. Alışması biraz zaman alacaktır çünkü dunyamıza yüklediğimiz tanımlara fazlasıyla alışığız.

İlk olarak, holografik görüşü kabullenmek için şahsen değişmemiz gerekir. Bu görüş, bizim kimlik duygumuza meydan okur ve kendinden sorumlu olmayı çok büyük ölçüde gerektirir. Bu, hem kendimize hem de başkalarına yaptıklarımızın sorumluluğunu büyük ölçüde yüklenmemizi talep eder. Sağlık bakımından, bizi kendi sağlığımıza dikkat etmekten fazlasıyla sorumlu kılar. Aynı zamanda bize bunu yapmak için sınır-

sız kaynaklar da verir. Gelişimimizin bu aşamasında, bu asli gerçeklik içinde kullanımımıza hazır olan muazzam miktarda gücü, bilgiyi ve enerjiyi hayal etmemiz bile imkansızdır.

Eski Tanıyı Holografik Model ile Yeniden İmgelemek

Tıp biliminin "kendiliğinden azalma" veya "mucize" dediği şeyin cevabı, holografik modelde yatar. Holografik modelde bir hastalık, boşlukta asılı duran ama aslında orada olmayan elma imgesine denk gelir. O, başka bir şeyin imzasıdır ya da işaretidir. O, onu yaratan ve altta yatan dengesizleşmiş enerjilerin bir imzasıdır. Geleneksel tıbbın hastalık dediği şey, insan psişesinde daha derinlerde saklı gerçek dengesizleşmenin bir imzasıdır. Ya da şifacının bakış açısına göre hastalık, daha derinlerdeki bir rahatsızlığın fiziksel tezahürüdür.

Holografik modelde her şey bağlantılıdır. Örneğin, bir pankreasın doğru çalışamayışını yaşantımızın diğer alanlarındaki tatlılığı sindiremeyişimize bağlarız. Pankreas, sadece yediğimiz tatlıların sindirilmesiyle değil ayrıca yaşamdaki, ilişkilerimizdeki ve kişisel beslenişimizdeki tatlılığı sürdürme yeteneğimizle de bağlantılıdır. Bu ilk bakışta abartılı görünebilir. Ama insan enerji alanının işleyişini gözlemledikçe, bu oldukça açık hale gelir. Sağlıklı pankreası olan bir kişide, pankreasın enerji alanı ile o kişinin evrensel tatlılığa denk gelen enerji alanlarıyla bağlantıda olma yeteneği arasındaki doğrudan enerjetik bağdaşıklığı gözlemliyoruz.

Holografik olarak düşündüğümüzde, belirtiler arkadaşlarımız haline gelir. Bir belirtinin gerçek işlevi, içimizde bir şeylerin dengeden çıktığı konusunda bizi haberdar etmektir. Belirti adeta kanapenin altından ucu görünen bir iplik gibidir. İpi izlediğimizde, evin kedisinin oynadıktan sonra unuttuğu yumağa doğru gideriz. Hastalık, yumağın tam ortasındadır.

Özellikle de "çaresiz" hastalıklarda, hastalar kendilerine konulan teşhisten ziyade kendi derin içsel gerçekliklerine ve diğer yaratıcı şifa enerjilerine odaklanmalıdır. Holografik bakış açısına göre, her bir kişinin doğal tercihi sağlıklı kalmak ve en doğal yolla sağlığını geri kazanmaktır. Sağlığa doğru giden bu doğal sürece *dengeleme sistemi* diyorum. Çoğu dengeleme sistemi güçlüdür ama ihmal edilebilir ve müdahale edilebilirler. Her bir birey, kendi dengeleme sistemini işitmekten ve ona cevap vermekten sorumludur.

4. Bölüm

DENGELEME SİSTEMİNİZİ ONURLANDIRMAK

İçinizde sizi, aurik alanınızı ve fiziksel bedeninizi mükemmel bir işleyiş düzeni içinde tutmak üzere tasarlanmış harikulade bir kontrol ve dengeleme sistemi mevcuttur. Bu sisteme "dengeleme sistemi" diyorum. Bu dengeleme sistemi, kişisel bütünsellik örüntünüzü tutar. Enerji bedenlerinizden birinde veya fiziksel bedeninizde her ne zaman herhangi bir şey dengeden çıksa, otomatikman dengeyi geri kazanmaya koyulur. Bu sistemin büyük bölümü, şuurlu farkındalığınızın düzeylerinin altında işlemektedir. Varlığınızın bu bölgesinde saklanan bilgelik, fark edebileceğinizden muhtemelen çok daha büyüktür. Bunu şuurlu olarak kullanmayı daha yeni yeni öğrenmeye başlıyoruz.

Geçmişte, dengeleme sistemimiz hakkında pek düşünmezdik çünkü bu, M1 metafiziğinden çıkan entropi kavramına tamamen ters olurdu. Termodinamiğin ikinci yasası, sistemlerin sürekli olarak bozulup çözündüklerini ve bir sisteme koyduğunuz enerjiden daha fazlasını alamayacağınızı göstermektedir. Bir parça demiri yağmur altında bırakırsanız, paslanacaktır. Tahta çürür, yapraklar ufalanır ve bizler de yaşlanıp ölürüz. Enerji her zaman bir sistemden dışarı çıkarak kaybolur. Sürekli devinen bir makine inşa edemezsiniz. M1 sistemi içinde, her şeyin çözünmesini ve bozulmasını bekleriz.

Ama bu yasa tüm dünyaya uygulanacak olursa, o zaman evrimin geriye gitmesi gerekir ki, sadece çevremize baktığımızda bile durumun böyle olmadığını görüyoruz. Biyolojik biçimler sürekli olarak daha gelişkin, daha zeki ve özelleşmiş sistemler halinde evrimleşmektedir.

Biyokimyacı Rupert Sheldrake *Yeni Bir Yaşam Bilimi**, *The Presence of the Past* (Geçmişin Varlığı) ve *The Rebirth of Nature* (Doğanın Yeniden Doğuşu) adlı kitaplarında biyolojik sistemleri incelemiş, *morfogenetik alanlar* kavramını ve *morfik rezonans teorisini* geliştirmiştir. Onun çalışmaları morfogenetik alan adı verdiği, temelde yatan bir zeki birleşik yaşam alanı yoluyla biyolojik formların sürekli olarak evrimleştiğini göstermektedir. Bu yaşam alanı sağlığı otomatikman sürdürmekte ya da geri kazanmaktadır. Bu alan sadece canlı olmakla ve sürekli evrimleşmekle kalmaz, diğer tüm yaşam alanlarıyla morfik rezonanstadır. Kısacası, diğer tüm yaşam formlarıyla temastadır ve iletişimdedir. Bir yaratığa olanlar, morfik rezonans yoluyla diğer tüm yaratıklara da iletilir. Bir yaratığın öğrendiği, en sonunda diğer tüm yaratıklara da aktarılacaktır.

Dengeleme sisteminiz, M3 metafiziği ve holografik modelden çıkan evrensel yaşam ilkesi düzenine dayanan bir morfogenetik alandır. Evrimleşme, sürekli olarak daha çok zekaya ve yeteneklere sahip daha karmaşık ve yüksek düzeyde evrimleşmiş yaşam formları oluşturmaktadır. Bu sürekli inşa ediş, her bir karmaşık sistem içinde daha çok düzen ve denge olmasını gerektirmektedir. Her canlı organizmanın içinde, düzen ve dengeye yönelik bir eğilim vardır. Enerji alanları bakımından bu, alanınız içinde dengeye ve tutarlılığa doğru bir eğilim olduğu anlamına gelir. Artı, alanınızın diğer tüm yaşam enerji alanlarıyla eşzamanlılığa doğal olarak eğilimli olduğu anlamına da gelir. Temel doğanız, tüm yaşamla eşzamanlı olmaktır.

Fiziksel düzeyde dengeleme sisteminiz otomatikman çalışır. Midenizin daha fazla aside ihtiyacı varsa, size bunu anlatmak için uğraşmaz; sadece daha fazlasını üretir. Daha fazla oksijene ihtiyacımız varsa, bedeniniz sadece daha hızlı ve derin nefes almaya başlar.

Öte yandan, beden kendine veremeyeceği bir şeye ihtiyaç duyarsa, dengeleme sistemi bunun çaresine bakmanız için sizi duyularınız yoluyla uyarır. Alanın ilk düzeyinde, tüm bedensel du-

(*) Ege-Meta Yayınları, 2001. Ç.N.

yumları deneyimlersiniz. Susamışsanız, bunu alanın ilk düzeyi sayesinde bileceksiniz, demektir. Enerji alanındaki her şey frekanslar bakımından görülebildiğinden, susadığınızda, aurik alanınızın ilk düzeyi su frekansı bakımından alçalacaktır. Başka bir deyişle, alanın birinci düzeyinde su frekansı yoksunluğu, susuzluk hissini ortaya çıkarır.

Alanın ilk düzeyi, diyelim ki birçok etkinlik nedeniyle enerji bakımından alçaldığında, normalde nabız atışı gibi görülen atım hareketi yavaşlar ve çizgileri donuklaşır. Alanımızdaki bu değişimi, siz kendinizi yorgun hissederek deneyimlersiniz. Bu şekilde, alanınızın ilk düzeyi bedeninize nasıl dikkat edeceğinizi size sürekli olarak anlatır. Egzersize, uyumaya, gıda almaya, daha ince veya kalın giysiler giymeye, duruşunuzu değiştirmeye, genzinizi temizlemeye, tuvalete gitmeye vb. ne zaman gerek olduğunu size anlatır. Kendini iyi, sağlıklı ve enerji dolu hissetmek; yüklü, dengeli ve tutarlı bir ilk aurik alan düzeyini işaret eder.

Hastalarımla paylaştığımız işlemlerde derinleşmeye başladıkça, hastalara neyin dikkat gerektirdiğini söyleyen talimat mesajlarının, yaşantılarının tüm unsurlarından gelmekte olduğu açığa çıktı. Dengeleme sisteminiz, kendinize tüm düzeylerde daha iyi bakmanız için yardım etmektedir. Kendiniz için sağlıklı olmayan biçimde davrandığınızda, hissettiğinizde veya düşündüğünüzde dengeleme sisteminiz kişisel ilişkileriniz, mesleğiniz, çevreniz ve ruhsallığınız da dahil yaşantınızın bütün unsurlarında daha sağlıklı yapmak için sizi ikna etmek üzere mesajlar yollayacaktır. Bu mesajlar aurik alanınızın diğer düzeylerinden gelir ve yine basit bir rahatsızlık şeklinde olacaktır. Rahatsızlık hissinin tipi, aurik alanın 2. Bölüm'de ele aldığımız düzeyleriyle ilişkili yaşam deneyimlerine denk gelecektir. Psikolojik rahatsızlık ve acı, psikolojik işlevlerinizle ilgili düzeylerdeki dengesizlikten gelecektir. İlişkilerde acı veya rahatsızlık, dördüncü düzeydeki dengesizlikten; ruhsal bakımdan rahatsızlık hissetmek de beşinci, altıncı ve yedinci düzeylerdeki dengesizlikten kaynaklanacaktır.

Dengeleme sisteminizden gelen bu farklı biçimdeki mesajlara dikkat edin. Yaşamın çeşitli durumlarında nasıl hissettiğinize odaklanın. Psikolojik dengesizliğiniz hakkında ne hissediyorsunuz? İlişkide olduğunuz insanların çevresinde kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Ruhsal bakımdan kendinizi bağlantıda ve doyumda hissediyor musunuz?

İçinde kendinizi iyi hissetmediğiniz şartları, ne olursa olsunlar, değiştirebilirsiniz. Bunlar sağlıksızdır. Bazı alanlarda daha çok beslenmeye ihtiyacınız olabilir. Bazı alanlarda daha az zaman geçirmeyi dileyebilirsiniz. Belirli koşulları terk edebilir, arkanızda bırakabilir ve yaşantınızın değişmesine izin verebilirsiniz. Sağlığınızı ve yaşantınızı değiştirmek için (bkz. 7. Bölüm) geçmeniz gereken aşamaları ve doyurulduğunda hemen sağlığı ortaya çıkaran gerçek, doğal insani ihtiyaçlarınızı (bkz. 8. Bölüm) öğrendiğinizde, kitabın geri kalanı size hayatınızı dengelemek için kullanabileceğiniz belirli ve ayrıntılı bilgileri verecektir. Bu da yaşamınıza sağlık ve neşe getirir.

Hastalığa Yol Açan Dengesizlik, Günlük Hayatta Nasıl Oluşur?

Ancak, sağlıksız bir koşula alışmanın onu değiştirmekten çok daha kolay olduğuna kendinizi ikna edebilirsiniz. Birçok insan yaşamlarının birçok alanını inkar eder halde kalırlar çünkü onları değiştirmek ya çok zor ya da imkansız görünmektedir. Bazıları için, değiştirme şansını elde etmenin bedeli fazlasıyla yüksek gibidir. Yaşamdan daha azını kabul etmek için kendinizi ikna etmek, değişme şansını edinmek için çok yüksek görünen bir bedeli ödemek istemekten ya da ödeme ihtiyacı duymaktan çok daha kolay görünebilir. Bu tür bir inkar, yaşam koşulları genellikle kişisel bunalım tarzında bir değişimi zorlayana dek yıllarca sürdürülebilir. Ne yazık ki, insanların genelde yaşadıkları birçok fiziksel zorluğa neden olan da tam olarak böyle bir şeydir.

Bir dengesizliğe ve dolayısıyla aurik düzeylerinizdeki dengeleme sisteminizden gelen rahatsızlık işaretlerine nasıl ve ne zaman cevap vereceğiniz, bedeninizin sağlığıyla büyük ölçüde ilişkilidir. Bu isteklere ne kadar çok cevap verebilirseniz, bedeninizi o kadar iyi bir durumda ve herhangi bir olası hastalıkla savaşacak bağışıklık sis-

teminizi de o kadar güçlü halde tutarsınız.

Sağlığınızı korumak için kendinizi dengeleme sisteminizle aynı çizgide tutmanız şarttır. Sağlığınızda kötüleşme hissederseniz yapacağınız iş, dengeleme sisteminizin bilgeliğini yeniden işletmek ve onun rehberliğini izlemek üzere kendinizi onunla şuurlu biçimde aynı hizaya getirmektir. Çoğu insan, onları onurlandırmak zahmetli olduğunda, bu mesajların birçoğunu göz ardı eder. Gelin, bir mesaj göz ardı edildiğinde neler olduğuna dair basit bir örneği inceleyelim:

Eğer bedeninize ihtiyacı olan uykuyu ihtiyacı olduğunda vermezseniz, bedeniniz bir aşırı yükleme durumuna geçecektir. Adrenalleriniz, etkinliğinize devam etmeniz için size ekstra enerji verecektir. Bunu bir alışkanlık haline getirirseniz, aşırı adrenal yüklemesinin hiper halini normal diye deneyimlemeye başlayacaksınız. Bunun anlamı, bedeninizin dengeleme sisteminden gelen, "Yorgunum ve dinlenmeye ihtiyacım var," mesajını artık tanıyamayacak olmanızdır. Aşırı yükleme halinde çalışmaya devam ederseniz, böbrek üstü bezleriniz yorulacaktır; bir "tükenme" haline girebilirsiniz. Birçok terapistin bildiği gibi tükenme durumunda olan şey, enerjinizin çoğunu kaybetmenizdir. Ve kolayca geri de alamazsınız. Bir enerji patlaması olsa bile, bu çok uzun sürmeyecek ve dinlenmeniz gerekecektir. Bazen normal çalışma prosedürüne dönebilmek üç ay kadar sürer. Sadece bedeninizin metabolik işlemlerinden gelen enerji kaynaklarını tüketmekle kalmamış, adrenallerden çekilen rezervi de tüketmişsinizdir.

Bedeninizin ihtiyaç duyduğu dinlenme miktarını ve buna ne zaman ihtiyaç duyduğunu bulun. Gece uyumakla ilgili genel kurallar vardır ama unutmayın, herkes farklıdır. Bedeniniz ne zaman uyumaktan hoşlanıyor? Erkenci misiniz yoksa gece kuşu mu? Gece yedi, sekiz veya dokuz saat deliksiz uykuya mı ihtiyacınız var? Programınızı belirleyin.

Günün genellikle en yorulduğunuz zamanında kendinize bir mola verin. Gece ihtiyaç duyduğunuz uykuya ek olarak, yorulur yorulmaz beş-on dakikalık hızlı bir dinlenmenin büyük yardımı olduğunu gördüm. Bu, sırt sorunları yaşayanlar için şarttır. Çoğu yeniden zedelenmeler, bir insan ya açken ya da yorgunken meydana gelir. Nerede olursanız olun, kısa sürelerde dinlenmek için yeni yaratıcı yollar bulun. Örneğin, büronuzda hatta banyoda yalnız kalacağınız beş dakikanız varsa basit bir meditasyon yapabilirsiniz. Bunu yapmak için sırtınız dik ve gözleriniz kapalı, derinden nefes alırken zihninizi başınızın tam ortasındaki bir ışığa odaklayarak sessizce oturun. Harikalar yaratacaktır ve kimse yokluğunuzu fark etmeyecektir. Eğer kapısını birkaç dakikalığına kapatabileceğiniz bir odanız varsa, iş yerinize küçük bir kilim ya da bir plaj havlusu getirin. Mola sırasında odanızın kapısını kapatın, havluyu yere serin, yere uzanıp bacaklarınızı bükün ve sandalyenizin oturma yerine dayayın. Sandalye, sırtınızı yerden hafifçe kaldıracak şekilde dizlerinizi biraz yukarıda tutacak kadar yuksek olmalıdır. Dinlenmenin diğer yolları ise sık sık gerinme hareketleri yapmak ya da kısa yürüyüşlere çıkmaktır. Gününüzün daha pürüzsüz geçtiğini göreceksiniz. Eğer kendi evinizde çalışıyorsanız, 09.00–18.00 mesaisine göre çalışma programınız üstünde daha çok kontrolünüz olacaktır. Sağlık-bakım veya danışmanlık gibi bir mesleğiniz varsa, uzun zaman dönemleri boyunca randevuları art arda getirmemeye özen göstermeye dikkat edin. Örneğin, uzun eğitim programları öğrettiğim günlerde, öğle yemeğinden hemen sonra 30-45 dakika kestiririm. Bu beni tamamen dinçleştirir ve çalışmaya, adeta güne yeni başlıyormuşçasına geri dönerim. Çoğu insan bu gibi şeyleri programlamak konusunda ne kadar özgür olduklarının farkında değildir. Bu bir tür meditasyon egzersizi gibidir; bir kez yapmaya karar verdiğinizde, zaman bulma güçlüğü çekmezsiniz.

Dengeleme sisteminiz yiyeceklerle de işler. Beslenmeye ihtiyacınız olduğunda acıkırsınız. Sisteminiz içinde bir iştah göstergesi vardır. Isıyı ayarladığınız derecede tutmak için kombinizi açıp kapatan bir termostat gibi çalışır. Eğer bu iştah-metre ile net biçimde temasta kalmayı becermişseniz, sadece bedeniniz beslenmeye ihtiyaç duyduğunda acıkacaksınız, demektir. Ve acıktığınız her sefer tam olarak bedeninizin ihtiyacı olan besin türünü yemek isteyeceksiniz. Ayrıca bedeninizin ne kadar ihtiyacı olduğunu da bilirsiniz. Sanki gıda olduğundan daha önemliymişçesine "tabağınızı temizlemek" yerine, bedeniniz

o gıdayı yeterince aldığında yemek yemeyi keseceksiniz.

İştah-metreniz aurik alan bakımından şöyle çalışır: Yemeye alışkın olduğunuz belirli gıdaların (tam ve dengeli bir beslenme diyetiniz olduğunu varsayıyoruz) alanınızda bulunan belirli frekansları alçalmışsa acıkırsınız. Böylesi titreşimlerin eksikliği, o frekansları içeren belirli gıdalara duyulan açlığı tetikler. Frekanslar yerine konduğunda, artık alanınızda tamamen yüklü olan o belirli enerjiye karşılık gelen besin için açlık duymazsınız. Ancak, yerine konmamış olan frekanslar için yine de açlık duyabilirsiniz. Dolayısıyla, frekans ihtiyaçlarınızı dolduracak gıda tiplerini bulmak önemlidir.

Dengeleme Sistemimizi Neden İhmal Ederiz?

Herhangi bir şey ekstra dikkat gerektirdiğinde ve siz dengeleme sisteminizden gelen rahatsızlık mesajını göz ardı ettiğinizde, size acı biçiminde çok daha büyük bir mesaj yollayacaktır. Bu mesaj önemsiz olarak görülürse, gittikçe büyüyecektir. Nasıl mı? Acı gittikçe artacaktır. Bu durum, siz onun hakkında bir şeyler yapana dek sürecektir.

Kendinize sorun: Bedenimdeki acı veya rahatsızlık nerede? Ne kadar zamandır bunu biliyorum? Bunun için ne yaptım? Kendinize bunları sorarsanız, kendinize muhtemelen yıllardır ihmal etmeyi öğrettiğiniz rahatsızlık hissinin hemen farkına varırsınız. Hepimiz bunu yaparız. Mesajları ve belirtileri daha uzun süre ihmal ettikçe, mesajlar daha şiddetli gelecektir. Belirtiler güçlenecektir. Sadece bu mesajlara cevap vermeyi ve kendimize bakmayı reddederek bile hastalıkları yaratırız.

Peki, neden bu inkara devam ederiz? Tek bir nedeni var; o da korkumuz... İnkarımızın altında korkumuz yatar. İnkardan vazgeçecek olursak yüzleşeceğimiz her neyse ondan korkarız. Ben korkuya *içsel kaplan* diyorum.

Herkesin korkuları vardır. Sizinkiler nedir? Dengeleme sisteminizden gelen mesajlara *cevap verebilmenizi* yavaşlatan ve engelleyen korkunuzdur. Dengeleme sisteminize cevap vermediğinizde, hayatınızda daha çok acı yaratırsınız. Korkunuz ve onu inkar edişiniz, yeniden dengelenmeye yönelik o doğal yeteneğinizi engelleyerek, en çok korktuğunuz şeyi yaşamınızda yaratmaya sizi daha çok yaklaştırır. Bu herkes için, tüm hastalıklar için ve hatta kendilerini hasta olarak düşünmeyenler için de geçerlidir (Hekimler, kendilerini normalde sağlıklı diye düşünen normal insanların içinde genellikle birçok hastalığın var olduğunu belirtmektedirler).

Eğer korkunuzu inkar etmenin doğal şifa ve gelişme sürecinizi engellediğini kabul ederseniz, belirtilerin aslında arkadaşınız olduğunu hatırlamak daha kolay olur. Onlar sizi sağlığınızın durumundan haberdar ederler. Onlara ne kadar iyi cevap verebilmektesiniz? *Cevap verebilirliğiniz* nasıl?

İnkar çok maliyetli olabilir. Örneğin, bana büyük bir inkar içinde olan biri gelmişti. Aşırı kiloluydu, aşırı bir makyaj yapmış, güneş gözlükleri ve bir peruk takmıştı. Aslında nasıl göründüğünü anlayamamıştım. Bana henüz bir ilişkisini bitirdiğini, evini kaybettiğini, arkadaşlarının ve parasının olmadığını anlattı. Çenesinde ve boğaz bölgesinde büyümekte olan büyük kanserli bir ur vardı. İki yıl önce teşhis edilmiş ve bir tedavi belirlenmişti. Kadın, kedisini "iyileştirmiş" olduğu için bunu da kendisi "iyileştirme"ye karar vermişti. Bana geldiği sırada, Yüksek Duyusal Algılama sayesinde gördüğüm şey, urun ense bölgesindeki omuriliğe baskı yapmaya başlamış olduğuydu. Kolları, sinirleri üstündeki baskıdan dolayı karıncalanıyordu. Ona verebileceğimden daha fazlasına ihtiyacı olduğu açıktı. Omuriliğine zarar vermesine fırsat vermeden benim bu uru küçültebilme olasılığım son derece düşüktü. Bana çok geç gelmişti. Bir hekimin, cerrahi müdahale ve kemoterapi tarzında hemen tedaviye başlaması gerekiyordu. Onu, şifacılarla birlikte çalışan bir hekime gitmesi için ikna ettim ama randevusuna gitmedi. Daha fazla şifa almak için de geri gelmedi. Onu bir daha asla görmedim. Çoğu insan bu türden bir inkar edişte bu kadar uzun süre kalmaz. Onun korkusu çok büyüktü.

İnkar, bir sorunun çözümünü o kadar uzun süre geciktirebilir ki, sonunda çözüm geldiğinde sorun artık çok ciddidir. Bir arkadaşım, aurik alanının dördüncü düzeyindeki güçlü bir inkar nedeniyle ortaya çıkan ani bir değişim yaşamıştı. Evliliğin durumunu inkar etmekteydi. Yaşgününde, kocası ona öğlen eve gelmesini çünkü

onun için bir sürpriz hazırladığını söylemişti. Eve vardığında, kocası başka bir kadın için onu terk ettiğini açıkladı. Aslında, sabahtan öğlene dek evdeki mobilyaların yarısını boşaltmıştı. Adam gitti, işte bu kadar. Arkadaşım evliliklerindeki sorunun ne olduğuna dair hiçbir fikre sahip değildi. Bu, yaşanıp atlatılması hayli acı veren bir deneyimdi. Açıkçası, bu şok onun yaşamını hayli değiştirmişti.

Neden inkar ediyordu? Çünkü eğer evliliğindeki sorunları konuşmayı kabul edecek olursa bunları çözemeyeceğinden korkuyordu. Evliliğinin sona ereceğinden korkuyordu. Erdi de... Çok zordu. İnkar edişi bu kadar güçlü olmasaydı ve içsel kaplanıyla yüzleşebilseydi, sorunu eski eşiyle çözebilir ya da değişimi daha az şok edici biçimde yaşayabilirdi. Yeniden evlendi, bu kez daha açık iletişimin olduğu bir ilişki yaşıyor. Sonuçlardan son derece memnun.

Kendinize İnanın–Muhtemelen Haklısınız

Dengeleme sisteminize inanmanız ve aynı zamanda sağlık-bakım uzmanlarından ve güvendiğiniz arkadaşlarınızdan gelen verilere açık olmanız çok önemlidir. Çelişen mesajlar alıyorsanız çelişkiyi çözecek bir cevabın peşine düşmelisiniz, demektir. Eğer bir hekim ters bir şey olmadığını söylüyor ama dengeleme sisteminiz aynı fikirde değilse, bir başka hekime daha danışın. Dengeleme sisteminizden gelen mesajlara inanın ve onları izleyin. Bunu yaptığınız için şükredeceksiniz.

Örneğin, doktoru bir arkadaşıma, ağzının içinde büyüyen urun kötü huylu olmadığını söylemişti. Hatta biyopsi* bile yapmıştı. Ancak, kadın rüyalarında ağzından çıkarılması gereken siyah iplik atıklarını görmeye devam ediyordu. Hatta bir keresinde rüyasında kanserin ağzından alındığını gördü. Almakta olduğu bu farklı iki mesaj karşısında ne yapacağını bilemiyordu. Sonunda bir başka hekime biyopsi yaptırdı ve urun kötü huylu olduğu ortaya çıktı. Neyse ki kanser başka yerlere sıçramadan önce kontrole gidebilmişti. Ama ne yazık ki aradan sekiz ay geçmişti ve bu nedenle ışın tedavisi gerekmişti. Tedaviden bu yana birkaç yıl geçti, kendisi gayet iyi.

On beş yıllık şifacılık pratisyenliğim boyunca, hastalarımın çoğunun bana geldiklerinde hastalıklarının nedenini bildiklerini gördüm. Daha kendileriyle ilk görüşmemin ilk dakikalarında bundan söz ederler. Birçok kez fiziksel olarak neyin ters gittiğini bile bilmekteydiler. Sorunun teknik adını bilemeyebilirler ama bir şeyin ters olduğunu bilirler. Genelde hangi organların söz konusu olduğunu bilebilirler. Tıbbi sistemimizin teşhiste bulunmak için kullandığı birçok testte görünecek kadar kötüleşmeden önce, dengeleme sisteminin bir hastalık hakkında bilgi verdiğini birçok kez gördüm. Bu, hastanın hastalığı tıp sistemimiz tarafından kanıtlanmasından çok önce biliyor olduğu anlamına gelmektedir. İşte size, cevapları hemen alamasalar bile kendilerine inanan insanlarla ilgili birkaç iyi örnek.

David, yorgunluk ve hazımsızlık belirtileri için altı yıldır birçok farklı hekimden ve sağlık-bakım uzmanından yardım almaya çalışmıştı. Kan, idrar ve saç analizi de dahil tüm testler hiçbir hastalığı olmadığını göstermekteydi. Birçok hekim, her şeyin zihninden kaynaklandığını, bunları unutup hayatına devam etmesi gerektiğini öğütlemişti. Anlaşılan, onun sorunu klinik belirtiler vermeyen türdendi; bu, testlerin hastalığı gösterecek yeterlilikte olmadığı anlamına geliyordu. David'in yorgunluk ve hazımsızlık belirtileri devam ediyordu. Sonunda bana geldi. Geldiğinde, karaciğerinde bir enfeksiyon bulunduğuna ve bunun hepatit (sarılık) olduğuna emindi. Enerji alanını inceleyerek, karnında çepeçevre çoğul enfeksiyonlar olduğunu görebildim. Ayrıca psişik yolla onun durumuna yardımcı olacak bir ilaç adı da bulabildim. David, bulgularımı doğrulayan bir hekimden reçete aldı. İlaç ve şifa seanslarının birleşimi sayesinde, David'in sağlığı kısa sürede düzeldi.

Adına Ellen diyeceğim bir kadın ise yaklaşık altı ay boyunca çeşitli hekimlere göründükten sonra bana gelmişti. Yine, onun dengeleme sistemi de testlerle saptanamayan bir rahatsızlığın işaretlerini vermekteydi. Derdini belirleyememişler ve hastalık hastası olduğunu söylemişlerdi. Elbette bu teşhis, belirtileri ortadan kaldırmamıştı. Her geçen gün zayıflamaya devam etmişti. Şifa seansına geldiğinde, onun evinin döşeme

(*) Biyopsi Mikroskopta yapısını incelemek amacıyla canlıdan bir doku parçası alma Ç N.

tahtalarının aralarından çıkan isli duman yüzünden zehirlendiğini ve ayrıca, eski halılardan çıkan toza karşı alerjik olduğunu "psişik yolla" görebilmiştim. Ayrıca, çocuklarıyla birlikte bir psiko-bağışıklık uzmanına görünmesi gerektiğini de "okumuştum". Ona hemen halılarından kurtulmasını ve kalorifer kazanını kontrol ettirmesini öğütledim.

Sonradan anlaşıldı ki Ellen evini altı ay önce satın alıp taşınmıştı. Sonra, hastalığının evle ilgili olduğunu düşünüp durduğunu ama nedeninden emin olamadığını hatırladı. Şifadan sonra eve döndü ve kalorifer kazanını kontrol ettirdi. Gerçekten de birkaç yerinden birden gaz kaçırmaktaydı. Kazanı değiştirdi, eski halıları attı ve derhal iyileşmeye başladı. Artık gayet iyi. Çocukları kontrol eden psiko-bağışıklık uzmanı ise eğer sızıntılar birkaç hafta daha sürecek olsaydı, çocukların beyin hasarına uğrayacaklarını ve Ellen'ın da çok kötü hastalanacağını söylemişti.

Dengeleme Sisteminizin Holografik İşlevi

Hastalarımla dengeleme sisteminin işleyişi sürecini incelemeye devam ederken, yaşantılarının bütün unsurlarından gelen talimat mesajlarının bir benzerliği olduğu açığa çıktı. Bu mesajlar holografik işlemekteydi. Temel içerikleri aynıydı. Bir bireyin, tatlıların hazmedilmesinde önemli rolü olan pankreasıyla bir sorunu varsa, muhtemelen hayatının diğer alanlarındaki tatlılıkla ilgili bazı sorunları da vardı. Ayrıca bu alanlardan açık rahatsızlık sinyalleri de geliyordu. Örneğin, şekeri hazmetmekte zorlanan insanlar, eşleri veya aileleriyle ya da işleriyle ya da geçmişleriyle ilişkileri gibi yaşamlarının başka alanlarında da tatlılığı sindirmekte zorlanmaktaydılar. Burada, bir kez daha evrenin holografik işleyişini görüyoruz.

Gelin bu fenomene aurik alan açısından bakalım: Tatlılık, alanın ilk düzeyinde fiziksel tat olarak hissedilir. İkinci düzeyde, kişinin kendisiyle iyi bir ilişkide olmasının tatlılığının deneyimlenmesidir. Üçüncü düzeyde, tatlı bir düşünce; dördüncü düzeyde samimiyetten gelen tatlılık; beşinci düzeyde, net bir ilahi iradedeki tatlılık; altıncı düzeyde, ruhsal coşkunun tatlılığı ve yedincide ise evrensel zihnin tatlılığıdır. Ve bunun da ötesinde evrenin dokuması boyunca işlenen tatlılığın kozmik enerjisi vardır.

Bir güçlüğün, yaşantınızın her yanına holografik olarak işlenmiş olması kavramına bakmanın bir diğer yolu da aurik alan içindeki frekans bantlarının ilişkilerini düşünmektir. İEA'nın düzeylerini frekans bantları olarak görülebildiğinden, her bir kişisel deneyim bu enerji frekansı bantlarıyla bağıntılıdır. Tatlılıkla ilgili bir kişisel deneyim, alanın her bir düzeyi için farklı bir frekans veya frekans bandı olarak görülebilir. Alanın farklı düzeylerindeki bu tatlılık frekansları birbirleriyle müzikteki armoniler gibi ilişkilidirler.

Eğer bir aurik alan, aurik alanın bir düzeyine belirli bir frekansı metabolize etmede güçlük çekiyorsa, alanın diğer düzeylerindeki ilişkili armonileri metabolize etmede de benzer bir güçlük çekmesi muhtemeldir. Sağlık, bir kişinin tatlılığı aurik alanın tüm düzeylerine kabul etmesini ve özümsemesini (metabolize etmesi) gerektirir.

Öyleyse, temel sorumuzu bu holografik bakış açısından tekrar soralım: "Bedenimdeki acı veya rahatsızlık nerede? Ne kadar zamandır bunu biliyorum? Bunun için ne yaptım?" Onu ne kadar uzun zamandır ihmal etmiş veya inkar etmişseniz, muhtemelen sorun da bir o kadar ciddileşmiştir.

Rahatsızlığı bulur bulmaz, yaşantınızın diğer alanlarını da kontrol edin ve aynı rahatsızlık ipliğinin, tüm mevcudiyetinizin her yanına nasıl örüldüğünü görmeye çalışın. Gördünüz mü, gerçek sorun budur: tüm yaşantınıza örülmüş olan şey. Sizi, sadece en çok göründüğü alanda değil yaşantınızın diğer alanlarında da incitir ve yaralar.

Eğer sırt sorunlarınız varsa, acaba yaşantınızın hangi alanlarından caymaktasınız? Ben derhal hastanın hep yapmak istediği ama yapabileceğini asla düşünmediği bir şeylere bakarım. Bu belirgin sorun, her birimizin içinde taşıdığı derin ruhsal özlemle büyük ölçüde ilgilidir. Bu özlem, hayatımızı ruhsal düzeyden yönetir. Genellikle şuurluluğun tam kıyısındadır. Bazen o kişi bunun hakkında yıllardan beri düşünmemiş olabi-

lir. Başka durumlarda ise ya denemekten korkuyorlardır ya da ondan kaçınıyorlardır. Genellikle, "Sen kim olduğunu sanıyorsun?" veya "Yeterince iyi değilsin," ya da "Bunu yapmak için yeterince ... yok," diyen iç sesler vardır.

Büyük bir elektronik makine şirketinin satış departmanında çalışan bir hasta bana geldiğinde zamanının yüzde seksenini yatağa mahkum halde geçirmekteydi. YDA ile onun, şirketi için ortaya koymadığı birçok iyi icatla ilgili fikirlere sahip olduğunu gördüm. Şifa çalışması sırasında sırtı belirli bir dereceye dek iyileşti ama bazı özel projelere zaman harcamaya başlayana dek sırtı tam olarak iyileşmemişti. Artık şirket bu fikirleri kullanıyor ve hasta da çok daha iyi. Zamanının bir kısmını araştırma ve tasarım çalışmasına ayırabiliyor. Bu, her zaman özlemini çektiği şeydi.

Eğer bacaklarınız zayıfsa hayatınızın diğer alanlarında kendinizi savunmuyor olmayasınız? Birçok kez, bacaklarında sorun yaşayanlar kendilerini savunmayan insanlardır. Ya da başka durumlarda, kendi gelirlerini kendileri kazanmayan insanlar. Bazen sadece kendilerine ilgi gösterilmesini isterler ve bunu isteyebilmelerinin tek yolu budur. Asıl ihtiyaç veya özlem doyduğunda, iyileşme hızlanır. Bir ameliyattan sonra on yıl boyunca yatalak olan bir kadına bütün ailesi bakıyordu. Sonunda doydu ve kendisiyle birlikte yürümesi için birini kiralamak gibi parlak bir fikre kapıldı. Bu işe yaradı, artık çok daha özgür.

Eğer besinleri özümseme sorunu yaşıyorsanız, yaşamınızda size besin olarak gelen ve özümsemekte zorluk çektiğiniz başka neler olabilir? Belirli bir hasta, sindirim sorunları olan orta yaşlı bir hanım, kendisine arkadaşlarından gelen besini alma sorunu da yaşıyordu. Alacağı her neyse, bunun kendisine zararlı olacağından korkuyordu. Çok kötü beslenme alışkanlıkları vardı ve günde üç öğün yemek yemeğe bile üşeniyordu. Şifa süreci sırasında, bedenini besleyen iyi bir diyet buldu. Kuvveti yerine geldikçe, daha önce hiç izin vermediği biçimlerde, başkalarından gelenleri almak için kendine izin vermeye başladı. Arkadaşları, daha önce kendisine satın almayı düşünmediği şeyleri, kendine vermesi için onu cesaretlendirdi. Eşi onu tatil gezilerine çıkardı, kadın bunu daha önce hiç yapmamıştı. Yeni bir ev aldı ve hayatında ilk kez içini döşedi.

Eğer tiroit sorunlarınız varsa, hayatınızdaki enerjiyi nasıl düzenlediğinizi sormanız gerekir. Tiroit, bedendeki enerji metabolizmasını düzenler. Çalışkan bir iş kadını olan Joan, triodini aşırı yorana dek yıllar boyunca her gün çalışmıştı. Enerjisini gerekli şekilde harcama konusunda dengeli davranamamış, hepsini işine kanalize etmişti. Joan, Louise Hay'in *Düşünce Gücüyle Tedavi** adlı kitabını okurken tiroit sorunlarıyla ilgili olarak "Benim sıram ne zaman gelecek?" cümlesini okudu. Joan, bu cümlenin tamamen kendisiyle ilgili olduğunu hissetmişti. Her zaman yapacak bir sonraki işi olmuştu ve asla kendine zaman ayırmamıştı. Joan en sonunda işinden ayrıldı ve artık çok daha sakin bir yaşam sürüyor.

Karaciğer ise yaşamınızı nasıl "yaşadığınız"la ilgilidir. Karaciğeri yavaş çalışan bir adam tanıyorum; yaşantısının geri kalanı da yavaştır. Asla ortaya çıkıp yapmak istediğini yapmamıştır. Zamanının çoğunu esrar içerek ve bir şarkıcı olabileceğini düşünerek geçirmiştir.

Eğer bu insanların, doğrudan kendi alanlarında ihtiyaç duydukları enerjileri nasıl metabolize edeceklerini bilmediklerini düşünecek olursak, deneyimlere anlam verebiliriz. Bu insanlarla çalışmak, onların hayatlarında yaşadıkları yalanları bulmalarına ve bunu bırakmalarına ve böylece şifayı büyük ölçüde teşvik etmelerine yardımcı olmaktadır.

Şüphesiz, karşınıza gelen birine; "Sizin bacaklarınız zayıf. Kendinizi savunmuyorsunuz!" demezsiniz. Bu bir sevgi ifadesi değildir. Aksine, önemli olan o kişiyi kendini tanımaya doğru yönlendirmektir. Şifacılar sadece alan içindeki kayıp frekansları doldurmakla kalmaz, hastalarına bunu kendi kendilerine nasıl metabolize edeceklerini de öğretirler. Hastalar, yaşamlarında özlem duydukları şeyi kendilerine vermeyerek kendilerine ihanet ettiklerini öğrenmelidir. Şifacılar onlara o belirli fiziksel sorunun, zayıf bir bacaktan veya tembel bir karaciğerden çok daha fazlası olduğunu göstermelidir. Aslında iyileştirmek istedikleri ruhlarının bir tatminsizliğidir.

Holografik model böylesi öğretilerde de iyi işler. Hastalık, aslında çok basit bir şeydir. Onun

(*) Altın Kitaplar, 1995. Ç.N.

nedenini bilmek de öyle. Ama çoğu insana bu türden "bilme"yi tanımak ve kabullenmek öğretilmemiştir. Şifacılar ise öğrenmiştir. Dolayısıyla şunu söyleyebilirim: Herhangi bir şifacının esas işi, hastayı her birimizin içindeki derinlikte kim olduğumuzu, neye ihtiyacımız olduğunu ve kendimizi nasıl iyileştireceğimizi hatırlayan dengeleme sistemi ile yeniden aşina hale geri dönmesi için eğitmektir.

2. KISIM

GÜNÜMÜZDE ŞİFA TEKNİKLERİ

"Gerçek keşif eylemi, yeni diyarlar
bulmayı değil yeni gözlerle görmeyi içerir."

Marcel Proust

Giriş

BİR ŞİFACI OLARAK KİŞİSEL BAKIŞ AÇIM

Yaklaşık on beş yıldır şifa uygulamaktayım. Yaklaşık on üç yıldır şifa öğretmenliği yapıyorum. Mutlak kesinlikle bildiğim tek şey, eğer etkili olmasını istiyorsak şifaya ve öğretmenliğe sevgiyle, alçakgönüllülükle, cesaretle ve güçle yaklaşılması gerektiğidir. Şifa ve öğretmenlik, derin ruhsal hakikatlerin berrak ışığında yapılmalıdır. Şifa bulma ihtiyacıyla bir hasta bana geldiğinde, herhangi bir kişinin en derindeki ihtiyacının gerçek benliğine, içindeki ilahiliğe yani yuvasına giden yolu bulmak olduğunun farkındayımdır. Ortadaki şikayetin ne olduğunun hiç önemi yoktur. Derindeki içsel ihtiyaç, her zaman aynıdır. Gerçek benliğe giden yolu açarak hasta kendini iyileştirir.

Tüm şifacılar ve öğretmenler anlattıklarını yaşamalıdır. Etkin bir şifacı olabilmek için kendini geliştirmek, kendini dönüştürmek ve şifa sanatlarında hayli eğitim almak gerekir. Alçakgönüllülük ve kendinize titizce dürüst olmak, en büyük öneme sahiptir. Şifa eğitiminin zorlu yanı teknikler değil, kişinin teknikleri öğrenmeye hazır hale gelene dek yaşaması gereken kişisel gelişimdir. Teknikler bunun ardından doğal olarak gelir. Örneğin, öğretmenlik yıllarımda, ileri bir teknikle bağlantılı olan daha derin ruhsal deneyime girmeye ruhsal bakımdan hazır olmadan hemen o tekniği öğrenmeyi deneyen acemileri gördüm. Bunun sonuçları, bolca fantazi ve bazen geçici de olsa diğer öğrenci arkadaşlarının enerji alanlarına verilen zarardır. Başka vakalarda, bir hafta sonu eğitim seminerine katılan ve kendilerini şifacı diye etiketlendiren ya da etiketlendirilen, ardından şifa pratisyenliğine başlayan kişiler de gördüm. Bu kişiler çoğu zaman etkisiz şifalar yapmakta ve hayali teşhisler koymaktadır. Bazıları, çok hasta kişilere hayali çareler uydurmakta ve bu kişiler yine kendilerini hastahanede bulmaktadırlar.

Şifa sanatı, tekniklerde değil bu tekniklerin kaynaklandığı varlık hallerinde yatmaktadır. Örneğin, ilk kez şifaya başladığım sıralarda bir-bir buçuk saatlik şifa seansında, şimdilerde beş dakikada başarabildiğimden daha azını başarabiliyordum çünkü artık hastanın tam olarak ihtiyaç duyduğu miktarda şifa enerjisinin binlerce kez daha az saldırganını yayan daha derin ve daha güçlü ruhsal varlık hallerine girebiliyorum.

Şifacılar mucize yaratmaz. Tüm şifa tekniklerinin yaptığı şey, insan bedeninin yapabileceği şeydir. Beden çok şey yapabilir ama yapamayacağı şeyler de vardır. Bildiğim kadarıyla henüz hiçbir insan kopan organının yerine yenisini oluşturmadı. Ama bahse girerim ki, "ölümcül" diye tanımlanan her hastalık en azından bir kişi tarafından iyileştirilmiş ya da "kendiliğinden azaltılmıştır". "Ölümcül", insanlık halinin şimdiki durumudur. Hepimiz "öleceğiz". Yani fiziksel bedenimiz ölecektir. Ama bu, "var olmayı kesmek" hatta çok uzun zaman boyunca şuurumuzu kaybetmek anlamında öleceğiz anlamına gelmez. Fiziksel ölümün en zor kısmı, bilinmeyene doğru kendimizi bırakmaktan, sevdiğimiz kişileri bırakmaktan ve bazı durumlarda ise ölümle ilişkili fiziksel acılardan korkmaktır.

Bunları *Yüksek Duyusal Algılama* dediğim algılama yoluyla kazanılan yaşam deneyimlerimden yola çıkarak söylüyorum. Yüksek Duyusal Algılama terimini yeğliyorum çünkü duyuların, çoğu insanın kullandığı ortalama ölçeğinin ötesine doğru gelişebileceğini anlatıyor. Bu, düşünüldüğü kadar romantik bir çekicilik taşımaz. Beş duyunun hepsi, iyi bir öğreti ve uygulama ile normal ölçeklerinin ötesine doğru genişleyebilir. Görmeyi, işitmeyi, koklamayı, tatmayı ve dokunmayı normal ölçeğinin ötesine doğru genişlettiğinizde yepyeni bir dünya açılıverir. Buna alışmak biraz zaman alır ama kendinize yeterince zaman verirseniz, bu yeni dünyayı yaşantınızla bütünleştirebilirsiniz. Şüphesiz yaşantınız de-

ğişecektir ama zaten hep değişir.

Yüksek Duyusal Algılama açıldığında kişi, insan bedeni de dahil her şeyi çevreleyen ve her şeye nüfuz eden enerji alanlarını görmeye başlayabilir. Bu enerji alanları tüm yaşam işlevleriyle ilişkilidir ve fiziksel, zihinsel ve ruhsal yaşam işlevlerini içeren yaşam işlevlerine göre sürekli değişir. İnsan enerji alanı veya aura, gördüğümüz gibi yedi enerji düzeyinden oluşmaktadır. Her bir düzey yaşam gücüyle atım yapan ve sürekli değişen enerji örüntülerine sahiptir. Her bir düzey, çevrelediği ve nüfuz ettiği düzeyden daha yüksek titreşimlerden veya atımlardan oluşmuştur. Bu örüntüler sağlık, hastalık ve ölüm süreçleri ile değişirler.

İnsan enerji alanını öğrendiğimizde ve onu bir süre gözlemlediğimizde, yeni bir fikir doğar: İnsan enerji alanı sadece bir enerji alanı değildir. O, o kişidir. Aslında, fiziksel bedenin olduğundan daha çok o kişidir. İnsan enerji alanının düzeyleri aslında enerji bedenlerdir. Onlar sizsiniz. Siz enerjisiniz. Siz fiziksel bedeninizde değilsiniz, fiziksel bedeniniz sizdedir. Bu bakış açısından bakıldığında, öldüğünüzde çok farklı bir şey meydana gelir.

Bir kişiyi, ölümle birlikte fiziksel bedenini bıraktıktan sonra "görebilirim". Henüz ölmüş kişiler bu enerji bedenlerin bir kısmına hala sahiptirler. Artık enerji bedenlerinin, içlerinde fiziksel bir beden olmayan daha yüksek dört bedeninden oluşmaktadırlar. Fiziksel bedeni yerinde tutan daha alt üç düzey ölüm sürecinde çözünür. Bana göre ölüm bir geçiştir. Büyük bir değişimdir. Başka bir gerçeklik planına yeniden doğmaktır. Uzun süreli bir hastalık yaşamadılarsa, insanlar ölümden kısa bir süre sonra hayli sağlıklı görünürler. Genellikle hastahanelerde, bizim normalde yaşam ve ölüm dediğimiz şeyleri ayıran perdenin "diğer tarafında" dinlenmektedirler. Bana göre bu perde hayalidir; fiziksel benliğimizi fiziksel ölümle ölmeyen yüksek ruhsal benliğimizden ayırmaktadır sadece. Bu açıdan bakıldığında, aslında olduğumuz kişiyi, olduğumuzu sandığımız kişiden ayıran bir perde gibi de bakabiliriz ona.

Bunlar kulağınıza acayip sözler gibi gelebilir ama kendi gerçekliğime destek olmak için bunları söylemem gerek. Benim için gerçektir. Eğer sizin için gerçek değilse, benim deneyimimi kendi gerçekliğinize zorlamayı denemeyin. Kendi gerçekliğinizi kendi deneyimlerinizle oluşturmalısınız. Bunu oluştururken, hayatın sizin bildiğinizden daha büyük bir gizem olabileceği ve ölüm size nasıl gelirse gelsin, onun aslında harika bir sürpriz olabileceği olasılığını da hesaba katın.

Yüksek Duyusal Algılamanın bir diğer özelliği de ruhsal rehberleri veya koruyucu melekleri algılamaktır. Gerçekliğin bu düzeyi, kişi Yüksek Duyusal Algılamasını insan enerji alanının dördüncü ve daha yüksek düzeylerinde açtığında açılır. Başlangıçta ben bir vizyon gördüğümü ya da olanları uydurduğumu düşünmüştüm. Şifa veriyorken odaya bir melek giriyordu. Melek olduklarını biliyordum çünkü kanatları vardı. Kanatları olmayanları ise rehberler diye adlandırmıştım. Kısa süre sonra, ben insanlar üzerinde çalışırken ellerini benimkilerin içinden geçirmeye başladılar. Onların ellerinin çalışmasını görebiliyor ve hissedebiliyordum. Derken şifa sırasında ellerimi nereye koyacağımı ve ne yapacağımı da söylemeye başladılar.

Hala bunun sadece bir vizyon olduğunu düşünüyordum. Şüphesiz, onların dediklerini yaptığımda insanlar iyileşmeye devam ediyorlardı. Rehberlere soru sormaya karar verdiğimde büyük bir değişim oldu. Bilmediğim ve bilemeyeceğim şeylerle cevap verdiler. Etkileşimlerimiz daha sıkı bir hale geldi. Onları görebiliyor, hissedebiliyor, işitebiliyor, koklayabiliyor ve onlarla etkileşebiliyordum. Benim için tıpkı fiziksel bedenindeki biri gibi gerçek hale gelmişlerdi. Bu durum hala alışmayı gerektiriyor. Herkesin, en azından henüz yapabileceği bir şey değil.

Eğer koruyucu melekler ve ruhsal rehberler gerçekliğinizin bir parçası değilse, olabilecekleri olasılığını dikkate alın. Yaşantınızdaki didinmelerin, sadece yardım isteyerek ve geldiğinde bunu tanımayı öğrenme olasılığına izin vererek nasıl kolaylaşacağını görünce şaşırıp memnun olurdunuz. Onları göremeseniz, işitemeseniz, hissedemeseniz ve onlarla konuşmasanız bile bunu yapabilirsiniz. Bu, en sonunda onları algılamanıza bir kapı açacaktır. Benim yaptığım da buydu ve işe yaradı.

Bir süre sonra, yıllardır benimle olan belirli bir rehberle arkadaş oldum. Adı Heyoan.* Bir cinsi-

yetinin olmadığını söylüyor ama ben ona bir erkek adıyla seslendiğimi düşünüyorum. Heyoan ve her bir hastanın şifa odasına onunla birlikte giren rehberleriyle birlikte şifa yaparak yıllar geçirdik. Artık Heyoan ve ben, şifa derslerini de birlikte veriyoruz. Bir süre ders verdikten sonra, ben değişmiş bir şuur haline geçiyorum ve Heyoan'a "kanal" oluyorum. Bu, Heyoan'ın benim aracılığımla bir konuşma yaptığı anlamına geliyor. Bu, sınıfa "kanallaşmadan" ders verdiğim zamanlara göre sınıfı çok daha yüksek bir ruhsal anlayış düzeyine çıkartmaktadır. Her derste, daha öncekilerin üstüne inşa olan yeni bilgiler gelmekte. Heyoan, bu kitap içinde bulacağınız birkaç şifa meditasyonuna da katkıda bulundu.

Öte yandan, eğer koruyucu melekler ve rehber varlıklar sizin için bir gerçeklik değilse ya da kabul edilebilir değilse, belki de rehberlik fenomenini "alter egonuzdan** bilgi almak", "zihin okuma" ya da "psişik okuma" olarak da adlandırabilirsiniz. Benim için önemli olan bu fenomeni tarif etmek için kullandığınız benzetme veya gerçeklik değil de değişmiş şuur halleri yoluyla elde edilen bilginin kullanışlılığıdır. Eminim ki, bu fenomen gittikçe daha çok anlaşılır hale geldikçe onu tarif etmek için çok daha iyi benzetmeler bulabileceğiz.

Hepimizin, fiziksel bedenlerimizin içinde yaşadığı enerji alanları içerdiğimizi söyleyen holistik ya da bütünlükçü bakış açısından bakıldığında, şifa nedir? Şifa, kişilik benliğimiz ve içsel ilahi özümüz arasındaki perdeyi inceltmektedir. Olduğumuzu sandığımız kişiyi aslında olduğumuz kişiden ayıran perdeyi inceltmektedir. Eğer bir hasta gelip bana "Ölecek miyim?" veya "Şifa, fiziksel bakımdan daha iyi olacağım anlamına mı gelir?" diye sorarsa cevabı, hastanın içindeki ilahi öz ve yukarıda açıkladığım ruhsal gerçeklik bağlamında veririm. Kişi ölse de ölmese de daha iyi olacaktır ve ölüm, yukarıdaki bağlam içinde çok farklıdır.

Eğer bir hasta "Eskisi gibi olacak mıyım?" diye sorarsa cevap, yukarıdaki bağlam içinde, her zaman evet'tir. Çünkü yaşam her zaman ilahi bütünlükle birleşmeye doğru gitmektedir.

"Tekrar yürüyecek miyim?" sorusunun cevabı ise genelde "Bilmiyorum ama mümkündür. Hiçbir şey imkansız değildir," şeklindedir.

SORU: Bu korkunç acıyla nasıl başa çıkacağım?

BARBARA: Şifa genellikle acının miktarını azaltır ama ağrı kesici alma konusunda kendinizi kötü hissetmeyin; onlar da Tanrı'dan birer armağandır. Gevşeme ve imgeleme egzersizleri acının azalmasına yardım eder. Kendini reddetme ve kendini yargılama ise acıyı artırır. Bu bir yaşam dersi. Cezalandırılmıyorsunuz. Günde birkaç dakikayı (4. kısımda verilen) nefes alma, renk ve kendinizi sevme egzersizleri için ayırın.

SORU: Korkuyorum!... Bana yardım edin!... Ne yapmam gerektiğini söyleyin.

HEYOAN, rehberim, şöyle der:

~

Korkunun müttefikiniz olmasına izin verin. Korkunun size öğretecek çok şeyi var. Korku, gerçekten kim olduğunuzdan kopmuş olma deneyimidir; sevginin tam tersidir. Korku, eğer izin verirseniz ve sadece "korkuyorum" diyerek müttefikiniz olabilir. Bunu sürekli yaptığınızda, korkunun ta kendisi olmadığınızı, korkunun bir his olduğunu görmeye başlarsınız. "Korkuyorum" cümlesi "korku hissediyorum" haline gelir. Bu, fazla hızlı geldiğine inandığınız için hisleri tutma tepkisidir. Bu hisler, neler olabileceğine dair çok sayıda varsayıma dayanmaktadır. Korkunun çoğu şu an neler olduğuyla değil neler olabileceğiyle ilgilidir. Eğer an içinde kalabilirseniz, korku sizi bulmayacaktır. Korku, geçmişte olmuş bir şeyi büyük bir mercekten geleceğe doğru yansıtmaktır. Demek ki korku içindeyseniz, gerçeklikte değilsiniz demektir. Ama bunu hissettiğinizi inkar etmektense, an içinde ne hissettiğinizi söyleyin. Sadece bu bile sizi ana getirecek ve dolayısıyla korkudan çıkaracaktır.

~

(*) [Yan sayfa] Bu rehber varlığın adı "yüzyıllar boyunca gerçeği fısıldayan rüzgar" anlamına gelmektedir. Yazarın ilk kitabı olan *Işığın Elleri*'nin 1. ve 2. baskılarının 33. sayfasında "...fısıldayan kanat" şeklinde yanlış yazılmıştır. Düzeltir ve özur dileriz. Ç.N.

(**) Alter ego: Bir kimsenin ikinci kişiliği. Ç.N.

SORU: Yaşantım nasıl farklılaşacak?

BARBARA: Hasta olduğunuz için artık yaşamınızın amacı olduğunu sandığınız şeyde iş görmeye devam edemeyebilirsiniz. Kendinize ait tanımınızı değiştirmeniz şarttır. Dışsal hedefler yerine içsel değerlere odaklanmak gerekir. Şimdi içeride iyileşme zamanıdır. Hayatınızın neyle ilgili olduğuna dair çok daha derin kişisel bir manaya sahip olacaksınız. Hayatın değerliliğine dair daha önce hiç sahip olmadığınız içgörülere sahip olacaksınız. Sevgi kazanacaksınız. Bu, her zaman hastalıkta edinilen bir derstir. Yaşantınız şimdi hayal edebileceğinizden de büyük biçimlerde etkilenecektir. Şifa sürecine teslim olmanın ve ilahi olanla bağlantıda olan daha büyük bilgeliğiniz tarafından alıp götürülmeye izin vermenin zamanıdır.

Bir hasta genellikle bir şifacıya ilk olarak bir acıdan kurtulmak ya da belirli bir hastalığa çare bulmak, belki de bir uru aldırmak için gider. Ve hasta *daima* bundan daha fazlasını elde eder. Şifacının odaklandığı nokta, sadece bacak ağrısını ya da uru ortadan kaldırmak değil, aynı zamanda ilk baştaki belirtinin ya da hastalığın kökündeki nedeni bulmak ve iyileştirmek için hastayla birlikte çalışmaktır. Bu, hastanın içsel varlığının daha derin bir düzeyinde bulunacaktır.

Profesyonel bir şifacı olarak her türden şifaya tanık oldum. Başlangıçta bazı şeyler beni şaşırttı. Daha sonra, onların da doğal şifa sürecinin bir parçası olduğunu anladım. Daha derindeki benliğe doğru giden koridorlar açıldıkça hastanın yaşam deneyimi de değişir, hayatının geri kalanı da.

Bir hastalık geçirdikten sonra mesleklerini değiştiren kişileri duymuşsunuzdur. Bunu hastalık gerektirdiği, örneğin fiziksel olarak artık bir kamyon kullanamayacakları için değil artık farklı bir amaç buldukları için yaparlar. Değişmeyi arzularlar. Bir hastalığın "basitçe" şifa bulması ciddi değişikliklere yol açabilir. Kişisel ilişkiler değişir. Bazı iyileşmeler evliliklere yol açar; bazıları ise eşleri artık beslemeyen evliliklerin çözülmesine. Başka durumlarda, bir hastalık yaşamın tüm bir safhasının tamamlanmasına yol açabilir. Ve hasta her şeyi değiştirir: meslek, ev, coğrafi mekan, arkadaşlar, eş... Bazı iyileşmeler aile üyeleri arasındaki uzun vadeli ayrılıkları sona erdirir. Şifa deneyimi yoluyla insanlar kendi içsel bilişlerine daha çok saygı ve güven duyarlar. Birçok insan buna *yeniden doğmak*, diyor.

5. Bölüm

HEKİMİNİZİN VEYA TERAPİSTİNİZİN YAPMAYACAKLARI, ŞİFACINIZIN YAPACAKLARI

Eğer bir şifacı olmayı düşünüyorsanız, şifacıların hekimlerden çok farklı bir bağlamda çalıştıklarını bilmeniz çok önemlidir. Bu ikisi, eğer iletişim yolları açılır ve aralarında güven yaratılırsa, birbirlerini tamamlayabilirler. Gelecekte hekimlerin ve şifacıların hepimizin yararı için birlikte çalışacaklarına inandığım için bundan sonraki bölümü bu vizyona ayırdım.

Birçok hasta bir şifacıya bir doktorun verdiği hizmetin aynısını almak için gelir. Birçoğumuz hastalığı, bu ülkede (ABD) kurulan tıbbi sisteme göre düşünmektedir. İnsanlar belirli bir rahatsızlıktan kurtulmak için bir hekime gitmeye öyle alışmışlardır ki, şifa çalışmasının da acıyı azaltmasını ve belirli bir hastalığa çare olmasını beklerler.

Böyle bir hasta geldiğinde şifacıların ilk yapması gereken şey, neyin sunulduğu ve neyin sunulmadığı hakkında hastayı eğitmektir. Bunu iyice açıklamak için gelin, bir hekimin muayenehanesine gittiğinizde temel olarak neler olduğu ile bir şifacıya gittiğinizde neler olduğunu kıyaslayalım.

1. Doktor hastayı bir odada muayene eder.
2. Doktor, neyin ters gittiğini belirlemek için testler yapılmasını ister.
3. Muayeneden sonra hasta ve doktor, doktorun bir masanın ardında oturduğu ve neyin yanlış gittiğini düşündüğünü anlattığı ofis bölümüne geçerler. Doktor, testlerin geri kalanı gelene dek hasta için yapabileceklerini yapar.
4. Hastaya, testler tamamlandıktan sonrası için bir randevu verilir.
5. Bu randevuda, doktor biraz daha muayene eder, testlerin sonuçlarını bildirir ve bir tanı koyar. Doktor, bu tanıya dayanan bir tedavi yöntemi yazar ya da ilk gelenler net sonuç vermemişse yeni testlerin yapılmasını ister.
6. Tedavi genellikle sorundan kurtulmak için bazı ilaçların alınması ya da cerrahi müdahale şeklindedir.

Hastalar bir şifacıya geldiklerinde çoğu kez bu altı adımın izlenmesini beklerler. Psişik muayene olmak isterler. Hapların ve cerrahi müdahalenin bazı fiziksel sorunları ortadan kaldırmasına benzer şekilde, şifacıdan (anlaşılan sihirle) sorunu uzaklaştırmasını talep ederler. Çoğu insan, şifacının teşhiste bulunduğu ve bunu "uzaklaştırmanın" ne kadar süreceğini anlatacağı bir şifa-sonrası görüşme yapılacağını düşünür.

Çoğu şifacı hastalarla çalışırken altı adımlı yapıyı kullanmaz. Genelde pek az konuşma vardır; testler, teşhis, ilaç yazma ve çoğu zaman şifa öncesinde neler olacağı, şifa sırasında neler olduğu veya sonrasında neler olacağına dair açıklama da yoktur.

Bir şifa seansındaki adımlar çok basittir:

1. Şifacılar genelde hastaya niçin geldiğini sordukları kısa bir konuşmayla başlarlar. Bazı şifacılar sadece hastaya içeri girmesini, ayakkabılarını çıkarmasını ve şifa masasına uzanmasını ya da bir sandalyeye oturmasını söyler.
2. Şifacı hasta üzerinde, şifa tekniğine göre, ona dokunarak ya da dokunmaksızın çalışır. Şifacı bazı açıklamalar yapabilir. Şifa sırasında bazı şeyler tartışılabilir.
3. Şifacı çalışmasını bitirir, odadan çıkar ve hastaya ayağa kalkmadan önce birkaç dakika dinlenmesini söyler.
4. Sonrasında da pek az konuşma olur ve şifacı, hastadan uygun bir zamanda tekrar gelmesini ister.

Birçok hasta ilk şifa deneyimleri yüzünden hayal kırıklığına uğrar çünkü neler olduğunu anlamamışlardır. Kendilerini daha gevşemiş ve muhtemelen daha iyi hissetmektedirler ve bunun nedenini bilmek isterler. Hatta şifacının ofisine, hepsi de bu ülkede kabul gören hastalık sistemine (ve M1 metafiziğine) dayanan bir sürü soruyla girmişlerdir.

Şöyle soruları olabilir:

"Bu ne hastalığı?"
"Urum mu var? Ne tür bir ur?"
"Onu alabilir misin?"
"Bu kaç seans sürer?"
"Kaça mal olacak?"
"Fallop tüpüm* tıkanmış ve gebe kalmamı engelliyor, değil mi? Lütfen açın. Doktorlar açamayacaklarını söylediler."

Bir şifadan sonra, insanlar genelde şunları söylerler:

"Ee, kendimi farklı hissetmiyorum, sadece daha gevşemişim."
"Ne yaptınız?"
"Şimdi bana tam olarak ne yaptığınızı anlatın."
"Bu ne kadar sürecek?"
"Gitti mi? Geri gelir mi?"
"Tekrar gelmeli miyim? Kaç kez daha?"

Bunlar, cevaplanması gereken önemli ve geçerli sorulardır ama bu ülkenin günümüzdeki tıbbi ve sağlık-bakım sisteminden kaynaklanmaktadır. Bunlara hastaya anlamlı gelecek biçimde cevap vermek için şifacının, hastayı sağlık ve hastalıkla ilgili daha farklı bir anlayışa getirmesi gerekir.

Şifacılar 3. Bölümde ele aldığımız bilimsel holografik bağlam ve M3 metafiziğinin farkında olsun ya da olmasınlar, ana odak noktaları bütünlükçüdür: hastalara yaşamlarının her alanında sağlık yaratmalarında yardımcı olmak. Bunu, hastanın enerjisini temizleyerek ve dengeleyerek, onu iyileşme niyetiyle aynı çizgiye getirerek, ona varlığının derinlerindeki özle, yaratıcı kudretle ve öz şuuruyla bağlantı kurmasında yardımcı olarak yaparlar. Şifa enerjilerini hastanın enerji sistemine yönlendirirler. Birçok şifacı, ellerinin serbestçe hareket etmesine izin vererek tamamen sezgisel yolla çalışır. Hastanın nesi olabileceği ya da şifa sırasında neler olduğuna ilişkin hiçbir açıklama yapmazlar. Bu yüzden buna *iman şifası* denir.

Diğerleri ise hasta için hiçbir anlam ifade etmeyebilen açıklamalar yapmaya gayret ederler. Bazıları; örneğin akupunktur sistemi, karmaşık bilgi sistemlerine sahiptirler. Bu sistemler başka şifacılar tarafından da bilinebilirken bazı bilgi sistemleri de sadece o şifacı tarafından uygulanan ve ona özgü olan bir sistem olabilir. Bunlar hastanın nesi olduğunu ve şifanın nasıl işlediğini anlatırlar. Şifacının kullandığı sistem bakımından eğitim almamış olan hasta, bunları anlamakta zorlanabilir.

Hastaları eğitmek için ilk olarak, üstünde sohbet edebileceğimiz ortak bir anlayış zemini bulurum. Sonra elimden geldiğince, şifa seanslarıyla başlatılabilecek şifa sürecini açıklarım. Şifanın kendi içlerinde açılmaya devam edeceğini ve bunun, yaşamlarını nasıl etkileyeceğini anlatırım.

Ülseri olan ve ameliyat olmak istemeyen Liz adında yeni bir hastanın büroma girip, "Şimdi bana tam olarak ne yaptığınızı anlatın!" deyişini hatırlıyorum. Bu soru üzerine bir an için durmuş ve "Acaba cerrahına da aynı soruyu sordu mu? Sorduysa ne cevap aldı?" diye düşünmüştüm.

Şüphesiz, tam olarak ne yaptığımı anlatmak yıllar alırdı. Liz gibi bir hastayı holografik gerçeklik görüşü, bu görüş açısından hastalığın nedeni, insan enerji sistemi, terapi teknikleri ve şifa teknikleri bakımından yeniden eğitmek gerekirdi.

Kendime şunu sordum: "Liz'in derindeki sorusu nedir? Aslında neyi bilmek istiyor?"

Liz'in sağlığı ve şifa bulması konusunda sorumluluk almaya çalıştığı açıktı. Şifa seanslarında ne beklemek gerektiğini samimiyetle öğrenmek istiyordu. Sorusu, "Şifa seanslarının olası sonuçları nelerdir?" şeklindeydi. Etkinin ne kadar geniş olabileceğine dair bir fikri yoktu. Her şeyin ona ve yaşantısındaki kişisel değişimi kabullenmesine ne kadar bağlı olduğunu bilmiyordu. İnsan enerji alanının mevcut olduğunu ve fi-

(*) Fallop tüpü. Yumurtalık ve rahım arasındaki tup.

ziksel bedeni etkilediğini de... Ve en önemlisi, şifa bulma niyetiyle (harik düzey) ve içten gelen (öz yıldız düzeyi) yaratıcı kudretle kendisini iyileştirebileceğini bilmiyordu. Benim zorluğum, birkaç dakika için engin bir bilgi birikimini ona anlatmaktı. Başlamak için basit bir benzetme aradım ve aklıma bir radyonun çalışması geldi. Şüphesiz, bunu izleyen şifa seansları sırasında daha ayrıntılı açıklamalar için zaman bulabilirdim.

Böylece "İnsan enerji alanı ya da auradan söz edildiğini işittiniz mi?" dedim.

"Hayır" dedi Liz.

"Bedeni çevreleyen ve ona nüfuz eden bir enerji alanı var. Sağlığınızla da çok yakından ilişkili. Hastalanmanızın nedeni, bu alanın normal işleyişinde bozukluk olmasıdır. Yaptığım şey bu alanı tekrar hizaya getirmek, yüklemek ve tamir etmektir. Biraz akupunktur gibi. Onu duydunuz mu?"

"Evet, işittim ama hakkında pek bir şey bilmiyorum."

"Peki, akupunktur Doğu kaynaklı kadim bir şifa biçimidir; bedeninizdeki farklı sistemlere biyoenerji desteği veren enerji alanınızı dengeler. Bu enerji çok güçlüdür. Aslında bu alan sayesinde bedenimize, yediklerimiz sayesinde gelenden çok daha fazla enerji girer. Güneşli günlerde bulutlu günlere göre daha çok enerjiniz olduğunu hiç fark ettiniz mi? Bunun nedeni güneşin havadaki enerjiyi yüklemesidir. Sonra onu enerji sistemimiz yoluyla içeri alırız. Kültürümüz içinde bunun hakkında pek düşünmüyoruz çünkü esasen fiziksel bedene konsantre oluyoruz. Ama Çin'de, Japonya'da ve Hindistan'da bunun sağlığımız için en önemli şey olduğu bilinmektedir. Onların sistemleri, bu enerji alanlarının bilgisine dayanmaktadır."

Liz, "Bu enerji nereden geliyor?" diye sordu.

"Bu enerjinin kaynağı içinizdedir ve her yanınızdadır," diye cevapladım. "Her zaman havada olan radyo dalgalarına benzer. Onlardan yararlanmak için onları nasıl alacağınızı bilmeniz gerekir sadece. Radyoyu açıp istediğiniz istasyona ayarlarsınız. Enerji alanınız da bir radyo gibidir. Ben onu tamir etmek ve daha iyi ayar yapmanıza yardımcı olmak için buradayım. Şakralarınızı açmanıza ve dengelemenize yardım edeceğim."

"Nelerimi!?... Şakralarımı mı?" diye sordu Liz.

"Auranızdaki şakralar, sizin enerji alıcılarınızdır," diye açıkladım. "Dönüşleri sayesinde, içlerine adeta bir anafor gibi enerji çeken enerji girdaplarıdır. Enerji, bedeninize emilerek çekildikten sonra, alanınız içindeki enerji hatları boyunca bedenlerinize akar.

"Alanınızda her ne zaman bir bozunma olsa, organlarınız ihtiyaçları olan enerjiyi alamaz ve zayıflar, en sonunda da enfeksiyon veya diğer fiziksel sorunların içeri girişine izin verirler."

"Bu, kulağa hayli basit geliyor," dedi Liz. "Demek ki bu ülserin nedeninin enerji hatlarımın zayıflığı olduğunu söylüyorsunuz."

"Şüphesiz, anlattıklarımdan çok daha karmaşık ama temel fikri bu. Stresli koşullara tepki verme tarzınız alanınızda görülebiliyor. Siz, sağlıklı enerjiyi mide bölgesinden dışarı çekip alan bir tarzda alanınızı bozma alışkanlığı edinmişsiniz, bu durumda mide bölgenize uygun olmayan ve sağlıksız enerjileri çekmişsiniz. Sizin 'normal' diye deneyimlediğiniz şey, sizin için sağlıklı değil."

"Ne demek istediniz?"

"Farkındalığınızı midenize odaklayın," dedim.

"Her zaman olduğu gibi olduğunu hissediyorum."

"Şifadan sonra, farklı hissedeceksiniz," diye cevapladım. "O zaman ne demek istediğimi anlayacaksınız. Bu, deneyimlemeniz gereken bir şey. Çok ince bir fark ama sağlık bakımından çok güçlü bir fark olacak. En sonunda sisteminizdeki enerjileri doğru dengede tutmayı öğreneceksiniz ve daha yüksek bir sağlıklı olma düzeyini sürdürebilir hale geleceksiniz. Ben sizin alanınızı yeniden dengelediğimde, enerji beden sistemlerinize daha doğru biçimde akacak ve sağlığınızı geri kazanacaksınız. Çevrenizi saran enerji alanlarını kullanabileceksiniz.

"Ben bu enerji alanlarına, *evrensel enerji alanları* diyorum. Herkese açık haldeler. Sadece fiziksel sağlığınız için değil duygusal, zihinsel ve ruhsal sağlığınız için de kullanıma hazırlar. Demek ki alanlarınız üstünde çalıştığımda, sizin bir ülsere sahip olmanızla ilişkili olan duygusal, zihinsel ve ruhsal unsurlar üstünde de çalışacağız. Gördüğünüz gibi bu sadece fiziksel bir şey değil. Sadece bu da değil, sizin için kişisel olarak şifa bu-

lan her ne ise yaşantınızın bununla bağlantıda olan tüm unsurlarında da iyileşmeye yol açacak."

"Peki bu ne demek?" diye sordu Liz. "Hangi bağlantıları kastediyorsunuz?"

"Şifacının bakış açısına göre," diye devam ettim, "her şey her şeyle bağlantıdadır. Bu, holistik bakış açısıdır. Strese verdiğiniz tepki nedeniyle midenizde oluşan aşırı asidin neden olduğu ülseriniz sadece sindirim ve beslenmenizi kötü etkilemekle kalmıyor, ayrıca muhtemelen yaşamınızın kişisel beslenmenizi 'hazmedişinizi' ilgilendiren diğer her alanında da stres olduğuna dair bana bir işaret veriyor. Başka bir deyişle, biri size bir şey verdiğinde bile bunu kabul ederek almanız ve bunun size kendinizi iyi hissettirmesine izin vermeniz çok zor olmalı."

"Kulağa tanıdık geliyor ama bunun bir ülserle nasıl bağlantılı olacağını anlamadım," diye cevapladı.

"Evet, gelin şu an bulunduğumuz noktadan başlayıp deneyimlerinizin açılmasına izin verelim. Bağlantıları, onlar ortaya çıktıkça ele alırız. O zaman daha net açıklayacağım."

"Sağlığıma kavuşmam ne kadar sürecek?" diye sordu.

"Kaç seans süreceği, sisteminizin şifaya nasıl cevap vereceğine, sisteminizin (yani sizin) ne kadar değişim kaldırabileceğinize ve o değişimi ne kadar süre koruyabileceğinize bağlıdır. Bilirsiniz değişim her zaman o kadar da kolay değildir çünkü daha önce de söylediğim gibi yaşantınızın her noktasını etkiler. Anlayacağınız gibi, sadece ülseri değil ülserin derindeki nedenini ele alacağız. Aldıklarınızı içeri kabul edebilir ve bunların tadını çıkarabilir hale gelmenizi istiyoruz. Bunun doğru olduğunu niçin düşünemediğimizi bulmaya çalışacağız."

"Sanırım almak iyi bir şey," dedi. "Ama doğru, bana bir şey veren bir kişiye borçlu kaldığımı hissederim hep. İnsanlara borçlu olmaktan hoşlanmıyorum. Vay!... Bu kadar çok şey olabileceğini düşünmemiştim. Bu gerçekten işe yarıyor mu peki?"

"İnsan enerji alanı ile çalışmak aslında bazı hastalıklar bakımından, bizim normal tıp bilgimizle çalışmaktan çok daha yararlı olabiliyor," diye cevapladım. "Bana genelde, tıp sistemimizin pek başarılı olamadığı hastalıkları taşıyan kişiler gelir. Kanser, kolit, bağışıklık sistemi sorunları, virüsler, migrenler vb."

"Eh, buraya geldiğime sevindim. Kulağa pek ilginç geliyor. Haydi başlayalım."

Liz şifa sürecinin neyle ilgili olduğunu gerçekten de öğrenmek istemişti ve açık biçimde iletişimde bulunabilmiştik. Bu durum, şifa sürecinden geçerken de ona yardımcı oldu. Sonraki birkaç hafta içinde ülseri ortadan yok oldu ve sağlığını geri kazandı. Sadece bu da değil, mesleğini de değiştirdi ve yeni bir ilişkiye başladı.

Bir Şifacının Becerileri

Basit terimlerle anlatarak, Liz'i yavaşça holistik bakış açısından bakmaya ikna etmiştim. Bir şifacı olarak, hastalıkla başa çıkabilmek için çok daha geniş bir açıdan bakarak çalışırım. Bir mikroorganizmadan kaynaklanan bir enfeksiyonun oluşabileceği ve genelde ilaçla geçeceği konusunda hekimlerle hemfikirim. Ama benim bakış açıma göre bunun sebebi mikroorganizma değildir. Şifacılar, hastanın fiziksel-enerjetik sistemindeki bir zayıflığın veya dengesizliğin, mikroorganizmaların bir hastalığa dönüşecek olan istilasına izin verdiğini bilirler. Mikroorganizma istilası bir başka belirtidir. Nedeni ise gerçek sağlık geri kazanılmadan önce holistik ya da holografik bakış açısıyla ele alınmalıdır. Şifacı daha çok enerjilerin, niyetin ve şuurun temelinde yatan, sağlığı destekleyen ya da dengesizleşip en sonunda hastalığa izin veren dengesiyle ilgilenir.

Şifacılar bir hastanın insan yapısını oluşturan tüm bu unsurlarla birden çalışabilme becerisine sahip olmalıdır. Fiziksel bedene odaklanıp hastanın duygusal, zihinsel ve ruhsal unsurlarını iyileştirmeyi de amaçlamalıdırlar.

Bir şifacının araçları ve eğitimi, bir hekiminkinden çok farklıdır. Son derece yetenekli şifacıların bir hastalıkla ilgili enformasyona erişebilmelerine, hastalığın ve hatta bir hekimin teşhisine denk gelecek biçimde uygun ilacın adını verebilmelerine karşın yine de bu, onların asli kaygısı değildir. Şifacılar bu bilgiye, asli gerçeklik olmayan ve dolayısıyla asli öneme de sahip olmayan "Pribram'ın elması"nın bir parçası olarak ba-

karlar. Aslında böyle bir teşhiste bulunmaları yasal değildir. Bu hak, tıp fakültelerinden mezun olan ve hekimlik yapan cesur ve kendini adamış ruhlarındır.

Liz benden teşhis koymamı istemedi, büroma geldiğinde nesi olduğunu bana söyledi. Hastanın hastalığıyla ilgili tarihçesinin belirlenmesini amaçlayan hasta kartındaki formu doldurdu. Bana verdiği bilgileri kontrol ettim. YDA ile mide dokusunun bir kısmının aşınmış ve orada kalan dokunun iltihaplanmış olduğunu görebiliyordum. Kırmızı görünüyorlardı. Bu YDA bilgisi ile ben de onda ülser olduğu sonucuna varabilirdim. Ama bir şifacı olarak ben teşhiste bulunmam, tıpkı birinin bir tarafını kestiğini ya da kolunu kırdığını sadece bakıp görebildiğinizde sizin de teşhis koymayacağınız gibi.

Şifacılar, İnsan Enerji Alanı İle Nasıl Çalışırlar?

İnsan enerji alanının her bir düzeyi için belirli şifa teknikleri mevcuttur. Ben genellikle çalışmaya hastanın alanının birinciden itibaren alt düzeylerinden başlarım. Bu çalışma alanı duyumsamayı, temizlemeyi, dengelemeyi, tamir etmeyi ve yüklemeyi içerir. Çoğu zaman her bir düzey, tüm düzeylerin şifa bulduğundan emin olabilmek için ayrı ayrı ele alınmalıdır. Tam bir şifa, alanın tüm düzeylerinin ya da fiziksel bedene ek olarak enerji bedenlerin hepsinin birden iyileştirilmesini içermelidir. Dolayısıyla, hastaların enerji alanlarının düzeyleri boyunca sadece onların fiziksel, duygusal ya da zihinsel yapısına göre değil ayrıca ruhsal yapılarına ve gerçeklikle ilgili temel inançlarına göre de hareket ederim. Hepsinin dengelenmesi gerekir. Bunu yapmak için şifacı, holografik evrendeki evrensel sağlık alanlarına bağlanır. Eğer bu tamamlanmazsa, hasta pekala aynı ya da başka bir hastalığı yaratacaktır.

Şifacılar genellikle enerji alanlarını algılamayı ve onunla çalışmayı öğrenebilme becerisiyle doğarlar. Bu beceri bir insanın müzik, matematik ya da iş idaresi becerisinden hiç de farklı değildir. Çoğu şifacı bu atıl becerileri bir şifa sanatı halinde geliştirmek üzere tıpkı diğer profesyoneller gibi eğitim alırlar. Bu eğitim şifacıya, insan enerji alanının düzeylerini ve en sonunda auranın altında yatan hara ve öz yıldız düzeylerini de sayesinde duyumsayacağı Yüksek Duyusal Algılamayı geliştirmeyi öğretir. Bu ayrıca kanallaşma eğitimini de içerebilir.

Duyularının duyarlılığını artırmak üzere tasarlanmış birçok egzersizin pratiğini sebatla yapan şifacılar, insan algılamasının bildik ölçeğinin ötesindeki bu duyuları da kullanmayı öğrenir. Birçok şifacı bu enerji alanını hissedebilir, işitebilir ve görebilir, ayrıca onunla ilgili başka bilgileri de sezebilir. Alanı hissetmeye ek olarak, şifacı bu alanın düzeyleri içinde nasıl çalışması gerektiği kadar insan anatomisi, fizyolojisi, psikolojisi, hastalıklar ve şifacılık ahlakı hakkında da çok şey öğrenmelidir.

Yüksek Duyusal Algılama ile şifacılar insan enerji alanının birçok düzeyini birbirinden ayırt edebilirler. Bu enerji alanının her bir katmanı bedenin içine de nüfuz ettiğinden şifacılar insan bedeni içindeki alanı da hissetmektedirler. İyi eğitilmiş şifacılar tüm bedenin, tek bir hücrenin ve bazen daha küçük parçacıkların bile enerji alanlarını duyumsama becerisini geliştirebilirler. YDA kullanan şifacılar, şifa sürecinde kullanmak üzere büyük miktarda enformasyona erişebilirler.

Hepsinden de önemlisi, şifacıların en büyük aracı sevgidir. Şifa, sevgi bağlamı içinde yapılır. Ben, sevginin evrendeki bağlayıcı doku olduğuna inanıyorum. Onu birarada tutan şeydir. Sevgi her şeyi iyileştirebilir. Şifacılar sadece bir sevgi noktasından hareket etmekle kalmaz, hastalarına da kendilerini sevmeyi öğretirler. Bu kitapta ilerledikçe, sevginin ne kadar önemli olduğu gittikçe daha açık hale gelecektir. Kendinizi sevmek, tam gün mesai gerektiren bir iştir. Çoğumuzun bu konuda öğrenmesi gereken çok şey vardır.

Liz'in şifa seansları, aurasının düzeyleri boyunca yavaşça ilerledi. Mide bölgesinde yerleşik olan üçüncü şakrası yırtılıp açılmıştı. Duygusal düzeyde bu şakra diğer insanlarla bağlantı kurmakla ve onlardan sağlıklı bir biçimde beslenmeyi içeri kabul etmekle ilişkilidir. Biz, bedeninin o bölgesindeki enerjinin sağlıklı bir dengede kalışını korumak üzere çalıştıkça onun ilişkileri de daha yakın ve doyurucu hale geldi. Bu şakra, psişenin daha derin düzeyinde evrende kim olduğunuzla, dünyadaki ve bu yaşamdaki yerinizle ilişkilidir. Liz'in alanındaki bu düzeyler sağlıklı bir dengeye kavuşunca, o da kim olduğu konusunda daha özgüvenli hale geldi.

Bir Şifa Seansının İşleyişi

Bir şifa seansının işleyişi, fiziksel bakış açısından bakılınca hayli basittir. Şüphesiz her şifacıda farklılık gösterir. Burada anlattığım işleyiş, Barbara Brennan Şifa Okulundan mezun olan kişilerin izledikleri tarzdır.

Eğer okulumuzdan mezun olmuş bir şifacıdan şifa almayı seçerseniz, sizden ilk olarak geçmişiniz ve şikayetinizle ilgili bir giriş formu doldurmanız istenecektir. Şifacı, sizi rahatlatmak ve ortak bir iletişim zemini bulmak üzere biraz sohbet edecektir. Başlıca sorusu, "Niçin buradasınız? Ne elde etmek için geldiniz?" şeklinde olacaktır.

Verdiğiniz cevaptan şifacı sadece ne istediğinizi anlamakla kalmayacak ayrıca şifa çalışması ile ilgili olan deneyim düzeyinizi de anlayacaktır.

Şifacı sizi dinler ve ortak bir iletişim zemini bulmaya çalışırken, aynı zamanda YDA kullanarak dengesizlikleri, yırtıkları, durgunlukları ve tükenmişlikleri bulmak için alanınızı taramaktadır. Siz konuşurken sürekli değişen enerji akışınızı izler. Bu değişimleri, siz sorunlarınızı tarif ederken içinde olduğunuz psikolojik hallerle denkleştirir. Beden yapınızdan ve beden dilinizden, çocukluğunuzda içinde yetiştiğiniz psikolojik ortamı keşfetmek için normal görüyle fiziksel bedeninizi okur. Ayrıca içsel yapı hizalanışını ve organ işlevlerini kontrol etmek için fiziksel düzeyinizi YDA ile tarar. Şifacının, bedeninizde ve enerji sisteminizdeki başlıca güçlük alanlarını bulmak için yaptığı bu tarama genelde on dakika kadar sürer. Şifacı bu bilgiyi, eğer bu bilgiden ve bunu size anlatmanın şifa sürecinize müdahale etmeyeceğinden eminse, bazen sizinle paylaşabilir. Başka bir deyişle, sizi korkutmayacak, enerji akışınızı durdurmayacak veya enerjiyi içeri alış becerinizi azaltmayacak biçimlerde konuşacaktır. Tüm bu bilgiler; işlevselliğin tüm düzeyleri birbirini etkiliyor olduğu içindir ki bir holografik model içinde bütünleşecektir.

Genel incelemeden sonra şifacı sizden ayakkabılarınızı, çoraplarınızı çıkartmanızı ve tedavi masasına uzanmanızı isteyecektir. Başka bir şeyin çıkartılmasına gerek yoktur. Bazen bazı takılar veya kristaller alanınıza ters etkide bulunuyor ise bunları da çıkartmanızı isteyebilir. Şifacı ellerini ayaklarınıza koyar ve enerjisini bedeninize yollar. Yavaşça beden üstünde yukarı doğru çalışır; ellerini önemli noktalara koyar ve YDA'nın durumunuzla ilgili olarak ortaya çıkardıklarına göre belirli şifa tekniklerini kullanır. Şüphesiz, şifacı YDA ile sizin enerji alanınız üstünde yarattığı etkiyi daima kontrol etmektedir (Ayrıca kendi alanını da dikkatle gözlemler ve düzenler; bu, eğitiminin en önemli kısmıdır). Şifacı sizin şifayı nasıl almakta olduğunuzu görmek ve şifa sırasında alanınızda oluşan değişimler hakkında daha ayrıntılı bilgi edinmek için bu YDA taramasına devam eder. YDA'yı kullanan şifacı, tüm gerekli değişimlerin yapıldığından ve hiçbir şeyin atlanmadığından böylece emin olabilir.

Süreç ilerledikçe şifa daha da güçlenir. Sisteminize daha çok enerji akar ve muhtemelen çok derin bir gevşeme haline gireceksinizdir; bu, şifa sürecine büyük yardımda bulunur. O sırada, beyniniz şifacınınki ile eşzamanlı hale girer. Her ikisi de şifa halinde yani (8 Hz) güçlü alfa dalgalarındadır.

YDA ile elde edilen diğer bilgiler diyeti, vitaminleri, mineralleri, şifalı otları ve hatta eğer uygunsa daha sonra bir hekim tarafından da önerilecek ilaçları da içerir. YDA ayrıca hastalığın nedenine katkıda bulunan psikolojik problemleri de açığa çıkarır. Çocukluk çağı travmalarını, gerçekliğinizin ne olduğuna dair imgelerinizi ve nihai anlamda hastalığınızı dokunulmaz kılan temel neden olan inanç sisteminizi de açığa vurur. Şifacı, enerji alanınız içinde tüm bunlar üzerinde doğrudan çalışır.

Şifa sırasında, şifacı ruhsal öğretmenlerden, rehberlerden veya koruyucu meleklerden rehberlik almak için de YDA kullanacaktır. Bu rehberlik çok farklı biçimlerde gelir. Rehberler şifacıya daha sonra ne yapması gerektiğini, fiziksel güçlükleri nerede araması gerektiğini söyleyebilirler ve hatta şifacıya hastalığınızın adını bildirebilirler. Rehberler genellikle şifacılara sorunun nedenini hem fiziksel hem de psikolojik açıdan söylerler. Rehberler, şifacı kanalıyla sizinle doğrudan da konuşabilirler. Bu olduğunda, bu karşılıklı konuşma, sizi içinizde olup bitenler ve bunların nedenleri hakkında daha derin bir anlayışa

kavuşturan türden, daha derin ruhsal ve yaşam derslerinin de dile getirildiği çok yumuşak, kişisel bir sohbet halinde sürer. Eğer kanal temiz ise, bu muhabbet her zaman için destekleyici, hakikat dolu ve asla boş ümitler vermeyen şekilde gerçekleşir. Rehberler size şifa vermek için doğrudan şifacının elleri aracılığıyla da çalışabilirler. YDA ile edinilen başka bilgiler, daha sonra kullanmanız için ya kağıda ya da bir ses bandına aktarılır.

İnanç sistemindeki nedene dek inmek genellikle birkaç seans alır. Şifacı alanın tüm düzeyleri boyunca ilerlemiş ve şifa vermeyi sonlandırmak üzere olduğunda, siz muhtemelen derin bir gevşeme ve sükunet halinde olacaksınızdır.

Birçok şifacı, alanların dengelenmesine izin vermeniz için on ile otuz dakika arasında uzanmış halde kalmanız için sizi teşvik eder. Bu, sizin şifadan tam avantaj sağlamanıza ve onu enerji sisteminizle bütünleştirmenize izin verir. Şifacılar genellikle bu sırada pek az sorunuzu yanıtlar çünkü rasyonel bir soru sormak için iyileştirici alfa beyin dalgası halinden çıkmanız ve şifa sürecini durduracak olan "rasyonel" beta veya hızlı beyin dalgası haline geçmeniz gerekir. Ben şifa uygulaması yaparken, seans başlamadan önce hastalarımı bu çok önem taşıyan şifa sonrası sükunet zamanı hakkında uyarıyor ve sorularının hepsini, seans başlamadan ve alfa bağlantısı kurulmadan önce sormaları için teşvik ediyordum. Daha sonra, şifacı sizden uygun bir zamanda tekrar gelmenizi isteyecek ve sorularınızın geri kalanını bir dahaki seans öncesinde cevaplayacağı konusunda sizi temin edecektir.

Sık Sorulan Sorular ve Cevapları

Bir Hasta Şifaya Direnebilir mi? Nasıl?

İnsanlar birçok kez aşırı aktif bir zihinle durumu kontrol etmeye çalışarak şifa sürecine direnirler. Bunu yapmak kolaydır. Hastanın tüm yapması gereken, zihnini çok aktif halde kalmaya zorlamak, gevşemeyi reddetmek ve şifanın yer tutmasına izin vermemektir. Eğer hastalar beyinlerini rasyonel ya da akılcı halde kalmaya zorlarsa, 8 Hz'lik alfa durumuna yani şifa haline geçemezler. Daha çok, uyanık haldeki normal beyin dalgaları yani beta durumunda kalacaklardır (Şüphesiz, bir şifacı yanlarında olsun ya da olmasın hastalar bunu her zaman yapabilirler). Eğer bu halde kalmaya devam ederlerse, bedenlerindeki normal şifa süreçlerine müdahale edeceklerdir. Hastaların akılcı zihni yoldan çekildiğinde ve beyin dalgaları alfaya girdiğinde, şifacı tarafından güçlendirilen kendi doğal şifa sürecine kendilerini teslim edebilirler.

Şifa Seanslarının Araları Ne Kadar Olmalıdır?

Şifa seansları genellikle birkaç hafta boyunca, haftada bir, bir veya bir buçuk saat sürecek şekilde programlanır. Bazen, özellikle de sırtla ilgili sorunlarda eğer haftada iki kez gelebiliyorlarsa insanlarla çalışıyordum. Bunun nedeni normal günlük etkinliklerde sırta çok yüklenme olduğundan hastaların kaçınılmaz bir şekilde yorulmaları, kandaki şeker oranının azalması, son bir yük daha kaldırmaları ve daha hafta dolmadan sırtlarını tekrar incitmeleridir. Diyetin, sırt problemleri bakımında hayli önemli olduğunu gördüm. İnsanlar sırtlarını ancak aşırı çalışıp aç kaldıklarında ve kan şekerleri düştüğünde incitmekteydiler. Onlara, çantalarında bir paket fındık ve kuru meyve taşımaları, daha sık yemek yemeleri ve öğünlerini atlamamaları talimatını verirdim. Şu zengin toplumumuzun bu kadar çok aşırı stres dolu, az beslenen insan üretmesi ne kadar şaşırtıcı!

Şifa seanslarının aralıkları, kemoterapi ya da ışın tedavisi gören kanser hastaları için en azından haftada bir ve tedavi günlük de olsa, tedavinin hemen ardından olacak şekilde düzenlenmelidir. Kemoterapiden kalan süprüntü, hem kullanılan kimyasalların hem de öldürdüğü dokuların bileşimidir. Bedenin, her ikisinden de kurtulması gerekir. Kemoterapi aurik alanda yaşamı desteklemeyen düşük frekansa, sümüksü, koyu renkli, kalın biyoplazmaya neden olur. Aurik alanı yavaşlatır ve işleyişini olumsuz etkiler, hastada büyük rahatsızlığa neden olur. Işın da fiziksel bedende süprüntü oluşuma neden olur çünkü sadece hücreleri öldürmekle kalmaz, ölenlerin çevresindeki birçok hücrenin de normal biyolojik süreçlerini de değiştirir. Bu da kurtulmayı gerektiren çokça atık üretir. Işın, tıpkı ateşe tutul-

muş naylon çorap gibi aurik alanı yakar. Bu hasarın tamir edilmesi gerekmektedir. Işın ayrıca aurik alanın cam gibi kırılmasına da neden olur ve bu da temizlenmesi gereken çokça süprüntü üretir. Şifacı, kemoterapi veya ışın tedavisinden kaynaklanan bu süprüntüleri ne kadar çabuk temizleyebilirse yan etkileri de o kadar azalacaktır.

Ne Kadar Sürer?

Bir şifa seansı dizisinin ne kadar süreceği, sorunun ciddiyetine, hastanın bu soruna ne kadar zamandır sahip olduğuna ve şifanın uzun vadeli etkilerine bağlıdır. Genellikle hasta, iyileştirici etkileri yaklaşık üç gün boyunca hisseder. Derken enerji sistemi alışkın olduğu eski bozunmasına belirli bir dereceye dek geri döner. Hastanın enerji sisteminin temiz ve dengeli bir halde ne kadar çok ve ne kadar süre kalacağı tamamen bireyseldir ve burada sıralanamayacak kadar çok sayıda faktöre bağlıdır. Şüphesiz, sorunun şiddeti, hastanın yaşam koşulları, hastanın kendi kendine bakımı ve gereken etkinlikleri, diyetleri yürütme becerisi ve şifacının becerileri de bu faktörlerdendir.

Her bir şifa seansının ardından, hastanın enerji sistemi en baştaki sağlıklı düzenlenişine gittikçe daha çok kavuşur. Bozunmanın eski alışkanlığı yavaş yavaş çözülür. Kalıcı değişimlerin ne kadar hızla oluşacağı ise tamamen bireyseldir. Bazı hastaların tek bir seansta, başka hastaların ise birçok ay boyunca süren şifa seanslarında şifa bulduğunu söylemek yeterli olur. Şifa süreci açığa çıktıkça, şifacının bunun daha ne kadar süreceğini bilmesi daha kolaylaşır çünkü şifacı her şifa verilişinde değişimlerin yaygınlığını ve ne kadar süre dayandığını gözlemler. Bazen daha gelişmiş bir şifacı, seansların başlangıcında aldığı rehberlik sayesinde, seansların ne kadar süreceğini tam olarak söyleyebilir.

Şifa süreci haftalar, aylar ve hatta yıllar sürebilir. Bazı vakalarda, ne kadar süreceği, hastanın sağlığı ne derecede kabul ettiğine de bağlıdır.

Ruhsal Şifacının Daha Büyük Amacı

Birçok hasta, başlangıçtaki şikayet ortadan kalktıktan sonra da şifa seanslarına devam etmek ister çünkü şifa alma durumuna girmeden önce yetinmiş oldukları "sağlık" tanımı artık kabul edilebilir türden değildir. Bunun nedeni, şifanın sadece hastayı eğitmesi değil ayrıca onların içsel özlemleriyle daha derinden bağlantı kurmalarına da yardım etmiş olmasıdır. Bu durumda şifa süreci, kişisel tekamül ve yaratıcılığın açığa salınması sürecine dönüşür. Ruhsal bir deneyim haline gelir.

Holografik bakış açısından bakılınca bunun anlamı, şifacının bir sistem içindeki birey ile o sistem yani en büyük sistem olan Evrensel Varlık arasındaki bağlantı üstünde çalışacak olmasıdır. Bu düzeyde, sağlıkla ilgili kabul edilemez bir hal; bütün ya da ilahi olandan kopmuşluk ya da onunla ilişkideki dengesizlik şeklinde görülmektedir.

Bu, sorulara yol açar: "Hastanın Tanrı'yla, kozmosla ya da Evrensel Varlık'la ilişkisi nedir?" "Hastanın inançları, onun Evrensel Varlık'la temel bağlantısından kopma deneyimine nasıl yol açtı?" "Kim olduğunu nasıl unuttu ve onun bu unutuşundan kaynaklanan yaşam tarzı onu dengesizliğe ve enfeksiyona açık hale nasıl getirdi?"

Şifacılar hastanın enerji alanını, hastanın genişleyebileceği en yüksek ruhsal gerçeklikle dengeye getirmek üzere onun üstünde doğrudan çalışırlar.

Şifacıların en büyük amacı, hastalarının olabilecek en yüksek ruhsal gerçeklikle bağlantı kurmalarını sağlamaktır. Bunu çok pratik yollarla yaparlar; insanın temel fiziğinden başlayıp insan enerji alanının kişilik düzeyinden geçen, niyetin harik düzeyinden geçip de her bir insan varlığının içindeki ilahiliğe, öze varan basamakları birer birer tırmanarak.

Şifacı ilk olarak, hastanın varlığının farklı unsurlarını ifade eden hastanın enerji alanı örüntülerinin kesin doğasına bakar. Bunlar birbirlerini ve fiziksel bedeni holografik olarak etkilediklerinden dolayı, şifacının sorgulama hattı; hastanın duygusal, zihinsel ve ruhsal sağlığına denk gelen genel fiziksel ve enerjetik örüntülerinin hepsini kapsar. Şifacı hastaya, kendi sağlığına ve yaşam amacına yönelik niyeti ile başa çıkmada yardım eder. Şifacının ana işlerinden biri, hastalara, hastalıklarının nedenini bulmada yardımcı olmaktır. Hastalar kendilerinde bu hastalığa nasıl neden

olmuşlardır?

Tüm bu sorgulama ve iyileştirme alanları, tam sağlığa kavuşmak ve hastalığın tekrarlamasını veya başka bir hastalık olasılığını önlemek bakımından şarttır. Şifacı ve hasta bu alanları keşfetmek üzere birlikte çalışırlar. Önünde sonunda şifacı ve hasta, hastanın hastalığının nihai nedeni ile karşı karşıya gelirler.

Şifacılar şunları sorar: "Hastanın, bu hastalığı yerinde tutmaya yardım eden, ilahilikle ilgili inançları nedir?" "Tanrı, nasıl sevmek yerine cezalandıran negatif bir otorite olarak görülebilir?" "Bu birey, kendine Tanrı'nın verdiğini düşündüğü cezayı nasıl kendi üstüne yüklenmiştir?" "Hasta bunu nasıl dışarı vermekte ve bunu ona Tanrı'nın yaptığını varsaymaktadır?"

Burada sadece bireylerin kendilerine ceza olarak neleri yarattığından değil, ayrıca bu bireysel yaratılarıyla yakından ilişkisi yokmuş gibi görünen daha büyük olay döngüleriyle de nasıl karşılaştıklarından söz ediyoruz. Bu daha büyük döngüler, geçmişte harekete geçmiş "karmik döngüler"in uzun vadeli etkileri olabildiği gibi insanlığın kolektif yaratıcılığının bir sonucu olarak da ortaya çıkabilir. Geçmişte yapılmış çok kötü bir işin cezasını bekleyen her bir birey bu deneyimlere daha çok, daha büyük benliğin öğrenme ve ruhsal büyüme amaçlı dersleri olarak bakmayı seçme hakkına sahiptir.

Şifacılar hastalarına, gerçeklik deneyimlerini yaratmak üzere kullandıkları, kendi özlerindeki daha derin yaratıcı enerjilere giden bir koridoru açar.

Bir Şifacının Etik Sınırlamaları

Geriye etik sınırlamalarla ilgili önemli bir soru kaldı. Bu soru, çok geniş çaplı unsurları içerir ve cevapları da söz konusu şifacıya bağlıdır. İşte bazıları:

Kendilerine Şifacı Diyen Eğitimsiz Kişiler

Her şeyden önce, şifacılar beceri düzeylerinin farkında ve bunun hakkında da dürüst olmalıdırlar. Gördüğüm en kötü şeylerden biri o kadar sık olur ki... Çok hasta bir insan bir şifacıya veya şifa grubuna gider, ona şifa buldukları söylenir. Şifacılar hemen bu sonuca varırlar çünkü şifa sırasında öyle çok enerji ve ruhsal sarhoşluk hissetmişlerdir ki bunun ancak hastanın iyileşmiş olduğu anlamına geleceğini varsayarlar. Bazen de bu kişiler, durumun böyle olduğuna dair ruhsal mesaj da alırlar. Hatta hastalara, aslında hakkında hiçbir şey bilmedikleri tedavilerini kesmelerini de söylerler. Bunun doğru olduğuna ve aldıkları rehberliğin de gerçek olduğuna tamamen kanidirler.

Bu şifacıların gerçeklikle bağı yoktur. Kendi hastalarıyla ya da onların durumuyla da bağlantıları yoktur. Kendi enerjetik sarhoşluklarının içinde "büyük mutlulukla" kendilerinden geçip bu sırada hastadan kopmuşlardır. Bu çok ciddi bir durumdur. Bu, inkar etmeye Pollyannavari bir kaçıştır ve bu gibi şifacılar yaşam, acı ve ölümün gerçekliğiyle başa çıkamazlar. Bu, ruhsallığın ve şifanın kendi korkularını inkar etmek adına kötüye kullanılmasıdır.

Hastalıkları nedeniyle duydukları korkuyla yalıtılmış insanlara sevgi, umut ve destek getiren şifa gruplarında hiçbir terslik yoktur. Ama böyle biri için gereken sevgi, umut ve destek miktarı hakkında gerçekçi olmak da çok önemlidir. Bu bir atımlık barut değildir, sürgit bir süreçtir. Tıp doktoru Bernie Siegel'in ve Louise Hay'in destek grupları ve atölyeleri, böylesi grupların en güçlü pozitif etkilerini barındırmaktadır.

Ücret Almak ya da Almamak

Şifacıların ücret almasının yanlış olduğunu düşünen insanlar meselesinin yeryüzünün neredeyse her yanında mevcut olduğunu gördüm. Bu önyargı ABD'de olduğu kadar İngiltere, Rusya, Avrupa ve Güneydoğu Asya'da da var. Ben bununla başa çıkmanın iki şeye bağlı olduğuna inanıyorum. Bu, şifacının eğitimine ve uzmanlığına bağlıdır.

Eğer şifacılar Hristiyan karizmatik hareketi gibi dinsel bir gelenek içinde yetişmişlerse, şifalar bir kilise hizmeti olarak yapılır ve bağış kabul edilir. Bence bu uygundur.

Ancak eğer şifacılar ciddi ve uzun vadeli –fikrimce, en az dört yıllık- bir eğitimden geçmişlerse ücret istemeye hakları vardır. Bu türden bir

eğitim anatomi, fizyoloji, psikoloji, etik ve profesyonel pratisyenlik eğitimi kadar YDA ve şifa tekniklerinin geliştirilmesini de içerir. Şifacılar, sağlık-bakım sistemimizde hak ettikleri konumu ancak bu tür bir eğitim tipi yoluyla edinebilirler. Bu şifacıların da tıpkı psikologlar, masörler, evde bakım yapan hemşireler, fizyoterapistler ve hekimler kadar ücret istemeye hakları vardır. Bu ücretler de diğer terapistlerin aldıkları ücret civarında olmalıdır. Böyle birinin ücret istemesine karşı durmak, önyargıdır. Eğer bu şifacılar ücret almazlarsa, mali destek sağlamak için bütün gün bir işte çalışmaları ve sonra kendilerinde ne kaldıysa bunu şifaya vermeleri gerekirdi. Bu da fena halde ihtiyaç duyulan şifa hizmetlerini minimumda tutardı.

Tanı Koymayın Lütfen

Şifacılar tanı koymamalı ve ilaç yazmamalıdır. Bunu yapmak için eğitilmemişlerdir. Öte yandan bir şifacı hangi ilacın yararlı olabileceğine ilişkin rehberlik alabilir. Hasta da bu bilgiyi kontrol etmesi için kendi hekimine aktarabilir (Şifacı-hekim işbirliği ile ilgili ayrıntılı bilgi için, bkz. 6. Bölüm).

Şifacılar Bildikleri Her Şeyi Söylemekle Sorumlu mudur?

Bu, pratisyenliğimin başlangıcında beni en çok rahatsız eden soruydu. İlk başta, kanallaşma yoluyla aldığım bilginin tamamını söz konusu kişiye olduğu gibi aktarıyordum. Ayrımcı davranmanın benim işim olmadığını düşünmüştüm. Alıyorlarsa, alıyorlardı. Böylece başım hemen derde girdi. İnsanları ürkütmüştüm. Bilmek istediklerini iddia etmelerine rağmen bilmek istemiyorlardı. Cevap için hazır değillerdi.

1978'de bir şifa konferansı için Washington'daydım. İzleyicilerden biri YDA kullandığımı ve boyun omurlarını görebileceğimi biliyordu. Bütün haftasonu boyunca beni izledi, boynunun neye benzediğini söylemem için yalvardı durdu. En sonunda otelin büyük koridorundaki merdivenlere oturdum ve boynundaki hizasızlığı bir kağıda çizdim. Resmi eline aldığında pek sessizleşti. İki yıl sonra başka bir konferansta onu yine gördüm; bana, o olaydan sonra kendisini çok kötü hissettiğini anlattı. Boyundaki kemiklerin nasıl hizadan çıktığının resmini hiç görmemişti ve bu hizasızlığın manasını da anlayamamıştı. Ona sorunu nasıl çözeceğini ve ciddi olmadığını söyleyecek zaman bulamamıştım.

Başka bir vakada ise Washington D.C.'deki en iyi arkadaşlarımdan biri olan Cindy M. birkaç haftalığına New York'taydı ve bir şifa seansına gelmeye karar verdi. Şikayeti, göğsünde duyduğu küçük bir sancıydı. Şifa sırasında YDA ile göğsüne baktım ve üç boyutlu bir üçgeni andıran kara-gri bir şekil gördüm. Tam bunu gördüğüm sırada rehberim Heyoan sağ omuzumun üstünden eğilip "Kanser ve ölecek!..." dedi.

Heyoan'la aramızda sessizce tartıştık. Yakın bir ölümü biliyor olmasına ve daha da kötüsü, bana bundan söz etmesine çok öfkelenmiştim. Söylememe gerek yok, bunu dile getirmedim. Seanstan hemen sonra bir yaşgünü partisine gittim. O kadar üzgündüm ki erkenden ayrılmak zorunda kaldım. Ne yapacağımı bilemiyordum. Rehberliğim yoldan mı çıkmıştı? Birine, birinin ölümünden söz etmek mümkün müydü? Ona şifa verirken böyle düşünürsem onun bunu yaratmasına yardım eder miydim? Ona ne yapmasını söylemeli miydim? Daha sonra daha deneyimli ve ileri şifacılara danışıp böyle bir durumun mümkün olup olmadığını sordum. Mümkün, dediler.

Yapabileceğim tek şeyi yaptım. Cindy'ye okulu bırakmasını, evine dönmesini, eşiyle zaman geçirmesini ve göğsünü bir doktora kontrol ettirmesini söyledim. New York'tan ayrılmadan önce iki seansa daha geldi. Her bir şifada, akciğerinde aynı kara şekli gördüm ve Heyoan sağ omuzumdan eğilip "Kanser ve ölecek!..." dedi.

Ona eve dönmesi için rica ediyordum. Aldığım rehberlikten söz etmedim. En sonunda, söylediğim şeyi yaptı. Testler temiz çıkmıştı. Aldığım rehberliğin hatalı olduğunu varsaydım. Ama Cindy kötüleşiyordu. Dört ay ve üç CAT taramasından sonra, George Washington Hastahanesindeki hekimler noktayı buldular; aynı boy, biçim ve yerde. Bunun bir kan pıhtısı olduğunu söylediler. Ben, rehberliğin yanlış çıkmasından dolayı yine Tanrı'ya şükrettim. Cindy tedaviye cevap vermedi ve kötüleşti. Göğsünü açtılar ve

mezotelioma yani nasıl iyileştireceklerini bilmedikleri bir akciğer kanseri buldular. Cindy sekiz ay sonra öldü.

Ölümünden üç gün önce, Cindy'nin arkadaşlarından ayrılmasına yardımcı olmak için Washington'da olduğum bir sırada, beni yanına çağırdı. "Bir yarı gerçek söz konusu. Neydi bu?" dedi.

İlk kez şifaya geldiği sırada görmüş olduğumu ona niçin anlatmadığımı açıkladım.

"Daha önce söylemediğin için teşekkür ederim. Hazır değildim. Artık sorun yok," dedi.

Bir şifacı olarak, diğer her profesyonel gibi "ayrıcalıklı bilgi"ye erişim yapabileceğimi öğrenmiştim. Bu bilgi de profesyonelce, doğru kişiyi ve doğru zamanlamayı içeren bir ahlak kuralı altında ele alınmalıdır. Artık biliyorum ki rehberlik sayesinde gelen "ayrıcalıklı bilgi" ancak rehberler söylememi istediğinde ve söylemem gereken kişiye söylenebilir.

Şifacıların Şifa Yapmayı Kabul Etmemesi Gereken Zamanlar

Tüm şifacılar şifa yapmayı kabul etmemeleri gereken koşullarla yüz yüze gelirler. Bu, hem şifacı hem de hastalar tarafından anlaşılması gereken önemli bir noktadır. Bunun anlamı, gittiğiniz herhangi bir şifacının size şifa vermeyi kabul etmeyebileceğidir. İyi şifacıların bir özelliği de sizi bir hasta olarak kabul etmeden önce size şifa verip veremeyeceklerinden emin olmalarıdır. Eğer bir sorun yoksa bunu zaten sizinle açıkça konuşmayacaklardır. Ama genellikle ilk seansın sonunda, bir sorun varsa bunu size açıklayacaklardır. Şifacıların şifa yapmayı kabul etmemelerinin iki ana nedeni; hastayla ya da hastanın eşiyle olan ilişkileri ve bu vakayı ele alacak kadar kalifiye olmamalarıdır.

Birinci durumda, birçok kişi aynı zamanda arkadaşları olan bir şifacıya gidebileceklerini düşünür. Her iki kişi de bunun, ilişkilerini kalıcı biçimde değiştirecek olduğunu bilmeleri durumunda, bir sorun yoktur. Bu iki kişi, hangisinin daha önemli olduğunu belirlemelidir; şifa veren ilişki mi, kişisel ilişki mi? Şifa çok derinlemesine bir süreç olduğundan eğer bu iki kişi kişisel ilişkilerini eskiden olduğu gibi sürdürmeye kalkışırlarsa, kısa sürede şifa sürecinin tehlikeye girdiği ya da daha derin şifa sürecinin sekteye uğradığı bir noktaya gelebilirler. Yine karı kocanın aynı şifacıya gitmek istemesi durumunda da eğer şifa süreci uzunca bir süre devam ederse, şifa sürecinde ortaya çıkan kişisel değişimin derinliği nedeniyle ilişkide sorunlar yaşanabilir. Bu nedenle bireysel terapi için evli eşlerin her ikisini birden hasta olarak almayan terapistleri, şifacıların da örnek alması gerekir.

Şifacılar, belirli bir vakayı ele alabilecek kadar kalifiye olup olmadıklarını da bilmelidirler. Bu, hastalardan kaynaklanan beklentilerin düzeyiyle de alakalıdır. Eğer hastalar mucizevi sonuçlar bekliyorsa, şifacı onları bu olasılığın hayli düşük olduğu konusunda uyarmalıdır. Vakaların sadece yüzde biri anında iyileşir. Bazı şifacılar belirli hastalıkları ya da vaka tiplerini ele alamayabilir. Kendi enerji sistemlerini, onları da hasta yapacak veya acı verecek derecede kötü etkileyen belirli hastalıklara tepki verebilirler. "Ölümcül" hükmü verilen biriyle uğraşabilir durumda olmayabilirler ve durum böyle olursa, o kişiyle ölüm sürecinin sonuna dek kalamayabilirler. Olaya dahil olan hekimlerle birlikte çalışamayabilirler. Daha iyisini yapabilecek birini tanıyor olabilirler. Hastanın sürdürdüğü tedavi tipi hakkında önyargılı iseler, bunu dürüstçe ele almalı ve önyargıyı bir kenara bırakmalıdırlar. Bırakamıyorlarsa, hastaya başka bir şifacıyı önermelidirler.

Birkaç yıl önce, belden aşağısı felç olmuş genç bir adamla çalışamayacağımı açıklamıştım. Enerji alanında neyin ters gittiğini görebiliyordum ama bir buçuk saatlik çalışmanın sonunda bunun üstünde hiçbir etkide bulunamamıştım. O seansın ücretini almadım ve onu eve yolladım. Ona yardım edecek bir yol veya birini bulduğumda kendisini arayacağımı söyledim. Ancak birkaç yıl sonra, ona önerebileceğim birini buldum.

Beklenen Sonuçlar Hakkında Dosdoğru Bilgi Almak

Dosdoğru cevaplar almanın en iyi yolu, dosdoğru sorular sormaktır. Şifacıya bilmek istediğiniz her şeyi sorun; kendi şifa çalışması çerçevesine göre cevaplar bulmak onların işidir. Bilmek iste-

diğiniz cevap olmayabilir ama bir cevap almanız gerekir. Hatta eğer bilmek istiyorsanız, iyileştirme oranını bile sorabilirsiniz. Dürüstçe cevaplamak zorundadırlar. Bu hastalığı taşıyan kaç kişiyi tedavi etmiştir? Sonuçlar neydi? Şifacılar sundukları şey konusunda açık ve net olmalıdırlar. Böylece, hasta olarak siz de hangi sonuçları bekleyeceğiniz ve dolayısıyla ne için ödeme yaptığınız konusunda net ve açık olabilirsiniz. Şüphesiz, şifa bulmanız diğer birçok şeye de bağlıdır ama şifacıların ne kadar zamandır pratisyenlik yaptığı ve ne kadar eğitimli olduğu konusunda da edindikleri deneyimler ve elde ettikleri sonuçlar hakkında da bilmek istediklerinizi öğrenme hakkınız vardır.

6. Bölüm

ŞİFACI-HEKİM EKİBİ

Hem bir şifacı hem de bir hekimle çalışmayı düşünüyorsanız birlikte çalışmaya açık olup olmadıklarını görmek için her ikisiyle de görüşmeniz çok önemlidir. Şifacının da hekimin de kiminle ve nasıl çalıştığınızı görmesine izin verin. Sağlığınızı geri kazanmanız için her ikisinin birbirlerine nasıl yardım edeceklerini bilmelerine izin verin. Hekim ve şifacı birbirlerine danışmaya zaman ayıramayacak kadar meşgul olabilirler. Çoğu vakada, öyle büyük bir konsültasyon zamanı ayırmak da gerekmez. Eğer birinden biri diğerine karşı iyi niyetli olmayacaksa, size o işi yapacak başka birini bulmanızı öneririm.

Tedavinizle ilgili olarak doğrudan çatışan iki farklı görüş açısı söz konusu olabilir. O zaman bu ikisinin karşılıklı konuşması gerçekten şarttır. Böyle zamanlarda iyi niyet ve anlayış son derece büyük önem taşır. Sizi sağlığınıza kavuşturacak tedavi buna bağlıdır.

Deneyimlerime göre eğer hekim ve şifacı gerçekçi ve açık fikirli kişilerse onların arasında doğrudan çatışan görüş ayrılıkları nadiren oluşur. Ancak bazı insanlar hekim ve şifacıların çatışan görüşlere sahip olduklarına dair negatif bir imgeyi hala taşımaktadır. Eğer insanlar bu iki sistemin birbirlerini nasıl tamamladıklarını öğrenirlerse, bu negatif imge, umulur ki herkes için ortadan kalkar.

Şifacı-hekim ekibinin hastanın durumu ve bu konuda neler yapılması gerektiği hakkında daha geniş, derin ve yararlı bir bilgi takımını birlikte oluşturabilmelerinin başlıca beş yolu vardır. Bu beş hedef şunlardır:

1. *Hastada sürmekte olan hastalık süreci hakkında net bir anlayış elde etmek.* Şifacı bakımından bu, hastalığın tarifidir; hekim bakımından ise teşhis. Her biri farklı bir bağlamda yapılır. Şifacı enerji alanını ve beden işleyişi ya da işlevsizliğini tarif etmek için Yüksek Duyusal Algılama kullanır. Hekim ise tıbbi bir teşhiste bulunabilmek için standart tıbbi prosedürleri kullanır.
2. *Hastanın sağlığını olabildiğince çok düzeyde ortaya çıkartmak.* Şifacı, enerji bedenleri ve fiziksel bedeni dengelemek ve tamir etmek için doğrudan elle şifa işlemiyle çalışır. Hekim ise esasen fiziksel bedene sağlığı geri kazandırmak için çalışır.
3. *Daha geniş, dolu, bilgi verici ve anlamlı bir hastalık tarihçesi elde etmek.* Şifacı-hekim ekibi bunu, şifacının YDA kullanarak elde ettiği yaşam deneyimleri tarihçesinden çıkan bilgilerle hekimin sorgulamayla elde ettiği standart tıbbi geçmişten çıkan bilgileri birleştirerek yapar.
4. *Hastalığın daha derinlerdeki anlamını ve nedenini bulmasında hastaya yardım etmek.* Birçok hekim hastalığın fiziksel nedeniyle başa çıkmalarında hastalara yardım ederken, onları dinleyip öğütler vererek hastalığın duygusal ve zihinsel nedeniyle başa çıkmalarına da yardımcı olur. Şifacılar ise hastaların hastalıklarıyla varlıklarının tüm düzeylerinde başa çıkmalarına yardım ederler: fiziksel duyum, duygusal ve zihinsel olana denk gelen üç alt aurik düzey; üç üst ruhsal düzey; niyetin harik düzeyi ve yaratıcı kaynağın öz yıldız düzeyi.
5. *Daha etkin tedavi biçimleri yaratabilmek, iyileşme zamanını kısaltmak, rahatsızlığı azaltmak ve sert ilaçların yan etkilerini indirgemek.* YDA kullanan şifacı hastanın kullanabileceği diyet, şifalı bitkiler, homeopatik reçeteler, diğer malzeme ve teknikler hakkında bilgi elde eder. YDA yoluyla belirli tıbbi teknikler ve ilaçlar hakkında bilgi elde edildiğinde, bunlar üstünde düşünmesi için hastanın hekimine aktarılır. Pratisyenlik yıllarım sırasında, hastalar için YDA yoluyla belirli ilaçlar veya dozaj değişiklikleri hakkında düzenli olarak bilgi aldım. Hekimleri ise bu bilgileri dikkate alarak gerekli değişiklikleri yaptıklarında, hastalar iyileştiler.

Şifacı-hekim ekibini oluşturmaya başladığımızda, şifacıdan gelen enformasyonun pek çoğu hekim için pek anlam ifade etmeyebilir çünkü bunlar, onun kendi uzmanlık alanına dahil değildir. Zamanla, birlikte çalışarak iletişim köprüleri kurulacaktır ve beden, enerji bedenler ve şifa süreci hakkında çok daha büyük bir anlayış doğacaktır. Bu beş alan da hastanın iyileşmesini büyük ölçüde kolaylaştırmaktadır ve hekime, hastanın içinde olup bitenler hakkında daha fazla bilgi sağlayacaktır. Gelin, şifacının elde edebileceği enformasyon tiplerinin her birini ayrıntılarıyla inceleyelim:

1. Hedef: Hastalık Süreci Hakkında Net Bir Anlayış Elde Etmek

Bir hekimle ya da sağlık-bakım profesyonellerinden oluşan bir grupla çalışırken, şifacılar hastanın fiziksel ve enerjetik bedenlerinde oluşan hastalık sürecini tarif edeceklerdir. Şifacı bu tarifi, hastadaki hastalık sürecini netleştirmek adına profesyonel ekiple paylaşır. Bunu yapmak için şifacı hastanın durumunu kontrol etmek üzere YDA kullanacaktır. İnsan enerji alanını, aşağıdaki gibi kontrol etmeye başlayacaktır:

- Hastanın, dengesi ve dengesizliğiyle, toptan enerjetik örüntüsünü
- Aurik alanın her bir düzeyi için daha ayrıntılı örüntüsünü

Şifacı daha sonra, hastanın bedeninde sürmekte olan sağlıksız ya da dengesiz fizyolojik süreçleri tarif etmek üzere fiziksel düzeye odaklanır. Bunlar şüphesiz, ilk olarak tarif ettiği enerjetik dengesizliklerin sonucudur. Bunu yapmak için, organların ve dokuların fiziksel düzeydeki işleyişini duyumsamak üzere YDA kullanır. Şifacı sırasıyla şunları kontrol ederek devam eder:

- İnsan enerji alanının genel durumu
- Her bir organın genel işleyişi
- Organ sistemlerinin genel işleyişi
- Organ sistemleri arasındaki etkileşimler
- Her bir organın daha ayrıntılı işleyişi
- Organ dokusunun durumu

Bu hastalık tarifi, birçok bakımdan, hekimin teşhisiyle bağdaşık olacaktır. YDA modunda bütün duyular kullanılabilir. Şifacılar tarafından en çok kullanılan üçünü ele alacağım: görsel, işitsel ve kinestetik. (dokunarak) Ama bu bilgiye erişmekte kullanılan duyuya bağlı olarak lisan da farklı olacaktır. Bu lisan, büyük ihtimalle teknik tıbbi dil olmayacaktır.

Şifacının Görsel YDA Kullanarak Hastalığı Tarif Edişi

Şifacı YDA'nın görsel tipini kullandığında, bedenin organları sağlıkla bağdaşan belirli renklere; hastalık ve işlev bozukluğuyla bağdaşan başka belirli renklere sahip olacaktır. Şifacı bedendeki organlara zayıf ya da güçlü, az aktif veya aşırı aktif olup olmadıklarını görmek için bakar. Bu genel tarama tipini kullanarak daha fazla dikkat gerektiren belirli organları bulduğunda, işlev bozukluğu olan her bir organa daha ayrıntılı bir inceleme için odaklanabilir.

Görsel duyunun nasıl işlediğine dair örnekler vermeme izin verin. Karaciğeri incelerken, şifacı ilk olarak göreceli boyutunu bulmak ve büyümüş olup olmadığını görmek için karaciğerin bütününe odaklanır. Karaciğerin belirli kısımlarının az çalışırken diğer kısımlarının aşırı çalışıp çalışmadığını bulmak için, tıpkı bir gazete haberini okurken tek bir cümleye odaklandığınızda yaptığınız gibi, görüş netliğini değiştirebilir ve karaciğeri çalışırken izler. Eğer karaciğerin atık malzemenin birikmiş olduğu kısımları varsa, bu atık malzemenin aurik rengi bu atığın fazla asitli mi yoksa fazla alkalik mi olduğunu anlatır. Şifacı bu atık malzemenin karaciğerden dışarı çıkamayacak kadar yapışkan olup olmadığını görebilir. Bunu, sıvının koyuluğuna bakarak ve karaciğer içinde hareket edişini seyrederek yapabilir.

Örneğin karaciğerin bazı kısımlarında durağanlaşmış yeşil ya da sarı sıvının birikmiş olduğunu birçok kez görmüşümdür. Bu, karaciğerde toksinlerin birikmeye başladığı ve aşırı safra olduğu anlamına gelir. Bazen sarı renk, o kişinin kısa süre önce aldığı ve karaciğerin işlemden geçirmekte zorlandığı bazı ilaçlardan kalmıştır. Hepatitin aurik algılanması her zaman için turuncu

renkli bir bant veya katmandır. Bazen, eğer biri hepatit için ilaç almışsa, karaciğer bölgesinde kalın, kahverengimsi sümük olarak görülür. Meme ve diğer kanser türleri için yapılan kemoterapi, karaciğerde her zaman yeşil-kahverengi vıcık vıcık bir şey olarak görünür. Eğer kemoterapi koldan serumla veriliyorsa, kolun aurası da kahverengi-yeşile dönüşür. Şifa verilmediği takdirde aurik alanda on ila yirmi yıl kadar uzun süre kalan şekiller gördüm.

Şifacı belirli besinlerin veya ilaçların karaciğer üstündeki etkilerini de izleyebilir. Çoğu kez, şarap içmek ve tam yağlı peynirler yemek, karaciğerde büyük durağanlık yaratmaktadır. Durup donuklaşmış sümüğü andırır. Bu, karaciğerin sağlıklı yaşam atımını azaltır ve böylece işlev görme yeteneğini azaltır.

Daha fazla bilgi edinmek için şifacı, görüş netliğini artırabilir ve hücrelerin durumunu görmek için hücre düzeyine dek odaklanabilir. Çoğu kez hücreler büyümüş ya da uzamış durumdadır. Ya da hücre zarı kimyasal denge durumunda çalışmadığı için normalde zardan geçmemesi gereken belirli sıvılar, içeri geçmiştir. Örneğin uzun süreli sigara içiciliği, genelde hücre duvarlarını kırmakta, hücre büyüyecek veya şekli bozulacak biçimde sarkıklaşmasına neden olmaktadır. Sigara içiciliği nedeniyle oluşan kirletici maddeler de hücre zarının dışında asitli bir katman oluşturmakta ve böylece zarın geçirgenliğini değiştirmektedir. Yüksek ya da mikroskobik çözünürlükte, şifacı beden içindeki mikroorganizmaları izleyebilir ve görünüşlerini tarif edebilir. YDA'nın görsel tipiyle elde edilen tüm bilgiler, görsel terimleri kullanarak resimler tarzında tarif edilebilir. Tüm bu bilgiler, yukarıdaki gibi, şifacının basit tanımlar kullandığı bir lisanla tarif edilir; hastanın ya da hekimin alışık olduğu teknik terimlerle değil.

Şifacının İşitsel YDA Kullanarak Hastalığı Tarif Edişi

Şifacılar işitsel YDA tipini de kullanabilir. İşitsel enformasyonun başlıca iki tipi vardır: sesler (ya da tonlar) ve sözcükler. Beden, organlar ve dokular YDA ile duyulabilen ama "normal" işitme duyusuyla işitilemeyen sesler üretirler. Bu sesler, beden ve organların sağlığı hakkında bilgi verir. Sağlıklı bir beden, hepsi birlikte akan güzel bir sesler "senfonisi" üretir. Bir organ doğru biçimde işlemiyorsa akortsuz bir ses verir. Şifacı, ses dağarcığını geliştirerek, fiziksel ve enerji bedenler içindeki sağlığı ve hastalığı sesler bakımından tarif edebilir hale gelecektir.

Örneğin işitsel YDA kullanan şifacı, şeker hastası olan birinin pankreasından gelen yüksek, tiz bir gıcırtı sesini pekala duyabilir. Ayrıca (görsel YDA ile) pankreasın üstünde, o yüksek sesi çıkaran koyu bir enerji girdabını da görecektir. Bu iki bilgi parçası, derhal bu kişinin şeker hastası olduğunu ona anlatacaktır (Şifacı da ileride göreceğimiz gibi, şifa vermek için sesleri ve tonları kullanabilir)

İşitsel YDA'nın diğer biçimi de sözcükler almaktır. Eğer şifacı işitsel YDA'da ustalaşmış ise bir organizmanın, bir hastalığın ya da zamanı ve miktarı da dahil, alınması gereken bir ilacın adına doğrudan erişebilir. Çoğu tıp terimi oldukça uzun ve karmaşıktır; YDA yoluyla yakalanması zordur. Ben bunu ancak bir iki kez yapabildim. Aldığım işitsel enformasyonun çoğu ya basit bir talimattır ya da dünyanın varlığının veya işleyiş tarzının daha derin anlamı üstüne uzun söylevlerdir. İşitsel talimatların bir iki örneği, kitap içinde de karşınıza çıkacaktır. Bu kitabın 4. kısmında verilen şifa meditasyonları, şifa sürecinde çok yararlı olan ve kanallaşma yoluyla alınan söylevlerin iyi örnekleridir.

Şifacının Kinestetik YDA Kullanarak Hastalığı Tarif Edişi

Her organın nabzı vardır. Belirli organlar, diğerlerine göre daha hızlı atar. YDA'nın kinestetik (hissetme duyusu) tipini kullanan şifacı, her bir organın nabız atışını hissedebilir. İlk olarak şifacı genel olarak tüm bedeni hissedecek ve organlar içindeki genel dengesizlikleri bulacaktır. Sonra organ sistemlerin içini ve sonra çapraz-organ sistemlerini hisseder. Örneğin YDA'nın kinestetik tipini kullanan şifacı bedenin daha büyük alanlarını hissederek, karaciğerin nabzının bedenin diğer organ nabızlarıyla eşzamanlı olup olmadığını bulmaya gayret eder. Eğer karaciğer anormal ise şifacı bu anormal işleyişin yakınındaki ve be-

denin diğer bölgelerindeki organları nasıl etkilediğini bulur.

Şifacı tarafından verilen hastalık tarifinden doğan tipik bir soru "Az işleyen (az çalışmayı işaret eden anormal derecede düşük nabız atımlı) bir karaciğer, pankreası nasıl etkiler?" şeklindedir. Kinestetik duyumsama ile elde ettiğim cevabım şudur: Az çalışan bir karaciğer, pankreası zorlar ve onun daha çok çalışmasına neden olur; böylece de pankreasın nabzı yükselir. En sonunda pankreas doğru işlev görmek için aşırı çalışmaktan dolayı fazlasıyla zayıflar ve onun nabzı da normalin altına iner, az çalışan bir pankreasa yol açılır.

Gebe kalmaya çalışan kısır kadınlardan kinestetik olarak elde edilen bilgiler çok ilginçtir. Sağlıklı bedenlerde yumurtalıklar birbiriyle, kalp bölgesindeki timüsle ve baştaki hipofizle eşzamanlı olarak atım yapar. Kısırlık vakalarının birçoğunda, yumurtalıkların atımları birbirleriyle ve diğer organlarınkiyle dengede değildir. Yumurtalıklar, olgun bir yumurta üretebilir ve tam olarak uygun zamanda salabilir hale gelmesi için birbirleriyle, timüsle ve hipofizle dengelenmelidir. Eşzamanlı olarak atım yapmadıklarında, yumurtalar menstrüel (adet görme hali) döngüde yanlış bir zamanda salınacaktır. Prematüre ya da aşırı olgunlaşmış olabilirler ya da hiç salınmazlar. Şifacı, dengeyi yeniden kurmak için bu üç endokrin arasında eşzamanlı bir nabız atışını yeniden oluşturmak amacıyla enerji gönderir. Bu, elle şifa vermenin çeşitli teknikleri kullanılarak yapılır. Bu yolla önceden kısır denilen birçok kadına yardım edebildim. Artık anne oldular. (Şüphesiz bazı vakalarda bu duruma başka organlar da dahildir, dolayısıyla şifacı onları da hissetmeli ve dengelemelidir)

Yıllar önce ben New York'ta şifa pratisyenliği yapmaktayken meydana gelen güzel bir örnek vardı. Barbara adlı müşterim gebe kalmak istiyordu. Kırk iki yaşındaydı.

Barbara, on beş yıl önce kızını doğurduktan sonra başlayan kanama nedeniyle klinik açıdan ölmüştü. Bana anlattıklarına göre, kendi bedenini terk ettiğini ve ölmüş babasını ziyarete gittiğini, onun da kendisine dünyaya geri dönmesi gerektiğini, söylediğini hatırlıyordu. Babası, orada hissettiği tüm sevgi ve huzuru da beraberinde götürebileceğini söylemişti. Daha sonra bedeninin içine doğru çekildiğini hatırlıyordu. Tepesinde dikilen bir doktor, "Öldü!..." demişti. Bir sonraki an ise üstüne eğilen şişman bir hemşirenin göğsüne masaj yaparak "Nefes al kahrolası, nefes al!..." diye bağırdığını fark etmişti.

Uzun bir iyileşme döneminden, kızını tek başına yetiştirmekten ve en sonunda tekrar evlendikten sonra Barbara bir çocuk daha istiyordu. Bu konuda hayli kaygı duyuluyordu. Kanamanın kaynağını kimse bulamamıştı, dolayısıyla yeniden olabilirdi. Artı, Barbara evlenmeden yıllar önce rahim yolu* kanserine yakalanmıştı. Hekimler bu konuda kaygılanıyorlardı çünkü ameliyat nedeniyle rahim boynu, cenini dokuz ay boyunca tutabilecek kadar güçlü olmayabilirdi.

Bana gelmeden önceki üç yıl içinde gebe kalmaya çalışmış ama başaramamıştı. Enerji alanını kısaca incelediğimde, ikinci şakrasında büyük bir yırtık görüldü. Yumurtalıkları doğru biçimde işlemiyordu, ayrıca timüs veya hipofiz ile eşzamanlı da değildi. Aralıklı yumurtluyordu ve yumurtladığında ise yumurtanın döngüsü bakımından hayli geç oluyordu. Ayrıca onun zayıflamış rahim boynunu ve rahminin içinde eski bir yaranın izini görebilmiştim. Kanamanın kaynağı burasıydı.

İlk olarak yarayı temizledim ve onun alanının ilk düzeyini yeniden yapılandırdım ki iyileşsin. Sonra, rahim boynunu güçlendirmek için onun enerji alanını yeniden inşa ettim. Cenini tutabilsin diye onu ekstra güçlü yaptım. Daha sonra, ikinci şakradaki tüm hasarı onardım ve onu dengeledim. Ardından yumurtalıkları birbirleriyle, sonra timüsle ve sonra da hipofizle eşzamanlı hale getirdim. Bedendeki her bir sistem işlemeye başladığında Barbara'nın enerjisi de artti. Bu, 1984 yılının Şubat ayındaki tek bir seans boyunca sürdü.

Eylül 1990'da Barbara'ya telefon edip olayı nasıl hatırladığını sordum. Barbara şunları anlattı: "Kanamanın kaynağında bir siyah enerjetik delik bulmuştun, ayrıca rahim boynunda da enerjetik bir işlev bozukluğu buldun. Önceki tıbbi endişenin iki kaynağını da bulmuş oldun. Derken Mart ayında gebe kaldım. Bir mucizeydi.

(*) Rahim yolu (cervical canal): İç ve dış orifıcium (delik) arasında uzanan ve uterus servisine ait boşluk Ç.N.

"Dokuzuncu ayın içindeyken seni görmeye gelmiştim çünkü Annie ters konumdaydı. Sen onu döndürdün... Bir diğer ilginç nokta , beni sezaryen için hazırlamandı. İçindeki çatışmayı hissedebilmiştim. Sorun yok, bana orada neler olduğunu anlatabilirsin, diyerek seni desteklediğimi hatırlıyorum. Eh, sezaryen oldum. Yirmi dört saat süren doğum sancısından sonra, rahim boynu genişlememişti ve Annie zorlanmaya başlamıştı."

Barbara dokuzuncu ayında iken ikinci şifa seansına geldiğinde, onun sezaryen olacağına dair bir rehberlik aldım. Bunu ona, sanki böyle olmak zorundaymış izlenimi vermemek için söylemek istemedim. Doğal doğum için olabildiğince yer bırakmak istiyordum ama olayları geldiği gibi kabul etmenin de iyi bir fikir olacağını söyleyerek onu uyarmayı becerebildim; önemli olan çocuğa sahip olmaktı yoksa doğumu mükemmel yapmak değil. Hatırladığım kadarıyla, onun üstünde çalışırken sanki güçlü bir rahim boynu oluşturup sezaryenle bir bebek doğurtmak ile güçlü bir rahim boynu oluşturmayıp bebeği kaybetme riskine girmek arasında bir seçim yapmalıydık.

Daha sonra Barbara, "Bu zaten hiç bana dert olmamalıydı. Bir bebeği nasıl doğurmak gerektiğine dair yerleşik bir düşünce kalıbım yoktu. Ben bu Yeni Çağ kadınlarının çoğunun tıbbi prosedürler bakımından çok duygusal olduklarını düşünüyorum. Bununla ve kendi sağlığımızdan ruhsal olarak sorumlu olmak arasındaki ikilemle aslında başa çıkamıyorlar. Benim bununla ilgili hiç derdim olmadı. Bu onların düalitesi, gerçek düalitesi değil.

"Sanırım, insanların çoğunda bu konularla ilgili olarak yerleşik düşünce kalıpları var. Sanki ruhsal ve fiziksel esenliğin için kendi sorumluluğunu taşımak ile tıbbi bilgi ve uzmanlık arasında bir seçim yapmak zorundaymışsın gibi. Aslında, böyle bir seçim yaptığın her defasında, gerçekliği sınırlıyorsun çünkü aslında seçme gereği yok. Onlar ancak birlikte çalıştıklarında tam oluyor bu iş. Hepimizin yapmaya çalıştığı şey, dünya üstündeki düaliteye şifa vermek."

Şifacının Görsel, Kinestetik ve İşitsel YDA'yı Birarada Kullanarak Hastalığı Tarif Edişi

Gelin görsel, işitsel ve kinestetik YDA'yı birlikte kullanarak ne tür bilgiler "alabileceğimizi" (kinestetik terim) "görmek" (görsel terim) üzere pankreasa "odaklanalım" (görsel terim), "akort olalım" (işitsel terim) ve "bağlanalım" (kinestetik terim). Tatlıları hazmetmekte zorlanan insanlarda pankreas zayıf "görünür". Parlak, berrak bir şeftali-kahve rengi olması gerekirken pankreasın çok solmuş bir şeftali-kahve rengi vardır. Doğru işleyememesine bağlı olarak büyümüş olabilir. Görsel YDA kullanan şifacı bunu "görebilir". Görsel odaklanışını yükselten şifacı, pankreasın orasında burasında sarımsı-kehribar rengi hücre yığınlarını da görür. Anatomi kitapları, bunların Langerhans adacıkları olduğunu söyler. Bazı vakalarda, bu hücre yığınlarından daha fazla sayıda olabilir ya da her bir adacık normale oranla daha fazla hücre içerebilir ya da büyüktür veya her bir adacık büyümüş sarımsı-kehribar rengi hücrelerden oluşmuştur. Langerhans adacıklarının aşırı sayısı, bedenin onlardan çıkan salgıyı daha fazlalaştırma çabasıdır. İşitsel YDA veya bir fizyoloji kitabı, bu salgının ensülin hormonu olduğunu bize söyler. Kinestetik duyuyu kullanan şifacı pankreasın organ nabzının da, şifacının sağlıklı olanı duyumsayışından daha yavaş olduğunu bulur. Pankreas az çalışmaktadır. Görsel, işitsel ve kinestetik YDA birarada; bu hastanın normal pankreas işleyişini yeniden kurmak için şifaya ihtiyaç duyduğunu bize anlatır.

Zayıflamış bir pankreas, normal sağlıklı halinden daha yavaş atım yaptığında, hemen arkasında yerleşik olan sol böbreğin nabız atışını da kötü etkilemeye başlar. Kısa süre sonra bu böbrek de, pankreasın yavaşlamış atımına denk biçimde atım yapar hale gelir. Bu, böbreğin idrara şeker bırakmasına neden olur. Böbrek normale göre daha koyu renkte görülür. Şifacının algılama açısından, böbreğin de pankreasın da işlevi azalmıştır. Hatta bu organların çevresine sarılı olan bağlayıcı doku yani fasya sertleşmeye, büzülmeye ve organları birbirine doğru sıkıştırmaya başlar. Fasya, aurik alanın ilk katmanının enerji akışının çoğunu içinden ileterek taşıyan fiziksel bir aracı gibidir. Sertleştiğinde, enerji aktarma işlevi

büyük ölçüde azalır. Bu da fasyanın çevresini sardığı organların, hepimizin çevresini saran enerji alanlarından alabileceği enerji akışının miktarını düşürür.

Fasyamızın iletkenliğindeki düşüşün büyük ölçüde yaşlanmakla ilgili olduğuna inanıyorum. Sertleşmiş dokuyu yumuşatma çalışması yapıldığında, organlara veya fasyanın sardığı kasa daha fazla miktarda enerji akar. Bu organ veya kas uyanır, tekrar canlı ve sağlıklı hale gelir. Şifa veren enerjilerle birleştirilmiş bu tip bir çalışma, çok eski incinmelerde bile etkilidir. Yıllardır kullanılamayan dokuları yeniden canlandırır. Eski incinmeleri tamir etmek çok zaman ve dikkat gerektirir ama birçok insan buna değdiğini düşünmektedir. Fasyayı yumuşatacak beden ya da enerji çalışması yapan kişiler daha uzun süre genç kalırlar. Böyle birçok kişi yaşıtlarına göre en az on yaş genç görünmektedir.

Şifacılar, harik ve öz yıldız düzeyindeki sorunları tarif etmek için de yine yukarıda anlatılan YDA tekniklerini kullanırlar. Bu bilgi, bu düzeylerdeki herhangi bir şekillenme veya işlev bozukluğunu da içerecektir (Harik ve öz yıldız düzeyleri ve beş şifa hedefi, 16. ve 17. Bölümlerde ele alınacaktır).

2. Hedef: Doğrudan Elle Şifa Çalışması

Daha önce de tarif edildiği gibi, şifacı hepimizin etrafında olan evrensel sağlık alanından ya da evrensel enerji alanından şifa enerjilerini çeken bir iletici gibi iş görür. İnsan enerji alanı, fiziksel bedenden daha az gerçekmiş gibi görülmemelidir. Çeşitli bedenler vardır. Şifacı her birinin üstünde çalışacaktır. Aurik alanın birinci, üçüncü, beşinci ve yedinci düzeyleri; fiziksel beden içinde bildiğimiz tüm organları ve onların bedende yerleşik oldukları bölgeler için evrensel enerji alanından enerji metabolize eden alıcı organlar olan şakraları içerecek biçimde yapılanmışlardır. Çift sayılı bedenler ise bu şekilde yapılanmış değildir. Hareket halindeki sıvı bulutlarından oluşan balonları andırırlar. Sıvı, yapılanmış katmanların sağlam ışık hatları boyunca akar.

Şifacının yapılanmış düzeyler üstündeki çalışması enerji bedenleri tamir etmek, yeniden yapılandırmak ve yeniden yüklemektir. Şifacının alanın yapılanmamış düzeyleri üstündeki çalışması ise durağan bölgeleri temizlemek, zayıflamış bölgeleri yüklemek ve aşırı yüklenmiş bölgeleri alanın geri kalanına göre dengelemektir.

Tüm bunların, fiziksel bedenin işleyişi üzerinde büyük bir etkisi vardır. Fiziksel bir organ alınmış veya çıkartılmış olsa bile o organı alanın yapılanmış düzeylerinde yeniden inşa etmenin ve o organı alanın sıvı katmanlarında yüklemenin beden üstünde güçlü bir iyileştirici etkisi olmaktadır. Tiroit bezinin alınmış olduğu vakalarda aurik alan içinde yeniden inşa edilmiş bir tiroitin, o hastanın alması gereken ilaç miktarını azalttığını tekrar tekrar gördüm. Doğrudan elle şifa, şifa sürecini de normal sürenin yarısına ya da üçte birine indirmekte, ihtiyaç duyulan ilaçların miktarını düşürmekte ve saldırgan tedavi türlerinin yan etkilerini büyük ölçüde azaltmaktadır.

İlaçlara alerjisi olan bir arkadaşım, iki gözünden birden katarakt ameliyatı oldu. Sadece ameliyat esnasında ilaç aldı. Ameliyatın ardından ağrı kesici almadı, günde birkaç kez kendi kendine şifa verdi ve tek göze yapılan katarakt ameliyatları için "normal" olan sürenin iki katı hızla iyileşti. Normalde iki hafta koltuk değneği kullanmayı gerektiren bilek burkulması gibi basit sorunlar ise derhal üstünde çalışıldığında yarım saat ya da kırk beş dakika içinde iyileştirilebilir.

Derhal elle şifa yapmanın imkansız olduğu durumlarda, osteopati hekimliğinde geliştirilen diğer yöntemlerden olan Yapısal Bütünleştirme (Rolfing), derin doku çalışması, geri bükme veya *miyofasya* çalışması da şifa bulma zamanını azaltacaktır. Böyle bir incinme meydana geldiğinde, beden geri çekilir ve kendisini bükerek incinmeden uzaklaştırır. Fasya ve kaslar bazen bu bükülmüş halde kalırlar. Bu yöntemler kayma, burkulma, bükülme, berelenme, çatlak ve omurilik zedelenmesiyle sonuçlanan vakalarda incinmelere şifa vermeye çok yardımcı olur. Bedeni belirli gergin pozisyonlarda tutup bedenin nabız atışını izleyerek, kişi incinmeden kaynaklanan bükülmeleri geriye doğru açabilir.

Kısa süre önce, bir şifa öğrencimizin incik kemiğinin ve ayağının üstüne hayli ağır bir masa

düştü. Onu hemen yerden kaldırdık ve yaklaşık kırk beş dakika boyunca üstünde çalıştık. Öğrencimiz, ayağının kırılmış olabileceğinden korkuyordu. Dikkatli bir görsel YDA incelemesinden sonra, kırık olmadığından emin olduk. Kötü biçimde sıyrılmış ve berelenmişti. Enerji alanını yeniden yapılandırmak üzere elle şifa ve aynı anda da yapısal geri bükme tekniklerini kullandık. Kırk beş dakikanın sonunda şişme yoktu, pek az bere ve bir iki çizik vardı. O bölgeye buz koyarak birkaç saat dinlendirdikten sonra, öğrencimiz ertesi gün normal yürümeye başladı. Sanki iki hafta önce ayağını bir yere vurmuş gibiydi, o kadar.

İyi huylu "ameliyat edilebilir" urların birkaç elle şifa seansından sonra "ameliyata gerek olmayan" boyuta indiğini gördüm. Açık kalp ameliyatı gerekliliğinden kurtulan kalp hastalarını, ihtiyaç duyulan kemoterapi miktarını düşüren kanserli hastaları, şeker hastalığının ilk safhalarında olup da normale dönenleri, kolonektominin* önlendiğini gördüm. Birkaç vakada, kanserin yok olduğunu gördüm. Birçok insanın yaşamının, onların özlemlerine göre tamamıyla değiştiğini gördüm.

Şifacı harik ve öz yıldız düzeylerinde de elle şifa yapabilir. Şifacı harik ve öz yıldız düzeylerinin durumunu saptar saptamaz, her biri üstünde doğrudan çalışmaya başlayabilir. Harik ve/veya öz yıldız düzeyi çalışması ileri bir aşamadır. Hayli eğitim ve bolca pratik gerektirir. (16. ve 17. bölümlerde incelenecektir.)

3. Hedef: Daha Geniş ve Bilgi Verici Bir Hastalık Tarihçesi Elde Etmek

Şifacı-hekim ekibinin üçüncü çalışma alanı, bir hastalık tarihçesi elde etmektir. Hekim bunu hastanın kişisel ve ailesel tıbbi kayıtları sayesinde elde eder. Şifacı ise hastalıkla fiziksel ve psikolojik bakımdan ilgili olan geçmiş olaylara psişik yolla tanıklık ederek tarihsel bilgiyi elde eder. Şifacı zamanda geri gitme ve belirli bir organda, beden parçasında veya tüm beden sisteminin başına gelmiş olay sıralamasını fiziksel veya enerji bedenleri düzeyinde gözlemleme yeteneğine sahiptir. Şifacı bunu ilk olarak o beden parçasına kinestetik yolla bağlanarak ve sonra da hafızaya danışarak yapar.

Bu, kendi hafızanızı harekete geçirmeye çalışmanızla aynıdır. Bunu kendiniz için otomatikman yaparsınız. Bu, geçmişteki bir olaya tekrar tanıklık etmek için zamanda geriye doğru gittiğinizi hissetmeye benzer. Bunu, ilk olarak bağlanıp sonra da hafızayı harekete geçirmeye çalışarak bir başkası için yapmayı deneyin. Şaşıracaksınız.... Onların da geçmişine erişebilirsiniz. Hatırlayabileceğiniz geçmişin sadece kendinizinki olduğuna inanarak yetiştirildiniz.

Fiziksel düzeyde, şifacı belirli bir beden parçasının geçirdiği travmalara tersine doğru tanıklık etmek üzere YDA kullanacaktır. Deneyimlerime göre, ciddi hastalıkların çoğu yeni değildir. Daha çok, hastalığın şekillenmesi uzun bir zaman boyunca üst üste biriken ve şu anki durum haline dönüşen birkaç farklı biçim ve belirtiden oluşur. Şu an nasıl olduğunuz, toplam yaşam deneyiminizi temsil etmektedir.

Ortak bir örnek, yaşlılarda görülen kalça sorunlarıdır. Sonraki yıllarda ortaya çıkan kalça sorunlarının çoğu, daha önceki yıllarda omurga veya dizlerdeki yapısal hiza bozuklukları tarafından harekete geçirilmiştir. Beslenme bozuklukları da bu yozlaşma sürecine katkıda bulunur, ta ki yaşlı kişiler düşene ve kalçasını kırana dek.

Birçok kişi aynı beden parçasının tekrar tekrar incindiğine dikkat etmiştir. Bir bilek tenis kortunda bükülüp burkulursa, aynı zayıflamış bileğin tekrar burkulması büyük olasılıkla muhtemeldir. Bilekteki hiza bozukluğu, bütün bedenin yapısal sistemine yayılır ve bedenin tüm parçaları bundan etkilenir. Erken yaşlarda üç tekerlekli bisikletten düşüp de dizinizi incitmek, daha sonraları bisikletten düşüp dizinizi zedelemeye yol açabilir; bu da daha sonra koşu yaparken dizinizi incitmeye vb. yol açar. Her bir incinme, yapısal hiza bozukluğunu artırır ve bu da daha çok incinmeye yol açar.

Genellikle, fiziksel bedende ciddi bir sorun ortaya çıkana dek bedenin o kısmı birçok kez travmaya uğrar. Bir ogandaki sorun, o sorunun bedenin derinlerine gömüldüğünün işaretidir. Eski çocukluk travmalarının etkileri güçlenir, ileri taşınır ve de fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruh-

(*) Kolonektomi Kalın bağırsakların kısmen veya tamamen alınması Ç N.

sal düzeylerde kötü yaşam alışkanlıklarıyla tekrarlanarak korunur. İnsanlar kendi negatif inanç sistemleri sayesinde sorunları hayatları içinde tekrar tekrar yeniden yaratmakta ve tekrarlamaktadır. Bu negatif inanç sistemleri genellikle şuursuzdur. YDA kullanarak, bu yeniden yaratılan negatif deneyimler sırasıyla okunabilir.

Doğarken göbek kordonu, boynuna dolanan ve forsepsle çekilip alınan Tanya adındaki bir hasta, bu boyun ve kafa travmalarını hayatı boyunca farklı biçimlerde tekrarlamıştı. Erken yaşlarda, bir parkta sergilenen gülle topunun üstünden kafa üstü yere düştü. Daha sonra ağaçlarda birden fazla düştü. Daha sonra, erkek kardeşi kazayla onun kafasına basketbol sopasıyla vurdu; çocuk gelen topu karşılamak için sopayı geriye doğru savurduğunda kızkardeşi tam arkasında duruyordu. Tanya kafasına her darbe alışında, boynu da kötüleşti. Babası, annesinin onu "kötü" diye her rapor edişinde kızını dövüyordu. Darbenin ne zaman geleceğini bilmiyordu çünkü genellikle ceza, babası eve geldikten saatler sonra veriliyordu. Adam bazen kızını tek ayağından tutup havada sallandırarak bir sopayla vuruyordu. Ardından, dayakçı bir kocanın sürekli kafasına vurduğu yumruklar geldi. Bu, yaklaşık on yıl sürdü. Bu sırada bir adam onun mayosunu çıkartmaya çalışırken kafası ve omurgasının şiddetle sarsıldığı bir kaza yaşadı. İki yıl sonra, bir araba kazasından dolayı bir kez daha kafası ve omurgası şiddetle sarsıldı ve kafatasında ince bir çatlak oluştu. Sürüp giden boyun ve kafa incinmeleri gittikçe daha çok yapısal hiza bozukluğuna neden oldu ve artık sadece doğrudan ilgili olan bölgeler değil tüm yapısal sistem birden zayıfladı. Bedeninin sol yanı tamamen zayıflamıştı. Bunun nedeninin, sağ elini kullanan bir koca olduğunu söylüyordu; darbeleri alan hep sol yanı oluyordu. Elle şifa ve geri bükme sayesinde, Tanya daha sonraları incinmelerinin çoğunu iyileştirmeyi başardı.

Organlar hep birlikte çalıştıklarından dolayı, belirli bir organdaki kronik işlev bozukluğu en sonunda hepsini birden etkileyecektir. İlk olarak, diğer organlar o organdaki işlev kaybını örtmek için aşırı çalışabilir. Derken sonra onlar da bu ekstra yükü taşıyamayacakları için az çalışabilir. Bedenin işleyişini holografik bir bakış açısından gören şifacı için, bedenin herhangi bir kısmında meydana gelen herhangi bir şey her zaman için bedenin geri kalanıyla da ilgilidir.

Erken yaşlardaki beslenme bozukluklarıyla ilgili ilginç bir vakada, incik kemiği kıymığı sorunu yaşayan bir adam vardı. Zamanda geriye gittiğimde, olayın nedeninin hızla büyüyen bir gençken adamın çok süt içmesi olduğunu gördüm. Süt, onun bedeni için en iyi kalsiyum kaynağı değildi. Bedeni kemik hücreleri oluştururken bunlar "fazla sert"leşmiş ve kasların kemik içine uygun biçimde girmesini engellemişti. Böylece, adam kırk yaşında koşu yaparken incik kemiği kıymığı olmuştu.

4. Hedef: Hastalığın Daha Derinlerdeki Anlamını ve Nedenini Bulmasında Hastaya Yardım Etmek

YDA sayesinde şifacı, hastanın psikolojik düzeydeki geçmişi hakkında hastaya genel bir bilgi sağlar. Buna muhtemel çocukluk travmaları, ana babayla ve çevreyle etkileşim, hastanın yaşamla ilgili zihinsel tutumu ve hastanın inanç sistemi dahildir.

Şifacı şikayet ile ilgili psikolojik tarihçe hakkındaki belirli enformasyonu "okumak" için de YDA kullanacaktır. Bunu yapmak için, şifacı hastalanan beden parçasıyla bağlantı kurar ve *psikolojik düzeyle akortlanmış iken* zamanda geriye doğru gider ve o bireyin fiziksel sorunla doğrudan ilgili olan geçmiş deneyimlerine tanıklık eder. Bu da hastanın kişiliği, çocukluktaki psikolojik travmaları ve de bu travmalara verilen ve fiziksel sorunun yaratılmasına kısmen yol açan sağlıksız yaşam modellerini yaratan tepkileri hakkında birçok şeyi açığa çıkarır.

Bu bilgi, duyarlı bir şekilde ele alındığında, hastanın kişisel şifa sürecine büyük yardımda bulunacaktır. Hastaların enerji sistemlerinde dengesizliğe neden olan ve sonunda da fiziksel bedendeki hastalığa yol açan sağlıksız alışkanlıklarından vazgeçmelerine yardım eder.

Kişinin inançlarının ve ilk travmalarının sonucu olarak yaşantısında kazalar yaratabileceği fikri, elbette ki ilginç ve tartışmalıdır. Bazı kaza-

ların bu niyetin sonucunda olduğu açıktır. Eminim hepiniz, çocukların yapmamaları gereken bir şeyle yüzleştirildiklerinden hemen sonra kendilerini incittiklerine tanık olmuşsunuzdur.

Tanya, buna güzel bir örnektir. Tanya kendisini elle şifa ve derin doku çalışması sayesinde iyileştirmek için çalıştıkça, incinmelerini ve hatta arabayı kullanan o olmadığı halde araba kazasını yaratmaya nasıl yardımcı olmuş olabileceğini görmeye başladı. Çocuk mantığıyla bir biçimde "iyi" olduğu anlamına gelen, başka insanların "kurbanı" olmaya devam etme niyeti ile bağlantıya geçti. Negatif inanç sistemi ile kastetmek istediğim işte budur. Şuursuz çocuğun mantığına göre "iyi" kalmaya devam etmesi için, "kurban" olmaya devam etmesi gerekir. Babası ona "kötü" olduğu için ceza olsun diye vurmuştu. Çocuk mantığıyla, bu ceza onu tekrar "iyi" yapmaktaydı. Ayrıca babası ona vururken, onunla bağlantıya geçtiğini de hatırlıyordu. Dehşete kapılmanın yanısıra, babasının acısını ve de kendisini döverken babasının acısının birazının hafiflediğini hissettiğini de hatırlamaktaydı. Kendini feda edişinin temeli işte bu olmuştu. Araba kazasında ise arabayı dayakçı kocası kullanıyordu. Bunun "suçunu" nasıl kendi üstüne almış olduğunu sorabilirsiniz. Suçu üstlenmedi ama bir gece önce kendisini incitmek niyeti ile bağlantıya geçti. Bu, yaşantısındaki yoğun acıyı durdurmanın bir yoluydu. Kazadan bir gece önce, son derece üzgün olduğunu anlattı. Kocası, onu eski bir erkek arkadaşıyla buluşturmak istiyordu ve Tanya ne yapacağını bilmiyordu. Evindeki büyük camlı pencereye tekrar tekrar baktığını, odanın öbür köşesinden hızla koşarak kafasını cama çarpmanın ne kadar iyi olabileceğini düşündüğünü hatırlıyordu. Tamamıyla çıldırmış gibi hissediyordu kendini.

Tanya en sonunda bu evlilikten kurtuldu ve kendisine yeni bir yaşam yarattı. Kendi üstünde yaptığı bütün o çalışmalardan sonra, boşanmasından bir yıl kadar sonra, yedi yıldır evli olduğu yeni eşiyle tanışıp sağlıklı, destekleyici bir ilişkiye başladı.

Geçmiş enformasyonu okuma ve açığa çıkarma sırasında şifacı, bu olaylarla ve travmalarla bağlantılı olan enerji alan bozunmalarını temizlemek için de doğrudan çalışmaktadır. Çalışma, aynı anda her iki düzeyde birden yapılır. Enformasyon şuura çıkartılır ve bu olaylardan dolayı enerji alanında oluşan bozunmalar temizlenir. Bu, hastanın şifa bulmasında çok pozitif etkiye sahiptir.

Şifacı artık hastanın daha yüksek düzeylerinde yer tutan, arada bir hastanın psişesine hakim olup onu yöneten düşünce örüntülerini ve alışılmış düşünce şekillerini açığa çıkarmak üzere bu yüksek düzeylere akort olabilir. Şifacı en sonunda, hastalığı yaratan sağlıksız yaşam alışkanlıklarının kökündeki neden olan negatif, sağlıksız inanç sistemlerini bulabilmesi için hastaya yardımcı da olacaktır.

Tanya bir kurban ve dolayısıyla "iyi" olarak kalmak için verdiği şuursuzca çaba ile bağlantıya geçtiğinde, bu tutumunu değiştirmeye başladı. Niyetin harik düzeyine ulaştı. "İyi" olan olarak kalmak ve dış dünyaya çıkıp da kendi sorumluluğunu üstlenmek zorunda kalmamak için bir kurban olarak kalmaya niyetlenmişti.

Değişmeye yönelik pozitif bir niyetle aynı çizgiye geldi. Bu, onun iyi olduğunu zaten biliyor olan daha derin kısmıyla yani özüyle bağlantı kurması için şarttı. En geniş bakış açısından bakarsak, hastalığın nedeni aslında kim olduğunuzu unutmaktır (özden kopmak) ve şifa da gerçek varlığınızı hatırlamaktır (özle bağlantıya geçmek). Demek ki Tanya kim olduğunu hatırlamaya başlamıştı. Öz yıldızı ile iletişime geçtiği koridorları inşa ederek içindeki temel iyilikle bağlantıya geçmişti.

5. Hedef: Daha Etkin Tedavi Biçimleri Yaratmak

Şifacı-hekim ekibinin beşinci ana hedefi yeni birleşik tedavi modelleri ortaya çıkartmaktır. İlk dört hedefin –hastalığın yeni tarifi, bedenin işlevleri hakkında bilgi, hastalığın nedeni ve derindeki anlamına ilişkin bakış açısındaki değişimler ve elle şifanın güçlü pozitif şifa verici etkileri- sonuçları, tedavi modellerinde ve sağlığımızı korumamıza yardım edecek yeni ana hatların belirlenmesinde büyük değişimlere yol açabilir.

Tedavi modellerindeki başlıca değişimlerden bazıları:

1. Sağlık ve şifaya tüm yaklaşımımız, insanın yaşam deneyiminin geniş yaygınlığının tüm unsurlarını içeren yeni bir paradigmaya doğru değişir. Her şeyin diğer her şeyi etkilediği bu holistik bakış açısında, hastaların yaşantılarının hiçbir bölümü sağlık problemlerinden yalıtılmış şekilde düşünülemez. Hastaların da sorunu yaratmada büyük pay sahibi olduğu düşünülür.
2. Yaşam alışkanlıklarımızın ve psikolojik çevremizin sağlığımızı nasıl etkilediğini anlayarak, sağlığı nasıl koruyacağımıza ilişkin tutumumuzu değiştiririz. Dikkatimizi sağlığımızı koruyacak noktalara çevirirriz. Sağlıklı psikolojik alışkanlıklar geliştirir ve fiziksel güçlüklerimize neden olan eski duygusal blokları ve inanç sistemlerini otomatik olarak işlemeyi öğeniriz.
3. Reçeteli ilaçlara ve ameliyatlara duyulan gereksinim azalır. Ameliyatın hiç gerekli olmadığı birkaç hastam olmuştu. Ameliyattan önceki kontrole gittiklerinde, doktorları ameliyatı iptal etmişti. Urları ve tiroitleri küçültmelerinde, rahimden sapkın hücreleri yıkayıp çıkararak rahim ameliyatlarından kaçınmalarında, bir kalın bağırsağın alınmasını önlemede ve açık kalp ameliyatına gerek kalmasın diye insanlara yardımcı oldum.

   Hastaları daha hızlı iyileştiği için, hekimler yazdıkları ilaçların birçoğunu azalttılar. Baş ağrısı, sırt ağrısı veya yumurtalıklarda sancı gibi kronik ağrıları olan hastalarda ağrı kesici kullanımı da düştü.
4. Birlikte çalışan şifacılar ve hekimler, her bir hasta için hangi ilacın alınması ve tam olarak ne zaman başlanıp bırakılması gerektiğine dair kişiye özel bilgiler elde edebilir. Şifacılar şifa süreci sırasında ilaçların ne kadar ve ne zaman azaltılacağı bilgisini de sağlayabilir. Şifacının bakış açısından, kendi başına hiçbir şifalı bitki, reçete veya ilaç kötü ya da sakıncalı değildir. Burada hasta için önemli olan, kendisi için en yararlı ve uygun olan tedavi modelini seçme özgürlüğüne sahip olmasıdır. Rehberim Heyoan'ın da söylediği gibi, "Doğru zamanda, doğru miktardaki doğru madde; şifa için simyadaki dönüştürücü madde gibi iş görür."

Şifacı herhangi bir şifalı otun, homeopatik* reçetenin veya ilaç tedavisinin hastanın bedeni üstünde yaptığı etkileri okuyabilir. Şifacı için homeopatik reçetelerin enerji alanındaki etkilerini görmek için gözlem yapmak mümkündür çünkü reçetelerin enerji alanı üstünde hem derhal hem de uzun vadeli etkileri vardır. Eğer yanlış homeopati reçetesiyse, etkili olmayacaktır. Eğer doz yeterince güçlü değilse, alana nüfuz edemeyecek ve büyük bir etki oluşturmayacaktır. Daha yüksek bir doz ise etki yapacaktır. Daha yüksek bir doz alanın daha yüksek düzeylerine ulaşacak ve altıncı düzeyleri hemen etkilemeyecektir. Bu bilgi, homeopata sadece doğru reçeteyi belirlerken değil ayrıca hastanın enerji bedeninde en çok etkide bulunmak istediği yeri seçme konusunda da çok yardımcı olabilir.

Şifanın, salgı bezleri alınmış olsa bile, bedenin ihtiyaç duyduğu ilaçların miktarını azaltacağını gördüm. Bu durumu farklı insanlar ve farklı ilaçlarla birçok kez deneyimledim. Bu, elle şifa yapma sürecinin otomatik sonucuydu.

Şifa sürecinden geçen hastaların ihtiyaç duyduğu ilaç miktarını azaltmak, adım adım gidilen bir süreçtir. Normalde ilk başta verilen rehberlik hastaların kendilerine verilen ilaçlara devam etmesi şeklindedir. Şifa sürecinde biraz ilerledikten, belki bir iki hafta sonra, rehberlik ilaçların dörtte bir oranında azaltılmasını önerecektir. Birkaç hafta veya ay sonra ise bir diğer azaltmaya gerek olacaktır.

Bir örnek vereyim: Neredeyse doğumundan bu yana çoğul fiziksel bozuklukları olan genç bir kadınla çalışıyordum; birçok hastalığı vardı, birçok ameliyat olmuştu. Yirmili yaşlarını sürmekteydi. İlerlemesi yavaştı ama düzenli biçimde sağlığını ve enerjisini geri kazanıyordu. Yaklaşık altı aylık şifadan sonra, artık hiçbir değişikliğin olmadığı bir sağlık durumuna geldi. Şifaların artık pek etkisi olmuyormuş gibi görünüyordu. İşitsel YDA kullanarak, ilerlemeyi neden kestiğini sormak için rehberlik rica ettim. Şu sözleri işittim: "Ona, tiroit ilaçlarını üçte bir azaltmasını söyle." O sırada, bu ilaçları alıyor olduğunun farkında bile değildim. Biraz utanıp sıkılarak bunu ona

(*) Homeopati(k). Benzeri ile tedavi usulu veya nazariyesi Ç N

sordum. Aldığını doğruladı. Sonraki birkaç hafta içinde, hekiminin de rızasıyla, ilaç alımını gelen rehberliğe göre azalttı ve daha sağlıklı oldu. Beş ay sonra bir daha azaltma yapma ihtiyacı doğdu. Bundan kısa süre sonra, sağlığından memnun olan hasta tedaviyi bıraktı ve koleje gitmeye karar verdi.

5. Şifacılar tedavi modellerinin seçiminde yardımcı olabilir. Örneğin Jennifer ilk randevusu için büroma gelmeden önce, ben onun iki ay süren ve üç ilaç içeren kemoterapi yerine üç ay süren ve iki ilaç içeren kemoterapi türünü seçmesi gerektiğine dair rehberlik aldım. Jennifer'ı tanımıyordum ve neden benden şifa almaya geldiği hakkında hiçbir fikrim yoktu. Jennifer gelip bana şikayetlerini anlatırken bir hafta önce onkoloğunun, kanser tedavisi için iki farklı kemoterapiden birini seçme önerisinde bulunduğunu anlattı. Biri iki ay süren ve üç ilaç içeren bir kemoterapiydi, diğeri ise üç ay süren ve iki ilaç içeren bir türü. Bana karar vermesinde yardımcı olmam için gelmişti. Söylememe gerek yok, cevap zaten hazırdı.
6. Bir şifacıyla çalışmak sadece daha az tedavi yapılması gerekeceğinden değil, elle şifa tedavi sırasında oluşan negatif yan etkileri de azaltacağından, birçok sert tedavinin negatif yan etkisini azaltmaya yardım edebilir. Ayrıca kemoterapi ve ışın tedavileri nedeniyle bedende oluşan uzun vadeli kötüleşmeyi de azaltır ya da ortadan kaldırır. Kemoterapi karaciğeri kirletir ve bedenin doğal bağışıklık sistemini zayıflatır. Elle şifa, karaciğerin işleyişini güçlendirir. Işın tedavisi enerji alanının ilk katmanını kırık cam gibi kıymıklara ayırır; elle şifa bunu tamir eder.

   Çoğu kez, on ila yirmi yıl sonra, bedenin ışın tedavisine maruz kalan bölgeleri iş görmemeye başlar. Bir hasta, sinirler kötüleştiği için kolunu kullanamaz hale gelmişti. On yıl kadar önce Hodgkin's hastalığı için kol sinirağı (omurilikten çıkan ve kolları çalıştıran sinirlerin olduğu bölge) bölgesine güçlü ışın tedavisi uygulanmıştı.

   Bir başka hasta üzerinde çalışırken de ışın tedavisinden sonra olabildiğince derhal uygulanan elle şifayla, parçalanmış aurik alanı sürekli olarak temizleyebildiğimizi ve onu her seferinde yeniden yapılandırabildiğimizi gördük. Bu hasta, ışın tedavilerinden pek az negatif etki aldı.

   Bir başka hasta ise ben onunla tanışmadan on yıl önce omurgasından ameliyat olmuştu. Şifa almaya geldiğinde, aslında hala yatalak sayılırdı. Ancak banyoya kadar gidip gelebiliyordu. Omurgasında kilitli kalmış kırmızı renkli boyayı gördüm. Anlaşılan, hastahanedeki bir aygıtla omurgayı izleyebilmek için verilmişti. Kırmızı boyayı oradan çıkartmak için yaptığımız şifa seanslarından sonra, çok daha güçlendi ve yürümeye başladı.

   Ameliyat sonrası şifalar, sancıları etkin biçimde azaltmakta ve uzun vadeli yan etkiler haline gelebilecek şeyleri tamir etmektedir. Elizabeth adlı bir hastamın, sezaryenden bu yana bir yıl geçmesine rağmen hala sağ yumurtalığında ve karın bölgesinde sancısı vardı. Alanın ilk katmanının enerji çizgilerinin birbirine dolaştığını ve bedeninin o bölgesine enerji akışını engellediğini görebildim. Alanın ilk katmanının enerji çizgilerini çözdüm, hizaladım ve yeniden yapılandırdım. Sancısı hemen yok oldu ve iki yıldır da ortaya çıkmadı. Eğer alanındaki bozunmalar kalsaydı, muhtemelen en sonunda bedeninin o bölgesi enfeksiyon kapardı çünkü enerji akışındaki eksiklik o bölgeyi zayıflatacaktı.

   Richard W. vakasında (Ek A'daki şifa seansı metnine bakınız), bir açık kalp ameliyatından kalan göğsündeki dikey yara izi, kalbine ve göğsüne destek olan enerji akışını kesiyordu. Onu tamir etmek, o bölgede daha uzun süreli sağlığı temin etti.
7. Günümüzde kullanılan sert tedavi modellerinin uzun vadeli negatif etkileri hakkında bilgiler, bunların kullanılma protokolünü değiştirecektir.

   Birçok sert tedavinin enerji alanlarımız ve fiziksel bedenlerimiz üstündeki uzun vadeli negatif etkilerini anladığımızda, bugün olduğu gibi kolaylıkla kullanılamayacaklardır. Daha önce, tedaviden sonra on yıl boyunca omurgada kalan kırmızı boya örneğini vermiştim. Sarılık tedavisinde kullanılan başka ilaçların da yıllar sonra hala karaciğerde durduğunu gördüm. Birçok ilaç, başkalarına göre daha duyar-

lı olan bazı insanlar için fazlasıyla güçlü dozlarda verilmişti. Bir bireyin hangi dozu daha doğru biçimde tolere edebileceğine ilişkin daha belirli bilgiler elde edebildiğimizde, dozajları bireye uyacak biçimde ayarlayabileceğiz. Bazı vakalarda, ihtiyaç duyulan ilacın miktarı şifa yöntemleri sayesinde ciddi biçimde azaltılabilir. Örneğin karaciğer nakli yapılan genç bir kadın için bir başka şifacıyla birlikte çalışmaktaydık. Kadının enerji alanını ameliyattan önce hazırladık. Ameliyattan sonra, eski karaciğeri çıkartmak için kesilen tüm enerji hatlarını tekrar yapılandırarak onun enerji bedenlerini yeni karaciğere bağladık. Yeni karaciğerin, kendi eski karaciğerine göre daha büyük olduğunu görebilmiştik. Hastahane personelini, onu bu yeni karaciğeri reddetmekten alıkoymak amacıyla verilen ilaçlara daha az ihtiyaç duyacağı konusunda uyarmaya çalıştık. Ne yazık ki kimseye dinletemedik. En sonunda genç kadın yan etkiler göstermeye başlayınca, ilacın miktarını azalttılar. Şimdi gayet iyi.

8. YDA sayesinde, daha önce hiç kullanılmamış tamamen yeni tedavi modelleri keşfedilmiştir. Şüphesiz bunlar, araştırılmalı ve test edilmelidir. Bazıları, bugünkü teknolojik olanaklarımız ötesindedir. Örneğin bir keresinde lösemili bir çocuğun dalağına belirli bir maddenin doğrudan damlatılması yolunda rehberlik aldım ama böyle bir teknoloji mevcut değildi. AIDS hastalarının kanını filtreleyecek makinaları tarif eden bilgiler aldım. Ne yazık ki bu makineler şu satırları yazdığım sırada hala mevcut değiller. Bir gün, yaralı dokuları çözmek üzere bedene belirli frekanslar gönderen makineler inşa edilecektir. Aynı aygıttan çıkan başka frekanslar da kanser hücrelerini patlatacak ve de normal hücre duvarı ile kanserli hücre duvarı arasındaki fark nedeniyle normal hücreleri de etkilemeyecektir.

   Hastalık şekillenmesi her zaman için fiziksel bedenden önce aurik alanda ortaya çıktığı için hastalıkları, fiziksel bedene dek inme şansına sahip olmadan önce enerji alanı bedenlerinde tedavi edecek tedavi modelleri ve araçları geliştireceğiz. Bu, fiziksel hastalıkların çoğunu önleyecektir.

9. Ayrıca fiziksel çevremiz ve onun enerji alanlarımızı ve sağlığımızı nasıl etkiliyor olduğu konusunda daha şuurlu hale geleceğiz. YDA ile fiziksel sistemlerin işleyişini incelerken karşılaştığım en ilginç alanlardan biri de beynin ihtiyaç duyduğu çok hassas kimyasal dengelerdir. Hepimizin açık olduğu kirlenme nedeniyle, beynin içindeki bu hassas kimyasal dengelerin birçoğu kötü etkilenmektedir. Beyin fizyologları tarafından gayet iyi bilindiğine emin olduğum birçok farklı türden küçük hücre grubu, sadece birbirlerini ya da beynin farklı bölgelerini değil, ayrıca bütün bedensel işleyişi de etkileyen çeşitli kimyasalları beyine salmaktadır. Katkılı gıdalar, yüksek gerilim hatlarının oluşturduğu elektrik alanlarındaki son derece düşük frekanslı ışınlar ve hava kirliliği gibi çevre kirliliği bu kimyasal dengeleri bozmaktadır. Uzun zaman dönemleri boyunca biriken bu içsel kirlenme, bu dengeleri altüst etmekte ve bedende büyük ölçüde sağlıksızlığa yol açmaktadır. Bu türden bilgiler YDA yoluyla elde edilebilir ve umut ederim ki bir gün kanıtlanmak üzere laboratuvarda da test edilecektir.

   Besinlerdeki yaşam enerjisi, kirlenme yüzünden azalır. Toprağın kimyasallarla zehirlenmesi nedeniyle bitkiler de insan bedenini sağlıklı tutacak türden yüksek nabız atımlı besinler üretememekteler. Alınan gıdaların atımları, organların yaşam atımları ile aynı aralıkta olmalıdır, aksi takdirde organların atımlarını yavaşlatırlar ve organlar da en sonunda sağlıksız hale gelir. Gıdalarımız yaşam kudretiyle dolu olmadığı için çoğu Amerika'lının vitaminler ve mineraller aldıklarını görüyoruz. Fiziksel bedenlerimiz sağlıklı, kirlenmemiş gıdalarla beslenerek bizzat yeryüzünün nabız atışlarıyla eşzamanlı olan atımlarını koruyabilir. Organik besinlerin bu kadar önemli olmasının nedenlerinden biri de budur.

   Unutmayın, yeryüzü de bir bütün olarak kendi yaşam atımlarına sahiptir. Bunlardan biri, yeryüzünün manyetik alanının atımıdır. Saniyede sekiz kez atar (sekiz Hertz ya da 8 Hz). Bizler bu manyetik atım içinde fiziksel olarak evrimleştiğimizden, bizim için gayet iyidir. Kirlenmeden önce, toprak da yeryüzünün sağlıklı nabız atışlarını taşıyordu. Yediğimiz doğal

besinler sağlıklıdır çünkü yeryüzünün atımlarıyla eşzamanlıdırlar. Zehirli ve kirli toprakta yetişmiş bir havuç yediğimizde, bu havuç bedenimize sağlıklı ve yeryüzüyle eşzamanlı toprakta yetişmiş bir havucun enerjisiyle aynı enerjide girmez. Çoğu kez böyle bir havuç bizim için zehir demektir ve yemesek daha iyi olur. Sağlıklı besin endüstrisine olan ihtiyacımız büyüktür. Bize, bedenlerimizin ihtiyaç duyduğu yaşam gücünü destekleyen besinler vermek, bedenlerimizi üretmiş olan yeryüzünün yaşam gücü ile bizler arasındaki dengeyi yeniden kurmaya yönelik bir girişimdir bu.

Şifacılar ve hekimler birarada çalıştıkça, iletişim köprüleri kuracağız. Şifacının YDA yoluyla edindiği bilgileri hekimin ileri teknolojiler aracılığıyla testler yaparak ve yıllar boyu süren eğitimine dayanarak edindiği bilgiyle nasıl birleştireceğimizi öğrendiğimizde, şifacı ve hekimin harika bir ekip oluşturacaklarına eminim. En sonunda, hekimler de YDA geliştirecektir. Ve şifacılar da şifacıların elde ettikleri bilgileri doğrulayacak ve ölçecek aygıtları geliştirmek üzere laboratuvara yardımcı olacaktır. Bir gün, alandaki dengesizliklerin fiziksel bedene dek inerek daha sonra fiziksel bedende bir hastalık olarak ortaya çıkmasını önlemek üzere insanların enerji sistemlerini ulusal ölçekte tarayan hassas aygıtlara sahip olacağız.

3. KISIM

KİŞİSEL ŞİFA DENEYİMİ

"Yaprakların doğumu ve ölümü, yıldızlar arasında dolanan daha büyük döngünün bir parçasıdır."

Rabindranath Tagore

Giriş

KENDİNİZE BAKMANIN ZAMANIDIR

Düzenli olarak hasta kabul ederken, tüm müşterilerimin kendilerine bakma tarzlarını iyileştirmek zorunda oldukları iyice açık hale gelmişti. Bu, her birinin ihtiyaç duydukları kendi kendine bakmanın farklı alanlarını izlemek üzere çokça sorumluluk almaları gerektiği anlamına geliyordu. Hayatlarında, kendilerine ve sağlıklarına öncelik vermek zorundaydılar. Bunu yapmak ise büyük gayret gerektiriyordu çünkü genellikle başka bir şeye öncelik vermişlerdi.

Örneğin kanser hastası kadınlar önceliklerini eş ve çocuklar gibi başka insanların ihtiyaçları çevresinde odaklama eğilimi gösteriyorlardı. Birçoğu, bir an önce eve dönüp herkese bakması için ailelerinden büyük baskı görüyorlardı. Bu baskının dolaylı ve örtülü olması, hastanın bunu görüp başa çıkabilmesini daha da zorlaştırıyordu. Aile üyeleri, "Biz sadece hayatımızın normale dönmesini istiyoruz." diyorlardı.

Kalp ve tükenme sorunları yaşayan insanlar ise önceliklerini işe odaklamışlardı. Bu insanların bazısı başkalarına güvenmeyi ve işleri başkalarına dağıtmayı öğrenmek zorundaydı. Şifa süreçleri, neden bu kadar çok kontrol etme ihtiyacı duyduklarını kendilerine sormayı da içeriyordu. Genellikle, kontrol olmadığında kendilerini güvende hissetmiyorlardı. Yüreklerinin değil iradelerinin idaresinde yaşamışlardı.

Sağlığınızı doğru dürüst sürdürebilmek için kendinize holografik olarak yani yaşamınızın her alanında ve her düzeyinde bakmanız gerekir. Şifa süreci büyük değişim gerektirir. Hayatınız "normale dönsün" diye bir şifacıya gidip bir şeyleri tamir ettirmek işe yaramaz. Daha çok, kendinize bakmanın yeni yollarıyla, yaşamda yeni önceliklerle, samimi olduğunuz kişilerle, çocuklarla ve arkadaşlarla ilişki kurmanın yeni yollarıyla dolu yeni bir diyara geçmeyi bekleyin. Bunu sizin kabul edeceğiniz kadar kolayca kabul edemeyebilirler; muhtemelen aşılması gereken birkaç zorlu nokta, görüş farklılıkları olacaktır. Ama uzun vadede, her şey herkesin hayrına olacak biçimde işleyecektir. Sizin işiniz, hakikatinize sadık kalmaktır.

"Kulağa çok saçma geliyor. Hastayken bunları nasıl yapabilirim? Benim şimdi dinlenmem gerek," diyebilirsiniz.

Cevabım: Bunu yapmak için kendinize verdiğiniz zaman, işte budur. Aslında bunu yapmak için ihtiyaç duyduğunuz her şeye sahipsiniz. Kendi kendine bakımın düzeyleri ve dikkat edilecek şeyler listesi üzerinden geçerken, ya bunları kendiniz için yapabilir olacaksınız ya da bunlarla ilgili olarak size yardım edecek birini bulacaksınız. Şüphesiz, kesin bakım planlarınız, hastalığınızın herhangi bir safhasında sizi ne kadar iş göremez hale getirdiğine bağlıdır. Unutmayın, bu sizin büyük değişim *fırsatınızdır*. Bu bir yeniden alışma zamanıdır, yaşamınızı ve onun derin anlamını gözden geçirme zamanıdır. Şimdi bunu yapmak için kendinize ait zamanınız var.

Bu zamanı nasıl kullanacağınız tamamıyla size aittir. Kendinizle derin bir bağlantıya geçmek için haftalarca uyumak da isteyebilirsiniz. Uyumak, kendinize belki başka türlü beceremeyeceğiniz bir şekilde zaman verir. Bu zamanı yardım rica ederek de geçirebilirsiniz. Belki de kendinize bu fırsatı daha önce hiç vermemişsinizdir. Ama bu zamanın bir kısmını kesinlikle değer sisteminizi elden geçirmekle geçireceksinizdir. Değer

sisteminizdeki değişim yaşamınızın dokusuna holografik olarak işlenecek ve gelecek yıllarda da değişimler yaratmaya devam edecektir.

Değişimlerinize başladığınızda, kişisel deneyimlerinizde neleri beklemek gerektiğini gösteren bir yol haritasına sahip olmak iyidir. Yolunuzu tanımanıza yardımcı olmak için, şifa sürecinin yolunu iki farklı bakış açısından ele alacağım. Birincisi, şifa süreciniz boyunca geçeceğiniz yedi aşama çerçevesidir. İkincisi ise şifa sürecine, iyileşmenin yedi düzeyi açısından bakar. Her bir düzey, insan deneyiminin aurik alanının bir düzeyiyle ilgilidir.

7. Bölüm

ŞİFANIN YEDİ AŞAMASI

Şifa sürecinden geçen insanları izledikçe, bu sürecin asla sağlığa doğru giden düzenli, yumuşak bir eğri olmadığını fark ettim. Çoğu zaman, insanlar derhal içsel bir iyileşmeyi deneyimliyorlardı. Derken sonra, aynı hastalar gerisin geri gidiyorlardı. Bu noktada çoğu, tedaviyi sorguluyordu. Birçok kez, geldiklerine göre çok daha kötü olduklarını hissediyorlardı. Enerji alanları ise aslında daha iyi olduklarını göstermekteydi. Alanlarındaki dengesizlikler azalmıştı; organları daha iyi iş görmekteydi. Ancak daha dengeli olan alanlarına rağmen onlar bu dengesizlikleri daha şiddetli biçimde deneyimlemekteydiler. Bazen daha beter acı çekiyorlardı. Aslında olan şuydu; onlara bir zamanlar "normal" gelen dengesizliklere gittikçe daha az tahammül eder hale gelmişlerdi.

Ayrıca insanların şifa süreçleri sırasında ayrı ayrı aşamalardan geçtiklerini de fark etmiştim. Bu aşamalar, normal insan dönüşümü sürecinin aşamalarıdır. Şifa fiziksel değişim kadar zihnin, duyguların ve ruhun değişimini de gerektirir. Her bir kişi, kişisel şifa sürecine dahil olan meselelerle olan ilişkisini yeniden değerlendirme ve bunları yeni bir bağlam içine yerleştirme ihtiyacındadır.

İlk olarak, insanlar bir sorun olduğunu kabul etmeli ve sorunu deneyimlemek için kendilerine izin vermelidir. Durumu inkar ediş halinden çıkmalıdırlar. Bir kişi "daha da kötüleşmeyi" her deneyimlediğinde, inkar ediş halinden çıkıyor ve sorunun başka bir unsurunun şuuruna varıyor olduğu dikkatimi çekti. Çoğu kez hastalar, daha da kötüleştikleri için öfkeli olduklarını düşünmekteydi. Aslında daha uğraşılacak çok şey olduğu için öfkeleniyorlardı.

Hastaların çoğu o zaman bunu kolaylaştırmanın bir yolunu aramaya başlıyorlardı; kolay bir çıkış yolu... Birçoğu, "Bunun üzerinde yeterince çalıştım," ya da "Ah, hayır, yine mi bu!.." gibi şeyler söylüyordu. En sonunda o kişi daha derinlere gitmeye karar verdiyse, bir sonraki raunda da çıkmaya gönüllü oldukları, "Eh, peki, haydi bakalım!..." gibi sözlerle ifade ediliyordu.

Şifa da tıpkı terapi gibi, kişiyi bir öğrenme spirali üstünde taşıyan döngüsel bir süreçtir. Her bir döngü, kişi gerçek benliğinin hakiki, net doğasına doğru daha derinlere indikçe daha fazla özkabullenme gerektirir. Her birimizin ne kadar uzağa ve derine gideceği, tamamıyla özgür seçimimize bağlıdır. Her birimizin bu spiral yolculuğu nasıl yapacağı ve hangi yol haritasını kullanacağı da yine özgür seçimimize bağlıdır. En doğrusu budur çünkü her yol farklıdır.

Bütün hastalıklar, şifayı kolaylaştırmak için hastanın içinde değişim olmasını gerektirir ve bütün değişimler de ister bir alışkanlık, bir meslek, bir yaşam tarzı, ister bir inanç sistemi ya da fiziksel bir organ olsun hastanın bir parçasının ölümünü, teslimiyetini ya da vazgeçişini gerektirir. Demek ki, hasta/kendi kendinin şifacısı olarak sizler de, Dr. Elisabeth Kübler-Ross'un *On Death and Dying** adlı kitabında ölüm ve ölmenin beş aşaması olarak tarif ettiği aşamalardan geçeceksiniz. Bunlar *yadsıma, öfke, pazarlık, çöküntü* ve *kabullenme*'dir. Siz iki ek aşamadan daha geçeceksiniz: *yeniden doğmak* ve *yeni bir yaşam yaratmak.* Bunlar, şifa sürecinin doğal bir parçasıdır. Hastalar hangi aşamada olursa olsunlar, şifacının bunu kabullenmesi ve onları bu aşamadan çekip çıkarmaması en büyük önemi taşır. Evet, şifacı onları bu aşamalardan dışarı yönlendirmelidir çünkü fiziksel tehlike söz konusu olabilir. Ama bu çok nazik bir yönlendirme olmalıdır.

Şifanın yedi aşamasından geçmeye dair kişisel deneyimi tarif etmeme yardımcı olması için, elle şifaya ek olarak cerrahi müdahalenin de gerekli olduğu iki vakayı seçtim. Bu vakalar, şifa-

(*) Ölüm ve Ölmek Üzerine, Boyner Yayınları, 1997. Ç.N.

nın bütün unsurlarıyla ilgili daha geniş bir bakış açısı sunmaktadır. Şüphesiz, sadece elle şifa ve "doğal" şifa kullanan biri de aynı aşamalardan geçer.

İlk hasta Bette B., yaklaşık 1.60 boylarında, kırlaşmış kahverengi kıvırcık saçlıdır ve çok sevecen kişiliğe sahiptir. Profesyonel hemşiredir ve kendini adamış bir şifa öğrencisidir. Bette altmış yedi yaşında, evli ve iki çocuk annesidir. Washington D.C.'de, emekli bir güvenlik mühendisi olan eşi Jack ile yaşamaktadır. Bette, önceden sol bacağında 1954'te belden aşağısının felç olmasıyla sonuçlanan sancılar, zayıflık ve karıncalanmalar yaşamıştı. Bunun sonucunda iki lumbar diski alındı. Su terapisi, fizik terapi ve bolca duayı içeren sekiz aylık kişisel şifa çalışmasından sonra, tekrar yürümeye başladı; bu, cerrahların beklemediği bir şeydi. 1976'da bir sırt ameliyatı daha geçirmişti; bir diski daha alındı, yanı sıra yaralı dokular ve kemik kıymıkları. İyileşmek için bir acı ve rehabilitasyon kliniğine gitti. 1986'da sol kolunda acı, zayıflık ve karıncalanma ve ensesinde sancı yeniden belirdi. 1987'de Bette bir daha ameliyat oldu, bu kez boynundan. Bette'yle ameliyatından birkaç ay sonra görüştüm.

İkinci hasta Karen A. ise uzun boylu, kırklı yaşlarını süren, evli ve iki üvey çocuğu olan güzel bir kumraldır. Kendi çocuğu yok. Karen tecrübeli bir terapisttir. Eşi de terapist. Ben bu satırları yazarken, onlar Colorado'da yaşıyor.

Karen'in hastalığı onlar Washington D.C. bölgesinde yaşarken ortaya çıktı. Fiziksel sorunları, hayli erken, ergenlik çağında başlamıştı. Daha sonra sağ yumurtalıkta lifsel rahim tümörü ve rahim mukozası iltihabı teşhis edildi. Enfeksiyon kaptı, sancı kötüleşti ve Karen histerektomi* yaptırmaya karar verdi. Şifa deneyimi, onu kendi kendini açığa vuran çok derin bir içsel büyüme spiraline yönlendirmişti.

Bu aşamaların temel içeriklerini bulmak ve inceleme için her birini teker teker ele alacağız.

Şifanın İlk Aşaması: Yadsıma

Yadsıma ihtiyacı, her zaman herkeste mevcuttur. Hepimiz, yaşamın daha zorlu deneyimlerinden muafmışız gibi yaparız veya muaf olmayı deneriz. Korktuğumuz için bu yapmacıklığa tutunmak üzere yadsımayı kullanırız. Bir şeyle başa çıkamayacağımızı ya da başa çıkmak istemediğimizi sanırız.

Eğer hastalanırsanız, yadsımayı ya da kısmi yadsımayı muhtemelen sadece hastalığınızın ilk aşamasında ya da ardından gelen yüzleşmede kullanmakla kalmayacak, zaman zaman daha sonraki aşamalarda da kullanacaksınızdır. Yadsıma, daha sonraki bir aşamada gelecek olanları kabullenmeye kendinizi hazırlamanıza zaman tanıyan geçici bir savunmadır. Özellikle de eğer sert bir tedaviye ihtiyacınız varsa, durumunuz hakkında ancak belirli bir süre konuşabilir halde olmanız muhtemeldir. Sonra daha hoş şeylerden konuşmak ve hatta fantazilerden söz etmek için konuyu değiştirme ihtiyacı duyarsınız. Bunda sorun yok; tamamıyla doğaldır. Henüz yüzleşmeye hazır olmadığınızdan korktuğunuz bir şey var; zamanla hazır olacaksınız. Kendinize ihtiyacınız olan zamanı tanıyın.

Durumunuz hakkında ailenizin bazı üyeleriyle, arkadaşlarınızla ve sağlık-bakım profesyonelleriyle rahatça ve doğrudan konuşabileceksiniz. Ve bunu başkalarıyla hiç konuşamayabilirsiniz. Bunun büyük ölçüde her bir kişiye duyduğunuz güvenle ilgisi vardır. Bunun, bu kişilerin hastalık, kendi bedenleri ve sizin hastalığınız hakkındaki hisleriyle de büyük ölçüde ilgisi vardır. Onlarda olup bitenlere tepki veriyor olabilirsiniz (Sağlık-bakım profesyonelleri bakımından, hastalarla çalışırken hastalığa yönelik kendi tepkilerini incelemeleri her zaman gereklidir. Tepkileri her zaman için hastanın davranışına yansır ve hastanın esenliğine veya kötüleşmesine büyük ölçüde katkıda bulunabilir).

Unutmayın, yadsıma tamamıyla normal bir davranış biçimidir. Kendinizi yadsıma içinde bulduğunuzda kendinizi yargılamayın. Bunu hepimiz yaparız, sadece hastalıkta değil yaşantımızın her alanında. Yadsıma, görmeye ve hissetmeye hazır olmadığımızı hissettiğimiz şeyi görmekten bizi alıkoyar. Çıldırmamızı önleyen bir savunma sistemidir. Eğer sisteminiz bununla başa çıkabileceğini hissederse, yadsımak zorunda kalmazsınız. Başa çıkmaya hazır olduğunuz an-

(*) Histerotomi: Sezaryen usulü ile ameliyat. Ç.N.

da, yadsıma halinden çıkarsınız.

Uzun vadeli yadsıma hayli maliyetli olabilir. Yine de nezaketle ve şefkatle ele alınması gerekir. Bunu atlatabilmek için hem kendinizden hem de başkalarından bolca sevgiye ihtiyacınız olacaktır. Demek ki, etrafınızda sevdiğiniz ve güvendiğiniz insanların olması önemlidir. Onların sevgisine kendinizi açın ve yapabildikçe onlarla sevginizi paylaşın.

Bette yadsımayı bedeninden ve dengeleme sisteminden gelen mesajları göz ardı etmek için kullandı:

"Omuzumda ve kolumdan aşağı dirseğime kadar ağrım olduğunu ve 'Ah, sadece yaşlanıyorsun ve belki de arteritin var. İlgilenme, geçer' diye düşündüğümü hatırlıyorum. Resim yaparken sol kolumu kullanmakta zorlanıyordum.

"Kolumdaki zorlanma gelip gidiyordu. Böyle yaklaşık dört yıl sürdü sanırım. Bir buçuk yıl önce gerçekten ameliyat olmak üzere doktora gittiğim sırada, elim ve kolum kesinlikle gücünü kaybetmek üzereydi. Hayatımda ilk kez eşimden kavanoz kapaklarını açmasını istedim. Bunu da kendime 'Elinde biraz arterit var, o kadar. Üzülmeye değmez' diyerek yadsıdım.

"Kolumdaki zayıflamayı göz ardı ettim çünkü gelip geçiyordu. Ancak iş bakkaldan eve paket taşımaya geldiğinde gücünü kaybedecek diye gerçekten ama gerçekten paniğe kapılıyordum. Ama kendime uzun süre paniğe kapılma izni vermiyordum. Sol elimdekileri sağ elime geçiriyor ve paketleri hafifletiyordum.

"Bu yadsımanın bir bölümünün, hastalığın 'ameliyat edilebilir' noktasına gelmesi için neredeyse gerekli olduğuna inanmaktaydım, aslına bakarsanız. En azından, bana bugün öyle görünüyor. O sıralarda ameliyat edilebileceğini sanmıyordum. Daha erken öğrenseydim, muhtemelen ürkerdim. Doktora koşmaktansa yadsımak daha iyiydi çünkü hemşirelik yaparken, doktora gidip de hiçbir şey bilmeden 'Doktor sizsiniz, benim neyim var?' demektense, kendimde neyin ters gittiğini benim anlamam gerekir, derdim. Önce cevabı bilmem gerektiğini hissediyordum.

"Bir hemşireydim, bize çoğu şeyin insanın kafasının içinde olduğu öğretilmişti. Sanırım, korkum, ben bir hemşire olduğum ve doktor da 'Tanrı' olduğu için, her şeyin zihnimin ürünü olduğunu, hiçbir şeyimin olmadığını bana söylemesiydi. Bu, üstesinden gelmesi hayli zorlu bir şeydi.

"Bunu söylerken, gidip doktorlardan yardım istemektense kendi kendime yapmanın o sıralarda benim için ne kadar önemli olduğunu fark etmeye başlıyorum. Sanırım bütün bu deneyimin amacı, bana kendimi güçsüz hissettirmek ve başka insanlarla çalışabilir hale getirmekti."

Bette'ye 'güçsüz' ile neyi kastettiğini sordum. Anlatmak istediği şey, teslim olmayı ve kendini güvende hissetmeyişi öğrenmeye ihtiyaç duymuş olduğuydu. Aşamalardan onunla birlikte geçtikçe, bu daha da anlaşılır hale gelecektir.

Karen'in yadsıması da dengeleme sisteminden acı şeklinde gelen mesajları göz ardı etmek şeklini almıştı. Terapi mesleğinde olduğu için, zamanın büyük bölümünü bu duruma dahil olan psikolojik meseleler "üstünde çalışarak" geçirmişti. Ne yazık ki, sonunda bunun da bir yadsıma biçimi olduğu ortaya çıktı. Karen sorunuyla fiziksel düzeyde başa çıkma ihtiyacındaydı.

Şöyle anlatıyor:

"Sanırım, ameliyata karar verene dek yadsıma içindeydim. Bilmeme izin verdiğimden çok daha fazla rahatsızlık içindeydim ve kendime bir sonraki parçayı da hallettikten sonra her şeyin iyi olacağını, bunu iyileştireceğimi söyleyip duruyordum. Yadsıma, beni işleri terapi içinde halletmeye çalışır halde tutma biçimini almıştı."

Herkesin yadsımasının altında korku yatar. Bu, hastalıkları nedeniyle yüzleşmek ve aşmak zorunda kalacakları şeyden korkmaktır.

Karen kendisine şifa veremeyeceğinden korkuyordu. Hastahane deneyiminden ve ameliyat öncesinde ve sonrasında fiziksel bakımdan çaresiz olmaktan korkuyordu. Ayrıca başarısızlık gibi bir ihtimal olmamasına rağmen, ameliyat sırasında ölmekten de korkuyordu. Bu korku nedeniyle tedaviden uzun zaman boyunca kaçındı.

Bette'nin korkuları da benzerdi:

"Doğal olarak iyileşemediğimden ve bir ameliyata ihtiyaç duyduğum için ameliyat olmaktan ve başkalarına bağımlı olmaktan korkuyordum. Bir başka korku da ellerimdeki yaratıcılığı kaybedeceğim ve resim yapamaz hale geleceğimle ilgiliydi. Resim yapmak benim için öylesine rahatlatıcı, harika ve yaratıcı bir deneyim haline

gelmişti ki onu kaybetmek, beni yürüyememekten daha çok korkutuyordu."

Çoğu kez hiçbir anlamı olmayan korkularımız vardır ama bu korkuları çok gerçek ve güçlü biçimde hissederiz. Böylesi korkulara "akıl dışı" ya da birçok şifacının yaptığı gibi "geçmiş yaşam deneyimi" etiketi yapıştırsak da bu korkular kabullenilmeli ve ele alınmalıdır.

Bette şunları hatırladı:

"Eğer boynumda ters bir şeyler varsa, kafamın kopartılacağından korkuyordum. Bu, benim için çok ama çok ürkütücüydü. Adeta yoktan var olmuştu ve çok korkutucuydu.

"Sanırım tüm bu yadsıma/öfke/pazarlık/kabullenme aşamalarının iki döngüsü vardı. Biri, teşhis konmadan önceki ve ikincisi ise doktor bana sinir cerrahına gitmemi söyledikten sonraki. Aslında doktor beni sinir cerrahına göndereceğini bana ilk söylediğinde 'Hayır, o olmaz!' demiştim.

"Eşimin bana 'Ameliyattan neden bu kadar çok korkuyorsun?' dediğini hatırlıyorum. Ve ona 'Bilmem ki...' dediğimi de hatırlıyorum. Daha önce iki omurga ameliyatı olmuştum ama sanki bu, yaşantımın hayati bir parçası gibiydi. Çok korkutucu olacaktı çünkü içimde ben bunun hayatımı sona erdireceğine inanmıştım.

"Erteledim, erteledim, erteledim... Sadece korkuyordum. İlk randevunun sabahını hatırlıyorum. Yine kafamın kopartılacağı korkusu peydah olmuştu.

"Sinir cerrahına gideceğim günün sabahı, yataktan kalktığımı ve Jack'e ağlayarak 'Gitmek istemiyorum!... Unutalım gitsin!... Bununla başa çıkamayacağım. Neden benim başıma geldi ki?' dediğimi hatırlıyorum. Korkmuştum ve randevuya gitmeden önce yirmi beş dakika boyunca ağlamıştım."

Bette'nin şifa sürecinde, o bu korkularını eşi ve arkadaşlarıyla paylaşabilir hale geldi. Gerçekçi olsun ya da olmasın, onun bu korkuları bir başka kişinin karşısında da hissedebilmesi çok önemliydi. Korkunun dönüşümünü sağlayan şey, işte bu paylaşmadır. O bunu yaptığında, korkusu öfkeye dönüştü ve şifanın ikinci aşamasına geçti.

Şifanın İkinci Aşaması: Öfke

Eğer şifa sürecinden geçiyorsanız, ilk yadsıma aşamasını artık daha fazla sürdüremeyeceğiniz bir an gelecektir. Muhtemelen o zaman da öfke, kızgınlık, haset ve içerleme hissedeceksinizdir. "Niçin ben? Niçin alkolik olan ve karısını döven şu adamın değil de benim başıma geldi?" diyebilirsiniz. Bu tür bir öfke her yere birden kaydığı için, muhtemelen bu öfkeyi çevrenize neredeyse rastgele yansıtacaksınızdır. Arkadaşlar, aile, şifacılar, doktorlar;hiçbiri işe yaramıyordur, hepsi de her şeyi yanlış yapıyordur. Aileniz öfkenizle karşılaştığında kederle, gözyaşlarıyla, suçlulukla veya utançla tepki verebilir ve hatta sizinle gelecekte temasa geçmekten kaçınabilir. Bu da rahatsızlığınızı ve öfkenizi artıracaktır. Dayanın, bu bir aşamadır.

Öfkeniz anlaşılabilir çünkü yaşantınızdaki etkinliklerinizi birçok şeyi yarım bırakarak kesintiye uğratmak zorunda kalmışsınızdır. Ya da başka insanların yapabildiklerini yapamıyor ya da güçlükle kazandığınız parayı beklediğiniz gibi tatil seyahatine değil de şifa bulmaya harcıyorsunuzdur.

Şifa sürecinden geçen herhangi biri biraz öfkeye çarpacaktır. Her bir kişi için de farklı olacaktır. Bette gibi bazıları için bu bir patlama gibidir, özellikle de kendilerine daha önce öfkelenme izni vermedilerse. Bette ikinci aşamaya geçtiğinde, öfkesi patlamış ve kan beynine çıkmıştı:

"Çok ama çok öfkeli olduğumu hatırlıyorum. Tanrı'ya çok kızmıştım çünkü "Tanrı bana bacaklarımın felcini ve bir sürü şeyi çektirdi ve bacaklarım hala normale dönmedi! " diye düşünüyordum. Ve de 'Kollarımı da bacaklarımı aldığın gibi alamazsın çünkü kollarım ruhsallığımla ve yaratıcılığımla bağlantılı!.." diye de düşündüm."

Öte yandan, Karen içinse öfke sadece bir başka duygudan ibaretti.

"Öfke, içimden geçen duygulardan sadece biriydi. Ne kadar rahatsız olduğuma bağlı olarak kızgın oluyor ya da olmuyordum ama içinden geçtiğim bir aşama gibi hissetmemiştim bunu. Farklı zamanlarda farklı şeyler hissediyordum; bana şifa vermesi gereken kişilerce ya da gittiğim doktorlarca iyileştirilmediğim için öfkelenmek gibi. Bir süre kızgın olmakla daha sonra Tanrı'yla

bir anlaşma yapmak arasında gidip geliyordum."

Karen ikinci aşamanın öfkesiyle üçüncü aşamanın pazarlığı arasında gidip geliyordu.

Pazarlık etmekle, tahmin ettiğinizden çok daha fazla ilgilendiğinizi keşfetmeye hazır olun! Herkes böyledir.

Şifanın Üçüncü Aşaması: Pazarlık

Öfke istediğinizi elde etmenizi sağlamadığı içindir ki muhtemelen ve tamamen şuursuzca, iyi olarak ve iyi bir şeyler yaparak istediğinizi elde etmek için pazarlık yapacaksınızdır. Yaşamını Tanrı'ya ya da bir davaya adamak gibi çoğu pazarlıklar Tanrı ile yapılır ve genellikle ya gizli tutulur ya da satır arasında ima edilir. Bunun altında genellikle sessiz bir suçluluk yatmaktadır. Seçmiş olduğunuz dinin törenlerine daha sık katılmamaktan dolayı suçluluk duyuyor olabilirsiniz. "Doğru" gıdaları yemiş, "doğru" egzersizleri yapmış ve "doğru" şekilde yaşamış olmayı dileyebilirsiniz. Burada önemli olan o suçluluğu bulmak ve saklamamaktır çünkü daha fazla pazarlığa ve en sonunda çöküntüye yol açacaktır. Bütün "yapmam gerekirdi"lerinizi bulun ve onların beyaz bir ışık içinde eridiklerini imgeleyin. Ya da onları koruyucu meleğinize veya Tanrı'ya verin. Yedi aşamalı yolculuğunuzu tamamladığınızda, muhtemelen hayatınızda yapmayı dilediğiniz değişimi bulacaksınız ama bu, şimdiki gibi korkudan kaynaklanmayacaktır.

Bette hastalıktan çıkış yolunu bulmak için hastalığı cerrahtan başka her kim tamir edecekse onu bulma pazarlığını yaptı:

"Kocamı bunu iyileştirmeye ikna etmeye çabalıyordum. Sanki onun beni rahatlatmasını ve 'Hepsi geçecek' demesini istiyordum. Aslında pazarlık ediyor olduğumu fark ettiğimi sanmıyorum ama kendime 'Daha fazla meditasyon yaparsan, daha çok şifa banyosu alırsan, kendine daha çok masaj yaparsan ve beyaz ışığı kullanmaya devam edersen, hepsi geçecek ve ameliyata gerek kalmayacak,' dediğimi biliyorum. Kendimi meditasyona daha çok adamış biri haline getirmeye karar vermiştim ve bunun bir biçimde beni kurtaracağını umuyordum.

"Bunu kabul edip etmemek arasında da gidip geldim, evet, ameliyata gidecektim ve birisi sihirli bir biçimde omurgamı beyaz ışıkla kaplayacaktı ve her şey yoluna girecekti. Şifa yaptırmayı istedim ama asla randevu alamadım. Ann'in (Bette'ye şifa vermeyi teklif eden öğrenci arkadaşı) geçerken bana uğrayıp şifa verebileceğini söylediğini ve benim de Ann'in neden evime gelemeyeceğine dair milyonlarca bahane uydurduğumu hatırlayabiliyorum. Ona güvenmiyordum, hiç kimseye güvenmiyordum çünkü kendime güvenmiyordum."

Karen ise pazarlık için doğruca Tanrı'ya başvurmuştu:

"Benim pazarlığım, 'Bak, Tanrım... Sen beni iyileştirir ve bunu atlatmamı sağlarsan ne istersen yapacağım. Eğer yaşar da (halbuki buna hiç şüphe yoktu) bunu atlatırsam hayatımı bu gezegene şifa vermeye, benden hangi tarzda istenirse istensin, adayacağıma söz vereceğim,' diyen içimdeki çocuk biçimini almıştı. Ne kadar çok pazarlık ettiysem, daha sonra da o kadar çöküntüye girdim."

Şifanın Dördüncü Aşaması: Çöküntü

Çöküntü, enerjimiz düşük olduğunda ve istediğimiz şeyi istediğimiz şekilde alma umudunu kaybetmiş olduğumuzdaki his halimizde karşılık gelir. Umrumuzda değilmiş gibi yaparız ama aslında umursarız. Üzgünüzdür ama bu üzüntüyü ifade etmek istemeyiz. Bir kasvet haline gireriz ve başkalarıyla etkileşime geçmek istemeyiz. Çöküntü, duygularımızın çöktüğü anlamına gelir.

İnsan enerji alanı bakımından çöküntü, enerji alanınızdaki enerji akışının zayıflaması anlamına gelir. Bu enerji akışının bir kısmı duygularla bağdaşıktır. Dolayısıyla çöküntüyü düşündüğümüzde genellikle zayıflamış hisleri düşünürüz.

Çöküntünün üç nedeni vardır : Biri, yukarıda söz ettiğimiz gibi, pazarlıktan sonuç alamamak. Yani çözümü doğru biçimde aramak yerine kendinizi işlerin gidiş tarzından kaçınarak ve reddederek iyileştirmeyi denemek.

İkinci neden kaybın neden olduğu üzüntülü hislerdir. Tüm hastalıklar bir yaşam tarzını, fizik-

sel bedenin bir parçasını ya da kötü bir alışkanlığı terk etmeyi gerektirir. Eğer kayıp hislerinizi engellerseniz, çöküntüye uğrarsınız. Eğer kaybınızı hissetmek ve onun yasını tutmak için kendinize izin verirseniz, çöküntünüz kalkacaktır. Yas tutuyor olacaksınız ve bu tamamen farklı bir haldir. Yas tutmak duyguların zayıflatılması, çökertilmesi değil açık, akıcı bir kayıp hissidir. Her ne kaybetmişseniz, onun yasını tutmanız gerekir. Şifa sürecinin farklı zamanlarında yas tutmaya girişebilirsiniz. Ne zaman yükselirlerse, kayıp hisleriyle kalmaya çalışın. Bu, sizi kabullenme aşamasına getirecektir.

Çöküntünün üçüncü nedeni ise kemoterapi, anestezi ve ameliyat gibi sert, saldıran tedavilerin bedeninizin kimya dengesini bozması ve sizi çöküntüye sokmasıdır. Bedeniniz fiziksel dengesine kavuştuğunda, çöküntü de kalkacaktır. İnsan enerji alanı bakımından, sert tedaviler ve ilaçlar enerji alanınızdan akan normal enerji akışını durdurmakta, yavaşlatmakta veya tıkamaktadır. Böylece çöküntüye uğrarsınız. İlaçların etkisi geçtiğinde, enerji akışı eski haline döner ve çöküntü kalkar. Elle şifa, alanı normal sürenin yarısında temizler ve hastalar ameliyat sonrası çöküntüden daha çabuk çıkarlar.

Bette'nin çöküntüsü kendini reddetme şeklini almıştı. Kendi içine çekilmiş ve sık sık ağlamıştı:

"Kötü bir kişi olduğumu hissediyordum. Eğer şifa verirken daha sıkı çalışsaydım, ev ödevlerimi yapmış olsaydım, Tanrı'ya daha yakın iyi bir insan olsaydım o zaman kendimi iyileştirebilirdim. Sanki tamamen vaz geçmeli ve bir başkasının bu işi yapmasına izin vermek için güçsüzlüğümü iyileştirmeliydim. Benim neyim vardı? Asla bir şifacı olamazdım. Bu beni çok ama çok korkutuyordu çünkü içimde, bir şifacı olmam gerektiğine gerçekten inanıyordum ve hala buna inanıyorum. Ama tüm bu şifa sürecinden geçiş o sırada çok korkutucuydu. Artık iyi bir eş bile olmadığımı hissediyordum.

"Bu negatif malzemenin hepsi birden yükseldiğinde durum çok çirkinleşiyor ve insan çok ama çok uzun zaman öncesinde bildiği o eski Tanrı'ya bir anlamda geri gidiyor ve yeterince iyi olmadığın için cezalandırıldığını hissediyorsun.

"Birçok şeyi salmak, bırakmak zorunda kaldım. Evde istediğim kadar iş yapamıyordum. Şifa derslerinde verilen ev ödevlerine yoğunlaşamıyordum. Biraz uzaklaşmayı planlamıştık ama o kadar çok sancım vardı ki yapamadım. Yaptığım herhangi bir şey için kendimi çok zorlamam gerekiyordu. Sabah yataktan kalkmak için kendimi zorlamalıydım. Yatakta rahat değildim ama yataktan kalktığımda daha çok rahatsız oluyordum. Aslında ne yapacağımı bilemiyordum. Kendime güvenmiyordum. İşe yarayıp yaramayacağını görmek için bir süre fizik terapiye gitmem gerekmişti ve aslında daha da kötüleştirdi. Böylece ben ameliyat olmak zorunda kalmadan, tam gereken zamanda işe yaramadığı gerçeği için yas tutmak zorunda kaldım. Bir yanım fizik terapinin işe yarayacağını ummuştu, diğer yanım ise işe yaramayacağını biliyordu.

"Bir şey daha var, Barbara... O sıralarda resim yapma kabiliyetimi kaybetmiş olduğum için de yas tutmalıydım. Bu benim için çok ama çok zordu çünkü resim yapmak benim için bir şifa bulma yoluydu. Olayların arasında yol almanın ve yine de kendimi yaratıcı hissetmenin, ruhsal hissetmenin bir yoluydu. Resim yapamıyordum çünkü göremiyordum ve bu büyük bir kayıptı, başka bir kayıp... Ameliyattan sonra ruhsal çöküntüye girmiştim. O sıralarda kendi kendime şifa falan yapamıyordum, sadece kendimi bir iki kaset dinlemeye zorlayabilmiştim."

Karen'in çöküntüsü ise kendini yargılamakla ve kendini reddetmekle doluydu:

"Kendi kendimi reddeşime batmıştım adeta. Kendimi iyileştirmekte başarısız olduğumu hissediyordum. Bir doktora gitmekle aslında vazgeçmiş olup olmadığımı bilmiyordum. Bu tarz bir şeyin içine tıkılıp kalmıştım.

"En sonunda, bir sabah uyandım ve karnımın sağ yanında berbat bir sancı vardı ve'artık daha fazla katlanamam' gibi bir şey hissettim. Bunun fiziksel ya da psikolojik olup olmadığını ya da hangi doktora gitmem gerektiğini bilmiyordum. Jinekoloğuma gitme aşamasına gelemiyordum ve tam artık kenardayken, seni aradım. Ve Heyoan senin aracılığınla benimle konuştuğunda bana kendi kendimi yargıladığımı hatırlattı. Kendimi yargıladığımın bile farkında değildim. Bu, benim için bir dönüm noktası oldu. O noktada ameliyat fikrine çok şey yükledim. Onu kendimi yargılamamı bırakmak ve ihtiyaçlarımı karşıla-

mak olarak görmeye başladım. Bu, benim temam haline geldi. Seninle konuştuktan sonra, üstümden bir şey kalktı ve çabucak bir doktor bulup randevu aldım. Ameliyat olmaya karar vermiştim ve o andan itibaren her şey hızlanıverdi."

Karen kendini yargılamayı bırakıp ameliyat olmaya karar verir vermez, çöküntüsü kalktı ve kabullenme aşamasına girdi.

Şifanın Beşinci Aşaması: Kabullenme

Daha önceki dört aşamadan geçecek kadar zamanınız, enerjiniz ve odaklanmanız varsa durumunuz hakkında ne çöküntü ne de öfke hissettiğiniz bir aşamaya geçersiniz. Daha önceki duygularınızı, sağlıklılara duyduğunuz haseti ve hastalıkla yüzleşmek zorunda olmayanlara duyduğunuz öfkeyi ifade etmiş olacaksınız. Hastalığınızın talep ettiği ve kaybı yakın olan şey için yas tutmuş olacaksınız. Yalnız kalmayı dileyebilir ya da Varlığın sessiz, söze gelmeyen yollarıyla iletişimde kalabilirsiniz çünkü kendinizi değişime hazırlamaktasınızdır. Bu, kendinizi iyice tanımaya hazırlanma, içinize dönme ve kendinizle yeniden tanışma zamanıdır. Hastalığınızın yaratılmasına yardım eden yaşam değerlerinizi sorgularsınız. Gerçek ihtiyaçlarınızı hissetmeye ve besleyici ve eğitici şeyleri daha önce yapmadığınız biçimlerde aramaya başlarsınız. Yeni arkadaşlar edinebilir ve eskilerin hayatınızın yeni bölümünün birer parçası olmayan bazılarından ayrılabilirsiniz. Şifa sürecinizi kolaylaştırmak üzere yaşantınızdaki gerekli değişiklikleri yaparsınız. Süreç hızlanır. Şifanızı tamamlamak için yapılacak daha çok şey olmasına rağmen büyük rahatlama hissedersiniz.

Karen kabullenmeye geçtiğinde, işler tamamen değişmişti. O zaman, artık her şey onun ihtiyaçlarını karşılama bağlamında ele alındı. Karen'in kabullenmesinden, kendi ihtiyaçlarına odaklanarak yaşamının kontrolünü daha çok ele alışı ortaya çıkmıştı. Neye ihtiyaç duyduğunu kendisine nasıl soracağını öğrenmişti:

"Gerçeği, ihtiyaçlarım olduğu gerçeğini dile getirmek beni kurtaran şey oldu. Yargılamadan, sadece ihtiyaçlarım... Daha çok dile getirdikçe, o kadar hızla cevaplandılar. Bak ve gör!"

Bette için, durum tam tersiydi. Onunki, daha çok kontrolü değil de daha önceden çok korktuğu bir şey olan derinden teslimiyeti kabullenmekti. Onun şifa süreci ilerledikçe, Bette'nin eski bağlamında zayıflığın sembolü olan güçsüzlük, yeni bağlamında güçlülük sembolü haline geldi. Teslim olmak bolca imanı ve güçlü olmayı gerektirir. Onun güçsüzlüğe ve muhtaçlığa çöküş zannettiği şey aslında sevgiye ve hem onun ve hem de herkesin etrafında olan daha yüksek güce teslim olmaktı. Onun için, kabulleniş de aşamalar halinde geldi. İlki, ameliyatından önceydi.

Şöyle hatırlıyor:

"Ameliyat olmamın, bu deneyimden geçmenin ve bir numarada, diğer tıp personeliyle, aslına bakarsan, diğer her insanla birlikte çalışmayı öğrenmemin önemli olduğunu aslında derinlerimde hissettim. Bu kadar bağımsız olmam gerekmiyordu. Her şeyi kendi başıma yapmakla ilgili değer yargımı değiştirmem gerekiyordu.

"Kabulleniş kalıcı bir biçimde gelmedi. Küçük, kolay dozlarda geldi. 'Evet, Bette, ameliyat olmalısın... Bunu geçirmen gerekli ve yapmak zorundasın... şeklinde geldi. Diğer yanım zaten aslında hastahaneye gidiyordu. Neredeyse tüm aşamalar arasında gidip geldim. Öfkeliydim. Bir hemşire dışında hastahanedeki hiç kimseden hoşlanmamıştım. Hepsi fazlasıyla meşgul görünüyordu. Ancak, Tanrı'ya şükürler olsun, bana destek olan arkadaşlarım vardı."

Bette'nin kabullenişinin büyük kısmı arkadaşlarından destek istemek ve onlardan gelen desteği almak için kendisine izin vermekle ilgiliydi.

Şifanın Altıncı Aşaması: Yeniden Doğmak– Yeni Işığın Doğuş Zamanı

Kabullenme ve şifa bulma, kendinizle yeni bir tarzda tanışma zamanı olan yeniden doğmaya yol açar. Orada bulacağınız sizden pek hoşlanacaksınız. Bu aşamada, kendinizi iyice tanımak için yalnız başınıza kalacağınız bolca zamana ihtiyacınız vardır. Kendinize bu zamanı tanıyın. Belki de sessiz bir inziva evine veya birkaç günlüğüne balık tutmaya gidebilirsiniz. Kendinizle

geçireceğiniz birkaç haftaya ve hatta birkaç aya ihtiyacınız olabilir.

İyileşme sürecinizde, kendinizin uzun zamandır gömülü kalmış ve açığa çıkmamış parçaları keşfedersiniz. Belki de asla ortaya çıkmamış olan yeni parçaları... İçinizden bolca *ışık doğacaktır.* Ona bakın; güzelliğini görün, kokusunu koklayın, yeni sizin tadını çıkarın. Daha önce ortaya çıkaramaz halde olduğunuz yeni içsel kaynakları bulursunuz. Onların daima orada olduklarını hep hissetmiş olabilirsiniz ama artık bunlar yüzeye doğru akmaya başlamıştır. Bu, sizin için gerçekten de yeniden doğmak olabilir.

Eski ve yeni, yaşamınızdaki her şeyi yeni bir bağlam içinde deneyimlersiniz. Bu, tarihinizi yeniden yazma zamanıdır. Bu, geçmişteki olaylara şifa vermek için onlarla ilişkinizi gerçekten de değiştirebileceğinizi görme zamanıdır. Otomatikman olur çünkü yaşamla ilgili tutumunuzu değiştirmişsinizdir. Yaşamınızı deneyimlediğiniz bağlam değişmiştir. Gerçek şifa ile kastedilen budur işte.

Bette için yeniden doğmak alçakgönüllülükle başladı:

"Yardım isteyecek kadar alçakgönüllü olabildiğimde, bu sanki gittikçe daha az meydan okur, eşimle ve arkadaşlarımla birlikte çalışma ihtiyacı duyduğumu ve onlara bağımlı olduğumu olduğumu kabullenir hale gelmek gibiydi. Ve her şeyi tek başıma yapamayacağım gerçeğini kabullenmek... Bana yönelen sevgiye ve özene sahip olmak kendimi çok iyi hissetmeme neden oldu. Sıcacık, rahat ve endişelerimi yatıştırıcıydı.

"Şifa buluşumu doktorların yaptığı muazzam ameliyata, kendime şifa verme yeteneğime ve bana yardım eden ruhsal camiadaki arkadaşlarıma bağlıyorum.

"Güçsüz olmaktan artık korkmuyorum. Önceleri dümensiz bir gemide olmak gibiydi. O zaman güçlü olmalıydım... Diğer herkesten yalıtılmış olmalıydım... İhtiyacım olanı karşılaması için yüksek benliğime veya daha yüksek bir güce güvenim yoktu. Artık, insanlara güvenebileceğimi bilmek çok hoş ve onlardan yalıtılmak zorunda da değilim. Kendime ve başkalarına güvendiğim için kendimi daha çok güvende hissediyorum.

"Güçsüzlük zannettiğim şeyin aslında hem içimdeki hem de dışımdaki daha yüksek güçlere teslimiyet ihtiyacım olduğu ortaya çıktı. İhtiyacım olanları bana sağlayacak olan evrensel bir gücün mevcut olduğunu biliyorum. Ben onun bir parçasıyım ve o da benim bir parçam."

Karen de yeniden doğuş aşamasında eski deneyimlerini yeni bağlamına yerleştirdi. Pazarlık aşamasının başlarında, gezegene şifa vermek üzere kendisinden her ne "isteniyorsa" ona "hayatını vermeye" gönüllüydü. Ama yeniden doğuş aşaması geldiğinde, bir şeye "hayatını vermesinin istenmesinin" kendi içindeki korku dolu bir yerden kaynaklandığını gördü. Bu sanki "Tanrım, hayatımı kurtar ki gezegeni kurtarmak için ondan vazgeçeyim !..." demek gibiydi.

Yeniden doğuş aşamasında, ilk olarak kendisini ve sonra gezegeni iyileştirmeye dair verdiği sözü derinlerde buldu. Bu, ancak böyle yapılabilir. Şifa evde başlar ve sonra holografik olarak gezegenin geri kalanına yayılır. Kişi kendini iyileştirirken, gezegeni de iyileştirir. Bu sözler sevgisinden kaynaklanıyordu. Karen tüm şifa deneyiminin, yaşamında bir sonra yapmak istediği ve ihtiyaç duyduğu şeye odaklanmasına yardım ettiğini hissediyordu:

"Ameliyatın sonucu, bu tarzda bir bağlılık yemini ettiğimi daha çok ortaya çıkardı. Ameliyattan, yaşantımı başkalarına adama isteğiyle çıkmıştım ama bu, pazarlığın negatif biçimi hissini vermiyordu. Beni en çok heyecanlandıran şey ise şifacılara kendi özgün şifa modellerini bulmalarında yardımcı olmak. Bu, yapmak istediklerim ve kendim için daha derinden sorumluluk alma düzeyim bakımından çok önemli bir aşama olarak görünüyor."

Şifanın Yedinci Aşaması: Yeni Bir Yaşam Yaratmak

Siz tekrar sağlığınıza kavuşurken yaşamınızın bütün alanları etkilenecektir. Hep özlediğiniz ama engellenmiş ya da görünürde erişilemez olan birçok değişim ve fırsat alanı size açılır. Kendinizle daha dürüstçe yaşarsınız ve daha önce sürdürmekte güçlük çektiğiniz yeni kendini kabullenme alanlarını bulursunuz. Daha çok içsel alçakgönüllülük, iman, hakikat ve öz-sevgi

bulursunuz. Bu içsel değişimler otomatikman dışsal değişimlere yol açar. Bunlar, sizin yaratıcı kudretinizden doğar ve hayatınıza holografik olarak yayılır. Yeni arkadaşları kendinize cezbedersiniz. Ya mesleğinizi değiştirir ya da işinize yaklaşımınızı değiştirirsiniz. Hatta yeni bir yere taşınmak bile isteyebilirsiniz. Tüm bu değişimlere, şifa tamamlandıktan sonra çok sıkça rastlanır.

Bette'nin yaşamı muazzam biçimde değişti. Ben bu satırları yazarken, ameliyatından bu yana iki yıl geçmişti. İlk yıl, zamanının çoğunu kendi kendine şifa yaparak ve kendisini yaşama yönelik yeni tavrına alıştırarak geçirdi. Korkusunun büyük bölümü yok olmuştu. Şifa süreci sırasında, kafasının koparılacağına dair akıl dışı korkusunu, Fransa'da giyotinle öldürüldüğü bir geçmiş yaşamla ilişkilendirmişti. Şüphesiz, bu kanıtlanamaz ama bu meseleye açılmak ve etrafındaki duyguları ele almak, korkusunun büyük bölümünü eritmişti. İçsel ayarlanma yılında, Bette'nin kişisel yaşamı da dolmaya başladı. Eşiyle ilişkisi daha yakınlaştı. Cinsel hayatı aktifleşti. Altmış yedi yaşındaki cinsel hayatının, eskisinden de iyi olduğunu söylüyor! Eşi de memnun.

Ameliyattan iki yıl sonra, 1990'da Bette şifa pratisyenliğine başladı. Başlangıçta birkaç hastası vardı, derken işler yavaş yavaş açıldı. Ameliyattan sonra, daha önceki bir görüşmenin devamı olarak Bette'yi aradım. Ona, ameliyatın hayatında başlattığı değişimleri ve işinin nasıl gittiğini sordum.

Bana şunları anlattı:

"O korkunç 'Öleceğim!...' korkusundan kurtulmak için bunu geçirmek zorundaydım. Hepsi de başımın giyotinle kesildiği o yaşamla bağlantılıydı. Artık, o korkuyu yeniden yaşayıp bitirdim. Güç kazandım ve daha fazlasıyla başa çıkabilirim. Başka insanlara yardım etmeye hazır olduğumda, onlar da yardım almak için gelmeye başladılar. Şimdi kapılardan taşıyorlar. Ben birine yardım eder etmez, onun iki arkadaşı daha yardım almaya geliyor.

"Sanat çalışmalarım durakladı; buna hiç zamanım yok. Ama karakteri değişti. Resimlerim daha spiritüel (ruhsal) hale geldi. Her şey yeni bir boyutta artık. Sanki boynumu temizlediklerinde -sen ne diyordun onlara?- özümü örten örtülerden bir katını daha kaldırdılar. Tamamen farklı bir boyuttayım. Yaşamım değişti, her şey yerine oturmaya başlıyor. Sanırım en büyük şey, niçin burada olduğumu öğrenmeye başlamış olmam; kendimi ve diğer insanları iyileştirmek, onlara iyi olmaları için yardım etmek. Çok sınırlı olduğumu hissederdim eskiden ama artık sanki sınırlar kalkmış gibi... Sınır yok... Sanırım, sınırlarının olmadığını fark etmeleri için diğer insanlara yardımcı olmak bana kaldı."

Karen'in yaşamı da değişti ama farklı bir biçimde. O ve kocası Washington D.C.'deki terapi ofislerini kapatmaya ve Colorado'daki dağlık bir bölgeye taşınmaya karar verdiler. On beş yıllık arkadaşlarına veda etmek, evlerini satmak ve taşınmak için hayli zaman geçirdiler. Colorado'daki kış aylarını meditasyonla, okuyarak ve Doğu sahilindeki hareketli yaşamlarında asla yapamadıkları bir biçimde var olarak geçirdiler. Bu bir yıllık kişisel içsel sükunetten sonra Karen şimdilerde Colorado'da yeni bir iş kurmakla meşgul.

8. Bölüm

ŞİFA SÜRECİNİN YEDİ DÜZEYİ

Eğer Bette ve Karen'in deneyimlerini onlar şifanın yedi aşamasından geçerek ilerlerken inceleyecek olursak, onların ilerleyişinin giderek açılmasında önemli olan iki temel malzeme olduğunu görürüz. Kişisel şifa yolculuğunda, bu iki temel malzeme, kişisel şifa sürecinizden en iyi şekilde faydalanmak için gereklidir.

İlk malzeme, kişisel şifa sürecinizi bir *kişisel yaşam dersi* halinde yeniden düzenlemektir. Birçok kez, bir hastalığı deneyimleyişimiz, çocukluğumuza ait "hasta" olmak bizde bir şeyin "yanlış" olduğu anlamına gelir, tarzındaki fikirlerimizin etkisi altındadır. Yetiştirildiğimiz negatif hastalık fikirleri ile bir hastalık sırasında yaşadığımız içsel deneyim arasında ayrım gözetmemiz gerekir. Eğer hastalığa esasen bir öğrenme süreci olarak bakarsak ondan öğreneceğimiz çok şey vardır. Hasta olma deneyimi, geçmişteki eski imgelerimize geri dönmek konusunda bize meydan okuduğuna göre, kendimize artık ona göre yaşamayı amaçladığımız yeni çerçeveyi hatırlatmaya devam etmek çok önemlidir.

Bizler şifa sürecinden geçerken kendimizi "hatırlarız" ya da derindeki benliğimizle başlangıçtaki bağlantımızı geri kazanmaya çalışırız. Hatırlamak, parçalarımızı biraraya getirmektir. Bunu, daha net ve daha net bir imge oluşturmak üzere holografik tabakanın küçük parçalarını bir araya getirmeye benzetebiliriz.

Şifa sürecinin her bir düzeyinden geçiyorken "eski" tarza, eski yargılara, eski dar vizyona geri dönmek bize pek cazip gelecektir. Şifa çalışmasının çoğu, içimizdeki eski sesler ne kadar yüksek sesle "Tehlike var!" diye çığlık atsalar da yeni çerçeveye göre yürümeyi seçmeye devam etmektir.

Bu malzemelerin ikincisi ise *kişisel ihtiyaçlarınızı bilhassa dikkate alarak* kendinize karşı titizlikle dürüst olmanızdır. Bu ise gerçek ihtiyaçlarınızın ne olduğunu araştırmayı gerektirir. Birçoğumuz ihtiyaçlarımızın birçoğunun farkında değiliz. İhtiyaçlarımızı bütün düzeylerde bulmak ve bunları karşılamak elzemdir. Gerçek ihtiyaçlarımızı açığa çıkarmak ise sabır ve öz-araştırma gerektirir.

Varlığımızın her düzeyindeki ihtiyaçlarımızı karşılamak, şifa sürecinde çok önemlidir çünkü karşılanmamış ihtiyaçlarımız, ilk başta hastalanmamızla doğrudan bağlantılıdır. 1. Bölüm'de tüm hastalıkların temel nedeninin gerçekte kim olduğumuzu unutmaktan ve bu unutuşa göre yaşamaktan kaynaklandığını söylemiştik, hatırladınız mı? Gerçek ihtiyaçlarımızı karşılamamak, gerçekten kim olduğumuza göre yaşamayışın doğrudan sonucudur. Şifa sürecinden geçmenin bir bölümü, doyurulmamış gerçek ihtiyaçlarımıza seslenmek, bu süreç ne kadar acı verici olsa da bu ihtiyaçları tanımak ve onları şimdi doyurmanın bir yolunu bulmak için adımlarımızı gerisin geriye izlemekten oluşur. Ortaya çıkan yaratıcı sürecimiz her ne zaman ve her nerde durdurulmuşsa, karşılanmamış ihtiyaçlarımız ve acı da oradadır. Bu içsel psişik boşlukları açığa çıkartmak, onlara yaşam enerjisi getirir. Varlığımızın özünden dallanan en baştaki pozitif yaratıcı niyetimizi tamama erdirmek ise şifa demektir. Bu, özümüzün etrafındaki kabukları, örtüleri çözer, açar ve bizler kim olduğumuza dair hakikati yaşarız. O anın ihtiyaçlarını karşılamak, bizi holografik olarak geçmişin bütün karşılanmamış ihtiyaçlarının şifa bulmasına getirir. Bizi temel ihtiyacımıza getirir: özümüzün yaratıcı ifadesine...

Gelin bu sürece pratik çalışmanın bakış açısından, insan enerji alanının düzeylerinden ve her bir düzeye denk gelen ihtiyaçlardan geçerek bakalım: İnsanlarla çalışırken, her bir hastanın ihtiyaçlarının insan enerji alanının belirli bir düzeyiyle ilişkili olduğunu gördüm. 2. Bölümde belirtildiği gibi insan enerji alanı; varlığın fiziksel,

duygusal, zihinsel ve ruhsal düzeyleriyle doğrudan bağlantıdadır ve onların ifadesidir. Alanın her bir düzeyi, insanın yaşam deneyiminin bir düzeyiyle ilişkilidir. (Her bir düzeydeki ihtiyaçların bir özeti için Şekil 8-1'e bakınız)

Hatırlarsanız, alanın ilk düzeyi fiziksel bedenimizin işleyişi ve fiziksel duyumsama ile ilişkilidir. Birinci düzeydeki ihtiyacımız, sağlıklı bir bedenin ve onunla birlikte gelen tüm harikulade fiziksel duyumsamanın tadını çıkarmaktır. Alanın ikinci düzeyindeki ihtiyacımız, kendimizi olduğumuz gibi sevmek ve kabul etmektir. Üçüncü düzey zihinsel etkinliğimiz ve netlik duyumuz ile ilişkilidir. Üçüncü düzeydeki ihtiyacımız, netlik dolu, gayet iyi işleyen çevik bir zihne sahip olmaktır. Dördüncü ise kişilerarası duygusal yaşamımızla, bizim "ben-sen" bağlantılarımızla ilişkilidir. Alanın dördüncü düzeyindeki ihtiyacımız ise arkadaşlar, aile, meslektaşlar ve sevgili gibi ilişkilerin birçok biçiminde sevmek ve başkalarınca sevilmektir.

İnsan kalbi ve sevgi ile ilişkili olan dördüncü düzeyin, insan işleyişinin ilk üç düzeyinde ifade edilen fiziksel dünya ile ruhsal işleyişin üç düzeyinde ifade olan ruhsal dünyamız arasında bir köprü olduğu kabul edilir.

Alanın beşinci düzeyi ise yaratıcı süreçteki sözün gücü ile ilişkilidir. Fiziksel düzeydeki tüm biçimler için bir kalıp olarak iş görür. Bu, sözü söylemenin fiziksel dünyadaki biçimin yaratılmasına yol açtığı düzeydir. Eğer hakikati söylerseniz, yaşantınızda gerçeği ve netliği yaratırsınız. Eğer dürüstçe konuşmazsanız, yaşamınızda bozulmaları yaratırsınız. Demek ki alanın beşinci düzeyindeki ihtiyacımız hakikatimizi yaşamak ve söylemektir.

Altıncı düzey dinsel bir törende hissedebileceğiniz veya ilhamlı bir müzik parçası duyduğunuzda veya belki de bir gün batımını izlerken, bir dağ tepesinde otururken, meditasyon yaparken ya da sevdiğiniz birinin gözlerinin içine bakarken yaşayabileceğiniz coşku gibi ruhsal hislerle ilişkilidir. Altıncı düzeydeki ihtiyacımız, ruhsal deneyimi ortaya çıkaran ruhsal beslenmeye duyulan ihtiyaçtır.

Alanın yedinci düzeyi ise ilahi zihinle ilişkilidir. Şuurlu farkındalığınızı bu düzeye getirdiğinizde ve bu düzey net, güçlü ve sağlıklıysa, var olan her şeydeki ilahi mükemmelliği bilirsiniz. Yaşantınızı oluşturan bulmacanın bütün parçalarını anlarsınız. Sükuneti deneyimlersiniz.

Burası da bazısı ilahi yasaya uygun ve bazısı da bozunmuş olan inançlarınızı tutan düzeydir. Taşıdığınız negatif inançlar, bütün sorunlarınızın kaynağıdır. Bu negatif inançlardan veya "imge-

Şekil 8-1
AURİK ALANIN HER BİR DÜZEYİNDEKİ İHTİYAÇLARIMIZ

Birinci	**Basit fiziksel rahatlık, zevk ve sağlık.** Birçok harika fiziksel duyum edinmeye ihtiyacımız var.
İkinci	**Kendini kabullenme ve kendini sevme.** Kendimizle sevecen ve pozitif bir tarzda ilişkiye geçmeye ihtiyacımız var.
Üçüncü	**Durumu açık, doğrusal, akılcı biçimde anlamak.** Sezgisel zihnimizle uyum içinde işleyen akılcı netliğe ihtiyacımız var.
Dördüncü	**Arkadaşlarla ve aileyle sevecen etkileşim.** Sevgiyi eşimizle, ailemizle, çocuklarımızla, arkadaşlarımızla ve meslektaşlarımızla ilişkinin birçok biçiminde vermeye ve almaya ihtiyacımız var.
Beşinci	**İçteki ilahi irade ile hizalanmak, hakikati söylemeye ve izlemeye söz vermek.** Kendi kişisel hakikatimize ihtiyacımız var.
Altıncı	**İlahi sevgi ve ruhsal coşku.** Kendi kişisel ruhsallık deneyimimize ve koşulsuz sevgiye ihtiyacımız var.
Yedinci	**İlahi zihinle bağlantıda olmak ve daha büyük evrensel örüntüyü anlamak.** Kendi sükunetimizi ve de kusurlarımızın içindeki mükemmelliğimizi deneyimlemeye ihtiyacımız var.

lerden", yaşamınızın fiziksel, duygusal, zihinsel veya ruhsal, hangi düzeyinde tezahür edecekse, hastalığı yaratırsınız.

Alanın yedinci düzeyindeki ihtiyacımız sükuneti bilmektir. Sükunet, yeryüzü üstündeki yaşamın mükemmel örüntüsünü anlamaktan doğar. Bu, hakikate dayanan pozitif inançlardan gelir.

Karen'in sürecini bize yol gösterecek bir çerçeve olarak kullanacağız ve bu iki gerekli, temel malzemeyi karşılayarak yani ihtiyaçlarımızı dürüstçe karşılama sürecinden geçerken bu deneyimin bir başka yaşam dersi, hatta yaşam macerası olduğu görüşünü korumamızın, şifa deneyimimizi hem bir kişisel dönüşüm süreci ve hem de sonraları bir kişisel aşkınlaşma süreci haline getirdiğini keşfedeceğiz. Dönüşüm sürecinde, şuurdışımızda nasıl işlediğimizi bulmak için içgözlemi kullanırız.

Bazen, kendimize karşı titizlikle dürüst kalmak zor bir iştir. Eksikliklerimizi ve onların altında yatanları aramak ve değişmeyi seçmek, kelimenin tam anlamıyla sıkı çalışmaktır. Ama ödülleri büyüktür. İçimizdeki negatifi açığa çıkardığımızda, bozunmuş ve şimdi değiştirmek istediğimiz negatif unsur haline gelmiş olan başlangıçtaki pozitif yaratıcı kudretimizi de açığa çıkarırız. Demek ki dönüşüm süreci bize başlangıçtaki, gerçek, berrak ve sevecen benliğimize kavuşma hediyesini vermektedir.

Dönüşüm sürecinde belirli bir miktar çalıştıktan sonra, salınan başlangıçtaki yaratıcı enerji otomatikman bizi aşkın deneyime yükseltir. O zaman da hem dönüştürücü hem de aşkınlaştırıcı süreçleri şifa bulmak için kullanabiliriz. Sadece bedenlerimizi iyileştirip yaşamlarımızı dönüştürmekle kalmaz, daha yüksek bir kişisel ruhsal deneyime aşkınlaşırız. Dünyasal olanı aştığımızda, yüksek ruhsal değerleri yaşamlarımızın pratik unsurlarıyla bütünleştirmeyi öğreniriz. Maddeyi "ruhsallaştırırız". Ruhumuzu, yaşamın fiziksel unsurlarına getiririz.

Şifa verici dönüştürücü süreç, aurik alanınız bakımından kişisel ve pratik bir tarzda şöyle görünür: Varlığınızın ilk dört düzeyinde kendinizi iyileştirmeniz, günlük yaşantınızı bu dört alanda da değiştirmek anlamına gelir. Bu ise aurik alanınızın ilk düzeyinde kendinize bakma tarzınızı, aurik alanınızın ikinci düzeyinde kendinizi sevme tarzınızı; aurik alanızın üçüncü düzeyinde yaşamdaki bir durumu daha iyi anlayabilmek için ona netlik kazandırma tarzınızı ve aurik alanızın dördüncü düzeyinde ise başkalarıyla ilişkiler kurma tarzınızı değiştiren bir *kişisel dönüşüm* sürecinden geçmeyi gerektirir.

Kendinizi daha yukarıdaki üç düzeyde iyileştirmek ise kişisel *aşkınlık* sürecini gerektirir. Bu daha yüksek değerlere doğru aşkınlaşmalı, uzanmalı ve bir cesaret, iman eylemiyle onları yaşamınızın içine dek sokmalısınız. Hem Bette'nin ve hem de Karen'in yaşamlarında, onların yadsımadan çıkmalarını sağlayan şey hakikate teslim olmak ve bu hakikate göre yaşama kararıydı. Her biri "Bu benim tarzım, bunu kendim yapacağım!" diyen tutumu bıraktı. Her biri ihtiyaçları olan belirli bir yaşam deneyimini önlemeye veya ondan kaçınmaya gayret etmekteydi. Her biri, korku nedeniyle uzun zamandır kaçınmış olduğu içindeki bir şeyle yüzleşme ihtiyacındaydı. İçlerindeki daha yüksek güçten yardım istemek, durumu şahsen kontrol etmeye çalışmaktan vazgeçmeleri ve herkesin içinden geçtiği yaşamdaki daha derin değişim döngülerine güvenmeleri için gereken dürtüyü sağladı. Bu teslimiyet oluşur oluşmaz, bizzat yaşamın kaynağı ile ilişkili olan içsel ve daha büyük "Ben"dengeleme sistemi ayrılıkları da sona erdi. Ve iyileşme başladı.

Sizler de aurik alanın daha yüksek üç düzeyine geldiğinizde, dönüşüm süreciniz sizi otomatikman aşkınlık sürecine geçirecektir. Kısacası, varlığınızın günlük yaşantınızın maddesel doğasından ziyade ruhsal doğanızla ilişkili olan düzeylerini ele alacaksınız. Aşkınlık sürecinde, kendinizin daha önce hiç dikkat etmemiş olduğunuz ya da çok önemli olmadığını sandığınız parçalarını tanımaya başlarsınız. Varlığınızın bu bölümlerinde tamamen yepyeni bir dünya bulacaksınız. Kendinizin, sandığınızdan çok daha büyük olduğunu keşfedeceksiniz. Evrensel hologramı deneyimlemeye başlayacaksınız. Bu süreç otomatiktir ve her bir bireyin içinden dışarı doğru açılır. Her bireyin açılışı farklıdır. Kendinizinkinin keyfine varın.

Şifa sürecinin ikinci yol haritası, aurik alanınızın belirli bir düzeyine karşılık gelen ihtiyaçlarınızın her birine göre şifa sürecine odaklanır. İn-

san deneyiminin, auranın her bir düzeyiyle ilişkili olan düzeylerinden geçerken, varlığımızın bu düzeylerinden hepimiz için ortak olan ihtiyaçlarımızı ele alacağız.

Sağlığınızı ve Yaşamınızı Dönüştürmek

Dönüşüm sürecindeki önemli unsur, çok net ve sağlam bir pozitif niyet belirlemektir. Bu, kendi kendinize şifa verme sorumluluğunu almanın ilk adımıdır. Hakikatinizi bulmak, onu dile getirmek ve onu izlemek için kendinizi iyi niyetinizle ya da içinizdeki ilahi iradeyle net bir biçimde aynı hizaya sokun. Bunun üstünde derin derin düşünmek üzere yalnız kalmak için kendinize zaman tanıyın. Meditasyonunuzu özel bir yerde yapın ve yaşamınızdaki değişimin başlangıcını işaretleyin. İçinizdeki ilahi iradeyi, o sizin yüreğinizde konuşurken bulmak için meditasyon yapın. Şifa sürecinize bağlı kalacağınıza söz verin. Bunu yaparken, alanınızın fiziksel yaşamınızla ilgili olan altıncı düzeylerini, alanınızın daha yüksek ruhsal düzeyleriyle aynı hizaya getiriniz ki daha yüksek gücünüzün şablonunu izleyebilesiniz. "Aşağıdaki, yukarıdaki gibidir," sözünü harekete geçirirsiniz. Bunu yapar yapmaz, aurik alanın altıncı düzeyleri üstünde çalışmaya başlayabilirsiniz.

İhtiyaçlarınızı bulmaya çalışırken, elle şifa yapıyorsunuz (ya da yaptırıyorsunuz) diye tıbbı elinizin tersiyle itmemek son derece önemlidir. Bunun yerine, onu kullanmanın en iyi yolunu bulun. Belirli bir şifa tarzını yargılamayı bırakın. Karen ve Bette'nin deneyimleri bunun önemini göstermektedir. Her ikisi de ameliyat olmalıydı. Yargılarınızın, şifa bulmanızı kesen negatif etkileri vardır. Carlos Casteneda, Don Juan'ın bir keresinde kendisine "yüreği olan yolu seç" dediğini aktarır. Bette ve Karen'in deneyimlerinden de gördüğümüz gibi *yüreği ortadan kaldıran, kendini yargılama eyleminin ta kendisidir. Bütün yolların bir yüreği olabilir. Yüreği, seçtiğiniz yola koyun ama seçiminizle ilgili olarak kendini yargılamayı da koyar koymaz, yüreği yoldan dışlamış olursunuz.* İhtiyaçlarınızı tanımak, kendinizi sevmek ve hepsini karşılamak kendini yargılamaları alır ve yola yüreği koyar. Evet, siz bir insansınız ve çoklu ihtiyaç düzeyleriniz var. İhtiyaçlarınızı doyurursanız, kendinize (kayınvalidenizle tanışmak ya da ameliyat gibi belirli bir tedaviyi kabul etmek gibi) bir deneyimin nasıl olabileceğine ilişkin negatif beklentilere gömülme iznini muhtemelen vermeyeceksinizdir. Bu deneyim içinde bir başka travmayı yeniden yaratmak üzere negatif beklentilerinizle tepki de vermeyeceksinizdir. Demek ki daha en başında sorunun nedeni olan negatif imgelerinizi ve negatif inanç sisteminizi gerçekten de iyileştiriyorsunuz.

Karen, ihtiyaçlarını doyurmaya karar verir vermez harikulade bir keşif yapmıştı:

"Fark etmeye başladığım şey, her düzeyde ihtiyaçlarımın olduğuydu. Ve ameliyata girmeye karar verdiğimde, hepsini birden benimsemem gerektiği iyice açık hale geldi. İhtiyacım olana göre, fiziksel olandan yukarıya doğru davranmaya karar verince ihtiyaçlarım netleşti. Ameliyata girmek ve bundan en yüksek derecede faydalanmak için yapmam gereken belirli şeyler vardı.

"Sanırım, eğer insanlar ameliyat olurken bile ihtiyaçlarının karşılanıyor olduğunu bilselerdi, bu kadar çok direnmezdi. Özellikle de şifa hakkında çok şey bilen spiritüel insanlar. Bazen inanç sistemleri 'Vah vah... ameliyat olmalısın demek!' tarzında. Ama benim açımdan, bu böyle olmak zorunda değildi. İnsanlar kendi ihtiyaçlarını daha çok fark ettikçe, onların karşılanmasından o kadar çok yararlanabilirler.

"İhtiyaçlar sandığımdan çok daha yaratıcı ve çeşitliymiş. Yaratıcılık onları çözmekte yatıyor ama onların çözülebileceğine inandığınızda katrilyonlarca ihtiyacınız olabileceği gibi onları çözmek de eğlenceli olabilir. Sorun değiller."

Aurik Alanınızın Birinci Düzeyindeki İhtiyaçlarınız

Birinci düzey ihtiyaçları, basit fiziksel ihtiyaçlardır. Çevrenizi düzenlemek ve size içsel, kişisel dönüşüm sürecinizi sürekli olarak hatırlatacak herhangi bir etkinlik için uygun zamanı ve yeri ayarlamak önemlidir. Bu, odağı hastalığın dışsal eski tanımlamalarından daha önemli olan kişisel şifa deneyimine yönlendirir.

Eğer testler yaptırmanız ve bir hekimle görüşmeniz gerekiyorsa, bunu yapmanın en uygun yolunu yarattığınızdan emin olun. Kendinizi içsel yaşam kaynağınızı destekleyen, sürdüren ve onunla aynı hizada olan bir şekilde sunun. Durumun kontrolünü nazikçe elinize alın. Eğer testler için aç kalmanız gerekmiyorsa, kan şekerinizin düşük çıkmaması için yemek yemiş olun. Kim olduğunuzu ifade eden giysiler giyin. Mümkünse, gitmek için günün en uygun saatini seçin. Eğer testlerin sonuçlarını öğreneceksiniz ve ciddi olma ihtimalleri varsa, destek olması için bir arkadaşınızdan sizinle gelmesini isteyin. En iyi sağlık-bakım profesyonellerini, klinikleri ya da laboratuvarları seçin. Birçok seçim yapabilirsiniz. Onları iyi kullanın. Önemlidir.

Aurik alanın ilk düzeyindeki birincil ihtiyaç, kendinizi rahat hissetmektir. *Çevrenizi, size gerçekliği, ortalıkta başka insanlar yokken ve unutabilecekken bile bu yeni holografik bakış açısından görmede yardım edecek şeylerle doldurun.* Eğer hastahanedeyseniz, hoşunuza giden ve size daha büyük gerçekliği hatırlatan kitapları yanınıza alın. Eğer korkacak olursanız, birini açın ve korkuyla ilgili bir şeyler okuyun. Pat Rodegast'ın aldığı tebliğlerden oluşan *Emmanuel's Book* (Emmanuel'in Kitabı) bunun için harikadır. Eğer kristalleri ve müzik kasetlerini seviyorsanız, elinizin altında bulunsunlar ki gerçekliğinizi unutacak olursanız, aslında kim olduğunuzu ve aslında neler olduğunu size hatırlatacak bir şeyleriniz olsun. Bu sizi daha derin bir bakış açısına odaklanmış halde tutacaktır. Eğer hangi kasetlerin sizi değişmiş şuur haline soktuğunu biliyorsanız, onları dinleyin. En sonunda uzanıp bunları dinleyecek zaman bulabildiniz... Bu kasetler sizi harika yerlere götürebilir. Eğer hastahanede size zihin hallerinin değiştiren bir sakinleştirici veya yatıştırıcı ilaç verildiyse, bundan yararlanın ve derin gevşemeye doğru keyifle dalın.

Karen'in arkadaşları ona bir seçim yapabileceğini hatırlattıklarında, özel bir oda istemeye karar verdi ve istediği de oldu. Bu, onun için çok önemliydi. Karen odasına müzik kasetleri ve kristaller getirmişti. Özel bir diyet yapması gerekmediği için yemeklerini eşi getiriyordu. Buna bayılmıştı:

"Hastahane yemeklerinin ne kadar korkunç olduğunu herkes bilir. Eğer yeseydim, gerçekten hasta olurdum. Ron bana sağlıklı besin restoranlarından yemekler getirip durdu. Eğer hastahane yemeklerinden yemek zorunda kalsaydım ne yapardım bilmem. Bu da fark ettiğim bir başka fiziksel ihtiyacımdı; bunu biliyordum ve isteyebildim."

Hastahaneden çıktıktan ve tedaviniz tamalandıktan sonra eğer hala şifa alıyor ya da terapi görüyorsanız, tedavinizin daha saldırgan yanlarını yeniden yaşayabilirsiniz. Bu, alanınızı ilaçlardan veya fiziksel travmadan geriye kalmış olabilen çöplerden temizlemenin iyi bir yoludur. Bu atık çöpler şifa sürecinizi yavaşlatır. Birçok kişi, travmayı yeniden yaşama sürecinden yıllar sonra geçecektir. Ne zaman olursa olsun, iyidir. Önemli olan, olmasına siz hazır olduğunuzda izin vermektir.

Karen bunu hemen yapıverdi ve hiç beklenmedik bir anda:

"Hastahaneden çıktıktan sonra, en sonunda Demerol kullanmayı kestim. Tamamen bırakana dek aldığım hapları giderek azaltmıştım. Ertesi gün kendimi çok kötü hissettim. Ron nefes almam için yardım ediyordu ve ameliyatı yeniden yaşadığım bir ilksel hale girdim. Nefes almaya ve ağlamaya başladığımda, bir şeyi görmek istemediğime dair bu korkunç his geldi ve o zaman fark ettim ki ameliyatı yeniden yaşıyordum. Fiziksel ve duygusal bakımdan berbattım. Bedenim bunu tekrar yaşıyordu. Beni çok şaşırttı... Bunun önemli olduğunu hissettim çünkü çok daha hızlı iyileşmeye başladım, eğer ameliyatın acısı hala içimde, hücrelerimde olsaydı bunu yapamazdım."

Unutmayın, bu eğer sizin başınıza da gelirse, orada size destek olacak birinin olması en iyisidir. Sorun yok, iyi olacaksınız. Sadece bırakın kendinizi ve bunu geçirin. Size çok yararı olacaktır.

İşte, kendinize sormanız için bazı iyi sorular:

Şifa sürecime en uygun olan ne tür bir ortama ihtiyacım var?

Yatak odamdaki atmosfer benim için iyi mi?

Bolca gün ışığı ve bolca bitki var mı?

En sevdiğim müzik çalıyor mu?

Bana hatırlatılmasını dilediğim şeyleri hatırla-

tan resimler var mı?
Başka hangi nesneler bana yaşamımın pozitif unsurlarını hatırlamamda yardım ederdi? (Belki de belirli mücevherler, kristaller veya sevdiğiniz bir nesnenin yardımı dokunabilir.)
Kim olduğumu bütün duyularımın birden hatırlayacağı hatırlatıcılara sahip miyim?
Neyi görebiliyorum ve neye dokunabiliyorum?
Kendimi daha iyi hissetmeme yardım eden kokular nedir?
Yediklerimin içinde, bu süre içinde zevk hissetmeme yardımcı olacak tatta olan var mı?

Aurik Alanınızın İkinci Düzeyindeki İhtiyaçlarınız

İkinci düzeydeki ihtiyaçlar kendini kabullenme ve kendini sevmektir. Bu düzeydeki büyük sorun, kendinden hoşlanmamak, kendini reddetmek ve hatta çoğu vakalarda kendinden nefret etmektir. Bunlar, doğrudan yüzleşmeniz gereken kötü alışkanlıklardır. Kendinizi kabullenme ve sevme bakımından ihtiyaçlarınız nelerdir? Bir gün içinde kendinizi reddetme tarzlarınızın bir listesini yapın. Bunları birer birer eksiltmeye başlayın. Kendini reddetmenin yerine pozitif bir his koymak için şuurlu bir çaba harcayın. Kendinize yönelik pozitif hisler belirten bazı onaylama cümleleri yazın ve bunları günde birkaç kez uygulamaya çalışın. Hatta bunları yatak başınız, buzdolabı veya banyo aynası gibi okuyabileceğiniz yerlere bile asabilirsiniz.

İyi onaylama cümlelerinden bazıları:
Kendimi seviyorum.
Kendimi kusurlarımla seviyorum.
Ben çok sevgi dolu, güçlü ve yaratıcı bir bireyim.
Eşimi, çocuklarımı, ailemi ve hayvanları seviyorum.
Kendim için yarattığım yaşamı kabul ediyorum; beğenmediğim kısımlarını değiştirebilirim.
Güçlü fikir ayrılığımız olan kişileri de sevmeye devam edebilirim; kendimi aynı fikirde olmaya zorlayarak ya da aynı fikirdeymiş gibi yaparak kendime ihanet de etmem.
Güzel, ışık saçan bir varlığım.
Sevgi doluyum.
Kim olduğumu hatırlıyorum.

Kim olduğunuza dair bu küçük hatırlatıcılar, kendinize yönelik çok pozitif bir tutum oluşturmanıza çok büyük oranda yardımcı olur.

Karen de negatif tutumlarını temizlemek üzerinde çalıştı ve bunun ona çok faydası oldu: "Sanırım ameliyat, bedenimi sevmeme yardım etti. Beni daha önce hiç yapmadığım biçimlerde bedenlenmeye zorladı ve bu bana yardım etti. Kendimi yeni tarzlarda da sevmek ve kabul etmek zorundaydım. Sanırım bir ameliyatla karşı karşıya olan insanların geçirmek zorunda olduğu en büyük acı, bedenlerinden ayrılacak olmaları ve bedenlerine bu şeyin yapılacak olmasıdır. Bedenleriyle, örneğin bedeninizi sevmek, onu kabullenmek, onunla yapılacak ameliyat hakkında konuşmak gibi aslında pekala yapabilecekleri yeni yol ve tarzlarda birlikte olabilecekken, bedenlerinde olmamaya ve göz ardı etmeye gayret ederler, bedenlerinin iyileşmesini beklerler."

İşte, kendinize sormanız için bazı iyi sorular:
Bedenimin hangi kısımlarından hoşlanmıyorum? Niçin?
Bu kısımları nasıl reddediyorum?
..... nefret ediyorum çünkü ..... dir.
Bu beden parçaları, bana kendimi reddedişimi nasıl hatırlatıyor?
..... nefret ediyorum çünkü bana benim ..... hatırlatıyor.
Kendimi nasıl reddediyorum?

Aurik Alanınızın Üçüncü Düzeyindeki İhtiyaçlarınız

Üçüncü düzeydeki ihtiyaçlarınız, zihninizle ve durumu net, doğrusal ve akılcı tarzda anlama ihtiyacınızla ilgilidir. Bunun anlamı, bedeninizde süregelen hastalık süreci her ne ise onun hakkındaki tüm enformasyonu edinmek ve kendinizi bu hastalığa ait tek bir görüşle sınırlamamaktır.

Bunu yapmak için ihtiyacınız olan ilk şey, kendiniz ve hastalığınız hakkındaki negatif yar-

gılarınızı bulmak ve temizlemektir. Bunlar, şifanız için çözümler bulma yollarınızı tıkayabilir.

Kendimiz hakkında çok miktarda negatif yargımız vardır. Kendimizi negatif yargılayışlarımız; kendimizi reddetmekten, bunların kendimizi negatif hissetme tarzımıza dayanan zihinsel çıkarımlar olması bakımından ayrılırlar. Negatif yargılar, kendimize yönelik daha fazla negatif his üreten ve böylece negatif yargımızın doğru olduğunu kanıtlayan daimi bir geribesleme çarkıdır. Birçoğumuz bunu kendimize fark ettiğimizden de çok yaparız. Bazen içinizi dinleyin, içimizde taşıdığımız bu içsel ana baba seslerinin yaygınlığı sizi şaşırtacaktır. Negatif yargılar yükseldiğinde, onlarla başa çıkmak için başlıca iki yoldan birini seçersiniz:

Birincisi, onları yüksek sesle kendinize veya bir arkadaşınıza ifade etmektir. Kendi içinizde kendinize söylediğiniz şeyin tür ve zaman bakımından abartıldığını göreceksiniz: Sorun her ne ise siz diğer herkesten daha kötüsünüzdür, hem de sonsuza dek. Şöyle ki:

Hasta olmayı hak ettin çünkü sen bir ..../sin!...

Hasta olmanın nedeni, daima ..... olmandır!...

Artık hasta olduğuna göre, herkes senin bir ..... olduğunu biliyor!...

Ne zaman bir şey yapmayı denesen, yüzüne gözüne bulaştırırsın salak!

Asla iyi bir ..... olamayacaksın, bu yüzden unut gitsin!

Yapamayacağını biliyorum. Vazgeç ve herkesin yolundan çekil!...

Sen herkes için bir baş belasısın, öyleyse çeneni kapa!...

Bu sözleri yüksek sesle, özellikle de bir arkadaşınıza söylediğinizde, ne kadar saçma olduklarını göreceksiniz. Arkadaşınız da sizinle ilgili gerçeği bilmiş olacağından, bunu düzeltmede size yardım edebilir. Kendimize yönelik negatif yargılarımızdan bazılarının, işitebilelim diye yüksek sesle söyler söylemez, kulağa ne kadar aptalca olduğunu görmek şaşırtıcıdır.

Onlarla başa çıkmanın ikinci yolu ise negatif tutumlarınızın ortaya çıkmalarına izin verip, kendinizi hiç yargılamadan çabucak pozitif tutuma geri dönmektir. Örneğin eğer kendinize "Ay, ne kadar aptalım!..." derseniz bunu "Ben zekiyim" veya "..... anlıyorum," gibi pozitif bir cümleyle değiştirebilirsiniz. Belki de kendinizi "İyileşemeyeceğim!..." derken yakaladınız. Hemen yerine "Her gün daha iyiye gidiyorum" veya "Bedenim kendini iyileştirme yeteneğine sahiptir" cümlesini kullanın.

Negatif yargılarınız ortaya çıktığı anda içinde bulunduğunuz duruma göre, size en uygun yöntemi seçin.

Kendi kendinizi yargılayışınızı temizlemek, kendinize bakmanın daha fazla yolunu bulmanız için yol açacaktır çünkü böylece daha çok soru sorabileceksiniz. Kendini yargılama, sizi sorular sormaktan alıkoyar çünkü cevapları yanlış enformasyonla doldurmuşsunuzdur. Yanlış enformasyonu temizlediğinizde, doğru cevaplara yer açılır. Bu da sizi bir sonraki adıma getirir: doğru tedavi modelini aramak...

Aralarından seçim yapabileceğiniz hangi farklı tedavi modelleri olduğunu arayıp bulun. Eğer bu bilgiye tek başınıza ulaşamazsanız, o zaman birinin sizin için araştırmasını sağlayın. Eğer ameliyat olacak ya da şifa sürecindeki belirli tedavileri geçireceksiniz, bunlar hakkında bulabildiğiniz her şeyi okuyun. Neler yaptıklarını ve yan etkilerinin neler olduğunu arayıp bulun.

Karen, ameliyatında tam olarak neler olacağını bulup öğrenmişti. Bunun ona çok ama çok yardımı oldu:

"Birçok soru sorabilecek kadar şey biliyordum ve arkadaşlarım da neleri sormam gerektiği konusunda yardımcı oldular. Cerrah bir kadındı ve bütün sorularımı cevapladı. Neler olacağını ayrıntısıyla anlattı. Muayene edileceğimi, traş edileceğimi, ilaçla bayıltılacağımı ve sedyeyle odadan çıkartılacağımı açıkladı. Hatta anesteziye girip çıkmanın bile neye benzeyeceğini anlattı.

"Bu benim için çok önemliydi çünkü hastahanelerle ilgili olarak, bir et parçasıymışçasına davranılmaya ve bana neler olabileceğine dair birçok kötü fikre sahiptim. Kolaylıkla içimdeki dişiyi reddettiğim için rahmimin alınmasıyla cezalandırıldığıma dair eski imgeye geri gidebilirdim. Durum böyle olmasına rağmen her ihti-

yacımı karşılamış olduğumdan bunu yapmadım. Daha çok, bu ameliyat aslında rahmimi kaybediyor olmama rağmen kayıp bir parçamı, dişiliğimi geri alıyor olmam bakımından sembolikti.

"Şüphesiz, rahmimi kaybediyor olmaktan dolayı hayli kederlendim. Ama bu çok büyük değildi, beni aşağılara bastırdığını ya da geri tuttuğunu hissetmedim."

İşte, kendinize sormanız için bazı iyi sorular:
Neler olabileceğine dair negatif fikirlerim nelerdir?
Adım adım neler olacağını nasıl öğrenebilirim?
Eğer varsa, bunun neresini değiştirebilirim?
Eğer varsa, alternatif tedavilerden hangilerini seçebilirim?
Neyi bırakmaya ve ardından yas tutmaya ihtiyacım var?
Tüm bunların olası derin anlamı nedir?

Aurik Alanınızın Dördüncü Düzeyindeki İhtiyaçlarınız

Dördüncü düzeydeki ihtiyaç, arkadaşlarınızla ve ailenizle sevgi dolu etkileşimler ihtiyacıdır. Aurik alanın dördüncü düzeyine çoğu kez ruhsal ve maddesel dünyalar arasındaki "köprü" denir. Arkadaşlarınızdan destek almaya ihtiyacınız vardır. Onları arayın... İhtiyaçlarınızı anlatın... Bir tür destek sistemi başlatın ki size iyi bakılabilsin. Ya da bir arkadaşınızdan bu destek sistemini oluşturmasını isteyin. Eğer evinizden uzaktaysanız ve telefonunuz varsa, yakın arkadaşlarınızı düzenli olarak arayın ya da onlar sizi arasın.

Şüphesiz, eğer hastalığınız nedeniyle zayıf düşmüşseniz, bu gelen telefonları sınırlandırmak isteyebilirsiniz. Arkadaşlarınızın ziyaret saatlerini azaltmalarını isteyebilirsiniz. *Sizin* şifa sürecinizi destekleyecek olan insanları seçin. Sınırlar koymaktan korkmayın. Şifa sürecinizi güçlendirmeyen insanlara şu an hayır demeniz çok gereklidir.

Arkadaşlarınız ve ailenizdeki kişiler durumunuzdan dolayı üzüntülü ya da kendinize bakma tarzınızı onaylamıyor olabilirler. Kendinize ihanet etmeksizin kendinizi ve ailenizi sevebileceğinize dair onaylama cümlelerini kullanmalısınız. Onların üzüntüsünden siz sorumlu değilsiniz. Onların acısından siz sorumlu değilsiniz. Durumunuz ya da hastalığınızla ilgili korkuları, muhtemelen gerçekliğe dayanmamaktadır. Korkularu genellikle şuursuzcadır ve satır aralarında ima edilir. Biri sizi gördükten ya da aradıktan sonra kendinizi nasıl hissettiğinize dikkat edin. Eğer daha iyi hissediyorsanız, onunla iletişimi sürdürün. Eğer daha kötü hissediyorsanız, onlarla başa çıkmak için daha uygun bir zaman gelene dek sınırlar koyun. Sadece, hayır deyin (Arkadaşlarla yapılmış negatif sözleşmeleri bozma hakkındaki bilgiler için 13. Bölüme bakınız.)

Arkadaşlar bir şeyler getirebilir. Eğer hastahanedeyseniz ve hastahane yemeklerini yerken güçlük çekiyorsanız, arkadaşlarınız size sağlıklı besinler getirebilir. Ayrıca size kim olduğunuzu hatırlatacak türden kitap, kutsal nesneler, giysiler gibi fiziksel eşya da getirebilirler. Arkadaşlarınızın size dokunmasına ihtiyaç duyabilirsiniz. Eğer tereddüt ederlerse, bunu onlardan isteyin.

Karen arkadaşlarından çok yardım aldı. Şöyle anlatıyor:

"Tanıdığım herkesin beni ziyarete gelmesi yüzünden kendimi kutsanmış hissedişimin de bir düzeyde şifalı etkisi olduğunu biliyorum. Demek ki, bana ne vereceklerini biliyorlarmış. Arkadaşlarım ilk gün benimle oturup meditasyon yaptılar. Pam geldi, sonra Sheila geldi ve meditasyon yaptılar. Ron hep oradaydı, her düzeyde... Pam bana homeopatik malzemeler getirdi. Biliyorsun, haftanın geri kalanı boyunca, gelen herkes gerçekten çok sezgiliydi; ben sanki acınacak durumda bir insanmışım gibi gelip bana bakan hiç kimse yoktu. Herkes bir biçimde nerede olduğumu algılıyor ve o anın bir şifa anına dönüşmesini sağlıyorlardı, bütün hafta boyu sürdü bu..."

İşte, kendinize sormanız için bazı iyi sorular:
Kendimi kiminle rahat hissediyorum?
Bana kimin yardım etmesini isterim? Nasıl?
Kendimi kiminle rahat hissetmiyorum?
Onlara nasıl hayır diyebilirim?

Aurik Alanınızın En Üst Üç Düzeyinde Şifa İçin Aşkınlığı Kullanmak

Aurik Alanınızın Beşinci Düzeyindeki İhtiyaçlarınız

Beşinci düzeydeki temel ihtiyaç, içinizdeki ilahi irade ile aynı hizaya gelmek, hakikatinizi söylemeye ve izlemeye söz vermektir. Aurik alanın beşinci düzeyi, sayesinde tüm fiziksel biçimlerin ortaya çıktığı bir kalıptır. Bu düzeyde, sözün gücü çok güçlüdür. Sözün gücü, yaratıcı kudreti taşır. Alanın beşinci düzeyi bildiğinizi savunmakla ilgilidir. Bu, bir irade düzeyidir. Bu, kendinizi içinizdeki ilahi irade ile aynı hizaya gelmek ve onu izlemek anlamına gelir. Beşinci şakra ise hakikatinizi dile getirmekle, almakla ve vermekle ilgilidir. Buradaki ihtiyaç, hakikatini dile getirmek ve ona göre yaşamaktır. Ayrıca sesle ve biçim yaratmak için sesi kullanmakla ilgilidir.

Karen, beşinci düzeydeki deneyimini şöyle anlatıyor:

"Hastahaneye gitmeden önce söylemeyip sakladığım hakikatler, sahip olduğum ihtiyaçlarımdı. Onları, hayatım boyunca hiç yapmadığım kadar sık dile getirmeye başladım. Dizlerimi bükmeye zorladı beni.

"Aklıma ilk gelen şeyi söyleyeceğim. İkinci şakramdaki blok, rahmim, yumurtalıklarım ve sesimle ilgili bir bağlantı olduğunu hissediyorum. Şarkı söylemek, şimdilerde açığa çıkan, özümün ifadesinin bir düzeyi. Sanki doğrudan oradan (leğen kemiğinin altı) geliyor. Daha önce bunu yapamazdım. Şarkı söylemeye hazır olmadan önce şifa sürecinin tamamından geçmem gerekiyormuş..."

Konuşmaya başlayın ve hakiki ihtiyaçlarınızı dile getirmeye devam edin. Bu, içinizdeki en derin ihtiyaca erişmenin tam zamanıdır. Söylediklerinizi çevrenizdeki herkesçe kabul görmeyebilir. Gerçekliğinizi pozitif, sevecen bir tarzda belirtmeye ve akrabalarınız ya da eski arkadaşlarınız ayrı fikirde olsalar da gerçekliğinize göre yaşamaya devam edin.

Özellikle bir hastahanedeyseniz, hangi gerçeklik içinde yaşadığınız hakkında hiçbir fikirleri olmayan görevlilerden başka kimsenin etrafta olmadığı zamanlar olacaktır. Hakikatinizi çok pozitif bir biçimde sürdürmenizi sağlamak için hatırlatıcılarınızı o sıralarda kullanın. Başkalarının gerçekliğiniz hakkında negatif fikirlerini dile getirmelerine meydan bırakmayın. Eğer ısrar ederlerse, onları şimdi değil de daha sonra yani iyileşince dinleyeceğinizi söyleyin. Endişelerini ve suçluluk duygularını yeniden yaşamak için sizi kullanmalarına izin vermeyin. Onların rahatsızlık hissinden siz sorumlu değilsiniz. Bu, hastalığınızla ilgili negatif korkulara kapılmamanız için de size yardımcı olur.

Korku ve şüpheye kapılırsanız, bununla başa çıkmak için şu dört yoldan birini kullanın:

1. Bunu dönüştürmek için uygun insanlara ifade edin.
2. Bunu aşmak için yerine pozitif bir cümle koyun.
3. Bedeninizde korkunun olduğu noktadaki gerilimi bulun ve burayı koşulsuz sevginin gül pembesi ışığıyla yıkayın.
4. Yardım istemek ve teslim olmak için dua edin. Tanrı'ya bırakın... On beş ila otuz dakika içinde yardım mutlaka gelecektir. Korku başka bir duyguyla değişecektir. Değişen sizin şuur halinizdir, dıştaki koşul değil.

Yukarıdakilerin hepsi, hakikatinizi söylemektedir. Eğer korku hissederseniz, hakikatiniz korktuğunuz andadır. Eğer şüpheleriniz varsa, o anda hissettiğiniz şey hakikatinizdir. Bu kadar basit... Hisler, sadece histir. Geçeceklerdir... O anlarda hakikatinizi bununla ilgi kurabilecek kişilere dile getirerek, dördüncü düzeyin bir ihtiyacını daha karşılarsınız. Hislerinizi, onları anlayabilecek kişilere ifade etmeniz son derece önemlidir. Şüphelerinizi, uygun olmayan koşullarda yani sizinle aynı şüphelere inanan ve sizinkileri sürdürmenizde çıkarı olan kişilerle paylaşmayın. Eğer bunu yaparsanız, bu kişiler büyük olasılıkla şüphelerinizin doğru olduğunu ve kendi tarzlarının daha doğru olduğunu, onların söylediği gibi yapmanızın daha iyi olacağını söyleceklerdir. İşitebilen kulaklar ve görebilen gözler bulun, böylece ihtiyacınız olan desteği alırsınız.

Hakikatinizi dile getirmek en önemlisidir.

İşte, kendinize sormanız için bazı iyi sorular:
Söyleme ihtiyacı duyduğum şey nedir?
Benimle aynı fikirde olmayabilecek yakın arkadaşlarıma söyleme ihtiyacında olduğum şey nedir?
Yıllardır neyi söylemedim ve sustum?
İnandığım şeyi neden ifade etmedim?

Aurik Alanınızın Altıncı Düzeyindeki İhtiyaçlarınız

Altıncı düzey, ilahi sevgi ve ruhsal coşkunun düzeyidir. İhtiyaçlarınızın hakikatini ortaya her çıkışlarında dile getirerek ve onları karşılayarak, otomatikman altıncı düzeye geçersiniz. Altıncı düzey, anlayıştan daha çok hissetmeyle ilgilidir. Çoğu kez derin coşku hallerinde olacaksınızdır. Bunlar gelip gider. Günbegün değişirler çünkü siz sürekli değişmektesinizdir. Müzik, sizi bu harikulade varlık hallerine yükseltmeye yardım eder. Size içinizdeki yaşamın kutsallığını hatırlatan şeylerin resimleri de... Ruhsal coşku deneyimini ifade edecek pek sözcük yoktur. Herkes bunun kendine özgü bir tarifine sahiptir ve hepsi de gerçek deneyimden çok uzaktadır. "Işıkta yaşamak", "Tanrı'nın kollarında yüzmek", "Tanrı'yla olmak" veya "sevgi olmak" gibi sözler çoktan kullanılmıştır. Sizin bu deneyimle ilgili sözleriniz nedir?

Koşulsuz sevgiyi, varlığımızın altıncı düzeyinden deneyimleriz. Karen en derin hislerini altıncı düzeyde paylaşmıştı:

"Bunun benim için anlamı, ilahi yapımın bulabildiğim en derinine erişmek ve onun beni bu deneyimden geçirmesine izin vermekti. Yaşam görevime ait bir duyguyu önceden hissetmiştim. Bu kısaca dişil olanı derinden sevmek, kabullenmek, onu yaşamak ve erille aynı çizgiye getirmektir. Eril, daha önce başıboş kalmış ve dengeden hayli çıkmıştı.

"Son iki hafta içinde gerçekten çok sevdiğimiz ve Colorado'ya taşınacağımız için ayrılmak zorunda olduğumuz seksenden fazla insana elveda dedik. Bunu sevecenlikle yaptık. İnsanların, bazısı hayli ağır olan bütün o tepkilerinden sonra, kalbimi açık tutmayı ve onlara dürüst kalmayı başarabildim. Bilirsin, bu onun daha yüksek bir hissi gibi geliyor insana."

İşte, kendinize sormanız için bazı iyi sorular:
Ruhsal ihtiyaçlarımın yapısı nedir?
Ruhsal hislerimin yüzeye çıkabilmesi için kendime zaman tanıyor muyum?
Ruhsal hislerimin yapısı nedir?
Koşulsuz sevgiyi ne zaman ve nasıl hissediyorum?
Yaşamımın hangi alanlarında koşulsuz sevgiye ihtiyacım var?
Meditasyon veya imgeleme yoluyla yaşamımın o alanına koşulsuz sevgi akıtmak için her gün ne kadar zaman ayırmaya gönüllüyüm?
Hangi müzik beni ruhsallığıma götürüyor?

Aurik Alanınızın Yedinci Düzeyindeki İhtiyaçlarınız

Yedinci düzey, daha büyük evrensel örüntüyü anlamaya başladığınız yer olan ilahi zihnin düzeyidir. İlahi zihin sizi varlık nedeninize getirir; ruh varlığının yaşamdaki amacı, içinizde ve tüm çevrenizde giderek açılan büyük örüntü. Bu düzey içinde, ruhun amacına, burada olma nedenine, edindiğiniz deneyimin nedenine, güven duymaya dair derin bir duyu vardır. Ürküntüden daha çok neler olup bittiğine dair sürekli bir merak vardır. Ruhsal farkındalığın bu düzeylerine girdiğinizde, tüm deneyim daha yüksek veya aşkın bir gerçekliğe yükselir. Tanrı'nın dünyasında her şeyin yolunda olduğunu bileceksiniz. Sükunette suçlama yoktur, her şey en uygun tarzda açılmaktadır, tam ihtiyaç duyulduğu gibi.

Eşyanın ilahi örüntüsünü bilmek ve anlamak ihtiyacını duyarız: var olan her şeyin altın ışığında tutulan mükemmel örüntüyü görmek ve her şeyin kusurlarının içinde kusursuz olduğunu bilmek. Sükuneti işte bu düzeyden deneyimleriz.

Şifa süreci sırasında, yedinci düzeye erişebiliriz ve o zaman özgürüzdür. Karen bunu şu şekilde açıklıyor:

"Unutmuş olsam da içimde kullanıma hazır olan çok şeye sahiptim. Ruhumun amacının anlamı ve bir nedenle burada oluşuma dair derin bir duyu edindim. Neler olup bitmekteyse, öğrenilmesi gerekenler vardı. Benim için en temeldeki malzeme, umut olduğunu bilmektir. Umut,

ürküntü yerine neler olup bittiğine dair sürekli bir merak verir.

"Eh, şimdilerde bütün müşterilerimi ve insanları bırakmış olmamla başa çıkışıma bir sükunet hakim. Tüm bunları daha yüksek bir bakış açısından görebilir halde kalabiliyorum. Sanki, ister müşterilerimle çalışıyor ister ayrılıyor olayım, ayrıldığımız sırada birlikte yapmamız gereken bir şey olduğunu görebilir gibiyim. Bu, her ne olursa olsun, ister müşteriler ister herhangi biri, çalınan muhteşem bir senfoni var. Eğer her bir adımı yine oradaki gibi atsam, yine uyumlu olacaktı. Geçmişte korktuğum ya da telaşlanmış olduğum şeylerin etrafında artık hiç telaşlı değilim."

İşte, kendinize sormanız için bazı iyi sorular:

Yaşantımın tamamına dokunmuş olan daha büyük örüntü nedir?

Bana yol gösteren derindeki umudun yapısı nedir?

Yaşam senfonim ne?

Dördüncü Kısım, tüm kişisel ihtiyaçlarınızı içermek üzere alanınızın her bir düzeyi için çok pratik bir şifa planı yaratmanıza yardımcı olacaktır.

4. KISIM

BİR ŞİFA PLANI YARATMAK

"Kişi söz verene dek tereddüt, geri çekilme şansı, daimi yeteneksizlik söz konusudur. Tüm inisiyatif (ve yaratma) eylemleri bakımından, göz ardı edilmesi durumunda sayısız fikri ve muhteşem planı öldüren tek bir temel gerçek vardır: kişi kendini kesinlikle adadığı anda, İlahi Taktir de harekete geçer. Aksi takdirde asla oluşmayacak şeyler kişiye yardımcı olmak üzere meydana gelir. Olayların tüm akışı; bu karardan çıkar, her türden öngörülememiş olay, karşılaşma ve hiç kimsenin karşısına çıkacağını bile hayal edemediği maddi yardım kişinin lehine olacak biçimde yükselir. Goethe'nin dizelerinden birine derin saygı duymayı öğrendim: 'Her ne yapabilir ya da hayal edebilirsen, başla. Cesaretin içinde deha, güç ve sihir vardır.' "

W. H. Murray,
The Scottish Himalayan Expedition
(İskoç Himalaya Keşif Gezisi)

Giriş

KİŞİSEL ŞİFA PLANINIZI YARATMAK

Pratisyenliğe ve öğretmenliğe devam edip insanlarla daha fazla deneyim kazandıkça, her bir kişinin bir hastalığa çare olması için genel bir tedavi prosedürüne değil de toplam yaşam kalitesini iyileştirmek üzere o kişinin ihtiyaçlarına dayanan kişiye özel bir şifa planına ihtiyacı olduğu benim için iyice netleşti. Şüphesiz, fiziksel bedene ya da psikolojik bir hastalığa şifa vermek büyük önem taşır ama bu daha geniş bakış açısı çok daha fazla önem taşır. Şifa planı hastalığa çare olmaya değil kişiyi iyileştirmeye odaklanır. Şifa planı buna ne kadar çok odaklanırsa, iyileşme de o kadar derin ve etkili hale gelir. Adeta sağlığın bir sınırı yok gibidir. Bir birey kapsamlı bir şifa planına başladığında, şifa hayat boyu süren bir büyüme ve öğrenme sürecine dönüşür. Kişiyi daha derin ve daha dolu yaşam deneyimlerine doğru götüren büyük bir maceraya dönüşür.

Bir şifa planını yaratırken, aurik düzeylerimizin hepsinde olduğu kadar fiziksel bedenlerimizdeki yaşamımızın arka planını ve amacını da ruhsal gerçeklerin oluşturduğunu unutmamalıyız. Eğer alanımızın belirli bir düzeyinde bozulma düzensizlik varsa, hiç şüphesiz biz o düzeydeki ruhsal amacımızı yerine getirmiyoruzdur. Yaşamımızı yaratmak için ihtiyacımız olanı alamıyoruzdur.

Dolayısıyla, aurik alanın herhangi bir düzeyinde şifa bulma sürecine girdiğimizde, "Bu düzey amacına hizmet ediyor mu?" diye sormamız gerekir. Şunlar gibi sorular oluşturmalıyız: Fiziksel bedenlerimiz, eylem yoluyla ilahi bireyselliğimizi fark etmemize yardımcı olma amacına hizmet etmekte midir? İkinci düzeylerimiz bizlere kendi bireysel hislerimizin deneyimini ve kendimiz için sevgi sağlamakta mıdır? Aurik alanımızın üçüncü düzeyi bize bireyler olarak netlik ve uygunluk duyusuna sahip olalım diye şuurlu farkındalığımıza odaklanma, algılarımızı birbirinden ayırabilmek ve birbiriyle bütünleştirme yeteneğini sağlıyor mudur? Dördüncü düzeyimiz sayesinde ihtiyaçlarımızı karşılayacak, sevecen "Sen-Ben" bağlantıları kurmakta mıyız? Var olan her şeyle bağlantıda olduğumuzu deneyimliyor muyuz?

Günlük yaşantımız için şifa planları yaratmaya, en temel ihtiyaçlarımızla başlamalıyız: varlığımızın fiziksel ve ruhsal unsurlarını bütünleştirenlerle...

Bu kısımda sizlere aurik alanınızın her biri, insan yaşamınızın ve insan ihtiyaçlarınızın farklı bir unsurunu temsil eden dört alt düzeyinin her biri için bir şifa planını nasıl yaratacağınızı göstereceğim. Şifa planınızın ilk düzeyi, fiziksel bedeninizin ve onun kalıbı olan aurik alanınızın ilk düzeyinin kişisel bakımına odaklanacaktır.

Şifa sürecinizde deneyimleyeceğiniz en büyük değişimlerden biri, sizi çepeçevre saran ve içinizden akan yaşam enerji alanlarına duyarlılığınız olacaktır. Çevrenize, size sağladığı enerji bakımından bakacağız. Dokuzuncu bölüme bu çevrenin enginliğine odaklanmakla başlayacak, daha sonra sürekli olarak içine batık durumda yaşadığınız birçok yaşam enerjisinin daha küçük ölçeklerine odaklanacağız.

9. Bölüm

YAŞAMIN TEMELİ OLAN YERYÜZÜ ENERJİLERİ

Yeryüzünün farklı yerleri, farklı kombinasyonlarda enerjiye sahiptir. Herhangi belirli bir yerin tüm enerji alanı çok karmaşıktır. Mineral tortular gibi toprağın bileşimini oluşturan tüm organik ve inorganik malzemenin birleşik enerjileri de dahil yerel coğrafi düzenlenişin enerjilerini, şimdi orada mevcut olan ve şimdiye dek orada mevcut olmuş olan tüm bitki ve hayvanların enerjilerini, çeşitli insan topluluklarının ve onların bu yerde bilinmeyen zamanlardan beri yaptıkları etkinliklerin enerjilerini ve de şimdi orada bulunan insanların ve onların etkinliklerinin enerjilerini içermektedir.

Ek olarak, yeryüzü üstündeki her yer ayrıca güneş sisteminden gelen enerjilerden olduğu kadar yıldızlar arası ve galaksiler arası enerjilerden de etkilenmektedir. Bu enerjiler yerküreye nüfuz eder, içinden geçer veya yeryüzünün farklı yerlerinde farklı farklı birikirler. Yeryüzünün manyetik alanı bu düzenlenişte kısmen rol oynar çünkü kozmik enerjilerin belirli bantlarını yeryüzünün belirli yerlerine yönlendirmektedir.

Heyoan gelecekte bu enerji alanlarının haritalarına sahip olacağımızı ve insanların, evlerinin ve kasabalarının yerlerini, adeta Çin'deki jeomanslar gibi bu haritalara göre seçeceklerini söylemekte. Jeomanslar, çok karmaşık sezgiyle belirleme sistemlerine göre, inşaat yapılacak araziyi ve oraya inşa edilecek evlerin konumunu ve yönelişini seçerler. Yasak Şehir gibi önemli kutsal şehirlerin yerlerini de seçerler. Jeomanslar evlerin hem dış hem de iç tasarımını yapar, ayrıca evin içinden geçen enerji akışını kontrol etmek üzere döşenmesiyle de ilgilenirler. Bilgilerinin çoğu, geleneksel inançlar kadar enerji akışına ait bilgilerden de gelmektedir, dolayısıyla çok çalışmadıkça bunlar Batılılar için bir anlam ifade etmemektedir. Heyoan gelecekte bizlerin yeni ulusların doğum yerlerini yeryüzünün enerji alan haritasına olduğu kadar başka gezegenlerin enerji alan haritalarına bakarak da seçeceğimizi söylüyor. Bireyler için üstünde yaşaması başka yerlere göre daha sağlıklı olan yerlerin olduğunu söylemektedir. Şüphesiz, bu bölümde birazdan ele alacağım genel kurallar var ama Heyoan bize bunların bireyden bireye değiştiğini de hatırlatmakta.

Örneğin, bazı insanlar okyanus ya da büyük su kitleleri yakınında kendilerini daha iyi hissetmekteyken başkaları da dağlarda veya bir çölde kendini iyi hisseder. Bu eğilimler, bizim insan enerji alanımızı oluşturan enerjilerin bileşimiyle doğrudan ilişkilidir. Her birimiz farklıyız çünkü her bir insanın aurik alanını oluşturan enerjilerin yapısı farklıdır, ayrıca öz yıldızın derin özü her birimize farklı bir biçimde nüfuz etmiştir. Genelde insanlar coğrafi bakımdan nereye ait olduklarını bilirler ve bunu "Ben bir dağ insanıyım," ya da "Ben ancak büyük bir su kitlesinin yakınında yaşayabilirim," gibi sözlerle ifade ederler.

Bazıları yaşayacakları bölgeyi iklimine veya hava koşullarına göre seçer.

Hava Koşulları

Hava koşullarının belirli tiplerini tercih edişimiz, aurik alanımızı oluşturan enerjilerin tipiyle doğrudan ilgilidir. Tercihimiz, aurik alanımızdaki enerjilerle neyin uyuştuğuna ve enerjilerimizin nasıl akmasından hoşlandığımıza bağlı olarak değişir. Bazıları mevsim değişikliğini tercih eder. Bazıları çölün sürekli sıcaklığını ve yağmursuz berraklığını yeğler. Bazılarımız ise yağışlı havayı...

Elektrik fırtınaları, yağmur öncesi ozon ve yağmur aurik alanı yükler ve temizlenmesine yardım eder. Havadaki negatif iyonların artması aurik alanı kışkırtır ve yükler, enerjinin içinden daha hızlı akmasına neden olur. Bazılarımız bunu sever, bazılarımız ise alanımızdan geçen akış-

taki artıştan korkarız.

Güneş, atmosferi *prana* ya da orgon enerjisiyle yükler. Bu enerjiyi görmek için, gözlerinizi hafifçe şaşılaştırın ve zorlamadan göğe bakın. Küçük ışık noktacıkları görünür ve eğimli rotalar üstünde hareket eder. Tüm bu noktacık alanının hareketini gözlemleyecek olursanız, onların birlikte atım yaptıklarını görürsünüz. Bu noktacıklar parlak ya da mat olabilirler. Hava güneşli olduğunda bunlar parlaktır ve hareketleri de çeviktir. Bu yüksek enerji orgonu kendinizi çok iyi hissetmenize neden olur. Alanınızı yükler ve size bolca enerji verir. Hava bulutlu olduğunda, küçük ışık noktacıkları pek parlak değildir, o kadar çevik de hareket etmezler. Bazen, özellikle de havanın uzun süre bulutlu olduğu dönemlerde, sanki bir kısımları çok koyu veya siyahmış gibi görünürler. Hava ne kadar uzun süre kapalıysa, orgon da o kadar kararır ve yavaşlar, alanınızı da bir o kadar az yükler ve siz de bir o kadar çok aksileşirsiniz.

Güneşli ve dağlık bölgelerde, orgon çok parlak, hafif ve yüklüdür. Şahsen benim en güçlü biçimde yüklenmiş olduğunu gördüğüm orgon, kış zamanı İsviçre Alpleri'ndeydi. Bolca kar, bolca güneş ışığı ve taze hava vardı. Oradaki sadece gördüğüm en yüklü orgon olmakla kalmayıp, metre kareye düşen noktacık bakımından da en yoğun olanıydı. İnsanların yeniden genç hissedebilmek amacıyla tatillerinde oraya gitmelerine şaşmamak gerek!

Kutuplara yakın bölgelerde kışın ışık yoksunluğundan kaynaklanan çöküntü sorununun bir kısmı da atmosferdeki orgon yükünün sürekli olarak azalmasıdır. ABD'nin kuzey bölgesindeki insanların kış tatillerinde yeniden yüklenmek üzere güneşli dağlarda kaymaya veya güneye, denize girmeye gitmelerinin nedeni budur. Bazen yüklenmeyi yeniden oluşturmak bir hafta alabilir.

Hiç şüphesiz, kendinizi güneşe aşırı maruz bırakmamak da önemlidir. Her zaman koruyucu krem kullanın. Çok yüksek koruma faktörlü olanından başlayarak, kendinizi yavaş yavaş güneşe alıştırıp daha az koruma faktörlü olanlara geçebilirsiniz. Tekrar yüklenir yüklenmez, yüklenmenizi korumak için ihtiyacınız olan günde sadece yirmi dakika güneş ışığıdır. Herhangi birinin tükenme, güneş çarpması, yanma ve cilt hastalığı gibi negatif etkiler deneyimlemeden ne kadar süre güneş altında kalabileceği kişinin duyarlılığına bağlıdır. Fiziksel bedenimizde güneş yanığına neden olabilecek kadar güçlü bir doz, aurik alanımızın ilk düzeyini de yakar. Güneşin ışınları bu enerji alanına nüfuz eder, onun parçalanmış cam gibi kırılmasına ve küçük parçacıklar halinde çatlamasına neden olur. Güneş ışınlarına aşırı ve tekrarlanan dozlarda maruz kalmanın cilt kanserine yol açmasına şaşmamak gerek. Koruyucu güneş kremleri zararlı ışınları engeller. Güneşin, alanınızı yüklemesine ise engel olmazlar.

Deniz de havadaki enerjiyi yükler. Nemli, tuzlu hava aurik alanı yükler ve onun yaşamı desteklemeyecek kadar düşük titreşim frekanslarından temizlenmesine yardım eder. Bir okyanus (ya da deniz) kıyısında yürümek, aurik alanın genişlemesine neden olur. Bazen alan iki katına ulaşır ve suya doğru uzanır.

Güney kıyılarında yıl boyunca veya yazın kuzey kıyılarında yüzenler ve güneşlenenler üç kez yüklenirler. Güneş aurik alanı doğrudan yükler, tuzlu hava onu yükler ve temizler ve tuzlu suda yirmi dakika yüzmek ise karanlık kış ayları boyunca birikmiş olabilen eski durgun sümüğü derinden temizler. Bu etkinliği birkaç gün sürdürmek, aurik alanınızın sağlığı üzerinde harikalar yaratır.

Doğa: Denizler, Ormanlar, Akarsular, Göller, Çöller, Dağlar ve Yaban Hayatı

Bizim, Avrupalılar bu ülkedeki doğanın dengesini bozmadan önce yaşamın Amerikan Yerlileri için nasıl olduğunu hayal etmek bile imkansızdır. İnsanlar doğanın bütünleşmiş üyeleri olarak yaşarlardı; bu, bizim kendimizi yoksun bıraktığımız bir ayrıcalık. Bizler topraktan giderek daha çok koptuk ve bu durum, gezegenin her yerinde hastalık ve doğal afetler olarak kendini göstermektedir.

Doğa altüst edilmediğinde, geniş ölçekteki yeryüzü enerjileriyle dengede kalır. Doğanın enerjileri, aurik alanı yükler ve onu çevresiyle dengeye sokar. Bozulmamış, doğal koşullarda bizler gezegenin enerjisiyle doğal eşzamanlılığı-

mızı buluruz. Ve biz de tüm yeryüzüyle dengede olan çevremizle dengede olduğumuzda her şeyin doğal bir parçası oluruz. Çevremizden alıp yediğimiz şeyler bizi besleyecektir çünkü enerji alanlarımız dengelidir ve özümsemeye hazırdır. Her hafta birkaç saati bozulmamış bir doğa parçasının içinde geçirmek, aurik alanınız ile yeryüzü enerjileri arasında denge oluşturur. Bu, tam sağlık hali için şarttır.

Sakin göllerin, aurik alanımızda çağdaş yaşantının stresinin neden olduğu gerilimi ya da aşırı tutarsız atımları gevşetmek bakımından üstümüzde son derece rahatlatıcı bir etkisi vardır. Hızlı akarsulardan çıkan aurik atımlar aurik alanı güçlendirir, onun daha tutarlı, sağlıklı bir biçimde atım yapmasına neden olur. Bir şelalenin dibine yakın aurik enerji muazzamdır. Bu enerjiye takılan kırılmış ağaç dalları, böyle bir enerji olmadığı takdirde mümkün olabilenden çok daha uzun süre canlı kalırlar.

Bir çam ormanındaki ağaçlar bir insanın aurik alanına çok benzer olan bir atım yapar. Böyle bir ormanda oturmak ya da bir çam ağacının gövdesine yaslanmak bile, ihtiyacınız olduğunda alanınızı yeniden yükleyecektir. İstediğiniz kadar oturun. Hazır oturmuşken, ağacın şuuruyla temasa bile geçebilirsiniz.

Dağlar, yeryüzünün mineral krallığının gücünü hissetmemize ve bu güce topraklanmamıza yardım ederler, böylece biz de şuurumuzun yüce yüksekliklerine dek uzanabiliriz. Parlak bir çölün berrak havası bizi alanımızı daha uzun mesafelere dek genişletmeye, daha büyük ve bazılarımız için geçerli olduğu gibi, eskisinden daha fazla şey yapabilir halde olduğumuzu hissetmeye davet eder.

Doğadaki vahşi hayvanlarla zaman geçirerek, onların enerjilerini özümseriz ve bu bizi, hepimizin çevresindeki doğal yeryüzü ile eşzamanlı olabilme yeteneğimize dair (zihinsel değil) sezgisel bir anlayışa otomatikman getirir. Doğal ve dolayısıyla gezegensel enerjilerle eşzamanlı hale gelme yeteneği, bize büyük bilgeliğe erişim sağlar ve temel insan doğamıza güvenmeyi öğretir.

Doğanın enerjisi bizi tüm biçimler içindeki yaşama dair büyük bir anlayışa erdirir. Her bir canlı türü, diğer tüm türlerin bilgeliğinden farklı olan büyük bilgelik taşır. Hayvanların sadece davranışlarından değil, yaşadıkları bütünleşmişlikten de çok şey öğrenebiliriz. Şifacılar, ormanda ya da otoyollarda buldukları hayvanların leşlerinden (kemiklerinden) oluşturdukları şifa araçlarını yaygın biçimde kullanırlar. Bu leşlerin her birinin "Büyük Ruh"tan birer hediye olduğu düşünülür. Her birine hürmet ve saygıyla yaklaşılır. Bu nesneler, ait oldukları türün bilgeliğini koruyabilmeleri için bir törenle oluşturulur. Bir şifa sürecinde böyle bir nesne o türün bilgeliğine doğrudan, holografik bir bağ kurmada kullanılır.

Çiçek bahçelerimiz ve arka bahçeler, bir bakıma yaban hayatıyla ilgili kayıp mirasımızın bir kısmını karşılayan biçimlerde bizi toprağa bağlamaya yardım ederler. Burada insanlar ve doğa arasında bir arayüz, insan iradesi ile doğa iradesinin bir kaynaşması mevcuttur. Harikulade bitkilerin her türü doğanın arka bahçemize, seramıza ya da oturma odamıza getireceği muhteşemlikle duyularımızı doldurur. Bitkiler, alanımızı besleyen ve hepimizin çevresini saran enerji alanındaki çeşitli frekanstaki enerjileri sağlarlar. Özellikle evdeki bitkiler bir evin enerjisini yüklü, temiz ve sağlıklı tutarlar. Bu bitkilerle ne kadar çok temasımız varsa, hem bitkileri hem de bizi besleyen enerji alışverişi o kadar büyüktür.

Organik bahçeler de yeryüzü enerjileriyle bağlantı kurmamıza yardım ederler, ihtiyaçlarımızla dengede enerjiye sahip yiyecekleri de sağlarlar. Toprakta ne kadar çok çalışırsak, yeryüzü enerjileri ile o kadar çok bağlantıya geçer ve onlar tarafından besleniriz. Ve şüphesiz, ürettiğimiz organik besinlerden ek yararlar ediniriz.

Nüfus Yoğunluğu

Yetmişli yıllarda ve seksenli yılların başlarında, altı yılı aşkın bir dönem boyunca, yoğun dönüşüm grupları kurmaya yardım etmek için yılda bir kez Hollanda'ya gitme ayrıcalığına sahip oldum. Bu sıralarda verdiğim özel seanslarda çok ilginç bir şey dikkatimi çekti. Biz çalışmak için birbirimizi görecek biçimde oturduğumuzda, katılanlar (genelde Hollandalı veya diğer Avrupa ülkelerindendiler) sandalyelerini benimkine doğru yaklaştırıyorlardı. Ben de hiç düşünmek-

sizin, kendi sandalyemi biraz geriye kaydırıyordum. Seans sırasında, hasta biraz daha yaklaşıyor ve ben de biraz daha geriye gidiyordum. Genellikle seansın sonunda, benim sandalyem duvara dayanmış oluyordu. Bundan büyük rahatsızlık hissediyordum. Bunu Amerika'da hiç deneyimlememiştim.

Bu olanlardan dolayı utanç içinde, kendime yer açmak için önceden gelip sandalyeleri düzenlemeye başladım. Ama kaçınılmaz biçimde, her seansın sonunda ben yine duvara doğru sıkıştırılmış oluyordum. Bu şartlar altında, düşünmekte ve kendimi hastadan ayırmakta güçlük çekmekteydim. Kendimde gerçekten ters bir şeylerin olduğunu düşünmeye başladım. Belki de ben bu insanlardan çok daha az arkadaş canlısıydım. Kendimi bu yeni sınırlara alıştırmaya gayret ettim ama yapamadım. Biraz yer açmak için odanın içinde dolaşmaya başladım. Bu sadece bir iki dakika işe yaradı; hasta bana yakınlaşmak için peşime düşüyordu.

En sonunda sorunun, benim auramın onların auralarından 70-100 cm daha uzağa genişlemiş olması olduğunu fark ettim. Onlar benimle de diğer Avrupalılarla yapacakları gibi "normal" temas kurmaya çalışıyorlardı. Alan etkileşimlerini gözlemledikçe, bu insanların (özellikle de denizin sıkıştırdığı bir kara parçasında yaşayan Hollandalıların aurik alanlarının boyutlarını, benim alışkın olduğumdan çok daha küçük yerlerde birarada yaşamaya ayarlamış olduklarını fark ettim.

Birkaç yıl sonra, Doğu kıyısında yaşayan Amerikalıların auraları ile Batı kıyısında yaşayanların auraları arasında büyük bir fark olduğuna dikkat ettim. Genelde, New York bölgesindeki insanların auraları, güney California'da yaşayanların auralarının uzandığı mesafelere dek uzanmıyordu. Tahminimce, az nüfuslu daha büyük yerlerde yaşayan biri, çok nüfuslu daha küçük yerlerde yaşayan birinden çok daha dışa doğru uzanan bir auraya sahip olacaktır. Genelde kalabalık şehirlerdeki insanların auraları, kasabalarda yaşayanlarınkinden daha küçüktür. Çok yoğun nüfusa sahip ülkelerin halkının auraları da daha az nüfuslu ülkelerin halkının auralarından daha küçüktür.

Buna ek olarak, insanların aurik alanları ile birbirlerine yarattıkları sınırlarda da bir farklılık vardır. New York bölgesinden eğitim sınıflarıma katılanlar, birbirlerinden ayrı kalmak için güçlü sınırlara sahip olma eğilimi gösterirler. Sanki auraları, birbirine vurup geri sıçrayan iki lastik top gibi, yedinci düzeyde birbirlerine çarpıp geri sıçramaktadır. Güney California'da ise eğitim sınıflarıma katılan kişilerin aurik alanlarının kesişme ya da müdahaleler olmaksızın birbirlerininkine geçmesine izin vermekten hoşlandıklarını gözlemledim. Dördüncüden yedinciye kadar olan düzeylerin aynı mekan içine nüfuz etmesine ama gerçekte temas etmemesine izin verir gibiydiler. Demek ki Californialılar, daha büyük aurik alanları olmasına rağmen iletişime geçmek üzere birbirlerine, New Yorklular için rahat olacak mesafeden çok daha yakın durma ihtiyacındadırlar. Bir New Yorklu bu iletişimi havai ve pek de orada değilmiş türden deneyimleyebilir. Aynı anda Californialı ise Doğu kıyısından olan kişiyi sert ve katı olarak deneyimleyebilir.

Şüphesiz bu farklılıklarda başka büyük faktörler de rol oynamaktadır. Başlıcası, birlikte en rahat olduğumuz insanlarla alanlarımızın düzeylerini birbirine katıp karıştırarak etkileşmekten hoşlanmamızdır. Her birimiz, ailemiz ve toplumsal yetişmemiz bakımından, aurik alanımızın bazı düzeylerini diğerlerine göre daha geliştiririz. Farklı toplumlar belirli değerlere odaklanır. Bu değerler, insan deneyiminin farklı unsurlarının gelişimine odaklanır. Örneğin eğer hakikate en yüksek değer verilirse o zaman alanın üçüncü düzeyi çokça gelişecektir. Eğer sevginin en yüksek değer olduğu düşünülürse, o zaman da büyük ihtimalle o toplumda alanın dördüncü düzeyi gelişecektir.

Şüphesiz, gelişim her bir toplumun değerlerini nasıl ifade ettiğine dayanır. Bazı dinsel toplumlarda olduğu gibi, eğer ilahi sevgi veya ilahi iradenin ruhsal değerlerine en yüksek değer veriliyorsa, o toplumdaki insanların aurik alanları çok daha yüksek biçimde gelişerek o değerleri yansıtacaktır. Alanın altıncı veya yedinci düzeyleri en çok gelişecektir. O toplumdaki insanlar da iletişim kurduklarında aurik alanları o düzeylerde katıp karıştırma eğilimi gösterecektir.

Avrupalılar yüksek derecede gelişmiş birinci ve üçüncü düzeyleriyle çok sofistikedirler ve üçüncü düzeyden birbirine geçerler. New York-

lular ikinci, üçüncü ve dördüncü düzeyleri severler ama birbirlerine katılıp karışmaktan hoşlanmazlar ve alanlarının gerilim yaratacak yollarla çiftleşmesini yeğlerler. Gerilim, insanların farklılıkları fark etmesine izin verir. Californialılar ise ikinci ve dördüncü düzeylerden ve çokça birbirine geçme veya çiftleşme olmaksızın dağınık enerjileri katıp karıştırmaktan hoşlanırlar. Belki de bu Californialılar hiçbir gerilimin olmadığı aynılığı arıyorlardır. Tüm bu çıkarımlar, benim eğitim sınıflarıma katılan insanları baz almaktadır. Belki de yukarıda belirtilen nüfusların sadece belirli bir oranını temsil etmektedirler.

Şehirler

Büyük şehirler, çok çeşitli enerji tiplerine sahip yüksek enerji yerleridir. Heyoan büyük şehirlerin ve uygarlıkların yeryüzü üstünde, dış uzaydan gelen muazzam miktarlarda yaşam enerjisinin biriktiği yerleri oluşturduklarını söyler. Bu enerjiler, bir bilgi kaynağıdır. Heyoan bizlerin şuursuzca bu bölgelere doğru çekildiğini söylemekte. Burada, her birimiz yaratma yolunda ilham alırız, bu da o yerin birikmiş enerjilerindeki bilginin maddeleştiği bir uygarlığın doğmasıyla sonuçlanır. Matematiğin ve dilin doğum yerleri, bir zamanlar böylesi enerji girdaplarını merkez edinmişti. Oraya cezbolan insanlar bu bilgi biçimlerinin dünyaya getirilmesinde kanal olmuşlardı.

Heyoan şunları da söylüyor:

~

Demek ki, tahmin edebileceğiniz gibi, şimdi yeryüzü üstünde var olan bu engin öğrenme merkezleri böyle bilgi enerjisi girdaplarına yerleşmiştir. Uygarlık merkezlerinin yeryüzü üstünde çeşitli yerlerde ortaya çıkmasının sebeplerinden biri, her birinin tarihin belirli bir döneminde göze çarpan [enerji alanlarında tutulan] belirli bir bilgiye kaynaklık etmiş olmasıdır. Bu, uygarlığın gelişiminde az bilinen ve daha önemli olan faktörlerden biridir. Dünya öne çıkan uygarlığa odaklanma eğilimindedir ve dolayısıyla bir sonraki yükselen uygarlığın kaynağı olacak yere müdahale etmez.

~

Şehirler yaratıcılık, icatlar ve bilgiyi getirirken, hem fiziksel hem de aurik düzeylerde çokça atık madde üretirler. Bizler şehirlerde, yüksek enerji içinde birbirimizle nasıl yaşayacağımızı öğreniriz. Bu yüksek enerji, temizlenmesi gereken gevşemiş negatif enerji bloklarını vurup yerinden sökme eğilimindedir. Ne yazık ki, bu sürecin başlıca sonuçlarından biri büyük şehirlerin sadece yüksek bilginin enerjisini biriktirmekle kalmayıp, muazzam miktarda negatif enerji ya da ÖOE de biriktiriyor olmasıdır.

Wilhelm Reich'in türettiği ÖOE terimi ölü orgon enerjisi tanımının kısaltmasıdır. ÖOE yaşam için gerek duyulan frekanstan fazlasıyla aşağıda titreşir ve de sağlık ve esenlik bakımından zararlı olabilir. ÖOE yoğun olarak biriktiğinde tehlikeli hatta yaşamı tehdit eder hale gelebilir. Bedenin ve enerji alanının en zayıf yerinde hastalığın patlak vermesine neden olur. Birçok büyük şehirde bu ÖOE her şeye ve toprağın derinlerine doğru nüfuz eder. Böyle bir yerde yaşayan herkesi etkilerler ve birçoğu sağlıklarını koruyabilmek için orayı düzenli olarak terk etmelidir. Örneğin, yaklaşık on beş yıl boyunca New York'ta şifacılık ve öğretmenlik yaptım. İyi yeryüzü enerjilerine topraklanmak ve onları şifa amaçlı kullanmak için yaklaşık kırk metrelik koyu kara-gri yapışkan bir maddeyi andıran birikmiş negatif enerjiden geçmek gerekmekteydi. Bu yapışkan madde bütün New York'un temelindeki toprak ve kayada mevcuttur. Şüphesiz, bunun o kadar koyu ya da yoğun olmadığı yerler de vardır. Ama genelde, bu büyük şehirdeki tüm etkinliklerin temelinde uzanmaktadır. Yapışkan maddenin altında, bu kirlenmiş enerjilerden henüz etkilenmemiş normal temiz toprak uzanır. ÖOE'nin kütlesi ve kalınlığı her yıl artıyor gibidir. *Hayalet Avcıları* filmleri o kadar da hayal ürünü değildi, anlayacağınız!

Ayrıca New York'un havasındaki çevre kirliliğinin de her yıl korkunç miktarlarda arttığı dikkatimi çekti. Her geçen yılla birlikte, negatif etkilerin artışını orada yaşayan hastalarında görebiliyordum. Her yıl, insanların bağışıklık sistemlerinin bu muazzam çevre kirliliği nedeniyle gittikçe daha çok yıprandığını görüyordum. Gördüğüm esas etki beyinlerindeydi. Aurik gözlemlerime göre, sahip olduğumuz birçok farklı beyin

hücresi sağlıklı bir beyin ve bedensel işlev için gerekli olan çeşitli maddelerden çok az miktarlarda üretmektedir. Bu maddeler, bedenin organ sistemlerinin işleyişini kontrol eden tetikler gibi iş görmektedir. New York'ta pratisyenlik yaptığım yıllar içinde, bu maddelerin salgılanmasında giderek artan dengesizlikler gözlemledim. Bu maddelerin üretim miktarı ve zamanlamasındaki çok küçük bir değişme, beden içindeki işlemlerin normal işleyişinde büyük çalkantılara neden olmuş gibiydi. Beyindeki bozulmuş yaşam enerjilerini yeniden dengeye getirebilsem bile hasta, sağlıklı beyin işleyişini yeniden bozacak olan kirli bir çevreye geri dönüyordu. Olan biteni hiç kimsenin fark etmediği açıktı.

Derken, New York şehrinde yaşayan yaşlı insanların genel halleri dikkatimi çekti. Çevre kirliliğine yıllarca maruz kalmak onlar üstünde hayli etki yapmıştı. Çok daha az enerjiliydiler ve alanları, yaşlı insanlara göre çok daha dengesizdi. Bu insanlar ÖOE'ne ne kadar uzun süre maruz kalmışsa, o kadar duyarsız hale gelmiş olduklarını fark ettim. Bu, bir kurbağayı suya koyup, suyu yavaş yavaş ısıtmaya benziyor. Suyun giderek ısındığını fark etmeyen kurbağa en sonunda ölür. Ama onu sıcak suya koyacak olsanız, hemen dışarı zıplar.

Yaşamak için Bir Yer Seçmek

Hepimizin, "yapabilecek olsaydık" yaşamayı istediğimiz bir yer vardır. Birçok kişi büyümüş oldukları yerde yaşamayı diler çünkü çocukluk yıllarındaki manzarayı mutlulukla hatırlar. Yeryüzünün büyümüş oldukları bölgelerindeki bitki ve hayvanlarının hislerini, görüntülerini, seslerini, dokularını ve kokularını özlerler çünkü çocuklukta, doğal çevrelerine çok daha duyarlı olmuşlardır. Bu hatırlanan deneyimler genellikle çocuklukta kurulan ama olgunlaşma süreci sırasında kaybedilen zihin-beden bağlantısını üretir. Bu bağlantı, şifayı ortaya çıkaran sağlıklı, dengeli bir aurik alan ve gevşeme halini yeniden kurar.

Öte yandan belki de daha zorlu bir çocukluk yaşamış olanlar tamamıyla farklı bir iklim ve manzarada yerleşmek ister. Yeni ufukları, eskiye göre daha çok şifa verici bulurlar.

Yaşayacağımız yerle ilgili tercihimiz, "normal" dediğimiz yaşam enerjisi düzenlenişimizle doğrudan bağlantılıdır. Çevremizden gelen belirli bir farklı enerjiler takımı ile kendimizi rahat hissederiz; denizler, ormanlıklar veya dağlar gibi... Ve yaşadığımız yerleri buna göre seçeriz. Ayrıca içimizden geçen enerji ve güç aralığına alışığızdır. Bir insan için normal olan, diğer birine göre çok düşük veya çok yüksek enerjili olabilir. Sınırlarımızı koruma tarzımızla birlikte "açıklığın" da belirli bir derecesine alışığızdır.

Bize kendimizi "normal" hissetmemize yardımcı olan yaşama alanlarını seçeriz. Hatırlayacağınız gibi "normal" aslında alanımızda taşıdığımız belirli bir alışılmış dengesizliktir. Bu durumu bozmayan ve destekleyen ortamlardan hoşlanma eğilimindeyiz. Genellikle, yaşamlarımızda fazla değişiklik olmasından hoşlanmayız. Normal enerji düzeylerimiz içindeyken, kimsenin ya da hiçbir şeyin işleri karıştırmasından hoşlanmayız. Çoğu zaman, yaşadığımız ortamları da buna göre seçeriz. Eğer bu seçimi şuurlu yaparsak, holistik yaşantımıza büyük yardımı olacaktır. Eğer yaşamımızda olmasını dilediğimiz değişimi yaratmak üzere yeni bir yere taşınmaya gerçekten ihtiyacımız var ama bunu sürekli erteliyorsak, ülkenin tamamen farklı bir yerine taşınmayı düşünmek iyi bir fikir olabilir. Hatırlarsanız, ameliyatından sonra ülkenin başka bir ucuna giden Karen'e bu çok iyi gelmişti.

Kadim Feng Shui Sanatı

Feng shui, uyumlu bir ortam tasarlama ve yaratma amaçlı bir kadim Çin sanatıdır. Feng shui; yaptığımız, inşa ettiğimiz veya yarattığımız her şey tarafından enerji örüntülerinin yaratıldığı ve her şeyin de enerji örüntülerinden etkilendiği inancına dayanmaktadır. Kaderlerimizin ve yaşamlarımızın, evrensel enerji alanı ve insan enerji alanımız arasındaki işleyiş ile sıkı sıkıya birlikte dokunmuş olduğunu öğretir. Feng shui binaların ve nesnelerin yerleşimini, ortamımızdaki enerjileri bizim kişisel enerjilerimizle uyumlandırma ve idare etme aracı olarak kullanır. Örneğin, ön kapınızın nerede olduğu ve neye baktığı önemlidir. Eğer bir duvara bakıyorsa, duvar yeryüzü enerjilerinin evinize doğru doğal akışını

engelleyecektir. Evinize girmek için hep duvarın etrafından dolaşmak zorunda olmak, enerjinizi alacak ve doğal akışınızı bozacaktır. Evinize yaklaşırken hep bir duvara bakmak, siz ona doğru yaklaşırken evinize bağladığınız doğal enerji akışını engelleyecektir. Bu da evinizle ilişkinize müdahale edecektir; rahatlama mekanınıza gitmek için çabalamak zorunda olmanızdan ötürü yaşantınız içinde kendinizi zayıf, yenilmiş ve engellenmiş hissedebilirsiniz. Bu ise yaşamınızda daha fazla çabalama yaratabilir.

Feng shui'ye göre manzaranın enerjetik tesirlerini, suyun evinize göre konumu ve akışını, yıldızları, renkleri, hava koşullarını, hayvanları, şekilleri, tasarımları vb. bilmek önemlidir. Feng shui, zaman geçirdiğimiz yerlerde kontrollü bir enerji akışı kurmaya yardımı olan birçok farklı şeyi kullanır. Örneğin, enerjiyi yansıtmak için aynalardan yararlanır; ön kapınızın karşısındaki duvara bir ayna koymak içeri giren negatif enerjileri yansıtır. Enerjiyi değiştirmek veya sağlık, esenlik ve bolluk amacıyla pozitif enerjiyi evinizin içine yönlendirmek için seslerden yararlanır.

Feng shui evinizi ya da büronuzu inşa edeceğiniz yeri belirlemede de yardımcı olabilir. Manzaraya, yollara ve komşu binalara göre onu nerede konuşlandıracağınızı söyler. Araba yolunuzu nereye koyacağınızı belirtir.

Feng shui üzerine yazılmış birkaç kitabın adını, Kaynakça bölümünde bulabilirsiniz. Bir Batılı için feng shui'nin öğrettiği bu belirli kurallar ve ilkeler pek anlam ifade etmeyebilir. Bunun nedeni kısmen dünya görüşündeki kültürel farklılık ve kısmen de bunun çok eski bir gelenek olmasıdır. Nesillerden nesillere geçerken, gerçekten işe yarayan şeyle batıl inançlar tamamen birbirine karışmış olabilir. Ama eviniz veya çalışma ortamınızdan nasıl etkilendiğiniz konusuna ayrıntılı biçimde girmekle ilgileniyorsanız, bir feng shui kitabı alın ve kontrol edin.

Bu bölümdeki tüm bilgileri, yaşadığınız yeri gözden geçirmede kullanmanızı öneririm. Bu ülke yaşanacak yerler bakımından çok geniş bir çeşitlilik sunmaktadır ve seçtiğiniz bir yere taşınmanız ve istiyorsanız orada bir iş bulmanız mümkündür. Eğer orada hazır bulunan yüksek enerjide yer almak için bir şehirde yaşamak istiyorsanız düzenli olarak kırlık alanlara gezintiler yapmalısınız. Ayrıca 10. Bölümde enerji alanınızı tımar etmekle ilgili olarak tarif edilen tekniklerle enerji alanınızı da düzenli olarak temizlemelisiniz.

İşte, kendinize yaşadığınız yer hakkında sormanız için bazı iyi sorular:

Hangi tip yeryüzü şeklini ya da manzarayı seçiyorsunuz?

Dilediğiniz manzara içinde yaşamıyorsanız, arada bir orada zaman geçirmek için ne yapabilirsiniz?

Ülkenin hangi kısmı, tercih ettiğiniz nüfus yoğunluğuyla size tercih ettiğiniz sınırlar tipini sunmaktadır?

Etkileşmeyi tercih edeceğiniz türden insanlar nerede yaşamaktalar?

Hep bir yerlere taşınmayı istediniz ama asla yapmadınız mı?

Bu taşınmanın hangi doyurulmamış ihtiyacı karşılayabileceğini düşünüyorsunuz?

Bu ihtiyacı şimdi yaşadığınız yerde karşılayabilir misiniz?

Bu ihtiyaç aslında başka bir şey mi?

Yüzleşmekten korktuğunuz bir şeyden kaçınmak için mi şu an olduğunuz yerde kalıyorsunuz?

Eğer öyleyse, bunun ne olduğunu bulun ki, dilediğiniz gibi kalmayı ya da taşınmayı şuurlu biçimde seçebilesiniz.

Alanınızı Çevreleyen ve Besleyen Mekanların ve Nesnelerin Enerjileri

Yaşayan Mekanlar

İçinde yaşadığınız mekanın enerjisinin aurik alanınız üstünde büyük bir etkisi vardır. Tüm mekanlar enerjiye sahiptir. Bir mekanın enerjisi onun biçimine, renklerine, yapıldığı malzemeye ve de o mekanı yaratanların enerjisine bağlıdır. Mekanlar o mekanı kullanan insanların enerjisini, o mekanda yaptıklarının enerjisini ve bunları nasıl bir enerjiyle yaptıklarının enerjilerini biriktirir. Tüm bu enerjiler, sağlıklı ya da sağlıksız ol-

sun, bir odanın içinde birikir. Bir mekan aynı insanlar tarafından belirli bir amaçla ve aynı türden enerjiyle ne kadar çok kullanılırsa, o mekan o amacın enerjisiyle o kadar yüklenmiş hale gelir.

Bir tren garı ile bir katedral veya tapınağın enerjileri arasındaki farka dikkat etmiş olduğunuza eminim. Tren garları ya da istasyonlarındaki enerji sert, kaotik, tırtıklı ve genellikle koyu renkli kirlenmiş bulutlarla doludur. Sadece suç işlenmesi anlamında değil, orada birikmiş olan muazzam miktardaki negatif enerjinin sizin aurik alanınız tarafından alınması bakımından da tehlike hissini verirler. Öte yandan tapınakların ve katedrallerin enerjileri berraktır ve daha yüksek titreşimlidir. Bu mekanlardaki enerjinin daha yüksek ruhsal yapısı içine giren herkesi pozitif etkiler.

Dinsel törenler sırasında biriken enerjiler de orada ibadet eden insanların inançlarının enerjilerini içermektedir. Benzer inançlara sahip insanlar böyle mekanlar içinde olduklarında desteklendiklerini hissederler çünkü kendilerininkine benzer bir inanç enerji alanı içindedirler. Ama aynı enerjiler, aynı inançlara sahip olmayan birine rahatsız edici veya boğucu gelebilir.

Sessiz meditasyon veya Quaker toplantı evleri gibi, Tanrı'yla basitçe bağlantıda olmak için kullanılan mekanlar çok yüksek enerjili, harikulade berraklıkta bir enerjiye sahiptir. Bugüne dek gördüğüm en berrak mediatasyon mekanı, İskoçya'da bulunan Findhorn adlı ruhsal birliğin binasındaydı. Findhorn bir insan-doğa arayüzü olarak tanınır. Üyeler günde birkaç kez buraya gelip sessiz meditasyon yapar. Yıllar içinde doğanın enerjileriyle de eşzamanlı olan temiz ve berrak, harika bir enerji burada birikmiştir.

Bir mekandaki ısı ve nem de enerjinizi etkiler. Sıcak hava üfleyen ısıtma sistemleri, mekanın içindeki nemi adeta bir çöldeki nem oranına indirir. Böyle bir odayı sağlıklı biçimde nemlendirmek zordur. Bu kuru hava, aurik alanı biraz kırılgan ve dolayısıyla dışarıdan gelen etkilere açık hale getirir. Sıcak suyla zeminden ısıtma en iyisidir çünkü havayı o kadar çok kurutmaz. Gazlı kalorifer kazanları bazen sızdırma yapar ve sızıntı saptanana dek büyük hasar yaratabilir. Eğer gazla çalışan kalorifer kazanınız veya sobanız varsa, bunu düzenli olarak kontrol ettirmeli ya da yanına bir sızıntı saptayıcı taktırmalısınız.

Alüminyumun da insan yaşamını desteklemek için ihtiyaç duyulandan çok daha düşük olan bir titreşim oranı vardır. Ben mutfağıma veya evime alüminyum sokmam. Evlerin ya da römorkların alüminyum cephe kaplamaları, o evin ya da römorkun içindeki yaşam enerjisi titreşim oranını düşürür. Ahşap, yaşam enerjisi titreşimleriyle çok uyumludur ve içinde yaşamak bakımından da sağlıklıdır. Betonun aurik alan üstündeki etkisi nötrdür. Bazı büyük apartmanların, aurik alanın normal genişlemesini kesen çelik konstrüksiyonları vardır. Bir apartmanın odaları yüksek tavanlı ve büyükse, çeliğin etkisi muhtemelen çok olmayacaktır. Büyük pencereler havayı daha sağlıklı olacak biçimde yükleyen ışığı içeri alır.

Birlikte Yaşadığınız Nesneler

Nesneler de enerji taşır. Yapılmış oldukları malzemenin enerjisini, yaratıcıları tarafından (şuurlu ya da şuursuzca) onlara yüklenen enerjiyi ve de bütün sahiplerinin onlara yüklediği enerjiyi içerirler. Eğer nesneler antika iseler, bir zamanlar tutulmuş ya da konulmuş oldukları her mekanın enerjisini de taşırlar. Bir odaya yerleştirdiğiniz nesneler tüm bu enerjileri, o odanın enerji senfonisine eklemek üzere beraberlerinde getirir.

Bir evin belirli yerlerine o evin enerjisini tutma amacıyla konulan kristaller çok yararlıdır ve muhteşem bir iş çıkarırlar. Bir arkadaşım bu amaçla evinin her odasına bir küçük tören eşliğinde birkaç büyük kristal yerleştirmişti. Onu ne zaman ziyaret etsem, evindeki enerji harika hissediliyor.

Şifacılar da şifa verdikleri odalara o odaya ek şifa enerjisi getirsin, odalarını ÖOE'nden arındırsın, yeryüzüne topraklanmış kalmalarına yardım etsin ve odanın güzelliğini artırsın diye doğal kristaller yerleştirirler. Bu kristalleri her gün doğrudan gün ışığına bırakarak ya da yaklaşık yirmi dakika boyunca içine dört yemek kaşığı deniz tuzu attıkları çeyrek litre su içinde yıkayarak temizlerler.

Kristallerin farklı tiplerinin farklı titreşimleri vardır ve aynı minerallerden yapılmış olsalar bi-

le her birinin tekil titreşimleri farklıdır. Onun işe yaramasını planladığınız işi yapacağından emin olmak için her bir kristali test etmeniz çok önemlidir. Basit bir test, kristali istediğini yere yerleştirmek ve onu orada bir iki gün bırakmaktır. Eğer enerjisi hala hoşunuza gidiyorsa o zaman bırakın istediğiniz kadar orada kalsın. Eğer hoşlanmadıysanız, başka bir yere yerleştirip birkaç gün daha bekleyin. Eğer burası da olmadıysa, prosedürü tekrarlayın. Bir bakmışsınız ki evin dışına koymuşsunuz. Önemli olan neden hoşlandığınızdır. Onunla yaşayacaksınız...

Sanat eserlerinin de aurik alan üzerinde sıra dışı bir etkisi vardır. Bu etki her bireye göre büyük ölçüde değişkenlik gösterir ama etkilerine dair bazı genellemeler yapabiliriz. Van Gogh'un *(Yıldızlı Gök)* isimli eseri, kişiyi, yaşam yolculuğu, zorluğu ve coşkusu hakkında derin ve kişisel bir tefekküre açar. Monet'nin *Su Nilüferleri* adlı eseri gibi güzel empresyonist (izlenimci) manzaralar alanımızın altıncı düzeyini yükler ve bir sükunet hissi uyandırırlar. Rembrandt bizi ışık özlemine sokar ve içteki öz yıldızı güçlendirir. Herhangi bir sanat eserindeki mükemmellik, alanımızı daha tutarlı kılarak bize elimizden gelenin en iyisini yapma ilhamı verir. Uygun bir çerçeve, resimle aynı frekansta titreşen bir çerçevedir. Resmin kendine özgü bir görsel bütünlüğü vardır. Uygun olmayan bir çerçeve ressamın niyetinin görsel potansiyelini örter. Uygun çerçeve ise resmin çerçevesizken minimum olan yoğunluğuna eş olan ve idealde resmin özüne katkıda bulunan çerçevedir. Ünlü 19. yy. ressamı Thomas Cole'un da belirttiği gibi "Çerçeve, resmin canıdır." Sanat eserlerinizi, onları göreceğiniz mekan içinde, yapmak istediklerinize uygun ruh hallerini yaratmak üzere asın.

Ortamınızdaki Sesler

Ses, yüzyıllardan beri tüm geleneklerden ve kültürlerden gelen şifacılar ve hekimler tarafından şifa amacıyla kullanılagelmiştir. Yetmişli yıllarda bu ülkede gene popüler olan kadim ilahi söyleme geleneği, bizi değişmiş şuur hallerine sokacak biçimde aurik alanı değiştirir. Birçok çağdaş şifacı, hastalarının aurik alanlarını değiştirip sağlıklarını kazanmalarını sağlamak üzere tonlama kullanmaktadır.

Şekil 9-1
ŞAKRA TONLARI

Şakra	Renk (2. Düzey)	Nota
7	Beyaz	**Fa**
6	Çivit mavisi	**Re**
5	Mavi	**Sol**
4	Yeşil	**Fa**
3	Sarı	**Mi**
2	Turuncu	**Re**
1	Kırmızı	**Fa** (Si)

Sesin aurik alan üstünde çok güçlü ve doğrudan bir etkisi olduğunu gördüm. New York şehrindeki on beş yıllık pratistenliğim sırasında sesi çok farklı amaçlar için kullandım. Sesimi kullanarak hastalarımın fiziksel bedenlerine ve aurik alanlarına doğrudan tonlama yaptım. Bu sesleri her hasta için kaydettim, böylece kendi bedenlerine ve alanlarına özel olan şifa sesleri kasetini günde bir iki kez dinleyebiliyorlardı. Hasta bir yatakta rahatça yatarken kasedi dinler ya da kaset üstünde meditasyon yapardı. Hasta iyileştikçe, tonlama kasetini yeni bir ses takımı ile güncelliyordum. Böylece hasta evde uyguladığı kendi kendine şifa yöntemiyle daha da hızlı iyileşmekteydi. Farklı amaçlar için farklı tonlar ya da ton bileşimleri kullandım, örneğin: enerji bloklarını gevşetmek, beden bölgelerini yüklemek, aurik alanın belirli enerji çizgilerini berraklaştırmak, doku büyümesini güçlendirmek, kanamayı durdurmak, sıvıları hareket ettirmek, parazitleri beden dışına doğru sürmek, parazit yumurtalarını eş tınıdaki frekanslarla patlatmak, mikroorganizmaları eş tınıdaki frekanslarla patlatmak, şakraları döndürmek ve yüklemek...

Bozunmuş bir şakraya doğru sesi tonlayınca, şakra olması gereken biçimi alır. YDA kullanarak, bunu pratisyenliğim süresince hastalarıma uyguladım. Etkisi çok güçlüdür. Görüm iyice net olduğundan, çıkardığım farklı tonlara şakranın verdiği tepkileri izleyerek en uygun sesi bulabiliyorum. Doğru tonu yakaladığımda, şakra ayaklanır ve doğru biçimde döner. Doğru şekli alıp

alanın birinci düzeyinde dönmeye başlamasının ardından alanın ikinci düzeyinde de doğru rengi alması sadece birkaç saniye sürer. Ne kadar hızla işe yaradığını görmek şaşırtıcıdır. Birkaç dakika boyunca şakraya doğru tonlamaya devam ettiğimde, şakra dengelenmiş hale gelir.

Kullandığım tonlar, ara tonları olan birçok frekansın bileşimidir. Bunlara ne tür frekansların dahil olduğunu bulmak için bu tonlar üstünde bir frekans analizi yapmadık, zaten bu o sırada elimizde olmayan gelişkin bir aygıt gerektirirdi. Bu tonlamaları farklı kişiler için birçok kez kaydettim. Genelde aynıydılar. Bu şekilde her bir şakra için uygun olduğunu gördüğüm notaları Şekil 9-1'de bulacaksınız.

Bu tip tonlamayla ilgili olarak bir başka ilginç şey de bir hastanın zihninde belirli bir rengi canlandırabilme yeteneği üstündeki etkisidir. Çoğu insan bunu kolayca yapabilir. Ama hastanın doğru işlemeyen bir şakrası varsa, onunla ilişkili rengi içeri alması kolay değildir. Ve hasta o rengi zihninde de kolayca canlandıramayacaktır. Örneğin, eğer üçüncü şakra işlemiyor da diğerleri işliyorsa, hasta üçüncü şakra ile ilişkili renk olan sarı dışında diğer şakralarla ilişkili tüm renkleri zihninde canlandırabilecektir. Üçüncü şakraya tonlamak onun şeklini eski haline getirecektir. Şakra "ayaklanıp doğru döndüğü" anda doğru rengini de alır ve hasta o rengi zihninde canlandırmaya başlar.

Sesler, aurik alanın şakraları biçimlendiren ilk alanını etkilemekle kalmaz, alanın şakraların gökkuşağının renkleri olarak görüldükleri ikinci düzeyini de etkiler: kırmızı, turuncu, sarı, yeşil, mavi, çivit mavisi ve beyaz. Tonlama teknikleriyle alanın tüm düzeylerinde etkide bulunabildim. Bir anda etkilenen düzeylerin sayısı, şifacının bir anda çıkarabildiği ara tonların sayısına bağlıdır. Şahsen, belirli bir şakra için alanın daha yüksek düzeylerini etkileyecek ara tonları çıkarmaya çalışır çalışmaz, daha aşağı frekansları kaybetmeye ve alanın alt düzeylerinde daha az etkide bulunmaya başladığımı fark ettim. Bu soruna çare olsun diye bu işlemi iki kez yapıyorum. Şakralar üstünden tonlamayla geçtikten sonra her bir şakra için alanın daha yüksek düzeylerini daha yüksek bir tonlamayla geçiyorum.

Barbara Brennan Şifa Okulundan temin edebileceğiniz iki şakra tonlama kaseti mevcut. Birincisi yukarıda anlatıldığı gibi ağızla üretilen şakra tonlarını içeriyor. İkincisi ise mekanik olarak üretilmiş şakra tonlarını.

Giderek büyüyen bir araştırma alanı, sesin doğadaki biçimlerin yaratılmasıyla doğrudan ilgili olduğunu göstermektedir. Bu araştırma alanı *kimatik*'tir. İsviçre'nin Basel kentinde yaşamış olan merhum Dr. Hans Jening *Cymatics* (Kimatik) adlı kitabında deneyler yoluyla, sesin biçimle doğrudan bağlantılı olduğunu göstermişti. İnce kum tanecikleri ya da kurt ayağı pudrasını metal bir plaka üstüne koyup bu plakadan sürekli, kesintisiz bir ses frekansı geçirdiğinde, kum tanecikleri ya da pudra belirli desenler alıyordu. Sesi değiştirdiğinde, farklı bir desen elde ediyordu. İlk sesi tekrarladığında ise baştaki desene geri dönüyordu. Aynı sesi sürdürdüğü sürece aynı desen kalıyordu; ses kesilir kesilmez, desen artık şeklini korumuyor ve tanecikler yerçekimine göre kendilerini yavaşça yeniden düzenliyorlardı.

İngilitere'nin Bretforton, Worcestershire kentinde kendi kliniği olan osteopat Dr. Guy Manners sesten üç boyutlu biçimler yaratmayı denemek için Jening ile çalışarak bu araştırmayı sürdürdü. Bunu yapmak için aynı anda birden fazla frekans kullanmaya başladılar. İki, üç veya dört frekansın birleşimi üç boyutlu bir imge yaratmadı. Ama eşzamanlı olarak beş ses frekansını denediklerinde, metal plakadaki küçük parçacıklar üç boyutlu bir biçim aldı.

Dr. Manners bu fenomeni araştırmak ve her bir organ için uygun olan ton bileşimlerini bulmak için yirmi yılını harcadı. Daha sonra, klinik pratisyenlikte kullanılacak bu sesleri üretecek, *Kimatik Enstrümanı* denilen bir makine geliştirdi. Bu sıralarda bunlar dünyanın dört bir yanında kullanılıyor. Dr. Manners'ı Bretforton Hall Kliniğinde ziyaret ettim ve bu makinelerle çalışırken gözlemledim. Gerçekten de aurik alanın doğru ve sağlıklı bir biçimde yeniden yapılanmasında çok güçlü bir etkileri var. Bu etki, şifa için gereken zamanı da kısaltıyor.

Şu ana dek, ister müzik, trafik gürültüsü ya da fabrika gürültüsü olsun, ister doğanın bozulmamış sesleri olsun, çevremizdeki bütün seslerin aurik alanımızı doğrudan etkiliyor olduklarını anlamışsınızdır. Seslerin sağlığımız ve esenliği-

miz üstündeki çok geniş ölçekli etkilerini anlamaya daha yeni başlıyoruz. Henüz hepsini anlamıyor olsak da, bu çok güçlü etkiyi kabul etmek ve ortamımızdaki sesleri buna göre düzenlemek çok önemlidir.

Eğer büyük bir şehirde yaşıyorsanız, size gelen ses kirliliğini kontrol etmek için bütün önlemleri alın. Şehir gürültüsü içinde uyuyor olabilirsiniz ama bu, alanınızı yine de etkilemektedir. Eğer mümkünse, üç camlı pencerelerden taktırmanız ve pencerelerinize sesi azaltan kalın güneşlikler asmanızı öneririm. Büronuzdaki sesleri de olabildiğince kontrol etmeye çalışın. Eğer özel ofisiniz varsa, büronun geri kalanından ya da dışarıdan gelen seslerin girmemesi için ses geçirmez hale getirin. Eğer çok gürültülü büyük bir odada çalışmaktaysanız, yakın çevrenizdeki sesleri azaltmak için ses yalıtımı uygulayın. Ve mümkünse kulaklarınızı da örtün.

Müzik, sağlık ve şifada çok önemli bir rol oynar. Birçok şifacı aurik alanı sakinleştirmek veya hastanın bir şifa haline girebilmesine yardım etmek için alanı yüksek titreşimsel yüksekliklere çıkartmak üzere müziği kullanır. Müziğin geniş yelpazesi geniş çeşitlilikte etkiler sunar. Bazı müzikler çok rahatlatıcıdır, bazıları alanı yükler. Bazı müzikler değişmiş şuur hallerini doğrudan güçlendirir ve başka müzikler ise akılcı zihni harekete geçirir. Şakraları yükleyen ve onları sırayla açan birçok New Age müzik parçası artık her yerde bulunabilmektedir. Bazıları, meditasyon için birebirdir. Barbara Brennan Şifa Okulunda verilen eğitimlerde, öğrencileri şifa için farklı şuur hallerine sokmak üzere hep müziği kullanırız. Örneğin davul müziği yeryüzü enerjilerine topraklanmak, birinci ve ikinci şakraları açmak için çok iyidir. Popüler rock müziği ise cinselliğimizi açar, bedeni ve aurik alanı, alan içinden geçen enerji akışını artıran hızlı bir ritme sokar. Dördüncü şakrayı açan aşk şarkıları birbirimizle bağlantıya geçmemize yardım eder. Elektronik orglarla çalınan meditasyon müziklerinin birçok tipi ruhsallığımızı yükseltir. Herhangi bir çalgı, eğer müzisyen nasıl yapacağını biliyorsa, bizi insan deneyiminin tüm düzeylerinden geçirebilir. Şifa okulumuzda, bizi özümüzü deneyimlemeye yöneltmesi için arp müziğini düzenli olarak kullanmaktayız.

Düzenli bir müzik diyeti, sağlıklı kalmamız için şarttır. Seçtiğiniz müzik türü, enerji alanınızı oluşturan enerjilerin tipiyle ve herhangi belirli bir anda ne tür bir kişisel öğrenme içinde olduğunuzla doğrudan ilgilidir. Kendinize, içinden seçim yapacağınız geniş bir müzik seçenek listesi oluşturun ve bunu istediğiniz gibi kullanın. Bu, beslenmeniz için size açık olan kocaman bir dünyadır. Kendinizi bundan yoksun bırakmayın. Eğer belirli bir müzik türü hakkında eski yargılarınız olduğunu görürseniz, belki de bunu bir ara deneyip alanınıza neler yaptığını incelemeniz iyi olur. Bir şeyden kaçınıyor olabilirsiniz. Ya da o belirli müziğin temsil ettiği kişisel gelişim safhasıyla artık işiniz kalmamış da olabilir.

Eğer eşiniz sizin nefret ettiğiniz müziğe bayılıyorsa, müziğin tek bir odanın içinde çalmasını sağlayın ki, dinleme ve dinlememe seçeneğiniz olsun. Belki de iki farklı dinleme alanınına ihtiyacınız vardır, böylece her biriniz istediğiniz müziği dinleyebilirsiniz. Belki de biriniz sessizlikten hoşlanmaktadır. Müzik dinlemeyi günün hangi saatinde istediğinizi belirleyin ve evdekilerle, herkesin ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlamak üzere düzenlemeler yapın. Eğer gerekiyorsa, evinizdeki odaların arasına daha fazla sayıda kapı taktırın. Ya da eşinizden kulaklık takmasını rica edin.

Eğer yüksek sesle müzik dinleyen genç kızınız ya da oğlunuz varsa, ses yalıtımı sayesinde sesi onların odasıyla sınırlayın ya da onlardan da kulaklık kullanmalarını isteyin. Onları değişmeye zorlamaktansa kendinizi bu müzik/gürültüden korumak daha iyidir. Onlar, yetişkinliğe doğru geçişlerinde müziğe ihtiyaç duyuyor olabilirler.

İnsanın gelişim sürecinde, ergenlik aşamasına geçtiğimizde, aurik alanlarımızın içinde en azından bu yaşamda daha önce deneyimlenmemiş olan enerjiler açığa çıkmaya başlar. Daha yüksek frekanslı yeni entelektüel ve ruhsal enerjiler tüm alan içinde akmaya başlar. Hem kalp hem de cinsel şakralarda yeni enerjiler vardır. Bu yeni enerjileri, alanımızın içinde bütünleştirmek gerçek bir çabadır. Sadece kendimizi ana babalarımızdan gittikçe daha çok ayırmakla kalmayız, başkalarıyla bağlantı kurmanın daha önce hiç bilmediğimiz yollarını da öğrenmekteyizdir. Bir gün

ana babamızın bizimle ilgilenmesini isteyen çocuklar olmaktan çıkıp ertesi gün ana babamızı reddederek neredeyse hiç tanımadığımız birine sırılsıklam aşık olurken bu aurik açılım karşısında hayli yaralanabilir bir haldeyizdir. Gençken, bu geçiş sırasında bize yardım etmesi için rock müziği kullandık. Çevremize sesten bir duvar oluşturmamız bizi onlardan ayırmaya yardım etti. Rock müzik, aurik alanda ergenlik sırasında salınan ve gelişen enerjileri uyandırır. Yaşama isteğimizi, birinci şakrayı ve cinselliğimizi, ikinci şakrayı yükler. Ana babamıza bağımlılığımızdan kendimizi kopartmaya ve yaşıtlarımızla bağlantı kurmaya (üçüncü şakra) başlamamıza yardım eder. Ve şüphesiz, romantik müzik de kalp şakrasını açar. Bizi, bizimle aynı deneyimlerden geçenlere sevgiyle bağlar. Bizi ana babanın baskınlığından koparır ve bağımlılığımızı yaşıt grubuna doğru yeniden yönlendirir. Yetişkin olduğumuzda sahip olacağımız birçok ihtiyacımızı karşılayabilmek üzere, yaşıtlarımızla bağlantı kurma ve işbirliği gibi temel becerileri geliştirmemiz gerekmektedir. Eğer bu beceriler ergenlikten önce geliştirilmemişse, bunu yapmak için yetişkinlikten hemen önce son bir teşvik yapılır. Şimdi ana babalar olarak biz bu gürültüye ne kadar katlanamasak da, unutmayalım ki bir zamanlar bizim dış dünyaya doğru hareketimizin de sembolü olmuştu.

Mekanınızı Renkle Enerjilendirmek

Ses hakkında anlattığımız her şeyi, renkler hakkında da söyleyebiliriz. Her ikisi de titreşimsel bir dalga yoluyla yaratılır ve demek ki her ikisi de bir dalga yapısına ve de bir titreşim frekansına sahiptir. Ses ve renkli ışık birbirinden çok farklıdır. Ses, hava veya evinizin duvarları gibi maddesel malzemelerden geçerek yol alan boylamsal bir basınç dalgasıdır. *Boylamsal,* bunun dalga hareketiyle aynı yol boyunca ilerlediği anlamına gelir. İşitttiğimiz sesler dış uzayda ya da boşlukta mevcut değildir. Aktarılabilmek için maddesel malzemeye sahip olmalıdırlar. Öte yandan renkli ışık, hareket yoluna dik olarak titreşen bir elektromanyetik dalgadır. Dış uzayda da boşlukta da yol alabilir. Her ikisi de nihai anlamda fiziksel dünyanın ötesinde mevcut olan daha yüksek titreşimlerin tezahürleridir. Her ikisi de ilahi olanın tezahürleridir.

Renk, sağlık için olmazsa olmaz bir şarttır. Aurik alanlarımızdaki tüm renklere ihtiyacımız vardır. Eğer alanımız berraksa, ihtiyacımız olan renklere cezboluruz. Şekil 9-2'de farklı renkleri ve üstünüzdeki genel etkilerini bulabilirsiniz. Örneğin, kırmızı renk duygularımızı uyandırırken mavi, duygularımızı serinletir ve sakinleştirir. Bu tablo evinizi, büronuzu veya şifa odanızı döşerken renk seçiminde kullanılabilir. Her bir yaşam alanının amacını net biçimde belirledikten sonra, amacı destekleyen bir rengi seçebilirsiniz.

Her hastalık belirli şakraların işlev bozukluğuyla ilişkili olduğundan ve de işleyişi bozulan şakraların, eksikliğini çektiği renkle beslenmesi gerektiğinden renk, farklı hastalıkların tedavisinde de kullanılır. Örneğin, az çalışan tiroidi olan biri mavi renge ihtiyaç duyar. Eğer tiroit aşırı çalışıyorsa, aşırı mavi almıştır ve alanı genel olarak dengeleyen yeşile ihtiyacı var demektir. Multipl skleroz hastaları kırmızı ve turuncuya ihtiyaç duyarlar çünkü en kötü etkilenenler birinci ve ikinci şakralardır. Tüm kanser hastaları altın rengine ihtiyaç duyar çünkü tüm kanserler, auranın altın renkli yedinci düzeyinde bir yırtılıp açılma şeklinde görülür. Kanser hastaları, kanserin bedende yerleşik olduğu bölgeyle ilgili şakranın rengine de ihtiyaç duyarlar. Örneğin, karaciğer veya pankreas kanseri olan hastalar, üçüncü şakranın alanın sırasıyla ikinci ve dördüncü düzeylerindeki renkleri olan sarı ve şeftali rengine ihtiyaç duyar.

Hiperaktif çocukların odalarını maviye boyamanın onların sakinleşmesine yardımcı olduğunu işittim. Bazı akıl sağlığı hastahaneleri de hastalarını sakinleştirmek için duvarlarını maviye boyamaktadır. Sanırım bir gün, hastanaler hastaların şifa veren şuur halinde kalmalarına yardım edecek renklerde boyanacaktır. Çimen yeşili ve gül kırmızısı, aurik alanın ikinci ve dördüncü düzeylerinde kalp şakrasını yükleme ve dengeleme bakımından hastalara yardımcı olacaktır. Kalp şakrası şifanın merkezidir çünkü tüm şifa enerjileri, enerjiyi alacak kişinin bedenine doğru giderken kalp şakrasının merkezinden geçmelidir. Şifa için, ihtiyaç duyuldukça odadan odaya

Şekil 9-2
RENKLERİN GENEL ETKİSİ

Kırmızı	Yeryüzüyle bağlantınızı artırır ve fiziksel dünyada yaşama isteği gibi temel yaşam gücü dürtülerine kuvvet verir. Yükler, korur ve kalkan olur. Birinci şakra bölgesindeki tüm organlar için iyidir.
Kestane	Tutku ve iradeyi biraraya getirir.
Gül rengi	Başkalarına duyulan güçlü aktif sevgiyi getirir, sevmenize yardım eder. Kalp ve akciğer sorunları için çok şifa vericidir.
Pembe	Başkalarına duyulan yumuşak, teslimiyetçi sevgiyi getirir.
Şeftali	Yumuşak, teslimiyetçi, genişleyen hafif bir ruh getirir.
Turuncu	Cinsel enerjinizi yükler ve bağışıklık sistemini güçlendirir. İkinci şakra bölgesindeki tüm organlar için iyidir. Hırsınızı artırır.
Sarı	Daha çok zihinsel netlik, bir uygunluk duyusu verir. Üçüncü şakra bölgesindeki tüm organlar için iyidir. Zihni temizler.
Yeşil	Denge ve bir tamlık duyusu getirir: Ben iyiyim, sen iyisin ve dünya iyi. Kalp ve akciğer gibi dördüncü şakrayla bağlantılı organlar için iyidir.
Mavi	Huzur, hakikat ve sessiz düzen getirir. Hakikati söylemenize yardım eder, duyarlılığı artırır, içsel öğretmeni güçlendirir. Beşinci şakra bölgesindeki tiroit gibi organlar için iyidir. Ruhsal ameliyatlarda yaraları dağlamakta kullanılır.
Lacivert	Güçlü bir amaç duygusu getirir.
Çivit mavisi	Ruhsal algılamayı açar, coşku hislerini getirir. Ruhsal yaşamın daha derin gizemlerine bağlanmamıza yardım eder. Altıncı şakra yakınındaki her organ için iyidir.
Mor	Ruhsallıkla bütünleşmenize ve ruhsallığa doğru hareketlenmenize yardım eder, bir asalet duygusu getirir. Bir liderlik ve saygı duyusu getirir.
Lavanta	Yaşama karşı tasasız bir tutum getirir. İstilacı mikroorganizmaları temizler ve arındırır, bir hafiflik duygusu getirir.
Beyaz	Saflığınıza bağlanmanıza yardım eder ve alanınızı genişletir. Ruhsal genişlemeyi ve ruhsal düzeyde başkalarına bağlanmayı getirir; dışarı akan enerji verir. Acıyı azaltır. Beyin için iyidir.
Altın	Daha yüksek zihni, mükemmel örüntüyü anlayışı güçlendirir, büyük bir güç duygusu getirir. Tanrı'yla ve içinizdeki ruhsal kuvvetle bağlantı kurmanıza yardım eder.
Gümüş	Süprüntünün dışarı atılarak temizlenmesinde lavanta renginin hemen ardından kullanılır, mikroorganizmaların arındırılmasında çok güçlüdür. Daha hızlı hareket etmenize ve daha iyi iletişim kurmanıza yardım eder. Ruhsal ameliyatlarda yaraları dağlamak için kullanılır.
Platin	İstilacı mikroorganizmaları temizler ve arındırır, gümüş rengi ışıktan bile güçlüdür.
Kahve	Yeryüzü ve topraklanmayla zengin bir bağlantıyı güçlendirir.
Siyah	İçinize çekilmenize ve merkezde kalmanıza yardım eder. Tam huzur getirir. Eğer iyi kullanırsanız, içteki yaratıcı kudretlere girmenize yardım eder. Sizi, tezahür etmemiş, tezahüre doğmayı bekleyen, yaşamla kaynayan kaynak olan boşluğa getirir. Sizi lütufla doldurur. Ölümle başa çıkmaya yardımcı olur. Kemikleri iyileştirmek için iyidir.

götürülebilecek, arkaları halojen aydınlatmalı renkli ve büyük cam paneller de yapabiliriz. Her bir büyük panel, her bir şakranın renginden olacaktır ve aurik alan böylece o rengi kana kana içebilir. Bir yandan da şakra tonlamaları kasedi çalınırsa, işlev bozukluğu olan herhangi bir şakra, o sağlıklı koninin biçimini alıp ayaklanır ve o rengi almak üzere saat yönünde dönmeye başlar.

Şüphesiz, Şekil 9-2'de verilen listede istisnalar da vardır. Herhangi bir rengi, acılı kişisel bir deneyiminizle ilişkilendirmiş olabilirsiniz. Bu durumda, o renk o deneyimle ilişkili olacak ve üstünüzde farklı bir etkide bulunacaktır. Belirli renkleri sever ve diğerlerinden nefret ederiz. Renkle ilişkimiz, enerji alanlarımızda neler olduğunun da bir ifadesidir. Eğer birinci ve ikinci şakramız kırmızı ve turuncuyla az yüklüyse, bu durum fiziksel yaşama isteğine dair enerjimizi ve duyumsallığımızı azalttığımız anlamına gelir ve biz bunun böyle sürmesini de isteyebiliriz. Bu durumda, duygusal ve fiziksel sağlığımız için alanımızda kırmızıya ihtiyacımız olabilir. Ama aynı anda, onlarla ilgili kişisel deneyimlerimizden ötürü bu renkleri çoğaltmaktan kaçınıyor olabiliriz. Kırmızı ve turuncu giymeyi ya da taşımayı reddederiz çünkü bu enerjileri artırmaktadırlar. Bu enerjiler alanlarımız içinde yükseldiğinde, yaşantımızın ilişkili oldukları alanlarıyla ilgili olabilecek duygusal meseleleri de ortaya çıkartırlar.

Anlamlı Kokularla Yaşamak

Biz şeyleri nadiren nötr bir tarzda algılarız. Çeşitli görüntü ve sesler bizi sevindirir, üzer ya da kızdırır. Belirli kokular da bazı kişileri pozitif anlamda coşkulu hale getirebilir. Algılamanın duygusal unsurları ile düşünceler ve anılar arasında iki yönlü bir bağlantı vardır. Uygun kokular geçmişte yediğimiz ve içtiğimiz güzel yemekleri ve içkilerin anılarını çağırır; çeşitli tütsülerin kokusu bizi bir zamanlar bunların kullanılmış olduğu bir ruhsal törende edindiğimiz yüksek bir ruhsal deneyime geri götürür. Parfümlerin kokuları, bir zamanlar bunu sürmüş olan sevdiğimiz bir kişiyle birlikte olduğumuz anları hatırlatır. Bedenin doğal kokuları bizi sevişmenin erotik hatıralarına götürebilir. Bu pozitif duygusal hallere girdiğimizde, aurik alanımız o pozitif halin düzenlenişine girer ve şifa meydana gelir. Aromatik şifa işte bu kadar güçlüdür.

Koklama duyumuz, biz evrimleşirken gelişen ilk duyularımızdan biriydi. Koklama duyumuz koku alma (olfaktorik) sistemi tarafından kayda geçirilir ve orta beynin limbik sistem civarındaki bölgesinde gönderilir. Bunun sonucunda, olfaktorik sistem her zaman limbik sistemle ilişkili olmuştur. Limbik sistem, hayvansal dürtüler diyebileceğimiz duygu yüklü tepkilerimizle doğrudan ilgilidir. Beslenme, savunma ve cinsel davranışlar gibi dürtüyle ilişkili bu etkinlikler bireylerin, tüm insan ırkının ve hayvan krallığının korunmasında merkezi yer tutar.

Örneğin, köpekler hayatta kalmalarına yardımcı olan korku kokusunu kullanırlar. Korkunun kokusunu bilir misiniz? Bazı insanlar bilir. Bir köpek korkunun kokusunu aldığında, korkanın kim olduğuna bağlı olarak farklı tepkiler verir. Eğer korkan kendi sürüsündense, dikkat kesilir ve temkinli davranır, tehlikenin kaynağını araştırır. Eğer korkan üstüne yoğunlaştığı bir düşmansa, rakibinin korkusundan yararlanacak ve muhtemelen saldıracaktır. Siz korku kokusuna tepki verir misiniz? Nasıl?

Çevremizi saran kokular yaşamlarımızda büyük farklılık yaratır. Eminim, sevdiğiniz kişinin kokusunu biliyorsunuzdur. Eminim, bu koku derhal ruh halinizi etkiliyordur. Kokuların kullanımı, neredeyse insanoğlu kadar eskidir. Tapınaklarda yakılan tütsüler, orada toplananların kutsal bir zihin haline girmelerine yardım eder. Erkekler ve kadınlar, tanışmak istedikleri kişiyi cezbetmek ve tahrik etmek için kokulu parfümler kullanır. Çiçekler kuşları ve arıları kokuyla cezbeder. Eğer evinizde belirli bir ambiyans oluşturma niyetiniz varsa, ışıklandırmaya ve diğer etkilere ek olarak kokuları da kullanın. Hangi kokulardan hoşlanırsınız? Sizi hangi farklı ruh hallerine sokarlar? Farklı şeyler için farklı kokular mı kullanıyorsunuz? Eğer kullanmıyorsanız, bir deneyin; koku duyusunun gücü sizi şaşırtacaktır.

Aromalar, fizyolojik tepkileri etkilemek üzere doğrudan ve çok hızlı iş gördüklerinden, uygun biçimde kullanıldıklarında çok hızlı şifa verici tepkiler yaratmamıza da yardım edebilirler. Aro-

materapi yüzyıllardır kullanılmaktadır. Kadim Mısırlılar tarafından geliştirilmiş, Hindistan ve Çin'de yaygın biçimde kullanılmıştır. Amerikan yerlilerinin hekim şamanları da kendi kadim geçmişlerinden beri kokuları kullanmıştır. Şimdi, Amerika'da yeniden popüler oluyor. Aklınıza gelebilecek her amaca uygun aromatik esanslı yağları ve aromatik bitki özlerini her yerde bulup, satın alabilirsiniz. Sizi sakinleştirecek veya dinçleştirecek, kasları gevşetecek veya enerji dolduracak, sizi tahrik edecek ya da ilgisizleştirecek kokular mevcuttur. Sizi farklı şuur hallerine sokacak aromalar vardır. Her bir şakrayı enerjilendiren ve dengeleyen farklı kokular vardır. Ve doğru biçimde hazırlanmışlarsa, hepsi de işe yarar.

Derinin üstüne konan yağın, şifa enerjisinin girişini kolaylaştırdığı yüzyıllardan beri bilinmektedir. Ama YDA görüme göre, bundan daha fazlası ve yukarıda sözü edilen, limbik sistem tepkilerinden çok daha fazlası olmaktadır. Şifada kullanılan bazı aromalar, tıpkı homeopatik reçeteler gibi doğrudan aurik alana giren ve ihtiyacı olan enerjiyi sağlayan gerçek aurik özlermiş gibi göründü bana. Kaslar, üstlerine sürülen "sakinleştirici bir gıda"nın daha ilk dokunuşunda gevşemekteler; yağın cilt ya da kas tarafından emilmesi için çok zaman geçmediği kesindir. Aromanın alana giren renkli enerjilerini görüyorum. Aslına bakarsanız, o özü içeren şişeye elinizi uzattığınız anda alanda, enerji akışı için bir koridor açılmaya başlıyor.

Bu alanı kendi başınıza araştırmanızı öneriyorum, sadece şifa için değil; evinizde, ofisinizde veya şifa odanızda uygun ambiyansı oluşturmak için de... Doğal malzemelerden çıkartılan doğal kokuları seçtiğinizden emin olun. Sentetik olanları kullanmayın; işe yaramıyorlar.

Enerji Odaklı Bir Mekan Yaratmak

Yaşam mekanınızdaki enerjiyi temiz tutmak için yapabileceğiniz bir iki şey var. Bol güneş ışığı almasını sağlayın. Bu, odanın içindeki yaşam enerjisini yükler ve ölü orgon enerjisinin birikmesini engeller. Eğer düşük titreşimli enerji mekan içinde birikmeye başlamışsa, tatlıçimen veya adaçayı yakıp odayı tütsüleyebilirsiniz. Ya da tahıldan yapılma saf alkollü bir içkiden bir fincana doldurup üstüne dörtte bir fincan İngiliz tuzu ekleyerek de yakabilirsiniz. Odada bolca taze bitki bulundurmanızı öneririm, böylece bitkiler ve insanlar arasındaki taze enerji alışverişi sürekli olur. Mümkün oldukça taze havanın içeri girmesi için pencereleri açın.

Mekanın temizlik ve düzeni de enerjileri temiz tutacaktır. Düzen, bir mekan içinde iyi ve pozitif enerjiyi koruma bakımından çok önemlidir. Her şeyin bir yeri olsun ki, düzeni korumak kolaylaşsın. Düzensizlik sisteminizde psişik bir ağırlık yaratır ve enerjinizi emer. Düzensizlik, içsel kaosun bir ifadesidir. Size, bitirmediğiniz içsel işleriniz olduğunu anlatır. Eğer kullanmayacağınız ya da aslında çok hoşlanmadığınız şeyleri biriktirme eğiliminiz varsa, bunun nedenini kontrol etseniz iyi olur çünkü bu durumun, yaşantınızın diğer alanlarını da kötü etkilediği kesindir. Düzen, ilahi ilkedir. Düzen, yaşamdaki işimizi içinde yaptığımız mekanı bizim için koruma işlevini görür. Düzen, içimizdeki yaratıcı kudretin dışarı çıkabilmesi için güvenli bir mekan yaratır.

Kalçasındaki bir ağrı nedeniyle bana gelen bir hastam, çoğu kendisine ölen annesi tarafından bırakılmış olan eşyalardan apartman dairesini bir türlü temizleyemeyen bir kadındı. Verebildiğim kadar şifa verdim ama sürekli olarak, kalçasının iyileşmesi için dairesini temizlemesi gerektiğine dair rehberlik alıyordum. Kalça ağrısı, annesiyle ilgili geride kalmış eski sorunları bırakamayışından kaynaklanıyordu. Bununla ilgili olarak gerçekçi olmayan bir suçluluk duygusu taşıyordu. Gerçek dışı suçluluğu en sonunda salıp dairesini temizlediğinde, kalçası iyileşmeye başladı. Seyretmesi şaşkınlık vericiydi. Attığı her kutuyla, kalçası daha da iyileşti.

Evlerde kullanılan çoğu inşaat malzemesi bizler için zehirlidir. Floresan lambalar aurik alanınıza çarpar ve onun tutarsızlaşmasına neden olurlar. Sizi hasta edebilecek ölü orgon enerjisi üretirler. Onları söndürün, anahtarın üzerine bant yapıştırın ve kendinize normal ampullu lambalar, abajurlar alın. Kalorifer kazanlarımız ve gazla çalışan aletlerimizle de havaya sürekli olarak kirleticiler ekliyoruz. Apartmanları her ilaçlattığımızda, zehirin bir bölümünü soluyo-

ruz. Hatta, bir otobüsteki tuvalet gibi kamuya açık alanları sterilize etmek için kullanılan kimyasallar bile solunması sağlıksız olan maddelerdir. Havadaki zehirleri saptamak kolay olsa bile, yine de onları soluduğumuzda bedenlerimizin tepki vermemesini bekliyoruz. Sanki bir başkasının sorunuymuş gibi bir tarafa atıyoruz.

Bütün büyük şehirlerimizde sadece büyük miktarda hava kirliliği yok, ayrıca herkesin yaşam alanına nüfuz eden büyük miktarda elektromanyetik enerji de mevcut. Bunu doğal olarak saptamak ise çok güç. Dr. Robert Becker'in *The Body Electric* (Beden Elektiriği) adlı kitabı, bu ışınımların beden üzerindeki etkisini gösteren çalışmalarını içermektedir. Dr. Becker, evleri yüksek gerilim hatları yakınlarında olan insanlarda lösemi ve diğer kanser biçimleri gibi oto-bağışıklık hastalıklarının yüksek oranlarda görüldüğünü gösteren çalışmalarını anlatmaktadır.

Yaşamlarımızda atıkları ve kirliliği durdurmamız gerektiği gerçeğine daha yeni yeni uyanıyoruz. Buna başlamak için en iyi yer evimizdir. Yapabildiğiniz her şeyi geri kazanıma sokun. İnanın o kadar da zor değil. Her yıl daha düzenli bir hale geliyor. Aslında, yeni geri kazanma endüstrisi yepyeni iş alanları sunuyor.

Kişisel mekanlarınızdaki kirlilikle ilgili olarak yapabileceğiniz bir iki şey:

- Yüksek gerilim hatlarından uzakta yaşayın.
- Evinizde iyi bir nemlendirme sistemi, suyu buharlaştırıp havaya karıştıran bir şey kullanın. Havaya ince ve hastalık taşıyabilen partiküller salan ultrasonik nemlendiricileri kullanmayın.
- Bir negatif iyon üreteci alın.
- Havayı, bir ev hava filtresinden geçirin.
- Suyunuzu üç aşamalı bir su filtresinden geçirin. Bunu bütün ev için kullanın. Artık çoğu hırdavat dükkanında bunlardan satılıyor.
- Kışın ışık yoksunluğunu önlemek için, tercihen halojen lambalar ekleyin. Ya da özel 2500 lux lambalardan alın. Bunu günde bir saat kullanın.
- Eğer gazla çalışan aletleriniz varsa, bir gaz kaçağı saptayıcısı taktırın.

Bir Şifa Mekanı Yaratmak

Bir hastalık sırasında, hemen yakınınızdaki ortama bakmak da çok önemlidir. Unutmayın, siz bir şifa odasında olacaksınız, hasta odasında değil. Çevrenizi size aslında kim olduğunuzu hatırlatan şeylerle ne kadar çok doldurursanız, hastalık süresince geçireceğiniz zaman da o kadar hoş olacaktır. İçinde olduğunuz odanın yaşamla, zevkle ve neşeyle dolu olduğundan emin olun. Fiziksel ihtiyaçlarınızın her ayrıntısını dikkate alın; sadece fiziksel ortamı değil odadaki ışık, müzik, gıdalar ve hoşlandığınız nesneleri de... İşte, şifa odanızda bulunduracaklarınızın bir listesi:

- Kendinizin tüm unsurlarını ifade eden bir şey
- Bolca ışık, elbette eğer gözlerinizi rahatsız etmiyorsa
- Pencerelere asılmış vitray resimler
- Gün ışığından gökkuşakları oluştursun diye pencerelere asılmış kristaller
- Sevdiğiniz tablolar ya da duvar örtüleri
- Bitkiler ve çiçekler
- Sevdiğiniz renkten parlak renkli kumaşlar
- Sevdiğiniz nesneler
- Sevdiğiniz müzik, kolayca uzanabileceğiniz bir yerde olsun
- Diyetinize uygun ve yemekten hoşlandığınız şeyler
- Yalnızlık hissederseniz dokunabileceğiniz veya sarılabileceğiniz yumuşak şeyler
- Hoşunuza giden kokular
- Arkadaşlarınızın resimleri
- Taze hava

Yaşam mekanınızın enerjisinin, kim olduğunuzu ifade ettiğinden emin olun. İçinde yaşadığınız mekanın enerji bileşimi, sağlığınız ve esenliğiniz bakımından çok önemlidir. Yaşam mekanınızı döşerken, hepsinin birden onun enerji bütününe katkıda bulunduğunu unutmayın. Bir şeklin boyutu aurik alanınız için önemlidir. Ben basık tavanları sevmem çünkü aurik alanımın tavandan geçtiğini hissediyorum. Bu, kendimi sıkışmış hissetmeme neden oluyor. Büyük odaları da aynı nedenden dolayı severim. Yaşam mekanınız hakkında aşağıda verilen soruları cevaplamanıza yardımcı olması için önceki bölümlerde

anlatılan tüm bilgileri kullanabilirsiniz.

İşte, yaşam mekanınız hakkında kendinize sormanız için bazı iyi sorular:

Size rahat ve huzurlu geliyor mu?
İçindeki ışık miktarını seviyor musunuz?
Renkleri sizin için uygun mu?
Bitkilere ihtiyacınız var mı?
Mekanınız sizin tüm unsurlarınızı ifade ediyor mu? Hepsini içermesi için neler eklemeniz gerekiyor?
Mekanınız sağlık durumunuzu nasıl ifade ediyor?
Hastalığınızı nasıl ifade ediyor?
Dolaplarınız, içsel psişeniz hakkında neler anlatıyor?
Kim olduğunuzu net biçimde anlatıyor mu yoksa dikkate, bakıma ve sevgiye ihtiyacı olan yanınızı mı temsil ediyorlar?
İstediğiniz gibi mi düzenlenmişler yoksa yıllardır halletmediğiniz ya da değiştirmediğiniz için sizi rahatsız eden bir şey mi var?
İhtiyacınız olmayan, istemediğiniz ve bir türlü bırakamadığınız eşyalarınız var mı?
Bu, yaşamınızın diğer hangi alanlarını etkiliyor?
Başka neyi bir türlü bırakamıyorsunuz?
Bu asılı kalmanın altında hangi korku yatıyor?
Yaşam mekanınız ilişkilerinizi nasıl etkiliyor?
Mekanınızın enerjisi kim olduğunuzu ifade ediyor mu?

Bunlar, kendi işinizi yapın ya da yapmayın, çalışma mekanınız için de geçerlidir.

İşte, çalışma mekanınız hakkında kendinize sormanız için bazı iyi sorular:

Çalışma mekanınızın enerjisi nasıldır?
Masanız/aletleriniz/ekipmanınız nasıl görünüyor, ne hiş veriyor?
Çalışma alanınız nasıl görünüyor ve ne his veriyor?
Düzenli mi?
Kim olduğunuzu nasıl ifade ediyor?
Size iyi hizmet ediyor mu?
İşinizi yapmanıza yardım edecek başka nelere ihtiyacınız var?
Çalışma mekanınızın enerjisi kim olduğunuzu ifade ediyor mu?

10. Bölüm

RUHSAL ORTAMINIZ OLAN FİZİK BEDENİNİZ

Ruhsal açıdan baktığımızda, bedenlerimiz onlarla bir görevi yerine getirmemiz gereken araçlardır. Bedenlerimizi, fiziksel gerçeklikte bir görevi onlarla başarmamız gereken araçlar şeklinde görmemizi sağlayacak psikolojik ayarlamayı yaptığımızda, bedenlerimize bakmak yeni bir tarzda önemli hale gelir. Onların sadece sağlıklı olmalarını istemekle kalmayız, doğayla mümkün olabilecek en yüksek denge halinde ve Yüksek Duyusal Algılamaya yönelik en yüksek duyarlılıkla yaşayabilmek için bedenlerimizi çok temiz ve berrak tutmayı da isteriz. Bir zamanlar sağlıklı dediğimiz şey, artık pek o kadar sağlıklı görünmeyebilir. Örneğin, ağır yağlı etler, şekerler ve kahve gibi uyarıcılar tüketmek duyularımızı donuklaştırır. Giydiklerimiz, bedenlerimizden geçen enerji akışını güçlendirir ya da yavaşlatır. Hijyen, enerji alanlarımızı kirlenmeden uzak tutma bakımından çok önemli hale gelir. Bu alanlara daha çok yoğunlaşmak, sadece sağlığınızı iyileştirmekle kalmaz, kendi enerji alanınıza ve çevrenizdeki tüm enerji alanlarına duyarlılığınızı da geliştirir.

Fiziksel Beden için Kişisel Hijyen

Unutmayın, cildiniz bedeninizin en büyük salgılama organıdır ve bu nedenle onu tam olarak çalışır durumda tutmak çok önemlidir. Cildinizin pH dengesine uygun doğal ve toksik olmayan sabunları ve cilt temizleyicileri kullandığınızdan emin olun. Cildin, enfeksiyonu önleyen doğal bir asit tabakası vardır. Eğer fazla alkalik sabunlar kullanırsanız, bu koruyucu tabakayı ortadan kaldırır ve kendinizi istilaya açık hale getirirsiniz. Hepimiz, eski hücreler ölüp de yerlerini yenileri aldıkça cildimizin üst katmanını doğal olarak dökeriz. Bu eski hücreleri temizlemek için bir banyo lifi, fırçası (ya da kese) yardımcı olabilir. Eğer cilt nemlendiriciler ve losyonlar kullanıyorsanız, pH dengeli ve doğal olmalarına dikkat edin. Aynısı, makyaj malzemeleriniz için de geçerlidir. Saçınızda ağır kalıntılar bırakan şampuanlar ve saç bakım malzemeleri kullanmamaya bakın. Bunların da doğal ve toksik olmayan cinsten olmalarına dikkat edin.

Dişinizi günde iki kez fırçalamaya ve bir kez de diş ipiyle temizlemeye gayret edin. Piyasada diş plağını temizleyen ürünler var. Diş hekiminizin önerdiği bir markayı alıp kullanabilirsiniz. Ben, benimkinden pek memnunum.

Eğer tüm bunları kendi başınıza yapamayacak kadar hastaysanız ya da daha önce doğal malzemeler kullanmadıysanız, bu konuda size yardım edecek birini bulun.

Enerji Alanınızı Tımar Etmek

Enerji alanınız, tıpkı fiziksel bedeniniz gibi bakım ister. Bildiğiniz gibi, doğru biçimde işlemediğinde aurik alanınızda koyu durağan enerji birikir. Bu, negatif düşüncelere tutunduğunuzda, büyük stres altında olduğunuzda, yorgunluktan tükendiğinizde ve bazen başkalarının ağır negatif enerjilerine maruz kaldığınızda da meydana gelir. Alanın ikinci düzeyine koyu renkli bulut gibi kütleler birikir ve dördüncü düzeyine ise ağır, yapışkan sümük birikir. Kara bulutlar ya da ağır sümük biriktirmiş olduğunuzu bilirsiniz çünkü bunu farklı biçimlerde hissedebilirsiniz. Biriktiği yerde, düşük düzeyli bir kas ağrısı ya da baş ağrısı gibi bir acınız olabilir. Kendinizi ağır, yorgun, sinirli veya hasta gibi hissedebilirsiniz. Hatta normalde olduğunuzdan daha ağırlaşmış, zehirlenmiş veya kirlenmiş gibi hissedebilirsiniz. Sanki soğuk algınlığına yakalanmış gibi olduğunuzu hissedebilirsiniz. Tüm bunlar, hastalanmamak için bir an önce alanınızı temizlemeniz ge-

rektiğinin işaretleridir. İşte, kara bulutları veya sümüğü alanınızdan uzaklaştırmanın birkaç yolu:

Banyolar

Alanı temizlemenin bildiğim en iyi yollarından biri deniz tuzu ve karbonatlı suda banyo yapmaktır. Bir küvet dolusu suya her birinden yarım kilo kadar kullanabilirsiniz. Bu güçlü bir karışımdır ve enerjinizi tüketme eğilimi gösterir. Ama çok fazla miktarda negatif enerji topladıysanız veya bir hastalıktan dolayı çok düşük enerji biriktirdiyseniz, banyoyu bu kadar güçlü denemek iyi bir fikir olacaktır. Suyun çok sıcak olmamasına dikkat edin. Deniz tuzu ve karbonat koyduğunuzda, normalde alıştığınız kadar sıcak bir banyo yapamayacaksınız. Eğer düşük tansiyon sorununuz varsa, çok dikkatli olun çünkü bazı vakalarda insanlar bu banyoda bayılmıştır; başınıza bunun gelmesini istemezsiniz. Eğer başınız dönerse, küvetten çıkın ve daha soğuk bir suyla bu banyoyu deneyin. Küvette yirmi dakika kadar kalın. Daha sonra alanınızı yeniden yüklemek için doğrudan güneş ışığı altında yirmi dakika uzanın. Koruyuculu güneş kremi kullanın. Böyle bir banyodan sonra kendinizi ne kadar çok daha temiz ve net hissedeceğinize şaşacaksınız.

Piyasada alanı temizleme amaçlı başka banyo tuzları da satılmakta. Yakınınızdaki sağlık ürünleri satan dükkanlarda hangilerinin bulunduğuna bakın ve bir ikisini deneyin. Sizi kendinize getiren, uyumanıza yardım eden ve güç harcadıktan sonra kaslarda biriken laktik asidi ortadan kaldırmaya yardım eden banyo tuzları vardır.

Banyonuza müzik ve mum ışığının eşlik etmesi her zaman hoş olur. Bunu yaparsanız, derin bir şifa haline girebilir ve banyonuz sırasında imgelemeler de yapabilirsiniz.

Tütsüleme

Tütsüleme yoluyla da alanınızı temizleyebilirsiniz. Bir adaçayı sapı, tatlıçimen, sedir ya da bunların size en yakın sağlıklı ürünler mağazasında satılan birleşimini kullanabilirsiniz. Çubuktan çıkan dumanın aurik alanınıza yayılmasına izin verin. ÖOE'ni (ölü organ enerjisini) alanınızdan dışarı atacaktır. Bunu evin dışında ya da bir kapı veya pencere açıkken yapın. Bazı kokulu tütsüler de alanı temizler. En sevdiklerinizle denemeler yapın.

Kristaller

Temiz, berrak bir kristali elinizde tutarak alanınız içindeki düşük titreşimli enerjiyi bulun ve onu kristale yönlendirin. Bunu niyetinizle yapın. Bu, ancak siz bunu yaparken zihninizi diğer her şeyden tamamen boşaltabilmişseniz işe yarayacaktır. Zihniniz ve niyetiniz başka şeye döndüğü anda, temizleme işlemi durur ve negatif enerji alanınıza geri döner. Eğer deneyimli bir meditasyoncu iseniz ve alanınızdaki düşük titreşimli enerjiyi bulabilirseniz, bunu yapabilirsiniz. İşiniz bittikten sonra kristali temizleyin.

Kristalleri temizlemenin de çeşitli yolları var. En kolayı, onları birkaç gün güneş ışığında bırakmaktır. Eğer okyanus yakınında yaşıyorsanız, onları bir öğleden sonra ya da bir gün boyunca, tuzlu suyun örttüğü kumun altına gömebilirsiniz. Dikkatli olun çünkü bu şekilde onları kolayca kaybedebilirsiniz. Bir litre kaynak suyuna bir çorba kaşığı deniz tuzu atarak hazırladığınız karışım içinde onları bir gece boyunca bekletebilirsiniz. Bu yöntemlerin hepsinin de çok işe yaradığını gördüm. İnsanların kristalleri bir gün kadar kuru deniz tuzunda beklettiklerini de işittim. Bir keresinde Marcel Vogel'in onları üçüncü gözünden çıkan bir enerji yıldırımıyla ve iyice enerjilendirilmiş bir el silkmesiyle temizlediğini gözlemlemiştim. Ancak bu, hayli pratik yapmayı gerektirir.

Aurik Fırça

Aurik alanınızı tımar etmenin bir başka iyi yolu da basit aurik fırçalamadır. Bu, saçınızı fırçalamaya benzer ama şimdi auranızı fırçalayacaksınız. Bunu bir eşle birlikte yapın. Biri bacakları omuz genişliğinde, kolları iki yanında, gözleri kapalı ayakta durur. Diğeri ise bedenin ön kısmından başlar. Parmaklarınızı aralayın ve ellerinizle, eşinizin başının uzanabildiğiniz kadar üst kısmına uzanın. Parmaklarınızın normaldekinden 20 cm daha uzun olduğunu imgeleyin. Şimdi her iki elinizin bu uzamış parmaklarını fırça olarak kullanmaya başlayın. Başın üst kısmından başlayıp bedenden aşağıya doğru inerek yere kadar uzun ve sürekli bir sıvazlama hareketi yapın.

Yere varırken, bu hareketi alanın dibinde dışarı doğru uzatın. Uzamış hayali parmaklarınızın aslında bedenden içeriye dek uzandığına dikkat edin. Beden boyunca yaptığınız sıvazlama hareketi hiç durmadan, kesintisiz olmalıdır. Eğer kesilirse, enerji birikmesini önlemek için tekrar en tepeden başlayın. Şimdi yana doğru bir adım atın ve son sıvazlama hareketinin hemen yanından yine başlayın. Tüm bedenin çevresini böylece dolaşın ve başladığınız noktaya gelinceye dek tüm bedeni fırçalamış olun. Fırçalanmamış yer kalmasın. Şimdi aurik fırçayla fırçalanma sırası sizde. Bunun harikulade bir sakinleştirici ve topraklayıcı etkisi vardır. Tadını çıkarın...

Giysiler ve Takılar

Dolabınıza bakıp da orada bir sürü giysi olmasına rağmen giyecek bir şey bulamadığınız oldu mu hiç? Orada olmayan bir renge ihtiyaç duymuş olabilirsiniz. Enerji alanınız giydiğiniz renge de tepki verir. Genelde, eksikliğini duyduğunuz veya o gün kendinizi uyumlu hissettiğiniz renkte giyinirsiniz. Örneğin, eğer daha çok fiziksel enerjiye ihtiyacınız varsa o gün kırmızı giyebilirsiniz. Ancak, öfke enerji alanını koyu kırmızı yapar. Eğer kendinizi kızgın hissediyorsanız ve işe kızgın gitmek istemiyorsanız, kırmızı giymeseniz daha iyi olur. Öte yandan, kırmızı negatif enerjiyi uzaklaştırarak alanınızı da koruyacaktır. Ayrıca sizi negatif enerji emmekten de korur. Sizin ya da çevrenizdekilerin giydiği renkler ruh halinizi etkiler. Genelde, Şekil 9-2'de (bkz. s. 143) sıralanan renkler giysilerde de aynı etkileri verir.

Eğer hastaysanız ve pek renk seçeneği olmayan pijamalarınızı giydiyseniz, yine de hoşunuza giden renkleri taşıyan giysilerinizi görmek ve onların rengini özümsemek için birinden onları dolaptan çıkarıp odanıza getirmesini isteyebilirsiniz. Farklı renklerde pijamalar da alabilirsiniz. Ya da tablodan ihtiyacanız olan rengi belirleyin ve bir arkadaşınızdan o renkte bir pamuklu kumaştan bir metre almasını isteyin. Yatağınızın başına, ayak ucuna asabilir ya da üstüne örtebilirsiniz. Renkli ampuller ve büyük yeşil bir spot da çok işe yarar. Çiçekler de ortamınızı neşelendirmek üzere kendi renklerini eklerler.

Şifacı olan bir arkadaşım, bir multipl skleroz (MS) hastasının, bacaklarını enerjilendirmek için kırmızı çoraplar giymeye başladıktan sonra hayli iyileşme gösterdiğini anlattı. Hasta, bunun kırmızı çoraplarla ilgili olduğundan emindi.

Doğal liflerden dokumalar giyin. Onların enerji alanı üzerinde, güçlendirici ve destekleyici, güçlü pozitif bir etkisi vardır. Pamuklular, ipekler ve yünlüler en iyisidir. Bunların karışımı olan kumaşlar da iyidir. Ama doğal lif oranının sentetikten daha çok olmasına dikkat edin. Petrol yan ürünlerinden yapılma kumaşlardan kaçınmak daha iyidir; özellikle de onlara karşı duyarlı olduğunuzu düşünüyorsanız. Bunlar akrilik, polyester ve naylondur. Bu sentetik kumaşlar, insan enerji alanının doğal enerji akışına müdahale ederler. Naylon çoraplar bacaklardaki yukarı aşağı enerji akışına ciddi biçimde müdahale eder ve fikrimce, günümüzdeki birçok kadın hastalığıyla da alakalıdırlar. Bunları ancak çok zorunlu kaldığınızda giymenizi öneririm. Bulabilirseniz ipek çorap giyin.

Eğer mücevher veya kristaller takıyorsanız, bunların kendi alanınızın sağlıklı titreşim aralığına uygun olmasına dikkat edin. Bunu test etmek için, avucunuzun içinde sıkıca tutun ve elinizdeki etkisini inceleyin. Enerjileri ağır mı, hafif mi? Sert mi yumuşak mı? Alanınızı deliyor mu, yoksa alanınızın dışını yumuşakça okşuyor mu? Sizi harekete geçiriyor mu, yoksa sakinleştiriyor mu? Sizi ihtiyacınız olan tipten enerjilerle mi yüklüyor, yoksa titreşimleri sizin için çok mu yavaş? Bedeninizin farlı yerlerine koyduğunuzda enerjinizi hissederek, hangi yerin daha rahat olduğunu bulun. Onunla rahat mısınız? Belki de aurik alanınızda belirli bir renge ihtiyacınız var. Bu kristali hangi amaçla taktığınızı kendinize sorun. İşini yapıyor mu? Bu kristalle ne yapacağınıza dair rehberlik isteyin. Bu prosedürü bütün mücevherleriniz ve kristalleriniz için tekrarlayın.

Enerjileri sizinkiyle uyumlu olmayan insanlara ait takıları kullanmaktan dolayı hastalanmak da mümkündür. Bunun olmasını engellemek için, eğer size eski bir takı verildi ya da miras kaldıysa, bunu bir hafta boyunca tuzlu suda bekletin. Dörtte bir litre kaynak suyunun içine dört yemek kaşığı deniz tuzu atın. Mümkünse, takıyı bu banyonun içinde güneş ışığı altında bırakın.

Yediğiniz Gıdalardaki Yaşam Enerjisi

Yediğiniz tüm gıdalar yaşam enerjisiyle doludur. Farklı gıdalar, farklı enerji bileşimleri taşırlar. Bu, bir besini yediğinizde, o besindeki enerjiyi özümsüyor olduğunuz anlamına gelir. Eğer bu enerji aurik alanınızın ihtiyacı olan türdeyse, bedeninize ve sağlığınıza yardım edecektir. Eğer yediğiniz besindeki enerji, alanınızın ihtiyaç duyduğu türden değilse, o zaman sağlığınıza müdahale edecektir.

Gıdalarımızdaki yaşam enerjisinin bizleri nasıl etkilediğini netleştirebilmemiz için bol miktarda ek araştırmalara ihtiyacımız var. Gıdalarımızdaki yaşam enerjisini araştıran kişiler arasında tanıdığım başlıca iki kişiden biri makrobiyotiği geliştiren ünlü Michio Kushi'dir, ikincisi ise organik tarımla yetiştirilen gıdalardaki yaşam enerjisi ile tarım ilaçlarının kullanıldığı gıdalardaki yaşam enerjisini kıyaslayan araştırmalar yapan, Albuquerque/New Mexico'da yaşayan naturopat hekim Dr. Hazel Parcelles'tir.

Makrobiyotik, gıdaları enerjilerine göre iki temel gruba ayırır: yin ya da dişil enerji içerenler ve de yang ya da eril enerji içerenler. Bir derece yang ve yin içeren tüm besinler, nötr olanlar ortada kalacak biçimde bir çizgi üzerinde gösterilebilir. Makrobiyotiğe göre, bizler taşıdıkları enerjiye bağlı olarak bu besin tiplerinden belirli bir karışımı tüketme ihtiyacındayızdır. Karışım; kim olduğumuza, yılın mevsimine ve yaşadığımız yere göre değişkenlik gösterir. Makrobiyotik artık bu ülkede de çok popüler. Birçok kişinin bundan yararlandığını gördüm. Ancak bazıları pek yararlanamamıştı çünkü bedenleri buna uyum sağlayamamıştı. Yaşam boyu sürdürdükleri beslenme alışkanlığında ciddi bir değişim yapmaları gerekiyordu ya da bedenlerinin o sırada ihtiyaç duyduğu şey bu değildi.

Yüz üç yaşındaki Dr. Hazel Parcelles, ben bu satırları yazdığım sırada, ömrü boyunca uyguladığı şifacılık sanatını sürdürüyordu. "Yaşamı destekleyen ya da yaşamı güçlendiren" enerji oranları olup olmadığını belirlemek için gıdalardaki yaşam enerjilerini ölçme alanında öncülük etmiştir (enerji oranı, atım frekansları anlamına gelir). Gıdalardaki yaşam enerjisi oranlarını bir sarkaçla ölçmek için bir yöntem geliştirdi. Eğer herhangi bir gıda yaşamı destekleyen ya da güçlendiren oranın altında ölçülürse, onu yememenizi öğütlüyor. Eğer yenirse, bu besin enerjiyi sistemin dışına çıkarmaktadır.

Parcelles'e göre, besinlerdeki yaşam enerjisi oranlarını azaltan başlıca iki şey vardır: Birincisi tarım ilaçları ve asit yağmuru gibi şeylerden kaynaklanan kirlenmedir. Besinlerin sağlıklı olabilmeleri için, en azından insan enerji alanı atım oranı kadar yüksek bir aurik atım oranına sahip olmalıdır. Taze, doğal yollarla yetiştirilmiş besinler tarım ilaçlarıyla kirlenmiş olanlardan her zaman daha yüksek enerjiye sahiptir. Organik besinler sağlığımız için ihtiyacımız olan yaşam enerjisi titreşimsel örüntülerini içerirler. Organik besinler, sadece o ürünün normal enerji örüntüsünü korudukları için değil, yaşamı desteklemeye yetecek kadar yüksek yoğunluk ve titreşim oranlarını korudukları için de sağlıklıdır. Ayrıca vitaminler ve mineraller gibi daha doğal besinleri de içerirler.

Flagstaff/Arizona'da yaşayan Dr. Patrick ve Dr. Gael Crystal Flanagan uzun yıllardır yüksek güçlü bir karanlık alan mikroskobuyla besinlerin kan üzerindeki etkisini gözlemliyorlar. Organik çiğ meyvelerin ve sebzelerin ve bunların sularının kanı derhal pozitif bir şekilde etkilediğini bulmuşlar. Çiğ meyveler ve sebzeler, güçlü kan katalizörleri olan mineral zerreleri ve canlı enzimleri sağlamaktadır. Organik meyve ve sebzelerin hücreleri içindeki sıvı, yüksek zeta potansiyeline ya da negatif elektrik yüküne sahiptir. Zeta potansiyeli, kan damarlarıyla dolaşarak insan organizmasını besleyen milyarlarca hücrenin birbirinden farklılıklarını sürdüren güçtür. Kan hücrelerimiz onun sayesinde hep dolaşım halindedir. Eğer zeta potansiyeli düşükse, toksinler atılmak üzere ayrıştırılamaz, besinler hücrelere taşınmak üzere ayrıştırılamaz ve tüm sistem tıkanmış hale gelir.

Flanaganlar, zehirlerin ve kirletici maddelerin besinlerdeki zeta potansiyelini yok etme eğilimi gösterdiklerini ve böylece onları, bedenin beslenme ihtiyaçları bakımından kullanılamaz hale ge-

tirdiklerini buldular. Sütte ve süt ürünlerinde, patates cipsinde, işlenmiş besinler ve etlerde bulunan doymuş yağlar ve hayvansal yağlar, kanın kümelenmesine ve yapışkanlaşmasına neden olma eğilimi göstermektedir. Bu ise kanın hücrelere besin taşıması yeteneğine ve hareketliliğine müdahale eder. Ayrıca bedeni, toksinleri dışarı atmaktan da alıkoyar.

Alüminyum iyonu gibi belirli pozitif yüklü iyonlar da biyolojik kolloidal* sisteminin dengesi bakımından son derece tahrip edicidir. İşte bu nedenle yemek pişirirken alüminyum tencere ve tavalar kullanmamalıyız. Antasitler, kabartma tozu ve deodorant gibi alüminyum içeren ürünlerden dikkatle kaçınmalıyız.

Tarım ilaçları ürünün titreşimsel oranını hayatı sürdüren oranların altına indirmekle kalmaz, ürünün enerji alan örüntüsünü de bozar ve böylece onun doğasını değiştirirler. Gıdalarda ne kadar çok tarım ilacı varsa, o gıdaların enerji alanı da o kadar bozunmuş ve zayıflamış demektir. Parcelles sebze, meyve ve yumurta gibi işlenmemiş ve bütün olan gıdalarda kalan zehirlerin negatif etkilerini ortadan kaldırmanın yollarını bulmuş. Formül size saçma gelebilecek kadar basit ama ürünlerin yaşam enerji alanlarının yoğunluğunu baştaki örüntü haline geri getiriyor. Sebzeler, meyveler, öğütülmemiş tahıllarda ve çiğ yumurtada işe yarıyor. Ancak et, tavuk, işlenmiş besinler, öğütülmüş tahıllar veya süt ürünleri gibi enerji alanı artık bütün olmayan besinlerde işe yaramıyor.

Bir leğene ya da mutfak lavabonuza soğuk su doldurun. Bir fincan dolusu ağartıcı koyun. Bugünlerde satılan kokulandırılmış türden olmasın. Aldığınız tüm bahçe ürünlerini ve yumurtaları yirmi dakika boyunca bu suyun içine bırakın. Yirmi dakika sonra her şeyi yine soğuk suyla durulayın; bu kadar. Sonra her zamanki gibi bunları buzdolabınıza yerleştirin.

Dr. Parcelles, besinlerin enerjilerini kaybetmelerinin başlıca ikinci nedeni olarak bozulmayı gösterir. Besinler bozulurken, frekans oranlarını kaybederler ve yaşamdan daha düşük bir frekansta titreşirler. Eğer bu besinleri yerseniz, sizin alanınızdaki titreşim oranını da düşüreceklerdir. Alanınız da bu düşen frekansı kapatmak için sindirim organları gibi başka bir kaynaktan enerji çekecek ya da bunu atık enerji olarak kenara atacaktır. Bunları yememek daha iyi. Besinlerinizin tazeliğinden emin olun. Besinleri aşırı pişirmek de onlardaki yaşam enerjisini azaltmaktadır. Hafifçe buharda pişirilmiş sebzeler yemek, çok pişmiş olanları yemekten çok daha iyidir.

Besinlerdeki enerjileri kötü etkileyen başka şeyler de vardır. Örneğin, hayvanlar korku içindeyken kesildiklerinde, auraları korkunun enerji düzenlenişine sahip olur. Sivri uçları olan gri-beyaz dehşet aurası, bu hayvanın etini yiyen insana geçer. O zaman da bu kişiler dehşet enerjisini alanlarından temizlemek zorundadırlar. Sanırım, Musevi ve Müslüman din adamlarının helal et için hayvanları öldürmeden önce bir tören yapmalarının nedeni bu.

Etteki enerjiyi temiz ve yeryüzü enerjileriyle eşzamanlı tutmak isteyen Amerikan yerlileri sadece ihtiyaçları olan eti alırlardı. Bunu da hürmetle ve şükran duyarak yaparlardı. Avlanacak ve öldürülecek olan hayvanlardan besin alabilmek için bir törenle izin isterlerdi. Bunu yaparken, yeryüzünün kendilerine eşit sakinleri olarak gördükleri hayvanlarla dördüncü düzeydeki bağlantıyı holografik olarak sürdürürlerdi. Bu törende, bir gün o kişinin de başka yaşam biçimleri tarafından tüketileceği ve böylece hayatta kalabilmek için yaşamın yaşamı yediği büyük döngüyü sürdüreceğine dair bir kabul de vardır. Bu, Tanrı'nın iradesinin ilahi örüntüsü içinde kalmanın bir yoluydu.

Sentetik vitaminler ve mineraller, enerji alanınızın ihtiyacı olan ve doğal vitamin ve minerallerde bulunan normal enerji alanına sahip değildir. Dolayısıyla, sentetik vitamin ve mineraller almanız enerji alanınızın ihtiyaçlarını karşılamaz.

İlaçlar, enerji alanı düşünülerek üretilmez. Birçoğunun alan üstünde güçlü negatif etkileri vardır; sağlığı sürdürmek için gereken normal titreşim düzeylerini alçaltır ya da değiştirirler. Öte yandan homeopatik reçeteler enerji ilaçlarıdır ve fiziksel bedenin alanına doğrudan nüfuz ederler. Dozları ne kadar yüksekse, etkiledikleri aurik düzey de bir o kadar yüksektir.

(*) Kolloidal, kolloid: Jelatinimsi. Ç.N.

Yeme Alışkanlıklarınız ve Auranız

Acıktığınızda yemek yemeye dikkat edin. Bir alan, ihtiyacı olan enerjilerin tüm tiplerini alamadığında veya el altında yiyecek olmadığında, enerji alanı hayli tükenir. Açlık ne kadar uzun sürerse, alan da o kadar tükenir. Alan, belirli enerjilerin eksik olduğu ya da zaten zayıf olan bölgelerinde tükenecektir. Sırt sorunlarına şifa vermenin en zor yanı, yeniden incinmeleri önlemektir. Yeniden incinmeler hep hasta açken olmaktadır. Sırt sorunları olan hastalardan işe giderken çantalarında bir paket taze fındık ve kuru üzüm bulundurmalarını istiyorum. Yemeğe her geç kaldıklarında, kan şekeri seviyesini yükseltmek için bunları yiyebilirlerdi. Daha sonraları kendilerini yeniden incitmediler. Anlaşılan kanlarındaki şeker düzeyi, kaslarının gücünü ve de neyi yapmanın iyi, neyi yapmanın iyi olmadığına dair fiziksel farkındalıklarını kötü yönde etkilemekteydi.

Öte yandan aşırı yemek de alanın titreşimlerinin azalmasına neden olabilir ve kişi, çöküntüye girer. Aşırı yiyenlerin aurası koyu renkli ve kaygan görünür. Toksinlerle doludur.

İhtiyacınız olduğunda su içmezseniz, enerji alanınız kasılmaya başlar. Uzun süreli bir susuzlukta çatlamaya başlar. Eğer susuzluk sürer de su kaybı başlarsa, aurik alanınız kıymık gibi soyulmaya başlar.

Yemek yerken yiyeceklerinize özen gösterin ve onları göze hoş hale getirin. Yemek için kendinize yeterince zaman tanıyın. Lokmalarınızı iyice çiğneyin. Yemek yerken aynı anda stresli bir toplantı yapmamanız çok önemlidir. Stres, üçüncü şakrayı daraltarak ya da kapatarak derhal etkiler. Üçüncü şakra yaşam enerjilerini sindirim organlarınıza getirmektedir. Unutmayın, besinler hücrelerinizi besleyecektir ve bir kez içinize girdi mi, artık siz haline gelecektir.

Yemeğe başlamadan önce, enerji vermek ve onunla eşzamanlı (senkronize) hale girmek için ellerinizi tabağınızın üstünde tutup küçük bir meditasyon yapın. Sizi beslediğini imgeleyin. Ona teşekkürlerinizi sunun. Sonra onu yerken, zihninizle onun sindirim sisteminden geçip hücrelerinize dek gidişini izleyin. Bu, ona değer vermenizi sağlayacaktır.

İyi Besinler Yemek için Genel Kurallar

Herkes, özellikle kendisine uygun bir diyete ihtiyaç duyar. Bu diyet mevsime göre ve zaman içinde değişecektir. Eğer bağırsak gazı gibi sindirim sorunlarınız varsa, lütfen neye alerjik olduğunuzu ve hangi sindirim organınızın tam olarak işlev görmediğini bulmak için bir kontrole gidin. Aşırı yorgunluk, baş dönmesi, net biçimde düşünememek ve hatta omurga kaymaları bile gıda alerjileriyle alakalı olabilir. Yemeklerden sonra şişkinlik, bu ülkedeki orta yaşlı insanlarda sık görülür ve sıklıkla bedenin karbonhidratları ve (çok sayıda monosakkarid molekülleri veren) bileşik şekerleri sindirememesiyle alakalıdır. Crohn hastalığı* ve kalın bağırsaklardaki ülser tarzı durumlar, divertikül** iltihabı, karın boşluğu hastalığı, kistik fibrozlar ve kronik ishal düşük karbonhidratlı veya özel karbonhidratlı diyetlerle iyileştirilir veya hafifletilir.

Eğer sağlığınız iyiyse, muhtemelen diyetiniz sizin için uygundur. Belirli bir diyet vermek istemiyorum çünkü herkesin ihtiyaçları çok bireyseldir. Ancak, sağlıklı beslenme için genel kuralları verebilirim.

Sadece Organik Gıda Yiyin

Enerji alanı güçlüdür ve yaşamı desteklemeye ve güçlendirmeye yeterli yükseklikteki bir titreşim oranına sahiptir. Eğer organik gıda bulamıyorsanız, en baştaki enerji örüntülerini geri kazandırmak için Dr. Parcelles'in arındırma yöntemlerini kullanın. İşlenmemiş gıdaları seçin. Eğer paketlenmiş gıdalar alıyorsanız, işleme sırasında neler eklendiğini görmek için etiketlerini kontrol edin. Ya sadece şişelenmiş taze kaynak suyu için ya da iyi bir su filtreleme sistemi alın.

Ne Yemeli?

Diyetiniz bahar ve yaz aylarında çoğunlukla öğütülmemiş tahılları, yeşil yapraklı sebzeleri ve taze organik meyveleri içermelidir. Bu, kış aylarında kendinizi kış yeryüzü enerjileriyle eşzamanlı hale getirmek için daha fazla kök sebze içermesi gerektiği anlamına gelir. Ayrıca taze balık, hindi veya tavuk göğsü gibi organik yağsız etleri ve bedeninizin ihtiyaçlarına göre kuzu eti

(*) Crohn hastalığı: İnce bağırsak hastalığı. Ç.N.

(**) Divertikül: Bağırsak mukozasının kas tabakası içine kese şeklinde girişi ile oluşan cep. Ç.N.

gibi diğer etleri de yiyebilirsiniz. Salatalarınızda soğuk ezme poli-doymamış (damar sertliğine karşı koruyucu tipte olan) yağları kullanın. Bazı çalışmalar, balıkyağı ve beziryağının kandaki kolesterolü düşürdüğünü göstermektedir. Ayrıca A vitamini bakımından da zengindirler. Bunları da diyetinize eklemeyi isteyebilirsiniz.

Besinlerinizi mümkün oldukça buharda pişirin veya fırında kızartın. Ya da çiğ yiyin.

Ekmek ve makarna yerine taze öğütülmemiş tahılları seçin. Öğütülmemiş tahıllar, yaşam enerjisini undan çok daha uzun süre tutar. Tam protein almak için tahıl, mısır ve fasulyeleri karıştırmak iyidir. Kurutulmuş fasulyeler yavaşça ve iyice pişirilmelidir ki daha kolay sindirilebilsin. Çoğu kişi soya fasulyesini sindirmekte zorlanmaktadır. Eğer fasulye yediğinizde gazınız oluyorsa, yemeği tam olarak sindirmediniz demektir. Daha güçleninceye dek diyetinizden çıkartın. Tofuyu deneyin. Sizin için kısmen sindirilmiş haldedir.

Sadece taze fındık alın ve buzdolabında saklayın. Ekşidiklerinde sindirilmeleri zordur ve yememek daha iyi olur. Unutmayın, fındıklar yağ bakımından zengindir, sizin için iyi olup olmadığını kontrol edin. Fazla yemeyin.

Ne Yememeli?

İçinde koruyucular veya diğer kimyasal katkılar olan tüm gıdaları bırakın çünkü bunların titreşimsel oranı yaşamı desteklememektedir. Yağlı, kolesterollü, şekerli, tuzlu gıdalara ve süt ürünlerine ve de kahve, çikolata gibi uyarıcılara, domates gibi asitli sebzelere diyetinizde az yer verin. Süt ürünleri ve bazen de buğday sistemde sümük üretme eğilimindedir. Bunlara günlük diyetinizde ya az yer verin ya da hiç kullanmayın. Artık marketlerde yağsız, laktozu azaltılmış süt ürünleri bulunabiliyor. Belki onları denemek istersiniz. Birçok kişi ise patlıcan veya yeşil biber gibi sebzelere de negatif tepkiler vermektedir.

Dilbalığı gibi dip balıklarını ya da kirlenmiş suların balıklarını yemeyin. Her yıl, dünya denizlerinin farklı bir bölgesindeki farklı balıklar farklı biçimlerde zehirlenmektedir. Yenilebilecek kadar temiz olanlar hakkında bilgi almak için size en yakın sağlıklı ürünler dükkanından ya da sağlık müdürlüğünden bilgi alabilirsiniz.

Etiketleri Okuyun

Paketlenmiş her gıdaya bakıp aslında ne alıyor olduğunuzu bulmanız gerekir. Bunu özellikle sağlıklı ürünler satan dükkanlarda protein barı olduğu söylenen ürünler için mutlaka yapın. Bunların çoğu aslında protein içermez. Bunlar, tatlı yeme alışkanlığımızı inkar etmenin Yeni Çağ versiyonudur. Bunların çoğu aslında sadece Yeni Çağ usulü tadı hoş, besin değeri az yiyeceklerdir.

Kalori Dağılımına Dikkat Edin

Farklı gıdalardaki kalori ve kolesterol miktarlarını, farklı yağ tiplerini gösteren küçük kitapçıklardan birini edinin. Bunu yiyeceğiniz gıdaları seçerken bir rehber gibi kullanın. Belirli oranlarda protein, meyve, sebze, karbonhidrat ve yağ oranlarına sahip dengeli diyetler içeren iyi kitaplar da var. Hatta özel yemek planları ve tarifleri bile içeriyorlar. Aldığınız besinlerin etiketlerini protein, karbonhidrat, yağ ve kolesterol gramlarını belirlemek için okuyun. Eğer etiket bilmeniz gerekenleri içermiyorsa, o ürünü almasanız da olur. Birçok etiket sırf satış olsun diye hayli yanıltıcı bilgiler içermektedir.

Besin Bileşimleri

Bedenizin belirli besin bileşimlerini sindirmesi daha kolaydır. Sindirilmesi zor besinler sistemde kalacak ve bedeninize toksin dolduracaktır. Sindirim yolundaki sümük, sindirilmemiş uzun protein ipliklerinden oluşur. Eğer besinleri sindirim sürecine göre karıştırmayla ilgili basit kuralları izleyecek olursanız, bedeniniz bunları çok daha kolay sindirecektir. Tahıllar ve sebzeler birbirlerine uyar. Genelde nişasta ve sebzeler birarada alınabilir, diyebiliriz. Proteinler ve sebzeler, et ve sebzeler ya da fındıklar ve sebzeler de öyle. Zeytinyağı ve yapraklı yeşil sebzeler veya zeytinyağı ve asitli ya da mayhoş meyveler de birlikte kolay sindirilir. Unutmayın, zeytinyağı sindirimi yavaşlatır. Birarada sindirilmesi zor olanlar ise protein ve nişasta (et ve patates), zeytinyağı ve nişasta veya meyve ve nişastadır. Kavunu tek başına yiyin ve başka bir şey yemeden önce birkaç saat bekleyin. Her meyve harika bir öğün oluşturur. Meyveyi ve meyve sularını tek başlarına yiyip içmek daha iyidir. Eğer sabahları meyve suyu içiyorsanız, bunu kalkar kalkmaz için. Yarım veya bir saat bekleyin, sonra kahvaltı edin.

Yaşam Sularını İçmek

Su, sağlığımız için çok önemlidir. Su, oksijen de dahil tüm besinleri hücrelere taşır. İnsan beyninin %90'ı ve insan bedeninin de %70'i sudur. Hatta kemiklerin bile %60'ı sudur. Bedenlerimizin büyük çoğunluğu su olduğuna göre, içtiğimiz suyun tipinin esenliğimiz üstünde çok büyük bir etkisi vardır. Yeryüzünde, insanların 100 yaşlarına kadar veya daha fazla yaşadıkları bazı yerler "özel suya" sahiptir. Flanaganlar, bu özel suyun bir elektrik yükü veya zeta potansiyeli tarafından ayrışık tutulan doğal kollodial mineral salkımlarıyla dolu olduğunu buldular. Bu, suyun yüzey gerilimini değiştirir ve onu daha etkin bir çözücü ve ıslatıcı etken haline getirir. Canlı sistem içindeki işlevlerini yerine getirebilmesini sağlayan, suyun işte bu çözücü yapısıdır. Bu özel sudaki belirli mineraller, suyun yapısını hala dalında olan meyve ve sebzelerin hücrelerinde bulunanı andıracak biçimde değiştirir.

Su dağıtım şebekelerinin birçoğunda organik kolloidleri çökeltmek veya pıhtılaştırmak için alüminyum tuzları kullanılır. Bazen şehir musluk suyunda serbest alüminyum iyonları bulunur. Bu alüminyum iyonları sudaki zeta potansiyelini nötralize eder ve içilemez derecede sağlıksız kılar çünkü kanımızın besinleri hücrelere taşıyıp toksinleri hücrelerde uzaklaştırma yeteneğini azaltacaktır. Dolayısıyla taze kaynak suyu ya da damıtılmış veya ters ozmoz sisteminden geçirilmiş su içmek çok önemlidir.

Vitaminler ve Mineraller

Sadece doğal vitamin ve mineralleri alın. Onlar doğal yeryüzü enerjisini taşır. Birçok kişinin aldıkları vitaminlere karşı verdikleri güçlü tepkileri vardır çünkü vitaminlerin yapıldıkları tutuculara duyarlıdırlar. Eğer diyetiniz iyiyse, onlara ihtiyacınız olmayabilir. Normal programınızı sürdürürken bedeninizde oluşan stres değişimlerinin farkında olun. Bunlara ihtiyacınız olacağı zamanlar vardır, ihtiyacınız olmayacağı zamanlar vardır. Eğer zayıf toprakta yetişmiş besinler yiyorsanız, besinlerinizdeki eksikliği kapatacak vitaminlere ihtiyacınız olabilir. Eğer sağlık-bakım alanında çalışıyorsanız ve hasta insanlarla kişisel temasınız çoksa, diyetinize vitamin ve mineralleri eklemeniz iyi olur. Birden çok mineral ve vitamin içeren doğal bir ürün bulun ve ekstra miktarlarda kalsiyum, potasyum, magnezyum ve C vitamini almayı ihmal etmeyin. Sıvı kalsiyum alın ki, ince bağırsaklarda değil de midenizde sindirilsin. C vitaminini asla yanında A ve E vitaminleri olmadan almayın. Yine söyleyeyim; miktarlar sizin bedeninize bağlı olarak değişir. Artık kolayca bulunan alg (deniz yosunu) da çok iyi bir mineral ve vitamin kaynağıdır.

Flanaganlar, tüm doğal ve çiğ vejetaryen besinlerinin magnezyum ve kalsiyum bakımından iki kat daha zengin olduğunu bulmuşlar. Ek olarak, bu besinler potasyum ve sodyum bakımından da beş kat daha zenginmiş. Sodyum/potasyum dengesi, elektrik yük dengesi sayesinde kanın hareketliliğini kontrol ederken, magnezyum/kalsiyum dengesi de bu iyonların kemiklerden ve yumuşak dokulardan içeri ve dışarı doğru hareketliliğini kontrol eden hormonların salınmasını etkiler. Bu hormonlar kan dengesini doğrudan etkileyebilmektedir. Flanaganlar magnezyum fazlasının kalsiyumu yumuşak dokulardan uzaklaştırıp ait oldukları yere, kemiklere yolladığını da bulmuş. Kalsiyum magnezyumdan fazlaysa, kalsiyumu kemiklerden uzaklaştırıp yumuşak dokulara yönlendiren hormonlar salınmakta ve aşırı kalsiyum iyonları da hücreleri öldürmektedir. Bu durumu hastalarımın bedenlerinde yıllar boyu gözlemledim. Bunun bilimsel olarak da doğrulanması beni pek memnun ettiği için belirtmeden geçemedim.

Besinleri etkili olmaları için zamana yayarak almak önemlidir. Dolayısıyla tüm vitaminlerinizi bir kerede almayın; aralıklı alın ki kan düzeyleriniz gün boyunca sağlıklı düzeyde kalabilsin.

Özel Diyetinizi Yaratmak

Eğer ciddi bir hastalığınız varsa, şifa planınızın önemli bir kısmı da diyetinizi planlamayı içermelidir. Hangi diyetin sizin için uygun olduğu konusu, sorununuzun ne olduğuna ve hangi tedavi modellerini seçtiğinize bağlıdır. Bazı hekimler ve şifacılar, diyetle şifa konusunda eğitim görmemiş olabilir. Eğer sizinkiler bu konuda eğitim görmeyenlerdense, şifa ekibinizle çalışması için bu konuda eğitilmiş birini bulun. Onların gıdaları dengeleme konusunda da birşeyler bil-

diklerinden emin olun. Hekiminiz, şifacınız ve diğer sağlık-bakım uzmanlarınızla açık biçimde çalışın. Bazı sağlık-bakım uzmanları gelişmenize bağlı olarak diyetinizi haftadan haftaya veya aydan aya değiştirebilir. Yediğiniz gıdalar sadece sizi bu özel durumunuza has biçimde beslemekle kalmamalı, ayrıca sisteminiz tarafından sindirilmesi de kolay olmalıdır. Büyük olasılıkla protein, yağ ve karbonhidrat kadar tuz, şeker ve uyarıcı alımınızı da düzenlemek gerekecektir. Sindiriminize yardımcı olması için her şeyi pişmiş yemek durumunda olabilirsiniz. Unutmayın, diyetiniz ne olursa olsun, yine de yemekten hoşlandığınız şeyleri seçebilmenin yolunu bulabilmelisiniz.

Makrobiyotik günümüzde iyice biliniyor. Daha önce değindiğim gibi, bu beslenme tarzını izleyen birçok insan için hayli yararlı olduğunu gördüm. Bazılarına ise yardımcı olmadı. Makrobiyotikte gıda dengelemesi ile ilgili temel kurallardan bazıları çok önemlidir. Makrobiyotik diyetin enerji alanını gayet güzelce temizlediğini gördüm. Eğer ışın tedavisi yaptırıyorsanız, makrobiyotik beslenmeye geçmeyi düşünün. Michio ve Aveline Kushi'ye göre makrobiyotik, ışın tedavisinden kaynaklanan bulantıları geçirme konusunda çok etkilidir. *Macrobiotic Diet* (Makrobiyotik Beslenme) adlı kitabında Michio Kushi şöyle der:

"1945'te Nagazaki'ye atom bombası atıldığı sıralarda tıp doktoru Tatsuichiro Akizuki, Nagazaki'deki St. Francis Hastahanesinin Dahiliye Bölümünün müdürüydü. Patlamanın merkezinden 1,5 km uzaklıkta oturan ve hastahaneye yatırılan hastaların çoğu bombanın ilk etkilerini atlatıp hayatta kalmıştı ama kısa bir süre sonra açığa çıkan radyoaktiviteden kaynaklanan ışınım zehirlenmesi belirtileriyle yine yatağa düştüler. Dr. Akizuki personeline ve hastalara kara pirinç, miso ve tamari soya sosu çorbası, wakame ve diğer deniz sebzeleri, Hokkaido balkabağı ve deniz tuzundan oluşan katı bir makrobiyotik diyete başlattı; şeker ve tatlı tüketimini yasakladı. Bunun sonucunda, şehirdeki birçok kişi ışınım zehirlenmesinden ölürken doktor, hastahanesindeki herkesin hayatını kurtarmış oldu."

Pritikin diyeti ve Dr. Ann Wigmore diyeti gibi diğer şifa verici diyetler hasta olan insanlara yardımcı olmuştur. Biyokimyacıları tarafından belirlenen yüksek proteinli diyetten çok yardım gören birçok kişi tanıyorum. Sabahları bolca meyve yemeyi içeren "Yaşama Uygun" diyetleri birçok insana kilo vermelerinde, kendilerini daha hafif ve sağlıklı hissetmelerinde ve daha enerjetik olmalarında yardımcı oldu. Ama yüksek fruktoz (meyve şekeri) içerdiği için candida (maya enfeksiyonu) olan kişiler daha da kötüleşti. Bu diyetlerle ilgili kitapları görmek için Kaynakça'ya bakın. Araştırmaya açık olun ama diyetin sizde nasıl iş gördüğüne de dikkat edin.

Bazı sağlık-bakım profesyonelleri sistemi temizlemek üzere özel oruçlar, arındırıcı diyetler veya lavman veya karaciğer yıkamaları gibi özel arındırma işlemleri önermektedir. Bunlar ancak bedeninizi ve onun tahammül sınırlarını dikkate alarak, özenle kullanıldıklarında işe yarar. Eğer oruç tutmak istiyorsanız, hangisinin sizin için iyi olacağına dair rehberlik alın. Bunu öğrenmeden başlamayın çünkü kendinize zarar verebilirsiniz.

Lavmanlar bedendeki toksinlerin hızla temizlenmesini sağlarken, yerine koymanız gereken doğal sindirim sıvılarınızı da durulayıp çıkartmaktadır. Eğer çok fazla lavman yaptırırsanız güçten düşebilirsiniz. Kendi başınıza bir iki lavman yapmayın. Yaptıracaksanız, genel programınızdan sorumlu bir sağlık-bakım uzmanına ihtiyacınız olacaktır. Lavman aygıtının içinize giren kısmının daha önce hiç kullanılmamış olması gerekir. En iyisi, siz bu kısımları kendiniz satın alın. Bazı hastalarımın lavmanlardan çok yararlandıklarını, bazılarının ise fazla yaptırmaktan dolayı güçten düştüklerini gördüm. Eğer kahveye alerjiniz varsa, kahve lavmanı yaptırmayın. Bunun yerine saf su kullanın. Kahve, bedeninizde kasılmalara yol açabilir. Eğer kahveye alerjiniz yoksa, kendinizi çok temizlenmiş ve zinde hissedebilirsiniz.

Hangi gıdaları almanın sizin için iyi olacağını saptadıktan sonra, bu diyeti oluşturacak besinleri seçmek için yukarıda anlatılan genel kuralları kullanabilirsiniz.

Tüm Bedenleriniz için Enerji Egzersizleri

Çalışmalar göstermektedir ki, eğer düzenli egzersiz yaparsanız, sadece yaşlanma hızınızı azaltmakla kalmaz, süreci tersine de çevirebilirsiniz. Başlamak için hiçbir zaman geç değildir. Geçenlerde *Time* dergisinde karateye başlayan ve iki yıl içinde siyah kuşak sahibi olan seksenlik bir büyükannenin resmini gördüm.

Amerikan Kalp Birliği, haftada en az üç kez yirmi dakika boyunca aerobik tipi egzersiz yapılmasını önermektedir. İsterseniz haftada beş kez de çalışabilirsiniz. *Aerobik* ile kastettikleri, maksimum kalp hızının yüzde 60-65'ine çıkmış bir kalp hızını on beş dakika kadar korumak için büyük kas gruplarını sürekli çalıştıran herhangi bir etkinliktir. Maksimum kalp hızı, kalbinizin çıkabileceği mutlak en yüksek hızdır. Şüphesiz, hep bu hızda egzersiz yapmayı istemezsiniz çünkü kalbinizi ciddi biçimde yorardı, belki de ölüm noktasına dek. Maksimum kalp hızınızı, yaşınızı 220'den çıkartarak bulabilirsiniz. Bu etkinlikler aerobik egzersizini ya da dansı, bisiklete binmeyi, yüzmeyi, kürek çekmeyi, ip atlamayı ve kayak yapmayı içermektedir. Aerobik egzersizi dolaşım sisteminizi güçlü halde tutar genellikle kas oluşturmanıza ve çok kilo vermenize yardımcı olmaz. Ancak egzersizin yirmi dakikasından sonra kilo vermeye başlarsınız. Demek ki, daha uzun süre egzersiz yapmanız gerekmektedir. Kasları geliştirmek içinse başka yollarla egzersiz yapmalısınız. Size en yakın sağlık klubünden bunlar hakkında bilgi alabilirsiniz.

Kilo vermenin en iyi yolu egzersiz yapmak ve gıdalar bölümünde anlatıldığı gibi doğru beslenmektir. Çalışmalar, kilo vermek için gıda alımınızda kısıntı yapmak yerine egzersiz yaparak yemek yemenin daha doğru olduğunu göstermektedir.

Yoga, iyi bir öğretmenle birlikte yapıldığında aurik alanın tüm düzeyleri için olduğu kadar beden için de çok iyidir. Güçlü bir beden-zihin bağlantısı kurulmasına yardım eder ve sisteminize yumuşakça akan büyük miktarda enerji getirir. Bazı yoga pozisyonları akupunktur meridyenlerini dengelemek ve yüklemek üzere tasarlanmıştır. Yogayı, kalbiniz için aerobik egzersizlerine ek olarak yapabilirsiniz.

Düzenli olarak yüzmek, dans etmek ve aerobik egzersizleri yapmak, bedenin tüm kısımlarına dikkat edildiği takdirde alanın birinci düzeyini gayet iyi yükler. Egzersiz aletleri alanın birinci düzeyindeki kasların ve organların gücünü artıracaktır ama hareket egzersizleri kadar hızlı değil.

Aurik alanınızın birinciden üçüncüye dek olan düzeyleri yani maddesel dünyayla ilişkili olan bu enerji bedenler için tai chi ve chi gong, alanın bu ilk üç düzeyine denge getirir, onları yükler ve güçlendirir. Eğer bireysel ihtiyaçlara göre doğru biçimde yapılırsa, bedenin tüm kısımlarını güçlendirir ve sağlığı ortaya çıkarır. Tai chi ve chi gong enerjinizi artırmak, beden-zihin bağlantınız ve topraklanmanız için birebirdir. Böylesi yumuşak savaş sanatlarının var olan beden-zihin eğitim tekniklerinin en iyileri olduğunu düşünmekteyim; elbette öğreten kişiler iyi eğitimliyse. Tai chi ve chi gong, beden-zihin arayüzünün ne kadar odaklandığına bağlı olarak, daha fazla düzeyi de güçlendirir. Meditasyonla birlikte uygulandığında daha yüksek düzeyleri de güçlendirebilir. Tüm bu egzersizler, aurik alanı yükleyen ve dengeleyen özel nefes alma teknikleriyle birlikte yapılır.

Egzersiz: Enerji Alışverişi

Okuyacağınız enerji alışverişi egzersizi, alanın dördüncü düzeyi için harikalar yaratır. Bu egzersizler bir eşle birlikte yapılır. İsterseniz bir müzik çalın ve bir eşle yüz yüze, ayakta durun. Avuç içlerinizi eşinizin avuç içlerine dokundurmadan iyice yaklaştırın. Şimdi müziğe göre hareket edin, avuçlarınızı eşzamanlı hareket ettirin. Biraz pratikten sonra nasıl kolaylaştığına dikkat edin. Kolaylaştığında gözlerinizi kapamayı deneyin. Müziğe göre hareket etmeye devam edin. Bir başkasının enerjisine eşzamanlı hale gelmenin ne kadar kolay olduğuna şaşırabilirsiniz. Eşzamanlı hale geldikten sonra, gözlerinizi açın.

Şimdi de odağınızın birazını kendinize yöneltin. Bunu nasıl yapıyorsunuz? Bunu mümkün kılmak için enerji alanınızla ne yapıyor olmalısınız? Bu türden bir birlik halini yeniden yaratabil-

mek için alanınızdaki belirli hisleri inceleyin. Bu egzersizi bir başka eşle de deneyin. Ne kadar farklı? Ne kadarı aynı? İstediğiniz kadar devam edin. Aynı egzersizi müziksiz deneyin. Böyle hoşunuza gitti mi? Bu türden bir birlik haline alıştığınızda, başka durumlarda da bunu uygulayabilirsiniz. Eğer biri sizi yardıma çağırırsa, bunu deneyin. Eğer biriyle bir tartışmaya girmek üzereyseniz, bunu deneyin.

Nefes Alma ve Egzersiz

Nefes kontrolü sayesinde enerji akışının bedenlerimizden ve aurik alanımızdan geçişini düzenleyebilir ve yönlendirebiliriz. İyi egzersizler nefes düzenlemesini de içermelidir.

Şifacılar enerjilerini ve şifa güçlerini artırmak üzere güçlü ve derin nefesler alırlar.

Kültürümüzde birçok kişi derin nefes almaz ve sadece üst göğüs soluması yapar. Bu ise enerji alanını olması gerekenden zayıf halde tutmaktadır. Derin diyafram nefesleri çocukken otomatiktir ama bizler hislerimizi bloke etmek için nefeslerimizi kesmeye, azaltmaya başlarız. Nefesimizi tutmak ya da bastırmak, hisleri durdurmanın ve kendimizi uyuşturmanın en iyi yoludur. Akciğerler özgürlükle ilişkilidir. Eğer nefesimizi bastırır veya göğsün çökmesine izin verirsek, üzüntü hissederiz. Bu kültür içinde sığ nefes alıp verişimiz, kontrol edemediğimiz ve kendimizi içinde güvensiz ve tatminsiz hissettiğimiz bir dünyada kapana kısılmış gibi hissedişimizle alakalıdır.

Diyaframımızla tam ve derin nefesler almak, özgürlüğümüzü geri kazanma gücünü hissetmemize yardım eder ve bu nükleer çağda hepimizin içinde duran korku ruhunun salınması için iş görür.

İşte basit bir nefes alma tekniği: Dizleriniz bükük, ayaklarınız omuz genişliğinde açık bir şekilde ayakta durun ya da sırtınızın sadece alt kısmını destekleyen bir sandalyeye dik oturun. Gevşeyin... Sağ işaret parmağınızla sol burun deliğinizi kapatın. Sağ burun deliğinizden derin bir nefes alın. Nefesinizi tutun, sağ burun deliğinizi sağ başparmağınızla kapatın. Şimdi sol burun deliğinden nefesinizi bırakın. Sonra sol burun deliğinden nefes alın. Nefesinizi tutun. Sol burun deliğinizi sağ işaret parmağınızla kapatın. Sağ burun deliğinizi açın ve nefesinizi salın. Karnınız göğsünüzden daha çıkık hale gelecek biçimde diyaframınızı aşağı bastırırken bu şekilde nefes almaya devam edin. Tüm göğsünüzü havayla doldurun. Şimdi, eğer isterseniz, dışarı ve içeri çıkıp giren her bir nefes için basit bir mantra da ekleyebilirsiniz; özgürlük, güç, sağlık gibi. Derin nefes almanın verdiği hislere alıştığınızda, bunu istediğiniz zaman her iki burun deliğinden de yapabilirsiniz. Umarım sağlıklı bir alışkanlık edinirsiniz.

Savaş sanatlarında, güçlülüğün ve gücün kaynağı her zaman enerji akışının yönündedir. Rakibe yöneltilen sivri bir enerji patlamasına her zaman zorla dışarı itilen büyük bir soluk ve yüksek bir çığlık eşlik eder.

İki kişinin birbirinin enerji alanlarıyla etkileştiği savaş sanatları, aurik alanın dördüncü yani ilişkiler düzeyini yükleyecek ve güçlendirecektir. Ancak, aurik alanınızın dördüncü düzeyini güçlendirecek en iyi fiziksel egzersiz denildiğinde aklıma dans gelir. Dans her zaman bir ilişki içinde yapılır; başka bir kişi yoksa bile müzikle ilişkide!

Alanın beşinci, altıncı ve yedinci düzeyleri ruhsal dünyayla ilişkili olan enerji bedenlerdir. Alanın bu düzeyleri kundalini yoga veya kriya yoga gibi yoga poziyonlarını "ateş nefesi" ile birleştiren özel egzersizler yaparak yüklenir, dengelenir ve güçlendirilir. Bunları iyi bir öğretmenden öğrenmek en iyisidir.

Ateş nefesi, diyaframı bir pompa gibi kullanan kısa, nefes nefese kalmayı andıran bir soluma tekniğidir. Auraya, çok hızlı bir şekilde güçlü bir yükleme yapar. Son nefes derin alınır ve tutulur, sonra yavaşça bırakılır. Bunu farklı yoga pozisyonları içinde yapan kişi ise ilk olarak alanı yüklemekte ve sonra da enerjiyi gereken yere yönlendirmektedir.

Hepimizin egzersize ihtiyacı vardır, hatta hastayken bile... Bir hastam, uzun yıllar yatalak olan ve ancak yürüteçle veya yardımla kısa mesafelere yürüyebilen bir hanımdı. Sonunda bundan sıkıldı ve kendisine, köpekleri yürütüp egzersiz yaptıran birini tuttu. İlk başlarda gidebildikleri çok kısa bir mesafeydi. Şimdilerde ise mahallede birkaç tura çıktılar. Bu durum ona sağlığını o ka-

dar iyi geldi ki artık tekerlekli iskemle kullanmıyor.

Hastalığınız ne olursa olsun, yapabileceğiniz türden bir egzersizi mutlaka yapın. Bu çok önemlidir. Eğer çok egzersiz yapamayacak kadar hastaysanız, o zaman azıcık yapın. Tıp doktoru O. Carl Simonton *The Healing Journey* (Şifa Yolculuğu) adlı kitabında yatakta yapılabilecek bir dizi hareket egzersizi önermekte. Bunları mutlaka öneririm. Kendi egzersiz tipinizi seçin; mümkünse egzersizi bilen birini bulun ve sizin durumunuzda biri için yapılabilecek egzersizleri belirlemelerini isteyin. Özellikle şifa amaçlı tai chi ve chi gong biçimleri vardır. Her bir akupunktur meridyenini açmak üzere tasarlanmıştır. Mümkünse, evinize gelip sizinle çalışacak iyi bir tai chi öğretmeni bulun. Küçük bir yürüyüş de size iyi gelecektir. Eğer hava ılıksa, dışarı güneş ışığına çıkın ve biraz taze hava soluyun. İyileştikçe, daha uzağa gidebilir hale geleceksiniz. En sonunda yarım ila bir saatlik canlı bir yürüyüşe dek çıkabilirsiniz.

Uyku ve Dinlenme

Yorulduğunuzda, aurik alanınız büzüşür ve matlaşır. Renkleri solar. Normalde güzel, parlak ve her yöne doğru uzanan altıncı düzeydeki ışık huzmeleri, sarkar ve boyunlarını bükerler. Dinlenmeden ne kadar süre devam ederseniz, alanınız da o kadar çok harap olur. Yorulduğunuzda ne kadar çabuk dinlenirseniz, aura da normal tamlığına, parlaklığına ve biçimine o kadar hızla geri kavuşur.

Bazı insanlar dokuz on saat uykuya ihtiyaç duyar, bazıları ise daha azına. Genelde, yaşlandıkça daha az dinlenme ihtiyacı duyarız. Bazı kişiler tüm dinlenmelerini bir kerede yaparlar, bazıları ise sık ama küçük miktarlarda dinlenirler. Bazılarımız sabah kuşudur, bazılarımız gece kuşu.

Ne zaman ve ne kadar dinlenmeye ihtiyacınız olduğu meselesi tamamen kişiseldir. Bedeninizin isteklerine kulak verip ona göre davranmak iyi bir fikir. Şifa pratisyenliği yaptığım yaklaşık on beş yıl boyunca ben bu sorunla çok uğraştım. Öğleden sonra 13:30 ile 14:45 arasında son derece yorgun hale geldiğimi gördüm. Bu süre içinde şifa vermek çok zor oluyordu. Bu durumu sürdürmenin bana bir faydası olmayacağını fark ettim ve programımı değiştirdim. Sabah erken kalktığım için işe erken başladım. Sabah 08:00 ve öğleden sonra 13:00 arasında dört şifa seansı yapıyordum. Sonra 13:00'den 13:30'a dek yemek yiyordum, ardından 13:30 ile 14:45 arasında uyuyordum, sonra da 15:00 ile 17:00 arası veya 18:00'e dek şifa seanslarına devam ediyordum. Saat 13:30'da uykuya dalmam birkaç dakika alıyordu. Her seferinde kendimi beyaz bir ışığa doğru yükselirken görüyordum. Kurulmuş saat gibi 14:45'te uyanıyordum ve adeta yeni bir güne hazır halde oluyordum! Bu sanki bir günde iki gün yaşamak gibiydi ve benim çok işime yaradı.

Nasıl uyumanız gerektiğine dair kural yoktur, sadece yorulduğunuzda bedeninizin ritmlerine göre dinlenin. Size uygun olanı bulana dek denemeler yapın. Ne kadar çok enerjiyle dolduğunuza şaşacaksınız. Dinlenme programınızı uzun dönemler boyunca hiç değiştirmeden sürdürmeyin çünkü değişecektir. Sadece auranızı parlak ve yüklü halde koruyan akışla yol alın.

Zamanınızı Nasıl Kullanmalısınız?

Günlük ve haftalık bazda zamanınızı nasıl geçirdiğiniz de fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal esenliğiniz bakımından çok önemlidir. Unutmayın, aurik alanınızın her bir düzeyi yaşamınızın belirli unsurlarına karşılık gelmektedir. Alanınızı sağlıklı ve yüklü halde tutmanın tek yolu, bu her bir unsura zaman ve dikkat sarf etmektir. Muhtemelen yaşamınızdaki tüm unsurlara eşit zaman ve dikkat ayıramayacaksınız ama en azından tüm unsurlara haftada birkaç saat ayırdığınızdan emin olun. Etkinlik zamanı bütçenize dahil edeceğiniz şeyler yalnız başınıza, eşinizle, aileniz ve arkadaşlarınızla, çalışma ve sosyal hayatınızla ve gevşemek için geçirdiğiniz zamanı içerir. Eğer bunlardan birinde, diğerlerinin zararına olacak kadar çok zaman harcamaya meyilliyseniz, unuttuğunuz etkinlikleri takviminize işaretleyin. Eğer işkolik bir tipseniz, tıpkı çalışma zamanınızı önceden programladığınız gibi yalnız başınıza ve eşinizle birlikte geçireceğiniz zamanı

da önceden programlamalısınız. Aurik alanınızın her bir unsurunu geliştirmek için yaşamınızdaki her bir unsuru geliştirmeye yeterli zamanı ayırmalısınız.

Fiziksel bedeninizi ve alanınızın ilk düzeyini iyi durumda tutmak için fiziksel etkinlikler ve egzersizlerle birlikte, iyi beslenmek için de zaman ayırın.

İkinci düzeyi sağlıklı tutmak için kendinizi sevmelisiniz. Kendinize sevecen bir bakım uygulamak ya da ne yapmak istiyorsanız yapmak için zaman ayırın. Günde en az bir saati veya haftanın bir gününü kendinize hasretmek ve ne yapmak istiyorsanız onu yapmak için kendinize zaman ayırmalısınız. Bu, o gün başkalarına değil de kendinize bakacağınız, özen göstereceğiniz anlamına gelir. Sevdiğiniz oyunları oynayın, sevdiğiniz müzikleri çalın. Sevdiğiniz insanlarla ya da yalnız başınıza olun, seçim sizin. Yapmak için kendinize hiç zaman tanımadığınız şeyleri yapın.

Üçüncü düzeyinizi sağlıklı tutmak için zamanı zihninizi kullanmaya ayırın. Kitap okuyun, problem çözün, yeni fikirler yaratın.

Dördüncü düzeyiniz iyi işleyen samimi bir ilişkiyi sürdürerek ve destekleyici arkadaşlıklarla sağlıklı tutulabilir.

Alanınızın daha yüksek üç düzeyi ise meditasyon, dua, ilahi iradeye göre çalışmak ve derin tefekkür gibi size uygun bir ruhsal uygulamayı izleyerek sağlıklı tutulabilir.

Hastayken de yaşamınızın tüm bu yedi unsuru ile ilgili etkinliklerinizi sürdürebilirsiniz. Şüphesiz bu uygulamalar normal olduğunu düşündüklerinizden farklı olacaklardır. Aslında büyük olasılıkla yaşamınızın ruhsal unsurlarına daha fazla zaman ayıracaksınızdır. Bu, şifa bulmanıza büyük ölçüde yardım eder. Hastalıkta, etkinlik zamanı bütçenizdeki en büyük değişimler, işe ve ilişkilere harcadığınız zamanlar için söz konusudur. Bir zamanlar işiniz veya ailenize bakmak için harcadığınız zamanlar, artık kendinize bakmak için harcanmaktadır. Buna alışmadıysanız ilk başlarda size garip gelecektir. Özellikle de hayatınızın büyük bölümünü çalışarak geçirdiyseniz ve çalışmak size kendinizi iyi hissettiren başlıca şeylerden biriyse bu durum sizin için hayli zor olacaktır.

Kim olduğunuzu tanımlamak için işinizi kullanmış olabilirsiniz. Birdenbire, artık yaşamınızın o kısmında aktif değilsinizdir. Bu, ilk başlarda çok tehdit edici olabilir. Bu tehdit edici hislere zaman ve yer ayırmaya gayret edin. Bunun üstünde derin derin düşünün ve arkadaşlarınızla tartışın. Onlara kendinizi tehdit altında hissettiğinizi tam olarak anlatın, size yardımcı olabilirler. Unutmayın, işiniz ne kadar önemli olursa olsun artık sizden daha önemli değildir. Kendinize ait bu tanımlamayı, hastalığınızın talep ettiği zaman adına bırakmayı öğrendikçe o meşgul, hareketli ve işlek yaşamınız içinde bir kenara itmiş ve uzun zamandır görüşmemiş olduğunuz kendinize ait daha derin bölgeleri bulacaksınız. İlk iş emriniz, kendinize göz kulak olmaktır. Bir süre deneyin; bundan hoşlandığınızı fark edebilirsiniz! Becerileriniz her ne idiyse, şimdi de işe yarayacaktır çünkü yaşamınızın iş alanında öğrenmiş olduklarınızı bu yeni projeye uygulayabilirsiniz: Kendinizi iyileştirmek... Örneğin, eğer müdürlük yapmışsanız, kendi şifa ekibinizi ve şifa planınızı organize etmek için yöneticilik becerilerinizi kullanabileceksiniz. Öte yandan, her şeyi bırakıp bir başkasının bunları yapmasına izin vermeniz de sizin için iyi olabilir.

Bir hastalık sırasında yaşam ritmlerinizin değiştiğini göreceksiniz. Sağlıklıyken, yaşam ritmleriniz sizin için doğal olduğunu düşündüğünüz tarzda akacaktır. Örneğin, belki de çoğu günler düzenli bir saatte uyanmakta ve başka bir gün diyelim günün ortasında uyuyakalmaktasınız. Erken yatabilirsiniz, belki de geç yatmayı sevenlerdensinizdir. Gün içinde düzenli olarak acıkan biri olarak doğal, sağlıklı olduğunu düşündüğünüz yemekler yemektesinizdir. Muhtemelen günün belirli bir saatinde egzersiz yapmaktan hoşlanmakta, başka bir zamanında yapmak istememektesinizdir.

Tüm bunlar değiştiğinde paniğe kapılmayın. Eski ritmleri korumak veya onlara dönmek için kendinizi zorlamayın. Farklı bir sağlıklı ritm döngüsüne giriyorsunuz. İştahınız değişecektir, uyku saatleriniz değişecektir. Uyumak istemekteyken çalışmak zorunda kalabilirsiniz. Diğerleri uyuklarken siz enerji dolu olabilirsiniz ya da tam tersi. Artık sizin için sağlıklı ritm, bedeninizin seçmiş olduğudur. Artık bedeninizin yeni şifa

verici ritmlerine uymanın zamanıdır. En sonunda bunlar da sizin normal diyeceğiniz alışkanlıklar haline gelecektir. Sadece biraz ayarlamaya ihtiyacınız var. Ritmleriniz, siz hastalanmadan önce sağlıklı ve normal dediğiniz ritmlere asla dönmeyebilir. Hiç sorun değil... Muhtemelen yenilerini daha çok seveceksiniz.

İşte kendinize, fiziksel bedeninize ve aurik alanınıza özen gösterme konusunda sormanız için bazı iyi sorular:

Kişisel hijyen alışkanlıklarımı iyileştirmeye ihtiyacım var mı?
Şimdi bana en uygun egzersiz tipi nedir?
Şimdi benim için en iyi diyet nedir?
Şimdi bana en iyi uyan giysiler ve takılar nelerdir?
Şimdi ruh hallerimi ve sağlık durumumu düşünerek giymem gereken renkler nelerdir?
Diyetim bana uygun mu?
Seçtiğim gıdalardaki yaşam enerjisini dikkate alıyor muyum?
Zaman programım uygun mu?

11. Bölüm

MÜKEMMELCİLİĞİ BIRAKIP SEVGİ İLE KENDİNİZİ İYİLEŞTİRMEK

Başlıca şifacınız sizsiniz. Kendi kendine şifanın en güçlü yollarından biri de kendinizle pozitif bir duygusal ilişkiye girmektir. Çoğumuzun bu konuda çok çalışması gerekiyor. Kendimizi olduğumuz gibi kabul etmiyoruz. Örneğin, bir suçluluk hissi kendimizi an içinde bulduğumuz halin reddedilmesinden başka bir şey değildir, bu ise kendimizi şu an olduğumuz gibi kabul etmeye gönüllü olmadığımızı işaret eder. Kısacası, eğer yaptığımız ya da yapmadığımız bir şey için suçluluk hissediyorsak, ya onu düzeltecek bir şey yapmayı erteliyoruzdur ya hala işlemekteyizdir ya da eylemlerimiz dürüstlüğümüzü ifade etmediği için kendimizi suçlulukla cezalandırmaya karar vermişizdir. Bir şey için suçluluk duymak, dürüstlüğümüzü korumak için yapmamız gerekeni yapmaktan daha kolaydır. Yapmamız gereken şey her ne ise ondan korkarız. Suçluluk hissetmek, korkumuzla yüzleşmekten daha kolaydır. Suçluluğumuz korkumuzu örter ama kendini reddetmeye yol açar. Korkmaktansa kendimizi reddetmeyi seçeriz.

En salgın sağlık sorunu kendi kendimizden nefret etmemizdir. Bunun kulağınıza, özellikle de kendinden nefret ettiğini hissetmemiş ya da inkar içinde olan birileri için abartılı geleceğini biliyorum. Ama birini her ne zaman daha derinlemesine tanıdığınızda, onların içinde de çok derinlerde yatan bir kendinden nefret etme tanesi bulursunuz.

Buna kendinden nefret etme demek yerine, *düşük öz-saygı* terimini kullanıyoruz. Her kişinin içinde kendinden nefreti örten öz-saygı için sürekli bir çabalama mevcuttur. Öz-saygı için verilen savaşım nadiren durur. Herkes kendi değerini kanıtlamak için bir biçimde özel olmaya gayret eder. Bu şuurlu olmayabilir ama hem az şey başarma hem de çok şey başarma davranışlarında kendini gösterir. Çok çabalayanlar ve umursamayanlar vardır. Bir kısır döngünün içindeyiz. Daha çocuklukta kendimiz için belirlediğimiz bir standartlar takımına göre değerli olduğumuzu kanıtlamayı dener ya da apaçık biçimde denemeyiz. Yine de bu standartlarda belirlenen hedeflere vardığımızda onları görmezden gelir ve farklı olanların peşine düşeriz.

Öz-değerimizi kendimizden beklediklerimize dayandırırız. Kendimizden imkansız bir mükemmellik talep ederiz. Sonra bu mükemmelliği başaramadığımızda kendimizi yargılar ve reddederiz. Kendimizden asla sonu gelmeyen bir başarılar listesindekileri talep ederiz. Bunların her birini başardıkça, göz ardı eder ve değersiz görürüz. Derhal aşılması gereken diğer zirveye odaklanırız. O başarının sindirilmesine ya da çabalarımız sayesinde yapmış ya da olmuş olduklarımız için kendimizi kutlamaya zaman ayırmayız. Başardık ya da başkalarına verdik diye kendimize hediyeler vermeyiz. Şifacılardan başkalarına verdikleri şifaların sayısıyla kendilerine verdikleri şifaların sayısını karşılaştırmalarını isteyin bakalım. Sorun bakalım, müzisyenler yargılamadan kendi yaptıkları müziği dinleyebiliyor ve keyif alabiliyorlarmıymış.

Herhangi bir şeyi başarmayı bile denemeyen insanlar olmasına şaşmamak gerek. Bu oyundaki çılgınlığı gördükleri için oynamayı reddediyorlar. Ne yazık ki bu süreç içinde yaratıcılıklarını, ruhlarını, yaşam enerjilerini ve bazen bedenlerini de öldürmekteler.

Tüm bu çabalama veya çabalamamanın altındaki nedenler iki düzeyden oluşur. Biri, psikolojik neden düzeyidir. Diğeri ise daha derin, ruhsal neden.

Kendinden Nefret Etmenin Psikolojik Düzeydeki Nedeni

Psikolojik düzeyde, kendinden nefret etmenin nedeni bizler için daha çocukluğun ilk dönemlerinde başlayan kendine ihanet etmedir. Küçük çocuklar olduğumuz için, ister bize öğretilen bir şey, ister ana babamız, bir öğretmen veya başka bir otorite tarafından bizden istenen bir şey olsun, yapabileceğimizi sandığımız bir şeyi yapamadığımızda kendimizden hoşlanmazdık. Unutmayın, bizler küçük çocuklardık. Neyin mümkün olabileceğine dair pek az hissimiz vardı.

Bildiğimiz şu ki, bütün çocuklar gibi bizler de çevremizdeki herkes için koşulsuz sevgiyle doğduk. Çevremizdeki herkesin mutlu ve sevecen olmasını isteriz. Çevremizdeki herkesten de koşulsuz sevgi bekleriz. Ne yazık ki, işler böyle yürümez. Bakın, neler olur:

Yaşamımızdaki diğer insanları –neredeyse hepsi de bizden çok daha büyüktür- negatif hislerini ifade ederken gördüğümüzde bu bizi ürkütür. Birçok yetişkin kızdıklarında veya biz kendi negatif hislerimizi ifade ettiğimizde, gözümüzü korkuturlar. Bu durum, bizim kötü bir duruma tepkimizi gerçekten ifade eden negatif hisler için iyi bir nedenimiz olsa bile meydana gelir. Küçük çocuklarken bu göz korkutma yaşamı tehdit ediyormuşçasına algılanır ve böylece bizler yaşamdaki bir duruma haklı tepkimizi bastırırız.

Haklı negatif tepkilerimizi bastırmaya ek olarak, ailemizdeki insanların birbirini her zaman sevmedikleri, korku ve nefreti ifade ettikleri olgusuyla başa çıkabilmemizin de yolu yoktur. Böylece bir çocuk için en mantıklı şeyi yaparız. İncinmeleri uzaklaştırmaya ve her şeyi daha iyi yapmaya çalışırız. Kendi hislerimizi inkar eder ve bu arada kendimize de ihanet ederiz.

Şüphesiz, herkese bu şekilde göz kulak olmak imkansız bir görevdir. Ama bu bizi durdurmaz. İşleri daha pürüzsüz hale getirmeye çabaladıkça, kendimizdeki ve başkalarındaki negatif hisleri daha çok inkar ettikçe kendimize ve başlangıçta olduğumuz koşulsuz sevgi dürtümüze gittikçe daha az dürüst hale geliriz. Her şeyi düzeltmeye daha çok çalıştıkça, kendimizi daha da çaresiz hissederiz ve gittikçe -gerçekten kim olduğumuza ihanet eden- bir sahtekar oluruz. Bunların altında, beklediğimiz sevgiyi almaya çalışıyoruzdur. Daha çok çabaladıkça ve sevgiyi almada daha çok başarısız oldukça, sevilmez olduğumuza da bir o kadar ikna oluruz ve kendimizi de o kadar az sevebilir hale geliriz (1. Bölüm'de anlatılan maske benliğin gelişimine bakınız).

Bu kısır döngünün işleri daha da kötüleştiren bir başka parçası daha vardır. Bizler birer küçük çocukken, başardığımız zaman övgüler ya da daha fazlasını başarmak için yardım aldığımızda, içimizde kendimizi kusurlu hissederiz çünkü yine de istediğimiz sevgiyi alamamışızdır. Onun yerine, övülürüz. Övgü ve sevgi aynı şey değildir. Böylece daha sıkı çabalarız. Bu kısır döngüyü, başarmak ve daha çok övgü almak üzere her turlayışımızda, bu sıralama bizde bir terslik olduğunu daha da güçlü bir biçimde bize kanıtlar.

Sadece bu da değil, "iyi olmayı" başardığımızda ve bir ödül aldığımızda, bu ödül sevgi ve tanınma olsa bile artık sevgiyi alan içimizdeki çocuk değil de sahtekar çocuktur. İçerideki gerçek çocuk, sahtekar tarafından örtülmüştür. Ödülleri alan da sahtekar olduğuna göre bu, içerideki çocuğun sevilmeye değer olmadığını daha da güçlü bir biçimde kanıtlar.

Bir çocuk iyi olmayı her başardığında, psişemiz içinde bir yerlerde "gerçek ben"imizin sevilmeye değer olmadığı mesajını alırız. İhtiyacımız olan sevgidir ve alamadığımız da sevgidir. Bu süreç boyunca kendimizi sevmeyi asla öğrenmeyiz. Bunun yerine, kim olduğumuzu unuturuz. Sahtekarın yaptıkları için değil de "içteki gerçek çocuk" olarak tanınmak ve sevilmek şeklindeki gerçek ihtiyacımız asla karşılanmaz. Bu acılı döngü yetişkinlik boyunca devam eder.

Kendinden Nefret Etmenin Ruhsal Düzeydeki Nedeni

Kendinden nefret etmenin diğer nedeni aslında psikolojik neden ile aynıdır ama ruhsal yaşamınızda bulunabilir. Eğer bu kitabı okuyorsanız, muhtemelen şuurlu olarak bir tür ruhsal yolu izlemektesinizdir. Böyle bir yolda olmak bazen benliği kabullenmeyi iyice zorlaştırır çünkü ya-

şamınızda gösterdiğiniz gayretlerin çoğu kendiniz hakkında netleşmek, kendinizi anlamak ve kendinizi geliştirmek içindir. Dolayısıyla kusurlarınızın ve ruhsal çalışmaya aktif biçimde başlamanızdan öncesine göre negatif deneyimleri yaşamınızda yaratma tarzınızın daha da çok farkındasınız, demektir. Yine, içteki kusurları bulmak ve kendinizi kabullenmek zordur.

Ruhsal çalışmanın, fiziksel yaşamdaki kusurları kabullenmeyi zorlaştıran bir başka özelliği daha var. Bizler ruhsal çalışma yaparken, sürekli olarak bir şuur düzeyinden diğer şuur düzeyine geçmekteyiz. Yüksek düzeylerde bu çalışma ışık ve neşeyle doludur. Ama fiziksel düzeye indiğimizde ve deneyimlediklerimizi yaşantımızla bütünleştirmeyi denediğimizde, kendi insanlığımızdan kaynaklanan kusurlarımızı kabullenmek bizler için çok daha zorlaşır. Fiziksel ve sınırlı bir gerçeklikte yaşayıp da aynı zamanda daha büyük gerçekliğimizin sonsuz olduğunu bilmek en zorudur. Kendi korkumuzu hissedip de daha yüksek bir düzeyde o korkunun hiç gereği olmadığını bilmek, zihinlerimizdeki karmaşayı hissedip de varlığımızın daha yüksek bir düzeyinde, bizlerin netlik ve ışık olduğumuzu bilmek en zorudur.

Bizzat ruhsal öğretiler de kendimizi kabullenip sevmemizi güçleştirmektedir. Bazen paradoksal görünürler. Kendimizi insanlığımızın hapishanesinden kurtarmamız gerektiği söylenirken aynı anda da bu insanlık haline güvenmemiz gerektiğini duymak zordur. Maddesel dünyanın ilahi olanın bir ifadesi, aslında ilahi olduğu söylenirken burada kaosu, öfkeyi ve nefreti görmek zordur. Daha ruhsallaşmış hale gelmemiz, maddeyi ruhsallaştırmamız gerektiğini ve bunu yapmanın tek yolunun maddesel dünyayı olduğu gibi kabullenmek olduğunu duymak zordur. En zoru da fiziksel dünyamızın temel ikiliğini kabullenmek ama yine de onunla birlik haline geçmek için bu ikiliğin ötesine geçmeyi denemektir.

Bunu yapmanın yolu, kendini sevmekten ve her zaman için bir rehberlik ve korumanın ve de meydana gelen her şeyin hep yüksek bir nedeni olduğunu bilerek evreni ve yaşamlarımızı oldukları gibi kabul etmekten geçer. Ve bu geniş açılı kabullenişi şuurlu zihninizle, şuurlu yaşamınızla bütünleştirdiğinizde ilerlemenizin gerçekten de çok hızlı olduğunu göreceksiniz.

Şifa süreci ruhsal açıdan bakıldığında daha da zor görünebilir çünkü hiç de akılcı görünmemektedir. Rehberlik bize ışıktan yapılma ruhsal varlıklar olduğumuzu söylemektedir ama yine de biz acı ve hastalıkla dolabilen bir beden içinde kapana kısıldığımızı hissetmekteyizdir. Bize bu acıyı ve hastalığı olduğu gibi severek kabul etmemiz ve hatta onu nasıl yarattığımızı da severek kabul etmemiz söylenir. Bu, onun orada olduğunu ve bir nedenle orada olduğunu inkar etmeyi bırakmak, onu yaratan kendimizi sevmek ve kabullenmek ve onu yaratmak için yaptıklarımızı ve düşündüklerimizi de kabullenmek anlamına gelir. Eğer yaptığımız buysa bu, daha fazla hastalıkların yaratılmasını da kabul etmek anlamına gelir.

İlk bakışta öyleymiş gibi gelse de lütfen şuna dikkat edin: *Kabullenmek hastalığa ya da hastalık sürecine teslim olmak anlamına gelmez. Yaşamlarımızı ve kendimizi, ne olursa ve ne olursak derinden sevmemiz, kabullenmemiz ve ona güvenmemiz anlamına gelir.* Derindeki benliğimizi gerçekten tanımak, onunla dostluk kurmak, onunla özdeşleşmek ve onun ilahiliğini bulmak anlamına gelir. Bunu yaparken, sağlıklı bedenin o derindeki benliğin bir ifadesi olduğunu buluruz. Hastalık bedenin her neresindeyse, derindeki ilahi benliğin kendisini ifade etmesine izin vermediğimiz yerin orası olduğunu buluruz. Gerçek benlik ve sahtekar arasında aklımızın karıştığı ve sahtekarın hüküm sürmesine izin verdiği yerdir burası. Kendinden nefret etme kısır döngüsünün dönmesine izin verdiğimiz yerdir burası.

Kendinden Nefret Etme Kısır Döngüsünü Kırmak

Kendinden nefret etmeyi yerinde sımsıkı tutan kısır döngüyü kırmanın tek yolu, içimizdeki sahtekarı tanımlamak ve kendimizi başkalarını memnun etmeye çalıştırmayı kesmektir. Ne kadarınızın sahtekar haline geldiğini, *başkalarının sizden istediğini sandığınız* şeye göre kendinizi nasıl yönlendirdiğinizi, ihanet ettiğinizi ve reddettiğinizi ve böylece gerçek benliğinizle bağlantınızı nasıl kaybettiğinizi bulmak için kendinizi göz-

lemlemeye başlayın. Bahse girerim ki, çocukluğunuzdan beri yaptığınıza benzer.

Kendinden nefret etme kısır döngüsünü bulmak için kendinize sorun:

Kendimi nasıl "satışa getirip" otoritenin istediğini varsaydığım şeyi yapıyorum?

Böylesi bir "satışa getirmek" için kendimi nasıl inkar ediyorum?

Bunu yapmak için üstüme ne tür bir kendinden nefret etme yığmış olabilirim?

Başka biri reddetmeden önce kendimi reddediyor muyum?

Hangi durumlarda (örneğin bir yarışmada kaybetmek) kendimden hoşlanmıyor ve kendimi daha çok reddediyorum?

Kaybettiğimde kendime ne yapıyorum?

Bir liste yapın. Sayfanın bir yanına kendinizde yanlış bulduğunuz her şeyi yazın. Diğer yanında ise bunlarla ilgili olarak kendinize karşı ne hissettiğinizi yazın. Bu türden bir kendini inceleme sayesinde, kendiniz hakkındaki yargılamalarınızın ve negatif hislerinizin farkına varabilirsiniz. Savaşın büyük yarısı budur. Bir kez bulundular mı, sorunun yüreğine inmek için elinize anahtarı geçirdiniz demektir. Sonraki adım ise bu hislere izin vermektir. Bunun niçin ve nasıl işlediğini göstermek için aurik alanı kullanacağım.

Kendinize Karşı Duyduğunuz Negatif Hisler Alanınızın İkinci Düzeyini Nasıl Etkiler?

Kendimizle duygusal ilişkimiz, aurik alanın ikinci düzeyinde bulunur. Aurik alanın ikinci düzeyi kendimiz hakkındaki pozitif ve negatif hislerimizi taşır. Bolca soruna neden olan şey kendimiz hakkındaki bu negatif hislerimizdir. İkinci düzeydeki negatif hislerle ilişkili enerji ve şuur, yaşama karşıt bir yapıya sahiptir. İşleri daha da kötüleştiren şey, negatif duygularımızın akmasına izin vermeyerek bu enerji-şuura hala tutunuyor oluşumuzdur. Bu durum, titreşimsel frekansı yaşamı ve sağlığı destekleyen titreşimlerden çok daha aşağı düşürür ve ikinci düzeyde durağanlığa neden olur. Derken bu durağanlık, alanın birinci düzeyine etki eder ve yaşam enerjisinin fiziksel bedene akışını engeller.

Bu duygulara halen tutunuyor oluş tarzımız, bunların enerji-şuurunun birazını dağıtmak üzere zihinsel düzeye aktarmak şeklindedir. Burada, negatif enerji-şuur, kendini yargılama olarak ifade edilir. Kendini yargılayış da bu hisleri daha da bastırmaya neden olur.

Enerji-şuur aktarımından basitçe söz ederek şunu tekrar belirtmeme izin verin: Bizler normalde negatif duygular olarak ifade edilecek olan negatif enerjiyi, alanın üçüncü düzeyine iteriz ve bu enerji burada kendini yargılamalara dönüşür ve bunlar da ikinci düzeyin negatif duygularını daha fazla bastırır. Bu negatif geri besleme çemberi alanın ikinci düzeyini sıkıştırır ve onun frekansını, yaşam için sağlıklı olan oranın altına indirir. Bu da kişide duygusal çöküntüye neden olur.

Böyle bir kişinin aurik alanı ikinci düzeyde çok dar görünmektedir. Normalde birinci düzeyin belirlediği hatlar boyunca akması gereken parlak renkli enerji bulutları, çok koyu ve kirli renktedir. Parlak ikinci düzeyleri olan bazı kişiler ise bu durumu bir türlü idrak edemezler ve böyle bir kişinin yanında kendilerini çok rahatsız hissedebilirler. Bazı kişiler ise onları bu durumdan çıkartmak için yardımcı olmak üzere harekete geçecektir.

Alanın ikinci düzeyini temizlemek nispeten kolaydır. Teknik bakımdan bu, enerji-şuuru ikinci düzeye doğru indirip aktarma ve onu yükleyerek harekete geçmesini sağlama işidir. Hareket eden enerji kişiyi kendi derinliklerine ve en sonunda da benliğinin özüne götüren duygusal deneyimleri getirecektir. Bir şifacı, alanın ikinci düzeyini temizlemek üzere bunun üstünde çalışıp hastayı duygularını ifade etmesi için cesaretlendirir.

Bu işlemi öğrendikten sonra bunu kendiniz de yapabilirsiniz. İlk olarak, kendinizi yargılayışlarınızın ve bunların acıyı örttüklerinin farkına varın. Ama anlamak yetmez. Direnmeyi bırakıp kendinizi salıp bunları hissetmelisiniz. Hissetmek için enerji-şuurunuzun ikinci düzeye de inmesine izin verin. Hissetmek şarttır çünkü hissetmek, alanın durağanlaşmış olan ikinci düzeyine enerji akışını geri getirir. Derken enerji akışı

durağanlığı temizler ve alanı sağlıklı bir biçimde yeniden yükler.

Alanın üçüncü düzeyinden gelen "İyi değilim çünkü..." veya "...yapmalıydım" gibi kendini yargılamaları, ikinci düzeyde "Acım var!.." veya hatta "Kendimden nefret ediyorum!.." gibi hisler şeklinde değiştirme pratikleri yapın. Ne olurlarsa olsunlar, hislerin akmasına izin verin. Gerçekten işe yarıyor. Anında, aurik alanın ikinci düzeyindeki durağan bulutlar hareket etmeye ve temizlenmeye başlıyorlar. Temizlenme ve hareket etme sayesinde ikinci düzey yükleniyor. Kısa süre içinde "Kendimden nefret ediyorum!..", "Acım var!.."cümlesine dönüşüyor, o da "Kendimi seviyorum." , "Kendime bu şekilde davrandığım için üzgünüm." cümlesine vb. dönüşür. Duyguların ifade edilmesi alanı öz-sevginin enerji-şuurunun o akıcı, parlak renklerinden oluşan doğal haline geri döndürüyor.

Adına Jeffrey diyeceğim bir iş adamı, acıyla ilgili hislerini ifade edebilir hale gelene dek kendi mükemmelcilik kısır döngüsünü kıramamıştı. Jeffrey doğumundan itibaren ailesi tarafından kendi alanında tanınmış ve mali açıdan başarılı biri olması için yönlendirilmişti. Bir yetişkin olarak asla yeterince çalışmamış olduğunu hissediyordu. Başarıları ne olursa olsun, kendi içinde asla tatmin hissedemiyordu. Her bir başarı ona daha az zevk veriyordu. İçinin boş olduğunu hissetmekteydi.

Jeffrey'nin aurik alanı, ikinci düzeyde durağanlığa ek olarak üçüncü düzeyde büyük miktarda katılık göstermekteydi. Üçüncü düzeyi, ikinci düzeyini sıkıştırmaktaydı. Hislerinin farkında değildi ve onları nadiren ifade ediyordu. Bu boşluk hissi onu bana kadar getirmişti. Bu boşluğa battıkça, ikinci düzeyi yüklenmeye ve hareket etmeye başladı. Jeffrey kendisiyle ilgili yargılarını ve hatta kendine duyduğu nefreti ilk kez ifade ettiğinde ikinci düzeyi parlak kehribar sarısından parlak kırmızıya dönüştü. O kendini ifade ederken ben de onun alanını okuyup çalışarak doğru yol üstünde devam etmesini sağladım. Kısa süre sonra kendinden nefreti, acıya dönüştü.

Burada ilk kez olarak, kusursuz olma stresi altında ezilen içsel çocuğun acısını hissetmeye başladı. Bazen acıyı durdurmak için kendini yargılamaya geçti. Bunu yaptığında, aurik alanın ikinci düzeyindeki enerji akışı duruyor ve üçüncü düzeyde, esasen iradenin ifadesi olan şakra etkinliğinin yer aldığı bedeninin arka kısmında etkinliğe yol açıyordu; bu acıyı durdurmak isteğinin bir göstergesiydi. Bunun neye benzediğini ona anlatmam, Jeffrey'nin şuurunu ve enerjisini bedeninin ön kısmına ve alanın ikinci düzeyine geri akıtmak üzere yönlendirmesine yardımcı oldu. O bunu yaparken, bedenin ön kısmından yukarı doğru otomatikman çıkan enerji-şuur akışı, hisleri yeniden ortaya çıkartıyordu. Bu enerji akışını bedeni boyunca yeniden yönlendirmeyi öğrendiğinde, hislerine geri dönmesi daha kolay hale geldi.

Bu ifade med ceziri devam ettikçe, şu andaki kendini reddedişinden kaynaklanan hisler, geçmişteki kendini reddedişinden kaynaklanan acıya yer açtı. Jeffrey, bunu çocukluğundan beri taşıdığını fark etti. Ana babasının isteklerini yerine getirmek için öylesine çok çabalamıştı ve aslında yapmak istediği şey olsun ya da olmasın halen de öylesine çabalamaktaydı ki, kendisinin bir sahtekar, ana babasının sevgisini kazanmak için her şeyi yapan biri olduğunu hissetti. "İyi" olmak için ne yapması gerektiğine dair mesajı almıştı ve öyle ya da böyle, bugün iş hayatında hala bunu yapmaktaydı.

Böylece kısır döngüsünün kaynağına ulaştı. Bunu, o küçük çocuğun ana babasının sevgisini kazanmak için mükemmel olmaya çabalaması gerektiği sonuca ulaşmasında buldu. Birdenbire tüm yaşamına dair bir başka bakış açısına sahip oluverdi. İlk başta bu hayli cesaret kırıcıydı. Başarmak adına yapmış olduğu her şeyin nedeni bir yanlışa yani sevgi satın almaya dayanıyor gibiydi.

Bir kez daha, daha fazla kendini yargılamaya dalarak duyduğu acı hissinden kaçmak için çabaladı. Onu acıyla birlikte kalması, ondan kaçmaması için teşvik ettiğimde, o içsel çocuğun gerçekliğine derinlemesine dalıverdi. Bu içsel çocuğun sevgi ihtiyacı gerçekten de gerçekti. Jeffrey bu içsel çocuğu bütün kalbiyle sevdi. Bu çocuğun özünü ve kendi özünü hissetti ve tanıdı. En sonunda yuvaya varmıştı.

Jeffrey'nin hayatı değişmişti. O andan sonra, kendisini ve diğer her insan varlığını farklı bir bi-

çimde görebilirdi. Artık hislerinden eskiden olduğu kadar kaçınamayacaktı. Kendini yargılayışlarını eskisi gibi sürdüremeyecekti. Kendisini mükemmel olmak için çabalarken yakalayacak, yavaşlayacak ve içindeki çocuğa ne istediğini soracaktı. Birkaç büyük işin elinden kaçıp gitmesine izin verebilecek ve aşırı yapmak yerine sadece olmayı seçecekti.

Jeffrey'nin ikinci düzeyinden geçen enerji akışı zaman içinde giderek arttı. Çalışmayı sürdürdükçe, ikinci düzeyi parlak akışkan renklerden oluşan normal halini aldı. Üçüncü düzeyi de daha parlak, daha esnek ve ön-arka enerji seviyeleri açısından daha dengeli hale geldi. Birinci düzeyi de daha güçlü ve yüklü hale geldi. Bunun sonucunda fiziksel bedenini daha genç ve daha enerjik hissetmeye başladı. Bu değişimler alanının dördüncü düzeyine doğru yükseldi ve başkalarıyla ilişkileri de daha derin bir anlam kazandı.

Duyguların ifade edilmesi süreci sayesinde içimizdeki çocuğa kendimizi yargılayışlarımızla nasıl zorbalık ettiğimizi öğreniyoruz. Onun bizim içimizde sağlıklı bir biçimde yaşayabilmesi için ihtiyaç duyduğu, kendisine yönelik duygusal ifadelerine serbestçe sahip olabilmesine izin vermedik. Ve bunu kendimize yaptığımız gibi başkalarına da yaptık. Bunu kendimize yapmayı kestiğimiz anda, başkalarına yapmayı da keseriz. Kendi sınırlılıklarımızı, içimizdeki çocuğun ihtiyaçlarını ve onun kusurlarını kabullendiğimizde, tüm bunları başkalarında da kabul ederiz.

Kendimizi olduğumuz gibi kabul etmeye ve içimizdeki çocuğu tanımaya başladığımızda, içimizdeki çocuğun büyümesi gerektiğini varsaydığımızı da fark ederiz. O çocuğun büyümesi gereken parçaları vardır ama esasen içimizdeki çocuğun ruhu özgürleşmek için serbest bırakılma ihtiyacındadır. Aslında bizim içimizde dolu dolu yaşama ihtiyacındadır. İçimizdeki çocuk kişiliğimizi yaşama yönelik bir neşe ve merak duygusuyla doldurur. Bize, yetişkinlerin etkinliklerinin asla baş edemeyeceği türden basit zevkleri sağlar. İçimizdeki çocuk "gerçek benliğin" anahtarlarına sahiptir çünkü onun bir parçasıdır. İçimizdeki çocuk, özümüze açılan kapıdır. Eğer içinizdeki çocukla daha çok zaman geçirirseniz, gerçek varlığınızın ne olduğunu bulabilirsiniz. O, edinmiş olduğunuz tüm yaşam deneyimlerinin birçok kısmından oluşmaktadır.

İçinizdeki Çocuğu Tanımak

İçinizdeki çocuğu tanımanın en iyi yolu, oyun oynamaktır. Oyun oynamanın ihtiyaçlarınızı, özellikle de çocukluğunuzla birlikte ardınızda bıraktıklarınızı keşfetmenin harika bir yolu olduğu ortaya çıkıyor. Oyun oynamak, onları otomatikman ortaya çıkarır. Bir kez harekete geçtiklerinde ise bazıları sizin yetişkin ihtiyaçlarınız haline gelerek olgunlaşmaktadır. Oyun, ihtiyaçlarınızın iyi ve sizin de değerli ve biricik olduğunuzu keşfetmeniz için harika bir yoldur. Oyun oynamak, kendinizle ilgili pozitif hislerinizi ifade etmenin iyi bir yoludur. Aurik alanın ikinci düzeyini yükler ve onu akışkan hale getirir.

Bunu yapmak için, size her gün yaklaşık bir saatlik bir süreyi yapmak istediğiniz her şeyi yapmak ve yapmak istemediğiniz hiçbir şeyi yapmamak için ayırmanızı öneririm. Bu süreyi, sanki bir iş randevusu gibi programınıza alın. İstediğiniz şeyi isteyen yanınız ne kadar genç olursa olsun, onu yapın. Örneğin, ne kadar rüküş görünürse görünsün onun istediklerini giyin. Ne isterseniz onu yiyin, nereye isterseniz oraya gidin, istediğiniz müziği çalın. Eğer bundan hoşlanmazsanız, hemen durun ama sırf artık eğlenmiyor olduğunuz için durun, içinizden bir ses doğru davranmadığınızı söylediği için değil. An içinde ne istediğinize bağlı olarak yaptığınız şeyi ne kadar hızla değiştirebildiğinizi görün. Salın kendinizi ve eğlenin... Unutmayın, çocukken yaptığınız da buydu. Sonuçlara şaşıracaksınız.

Düzenli oyun zamanına sahip olmaya alıştığınızda, içinizdeki çocuğun ihtiyaçları ile yetişkinin ihtiyaçları arasında bir bağlantı olduğunu fark edeceksiniz. Çocukların oyunları insan varlıklarının taşıdığı derin ereksel* özlemleri ifade eder. Psişe olgunlaştıkça bu özlemler daha olgun, yetişkin biçimlerde ifade edilir. Çocuk dünyasında başlayan etkinlikler yetişkinin etkinlikleri biçiminde olgunlaşabilir. Ya da oldukları gibi kalabilirler. Her neyseler, öyle olmalarına izin verin. Oyununuza da talepler yüklemeyin.

Kızım küçükken, birlikte düzenli olarak oyun

(*) Ereksel: Evrende ve doğada bir amaç ve düzen olduğu fikrine ait. ÇN

oynardık. En sevdiğim şeylerden biri, gece Celia'yı yatağa yatırmaktı. Bir el kuklası kullanarak kötü ördek rolüne giriyordum. Ördek Celia'nın yatağa girip uyumasını hiç istemiyordu ve onunla birlikte olmak için yorganın altına giriyor, biraz sessizce duruyor sonra sıçrayıp üstünü açıyordu! Ya da ördek sürekli olarak ona uyudun mu, diye soruyordu. Çok eğlenceliydi!

Düzenli olarak birlikte resim de yapardık. Celia hep aylar ve yıldızlar çizerdi. Bir keresinde, ne yapsam diye düşünürken bir aura çizdim. Ardından bir tane daha. Kısa süre sonra bir sürü aura çizimim oldu. Yıllar sonra, bir profesyonel ressam onları *Işığın Elleri* adlı kitabım için elden geçirip yeniden çizdi (o kitapta Şekil 11-1 ve 11-2'de bu çizimleri görebilirsiniz.)

Oyun, çocuğun fantezilerini harekete geçirir ve açığa çıkarır. Fantezi, olgun psişede ise yaratıcı imgeleme haline dönüşür.

Işığın Elleri yayınlandığında, şifa sınıfımdan Coloradolu öğrencim Dorian bana beyaz bir oyuncak ayı vermişti; adını Ayı Buda koyduk. Herkes, eğer ben dünyaya açılıp öğretmenlik yapacaksam, mutlaka bir ayıya ihtiyacım olduğunda hemfikirdi. Haklıydılar... Ayı Buda, o zamandan beri içimdeki çocuğa çok yardım etti. Başlangıçta, benimle seyahat ediyordu hatta.

Yakın zamanda aldığım bir tebliğde Heyoan şunu önerdi; çocuk benliğimize var olabilmesi için bir yer verdiğimizde, onun olgunlaşmaya doğru büyümesi ve tüm varlığımızla bütünleşmesi için de yer açmalıyız.

Kendini Sevme Egzersizleri

Doğrudan kendini sevme egzersizleri yapmak da iyidir. İşte, kendinizi sevmeyi öğrenmeniz için harika egzersizler: Eğer ilk egzersizde sevgi hisleri üretmekte zorluk çekerseniz, bir sonraki size yardım edebilir. Hepsini deneyin ve en beğendiğinizi seçin. Gün içinde kendinize ayırdığınız zamanın bir bölümünü kendinizi aktif olarak sevmekle geçirin. Bunu her sabah ve akşam on beş dakikayı kendinize ayırarak da yapabilirsiniz. Bir başka seçenek de her saatte bir dakikayı ayırmak!

Bu egzersizler göründükleri kadar basit olmayabilirler. Genellikle kendimize yoğunlaşmaya başlar başlamaz analize, değerlendirmelere, kendimize "yapmalısın"lara, yargılamalara ve her türden içsel kötü davranışı yüklemeye de başlarız. Bu kendini sevme değildir. Eğer negatifleştiğinizi fark ederseniz, negatif olmayı nazikçe kesin ve pozitife dönün. Kendinizi sevmek bencillik değildir. Aksine, kendinizi doldurulacak bir kap gibi düşünün. Kabınız dolup taştığında, sevgi çevrenizdekilere doğru yayılır. Başkalarına sevgi verebilmek için kendinizi sevmelisiniz. Unutmayın ki kendinize yaptığınız her negatif şeyi belki şuursuzca da olsa başkalarına da yaparsınız; ve kendinize yaptığınız her iyi şeyi başkalarına da yaparsınız.

Bedeninizi ve benliğinizi sevgiyle doldurmak: Bedeninizin sadece bir parçası ile başlamak isteyebilirsiniz, daha kolay olur. Bedeninizin yardıma ihtiyacı olan ya da hoşlanmadığınız, reddettiğiniz veya utandığınız bir parçasını seçin. Sadece o kısma yoğunlaşın ve oraya sevgi yöneltin. Onu enerjiyle doldurun, ona nazikçe seslenip konuşun. Eğer bedeninizin herhangi bir yerinde acı veya ağrı hissediyorsanız, oraya ekstra sevgi verin. (Hepimizin acı çekerken yaptığı gibi) ondan uzaklaşmaya çalışmak yerine, şuurunuzda bedeninizin o kısmına girin. Bedeninizin o kısmını şuurlu farkındalıkla ve sevecen nezaketle doldurun.

Şimdi aynısını tüm benliğiniz için yapın. Sadece kendinize yoğunlaşın ve sevdiğiniz kişilere yaptığınız gibi sevginizi kendinize yöneltin. Eğer renkleri kullanmaktan hoşlanıyorsanız, ilk olarak yeşili, sonra gül kırmızısını, ardından altın sarısını ve beyazı kullanın. Bütün bedeninizi bu renklerle doldurun.

Kolay bir şeyle sevgi hislerini başlatmak: Sizin için sevmesi kolay olan bir gül, hayvan veya çocuk gibi bir şeye veya kişiye yoğunlaşın. Onunla sevgi içinde olduğunuz, ona sevginizi verdiğiniz bir hale girin. Örneğin, bu bir gül ise ona bakın ve güzelliğini takdir edin. Dokusunu hissedin. Kokusunun keyfini çıkarın. Onunla bağlantınızı hissedin. Onu ne kadar çok sevdiğinizi ve ondan ne kadar çok hoşlandığınızı hissedin.

İçinizde güçlü sevgi hisleri ürettikten sonra, bu sevgi hislerinizi kendinize doğru aktarın. Gül ile ne yaptıysanız, aynısını kendiniz için yapın. Doğrudan bedeninize bakın. Ayna kullanmayın. Bedeninizi takdir edin. Bedeninizde en sevdiğiniz kısma bakın, sonra diğer her parçasına bakın. Dokunun. Dokusunu hissedin. Kendinizi onun içinde hissedin. Yavaşça okşayın. Bedeninizin farklı kısımlarını koklayın. Bedeninizin size ne kadar hoşnutluk verdiğini hissedin. Bedeninizi sevin. Ona nazikçe seslenin. Kolaylaşana dek bunu her gün yapın. Kolaylaşacaktır.

Bir sonraki egzersiz daha güçtür ama çok etkilidir. Bunu aşamalar halinde yapın, kendini sevme sanatında ustalaşacaksınız. Kısa bir süreyle başlayın ve sonra on dakikaya kadar çıkın.

Aynadaki kişiyi sevmek:

Bir ayna karşısında oturun, gözlerinizin içine bakın ve kendinizi sevin. Bu sırada, kendinizi yargılamak veya incitmek için kendinize izin vermeyin. Bildiğiniz gibi çoğu insan aynaya baktığında hemen kusurlu olduğunu düşündükleri şeyleri görür ve onları yargılarlar. Eğer bunu yapıyor olduğunuzu fark ederseniz, bu kendini yargılamayı derhal benliğe yönelik sevecen bir düşünceye ve eyleme dönüştürün. Yine, kendinize nazikçe seslenip konuşun. Gözlerinizin iyice derinlerine bakın ve oradaki ruhu, özlemi, sevgiyi ve yaşam mücadelesini görün. Gözlerinizin ne kadar güzel olduğuna dikkat edin. Saçlarınızın ve yüz şeklinizin pozitif özelliklerine dikkat edin. Bunların, ruhunuzun birer ifadesi olduğunu görün. İçinizdeki çocuğu arayın. Onun neşesini, merakını ve sevgisini görün. Bu kişinin diğer tüm özelliklerine dikkat edin. Bu kişinin neler yapmaktan hoşlandığına bakın. En sevdiği zaman geçirme yöntemlerinin, bugün siz olan bu kişiyi nasıl biçimlendirdiğine dikkat edin. Muhafızı olduğunuz bilgiye bakın. Bu kişi dünyaya ne yapmak için gelmiş? Aynadaki bu kişinin en derin özlemleri neler? Özlemlerini yerine getirebilmesi için bu kişiye nasıl yardımcı olabilirsiniz? Bu kişiyi ve olduğunuz kişiyi sevin.

Bunu başardıktan sonra, artık dördüncü egzersize geçmeye hazırsınız.

Aynadaki kişiyi ve bedeni sevmek:

Bir boy aynasının önünde çıplak durun. Benliğinizin ve bedeninizin her bir parçasını sevin ve kabullenin. Bedeninizin her parçasına, daha önceki egzersizdeki gibi yoğunlaşın. Şuurlu farkındalığınızı onunla kaynaştırın. Ya da tıpkı size benzeyen küçük bir benliğin bedeninizin o kısmına girip orada durduğunu hayal edin. Bedeninizin üstüne yoğunlaştığınız ve baktığınız parçasını okşayın. Onu sevin. Bedenin o kısmındaki kişiyi sevin. Negatif kendini yargılayışlarınız ortaya çıktığında, onları yüksek sesle söyleyin ve bunlara vediğiniz duygusal tepkiyi hissedin. Böyle bir yargıda bulunduğunuz her sefer, kendinize yaptığınız şey işte budur. Şimdi negatif yargıyı, bedeninizin o bölgesi hakkında pozitif bir cümleyle değiştirin. Sonra onu sevgiyle doldurun. Böylece bütün bedeninizi kaplayın. İlk olarak, negatif olanların yüksek sesle söylenmesine izin verin, böylece bunların ve yarattıkları hislerin tam olarak şuuruna varın. Sonra bunu pozitifle değiştirin.

Unutmayın, önce beden parçasına ve sonra da o parçadaki kişiye yoğunlaşacaksınız. Bunu yaptıkça, bedeninizin her bir parçasına ve o parçayla ilgili olarak kendinize nasıl davranıyor olduğunuzu da kontrol edin. Nazik ve değer bilir miydiniz? Yoksa bedeninizden ve kendinizden kusursuzluk ve performans talep eden, size yolladığı mesajları dikkate almayan bir zorba mıydınız? Göreceksiniz ki bedeninizin ve kendinizin bazı kısımlarını belki de günde birkaç kez sürekli olarak reddetmektesiniz. Bunun farkına varıp bedeninizin ve kendinizin bu kısımlarına ekstra sevgi vererek bu negatif sürece şifa verin. Bedeninize ve kendinize yönelik tüm negatif ibarelerin yerine pozitif olanlarını koyun.

Bedeninizin hasta ya da biçimsiz olan kısımlarını sevmek:

Bedeninizin her parçasını böylece ele aldıktan sonra dikkatinizi hasta ya da zarar görmüş kısımlara yoğunlaştırın. Buraya daha çok dikkat kesilin, onları oldukları gibi kabul edin, onları koşulsuz sevgi ve varlığınızın özüyle doldurun. Bedeninizin bu kısmını, onun siz olduğu fikrine geri getirin. Bunu yapmanın ve size ihanet ettiğini düşündüğünüz bir parçanızı sevmenin bir yo-

lu da o parçanın yaşamınızda hangi amaca hizmet ettiğini bulmanızdır. Size garanti ederim, bedeninizin o kısmı size bir ders vermektedir ya da yapamadığınız bir şeyle ilgili bir tür sorumluluk üstlenmiştir. Size hayatta kalmanızda yardım etmiştir. Size, o olmasa asla tahammül edemeyecek olduğunuz bazı yaşam deneyimlerine tahammül etmenizde yardım etmiştir. Örneğin, urlar bazen bir kişinin yaşamındaki bir deliği ya da boşluğu doldurma enerji-şuurunu taşırlar. Kendilerini boş hissettiklerinde insanları doldururlar. Zayıf bacaklar, artık ayağa kalkıp kendilerini savunmadıklarında o kişilerin oturmasına yardım eder. Sırt ve boyundaki kaymalar, insanların öfkelerini kontrol etmelerine yardım eder çünkü öfke halinde omurilikleri boyunca kükreyerek yükselebilen kırmızı enerji miktarını azaltırlar. Bu türden sorunlar insanları birkaç hafta yatağa bağladığında bunun nedeni onların huzura, sessizliğe ve dinlenmeye ihtiyaçları olması yüzündendir.

Bu yabancılaşmış parçayı kendinizle bütünleştirmeyi kabullendiğiniz anda, ona artık pozitif imgeleme de yapabilirsiniz. Ona nasıl iyileşeceğini anlatın. Ayrıntılara dalın. Eğer bir urunuz varsa ve sizi doldurma amacına hizmet etmişse, ona artık sizi doldurmak zorunda olmadığını söyleyin. Eriyebileceğini, bedeninizin geri kalanıyla bütünleşebileceğini anlatın ona. Onun etrafındaki bedenin geri kalanına da onun bütünle bütünleşmesini kabullenmesini söyleyin. Eğer şifa bulmakta zorlanan kırık bir kemiğiniz varsa, birbirine kaynadığını ve onun için en doğal şey olan biçimde normal şekilde büyüdüğünü imgeleyin. Eğer kronik bir omur kayması söz konusuysa, kasların gevşediğini ve kemikleri yerinde tutacak biçimde güçlendiklerini, fiziksel sorunla ilişkili korku veya negatif hislerin temizlendiğini imgeleyin.

Adına Bob diyeceğim bir kişi boynunu sürekli olarak reddetmekteydi. Hayli kalın bir boynu ve belirgin bir gıdısı vardı. Birkaç boyun zedelenmesi geçirmiş ve tiroit salgısı azlığı çekmekteydi. Boynu sürekli olarak kaymakta ve çokça acıya ve bazen de zihinsel karışıklığa neden olmaktaydı. Bob önce ayna karşısında ve daha sonra da gece uyumadan önce yatakta yatarken kendi üzerinde çalışmaya başladı.

Bob boynuna şifa verirken, boynunun her kısmını sevmeye yoğunlaşıyordu, gıdısı dahil. Her gece uyumadan önce parmaklarını boynunun zayıf olan veya acıyan yerine koyup onunla sevecen bir şekilde konuşuyordu. Parmaklarından çıkan enerjinin boynuna akmasına izin veriyordu. Boynundaki enerji bloklarını açtıkça, orada korku dolu ve şikayet eden birçok sesin olduğunu keşfetti. Alanın ikinci düzeyinde, başkalarına söylemesine izin vermediği her şey durmaktaydı. Blokları harekete geçtiğinde, başkalarına söyleyemediği şeyleri sürekli olarak kendi kendine tekrarlamaktaydı. Bu şekilde, yine boynunda aynı yerde duran korkusunu uyandırmaksızın söyleme ihtiyacı duyduğu şeyleri kabul edilebilir bir biçimde söylemenin yolunu bulmaya çalışıyordu. İşe yaramadı. Sadece boynundaki blokları daha da güçlendirdi, o kadar.

Aurik alan açısından bakıldığında, Bob sürekli olarak dördüncü düzeyden yani başkalarına söylemek istediği şeylerdeki "Ben-Sen" etkileşimi düzeyinden enerji alıyordu ve bunu ikinci düzeye indirip kendine söylemekteydi. Böylece ikinci düzeyi tıkamaktaydı.

Şifa süreci sırasında, Bob bu enerjiyi dördüncü düzeye geri çıkartmak ve kendisine söylemek için izin vermediklerini bağırarak salmak zorundaydı. Bu şekilde, boğazına takılı kalmış sesleri salabildi. Bu şüphesiz, hissetme sayesinde açığa çıkmış olan korkuya dalmasına neden oldu. Korkunun bir bölümü çocukluğunun ilk dönemlerinden kalmaydı; ana babasına "cevap vermesine" izin verilmediği zamanlardan.

Hepsinin altında, ihtiyaçlarının karşılanmasını isteyememek yatmaktaydı. Bob'un durumunda bu, ihtiyaçlarının hakikatini dile getirememekti. Fark etti ki çocukluğunda ihtiyaçlarının karşılanabilmesinin tek yolu onlar için yalvarmaktı. Ve uzun bir bekleyişten sonra, bunların bazıları karşılanabilmişti. Bob büyüyen tiroidinin, doyurulmak için çok uzun zaman beklemek zorunda olmaktan dolayı, boynunda olan açlık deliğini doldurmakla ilgili olduğunu fark etti. Bu şifa süreci birkaç ay içinde ilerledikçe, ihtiyaçlarını dile getirmeye başladıkça, boğazındaki enerji blokları temizlendi ve boynu güçlendi.

Derken, daha önce hiç aklına gelmemiş ilginç bir özelliği keşfetti. Birkaç kez kendisini birine

son derece öfkelendiği belirli koşullar içinde bulmuştu. Öfkesi omurgasından yukarı yükselmeye başladığı anda, boynunu dışarı çıkartacak kadar güçlü bir şekilde boyun kaslarını sıkarak bunu durdurmaktaydı. Sonra boynundaki bu kaymanın öfkesini kontrol etmeye yardımcı olduğunu fark etti. Bu durum, onu insanları incitmekten koruyordu. Başka bir deyişle, öfkelendiği kişiyi incitmektense kendini incitmeyi seçiyordu. Kaymış boynunun kendisine ne gibi bir hizmet verdiğini fark ettiğinde, ona daha çok değer verdi. Ayrıca ihtiyaçlarını dile getirmeyerek ve kendine bakmayarak öfkesini harekete geçiren koşulları nasıl yarattığını veya kendini böyle koşullara soktuğunu fark ettiği için öfkesini daha iyi kontrol etme yollarını da geliştirdi. İhtiyaçlarını ciddiye aldığı durumlarda, belirli bir öfke patlaması yaşamıyordu. Öfkesi hep başkaları onun ihtiyaçlarını ciddiye almadıklarında patlıyordu. Kendi ihtiyaçlarını kendisi karşılamaya başladığında, bu koşullar oluşmamaya veya ortaya çıkacak öfke oluşmamaya başladı.

Her gece Bob bedenine dokundu ve bloklara ortadan kalkmalarını, tiroidine normal boyuta inmesini ve boynuna güçlenmesini söyledi. Boynundaki kaslar güçlendi. Kısa süre sonra yıllardır yapamadığı boyun egzersizlerini yapmaya başladı. Boynu kaymayı bıraktı. Bob birkaç ay boyunca Synthroid kullandı ve tiroit işlevi normale döndü. Yıllardır hiçbir boyun incinmesi yaşamadı.

Siz bu ayna egzersizlerini yaptıkça, birçok his ortaya çıkacaktır. Onların akmasına izin verin; işte nasıl yapacağınıza dair yardım geliyor.

Hislerinizin Akmasına İzin Vermek

Eğer uygulamasını yapmadıysanız, kendi kendinize şifa verirken yapması belki de en zor olan şey, hislerinizi hissetmek için kendinize izin vermenizdir. Unutmayın, ikinci düzeyin enerji-şuuru, kendiniz hakkındaki hisler olarak deneyimlenir. Eğer alanın ikinci düzeyinin dengelenmiş, temiz, berrak, yüklü ve sağlıklı hale gelmesini isterseniz, kendinizle ilgili hislerinizin akmasına izin vermeniz gerekir. Bir hastalık sırasında, hisleriniz üzüntüden mutluluğa, sükunetten öfkeye, korkudan derin dehşete, zayıflıktan suçluluğa, tiksintiden talep etmeye, kendine acımadan yalnızlığa, hasetten sevgiye vb. değişecektir. Bu hislerin hepsi de alanın ikinci düzeyindeki enerjiyle bağdaşıktır ve siz onların sizin dışınıza doğru akmasına ne kadar çok izin verirseniz, alanınız da o kadar temizlenir. Şifa sürecinin bir kısmı, sadece onların dışarı akmasına izin vermektir çünkü o kadar uzun zamandır engellenmiş haldedirler ki... Bu, Jeffrey ve Bob için işe yaradı, sizin için de işe yarayacaktır.

Birçok insanla çalıştım ve bu durumun geçerli olmadığı hiç kimse görmedim. Hepimiz, taşıdığımız nahoş duygulardan kaçınma açısından pek çeviğiz. Birçoğumuz, hislerimizi engellemenin yaratıcı kudretimizi nasıl engellediğini ve korktuğumuz şeyleri daha mümkün hale getirdiğini fark etmiyoruz. Öte yandan, hislerle yüzleşmek ve onları atlatmak bizi yaşamda ne istiyorsak yaratmak üzere serbest bırakır.

Şimdi, onları dışarı çıkarma fırsatıdır. Onları oldukları gibi kabul edin. Bunlar sadece dışarı akmasına ve sizi temizlemesine izin verilecek hislerdir. Negatif hislerinizi ifade etmekten korkmayın. Pozitif imgeleme çalışan hastalar bazen hislerinin ve düşüncelerinin negatif imgelemeler haline gelip de hastalıklarını daha da kötüleştireceği korkusuyla, negatif hislere sahip olmamaları gerektiği fikrine kapılırlar. Bu korku nedeniyle, bazen negatiflikleriyle ilgili olarak yeni inkar düzeylerine geçerler. Bunun sadece belirli bir miktarına izin verildiği kararını verirler. Bu kadarı ifade edildikten sonra geri kalanıyla ilgili olarak inkara geçerler.

Eğer belirli parametreler içinde yapıldıysa, negatif düşüncelerin ve hislerin ifade edilmesinin hiçbir zararı olmadığını gördüm. Birincisi, negatifliğin ifade edilmesi bir alışkanlık haline gelmemelidir. Alışkanlık haline geldiği anda, artık arındırıcı değildir. İkincisi; bu, şifa bulmaya yönelik şuurlu bir niyetle yapılmalıdır. Eğer negatif düşüncelerin şuurda ön plana çıkmasına ve negatif hislerin *kendinizi iyileştirmeye yönelik pozitif niyetle* birlikte akmasına izin verirseniz, o zaman size zarar verecek negatifliğe takılıp kalmazsınız. Buradaki en önemli nokta, niyetin netliğidir. Negatif hisleri onları salma, gitmelerine izin verme ve onların ötesine geçme niyetiyle ifa-

de edin. Bu, iyileşmenize yardımcı olacaktır. Eğer negatif hislerinizle ilgili olarak inkara saparsanız, bunlar içinizde sizi hasta etmek için işliyor olacaktır. Üstlerini şekerle kaplamak, uzaklaşmalarını sağlamaz.

Negatifin yerine pozitif gelişmeyi koymanın en iyi yolu, negatifi salmak için ifade etmek ile pozitif imgelemeyi birleştirmektir. İlk olarak negatifi alandan dışarı çıkarın ve sonra boşalan yeri pozitif, parlak imgeleme renkleriyle doldurun.

İstediğimiz şey, genellikle kaçındığımız korkunun tam zıddı olan şeydir. Başka bir deyişle, korktuğumuz şey ile yaratmak istediğimiz şey arasında doğrudan tersine bir bağlantı vardır. Aşağıdaki güzel şiir bunu açıkça belirtiyor. Eva Broch Pierrakos tarafından Yol Çalışması Rehberlik Dersi 190 sırasında alınmıştır.

Kapıdan Geçiş

Zayıflığını hissetme kapısından geçişte
yatar gücün.

Acını hissetme kapısından geçişte
yatar zevkin ve neşen.

Korkunu hissetme kapısından geçişte
yatar güvenliğin ve güvenin.

Yalnızlığını hissetme kapısından geçişte
yatar doyum, sevgi ve dost edinme becerin.

Nefretini hissetme kapısından geçişte
yatar sevme becerin.

Ümitsizliğini hissetme kapısından geçişte
yatar gerçek ve haklı umudun.

Çocukluğunun yoksunluklarını kabullenmekte
yatar şimdiki doyumun.

Şifa Meditasyonları

Şifa sürecini sürdürmenize yardımcı olacak bazı meditasyonlar aurik alanın ikinci düzeyine şifa verir. Bunlar basit, yapması kolay ve alanınızı temizlemekte, dengelemekte ve yüklemekte pek etkilidir.

Renk Soluma Meditasyonları

Aurik alanın ikinci düzeyi tüm renkleri içerdiği için, ikinci düzeyi yüklemenin basit bir yolu renk soluması yapmaktır. İstediğiniz rengi kullanabilirsiniz. Şunları denemenizi öneririm: kırmızı, turuncu, sarı, yeşil, mavi, çivit mavisi, mor, lavanta ve gül rengi. Bunlara beyaz, gümüş, altın ve siyah rengi de ekleyebilirsiniz. Kullanmak istediğiniz renklerden birer örnek edinin; bir kumaş, kağıt, plastik veya cam parçası olabilir. Hatta pencerenize astığınız bir kristalden geçen güneş ışığının yarattığı gökkuşağını bile kullanabilirsiniz.

Ama talimatları dikkatle izleyin. Sadece rengi düşünmeyin yoksa sarı oluşturursunuz. Düşünerek alanınızın üçüncü düzeyini harekete geçirirsiniz ve ona enerji çekersiniz. Sarı, düşündüğünüzde oluşturduğunuz renktir. Enerjiyi alanın ikinci düzeyinde tutmak için, rengi hissetmelisiniz. O renk haline gelmelisiniz. O renk olmalısınız. Bir renk haline gelebilmek için o rengi hissetme haline girmelisiniz.

1. O rengi elinize alın, hissedin, ona bakın.
2. Rengi soluyarak içinize çekin. Bütün bedeninizi o renkle doldurun.
3. O renk olun.
4. Şimdi o rengi dışarı soluyun.
5. Rengi soluyarak tekrar içinize çekin. Bu kez tüm aurik alanızı o renkle doldurun. O renk olduğunuzu imgeleyin.
6. O renk olmanın hissettirdiklerini hissedin.
7. Şimdi de rengi dışarı soluyun.
8. Bunu birkaç kez tekrarlayın.
9. Şimdi bir sonraki rengi soluyarak içinize çekin. Bedeninizi ve alanınızı bu kez o renkle doldurun.
10. Bir sonrakine geçmeden önce her bir renk için bunu birkaç kez tekrarlayın.

Bunu yaparken, farklı renklerin ruh haliniz üzerinde farklı etkileri olduğuna dikkat edeceksiniz. Her bir renk bir ilke veya nitelikle ilişkilidir. Eğer yaşamınızda o vasfa ihtiyacınız varsa, o renk üzerinde meditasyon yapmak ve onu içinize dek getirmek, o vasfı yaşantınızda geliştirmenizde size yardımcı olacaktır. Şekil 11-1'de renklerin ve besledikleri şakralarla beden kısımlarının bir listesini bulacaksınız.

Şekil 11-1
AURİK ALANIN İKİNCİ DÜZEYİNDEKİ ŞAKRA RENKLERİ ve BEDENDE BESLEDİKLERİ BÖLGELER

1. ŞAKRA	kırmızı	bedenin alt kısımları, böbrek üstü bezleri, kuyruk sokumu
2. ŞAKRA	turuncu	alt pelvis, cinsel organlar, bağışıklık sistemi
3. ŞAKRA	sarı	solar pleksus bölgesi, mide, dalak, karaciğer, pankreas, böbrekler
4. ŞAKRA	yeşil	kalp bölgesi, dolaşım sistemi
5. ŞAKRA	mavi	boğaz, akciğerler, kulaklar
6. ŞAKRA	çivit mavisi	gözler, baş, alt beyin
7. ŞAKRA	beyaz	üst beyin, gözler

Şakralar için Renk Meditasyonları

İkinci bölümde aurik alan ve şakraları üstüne genel bir tarif vermiştim. Unutmayın, şakralar bedende yerleşik oldukları bölgelere enerji metabolize etme hizmeti görürler. Eğer bedeninizin herhangi bir bölümünde enerji yitirmiş ve zayıf iseniz, o zaman o bölgeye denk düşen renkler giymeniz ve biraz renk soluma meditasyonu yapmanız iyi olur. (İhtiyacınız olan renkleri bulmak için Şekil 9-2'ye bakın. Şakra renk meditasyonu yapmak için her bir şakranın yerini belirlemek amacıyla Şekil 2-5'teki çizimi kullanabilirsiniz.)

Birinci şakrayla başlayın. Dikkatinizi, bedeninizin o şakranın yerleşik olduğu bölgesine yöneltin. O şakranın, bedeninizin hem arka hem de ön bölgesindeki rengini imgeleyin. Bu rengi 20 cm çapında bir disk haline getirin. Eğer üç boyutlu imgeleme yapabiliyorsanız, bu diski sivri ucu omurganıza dokunacak biçimde içinize kadar giren bir huni şekline getirin. Bu diski veya huniyi bedeniniz üstünde saat yönünde çevirin.* Diskin ya da huninin rengini soluk alırken içinize çekin. Nefesinizi salarken, renk bedeninizin içine girmeye devam eder. Bunun bedeninizin Şekil 11-1'de sıralanan kısımlarındaki belirli organlara doğru aktığını imgeleyin. Bir sonraki şakraya geçin. Her bir şakra için bunu birkaç kez tekrarlayın.

Tüm şakraların üstünden geçtiğinizden emin olun; birinciden başlayıp bedeniniz boyunca yukarı çıkın. Yukarı doğru çıkarken, bedeninizin pek iyi olmayan bölgelerinde daha uzun zaman harcayın.

Kendi Hastalığınız için Kendi Kendine Şifa Meditasyonu

Belirli hastalıklara özel meditasyonları sıralayan iki harika kitap var. Birincisi Dr. Gerald Epstein'ın *Düşüncenin İyileştirici Gücü*** adlı kitabı. Kendinize özgü rahatsızlığınıza ait imgelemeyi yapmanız için özenle tasarlanmış bir kitap. Hatta size ne kadar sıklıkla yapacağınızı bile söylüyor. Bir diğeri ise Louise Hay'in *Düşünce Gücüyle Tedavi* adlı kitabı. Yaşıyor olabileceğiniz her problem için tekrarlayabileceğiniz basit mantralar veriyor. Bu mantralar, hastalığınızla muhtemelen ilişkili olan inanç sisteminize sesleniyor. Örneğin, tiroit sorunları için bir kimsenin negatif cümlesi "Benim sıram ne zaman gelecek?" tarzındadır. Bu sorunu değiştirmek için kullanılacak pozitif imgeleme ise "Dünyadaki bütün zamana sahibim." şeklindedir.

İçinizdeki Şifacıyı Açığa Çıkarmaya Giriş

Fantazi veya mitler, bizi sıradan gerçekliğimizden daha yukarılara, yaşam yolculuğunun daha da genişlemesini deneyimlememize yardımcı olan bir semboller dünyasına sokan güçlü bir şi-

(*) *Saat yönünde*, burada sanki siz bedeninizin dışındaymışsınız ve her bir şakraya sanki bir saate bakıyormuşsunuz gibi kullanılmıştır. Bu, hem arka hem de ön şakralar için geçerlidir. *Saat yönünü* belirlemenin bir yolu da ilk olarak sağ elinizin parmaklarını bükmektir. Sonra sağ elinizin baş parmağıyla şakrayı işaret edin. Bükülmüş parmaklar, şakranın dönüş yönünü gösterecektir. Bedenin önü ve arkası için sağ elinizi kullanın.

(**) Ege-Meta Yayınları, 2002. Ç.N.

fa aracıdır. Bizler ciddi bir hastalıkla yüz yüze geldiğimizde veya aile yapımızda ani ve büyük değişimler yaşadığımızda, bu yardıma ihtiyaç duyarız. Bu mitler içinde, kendimizi tanrıların güçleriyle ilişkilendirir, dünyevi olanın üstüne yükselir ve kahramanca işler başarabiliriz. İşte size bu muazzam şifa verici gücü kullanabilmenize ve hatta gündelik gerçeklik açısından cevaplanamayan soruları bile yanıtlayabilmenize yardım edecek bir mesel.

Bu bölümdeki çalışmamız içinde, zorbalığa uğrayan ve yaralanan içimizdeki çocukla karşılaştık. O çocukla oyun oynadık ve ona yaşam ifadesi için yer açtık. Artık bu çocuğa doğrudan şifa verme zamanı geldi. Bu yaraların daha derinlerine doğru yürümeye başladığımızda, içimizdeki şifacıyla karşılaşana dek buna katlanmak zor olabilir. İçimizdeki çocuğun hemen yanında, yaşamda karşımıza çıkan her ne olursa olsun başa çıkmaya tamamen muktedir olan içimizdeki şifacı durur. İçimizdeki şifacı bizim geçmişimizi daha en başından itibaren bilir; bedenlenme görevimizi bilir ve tüm sorunlarımızla işte bu daha geniş ve bilge çerçeve içinde uğraşır. İşte, içinizdeki şifacıyla karşılaşmak için bir imgeleme. Bu, kişisel şifanız için bir mit veya fantezidir.

~

İÇİNİZDEKİ ŞİFACIYI ORTAYA ÇIKARMAK
Heyoan'dan alınan tebliğ

Bir zamanlar, zaman bugünkü gibi bilinmezden önceki çok eski çağlarda, ilahi olanın gönlünde bir ışık kıvılcımı vardı. İlahi olandaki bu kıvılcım milyarlarca yıldız halinde dışarı patladı. Her bir yıldızın üstünde Tanrı sözüyle bir isim yazılıydı. Bu yıldızlardan biri sizsiniz. Bir yıldız olarak büyüdünüz, geliştiniz ve göklerin diğer ucundaki diğer yıldızlara şarkılar söylediniz.

Bir insan olarak doğmazdan önceki bu zamanda ışığı, sevgiyi ve bilgeliği biliyordunuz. Doğmamış olduğunuz için elbette ki bir bedeniniz yoktu, dolayısıyla çok özgürdünüz. Varlığınızın özünün tamamıyla farkındaydınız. Odaklandığınız yönde hareket ettiniz. Niyetinizle eşyayı yaratmaya başladınız. Bir dileğiniz varsa, otomatikman onu yarattınız.

Taşı ve toprağı, ağacı ve çiçeği, yıldızı ve gezegeni ve hatta bulutu ve rüzgarı yarattınız. Özünüz hızla hareket ediyordu, bir biçimden diğerine giriyordu. Hoşunuza gittiği gibi hareket etmeye devam ettiniz. Bir biçimden diğerine geçtikçe, daha çok biçimler yarattıkça yavaş yavaş bu biçimlerle özdeşleştiniz ve gölge doğdu. Yaratma eylemi nedeniyle öylesine heyecanlandınız ki anılarınızı unuttunuz ve kim olduğunuzu unuttunuz. Yaratma eylemiyle öylesine meşguldünüz ki biçim olduğunuzu sanmaya başladığınızı bile fark etmediniz.

Gölge daha da karardı ve gerçek benliğinizin öz olduğunu unutuşunuzdan dolayı acı doğdu. Gerçek benliğiniz yaratıcı olandı ve bu, biçimden öteydi. Gölgeyi ve acıyı işte böyle yarattınız. Kim olduğunuzu unuttunuz. Kendinizi ikiye böldünüz; unutan parça ve hatırlayan bütün.

Her insan varlığının içinde, bedeninizin her bir hücresinde ilahi olanın kıvılcımı vardır. Bu, benliğin özüdür. Olduğunuz varlığın gerçek özünde, evrendeki yaratıcı gücün tamamına sahip olan içinizdeki şifacı vardır. İçinizdeki şifacı, Tanrı sözüne göre isimlendirilmiştir. Bu, gerçekten sizsiniz.

Farkındalığınızı artık tamamıyla biricik olan içsel özünüze, gücünüze ve ışığınıza kaydırın. Siz, Tanrı'nın tezahür etmiş kelamısınız. Farkındalığınızı varlığınızın özüne, içinizdeki şifacıya kaydırın. Onu yaşamınız boyunca hissettiniz. Bu gücün altın iplikleri, siz doğduğunuzdan beridir, yaşamınızın dokumasına dokundu. Bunun ne anlama geldiğini, küçük bir çocukken, tıpkı şu andaki gibi biliyordunuz. Sizden akan özü, gücü ve ışığı hissedin. Bu sizin biricikliğiniz. Bu sizin güzelliğiniz. Bu si-

zin sevginiz. Bu, bir çocukken yaşamı deneyimlediğinizde aldığınız tattır.

Gücünüz kim olduğunuzun tatlılığında yatar. Bu, başkalarından koruduğunuz ve sakındığınız tatlı özlemlerin içindedir. Gün ışığında açılmakta olan bir çiçek gibisiniz. İlahiliğinizin gücünü ve doğasını hiçbir şeye benzemez biçimde hissedin. Artık bedeninizdeki bu kaynağa bağlanın. O parçanız hala özgür. O parçanız mekan, zaman ve diğer gerçeklikler boyunca hala özgürce hareket edebilir. Artık kendinizi bu özgürlüğün içinde hissedin.

Mekan ve zaman içinde farklı gerçekliklere doğru hareket etmekteyken, uzaklardan bir çığlık duyarsınız. Çığlık giderek yükselir ve daha işitilir hale gelir ve siz "Acaba nedir bu?" dersiniz. Yardım çığlığındaki özlemi işitirsiniz. Derken yerini belirler ve gökyüzünde, ışıldayan güzel bir mavi beyaz gezegen görürsünüz. Yardım çığlıkları nedeniyle bu sevgili gezegene daha da çekilirsiniz. Yaklaştıkça, "Yardım etmek için ne yapabilirim? Bu çığlığa, çağrıya nasıl yardım edebilirim? Yeryüzü üstündeki bu acıyı dindirmeye nasıl yardım edebilirim?" dersiniz.

Derken aklınıza harika bir fikir gelir. Topraktan bir fiziksel biçim oluşturup acıyı da onunla birlikte çekip çıkartmaya karar verirsiniz. Acıyı dindirmek için fiziksel biçimi kullanma niyetindesinizdir.

Küçücük fiziksel bir biçime doğru alçaldınız. Dokuz ay kadar sonra, bir insan varlığı olarak bu dünyaya doğdunuz. O bedene ne kadar çok bağlandıysanız, kökeninizdeki öze ilişkin anılarınız da o kadar silindi.

Bir çocukken ve belki de bundan çok daha önce acıyı üstlenmeye başladınız. Acıyı deneyimleme sırasında kim olduğunuzu unuttunuz. Acı bittiğinde hatırlıyordunuz. Acı geri geldiğinde unutuyordunuz. Şifa vermeyi, dindirmeyi seçtiğiniz acı içinizde büyüdü.

Çocukluğunuza bakın. O yıllar boyunca en derinlerde taşımış olduğunuz acıyı bulun. O acıyla, en derindeki özleminizi de bulacaksınız. Olmak istediğiniz o şey ne? Çocukken olmayı özlediğiniz ve şimdi arada bir asla olamayacağınızı düşündüğünüz şey nedir? Yıldızların arasında hareket etmek mi istediniz? Yeryüzündeki herkesi iyileştirmeyi mi istediniz? Resim yapmayı ya da güzel müzikler yaratmayı mı? Her şeyden çok istediğiniz şey nedir? Eğer yeryüzünde dilediğiniz bir şey olabilseydiniz ya da o şeye sahip olabilseydiniz, gerçekleşmesini dilediğiniz bir hayaliniz olsaydı bu hayal ne olurdu? Bu hayalin gerçekleşmemesi, o en derindeki acınızla nasıl ilişkili?

Dönüp yaşantınıza bir bakın. Siz yaşamınızın her bir anında o acıyı taşıyarak ilerlerken tek bir iplik vardır: yaşam spiralinde tekrarlanan bir döngü, çocukluğunuzdan gelen o derindeki acının edinmiş olduğunuz birçok farklı deneyimde üst üste, tekrar ve tekrar yinelenmesi. Bu deneyimlerin hepsine baktığınızda, aralarında ortak bir iplik olduğunu göreceksiniz. Bu ortak ipliği bulduğunuzda, o acıyı tekrar hissetmek için kendinize izin verin. Bedeninizin o acıyı hissetmesine izin verin. Bedeninizin neresini etkilemiş? Onu bedeninizde hissettiğinizde, bedeninizin neresinde gerilim oluşuyor?

Bu acının psişik, zihinsel, psikolojik ve fiziksel varlığınızın neresini etkilediğini bulmak için şimdi tüm bedeninizi araştırıp yoklayın. O iplik, varlığınızın her parçasından holografik olarak geçmektedir ve bedeninizden geçerken, en sonunda fiziksel acı olarak deneyimlenecek olan belirli yerlere çarpmaktadır. Bedeninizde bu yeri bulun. Eğer aurik alana duyarlı iseniz, o zaman burayı aurik alanda bulun.

Siz o acıyı en derinden tezahür ettiği düzeyde –belki bir korku, belki bir ilişkide yaşanan sorun, belki fiziksel bir rahatsızlıkta, belki mesleğinizde- bulunca kendinize şu soruyu sorun: "Bunun, benim en derin özlemimle ilgisi nedir? Bu belirli sorun benim olmak istediğim kişi, yaşamımda yapmak istediğim şey ve yaşamak istediğim yer ile nasıl bağlantılı?"

İlk işiniz, bedenin içindeki o acıyı iyileştirmektir. Çünkü bedeninizdeki ve yaşamınızdaki bu acı sayesinde, özleminiz her ne ise gidermek için ihtiyacınız olan kişisel becerileri öğreneceksiniz.

Bedeninizin içindeki bu acıyı bulun ve ellerinizi üzerine koyun: ömür boyu taşıdığınız, en derin unutuşa sahip olan o en karanlık inanç

sisteminin, o en büyük ve en derin acının üstüne; ister kalbinizde, ister karnınızda, ister boğazınızda olsun. Ellerinizi şimdi oraya koyun ve orada olan, ayrılığa inanan şuuru deneyimleyin. Bu gölgedir. Her şeyden ayrı ve izole olduğuna, umutsuzca ayrı olduğuna inanmaktadır. En başından beri orada olan bu acıyı bulun ve gölgenin erimeye başlamasına izin verin.

Gölgenin içine girin. Benliğinizin içinde şifa bulma ihtiyacında olan mahzene dalarken kendinize eşlik edin. İnsanın bakış açısından bu gerçek acının insanca deneyimlenmesini inkar etmeyin. Bu yeni bir acı değil. Hatırlayabildiğiniz kadar eskilerden beri oradadır. Kolayca geçen bir acı türü değildir bu, çünkü çok ama çok derine yerleşmiştir. Bu acıyla biraz zaman geçirin.

Hazır olduğunuzda şuurlu farkındalığınızı içinizdeki şifacıya yöneltin. İşte bilgeliğiniz... Bedeninizdeki acıya şifa vermek için buraya birlikte geldiğiniz özleminiz ve ışığınız budur.

Acıya geri dönün ve acıyı hissedin. Sonra özleme gidin ve özleminizi hissedin. Acı ve özlem arasında gidip gelin. Bu ikisi arasındaki ilişkiyi bulana ve şu soruyu cevaplayana dek ikisi arasında gidip gelin: "Yaşamımdaki bu acının anlamı nedir? Bana ne anlatmaya çalışıyor? Bana getirdiği mesaj nedir?"

İnsanın bakış açısından, ellerinizle o acıyı hissetmekteyken, kendiniz olan şifacıya ne yapmanız gerektiğini sorun. Bu acının en derindeki nedeni nedir? Bu acıyı dindirmek için yardım isteyin. İçinizdeki şifacıdan, sizin şu ana dek kendinizde iyileştiremediğinizi iyileştirmeye yardım etmesini isteyin. Gerçekten isteyin, cevap alacaksınız. Ne yapabileceğinizi ayrıntısıyla sorun. Neden nedir? İnanç sistemi nedir? Her gün ne yapmanız gerekmektedir?

İçinizdeki şifacının özünün ellerinizden geçerek bedeninizi iyileştirmesini sağlayın. Benliğe şifa vermek için kanal olun. Bırakın ışık içinizden geçsin.

Olabildiğince bilgi topladıktan sonra, bildiğiniz en yüksek ruhsal gerçekliğe uzanın; yüksek beninize veya rehberlerinize... O en yüksek ruhsal gerçeklikten kim olduğunuza dair anıya uzanın. İçinizdeki acının, siz doğmadan çok önceleri, siz o harikulade ruhsal varlıkken sizi yeryüzüne dindirme arzusuyla çeken acının tam olarak aynısı olduğunu göreceksiniz. İşte, aslında bu sizsiniz.

Öyleyse, çocukluğunuzdan beridir içinizde taşıdığınız acının ta kendisine şifa vermek üzere bedenlenmiş olan benliğinizin o parçasına doğru uzanın. Çünkü bu şifa vermek üzere geldiğiniz acının ta kendisidir; bu acıyı yüklenmeyi ve bunu yaparken de o belirli acıya şifa vermek için gereken en iyi enerji, bilgelik ve sevgi birleşimi ile bedenlenmeyi seçen de sizsiniz.

Şifa vermek üzere geldiğiniz şey budur ve bunu yapmak için tam donanımlısınız. Onu dindirmek için kendinizi tam anlamıyla donattınız. Ve doğumunuzdan önce siz olan ve yeryüzünden gelen çığlıkları ve özlemi duyunca yeryüzüne doğru çekilen o harikulade ruhsal varlık, içinizdeki şifacıdır. O acıyı dindirmeyi herkesten daha iyi bilen kişi sizsiniz. İçinizdeki şifacıdır bu... İçinizdeki şifacı olun ve tüm yaşamınız boyunca taşıdığınız acı silsilesine şifa verin. Acıyı hissettiğiniz yerlerde bedeninize dokunun.

Ve çalışmaktayken, şuurunuzu içinizdeki şifacı ile içinizdeki acıyı çeken kişi arasında hareket ettirin. İleri geri hareket etmeye devam ettikçe içinizdeki şifacı ile şifa vermek üzere geldiğiniz acı arasındaki ilişkiyi anlamaya başlarsınız. Bu acıyı dönüştürmek için yeryüzünden çekip çıkardınız. Bu süreci tamamlamak için kendinize bolca zaman verin. İçinizdeki acıyı, yüreğinizde taşıdığınız özlemi ve size şifa verebilecek içinizdeki şifacıyı bütünleştiriyorsunuz.

İçinizdeki şifacının o acıyı çekip çıkartmasına ve sizi bütünselliğe döndürmesine izin verin. O derin acısı olan insan ile evrensel güce sahip şifacı arasında gidip gelin. Aralarında gidip geldikçe onları birbirine kaynaşacak biçimde yakınlaştırın. Tamamen bütünleşene dek bu işlemi sürdürün. Kaynaşmanın tamamlanmış ve kalıcı olduğundan emin olduğunuzda, en azından bir saat kadar sessizce oturmanızı istiyorum. Sessiz kalın, meditasyon halinde oturun ya da kalkın ve ağaçlar arasında yürüyüşe çıkın.

~

Zaman geçtikçe yukarıda anlatılanların hepsi size daha kolay gelecektir. Kendini sevme ve hislerin akmasına izin verme pratiği yaptıktan sonra bunun yaşamınızı nasıl değiştirdiğine bakmak iyi olur. Aşağıdaki soruları cevaplayarak kendinize nasıl göz kulak olduğunuza dair hızlı bir tarama yapabilirsiniz. Sonra da yaşantınızdaki o bölgelerde kendinizi beslemeye başlayın. Eğer şimdilik bunu yapamayacak bir fiziksel engeliniz varsa, sağlığınıza kavuştuktan sonra yapacaklarınızı planlamak için birinden yardım isteyin.

Kendinize bakma becerinizi değerlendirmek için, kendinize şu soruları sorun:

Hangi alanlarda sevgiyle beslenmekte ve hangi açılardan yoksunluk duymaktasınız?

Yaşantınızda ihtiyaç duymakla kalmayıp ayrıca hak da ettiğiniz sevgiyi kendinize nerelerde ve nasıl vermiyorsunuz?

Sağlığınız açısından kendinizi nasıl ihmal ediyorsunuz?

Sahip olmak ya da yapmak mümkünken ertelenmiyormuş gibi görünen hangi şeyi kendinizden alıkoyuyorsunuz?

Hayattan elde edemediğiniz ama aslında yaratabilecek olduğunuz neyi istiyorsunuz?

Her zaman öğrenmeyi istediğiniz bir beceri var mı?

Bu beceriyi şimdi veya şimdi olmazsa, iyileştikten sonra nasıl öğrenebilirsiniz?

12. Bölüm

ÖZ-FARKINDALIK YOLUYLA ŞİFA

Zihinsel süreçlerimizle ilişkili enerji, aurik alanımızın üçüncü düzeyinde bulunur. Hatırlarsanız, tüm yaşamımızı sayesinde oluşturduğumuz yaratıcı süreçte, yaratıcı enerji özden harik düzeye, oradan da aurik alanın her bir düzeyinden aşağı doğru, ta fiziksel düzeye dek akar. Her bir düzeyde, bu enerji insan yaşamının o düzeyde mevcut unsuru ile kaynaşır. Aurik alanın üçüncü düzeyinde, özümüzden gelen yaratıcı enerji bireysel zihnimizle kaynaşır. Bu bireysel zihin sayesinde, bizler kendimizi fark eder hale geliriz.

Heyoan, zihinlerimizin gerçek işinin şuurlu farkındalığa odaklanmak olduğunu söyler. Odaklanmış şuurlu farkındalığımızla, bize gelen tüm enformasyonu ayırt etmek ve birleştirmek için algılarımızı kullanabiliriz. Kendimize ve içinde bulunduğumuz koşullara dair netlik ve anlayış elde ederiz. Böylece kendimizle ve durumla daha uygun halde olabiliriz. Ayırt etmek, bütünleştirmek, netlik ve uygunluk yaratıcı süreç için elzemdir. Bunlar mevcut olmadığında yaratımız; niyetlenilmemiş ya da tamamlanmamış ve dolayısıyla da rahatsızlık verici, utandırıcı veya acılı olan bir şeye dönüşebilir.

Aurik alanın üçüncü düzeyinde şifa, yaşantımızda zevki ve neşeyi ya da acı ve hastalığı nasıl yaratıyor olduğumuza dair şuurlu farkındalığımızı artırmak anlamına gelir. Bu düzeyde, kendimizle ve bedenimizle ilgili akılcı bir anlayışa ihtiyacımız vardır. Kendimizle aynı gerçeklik içinde olduğumuzda, kendimize gerçek sınırlamalar yükler ve gerçek becerilerimizin neler olduğunu görürüz. Kendimizle ilgili gerçek dışı beklentileri fantezimizden üretiriz çünkü bizler hayal kırıklığı yaratmayız.

Kendimizle aynı gerçeklik içinde olabilmek için aurik alanımızın üçüncü düzeyi sağlıklı olmalıdır. Bu düzey sağlıklı olduğunda parlak, limon sarısı renkte, berrak ve iyi yapılanmış görülür. Esnek ama yine de sağlamdır. Sağlıklı bir üçüncü düzeyimiz olduğunda, düşünmek tüm bir yaşam süreci haline gelir. Üçüncü düzeyin üstünde ve altında kalan düzeylerden akan enformasyonu, düşünce süreçlerimize hakim olmayacak biçimde bütünleştirebiliriz. Başka bir deyişle dengeli düşünme, fiziksel duyularımızdan gelen verilere ve alanın daha alt düzeylerinden kendimizle ilgili olarak gelen hislere izin verir. Alanın dördüncü düzeyinden gelen ilişkilerimizle ilgili veriler, kendimizi anlamamıza yardımcı olur ve başkalarıyla bağlantıda oluşumuz sayesinde düşüncemizi sevgiyle doldurur.

Enerji daha yüksek ruhsal düzeylerden ilahi zihin, sevgi ve iradenin üçüncü düzeyine serbestçe aktığında yaratıcı ilkeleri, ilhamı ve gittikçe daha açılan bir amaç modelini düşünüşümüzle kaynaştırır. Düşüncemizi bütünsel hale getirir. Böylece dengeleme sistemimizden gelen elçileri anlayabilir ve hastalık süreçlerini geriye almak ve neşe, zevk yaratmak için onları izleyebiliriz.

Korkularınızı ve öz-yargılarınızı temizleyerek, size müdahale etmelerine gerek olmaksızın bir şifa ekibi seçebilecek hale geleceksiniz.

Eğer kansere yakalanmış olabileceğinizden korkuyorsanız, test yaptırmaya gitmeyebilirsiniz. Ya da öte yandan, kendinizi acele etmeye ve bir an önce bunu atlatmaya zorlayabilir ve ekibi seçmek için zaman ayırmayabilirsiniz. En iyi olan yerine, en uygun ve hızlı olan yere gidebilirsiniz. Diyelim ki aşırı kilolu olmakla ilgili öz-yargılarınız varsa, yardım istemeye gidemeyecek kadar utanabilir ya da yardıma ihtiyacınız olduğunu inkar edebilirsiniz. Aşırı yemek kötü olduğunuz anlamına gelmez. Bu, bir duygusal savunmadır. Aşırı kilolu olmanın, aşırı yemek dışında birçok tıbbi nedeni vardır.

Ama biz aslında ne kadar akılcıyız? Hepimizin sahip olduğu en büyük sorunlardan biri, akılcı hale getirme eğilimimizdir. Kendimizi akılcı davranıyor olduğumuza ikna ederiz. Aslında

dengeleme sistemimizi dikkate almayan sağlıksız davranışlarımıza bahaneler yaratmak için aklımızı kullanmaktayızdır. Burada olan şey, aurik açıdan bakıldığında, duygularımızın veya irademizin şuurdışı korkular nedeniyle akıl yürütüşümüzü aşırı etki altına almasıdır.

Üçüncü düzeydeki veya varlığımızın diğer düzeylerinden gelen tüm enformasyonun üçüncü düzeyde bütünleştirilmesindeki herhangi bir dengesizlik, akıl dışılığı ortaya çıkarır.

Alanın üçüncü düzeyi katı ve esnemez hale geldiğinde, limon sarısından kehribar rengine dönüşür. Alanın diğer düzeylerinden bu düzeye sağlıklı bir veri akışı olmasına izin vermez ve izole hale gelir. Bu aşırı katılığın sonucu ise dar açılı düşüncedir yani canlılığın daha geniş unsurlarından kopmuş, ayrılmış bir düşünüş. Bu ise enerji akışına setler çeker, bunlar da yaşamı dar sınırlı tanımlara ayırmaya karşılık gelir. Bu tür bir düşünüş, zihni, yaşamı esas deneyimleyen şey haline getirir. Aslında zihin, aşırı akılcılığında akıl dışı hale gelir. Bu tür bir zihin her şeyi böler ve aşırı karmaşıklaştırır ve kendisini gerçek efendi gibi görür.

Öte yandan üçüncü düzey aşırı açık sarı, fazla zayıf, aşırı esnek ve diğer düzeylerin, özellikle de duyguların tesiri altında kalan bir hale de gelebilir. Bu durumda bizler bir an içindeki abartılı duygularımızı uzun vadeli gerçeklikten ayırmakta güçlük çekeriz. Bu da kişilerin kendilerini ve yaşamı şu an içinde olduklarından çok daha iyi veya çok daha kötü olarak hayal ettikleri bir fantezi türüyle sonuçlanır. İmgeleme, kendini geliştirme ve uzun bir zaman içinde hayli çabayla yaratabilecekleri olası bir gelecek ile içinde bulundukları anı karıştırır hale gelirler.

Şüphesiz, farklı kişilerde üçüncü düzeyin alanın bazı düzeylerinden aşırı etkilendiği ve bazı düzeylerinden az etkilendiği farklı düzenlenişler çoktur. Bizler için önemli olan nasıl ve niçin akıl dışı hale geliyor olduğumuzdur. Akılcı olmayan şeyleri neden akılcı hale getirdiğimizi, bunların neler olduklarını, etkilerinin ne olduğunu ve akılcı olmayanı akılcı hale getirişimizin altında yatanı bulmak bizim için büyük önem taşımaktadır.

Küçük Sarhoş Maymunun "Olmaz çünkü..."leri

Birkaç yıl önce örgütsel planlamayla ilgili kısa bir kursa katılmıştım. Konuşmacı bizlere bir işte ya sonuç ya da "olmaz çünkü.."ler elde ettiğimizi anlattı. Aslında sadece bu iki kategori vardır. Bir işin niçin olmayacağına dair öne sürdüğümüz nedenler, yaşantımızın her yanına uyguladığımız hileli bir inkar etme türüdür. İstediğimiz sonuçları niçin elde edemediğimizi açıklayabilmemiz için bize bahaneler, tanıklıklar, akla uygun hale getirmeler, gerekçeler veya hikayeler sağlar. Bize *asla* sağlamadıkları şey ise istediğimiz sonuçlardır. Zihnimiz niçin olmayacağına dair nedenleri sağlamakta ve bu nedenlerin, elde etmeyi istediğimiz sonuçlar kadar iyi olduklarına dair bizi ikna etmekte pek başarılıdır!

"Olmaz çünkü..."ler bizi inkar halinde tutmaya yarar. Bunlarla kendimizdeki bir şeyden; korktuğumuz bir şeyden kaçınırız. Aksi takdirde, "olmaz çünkü..."lere ihtiyacımız olmazdı. O şey her ne ise sadece bunu yapmaya niyetimizin olmadığını söylerdik.

Doğulu mistikler "olmaz çünkü..."lerimizin geldiği parçamıza "küçük sarhoş maymun" der. Bir işin niçin olamayacağına dair bir nedene ihtiyaç duyduğumuzda, örneğin bir diyeti sürdürmeye, düzenli egzersiz yapmaya veya yeni bir konuyu öğrenmek gibi farklı bir etkinlik yapmaya karar verdiğimizde, hepimiz zihnimizdeki o sarhoş maymunu dinleriz. Kendimize verdiğimiz söz ne olursa olsun, içimizdeki çocuk hala "istediğimiz şeyi istediğimiz zaman istemekte"dir. İşte o zaman, bunu istediğimiz şekilde elde edebilmemize yardımcı olması için şuurdışımızla küçük sarhoş maymuna sesleniriz.

Sarhoş maymun bir parça daha çikolata yememizin niçin "gerçekten de" sorun olmadığını bize seve seve söyleyecektir. Yine de diyette olduğumuzu iddia edebiliriz. Aslında diyet yapmadığımız olgusunu kabul etmeyiz. Ya da ufak bir kaçamak için diyetten çıkar, sonra tekrar gireriz. Aslında günlerdir diyet yapmakta olduğumuzu düşünmemize rağmen belki de diyete başlayalı sadece birkaç saat olmuştur! Sigara içenler

düzenli bir şekilde bir sigara daha yakar ve sigarayı bıraktıklarını iddia ederler. Bazı kişilerin "Sigarayı bıraktım. Artık günde bir paket içiyorum," dediklerini bile duydum. Sarhoş maymun inkara hizmet eder. Bugün egzersiz yapmamanızın hiç önemi olmadığını size söylemekten memnunluk duyacaktır.

Şüphesiz birçoğumuz programımızı bozduğumuzda daha pek çok gün egzersiz yapmayı boşlar. Sarhoş maymun bundan söz etmemek için çok dikkatli davranır. Aslında egzersiz yapmayı birkaç ay unutsak bile bu konudan söz ederek bizi rahatsız etmez. Hatırladığımızda veya birisi hatırlattığında hemen harekete geçer ve "olmaz çünkü..."lerden oluşan sonsuz listesinden seçmeler yapar. Bazı popüler "olmaz çünkü..."ler:

"Zamanım yok."
"Çok meşgulüm."
"Nasıl yapacağımı bilmiyorum."
"Sen bırakırsan, ben de bırakırım."
"Sen bırakmadığına göre ben de bırakmayacağım."
"Beni o zorladı."
"Çok zayıfım."
"Umrumda değil."
"Önemi yok."
"Zeki değilim."
"Beceremem."
"Bu yaştan sonra olmaz."
"Bilmiyordum."
"Bir kural (hız sınırı, sokağa çıkma yasağı vb.) olduğunu bilmiyordum."

Genellikle en sevdiğimiz birkaçını alır ve her şey için kullanırız.

"Olmaz çünkü..."lerimiz yaşantımızın her unsuru içinde holografik olarak işler. Bir bölgede bir "olmaz çünkü..." kullandığımızda, bu bahane yaşantımızın diğer alanlarına da otomatikman uygulanır. Örneğin kendine bakma alanında, egzersiz yapmaya veya yemek pişirmeye "zamanımız olmadığı" için biraz hazır yemek almak zorundayız"dır. Yaşantımızın bir başka alanında ise mektuplarımızı cevaplandırmaya, akrabalarımıza telefon etmeye, banka hesabımızı düzene koymaya, iş yerindeki projeyi bitirmeye vb. de "zaman bulamayabiliriz".

Kendi sağlığımıza göz kulak olma ihtiyacımızla ilgili "olmaz çünkü..."ler biçimindeki inkarımız ise tanıdık birçok cümleye dönüşür. Diyelim ki bir süredir kendimizi iyi hissetmiyoruz ve bunun için bir şey de yapmadık. "Olmaz çünkü..."lerimiz şu şekilde olabilir:

"Zaten bir şeyciğim yoktu."
"Önemsemezsem, geçecektir."
"Doktorlar canımı yakar."
"Kendi kendime şifa yaparım."

Ama sonra, düzenli bir kendi kendine şifa çalışmasına girişmeyiz çünkü zaman yoktur.

Kaçınmak veya inkar etmek bizi korkumuzdan uzak tutar. İçimizdeki kaplanla yüzleşmemizi geciktirir. Ne yazık ki, aynı zamanda bizi dengeleme sistemimizden koparır ve muhtemelen de bu bir hastalığa yol açacaktır. Dengeleme sistemimizle yeniden bağlantı kurabilmek için korkumuzla yüzleşmemiz gerekir. Arkamızı dönmeli ve içimizdeki kaplana bakmalıyız.

Sizi Dengeleme Sisteminizi İzlemekten Alıkoyan Korkuyu Bulma Egzersizi

Kafanızın içindeki küçük sarhoş maymunu tanımayı öğrenmek için biraz zaman harcadıktan sonra, inkar etmenize yardım eden korkuyu açığa çıkarmak için kendinize izin verin. Bu onun mesajları ile dengeleme sisteminizinkiler arasındaki farkı anlamanıza yardım edecektir. Hatırlarsanız, inkar şifanın ilk aşamasıdır. Şifa sürecindeki bir sonraki aşamaya geçebilmek için inkar etme durumundan çıkmak şarttır. İşte bunu yapmanın iyi bir yolu:

Onuncu bölümde, gündelik fiziksel öz-bakım alanlarını kısaca ele almıştık; fiziksel bedeninize ve aurik alanınıza bakım yapmakla ilgili olarak kendinize soracağınız soruların bir listesini de yapmıştık. Bu listeyi tekrar ele alın ve en çok güçlük çektiğiniz alanları belirleyin. Şimdi de Şekil 12-1'de gördüğünüz gibi beş sütunlu bir liste yapın. Birinci sütuna dengeleme sisteminizden gelen mesajları ya da kişisel bakım ile ilgili olarak en çok zorluk çektiğiniz alanları yazın. Sonra da kendinize niçin gereken biçimde bakamadığı-

Şekil 12-1
"OLMAZ ÇÜNKÜ..." LERİNİZİN ALTINDA YATAN KORKUYU BULMA TABLOSU

Dengeleme Sisteminden Mesajlar	Arzulanan Sonuç	"Olmaz Çünkü..."	Etkilenen Diğer Alanlar	Kaçınılan Korku
Kişisel Bakım Örnekleri:				
Roger: Bel ağrısı	Acıdan kurtulma, dinlenme	"Yardım isteyemeyecek kadar meşgulüm"	Tüm alanlarda çalışmayı tamamlayamıyor	Başarısızlık ve başarma korkusu; eleştirilme korkusu
Emily: Memelerde ur ve ağrı; sağlık taraması zamanı gelmiş	Urlardan kurtulma; acı çekmeme	"Benim başıma gelmez. Doktorlara güvenmiyorum."	Tepeden tırnağa sağlıksızlık hissi; tüm alanlarda dürüst olmama hissi; muğlak bir suçluluk duygusu	Kanser ve kanser tedavileri korkusu; ölüm korkusu
Yaşamın Diğer Alanlarından Örnekler:				
Pat: Dinlenmeye zaman bulamıyor	Eğlence; zevk	"Çok meşgulüm."	Samimi ilişkiler	Toplum dışına itilme, dışlanma korkusu
George: Ressamlık yaparken yaratıcılığı sekteye uğramış	Güzel resimler; eserlerinin tanınması	"Yeterince iyi değilim. Çok tembelim."	İyi yapılmış olsa bile her şeyi yeterince iyi yapılmamış veya gerçekten önemli değil diye bir kenara atmak	Benliğini hissetme korkusu; eleştirilmekten korkmak; derindeki benliğin eserde ortaya çıkmasından korkmak

nızı sorun. İkinci sütun, kendinize sıraladığınız biçimde bakabilmiş olsaydınız elde edecek olduğunuz arzulanan sonuçlar için. Örneğin, eğer diş ipiyle dişlerinizi düzenli temizlemiş olsaydınız daha sağlıklı dişleriniz ve diş etleriniz olurdu. Üçüncü sütuna, sıraladığınız bu zorlukların her biriyle ilgili olan ve sarhoş maymunun sağladığı "olmaz çünkü..."lerinizi yazın. Örneğin, geceleri dişlerinizi temizleyemiyorsunuz çünkü fazlasıyla yorgunsunuz. Sabahları da zaman bulamıyorsunuz.

Dördüncü sütun, holografik hakikati ortaya çıkarır. Eğer yaşamınızın diğer alanlarını da tarayacak olursanız, bu çok sevdiğiniz bahaneleri diğer her şeye de uyguladığınıza dikkat edeceksiniz. Böylece holografik hale gelir.

Çocuklarınıza bakmak veya mesleğiniz nedeniyle belli faaliyetlere zaman bulamayışınızı an-

lıyorum. Ama bu, yaşamınızı istediğiniz şeye doğru dengelemeyi seçme meselesidir. Elbette, tüm ihtiyaçlarımızın karşılanmasını sağlamak üzere hepimiz seçimler yapmak zorundayız. Ama eminim ki belirli etkinliklerden kaçınmak için çocuklarınızla birlikteyken ve işinizdeyken de aynı "zamanım yok" bahanesini kullanmaktasınız. Belki de çocuklarınıza bakmak, kendinize bakmamak için bir bahanedir. Ya da kendinize ihtiyacınız olan zevki başka yollardan vermemek için işinizi bir bahane olarak kullanmaktasınız. Bu durumda ise bu bahane, kendiniz içindeki bir şeyden kaçınmak için kullandığınız bir diğer "olmaz çünkü..."dür.

Dördüncü sütunu doldurmak için yaşantınızı tarayın. Bu bahaneyi diğer hangi alanlarda kullanıyorsunuz? Gün içinde kendinizi gözlemleyerek yaşamınızın çeşitli alanlarında, örneğin eşiniz ve çocuklarınızla ilgili bir şey yaparken veya yüzleşmekten kaçınırken "olmaz çünkü..."nüzü nasıl kullandığınızı belirleyin. Başka neler için zamanınız yok veya fazlasıyla yorgunsunuz? Çocuklarınızla oynamak için mi? Sevişmek için mi? Aynı bahaneyi yaşamınızın diğer alanlarında da nasıl kullandığınıza dikkat edin. En sevdiğiniz bahaneyi yaşamınızın hangi alanlarında kullanıyor olduğunuzu dördüncü sütuna sıralayın.

Bahanenizi yaşamınızın diğer alanlarında da kullanıyor olduğunuzu gözlerken kendinize "Korktuğum şey nedir?" diye sorun. Bu sorunun ta içinize dalmasına izin verin ve hislerinizle birkaç dakika sessizce başbaşa kalın. Korkuyu hissedene dek hislerinizin içine batın. Yüzleşmekten korktuğunuz şey ne? Bu korkuyu beşinci sütuna yazın. Yaşamınızın bu korkudan etkilenmiş olan diğer alanlarını da tarayın. Yüzleşmekten kaçındığınız korku yaşantınızın her alanını bir biçimde etkilemektedir. En güçlü etkilerini, tamamlanmamış ve size sorun çıkaran alanlarda bulacaksınız. Bu alanlar ve korkunuz arasındaki bağı araştırın. Bu konudaki hislerinize iyice dalın.

Bunun nasıl işlediğini anlamak için Şekil 12-1'de yer alan örneklere bakın.

Bir inşaat işçisi olan Roger, iyileşmesine hiç şans vermediği eski bir incinmeden dolayı kronik sırt ağrıları çekmekteydi. Beli ağrıdığında önemsememiş ve ağrının geçeceğini ummuştu. Tüm yapması gerekenin kısa bir süre yatıp uzanmak olduğunu ve ağrının geçeceğini biliyordu. Onun "olmaz çünkü..."sü çok meşgul olmasıydı. Çalışmalıydı. Evin geçimini sağlayan tek kişiydi ve bundan gurur duyuyordu.

Sırtından gelen acı dolu mesajları duymazdan gelmeye devam etti. Bel ağrısı kötüleşti. En sonunda bir gün ağır bir bavulu kaldırmaya yeltendi. Ertesi gün kıpırdayamadı ve iki hafta yatakta yatmak zorunda kaldı. Bedeni ona yatması ve kendisini hissetmesi için iki hafta vermişti. Bunu yaparken, orada olduğunu hiç bilmediği hisleriyle temasa geçti. Eğer kalkıp çalışmaya başlamazsa, ailesinin onu terk edeceğinden korkuyordu. Tembel olmakla ve yatakta yatmakla suçlanıp eleştirileceğinden korkuyordu. Bu korkunun akıl dışı olduğunu biliyordu çünkü gerçekten de kımıldayamadığından yatmaktaydı ama bu korku yine de mevcuttu. Derken anne ve babasının, ağabeyini tembel diye hep eleştirmiş olduklarını fark etti. Çocukken, asla ağabeyi gibi biri olmayacağına dair karar verdiğini hatırladı. Tam aksine, bir maço olacaktı! Demek ki, bu çocukluk korkusuyla yüzleşmek ve sırtını iyileştirmek için maço olmayı bırakmalıydı.

Roger'ın yatakta geçirdiği iki hafta, artık daha fazla maçoluk yapmak zorunda olmadığını kabullenmesini sağladı. Yaptığı ilk şey, sırtı konusunda bir şeyler yapması gerektiğini kabullenmekti. Sırtını nasıl iyileştireceğini bulmak için zaman ayırdı. Çok temel sırt germe egzersizleri buldu ve bu egzersizleri her gün yapmaya başladı. Bir şifacıya gitti. Birkaç ay boyunca kaldırdığı şeyler konusunda dikkatli davrandı. Her fiziksel etkinlik yapışında, on dakika kadar uzandı ve sırtına buz torbaları koydu. Sadece açlık hissettiğinde yemek yedi çünkü düşük kan şekerinin, yeniden zedelenme olasılığını artırdığını biliyordu.

Bu iyileşme Roger'ın yaşamının diğer alanlarını; ağabeyiyle ilişkisini de etkiledi. Artık ağabeyinin varsayımsal tembelliğiyle ilgili yargılarını terk edip onunla daha iyi dost olabilirdi.

Bir sonraki vaka ise adına Emily diyeceğim bir kadınla ilgili. Emily birçok özel hastası olan bir fizik terapisttir. Emily'nin memelerinde yumrular vardı ama bir mammogram çektirmeye git-

mekten kaçınıyordu çünkü kanser "Benim başıma gelmez. Ben ruhsal bir yol izliyorum," diye düşünüyordu. Doktorlara güvenmediğini söyledi. Şüphesiz ki, meme kanserinden korkmaktaydı. Kaçınmasının bir sonucu olarak sürekli korku ve sağlıksız olma hissini taşımaktaydı. Ayrıca muğlak bir dürüst olmama ve suçluluk hissi de duymaktaydı çünkü sağlık-bakım uzmanı olarak çalışıyordu. Dürüst olmayışından kaynaklanan suçluluk duygusunu, güvenmediğini söylediği doktorlara yansıtmaktaydı.

En sonunda test yaptırmaya gitti ve kanser olmadığı ortaya çıktı. Korku, sağlıksızlık, dürüst olmama ve suçluluk hisleri kayboldu. Bunun sonucunda, daha çok enerjisi oldu ve kendisini daha iyi hissetti; özellikle de işinde. Emily bundan sonra yaşamının hangi alanlarında kendisine karşı dürüst olamadığını da gördü. Hastalarıyla aşırı çalışmayı bıraktı çünkü bu durum ona, insanlara yardım etmek ve ruhsal bir yolu izlemek amacıyla çok çalıştığı için kansere yakalanmayacağı bahanesini sağlamaktaydı. Aslında aşırı çalışmayı kendisine bakmamak için bir bahane olarak kullanıyordu. Memelerindeki kistlerin kendi içindeki çocuğu doyurmadığını gösteren sembolik bir yanı olduğunu öğrendi. Kendisini beslemeye başladığında, düşük yağ içeren bir diyete girdi. Derken memelerindeki kistler de küçülmeye başladı (Memeler, çocuğu besler. Emily içindeki çocuğu beslediğinde, memelerindeki hastalık da kayboldu).

Demek ki, daha geniş bir bakış açısından bakıldığında, Emily'nin memelerindeki yumrular kendisine bakamayışının veya kendine bakma konusundaki gönülsüzlüğünün bir sonucuydu; kendisine bakmamak için mazeret olarak kullandığı işkolikliği de... Sonucunda ortaya çıkan korku, sağlıksızlık hissi ve suçluluk ise duygusal düzeyde ödediği bedelin sadece bir kısmıydı. Diğer kısmı ise kendisi için uygun olmayan bir meslekte kalmaya devam etmekti. İçindeki çocuğu beslememek, onun kendisini daha derinden bilmesini engellemişti. İçindeki çocuğa daha fazla zaman ayırdığında mesleğini de değiştirdi. Sağlık-bakım alanında kaldı ama özel olarak daha az sayıda insanla ilgilendi ve öğretmenlik yaparak daha çok sayıda insana yardım edebildi.

"Olmaz çünkü..."lerinizin Altındaki İnkarı Temizleme Egzersizi

Şekil 12-2'deki egzersizi yaşantınızın güçlük çektiğiniz herhangi bir alanı için aynen uygulayabilirsiniz; işiniz, ilişkileriniz ya da boş zamanlarınız. Aynı ilkeler geçerlidir. Birinci sütunda zorluk çektiğiniz alanı belirtin. İkincisinde ne istediğinizi tarif edin. Bunlara dair "olmaz çünkü..."lerinizi yazın, sonra etkilenen diğer alanları ve kaçındığınız korkuları belirtin. Korkuyu bulduğunuzda, onunla yüzleşin ve onu hissederek onu temizleyin, artık inkar etmeye ihtiyacınız kalmayacaktır.

Pat adındaki bir kadının eğlence için geçireceği boş zamanı yoktu. "Olmaz çünkü..." nedeni ise fazlasıyla meşgul olmasıydı. Etkilenen diğer alanlar vardı; çok az samimi ilişkisi vardı ve yalnızdı. Dipte yatan korkuları ise toplum dışına itilmek ve samimi olmaktı. Küçük bir çocukken mahalledeki diğer çocuklarla oyun oynamasına izin verilmemişti. Pat onlarla arkadaşlık edemediği için kendini gruptan dışlanmış hissetmişti. Aynısı şimdi de geçerliydi. İnkarının altında yatan korkuyu öğrendiğinde, bu korkuyla kasıtlı bir şekilde yüzleşebilir ve düzenli ilişkiler başlatabilirdi artık. Bu durum başlangıçta Pat için hayli korkutucu olacak ve öğrenme süreci içinde muhtemelen birkaç kez kendisini dışlanmış ve reddedilmiş hissedecekti. Ama bir konuda iyi olana dek uygulama yapmak gerekir. O da hoşuna giden insanlarla tanışacak ve başkalarıyla paylaşmaktan hoşlanacağı türden ilgiler edinecektir. Başkalarından hayli şey öğrenecektir. İlişkilerden büyük zevk almaya başlayacak ve onlar için bolca zaman bulacaktır. En sonunda muhtemelen yakın bir ilişkisi bile olacaktır.

Başka bir örnekte ise, George resim yapmak istemekte ama yeterince iyi olmadığı veya tembel olduğu gerekçesiyle kendini resim yapmaktan alıkoymaktadır. Yaşantısında bu durumdan etkilenen alanlar hayli fazladır. Başka hiçbir şeyi resim yapmak kadar önemli görmemektedir. Dolayısıyla başardığı diğer her şey aslında tatmin edici değildir çünkü iyi bir şekilde yapılmış olsa bile değeri yoktur. George çalışma ile ilgili diğer alanlarda tembel olduğunu düşünmektedir. Tüm bunların altında başarısızlık, eleştirilme korkusu

ve daha da önemlisi, resim yapma gibi yaratıcı bir eylem sırasında derindeki benliğinin ortaya çıkacağı korkusu yatmaktadır.

Böylesi yaratıcı bir eylemde başarılı olabilmek için serbest bir enerji akışı elde edilmelidir. Serbest enerji akışı elde edebilmenin tek yolu, her şeyi dışarı salmaktır; aurik alanda bloke edilmiş enerjinin içinde tutulan negatif şuur da dahil her şeyi. Birçok yazar ve ressamın egzantrik veya kabul edilemez davranışlar sergiliyor olduğunun düşünülmesinin nedeni budur. Onlar toplumsal olarak kabul gören davranışların maske benliğiyle dolaşmazlar. Yaratıcı olup da bunu yapmak imkansızdır. *Amadeus* adlı filmde, besteci Salieri, Mozart'ın ölçüyü kaçıran davranışları karşısında şaşkındır ve bu hali, Mozart'ın bestelerinin güzelliği ile bağdaştıramaz. Salieri'nin anlamadığı şey, Mozart'ın yaratıcı kudretinin akışını korumasının yolunun bu ölçüyü aşan davranışlar olduğudur. Bu, Mozart'ın negatif yanını ifade etme yoludur.

İfade etme terapileri sayesinde artık enerjinin serbest akışını korumanın daha iyi yollarına sahibiz ama geçmişte çoğu ressam bu şansa sahip değildi. Terapide, negatif şuurun ifade edilmesi sadece birkaç dakika sürer ve dışarılaştırılmasına gerek kalmaz. İfade etme terapilerinde insanlar bir yastığa bağırabilir, bir yastığı yumruklayabilir ve söylemek istedikleri beter şeyleri yüksek sesle bağırırken odun kırabilirler.

Yaratıcı insanların hakkıyla savunulmamış ifadeleri birçok kez toplum tarafından şoke edici, acayip ve ayıp olarak düşünülmüştür. Çoğu kez bu türden davranışlar hiç de zarar verici olmayıp insanları kontrol eden ve üstlerinde bir güç oluşturan toplum kurallarına biraz ara vermekten ibarettir. Kuralları yıkmak insanları korkutur çünkü bu durum dönüşüm sürecini ve maskenin çözünmesini başlatır ve bu da derinlerdeki içsel acının açığa çıkartılmasına yol açar. Birçok kişi tarafından anlaşılmayan şey, açığa çıkmış acının şifa bulmasının onların kişisel ışığına ve gücüne kavuşmalarına yol açmasıdır. Acı, şifa bulmadan önce açığa çıkartılmalıdır. Enfeksiyonun temizlenebilmesi için bir çıbanın patlatılmasındaki ilke de aynıdır. Ne yazık ki çoğu insan bunu bilmemekte ve maskenin çözünmesi sürecininin tehlikeli olduğunu düşünmektedir.

George kendi inkarı ile temasa geçme ve onun altında yatan korku ve öfkeyi ifade etme sürecindedir. Korkuyu ve öfkeyi bir kez ifade etmeye başladığında, tekrar resim yapmaya başlayacaktır. Kendi içindeki yaratıcı gücü salmaya devam ettikçe sadece sanatı gelişmekle kalmayacak ayrıca bu sanatın her aşaması daha çok korku ve öfkenin de açığa çıkmasına neden olacaktır. Sistemini korku ve öfkeden temizlerken de daha fazla yaratıcı enerji temizlenecek ve daha fazla resim yapacaktır.

George başarıdan bile korkuyor olabilir. Bu nedenle daha çok resim yaptıkça yaratıcı enerjinin akışını korumak üzere daha fazla temizlik yapmak zorunda kalacaktır. Çok başarılı olduğu takdirde o güçle ne yapabileceği fikrinden bile korkuyor olabilir. Dünya üstünde artmış güç, enerji alanından geçen gücün artmış olması anlamına gelir. Alandan akarak geçen güç/enerji ne kadar güçlüyse, alanda daha derinde ve sıkı sıkıya tutulan negatif enerji de o kadar çok salınır. Güçle iyi başa çıkabilmenin tek yolu, artan güç akışı akıp geçerken alanın gittikçe daha derinlerinden (ve de şuuraltından) salınan negatif enerji-şuurunu temizlemeye devam etmektir.

Bu sürüp giden döngü, George temizlemeye devam ettiği müddetçe sürecektir. Yaratıcılığının sonu gelmeyecektir. Şüphesiz ki, negatifliği temizleme süreci yıllar içinde daha kolay ve hızlı bir hale gelecek ve yeni biçimler alacaktır çünkü bir şey alışkanlık haline gelir gelmez artık katarsise* yol açan türden olmaktan çıkar. Eğer öfkesinin bir bölümü annesine yönelikse bunu ifade etmek bile alışkanlık haline gelecektir. Bu meydana geldiğinde George bunu pekala aslında altta yatan şeye karşı bir savunma olarak da kullanıyor olabilir. O zaman ifadesini değiştirmenin ve psişesinin belki de ona daha korkutucu ve yabancı gelen yeni bölgelerine gitmenin de zamanı gelecektir.

Bu süreçte George ile çalışan bir şifacı birçok terapistin ya da beden çalışması yapan kişilerin elinde olmayan şifa teknikleri yoluyla onun alanını temizlemesine yardımcı olacaktır. Şifacı ifade etme çalışması sırasında ortaya çıkmayan blokları kaldırır, yüklenmesi gereken bölgeleri

(*) Katarsis: Psikoanalizde iyileşme sağlayan boşalım.

Şekil 12-2
YARGILARINIZI ve BUNLARIN ETKİLERİNİ TEMİZLEME TABLOSU

Kendinizle İlgili Yargınız	Ne Yapardınız?	İyi Hisler	Ana Babanın Sesi	Kaçınılan Korku	Etkilenen Diğer Alanlar

Örnekler:

Roberta: Çok şişmanım.	Bedenimde daha özgür olurdum; daha hareketli bir hayat; daha az savunmacı; karşı cins beni beğenirdi; yakın bir ilişkim olurdu.	Güzel hissetmek; güçlü hissetmek; kendimi iyi hissetmek; cinselliği yaşamak istiyorum.	"Sen kim olduğunu sanıyorsun?" "Küstahsın. Başkaları senin cinsellik peşinde olduğunu anlayacak."	Dikkat çekme korkusu; enerji korkusu; cinsellik korkusu	Cinsel hislerini ve yaratıcılığını yaşamın her yanında bastırma; cinsellik alanında beslenmemişlik
Terry: Asla bir kadınla/erkekle birlikte olamayacağım	Evlenmek, çocuk ve ev sahibi olmak	Doymuş, mutlu, güçlü hissetmek	"Bana ihanet edecek ve her şeyimi alacak."	Yakınlaşma korkusu; paylaşma korkusu; ihanet korkusu	Yaşamın diğer alanlarında kadınlarla/erkeklerle yakın ilişkiler kuramamak

yükler ve alanın bozunmuş olan kısımlarını yeniden yapılandırır. Şifacı ayrıca inkar ve savunmacılık yüzünden üretilen bozunmaları ve blokları kendi alanında nasıl saptayacağını ve alanını normal berrak işleyişine nasıl döndüreceğini ona öğretir. Böylece, süreç iyice hızlanır.

George her bir yeni resim yapma döngüsüne girdiğinde, bu durum onun yaşamının diğer alanlarındaki yaratıcılığı da açığa çıkartacaktır; hem işinde hem de ilişkilerinde. Bir galeride sürdürdüğü işini daha ilginç bulacaktır. Daha derin düzeyli samimi ilişkileri sürdürebilme yeteneğinin arttığını görmek onu şaşırtacak ve mutlu edecektir. İnkarının büyük bölümü, o ve dünyanın geri kalanı arasındaki eski korkuları ve öfkesi artık yoktur.

Eğer negatif enerjiyi açığa salma çalışmasını daha önce hiç yapmadıysanız, bunu bir şifacı veya beden psikoterapisti ile birlikte denemenizi öneririm. Negatif hisleri ve dolayısıyla alanınızda tutulan negatif enerji-şuurunu salma tekniğini bir kez öğrendiğinizde, ihtiyacınız olduğunda bir terapistin yardımı olmadan da bunu kendi başınıza yapabileceksiniz. Pencerelerin kapalı olmasına dikkat edin. Bu egzersiz hiç kimsenin canını yakmayacak ve çarkların kolay dönmesini sağlayacaktır. Eğer doğru şekilde ele alınırsa, açığa çıkan enerji hızla büyük miktarda sevgiye dönüşecektir.

Yargılarınızı ve Bunların Etkilerini Temizleme Egzersizi

Gelin şimdi kendinizi sevmediğiniz ve kendinizle ilgili yargılara sahip olduğunuz bölgeler hakkında daha netleşelim. Bu kez altı sütunlu, Şekil 12-2'de gördüğünüz gibi bir tablo yapacağız. 11. Bölümde ayna karşısında yaptığınız kendini sevme egzersizi sırasında ortaya çıkan kendinizle ilgili tüm yargılarınızı sıralayın. Bunları ilk sütuna yazın. İkinci sütunda, bu yargıların gerçek olmaması durumunda neleri yapmak ya da ne olmak isterdiniz, bunları yazın. Şimdi de kendinizi bu şeyleri yaparken imgeleyin. Kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacaktır. Bu iyi hisleri de üçüncü sütuna yazın.

Egzersize devam edin ve hislerinizin içine iyice dalın. Bunu yaparsanız iyi hisleriniz ortadan yok olacak ve en sonunda korkuyu hissedeceksiniz. Bu size ilk başta anlamsız gelebilir ama devam edin, daha sonra anlamlı gelecektir. İçeride, ana babanızın içselleştirilmiş seslerini, çocukluğunuzdaki diğer otoritelerin seslerini veya içinizdeki çocuğun size negatif uyarılarda bulunan sesini bulacaksınız. Negatif imgeler veya negatif inançlar denilen bu sesler gerçeklik hakkındaki negatif çıkarımlarınızı yansıtmaktadır. Özleminizi doyurmanın zevkini hissetmeye devam ettiğiniz takdirde meydana gelebilecek ciddi sonuçlar konusunda sizi uyarırlar.

Hatırlayın, bu sesler maske benliğinizden gelmektedir ve ilk baştaki amaçları sizi iyi ve güven içinde tutmaktı; yani ana babanızın veya başkalarının sizi güvende kıldığını söylediği şeylerle ilgili çocukken yaptığınız yorumlara göre güvende. Bunun gerçeklikle hiçbir ilişkisi olmayabilir.

Eğer korkuyu henüz hissetmediyseniz, devam edin. Bu sesler en sonunda sizi korkutacaktır çünkü size devamlı olarak yaşamın ne kadar tehlikeli olduğunu hatırlatırlar. Güvende olmak için size ne yapmanız gerektiğini söylerler. İşin içindeki bityeniği şu ki, size yapmanız gerektiğini söyledikleri her şeyi asla yapamazsınız. Öyleyse güvende değilsinizdir! Korkuyu bulduğunuzda bunu beşinci sütuna yazın.

Birinci bölümde ele aldığımız gibi, ana babanızın içselleştirilmiş sesleri sizi farklı bir biçimde güvende tutar. Sizi yaranızı hissetmekten alıkoyarlar. Ne yazık ki, sizi aynı zamanda yaratıcı enerjinizden de uzakta güvende tutmaktadırlar! Eğer içselleştirilmiş negatif seslerinizi dinler ve izlerseniz, yaratıcı enerjiniz maske benliğinizin içinde kilitli kalacaktır. Bu uyarılara uymazsanız içinizde uzun zamandır, belki bebekliğinizden beri deneyimlemediğiniz enerjileri serbest bırakacaksınız. Yukarıda anlatılan ressam gibi olabilirsiniz. Yaranızı açığa çıkarabilir ve derinlerdeki öfke ve acınızla başa çıkmak zorunda kalabilirsiniz. Ama bu, yaşamınızı özgürleştirecektir!

Buna ek olarak, eylemleriniz diğer insanların maskeleriyle başa çıkamayabilir. Onları korkutabilir ve kızdırabilirsiniz. Negatif hislerinizi aynen dışarı vurmayı ya da bunları birinin üstüne boşaltmayı savunmuyorum. Ama kendi bağımsızlığınızı ele geçirmenizden söz ediyorum. "Başka insanlar ne düşünür?" diyerek kendi eylemlerinizi durdurmaktan vazgeçmek iyi olabilir. Sizin için uygun değilse işinizi bırakabilir veya sizi beslemiyorsa evliliğinizi bile bitirebilirsiniz.

Şekil 12-2 kendine yönelik yargıların negatif etkileri ve onlardan vazgeçmenin ödüllerine dair bir iki örnek içermekte. Roberta'nın öz-yargısı "Çok şişmanım," şeklindedir. Bu yargı onun kendisini daha kötü hissetmesine neden olmakta ve o da daha fazla yemek yemektedir. Bir diyete başlamaya gayret etse bir başka ses ortaya çıkar. "Beni zorlayamazsın!" der. Kendi isyanına rast gelmiştir. Seanslar sırasında bu konuda çalıştığında, ana babasının gençliğinde onu diyete zorladıklarını keşfetti. Onun bakış açısından, ana babası onu çok fazla şey yapmaya zorlamışlardı. Yemek yemek, özgürlüğünü ilan etmenin bir yoluydu. Sorun şu ki, o büyüdükçe ne yapmak istediği ile ana babasının ondan yapmasını istediği şey arasında ayrım yapma becerisini yitirmişti.

İçindeki çocuğu tanımak için bir süre geçirdikten sonra Roberta kendisi için yaptığı ile isyandan dolayı yaptığı şeyi birbirinden ayırmaya başladı. Gerçekten kilo vermek istediğine karar verdi çünkü bedeninde daha özgür, daha hareketli ve daha az savunmacı olacağına inanıyordu.

Roberta diyete başladı. Kilo verdikçe güzel, güçlü, iyi ve seksi olduğunu hissetmeye başladı. Derken şifa krizi geldi. Ana babasının içselleştir-

diği sesleri, maske benliğinden gelen sesler ona yargılamalarla yüklendi: "Sen kim olduğunu sanıyorsun?" "Küstahsın!.." ve "Başkaları senin seks istediğini anlayacak!.." Roberta korktu ve korkusundan tekrar yemeye başladı. Kilo aldıkça içindeki sesler azaldı. Terapi seansları sırasında aldığı kilolar üzerine çalıştı ve korkusunu tanıdı. Diyete geri döndü ve süreç seansları boyunca korkuyla yüzleşmeye devam etti. Korkunun altında başka korkular vardı: dikkat çekme korkusu, kendi enerjisinden ve onunla ne yapacağından korkmak ve cinselliğinden korkmak (Bu korkular beşinci sütunda sıralanır). Derindeki korkuları hislerini, cinselliğini ve yaratıcı gücünü bastırdığı diğer alanlarda da yaşamını etkilemekteydi. Korkularıyla yüzleştikçe başka insanlarla birlikte olduğunda hissettiği duyarlılığı kabullenmeye başladı, artık ilgi odağı olmaktan o kadar korkmuyordu. Cinselliğinden zevk almaya başladı ve hayli kilo verdi. Belki de en belirgin etki, yaratıcılığının bir çiçek gibi açmasıydı. Çalışkan bir ressam oldu.

İkinci örnek olan Terry, erkekler ve kadınlar arasında ortak bir vaka olduğundan, her iki cinsiyet için birden verilmiştir. Bu insanlar ya uzun zamandır bekardır ya da boşanmıştır. İlk öz-yargıları asla bir eş sahibi olamayacaklarıdır. Doğru insanın asla ortaya çıkmayacağından korkarlar. Bu asla onların başına gelmeyecektir ve bu konuda yapabilecekleri bir şey yoktur. Çocuk sahibi olmayı, bir yuva kurmayı özlerler. Bunun kendilerine doygunluk, mutluluk ve güç hissi vereceğini hayal ederler. Ne kadar çok insan hayatlarına girerse girsin, doğru olan bir türlü gelmez. Biriyle yakınlaşmaya başladıkları anda içselleştirilmiş ana baba seslerinin hepsi birden ihanet ve kayıp uyarısı yapmaya başlarlar. Böylece bu kişiler yakınlaşmaya başladıkları kişide bir kusur bulurlar ve bu kişinin eşleri olamayacağına karar verirler. Bu insanlar terapiye girecek olsalar, yakınlıktan çok derin bir korku duyduklarını keşfedeceklerdir. Asla bir eş bulamayacaklarına ilişkin öz-yargıları aslında yakınlık kurmaktan korkmalarını inkar etmektir. Bu korkuyla yüzleşene dek, bu bireyler yaşantılarında birisine asla yakınlık kuracak kadar yaklaşmazlar.

Kendinizi Yargılamanızın Altında Yatan Gerçeği Bulma Egzersizi

Kendinize yönelik yargılarınızı korkunuzdan kaçınmak için kullandığınızı artık görüyorsunuzdur. Çok ustaca değil mi? Sandığınızdan bile çok! Kendinize yönelik yargılarınız aslında sizin "olmaz çünkü..."lerinizdir. Şimdi, Şekil 12-2'yi kullanarak birinci sütuna "Olmaz Çünkü..." ve dördüncü sütuna "Arzulanan Sonuçlar" yazın. Kendinizi yargıladığınız anda onların aslında kötü bir kostüm giyinmiş "olmaz çünkü..."leriniz olduğunu fark edin.

Eğer yardım almak için bir doktora veya şifacıya gitme konusunda yargılarınız varsa, bunlar muhtemelen gitmemek ve sorunu hallettirmemek için "olmaz çünkü..."lerdir. Yargılar biçimindeki "olmaz çünkü..."lerin en bildik olanlarından bazıları:

"Ben bir hastalık hastasıyım."
"Azıcık acıya bile dayanamıyorum."
"Korkağın biriyim."
"Önemsiz şikayetlerimle doktoru tekrar rahatsız edemem."

Bunlar durumunuzla ilgili gerçekle yüzleşme korkunuzu örter, bu durum hakkında hiçbir şey yapmazsınız.

Bu egzersizler sayesinde korkularınızın akılcı süreçleriniz üstündeki negatif etkilerini durdurabilecek ve böylece netliğe kavuşur hale gelebileceksiniz. İnkar etme durumundan çıkıp bir doktora veya şifacıya giderek hastalığınızı teşhis ettirdikten sonra bu süreçten tekrar geçmek zorunda kalacaksınız. Unutmayın, biri size durumunuzun ciddi olduğunu hangi lisanda söylerse söylesin, bu süreç daha da zorlaşacaktır. Eğer fiziksel olarak kendinizi kötü hissediyorsanız ya da fazla enerjiniz yoksa daha da zor olacaktır. Size yakın birinden yardımcı olmasını isteyin.

Şekil 12-1 ve 12-2'deki tabloları kendi sağlık-bakım ekibinizi seçerken de kullanın. Bu tablolar pratik enformasyonu pek değerli hale getirir. İhtiyacınız olan enformasyonu elde ettiğinizde "olmaz çünkü..."lerinizi ayıklayabilecek, ne yapılacağını bilecek ve hastalığınızla başa çıkmak için uygun olan davranışlarını bilebileceksiniz.

Hastalığınız ve Şifa Bulma Yolunuza Dair Akılcı bir Anlayış Edinmek

Sekizinci bölümde bedeninizde ve aurik alanınızda neler olup bittiğini ve bir o kadar da mevcut tedavi modellerini bilmenin öneminden söz etmiştik. Bunu hastalanmadan önce yapmanız iyi olur. Ama siz bu satırları okurken zaten hastalanmış durumdaysanız, hastalığınızın işleyişini ve de geçireceğiniz şifa sürecini seçmeyi anlamanızın tam zamanıdır. Bunların hepsi de şifa sürecine odaklanmanıza ve bu sürece kendinizi bırakmanıza yardım edecektir.

Örneğin eğer sırtınızı incittiyseniz ve iki haftayı yatakta geçirmeniz gerektiğini biliyorsanız, bu programa teslim olabilecek durumdasınızdır. Kendi derinliklerinize dalmak ve sırt ağrısının altında yatan daha derindeki meselelere şifa vermek üzere zamanınızı daha iyi kullanabileceksiniz demektir. Aksi takdirde sırtınızı iyi hissettiğiniz her birkaç günde bir iyileştiğinizi varsayıp dinlenmeyi kesebilirsiniz. Bu da sırtınızı yeniden zedelemenin iyi bir yoludur.

Şüphesiz, herkesin şifa sürecinin kendi tarzına göre ilerlediğini bilmek çok önemlidir. Doktorunuz ya da şifacınız gelecek günlerde yaşayacaklarınızla ilgili size ancak genel hatları anlatabilir. Geçirecekleriniz kendi hızınıza göre edineceğiniz kendi deneyiminiz olacaktır. Şifa sürecinizin neye benzeyeceğine veya ne kadar süreceğine dair elde edeceğiniz enformasyonun hiçbiri bunu nasıl geçireceğinize ilişkin bir vaat değildir. Daha çok genelde nasıl yaşandığına dairdir. Deneyiminizin nasıl olacağına dair katı beklentiler belirlememek çok önemlidir. Bu, beklenen şekilde olmazsa üzülmek için kurulmuş bir tuzak olabilir. En iyisi, muhtemel şifa süreciniz hakkında iyi bir genel bilgi edinmektir, böylece hayatınızı buna göre düzenleyebilirsiniz.

Size Yardımcı Olabilecek Sağlık-Bakım Uzmanlarını Bulmak

Unutmayın ki hastalık ve onu tedavi edebilecek farklı yöntemler hakkında nasıl bilgi edinebileceğinizi hastalanmadan önce bilmek her zaman daha iyidir. Eğer bunu yaparken zaman harcamak istemiyorsanız, günün birinde işe yarayabilir diye en azından bu tür bir bilgiye ulaşabilecek insanları tanıyorsanız onlarla bağlantı kurun. Bir aile doktorunuzun olması ve yılda bir kez sağlık taraması yaptırmanızı öneririm, böylece doktorunuza da tarama yapabilirsiniz. Akupunktur, homeopati, derin doku çalışması, beden psikoterapisi ve naturopati gibi diğer tedavi yöntemlerinin ne işe yaradığına ve yakın çevrenizde bu yöntemleri uygulayanların olup olmadığına dair küçük bir araştırma yapın. Olası tüm sağlık-bakım uygulamalarını gözden geçirin. Bu biraz da sigorta yaptırmaya ya da ilk yardım eğitimi almaya benzer. Ek B'de olasılıkları ve sizin için neler sunduklarını bulabilirsiniz.

Eğer hastalanırsanız, doktorunuza düzenli görünmenize ek olarak beslenme konusunda tavsiye, elle şifa gibi bir tür beden çalışması ve hastalığınızın psikolojik unsurlarıyla başa çıkmak için bir tür terapi çalışmasını da size öneririm. Dolayısıyla şifa ekibinize birlikte çalışmaya gönüllü en az dört profesyoneli dahil etmek iyi olacaktır.

Hastalıklar, kullanılan disipline bağlı olarak farklı yollarla tarif edilirler. Sizde sürmekte olan hastalık süreci hakkında daha geniş bir anlayış edinebilmek için size en azından başlıca dört disiplinle ilgili yazılmış eserler okumanızı öneririm. Kaynakça bölümündeki liste, hastalığı farklı bakış açılarından tarif eden farklı disiplinler hakkında önerdiğim kitapları içermektedir.

Kime soracağınızı, onları nerede bulacağınızı ve onların hastalığınıza nasıl baktığını bildiğinize göre artık şifa planınızın işleyişini sağlık-bakım uzmanlarından oluşan ekibinizle birlikte oluşturabilirsiniz. İşte size profesyonel yardım alabileceğiniz başlıca beş alanın bir ideal listesi. Beşini birden yapamayabileceğinizin farkındayım ama olabildiğince fazlasını yapın.

Şifa planınızdaki profesyonel yardım alınacak başlıca beş alan:

1. Doktorunuzun (tıp doktoru, natüropati doktoru, osteopati doktoru veya homeopat) rahatsızlığınızı teşhis etmesini ve bir tedavi önermesini sağlayın.
2. Şifacınızdan bedeninizin ve aurik alanınızın

hastalıkla ilgili tarifini ve tedavi programını alın.
3. Bir beslenme analizi yaptırın ve diyet programı belirleyin.
4. Yapılandırıcı beden çalıştırıcı veya bir akupunkturcu gibi bir diğer sağlık-bakım uzmanından sorununuzla ilgili bir tanı edinin.
5. Hastalığınızla ilgili duygusal meselelerle başa çıkmak için bir terapiste görünün.

Ekibinize dahil edeceğiniz adaylarla birçok görüşme yapmak isteyebilirsiniz. Bu bir sorun olabilir çünkü çoğu sağlık-bakım uzmanının böyle görüşmelere ayıracak zamanı yoktur. Ya da bunu yapamayacak kadar hastasınızdır. Siz ya da size yardım etmeye istekli biri muhtemelen bu uzmanların çalışanlarıyla görüşecektir. Bundan korkmayın. Unutmayın ki siz onların verdiği hizmeti satın alacaksınız. Bu da onların sağladığı hizmetler hakkında olabildiğince bilgilenmiş hale gelmenizi gerektirir. Tekrarlayalım; onları düzenli destek sisteminizi oluşturacak biçimde siz hastalanmadan önce seçmiş olmanız, en iyisidir. Bunu daha önce yapmadıysanız bile şimdi elinizden gelenin en iyisini yapın. Yardım istemekten korkmayın. Arkadaşlarınız bu açıdan size çok yardımcı olabilirler. Doktorlarla size daha önce sözünü bile etmedikleri tecrübeleri olmuş olabilir, bir sorun bakalım. Her zaman işe de yaramayabilir çünkü herkes farklıdır ve arkadaşlarınız belirli doktorların tarzını size göre daha çok beğeniyor olabilir.

Aşağıda, hastalar tarafından genelde sorulmayan soruları sıraladım. Yine de tüm bu işleri yapması için birini tutmuş olsak da bu soruları onlara sormakta özgürüz. Şifacılık ülkemizde (ABD) nispeten yeni bir alan olduğundan insanlar bu soruları bana sık sık sormakta. Bunların sorulması, hasta ve benim aramda net bir iletişimin kurulmasına ve onlar için neler yapabileceğimi açıkça anlatabilmeme yardım ediyor. Bu tür soruları cevaplamaya istekli birçok sağlık-bakım uzmanı ve doktorla tanıştım. Ve eğer hastalar da bunları sormaya istekli olurlarsa, daha çok sayıda şifacı da bunu kabullenecektir. Bu soruları sormakla hiç kimseye hakaret etmiş olmazsınız. Daha ziyade, olası en iyi bakımı alabilmeye yönelik ilginizi gösteriyorsunuz. Buna da saygı duyulmalıdır.

Sağlık-bakım uzmanlarınızın kendi alanlarındaki deneyimleriyle ilgili olarak bilinmesi gerekenler:

Aldıkları eğitim nedir?
Becerileri nedir?
Size ne sunmaktalar?
Hastalığınızı tedavi etmenin en yeni ve en iyi yolları neler?
Sağlık-bakım/şifacılık mesleğini ne zamandır yapmaktalar?
Sizin hastalığınıza yakalanmış başka kaç hastaya bakmışlar?
Onlarla ne gibi sonuçlar elde etmişler?
Sizinle ne gibi sonuçlar elde etmeyi bekliyorlar?
Size ne tür enformasyon vere(bile)cekler?

Tıp alanı artık öylesine karmaşıklaşmıştır ki bakıma ihtiyaç duyduğunuz tıp alanında çalışmış birini isteyecek olmanız muhtemeldir. Deneyim ve son gelişmeler ile yeni tedavileri takip etmek birçok hastalık için gerçekten işe yaramaktadır. Unutmayın ki, sözü edilen istatistikler genelde ülke çapındaki verileri işaret etmektedir ve başvurmayı düşündüğünüz uzmanlar ve hastahane ile hiç ilgili olmayabilir de. Sizin hastalığınıza yakalanmış başka kaç hastaya baktıkları ve ne gibi sonuçlar elde ettikleri gibi ayrıntılı sorular, onların sizin için en büyük önemi taşıyan sağlık-bakım alanındaki deneyimlerinin gerçekliğine dair sağlam bilgi verecektir. Bazı sağlık-bakım uzmanları en az bilgiyi vermenin iyi olduğuna inanır. Bazıları ise hasta duymaya hazır olana dek bu bilgiyi saklar ve bazıları da her şeyi hayli dosdoğru bir biçimde söyleyiverir. Daha derinleşmeden ve ciddi bilgilerin duygusal yapınızla uyuşmayacak biçimde size anlatılmasından önce onların tarzından hoşlandığınızdan emin olun.

Tüm sağlık-bakım uzmanları yararlandıkları bir bilgi ağına sahiptir. Aşağıdaki soruları sorarak bunun hakkında bilgi alabilirsiniz:

Sağlık-bakım uzmanınızın destek sistemiyle ilgili olarak bilinmesi gerekenler:

Diğer hangi bağlantılara veya kurumlara erişebiliyorlar?
Destek grupları nedir?
İhtiyaç olursa hangi hastahaneye gideceksi-

niz? Bu hastahanenin ünü nedir?
Bu hastahanenin hangi tür servisleri var?
Hastalığınız için doğru hastahane mi? (Farklı hastahaneler nadir olanlardan iyileşmesi güç olanlara dek farklı hastalıklarda uzmanlaşmıştır.)
Sizinki gibi bir hastalığı olan insanları ne zamandır tedavi etmektedirler? Bu hastalığı tanıyorlar mı?
Hastahane görevlileri arasında sizin bakış açınızı anlayan ve şifa bulma tarzınızı destekleyen biri var mı?
Testler için özel bir laboratuvara gitmek zorunda mısınız? Burası neresidir?

Kemoterapinin birçok farklı türü vardır. Sizin için en iyi olanı belki yakın bir hastahanede verilemiyor olabilir. En iyi tedaviyi alabilmek için biraz yolculuk etme gayretine girişmek daha iyidir. Eğer kalp nakli yaptırması gereken kişilerdenseniz, bu durum hayli önem kazanır. Başarılı olan ilk kalp naklinden sonra birçok hastahane bu hizmeti de verdiği servisler arasına kattı. Ancak başarı oranları belirgin biçimde düştü. Ulusal ortalamayı değil de, belirlenen hastahane ile ilgili başarı oranlarını dikkate almanızda yarar var. Tüm bu anlattıklarımın insan hastalandığında imkansız hale geleceğinin farkındayım ama uzun vadede hepsi işe yarayacaktır. Size yardım edecek birini bulun. Eğer açıklayamıyorsanız, onlara bu kitabı gösterin.

Ekibiniz oluştuğunda ve onların kendi disiplinleri açısından hastalığınıza nasıl baktığını biraz daha fazla anlar hale geldiğinizde sonraki iş, şifa planınızı oluşturmaktır. Bir tedavi modeli seçebilmek için aşağıdaki bilgilere ihtiyacınız olacaktır:

Tedavi modellerine ilişkin olarak bilinmesi gerekenler:
Tedavi modelinin aşamaları nedir?
Tedavinin etkinliği nedir?
En yakın tedavi kurumu neresidir?
Yan etkileri nedir?
Elle şifa bu yan etkilerin ne kadarını azaltabilir?
Bu programların maliyeti nedir?
Sigortanız ne kadarını kapsamaktadır? (Sigorta acentenize sorun.)
Bu programları tamamlamak için ne yapmanız gerekir?
Nasıl hissetmenize neden olacaktır?
Ne kadar sürecektir?
Tedavi programının sonrasındaki nekahet döneminin uzunluğu nedir?
Şifa, bu iyileşme süresini ne kadar kısaltır?
Evinizde ne süreyle, ne türden ve ne kadar yardıma ihtiyacınız olacaktır?
Yatak istirahatine ne kadar ihtiyacınız olacaktır?
Arındırıcı diyetler, şifalı bitkiler, homeopatik reçeteler, vitaminler ve elle şifa sayesinde bedeninizi kullanacağınız ilaçlardan nasıl temizleyebilirsiniz?

Bu enformasyonu edindikten sonra, tedavi planınızı seçmek o kadar da zor olmayacaktır. Unutmayın, tedavinin başarısı büyük ölçüde sizin ona uymanıza ve üstünüze düşeni yapmanıza bağlıdır.

Sağlık-Bakım Uzmanınızla Şifa Planınızı Oluşturmak

Ekibinizi seçtikten sonra, şifa sürecinin aşamalarından geçerken nelere ihtiyacınız olacağını dikkate alarak olabildiğince ayrıntılı bir plan oluşturun. Bu plan diyet, vitamin ve mineraller gibi besin destekleri, egzersiz, meditasyon, ilaçlar veya şifalı bitkiler ve özel tedavileri içermelidir. Bu tedavi düzeyi, kişisel dönüşüm sürecinizle de desteklenecektir. Unutmayın, 7. Bölümde tarif edildiği gibi şifa sürecinin aşamalarından geçeceksiniz.

Eğer birlikte çalışacak bir hekim ve bir şifacı bulmuşsanız, 6. Bölümü inceleyin. Sizin için en etkili şifa planını oluşturabilmek amacıyla birarada çalışabilmeleri için vakanızı tartışmak üzere ortak bir lisan bulmaları için şifacı ve hekimi cesaretlendirin.

Kendi Kendine Şifa için İmgeleme

Tedavinin yanı sıra yapacağınız en büyük şey, bu kitap boyunca verilenlere benzeyen şifa imgelemeleri yapmak olacaktır. Bunlar varlığınızın her bir düzeyiyle, alanınızı nasıl temizleyeceğinizle, bedeninizin hasta olan belirli bölgeleri ile nasıl çalışacağınızla ve yaratıcı süreçlerinizi nasıl açacağınızla ilgilidir. Şifalı imgelemeler için başvurabileceğiniz diğer kaynakları Kaynakça'da bulabilirsiniz.

İşlerin aslında nasıl iyiye gitmesini istediğinizi ve işlerin iyiye gitmesinin kendinizi nasıl iyi hissetmenize yol açacağını imgelemeye devam etmenizi gerektiren imgeleme sürecinin Şekil 12-1 ve 12-2'deki gibi negatif tepkiler ortaya çıkaracağını belirtmek gerekir. Bu negatif sesler yükseldiğinde, onları susturmamak önemlidir. Bu negatif sesleri bastırıp inkar etmeyin. Onlara yer açmak için çok çalıştınız. Bırakın konuşsunlar ama kazanmalarına izin vermeyin. Onları işittiğinizde, onları oldukları gibi tanıyacaksınız ve bu onların gücünü ellerinden alır. Şüphesiz, bazı günler daha çok kazandıkları olabilir. Bundan korkmayın. Uzun vadede kaybedeceklerdir. Kendinize şifa verme niyetiniz, kendinizi yerden kaldırmanıza ve size şifa verecek olan gerçek benliğinize doğru ilerleyişinize yardım edecektir. Negatif seslerin kazanıyormuş gibi olduğu günlerde sadece teslim olun ve dua etmekten başka bir şey yapmayın. Bırakın. Dinlenin. Huzur bulun. Ertesi gün daha iyi olacak.

Negatif seslerin aslında ne olduklarını tanıdığınızda, bu negatif seslerin yerine pozitif olanları koyun. Negatif seslerin ve hislerin her yükselişinde hayatınızın nasıl iyi olmasını istediğinize dair imgelere dönüp o imgelerle kalmakla istediğiniz şeyi yaratırsınız. Buna bağlı kalarak, en sonunda tüm negatif seslerin ve altlarında yatan korkuların arasından geçer ve onları temizleyerek yerlerine pozitif sesleri ve yaratıcı enerjiyi koyarsınız. Esasen imgelemeyi, inkarı ve negatif hisleri temizleme süreci sayesinde açığa çıkan yaratıcı enerjiyi yönlendirme aracı olarak düşünebilirsiniz. Bir başka alışıldık davranış yaratmaktasınızdır ama bu kez pozitif olanı... İnsan zihni ile ilgili ilginç bir nokta da bir şey yeterince çok tekrarlandığında zihnin sanki bu şey gerçekmiş gibi davranmasıdır. Zaten alışıldık negatif seslere inanmaya da en başta böyle başlamıştınız. Artık sadece bunların yerine pozitif sesler koymanız gerek. Gerçekten işe yarıyor! Demek ki, imgeleme süreci korkularınızla yüzleşmek ve hislerinizi hissetmek için diğer bir hakiki pozitif yoldur.

5. KISIM

ŞİFA ve İLİŞKİLER

"Geriye baktığımda, genellikle
yapmamış olmam gerekenlerden
daha çok, yapmadıklarım için
üzülüyorum."

Malcolm Forbes

Giriş

İLİŞKİLERİN SAĞLIĞINIZ AÇISINDAN ÖNEMİ

Sağlık ve insan enerji alanı konusunda çalışmaya ve öğretmenlik yapmaya devam ettikçe, ilişkilerimizin sağlığımız açısından önemini gittikçe daha çok fark etmeye başladım. Aslında ilişkilerimiz sağlığımız için ana öneme sahipti. Her şey ilişkilidir ve bağlantıdadır. Hiçbir şey ayrı değildir ve ayrılık içinde hiçbir şey yapılamaz. Hissettiğimiz, düşündüğümüz ve yaptığımız her şey birbiri ile ilişkilidir; gezegen ve evren de... Bilim alanında çok iyi bilindiği gibi meydana gelen her olay her zaman diğer tüm olaylarla da ilişkilidir. Tüm olaylar ilişkilidir. Bizler diğer her şeyle ve diğer her olayla holografik olarak bir ilişki içinde bağlantılıyızdır. Dolayısıyla sağlığımız ve esenliğimiz de her zaman diğer her şeyle ilişkilidir.

Şifayla ilişkili oluşumuzu incelemeye başladığımda, sahip olduğumuz her hastalığın nedeninin her zaman için ilişkilerimizle bağlantılı olduğunu gördüm. Kendimizi ilişkilerimizle ilgili olarak iyileştirmek, çalışmamın ana teması haline geldi. Sonraki üç bölümü ilişkilerimizin sağlığımızı nasıl etkilediğini, ilişkiler ve insan enerji alanı bağlamında şifanın yaşamlarımızı ve fiziksel bedenlerimizi harikulade ve tamamlayıcı tarzlarda nasıl değiştirdiğini göstermeye ayırdım.

13. Bölüm

SAĞLIKLI İLİŞKİLER YARATMAK

Öz-farkındalığımız netleştikçe kendimizle ilgili bilgiyi, yarattığımız ilişkilere uygulamaya başlayabiliriz. Kendimiz için uyguladığımız "olmaz çünkü..."leri ilişkilere de uyguladığımızı görüyoruz. Yaşamlarımızda arzulanan sonuçları alabilmek için "olmaz çünkü..."lerimizi nasıl temizleyeceğimizi incelemiştik. Artık aynı şeyi ilişkilerimiz bakımından yapmayı öğrenebiliriz. Bunu yapmanın basit bir yolu *sözleşmeler* kavramını kullanmaktır.

İlişkilerimizde Yarattığımız Dile Gelmemiş Sözleşmeler

Başkalarıyla kurduğumuz tüm ilişkiler sözleşme gibi görülebilir. Sözleşmeler kabul edilebilir davranış modellerini tanımlayan ve koruyan sınırları yaratırlar. Bir ilişkinin sözleşmesi insanlar arasında birbirlerine nasıl davranacaklarına, neler söyleyip yapacaklarına ve neleri söylemeyip yapmayacaklarına ilişkin sözle belirtilmemiş, genellikle şuurdışı olan anlaşmalardan oluşmuştur. Sözleşmeler iki kişi arasında yapılabilir ya da insan grupları içinde veya insan grupları arasında yapılabilir; bu durumda toplumsal normlar olarak ifade edilirler.

Biz burada esasen iki insan arasındaki sözleşmeler üstünde duracağız. Ancak, söylenecek her şey bir birey ile bir grup arasındaki veya ne kadar büyük olursa olsun, gruplar arasındaki sözleşmelere de uygulanabilir. Ayrıca birey olarak sizin veya insanoğlunun gezegenle ilişkisine de uygulanabilir; bu bölüm sonunda bu konuya biraz odaklanacağım.

Sağlıklı pozitif ilişkiler karşılıklı dayanışma ve arkadaşlar arasında dürüstlük, destek ve özen üstüne net biçimde belirlenmiş sözleşmeler içerir. Bu ilişkilerde özgürlük, yaratıcılık ve kendini ifade etme için bolca yer vardır ve ilişkidekiler arasında birbirleri için sağlıklı bir özen ve umursayış da söz konusudur. Bu pozitif sözleşmeler, ilişkiye dahil olan her bir kişinin kişisel gelişmesini teşvik eder. Öte yandan karşılıklı bağlılık içeren ilişkiler bu ilişkilere dahil olan kişileri sınırlayan, tuzağa düşüren, kontrol eden ve hatta korkutan negatif, sağlıksız sözleşmeler yoluyla yaratılmıştır. Bunlar yaratıcılığı, kişisel ifadeyi ve kişisel özgürlüğü engeller ve ilişkiye dahil olan her kişinin doğal kişisel gelişimine müdahale eder.

Hepimiz hem pozitif hem de negatif sözleşmeler yaratıyoruz. Çoğu zaman bu sözleşmeler şuurdışıdır ve otomatikman işler. Yaşantımızın pürüzsüzce akan ve bizi doyuran bölümleri başkalarıyla ortak pozitif inançlara dayanan sözleşmeler yarattığımız alanlardır. Örneğin, bir görev üstünde başkalarıyla rahatça çalışmak, o görevi başarmak üzere bireyler arasında net düşünüş, çalışmaya isteklilik ve işbirliğini belirten pozitif bir sözleşmeye dayanmaktadır. Bu sözleşme pozitif bir inanca, dünyanın böylesi pozitif müşterekliği destekleyen bir yer olduğu inancına dayanmaktadır.

Sorunlu bölgelerde ise başkalarıyla negatif sözleşmeler yaratırız. Bizler sınırlı bir gerçeklik görüşü içinde yaşadığımızdan dolayıdır ki bu sınırlı görüşümüzü kanıtlamaya yardımcı olan belirli tutumları, yaşam görüşlerini ve yaşam tarzlarını benimseriz. Böyle yaparak başkalarının da bizim bu sınırlı görüşümüzü bize yansıtacak biçimde bizimle ilişkiye girmelerini kesinleştirecek negatif psikolojik sözleşmeler oluştururuz. Bu sözleşmelerin temel nedeni, edinmek istemediğimiz belirli hislerden ve deneyimlerden kaçınmaktır. Negatif sözleşmelerimizle yaşam enerjilerimizi dondurur ve böylece oldukça fazla yaratıcı enerjiyi de içimizde donduruz.

Negatif bir sözleşmenin altında sadece yaşam deneyiminden korkumuz değil, ayrıca dünyanın

nasıl olduğuna dair negatif inancımız da yatmaktadır. Genellikle bu inanç şuursuzdur ve kökü çocukluk travmalarındadır. Örneğin, babası tarafından şiddetle cezalandıran ya da taciz edilen bir kız çocuk, erkeklerin acımasız olduğunu düşünerek büyüyebilir. Hayatının erkeklerle ilgili ilk deneyiminde babası ona bunu öğretmiştir. Bir yetişkin olarak da erkeklerden kaçınabilir ya da negatif beklentileri nedeniyle onlarla ilişkilerinde sorunlar yaşayabilir. Erkekleri uzakta tutan negatif sözleşmeler oluşturacak ya da acımasız adamlarla ilişkiye girecektir. Bu ilişkiler de ona erkeklerin acımasız olduklarına dair inancını kanıtlayacaktır.

Sözleşmeler bir kez yapıldıklarında işlemeye başlar ve işler halde kalırlar. Bir negatif sözleşmeye uyulduğu her sefer, bu durum sözleşmenin desteklediği yaşam ve gerçeklik hakkındaki negatif tutumu güçlendirmeye hizmet eder. Bu negatif inançlar gittikçe güçlenir ve bir tur sonra bir diğer negatif deneyimden geçtiğimiz her sefer bizi daha da sınırlar. Bunlara karşılık gelen aurik düzenlenişler ise her seferinde daha da bozunur. Başka bir deyişle, bir negatif sözleşme bir negatif düşünce şeklini veya negatif inancı güçlendirir.

Negatif inançla ilişkili enerji-şuur, enerji alanında bir durağanlaşma ve yedinci düzeyde bozunmalar şeklinde ortaya çıkar. Bu bozunmalar yavaşça diğer aurik alanlara doğru aktarılır. İlişkilerle ilgili dördüncü düzeyde bu bozunmalar tek bir kişinin alanındaki durağanlaşmalar veya bloklar ya da insanlar arasında negatif aurik alan etkileşimleri şeklinde ortaya çıkar. Demek ki, bir negatif inanç sistemini açığa çıkaran yedinci düzeydeki alan bozunması; dördüncü düzeye aktarılmakta ve başkalarıyla dördüncü düzey alan etkileşimleri yoluyla burada kendini negatif bir sözleşme olarak ifade etmektedir. Negatif sözleşme ilişkiler içinde ne kadar çok yerine getirilirse, alanın dördüncü düzeyindeki bozunma da o kadar büyür. Bozunmalar, alanın alt düzeylerine, ta ki fiziksel bedene ulaşana dek aktarılmaya devam eder. En sonunda fiziksel bedende bir rahatsızlık ya da hastalık biçiminde ifade edilirler.

Hem negatif hem de pozitif sözleşmeler holografik biçimde işlediklerinden dolayı bizler birçok insanla alışkanlıkla aynı tipten sözleşmeler yaparız. Herhangi bir şifa süreci tüm bu negatif sözleşmeleri açığa çıkarmayı ve yok etmeyi gerektirmektedir. İlişkilerin aurik alanındaki bu negatif biçimler veya örüntüler elle şifa veya kişisel süreç çalışması yoluyla temizlendikçe sergiledikleri negatif yaşam tutumunun psikolojik bakış açısı, negatif inançlar ve davranış modellerinin eylemleri yavaşça ortadan kalkar ve pozitif olanlarla yer değiştirir.

Negatif Sözleşmeleri Araştırmak

İlk olarak negatif sözleşmelerin nasıl ortaya çıktığını araştıralım, biçimlerine bakalım ve onları nasıl eriteceğimizi keşfedelim. Sonra da eşler, arkadaşlar ve sağlık-bakım uzmanlarıyla pozitif sözleşmeleri nasıl yaratacağımızı öğrenelim.

Tipik bir negatif sözleşme, çocuk ve ana baba arasında daha çocuklukta, özellikle de aile içinde güçlük yaşanıyorsa başlar. Gary adlı çocuğun vakasını ele alalım; annesi dışarıda çalışmak zorunda kalan ve eve döndüğünde tükenmiş, aklı hep para meselelerinde olan biridir. Kadın oğlunun ihtiyaç duyduğunu ona veremeyecektir. Gary onun ilgisini çekebilmek için her tür şeyi yapacaktır. Bunlardan birinin işe yaradığını gördüğünde ise bunu tekrar kullanacak ve muhtemelen işe yaradığı sürece kullanmaya devam edecektir. Annesi kendisini kötü hissetiğinde ona yardım eder ve göz kulak olursa, onun ilgisini çekebildiğini keşfeder. Bu ilgiyi şuursuzca sevgi zanneder. Böylece, annesinin sevgisini elde edebilmek için annesine bakmak zorunda olduğu mesajını alır. Bu, şüphesiz ki, olması gerekenin tam tersidir. Gary annesinde bakmadığı takdirde annesinden sevgi alamayacağı sonucuna şuursuzca varır. Böylece sevginin bir bedeli olduğunu öğrenir. Bu dinamik birkaç kez tekrarlandığında alışkanlık haline gelir ve yetişkinlikte de devam ederek sağlıksız, abartılı bir özen gösterme biçimini alır. Gary ister eşi, iş ortağı, ister bir çalışan olsun bir kadınla ne zaman bir ilişkiye girse, sonunda hep ona abartılı, sağlıksız bir biçimde göz kulak olur hale geliyordu. Derinlerde, sevilmek için bunun şart olduğuna inanmaktadır. Şüphesiz, bu sebep şuursuzcadır. Bir ilişkiye her girişinde gereğinden fazla sorumluluk aldı-

Şekil 13-1
GARY'NİN NEGATİF SÖZLEŞMESİ

KİŞİNİN ADI: *Anne*

Yaparsam/ Yapmazsam	Yapacak/ Yapmayacak	Şuursuz İnanç	Yakın Bedel	Desteklenen Negatif İnanç	Yaşamın Etkilenen Diğer Alanları	Gerçek Bedel
Eğer anneme göz kulak olursam...	Beni sevecek.	Annemin beni sevmesi için ona bakmam gerek.	Anneme bakıyorum ama sevgisini kazanamıyorum.	İlişkiler enerjimi emiyor ve ihtiyaçlarımı gerçekten karşılamıyor.	Sevgi için her yerde bedel ödüyorum; para, hediye ve kişisel zamanımı vererek.	Bu yükten yoruldum. İlişkilerden kaçınıyorum. Bedeli çok yüksek.

ğını ve emilip kurutulduğunu bilmektedir sadece. Derken ilişki kurmaktan kaçınmaya başlar çünkü gösterdiği gayrete değmemektedir. Bu ise onu muhtaçlık, çaresizlik, içerleme ve sonra da geri çekilme kısır döngüsünün içine sokar. Bazen kendini izole etmeyi bile seçecektir.

Şekil 13-1 Gary'nin alışkanlık eseri oluşturduğu negatif sözleşmedeki basamakları netleştirmeye yardımcı olacaktır. Bu negatif sözleşmedeki özenin abartılı bir göz kulak oluş olduğunu hatırlayın. Aslında ihtiyacı yokken bir yetişkine adeta bir çocukmuşçasına göz kulak olmak şeklindedir. Birinci sütun "Yaparsam/Yapmazsam" başlığını taşır. Bu Gary'nin ihtiyacı olanları almak için yapması gerektiğine şuursuzca inandığı eylemleri anlatır. Bu vakada Gary annesine veya ilişkide olduğu diğer herhangi bir kadına göz kulak olması gerektiğine inanmaktadır. Göz kulak oluşu, annesi veya diğer kadın sanki bir çocukmuşçasına her şeyi kapsamaktadır. Onun ve yaşamının, sanki kadın yapamazmış gibi sorumluluğunu üstlenir. Dolayısıyla birinci sütuna şu cümleyi koyduk: *Eğer anneme göz kulak olursam...*

"Yapacak/Yapmayacak" başlıklı ikinci sütun, bu şuurdışı inancı izlediğinde Gary'nin elde edeceğine inandığı sonuçlar içindir. Bu vakada Gary annesinin veya başka bir kadının sevgisini elde edeceğine inanmaktadır. Buraya şunu yazdık: *Beni sevecek.*

"Şuursuz İnanç" başlıklı üçüncü sütun ise istediğini elde etmek üzere ne yapması gerektiğine dair şuursuz inancı içindir: *Annemin beni sevmesi için ona bakmam gerek.*

Dördüncü sütundaki "Yakın Bedel" inancı yanlış olduğu için Gary'nin kısa vadede ödeyeceği bedeldir. Yaşamındaki kadın veya Anne'ye sadece göz kulak olmak zorunda olmakla kalmayıp bir de bu şekilde ondan sevgi de alamamaktadır: *Anneme bakıyorum ama sevgisini kazanamıyorum.*

"Desteklenen Negatif İnanç" başlıklı beşinci sütun, deneyim yoluyla kanıtlanan daha yaygın şuurdışı negatif inanç içindir. Gary için bu: *İlişkiler enerjimi emiyor ve ihtiyaçlarımı gerçekten karşılamıyor.*

"Yaşamın Etkilenen Diğer Alanları" başlıklı altıncı sütun, yaşamın diğer alanlarında bu daha yaygınlaşmış şuurdışı inancın holografik etkisi içindir: *Sevgi için her yerde bedel ödüyorum; para, hediye ve kişisel zamanımı vererek.*

"Gerçek Bedel" başlıklı son sütun ise bu şuurdışı inancın kişisel, psikolojik düzeydeki sonuçlarını verir. Gary'nin yaşamındaki uzun vadeli etkileri vermektedir. Verdikleri, daha en başta kazanmayı istediği sevgiyi satın almamıştır. İlgi ve övgü alabilir ama asla sevgi elde edemeyecektir. Bu da hayal kırıklığına, gözünün açılmasına ve ilişkiler hakkında içerlemeye neden olur. Şu sonuca varır: *Bu yükten yoruldum... İlişkilerden kaçınıyorum... Bedeli çok yüksek!...*

Gary bu kez hayli mutsuzdur. Muhtemelen hisleri çok şey sırtlanmış ve içerlemiş olmak ile herkesten uzaklaşmaya doğru gitmek arasında salınmaktadır. Abartılı bir bakım uygulama ve

Şekil 13-2
GARY'NİN NEGATİF SÖZLEŞMESİNİN ÇÖZÜLMESİNDEN DOĞAN POZİTİF SONUÇLAR

KİŞİNİN ADI: *Anne*

Yaparsam/ Yapmazsam	Yapacak/ Yapmayacak	Gerçek Sonuç	Desteklenen Pozitif İnanç	Yaşamın Etkilenen Diğer Alanları	Benim için Pozitif Sonuçlar	Başkaları için Pozitif Sonuçlar
Eğer anneme göz kulak olmazsam...	Beni sevmeyecek.	Annem beni hala seviyor. Onun sevgisini satın almam gerekmez!	Sevilebilirim; sevginin bir bedeli yoktur.	Hiçbir yerde sevgi satın almam gerekmez.	Daha çok sevgi verip alıyorum ve daha doyurucu ilişkiler oluşturuyorum	Annem iki ayağının üstünde duruyor. Hizmet yerine sevgi alıyor.

birkaç yıllık izolasyon arasında gidip gelen bir kısır döngüye yakalanmak bile mümkündür.

Bu kısır döngüden çıkmak için Gary negatif inancına meydan okumak ve korktuğu sonuçlarla yüzleşme şansını kullanmalıdır. Şuurdışı inancının dayattığı davranışı tersine çevirmelidir. Eğer göz kulak olmayı yeterince uzatırsa, bu kadar iyi bir adam olmayı bırakacak kadar kafası atabilir ve ister annesi, karısı, iş ortağı, isterse kız kardeşi veya arkadaşı olsun yaşamındaki kadınlara aşırı göz kulak olmayı kesebilir. Söz konusu olan çoğu kez bir kadından fazladır. Tanıdığı kadınların çoğuyla bu tip bir ilişki geliştirmiştir. Bunlardan biriyle başlayabilir. Ama başarılı olursa negatif inancını dönüştürebilecek ve bunun sonucu olarak yaşamının her alanındaki eylemleri bu nedenle etkilenecektir. Sonuçların neler olabileceğini gördüğünde şaşıracaktır.

Şimdi gelin Gary'nin eski negatif sözleşmesini çözmek, annesiyle ve yaşamındaki diğer kadınlarla sağlıklı bir ilişki yaratmak için Şekil 13-2'yi kullanalım. "Yaparsam/Yapmazsam" başlıklı ilk sütun Gary'nin yaptığının tersine olan eylem içindir. Bu durumda: *Eğer anneme göz kulak olmazsam...*

"Yapacak/Yapmayacak" başlıklı ikinci sütun, eylem tersine çevrildiğinde ortaya çıkacağından korkulan sonuçlar içindir: Bu vakada Gary'nin korkusu: *Beni sevmeyecek.*

Gary'nin annesi ilk başta şikayet edebilir. Daha muhtaç hale gelebilir ve durumun korunmasını isteyebilir. Gary ise annesinin onu terk edeceğinden veya hastalanacağından korkabilir. Hatta bir süre kendisini kötü hissedebilir. Genelde bu gerçek değildir çünkü onunki gibi aşırı bir göz kulak oluş, annesinin ihtiyacı olan şey değildir. Şüphesiz ki biri hasta olduğunda sağlıklı ve sağlıksız göz kulak oluş arasındaki çizgi farklıdır ve bunu bulmak daha zor olabilir. (Bu noktayı "Ailenizle ve Arkadaşlarınızla Sağlıklı İlişkiler Oluşturmak" başlıklı bir sonraki bölümde ele alacağız). Uzun vadede her şey yoluna girecektir. Eskisi gibi sağlıksız biçimde ilgilenmiyor olsa da annesinin onu hala sevdiği ortaya çıkacaktır. Negatif sözleşmenin bozulmasıyla ortaya çıkan "Gerçek Sonuç" için ayrılan üçüncü sütun işlerin nasıl yoluna girdiğini gösterir! Bu vakada: *Annem beni hala seviyor. Onun sevgisini satın almam gerekmez!*

Başlangıçta Gary bunun gerçek olduğuna inanamaz ve bunu test etmeye kalkabilir. Sağlıklı ve sağlıksız göz kulak olma arasında gidip gelecektir. Bu ikisi arasındaki farkı anladıkça, yeni bir dünyanın önünde açılacağını görecektir. Yaşamını düzenleme sürecinde ilerledikçe annesinin onu hala sevdiğini görecektir. Gary o sağlıksız göz kulak oluşuna devam etmese de annesinin onu seviyor olması nedeniyle, yaşam deneyimi artık yeni bir pozitif inancı desteklemektedir. Bu durum "Desteklenen Pozitif İnanç" başlıklı dördüncü sütunda yer alır. Gary artık şöyle düşünmektedir: *Sevilebilirim; sevginin bir bedeli yoktur.*

Gary ne yaparsa yapsın hiç kimseyi kendisini sevmeye zorlayamayacağını anlar. Sevgi, sevebi-

Şekil 13-3
NEGATİF SÖZLEŞMENİZİ TEMİZLEME TABLOSU

KİŞİNİN ADI: _____

Yaparsam/ Yapmazsam	Yapacak/ Yapmayacak	Şuursuz İnanç	Yakın Bedel	Desteklenen Negatif İnanç	Yaşamın Etkilenen Diğer Alanları	Gerçek Bedeli

len insanlardan doğal olarak akar. Yaşamın bir armağanıdır. Artık serbest bırakma başlamaktadır. Bir çığ gibi büyüyerek Gary'nin yaşamının diğer alanlarına da etki eder. Gary bu alanlarda da sevilebilir ve sevgiyi satın almasına ihtiyacı yoktur. Bu da "Yaşamın Etkilenen Diğer Alanları" başlıklı beşinci sütunda yer alır. Gary şunu fark eder: *Hiçbir yerde sevgi satın almam gerekmez.*

Gary yaşamının diğer alanlarında sevgi satın almayı keser çünkü sevgiyi hak ettiğini bilmektedir. Kendisini artık daha fazla izole etmeyecektir. İlişkiler kurmakta özgürdür çünkü bunlar artık ona bir yük olmayacaktır. İlişkiler içindeki ihtiyaçları karşılanacaktır. Abartılı göz kulak olma, içerleme ve kendisini annesinden uzaklaştırma gibi bir kısır döngü yerine artık sevgiyi serbestçe vermektedir. Bu ise kendisi ve yaşamındaki kadınlar arasında güzel bir akış oluşturur. "Benim için Pozitif Sonuçlar" başlıklı altıncı sütun sırtındaki yükten kurtulmuş olan Gary'nin elde ettiği sonucu gösterir: *Daha çok sevgi verip alıyorum ve daha doyurucu ilişkiler oluşturuyorum.*

Bunun da Gary'nin yaşamındaki kadınların hepsinin üstünde derhal görünen harikulade pozitif etkileri vardır. Artık onlara sağlıksız bir biçimde göz kulak olmamaktadır. Bu da sevgisini onlara serbestçe akıtmasını sağlar. Bu durum, bu kadınları kendi güçlerini ele alıp kendi kendilerine göz kulak olmaları için mücadeleye çağırır. Onlar da sevginin karşılığı olarak göz kulak olunmayı değil de sevgiyi alırlar. Gary'nin yaşamındaki kadınlar da artık bu sözleşmede kendi üstlerine düşen kısmı ya ilişkide kalmaya devam ederek ya da ilişkiyi bitirerek çözme seçeneğine sahiptir. Yedinci sütun "Başkaları için Pozitif Sonuçlar"ı içerir. Bu vakada, annenin muhtemelen yapacağı şey gerçek sevgiyi kendi içinde bulmaktır: *Annem iki ayağının üstünde duruyor. Hizmet yerine sevgi alıyor.* Gary'nin yaşamındaki diğer tüm kadınlar gibi.

Hey, ne anlaşma! Herkes için iyi! Şüphesiz bu anlaşma, babası ve hem evin geçimini sağlayan hem de ona göz kulak olan bir kız için de geçerlidir.

Aileniz ve Arkadaşlarınızla Sağlıklı İlişkiler Oluşturmak

Sahip olduğunuz birçok yakın ilişki içindeki etkileşimlerinizi değiştirmeniz gerekecektir. Şifa sürecinizi sırasında arkadaşlıklarınızın belki de bazılarının diğerlerine göre hayli değiştiğini göreceksiniz. Eğer bu sözleşmelerin neler olduğunu nasıl ayırt edeceğinizi öğrenirseniz, onları bozmak veya sonlandırmak ve yeni sözleşmeler yapmak daha sorunsuz olacaktır. Bu sürecin şuruna ne kadar çok varırsanız, ileride yeni negatif sözleşmeler yapmanız da o kadar az mümkün olacaktır.

Belirli kişilerle birarada olabilmek için belirli bir rol oynamak ya da belirli bir biçimde hareket etmek zorunda olduğunuza hiç dikkat ettiniz mi? Bu, negatif sözleşmenin ilk işaretidir. Öte

yandan, beraberken tamamen kendiniz gibi olabildiğiniz insanlar vardır. Herhangi bir şeyi saklamak ya da onları herhangi bir şeye ikna etmeye zorunlu değilsinizdir. Yine de onların belirli bir durumla ilgili olarak, siz bundan hoşlanmasanız da, düşündüklerini dürüstçe söyleyeceklerini bilirsiniz. Bu ise pozitif sözleşmenin bir işaretidir.

Negatif Sözleşmenizi Saptama Egzersizi

İlişkilerinizi kontrol etmek üzere, Şekil 13-3'tekini örnek alarak tıpkı Şekil 13-1'de kullandığımız gibi bir tablo oluşturun. Bu tablo negatif sözleşmenizi gösterebilir. Bunu ster uzun süreli ister yeni olsun her hangi bir ilişkinizi gözlemlemek için kullanabilirsiniz. Size oldukça zorlu olan, sorunlar yaşadığınız bir ilişkiyle başlamanızı öneririm. Rahatsız olduğunuz ilişki tipini seçin ve hoşunuza gitmeyen eylemlerde bulunurken kendinizi düşünün. Belki de o kişinin yanındayken bu hareketlerinizin farkında bile değilsinizdir ama o ayrıldığında rahatsızlık verici veya kötü hislerle başbaşa kalırsınız. Neyin doğru olmadığını bilemeyebilirsiniz ama bir şeyin doğru olmadığını biliyorsunuzdur. Yanlarında rahat olduğunuz kişilere göre bu kişinin yanında nasıl farklı davrandığınızı gözden geçirin. Farklı olarak ne yapıyorsunuz? Bu eylem, ihtiyacınız olan şeyi o kişiden almak için yapmanız gerektiğine şuursuzca inandığınız eylemdir. Bu yanlış eylemi "Yaparsam/Yapmazsam" başlıklı ilk sütuna yazın.

Niçin böyle eylemlerde bulunduğunuzu belirlemek üzere bunun altında yatan duygunuzu bulmalısınız. Genellikle bu, korkudur. Negatif inancınıza göre davranmazsanız o kişinin ne yapacağından ya da ne yapmayacağından korkuyorsunuz? Bu korkuyu bulmak üzere kendinizi zorluklar yaşadığınız bu kişi ile tipik bir konumda hayal edin. Şimdi, yapmak zorunda olduğunuzu sandığınız eylemin tam tersini yaparken kendinizi hayal edin. Hayalinizde, o kişinin eyleminize verdiği tepkiyi izleyin. Yapabileceğini hayal ettiğiniz şeyleri "Yapacak/Yapmayacak" başlıklı ikinci sütuna yazın.

Yanlış eyleminizi kestiğinizde diğer kişinin yapabileceğinden korktuğunuz şeylerin ikinci sütunda sıralandığını artık anlıyorsunuz. Dolayısıyla yanlış eylemleriniz, o kişinin davranışını kontrol etmek amaçlıdır. O kişinin istediğiniz şeyi yapmasını sağlamak üzere yapmak zorunda olduğunuza inandığınız şeyi göstermektedirler. Üçüncü sütun "Şuurdışı İnancınız" hakkındadır. Her ikiniz de negatif inancınızı koruduğunuz takdirde elde edeceğiniz yakın sonucu göstermektedir. Burayı şöyle doldurun: *Eğer (yanlış eyleminizi) yapar/yapmazsam o (size yönelik hayali tavrı) yapacak/yapmayacak.*

Örneğin, bu kişi çatışmaktan, fikir ayrılığına düşmekten veya karşı koymaktan korktuğunuz biri olsun. Şunları yazabilirsiniz: *Eğer (isim) karşı koymazsam, o beni destekleyecek.* Ya da: *Eğer (isim) karşı koyrsam o beni desteklemeyecek. Ya da belki de herkesin ortasında beni küçük düşürmeye kalkacaktır.*

Başka bir örnekte, hastasınız ve eşinizden ihtiyaçlarınızı karşılamasını istemekten utanıyor hatta bundan korkuyorsunuz, diyelim. Bugüne dek evi idare eden sizdiniz ama şimdi işler değişmektedir. Eşiniz ise acele etmenizi ve bir an önce normale dönmenizi istemektedir. Ama gerçek ihtiyaçlarınız vardır: *Eğer (ihtiyacınız olanı) istemezsem, o bana karşı iyi davranacak.* Ya da: *Eğer (ihtiyacınız olanı) istersem, o bana kızacak.*

Bir sonraki sütun ise bu sonuç için ödeyeceğiniz bedel içindir. Yanlış eyleminizi sürdürmenin, doğal olmamanın sizin üstünüzdeki etkisi nedir? Kendinizi nasıl ifade etmediniz? Olduğunuz gibi nasıl olmadınız? Bulduklarınızı "Yakın Bedel" sütununa yazın.

İlk örnekte, şunlar vardır: *Eğer (isim) karşı koymazsam inandığım gerçeği söylememiş, buna uygun davranmamış olurum. Kim olduğumu ifade etmem. Gerçeğimiz yaşamaktan gelen gücü kendi içimde yaratmamış olurum. Eğer (isim) karşı koymazsam o da bana karşı koymayacak ve içimde nelerin değişmesi gerektiğini bulma fırsatını kendime vermeyeceğim.* İkinci örnekte ise: *Hastayken ihtiyaçlarımı dile getirmezsem, daha çok hastalanabilirim.*

Yaşamınızdaki bu eksiklikler nedeniyle kendinizi yanlış bir biçimde görmeye ve hissetmeye başlarsınız. Aslında olduğunuzdan daha azı olduğunuza inanmaya başlarsınız. Yanlış eylemleriniz ifadenizi sınırlar ve siz, bu sınırlı sizin kendiniz olduğuna inanırsınız. Bunu yaparken kendiniz hakkında ne hissediyorsunuz? Bu eylem yaratıcılığınızı nasıl boğmakta? Yaşamı deneyim-

Şekil 13-4
NEGATİF SÖZLEŞMENİZİN ÇÖZÜLMESİNDEN DOĞAN POZİTİF SONUÇLAR

KİŞİNİN ADI: *Anne*

Yapmazsam/ Yaparsam	Yapacak/ Yapmayacak	Gerçek Sonuç	Desteklenen Pozitif İnanç	Yaşamın Etkilenen Diğer Alanları	Benim için Pozitif Sonuçlar	Başkaları için Pozitif Sonuçlar

leyişinizi? Yaşam görevinizi?

Eğer yukarıdaki ilk örnek size yakın geldiyse, kendinizi bir korkak olarak görebilirsiniz. Bir korkak olarak yaratıcılığınızı ifade etmezsiniz çünkü bu ifadenin birine meydan okuyacağından ve o kişinin sizi herkesin ortasında küçümseyeceğinden veya size saldıracağından korkmaktasınızdır. Yaratıcılığınızı ifade etmeyerek yaşamınızın rüyasını da yaratmazsınız. Eğer yukarıdaki ikinci örnek size yakın geldiyse, hasta olduğunuz için kendinizden iğreniyor olabilirsiniz. Herkese yük olduğunuzu hissedebilirsiniz. Dünyanın, yanlış biçimde sınırlı olan sizi destekleyen dünya olduğuna inanmaya başlayabilirsiniz. Dünyanın yukarıdaki sınırlılıklara sahip olmak için iyi bir yer olduğunu söyleyen genel negatif inanç nedir? Beşinci sütuna bu yanlış eylemi her yapışınızda enerji verdiğiniz "Desteklenen Negatif İnancı" veya düşünce şeklini yazın.

İlk örnekte, desteklenen temel negatif inanç şuna benzer: *Gerçeğimi ve yaratıcılığımı ifade etmek tehlikelidir ve herkesin saldırısına yol açar.* İkinci örnekte ise desteklenen negatif temel inanç yaklaşık şöyledir: *İhtiyaçlarımı elde ettiğimde veya hastalandığımda, insanlar kızacak. Asla hastalanmamalıyım. İhtiyaç içinde olmak tehlikelidir.*

Negatif inancınız holografik açıdan tüm yaşaminızı engeller. Bunları "Yaşamın Etkilenen Diğer Alanları" başlıklı altıncı sütuna yazın.

Eğer ilk örneği kendinize yakın bulduysanız, yaşamınızın birçok alanında ve birçok başka biçimde mücadeleden kaçınıyor olabilirsiniz. Kendinize meydan okumaktan kaçınıyor da olabilirsiniz. Meydan okunduğu her yerde yaratıcılığınızı engelliyor olabilirsiniz. Eğer ikinci örnek size yakın geldiyse, muhtemelen yaşamınızın diğer birçok alanında da ihtiyaçlarınızı dile getiremiyorsunuzdur.

Ödediğiniz bedel, sadece dördüncü sütuna yazmış olduğunuz kısa vadeli bedel değildir. Gerçek bedel, negatif sözleşmenizin veya negatif inancınızın sizi yaşamınızın her alanında sınırlandırması ve yaşamınızı ilerlemekten men etmesidir. "Gerçek Bedel"i yedinci sütuna yazın.

Eğer ilk örnek size yakın geldiyse, gerçek bedel; mücadeleden yoksun ve dolayısıyla durağan, donuk ve doyurucu olmayan bir yaşam olabilir. Eğer ikinci örneği kendinize yakın bulduysanız, gerçek bedel karşılanmamış ihtiyaçlarla ve yoksunlukla dolu bir yaşam olabilir. Gerçek ihtiyaçlarınızın neler olduğunu bile bilemeyebilirsiniz. Başkalarının ihtiyaçlarını da anlamıyor olabilirsiniz.

Negatif Sözleşmenizi Sona Erdirme Egzersizi

Öte yandan, negatif sözleşmeyi bozarsanız arkadaşınızın tepkisi veya hemen elde edeceğiniz sonuç muhtemelen hoşunuza gitmeyecektir. Ama uzun vadede buna gerçekten değer. Negatif sözleşmenizi bozduğunuzda elde edeceğiniz sonuçları Şekil 13-4'teki tabloyu kullanarak bir başka tablo hazırlayın. (Bu, Şekil 13-2'de yer alan

Gary'nin tablosuna benzeyecektir.)

İlk sütun "Yapmazsam/Yaparsam"dır. Bunu doldurun. İkinci sütun "Yapacak/Yapmayacak" başlıklıdır, yani korkulan bedel. Bu, ödemekten korktuğunuz ve ödemekten kaçınabilmeyi umduğunuz bedeldir. Bunu da doldurun.

İlk örneğimizde şu vardı: *Eğer (isim) karşı koyarsam o beni desteklemeyecek. Ya da belki de herkesin ortasında beni küçük düşürmeye kalkacaktır.* İkinci örneğimiz ise şuydu: *Eğer (ihtiyacınız olanı) istersem, o bana kızacak.*

Artık tüm bedelleri ödemenin zamanıdır. Yeni var olma tarzınıza eski borçları da taşımak istemezsiniz. Bedelin ne şekillere girebileceği karşısında şaşıracaksınız. Yanlış eyleminiz yerine doğru eyleminizi yapmaya kalkın ve neler olacağını görün. Doğru eyleminiz, yanlış eyleminizin tam tersi olabilir ama böyle olması da şart değildir. Daha iyisini bile bulabilirsiniz! "Gerçek Sonuçlar" başlıklı üçüncü sütun meydana gelen gerçek sonuç içindir. Bunu doldurun.

İlk örneğimizde, doğru eyleminiz yanlış eyleminizin tam tersi olabilir; fikir ayrılığına düşmekten kaçındığınız kişiye karşı koyarsınız. Bir konuda onunkine tamamen ters olan fikrinizi belirtirsiniz. Bunu illa ki savaşır gibi yapmanız gerekmez. Negatif bir enerji yüklemeden, sadece fikrinizi belirtin. O kişi birçok farklı şey yapabilir. Size gerisin geri karşı koyabilir ve böylece her ikiniz de birbirinizi dinleyerek ve iletmek istediğinizi birkaç farklı yoldan açıklayarak çok şey öğrenebileceğiniz canlı bir tartışmaya girebilirsiniz. Durumun, içinizdeki çocuğun inanmak istediği kadar siyah ve beyazdan oluşmadığını göreceksiniz. Eğer o kişi sizi herkesin içinde küçük düşürürse o zaman buna da meydan okursunuz. Eğer hakikatinizi dile getirmeye ve açık fikirli olmaya devam ederseniz, çok şey öğrencek ve gücünüzü hissedeceksiniz. Yaratıcılığınız, daha baştan bunu yaparak kendinize meydan okumanız nedeniyle açığa çıkacaktır. Etkileşim yoluyla öğreneceksiniz. Dolayısıyla, "Gerçek Sonuç" şudur: *(İsim) meydan okuyabilir ve güvende olabilirim, hatta bir şeyler öğrenebilirim!*

İlk örnekte, korkulan bedel; sadece size karşı koyacağından korktuğunuz kişinin karşı karşı koymasından ibaret değildir. Ayrıca herkesin ortasına küçük düşürülmeyle de yüzleşeceksiniz. Doğru gerçeklik ve negatif inanç sisteminizden doğan kendi gerçeklik projeksiyonunuz arasında ayrım yapma mücadelesi ile yüzleşeceksiniz.

Eğer hasta iken ihtiyaçlarınızı dile getirmeyle ilgili ikinci örneğimizi denerseniz, bunları rica ettiğiniz kişinin beklediğinizden farklı davranması sizi şaşırtacaktır. O kişi size dikkat kesilebilir. İhtiyacınız olan şeyleri ona hatırlatmanıza bile gerek olmayabilir. Bu kişi karşılanması gereken diğer ihtiyaçlarınızı da derhal düşünmeye başlayabilir. Uzun süre hasta olmanıza içerleyebilir. Ama siz konuşmaya devam ederseniz, ikiniz de bir çözüm yolu bulacaksınızdır. Siz ihtiyaçlarınızı anlamaya ve onları farklı bir biçimde bilmeye başlayacaksınız. Bunların makul insan ihtiyaçları olduklarını göreceksiniz. Dolayısıyla, ikinci örneğimiz için "Gerçek Sonuç" şöyledir: *İstediğimde, ihtiyaçlarım karşılanır.*

Dördüncü sütun, yeni eylemleriniz sayesinde "desteklenen pozitif inanç" içindir. Bunu da doldurun. Bunun ne olabileceğine dair bir fikir edinmek üzere iki örneğe de bakın. İlk örneğimiz için, desteklenen pozitif inanç şöyledir: *Dünya, bir gerçekler diyarı. Ger.ek güvenlidir, güç verir ve yaratıcılığı açar.* İkinci örneğimiz içinse desteklenen pozitif inanç şöyle belirtilebilir: *İhtiyaçlarım, doğal insan ihtiyaçlarıdır. Onların ne olduklarını bilebilirim, yardım isteyebilir ve karşılanmalarını sağlayabilirim. Dünya ihtiyaçların doğal ve karşılanabilir olduğu bir yerdir.*

Beşinci sütuna, yeni eylemleriniz tarafından desteklenen ve korkunuza meydan okuyan pozitif inancınız sayesinde "Yaşamın Etkilenen Diğer Alanları"nı yazın. Yaşamınızın tüm kısımlarının etkilenmiş olduğunu göreceksiniz. İlk örneğimizde, daha önce karşı koymadığınız birine karşı koymaya başladığınızda muhtemelen yaşamınızın tüm alanlarındaki insanlara da daha önce hiç yapmadığınız biçimlerde karşı koymaya başlayacaksınız. Gerçeğinizi yaşamak için kendinize meydan okuyacaksınız ve yaşamınızın diğer tüm alanlarında yaratıcı hale geleceksiniz. İkinci örnekte ise, sadece ihtiyacınız olan şeyleri dile getirmeye başlamakla kalmayacak istediğiniz şeyleri de söyleyeceksiniz. Bu ikisi arasında ayrım yapabileceksiniz. Muhtemelen bunu yaşamınızın tüm kısımlarında yapmaya başlayacaksınız.

"Benim için Pozitif Sonuçlar" (altıncı sütun) çok geniş olacaktır. Eğer ilk örneği kendinize yakın hissettiyseniz; daha çok mücadeleye girişerek yaşamınızda daha çok kendine güven, daha çok özgürlük ve daha çok yaratıcılık kazanacaksınız. Kendi gözünüzdeki değeriniz hayli artacak. İkinci örnekte ise, gerçek ihtiyaçlarınız ve onları nasıl karşılayacağınızı öğrendikçe yaşamınız içinde daha çok doygun ve beslenmiş olacaksınız. Ayrıca ne istediğinizi ve bunu nasıl başaracağınızı da öğrenebileceksiniz.

Son sütuna "Başkaları için Pozitif Sonuçları" sıralayın. Sizin davranışınızı değiştirmenizden başkaları nasıl yararlandı? Başkalarının elde ettiği yararları bu son sütuna yazın. İlk örneğimizde, değişen davranışınızdan ilk yararlanan kişi, size ek olarak, karşı koyduğunuz kişidir. Bu karşı koyuş, eğer isterlerse onların da büyümesine yardım eder çünkü onlar da kendileri hakkında bundan çok şey öğrenebilir. Artan gücünüzden ve yaratıcılığınızdan, yakın aile çevreniz de yararlanır çünkü onlara sadece kendi güçleri ve yaratıcılıklarına doğru hareket etmeleri için meydan okumakla kalmaz, bir örnek de oluşturursunuz. Şüphesiz, muhtemeln onların alışıldık davranış modellerine de meydan okuyacaksınızdır!

İkinci örneğimizde ise ihtiyaçlarını karşılamasını rica ettiğiniz kişiye kendi yüksek sevgisini ifade etmesi ve vermesi için hemen bir fırsat sağlanmıştır. Ne kadar verebileceğini, kendi içinde sevginin derinliklerinin ne olduğunu bulması için mücadeleye girişebilir. Ayrıca hasta olan birine bakarken verip alma sayesinde nasıl daha iyi iletişime geçeceğini de öğrenecektir. Eğer daha önce yapmamışsa, bu kişi de kendi ihtiyaçlarını nasıl tanıyacağını ve karşılayacağını öğrenecektir. İstediği şeyleri nasıl isteyeceğini öğrenecektir çünkü siz, kendi ihtiyaçlarını karşılamayı öğrenmesi için ona model olmaktasınızdır.

Negatif Sözleşmeleri Sona Erdirmenin Yararları

Bu şekilde daha çok negatif sözleşmeyi sonlandırdıkça, daha çok özgürlüğe, yaratıcılığa ve güce sahip olacak ve kendinizi daha güvende hissedeceksiniz. Kendinizi yeni bir var olma tarzına bıraktığınızda, pozitif inanç sisteminiz harekete geçecektir. Bu da yaşantınıza holografik olarak yayılır. Negatif sözleşmeleri sonlandırmanın sadece sizin değil bu sözleşmelerle bağladığınız kişilerin üstündeki muazzam pozitif etkilerini gördüğünüzde şaşıracaksınız. Böylesi sözleşmeleri sonlandırmak, artık yaşamınızın diğer alanlarında kullanabileceğiniz büyük miktarda yaratıcı enerjiyi açığa çıkarır. Bu ise kişisel şifa sürecinize çok yardımcı olur. Ayrıca arkadaşınızın yaşamında da yaratıcı enerjiyi serbest bırakacaktır.

Bazı arkadaşlar eski sözleşmeyi sürdürmede ısrar edebilir. Siz o sözleşmeye uymayacağınıza göre bu arkadaşlık da o sözleşmeyle birlikte sona erebilir. Eski arkadaşınız, o eski sözleşmeyi yapmaya istekli başka birini bulabilir. Tanrı'ya havale edin. Eski arkadaşlarınız da hazır olduklarında kendi yaşamlarında bu değişimleri yapacaklardır. Bununla ilgili yargıda bulunmayın; herkes kendine uygun hızda değişmek ve büyümek için hür olmalıdır. Bu, yakın ilişkilerde de meydana gelir. Şüphesiz yakın bir ilişkiyi yitirmek çok daha güçtür ama insanlar hızla değiştiklerinde bu meydana gelir.

Böyle durumlarda, eski arkadaşlar veya yakın bir ilişki için içinizde yeis yükseldiğinde, sevginin ve öğrenmenin her türden ilişkide her zaman yaratılabileceğini hatırlamak iyi gelebilir. Arkadaşlıklardan ve yakın ilişkilerden kalan her zaman sevgidir. Yok olan ise sadece negatiflik. Acı ve çarpıtma, zaman içinde ve öğrenme yoluyla ortadan kalkar. Yaratılan sevgi ise her zaman kalır ve asla yok olmaz. Eski bir arkadaş kendi yaşantısında gerekli değişimi geçirirken, onunla tekrar karşılaşabilir ve arkadaşlığınızın yeniden canlandığını görebilirsiniz. Sevgi, hala orada olacaktır.

Eğer hastaysanız ve şifa sürecinden geçiyorsanız, arkadaşlarınızla ve eşinizle yaptığınız negatif sözleşmelerin birçoğunu dönüştüreceksinizdir. Ortaklaşa anlaşmanızda değişmeyi kabul eden bu kişilerin de sizinle birlikte şifa sürecinin aşamalarından geçtiklerini göreceksiniz. Siz o yedi düzeyden (8. Bölümde anlatıldığı gibi) geçip dönüştükçe, sizinle ilgili kişileri de tüm süreçle ilgili daha yüksek bir bakış açısına çıkarırsınız. Siz yaşantınızda derin değişimler geçirdikçe, çevrenizdeki kişiler de değişecektir. Yaşantıları değişecektir.

Sağlık-Bakım Uzmanlarınızla Şifa Veren İlişkiler Oluşturmak

Sağlık-bakım uzmanlarınızla pozitif sözleşmeler yapmak çok önemlidir. Böyle bir pozitif sözleşmenin amacı ihtiyaçlarınızı netleştirmek; bunları karşılamanıza yardım edecek doğru profesyonelleri bulmak; çalışmanızı yapabileceğiniz ve kendinizi şifa sürecine, seçtiğiniz sağlık-bakım uzmanlarından gelen yardıma ve bilgeliğe teslim edeceğiniz güvenli bir ortamı dikkatle yaratmaktır. Bu ne kadar dikkatlice yapılırsa o kadar iyidir çünkü bu süreç esnasında bazen *güvenmeniz, bırakmanız ve de iman ve umutla yaşamanız gerekecektir*. Kendinize doğru kişileri çektiğinizden ve bunu yapabileceğiniz uygun yeri ve koşulları oluşturmuş olduğunuzdan emin olmalısınız.

Bir sağlık-bakım uzmanıyla bir ilişkiye girmeden önce, önceki bölümde verilen, ilişkilerinizle ilgili kısımdaki çalışmayı yapmış olmanızı öneririm. Bu size, sağlık-bakım uzmanlarınızla otomatikman, şuursuzca yapabileceğiniz herhangi bir negatif sözleşmenin yapısı hakkında bilgi verecektir. Sonrasında, ardından gelen malzemeyle uğraşmak size daha kolay gelecektir. Bu bölümde ve 12. Bölümde verilen bilgileri kullanarak şifacınızla, hekiminizle ve hizmetinden yararlanmak istediğiniz başka bir sağlık-bakım uzmanıyla pozitif ve şifa veren ilişkiler oluşturmada rehber olacak bazı önemli soruları ele alalım. Hedef, oluşturabileceğiniz en iyi hasta-şifacı-hekim ekibini oluşturmaktır. Bu rehber soruları bir beslenme uzmanı, bir terapist veya herhangi bir sağlık-bakım uzmanına başvurmak istediğinizde de kullanabilirsiniz.

Eğer bunu kendi başınıza yapamayacak kadar çok hastaysanız, o zaman bunları ele almak için birinin size yardımcı olmasını isteyin. Öte yandan, eğer siz bunu yapamayacak kadar hasta olan bir aile üyesine bakıyorsanız, o zaman onlar hakkında bildiklerinize dayanarak bunu yapmaya gayret edin. Bunun büyük yardımı olacaktır.

Bu soruları cevaplandırmak için 12. Bölümde yaptığını gibi Şekil 12-1'deki tabloyu kullanın.

Hangi inanç sisteminden geldiğinizi ve neye ihtiyaç duyduğunuzu netleştirdiğinizden emin olmak için kendinizle ilgili olarak kontrol etmeniz gereken noktalar:

Arzuladığım sonuç nedir?

"Olmaz çünkü..." cümlem nedir ? Arzulanan bu sonucu niçin daha önce elde edemedim?

Yüzleşmek zorunda olduğum ama kaçındığım korku nedir?

Bu korku hangi negatif inanç sistemi üstüne kurulmuş?

Bir başka kişiyle yaptığınız negatif sözleşmenin size ait kısmı her zaman için negatif inanç sisteminize dayanıyor olacaktır. Sıraladığınız negatif inanç sisteminizin size aşina olduğunu göreceksiniz. Onu yaşamınızın pek çok kısmında kullanıyorsunuz. Muhtemelen, ilişkiler içindeki negatif sözleşmeleri araştırmak için bu bölümde yaptığınız egzersizlerde onunla zaten karşılaştınız. Muhtemelen verilen iki örnek size yakın gelmiştir . Bunlar, şifa veren bir ilişki için engeldir. İlk örnek, sizinle ayrı fikirde olan birine karşı koymanın tehlikeli olduğunu söyler. Bu, evrenin hakikati veya hakikati bulma sürecini desteklemeyen bir yer olduğuna dair negatif inanca dayanır ve kişisel olarak şöyle ifade edilir: *Hakikatimi ve yaratıcılığımı ifade etmek tehlikelidir.*

Eğer bu negatif inanç, siz bir sağlık-bakım uzmanıyla etkileşimdeyken işliyorsa inandığınız şeyi destekleme bakımından zorluk çekeceksinizdir. Sizinle ve şifa sürecinizle ilgili olarak sağlık-bakım uzmanlarının tutumundan veya tavrından hoşlanmazsanız, muhtemelen onlara karşı çıkmayacaksınız. Size sundukları plan hakkındaki şüphelerinizi ifade etmekten kendinizi alıkoyacaksınız. Muhtemelen kendinizi iyileştirmeyle ilgili yaratıcı fikirlerinizi ifade etmekten de kendinizi alıkoyacaksınız. Ne yazık ki böylesi kaygılar, şüpheler ve yaratıcı fikirler şifa sürecinizi için çok önemli olabilir.

Eğer öz-farkındalığınızı artırmayı ve attığınız her adımda gerçeğinizi bulmayı içeren bir tutumla şifa sürecinizde ilerlemeyi istiyorsanız, o zaman bu tarzda çalışmaya istekli birinden yardım almaya ihtiyacınız olacaktır. Bu kişi, size işin nasıl olması gerektiğini söyleyen biri olamaz. Şifa planını masaya yatıran ve bunun hakkında sizinle açıkça konuşan birini bulmalısınız. Seçe-

neklerinizin neler olduğunu ve bu seçeneklerle hangi sonuçların ortaya çıkacağını, herhangi bir sağlık-bakım uzmanının size en iyi anlatabileceği biçimiyle bilmeniz gerekmektedir. Artık birçok hekim bunu açık yüreklilikle yapmaya isteklidir.

Bir planın sizin için doğru olup olmadığını ayırt etmek ve de sizin için doğru olmayanına karşı çıkmak; eğer siz evrenin hakikati, hakikati bulmayı ve sorun çözümlemede yaratıcılığın ifade edilmesini desteklediğini söyleyen pozitif bir inanç sistemine sahip olduğunuz konusunda netseniz, çok daha kolay olacaktır. Bir karar vermezden önce bu gerçekliğe kendinizi ne kadar çok yerleştirirseniz, sizden talep edildiğinde bir karar verme konusunda daha net olacaksınızdır.

Yukarıdaki ve belki de kendinize yakın bulduğunuz ikinci örnekte desteklenen temel negatif inanç şunun gibidir: *İhtiyacım olduğunda veya hastalandığımda insanlar kızacak. Asla hastalanmamalıyım. İhtiyaç duymak tehlikelidir.*

Bunun şifa sürecinize ve sağlık-bakım uzmanlarıyla ilişkilerinize büyük ölçüde müdahele edeceği açıktır. Onlar sizin ihtiyaçlarınızın neler olduğunu belirleyemeyecek kadar meşguldür. Zamanları olsa da yapamazlar. Gerçek yetişkin ihtiyaçlara sahip olduğunuzu ve hastaysanız ihtiyaçlarınızın hasta olmadığınız döneme göre daha büyük olduğunu anlamaya başlamak size kalmıştır. Onların karşılanmasını sağlamak için yardım istemek tam olarak akıllıcadır. Eğer ihtiyaçlarınızın karşılanmasını istememek gibi bir eğiliminiz olduğunu bilirseniz, herkesin doğal insan ihtiyaçlara sahip olduğu ve ihtiyaçların karşılanabildiği bir dünyada yaşıyor olduğumuza dair bir pozitif inancta kendinizi temellendirmelisiniz, demektir. Dolayısıyla bu ihtiyaçları karşılamalarını sağlık-bakım uzmanlarınızdan isteyebilirsiniz. Utansanız bile, sormanız daha iyidir. Eğer onlar karşılayamaz ya da bunu yapmanın uygun olmadığını hissederlerse, yine de ihtiyaçlarınızın karşılanmasını sağlama yolundasınız demektir. Onları karşılayacak uygun kişiyi bulana dek istemeye devam edebilirsiniz.

İhtiyaçlarınızı dile getirmek ve yaşamı tehdit eden bir hastalık için saldırgan tedavi modellerine karşı koymak çok ama çok zordur. Bu durum, hangi temelden geldiğinizle ilgili bir netlik edinmenizi gerektirir. Örneğin, hiç kimse kemoterapi istemez, hiç kimse ışın tedavisi istemez. Ama bu tedaviye direnciniz, sizin için doğru olan biçimde kendinizi iyileştirmenizle ilgili gerçeğinizi dile getirmek ve ihtiyacınız olanı söylemekle ilgili kararınızdan mı kaynaklanmaktadır? Yoksa bu, hiç hoş olmayan bir tedaviden kaçınmak ve böylece inkar etmeyi sürdürmenin bir yolu mudur?Bunlar birçok kişinin yüzleşmesi gereken sorulardır. Kolay değiller. Eylemlerinizi hangi inanç sistemine dayandırma eğiliminde olduğunuzu bilmek, böyle bir sırada çok faydalı olabilir.

Eğer hiç karşı koymama eğilimindeyseniz, muhtemelen başlamanız gerekmektedir. Öte yandan, eğer her şeyde herkese karşı koyan biriyseniz, muhtemelen insanların güvenilmez olduğunu söyleyen negatif bir inanç sisteminden geliyorsunuzdur. Bu durumda, böylesi eylemler sağlığınız için hayli engelleyici olurdu. En önemli soru şu: Eylemleriniz sevgiden mi, korkudan mı kaynaklanıyor? Eğer sevgiden değilse, yeniden deneyin.

İnsanların sağlık-bakım uzmanlarıyla oynadıkları oyunlar dediğim şeyin çeşitleri vardır. Birçok hasta hekimlerin ve şifacıların insan üstü, hatasız olmalarını ve onların sağlıklarına ait tüm sorumluluğu üstlenmelerini ister. Örneğin, ihtiyaçlarınızın karşılanmasını isteyememeyi destekleyen bir negatif inanç sisteminin diğer yüzünde hekimin ya da şifacının her şeyi bilen ve her şeyle ilgilenen olması gerektiği fikri vardır. Herkesin içinde, tüm ihtiyaçların sormaksızın otomatikman karşılandığı ana rahmine geri dönmek isteyen bir parça vardır. Ama gerçek dünya böyle değildir. Herkes sınırlıdır. Her birimiz insanız.

Sağlık-bakım uzmanlarının bilgisinin sınırlı olması gerekir. Tıp bilgisi sınırlıdır. Bilimsel olarak çok ileri olsa da bilinmesi gerekenlerin henüz çok azını bilmektedir. Zaten, belirli bir bilgi edinme çerçevesi olan ve olabildiğince öğrenmeye çalışan insanlar tarafından formüle edilmiş ve halen de edilmektedir. Şifacılık da böyledir. Şifacılık tıp bilgisinin tarzına müdahale eden bir bilgi yoludur ve şifanın birçok yolu vardır. Ne tıp ne de şifacılık sorumluluğu en başta o bedene doğmuş olan kişinin elinden alabilir. Bedeninizden sorumlu olan hep sizdiniz ve hep siz olacaksınız.

Bir şifacılık öğretmeni olarak, benimle çalışmaya gelen kişiler arasında buna çok rastlarım. Alanları okuyabildiğim ve bedenin içini görebildiğim için bazı öğrenciler sınıflarımdan birine her katıldıklarında bunun, onların sağlığıyla ilgili her şeyi otomatikman okuyacağım anlamına geldiğini düşünür. Hatta yıllık çekuplarında ortaya çıkan bir tersliği onlara daha bildirmediğim için bana kızmış olanlar da vardır. Bu kişiler ilk şoku atlattıklarında, aslında bedenlerinin işleyişiyle ilgili şeyleri bilmekten kaçındıklarını görür. Bu kaçınma ise genellikle incinebilir fiziksel varlıklar olarak içinde yaşadığımız insanlık halinden duyduğumuz korkuya dayanır.

Halbuki, uzun vadede, doğal beden merkezli şuurumuzu ne kadar çok korursak dengeleme sistemimizden gelen mesajları izleyebilir ve onu günlük bazda sağlıklı tutabiliriz. Bu çok güçlendiricidir. Dengeleme sistemimiz sayesinde fiziksel ortamımız içinde neler olup bittiğine olabildiğince uyanık halde kalırız. Dolayısıyla bununla ilgili en çok şey yapabilecek olan kişi (bizler) ilk uyarıyı alır. Biz hep o bedenlerin içindeyiz!

Bunu yapmak büyük bir fark yaratır. Örneğin, sırt ağrısı hakkında daha önceki bölümlerden birinde bir vakadan söz etmiştim. Hastanın sırtını yeniden incitmemesi için kanındaki şeker oranını iyi bir düzeyde koruması için yanında sağlıklı ve küçük atıştırmalık porsiyonlarda yiyecek bulundurmasının şart olduğunu görmüştüm. Bu o hastamın çok işine yaradı. Gittikçe, bedeninde olan bitenin dakikası dakikasına şuuruna daha çok varır hale geldi. An içinde mevcut olarak ve kendi ihtiyacına zamanında cevap vererek, sırtını iyileştirdi. Aynı sıralarda çalıştığımız bir kadın hasta ise bunu yapmayı reddetti. Yüksek düzeyli bir bedensel farkındalığı korumak istemedi. Zedelenmeleri önlemek için kan şekeri düzeyini korumak üzere yemesi gerekeni zamanına yemedi. Sırtını art arta incitti. Sorunu böyle pratik bir şekilde ele alma noktasına erişmeden önce halletmesi gereken daha derin kendi sorumluluğunu üstlenme meseleleri vardı.

İnsanlarla yaptığınız negatif sözleşmelrin tiplerini bulmak üzere bu bölümdeki çalışmayı yaptığınızda, benzer negatif sözleşmeleri sağlık-bakım uzmanlarıyla nasıl oluşturmuş ya da oluşturabilecek olabileceğinizi de kontrol edebilirsiniz. Buradaki örnekleri düşünerek kendinize şu ek dört soruyu sorun:

Geçmişte oluşturduğum ve sağlık-bakım uzmanlarımla bilmeden kullandığım negatif sözleşmeler nelerdir?

Artık eylemlerimin ortaya çıkmasına izin vereceğim pozitif inanç sistemi nedir? (Bunun, birlikte çalışmayı seçtiğiniz kişiler tarafından desteklenmesini isteyeceksiniz.)

Arzulanan sonucun oluşması için şifacımdan, hekimimden veya sağlık-bakım uzmanımdan ne gibi bir yardım almaya ihtiyacım var?

Bu pozitif inancı ifade eden ve her zaman kullanabileceğim basit bir mantra ne olabilir? (Örneğin, *sağlık, yaratıcılık, huzur, hakikat, iste, karşı koy, bolluk, zevk* veya *sevgi* gibi basit, tek kelimelik mantralar kullanmayı seçebilirsiniz. Bu mantrayı gün içinde her zaman kullanabilirsiniz. Eğer kesinlikten hoşlanıyorsanız her saat başı veya sabah kalktığınızda veya gece yatarken birkaç kez bu mantrayı düşünün. Bunu, omurganızın dik ve hizalanmış olduğu bir oturma pozisyonu alıp sessizce meditasyon yaparken de kullanabilirsiniz. Ya da yatağa uzanın ve sizin için en çok anlam taşıyan bir veya iki basit kelimeye konsantre olun.)

Artık neye ihtiyacınız olduğunu bildiğinize göre, bunu 12. Bölümde seçtiğiniz sağlık-bakım uzmanlarınıza da uygulayabilirsiniz. Her biriyle hayali bir sözleşme oluşturun. Her birinden ne istediğiniz konusunu iyice netleştirin. Bu süreç, siz daha çok bilgi topladıkça sürecektir. Elbette ki, şifacınızla yaptığınız sözleşme hekiminizle yaptığınızdan daha farklı olacaktır. Sözleşmeleri oluşturmadan önce 5. ve 6. Bölümleri gözden geçirin. Unutmayın ki, hastalanmadan önce bunu ne kadar çok yaparsanız, hastalandığınızda bu iş o kadar kolay olacaktır. Bunu şimdi, sağlığınızı sürdürmek için önleyici bir önlem olarak yapın; eğer hastalanırsanız size yardım edeceklerle sağlıklı ilişkiler oluşturmanız daha kolay olacaktır. Süreci netleştirmeye ihtiyacınız olduğunda, ne yapıyor olduğunuzu anlayacak birine akıl danışmaktan çekinmeyin.

Çoğu sağlık-bakım uzmanı hazırlık görüşmesi yapmadığı içindir ki, hekiminizle ilk randevunuza veya şifacınızla ilk seansınıza dek muhtemelen fikirlerinizi ortaya koyamayacaksınızdır. Bunu görüşmenizin ilk kısmında yapın. Bir şifadan sonra bunu yapmak için çok geç olacaktır. Farklı bir şuur hali içinde olacaksınız ve muhtemelen çok konuşmak pek uygun olmayacaktır.

Kendisiyle pozitif bir sözleşme oluşturabilmenizi kesinleştirmek amacıyla sağlık-bakım uzmanınızla görüşmeniz gereken noktalar:

İstediğiniz bilgiyi, ihtiyaçlarınızı karşılayacak biçimde ayrıntılı bir tarzda size vermeye istekli midir? (Onun da tedavi seçeneklerini tarif etmesini sağlayın.)

Bu kişi size ne verebileceği ve sınırlarının neler olduğu konusunda açık ve dürüst müdür?

Dayandığı inanç sistemi nedir? Sizin desteklemeyi dilediğiniz inanç sistemine benziyor mu? (Bunu cevaplandırmak zor olabilir. Öyleyse, şimdilik atlayın; önünde sonunda ortaya çıkacaktır.)

Arzulanan sonuç üstünde her ikiniz de hemfikir misiniz?

Bu kişi sizden ne ister? Şifa sürecinde üstlenmeniz gereken sorumluluklar nedir?

Şifa ekibinizi oluşturduktan sonra, yapılması gerekenler ve bunları yaparken ihtiyaç duyacağınız yardımla ilgili bir zaman tablosunu birisinin hazırlaması gerekecektir; randevulara gitmek, diyetinizi doğru uygulamaya devam etmeniz için birinin alışverişinizi yapması vb. gibi. Şifa mekanınızı oluşturmak üzere arkadaşlarınızdan yardım alın. Kendinizi daha iyi tanımak üzere yalnız başınıza geçireceğiniz zamanlar ayırdığınızdan da emin olun.

Yeryüzü ile Şifalı Bir İlişki Oluşturmak

Kişisel iyileşmeniz ile yeryüzünün şifa bulması arasında holografik bir ilişki vardır. Birçoğumuz bugün yeryüzündeki acı ve ıstırap hakkında hayli kaygılanmaktadır. Bunu yaratmaya özellikle nasıl yardımcı olduğumuzu ve bunu iyileştirmeye nasıl şahsen yardımcı olacağımızı öğrenmek istiyoruz. Bu bölümün başında da söylediğim gibi bireysel ilişkiler hakkında söylenebilecek her şey yeryüzüyle ilişkimiz için de geçerlidir. Negatif sözleşmelerimiz hep birlikte yeryüzüne nasıl davrandığımızı da göstermektedir. Kişisel düzeyde, kişisel ilişkilerinizde işlediğini keşfettiğiniz herhangi bir negatif sözleşme sizin yeryüzü ile ilişkinizde de holografik olarak işlemektedir.

Alanımızın dördüncü düzeyinde bizler yeryüzüne bağlıyızdır ve tıpkı birbirimizle oluşturduğumuz türden ilişkileri yeryüzü ile oluştururuz. Aurik bakış açısından, yeryüzü canlı bir varlıktır ve bizler onun bedeninin parçasıyız. Bu fikir, M3 metafiziğinde bir anlam taşır. Tüm madde zihinden veya şuurdan yaratıldığına göre o zaman şuur, yeryüzünün fiziksel bedenini yarattı. O zaman fiziksel yeryüzü de tıpkı bizim bedenlerimiz gibi onu yaratan şuurdan ortaya çıkmıştır. Tıpkı şuurumuzun aurik alanlar yoluyla bedenlerimize bağlanması gibi, yeryüzünün de kendi auriak alanı yoluyla ona bağlanana şuuru vardır. Yeryüzünün aurasının bir kısmı, yeryüzünün manyetik alanının parçaları olan manyetosfer ve Van Allen kuşaklarını inceleyişimiz sayesinde bilinmektedir. Birçoğunuz kuzey ışıkları denilen ve insan aurasına pek benzeyen aurora borealis'in muhteşem renklerini görmüştür.

Bedenlerimiz de yeryüzünün parçası olduğundan bizler yeryüzüne holografik olarak bağlıyız. Bizler ondan doğduk ve o, anamızdır. Amerikan yerlileri bu bağlantıya hürmet eder ve dünyaya bağlı oluşumuza alçakgönüllü bir saygı gösterirler.

Günümüz kültüründeki pek çok kişi ise yeryüzüne bağlı oluşumuzu ve onun üstünde yaşayan tüm varlıklarla karşılıklı bağlı olduğumuzu unutmak istemektedir. Sanki biz ona sahipmişiz gibi davranıyoruz, hatta onun parçalarına sahip olduğumuza bile inanıyoruz.

Crocodile Dundee adlı filmin kahramanı "Bu sanki iki pirenin, üstünde yaşadıkları köpeğe hangisinin sahip olduğuna dair tartışmasına benziyor" derken sanırım tam da bunu kasteder. Yeryüzüne kötü davranışımızın büyük kısmı negatif inançlarımızın tekrar tekrar yarattıkları ki-

şisel acımızdan kaynaklanmaktadır. Hep birlikte, kendimizi bu acının içinde tutmakta ve hep birlikte dünyaya kötü davranmaktayız.

Yaptığımız her şeyin var olan her şeyi etkilediğini holografik teoriden öğrendiğimize göre belki de bugün dünya üstünde olanlardan bir biçimde, az da olsa sorumlu olabiliriz. Zaten büyük sistem içindeki daha küçük sistemler büyük sisteme doğrudan bağlıdırlar ve onu derhal etkilerler. Böyle bir düşünce çoğumuz için katlanılmazdır. Gezegensel sorunlara el atmadan da kendi yaşamlarımızda halletmemiz gerekenler pek çoktur. Birçok kişi, insanlığın şimdi karşı karşıya olduğu sorunların büyüklüğüne sırtını dönmektedir.

Böylesi bir meseleyle başa çıkmak için bir keresinde biri Heyoan'a "Dünya barışı için ne yapabilirim?" diye sormuştu. Aldığım cevap, sorunları nasıl yarattığımızı netleştirmekle kalmadı, bunalıp da sırtımızı dönmeksizin üstümüze düşeni yapabilmemiz için bize bir yol da sağladı.

Esasen Heyoan'ın söylediği şey şudur: Yaşamınızdaki ıstırabı oluşturan negatif inanç sistemine tutundukça insanlığın kolektif şuurunda yer alan ve insanlığın ıstırabının kaynaklandığı negatif inanç sisteminin korunmasına da yardım edersiniz.

İşte, tebliğ yoluyla verilen cevap ve nasıl hizmet edebileceğinizi seçmenize yardım edecek adımları içeren süreç:

~

DÜNYA BARIŞI İÇİN ŞAHSEN NE YAPABİLİRİM?
Heyoan'dan alınan tebliğ

Bu harika bir soru ve umarım daha çok insan bunu kendine sorar. Daha çok sayıda insanın dünya vatandaşı olma sorumluluğunu üstlenmeye başlaması gittikçe daha çok önem kazanmaktadır. Bu hedefe doğru ilk adım kendinizi daha yukarıdan görebilmek ve de kararlarınızın, eylemlerinizin bu daha geniş biliş halinden kaynaklanmasına izin vermektir.

Bizim bakış açımıza göre, sizler yeryüzünün ve orada var olan her şeyin yaratılmasına ortak olduğunuz için yeryüzünü şu anki gibi yapan sizlersiniz. Yaşamınızda deneyimlediğiniz her şeyi yaratan sizsiniz ve ıstırap olduğunda, sadece siz onu öyle yaptığınız için mevcuttur. Bu sizin kötü olduğunuz anlamına gelmez; sadece buraya öğrenmek için geldiğiniz bir dersi öğrenmediğiniz ve böylece bu bilmezlikten ortaya çıkmakla kalmayıp o bilişi oluşturmak için bakmanız gereken yönü ve ihtiyacınız olan araçları da size veren bir durum yarattığınız anlamına gelir.

Bu görüşümüzü alın ve dünyanın durumuna uygulayın. İlk olarak kendinize herhangi kişisel bir sorunu ele alırken soracağınızı sorun. Dünyanın bu hali benim için şahsen ne ifade ediyor? Benliğe ayna tutan bu daha büyük dünyanın öğrenmem gerekenler hakkında bana verdiği mesaj nedir? Yaratılmasına yardım etmiş olduğum acının yapısı nedir? Bunun için ne yapılması gerekiyor ve şahsen yapabileceğim nedir? Bu duruma şahsen nasıl katkıda bulunmuş olabilirim?

Diyebilirsiniz ki "Ben yapmadım". Hatta başkalarını –"Hep bu politikacıların yüzünden"-suçlayabilir ya da başka bir ülkeyi ya da etnik grubu suçlamayı seçebilirsiniz. Ama bir seçimde oy veren ya da oy vermekten kaçınan sizsiniz. Sizden farklı görünenlerle ilgili önyargıları içinizde taşıyan sizsiniz. Bunu bildiğiniz insanlar için de tamamen yabancı olanlar için de yaparasınız. Başkaları hakkındaki bu genellemeleri ve varsayımları otomatikman ve bilmeksizin kendinize de yüklersiniz. Bu da sizde büyük bir içsel ıstıraba neden olur. Kendinizi bir başkası hakkında negatif konuşurken duyduğunuzda, bunu kendinize söylese-

niz üstünüzde nasıl bir etkisi olurdu, bir düşünün.

İnsan ruhunun özlemleri ulusal sınırlarla, dillerle veya inançlarla kısıtlı değildir. Ama bu ayrımlar ile ruhlar, öğrenebilecekleri uygun bir sınıf (veya oyun alanı) bulurlar. Yeryüzünü bedenlenmek için bu kadar harikulade bir seçim kılan da işte bu çeşitliliktir. Yaşamlarınıza çeşitlilik ve heyecan getirmesi için yaratılmıştır uluslar. Savaş alanları olmaları asla niyetlenmemiştir. Aslında bir kişi yeryüzünde birçok ortamda birçok yaşam yaşar ve asla sıkılmaz.

Peki ne oldu? Sizi yeryüzüne öğrenmeniz için getiren şeyler, sorunlara yol açan şeylerin ta kendisidir. Temelde, ayrılmış bir gerçekliğe inancınız sizi her seferinde yeryüzüne geri dönmeye çağırır. Bu inanç korkunuza da neden olur. Demek ki korkunuzu ortadan kaldırmak için buraya geldiniz ama ortadan kalkması gereken bu korku yoluyla siz daha çok korku ortaya çıkarırsınız. Öyleyse kendinize sorun: "Hem kişisel hem de dünyasal ölçekte korktuğum şey tam olarak nedir?" Bunların aslında aynı korku olduğunu görün. Bunların çoğu insanın korktuğu ve çoğu insanın bunlara göre eylemde bulunduğu korkuların aynısı olduğunu biliyor musunuz? Bu ortak korkular, demek ki, yeryüzündeki çatışmaların kökenidir.

Hepiniz kaybetmekten, hastalıktan, ölümden ve özgürlüğün yokluğundan korkarsınız. Yaşamınızda değerli bir şeyi oluşturduğunuzda birinin gelip onu sizden uzaklaştıracağından korkarsınız. Ama size söyleyeyim, bunu yapabilecek tek kişi sizsiniz.

Korku nedeniyle özgürlüğünüzü kısıtladığınız oranda bir başkasının da özgürlüğünü o oranda kısıtlamaya kalkacaksınız. Bedeninizde hastalığı yarattığını oranda, başkalarının da o hastalığı kendi bedenlerinde korumlarına izin verecek ve yardım etmeden bir kenarda duracaksınız. Yaşamınızda fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal beslenme bakımından yoksunluk yarattığınız oranda başkalarındaki yoksunluğa da tahammül edebilecek ve hatta size arkadaşlık etmelerini ümit edeceksiniz. Kendinize ne yaptıysanız, başkalarına da aynısını yaparsınız.

Demek ki dünya barışı yaratmanın ilk yeri yuvanızdır. Evinizde, işinizde ve toplumunuz içinde uyumu yaratın ve sonra bunu ulusal sınırların ötesine genişletin. Çocuğunuzun aç kalmasına razı olur musunuz? Peki neden komşunun, Afrikalının ya da Hintlinin çocuğunun aç kalmasına razısınız? Çizgiyi çektiğiniz yer, kendinizi sınırlamış olduğunuz yerdir: Kendinizi tanımlayışınız, sevginiz ve gücünüz.

Her birinize dünyaya barış getirme amacıyla zamanınızın ve enerjinizin yüzde onunu özel bir projeye hasretmenizi öneririm. Bu; eğitim, siyasal etkinlik, iletişim alanında veya sadece derinden bağlılık duyduğunuz bir davaya parasal katkıda bulunma tarzında da olabilir. Bunu, durumun böyle olmasına yardım etmiş olduğunuz ve dolayısıyla siz bir şifacı olduğunuz için bu duruma şifa vermek niyetliyle ve yardımcı yaratıcı olduğunuz için elinizde bulunan güçten yararlanarak yapın sadece. Yani dünya barışı için yapmanız gerektiğini düşünerek değil de istediğiniz için yapacaksınız. Korkudan veya suçluluktan dolayı değil de eserini düzene koyan bir yaratıcı gibi düşünerek bunu yapın. Dünya barışı konusunda asla ama asla buna dair bir şey yapamayacak kadar güçsüz olduğunuzu düşünerek yaklaşmayın. Durum böyle değil ve asla da böyle olmayacak. Sizler tüm yaşam deneyimlerinizin ki buna dünyanın hali de dahil yardımcı yaratıcılarsınız. Yaratmış olduğunuzu beğenmiyorsanız, mükemmel olmayan yaratılarınızdan öğrenilecek dersleri bulun ve onları daha uygun bir başka biçimde yeniden yaratın.

Eğer yoksulluktan korkuyorsanız, o zaman kişisel yoksulluğa son vermeye çalışmak gibi eylemleriniz bu korkudan kaynaklanmaktadır ve bu eylemler dünya çapında yoksulluğun oluşmasına yardım edecektir. Korkunuz yoksulluğa duyulan kütlesel inancı sürdürür. Yoksulluğa duyulan kütlesel inanç da herkesin daha fazlasını elde etmek ve kendine saklamak için çaba gösterdiği bir ters tepmeye neden olur. Bu açgözlülük de ekonomik kazanç sağlama çabasına ve bu da dünyanın kaynaklarının yoksullaşmasına yol açar. Bu ise daha çok yoksulluğa neden olur ve fiziksel dünyadaki yerini sağlamlaştırır.

Şunu düşünün dostlarım: En çok dehşet

duyduğunuz ve korktuğunuz şeyler yarattığınız şeylerin ta kendisidir. Demek ki, sadece kendi kişisel yoksulluğunuza duyduğunuz inancın derinliklerine dalıp bunun sizin için ne anlama geldiğini bulmakla kalmayıp zamanınızın yüzde onunu da dünyadaki yoksulluğa bakmak için ayırmalısınız. Dünya çapındaki çözüm, kişisel çözümle aynı olacaktır.

Açgözlülük yeterince sahip olmama korkusuna dayanır. Açgözlülük olarak görünen aslında yoksulluk korkusudur. Bu da yoksulluğu yaratır ve bu da yeryüzü kaynaklarının tahrip edilmesine yol açar ve mevcudiyetinize meydan okur. Dolayısıyla son kertede, yoksulluk korkunuz varoluşsal korkunuzu örtmektedir ve son noktada açgözlülüğünüz, daha derindeki varoluşsal korkunuzun titreyen temellerine dayanır.

Bu açgözlülük hakkında ne söylenebilir? *Açgözlülük,* kendinize atfetmeyi asla istemeyeceğiniz bir terimdir. Biraz yumuşatalım: Eğer içinize bakarsanız birçok "istek" görürsünüz. "İstek"lerinizin bir listesini yapın. Bunların birçoğunun kendinizi güvende hissetmeniz için tasarlandığını görürsünüz ama bunu asla yapamazlar. Şimdi kendinize şunu sorun: "Bu isteklerden hangisini pozitif inanç sistemine dayanarak yüksek şuurumdan yaratmayı istiyorum? Negatif inanç sistemime dayanarak kendimi güvende hissetmek için hangisini yaratmak istiyorum?" Bu listeyi bu şekilde ikiye ayırın. Şimdi pozitif listeye odaklanın ve şunu sorun: "İsteklerimin her biri kişisel ben'ime olduğu kadar dünyaya da nasıl hizmet etmekte?" Bunu tamamladığınızda korkuyu yatıştırmak için tasarlanmış olan her bir kalemi ele alın ve "Hangi korkuyu nasıl yatıştırmaya çalışıyorum? Bu isteklere göre davranırsam eylemlerim dünyayı nasıl etkiler?" diye sorun. Daha önce gördüklerinizden biliyorsunuz ki, temelde böyle korkulardan kaynaklanana eylemlerde bulunuyor ve böylece dünyadaki korkuyu böyle eylemler yoluyla doğruluyorsunuz. Bu işlem sırasında bazı kalemlerin yanlış listede olduğunu fark edebilirsiniz.

Bu egzersiz sadece yaşam deneyiminizi değil dünyanın halini de yaratmaktan nasıl sorumlu olduğunuza dair daha iyi bir anlayış verebilir. Çok sorumlusunuz! Aslında çok büyük bir etkiniz var!

Öyleyse, sevgili dostlar, inanç sisteminizin hem kişisel ilişkilerinizin hem de dünya halinin üstündeki o çok doğrudan etkisinin farkına varın. Çünkü bu doğrudan güçlü etkiyle negatif inanç sistemlerinizi keşfedip onları dünyaya sevgi, özen ve güven yansıtacak biçimde değiştirebilirsiniz. Huzur ve sevgiyle kalın.

~

Heyoan'ın Verdiği Ev Ödevi

1. Kişisel düzeydeki korkularınızı sıralayın. Dünya ölçeğindeki korkularınızı sıralayın. Benzerliği görün.
2. İsteklerinizi sıralayın. Negatif inançlardan (negatif istekler) dallanan korkuyu yatıştırmak için oluşmuş istekler ile pozitif inançlardan (pozitif istekler) ortaya çıkanlar arasında listeyi bölün.
3. Negatif isteklerinize kaynaklık eden korkuyu bulun. Pozitif isteklerinizin kaynaklandığı yüksek şuuru bulun.
4. Bu pozitif ve negatif isteklerin her birinden kişisel düzeyde neler yarattınız? Dünyanın haliyle kişisel durumunuz arasındaki benzerlikler neler? İşte dünyada pozitif veya negatif yaratılmasına yardım ettikleriniz bunlardır.
5. Dünyaya hizmetin hangi alanında (korkudan kaynaklanan negatif yaratılarınıza göre) zamanınızın veya enerjinizin yüzde onunu dünya barışına yönelik olarak vermek istersiniz?

Korkuyu Yatıştıran İsteklerinizi Temizlemenin Sonuçları

Açlıktan ölmekten korktuğu için obur olan birini düşünün. Aşırı yiyebilir ve hatta yiyecek stoklayabilir. Böyle biri insan ırkının kolektif şuurdışındaki açlıktan ölme korkusunun tutunmasına yardım eder. Bu sorunu üstünde çalıştığında ise, gezegen üstünde açlıktan ölenlere gıda yardımında bulunmayı seçebilir.

Mark adlı arkadaşım tam olarak bunu yaptı. Onunla tanıştığım sırada aşırı kiloluydu. Onun geçmişi hakkında bir şey bilmiyordum. Ama kilosundan ve bunun neden olduğu sağlık sorunlarından dolayı kaygılandığını biliyordum. Özellikle de kalbine aşırı yüklenme olmasından kaygılanıyordu. Geçmişte çeşitli diyetler yapıp birkaç kilo kaybettikten sonra hemen kilo alarak bu sorun üstünde çalışmıştı. Sorunun kendisine yaklaşmadan önce kilosuyla ilgili çok daha derindeki meseleleri halletmesi gerekiyordu. Aşırı yemesini durdurmak için yardım almak amacıyla bir şifacıya gitti. Şifa sürecini bana da anlattı ve yazmam için izin verdi.

Mark kendi içindeki ilk korku düzeyinin sadece aç kalma korkusu olduğunu keşfetmişti. İçindeki açlık hissine tahammül edemiyordu. Bu onu şaşırtmıştı, böyle bir korkunun neden kaynaklanacağına dair hiçbir fikri yoktu. Açlık korkusunun nereden geliyor olabileceğini araştırdı ve doğduğu sırada ana babasının 1930'lardaki ekonomik kriz nedeniyle mali sorunlar yaşadıklarını keşfetti. Bir sonraki öğünde yiyecek bir şeyleri olacak mı diye hep endişelenmelerine rağmen hiçbiri aç kalmamıştı. Mark açlık korkusunun kaynağını bulmuştu. Asla gerçekleşmemiş olmasına rağmen çocukluğunun ilk dönemlerinde ailesinden açlık korkusunu miras almıştı. Küçük bir çocukken açlık denen bu bilinmez şeyin korkulacak bir şey olduğunu böylece öğrenmişti. Genç psişesi hayal ile gerçek arasında fark gözetemezdi. Çocukluğunun ilk dönemindeki çözüm asla aç kalmamaktı. Bu işe yaradı ama kilo alıyordu.

Mark şifa sürecinde açlık korkusuna sağlıklı, zengin öğünler yiyerek ve neredeyse gün içinde sürekli yemek yemeyi keserek tahammül etme pratikleri yapmaya başladı. Diyetinin bu şekilde iyileştirilmesi enerji düzeyini ve öz-farkındalık düzeyini hemen yükseltti. Daha önceki diyetlerine göre bu süreçte farklı olan şey amacının sadece kilo vermekten daha derin olmasıydı. Hedef iç dünyasını keşfe çıkmak haline gelmişti.

Bazen korkusu çok fazla büyüdüğünde küçük bir şeyler atıştırıyordu. Bu şekilde kendisi üstünde nazikçe çalıştı. Açlık hissini deneyimleyişini araştırmaya devam ettikçe, açlık hissi ile içsel boşluk hissi arasında ayrım yapabilmeye başladığını gördü. İçsel boşluk hissinden hoşlandığını bile gördü çünkü bu his ona içinde bolca yer açıyordu. Huzurluydu. Sadece biçimi olmayan yaşamdı. Arada bir içsel yaşamından biçimi olmayan yeni bir şey doğuveriyordu. Birçok kez ruhsal vecd halini yaşadı.

Derken içsel boşluğundan başka şeyler de dışarı çıkmaya başladı. Bir gün sessizce oturmuşken açlıktan ölme korkusu hissinin yükseldiğini deneyimledi. Derken bu his tamamen boşalıverdi. Hızla, kendisini açlıktan ölme deneyiminin tam ortasında bulmuştu Mark. Başka bir yüz yıldı. Korkudan bu meditatif halden çıktı. Daha sonra şifa seansı sırasında şifacına olanları anlattı. Birlikte, şifa sırasında Mark'ın şuurunda yükselen geçmiş yaşam deneyimine doğru zamanda geriye gittiler. Şifacı onun aurik alanını o deneyimden kalan aurik süpüntüden temizlemek için çalıştı. Mark ise kendisini büyük bir açlık döneminde yaşarken deneyimledi. Deneyimine göre gücünü kötüye kullanarak bu açlığın ortaya çıkmasına sebep olmuştu. Kendisi ve başkaları bu açlıktan ölme döneminde en sonunda ailelerini ve yaşamlarını yitirmişti.

Şüphesiz, bu vakada, böyle bir şeyin onun başına gerçekten meydana gelmiş olduğunu kanıtlamanın bir yolu yok. Ama bu deneyimi destekleyen ve iyi organize edilmiş çalışmalar var; örneğin, Virginia Üniversitesinden Ian Stevenson tarafından yapılan bir çalışma çok küçük çocuklardaki geçmiş yaşam deneyimi bilgilerini doğrulamaktadır. Yine de bizim burada odak noktamız bu deneyimin Mark'ın aurik alanından temizlenmesinin oluşturduğu şifalı etkidir. İlk olarak açlık ve açlıktan ölme korkusunu yitirdi. Ardından yaşamını büyük ölçüde değiştirdi.

Mark'ın dediği gibi:

"Enerji alanım temizlendiğinde en sonunda anladım ki, korkum meydana gelecek bir şeyden değil çoktan meydana gelmiş bir şeyden kaynaklanıyordu. Derken bunun tekrar meydana gelme olasılığını durdurmak için çok baskın bir arzu duydum. Bir öncekinde yaptığım hataları gördüm ve tekrar denemeyi diledim.

"Yemek yemeyi, bedenimi beslemenin zevkli bir yolu olarak görmeye başladım ki böylece olmam gereken kişi olma ve buraya yapmak üzere geldiklerimi yapma özgürlüğüm olsun yani şu an yeryüzündeki gerçek açlıktan ölüm gerçeğiyle başa çıkmak için."

Mark artık açlık korkusuna inanmıyor. Kendini keşfetme yolu olarak içsel boşluk üstüne meditasyon üzerine dersler veriyor. İçsel boşluk deneyiminin harikulade ve insan yaşamının gerekli bir parçası olduğuna, bunun daha büyük bir anlayışa ve her şeyle bağlılığa yol açtığına inanıyor. Yirmi beş kilo verdi. Dünyadaki açlıkla savaşan bir örgüt için çalışıyor.

14. Bölüm

İLİŞKİLERDE AURİK ALAN ETKİLEŞİMLERİNİN ÜÇ TİPİ

YDA'nın (Yüksek Duyusal Algılama) en ilginç ayrıcalıklarından biri, birbirleriyle etkileştiklerinde insanlar arasındaki aurik alan etkileşimlerini izleme yeteneğini vermesidir. Aurik alanın dördüncü düzeyinde birbirimizle yaptığımız her şey canlı, hareketli, sürekli değişen renkli sıvımsı ışık gösterisiyle veya biyoplazmada görünür. Biyoplazmanın karşılıklı etkileşimleri, ilişkiler hakkında o kadar çok şeyi açığa çıkartmaktadır ki, bu aurik alan etkileşimlerini ayrıntısıyla görmeden önce bunu tahmin bile edemezdim. Biyoplazmik görüntüler her birimizin bir diğerine psikolojik ve sosyolojik teorilerimizde yer almayan biçimlerde bağlı olduğumuzu göstermektedir. Bunlar, tüm canlı yaratıklar arasında önceden anlayabildiğimizin çok daha ötesinde olan bir bağdaşıklığı açığa çıkarırlar.

Biz bağımsız olduğumuzu ve kendi başımıza bir şeyler yaptığımızı sansak da aslında hiç de öyle değiliz. Bu, birçok insan varlığının şimdi yeniden öğreniyor olduğu bir ders. Geçmişimizin kabile toplumlarında birbirimize ne kadar bağlı olduğumuzu biliyorduk. Ama yirminci yüzyılın başlarında modern dünya bize sahte bir bağımsızlık hissi verdi. Şimdiyse yeryüzünün uydulardan çekilmiş resimleri ve modern iletişim teknolojisi sayesinde karşılıklı bağlı olmanın ne anlama geldiğine dair farklı ve geniş bir manzaraya sahibiz. Bireysel eylemlerimizin gezegenin yüzünü değiştiren güçlü bir kudret halinde birleşebildiğini görüyoruz. Bir ülkede yapılanların derhal diğerlerini de etkilediğini görüyoruz. Bunu dünya bankacılık sisteminde, borsalarda, silahlanmamızda ve yeryüzünün kirlenmesinde görüyoruz. Ortalama Amerikalının (aslında pek çok ülke vatandaşının... Ç.N.) uluslar arası kaygıları akşam haberlerini seyretmek gibi basit bir şeyle bile harekete geçebiliyor; tüm bunlar gezegensel holografik bağlantının hissedilmeye başladığının göstergeleridir.

Düşündüğümüz, söylediğimiz ve yaptığımız her şey yaşam enerjisi alanları yoluyla holografik olarak diğer herkesi de etkiler. Birçoğumuz bu cümlenin derinliğinin şuurunda değiliz. Yine de birçok kişi fark etmeye başlıyor. Birçok insan bunu ilkel bir biçimde hissetmektedir. Korkunç bir şeyin olduğuna dair güçlü bir sezgiyle, ne olduğunu kontrol etmek için televizyonlarımızı açarız. Birçoğumuz 17 Ekim 1989'da televizyonlarını açtığında sezgilerinin doğru olduğunu görmüştük. Tarihte kayıtlara geçen en büyük ikinci deprem San Francisco'yu vurmuştu. Bir şeylerin ters gittiğine dair bu güçlü sezgi, dünya üstünde büyük bir felaket meydana geldiğinde birçok insanda oluşan ortak bir histir. Başka olaylarda ise bize harikulade bir şeyin meydana geldiğini söyleyen bir hafiflik ve özgürlük hissi yaşarız. Örneğin, Berlin Duvarı yıkıldığında Berlinlilerin özgürlük çabalarında ve özgürlükleri için direnişlerinde onlara bağlılığımızı hissettik.

Bu bağlılığı, olayı televizyonda seyrettiğimiz için değil de aurik alanın dördüncü düzeyi yoluyla dünyadaki tüm insanlara enerjetik olarak bağlı olduğumuz için hissettik. Özgürlüğü yüreklerinde en değerli şey olarak görenlerle eş tınıdaydık. Şuurlu farkındalığımızı dördüncü düzeyde açmak demek diğerlerini kelimenin tam anlamıyla hissetmek demektir. Bu, onların mevcudiyetini ve de hislerinin, umutlarının, neşelerinin, korkularının ve özlemlerinin gerçekliğini sanki biz onlarmışız gibi hissetmek demektir. Dördüncü düzeyde, kişisel sınırlar fiziksel dünyadaki sınırlardan çok farklıdır. Gelin bunun ne anlama geldiğini araştıralım:

Alanın dördüncü düzeyinde, enerji-şuur kendisinin ne olacağına inanıyorsa o şekli alır. Ola-

cağına inandığı şey ise onun titreşim frekansına ve enerji içeriğine bağlıdır. Enerjilerimiz dördüncü düzeyde benzer olduğunda, sanki aynı kişiymişiz gibi hissederiz çünkü tam olarak başkalarının ne hissettiğini hissederiz. "Bu ben miyim, sen mi?" diye sorarız.

Ama enerjilerimiz dördüncü düzeyde farklı olduğunda aynı insan olmadığımızı hissederiz. Yani başkaları değilizdir çünkü başkalarınınkinden farklı olan kendi hislerimiz vardır. Dördüncü düzeyde, bireyselleşmiş hale gelme gayretiyle başka insanlardan ayrılma ile kaynaşarak bir olma arasında gidip geliriz.

Dördüncü düzeydeki yaşam sürecinde bizler biraraya gelir ve birlik halinde kaynaşırız. Bu birleşme daha sonra bizim bireyselleşerek ayrılmamıza izin verir. Bizler kendi özgün içsel ilahiliğimizi ancak bireyselleşme yoluyla bilebiliriz. İçsel ilahiliğimizi daha çok bildikçe birleşme halinde biraraya gelebilişimiz artar. Bu büyüyen öz-farkındalığın dairesel sürecinde sevgi yaratılır.

Bu süreç bizler dördüncü düzey gerçekliğini, sınırların tenlerimiz tarafından net bir şekilde belirlendiği fiziksel dünyada netleştirmeyi denediğimizde çok akıl karıştırıcı olabilir. Alanın dördüncü düzeyindeki gerçeklik fiziksel düzeydekinden çok daha farklıdır. Bu farkı 2. Bölümde bilimsel bakış açısından anlatmaya başlamıştım. Şimdi de bunu ruhsal bakış açısından anlatacağım. Alanın dördüncü düzeyindeki yaşam sürecinin niçin fiziksel düzeydekinden bu kadar farklı olduğunu anlamak için gelin burada işleyen ve temeli oluşturan yaratma sürecini araştıralım.

İşte dördüncü düzeyin yaratılışı: Varlığımızın özünden gelen yaratıcı kudret aurik alanın daha yüksek düzeylerinden aşağıya, fiziksel dünyaya doğru yansır. Bunu yaparken ikiye ayrılır ve ilişkili hale gelir. Bu noktada düalist bir ayrılma meydana gelir. Bizler ilk olarak alanımızın dördüncü düzeyinde ikili hale geliriz. Aurik alanın dördüncü düzeyi fiziksel ve ruhsal alemler arasındaki bir köprüdür. Bu köprüyü başkalarıyla ilişki yoluyla deneyimleriz. Bu ilişkiler köprüsü olmasaydı fiziksel ve ruhsal birbirinden ayrı ve bölünmüş olarak görünürdü.

Ruhsallığımıza karşılık gelen beşinci, altıncı ve yedinci düzeylerde düaliteyi (ikilemi) deneyimlemeyiz. Düalitenin ana işlevi farklılaşmayı araştırmak ve sınırlar belirlemektir. Bir yaratı dördüncü düzeyden aşağıya ve sonra fiziksel dünyaya doğru inerken sınırlar daha belirli hale gelir. İnilen her düzey daha iyi belirlenmiş bir düaliteye sahiptir. İşte, başka biriyle aynı kişi olduğunuzu hissetmek ile onlardan farklı olduğunuzu hissetmek arasında gidip gelme hareketinde düalitenin ilk ortaya çıktığı yer dördüncü düzeydir.

Dördüncü düzeyin hemen altında zihin düzeyi vardır. Burada, netlik sayesinde kim olduğumuz hakkında düşünürüz: "Düşünüyorum öyleyse varım. Senden farklı düşünüyorum, öyleyse ben benim, sen sensin." Alanın ikinci düzeyinde düalite kendini tekrar farklı bir biçimde ifade eder: "Kendim hakkında duygusal hislerim var öyleyse varım. Kendim hakkında, senin hakkında hissettiğimden farklı hissediyorum; öyleyse farklıyız. Biz aynı kişi değiliz." Alanın birinci düzeyinde ise düalite şu şekilde netleşir: "Kendimi duyularım sayesinde hissediyorum. Fiziksel bedenimi hissediyorum. Bedenim farklı, öyleyse ben senden farklıyım." Fiziksel düzeyde ise tenimiz biçimimizi şekillendirir. Aynaya bakar ve "Ah, işte ben!" deriz.

"Peki ama zaten hepimiz birsek farklılaşma ve bireyselleşmenin ne önemi var?" diyebiliriz. Düalizmde, "ben-sen" ilişkisi sayesinde şuurlu farkındalığımızı bireyselleştirmeyi öğreniriz. *Ancak içine alçaldığımız düalizm sayesindedir ki şuurlu farkındalığımızı bireyselleşmeye doğru uyandırabiliriz.* Düalizm sayesinde kendimizi baştan aşağı görebileceğimiz bir ayna ediniriz. Düalizm olmasa, bireyselliğimizi ayırt etme meydana gelemezdi. Bu olgunun önemini ne kadar vurgulasam az.

Kıbrıs'ta yaşayan dünyaca ünlü şifacı Stylianos Attheshlis, Kyriacos Markides'in *The Magus of Strovolos* (Strovolos Büyücüsü) adlı kitabında *Daskalos* diye geçer. Attheshlis teolojik öğretisinde düalizmi, insanın melekler düzeyinden alçalması diye anlatır. Ancak düalitenin insan düzeyinde deneyimlenmesine iniş ve özgür irade sayesinde şuurlu farkındalığın var olabildiğini söyler. Hepimizin içsel ilahiliğimize uyanmak ve şuurun tekamülüne dair farkındalık kazanmak üzere "insan fikri"nden geçen baş melekler oldu-

ğumuzu söyler. Baş melekler ve meleklerin bizler gibi bireyselleşmemiş olduklarını, bireyler olarak benlik şuuruna sahip olmadıklarını, bireyliklerinin olmadığını anlatır. Özgür irade otomatikman ilahi iradedir; hür iradeleri yoktur. Başka bir deyişle seçme fikri, bireyselleşmemiş bir varlığın içinde mevcut değildir. Öte yandan bu gezegendeki ölüm ve doğum turlarını bitiren ve daha yüksek alemlere yükselen insan varlıkları, bireyselleşmiş de olan büyük ruhsal güce sahip varlıklardır.

Bireyselleşme, düalitenin dördüncü düzeyinden aşağıya doğru bedenlenmeyle başlayan ve fiziksel dünyaya doğru düalitede derinleşen bir süreçtir. Bu, fiziksel planda yüzyıllardır süren çok uzun vadeli bir yaratılış sürecidir. Sonra görünüşe göre sonsuza dek giden yaşam deneyiminin daha yüksek frekanslarına doğru ilerler.

Demek ki birçoğumuz düaliteden ve insan ilişkilerinin zorluğundan yakınsak da, *ilişki ruhsal büyümenin ve gelişmenin tam merkezindedir.* Dördüncü düzey, ruhsallığımız ile fiziksel yapımız arasında bir köprüdür. Gök ve yer arasında bir köprü. Bizler ilişkiler sayesinde bütün hale geliriz. Geçmişte bazılarımız bir dağ başında oturup meditasyon yapmanın ruhsal olduğunu düşünmüş olabiliriz. Ama bu artık geçerli değil. Bizler Tanrı'yı bilmek üzere dağda oturur oturmaz öğrendiğimizi tamama erebilmesi için insanlığa geri getirmeliyiz. Hala sevecen, dürüst ve samimi olabilir miyiz? Bu bir ilişkide dağ başında olduğundan daha zordur.

Birçoğumuz dördüncü düzey köprüsünde kayboluruz çünkü hem verme hem de alma ihtiyaçlarımızı doyuran ilişkileri nasıl yaratacağımızı bilmeyiz. İlişkiler yoluyla, öğrendiklerimizi teste tabi tutarız. İlişkilerimizi kendi ihtiyaçlarımızı ve başkalarının ihtiyaçlarını daha fazla doyurmak üzere daha iyi işler hale getirdikçe kişisel benliğimiz (aurik alanın birden üçe kadar olan düzeyleri) ile kişilikler arası benliğe (aurik alanın dördüncü düzeyi) ve aşkın birlik halindeki benliğimiz (aurik alanın beşten yediye kadar olan düzeyleri) arasında köprü kurarız. Dördüncü düzeyde Tanrı'yı kendi içimizde ve her birimizin içinde tanıma yoluyla kendimizi, birbirimizi ve en sonunda Tanrı'yı daha iyi biliriz.

İnsanlarla (bireylerle veya her boyda grupla), hayvanlarla, bitkilerle, minerallerle ve gezegenle etkileşimlerimize denk gelen tüm enerji korelasyonları alanımızın dördüncü düzeyinde bulunur. Tüm zeki varlıklar için hissettiğimiz sevgiyi yarattığımız ve ifade ettiğimiz düzey burasıdır. Alanımızın dördüncü düzeyi bir sevgi köprüsüdür. İki insan her ne zaman etkileşse, aurik alanın dördüncü düzeyinde çok miktarda alan etkinliği meydana gelir.

YDA görüsü dördüncü düzeyde açıldığında, tüm bir bağlantıdalık dünyası önümüzde açılıverir. Alanlarımızın dördüncü düzeyindeki alan etkileşimlerinin başlıca üç tipi vardır: İlk tip, bir alanın frekanslarının bir başka kişinin alanına doğru harmonik indüksiyonu yoluyladır. İkincisi ve en açık olanı alanlar arasında akan renkli sıvımsı enerji veya biyoplazma kurdeleleridir. Ve üçüncü tip ise her birimizin şakralarına bağlandığımız renkli ışık kordonlarıdır.

Aurik etkileşimin her bir tipi ya pozitif ya da negatiftir. Pozitif etkileşimler alanlarımızı yüklemeye ve beslemeye hizmet eder. Onlardan ne kadar çoğuna sahipsek yaşamlarımız da o kadar dolu, doyurulmuş ve mutlu hale gelir. Öte yandan negatif etkileşimler ise aurik alana hasar verebilir ve hastalığa yol açabilir.

Alan Atımlarının Harmonik İndüksiyonu Yoluyla İletişim

Aurik alan sistemi yoluyla başlıca iletişim kurma yolumuz birbirimizin alan atım hızına tesir etmektir. Bir kişinin alanının atım hızı bir başkasının alanının atım hızında değişimi tetikler. Bu, diyapazom gibi iş görür. Hangi aurik alan daha güçlüyse genellikle bir diğerine etki eder. Çok uzaklara yolculuk edenlerin ruhsal öğretmenlerinin alanında oturması, bu anlamdadır. Ruhsal öğretmen genellikle hayatının büyük bölümünde meditasyon yaparak alanının frekansını, boyutunu ve gücünü artırmıştır. Öğrencileri onun alanı içinde oturduklarında onların aurik alanı da daha yüksek titreşimlere çıkar. Ve kendilerini harika hissederler. Şüphesiz bu durum o insanların kişisel süreçlerini de açığa çıkarır çünkü alanlarından geçen gücün artması o insanların daha sonra başa çıkmak zorunda oldukları enerji blok-

larını da serbest bırakır.

Harmonik indüksiyon ilişkilerde önemli bir etkendir. Eğer alanınız güçlüyse, eşinizinkinden daha fazla enerjiliyse ve sizin atım hızınız daha hızlıysa, alanınız eşinizin alanını daha hızlı bir atım hızına sevk eder. Eğer alanınız daha yavaş ama yine de daha güçlüyse yani daha enerjikse alanınız eşinizin atımlarını yavaşlatacaktır. İnsanlar alanların içinde belirli bir atım hızını korumaktan hoşlanır. Eşler genellikle neredeyse aynı hız içinde eşleşir. Ya da bireyler kendilerini hızlandırması ya da yavaşlatması için kendi hızlarının dışında bir eş seçebilir.

Atım hızlarında çok büyük bir fark olduğunda iletişim kurmak çok zordur. Yakınlık alan çiftleşmesini gerektirir. Başka bir deyişle, ya aynı frekans hızında atım yapma ya da harmoniği kullanarak alanlarını eşzamanlı hale getirme yeteneği iletişim için şarttır.

İnsanlar aynı frekans hızında olmadıklarında ya da harmonik olarak eşzamanlı hale gelemediklerinde iletişim kurmaları son derece güçtür. Birbirlerini anlamazlar. Bu sanki bir duvara konuşmak gibidir. Sizin atımlarınız onların üstünde hiçbir etki yapmaz. Ya da sözleriniz buhar olup uçuyor gibidir. Atımlarınız herhangi bir değişim yaratmaksızın onların alanlarınca emilir ya da boşluğa karışır. Tıpkı bir ayna gibidir, atımlarınız etki yaratmadan gerisin geri gelir. Ya da başlarının üstünden uçar gider; sizin atımlarınız frekans bakımından fazla yüksektir ve onların alanı bu kadar hızlı atım yapamamaktadır. Bilgi alışverişi için bir alanın diğeri üstünde bir etkiye sahip olması gerekir. Şüphesiz birçok kez alanınızın bir başka alan tarafından etkilenmesine kasıtlı olarak izin vermemek mümkündür. Kişi iletişimi engellemek için kasıtlı olarak bir ayna, bir duvar, bir bulut veya fazlasıyla katı hale gelebilir. Hepimiz bazen birbirimizi dışarıda tutmak için bunu yaparız.

İki insan iletişimde olduğunda alanları birbirini güzel bir şekilde etkiler. Bir alanın atımı diğerinde değişimlere neden olur ve bu da yapılanır ve ilk alanda yeni değişimlere neden olur. Bu süreç pozitif bir geri besleme döngüsü içinde, iki alanda da yeni renkler ve frekanslar oluşturup söz konusu kişiler için çokça zevk yaratarak sürer. Her iki kişi de böyle bir etkileşimden çok şey öğrenir.

Bizler hoşlanmadığımız bir harmonik indüksiyon yoluyla alanımıza giren titreşimleri duyumsadığımızda bir ilişki içinde derhal rahatsız hale geliriz. İki insanın aurik alanlarının birbirine vurduğu, adeta bir mikrofonun konuşmacıya çok yaklaştırıldığında çıkardığı ses gibi yüksek ve tiz, bir parazit oluşturduğu zamanlar da vardır. Bu enerji alanı etkileşimleri hiç hoş değildir ve onlarla başa çıkmakta çok zorlanırız. Şuurlu düzeyde bir hoşlanmama, korku ve hatta iğrenme olarak fark edilir. O kişilerden hoşlanmayız. Bu durum birisi değişene dek sürer. Değiştiklerinde aurik alanları da değişir.

Biyoplazmik Kurdeleler Yoluyla İlişki Kurmak

İki insan her ne zaman etkileşse aralarında büyük biyoplazma kurdeleleri akar. İnsanlar birbirlerinden hoşlandıklarında büyük miktarda enerji değiş tokuşu yapılır. Bu biyoplazmik kurdelelerdeki enerji-şuur, söz konusu insanlar arasında süren iletişimin türüne karşılık gelir. Biyoplazmik kurdelelerin renkleri ve biçimleri etkileşimin yapısını gösterir. Rahat, hoş bir iletişimde kurdeleler yumuşak, parlak renkli, enerji alışverişi için de yumuşakça akıp danseder. Bir kişinin alanından çıkan bir kurdele uzanır ve diğer kişinin alanına değer, diğer kişinin alanını renklerle, hislerle ve enerjiyle doldurur. Normal ilişki etkileşimlerinde, söz konusu kişiler arasında çok farklı türden enerji-şuur kurdelesi alışverişi vardır. Kurdeleler gökkuşağının renklerinde ve herhangi bir biçimde olabilir. Renklerin genel etkisi Şekil 9-2'dekilerle aynı ana hatları izler. Daha parlak ve daha net olduklarında daha pozitif, daha güçlü ve daha temiz enerji-şuura sahiptirler. Bunlar her bir kişinin diğerine çok şey verdiği, her ikisinin de dolduğu, ihtiyaçlarının karşılandığı türden bir ilişkide görülür.

Alanın dördüncü düzeyindeki kalp şakrası gül rengidir. Eğer etkileşimde çokça sevgi varsa, bolca tatlı gül renkli enerji yumuşak dalgalar halinde akar. İki kişi birbirlerine aşık olduklarında, kalp şakrası dördüncü düzeyde çok aktif hale gelir, onların aurik alanına daha çok gül rengi ener-

ji salar (Renkli formadaki Şekil 14-1'e bkz.). Kısa süre sonra auraları gül rengi enerjiyle dolup taşmaktadır. Birbirlerine aşık bir çift çevrelerinde güzel, gül renkli bir enerji bulutu yaratır. Bu bulutun yakınında ya da içinde olan biri kendini harikulade hisseder. Aşıkları hepimiz severiz. Onların yanında olduğumuzda bizim kalp şakramız da dördüncü düzeyde daha çok açılmaya ve içeriye gül renkli ışıktan daha fazlasını çekmeye başlar. Ve bizim aurik alanımız da gül rengi bir bulut oluşturur. Eğer tutku varsa, gül renginin içinde bolca turuncu olacaktır, bunun harekete geçirici bir etkisi vardır. Yüksek sivri tepeli dalgalar hızlanacaktır.

Belki de izlemesi en komik olan şey, etkileşmiyormuş gibi yapan insanlardır. Birbirlerine bakmıyor ya da birbirlerinin varlığını açıkça tanımıyormuş gibidirler ama renkli biyoplazmadan oluşan büyük kurdeleler aralarında akmaktadır. Her birinin alanı parlak kamaşmalarla tepki verir. Bu durum ilk kez tanışan ve birbirine çok cezbolan iki kişi arasında da meydana gelir. Ve aslında birbirleriyle derinden ilgili olan ama tanışmıyorlarmış gibi davranan iki insan arasında da olur. Bu etkileşimi açıkça kabul eder ya da etmezler ama YDA ile gözlemleyen kişi onların sırrına ortaktır!

İnsanlar birbirlerinden hoşlanmadıklarında genellikle enerji akışı alışverişi yapmamayı denerler. Bazen bu işe yaramaz ve aralarında uyuşmazlık büyümeye başlar. Derken yüksek voltajın bir elektrik kıvılcımıyla birdenbire boşalıvermesi gibi birbirlerine sözle saldırıverirler. Bazen bu öylesine güçlüdür ki gerçekten de bir yıldırım çakışına benzer. Sert iletişimlerde ilgili enerji akıntıları sivri, çentikli ve koyu renklidir; birbirlerinin alanına mızrak ya da ok gibi nüfuz eder. Örneğin öfke sivri uçlu, nüfuz edici, işgalci ve koyu kırmızıdır. Haset koyu yeşil-gri renkli, kaygan ve yapışkandır. Eğer bir kişi bir diğerinden gizlice bir şeyler almaya çalışıyorsa kurdeleler yoğun, kaygan ve dokungaç gibi olacaktır. Diğer kişinin alanını kavrayarak birer vantuz gibi enerji emecektir. Ya da kırılgan, sivri ve kanca gibi olup diğer kişinin alanına takılıp ümitsiz bir biçimde asılı kalacaktır. Unutmayın ki tüm bu biçimler mümkündür çünkü dördüncü düzeyde enerji-şuur, olacağına inandığı şeyin biçimini alır.

Negatif etkileşimler gerçekten de alanı yırtan mızrak, ok veya hançer gibi hissedilir. Enerjiyi çalan veya boşaltan kaygan, emici dokungaçlar hissini verirler. Enerji alanını aşağıya doğru çeken parazit kancalar gibi algılanabilirler. Böyle hissedilirler çünkü yaptıkları şey gerçekten de budur.

Hastalık Sırasında Ailede ve Diğer Yakın İlişkilerde Biyoplazmik Kurdeleler

İnsanlar hastalandıklarında biyoplazmik akıntılar yoluyla bazı ortak etkileşimler meydana gelir. Hastalanan insanlar enerji ihtiyaçları açısından çifte sorun yaşar. Hastalıkla savaşmaları için ekstra enerjiye ihtiyaçları vardır ama kendileri için normal miktarda enerjiyi bile metabolize etmekte güçlük çekmektedirler çünkü şakraları muhtemelen doğru biçimde işlememektedir. Zaten hastalanmalarının nedeni de budur. Alanları daha zayıftır. Enerjinin daha yüksek bir voltajdan daha düşük bir voltaja doğru aktığını hatırlayın. Bir kişi hasta ve diğer kişi sağlıklı olduğunda sağlıklı kişi genellikle hasta kişiye bol miktarda sağlıklı biyoplazma aktarır. Bunu otomatikman yaparlar.

Buna ek olarak, hasta kişi bir şeye ihtiyaç duyduğunda sağlıklı kişinin alanından destek almak için biyoplazmik bir kurdele yollayacaktır. Bu kurdeleler ihtiyaç duyulan enerjiyi emecektir. Bu durum, o kişi bunu doğrudan istese de istemese de şuursuzca oluşur. Bu süreç normal ve doğaldır, şuursuzca yapılır. Bu, aile yaşamının alışverişinin bir parçasıdır. Aile içindeki enerji alışverişi hasta için çok iyidir çünkü hastaya hastalıkla savaşacak gücü verir. Çocuklar ve evcil hayvanlar da dahil ailenin tüm üyeleri bu şekilde hastaya yaşam enerjisi verir. Aile koşulları altında her birimizin sahip olduğu holografik bağlantının yararlarından biri de budur. İnsanlar, enerjetik açıdan destekleyici koşullarda daha hızlı iyileşme eğilimi gösterir.

Şifa süreci sırasında hasta ilk başlarda başkalarından enerji alabilme ihtiyacı duyacak ve kendi ayakları üstünde durmayı öğrenecek ve en sonunda yine aile yapısına enerji desteği verecektir. Bu işleyişin birçok çeşidi vardır. Ben, yelpazenin aşırı iki ucunu ele alacağım.

Hasta, hastalık fiziksel olarak ortaya çıkmadan önce yıllardan beri enerji emiyor olabilir. İyileşmesi sırasında uygun bir noktada kendisi için ihtiyaç duyduğu tüm enerjiyi nasıl metabolize edeceğini öğrenmesi gerekecektir. Bu ise onun şakraları onarıldıkça ve ona ihtiyacı olan tüm enerjiyi sağlayacak biçimde işlev görebildikçe, şifa sürecinin doğal bir parçası olacaktır.

Tam tersi olan bir vakada, aile üyelerine büyük miktarda enerji desteği vermiş birinin kendisi için bolca enerji alma ihtiyacı olabilir. Bu durum onun ve aile üyeleri için hayli zor olabilir çünkü roller değişmiştir. Bu kişi enerji alamayabilir ve bunu alma pratiği yapması gerekebilir. İşte bu noktada ailesi ona sevgi dolu bir bakım ve ilgi ile nasıl alabileceğini öğrenmesinde yardım edebilir. Hatta bazı zamanlarda biraz zorlayıcı bile olabilirler. Fakat öte yandan, böyle bir vakada aile üyeleri alışkanlık gereği hala ondan, hem de en çok enerjiye ihtiyacı olduğu sırada, enerji almaya gayret ediyor olabilirler. Eğer ailenizde bunun olduğunu görürseniz, bu kişiyi korumak konusunda çok dikkatli olmalısınız. Tam o sırada ondan enerji almak, o kişinin sağlığı üzerinde negatif bir etki yaratacaktır.

Eğer hastalık uzun süreliyse aile üyeleri büyük olasılıkla hastalığın psişik tüketişini kendi alanlarında hissetmeye başlayacaklardır. Sadece kendileri için değil sevdikleri bu kişi için de enerji metabolize etmektedirler. Çoğunlukla kendilerine ne olduğunu bilmezler ama yorulacak, dırdır etmeye başlayacak ve hatta zaman zaman sevdikleri kişiye bakmak istemeyeceklerdir. Hastanın her bir aile üyesinin veya yakın dostunun uzaklaşması ve kendilerini tekrar doldurmaları şarttır. Aksi takdirde, içerleme ve içerlemekten dolayı duyulan suçluluk büyüyecektir ve bu da depresyona, tükenmeye ve hatta fiziksel çöküşe, hastalığa yol açabilir.

Ailenin tüm üyeleri kendileri için enerji toplamanın yollarını bulmalıdırlar. Bu ise meditasyonla, zevkli hobilerle, sporla, kişisel yaratıcılığı besleyen etkinliklerle, sağlıklı arkadaşlarla ve diğer eğlencelerle pekala yapılabilir. Günün yirmi dört saatini evde, hastanın yanı başında oturarak geçirmek insanların hem kendileri hem de hasta için yapacakları en kötü şey olur. En sonunda herkes hasta olacaktır. Sağlıklı insanlar yaratıcı bir enerji alışverişi için sağlıklı insanlarla etkileşime girmelidirler. Hayli yaratıcı olan insanlar ise yine yaratıcı olan yaşıtlarıyla zaman geçirmekten hoşlanırlar çünkü birlikte yüksek frekanslı yaratıcı enerjiyi üretirler ve değiş tokuş ederler. Bu alışveriş daha sonra her birinin içindeki yaratıcı kudreti açığa çıkarır.

Halka Açık Mesleklerde Biyoplazmik Kurdeleler

Öğretmenlik veya gösteri yapmak, öğrencileri ya da seyircileri bir diğer anlayış düzeyine çıkmalarına yardım edecek biçimde onları enerji-şuurla besleme işidir. Bir öğretmen ile bir sınıf veya bir oyuncu ile seyirciler arasında büyük biyoplazmik akıntılar gelip gider. Bir şifacılık öğretmeni bir odanın enerjisini taşıyabilmelidir ki öğrencilerin enerji-şuuru daha yüksek bir anlayışın deneyimlenişine doğru yükseltilebilsin ve aydınlatılabilsin. Öğretmenler öğrettikleri şeyin enerjisini o şey öğretilirken taşıyabilir halde olmalıdır.

Örneğin, bir dördüncü düzey egzersizini yönlendirmekteysem enerjimi aurik alanın dördüncü düzeyinde tutmalıyım yoksa öğrenciler bunu öğrenemezler. Eğer enerjimi alanın üçüncü düzeyinde (akılcı zihin düzeyi) tutarken dördüncü düzey şifacılığı öğretmeye kalkarsam öğrenciler de bunu tekrarlayacaktır. Şifayı üçüncü düzeyde yapmaya çalışacak ve dördüncü düzeyde tutunamayacaklardır. Yapmasan bile öğretebilirsin şeklindeki inanış doğru değildir. Öğretmen sadece nasıl yapıldığını bilmekle kalmamalı, ayrıca bunu başkalarına aktarırken de yapabilir olmalıdır. Bu çok daha zordur.

Destekleyici biyoplazmik kurdelelerin aynısı bir kişinin diğer bir kişiden bir şey istediği her tür ilişkide de meydana çıkar. Eğer bir istek içeren talep söz konusuysa o istekle ilişkili kurdeleler enerji emecektir. Eğer basit bir istek ve sonra bırakış söz konusuysa kurdeleler enerji emmeyecektir. Madem sınıf içi etkinliklerden başladık, örneğin bir öğrenci öğretmeniyle şahsen konuşmaya karar verirse ve öğretmen çok meşgul olsa da, eğer öğrenci bunu yapmaya kararlıysa öğretmenin alanını kavramak için bir enerji kurdelesi fırlatacaktır. Bazen öğrenciler daha sınıfa girme-

den önce bile bunu yapar. Ya da sınıfın en arka sıralarından bunu yapar ve bu aurik kurdele boyunca yürüyerek yaklaşırlar. Öğretmen bir başka kişiyle derin bir sohbette olabilir ama muhtemelen öğrenci onun alanına kanca attığı anda bu niyeti hissedecektir.

Halka mal olmuş herkes halktan veya hayranlarından gelen enerji kurdelelerini hissetmiş olmalıdır. Böyle durumlarda birçok kişi aynı anda kurdelelerini bağlamaya kalkışır ve bu durumun oluşturduğu psişik ağırlıkla başa çıkmak zorlaşır. Bunu yapan insan ne kadar çoksa, ağırlık da o kadar artar. Alanın dördüncü düzeyi mekandan bağımsız olduğu için bu bağlantılar yeryüzünün her yanından yapılabilir. Bir tür talep, istek ve projeksiyon olan bu bağlantıların hepsine birden sevecen karşılık vermek büyük bir sorumluluktur. Ve bu pratik yapmayı gerektirir. Halkın sevdiği kişi yorulduğunda her zaman sevecen, pozitif bir biçimde karşılık vermesi zorlaşır. Hep halkın gözü önünde olan kişilerin yalnız kalmak için muazzam bir ihtiyaç hissetmelerinin bir nedeni de budur. Yalnız kalmak, benliğini hissetmek ve tekrar dolmak ihtiyacını duyar.

Biyoplazmik Kurdeleler ve Tükenme

Halka açık mesleklerde biyoplazmik kurdelelerle ilgili olarak söylenen her şey, yardım ve şifacılık mesleklerindeki daha özel çalışmalar için de geçerlidir. Uzmanların işi, düşük enerjili ve düşük frekanslı biyoplazmik desteklenme kurdeleleri sürekli olarak onları çekiştirip ağırlaştırmaktayken sağlıklı, canlı ve dengeli bir aurik alanı korumaktır. Bu durum yardım ve şifacılık işini çok zorlaştırır. Uzmanların kendi kendilerine bakım ve özen gösterme konusunda ısrarcı olmaları gerekir. Kendi enerji alanlarını yeniden canlandırmak ve kendilerini yenilemek için günlük bir program uygulamaları şarttır yoksa tükenirler. Tükenmenin sağlık bakım uzmanları arasında bu kadar sık görülmesinin nedeni budur. Birçoğu yardım ve şifacılık mesleklerinde çalışmayan bir kişiden daha çok bakım ve özene ihtiyaç duyduklarını fark etmez.

Biyoplazmik Kurdeleler ve Nesneler

Biyoplazmik kurdeleler bizler cansız nesnelere bağlandığımızda da meydana gelir. Unutmayın, yaptığımız her eylem biz daha o eyleme girişmeden önce aurik alanda görülebilen düşünce ve hislerle başlar. Başka bir deyişle bizler fiziksel bir şey yapmadan önce enerjetik olarak yaparız. Eğer eylem ilişkisel ise ilk olarak dördüncü düzey aurik kurdelelerinde ifade olacaktır. Birine telefon etmeye karar verdiğimiz anda telefona bir enerji-şuur kurdelesi yollarız. Daha sonra telefona uzanırız. Bu fenomen gün boyunca sürer. Bir nesneye bu şekilde her bağlandığımızda biyoplazmik enerji-şuurumuzun bir kısmı o nesnede kalır. Bir nesneyle ne kadar çok çalışırsak enerjimizin daha fazlasını emer ve biz o nesneye daha çok bağlılık hissederiz.

Biyoplazmik kurdeleler sayesinde bir nesneye bağladığımız enerji-şuurun tipi bizim o nesne hakkında ne hissettiğimize bağlıdır. Eğer ondan hoşlanıyor ya da seviyorsak onu sevgiyle doldururuz. Eğer ondan hoşlanmıyorsak o nesneyle ilgili hoşlanmayışımızın enerjisiyle onu doldururuz. Eğer telefona cevap verdiğimizde ruh halimiz iyi değilse bunun bir kısmı telefonda kalır. Eğer haletimiz iyiyse bunun da bir kısmı telefonda kalır. Nesneleri enerjimizle doldurmaya devam ettikçe onlar da onları doldurduğumuz enerji türünü gittikçe daha çok içerir hale gelir. Bu nesneler daha sonra onlarla temasa geçen her kimse ona o türden enerji verecektir.

Şifacılar bir parça kumaş veya kristali şifa enerjisiyle yükleyip hastaya gönderirken de aynı ilkeyi kullanırlar. Kumaş ya da kristal şifa enerjisini şifacıdan hastaya taşır ve hasta enerjiyi bundan emer. Dahası, şifacı bu nesneyi uzaktan yüklemeye de devam edebilir. Böylece o nesne hasta için bir şifalı enerji kaynağı olur.

Esasen, tılsımlar da bu ilkeyle işler. Şamanlara veya büyücülere çok net ve etkin konsantrasyon yollarını öğrenip kendi enerji-şuurlarını bir nesneye aktararak nesnelere güç yüklemeleri öğretilir. Nesneler her türden enerji-şuurla doldurulabilir. Bu enerji-şuur hislerden ve düşüncelerden oluşur. Bu enerji-şuur saf düşünce olmadığından dolayıdır ki popüler bir terim olan *düşünce şeklini* kullanmıyorum. Bunun yerine buna psiko-no-

etik düşünce şekli, diyorum; *psiko* hisleri anlatırken *noetik* ise zihin veya düşünceyi anlatır. Her bir psiko-noetik düşünce şekli, onu oluşturan düşüncelere ve hislere karşılık gelen bir biçim alır.

Törenler geleneksel olarak ve halen bu amaçla kullanılır. Törenler ve ayinler düzenli aralıklarla tekrarlanan bir biçim, uygulama veya prosedür oluşturur. Ayinler sadece belirli eylemleri ve belirli sözleri içermekle kalmaz, bu sözler ve eylemler tekrarlanırken zihni konsantre etmek için belirli şeyleri de içerir. Törende, düşünce şeklini hislerin gücüyle doldurmak üzere belirli hisleri isteyerek üretmek önemlidir. Başka bir deyişle bir ayin belirli tipteki bir enerji-şuurun biyoplazmik kurdelesini veya bir psiko-noetik düşünce şeklini belirli bir amaç için isteyerek tekrar oluşturmanın bir yoludur. Ayin şuurlu bir yaratma eylemidir. Bir birey bir ayini her tekrarladığında o ayin ilk kez yapıldığında yaratılmış olan ilk baştaki psiko-noetik düşünce şekline daha çok enerji-şuur ekler. Ayinler ve törenler nesiller boyu tekrarlandığından bunlar çok uzun zaman dilimleri içerisinde birikmiş çok güçlü düşünce şekillerine bağlanmanın bir yoludur. İnsanlar bir ayini her tekrarladıklarında holografik olarak o psiko-noetik düşünce şekliyle kendi yararları için bağlantı kurarlar. Ve bu arada ayin sırasında yarattıkları düşünce şekilleri ile güç nesnesinin gücünü artırırlar.

Yaratıcı imgelemeler de aynı ilkeyle işler. Yaratmak istediğiniz şeye konsantre olarak bunu ilk önce psiko-noetik dünyada yaratırsınız. En sonunda otomatikman fiziksel dünyada tezahür eder. Bizler bunu yaşamımızın her anında sürekli olarak yapmaktayız. Sadece farkında değiliz. Bu sürecin ne kadar çok farkına varırsak ne yaratacağımızı o kadar çok şuurlu seçeriz.

Bizi Bağlayan Kordonlar

İlişkilerdeki aurik etkileşimlerin bir başka tipi de bizi birbirimize şakralarımız yoluyla bağlayan aurik ışık kordonlarıdır. Bu kordon bağlantıları tüm benzer şakralar arasında meydana gelir. Yani insanlar birbirlerine birinin birinci şakrasından diğerinin birinci şakrasına, ikinci şakrasından diğerinin ikinci şakrasına olacak şekilde bağlantıdadır.

Bir şifacı olarak çalışırken dikkatimi çeken ilk kordonlar üçüncü şakraları birbirine bağlayanlardı. Öyle görünüyor ki bizim kültürümüzde bizler yaşam içinde yol alırken en çok hasar görenler üçüncü şakralar arasındaki kordonlardır. Birlikte çalıştığım insanların hemen hepsi de üçüncü şakra kordonlarında hasar görmüştü. Dolayısıyla dikkatimi ilk çekenler bunlardı. İlk başta bu kordonların önemini anlamadım çünkü daha önce haklarında hiçbir şey işitmemiştim. Sadece üstünde çalıştığım hastaların büyük bir bölümünde kendimi üçüncü şakraya dalıp gömülmüş olan kordonları dışarı çıkartırken bulmaktaydım. Diğer durumlarda bu kordonlar boşlukta sallanmaktaydı. Yavaş yavaş bu kordonların hastaları ilişkide oldukları kişilere bağlamış olduklarını fark ettim.

Aldığım rehberlik bana bunların dolanıklığını açmam, tamir etmem ve çoğu durumda iki kişi arasındaki bağlantıyı güçlendirmem konusunda talimatlar veriyordu. Bu rehberlik ayrıca bu kordonlardan bazılarını hastanın şakralarından da derinlerde, öz yıldızdaki daha derin boyutlarda köklendirmemi de sağladı. Heyoan dedi ki:

~

"Bu kişinin evrende kim olduğunu gösteren" kordonları [üçüncü ön şakranın psikolojik işlevidir] o kişinin varlığının derinlerindeki öze bağladın ve böylece sağlıksız, dolanık bir bağlılığı serbest bırakmış oldun.

~

Zaman geçtikçe bu kordonların onların ilişkilerindeki muazzam etkisine dair geri besleme almaya başladım. İlişki içinde sadece hasta değişmekle kalmıyor ayrıca diğer kişi de değişiyordu. İşte o zaman kordonların ilişkilerdeki gücünü ve de aurik alan yoluyla onlar üstünde doğrudan çalışmanın insanların ilişkilerini ve yaşamlarını değiştirmede ne kadar güçlü bir etkisi olduğunu fark etmeye başladım. Zaman içinde tüm şakraları bağlayan kordonları görmeye ve onlarla çalışmaya da başladım.

Alanın dördüncü ve daha yüksek düzeylerindeki kordonlar üç boyutlu fiziksel mekandan ön-

ce ve onun ötesinde var olduklarından, aslında birçok kordon yaşamda fiziksel boyut başlamadan önce oluşur. Ve bunlar birbirine bağladıkları insanlardan herhangi biri öldükten sonra da var olmaya devam eder. Kordonlar bedenini terk eden, astral ya da ruhsal dünyada olan ölmüş kişilere bağlı kalmaya devam eder. Bu kordonlar bir kez oluştuklarında hep kalırlar. Asla erimez, ortadan kaybolmazlar. Fiziksel alemin ötesindedirler. Fiziksel ölümde aurik alanın dördüncü ve daha yüksek düzeyleri aslında pek değişmez. Sadece artık fiziksel bedene bağlı değillerdir, o kadar. Dolayısıyla kordon bağlantılarının fiziksel ölümden sonra da kalması şaşırtıcı değildir.

Heyoan başlıca beş kordon tipi olduğunu söyler:

~

- **Ruhun Tanrı'yla ilk baştaki bağlantısından ve kendisinin ruhsal alemdeki monadından* başlayarak taşıdığı ruh kordonları,**
- **Yeryüzünde veya başka yerlerdeki geçmiş yaşamlarından kaynaklanan kordonlar,**
- **Öz anne babaya bağlanarak edinilen genetik kordonlar,**
- **Anne babayla kurulan ilişkiler yoluyla gelişen ilişkisel kordonlar,**
- **Başka insanlarla kurulan ilişkiler yoluyla gelişen ilişkisel kordonlar.**

~

Ruh kordonları bizi hep Tanrı'ya ve gerçek yuvamıza bağlar. Bu kordonlar yoluyla bizler koruyucu rehberler veya rehber varlığımızla bağlantıdayızdır.

Geçmiş yaşamlardan kaynaklanan kordon bağlantıları bizim bu yaşamdan önce insanlarla kurmuş olduğumuz bağlantıları hatırlamamıza yardım eder. Birçok kez, insanlarla tanışır ve onları daha önceden tanıyor olduğumuz hissine kapılırız. Onlarla ilk başta tarifi zor ama çok gerçek hissi veren bir bağlantıda olduğumuzu duyumsarız. Aynı şeylerden hoşlandığımızı veya aynı özlemlere sahip olduğumuzu keşfederiz. Bir süre sonra o özlemi gidermek için birlikte çalışıyor olduğumuzu görürüz. Birlikte yaşanmış olası geçmiş yaşamlara dair küçük flaşlar çakabilir ya da tam teşekküllü bir geçmiş yaşam anısı yüzeye çıkabilir.

Geçmiş yaşam fenomenleri hakkında bir uyarıda bulunmalıyım: Geçmiş yaşam anıları hayli yanıltıcı olabilir. Negatif bir tavrınız için bir geçmiş yaşamı bahane olarak kullandığınızı fark ederseniz, dikkat kesilin. Muhtemelen yanlış yoldasınız. Eğer birilerine yönelik negatif hislerinizle ilgili olarak o kişileri suçluyorsanız ya da kendinizi birisine göre geçmişte daha iyi bir konuma (örneğin o zamanlar patronsanız ve şimdi değilseniz ya da o zamanlar öğretmendiniz ve şimdiki öğretmeniniz de öğrencinizse) koyuyorsanız veya evlilik dışı cinsel ilişki gibi diğer ahlak dışı davranışlar için kendinize izin veriyorsanız geçmiş yaşam bağlantısını yanlış yorumlamışsınız, suistimal ediyorsunuz ve kendinize daha fazla karma oluşturuyorsunuz, demektir. Şimdi başınızda olan sorunlar, o zaman da vardı. Ama genellikle artık bir zamanlar olduğu kadar kötü değildirler çünkü aradaki yaşamlar sırasında birkaç şey öğrenmişsinizdir.

Geçmiş yaşam deneyimlerinden kaynaklanan kordonlar sadece yeryüzündeki değil diğer her yerdekileri de içerir. Bizler geçmişte yeryüzünde insan olarak bedenlenmekle kalmamış, evrende başka yerlerde başka biçimlerde de yaşam deneyimleri edinmişizdir. Bazılarımız bu bağlantıları da artık hissetmektedir çünkü bu olasılığın şuurlarımıza girmesine izin vermeye başlıyoruz. Birçok kişi yıldızlara bakıyor ve yuvalarının orası olduğunu kabul ediyor.

Genetik Kordonlar

Genetik kordonlarımız ilk olarak müstakbel anne ve çocuğun kalp şakralarının derindeki iç kısımlarını *daha gebelik oluşmazdan önce* birbirine bağlar! Müstakbel bebeğin alanının müstakbel annenin alanının tam dışında süzüldüğünü gördüm. İlk kordonu bağlama gayreti bedenlenmekte olan kişiden gelir. Eğer anne gebelikten korkuyorsa, kalp şakrası içindeki o derin yeri müstakbel çocuktan gelen bağlantının kurulabilmesi için gereken şekilde açılmasına izin verme-

(*) Monad: Basit cevher, zerre, atom. Ç.N.

yebilir. O bunu yapana dek gebe kalamaz. Bu durum, kadınlardaki kısırlığın bir nedeni olabilir. Korkusuyla yüzleşmek için dua edebilir veya meditasyon yapabilir. Korkusu yükseldiğinde, süreç içinde bununla başa çıkabilir ve böylece kalbinin içindeki o çok derindeki yeri açabilir. Kalp şakrasının bu açılması epifiz bezini harekete geçirir. Sonra, diğer endokrinlerin özellikle yumurtalıkların ve hipofizin bununla dengede olduğunu varsayarsak, kadın gebe kalmaya hazırdır.

Daha yüksek çözünürlükle yaptığım daha derin gözlemlerle annenin kalp şakrasından çıkan ve yumurtalıklarına bağlanan ve babanın kalp şakrasından çıkıp spermlerine bağlanan kordonlar da gördüm. Yumurta ve sperm bir araya geldiklerinde bu kordonlar artık ana baba ve rahme düşen çocuk arasında bağlantılı hale gelmektedir. Bu yolla ana baba, çocuk sayesinde de birbirlerine bağlıdırlar.

Annenin kalp şakrası yoluyla ilk genetik kordon bağlantısı yapılır yapılmaz, diğer tüm şakralar için de genetik kordon bağlantıları yapılır. Demek ki siz tüm şakralarınızla ana babanıza bağlısınız. Onlar da tüm şakralarıyla çocuklarına bağlıdırlar. Bu yolla siz de kardeşlerinize bağlısınız. Bu bağlantı büyükanne ve babalara, teyzelere, dayılara, amcalara, halalara ve yeğenlere dek sürer. Tüm kan bağıyla kurulmuş ilişkilerden geçerek bilinmeyen geçmişe dek dayanan yaşamın büyük genetik ağacına dek sürer. Yeryüzündeki ilk insana dek giden tüm insan yaşamlarını birbirine bağlayan büyük bir ışık kordonu ağı yaratır. Bu büyük yaşam ağı üç boyutlu mekanın dışında ve ondan bağımsız olarak var olmaktadır. Bu yolla siz de yeryüzünde yaşamış olan her bir kişiye yakından bağlanmışsınızdır. Aslında eğer evrim teorisi doğruysa, siz yeryüzünde ortaya çıkmış ve yaşamış olan tüm yaşam biçimleriyle bağlantılısınız. İşte bu orijinal doğum kordonları sayesinde bizler genetik mirasımızı aurik düzeyde taşırız.

Ayrıca doğuştan gelen kusurların, farklı hastalıklara karşı kazanılmış eğilimler ve havada yayılan mikroplarla oluşan hastalıklar meydana geldiğinde bunların genetik kordon bağlantılarındaki sorunlarla alakalı olduğuna dikkat ettim. Örneğin, dördüncü şakradaki genetik kordon bağlantılarındaki sorunlar, kalp odacıkları arasında bir delikle doğan bir çocukla sonuçlanabilir.

İlişkisel Kordonlar

Ana baba ve çocuk arasındaki ilişkisel kordonlar tüm şakralar arasında gelişir. Çocuk öz ana babasıyla kalsın ya da kalmasın bu kordonlar bağlantılı kalır. Eğer bir çocuk evlat edinilmişse, onunla yeni ana babası arasında yeni kordonlar gelişir. Rahimde, doğum sürecinde ve hemen ardından gelişmiş olan genetik kordonlar ve ilk ilişkisel kordonlar halen durmaktadır. Ve biyolojik ana baba da bu kordonlar aracılığıyla çocuk gelişirken onu etkilemeye devam ederler.

İlişkisel kordonlar, şakranın psikolojik işlevlerine göre ilişkilerin farklı unsurlarını temsil ederler:

- Birinci şakradan çıkan ve ayrıca yeryüzünün derinliklerine doğru büyüyen kordonlar, yeryüzüyle ilişkili olarak ve bir başka kişiyle ilişkide olarak fiziksel beden içinde yaşama isteğinin sağlamlığını temsil eder.
- İkinci şakradan çıkan kordonlar tensel ve cinsel ilişkilerde yaşamın doğurganlığından ve bereketinden zevk almayı temsil eder.
- Üçüncü şakradan çıkan kordonlar ilişkilerde benliğe ve diğerlerine göz kulak olmadaki netliği ve uygunluğu temsil eder.
- Dördüncü şakradan çıkan kordonlar sevmeyi ve de ilişkilerde sevme ve amaçlama arasındaki dengenin gizemini temsil eder.
- Beşinci şakradan çıkan kordonlar ilişkilerin daha yüksek iradesine emin biçimde güvenmeyi temsil eder. Ayrıca ses, sözler, müzik ve semboller aracılığıyla dürüst iletişim içinde almayı ve vermeyi de temsil ederler.
- Altıncı şakradan çıkan kordonlar alışveriş içinde bulunulan kişiye duyulan koşulsuz sevgiyi deneyimlerken aynı zamanda bu alışverişteki fikir değiş tokuşundaki yüksek kavramları görmekten duyulan coşkuyu temsil eder. Bu kordonlar sevdiğiniz kişiyi güzel bir ışık ve sevgi varlığı olarak görmenin zevkini temsil eder. Bunlar, tıpkı İsa ve Buda gibi dinsel figürlerin yaptığı gibi, ruh-

sal bakış açısından sevme yeteneğini temsil ederler.

- Yedinci şakradan çıkan ve ayrıca yüksek alemlere de bağlanan kordonlar ise Tanrı'yla, evrenle ve bir başka insanla ilişki bakımından Tanrı'nın zihni içinde olabilme gücünü temsil eder. Bunlar bir ilişkideki mükemmel deseni anlama yeteneğini temsil eder. Ayrıca bu kordonlar ilişkilerde fiziksel ve ruhsal alemleri bütünleştirme yeteneğini de temsil eder.

Bu kordonların durumu her bir ebeveynle ilişkimizin doğasını da temsil etmektedir. Çocuk büyümenin aşamalarından geçerek olgunlaşırken kordonlar da olgunlaşır. İlişkiler hakkında öğrenilen her yeni şeyle birlikte kordonlar da daha çok güçlenir ve esnekleşir. Kordonların yapısı çocuğun oluşturduğu ilişkilerin yapısını da yansıtır. Kordonlar bir ilişkinin ne kadar sağlıklı ve sağlam olduğunu temsil eder. Çocuğun oluşturduğu desenler yaşamı boyunca tekrarlanır. Bunlar onun diğer insanlarla ne kadar iyi ilişki kurabildiğini belirler. Bir çocuk annesi ile ilişkisinin ilk modellerini diğer kadınlarla ilişkiler oluşturmada ve babasıyla ilişkisinin ilk modellerini de diğer erkeklerle ilişkiler oluşturmada kullanır. Yakın ilişkilerimizde de ana babalarımızla edindiğimiz türden ilişkileri yeniden yaratmamızın nedenlerinden biri budur.

Tüm şakraların sol yanındaki kordonlar her zaman için bir dişiye bağlanır. Tüm şakraların sağ yanındaki kordonlar ise her zaman için bir erkeğe bağlanır. Demek ki sorunun bir kişinin –o kişinin rolünün ana baba, çocuk veya yaşıt olup olmadığına göre- şakrasının hangi yanında olduğunu bilen bir şifacı sorunun hastanın annesiyle veya babasıyla mı olan ilişkisinden kaynaklandığını ve daha sonra aynı cinsiyetten bir diğer insanla tekrarlanıp tekrarlanmadığını derhal anlayabilir.

Bir başka kişiyle herhangi bir tür ilişkiye girdiğimizde yeni kordonlar yaratırız. Bu kordonlar ilişkiler gelişip büyüdükçe gelişir ve büyür. Kordonlar ancak her iki kişi birden izin verdiğinde şakralar arasında bağlantı kurar. Sağlıksız bağlılık veya sağlıklı karşılıklı bağlılık her zaman için ortak bir anlaşmadır. İlişki ne kadar dolu ve güçlüyse, kordonlar da o kadar güçlü ve sağlamdır. Bir ilişkide ne kadar çok etkileşim varsa, o kadar da kordon vardır. Daha çok sayıda ilişki kurdukça daha çok kordon yaratırız.

Kordonların hali sahip olduğumuz ilişkinin yapısını ve nasıl bağlantıda olduğumuzu da gösterir. Bazıları sağlıklıdır, bazıları o kadar sağlıklı değildir. Sağlıklı karşılıklı bağlılık ilişkilerinde bu kordonlar canlı, parlak, atım yapar ve esnek haldedir. Bu ilişkilerde özgürlüğe ve esnekliğe yer bırakırken yakınlığı, güveni ve anlayışı korurlar.

Öte yandan sağlıksız, tek yanlı bağlılığın yaşandığı ilişkilerde kordonlar koyu renkli, sağlıksız, durağan, ağır ve kaygan ya da katı, donuk ve kırılgan yapıdadır. Bu kordonlar ilişkileri bağlılık ve esnemezlik içinde tutmaya hizmet eder ve bireyselliği dışarıda bırakırlar. Bir kişiye sağlıksız kordonlarla bağlandıkça kendiliğindenlik yerine daha çok alışkanlık eseri etkileşimler olasılığı artar.

Sağlıksız ilişkilerde bizler bizi bağlayan kordonları kötüye kullanırız. Eğer kordonları ilişkiyi yavaşlatmak, değişmesini önlemek ve etkileşimleri yavaş ve donuk hale getirmek üzere kullanırsak kordonlar da kalın, yoğun, ağır ve donuk hale gelir. İlişki muhtemelen bastırılmış içerleme ve kızgınlık içinde takılı kalmıştır. Eğer bir kişi bir diğerinden gizlice –örneğin göz kulak olunmak gibi- bir şey almak istiyor ama bunu istediğini kabul etmiyorsa, ilk kişi ikinci kişinin ikinci şakrasından enerji emmek için uzun, yapışkan, dokungaç benzeri bir enerji akıntısı yollayacaktır. Böylesi kordonlar kontrol etme gayretiyle bir başka kişiye takılabilir, kancalanabilir. Eğer kordonları kırılgan, katı ve esnemez hale getirdiysek ilişki de o hale gelmiştir. Kordonlar boşalmış, zayıf ve dayanıksız da olabilir, tıpkı karşılık geldikleri ilişki gibi.

Bir ilişki gittikçe sağlıklı hale geldikçe kordonlar da parlaklaşır, daha çok enerjiyle yüklenir, daha esnek ve dayanıklı hale gelir. Sağlıklı ilişkilerde kordonlar birçok renkleriyle çok güzeldir.

Her bir şakra, yukarıda da gördüğünüz gibi ilişkinin belirli bir özelliğini temsil eden kordonlar çıkartır. Biriyle bu özelliğe dair bir yaşam deneyimi edindiğimiz her sefer, yeni kordonlar büyür. Eğer yedi şakra tarafından temsil edilen tüm

unsurlarda biriyle etkileşim içindeysek kordonlar yedi şakrayı bağlamak üzere büyür. Yakın, uzun vadeli ilişkilerde bizi tüm şakralarımızdan bağlayan birçok kordon üretiriz. İşte bu yolla bizler insanlarla onlar yeryüzünün neresinde olursa olsunlar, son görüşmeden beri ne kadar zaman geçerse geçsin psişik olarak bağlantıda kaldığımız çok derin yakın ilişkileri oluştururuz. Örneğin, anneler nerede olurlarsa olsunlar ve onları görmeyeli ne kadar zaman geçerse geçsin çocuklarının nasıl olduklarını bilirler.

Yaşam Travması ve İlişkisel Kordonlar

Yaşamdaki en acı verici deneyimlerden biri sevilen birini terk edilme, boşanma veya ölüm yüzünden kaybetmektir. Kordonlar bu deneyimlerde genellikle kötü biçimde hasar alır. Böyle bir travmadan sonra bedenin ön kısmındaki bütün şakraların kordonlarının boşlukta sallanır bir şekilde yırtılarak açılmış olduğunu gördüm. Böyle bir travmadan sonraki kişisel deneyim, parçalanmış olmak ya da bir yanın kopup gittiği şeklinde anlatılır. Birçok kişi yön duygusunu yitirir ve kendi başlarına ne yapacaklarını bilemez hale gelir.

Zorlu bir boşanmada, boşanmayı isteyen taraf diğer kişiyi biraz şaşkın bırakmak ve onun alanında çokça acı ve altüst oluş yaratmak için genellikle olabildiğince çok sayıda kordonu kopartmaya çalışır. Bu yapıldığında, her biri de acı çekmektedir ve yaşamlarının birçok unsuru bakımından bağlantısız kaldıklarını hissetmektedir çünkü bunlarla diğer kişi de o kadar ilgilidir ki... Hasar görmüş kordonlar sadece eski ilişkileri değil o çiftin birlikte yaptığı etkinlikleri de temsil eder. Bu gibi zorlu biçimde ayrılmış olan birçok kişi, hayal kırıklığı sonrasındaki tepkiyle başka ilişkilere girme eğilimindedir; bu sert eylemlerinin neden olduğu acıyı iyileştirmeye çalışırlar. Ne yazık ki daha önceki ilişkilerindeki aynı tip kadın veya erkekle aynı negatif ilişki tipini yeniden yaratma eğilimindedirler çünkü ilişkisel kordonları şifa bulmamıştır. Zorlanmış ayrılıklar sürecinde oluşan kordon hasarı çoksa, uzun süredir evli olup da boşanan çiftlerin yeni yaşamlarını düzene koymasının en az beş, bazen de yedi yıl aldığını gördüm. Bu durum ne kadar çok hasar olduğuna ve kişilerin bunu ne kadar iyi iyileştirdiğine bağlıdır. Şüphesiz ki kordonları gören ve onlar üstünde çalışabilen bir şifacı bunu daha hızlı yapacaktır.

Bu fenomenle ilgili olarak insanların anlamadıkları şey herhangi bir ayrılıkta diğerleri aynen kalırken belirli kordonların ortadan kalkması gerektiğidir. Eşlerden biri ayrıldığında geride kalan eşe neler olduğu, o kişinin kendini ayrılığa ne kadar hazırladığına ve eski ilişkideki bağlılığı nasıl bıraktığına bağlıdır. Sağlıksız kordonlar değişime direnir ve durumu korumaya gayret ederken sağlıklı kordonlar geçişin oluşmasına izin verir. Sağlıklı kordonlar ne olursa olsun bağlı kalır. İki kişi sevgi içinde bir araya gelir gelmez, artık sevgi kalıcıdır; elbette ki o sevgiyi temsil eden kordonlar da...

İlişkisel Kordonlardaki Sorunlar

Birinci Şakra Kordonlarındaki Sorunlar

Birinci şakradan çıkan (ayrıca yeryüzünün derinliklerine doğru büyüyen) kordonlar, yeryüzüyle ilişkili olarak ve bir başka kişiyle ilişkide olarak fiziksel beden içinde yaşama isteğinin sağlamlığını temsil eder.

Zayıf gelişmiş veya hasarlı birinci şakra kordonlarının gördüğüm nedenleri:

- bir çocuğun bedenlenmeye yönelik tereddütü
- yeni doğan bebeğin doğumda kordonları yeryüzüne doğru bağlama yeteneğini dumura uğratan bir doğum travması
- çocuğun yeryüzüyle büyüyen ilişkisini kesen ve kordonların yeryüzüne doğru normal gelişimini önleyen ilk dönem fiziksel zorluklar
- çocuğun yaşamının tehlikede olduğunu hissettiği ve çocuğun kordonlarını yeryüzünden ayırarak ayrılmaya hazırlanmasına neden olan küçük yaşlarda yaşadığı fiziksel taciz
- çocuğun yeryüzüne bağlanmamış ana babayı taklit etmesi

- kuyruk sokumu kemiğine ve dolayısıyla ilk şakranın iç kısmına ve kordonlara zarar veren bazı kaza eseri yaralanmalar.

Birinci şakra kordonlarının hasar görmesi, hastanın yaşama isteğinde ve fiziksel dünyada işlev görmesinde sorunlara neden olur. Hastanın yeryüzüne topraklanmasına ve spor, egzersiz ve genelde doğa ve yeryüzünden tat alma gibi fiziksel yönelimli bir yaşamda başkalarıyla bağlantıya geçmesinde sorunlara yol açar. Bu hasarın başlıca sonucu topraklanmamışlık, yoğun yeryüzü enerjilerini özümseme beceriksizliğidir. Bu durum da toplam enerji alanında sağlam fiziksel bir bedeni destekleyemeyen bir zayıflamaya yol açar. Fiziksel beden bunun sonucunda güçsüzleşir.

Yeryüzüne bağlantıdaki yoksunluk fiziksel dünyadaki yaşam hakkında büyük bir korkuya yol açar; örneğin fiziksel bir bedende olma korkusu gibi çünkü bu beden görünüşe göre düşmanca olan bir dünyadan ayrı gibidir. Kişi kendini korkutucu ve acılı bir işkence kafesinde yani bedende tutsak gibi hisseder. Bu haldeki insanlar sanki yapmış oldukları bir şey için cezalandırılmakta olduklarını hissetmektedir. Bunun ne olduğunu anlamak için zaman harcarlar. Ancak bunu düzelttiklerinde, çektikleri acıdan kurtulacaklarını düşünürler. Kendilerini asla güvende hissetmezler.

Meditasyon yapmanın yani olabildiğince çok miktarda enerji-şuuru başlarının üst kısmından dışarı çıkartmanın, bunu her zaman yapabilseler kendileri için güvenli bir sığınak oluşturduğunu keşfedebilirler. Ne yazık ki, bu meditayon kendilerine yapabilecekleri en kötü şeydir çünkü bu sadece onları yeryüzüne bağlayan kordonları zayıflatacaktır. Ve uzun vadede, meditasyon yapmak onların fiziksel dünyayla başa çıkmalarını gittikçe daha fazla güçleştirecektir.

Hasar gören birinci şakra kordonlarından kaynaklanan yaygın hastalıklar: Birinci şakra kordonlarındaki zayıflık aslında enerji alanını ve fiziksel bedeni o derecede güçsüzleştirir ki nihayetinde tüm hastalıklar dolaylı ya da dolaysız bununla ilgilidir. İlk başta zayıflık bir fiziksel enerji eksikliği şeklinde görünebilir. Derken bu adrenallerde ortaya çıkabilir. Sonraları ise kanser, AIDS gibi bir otoimmun* hastalık (romatizmal artrit) haline gelebilir. Genellikle bu hastalıkların nasıl tezahür edeceği diğer şakraların ve kordonların haliyle büyük ölçüde ilişkilidir.

Şifa örnekleri ve etkileri: Birinci şakra kordonlarında yapmış olduğum en yaygın şifa türü, çocukluklarının ilk dönemlerinde bir travma yaşamış veya kuyruk sokumu kemiğini kırmış, böylece yeryüzünden kopmuş kişilerle yaptıklarımdır. Şifa uygulaması yaptığım sıralarda düzenli olarak birinci şakrayı yeniden yapılandırmakta ve sonra da yeryüzüne dek inen yeni kordonları tesis etmekteydim. Bu şifaların sonuçları bağışıklık sisteminin yeniden canlanması, fiziksel bedenin güçlenmesi ve hastanın fiziksel enerjisinin ikiye katlanmasıydı. Aklıma gelen bir vaka, Epstein-Barr virüsü kapmış ve bir türlü iyileşemeyen bir hanımla ilgili. Birinci, ikinci ve üçüncü şakraları doğru biçimde işlemiyordu. Şifacısı üçüncü şakra üstünde çalışmaktaydı. Bu durum kadının bir dereceye dek rahatlamasını sağlıyor ama yeniden kötüleşiyordu. Ben ikinci ve esasen birinci şakrayı tamir edip kordonları yeryüzüne bağladıktan sonra iyileşti ve iyileşmiş halde kaldı.

İkinci Şakra Kordonlarındaki Sorunlar

İkinci şakradan çıkan kordonlar tensel ve cinsel ilişkilerde yaşamın doğurganlığından ve bereketinden zevk almayı temsil eder. Tenselliğimiz ve cinselliğimizle ilgili ilişkimiz ne kadar net ise, yaratacağımız kordonlar da o kadar sağlıklı olacaktır. Bir çift cinsel bakımdan ne kadar iyi eşleşmişse cinsel ilişkileri o kadar iyi, kordonları ise o kadar sağlıklı, güçlü ve güzel olacaktır. Kordonlardaki herhangi bir bozulma yaşamlarımızda denk gelen o alanlarda bir bozulma olarak deneyimlenecektir. Eğer tenselliğimizle ve cinselliğimizle ilgili sorunlarımız varsa ikinci şakramız ile cinsel ilişkide olduğumuz kişi arasında büyüyen kordonlar sorunlarımızı gösterecektir.

Bir başka kişiyle her cinsel ilişkiye girdiğimizde daha çok kordon yaratırız ve yaşantımızın ge-

(*) Otoimmun hastalık: Bağışıklık sistemi ile ilişkili bir hastalık Ç.N.

ri kalanı boyunca o kişiyle bağlantıda kalırız. Bazen bu durum çok sayıda cinsel ilişkiye giren ve özellikle de ilişkileri sağlıksız olan kişilerde çokça akıl karışıklığına yol açar. Bu kordonlar temizlenebilir ve böylece bağlantıların pozitif unsurları aynen kalırken negatif unsurları da şifa bulur. Bunlar asla tamamıyla ortadan kalkmayacaktır.

Gelişimi zayıf veya hasarlı ikinci şakra kordonlarının gördüğüm nedenleri:

- çocuğun birlikte doğduğu ve geçmiş yaşamlardan getirdiği tensellik ve cinsellikle ilgili güçlükler
- çocuğun yetiştiği ortamda tenselliğe ve cinselliğe yönelik genel umursamazlık veya hor görme
- çocuğun tensel veya cinsel deneyimlerinin ana baba veya diğer yetişkinler tarafından doğrudan reddi
- çocuklukta cinsel taciz
- aynı veya karşı cinsten birinin tecavüzü
- küçük çocuk üstünde uygulanan sert tıbbi tedaviler
- cinsel ilişkide eşin kötü davranışına maruz kalma

Hasar gören ikinci şakra kordonlarından kaynaklanan yaygın hastalıklar: İkinci şakra kordonlarının hasar görmesinden kaynaklanan sorunlar olarak şunları gördüm:

- cinsel tacizden kaynaklanan bastırılmış cinsellik
- cinsel sapkınlık (tüm cinsel taciz tiplerinden)
- doyuma ulaşamama
- gebe kalamama
- belirli bir kişiyle iktidarsızlık
- prostat kanseri
- vajinal enfeksiyonlar
- vajinal kanser
- yumurtalık enfeksiyonu
- kasık iltihabı hastalığı
- aynı cinsiyetten biri tarafından tekrarlanan tecavüzler neticesinde homoseksüellik.

Bu sözlerim homoseksüelliğin bir hastalık olduğu anlamına gelmez. Heyoan'a göre:

~

Kişi beden de dahil tüm fiziksel parametreler tarafından en iyi şekilde hizmet gören bir yaşam görevi için bedenlenir. Birçok birey karşı cinse doğru geleneksel cezboluş olmaksızın bir erkek veya bir kadın bedenini seçebilir çünkü bu durum o belirli yaşam süresi içinde bireyin ihtiyacı olan yaşam deneyimi tipi değildir. Ruhsal alemde kişinin kendi cinselliğini nasıl ifade etmeyi seçtiğine dair yargılama yoktur. Daha çok hedef, kişinin cinselliğini sevgi, hakikat, bilgelik ve cesaretle ifade etmektir.

Homoseksüelliğin iki türünü düşünebiliriz: biri yaşam deneyimi için koşulları yaratmak üzere hür iradeyle seçimin sonucudur ve diğeri de geçmiş eylemlerin karmasından kaynaklanan bir travmadan gelir. (Ve size hatırlatayım, karma bir cezalandırma değildir; daha çok geçmişteki bir eylemin geriye dönen tepkisidir. Eylemlerimizin hepsi, en sonunda bize geri gelen etkileri yaratan sebeplerdir. Bazen etkilerin geri dönüşü yaşamlar boyu sürer.) Bir biçimde, homoseksüelliğin her iki tipi de aynıdır çünkü her ikisi de yaşam görevini tamama erdirmek için gereken koşulları yaratır. İkinci durumda travma, şifa çalışması yapılmasını gerektirir ama bu durum, yapılan şifanın heteroseksüelliğe yol açacağı anlamına gelmez. Daha ziyade amaç bireyin bütünselliğidir.

~

Şunu da netleştirmeliyim ki hasar gören kordonlar bu sorunların aurik alandaki tek nedenleri değildir. Burada sadece sorunlarına esasen hasar görmüş kordonların neden olduğu insanlarla çalışırken gördüğüm vakaları sıralamaktayım:

Şifa örnekleri ve etkileri: Birkaç vakada kadınların doğurganlığına yardımcı olması için aurik düzeydeki salgı bezi sistemini bağlayan enerji kanallarını yeniden dengelemek üzere çalıştım. Bazen geçmiş ilişkilerden kalmış sağlıksız veya gömülü kordonlar, şimdiki cinsel ilişkide kişinin

sağlıklı kordonlar oluşturmasını önler. Bu durumlarda yeni, uygun kordonların doğru biçimde bağlanmasından önce eski kordonları temizlemem gerekti. Mevcut cinsel ilişki için kordon bağlantıları bir kez gerçekleştiğinde, gebelik de oluşur. Çiftlerin her ikisi de iş birliği yaptığında birçok kez başarıya ulaştım.

Öte yandan eğer her ikisi de işbirliği yapmıyorsa ve şifa her ikisi için de gerekliyse kordonları bağlamak işe yaramaz. Örneğin, bir kadın gebe kalabilmek için şifa almaya gelmişti. Endokrin dengeleri bakımından alan düzenlenişi çok bozunmuş ve bağlantısızdı. Onun üstünde üç kez çalıştım ve her şey düzeldi. Kadın hazırdı.

Son seansın sonunda kocası onu almaya geldi. Birkaç dakikalığına şifa odasına girdi ve onların ikinci şakraları arasındaki kordonların bağlanmamış olduğunu gördüm. Kordonları bağlamayı denemeye giriştim. Ama ben bunu yaptığımda adamın alanında özellikle cinsel organları civarında yapılması gereken daha derin bir çalışma olduğunu gördüm. Birinci ve ikinci şakralarının içinde hasar vardı. Spermlerinin çok güçsüz olduğunu, yumurtayı delemeyeceklerini gördüm. Ne yazık ki adam çok şüpheci ve çalışmayla ilgili olarak biraz düşmanca bir tavırdaydı, hiçbir şey yapmak istemiyordu. O şifa istemediğine göre benim yapabileceğim bir şey yoktu. Test yaptırmaya gittiklerinde çok düşük bir sperm sayımı çıkacağını biliyordum.

Daha sonra, bir arkadaş aracılığıyla, bu çiftin yapay döllenmeyi denediğini ama adamın aurik ve fiziksel güçlükleri nedeniyle bunun işe yaramadığını işittim. Bu etkileşimden dolayı hep üzüntü hissetmişimdir. Belki de sessiz kalmamam gerekirdi. Belki de şüpheciliğin köprüsü de aşılabilirdi. Ama onun fikrine ve seçimine saygı göstermek istemiştim.

Üçüncü Şakra Kordonlarındaki Sorunlar

Üçüncü şakradan çıkan kordonlar ilişkilerde benliğe ve diğerlerine göz kulak olmadaki netliği ve uygunluğu temsil eder. Bir çocuğa bakmak gündelik ihtiyaçları bakımından bebek için orada hazır olmak anlamına gelir; yıkamak, giydirmek, beslemek, uyumadan önce kitap okumak ve yatağa yatırmak... Çocuklarını derinden seven ama bu şekilde onlara nasıl bakmaları gerektiğini bilmeyen ana babalar vardır. Ya da tam tersi; sevgi bağlantıları çok zayıf olan ama çocuklarına nasıl bakılacağını bilen ana babalar.

İlişkilerdeki travma sırasında kordonlar hayli hasar alabilir. Genellikle bu travma ya ana babadan gelen temas ve yetiştirmedeki eksiklik ya da ana babanın aşırı kontrolüdür. Her iki durumda da çocuğun tepkisi üçüncü şakrası ile söz konusu ebeveynin üçüncü şakrası arasındaki kordonları kopartmaktır. Eğer travma yetiştirmedeki eksiklikse kopartılan kordonların uçları genellikle boşlukta uçuşur halde kalır. Sanki çocuk kordonları bağlamak için başkasını aramaktadır. Travma aşırı kontrolden kaynaklanıyorsa kordonlar genellikle çocuğun üçüncü şakrasında gömülür. Bunun bir başka kişinin onu bir biçimde kontrol etmeye kalkışmaktan alıkoymak üzere koruyucu bir önlem olduğunu tahmin ediyorum. Aynı travmanın çocuk büyüyüp yaşamda ilerledikçe oluşması büyük bir olasılıktır.

Sıklıkla, zaman içinde bu kordonlar dolaşır ve üçüncü şakraya gömülerek onun işlev görmemesine neden olur. Uzun vadede, süreç şöyle ilerler:

1. Zaten aşırı kontrolcü olan ebeveyn çocuğa doğru aşırı kontrol edici kordonlar uzatır.
2. Derken çocuk uzaklaşmaya kalkışır ve kordonları kopartır.
3. Derken çocuk benlik bakımından dolanıklaşır ve çocuğun kordonları üçüncü şakrasında dolanır.
4. Derken çocuk başkalarıyla da iyi bağlantıya geçemez çünkü kordonları başkalarıyla bağlantı kuramayacak kadar sağlıksızdır.

Bu süreci yaşayan kişiler yaşamlarında annelerine veya babalarına bağlanmaksızın ilerler ve başka insanlarla bağlantıya geçmekte de zorlanırlar. Ana babalarının asla onları oldukları gibi kabul etmediğini ve anlamadığını hissederler. Muhtemelen ana babalarına içerlemişlerdir ve ana babalarının da yaşam süren birer insan olduğunu kabul edemezler.

Elle şifa yoluyla bu kordonlar bir şifacı tarafından dışarı çekilebilir, dolaşıklığı açılabilir, temizlenebilir ve sağlıklı bir biçimde yeniden bağlanabilir. Aslında eğitilmiş bir şifacının bunu

yapması hayli kolaydır. Kordonlar, eğer hastalar sağlıklı ilişkiler yaratmaya hazırlarsa, sağlıklı kalacaklardır. Öte yandan hastalar bunları negatif ilişkiler sayesinde tekrar tahrip edebilir. Ama bu olasılık azdır çünkü sağlıklı kordonlar onlara muhtemelen bu yaşamda daha önce hiç edinmedikleri sağlıklı ilişkiler kurma deneyimini sağlamaktadır.

Hasar gören üçüncü şakra kordonlarından kaynaklanan yaygın hastalıklar: Üçüncü şakra kordonlarında hasardan kaynaklanan en yaygın hastalıklar, üçüncü şakra bölgesindeki organların hastalıklarıdır. Üçüncü şakranın sol yanındaki kişinin annesiyle ilişkisindeki sorunlardan kaynaklanan kopuk ya da gömülmüş kordonlar hipoglisemi, diyabet, pankreas kanseri, hazımsızlık veya ülser gibi bir sorunla sonuçlanır.

Üçüncü şakranın sağ yanındaki kişinin babasıyla ilişkisindeki sorunlardan kaynaklanan kopuk ya da gömülmüş kordonlar ise tembel veya az çalışan bir karaciğer, bulaşıcı bir karaciğer hastalığı veya karaciğer kanseri gibi bir sorunla sonuçlanır.

Şifa örnekleri ve etkileri: Bir atölye çalışması sırasındaki gösterimde Carey adlı bir öğrenciyle çalıştım. Carey, Boston civarından uzun boylu, zayıf, güzel bir genç kadındı. Yıl boyunca sınıfta pek sessiz kalmıştı, bu nedenle onu biraz ortaya çıkarmak için onunla çalışmaya karar verdim. Kordonların onun üçüncü şakrasının derinlerine gömülü olduğunu görebiliyordum. Kordonların bir ucu üçüncü şakrasının içteki ucuna bağlantılıyken normalde annesine bağlı olması gereken diğer ucu ise üçüncü şakrasına gömülmüştü. Çalışmada onun üçüncü şakrasının sol yanından çıkan ve annesinin üçüncü şakrasının sol yanına giden gömülmüş kordonları temizledim. Ben onun üçüncü şakrasından dolanmış kordon uçlarından oluşan yığını aldığımda Carey derin bir nefes aldı ve artık bedeni içinde o mekanda hissettiği boşluğa tepki olarak yukarı doğru gerindi.

Ardından kordonları temizledim. Bu da bittiğinde boşta kalan ve bağlılığı temsil eden bazı uçları Carey'nin üçüncü şakrasının iyice derinlerine bağladım; onları harik düzeye dek indirdim ve öz yıldız düzeyine dek köklendirdim. Başka bir deyişle kordonlarını onun varlığının ta derinlerine bağladım. Bu kordonlar göz kulak olmayı temsil ettiğinden, bunun anlamı onun hem kendisine hem de başkalarına göz kulak oluşunun artık onun varlığının özünden gelecek olmasıydı.

Daha sonra kordonların geri kalanını Carey'nin annesinin üçüncü şakrasının sol yanına geri bağladım. Annesi bu şifa sırasında fiziksel olarak yanımızda olmadığından bunu uzaktan şifada kullanılan türden bir bağlantıyla yaptım. Bu ise Carey'ye annesiyle olan bağlantısı ile ilgili çok farklı bir his verdi.

Bu türden şifayla ilgili olarak sonradan öğrendiklerim inanılmazdır. Sonuçlar, üstünde çalıştığım insanların anlattıklarına göre aşağı yukarı aynıdır. İlişkiler ciddi biçimde değişmektedir. Genelde insanlar şifa seansından ebeveynine karşı en sonunda farklı davranabileceklerine dair bir zihin haliyle ayrılır. Sadece kendilerinin ne kadar farklı olduklarını değil ebeveynin de ne kadar farklı olduğunu gördüklerinde ise çok şaşırırlar.

Carey'nin annesiyle ilişkisi de değişmekle kalmamış, annesinin Carey ile ilişki kurma biçimi de değişmişti. Carey annesini görmeye gittiğinde annesi onu çok iyi karşılamış ve kızını Carey'nin hep yapmasını dilediği bir biçimde kabullenmişti. Yıllarca süren yabancılıktan sonra Carey en sonunda annesinin kızını kendi istediği gibi değil de olduğu gibi kabul ettiğini hissetti. O zamandan beri ilişkileri hala gelişiyor ve sağlamlaşıyor.

İlişkilerdeki karmaya bazen bozunmuş kordon bağlantıları da sebep olur. Auranın gösterdiği şey çoğu kez hastanın sorun olarak düşündüğü şeyin tam tersidir. Bir hasta hayatı boyunca sorunun babasından kaynaklandığını düşünebilir ama aslında sorun anneyle ilgilidir. Birçok kadın erkeklerle sorun yaşıyor gibidir. Bir erkekle ilişkilerinden ihtiyaç duyduklarını alamıyor gibidirler. Ama onların auralarına baktığımda kopartılmış, dolaşık kordonların üçüncü şakranın sol yanında olduğunu görürüm; bu ise sorunun anneleriyle ilişkilerinden kaynaklandığını göstermektedir.

Örneğin Joyce daha çok küçük bir yaşta iken ihtiyacı olanları annesinden alamadığını öğren-

mişti. Bir çocuğun bakış açısından bakılınca bu son derece acı verici ve korkutucu bir deneyimdir. Anne yaşam veren ve destekleyendir. Başka bir deyişle, çocuk için bu durum yaşamı tehdit edici görünür. Bu tehditi hissetmemek için Joyce üçüncü şakradan çıkan ve annesine bağlanan kordonları kopartmıştı. Anneden ihtiyaç duyduklarını babasına yöneltmişti. Aurik bakış açısından bu durum onun tüm ihtiyaçlarının, üçüncü şakrasından çıkıp babasına bağlanan kordonlara odaklandığı anlamına gelir. Joyce yetişme ihtiyacını babasından alıyordu. Baba elinden geleni yaptı ama bir anne olamazdı.

Daha sonra yaşamın ileriki dönemlerinde aynı ilişkiler hep tekrar yaratıldı. Artık büyümüş bir kadın olan Joyce anneliğe yönelik ihtiyaçlarını erkeğinden almaya çalışıyordu. Bu ise hiç işe yaramıyordu. Böylece erkeklerle ilişkilerinde bir şeylerin ters gittiğini varsaydı; aslında haklıydı ve seanslarda hep bunun üzerinde çalıştı. Mantıksal olarak erkeklerle ilişkisi üstünde çalışabilmek, ihtiyaçlarını yaşamındaki erkekten nasıl alacağını öğrenmek için bir erkek terapist seçmişti. Oyunun bu aşamasında kadınlarla pek sorunu yoktu çünkü onlardan zaten pek bir şey beklemiyordu. Terapi ya da şifa için bile onlara gitmiyordu.

Bu durum devam etseydi Joyce, dışarıdan bakıldığında öyle görünse bile asla tam olarak iyileşemeyecekti. İyi bir kız olma ve daha iyi bir kız haline gelme gibi bir aktarımsal transferensiyal* konumda kalacaktı. Erkek terapistine hayrandı, ona övgüler yağdırıyordu ve onun için her şeyi yapmaya hazırdı. Ne yazık ki terapist şuursuzca da olsa bazen bu durumdan o kadar hoşlanıyordu ki neler olup bittiğine dair daha büyük resmi göremedi.

Akıllı bir şifacı bir kadın hastanın kadınlarla ilişkisindeki sorunların çözülebilmesi için psikolojik meselelerle başa çıkma konusunda eğitim almış olan bir kadın terapist veya kadın şifacıyla çalışması gerektiğini bilecektir. Hastanın annesiyle bağlantısını kopardığı sırada yaşadığı varlıksal dehşeti açıp ortaya çıkartması gerekir. Bu süreç yoluyla hasta, yaşamındaki kadınların ona verecek çok şeyi olduğunu ve yaşamındaki erkeğe yüklediği bu ihtiyaçların çoğununun oraya ait olmadığını anlamaya başlayacaktır. Onun erkeğiyle ilişkisini iyileştirecek olan da budur. Bir şifacı hastasının kopartılmış kordonlarını uygun biçimde çözebilir, tamir edebilir ve bunları hastanın annesine geri bağlayabilir. Bu durum ise ilişkiyi öylesine ciddi biçimde değiştirecektir ki çok uzun zamandır donmuş olan ilişki o noktadan itibaren gelişip güçlenebilecektir.

Adına "Grace" diyeceğim bir birinci sınıf öğrencisi üstünde ilişkisel kordonları temizlemenin güçlü etkisini gösteren bir uygulama yapmıştım. Grace'in durumunda birinci şakradan ve sonra üçüncü şakradan çıkan kordonlar üstünde çalıştım ve bundan altı ay sonra sıra kalp şakrasından çıkan kordonlar üstünde çalışmaya gelmişti. Bu örnek, şifa sürecinin ilerleyen etkisini göstermektedir.

Grace narin yapılı, sarışın, sessiz ve sakin mizaçlı bir kızdı. Bir mimarlık firmasında mali işler ve muhasebe müdürü olarak çalışmaktaydı. Şifa seansları yaklaşık kırk beş dakikalıktı.

İlk olarak birinci şakra üstünde, kordonlarını açıp yeryüzünün derinliklerine topraklayarak çalıştım. Daha sonra sol bacağın esiri bedenini yeniden yapılandırdım; YDA'ma göre bunun yapılması gerekiyordu. (Grace daha sonra sol bacağının zayıf olduğu yorumunu yaptı.) Derken sol bacağından yukarı çıkan idrar kesesi meridyenini temizledim. Ardından ikinci şakrayı temizledim ve yeniden yapılandırdım.

Sonra zamanın çoğunu Grace'in üçüncü şakrası üstünde çalışarak geçirdim. Kordonlar çok hasar görmüştü. Bunların düğümlerini açtım ve temizledim. Bazıları öylesine içeri kaçmıştı ki merkezi dikey güç akımının çevresine dolanmıştı. Rehberler eski kordonları çıkartıp yerine yenilerini koydular. Bunu daha önce hiç görmemiştim. Rehberlerin sadece kordonları temizleyip onardıklarını görmüştüm. Rehberler ayrıca üçüncü şakraya badminton** topunu andıran bir protez yerleştirdi ve bunun üç ay içinde eriyip yok olacağını söylediler.

Altı ay sonra yaptığım şifanın sonuçları hakkında Grace ile telefonda görüştüm. İşte söyledikleri:

"Siz kordonlar üstünde çalıştıktan sonra annem ve babamla ilişkilerim değişti. Şifadan son-

(*) Transferensiyal: Duyguların başkalarına yonelmesiyle ilgili. Ç.N.

(**) Badminton: Tuylu toplarla ve küçuk raketlerle oynanan bir çeşit oyun. Ç.N.

ra birinci şakram çok açıktı. Hiç böylesine topraklanmışlık hissetmemiştim. Eve geldiğimde annem bana sarıldı ve bana öylesine sevgiyle baktı ki, bunu daha önce hiç görmemiştim. Bana duyduğu sevgi derinden dönüşüme uğramıştı. Daha önce bunu hiç ifade etmemişti. Tüm hafta sonu benimle olmak istedi. Dışarıda bahçeyle uğraşıyordu ve ben de çimenlere oturdum; bana şifa hakkında sorular soruyordu. Bana ve ne olduğuma daha açıktı.

"Aynısını babamda da hissettim. Ondan bana gelen gönülden bir sevgi algıladım. Kendisini yapabildiğince açık ifade eden biri değildi; değişen şeylerden biri buydu. Ve ben de yaz boyunca bunu hissettim çünkü eskisi gibi savunmada değildim. Ben onların damarına basmadım, onlar da benim. Derken aramızda var olmuş olan yakınlığın ne kadar büyük bir kısmının birbirimizin damarına basma modellerinden oluştuğunu fark ettim. Onlara bağlanan yeni kordonlarla birlikte bu eski modeller de yaz boyunca tamamen yok olmuş gibiydi.

"Şakra beş ay kadar dengedeydi. Şimdi ise kasımda şakra tekrar yalpalamaya başladı. Masa başında çok çalışıyorum ve çok baskı altındayım. Egzersiz de yapamıyorum."

Grace ayrıca ailesi ile ilişkisinin de üçüncü şakrası yalpalamaya başladıktan sonra daha "cansız" hale geldiğini de söyledi. Şifalardan önceki haline dönmemişti, daha çok sevginin açıkça ifade edilişi azalmıştı.

Böylece Grace'i bir kez daha bu kez telefonda okudum. Birinci şakra şifadan sonraya göre daha az açık haldeydi ama eskisinden güçlüydü. Üçüncü şakra biraz yalpalıyordu ama bunun nedeni merkezindeki koyu kırmızı bir enerji tıpasıydı. Bunu iyileştirebilmesi için ona birkaç farklı yol tarif ettim. Ayrıca ana babasıyla ilişkisinin daha derinleştiğini de gördüm; ebeveyni ve kendisi arasındaki kalp şakrası kordonlarını temizlemek, onarmak ve daha güçlü bağlantılar yapmak Grace için önemli olacaktı. Bunu yaptı ve anne babasıyla ilişkileri bir kez daha, daha derin bir yakınlık düzeyine ulaştı.

Dördüncü Şakra Kordonlarındaki Sorunlar

Dördüncü şakradan çıkan kordonlar sevmeyi ve de ilişkilerde sevme ve amaçlama arasındaki dengenin gizemini temsil eder. Kalp şakraları arasındaki bu kordonlar "gönül yayları" dediğimizde kastettiğimiz şeylerdir. Üstünde çalıştığım çoğu insanın gönül yayları veya dördüncü şakra kordonları ile ilgili sorunları vardı. Dördüncü şakra kordonları sağlıksız sevgi ilişkileri sırasında hasar görür. Sağlıksız düzenlenişler çocuklukta başlar ve kişi büyüdükçe tekrarlanır. Sorun her ne ise travma tekrarlandıkça büyür.

Hasar gören dördüncü şakra kordonlarından kaynaklanan yaygın hastalıklar: Hastalarda ve öğrencilerde dördüncü şakra kordonlarının aldığı hasarın en yaygın nedeni, yakın bir sevgi ilişkisinde incinmiş olmaktır. Bu durumdan kaynaklanan rahatsızlıklar ise kalp ağrısı, çarpıntı, atriyal fibrilasyon ve daha sonra kalp krizlerine yol açan kalp dokusunda hasar şeklindedir.

Şifa örnekleri ve etkileri: 1991 yılının yazında düzenlenen bir tanıtım atölye çalışması sırasında ileri şifacılık tekniklerini göstermek için bir kişi seçtim ve o da üstünde çalışmama izin verdi. Çalışmanın başlarında, onun kalp şakrasını ve ölmüş olan babasının kalp şakrasını bağlayan kordonların çok hasar görmüş olduğu dikkatimi çekmişti. Bunların çoğu kalp şakrasının derinliklerinde düğüm düğüm olmuştu. Ayrıca kalp şakrasında geçmiş yaşam deneyimlerinden kalma birkaç psiko-noetik enerji-şuur formları da görmüştüm. Tüm bunların sonucunda kadının kalp şakrası düzenli, saat yönünde bir hareket yerine yalpalar bir haldeydi.

Bu vaka çalışması için kendisine ne ad vermek istediğini sordum ve kendisine kutsal metinlerdeki bir karakteri hatırlattığı için Esther adını seçti. Amerika'nın orta batısında yaşayan Esther bir avukattı ve serbest yazarlık yapmaktaydı.

1976'da avukatlık eğitimi almaktayken Esther'e kusurlu mitral kapakçık tanısı konmuştu. Doktoru bunun hayli ılımlı bir kusur olduğunu ve günlük etkinliklerine müdahale etmedikçe ilaç almasının gerekli olmadığını söylemişti. Der-

ken birkaç yıl sonra Esther ciddi bir egzersiz programına başladı. Bu çalışmalar sırasında sorunlar başladı.

Esther şöyle anlatıyordu:

"Kalbim üç kat hızlı atıyordu ve ben onu durduramıyordum. Bu yaklaşık otuz dakika kadar sürüyordu. O sırada atriyal fibrilasyon teşhisi de konmuştu. Bir kardiyoloğa gittim ve bana "Sende kusurlu mitral kapakçık yok, atriyal fibrilasyon var," dedi. Ve hayli garip bir türüne sahip olduğumu, bunun konumsal olduğunu anlattı. Sol yanıma dönmek bile buna neden olabilirdi. İki belirtim vardı. Biri kalbimin yüksek bir ritmle atmasıydı. Diğeri ise arada bir teklemeye başlamasıydı. Böylece doktor bana Lanoxin yazdı ve 'Kalbin hızlı atmaya başladığında bir amboliye yol açabilir ve bu da felce neden olur,' dedi. Felç riskini önlemek için bunu yapmak daha güvenli olacaktı."

Esther üstünde çalıştığım sürenin çoğunu kalp şakrası üstünde harcadım. İlk olarak durağanlaşmış enerjiyi uzaklaştırdım. Sonra hasar görmüş kordonları gevşettim, dışarı çıkardım, düğümlerini çözdüm, temizledim, berraklaştırdım, yükledim ve güçlendirdim ve daha sonra bunları babasının kalp şakrasına uygun biçimde yeniden bağladım. Bunu sağladıktan sonra geçmiş yaşamdan kalan düzenlenişler alanın dördüncü düzeyinde ve de kalp şakrasında açığa çıkmaya başladı. Kalbinin sol yanından mızrağa benzeyen bir nesneyi çekip çıkarttım. YDA ile bakıldığında Esther ihanete uğramış ve bir geçmiş yaşam çatışması sırasında öldürülmüş gibi görünüyordu. Ayrıca kalbinin üstünde çok ağır, yoğun iki kalkan vardı; bunlar tanrıçalara tapınma inancının olduğu kadim zamanlarda bir törenle oraya yerleştirilmişe benziyordu. O kadim zamanlarda rahibe olmak, kişinin yaşamını tanrıçaya adaması ve erkeklerle her türden ilişkiden vazgeçmesi anlamına geliyordu. Kalkanların üstünde kadim yazıları andıran işaretler vardı. Bu tarz kalkanlar bir törenle rahibenin kalbi üstüne yerleştirilir ve böylece bir erkeğe aşık olması önlenirdi. Kalkanları çıkarttığımda orta çağ görünümlü bir zırh gömleği de çıkartabildim.

Böylesi geçmiş yaşam nesneleri aurik alanda çözümlenmemiş psiko-noetik enerji-şuuru olarak kalır ve günümüzdeki yaşama tesir ederler. Mızrak Esther'e kalben ihanete uğramayı bekleme eğilimi vermiş olabilirdi; kalkanları da onun erkeklerle ilişkiye geçme yeteneğine müdahale etmiş olabilirdi. Zırh gömleği ise Jan D'ark ve şehitlik ile ilgili güçlü bir psişik bağlantı göstermekteydi.

Bu nesneleri çıkarttıktan sonra Esther'in göğsünden çok miktarda ışık ortaya çıktı. Hiç kimsenin göğsünün böylesine güzel, parlak bir ışık saçtığını daha önce hiç görmedim. Şifadan sonra Esther ilaçlarını kullanmayı bırakıp bırakamayacağını sordu. Birkaç nedenden ötürü hayır dedim. Her şeyden önce buna evet deme yetkim yoktu. Buna doktoru karar verecekti. Ve bu şifanın devamını da getirmek gibi bir planım yoktu çünkü artık mesleğimin yönü değişmiş, uygulamacı değil öğretmen olmuştum. Sonradan ortaya çıktı ki Esther kendi kararıyla ilaç almayı kesmişti.

Şifadan beş ay sonra şifa sırasında neler olduğunu anlamak ve o zamandan beri neler yaptığını öğrenmek üzere Esther ile görüştüm:

ESTHER: En canlı biçimde anımsadığım şey siz kalkanları çıkartırken kendimi gittikçe daha hafif hissetmem. Daha önce bu ağırlık hissinin hiç farkında değildim ama onlar çıkartılırken hafifleğimi hissettiğimi anımsıyorum... Jan D'ark bağlantısı benim için hayli anlamlıydı çünkü şehitliğe eğilimim vardı. Kendimi birçok dava için şehit etme eğilimindeydim... Arkadaşlarımın hepsi birçok davada aktif olarak çalışan ve yoğun biçimde kendimi adayan biri olduğumu size söyleyebilir... Çok yoğun biçimde dahil olduğum için zaman zaman kendimi geri çekmek zorunda olduğum bir alandı bu. Bu konuya bağlıydım. Bazen enerjetik halime zararlı olsa bile bu davalara balıklama dalıyordum. Bir barış yanlısıyım. Avukatım ve sivil haklarla ilgili davalar alıyorum. Aldığım davaların çoğu kaybetmeye mahkum olanların davalarıydı. Kendilerine ayrımcılık yapılmış, iş yerlerinde cinsel tacize uğramış, ırkları ve cinsiyetleri gereği ayrımcılığa maruz kaldıklarını hisseden kadınları temsil ediyordum... Ben bir feministim...

Şifanın bana yaptığı şey kalbimdeki sorunun yüzde doksan beş geçmesini sağlamak oldu! Atriyal fibriyasyonu değil de diğerini arada bir hissediyorum, şu arada bir teklemesini... Bu oldu-

ğunda sağ elimi kalp şakramın üstüne koyup saat yönünde çevirmeyi öğrendim. Bu, enerji alanımı düzenliyor. Kalp şakrasının yalpaladığını görmüştünüz ya, işte şimdi bu yalpalayan kalp şakrasını gözümde canlandırıyorum ve onu sakinleştirip o düzenli saat yönündeki dönme modelini geri kazanmasını sağlıyorum. Bu çok sık olmuyor, arada bir... Ama bu konuda yaptığım tek şey bu.

Şifadan sonraki on gün veya iki hafta içinde Lanoxin'i de azalttım. Sanırım günde bir buçuk hap alıyordum. Önce günde bire düşürdüm sonra günde yarım hap almaya başladım. Derken gün aşırı yarım aldım. En sonunda iki hafta içinde ilaç almayı tamamen bıraktım.

Sanırım benim için en heyecan verici şey, hastalığımın yeniden teşhis edilmesine ve Lanoxin alıyor olmama rağmen kalbimin hızla çarpmasına neden olmaksızın yatakta sol tarafıma dönememekti ama şifadan sonra sol yanıma dönebiliyordum. Başlarda kalbim ne yapacağını bilmiyor gibiydi. Derken yerine oturuyor ve kendisi yani normal bir kalp oluyordu. Bugün de böyle... Soluma dönebiliyorum ve kısa bir süre, belki üç ila dört saniye boyunca kalbim bir zamanlar ne yaptığını hatırlar gibi oluyor. Ama sonra yapmıyor. Bunu nasıl tarif edeceğimi bilemiyorum. Çok komik bir his.

BARBARA: Öyleyse sol yanına döndüğünde kalbinle birliktesin. Sanki şuurlu farkındalığını kalbine getiriyorsun gibi geldi bana. Oraya *yeni bir model getirmek* denilen şeyi sen otomatikman yapıyorsun.

ESTHER: Evet, bunu yapıyorum ve onunlayım. Sanırım artık çıldırmaması için onu teskin ediyorum. Ve işe yarıyor.

Ama en heyecan verici olan şey bir sabah uyanıp da sol yanıma dönerek uyumuş olduğumu görmek oldu; anlaşılan gecenin bir yarısı uykumda dönmüşüm ve kalbim ben bunu yaptığımda önceden yaptığı gibi hızlanmamış. Beni hemen uyandırırdı ve diğer yanıma dönene dek beni çılgına çevirirdi. Ama artık uykumda dönebiliyor ve herhangi bir sorun çıkmaksızın sol yanıma dönerek uyuyabiliyor ve sabahları yepyeni bir insan gibi uyanabiliyorum.

BARBARA: Harika!..

ESTHER: Gerçekten de çok heyecan vericiydi. Ama bu harikulade şifa sayesinde bu rahatsızlıktan tamamen kurtulacağımı düşündüğüm için biraz üzgünüm. Bunun tamamen ama tamamen ortadan kalkmasını istedim. Sadece yüzde doksan beşi ortadan kalktığı için sinirlenip üzüldüğüm bir dönem geçirdim... Çünkü şifa masasındayken bu büyük bir mucize gibiydi, gerçekten de sizi bir şaman gibi hissettim. Bunu yapan kişi sizdiniz ve tüm o şeyleri çıkartmıştınız. Çok daha hafiflemiştim. Ertesi gün bir sarkaçla kalp şakrama baktım ve şakram tüm göğsüm boyunca açıktı. O kadar büyüktü ve bu kadar açık olmayı hissetmek harikuladeydi... Ama yine de bu şey... Bir hayalet gibi, o modelin arada bir hala var olduğunu bilmek... Eşim kendimi çok zorladığımı söylüyor, belki de yine şu şehitlik kompleksim...

Ama şimdilik duygusal olarak olduğumu sandığım kişi ile bedenimin ne olduğu arasındaki ilişki hakkında gerçekten de çok şey öğrendim. Ve bu enerji alanı benim için gerçek bir iletişim aracı. En öğretici olan da... en sonunda tüm bunların benim için gerçek bir öğrenme deneyimi olduğunu fark edişimdir. İlk olarak kendi şifamın sorumluluğunu almam ve gün be gün bundan sorumlu olduğumu öğretmeniz. Enerji alanımdan ben sorumluyum ve enerji alanıma tam anlamıyla yapmam gerektiği gibi göz kulak olamadığım günler var. Kendimin aşırı gerginleşmesine veya aşırı yorulmasına izin veriyorum ve o hayaletimsi modeli hissediyorum. Kalbim bana yine "Hey, azizlik yapıyorsun. Şuna kendini fazla adadın. Çok fazla yoğunlaştın. Fazlasıyla dahil oldun. Yavaşla," diyor.

Atölye çalışması sırasında bedenlerimizin bizlere neler söylediği, hastalık sürecinin neler anlattığı hakkında aktardıklarınızı hatırladım da, bu durum sanki bana bir termostat, bir uyarıcı zili gibi hizmet edecek bir özellikte. Sizce bir anlamı var mı?

BARBARA: Bu harika... Evet, doğru ve muhtemelen hayalet modeli orada tutmanın nedeni de kendin için bu tür bir korunmaya hala ihtiyaç duyuyor olman.

ESTHER: Evet.

BARBARA: Ve bir gün o da geçebilir. Çünkü sen bedeninin sana çok daha ince bir biçimde, örneğin "Artık bırakma zamanı geldi"gibi, söyle-

diklerini duyup otomatikman durduğun bir noktaya varabilirsin.

ESTHER: Şimdilik enerjimi ne zaman dağıttımı bana söyleyecek bir uyarı sistemine ihtiyacım halen var. Böylece ne zaman duracağımı, yeniden odaklanacağımı, enerji alanımı merkezleyeceğimi ve kalp şakramla çalışacağımı biliyorum ve bunu yapmak için gereken araçlara sahibim.

Enerjimin dağıldığını önceden tahmin edebileceğim bir noktaya varmak için çalışıyorum. Eğer bunu olay olmadan önce belirleyebilirsem o zaman buna daha fazla ihtiyacım olacağını sanmıyorum. Sanırım o zaman tamamen geçecek.

BARBARA: Senin için ne kadar iyi... Babanla ilişkinde herhangi bir değişiklik hissettin mi?

ESTHER: Ah, orası çok ilginç... Şifa, benim aile ilişkilerinde erken çocukluk dönemine ilişkin sorunlar üstünde çalışan bir bağımlılık terapisi grubuna ilk kez katılmamla nisan ayında başlayan bir arayış yolculuğunun tam ortasına rastladı. Bu konuda kaydettiğim en büyük ilerleme, şifadan sonra gerçekleşti. Bu, bazı şeylerle ilgili olarak babama karşı çıkmakla ilgiliydi. Annemle ilişkim de pek iyi değildi ve yıllar boyunca bu ilişki içinde çabalayıp durmuştum. Tüm bu çalışmayı annemle yaptım. Ama babamı hep kenarda bıraktım. Şifadan sonraki bu çalışmayı yapana dek benim için hep çok korkulacak veya gerçekten kızılacak bir şey gibi geliyordu. Daha önce ilk olarak harekete geçip de ona hiç kızmamıştım. Annemi suçladığım şeylerden çoğunun aslında babamla ilgili olduğunu gördüm. Böylece ona ait olanı ona geri verdim ve annemi çok daha sempatik bir ışık altında gördüm; onun aslında bir kadın avcısı ve hayli bencil olan, sadece kendi istediğini yapan alkolik bir adamla evliliği boyunca nasıl zorlanıp çabaladığını görebilir hale geldim. Ve böylece bu sorunların bir kısmını ona kaydırdım, onunla yüzleştim ve sanırım onu affetmeye daha da yaklaştım. Evet, babamla ilişkim kesinlikle değişti!

Beşinci Şakra Kordonlarındaki Sorunlar

Beşinci şakradan çıkan kordonlar ilişkilerin daha yüksek iradesine emin biçimde güvenmeyi temsil eder. Ayrıca ses, sözler, müzik ve semboller aracılığıyla dürüst iletişim içinde almayı ve vermeyi de temsil ederler. İletişimin ve yüksek iradenin nasıl karşılıklı ilişki kurduğu çok ilginçtir. Boğaz şakrası açık ve iyi işler durumda olduğunda an içindeki hakikatimizi söyleriz. O hakikat yüksek irade ile otomatikman aynı hizada olur. Başlangıçta kelam vardı ve kelam Tanrı'ydı. Kelam tezahür etti. İlişkisel kordonlarımız sağlıklı olduğunda, bir ilişki içinde birbirimize söylediğimiz hakikatler ilişkinin doğru tezahürünü ortaya çıkarır ki bu da ilişkinin yüksek iradesiyle aynı hizadadır. Böylece, ilişki kurma amacımızı yerine getirmiş olabiliriz.

Beşinci şakra kordonlarımız iş görmediğinde ilişkimizin yüksek iradesinin hakikatini nasıl dile getireceğimizi bilemeyiz. İlişkimizin amacını tamamlamada güçlük çekeriz ve ilişkimiz acı verici olur.

Tüm ilişkiler öğrenme amacıyla oluşturulur. Her bir ilişkinin yüksek iradesi, her zaman için o ilişkiden öğrenilecek olan her neyse onunla ilişkilidir. Bazı ilişkiler sadece karmayı tamamlamak için oluşturulur. Karma ise bir yaşamdan diğerine taşınan ve henüz öğrenilmemiş derslerden ibarettir. Onlar tamamlanmamış deneyimlerdir. Geçmişte, kişinin bir dersi öğrenme niyeti oluşmuş ama bu ders öğrenilmediğinde bir başka yaşama taşınmıştır. Bizler bir yaşam planı yaratırız ve bu plan içinde derslerimizi öğreneceğimiz önemli ilişki tipleri vardır. Ailemizi ve ana babamızı biz seçeriz. Soru şudur: Zaman içinde "eşlerimiz olacak" kişileri de mi biz seçeriz? Eş ruhlarımız var mıdır?

Heyoan şöyle der:

~

Evrenin büyük bilgeliği içinde sizin ihtiyaçlarınıza uygun ve karşılacağınız kişilerin de açık olan belirli bir öğrenmeyi, bilgeliği ve karmayı tamamlama arzusunu taşıyan birçok birey vardır. Evren size sadece tek bir olasılık sağlayacak kadar etkisiz değildir. Herhangi bir durumda, karşılaşacağınız birey yaşamınızdaki o belirli dönem için eş olarak tanıyacağınız kişidir. Bizim buradaki bakış açımıza göre belirli bir dereceye dek gezegendeki her bir varlık ve hatta bu noktada bedenlenmemiş olanlar da sizin eş ruhunuzdur. Ancak eğer belirli bir yaşa-

ma başlıca bir amaçla, bir ana görevle geldiyseniz belirli bir eşe, eğer o bireyin de sizinkiyle tam olarak örtüşen bir yaşam görevi varsa, eğilim daha büyük olacaktır. Bu anlamda, sizler eş ruhsunuz. Böylece enerji titreşimleri, enerji alışverişi, bağlantıda oluş ve yüksek idealler ve de kim olduğunuz, şu anda ve belirli bir zaman dilimi boyunca nerede hareket ettiğiniz bakımından sizinle mükemmel uyumda olanı bir eş ruh olarak tanıyacaksınız. Ders öğrenildiğinde, karma tamamlandığında ilişki daha fazla etkin olmayabilir. İlişki sona erecektir çünkü bağlantılar sonsuza dek kalır. Ya da siz birlikte yeni bir öğrenmeye geçebilir ve eğer seçerseniz bir yaşam boyu birbirinizle kalabilirsiniz. Bu tamamıyla size bağlıdır çünkü bizim bakış açımızdan zaten ayrılık diye bir şey yoktur.

Buna bakmanın bir yolu da daha önce kaç kez birlikte olduğunuzla ilgili açıdır. Eğer daha önce birlikte olmuşsanız, diğerini kendiniz gibi tanıyacaksınız. Daha çok kez birlikte oldukça, diğerini bir o kadar kendiniz gibi tanıyacaksınız. Belki de bu birlikte olunan yaşamların belirli bir adedine gelmeniz sizde bunun bir ruh ikizi olduğu inancını açığa çıkaracaktır. Bir kez bağlanınca her zaman bağlantıdasınızdır ve daha çok sayıda bağlandıkça, deneyim ve bilgelik bakımından ve de şuurun ve bireyselliğin bütünleşmesi düzeyinde daha benzer hale gelirsiniz.

İlişkiler fiziksel dünyanın ötesinde devam eder. Ayrıca biri fizikte olan ve biri fiziksel olanı bırakmış olan bireyler arasında da sürer. Tıpkı fiziksel alemde oldukları gibidirler. İşte kişinin Tanrı'yla ilişkisi de böyledir. Görüyorsunuz ya, insanların romantik ilişkileri ilahi olanı deneyimlemeye en yakın olan ilişki türüdür çünkü insan ilahi olanı bir diğerinin bireyselliğinde deneyimler. Bu durum, Tanrı'yla birlikte olmanın nasıl iyi bir şey olacağına dair bir giriş niteliğindedir. İnsanların romantik ilişkileri, sizler bir ilişki içinde Tanrı'yla birleşmezden önce deneyimleyeceğiniz birçok kaynaşmanın ilk basamağıdır. Eros'u* ve de birbirinizi tanımanın güzelliğini ve harikalığını asla kaybetmeyin.

~

(*) Eros Eski Yunan mitolojisinde ilahi sevginin sembolu olan tanrı

Beşinci şakradaki kordonlar ilişkilerdeki hakikate ve yüksek iradeye bağlı sert etkileşimler yoluyla hasar görebilir. Bireyin ihanete uğradığı ve başkalarına ihanet ettiği geçmiş yaşamlar boyunca taşınabilir. Çocuklukta hakikatle ilgili sert etkileşimler yüzünden hasar görebilir, örneğin bir ebeveynin ya da otoritenin çocuk doğru söylediğinde ona inanmaması gibi... Rolleriyle ilgili sorumluluk almayan ana babalar tarafından da hasar verilebilir. Örneğin, babanın rollerinden biri çocuğu zarar görmekten korumaktır. Ama baba çocuğu korumazsa ve hatta öfkesini çocuktan ona fiziksel olarak kötü davranarak çıkartırsa ilişkilerinin yüksek iradesine ihanet ediyor demektir. Çocuk diğer erkek otorite figürleriyle ilişkilerinde de güven duymayacaktır.

Hasar gören beşinci şakra kordonlarından kaynaklanan yaygın hastalıklar: Gördüğüm hastalıklar arasında en yaygınları az çalışan tiroit, guatr, boyun kaymaları ve akciğer hastalıkları vardır.

Şifa örnekleri ve etkileri: Adına "Lorie" diyeceğim bir kadın, yaşamındaki birçok sorunu yıllar süren terapiler yoluyla temizledikten sonra bana geldiğinde ellili yaşlarının başındaydı. Var olan sorunu tiroitinin az çalışmasıydı. Hala tek bir ana meselesi vardı: İlişkilere güvenmiyordu. Bu vakayla ilgili uzun bir tarihçe vereceğim çünkü birinin çocukluk döneminde gelişmiş şakra kordonu sorunlarını nasıl adım adım temizleyebildiğine dair daha net bir fikir verecektir. Lorie'nin hikayesinin bazı kısımları normal diye düşünebileceğinizden daha ciddi olmasına rağmen şakra kordonu sorunları, bu tür sorunları olan birçok kişinin sözde normal halinden çok daha kötü değildi. Başka bir deyişle çoğu insan şakralarının bir çoğundaki kordon bağlantılarında zorluk yaşamaktadır. Ve eğer bunların var olduklarını bilmiyorlar ve dolayısıyla üstlerinde doğrudan çalışmıyorlarsa bunların şifa bulması daha uzun süre almaktadır. Lorie yaşamının büyük bölümünde ilişkisel kordonların farkında bile olmamasına rağmen ben onun hikayesini kordonlar açısından anlatacağım.

Lorie muhafazakar bir orta batı kentinde çift-

lik kültürü içinde büyüdü. Sessiz bir kızdı, arkadaşları azdı, çok çalışıyor ve okulda çok iyi dereceler alıyordu. Ağabeyini ve küçük kızkardeşini ona tercih eden annesine kendini çok bağlanmış hissetmiyordu. Adeta taptığı ve istese onun için her şeyi –hatta ağabeyinin reddettiği bir rol olan babasının oğlu olmak gibi- yapacağı babasına ise çok bağlıydı. Oyuncak bebekleriyle pek oynamazdı, eşyalar yapmaktan hoşlanıyordu ve babasına birçok konuda yardım ediyordu. Lorie uzun saatler boyu aliesine yardım etmek için çalışmak zorundayken, tüm hayranlığı üstünde toplayan küçük kızkardeşini ise korkunç derecede kıskanıyordu.

Yaşamının ilk yıllarındaki bu deneyimler onun birçok şakrasından ebeveynlerine doğru çıkan kordonlarda bir bozunmaya yol açtı.

Birinci şakra kordonları yeryüzüne doğru hayli büyümüştü çünkü aile üyeleriyle birlikte tarlada ve çiftlikte çokça çalışmıştı.

İkinci şakranın sol yandaki, onu annesine bağlayan kordonları hasarlıydı çünkü tensel ve cinsel zevk bakımından bunları kendi yaşamında inkar eden annesiyle bağlantı kuramamıştı. Lorie ayrıca içinde büyüdüğü kültür gereği çok sıkı bir terbiye almıştı. Cinsellik katlanılması gereken bir görevdi.

Üçüncü şakranın göz kulak olmakla, ilgilenip bakmakla ilişkili kordonları Lorie ve babası arasında hayli iyi gelişmiş ama Lorie annesiyle bağlantısını kopartıp atmıştı. Babası ona ilgi gösteriyor ve ona göz kulak oluyordu ama annesiyle rolleri değişmişlerdi. İlgilenip bakmak Lorie'ye kalmıştı. Lorie annelikle ilgili ihtiyaçlarını babasından almaya çalışıyordu.

Lorie'nin dördüncü şakra kordonları kalbinin sol yanına biraz gömülü hale gelmişti çünkü kalbini de annesinden kopartıp ayırmıştı. Suçluluk hissediyordu çünkü babası için annesiyle rekabet ediyordu.

Zamanla Lorie'nin beşinci şakra kordonları her iki yanda da dolaşık hale geldi çünkü kendi kimliği ve gerçek ihtiyaçlarıyla ilgili olarak aklı iyice karışmıştı. İhtiyaçlarını istemek ve almak için kullanabileceği bir model ailesinde yoktu. Hiç kimse bunun aslında nasıl yapıldığını bilmiyordu. Kişisel ihtiyaçların çoğu zorlu ekonomik şartlar gereği de geçersiz hale gelmişti.

Altıncı şakra kordonları gayet iyi gelişti. Aile yapısı içinde fikirler bakımından çokça özgürlük vardı. Aslında, aile içinde herhangi bir şey hakkında entelektüel bir tartışma yapılmazdı ama annesi ve babası bilgiye büyük saygı duymaktaydı. Yaratıcı fikirlerin kordonları çok güçlü ve sağlıklıydı ama çok sayıda değildiler.

Lorie'nin yedinci şakra kordonları da iyiydi. Annesiyle ruhsallığında bağlantıdaydı. Annesi "bir hardal tanesi kadar imana sahipti". Ayrıca babasıyla balık tutarken geçen zaman sırasında sessiz kalmanın yararlarını da öğrenmişti. Bu aslında babasının meditasyon yapma ve Tanrı'yı hissetme yoluydu. Lorie annesinin imanını ve babasının pratik meditasyon uygulamasını taklit etti. Böylece yedinci şakrası yoluyla çok güçlü bağlantılar kurabildi.

Lorie'nin çocukluk yaşamına verdiği tepkilerin ve de bu nedenle ilişkisel kordonlarının nasıl geliştiğinin bir sonucu olarak, doğal bir biçimde yaşamı içinde kordonlarının en sağlıklı olduğu alanlara yoğunlaşmaya başladı. Aile hayatından yavaş yavaş çekilmeye ve kendisi için bir iz oluşturabileceği okula yoğunlaştı. Genç bir ergen olarak kabullenilmeyi ve saygı görmeyi bulabileceği tek yer orası kalmıştı. Bu işe yaradı. Okulda çok iyi dereceler elde etti ve koleje gitti. Erkeklerle ilişkiye girene dek her şey yolunda gitti. Aslında onlara ev ödevlerinde yardım edebildiği kadarıyla her şey iyiydi. Ama göz kulak olan dişi veya sevgili rollerini üstlenemiyordu çünkü annesinden bu konuda doğrudan bir model edinememişti.

Lorie ihtiyaçlarının karşılanmadığı veya bu ilişkilerin kendisi için doğru olduğuna güvenemediği ya da onu yaşam içinde desteklemeyen iki evlilik geçirdi. İlişkilerinde her iki kocasına da ihtiyaçlarını dile getirmek açısından yıllarca zorluk çekti.

İlk olarak kendinden daha büyük biriyle evlendi. Kendisi hayli gençti ve bir anlamda kendisine göz kulak olacak birini istiyordu. O sırada arkadaşlarına söylediği gibi "O bana yaşamımı altın tabakta sunuyor"du. Adamı pek tanımıyordu ama yalnız kalmaktan korktuğu için onunla evlendi. Evlilikten sonraki bir haftayı kendini tamamen kapana kısılmış hissederek kendini içinde bulduğu tek odalı dairenin penceresinden dı-

şarıya bakıp oturarak geçirdi. Saatlerce oturup radyosuyla oynayan kocasıyla ortak pek az yanının olduğunu keşfettikten sonra yaşamında kayda değer bir şey yapmak için mesleğine odaklanmaya başladı. Sonraki beş yıl boyunca bir meslek edindi ve mali açıdan bağımsız hale geldi. Eşi ona karşı çok nazik olmasına karşın evlilikleri asla daha iyi hale gelmedi. Cinsel yaşamları da varla yok arasıydı. Çok arkadaşları ve eğlenceleri yoktu, çocukları da olmadı. Lorie çocuk sahibi olmayı istemiyordu. Onlara nasıl annelik edeceğine dair en ufak bir fikri yoktu ve bunu edinmeyi de istemiyordu. Beş yıl sonra çalıştığı yerdeki biriyle bir macerası oldu ve bunu zaten doyurucu olmayan, sıkıcı evliliğinden kurtulmak için kullandı.

İlk evliliği sırasında Lorie'nin başarabildiği şey altıncı şakrasından çıkan ve ona mali bağımsızlığını sağlayan kordonları daha da geliştirmek ve güçlendirmekti. Kocası çok sevecen olduğundan cinselliği üstünde bile çalışmaya başlamıştı. Böylece o kordonlar gevşemeye ve şifa bulmaya başladı, özellikle de cinselliği katlanılacak bir görev olarak temsil edenler. Cinsellik o kadar da ilginç olmasa bile en azından bir görev olmaktan çıkmıştı.

Lorie içine atıldığı maceradan dolayı o kadar çok suçluluk duyuyordu ki bunu denemeye karar verdi ve bu adamın yanına taşındı. İlişki daha en başından sorunluydu. O sırada Lorie ilişkiye ait ihtiyaçlarının en azından bazılarının karşılanması açısından çaresiz bir durumdaydı ama bunu anlamadı. İhtiyaçlarının neler olduğunu bilmiyordu. Ne de onları işe yarar bir şekilde ifade edebiliyordu. Bunun yerine bir kez daha aslında kendisinden çok farklı biri haline geldi. Lorie ilgi, bakım ve cinsellik talep etmeye başladı. Alkolik bir çiftin çocuğu olan yeni kocası ise bu duruma tacizle cevap verdi. Lorie daha çok talep ettikçe kocası daha çok ürküyor ve daha çok tacizde bulunuyordu. Fiziksel taciz her yıl biraz daha kötüleşirken Lorie'nin rahatsızlığıda arttı. Ne yapacağına dair hiçbir fikri yoktu. Kurbanıymış gibi göründüğü bu durumu yarattığını bile bilmiyordu. İşinde başarılı ama evinde sersefildi.

Bu taciz koşulları altında çok bozunmuş kordonlar geliştirdi. İkinci, üçüncü, dördüncü ve beşinci şakraları daha da kötüleşti. Çektiği ıstırap en sonunda onu yardım istemeye zorladı. Terapiye başladı ve meselelerin çoğunu temizlemek üzere büyük adımlar attı. Aşmayacağı net sınırlar yaratarak tacizi nasıl durdurabileceğini öğrendi. Sınırları oluşturma sürecinde kocasının da sahip olduğu yedinci şakra ruhsallık bağlantısını, kendisine o rotada kalmasına yardım etmesi için kullandı. Bu yeni güvenlikte, kocasına duyduğu sevginin çoğunu keşfetti ve kalp şakrası kordonlarının çoğuna şifa verdi. Süreç içinde altıncı şakra kordonlarının berraklığını korudu. Ama halen ikinci, üçüncü ve beşinci şakra kordonlarını iyileştirememişti. Cinsel tutkudan korkan ve bundan kaçınan kocasına göre cinsel açıdan birbirleriyle uyumsuzdular. Lorie'nin cinselliği nasıl elde edeceğine dair bildiği tek yol bunu talep etmekti. Bu durum ise kocasını daha çok korkutuyordu. Kısa süre içinde cinsel hayatları donuklaştı.

Lorie kendisine göz kulak olmayı öğrenemiyordu ve kocası da onun talepleriyle başa çıkamıyordu. Böylece ya ondan kaçınıyor ya da onu reddediyordu. Lorie'nin üçüncü şakrasının sol yanı yırtılarak açılmaya başladı; pankreasında ve sonra da tüm sindirim sisteminde zayıflamaya yol açtı. Gıdalara karşı hassaslaşan Lorie yorgunluk ve gaz şişmelerini önlemek için özel diyetlere başladı. Beşinci şakrası kötüleşti. Onu sürekli olarak fiziksel tacizle tehdit eden kocasıyla düzenli olarak kavga ediyordu ama taciz sözle tacize, acımasızlığa ve aşırı kontrole dönüşmüştü.

Yaşamının bu dönemimde Lorie çok miktarda kişisel terapi ve aile terapisi ile beden çalışması yaptı. Yeryüzüne güçlü bir şekilde topraklanmaya devam etti. Bu çalışma sayesinde birinci, dördüncü, altıncı ve yedinci şakralarını güçlendirdi.

Çokça gayret ve ruhsal arayış sonrasında en sonunda evliliğini sona erdirip kendisi üstünde çalışmaya karar verdi. İkinci evliliğinin sonunda Lorie'nin birinci, dördüncü, altıncı ve yedinci şakralarından çıkan kordonlar iyi işlev görmekteydi. Ama ikinci, üçüncü ve beşinci şakra kordonları daha da kötüleşmişti.

Yalnız kaldığı zaman içinde ikinci, üçüncü ve beşinci şakraları üstünde çalıştı. İhtiyaçlarının neler olduğunu keşfetmek, bunların karşılanacağına yönelik güveni bulmak ve bunları talep etmeyen bir şekilde isteyebilmeye başlamak için

kendine zaman ayırdı. Bu durum onun çocukluğundan beri en çok sorunlu olduğu beşinci şakrasını güçlendirmeye başladı. Ayrıca kendine daha iyi göz kulak olmaya başladı ve bu da onun üçüncü şakrasını güçlendirdi. Cinselliğini daha önce yapabildiğinden daha özgür bir biçimde araştırmaya başladı ve bu alanda hayli iyi işlev gördüğünü keşfetti. İkinci şakra kordonları da iyileşmeye başlamıştı.

İki yıl sonra üçüncü kocasıyla tanıştı ve evlendi. Kalp ve cinsel bağlantılarını derhal hissetmişlerdi. Kendisi ve şakraları üstünde çok çalışmış olduğundan bu kez kendini çok daha uygun biriyle eşleştirmeyi başarmıştı. Cinsellikle pek az sorunu olan ve ona göz kulak olabilecek bir adamla evlenmişti. Lorie'nin ikinci şakrası artık iyileşme yolundaydı. Kocası onun ilk iki evliliğinden kalan cinsel ıstırabını yıllar içinde onunla birlikte atlattı. Lorie'ye var olduğunu bile bilmediği biçimlerde göz kulak oldu. Bu durum adam için doğaldı, bunu yapmış olan bir aile içinde yetişmişti. Lorie de onu taklit etmeye başladı. Kendi ailesiyle, özellikle de annesiyle daha güçlü bağlar geliştirmeye başladı. Ve annesine bağlanan üçüncü şakra kordonları iyileşmeye başladı. Annesine bağlanan üçüncü şakra kordonlarını temizleyip güçlendirdikçe babasıyla ilişkisini de gözden geçirdi. İlişkide olduğu diğer insanlarla üçüncü şakra kordonlarını daha sağlıklı oluşturmaya başladı.

Lorie bana geldiği sırada sorunlarının çoğu halledilmişti. Ama ensesinde, çenesinde ve tiroidinde hala sorunlar vardı. İlişkilere hala güvenmiyordu. Kocasına tam olarak bağlılık duyacak kadar güven duymak ona imkansız geliyordu. Sorunlar için bulduğu çözüm kendi ayakları üstünde durmak ve bir başka kişiye asla tam olarak sırtını dayamamak, ilişkinin yüksek iradesine asla tam olarak teslim olmamak ve ilişkinin onu alıp götürmesine izin vermemekti.

İlişkisi derinleştikçe, bunu yapma mücadelesi gittikçe büyüyordu. Tepkisi yine kendi iş yaşamına odaklanmak ve aşırı çalışmak oldu. Demek ki yıllarca aşırı çalışmaktan sonra tam olarak kordonlarının çocukluğunun ilk dönemlerinden beri düğümlendiği beşinci şakrada oturan tiroidi yorulmuştu. İlişkilere duyduğu güvensizlik artık iş hayatını da etkilemeye başlamıştı. Çalışanlarına işleri dağıtmakta zorlanmaya başlamıştı. Birçok kez işleri kendisi yapmaktaydı. Bana geldiği sırada yirmi yıldır haftada ortalama altmış ila seksen saat çalışır haldeydi. Çok başarılıydı ve hala çok enerjikti ama bedenini yıpratmaya başlamıştı. Mesele, yarattığı ilişkinin yüksek iradesine teslim olup olamayacağı ve kocasıyla yaptıklarını sürüp giden bir birlikte yaratma olarak görmeyi öğrenip öğrenemeyeceğiydi.

Onun beşinci şakrası üstünde çalışıp kordonları temizlediğimde Lorie biraz gevşemeye başladı. Akşam işten beş veya altıda çıkmaya ve kocasıyla oturup sadece televizyon seyretmeye başladı. Ev yaşantısıyla daha çok ilgilenmeye başladı; resim yapmak ve diğer zevkler onu doyurmaya başladı. Kocasıyla daha çok zaman geçirmeye ve onun iş gezilerine katılmaya başladı. Kendisini iyileştirdikçe, ihtiyaçlarını karşılayamayan insanlara ve çalışanlara iftira ettiğini fark etti. Çalışanlara görevlerini kızgınlık duymaksızın ya da suçlamaksızın iletmede zorluklar yaşamış olduğunu çünkü onların, istediği şeyleri yapmayacağını varsaydığını keşfetti. Tüm bunlar beşinci şakrasında ve de onun içinde olduğu herhangi bir ilişkinin yüksek iradesine duyduğu inançsızlıkta saklıydı.

Beşinci şakrası birkaç şifa seansı ile temizlendiğinde tiroidi de küçüldü ve normal çalışmaya başladı. Çalışanları yaptıkları işten memnun olacakları ve işleri yapacakları şekilde idare etmeyi bilen kişilerle kendi iletişim becerilerine odaklandı. Kendi ihtiyaçlarını dile getirmek için onları rol modelleri olarak kullandı. İletişim becerilerini arkadaşları ile çalıştı. Söylemek istediğini anlatmak için yeni dile getirme yollarını denedi. Şimdiki ilişkisinde kendini güven içinde hissedebilmek için bugüne dek edindiği tüm ilişkileri ele alması, onların yüksek iradesinin ne olduğunu ortaya çıkarması ve her birinden neler öğrendiğini keşfetmesi gerekiyordu. Her günkü meditasyon zamanını buna ayırarak bir yıl geçirdi. Ben bunları yazdığım sırada Lorie bunu yapma ve büyük adımlar atma sürecinde... Yaşamındaki her şey yeni biçimlerde biraraya geliyor ve o da ilişkilerine çok daha fazla güveniyor.

Altıncı Şakra Kordonlarındaki Sorunlar

Altıncı şakradan çıkan kordonlar alışveriş içinde bulunulan kişiye duyulan koşulsuz sevgiyi deneyimlerken aynı zamanda bu alışverişteki fikir değiş tokuşundaki yüksek kavramları görmekten duyulan coşkuyu temsil eder. Bu kordonlar sevdiğiniz kişiyi güzel bir ışık ve sevgi varlığı olarak görmenin zevkini temsil eder. Bunlar, tıpkı İsa ve Buda gibi dinsel figürlerin yaptığı şekilde ruhsal bakış açısından sevme yeteneğini temsil ederler.

Altıncı şakradan çıkan kordonlar insanların inanmadıkları bir dini izlemeye zorlandıkları geçmiş yaşam deneyimlerinden dolayı hasar görmüş olabilir.

Hasar gören altıncı şakra kordonlarından kaynaklanan yaygın hastalıklar: Altıncı şakradan çıkan kordonlardaki hasar baş ağrıları, zihin karışıklığı, şizofreni gibi beyin rahatsızlıkları ve öğrenme zorlukları olarak sonuçlanabilir.

Şifa örnekleri ve etkileri: 1992 yılının Şubat ayında yine bir tanıtım atölye çalışmasında altıncı şakradan çıkan kordonlar üstünde çalışma ayrıcalığını edindim. Hastaya "Aida" diyeceğim. Verdiğim bir konuşmanın arasında Aida gelip bana hem kendisinin hem de kızının okuma güçlüğü (disleksi) hakkında sorular sordu. Aida'nın altıncı şakrasını ve bundan çıkan kordonları kontrol ettim. Gerçekten de altıncı şakra sağ yanında hasar almıştı. Normalde altıncı şakranın merkezinden çıkıp korpus kollosuma* bağlanan kordonlar hiç de bağlantıda değildi. Zamanda geri gittim ve bu hasarın bir kısmının o çok küçükken oluştuğunu, kalan hasarın ise Aida kızına gebe kalmadan birkaç yıl önce 41 dereceyi aşan bir ateşlenme geçirdiği sırada oluştuğunu gördüm. O sırada bademciklerini aldırmıştı. Onun altıncı şakrasından çıkıp babasının altıncı şakrasında bağlanması gereken kordonlar da hasarlıydı. Babasının yaşamla ilgili negatif fikirlerini kızının altıncı şakrasından zorla aklına sokmaya çalışmış olduğunu görebiliyordum, o da bunları kopartmıştı. Gösterime katılır mı diye sordum. Kabul etti.

İlk olarak Aida'nın kendisini topraklamasına yardım etmek için zayıflamış olan birinci ve ikinci şakralarını güçlendirdim. Daha sonra düzgün biçimde çalışmayan üçüncü şakra üzerinde çalıştım. Bu şakraların her birindeki tıkanmış girdapları temizledim. Derken omurgadan kafaya dek çıkan dikey güç akımındaki enerjiyi temizledim. Başından ve omuzlarından koyu bir bulutu andıran bir örtü kaldırdım. Bu şey uzun zamandır oradaydı. Aida kendini daha hafif, özgür ve rahatlamış hisseti.

Babasının çektiği ekonomik zorluklar nedeniyle yaşamla ilgili kötümser bir tutumu vardı ve bunu Aida'ya aktarmıştı. Ancak bir çocuk olan Aida çözüme varmadan önce bir meselenin özüne inilmesi gerektiğini biliyordu. Babasından gelen kavramlarda eksik olan da buydu. Heyoan, Aida'nın çocukken altıncı şakradan çıkıp korpus kollosuma bağlanan kordon yolunu koparttığını çünkü babasının yaşamla ilgili kötümser tavrını edinmekten korkmuş olduğunu söyledi. Çocuk aklıyla, kötümser olabilir korkusuyla herhangi birinden gelen bilgiyi içeri alma konusunda temkinli davranır hale gelmişti. Bunu yapmak için altıncı şakrasını korpus kollosumdan kopartmak zorundaydı ve böylece okuma güçlüğüne yol açmıştı.

Aida'ya neler olduğunu anlatırken dikey güç akımının bükülmesini düzelttim.

Sonra Heyoan ona şunları açıkladı:

~

Herhangi bir durumda entelektüel bir yargıda bulunmadan önce meselenin tam kalbine inmenin çok önemli olduğu bilgisini sürdürmek üzere okuma güçlüğü yaratmaya yönelik enkarnasyonel seçenek herkese açıktır. Amerika'daki okul sistemine bakılınca ilk olarak kalbini korumak çok zordur. Böylece sen, en azından şimdilik, kalbi kaybedeceğini düşündüğün bakış açısından gelen bilgiyi içeri alma yeteneğinden vazgeçmeyi seçtin. Yeryüzünde buna ihtiyaç olduğunu gördüğünden, bedenlenmeye doğru inerken kalbi, rasyonel aklın önünde tutmayı başkalarına öğretme hediyesini vermeye karar verdin. Artık bu ders temiz-

(*) Korpus Kollosum: Beyin hemisferini birbirine bağlayan doku Ç N

lendiğine göre şimdi kordonlar üstünde çalışacağız.

~

Ben altıncı ve yedinci şakra kordonları üstünde çalışırken Heyoan devam etti:

~

Şakraların arkasına doğru giden tüm kordonlar artık bu bedenlenmeyi aktif biçimde etkilemeyen geçmiş ilişkilerle ilgilidir; öndekiler ise bu bedenlenişi etkileyenlerdir.

~

Altıncı şakranın ucundan çıkan kordonları korpus kollosuma bağladım. Derken altıncı şakranın önünden çıkan kordonların dolaşıklığını açtım ve temizledim ve Aida'ya babasıyla yeniden derinden bağlanmaya istekli olup olmadığını sordum. Kabul etti. Babasıyla telepatik bağlantı kurarken adamın kendi yaşamından dolayı hayli yüklü bir yüreği olduğunu, doyurulmamış özlemlerden dolayı hayli üzgün olduğunu görebiliyordum. (Telepatik olarak) artık daha iyi olduğunu söyledi. Ben de (uzaktan) onun üçüncü gözü üstünde çalışıp negatif fikirlerinden bazılarını rahatlattım ve başını kalbine bağladım. Bu noktada Aida'nın şakrasının önündeki kordonlardan bazıları arka tarafa geçti. Heyoan şöyle açıkladı:

~

Meselelerin bazıları artık arkanda kaldı.

~

Kordonlar Aida'nın ve babasının altıncı şakraları arasında yeniden bağlantı kurmaya başladıklarında yeni bir ilişki biçimlenmeye başladı. Derken Aida'nın kalp şakrası kordonları üstünde çalışmaya başladım. Yaşamının ilk dönemlerinde onun babasına çok kızdığını ve içeri girmesine izin vermediğini görebiliyordum. Aida "Babam ölmüş gibi yapıyordum," dedi.

Heyoan ise şunları söyledi:

~

Zamanla babandan bu şekilde sevgi kabul etmenin niçin bu kadar önemli olduğunu göreceksin. Onu ifade ettiği ve şu an ifade ettiği şekilde. Her bir bireyin kendi özünü ifade etme biçimini kabul etmeye ihtiyacın var. Geçmişte şöyle dedin: "Sevgin olması gerektiği biçimde değil, öyleyse onu kabul etmeyeceğim." Burada öğrenmen gereken derin bir ders var: her bir bireyin özünü nasıl kabul edeceğin. Seni erkeklerle ilişkiye girmekten ve bir eşle ilişkiye girmekten alıkoyan budur. Onların nasıl olması gerektiğine dair belirlediklerine uyarak asla yaşayamazlar.

~

Bu noktada Aida kordonların kalbine girişini durdurdu ve ben "Babanın sana doğru yürümesine izin verebilir misin? Baban tüm o insani kırılganlığıyla, olduğu gibi kalbine girmek istiyor. Bu çok iyi, onun sana doğru yürümesine izin ver. İçindeki çocuk 'Canım acıyacak!.. Canım acıyacak!.. Bu beni incitecek çünkü çok uzun zamandır orada değildi,' diyor." dedim.

Kordonlar Aida'nın kalbinin derinliklerine bağlandığında nefes alışı derinleşti.

"Çok yeni gibi, değil mi?" diye sordum.

"Çok canlı!" diye cevapladı Aida.

Heyoan ben çalışırken konuşmaya devam etti:

~

Derindeki ruhun makamına bağlan. Bunu yaşamının eserine bağla. Çünkü bu doğrudan senin yaşamdaki işinle bağlantılıdır: bir başka bireyin gerçekliğini kabullenmek, onun içindeki hakikati bulmak ve birbirinizle iletişime geçmek için köprüler kurmak. Bu ancak gönülden, bir diğerinin senin kalbine girmesine izin vererek yapılabilir. Bu kendin için de düşünebileceğin bir yol ve bir başkasının da kendisi için düşünmesine izin vereceğin bir yol. Böylece bireysel hakikatler bariz farklılıklarla ve hatta düalitenin bakış açısından anlaşmazlıklarla yan yana var olabilirler ve aynı zamanda daha yüksek ruhsal hakikatten bakıldığında farklı değildirler.

Aida'nın ruhunun makamını harik düzeyde bağlamayı bitirdim ve sonra onun özünü odanın içinde 360 derece genişletmek üzere öz yıldızı düzeyine geçtim. "Yeryüzündeki herhangi birinden farklı olan senin kim olduğunu hisset. Işığın bedeninin tamamından geçtiğini hisset. Senin içinden çıkıyor, öz yıldızından geliyor," dedim.

Aida'nın ışığı dinleyicilerin üstüne ışıldıyordu. Kendini capcanlı hissediyordu. Herkes bunu görebiliyordu.

Biz kapanışa geçerken Heyoan şunları ekledi:

~

Bu belirgin model nesiller boyudur aktarılmakta. Bu okuma güçlüğünün sadece bir tipidir. Üç türü vardır. Onlardan gelecekte söz edeceğim.

~

Yaptığım şifaları birkaç ay arayla takip etmeyi severim, böylece bir şifanın uzun vadeli etkilerini görebilirim. Aida'nın şifasından bu yana beş ay geçmişti ama bu kitabı baskıya yetiştireceğimiz için daha uzun bir sürenin geçmesine izin veremedim. İşte onun şifadan sonra babasıyla ilişkisi ve kendi okuma güçlüğü hakkında anlattıkları:

AIDA: Eh, babamla ilişkimi büyük ölçüde etkiledi. Kesinlikle artık daha sevgi dolu ve daha destekleyici bir ilişkimiz var. Sanki geçmişteki meselelerin birçoğunu unutmuş gibiyim, kendimi babama daha bağlı hissediyorum. Şifanın sonucunda kesinlikle harikulade bir deneyim oldu.

BARBARA: Sana farklı davranıyor mu?

AIDA: Evet... Geçmişte hep benim için zamanı yokmuş, ona ihtiyaç duyduğumda orada değilmiş gibi hissediyordum. Ve şimdi azıcık bir şeye bile ihtiyacım olsa yardımcı olmaya hazır. Çok destekleyici... Geçmişte bir şey söyleyecek olsam bir hafta, bir ay, bir yıl geçse de beni asla duymazdı. Artık tek bir söz söylesem, birkaç saat içinde o iş oluyor ve ben "Tanrım, bu kesinlikle değişim!.." diyorum. Böylece ihtiyacım olduğunda babam orada değilken asla hissetmediğim bir şekilde sevildiğimi hissediyorum. Ayrıca onunla benim aramdaki iletişim de daha iyi oldu. Bana çocukluğundan söz edebiliyor. Çocukken çok miktarda tacize maruz kalmış. Hem üvey babası hem de kendisi de tacize maruz kalan annesi tarafından çok hırpalanmış. Ve annesi alkolikmiş. Böylece onun ne şartlardan geldiğini görüp anlayarak bize yani kardeşlerime ve bana davranış biçimini daha çok kabul edebiliyor ve affedebiliyorum. Çünkü onun tarafında da çok miktarda taciz, sertlik ve kontrolden çıkmış tam bir öfke vardı.

BARBARA: Bu harika!..

AIDA: Gelelim okuma güçlüğüne. Bir yanım gerçekten organize olmuş durumda ama biraz daha düzensiz olduğunu düşündüğüm diğer yanım hala dikkatimi çekiyor. Sanki daha fazla şey yüzeye doğru çıkıyor gibi. Onun daha çok farkına varıyorum. Sahip olduğum bu zorluk hakkında daha şuurlu hale geliyorum. Kendimi her şeyi elden geçirirken buluyorum. Daha önce görmediğim veya çok aşina olduğum sözcüklere takılırken görüyorum. Geçmişte kendime kızar veya hüsrana uğrardım, artık kendime biraz daha bağışlayıcı ve hoşgörülü davranıyorum.

BARBARA: Demek ki gelişme, bunu yaparken şuurlu olarak fark etmen. Daha önce bunu yaparken şuurlu olarak fark edebiliyor muydun?

AIDA: Hayır.

BARBARA: Eh, bu ilginç çünkü genelde değişimin ilk adımı değiştirmek istediğin şeyi yaptığın sırada onun şuuruna varmaktır.

AIDA: Evet. Dönüşüme doğru harekete geçmiş birçok şeyi deneyimliyor gibiyim. Kendimi kuru bir dal gibi gördüğüm bir vizyonum var. Kollarımın ve bacaklarımın kuru bir dal gibi olduğunu görüyorum. Bu bir vizyon çünkü uykuda değilim. Derken içimdeki ışığın bu kuru dalları yeniden canlandırdığını, yeniden geliştirdiğini görebiliyor ya da hissedebiliyorum. Bir sonraki resimde yine yüzüm var ama bu kez canlı bir bedenim. Kısa süre öncesine kadar bunun ne anlama geldiğini bilmiyordum. Sanki yaşantım kendini yeni baştan düzenliyor, öylesine ki artık çocuklarım için bile odak noktası değilim pek. Kızlarım temmuz ayında koleje ve yaz okuluna gidecek. Bir diğeri zaten kolejde ve ben de okula geri dönmeyi düşünüyorum. Olası yeni bir alana doğru çekiliyorum... Belki de çokça şifa yapacak gücüm vardır. İçimde çokça onaylama var ve bu-

nu yapmayı istiyorum ama bir yanım teslim olmaktan hala korkuyor. Tanrı'nın işini yapmaya gönüllü olmak istiyorum. İletişim bozuklukları kursuna yazıldım. Rehberlik alabilir miyim? Bu durum yaşamdaki amacımla uyumlu mu?

BARBARA: Ah, evet.

Heyoan ise ekledi:

~

Açıkçası, iletişim bozuklukları konuştuğumuz şeyle tam olarak alakalı.

~

Yedinci Şakra Kordonlarındaki Sorunlar

Yedinci şakradan çıkan ve ayrıca yüksek alemlere de bağlanan kordonlar ise Tanrı'yla, evrenle ve bir başka insanla ilişki bakımından Tanrı'nın zihni içinde olabilme gücünü temsil eder. Bunlar bir ilişkideki mükemmel deseni anlama yeteneğini temsil eder. Ayrıca bu kordonlar ilişkilerde fiziksel ve ruhsal alemleri bütünleştirme yeteneğini de temsil eder.

Hasar gören yedinci şakra kordonlarından kaynaklanan yaygın hastalıklar: Yedinci şakradan çıkan kordonlardaki hasar depresyona, fiziksel bedenin olgunlaşma sürecinden geçip normal gelişim gösterememesi, baş ağrıları ve şizofreni gibi akıl hastalıkları ile sonuçlanır.

Şifa örnekleri ve etkileri: Yedinci şakra kordonları ruh varlığının insan formundaki bedenlenmeleri arasındaki yaşamında var olan ilişkilere bağlantılıdır. Bunlar bizim ruhsal mirasımızla bağlantıdadır. Bazen bu miras bizim Tanrı'yla ilişkimizle veya İsa, Buda, rehber varlıklar veya melekler gibi dünyanın kurumlaşmış dinleri tarafından kabul edilen ruhsal varlıklarla ilişkilidir. Bazen de bizim gibi batı yarım kürede yetişmiş olanlar için şok edici gibi görünen gerçekliklerle bağlantıdadır.

Yedinci şakra kordonları doğumdan önce, rahme düşerken veya rahimde hasar görme eğilimdedir. Her zaman için şuuru bedene inmekte olan ruh varlığına ve bedelenme sürecine getirmekle ilgili zorluklarla ilişkilidir. Yedinci şakra kordonlarının aldığı hasar ya bizim bedenlerimizin içinde hiçbir ruhsal bağlantımız olmaksızın tıkılı kalmamızla veya ruhsal alemde takılı kalıp fiziksel aleme tam olarak inememizle sonuçlanır.

Örneğin, zihinsel özürlü çocuklar bedenlerine tam olarak inememişlerdir ve bunu yapmakla ilgili büyük miktarda korku duyar gibidirler. Zihinsel özürlü insanlarla çalışma ayrıcalığım olmadı; bu nedenle ilk başta beden mi hasar görmüştü de tam olarak onun içine girememişlerdi yoksa onlar bedene inmek konusunda gönülsüz oldukları için mi beden özürlü hale gelmişti, bilemiyorum. Her ikisinin de mümkün olduğunu tahmin ediyorum. Belki de sebep her bir vaka için ayrıdır ve şüphesiz yaşam göreviyle değişmektedir. Özürlü çocuklar büyük öğretmenlerdir ve bazen içine doğdukları aileye yardım etmek için bu şekilde bedenlenmeye de gönüllü olurlar. Bir şifacının yıllarca elle dokunup şifa uygulayarak bir özürlü çocuğu normal gelişim yoluna soktuğu bir vaka biliyorum.

Kendilerine normal diyen bizler için ise bedenlerimize tamamen inemeyişimizin ve dolayısıyla yedinci şakra kordonlarıyla sorunlar yaşamamızın genelde başlıca bir nedeni vardır. Ruhsal bağlantıyı bedenlenmeden kaçmak ve şimdi insan varlıkları olarak dünya üzerindeki yaşamla başa çıkmaktan kaçınmak için kullanırız. Bunu yapmak için bizler şuurumuzu başımızın üst kısmından yukarı doğru kaydırırız veya "aklımız başımızdan gider". Bu basit bir korkuya karşı savunma manevrasıdır.

Bu savunma manevrası şifa öğrencilerinden çoğunda pek popülerdir! Kordonlarla çalışıldığında ve korku ele alındığında bu öğrenciler artık insan oldukları için ruhsallıklarının sadece bir insan bedeninde olma bakış açısından idrak edilebileceğini anlarlar. Yaşamlarını değiştirirler ve maddeden kaçacaklarına onu ruhsallaştırmaya başlarlar.

İlginç bir yedinci şakra kordonu sorunu, başka bir yıldız sisteminden olduklarına inanan insanlar arasında pek yaygındır. Bu insanlar aslında insan olmadıklarını ama genellikle güneş sistemi dışında yer alan ileri bir kültürden buraya gelmeye zorlandıklarını hissetmektedirler. "Ger-

çek" yuvalarını özler ve fizik bedene girmek ve orada kalmak bakımından zor zamanlar yaşarlar. YDA bu insanların yedinci şakralarından çıkan kordonların bu başka yıldız sistemleriyle ilişkili olduğunu ve bu yıldız sistemlerindeki gezegenlerde bulunan ileri kültürlerden çok tekamül etmiş varlıklara bağlandığını açığa çıkartmaktadır. Bu hastalar genellikle kendilerini *yıldız çocuğu* diye adlandırmakta ve asla daha önce insan bedeninde bedenlenmediklerini iddia etmektedir. Böyle durumlarda şifa farklı bir tat kazanır. Sorun genellikle yeryüzüyle bağlantılarını inkar eden bu insanların diğer yerle bağlantılarını da inkar etmesidir. Kendilerini diğer sistemlere bağlayan kordonları kopartmışlardır ama bedenlerini terk ederek kopuk kordonları aracılığıyla "yuvaya" dönmeyi amaçlamaktadırlar. (Bu işe yaramayacaktır.) Sonuçta herhangi bir şeye düzenli bir şekilde bağlanmayı çok güç bulurlar.

Ve böylece bedenlenmeye de direnirler. Bu insanlara bedenlerine inmeleri ve yeryüzüne bağlanmalarında yardımcı olmanın en iyi yolunun bu kopuk kordonları onarmak ve diğer yıldız sistemleriyle bağlantılarını güçlendirmek olduğunu buldum. Bunu yapmak için sevgiden ve güçten dolayı buraya gelmeye gönüllü olan kısımlarıyla bağlantıya geçmeleri gerekmektedir. Sonra bu kordonlar yoluyla besleneceklerdir. Tam bir bağlantı yapılır yapılmaz, bu insanlar bedenlerine tam olarak iner ve insaniliklerine sahip çıkar ve hatta daha önce insan olarak bedenlenmiş oldukları olasılığına bile yer açarlar. Yıldız kordonlarına tekrar bağlanarak beslenebilecekleri yıldızlarla da güçlü bir bağa sahip olurlar.

Bu durum bazı okuyuculara çok saçma gelebilir ama size felsefemi hatırlatayım: "Gerçek mi diye sorma. Yararlı mı diye sor." İşe yarıyor! Genelde, böyle şifa seanslarında kanal olup tebliğ vermenin bir kısmı da bu hastalara kendilerini tek bir gezegenden veya belirli bir yıldız sisteminden değil de evrenin bütününden holografik olarak kaynaklanır biçimde algılamalarını öğretmektir. Bizler holografik olarak var olan her şeyle bağlantıda olduğumuz için teorik olarak, bu gezegende yaşanmış olan her bir hayatı sanki onu yaşayan bizmişiz gibi hatırlayabiliriz.

Yedinci şakra kordonları üstünde birkaç kez çalıştım. Şifa çalışması diğer kordonlarda olduğunun aynısıydı. Bunlar da temizleniyor, düğümleri açılıyor, berraklaştırılıyor ve uygun biçimde yeniden bağlanıyor.

Sınıfımdaki bir vakada bir öğrenci tüm şakralarından çıkan kordonlarla belirli bir yıldız sisteminin gezegensel varlıklarına bağlıydı. Şifa seansına yedinci şakra ile başladım ve onun kesip kopartmış olduğu tüm kordonları onarmak ve bağlamak üzere diğer şakralara doğru indim. Daha sonra kendini daha iyi hissetti ve onu daha önce hiç görmediğim kadar bedeni içindeydi. Bu satırları yazdığım sırada bedenine daha iyi topraklanmış durumda ve bundan ne kadar keyif aldığı gerçeği karşısında pek şaşkın, kendini bedeninde daha güvende hissediyor ve gayet iyi.

Yedinci şakradan çıkan hasarlı kordonlar üstünde çalıştığım bir diğer kez, depresyondaki bir hastaya yardım etmek içindi. Şifa dizisinden önce hasta insanlarla bağlantıda olduğunu hissetmesine karşın yaşamı sonsuz, daha çok hiçbir yere varmayan bir geçit gibi algılamaktaydı. Tanrı'yla hiçbir bağı olmadığını hissediyordu. Bunun sonucunda, durgun ve keyifsizdi. Bu kordonları onarmak için birkaç seans geçirdikten sonra hasta var olan her şeyle ve ilahi olanla bir bağlantıda oluş halini hissetmeye başladı. Depresyonu sona erdi ve yaşamdan derin bir anlam düzeyinde zevk almaya başladı. Zamanını nasıl harcamak istediğine dair seçimler yapmaya başladı ve zamanla yaşamı büyük ölçüde değişti. Çalışmaya yönelik tutumu da değişti. Önceleri bir muhasebeciydi ama artık profesyonel terapist olarak çalışıyor ve insanlara kendi yaşamlarının daha geniş ölçekli unsurlarını anlamalarında yardımcı olup yaşamlarında yapmak istediklerini bulma konusunda yol gösteriyor.

Bu bölüme son vermeden önce biraraya getirdiğim bilgilere baktığımda, tüm geçmiş ve şimdiki ilişkilerimizin sağlığımız ve şifa buluşumuz kadar kişisel gelişimimiz için ne kadar önemli olduklarını görmek beni şaşırttı. Kendi gerçekliğimizi kendimizin yarattığını söylemek artık moda olduğundan bu meseleyle ilgilenen ruhsal gruplar arasında izolasyona doğru bir eğilim ortaya çıktı. Öyle görünüyor ki bazı kişiler "kendi gerçekliğimi nasıl yaratıyorum?" meselesi üstünde

herkesten izole olarak çalışmakta. Ama aslında, holistik açıdan konuşursak, gerçekliğimiz başkalarınınkiyle aurik etkileşimlerimizle ve bağlantılarımızla, ilişkilerimizden oluşan geçmişimizle ve genetik kordonlarımız yoluyla derinden iç içe dolanmış haldedir. Bizler fiziksel bedenin ve aurik alanların milyonlarca yıllık evrimsel gelişiminin ürünleriyiz. Hiç şüphesiz, aurik kordonlarımız da evrimsel zaman içinde gelişmiştir çünkü bizler ilişki kurma becerimiz bakımından her zaman tekamül etmekteyiz.

Kendi gerçeklik deneyimimizi yaratıyor olduğumuzu biliyoruz ama bunu yaratan "biz" veya "ben" kimdir? Belki de kişinin öz-dönüşüm ve şifa çalışması yoluyla kendi gerçekliğini yaratıyor olduğu kavramıyla iş görmek için en pratik bağlam, *bizi hasta eden şeyin ilişkilerimiz değil de bu ilişkilere verdiğimiz enerjetik ve psikolojik tepkiler olduğunu* söylemeliyiz. Bu aurik etkileşimlerin hiçbiri o etkileşime dahil olan insanlar arasında anlaşma olmaksızın meydana gelemezdi ama bu anlaşmalar genellikle otomatik ve şuursuzdur.

İlişkilere gösterdiğimiz negatif etkileşimlerimiz kendi üstümüzde daha derinden düşündüğümüz ve dolayısıyla bir bireyselleşme sürecinden geçtiğimiz şifa döngüleriyle sonuçlanır ve bu bölümün başında da ele aldığım gibi bu, alanın dördüncü düzeyindeki yaşam deneyiminin ana amacıdır.

Demek ki daha geniş ölçekli açıdan bakıldığında bedenlenme yoluyla öz-gelişim veya bireyselleşme süreci işlemektedir. İlişkilere gösterdiğimiz negatif tepkilerimizden kaynaklanan hastalıklar ise kim olduğumuzu kim olmadığımızdan ayırmamıza yardım eder. Başarılı ilişkiler ise zor olsalar ve sonunda hastalığa bile yol açsalar bize kim olduğumuzu öğretirler. Eğer bir ilişki içinde kendimiz hakkında bir şeyler öğrenerek büyüyemiyorsak o zaman bu ilişki başarısızdır.

Bu sözlerim insanların acı veren ilişkiler içinde kalmaları gerektiğini ima etmez. Böyle durumlarda genellikle öğrenme kısmı, neyi hak ettiğimizi bulmak ve yaşamlarımızda daha iyi koşullar yaratabilmekle ilgilidir.

Kendimiz hakkında daha çok öğrendikçe ve tek yanlı bağlılıklarımıza şifa verdikçe mutlu, pürüzsüz, akıcı bir ilişki içinde kendimiz hakkında daha çok şey öğrenebiliriz. Daha çok bireyselleştikçe daha çok karşılıklı bağlılığı başarabiliriz.

15. Bölüm

İLİŞKİLER SIRASINDA AURİK ETKİLEŞİMLER: GÖZLEMLER

Bizler bir araya geldiğimizde, iletişim içinde kaynaştığımızda ve tekrar ayrıldığımızda sevgi yaratılır. Bunun derhal hissedilen etkileri pozitiftir ve bizler yaşamlarımızda daha çok neşe hissederiz. Bir araya gelip çatıştığımızdaysa negatif olarak deneyimlenebilen yaşam dersleri veya şifa döngüleri yaratırız. Ama önünde sonunda bu dersler öğrenilir, şifa döngüleri tamamlanır tamamlanmaz bunlar da bizi pozitif olana geri getirir. Tüm bunlar aurik alan etkileşimlerinde görünür.

Bizler birbirimizin alanlarını 14. Bölümde anlatılan başlıca üç yolla etkileriz. Bu yollardan bazıları pozitif, bazıları da negatiftir. Pozitif etkileşimlerde bizler gayet iyi anlaşırız. Şakra kordonları ile insanlarla pozitif bağlantılar yaparız. Biyoplazmik kurdelelerimiz sayesinde birbirimizle pozitif enerji alışverişi yaparız. Birbirimizin titreşimlerini yükseltir ve harmonik endüksiyon sayesinde birbirimize netlik ve hafiflik getiririz. Birbirimizi olduğumuz gibi kabul eder ve birbirimize kendi amaçlarımıza uygun biçimde yönlendirmeyiz. Bu pozitif etkileşimlerde diğer kişilerin bize kötü davranmasına da izin vermeyiz. Kendimizde merkezlenmiş halde kalır ve iyi iletişim kurarız.

İlişkilerde Negatif Aurik Etkileşimler

Bizler, alışkanlık eseri, alanlarımız sayesinde birbirimizle etkileşmenin ve birbirimizi yönlendirmenin negatif tarzlarına da sahibiz. Biz bunu genelde korkudan ve cehaletten yaparız. Genellikle bunu yapıyor olduğumuzun şuurlu olarak farkında değiliz. Diğer kişilerin alanını harmonik endüksiyon yoluyla bizimki gibi atım yapar hale getirmeye çalışırız çünkü bizler onların titreşimlerinden rahatsız oluruz. Birbirimizin alanlarını arada akan biyoplazmik akıntılarla itip çekeriz ya da biyoenerji akışını tamamen durdururuz. Bizler arasındaki bağlanmış kordonları, istediğimizi elde etmek için kullanırız. Birbirimize onlarla takılmaya veya kanca atmaya çalışırız. Tüm bu aurik etkileşimler genellikle şuursuz ve çoğu kişi için görünmezdir ama Yüksek Duyusal Algılamasını geliştiren herkes bunların farkına varmayı ve duyumsamayı öğrenebilir.

Aslında bu etkileşimlerde kullandığımız enerji akışının dört hali vardır: Enerji akışını iteriz, çekeriz, durdururuz veya akmasına izin veririz. Eğer bir kişi çekerse, diğeri geri çekilip enerji akışını tamamen durdurabilir. Eğer biri iterse diğeri de geri itebilir ya da direnip akışı durdurabilir.

Tipik bir yakın ilişki şu şekilde gidebilir: Kadın adamdan sevgi ister ve uzanıp bunu adamdan almaya çalışır. Adam bir süre yalnız kalmak istemektedir ve kadın uzaklaşsın diye ona doğru güçlü bir enerji patlaması iter. Ya da kendi alanı içinde durma haline geçer, tepki vermez ve böylece kadın ne yapsa etki etmez.

Başkalarıyla nasıl etkileştiğinizi bir düşünün. Örneğin, biri size enerji ittiğinde geri itiyor musunuz? O enerjiyi kendinize mi çekiyorsunuz? Durma haline giriyor ya da enerjinin size itildiği haliyle size akmasına izin mi veriyorsunuz? Çoğumuz ya enerji akışını durdurur ya da geri iteriz.

Hepimiz enerji alanlarımız yoluyla birbirimizle etkileşmenin az çok standart yollarını oluşturmuşuzdur. Standart enerjetik etkileşimler bir önceki bölümde tarif edildiği gibi birbirimizle yaptığımız ortak anlaşmalara ve sözleşmelere denk gelmektedir. Bizler bunu alışkanlıkla ve şuursuzca yaparız. Bu bazen işe yarar ve bazen de yaramaz. Bazı insanların bizimle etkileşmek için

alanlarını kullanma tarzı bizim için sorun yaratmazken diğerlerinin tarzı bizim için sorun yaratabilir. Tüm alışkanlık eseri etkileşimlerimiz aslında kendimizi hayal ürünü bir tehlikeli dünyada savunmak üzere kullandığımız enerji alanı savunma sistemleridir. Bazen bizler bir başkasının savunma sistemini "idare edebiliriz" ve bazen de kendimizi buna tahammül edemez halde buluruz.

Bir başkasının negatif enerjetik etkinliklerini pozitif şifa verici bir tarzda nasıl idare edeceğimizi öğrenmezsek, bir negatif geri besleme çemberi başlayabilir. Her bir kişi imajinasyon ve projeksiyon tamamen üstün gelene dek savunma bozunmasını yükseltebilir. Böyle durumlarda çok acı verici, hasarlar bırakan etkileşimler meydana gelebilir. Bu durum kişisel düzeyde iki kişi arasında meydana gelir, insan grupları arasında meydana gelir ve uluslar arasında meydana gelir ve çoğu kez savaşla sonuçlanır. Eğer bunu kişisel düzeyde önlemeyi öğrenebilirsek, bunu ulusal düzeyde nasıl önleyeceğimizi de önünde sonunda öğreneceğiz.

Son derece negatif ve sert etkileşimler aurik alanda altüst oluşlara yol açabilir ve daha sonrasında kendilerini tamir etme işini insanlara bırakır. Onarımın bir kısmı hayli otomatik gerçekleşir, tıpkı bedenin kendini onarması gibi... Bazı aurik yaralar veya psişik bereler aurik alanda ne kadar derin olduklarına bağlı olarak bir yaşam boyu da kalabilir, gelecek yaşamlara da taşınabilir. Yaralar alanda bu kadar uzun kalır çünkü insanlar genellikle yaralarını doğrudan deneyimlemekten kaçınıp onları alanın içlerine basırmakta ve sonra da bunları bir enerji bloğuyla gömmektedirler. Bu türden derin yaralar son derece sert tek bir etkileşimden ya da alışkanlık eseri tekrarlanan negatif etkileşimlerden meydana gelmektedir. Tüm bu yaralar elle dokunarak şifa veya kişisel süreçler yoluyla şifa bulabilir.

Yirmi yılı aşkın süredir aurik alanlarda gözlemlediklerime göre tüm derin yaralar bu yaşamda oluşan ya da geçmiş bir yaşamda meydana gelip sonra bir sonraki yaşam deneyimine doğru taşınan negatif ilişkisel etkileşimler yoluyla yaratılır. Ya da doğal afet veya kaza eseri yaralanma gibi bir tür fiziksel travma yoluyla da yaratılır. Hastalarımın kaza eseri yaralanmalarının çoğunun izini bir başka kişiyle sert bir etkileşimde bulunmaya verilmiş gecikmiş bir tepkiye dek sürebildim. İyi etkileşimler sağlığımız için elzemdir; negatif olanlar ise hastalığı veya yaralanmaları yaratırlar.

Örneğin, kısa süre önce bir atölye çalışması sırasında Almanya'dan gelen bir genç kadın üstünde bir şifa gösterimi yapıyorken sol dizinin birkaç sene önce yaralanmış olduğu dikkatimi çekti. İçsel görü ile diz kapağının altında çaprazlama uzanan bağlardan birinin çekilip biraz yırtılmış olduğunu, bu durumun onu zayıflattığını görebildim. Bu bağ üstünde çalışırken yaralanmanın nasıl olduğunu görmek için zamanda geri gittim. YDA ile genç kadının bir bisiklete bindiğini gördüm. Hayli alçak bir nesneye vurmuş ve gidonun sağ yanından kafa üstü uçmuştu. Ancak bu nesneyi görmemiş olmasının sebebi aklının kısa süre önce genç bir adamla yaptığı tartışmada olmasıydı. Şifadan sonraki gün, YDA ile okuduklarımı doğruladı.

Tüm hastalıklar bir negatif ilişkisel deneyimle alakalı olduğundan bizlerin birbirimizle sağlıklı, şifa verici yollarla etkileşime girmeyi öğrenmemiz en büyük önemi taşımaktadır. Bu bölümde en sonunda kendi enerji alanlarımızda ve sağlığımız açısından sorunlar oluşturan bazı tipik enerjetik savunma sistemlerini ve tipik negatif tepki biçimlerimizi tarif edeceğim. Daha sonra da aynı enerjetik savunma sistemlerine herkes için sağlığı yaratacak biçimde pozitif tepki vermenin yollarını göstereceğim.

Negatif Enerjetik Etkileşimleri Ortadan Kaldırmak için Bir Çerçeve

Malzemeyi düzenlemek ve bizlerin bir dereceye dek alışkanlık eseri kullandığı tipik enerjetik savunma sistemlerini tarif etmek üzere bir çerçeve olarak biyoenerjetik alanında kullanılan beş temel standart karakter yapısını kullanacağım. Bazı enerjetik savunma modellerinin size pek benzediğini, diğerlerinin ise benzemediğini göreceksiniz. Muhtemelen hepsiyle bir dereceye kadar alakalı olduğunuzu keşfedeceksiniz.

Karakter yapısı birçok beden psikoterapistinin insanlardaki belirli fiziksel ve psikolojik tipleri

tarif etmek üzere kullandıkları bir terimdir. Bizler fiziksel yapımızı genetik olarak miras almamıza karşın fiziksel bedenlerimizin nasıl gelişeceği çocukluk dönemimizdeki şartlara bağlıdır. Benzer çocukluk deneyimleri ve benzer çocuk-ebeveyn ilişkileri olan insanlar benzer bedenlere sahiptir. Benzer bedenleri olan insanlar benzer temel psikolojik dinamiğe sahiptir. Bu dinamik sadece çocuk-ebeveyn ilişkisinin tipine bağlı olmakla kalmayıp çocukların kaç yaşında iken yaşamı ilk kez bu kadar travmatik algılayıp hislerini bloke etmeye başladıklarına da bağlıdır. Bunu yapmak için çocuklar aurik alanlarından geçen enerji akışını bloke etmeye ve de yaşamın geri kalanında alışkanlığa dönüşecek bir savunma sistemi geliştirmeye başlar. Rahimde deneyimlenen bir travma, büyümenin oral aşamasında, tuvalet eğitimi sırasında veya saklı gelişim esnasında deneyimlenen bir travmadan çok daha farklı enerjetik olarak bloklanacak ve savunulacaktır. Bu durum doğaldır çünkü bireyler ve alanları yaşamın farklı aşamalarında öylesine farklıdırlar ki...

Kendi görüş açımdan, çocukluğumuzun koşulları ve deneyimleri bizim geçmiş yaşam deneyimlerimizden taşıdığımız inanç sistemleri kadarı gerçekliğin diğer planlarındaki yaşam deneyimlerimiz tarafından da belirlenirler. Yaşamdaki olaylar, bizler şu anki bedenlerimize doğmadan çok önce harekete geçirmiş olduğumuz sebeplerin sonuçlarıdır. Bazıları buna "karma" der ve yapmış olduklarımızın cezasına ise "kötü karma" der. Ama karma ceza değildir. O işlemekte olan sebep-sonuç yasasıdır. Geçmişteki eylemlerimizin sonucu olarak bize dönen yaşam koşulları ve olaylarıdır sadece.

Bu olayların bizi nasıl etkilediği, tamamıyla onları imgelerimiz ve inanç sistemlerimiz aracılığıyla nasıl deneyimlediğimize bağlıdır. Belirli imgelere ve inanç sistemlerine meylimizi yaşamdan yaşama taşır ve deneyimler yoluyla bunları temizleyip şifa verebilir hale geliriz. Böyle bir olay bize her geri döndüğünde onlara nasıl şifa vereceğimizi öğrenme şansına sahip oluruz. Eğer belirli bir koşullar takımı hakkında negatif imgeler ve inanç sistemleri taşıyorsak, bu koşulları korkunç acılar verici türden deneyimleyeceğizdir. Hatta bunları yapmış olduğumuzu hissettiğimiz bir şeyin cezası olarak yorumlayabiliriz de. Bu yaşamda belirgin derecede kötü bir şey yaptığımızı hatırlayamıyorsak, belki de bu durum çok uzak bir geçmişte meydana gelmiştir.

Eğer bir şey hakkında negatif bir inanca sahip değilsek, o şeyin tekrar oluşması bize öz-yargılama ve güçten düşüren bir acı vermez. Şüphesiz acı vardır ama bu güçten kuvvetten düşürücü bir acı değildir.

Heyoan, seçtiğimiz için yeryüzünde olduğumuzu söylemektedir. Burada olmak zorunda değiliz. Seçtiğimiz anda ayrılabiliriz. Bununla ilgili hiçbir yargılama söz konusu değildir.

Belirli bir olayı ceza olarak deneyimliyor olmamızın tek nedeni inanç sistemimizin bize bunun bir ceza olduğunu söylemesidir. Örneğin, birçok kişinin güç sahibi olmak için kendilerine izin vermediklerini çünkü geçmişte ellerindeki gücü kötüye kullandıklarından artık cezalandırılmış olduklarını, bu nedenle ellerinde güç olmadığını söylediklerini duymuşumdur. Geçmişte pekala da gücü kötüye kullanmış olabilirler ve belirli yaşam olayları onlara bu gücü kötüye kullanışlarının bir sonucu olarak dönüyor olabilir. Ama bu olaylar gücü nasıl iyiye kullanacaklarını öğrenmek için tam olarak ihtiyaç duydukları şeydir. Evren cezaya ihtiyaç olmayacak kadar etkin ve dengelidir. Daha çok ihtiyaçlarımızı karşılayacak kesin dersleri bize getirir.

Demek ki karakter yapısı, fiziksel yapımızda muhtemelen birçok yaşam boyunca yer almış olan negatif imgelerimiz ve inanç sistemlerimizden kaynaklanan bir enerji alanı bozunması ve dengesizliği desenidir. Başka bir deyişle karakter yapısı negatif inanç ve imgelerimizin psişelerimiz, aurik alanlarımız ve fiziksel bedenlerimiz üstündeki etkisidir. Ebeveynimiz bunu bize yapmış değildir. Çocukluğumuzdaki koşullarımız ve ilişkilerimiz, beraberimizde getirdiğimiz bu negatif imge ve inançların şifa bulması için onları ortaya çıkartmaya ve kristalleştirmeye hizmet eder. Ana babalarımızı ve içinde doğacağımız koşulları seçme sebebimiz de ilk başta zaten budur.

Biyoenerjide kullanılan başlıca beş karakter yapısı şizoid, oral, psikopatik, mazoşist ve katı karakterlerdir. Bu terimler, standart Freudyen terimlerle aynı anlama gelmez. Bu terimler Fre-

Şekil 15-1
KARAKTER YAPILARININ SAVUNMACI UNSURLARI

	Şizoid	Oral	Psikopatik	Mazoşist	Katı
Ana Mesele	Varoluşsal dehşet	Beslenme	İhanet	İstila ve hırsızlık	Otantiklik; gerçek benliğin reddi
Korku	Bir birey olarak insan bedeninde yaşamak	Hiçbir şeyin yeterince olmaması	Bırakmak ve güvenmek	Kontrollü olmak; benlik kaybı	Kusurluluk
Deneyimlenen	Doğrudan saldırganlık	Beslenme yoksunluğu; terk edilme	Kullanılmış ve ihanete uğramış	Müdahale görmüş, küçük düşürülmüş	Psikolojik ve ruhsal gerçekliğin reddi
Savunma eylemi	Bedeni terk eder	Yaşam enerjisini emer	Başkalarını kontrol eder	Aynı anda talep eder ve direnir	Otantik değil de uygun davranır
Savunma eyleminin sonucu	Daha zayıf bir beden	Kendi enerjisini metabolize edememe	Benliğe çekilen saldırganlık ve ihanet	Bağımlılık; kendisi ve başkaları arasında ayrım yapamama	Benliği deneyimleyememe; dünya yalandır
Öz ile ilişkisi	Birleştirici özü deneyimleyebilir; bireyselleşmiş özden korkar	Bireysellemiş özü yetersiz diye deneyimler	Özün kötü veya kötücül olduğundan korkar	Bireyselleşmiş öz başkalarından farklılaşmamıştır	Bireysellemiş özü deneyimlemez: o yoktur
İnsani ihtiyacı	Bireyselleşmek; insan olmaya teslim olmak	Kendini beslemek; benliğin yeterli olduğunu bilmek	Başkalarına güvenmek; hata yapmak ve yine de güvende olmak	Benliği hissetmek ve ifade etmek için özgür olmak	Benliği yaşama sokmak; benliği gerçek hissetmek
Ruhsal ihtiyacı	Bireyselleşmiş özü deneyimlemek	Bireyselleşmiş özü içteki sonsuz kaynak olarak deneyimlemek	Özü ve başkalarının yüksek iradesini tanımak ve onurlandırmak	Benliğin özünü benliğin kendisi olarak tanımak ve benliğin içindeki Tanrı'yı sahiplenmek	Benlikteki birleştirici ve bireysel özü deneyimlemek
Zaman çarpılması	Evrensel zamanı deneyimler; doğrusal zamanı deneyimleyemez ya da fiziksel dünyada şimdi'de olamaz	Asla yeterince zamanı yoktur	Geleceğe doğru acele eder	Zamanın açılımını durmuş gibi deneyimler	Zamanın ileri doğru sürekli katı, mekanik hareketini deneyimler

ud'un öğrencisi olan Dr. Wilhelm Reich ile çalışmış olan Dr. Alexander Lowen'ın standart terimlerinden gelişmiştir. Freudyen psikolojiyi inceledikten sonra bu öncüler Freudyen psikoloji, fiziksel beden ve onun biyoenerjisi arasındaki ilişkiyi incelemeye koyulmuştur. Böylece yeni terimler ortaya çıkmıştır. *Işığın Elleri* adlı kitabımda beş ana karakterin her birinin aurik alan yapısı kadar, gelişimin farklı aşamalarında aurik alandaki gelişimleri de ele alınmıştır. Burada her bir karakter yapısına ve her bir yapı tarafından kullanılan enerjetik savunma sistemine bakmanın yeni yollarına odaklanacağım.

Karakter yapılarıyla kastedilen nedir? Çoğu kez bunları inceleyen insanlar kendilerini karakterolojiye göre tanımlamaya başlamaktadır. Biri "Ben şizoidim," veya "Ben katıyım," demektedir. Hatta insanlar bu kişisel tanımlamalardan gurur duymaktadır. Demek ki ilk olarak, karakter yapısının sizin kim olduğunuzu tanımlamaya yardım etmeyeceğini söylemem gerekiyor. Bu daha çok kim olmadığınıza dair bir yol haritası gibidir. Çoğu kez aslında olmaktan korktuğunuz tiptir. Karakter yapıları size, aslında olduğunuz özü ifade etmekten kendinizi nasıl alıkoyduğunuzu gösterir. Kim olduğunuzu nasıl çarpıttığınızı gösterir. Her bir karakter yapısı, kim olduğunuzu çarpıtan ve sonra kim olduğunuzu çarpıtılmış biçimde ifade eden bir savunma modeline sahiptir.

Bu ifade ediş hemen olur. Enerjetik düzeyde öylesine hızla meydana gelir ki zihinlerimizle karar verip de bunu tam zamanında durduramayız. Belirli bir derece stres altındayken bizler alışıldık savunma sistemimize göre tepki vereceğizdir. Unutmayın ki karakter savunmamız bizler daha çok küçükken oluşmuştur. Bizler çok küçükken kendimizi başka türlü başa çıkamayacağımız koşullar altında savunmak için hayli yararlı olmuştu. Hepimize iyi hizmet verdi. Halen de içimizdeki incinebilir çocuğu, kendi negatif inanç sistemlerimiz ve imgelerimizden yarattığımız düşmanca dünyadan bir zırh gibi korumaktadır. Ancak bu, düşmanca dünyanın yaratılmasına da yardım eder çünkü sanki gerçeklik hakkındaki negatif inançlarımız gerçekmiş gibi hareket eder ve böylece yaşam içinde inandığımız negatif deneyimleri bize çeker.

Bir karakter yapısı savunması kendini güvende hissetmeyişin bir sonucudur. Bu, bir tür korkunun sonucudur. Her bir karakter savunması belirli bir korkuyla alakalı temel bir meseleye sahiptir. Enerjetik savunma bu belirli korkuya bir tepkidir. Aurik alandaki ve fiziksel bedendeki zayıflık, enerjetik savunmanın neden olduğu alışıldık çarpıtmanın doğrudan bir sonucudur. Bizim savunmacı eylemlerimizle her bir karakter o korkunun doğru olduğunu kanıtlayan yaşam deneyimlerini yaratan bir yaşam tarzı yaratır. Her bir karakterin yaşam tarzı da zamanla alakalı belirli bir negatif ilişki üretir. Her bir karakter savunması özle ilişkiyi çarpıtır. Her bir karakter savunması belirli bir ruhsal ihtiyaç kadar belirli bir fiziksel insani ihtiyaca sahiptir. Bu durumun şifa bulması için her iki ihtiyacın da doyurulması gerekir.

Her bir karakter yapısının savunmacı unsurları Şekil 15-1'de sıralanmıştır. Her bir karakter savunması tipini ele alırken her bir unsuru da inceleyeceğiz. Her bir kişinin etkileşimlerde kendini nasıl daha güvende hissedeceğini ve bunun da yaşamda bu kadar çok psikolojik ve fiziksel travmaya neden olan alışıldık savunma çarpıtmalarını iyileştirmeye ve daha kalıcı bir güvenlik hissine yol açacağını araştıracağız. Unutmayınız ki, bir savunmaya verilen pozitif şifalı bir tepki, her ikinizi de gerçekliğe ve birliğe olabildiğince geri getirmektir. Karakter yapısı savunmaları olan insanlar kendi çarptırılmış dünya görüşleri üzerinde onlarla aynı fikirde olmanızı talep eder. Eğer bunu yaparsanız bu sadece onların savunmasını güçlendirecektir. Ayrıca savunmaları yoluyla hiç kimsenin sizden yararlanmasına izin vermemek de önemlidir çünkü bu da onların savunmasını güçlendirir ve onların bu çarpık dünya görüşü illüzyonunda kalışlarını destekler.

Tüm bu tipik aurik savunma modellerinin kendinizde ve yakın ilişkilerinizde hep çevrenizde oluştuğunu göreceksiniz. Muhtemelen farklı koşullarda farklı savunmalar kullanmaktasınızdır. Sizin ve arkadaşlarınızın bir savunmalar çeşitlemesi kullandığını göreceksiniz. Her birinizin ne kadarını kullandığınızı yüzdelik oranda hesaplayabilirsiniz. Örneğin, yüzde otuz şizoid, yüzde on oral, yüzde beş psikopatik, yüzde on beş mazoşist ve yüzde kırk katı savunma kulla-

nıyor olabilirsiniz. Bunun anlamı her bir karakter yapısının ana meselesini bir dereceye kadar içinizde taşıdığınızdır.

Ayrıca yaşamınızın farklı safhalarında kendinizi belirli bir karakter yapısının ana meseleleri ile başa çıkarken bulacaksınız. O sıralarda en çok o savunmayı kullanacaksınız. Derken bir süre sonra farklı bir karakter yapısı meselesiyle uğraşır olacaksınız. Bu son derece normaldir. Genelde, kullandığımız karakter savunma tipi biz yaşam içinde ilerlerken aşağı yukarı aynı kalır ama biz onu gittikçe daha sık, daha kuvvetli kullandıkça o da kim olduğumuzun ifade edilişini daha çok yumuşatır. Bu savunmaların hem kadınlar hem de erkekler tarafından kullanıldığını akılda tutmak çok önemlidir.

Şizoid Karakterin Savunma Sistemi

Şizoid Savunmanın Ana Meselesi

Şizoid savunmayı kullananların ana meselesi varoluşsal dehşettir. Şizoid karakterler muhtemelen birçok yaşamı fiziksel acı ve travma içinde geçirmiş ve genelde belirli ruhsal inançlara sahip oldukları için işkenceyle öldürülmeyi deneyimlemiştir. Şizoid karakterlerin işkenceyle başa çıkma yolu, bedenden kaçma yollarını bulmaktır. Böyle bir geçmişle, onlar şimdi fiziksel bir beden içinde yaşıyor olmanın tehlikeli ve korkutucu bir deneyim olduğuna inanmaktadırlar. Geçmişleri nedeniyle yeryüzüne bedenlenme konusuyla pek de ilgilenmemektedirler. Diğer insanlarla pek temasa geçmek istemezler. Onlardan doğrudan saldırganlık geleceğini beklerler. Ve aslında nasıl olursa olsunlar arada bir deneyimleyecekleri de bu olacaktır. Başkalarını bu şekilde deneyimlemeye zaten programlanmışlardır. Örneğin, eğer bir anne çocuğuyla hiç ilgisi olmayan bir konuda kızgınlığa kapılıp da beşikteki bebeğe bakacak olsa, çocuk bu öfkeyi şahsen kendisine yöneltilmiş tehlikeli, öldürücü bir kızgınlık olarak deneyimleyecek ve saldırıya uğradığını hissedecektir. Halbuki gerçekte kadın belki de kabarık bir fatura kesen marangoza sinirlenmiştir.

Öte yandan bu kişilerin ana babalarını seçişleri de bir biçimde insanların tehlikeli olduğuna dair inançlarını yansıtmaktadır. Bazı ana babalar çocuklarına öfkelenir ve bazıları da çocuklarını taciz eder. Şizoid karakterin savunmasını önünde sonunda formüle eden şey çocuğun gerçekliği deneyimleme tarzıdır; bir koşulu oluşturan olgular değil, gerçi bunlar çok benzerdir.

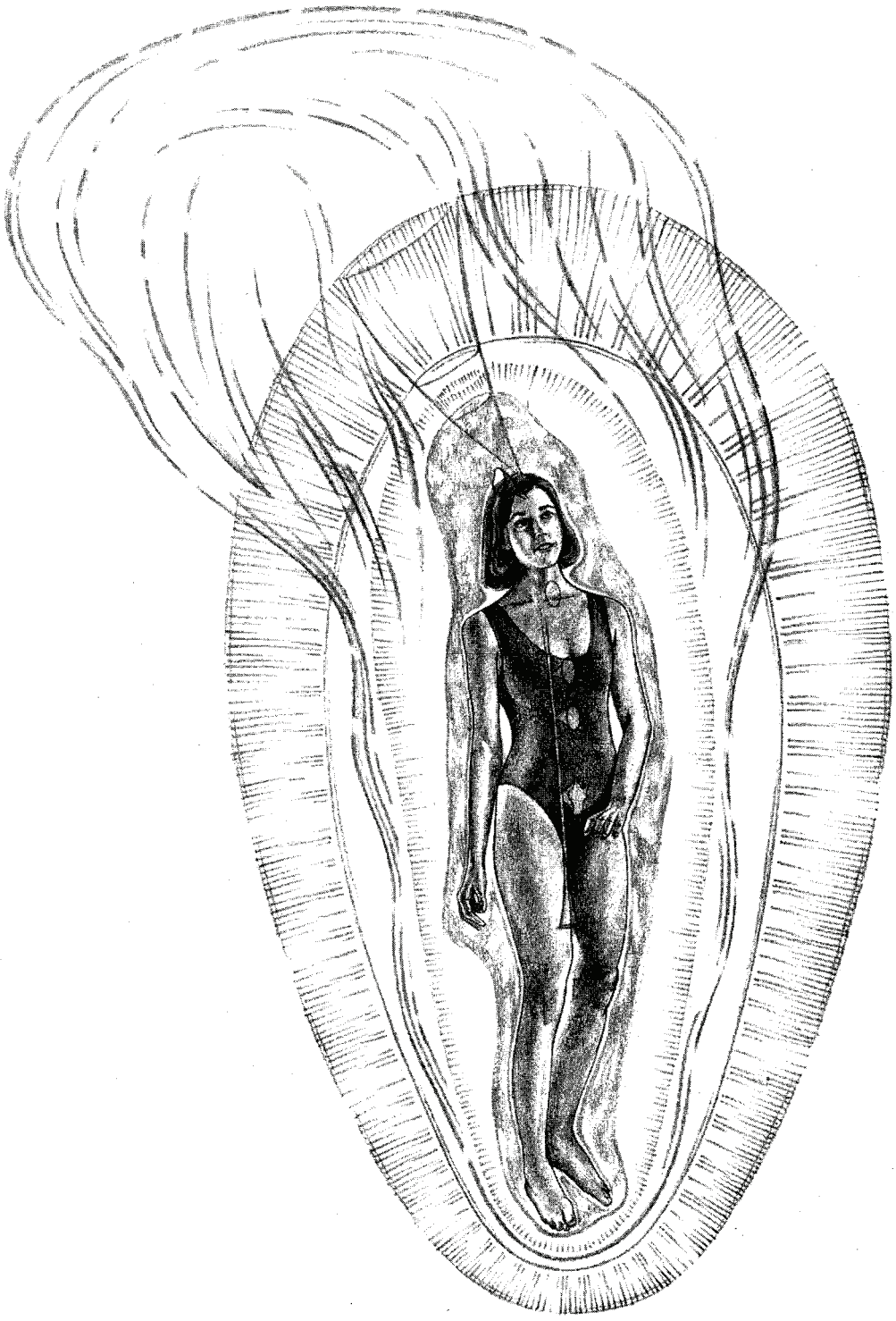
Her iki durumda da şizoid karakter savunmasına sahip kişiler insanlardan korkar ve onlarla bağlantıya geçmede çok zor zamanlar yaşar. Üçüncü ve dördüncü şakralarının ana babalarına bağlantıları asla sağlıklı biçimde oluşmamıştır; böylece başka insanlara bağlanmaları için hiç rol modelleri olmamıştır. Böyle kişiler tamamıyla bedenlenmekten korkarlar; şuuru ve enerjiyi sağlam biçimde fiziksel bedenlerine getirmekten korkarlar.

Şizoid Karakterin Korkuya Karşı Aldığı Savunmacı Tutum

Şizoid karakterlerin korkuya karşı aldıkları savunmacı tutum fiziksel bedeni boşaltmaktır. Onlar enerji-şuuru ilk önce bölmek ve sonra da büyük bir kısmının tepeden dışarı kaçmasına izin verecek şekilde bükmenin bir yolunu bulmuştur. Onlar genellikle başın tepesinin veya arkasının bir yanından dışarı kaçarlar. Bunu çocukluklarının daha en başından, bazen doğmadan önceden beri tekrar tekrar yaptıkları içindir ki enerji bedenlerinde alışkanlık eseri bir yana eğiklikler oluştururlar ve aura için asla güçlü bir dış sınır geliştiremezler. Yedinci düzeyin yumurta kabuğu çok zayıftır.

Şizoid Savunmacı Tutumun Negatif Etkileri

Bu savunmacı eylemlerin bir sonucu olarak fiziksel dünya şizoid karakterlere çok daha güvensiz gelir. Şizoid karakterlerin çok zayıf, başkaları tarafından kolayca nüfuz edilebilen sınırları vardır. Fiziksel bedenleri enerji alanındaki bükülüşü izler; muhtemelen omurgalarını zayıflatan bir tür bükülme vardır. Aurik alanlarının alt düzeyleri muhtemelen çok güçlü veya gelişmiş olmayacak, çok zayıf, hassas bir bedenle sonuçlanacaktır. Demek ki, savunmacı eylemleri uzun vadede her şeyi daha da kötüleştirmektedir. Bu du-



Şekil 15-2. Şizoid Karakterin Aurik Savunması

rum ise bu kişiler çok duyarlı ve kırılgan oldukları için fiziksel bedendeki yaşamın tehlikeli olduğunu onlara kanıtlayacak yaşam deneyimlerini yaratmaya yardım eder. Böylece bir kısır döngüye girerler.

Fiziksel dünyaya bedenlenmekten kaçınmak için bu kişiler, bireyselliklerinin deneyimlenmediği bir yayınık birlik hali içinde yüksek ruhsal alemlerde olabildiğince zaman geçirmek için şizoid savunma sistemini kullanır. Daha önce de belirttiğimiz gibi fiziksel dünyadaki yaşam bizim kendi üstümüzdeki tefekkürümüze bir ayna olarak hizmet eder ve böylece bizler içimizdeki bireyselleşmiş ilahiliği tanırız. Demek ki şizoid savunmayı kullanan insanlar, sayesinde özlerini tanıyacakları bedenlenmenin bireyselleşmiş sürecinden kaçınmaktadır. Dolayısıyla kendilerini var olan her şey olarak bilseler de içteki bireyselleşmiş Tanrı'yı bilmezler. Yüksek alemlerde bu kadar çok zaman harcadıkları için, zaman ile oradaki gibi ilişki kurarlar. Orada, zaman bir anda tüm zamanlar gibi deneyimlenir. Böylece şizoid karakterler zamanı an içinde şimdi olarak deneyimlemez, zamanı doğrusal olarak da deneyimlemezler. Daha çok, kendilerini zamanın tümünde rahat hissederler. Bunu deneyimlemek onlar için kolaydır. Şekil 15-2 şizoid enerjetik savunma olan çekilmeyi göstermektedir.

İnsanların Şizoid Savunma Kullanıyor Oldukları Nasıl Anlaşılır?

İnsanların şizoid savunma veya çekilmeyi ne zaman aktif olarak kullandıklarını anlamak kolaydır çünkü gözleri boş bakacaktır. Bedenlerinde olmayacaklardır. Ayrıca onların çevresini saran korkuyu da hissedeceksinizdir. Beden duruşlarında da bir bükülme görebilirsiniz.

Şizoid Savunması Olan İnsanların İnsani ve Ruhsal İhtiyaçları

Böyle kişiler yeryüzünde, fiziksel dünyada kendilerini güvende hissetme ihtiyacındadır. Ayrıca insani ilişkilerde insanlara nasıl bağlantı oluşturacaklarını da öğrenme ihtiyacını duyarlar. Bir geçmişi ve bir geleceği olan bir anın zamanında yaşamayı gereksinirler. Ruhsal düzeyde Tanrı'nın içlerinde olduğunu ve bu içsel Tanrı'nın her kişinin biricik ilahi özü olduğunu bilmeye ihtiyaçları vardır.

Şizoid Savunmaya Verdiğiniz Negatif Tepki Nedir?

Gelin, insanlar bu şekilde savunmaya geçtiklerinde negatif tepkinizin ne olabileceğini araştıralım.

Etkileşim sırasında bir şizoid karakter sizi terk ettiğinde ne yaparsınız? Dikkatlerini size vermedikleri için öfkelenir ve daha fazla enerji iter misiniz? Eğer bunu yapıyorsanız, sizden daha çok korkacak ve daha da kaçılacaklardır. Bir dahaki sefer onlara ulaşmak çok daha zor olacaktır. Şekil 15-3 siz öfkelenip de ittiğinizde alanınızda ne olduğunu ve şizoid karakterin öfkeye tepki olarak olarak ne yaptığını göstermektedir.

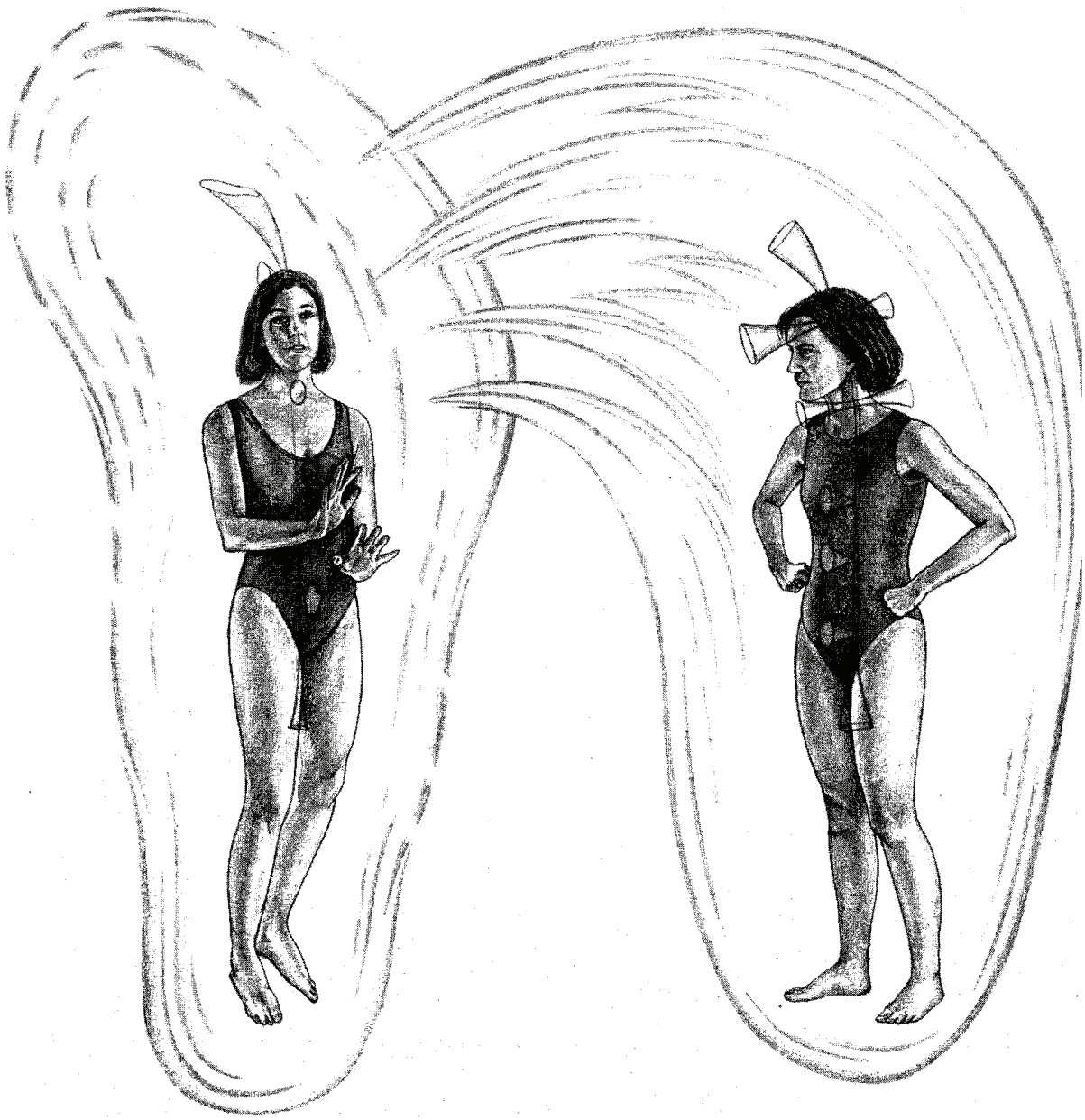
Kendinizi terk edilmiş hissedip de o kişiye tutunur musunuz? Çekmeye mi geçersiniz? Bunu yapıyorsanız onlar daha fazla kaçılır. O zaman ne yapacaksınız? Daha fazla mı çekersiniz? Şekil 15-4 siz tutunup çektiğinizde şizoid karakterin buna tepki olarak ne yaptığını göstermektedir.

Durdurmaya geçer ve enerji akışınızı durdurmusunuz? Siz durdurduğunuzda, kendinizin içine, derinlere doğru batar mısınız? Böylece şizoid karakter orada değilken siz ise fazlasıyla oradasınızdır. Bunu yaptığınızda birbirinizi ıskalamaz mısınız? Yoksa durdurma tepkisi içinde kalır ve sadece bekler misiniz? Belki de o kişinin acele edip geri gelmesini sabırsızca talep ederek! Gelmeyeceklerdir... Bunun sonuçlarını Şekil 15-5'te görebilirsiniz.

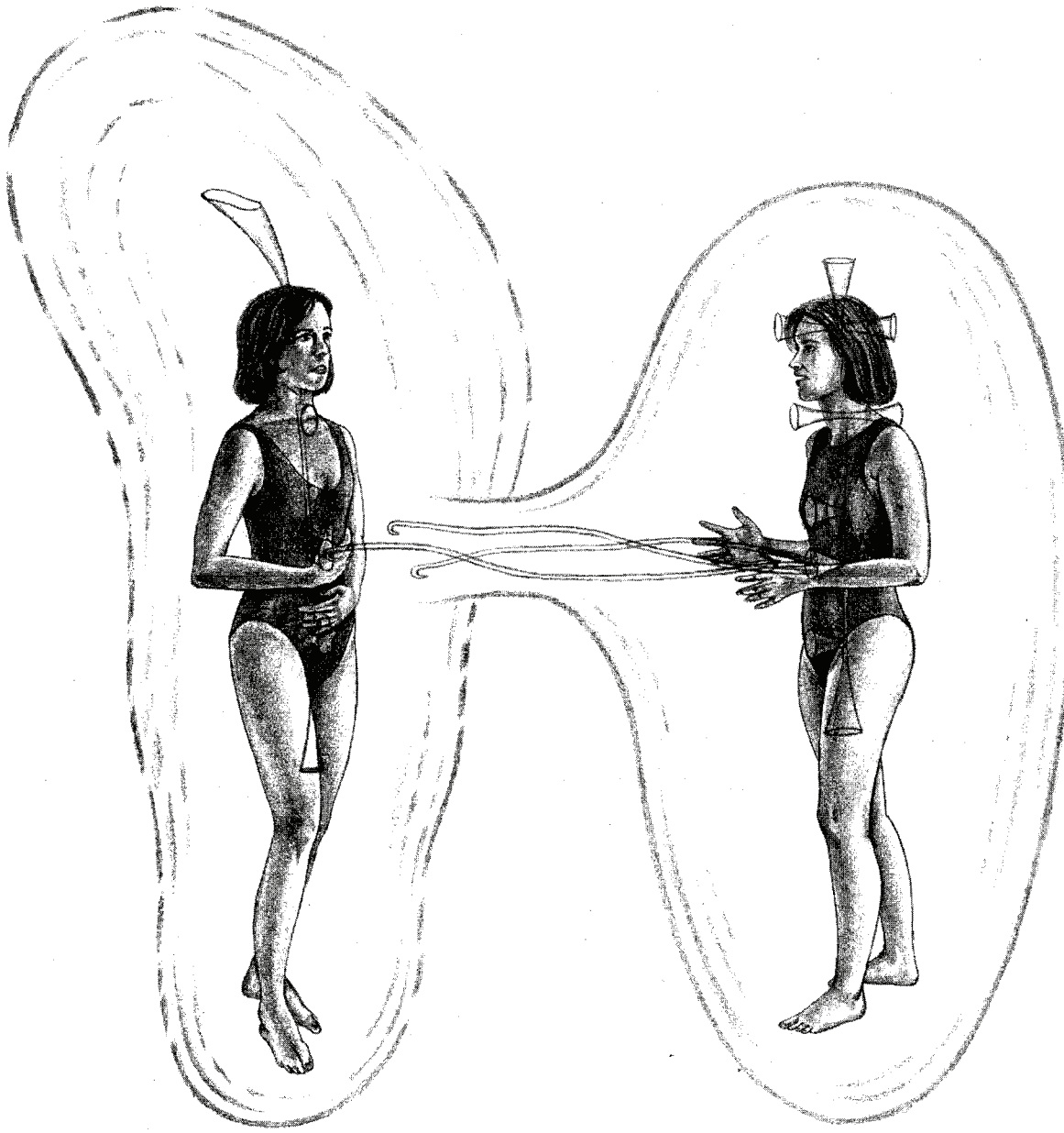
İnkara geçip izin mi verirsiniz? Olmakta olana izin verip bunu inkar ederek sanki işitiliyormuşsunuz gibi konuşmaya devam ederek zamanınızı mı harcarsınız? Amacınıza ulaştınız mı? Şüpheliyim... Şekil 15-6'ya bakın.

Ya da siz de gidersiniz ve orada iletişim kuran kimse kalmaz mı? Şekil 15-7 her iki kişinin de gittiğini göstermektedir. İşte astronot adayları!

Birçok kez şizoid karakterler küstahlığı kullanıp sizi yıldırmak için sizden daha psişik, daha tekamül etmiş veya daha spiritüel olduklarını bilmenize izin verir. O zaman nasıl tepki verirsiniz? "Spiritüel" ve "psişik"in "daha çok tekamül



Şekil 15-3. Şizoid Savunma ve İtme Tepkisi



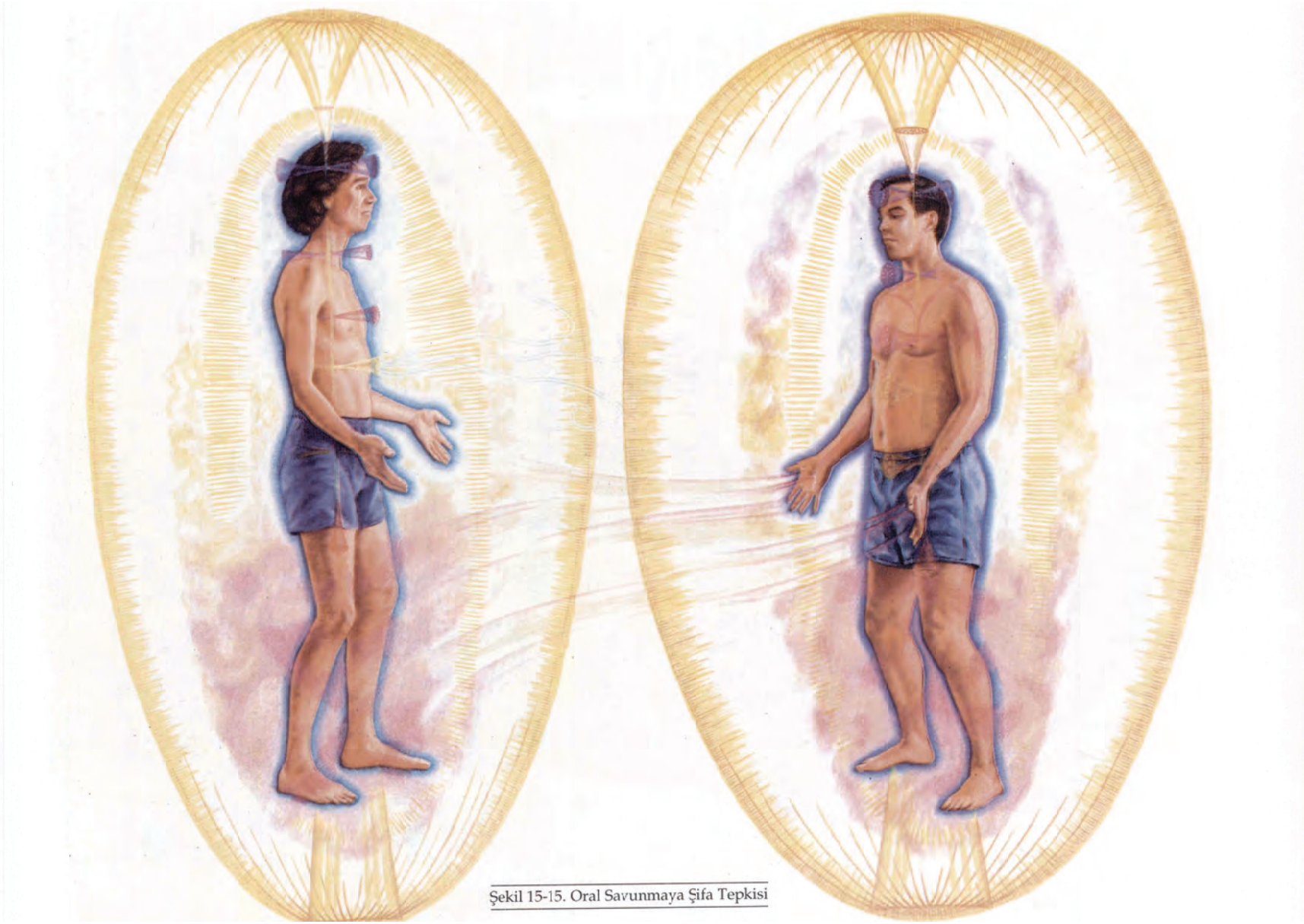
Şekil 15-4. Şizoid Savunma ve Çekme Tepkisi



Şekil 14-1. Aşıkların Gül Rengi Auraları



Şekil 15-8. Şizoid Savunmaya Şifa Tepkisi



Şekil 15-15. Oral Savunmaya Şifa Tepkisi





Şekil 15-22. Psikopatik Savunmaya Şifa Tepkisi





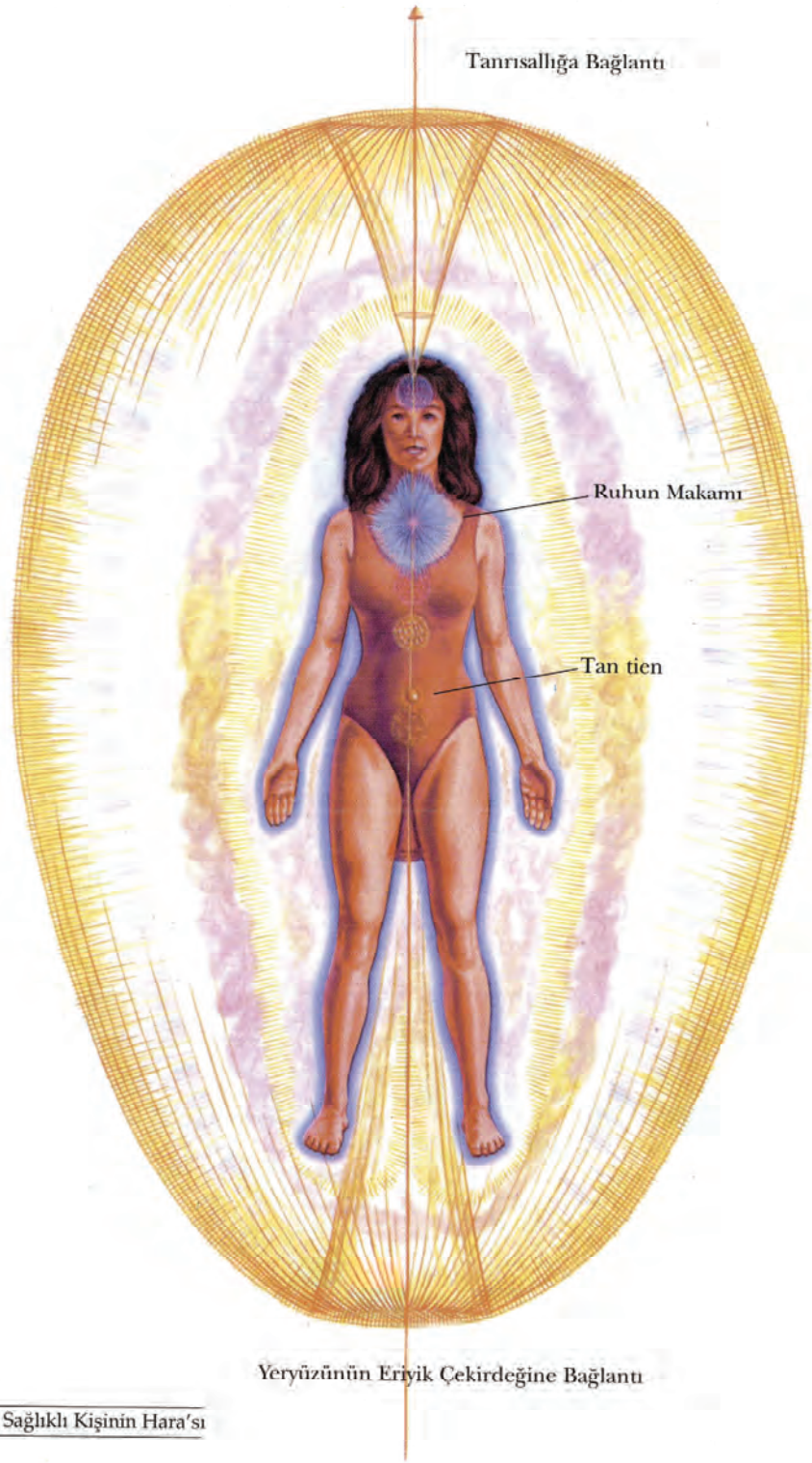
Şekil 15-29. Mazoşist Savunmaya Şifa Tepkisi



Şekil 15-36. Katı Savunmaya Şifa Tepkisi



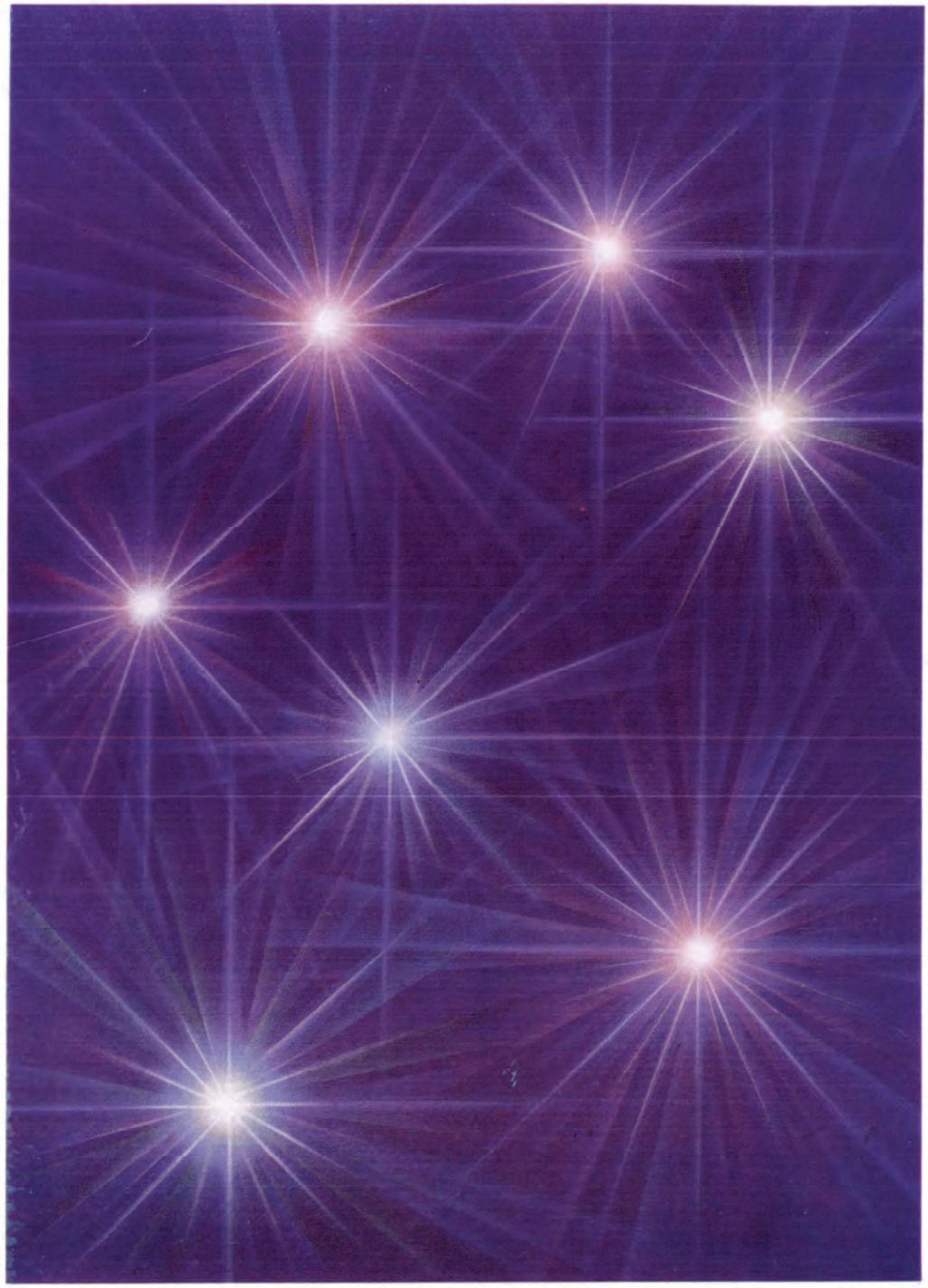
Şekil 15-39. Eş Zamanlı İletişimde Olan Bir Çiftin Aurik Alanı



Şekil 17-1. Sağlıklı Kişinin Hara'sı



Şekil 18-1. Öz Yıldızı



Şekil 18-2. Bir Grup İnsanın Öz Yıldızı Düzeyi

etmiş" anlamına geldiğine ve onların daha iyi olduklarına katılır ve temastan çekilir misiniz? Yoksa bu sizi kızdırır ve daha güçlü mü bastırırsınız? Ya da olduğunuz gibi kalır ve bu numarayı yemez misiniz? Bunu atlatmış olsanız da onun kendini güvende hissetmesi, kalkanlarını indirmesi, yeryüzüne geri dönmesi için şizoid karaktere yardım etmek ve birlikte yapıyor olduğunuz her ne ise onu başarmak üzere iletişime başlamasını istiyorsanız, enerji alanınızı yine de değiştirme ihtiyacınız vardır.

Şizoid Savunmaya Pozitif Şifalı bir Biçimde Nasıl Tepki Verebilirdiniz?

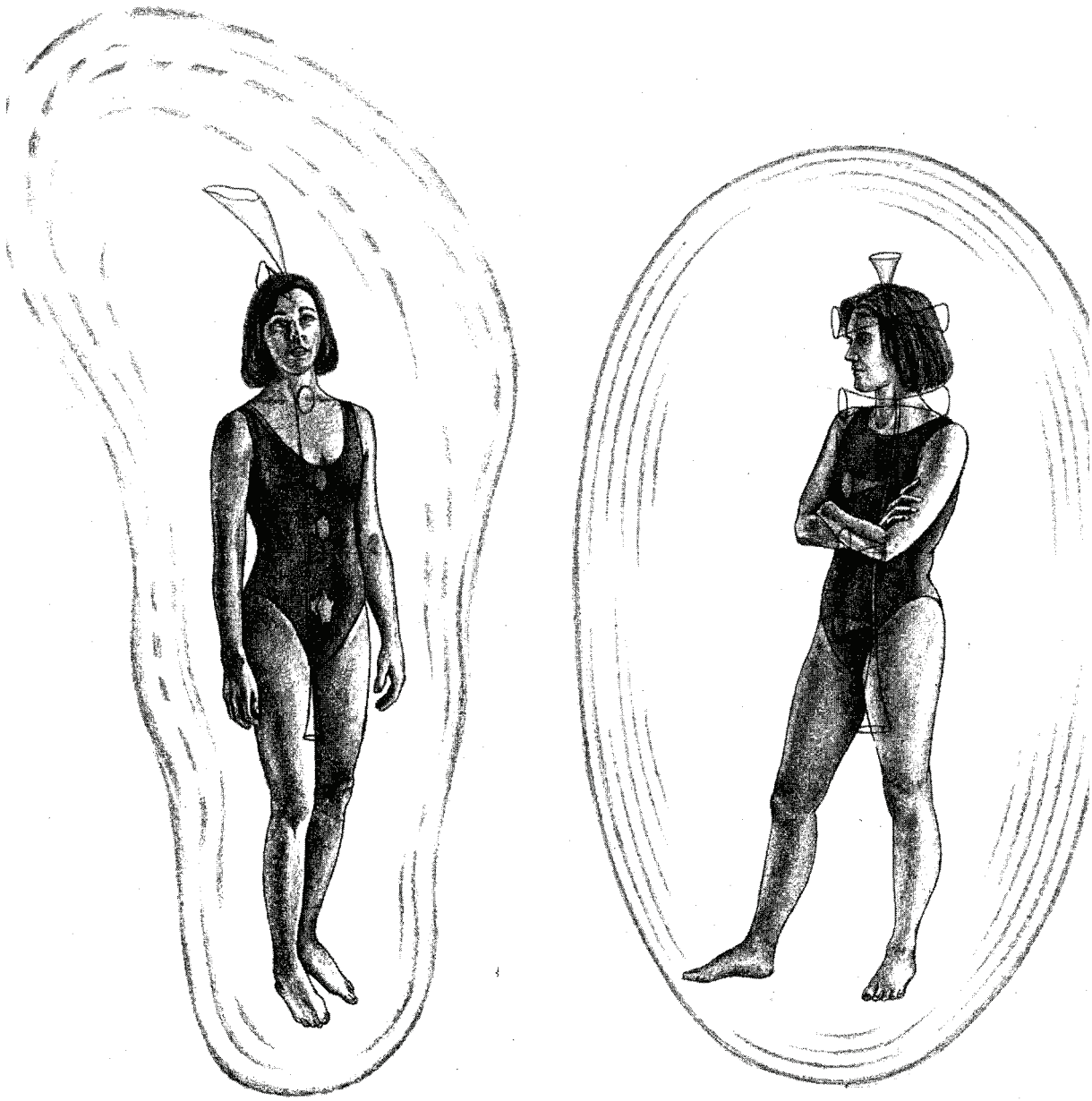
Şekil 15-8 (renkli formada) şizoid savunmadaki insanlarla etkileşirken kendilerini daha güvende hissetmeleri için enerji alanınızı nasıl düzenleyebileceğinizi göstermektedir. Bu, her ikinizi de korkudan ve savunmalarınızdan çıkartmak, gerçekliğe geri döndürmek ve olabildiğince birleştirmek üzere tasarlanmış bir tepkidir. Şizoid savunmadaki arkadaşımıza güvenli bir alan yaratmak üzere başlıca üç alan etkileşiminin (harmonik endüksiyon, biyokurdeleler ve kordonlar) ve dört enerji akış türünün (itme, çekme, durdurma ve izin verme) farklı çeşitlemelerini kullanacağız.

İlk kural, o incinebilir sınırlara herhangi bir biyoplazmik kurdele ile girmemektir. Bu kişinin aurik alanının yedinci düzeyini kırık yumurta kabuğuymuş gibi düşünün. Eğer siz oraya biyoplazmik kurdeleler yollarsanız bunlar hemen içeri girecek ve o kişi anında kaçılacaktır. Unutmamanız gereken ikinci şey ise şizoid karakterlerin enerji-şuuru, yüksek titreşimlerde veya alanın daha üst düzeylerinde çalıştırdıklarıdır. Dolayısıyla onlara ulaşmak üzere siz de titreşimlerinizi yüksek frekansa çıkartmalı ve onların harmonik endüksiyon yoluyla bunları hissetmesine izin vermelisiniz.

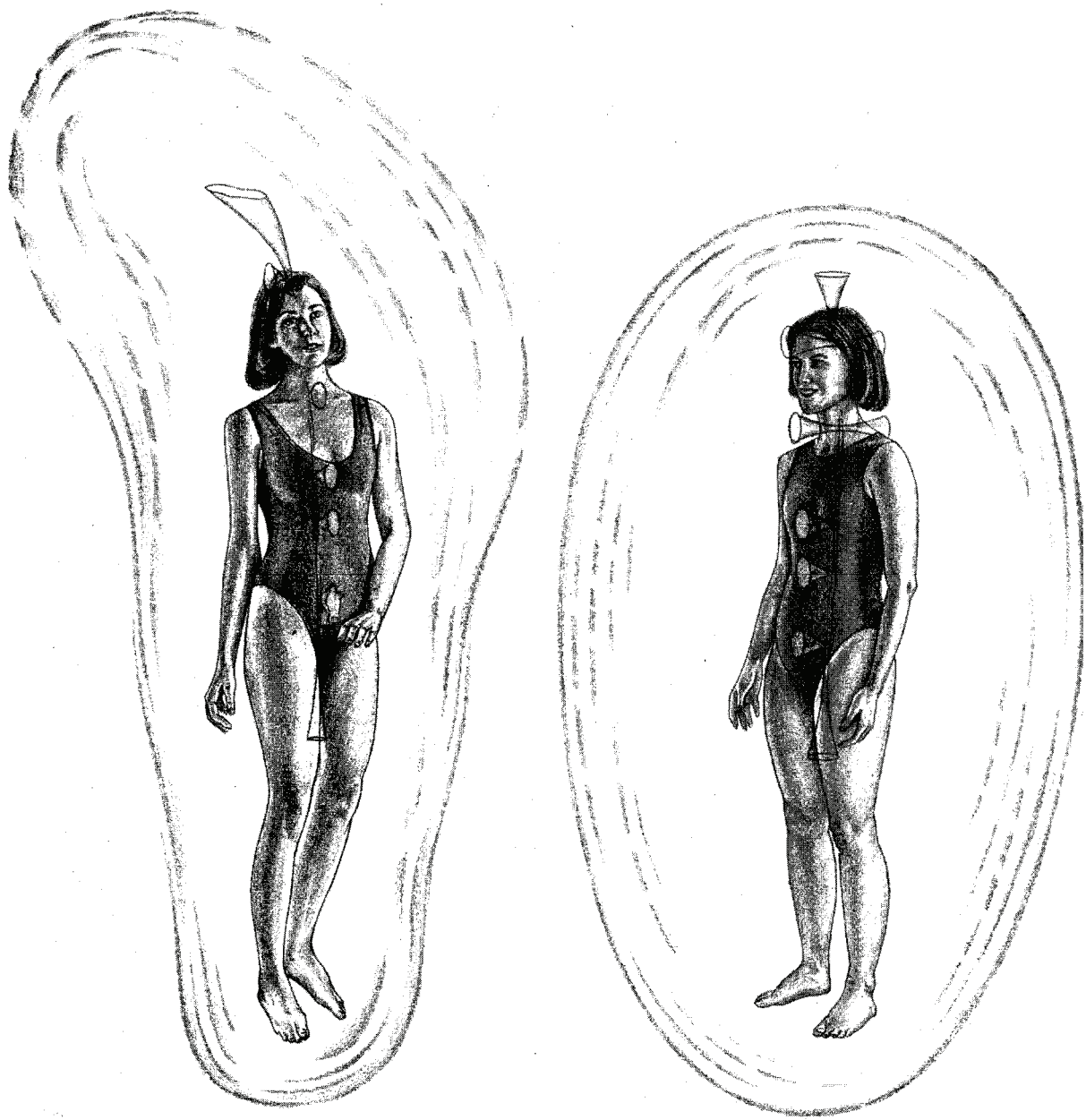
Bunu yapmak için dikkatinizi bildiğiniz en yüksek ruhsal gerçekliğe odaklayın. Şuurunuzu sizin için en vurucu yüksek ruhsallık deneyimine onu imgeleyerek, görerek, hissederek, işiterek, koklayarak ve tadarak tam olarak getirin. Eğer bunu yapabilir ve aynı zamanda kendinizi biyoplazmik kurdele üretmekten alıkoyarsanız diğer kişi kendini güvende hissetmeye başlar. Herhangi bir biyoplazmik kurdele üretmenizi önlemek üzere zihninizi aynı anda her yönde küresel olarak odaklayın. Alanınızın yumurta biçimli şeklini hissedin. Onun atımlarını hissedin. Kendi sınırlarınızın kenarlarını hissedin ve onları korumaya çalışın. Zihninizi herhangi bir şeye odaklamayın. Zihninizde herhangi bir şeye dalıp gitmeyin.

Siz bunu yaparken o kişiyle doğrudan yüz yüze olmayabilirsiniz ya da göz temasınız olmayabilir çünkü bu durum tehdit edici olacaktır. Bu normaldir. Eşzamanlı hale girdiğinizde ve harmonik endüksiyon yoluyla o kişiye temas ettiğinizde alanınızın frekansını nazikçe alçaltabilirsiniz. Diğer kişininkinin sizinkiyle birlikte alçalmasına tesir etmek için harmonik endüksiyonu kullanmaya devam edin. Bunu yapmak için sadece baştan aşağı gevşeyin ve kendinizi çok sakinleştirin. Bu haliniz o kişinin sakinlik hissetmesini sağlayacaktır. Ağaçların arasında, güzel yeşil çimenlerin arasında yürüdüğünüzü imgeleyin. Bu sizin frekansınızı dengeli bir yeryüzü frekansına dek alçaltacaktır.

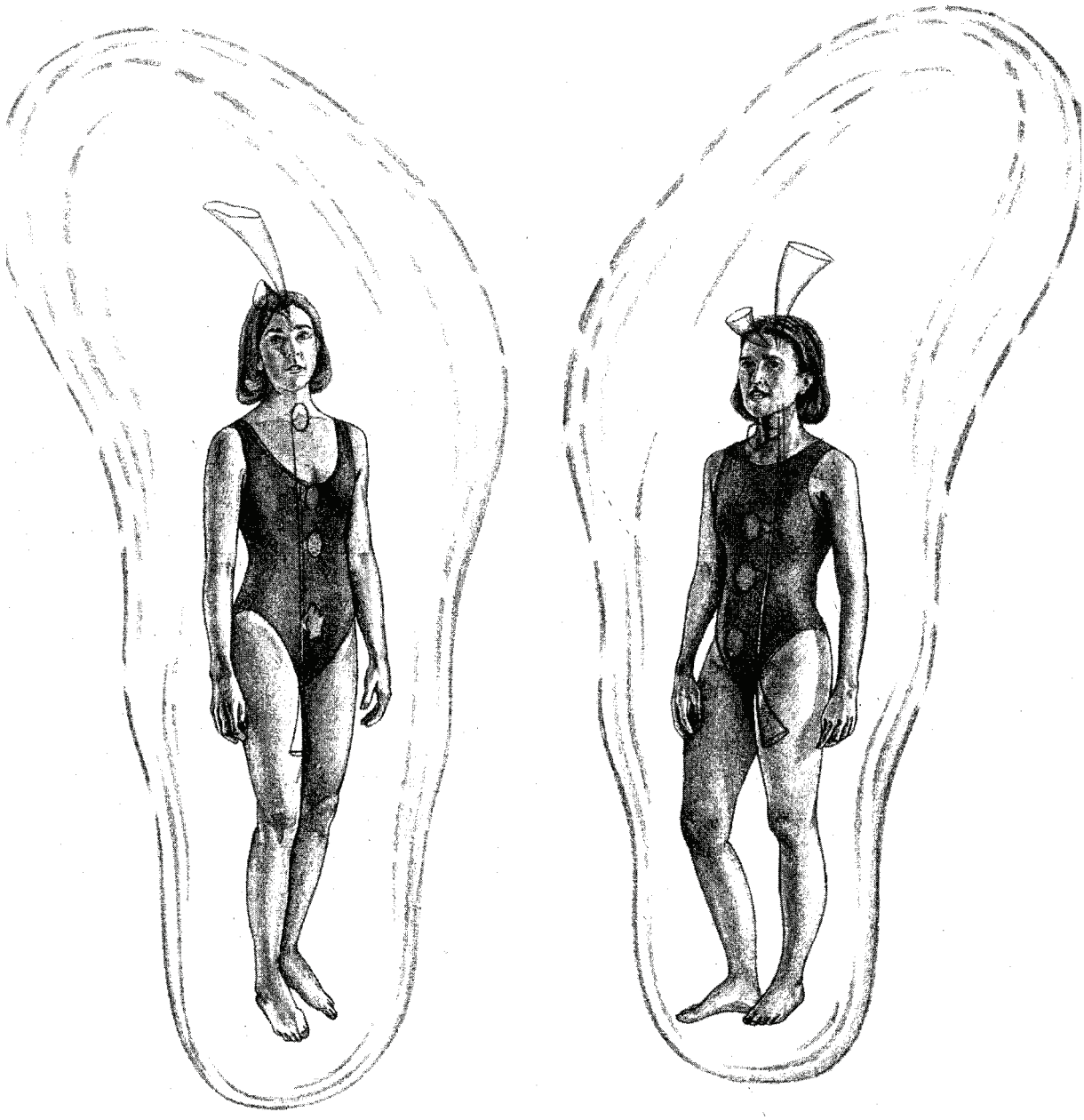
Bir sonraki etkileşim enerji alanınızın çok daha ileri derecede kontrolünü gerektirir, dolayısıyla yapamazsanız üzülmeyin. Bu örneği, aurik alanlarını ileri düzeyde kontrol edebilen ve bunu kullanışlı bulabilecek okurlar için ekledim. Bir güvenlik hissini elde ettiğinizde karşınızdaki kişiye dokunmak için izin isteyin. Eğer izin verilirse, o kişiden ayağa kalkmasını ve dizlerini hafifçe bükmesini rica edin. Sonra sağ elinizi dikkatlice ikinci şakranın arkasına koyun. Bunu yaparken elinizde sakin bir titreşimi koruduğunuzdan ve biyokurdeleler göndermediğinizden emin olun. Derken çok dikkatlice elinizden bir biyoplazmik akımın akmasına izin verin. Niyetinizle bunu o kişinin bedeninin merkezinden aşağıya, yeryüzüne doğru yönlendirin. Bu akım onu yeryüzüne bağlayacaktır. Bunu başardığınızda kalbinizden ve üçüncü şakranızdan çıkan kordonların onunkilere bağlanmasına izin verin. Kordonlar şakralarınızın merkezinden çıkmalı ve o kişinin şakralarının tam içine gömülmelidir çünkü o kişi nasıl bağlayacağını bilmemektedir.



Şekil 15-5. Şizoid Savunma ve Durdurma Tepkisi



Şekil 15-6. Şizoid Savunma ve İzin Ver ya da İnkar Et Tepkisi



Şekil 15-7. Şizoid Savunma ve Geri Çekilme Tepkisi

Pozitif Şifalı Tepkinin Sonuçları

Eğer yukarıda anlatılanı kısmen başarmışsanız o kişiye ilişkiyi çok daha güvenli hissetmesi için çok büyük bir yardımda bulunmuş olacaksınız. Şizoid savunması olan birinin insani ilişkilerde güvenliği veya kalbimizden ve üçüncü şakramızdan çıkan sağlıklı kordonlar yoluyla bağlandığımızda hissedebildiğimiz bağlantıda oluş halini deneyimlememiş olduğunu hiç aklımızdan çıkarmamalıyız.

İlişki içinde bağlanmayı öğrenmek şizoid karakterler için çok önemlidir çünkü onlar en derin ruhsal ihtiyaçları olan kendi bireyselliklerini tanrısal olarak deneyimleme ihtiyacını ancak ilişkiler kurma yoluyla doyurabilir. Onlar Tanrı'yı birlik hali içinde deneyimlemekte ama bireysel hal içinde deneyimlememektedir. Kendi içlerindeki bireyselleşmiş Tanrı'yı bulma ihtiyacındadırlar. Onlar ancak başka insanlarla iletişim kurma yoluyla öğrenebilirler. Onların bunu yapabilmesi için güvenli bir yer tutarak aurik alanınızla onlara büyük yardım yapacaksınız!

Demek ki sevdiğiniz kişi bir dahaki sefer "ışınlandığında" yine normal alışıldık davranışınızla tepki verirseniz, sorun yok. Zaten bu önlenemeyecek kadar hızlı olacaktır. Ama bunu yaptığınızı yakalar yakalamaz bunun nedeninin korku olduğunu hatırlayın; hem arkadaşınızın sizi bırakıp "ışınlanması"nın hem de kendi savunmacı tepkinizin nedeni. Dizlerinizi hafifçe bükün, yeryüzüne topraklanın, derin bir nefes alın ve Şekil 15-8'deki (renkli formada) gibi yardım etmeye başlayın. Arkadaşınız geri gelecek ve ikiniz yine iletişime geçeceksiniz! İlk başta bu çok zor olabilir çünkü muhtemelen otomatikman karakter savunmanıza geçeceksiniz. Ama siz daha çok uygulama yaptıkça daha da kolaylaşacaktır ve değerli vaktinizi ve enerjinizi savunmayla harcamak yerine yaşamın ve birliğin çok daha dolu bir deneyimlenişine doğru geçeceksiniz.

Kendinizi Şizoid Savunmadan Nasıl Çıkartırsınız?

Eğer kendinizi "uçuşta" bulursanız yapacağınız ilk iş bedenden kaçtığınızı fark etmektir. Sonra korktuğunuz için kaçtığınızı fark edin. Korkmamak için yapıyor olduğunuz şeyi değiştirmelisiniz. Önce dizlerinizi hafifçe bükün ve derin bir nefes alın. Gözleriniz açık olsun. Dizleriniz bükülü kalsın ve siz başınızın tepesine odaklanın. Şuurunuzu başınızın üst kısmına getirin, sonra yüzünüze, sonra boynunuza, sonra göğsünüze ve şuurunuz ayağınızın dibine inene dek devam edin. Ayaklarınızın altını hissedin ve yeryüzüne doğru devam edin. "Güvendeyim... Buradayım..." mantrasını tekrarlayın. Toprağı ayağınızın altında sağlam biçimde hissettiğinizde sizinle konuşmakta olan kişiyi hissetmeye gayret edin. Eğer sıcak ve dostça görünüyorsa ve size ulaşmayı deniyorsa yardımcı olun. Kalbinizi ve solar pleksüsünüzü size sıcak, insani bir biçimde bağlanmasına izin vermek üzere açın.

Oral Karakterin Savunma Sistemi

Oral Savunmanın Ana Meselesi

Oral karakter savunması kullanan bir kişinin ana meselesi beslenmedir. Oral karakterler yeterince şeyin olmadığı birçok geçmiş yaşam geçirmiştir. Muhtemelen kıtlık zamanlarında yaşamış ve açlıktan ölmeye terk edilmiş ya da var olan azıcık yiyeceği kimin alacağıyla ilgili çok korkunç seçimler yapmak zorunda kalmışlardır. Oral karakterler tam olarak dolma deneyimine sahip olmamışlardır ve asla yeterince alamayacaklarından korkarlar.

Oral karakterler bu yaşama bu inanca şifa vermek için geldiklerinden, bu inancı bu yaşamda benliğe doğru çıkartacak çocukluk dönemi koşullarını çekeceklerdir. Yaşamın ilk dönemlerinde terk edilmeyi deneyimlemişlerdir ve bunun tekrar olacağından korkarlar. Genelde ana babalarının terk etmesini deneyimlemişlerdir. Ana babanın aslında ne dereceye kadar terk etmiş oldukları, oral karakterlerin bunu nasıl deneyimlemiş olduğu kadar önemli değildir.

Oral karakter savunması yaratmanın tipik bir örneği meme vermeyi tamamlamak için ihtiyacı olan zamanı bulunmayan bir annedir. Eğer bebek tam olarak doymadan memeden alınırsa, dolmuş olma deneyimini edinemeyecek ve ken-

disi otomatikman çekileceği noktaya dek doyuma erişemeyecektir. Meme emerken bebek annesiyle tek bir hale gelir. Bu hal, rahimde olma deneyimine en yakın haldir. Bu kaynaşma halinde bebek kendisini annesi olarak hisseder. Annesini Tanrı olarak ve benliğini de annesi olan Tanrı olarak hisseder. Annenin, Tanrı'nın ve bebeğin özü birdir. Bebeğin kendi özünü hissedebilmesi için anne/Tanrı özüyle dolmalıdır. Daha sonra kendi başınayken bebek kendi ilahi özünü deneyimleyebilmek için bireyselleşmeye doğru geçebilmek üzere bundan yeterince almalıdır. Meme emerken tam olarak doyarken bebek bunu yapmayı öğrenir.

Eğer anne emzirme sırasında zorluk yaşıyorsa veya emzirme bitmeden önce bebeği memeden uzaklaştırıyorsa ya da acelesi varsa, sabırsızsa ve bebeğin de acele etmesini istiyorsa bir anlamda bebeği terk etmektedir. Eğer bu durum tekrarlanırsa bebek huzursuzlanacak ve sütü hızlı ememeyecek ve dolayısıyla emzirme süresini uzatacak ve durumu daha da kötüleştirecektir. En sonunda çocuk annesi onu terk etmeden önce annesini terk etmeyi öğrenir. Ama süreç içinde çocuk var olan her şeyle (annenin özü) kaynaşmayı ve sonra kendi bireyselliğine geçme deneyimini edinemez. Böyle kişiler içteki ilahiliğin kaynağı olan kendi özlerine dair net, tam bir deneyime sahip olmadan büyür. Bu daha çok zayıf ve yetersiz deneyimlenir.

Böyle bebekler ayrıca ana babalarını kendilerinden enerji emiyormuş gibi deneyimler. Muhtemelen de emmişlerdir. Ne yazık ki ya anneleri ya da her iki ebeveyni beslenmeyi vermekten ziyade almak için onlara yaptıkları üçüncü şakra bağlantılarını kullanmıştır. Ana babaları ayrıca onlara bağladıkları biyoplazmik kurdeleler aracılığıyla da enerji almışlardır. Yeryüzüne nasıl bağlanacaklarını asla öğrenememişlerdir.

Oral Karakterin Korkuya Karşı Aldığı Savunmacı Tutum

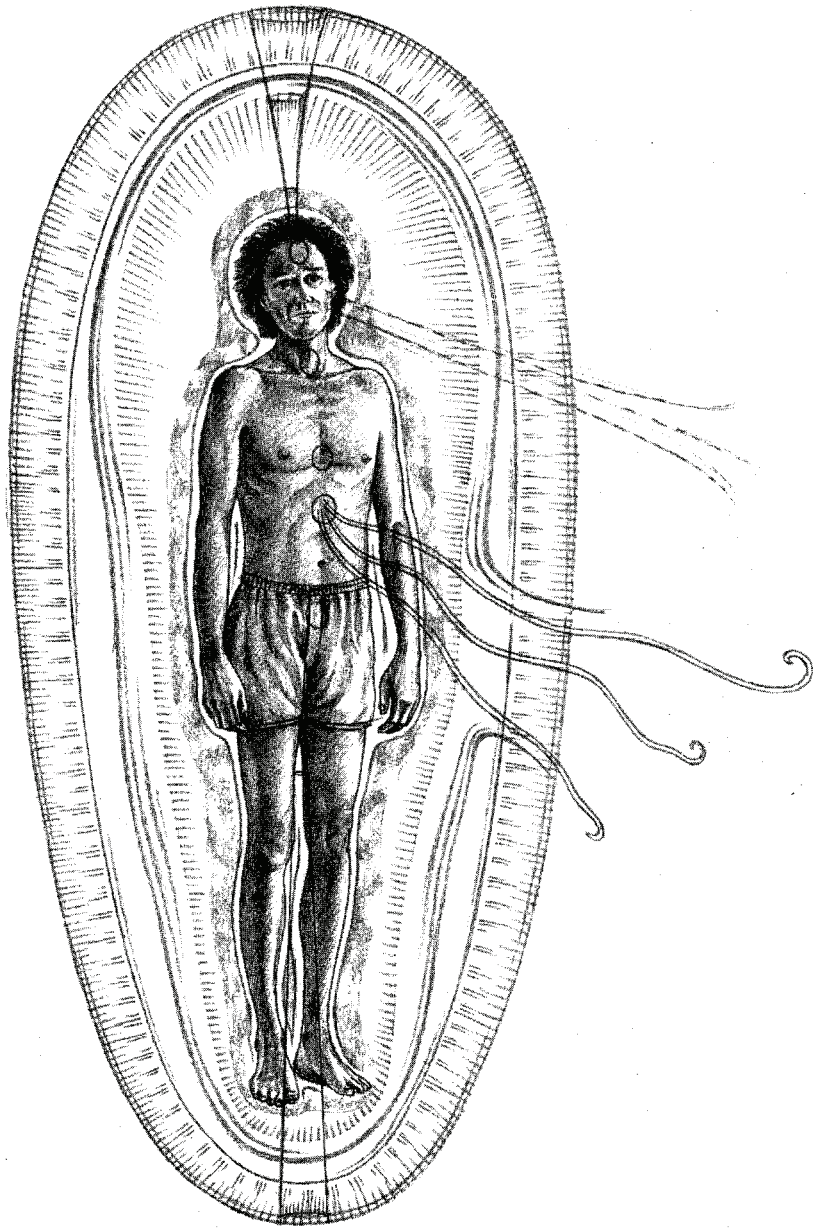
Bunun sonucunda, oral karakterin savunmacı tutumu başkalarından enerji çekmektir. Bunu şuursuzca birkaç biçimde yaparlar: ana babalarının yaptığı gibi üçüncü şakra kordonlarıyla başkalarından enerji çekmek üzere onlara bağlayarak; "emici gözler"iyle göz teması kurup yolladıkları biyoplazmik kurdelelerle enerji emmeye çalışarak ya da çok hafif bir sesle konuştukları uzun sıkıcı muhabbetler yaparak. Başkalarının kolay duyamayacağı bir sesle konuştuklarında diğerleri onları duyabilme gayretiyle biyoplazmik kurdeleler yollayacaktır. Oral karakterler de bu yumuşak tonda konuşmaya devam ederek kurdelelerden enerji emer. Şekil 15-9 oral karakterin emme savunmasını gösterir.

Oral Savunmacı Tutumun Negatif Etkileri

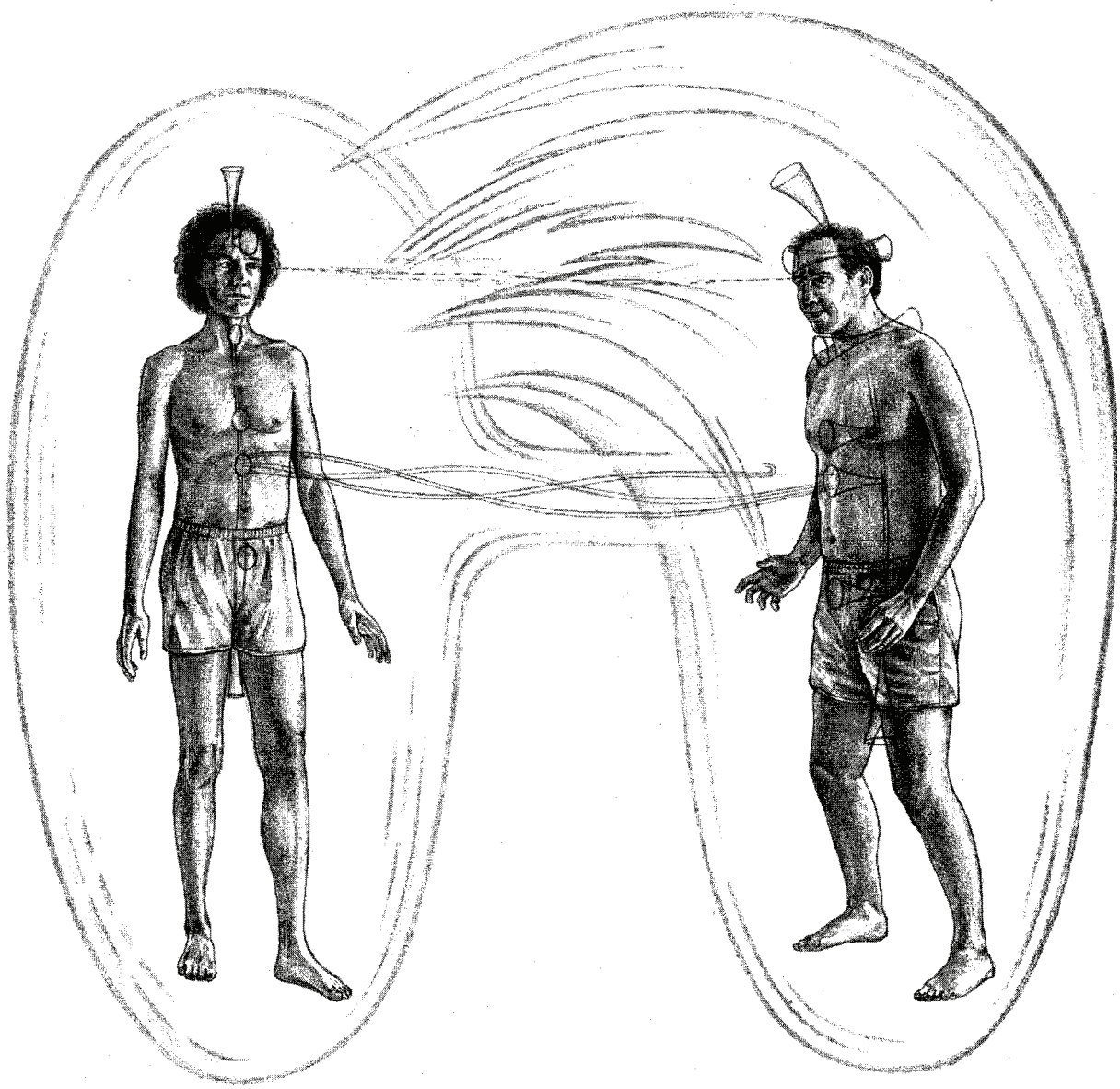
Bu savunmacı tutumların sonucu, fiziksel dünyayı oral savunma kullananlar için daha az besleyici olarak hissetmektir. Aslında oral savunma kullanan insanlar beslenmeyi kabul etmezler ve bunu bilmezler. Enerji sistemlerini başkalarından enerji emmek için kullandıklarından şakralarını, kendi alanlarını doğallıkla enerji ile dolduracak olan normal büyük şakralar halinde geliştirmezler. Kendi şakralarından veya içsel kaynaklarından doymak yerine dışarıdan enerjiyle dolmaya odaklanmışlardır. Ya içerideki kaynağa temas edememektedirler ya da bu çok zayıftır. Demek ki alanları sürekli olarak zayıftır ve başkaları tarafından önceden hazmedilmiş enejiye bağımlıdırlar ve böylece onları yarı aç ve başkalarının enerjisine bağımlı halde tutan negatif bir geri besleme yaratırlar. Bu eylemler insanların oral karakterlerin etrafında olmaktan hoşlanmamasına sebep olduğundan, terk edilişleri insanlar onlardan kaçındıkça gerçek olur. Böylece asla yeterince edinemeyeceklerini kanıtlayan yaşam deneyimlerine sahip olur ve bir kısır döngüye girerler.

Birinin Oral Savunma Kullanıyor Olduğunu Nasıl Anlarsınız?

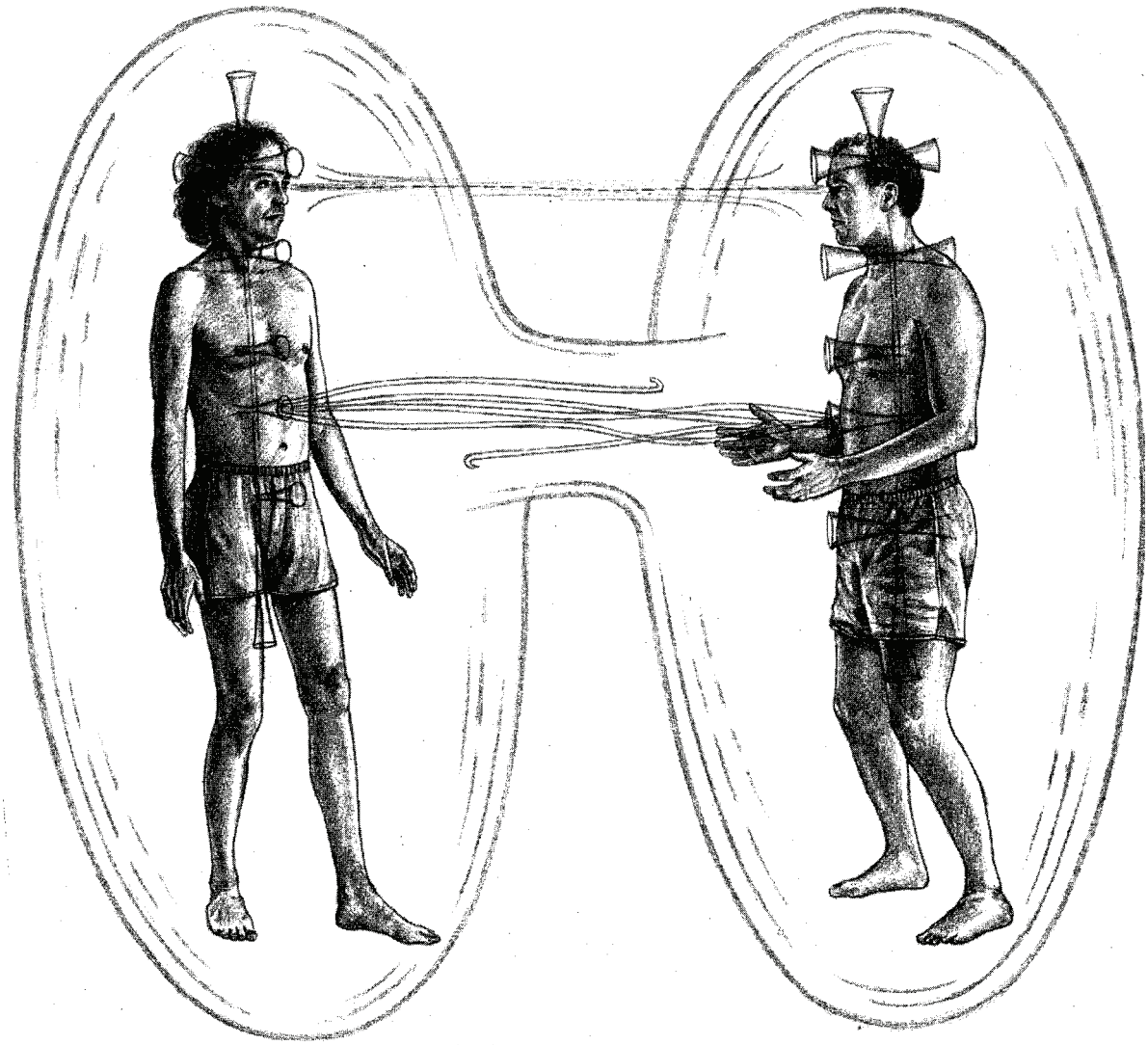
İnsanların aktif olarak oral savunmayı kullanıyor olduklarını anlamak kolaydır çünkü çaresiz gibi davranacaklar ve işleri onlar için yapmanızı ya da bir yetişkin için uygun olmayan biçimlerde sizin kendilerine göz kulak olmanızı isteyeceklerdir. Duyamayacağınız kadar yavaş konuşabilir ve çokça göz teması kurarlar. Ama gözlerinde gördüğünüz şey, "Bunu benim için yap... Bir yetişkin gibi alışveriş yapacağımıza bana göz kulak ol.." diyen çaresiz bir yalvarıştır.



Şekil 15-9. Oral Karakterin Aurik Savunması



Şekil 15-10. Oral Savunma ve İtme Tepkisi



Şekil 15-11. Oral Savunma ve Çekme Tepkisi

Oral Savunması Olan Birinin İnsani ve Ruhsal İhtiyaçları

Böyle kişiler, doldurmayı yapabilen kişi kendileri olacak şekilde tamamen dolmuş olma deneyimini edinme ihtiyacındadır. Bunu kendileri için nasıl yapacaklarını öğrenmelidirler. Kendi öz yıldızlarında, içlerinde var olan yaşamın güçlü ve dolu kaynağını deneyimleme ihtiyacındadırlar.

Oral Savunmaya Karşı Negatif Tepkiniz Nedir?

Bir kez daha, insanların karakter savunmalarına verdikleri başlıca tepkileri itme, çekme, durdurma, izin verme ve kaçılma gibi beş enerji akış modunda ele alacağız.

Çaresizmiş gibi davranan ve hep alan alan alan ama vermeyen kişilerle etkileşimdeyken ne yaparsınız? Sizden enerji emdikleri için onlara kızıp da dursunlar diye onlara negatif bir şekilde daha fazla enerji mi itersiniz? Öfkelenip hakaret mi ediyorsunuz yoksa küçümseyip onlara enerji mi patlatıyorsunuz? Bu durum onların kendilerini daha kötü hissetmesine yol açacaktır. Eğer böyle yapıyorsanız, muhtemelen çökecek ve daha da çaresiz hale geleceklerdir. Bir sonraki kez onlara ulaşmak daha zor olacaktır. Şekil 15-10, siz öfkelenip ittiğinizde alanınızda neler olduğunu ve oral karakterlerin öfkeye tepki olarak ne yaptığını göstermektedir.

Kendinizi terk edilmiş hissedip onlara tutunuyor musunuz? Siz de çekme moduna girer misiniz? Eğer bunu yaparsanız ya daha fazla çekip sizi aşırı emeceklerdir ya da çökeceklerdir. O zaman ne yapacaksınız? Daha sıkı mı çekersiniz? Şekil 15-11, siz tutup çektiğinizde buna tepki olarak onların ne yaptığını göstermektedir.

Durdurmaya geçer ve enerji akışınızı mı durdurursunuz, ki böylece onlar enerjinizden alamazlar mı? Siz durdurduğunuzda, kendinizin içine, derinlere doğru batar mısınız? Böylece oral karakter dışarıda size uzanmaktayken siz diptesinizdir. Bunu yaptığınızda birbirinizi ıskalamaz mısınız? Yoksa durdurma tepkisi içinde kalır ve belki de aceleci bir taleple sadece emmeyi kesmelerini mi beklersiniz? Kesmeyeceklerdir. Daha fazlası emilmesin diye enerjinizle durdurmaya geçer misiniz? Dinlemeyi keser ve onları terk mi edersiniz? Durduruşunuzun sonuçlarını Şekil 15-12'de görebilirsiniz.

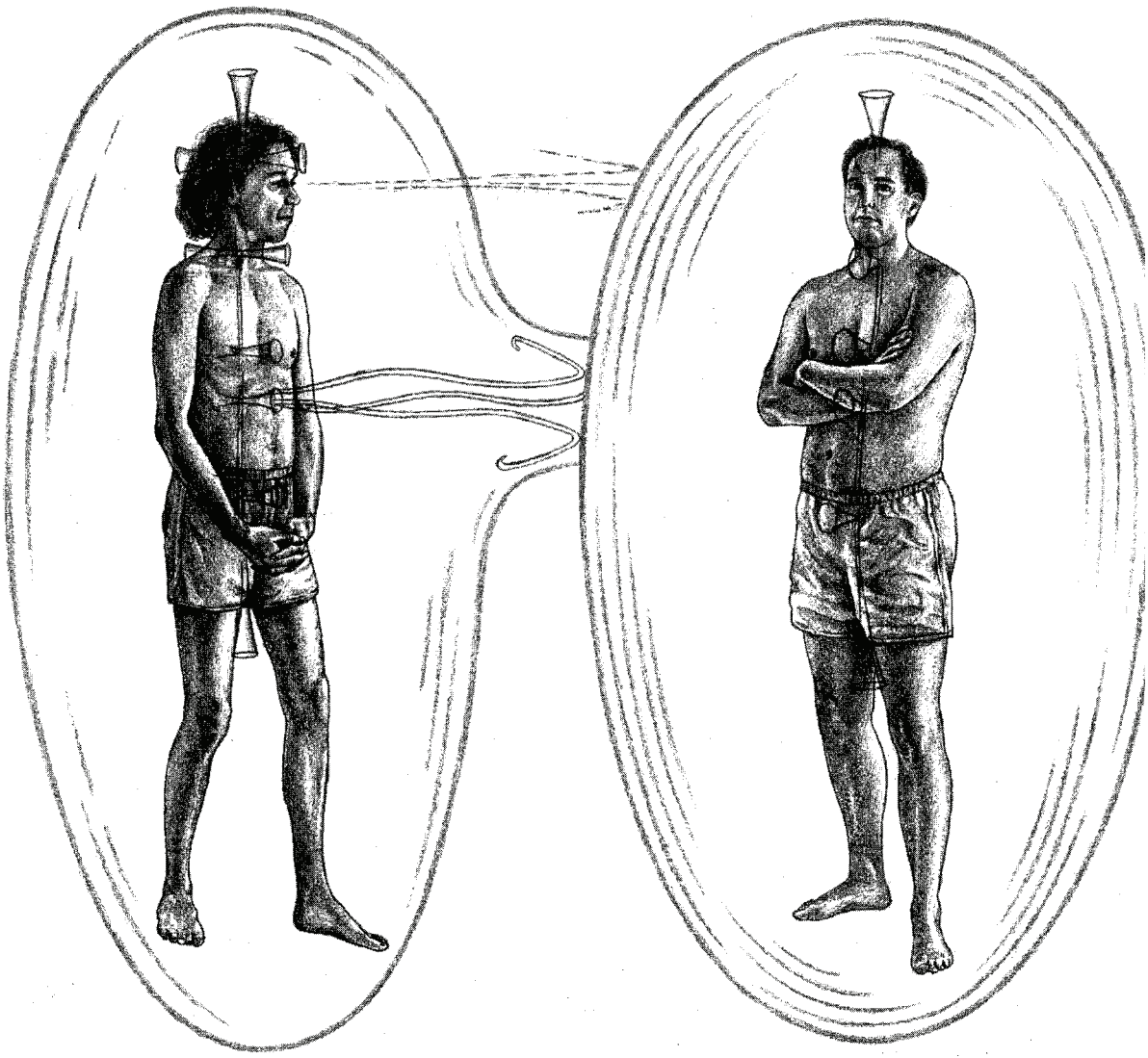
İnkara geçip izin mi verirsiniz? Olmakta olana izin verip bunu inkar ederek sanki yüzeyde iletişim devam ediyormuş gibi muhabbete devam mı edersiniz? Bu sizi yormuyor mu? Göz kulak olarak mı tepki veriyorsunuz? Karşınızdaki kişinin üçüncü şakranızdan enerji emmek için üçüncü şakra kordonlarını size bağlamasına izin mi verirsiniz? Eğer durum buysa muhtemelen bunu hissedebileceksinizdir. Sizi yönlendirip, sizden talep ettikleri gibi onlara bolca enerji mi boşaltırsınız? Daha iyi işitmek için göz kulak olma çabasıyla onlara doğru eğilir misiniz? Enerjinizi almak için gözlerinde oluşan o çaresiz bakışa izin verip de işi onların tek başına yapamayacakları ve sizin verecek çok şeyiniz olduğu konusunda psişik olarak hemfikir olur musunuz? Bunu keser misiniz? Bu onlara yardımcı olur mu? Aslında olmaz; sadece çocukluklarının ilk dönemlerinden beri olduğu gibi davranmaya devam etmelerine yardım eder. Çözüm bu değildir. Şekil 15-13, oral savunmaya karşı alınan göz kulak olma tepkisini göstermektedir.

Bu kişilerden kaçınma ve böylece onları terk etme tepkisi mi veriyorsunuz? Yoksa bedeninizde emilecek enerji kalmayana dek kaçıyor musunuz? Onlar bunu da terk edilme olarak deneyimleyecekler ve ya daha çok emecek ya da çöküp vazgeçeceklerdir; bu da onların en büyük korkularını bir kez daha onaylayacaktır. Şekil 15-14, bu savunmaların bir karışımını göstermektedir.

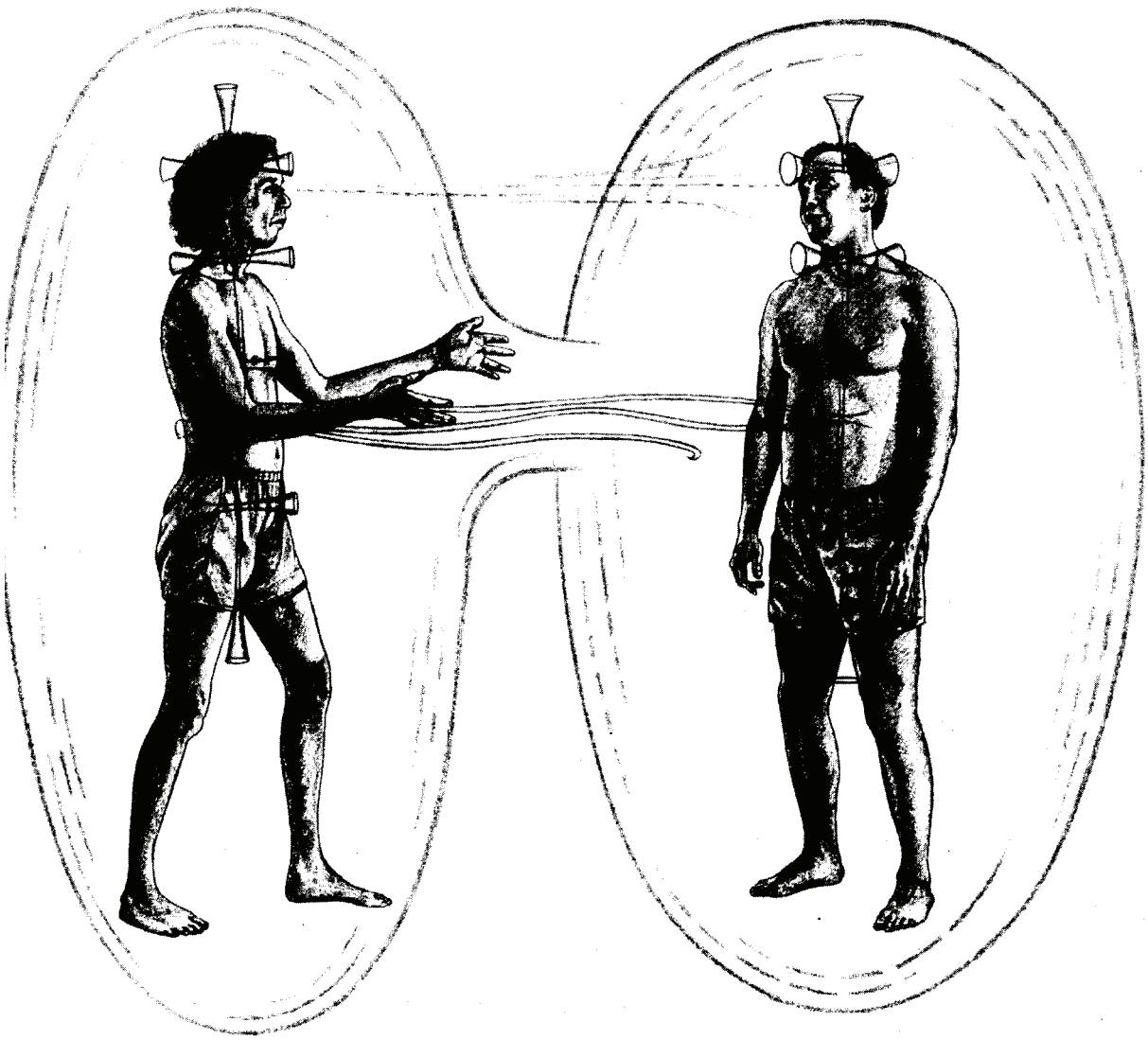
Oral Savunmaya Pozitif Şifalı Bir Biçimde Nasıl Tepki Verebilirdiniz?

Şekil 15-15 (renkli formada) oral savunması olan insanlara kendilerini güvende hissettirmek, gerçekten dolmuş olma deneyimini edinmelerine yardım etmek ve bunu kendileri için de yapabileceklerini onlara göstermek için enerji alanınızı nasıl düzenleyebileceğinizi göstermektedir.

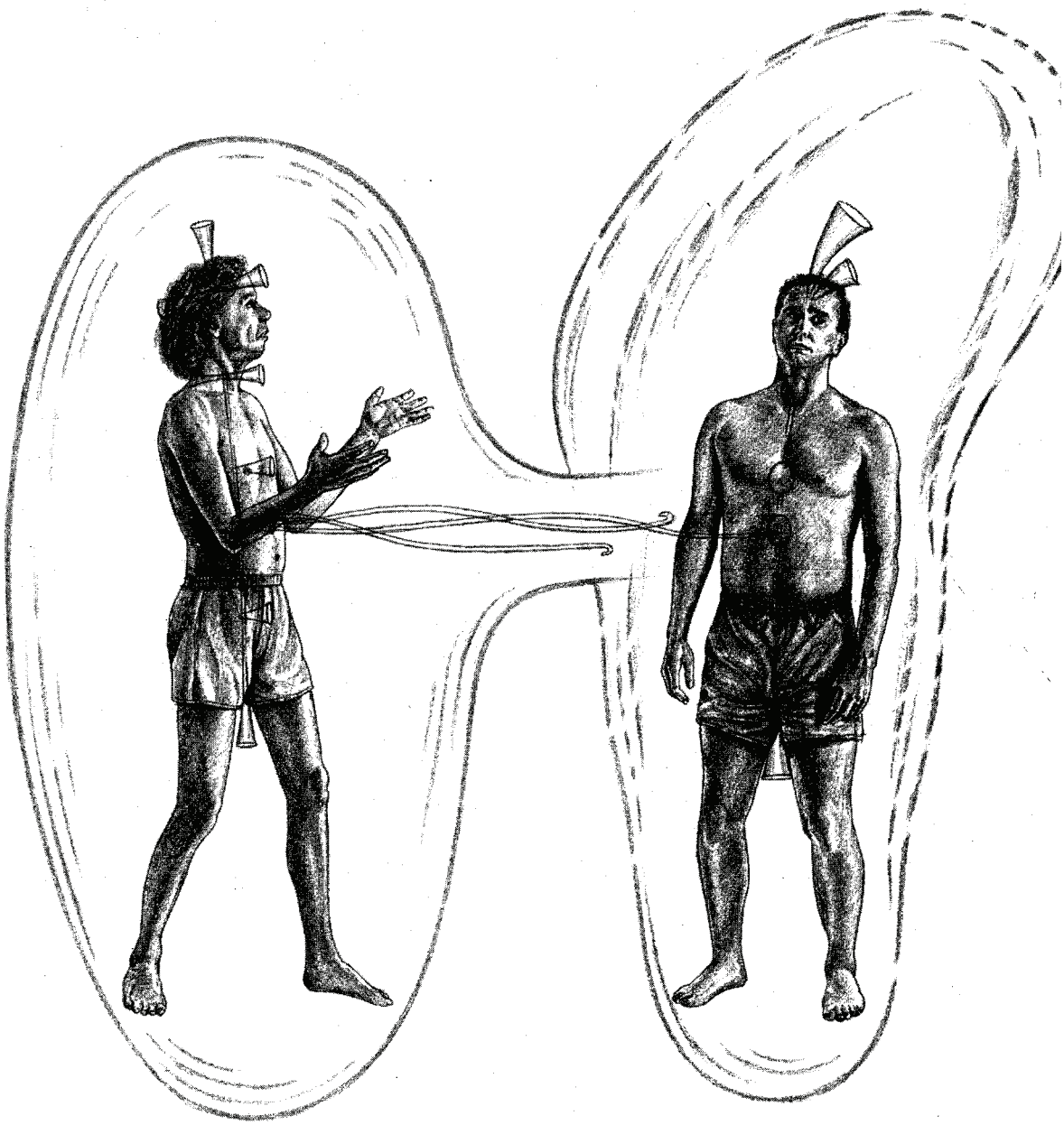
Birinci kural onlara alışıldık yollarla enerji emme iznini vermemektir. Dolayısıyla sizden enerji çekebilmek için üçüncü şakralarından çıkan kordonlarla sizinkine bağlanmalarına izin vermeyin. Bundan kaçınmanın iyi bir yolu bu kişilerin tam önünde durmamaktır. Yüz yüze dur-



Şekil 15-12. Oral Savunma ve Durdurma Tepkisi



Şekil 15-13. Oral Savunma ve İzin Ver ya da İnkar Et Tepkisi



Şekil 15-14. Oral Savunma ve Geri Çekilme Tepkisi

mayın. Yanlarında durun ve onların kordonlarının size bağlanmasını önlemek için üçüncü şakranızın üstünde güçlü, sağlam bir perdenin olduğunu imgeleyin. Göz teması kurmayın ya da talep ettiklerinde sizden biyoplazmik kurdelelerin çıkmasına izin vermeyin. Ancak bu biyoplazmik kurdelelerle onların aurik alanını doldurmak yararlı olur. Bunu isteyerek yapmak aslında çok kolaydır. Gevşeyin ve ellerinizden çıkan güzel, rengarenk biyoplazmik enerji kurdelelerinin o kişinin üçüncü şakrasına girdiğini imgeleyin. Bunu onlara fiziksel olarak dokunmaksızın yapın. Siz bunu yaparken onları iki ayakları üstünde durmaya teşvik edin. Bunu yapmak için konuşurken o kişiye cesaret verici sözlerinizle güçlü bacakları olduğunu ve güçlü bir içsel yaşam kaynağına sahip olduklarını söyleyin. Bunu yapabileceklerini söyleyin. Bu şekilde, onları az yüklenmiş halde tutan alışıldık savunmayı güçlendirmeksizin onlara dolabilme deneyimini vereceksiniz.

Şimdi yine onların savunmasıyla alakalı olan bir başka sorunla karşılaşacaksınız: Oral savunma kullanan kişilerin enerjiyi almak için kullandıkları yol kontrollü emiştir. Emerken, enerjinin içeri nasıl gireceğini kontrol ederler. Onlara bu kontrollü emiş dışında bir yolla enerji vermeye kalktığınızda durdurma moduna geçecekler ve pek enerji almayacaklardır. Bir süre sonra birazının içeri girmesine izin verirler. Derken bunun yeterli olmadığına veya fazla uzun sürdüğüne karar verip tekrar durdurma moduna gireceklerdir ve böylece siz onları terk etmeden onlar sizi terk edecektir. Ve bunu yaparken kendilerini terk ederler. Bu ileri geri hareket, dolma süreci sırasında devam edecek ve bu süreci uzatacaktır. Siz sıkılmaya başladığınız anda durdurma moduna geçecekler ve süreç daha da uzayacaktır. Onlar zaman ile bir düşmanmış gibi savaşırlar. Bu kapışmada onlar için asla yeterli zaman olmayacaktır. Böylece siz de orada kalmaya, doldurma süreci bitene dek onlar için orada olup çalışmaya devam etme mücadelesine davet edileceksiniz.

Böyle bir kişinin alanı iyice yüklendiğinde, zihninizi ve niyetinizi enerjiyi onların alanının içinden yeryüzüne doğru hareket etmeye odaklayın ki yeryüzüyle güçlü bir bağ kurabilsinler. Onların birinci şakrasının yeryüzünden yukarı doğru daha fazla enerjiye izin vermesi için açıldığını imgeleyin. Biyoplazmik kurdelelerinizle bağlı kaldıysanız bunu yapmak güç olmayacaktır. Bedenin, üstünde odaklandığınız kısmına bakmanız işe yarar. Eğer bu kişi yeryüzüne topraklanabilirse enerji otomatikman bedenlerinin içine bir artezyen kuyusundaki su gibi yükselecektir. Onu kendilerine doğru emmek zorunda kalmazlar. Bu olur olmaz, biyoplazmik doldurma eyleminizi kesin ve onlarla enerjetik temasınızı gevşetin ki kendi kendilerini dolduruyor olsunlar.

Pozitif Şifalı Tepkinin Sonuçları

Yukarıdaki etkileşimi kısmen başarabilirseniz oral karakterli arkadaşınıza kendi kendini besleme yolunu bulmasında çok büyük yardım etmiş olursunuz. Bu çok önemlidir çünkü bu kişiler çalışırken yeterince elde edememe korkularının altında aslında kendilerinin yeterli olmadığına inandıklarını bulacaklardır. Çok küçük bir yaşta özlerinin yeterli olmadığı inancına varmışlardır. Kendilerini doldurmayı öğrenmeleri, yeterli olduklarını kabul etmekle aynıdır. Bunu bir kez yaptıklarında alışıldık emmeyi yapmaksızın da ilişkilerde nasıl bağlanacaklarını öğrenebileceklerdir. İlişkileri iki eşit insan arasındaki sağlıklı enerji alışverişi haline gelecektir. Zaman ile ilişkileri de değişecektir. Zaman, karşısında savaşılacak, daha fazlası elde edilecek bir şey olmaktan çıkacaktır. Yaşamlarında bolca zamanları olacaktır.

Ruhsal düzeyde bu insanların görevi içteki bireysel Tanrı kaynağını bulmayı öğrenmektir. Kendi ilahi özlerini ancak ilişkiler yoluyla parlak ve herkesinki gibi dolu olarak tanıyabileceklerdir. Yaşamın kaynağının içlerindeki ebedi öz olduğunu ilişkiler yoluyla öğreneceklerdir.

Demek ki oral karakterli arkadaşınızın ya da sevdiğinizin bir dahaki sefer çaresizmiş gibi davrandığını veya enerjinizi emdiğini gördüğünüzde bu durumun onun korktuğu anlamına geldiğini hatırlayın. Böyle kişiler yeterli olmadıklarından korkar. Kendi özlerinin yeterli olduğuna inanmazlar. Eğer korkuya tepki verirseniz bu normaldir. Emilmeye veya ifade ettikleri çaresizliğe karşı kendinizi savunduğunuzu fark eder et-

mez derin bir nefes alın ve gevşemeye konsantre olun. Dizlerinizi hafifçe bükün, yeryüzüne topraklanın, kendinizi merkezleyin ve nefes alın. Yardım etme zamanı...Yardım edebileceğinize eminim!

Kendinizi Oral Savunmadan Nasıl Çikartabilirsiniz?

Eğer kendinizi çaresiz hissettiğinizi veya bir başkasına sizin için bir şeyler yaptırmaya çalıştığınızı fark ederseniz derin bir nefes alın ve gevşeyin. Kendinize dünya kadar zamanınız olduğunu söyleyin. Ayağa kalkın. Dizlerinizi bükün, yeryüzüne topraklanın. Odaklanmış dikkatinizi öz yıldızınıza getirin. İhtiyacınız olacak her şeyin kaynağı oradadır. Çaresiz değilsiniz. Her şeyi yapabilirsiniz. "Yeterliyim... Yeterliyim..." mantrasını tekrarlayın.

Psikopatik Karakterin Savunma Sistemi

Psikopatik Savunmanın Ana Meselesi

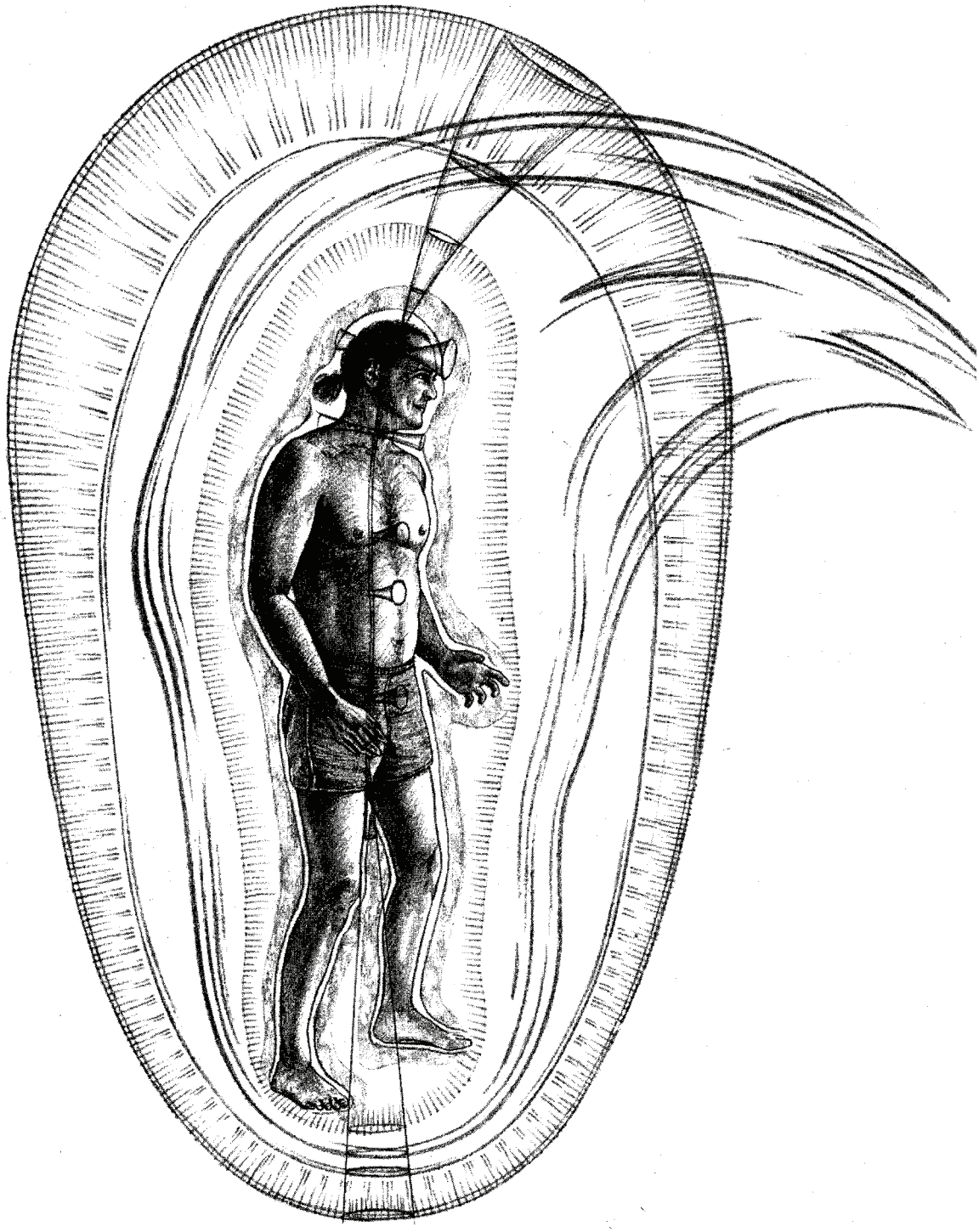
Psikopatik karakter savunması kullanan kişilerin ana meselesi ihanete uğramaktır. Muhtemelen birçok yaşamını büyük bir dava uğruna ayağa kalkan ve savaşan savaşçılar olarak yaşamışlardır. Kişisel düzeyde çok şeyi feda etmiş, savaşmış ve savaşlarından galip çıkmışlardır. Davalarının haklı olduğunu, kendilerinin haklı olduğunu ve iyi olduklarını bilirler; kazanmakta bu kadar iyi olmalarının sebebi budur. İyi dava onları iyi, düşmanı ise kötü yapar. Ama sonunda bu insanlar en çok güvendikleri kişiler tarafından ihanete uğramış, alaşağı edilmiş ve muhtemelen öldürülmüştür. Niçin? Çünkü kazanmak bir hasmı gerektirir. Eğer biri doğru değilse o zaman başka biri yanlıştır. Onlar kazanma konusunda hala iyidirler.

Bir ülkeyi yönetmek farklı türden bir liderlik gerektirir. Bu durum sadece liderin değil herkesin iyi ve çok kişinin haklı olduğu bir ekip çalışmasını ve işbirliğini gerektirir. Demek ki psikopatik yapılı insanlar savaşçıdan kral veya kraliçeye geçen sınırı asla aşamamışlardır. Psikopatik karakterler hala artık mevcut olmayan bir savaşı kazanmaya gayret eden savaşçılardır. Bunun sonucunda derinlerde artık hiç kimselere güvenmemektedirler. Herkes, en yakın arkadaşları bile nihai anlamda onların düşmanıdır. Onlar yaşamı bir savaş alanı olarak görür.

Psikopatik karakterin içine doğmayı seçtiği aile bir sonraki savaş alanı haline gelir. Aile içinde ve de ona en yakın olan kişiler bir sonraki hainler haline gelir. Psikopatik karakterler yaşamda birçok kez ihaneti deneyimlemişlerdir. Çok erken yaşlarda ebeveynin, biri veya her ikisinin ihanetine uğramışlardır. Çocukluğun ilk dönemlerinde kazanmak çok önemliydi. Birisi, özellikle anne veya baba haklı olmak ve kazanmak zorunda kalmıştı. Kazanan kişinin iyi ve kaybedenin ise kötü olduğu kanıtlanmıştı. Genellikle karşı cinsten olan ebeveynin, eşiyle sorunları vardır ve eşi tarafından karşılanması beklenen ihtiyaçlarının birçoğunu çocuğa aktarmıştır. Bu ebeveyn çocuğu kontrol etmek için baştan çıkarmayı kullanmaktadır. Çocuk annenin "küçük erkeği" veya babanın "güzel genç kızı" haline gelir ve diğer ebeveynden nasıl daha iyi olduğu kendisine çok örtülü biçimde söylenir. Aynı cinsiyetten olan ebeveyn kötüydü ve çocuk iyiydi. Çocuğa küçük yaşının ötesinde sorumluluklar verildi ve hızla büyümeye teşvik edildi. Böyle çocuklar kalplerini karşı cinsten olan ebeveyne vermiştir ama cinsellik söz konusu olmamıştır.

Şüphesiz ergenlikte çocuğun cinselliği ortaya çıkmış ve kıyamet de o zaman kopmuştur. Karşı cinsiyetten olan ebeveyn herhangi bir adayı korkunç derecede kıskanmıştır. Çocuğun cinsel hislere sahip olmaması ve sadece o ebeveyni sevmesi beklenmekteydi. Bugün psikopatik savunması olan kişiler için hem cinselliğe hem de kalbe sahip olmak çok korkutucudur. Her ikisine birden sahip olmak o ebeveyne ihanet etmek demektir ve kendileri de kötüdür. Onlar bu konuda yaralanmaya çok açıktır. Kendilerine aynı cinsiyetten olan ebeveyni hatırlatan aynı cinsiyetten insanlardan korkarlar.

Şüphesiz, gerçek ihanet eden, sorunlarını çözemediği eşlerinden karşılamaları beklenen ihtiyaçları için böyle çocukları kullanan ve kontrol eden ebeveyndir. Böylece bir kez daha, psikopatik savunma sahibi insanlar bir dava (aynı cinsiyetten "kötü" ebeveynin karşısında karşı cinsi-



Şekil 15-16. Psikopatik Karakterin Aurik Savunması

yetten "iyi" ebeveyn) için savaşmış ve sözümona ("iyi" ebeveynin sevgisini) kazanmışlardır. Derken en sonunda uğruna savaştıkları ebeveyn tarafından ihanete uğramışlardır çünkü ebeveyn ya eşiyle kalmış ya da farklı bir eş edinmiştir.

Demek ki bu insanlar çokça korku taşımakta ve dünyayı savaşmaya zorlandıkları bir savaş alanı olarak görmektedirler. En yakın arkadaşları tarafından ihanete uğramaktan korktukları için onlardan korkmaktadırlar. Taşımaları gereken ağır yük altında çökmekten korkarlar.

Psikopatik Karakterin Korkuya Karşı Aldığı Savunmacı Tutum

Korkularının bir sonucu olarak psikopatik karakterlerin savunmacı tutumu, daha büyük olabilme ve bir yetişkinin sorumluluklarını üstlenmek üzere normalden daha hızlı büyüme gayretiyle yukarı çekilip bedenlerinden dışarı taşmaktır. Bu durum onların topraklanmasını azaltır ve daha az güvenlik hissetmelerine yol açar. Enerji alanları üst yarıda alt yarıdakinden çok daha yüklüdür. Bu kaymayı korumak amacıyla, iradelerini artırmak üzere enerjiyi bedenlerinin arka kısmına iterler. Karşı cinsiyetten olan ebeveyne bağlı olan gönül yayları ihanet ile lekelendiğinden kalp şakralarından çıkan kordonları başka bir kadına veya erkeğe bağlamaktan korkacaklardır.

Yaşam doğru olan için savaşmak ile tanımlandığından psikopatik karakterler yaşamla saldırgan bir tarzda karşılaşma eğilimindedir. Dünyayı kendilerine saldırır halde görür ve enerjiyi bedenlerinin arka kısmına, sonra sırtın üst kısmına ve oradan da sözümona saldırgana başlarının üstünden fırlatırlar. Bu güçlü ve keskin bir fırlatmadır; "Kötü olan sensin!..." demektedir. Şekil 15-16 psikopatik savunmayı göstermektedir.

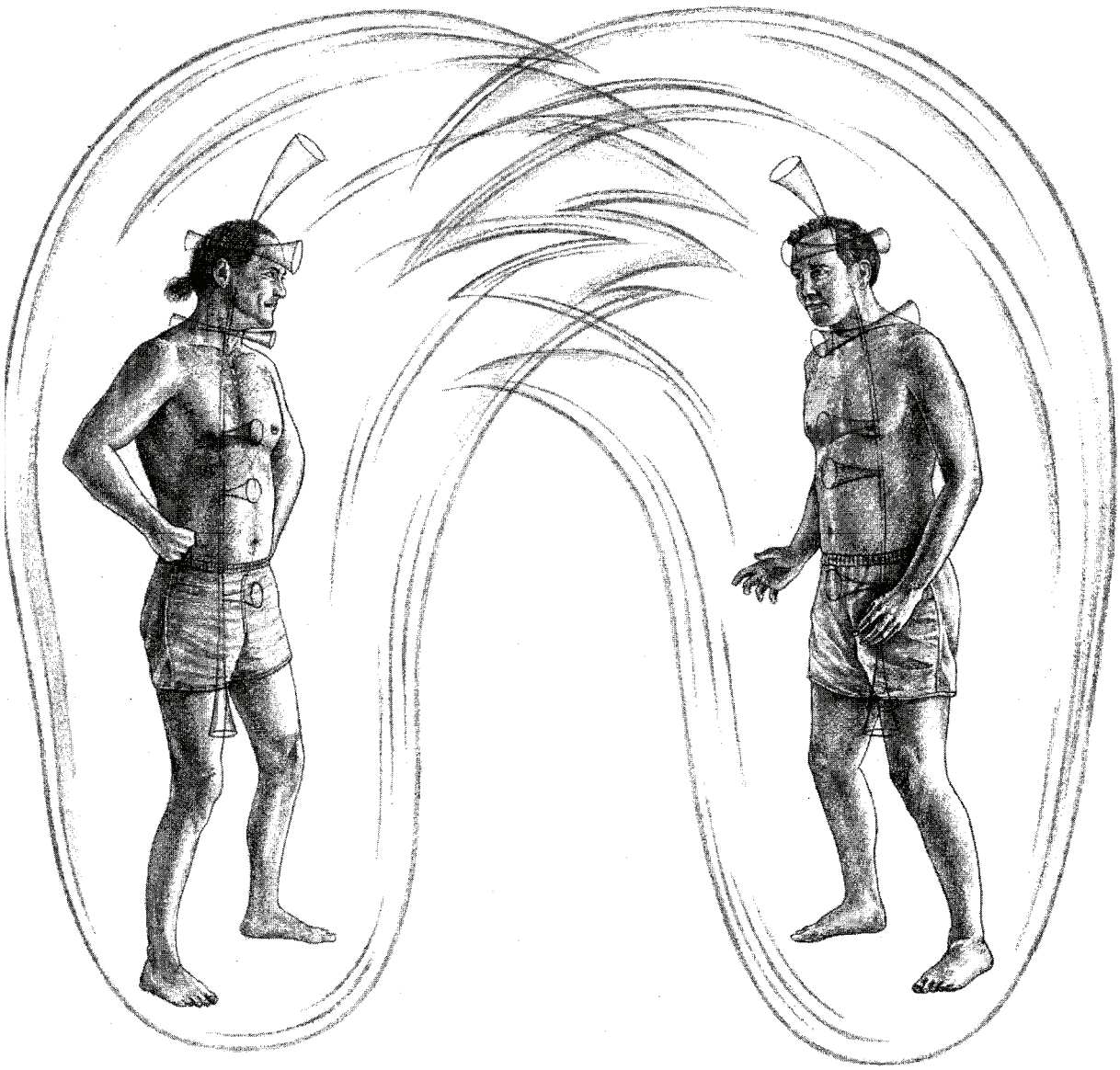
Psikopatik Savunmacı Tutumunun Negatif Etkileri

Bu savunmacı eylemler fiziksel dünyayı psikopatik savunma kullanan kişiler için çok daha güven duyulmayacak hale getirir. Aslında saldırgan kendileridir ve bunu bilmezler. Saldırgan davranışları, nereye dönseler saldırganlıkla karşılanır. Sürekli kavga etmeli ve kendilerini ihanete uğramış hissetmelidirler çünkü en yakın arkadaşlarıyla kavga ederler. Enerji alanları topraklanmamıştır, yeryüzü enerjilerinden gelen yaşam gücünden kaynak bulamadıklarından kendilerini zayıf ve desteklenmemiş hissetmektedirler. Enerjilerini yukarı doğru kaydırdıklarından birinci ve ikinci şakralarından enerji boşalan bu kişiler kendilerini "ayaklarının altına muz kabuğu konulması"na daha duyarlı hale getirirler.

Bu kişilerin cinsellikle sorunları vardır çünkü ikinci şakraları az yüklüdür. Baştan çıkarıcıdırlar ama bu baştan çıkarıcılık uzun vadeli ilişkilere yol açmaz çünkü kalp ve cinsellik bir arada olamaz. Gönül yaylarını bağladıklarında bir ihanete hazırdırlar. Bir erkek bir kadının ihanetine uğrayacağını bekleyecektir, bir kadın da bir adamın ona ihanet edeceğini. Her biri bir diğerine ihanetini oluşturmasında yardım eder. Ya da ilk olarak kendileri ihanet eder.

Yaşam deneyimleri artıp şuura geri vurdukça onlar kazanmak ve iyi olduklarını kanıtlamak gayretine daha çok yakalanırlar. Onlar dünyayı ya iyi ya da kötü olarak görmektedir ve belki de kötü olanların kendileri olduğundan korkmaktadırlar. Kazandıklarında iyidirler; kaybettiklerinde bu durum onların kötü olduğunu kanıtlar. Dolayısıyla onlar kendilerini iyi hissetmek üzere kazanmak için hep kavgaya tutuşur ve dünyayı, kötü olduklarını kanıtlamaya çalışan bir yer olarak görürler. Ama aslında asla kazanmazlar çünkü her şeyi yansıtan onlardır!

Onlar ayrıca başa çıkabileceklerinden daha fazlasını yüklenirler, bu onlara çok küçük yaşlarda öğretilmiştir. Ağır bir yük alırlar, kişisel ihtiyaçlarından vazgeçer, ileri yüklenir ve sonra, önünde sonunda onların çökmesine neden olan bir ihanet bulurlar. Uzun saatler boyu çalışarak, sağlıklı olandan çok daha fazla sorumluluk yüklenirler çünkü bu, başkalarını kontrol etmenin bir yoludur. Onlar hayatta kalmak için çevrelerindekileri kontrol etmeleri gerektiğini düşünürler. Fizyolojik açıdan genelde sağlıklıdırlar ve içlerinde tuttukları ihanete uğrama deneyimlerinden çıkan kalp kordonlarının ne kadar dolaşık hale geldiğine bağlı olarak muhtemelen bir kalp kriziyle çökene dek çalışacaklardır. Ağır yükler üstlenmekten dolayı sırt veya eklem sorunları vardır.



Şekil 15-17. Psikopatik Savunma ve İtme Tepkisi

Psikopatik savunmayı kullanan insanlar zamanda hep ileri doğru acele eder. Yapma ihtiyacı duyduklarının hepsini yapacak zaman asla yeterli değildir. Durup an içinde olmayacaklar ama asla gelmeyecek bir gelecekte yaşarlar. Onlar kendi özlerini hakikat olarak deneyimler ve bir davayla bir çizgide olduklarında o davanın içindeki birlik ilkesini deneyimlerler. Ama başkalarının içindeki ilahi bireyselliği deneyimlemez ya da güvenmezler.

Bu insanlar yaşam görevlerinin büyük bir dava için verilecek savaşı yönetmek olduğuna dair yanlış bir düşünceye sahiplerdir. Daha sonra, bu düşüncenin yanlış olduğunu göreceğiz.

İnsanların Psikopatik Savunma Kullanıyor Oldukları Nasıl Anlaşılır?

Birinin psikopatik savunma kullanıyor olduğunu belirlemenin en iyi yolu sizinle kavga çıkartmaya ve sonra da haksız olduğunuzu kanıtlamaya çalışıp çalışmadıklarına dikkat etmektir. Siz sadece haksız olmakla kalmazsınız, haksız olduğunuzda gerçekten kötü olduğunuza dair bir ima da söz konusudur. Onlar ayrıca sorununuzla ilgili olarak size yardıma çok gönüllü olacaklardır. Onların bir sorunu yoktur (Olsaydı, bu kötü oldukları anlamına gelirdi. Kötü, sadece kötü değildir, kötücüldür de.).Örneğin, siz bir şifacıysanız, onlar üstlerinde çalışmanıza izin vermekten dolayı pek memnun olacaklardır, böylece işinizi daha iyi öğrenebilirsiniz. Siz bitirdiğinizde sizi eleştirmekten de memnun olacaklardır.

Psikopatik Savunması Olan İnsanların İnsani ve Ruhsal İhtiyaçları

Unutmayın, yukarıda anlatılanların hepsi maskedir. Ve onun altındaki ise en aşırı türden korkudur. Psikopatik karakter savunması kullanan insanlar dehşetten kurtulma ve kendilerini güvende hissetme ihtiyacındadır. Kendilerini güvende hissetmek için başkalarını kontrol etmekten vazgeçmelidirler. Hem kendilerine hem de başkalarına güvenmeyi öğrenmelidirler. Yeryüzünün bir savaş alanı olmadığını fark etmelidirler. Burası daha çok başkalarıyla birleşme yeridir; başkalarının benliği yansıttığı bir yerdir. Onlar kavgadan vazgeçip yükü bırakmaya ihtiyaç duyar. Geleceğe doğru acele etmeyi bırakıp evrenin ilahi ifadesine, yeryüzündeki yaşama şu anda olduğu gibi teslim olmaya ihtiyaçları vardır. Kusurlu insaniliğe teslim olmaya ve insaniliğin içinde güvenlik bulmaya ihtiyaç duyarlar. Hata yapmak için kendilerine izin vermeye ve kendilerini güvende ve iyi hissetmeye ihtiyaçları vardır. Bunu yaparken, başkalarının içindeki ilahiliği tanırlar.

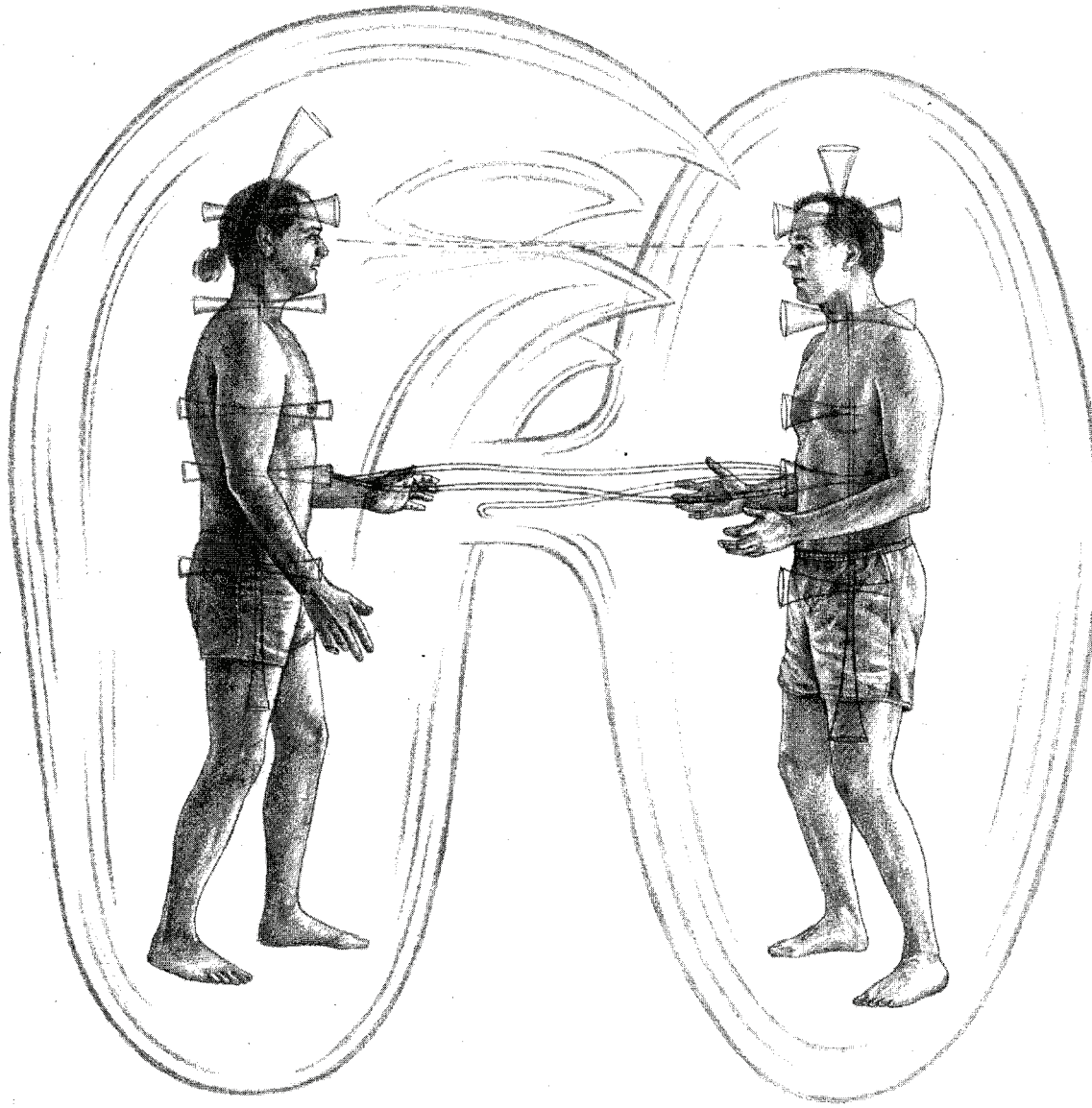
Psikopatik Savunmaya Verdiğiniz Negatif Tepki Nedir?

İnsanlar böyle davrandıklarında sizin negatif tepkinizin ne olabileceğini araştıralım. Bir kez daha, insanların karakter savunmalarına verdikleri başlıca tepkileri itme, çekme, durdurma, izin verme ve kaçılma gibi beş enerji akış modunda ele alacağız.

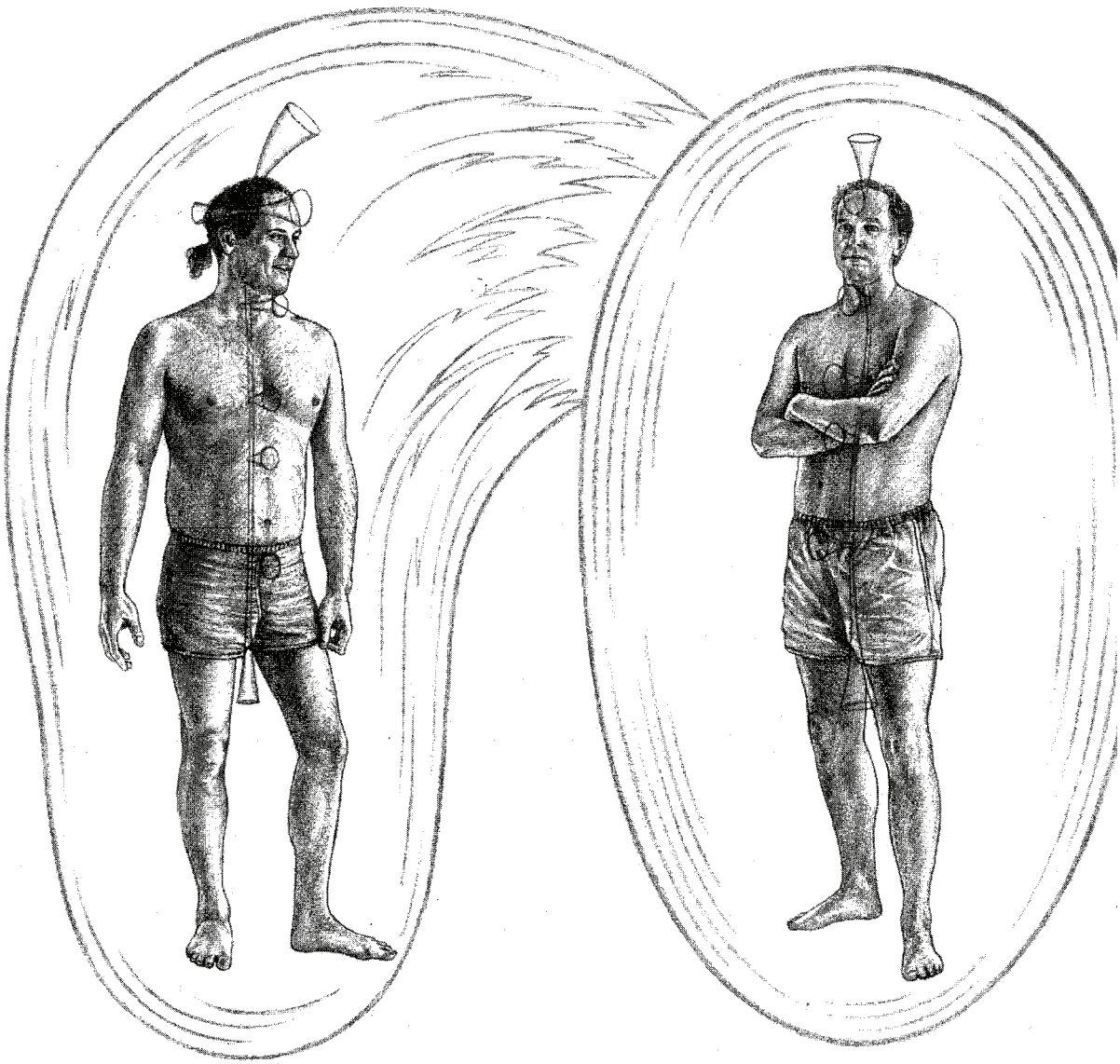
Birisiyle etkileşimdeyken o kişi sizin haksız olduğunuzu kanıtlamak, sadece haksız değil ayrıca kötü olduğunuzu da göstermek için sizinle tartışmaya girerse ne yaparsınız? Psikopatik karakterler bunu saldırgan enerjilerini başlarının üstünden size fırlatarak yapar. Enerji üstünüzde salınır. Öfkelenir ve aynı şeyi yaparak savaşa mı girişirsiniz? Bunu yaparsanız, daha da kabaracaklardır. Daha saldırgan, daha zeki ve hatta kötü olacaklardır. Unutmayın ki, onlar bunu ölüm kalım savaşındaki köşeye kıstırılmış bir hayvan gibi deneyimlemektedir. Siz daha çok savaştıkça onlar size daha az güvenecek ve daha çok korkacaktır. Böylece kazanmak için daha çok savaşacaklardır. Şekil 15-17 siz öfkelenir ve iterseniz, alanlarınızda neler olduğunu göstermektedir.

Kendinizi terk edilmiş hisseder ve o kişiye tutunur musunuz? Çekme moduna mı geçersiniz? Böyle yaparsanız onlar sizi itmek için daha saldırganlaşacaktır. O zaman ne yapacaksınız? Daha çok mu çekersiniz? Şekil 15-18 siz tutup çektiğinizde buna tepki olarak onların ne yaptığını göstermektedir.

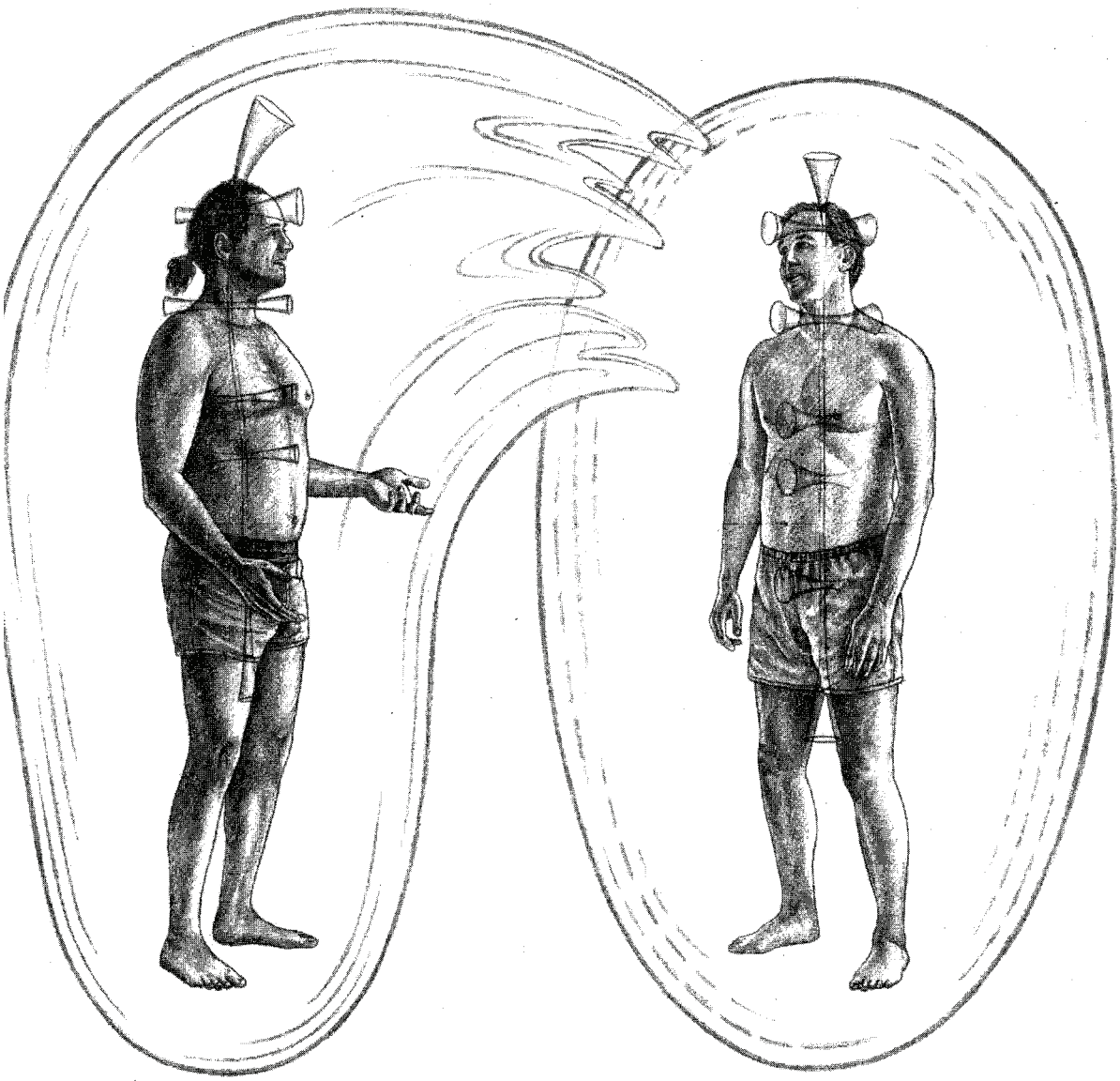
Durdurmaya geçer ve enerjinizin akışını durdurur musunuz? Böyleyse, size ulaşmak için daha çok kavga edeceklerdir. Siz durdurmaya geçtiğinizde, kendi içinizde derinlere batar mısınız? Bu durumda onlar ta yukarıda üstünüzde salın-



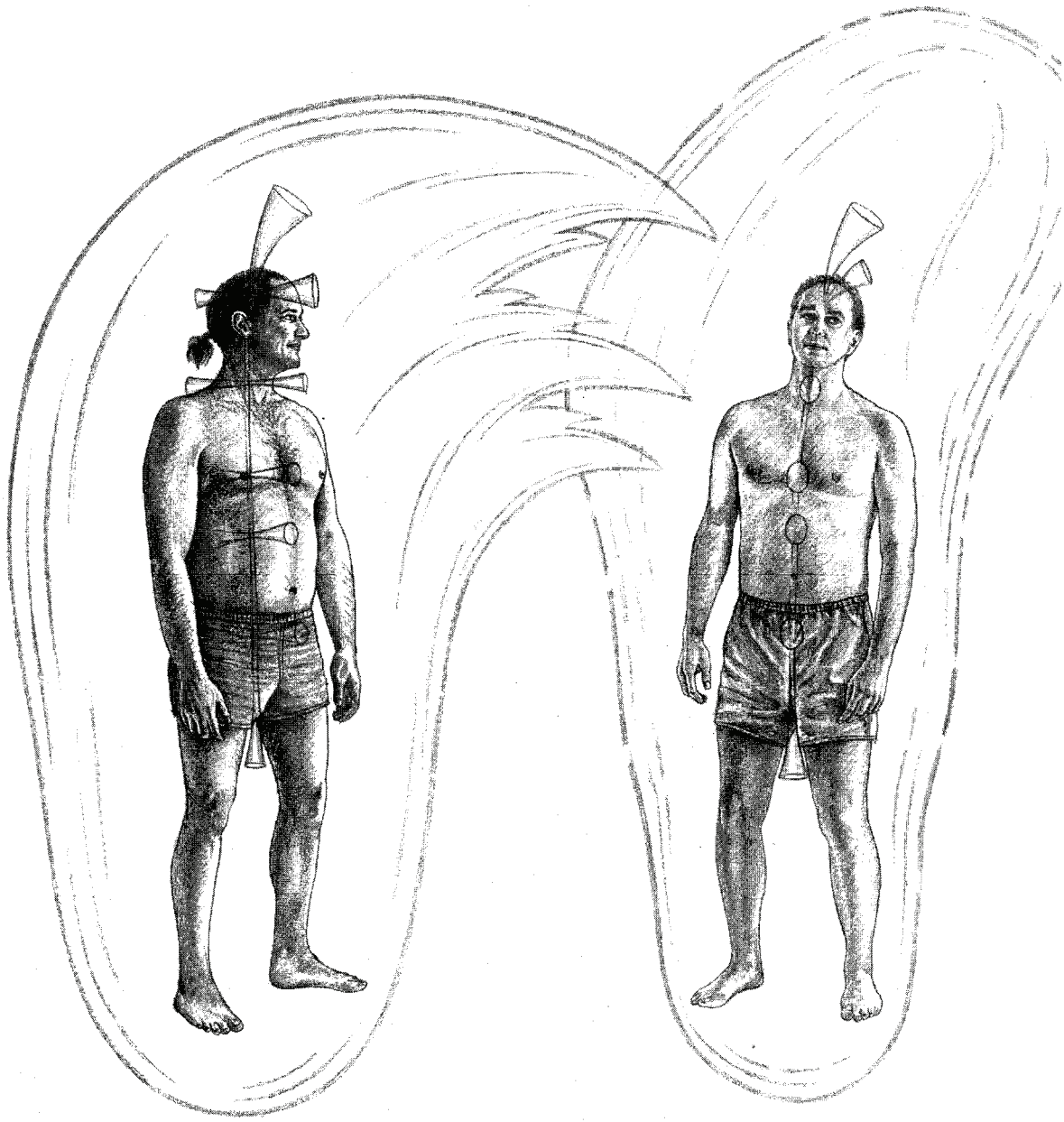
Şekil 15-18. Psikopatik Savunma ve Çekme Tepkisi



Şekil 15-19. Psikopatik Savunma ve Durdurma Tepkisi



Şekil 15-20. Psikopatik Savunma ve İzin Ver ya da İnkar Et Tepkisi



Şekil 15-21. Psikopatik Savunma ve Geri Çekilme Tepkisi

maktayken siz ta aşağıdasınızdır. Kendinizi orada daha güvende mi hissediyorsunuz? Hala saldırı altındasınız. Böyle yaptığınızda teması ıskalamaz mısınız? Yoksa durdurma halinde orada kalmaya devam eder ve belki de acele edip susmalarını talep ederek bekler misiniz? Susmayacaklardır... Bunun sonuçlarını Şekil 15-19'da görebilirsiniz.

İnkara geçip izin mi verirsiniz? Olmakta olana izin verip bunu inkar ederek sanki yüzeyde iletişim devam ediyormuş gibi muhabbete devam mı edersiniz? O kişinin kazanmasına izin verir ve sonra kendinizi kötü mü hissedersiniz? Bu sizi acıtmaz mı? Bu durum onlara gerçekten yardım eder mi? Gerçekten kazandılar mı? Yoksa bir kez daha evrenin bir savaş alanı olduğu konusundaki haklılıklarını mı kanıtlamışlardır? Siz amacınıza ulaştınız mı? Şüpheliyim... Şekil 15-20'ye bakın.

Geri çekilip bedeninizi bırakır mısınız, böylece suçlu olacak kimse kalmaz mı? Bu durumda daha çok sinirlenecekler ve bağıracaklardır; "Sana baktığımda bana bak!" veya "Korkuyormuş gibi yapmayı bırak, gerçekten ne hissettiğini biliyorum!" şekil 15-21 bu bileşimi göstermektedir.

Psikopatik Savunmaya Pozitif Şifalı Bir Biçimde Nasıl Tepki Verebilirdiniz?

Unutmayın ki, bir savunmaya verilecek pozitif şifalı bir tepkinin amacı her ikinizi de olabildiğince gerçeklikte ve birlik halinde tutmaktır. Psikopatik karakterin savunması, sizin de onun çarpılmış dünya görüşü hakkında aynı fikirde olmanızı talep edecektir. Onların savunmasıyla hemfikir olmayın çünkü bu, onu güçlendirecektir. Psikopatik savunma kullanan insanlara ilkel bir tepki vermek çok daha zordur çünkü haklı olduklarını dayatma açısından çok saldırgandırlar. Halbuki böyle biriyle bir tartışmaya girdiğinizde siz de bir anlamda sırf tartışıyor olduğunuz için, onların dünya görüşüyle hemfikirsiniz, demektir.

Şekil 15-22 (renkli formada) psikopatik savunması olan bir kişinin kendini güvende hissetmesi, topraklanması ve birlik hali açısından yeniden bağlantıya geçmesi için kendi enerji alanınızla neler yapabileceğinizi göstermektedir. Açıkçası, biri size saldırırken derhal pozitif bir şekilde tepki vermek çok zordur. İlk negatif tepkinizden sonra, bu her ne ise, derin bir nefes alın ve dizlerinizi hafifçe bükün. Unutmayın ki onlar sizi kötü olan saldırgan olarak görmektedir. Kendisine doğru uzanan herhangi bir biyoplazmik kurdeleyi kötü niyetli bir saldırı olarak deneyimleyecektir. Yeryüzüne topraklanın ve göndermiş olabileceğiniz herhangi bir biyoplazmik kurdeleyi geri çekin. Bunu yapmak için son derece pasif hale gelin ve dikkatinizi kendinize odaklayarak o kişiyi dinleyin. Bunu yapmak üzere muhtemelen göz temasını kesmeniz gerekecektir. Eğer kendilerine bakmanızı talep ederlerse, söylemek istediklerini tam anlamıyla dinlemek istediğinizi ve bunu yapmak için kendinize odaklanmanız gerektiğini anlatın onlara. Alanınızdaki enerjiyi aşağıya yeryüzüne doğru hareket ettirin; alanınızın alt kısmını geniş tabanlı ve üst kısmını küçük hale getirin. Dikkatinizi bacaklarınıza ve arkanızdaki zeminin büyük bir bölümüne odaklayarak bunu yapın. Bunu imgeleyin, hissedin ve görün. Bir yarışa girmeyin. "Rekabet yok... Rekabet yok..." mantrasını kullanın. Kendinizi ve aurik alanınızı adeta teflonla kaplanmış gibi imgeleyin; öyle ki, size doğru gelen herhangi bir saldırgan enerji üstünüzden kayıp düşecektir. Gül pembesi ve yeşil olun.

Bu abartılmış suçlamaların içindeki hakikat taneciğini dinlemeniz gerektiğini söyleyin kendinize. Abartmalar genelde diğer kişinin korkularını ifade etmektedir, o kişinin dedikleri bunları söylüyor gibiyse de sizin kötülüğünüzü, yaptığınız ya da yapmadığınız bir şeyi ifade etmemektedir. Herhangi bir nokta hakkında tartışmayın. Orada kalın ve tartışmayı dinleyin, negatif enerjinin teflon kaplı auranıza vardığında kayarak toprağa doğru inmesine izin verin. Unutmayın ki bu insanlar ihanete uğramaktan ölesiye korkmaktadır ve bunu inkar etmektedirler. Sözleri bitene dek bekleyin. Örneğin, onların ne kadar iyi olduklarından, onlara ne kadar güvendiğinizden ve nasıl onlarla birlikte olmak ve buna devam etmek istediğinizden söz edin. Onlardan sözünü ettikleri mesele hakkında daha fazla şey anlatmalarını isteyin. Bu durumu ve o durumda oy-

nadığınız rolü değiştirmekle gerçekten ilgilendiğinizi bilmelerini sağlayın.

Daha sonra alan titreşimlerinizin frekansını düşürün. Tartışmalar sırasında bu titreşimler yükselir, sertleşir ve tırtıklı hale gelir. Bunu yapmak için yeryüzüne odaklanın ve onun ayaklarınızın altında sizi nasıl iyi bir şekilde desteklediğine odaklanın. Ya da sizi sakinleştiren, yumuşak ve güven içinde hissetmenize neden olan şeyleri düşünün; örneğin doğada bir yürüyüşü, sevdiğiniz bir müzik parçasını ya da kendinizi güvende hissetmenize neden olan birini... O kişinin tam yanınızda durduğunu imgeleyin. Bu sizin rehberiniz de olabilir. Yeryüzünün frekansına eşitleninceye dek frekansınızı yavaşlatmaya ve düzgünleştirmeye devam edin ve orada tutun. Sadece orada olun ve titreşimlerinizin harmonik endüksiyon yoluyla psikopatik karakterle alakalı hale geçmesine izin verin. Atımlarınızı dalga benzeri bir hareket haline gelene dek yumuşatın. Güneşli bir öğleden sonra sakin bir göl üstündeki bir sandalın içinde hafifçe sallandığınızı imgeleyin. Ama onları dinlemeyi, onlar için orada olmayı ve o güzel özlerini görmeyi kesmeyin. Onu arayın, tanıyın ve kabul edin. Onlar sakinleşirken siz de kendinizi daha güvende hissedersiniz, ürettiğiniz yeryüzü enerjilerinin kalbinizin enerjisini gittikçe daha fazla içermesine izin verirsiniz. Artık onları oldukları gibi kabul edersiniz.

Pozitif Şifalı Tepkinin Sonuçları

Eğer yukarıda anlatılanları kısmen bile yapmış olsanız, onları oldukları gibi kabul etmenizin rekabetten ya da tartışmadan çok daha önemli olduğunu anlamaları bakımından arkadaşınıza büyük ölçüde yardım etmiş olacaksınız. Bu kişinin sizi tanıma yeteneksizliğinin altında kendisini tanıyamaması yatmaktadır. Siz onları kabul ettiğinizde onlar artık başka bir şey olmak zorunda değildirler.

Siz onlarla aynı fikirde olmamanıza rağmen işitildiklerini hissedeceklerdir. Aynı fikirde olduğunuzu varsayabilirler ama bu önemli değildir. Onları duymuş olduğunuzu hissetmeye ihtiyaçları vardır. Bu ise bir dahaki sefer onların kendilerini güvende ve belki de fikirlerini illa ki karşı tarafa iletmenin o kadar da önemli olmadığını hissetmelerine yol açacaktır. Onların iyiliği, sizin onları oldukları gibi kabul etmenize oranla fikirlerini karşı tarafa iletmeye daha az dayanacaktır ve siz onların kötü olmadığını biliyorsanız, o zaman siz de kötü değilsinizdir! Onlar köpürmüş, ağızlarına geleni söylerken sizin sevgi dolu bir kabullenmeyle kalmanız bunun kanıtıdır. Böylece onlar yeni bir deneyim edineceklerdir; birlik halini.

Bunu deneyimledikleri anda sizin içinizdeki ilahi özü de kabul edebilecek ve tanıyabileceklerdir. Bunu yapınca, size ve ilişkinizin yüksek iradesine güvenmeye başlayacaklardır. Bunun anlamı ise onların kendilerini güvende hissetmesinin tek yolu olan üstünüzde kontrol kurmaktan vazgeçebilmeye başlayabilecekleridir.

Sonrasında onlar kişisel düzeydeki yaşam görevlerinin kendileri ve başkalarının içindeki iyiliğe teslimiyet olduğunu kabullenmeye başlayabilirler. Dünya düzeyinde bu belki de bir dava uğruna çalışmak olabilir ama bu, o davayı başaracak başkalarıyla birlikte eşit olarak çalışma yoluyla olacaktır. Ancak başkalarının içindeki ilahiliği tanıyarak, ona güvenerek ve onu güçlendirmelerine yardım ederek onlar savaşçıdan krallığa geçebilir. Kral veya kraliçe, herkesin hizmetkarıdır.

Demek ki sevdiğiniz kişinin sizinle kavga çıkarttığı, sizi suçladığı ve nasıl kötü biri olduğunuzu bir bir sıraladığı bir sonraki sefer sadece dizlerinizi biraz bükün, teflon kaplı bir aura imgeleyin ve bir süreliğine yumuşayın. Uzun sürmeyecektir. Bu durum, herkes için içinde olması hoş bir yer olan gerçekliğe dönmenizin en iyi yoludur.

Kendinizi Psikopatik Savunmadan Nasıl Çıkartırsınız?

Kendinizi size ihanet ettiğini düşündüğünüz birinin ardından saldırganca gider halde bulursanız, bir an için durun. Belki de durum o kadar kötü değildir ve siz aşırı tepki gösteriyorsunuzdur. Diğer kişininki kadar kendi insanlığınızı da hissetmeye çalışın. Dizlerinizi bükün, derin bir nefes alın ve dikkatinizi derinlere odaklayın. Korkuyor musunuz? Kendinizi incinmiş ve ihanete uğramış mı hissediyorsunuz? Bu size daha

önce olmuş muydu? Çok kez mi? Bu tekrarlanan bir model mi? Kendi iyiliğinizi mi savunuyorsunuz? Enerjiniz bedeninizin üst kısmında mı toplanmış? Böyleyse, biraz geri çekilin ve yeryüzündeki ayaklarınızı hissedin. Dikkatinizi yeryüzüne çevirin. Ayaklarınız ısınsın. Bacaklarınızdaki enerjiyi hissedin. Öz yıldızınıza odaklanın ve şu mantrayı tekrarlayın: "Güvendeyim... iyiliğim..."

Mazoşist Karakterin Savunma Sistemi

Mazoşist Savunmanın Ana Meselesi

Hatırlarsanız, biyoenerjideki veya öz enerjideki mazoşist karakter savunması, Freudyen mazoşist tanımıyla aynı değildir. Mazoşist karakter savunması kullanan bir kişinin ana meselesi, istilaya uğramak ve kontrol edilmektir. Bu kişiler muhtemelen kontrol edildikleri, koşulların tuzağına düştükleri, kendilerini istedikleri biçimde ifade etmelerine veya dayatmalarına izin verilmediği birçok yaşam geçirmiştir. Geçmiş yaşamlarda onlar muhtemelen hapsedilmiş, köleleştirilmiş ya da başkalarının siyasi veya dinsel kontrolünden mustarip olmuşlardır. Kendilerini kabul edilen "norm"un dışında ifade etmek ve dayatmak tehlikeliydi. Onlar boyun eğmek zorundaydılar.

Bunun sonucunda onlar derinlerde özgürlüğe özlem duyarlar ama ona sahip olmaktan korkarlar. Nasıl özgürleşeceklerini bilmezler. Özgürlüğe sahip olmadıkları için içerlemekte, kendi özerklik yoksunlukları için başkalarını suçlamakta ve bağımlılıklarının tuzağında kalmaktadırlar. Bundan nasıl çıkacaklarını bilmezler.

İçine doğmayı seçtikleri aileler onların bir sonraki hapishanesi ve ebeveynleri de bir sonraki gardiyanları haline gelir. Anneleri baskın ve fedakardı. Onlara hiçbir kişisel özel alan, hatta kendi bedenleri bile verilmemiştir. Yeme ve tuvalet işlevlerine varana dek kontrol edilmişlerdir. Kendilerini özgürce her ifade edişlerinde suçluluk duymaları sağlanmıştır. Hisler, özellikle de cinsellikleri bakımından küçük düşürülmüşlerdir. Bireyselleşme fırsatı onlara verilmemiştir.

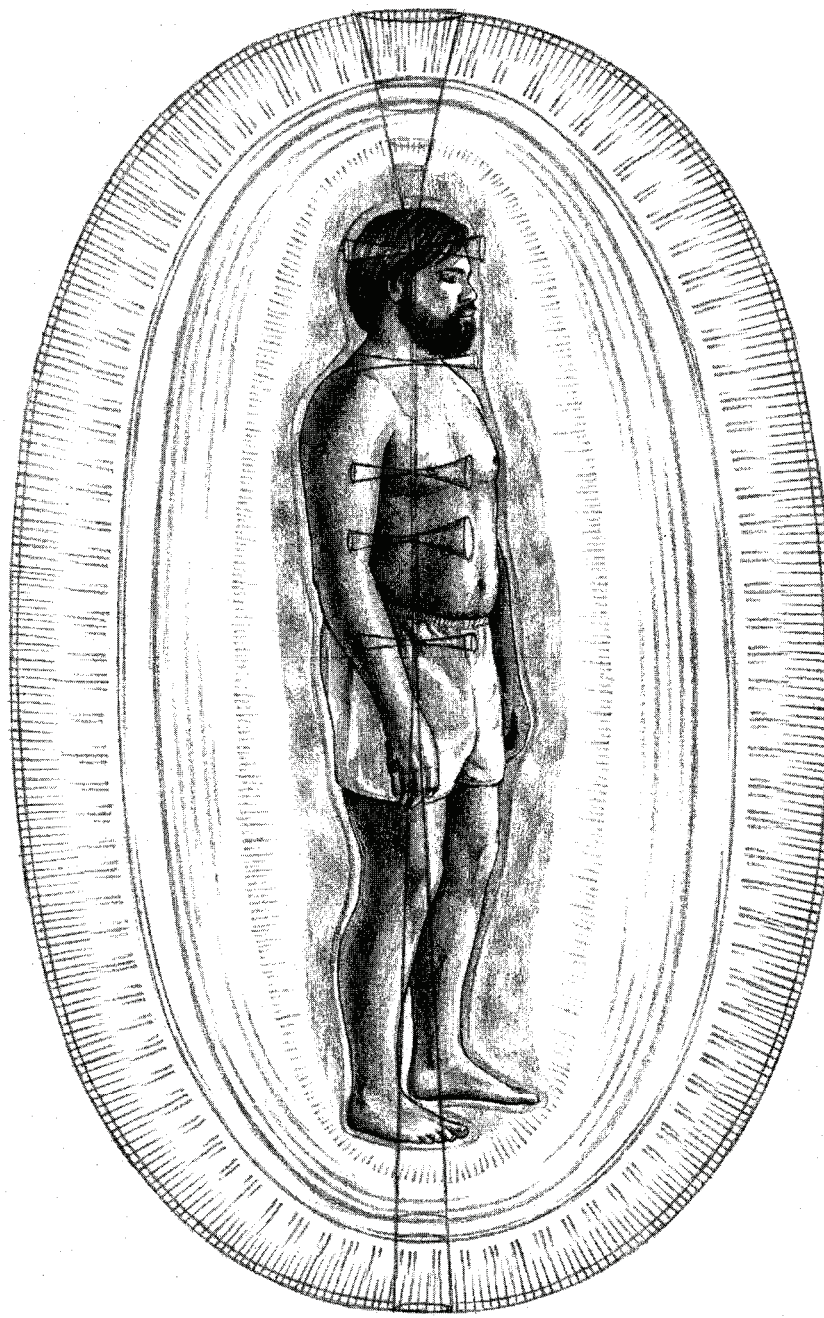
Onların ana babaları, çocuklarını kendi enerjilerinin içinde tutmak üzere kanca atmak ve onları kontrol etmek için biyoplazmik kurdeleler kullanmıştı. Ana babaları ayrıca çocuklarını kontrol etmek üzere üçüncü şakralar arasındaki kordonları da kullanmıştı. Aynı zamanda çocuklarını candan sevmişler ve dördüncü şakralar arasında sevecen sadakat kordonları oluşturmuşlardı.

Anne veya baba ya da her ikisi birden bu çocuklar sanki birer parçalarıymış gibi davranmıştı. Çocuğa giren her şey kontrol edilmiş ve çocuktan çıkan her şey kontrol edilmişti; buna çocuğun düşünceleri, fikirleri ve yaratıları da dahildi. Ana baba çocuğun yaratıcı süreçlerine müdahale etmişlerdi. Bu çocuklar her ne zaman bir resim veya çizim gibi bir şey üretse, ana babaları derhal üretilen şeyi alıp "Ah, çocuğum neler yapmış, bakın! Bu bir ..... resmi!" gibi sözlerle bunu kendilerine mal etmişlerdi. Ardından ana babaları o şeyi olduğu gibi bırakmak ya da çocuğun tanımlamasına izin vermek yerine yaratılan nesneyi tarif edip tanımlamaya koyulmuşlardı.

Unutmayın, yarattığımız şeyin ruhsal amacı, kim olduğumuzu kendimize geri yansıtmak ve kendi özümüzü tanımamız için bize yardım etmektir. Bu çocukların ana babaları, yaratılan nesnenin, onu yaratan kişiye yani çocuğa geri yansıttığı kendini tanıma fırsatını içeren yaratma sürecine müdahale etmişlerdi. Çocuk daha bunu yapma şansına bile sahip olamadan ana babaları nesneyi alıp kendilerine göre tanımlamıştır. Başka bir deyişle, ana babalar onu tanımlayarak yaratılan nesnenin üstüne kendi yüzlerini empoze etmişti. Demek ki, bir nesne yaratan çocuk onun yansıtıcı aynasına baktığında kendi özünü değil de ana babasının yüzünü görmüştü. Böylece ana baba çocuğun özünü çalmıştır ve çocuk artık onların özü ile kendi özü arasındaki farkı hissedememektedir. Bu hırsızlığın bir başka basit biçimi de anne ya da babanın, çocukların cümlelerini bitirmesiydi.

Mazoşist Karakterin Korkuya Karşı Aldığı Savunmacı Tutum

Kontrol edilme, küçük düşürülme ve özlerinin çalınması korkusunun bir sonucu olarak mazoşist karakterlerin savunmacı eylemi kendi be-



Şekil 15-23. Mazoşist Karakterin Aurik Savunması

denlerinin derinlerine çekilmek ve kontrol edici istilacıları uzak tutmak üzere büyük bir fiziksel kale inşa etmektir. Onlar kendi içlerinde olanları dışarı çıkarmaz. Hem zaten bunlar ya çalınacak ya da onları küçük düşürmek için kullanılacaktır, böylece bunu içeride tutarlar. Dışarıya pek bir şey çıkmadığı için alanları çok yüklenmiş ve büyümüş hale gelir. Halbuki psişik bakımdan istilaya çok uğradıkları için aurik sınırları gelişip belirginleşme şansına hiç sahip olmamıştır. Dağınık, yapılanmamış düzeyler, güçlü sınırlar oluşturan yapılanmış düzeylerden çok daha yüklü ve gelişmiştir. Bu nedenle onların aurik alanları çok gözeneklidir. Ne yazık ki bu büyük güçlü beden ve büyük, gözenekli alanın birleşimi mazoşist karakterlerin iyi korunduğu izlenimini vermektedir. Durum tam tersidir. Psişik enerji hemen içeri girer ve çok güçlü biçimde hissedilir; dolayısıyla onlar kendi iç kısımlarının daha da derinlerine çekilmek zorunda kalırlar. Bu kişilerin olgunlaşma sürecinin şu ya da bu noktasına, onları kontrol eden ana babalarıyla aralarındaki üçüncü şakra kordonlarını tahrip etmeye de gayret edeceklerdir. Mazoşist savunma kullanan insanlar genellikle bunu kordonları içeri çekip onları üçüncü şakranın içinde bir kütle halinde düğümleyerek yaparlar.

Mazoşist savunma kullanan kişiler özerklikten yoksundur ve kendi başlarına hareket etmekten korkarlar. Ya kendi içlerinin derinliklerinde saklanır ya da dışarı çıkmak için diğer insanlardan izin almaya çalışırlar. İzin almak için biyoplazmik kurdeleler yollar ya da kendilerini açma sürecine onları bir biçimde dahil etmek üzere arkadaşlarının solar pleksusuna üçüncü şakra kordonlarını bağlamaya çalışırlar. Böyle kişiler "Seninle halletmem gereken bir meselem var" demek yerine "Senin ve benim konuşmamız gereken bir mesele var, " gibi cümleler kullanır. Ya da böyle kişilerin bulunduğu bir terapi grubundaysanız, onlar grupta tek başlarına çalışmaya gönüllü olmayacak, hep bir başkasıyla birlikte çalışmak isteyeceklerdir. Şekil 15-23 mazoşist savunmayı göstermektedir.

Mazoşist Savunmacı Tutumun Negatif Etkileri

Bu savunmacı tutumların sonucu, fiziksel dünyayı özerkliğin yasak olduğu bir hapishaneye benzetir. Bu kişilerin pasif davranışı, diğer insanları da dahil etmeyi arayışları sürekli olarak kontrol edilme deneyimini onlara geri getirmektedir.

Olanı biteni içlerinde tuttukları için zaman sanki durmuş gibidir. Onlar şimdide yaşar, pek gelecek yoktur. Kendilerini ifade etmeyi asla tam olarak öğrenmezler ve yaratıları içeride takılıp kalır. Kendilerini ifade etmek, ortaya dökmek konusundaki becerisizlikleri, onları hep cümlelerini tamamlamalarına başkalarının yardım ettiği, gelişimlerine ve kendi fikirlerini formüle edişlerine başkalarının müdahale ettiği koşullara sokar.

Mazoşist karakterlerin bulunduğu bir grupta bu sorunu görmek çok kolaydır. Fikirlerden söz etme sırası onlara geldiğinde fikirlerini ancak bölük pörçük cümlelerle kısmen anlatabileceklerdir. Derken bir duraklama olur. Bu duraklama sırasında formüle edip dile getirmeyi diledikleri fikirlerin geri kalanını dışarı çıkartmak için kendi içlerine geri dönerler. Ana babalarının yaratıcı süreçte onların fikrini kapıp tanımladıkları noktada olan da bu duraklamadır. Genelde bir grup insan içindeki bir duraklama sırasında gruptaki birkaç kişi bu sessizliğe tahammül edemeyecek ve yardım etmek için atılacaktır. Bu durum da onların yaratıcı sürecini sekteye uğratır; mazoşist karakterler daha da derinlere çekilir ve fikirlerinin daha fazlasını açığa çıkartabilmeleri daha çok zaman almaya başlar. Bir kez daha biri bu boşluğu doldurur ve onlar daha da derinlere çekilir, akılları karışır. Kısa süre sonra diğer herkesin fikirlerinden oluşan bir karışım tartışılmış ve hiç kimse onların fikirlerini işitmemiş olur. Bu acılı süreç içinde onlar bir kez daha kontrol edildiklerini hissederler.

Ne yazık ki bir süre sonra onlar içlerindeki şeyin ne olduğunu, o şey çok uzun süre içeride kalmış olduğundan, unuturlar. Net olmayan, farklılaştırılmamış fikirler ve hayallerden oluşan büyük bir içsel alem yaratırlar. Ancak onları ortaya dökmek, onları netleştirebilir. Ama bu sürece hep müdahale edildiğinden, onlar bu şeyleri nasıl dışarıya çıkartacaklarını, nasıl yaratacaklarını bilmemektedir. Böylece bir benlik hapishanesinde, yalnız ve hor görülmüş bir halde, onları burada tutan dünyaya içerleyerek kalırlar. İçlerin-

deki öfkeyi dışarı çıkartabilecekleri bir kavga başlatmak üzere birisine sivri bir kanca atsalar bile bu işe yaramaz. Kışkırtma da yine bir tür izin arayışıdır, dolayısıyla hiç de özerkliği ifade etmiş olmazlar.

İnsanların Mazoşist Savunma Kullanıyor Oldukları Nasıl Anlaşılır?

Uzun duraklamalar olmaksızın fikirlerini açıklayabiliyorlar mı diye bakın. Şuursuzca da olsa fikirlerini tanımlamanızı sağlamaya kalkışıyorlar mı, dikkat edin. Size itme-çekme sinyalleri veriyorlar mı? Sizi de dahil etmeye çalışırken sizi dışarıda tutmaya gayret ettiklerini söylüyorlar mı? Bu "benim" sorunum değil, "bizim" sorunumuz diyorlar mı? Konuşma ve etkileşme tarzları kendileri ve siz arasında ayrım yapamadıklarını sergiliyor mu? Solar pleksüsünüzdeki his ne? Sanki biri sizi oradan kavramış ve kendilerini sizin karnınıza dolamak istermiş gibi mi? Muhabbetin ağır olduğunu görün. Konu ciddidir... Çok ciddidir! Sanki siz o kişiyi kontrol ediyormuşsunuz ve onlar sizsiz hiçbir şey yapamazmış gibisinden bir atalet ve aşağılanma kokusu var mı havada? Onlar öğütlerinizi duymak ister. Sizsiz hareket edemezler ama önerilerinizin hepsi de yanlıştır ve faydası olmayacaktır. Mazoşist karakterler önerdiğiniz her şeyi redderken, oral karakterler ise verdiğiniz tüm önerileri içerilerine emer ve daha fazlasını isterler.

Mazoşist Savunması Olan İnsanların İnsani ve Ruhsal İhtiyaçları

Hatırlarsanız, bir özerklik eksikliğini ifade eden tüm bu dürtüklemeler aslında kendine yeterli olma arzusudur. Mazoşist karakterler kendilerini yaşamlarını istedikleri gibi yaşamakta özgür olan bireysel insanlar olarak sahiplenmeye ihtiyaç duyar. Kendilerini sahiplenmeli ve kim olduklarını ifade etmelidirler. Kendilerine hislere sahip olma ve onları ifade etme iznini vermeye ihtiyaç duyduklarından bunu nasıl yapacaklarını öğrenme ihtiyacındadırlar. Kim olduklarını ortaya çıkarabilmeleri ve fiziksel dünyanın kendi kendini yansıtan aynasında kendilerine bakabilmeleri için geniş ve güvenli bir özel alana ihtiyaçları vardır (14. Bölümde fiziksel dünyanın kendimizi yansımış halde gördüğümüz maddesel bir ayna oluşundan söz etmiştim. Orada, fiziksel dünyayı benliğin unsurlarını yansıtan maddi bir ayna olarak tarif ettim.). Bu kişiler tüm o netleşmemiş fikirleri ortaya dökme ve bunları yaşamlarına uygulayabilecekleri net, pratik kavramlar halinde formüle etme ihtiyacını duyar. Ruhsal düzeyde ise kendi özlerinin kendilerine ait olduğunu kabullenme ve içlerindeki bireyselleşmiş Tanrı'yı sahiplenme ihtiyacındadırlar.

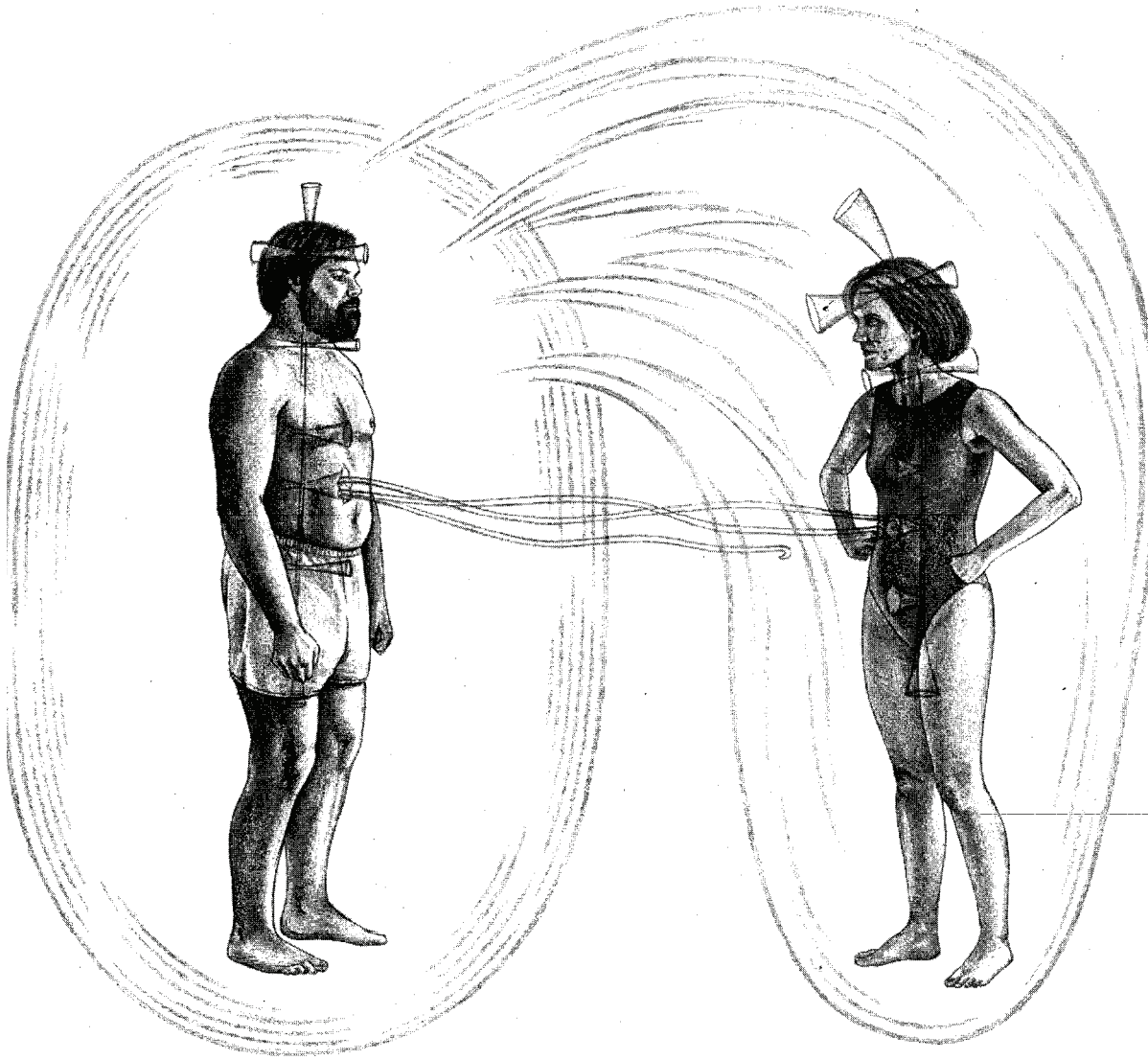
Mazoişt Savunmaya Verdiğiniz Negatif Tepki Nedir?

Şimdi gelin, bir kişi böyle savunmaya geçtiğinde sizin negatif tepkinizin ne olabileceğini araştıralım. Bir kez daha, insanların karakter savunmalarına verdikleri başlıca tepkileri itme, çekme, durdurma, izin verme ve kaçılma gibi beş enerji akış modunda ele alacağız.

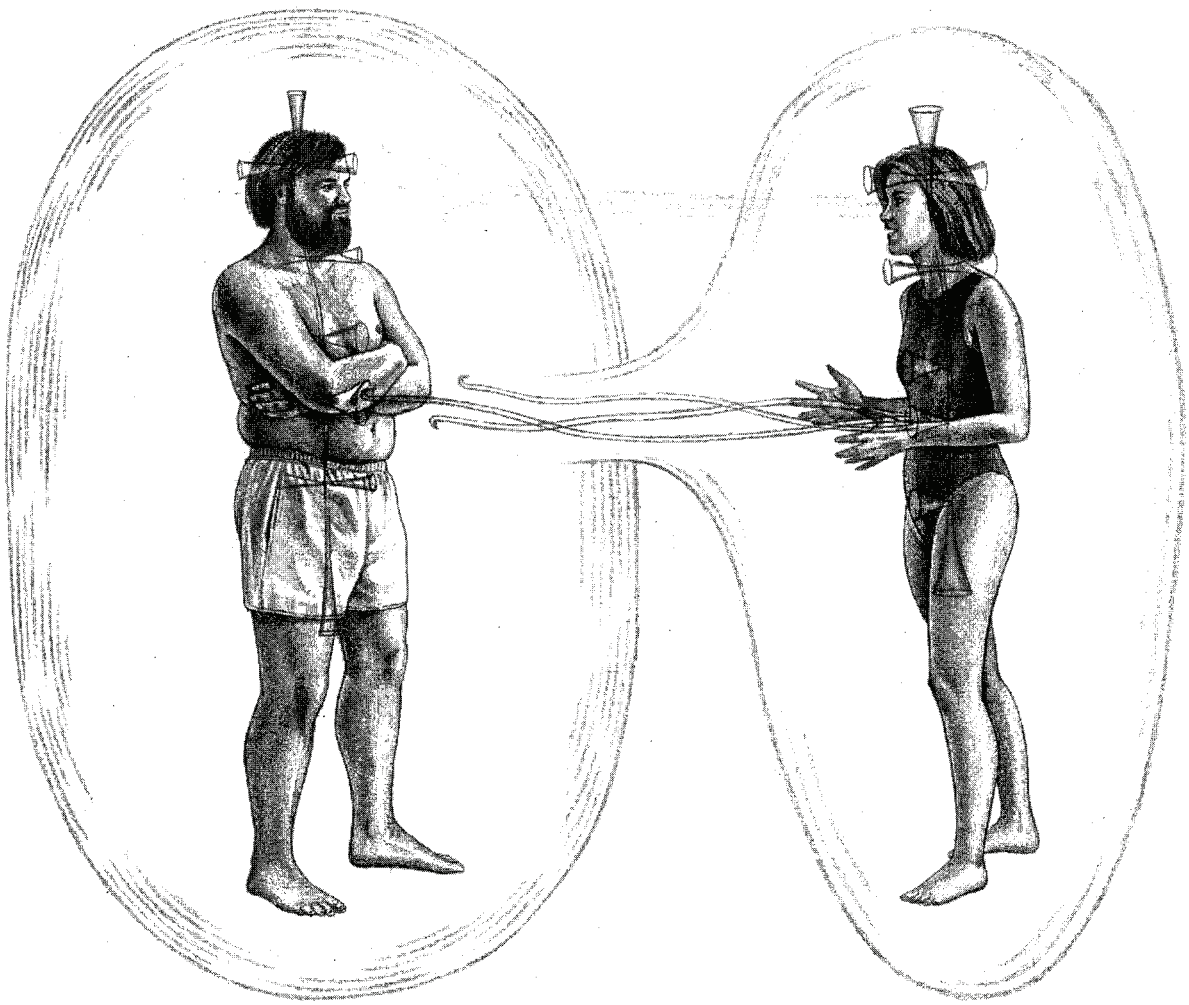
Kendilerinin derinliklerine çekilen ve aynı anda sizi kışkırtarak sizi kavramaya çalışan ve sonra sizi itip uzaklaştıran insanlarla etkileşirken neler yaparsınız? Derken sizi yeniden içeri çekip, sonra sizi suçladıklarında ve neler hissettiğinizi, sanki kendileri hissediyormuşçasına tarif ettiklerinde... Öfkelenir ve onlara sivri, reddedici enerji mi itersiniz? Bunu yaparsanız onlar sizden daha çok korkacak ve yapmakta oldukları şeyi daha fazla yapacaklardır. Bir dahaki sefer onlara erişmek daha zor olacaktır çünkü siz muhabbete başladığınız anda onlar otomatikman kendi derinliklerine gideceklerdir. Şekil 15-24 öfkelendiğinizde alanınızda neler olduğunu ve mazoşist karakterlerin öfkeye tepki olarak ne yaptıklarını göstermektedir.

Bu insanlar kendi derinliklerine çekildiklerinde, kendinizi terk edilmiş hissedip de tepki olarak onlara doğru uzanıp, kavrayarak dışarı mı çekersiniz? Onların ebeveyni de bunu yapardı! Bunu yaparsanız, daha derinlere çekilip saklanacaklardır. Dışarı çıkmaları daha uzun sürecektir. O zaman ne yapacaksınız? Daha çok mu çekersiniz? Şekil 15-25 siz kavrayıp çektiğinizde tepki olarak onların ne yaptığını göstermektedir.

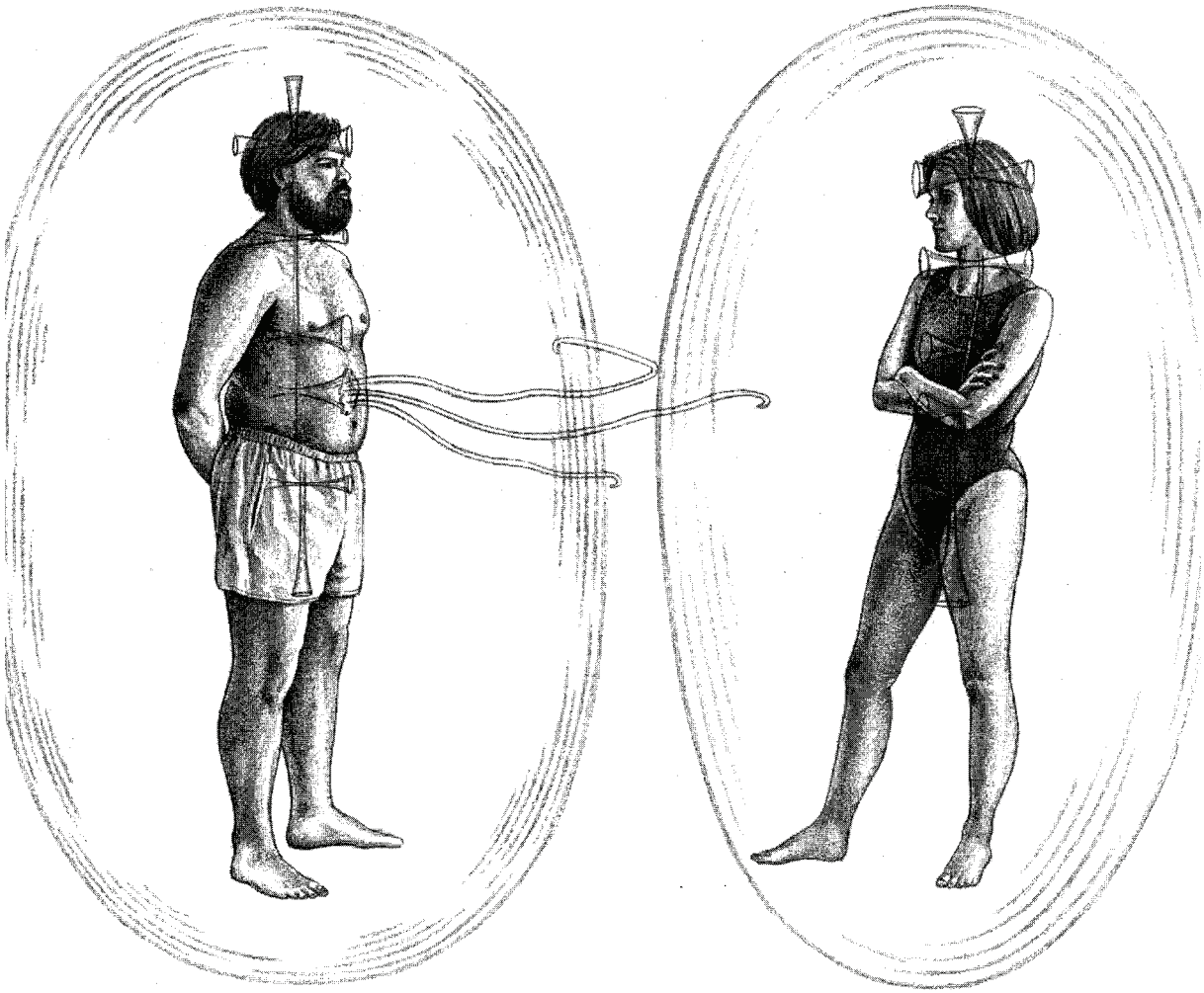
Durdurmaya geçer ve enerji akışınızı keser



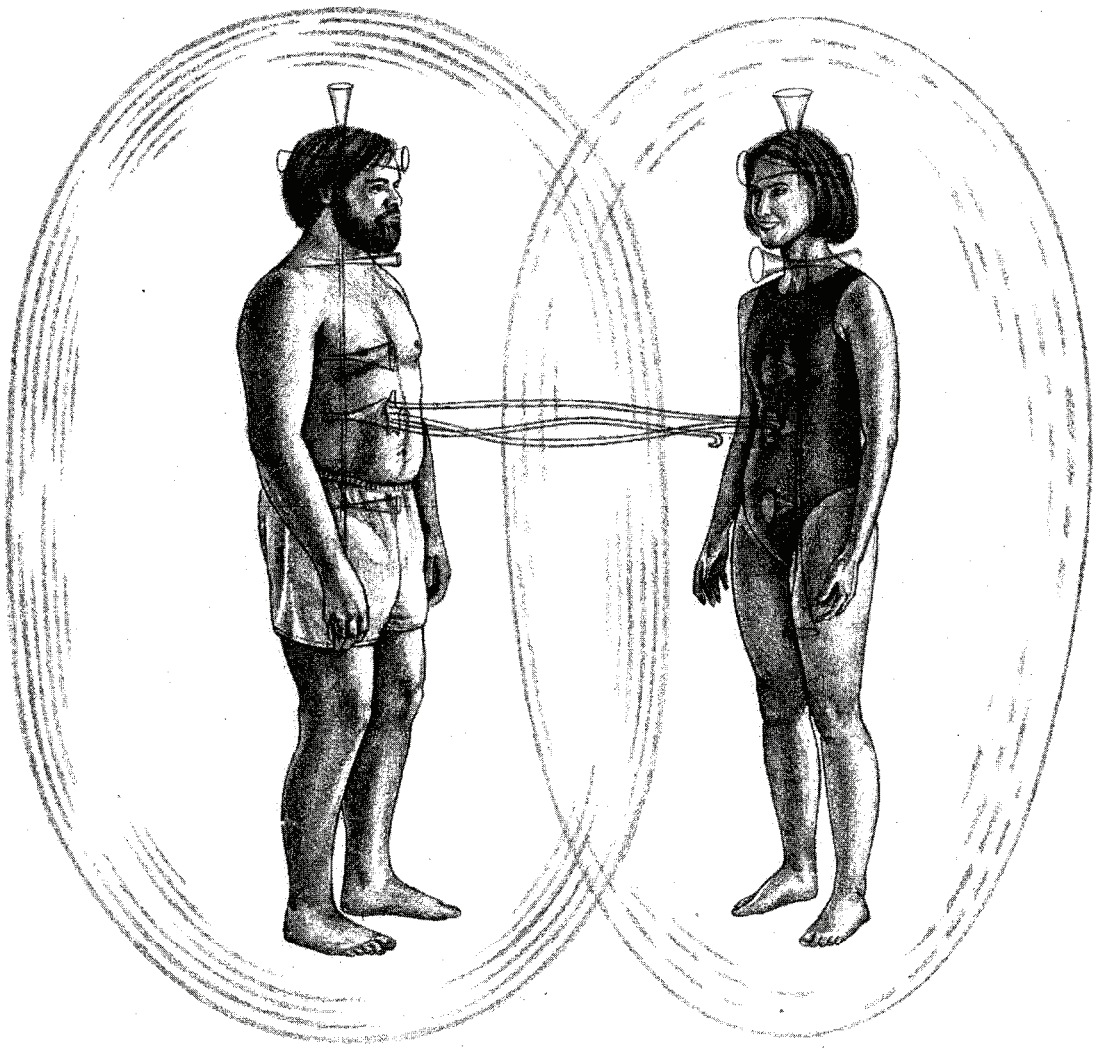
Şekil 15-24. Mazoşist Savunma ve İtme Tepkisi



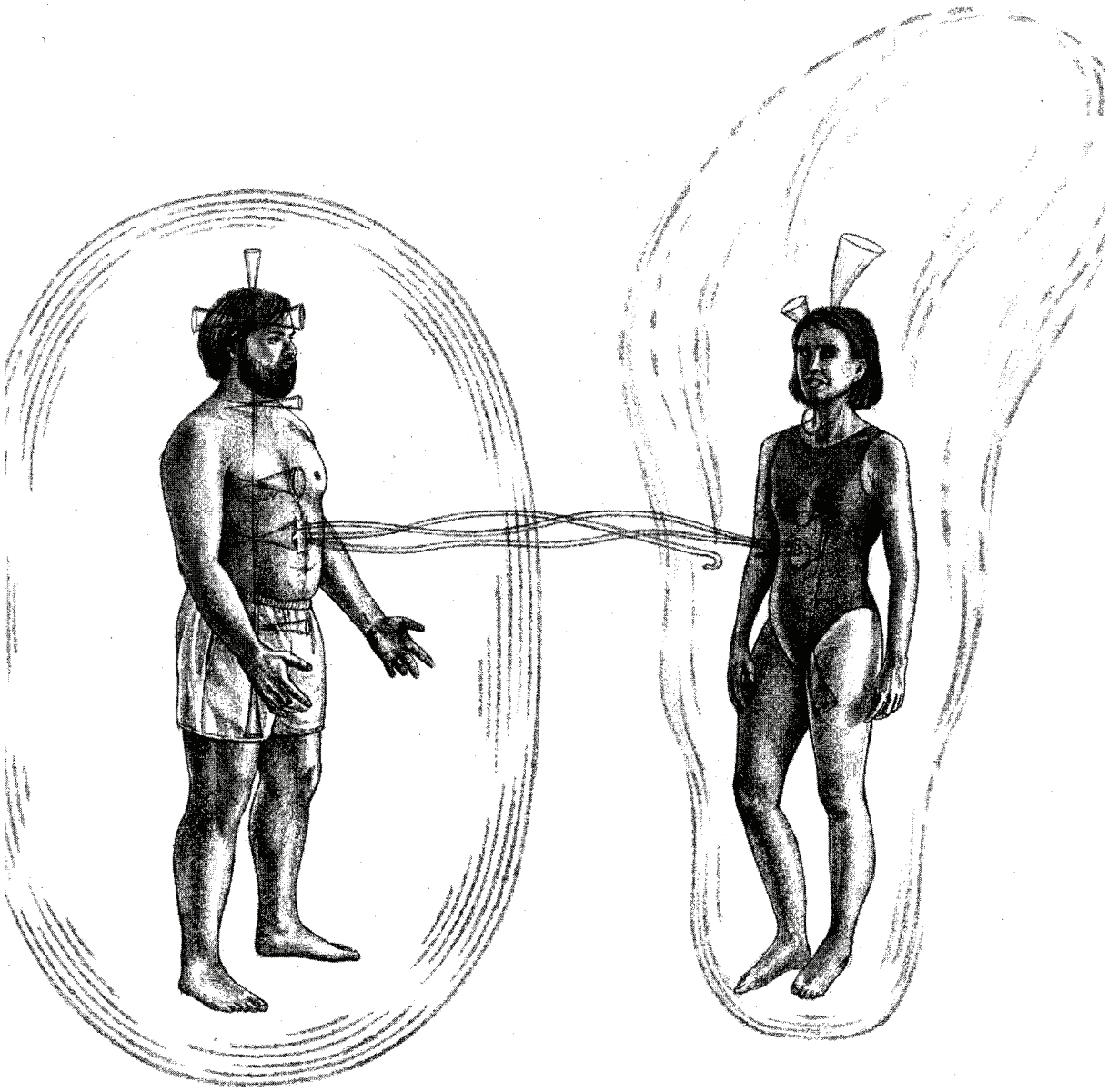
Şekil 15-25. Mazoşist Savunma ve Çekme Tepkisi



Şekil 15-26. Mazoşist Savunma ve Durdurma Tepkisi



Şekil 15-27. Mazoşist Savunma ve İzin Ver ya da İnkar Et Tepkisi



Şekil 15-28. Mazoşist Savunma ve Geri Çekilme Tepkisi

misiniz? Durdurmaya geçtiğinizde, siz de kendi derinliklerinize doğru batmaz mısınız? Artık onlar kendi derinliklerine doğru uzaklaşmış, siz de kendi derinliklerinize doğru uzaklaşmışsınızdır. Bu uzak mesafeden iletişime geçmeye gayret eder misiniz? Bunu yaparken birbirinizi ıskalamış olmaz mısınız? Yoksa durdurma halindeyken orada mevcut kalır ve belki de acele edip dışarı çıkmalarını talep ederek bekler misiniz? Çıkmayacaklardır. Bunun sonuçlarını Şekil 15-26'da görebilirsiniz.

İnkara geçip izin mi verirsiniz? Olmakta olana izin verip bunu inkar ederek sanki hiç kurcalanmamış gibi muhabbete devam mı edersiniz? Bu oluyorken kendinizi nasıl hissedersiniz? Yorgun? Çaresiz? Aklı karışmış? Ağır?... Hareket edemediğiniz için dinlenmeye ihtiyacınız var mı? Amaçladığınızı elde ettiniz mi? Şüpheliyim... Şekil 15-27'ye bakın.

Yoksa siz bedeninizden dışarı doğru yükselip de siz fazlasıyla dışarıda, o ise fazlasıyla içeride yken hiç kimse iletişim kurmaz mı? Şekil 15-28 birbirlerine uzanamayan dıştaki ile içtekini göstermektedir.

Mazoşist Savunmaya Pozitif Şifalı Bir Biçimde Nasıl Tepki Verebilirdiniz?

Şekil 15-29 (renkli formada) kendi içlerinde saklanarak mazoşist savunmayı kullanan insanların kendilerini güvende hissetmesini ve iletişime geri dönmesini sağlamak üzere enerji alanınızla nasıl tepki verebileceğinizi göstermektedir. Hatırlanması gereken ilk şey, onlar şuursuzca da olsa istila etmenizi sağlamaya ve böylece çocukluk dönemindeki istilayı aşıp en sonunda kazanmaya çalışmalarına rağmen bunun işe yaramayacağıdır. Demek ki yapılması gereken ilk şey onların bu şuursuz ve etkisiz planına uymamaktır. İşe yaramış olsaydı bu sorunlarını çok önce çözmüş olurlardı çünkü eminim ki birçok kez insanları onları istila etmeye razı etmede başarılı olmuşlardır.

Bu kişiler tamamen istila edilmiştir ve siz onların çocukluk dönemindeki şartları yeniden canlandırmak istemezsiniz. Biyoenerji kurdeleleri veya üçüncü şakra kordonlarıyla onları istila etmeme konusunda çok dikkatli olmalısınız. Hiç biyoplazmik kurdele oluşturmayın. Onların tam önünde durmayın ve üçüncü şakralarına üçüncü şakranızdan herhangi bir kordon göndermeyin. Bunu önlemek üzere üçüncü şakranızın üstünde bir kap olduğunu imgeleyin. Gerekirse bunu önlemek için ellerinizi üçüncü şakranızın üstüne koyun. Bu çok önemlidir. Biyoplazmik kurdele gönderecek olurlarsa, auranızın teflon kaplı olduğunu imgeleyin ve onların yeryüzüne düşmesine izin verin.

Biyokurdeleleri ve kordonları kontrol altına alır almaz, alanınızın titreşim frekansını kontrol etmeye başlayın. Onlara yer açmak için yanlarında durun. Aurik alanlarınızın yedinci düzeylerinin birbirine karışmaması için onlardan yeterince uzakta durun. Eğer bunu hissedemiyorsanız 45 cm ila 1.5 m uzakta durun. Bu onlar için yeterli olacaktır, değilse daha da uzaklaşın.

Alanınızın frekansını onların alanıyla aynı frekansa getirin. Bunu, onlar haline geldiğinizi imgeleyerek yapın. Sonra aurik alanınızı onlarınkinin dış kenarına sadece değecek kadar hafifçe genişletin. Bunu hissedebileceklerdir. Eğer size yaklaşırlarsa, biraz fazla gittiğinizi bilin. Bunda sorun yok, mesafeyi onların belirlemesine izin verin. Bu onlara çok rahat gelecektir çünkü bu kendi alanları gibidir ancak ayrı ve istilacı edilmemiş haldedir. Bu durum onları rahatlatacaktır. Siz pasif kalın ve bunu yapın. Bu durum onlara tıpkı sizin gibi hissetme güvenliğini ve dışarı çıkmaları için gereken boşluğu sağlar.

Orada durun, birbirinizin özüne hürmet ederken alanlarınız eştitreşim halinde kalın. Aynı zamanda kendi özünüzü hissedin ve bunun alanınızı doldurmasına izin verin. Bu düzenlenişte olabilecek şeylerden biri, her ikiniz eşitler olarak dururken, her birinizin üçüncü şakrasından kordonların çıkması ve yarı yolda karşılaşmasıdır. Gerçek birleşme budur ve her ikiniz de kontrol olmaksızın bağlantıda oluşu hissedeceksiniz. Bunu kasten yapmayın, otomatikman oluşmasına izin verin.

Pozitif Şifalı Tepkinin Sonuçları

Yukarıdaki çalışmayı kısmen de yapabilirseniz dünyanın, insanları sadece kontrol eden bir yer

olmadığını görmesinde mazoşist karakterli arkadaşınıza yardım etmiş olacaksınız. Onlara kendi özlerine ve bunun sizin özünüzden nasıl farklılaşmış olduğuna dair bir deneyim edinmelerinde yardım edeceksiniz. Kendilerine saygı gösterildiğini hissedecekler. Kendilerini ifade etmeleri için gereken tüm boşluğu sağlamış, kendilerini bulmaları gereken boşlukları veya bir sonraki fikirlerini atılıp doldurmamış olacaksınız. Bu şekilde onlar içeriden başlayıp açılan yaratıcı süreci öğreneceklerdir. Sonra da istedikleri yaşamı yaratmak üzere kendilerini özgürleştirebileceklerdir.

Öyleyse sevdiğiniz kişinin özgürlük arayarak sizi itip çektiği bir sonraki durumda ona bunu bulması için bolca mekan, boşluk sağlayın. Onlara en büyük hediyeyi, gerçek varlığa giden yolu vermiş olacaksınız: kim olduklarını ve özlerini sahiplenmeye giden yolu. Onlar sürekli olan şimdiden geçmişte öğrenmiş olduklarına dayanan geleceğe geçebileceklerdir. Şimdi sürekli değişen, açılan bir an olarak deneyimlenecektir. Kendi özlerini ve yeganeliklerini tanıma şansını ancak ilişkiler yoluyla edinebilirler çünkü kıyaslamak için bir başkasının özüne ihtiyaçları vardır!

Kendinizi Mazoşist Savunmadan Nasıl Çıkartırsınız?

Kendinizi mazoşist savunma kullanırken bulursanız, dizlerinizi bükün ve nefes alın. Yeryüzüne topraklanın ve topraktan gelen enerjinin ikinci şakranıza dek çıkmasına izin verin. Çevrenizdeki her şeyle bağlantıda olduğunuzu hissetmeyi sağlayarak tutunduğunuz bu muazzam enerjinin alanınıza akmasına izin verin. Kendinizi korumak için elinizi üçüncü şakranızın üstüne koyun. Eğer birine üçüncü şakranız yoluyla bağlandığınızı hissederseniz, üçüncü şakranızdan çıkıp diğer kişiye doğru giden kordonları çektiğinizi, o kişiyi serbest bıraktığınızı ve kendinize geri geldiğinizi imgeleyin. Bu durum, dikkatinizi özünüze çeker. Bu kordonların kendi öz yıldızınıza bağlandığını imgeleyin ve hissedin. Dikkatinizi orada tutun ve kendi içsel gücünüze odaklanarak kendinizle kalın. Şu mantralardan birini kendi kendinize tekrarlayın: "Özgürüm... özgürüm..." veya "Kendi yaşantımı ben düzenlerim..."

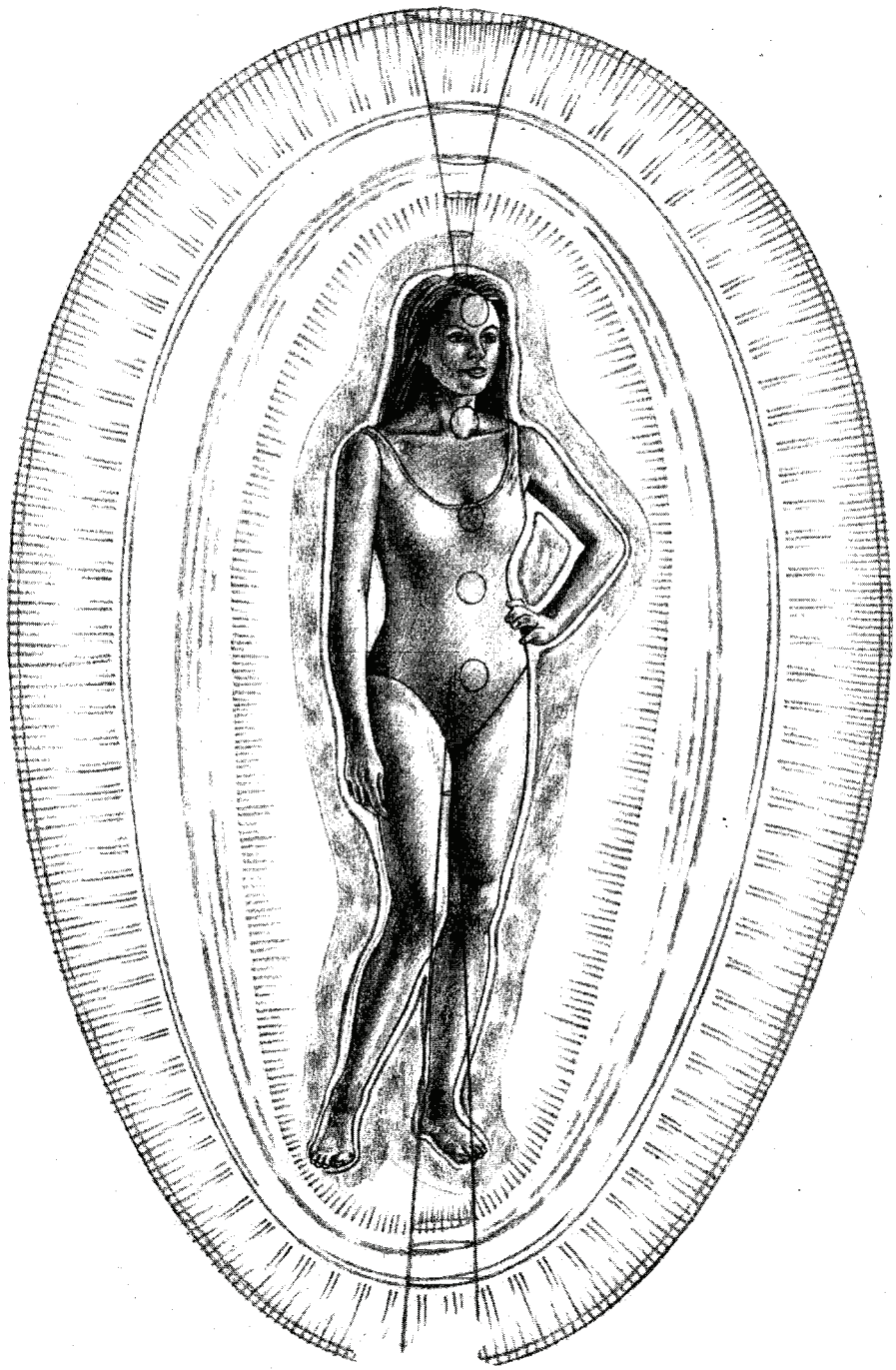
Siz çok komplike olduğunuzdan ve fikirleriniz de komplike olduğundan onların tam olarak oluşması için bolca zamana ihtiyacınız vardır. Onlar parça parça gelip adeta bir bulmacayı tamamlayacaklardır. Fikirlerinizi yazdığınız kişisel bir günlük tutmanızı şiddetle öneririm. Bırakın bunlar kendilerine has bir ritmle gelsinler. Onlardan hemen anlam çıkartmayın. Doğrusal bir tarzda gelmeyeceklerdir, sizin işleyiş tarzınız bu değildir. Daha çok holografik olacaklardır. Tüm resmi bir araya getirmeniz iki veya daha çok yıl bile alabilir. Bu süre zarfında günlüğünüzü hiç kimseye göstermeyin. İyice ortaya çıkmadan önce herhangi birinin bu fikirlerinizi yorumlamasına ihtiyacınız yok. Bu sizi tuttuğunuz yoldan çıkarıverir. Ancak günlüğünüzün maddesel yansıtıcı aynasına iyice baktığınızda, hazır olduğunuzda ve tüm resmi deneyimlemiş olduğunuzda bunu başkalarıyla paylaşabilirsiniz. Kendinize hürmet edin ve hak ettiğinize saygı gösterin.

Katı Karakterin Savunma Sistemi

Katı Savunmanın Ana Meselesi

Katı karakter savunmasına sahip kişilerin ana meselesi otantikliktir. Bu duruma sebep olan, onların özlerinden ayrılması ve dış dünyadaki görünüşlerini mükemmel halde korumak üzere tam olarak odaklanmalarıdır. Bu ayrılma öylesine güçlüdür ki bir özlerinin var olduğuna dair hiçbir fikirleri yoktur. Katı karakter savunmasına sahip insanlar hayatta kalabilmek için mükemmel olma, kusursuz ve zayıflığa sahip olmama görüntüsünü sürdürmek zorunda kaldıkları birçok yaşam geçirmiştir. Katı karakterler, muhtemelen şimdi de oldukları gibi, o zaman da işleri yönetmekten sorumluydular.

Büyürken, içsel kişisel dünyalarına dair büyük ölçüde inkar söz konusudur. Tüm negatif deneyimler olabildiğince inkar edilmiş ve pozitif ama sahte bir dünyaya odaklanılmıştır. Aile içinde tartışmalar, hastalıklar, alkolizm ya da kişisel trajediler açısından ne olmuş olursa olsun ertesi sabah her şey temizlenmiştir. Mükemmel bir sof-



Şekil 15-30. Katı Karakterin Aurik Savunması

ra hazırlanmış ve mükemmel görünen elbiseler içinde daha da mükemmelleşmek üzere okula gidilmiştir. Felsefe, iyi şeylere odaklanıp kötüleri inkar etmekti. Bu durum çocukların algılarını inkar eder ve onlar şuursuzca da olsa "Aslında kaygılanacak bir şey yok. Annem aslında kanser değil. Bunu ben hayal ediyor olmalıyım!" tarzında düşünürler. Bunu yapmanın tek yolu negatif olayları kişisel tarzda deneyimleyen gerçek benliği inkar etmektir. O olay olmadığına göre, onu deneyimleyen kişi de gerçek değildir, sadece o olayı hayal etmektedir. Başka bir deyişle: Hissetme çünkü gerçek değil.

Ana babalar bunu, mazoşist çocukların ana babasının yaptığının aksine doğrudan çocukların sınırlarını istila eden bir tarzda yapmaz ya da kontrol etmek için küçük düşürmeyi kullanmaz. Burada tüm dış ortam, bir mükemmellik illüzyonu oluşturmak üzere kontrol edilmektedir. Çocuklara mükemmellik illüzyonuna göre davranmaları öğretilir. İyi giyinmeleri, dişlerini fırçalamaları, ev ödevlerini tamamlamaları, zamanında yatmaları, iyi bir kahvaltı etmeleri vb. onlara öğretilir.

Katı karakterin dünyasını özetleyecek olursak; dış dünya mükemmeldir, içsel psikolojik dünya inkar edilmiştir ve öz mevcut değildir. Katı karakter savunması olan insanların maskesinin –yoksa yaldızlı cephe mi desek- altında bir şeylerin eksik olduğuna ve yaşamın yanı başlarından geçip gittiğine dair muğlak bir korku vardır. Ama emin değillerdir. Hem zaten, belki de var olan her şey bundan ibarettir.

Katı Karakterin Korkuya Karşı Aldığı Savunmacı Tutum

Kişisel açıdan anlamsız ve doyurucu olmayan bir dünyadan duydukları korkunun sonucu olarak katı karakterlerin savunmacı eylemi daha da mükemmelleşmektir. Çalışma hayatında mükemmelleşirler, mükemmel birer eş olurlar, mükemmel ailelere sahiptirler. Hayli iyi para kazanırlar. İyi giyinirler; her şeyleri uyumludur. Her şeyi uygun yaparlar. Fiziksel bedenleri dengeli ve sağlıklı görünür. Aurik alanlarını iyi düzenlerler; dengeli ve sağlıklıdır. Şakralarının çoğu iyi işlemektedir. Şakra kordonları yoluyla diğer insanlarla uygun biçimde hafifçe bağlantıdadırlar. Nadiren başkalarına biyoplazmik kurdeleler atarlar.

Mükemmel olabilmek için çok ciddi iki içsel ayrılma yaratırlar. Duygusal tepkinin herhangi bir dışsal etkisini öylesine kontrol ederler ki psikolojik düzeyde içlerine giren şey dış dünyadan ayrılır. Ve onlar daha derindeki özlerini kendilerinden ayırıp uzaklaştırırlar. Aslında bu kişiler özlerinin var olduğunu bilmezler. Şekil 15-30 katı savunmayı göstermektedir.

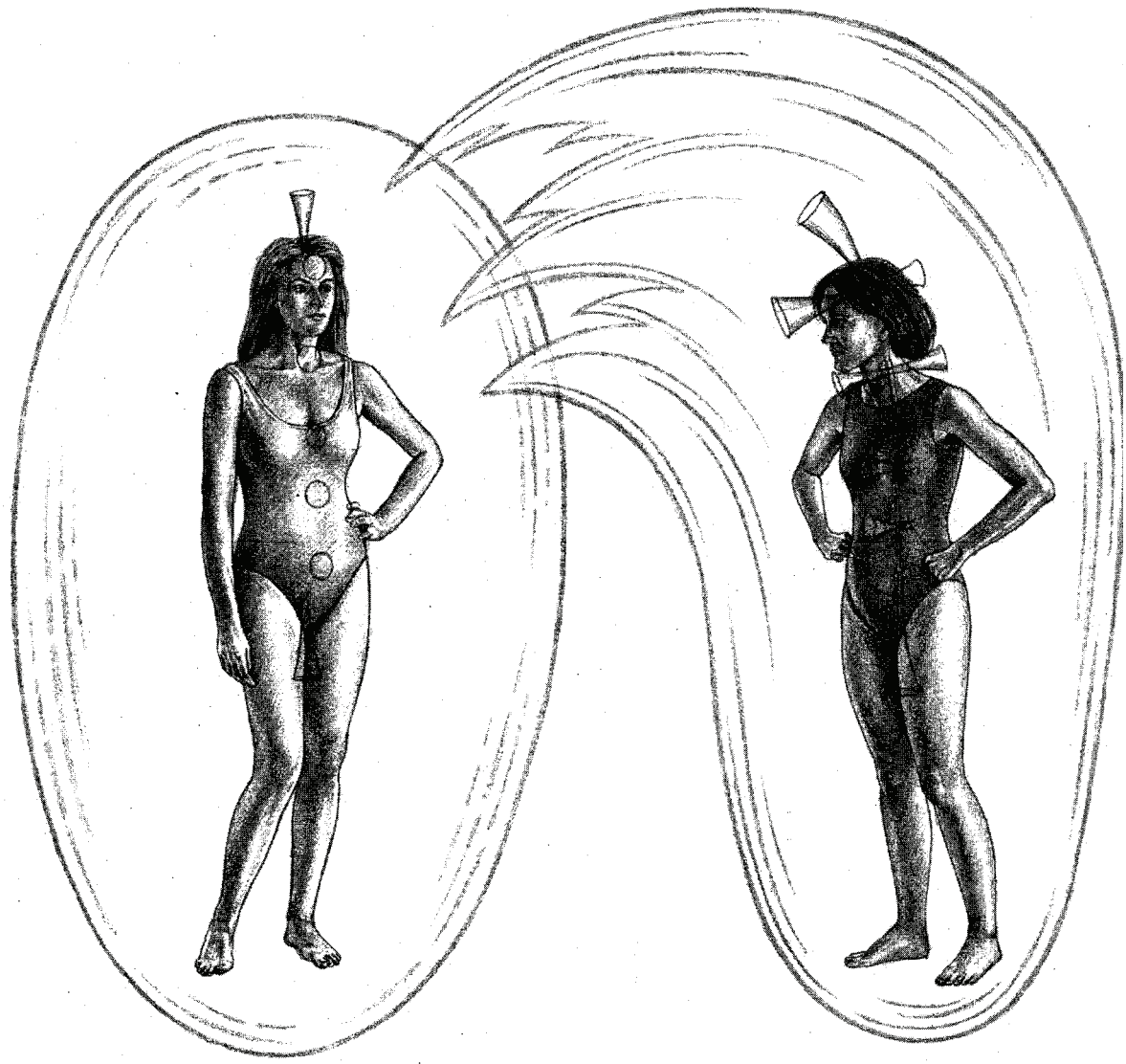
Katı Savunmacı Tutumun Negatif Etkileri

Bu savunmacı eylemler katı karakterleri sadece daha da az sahici ve dünyayı daha az anlamlı kılar. Herkes onların görünüşte mükemmel, sorunsuz yaşamını kıskanır. Onların yardım almaya gidecek kimseleri yoktur. Bunun yerine, diğerleri sorunlarını onlara anlatır. Her şeyi yapabilir gibidirler. Birçok şeyi üstlenir, bunları iyi yapar ve asla çökmezler ama bunları yapıyor olmaktan dolayı pek tatmin olmazlar çünkü bunları asla onlar yapmıyor gibidir. Bu insanlar bir boşluk gibidir.

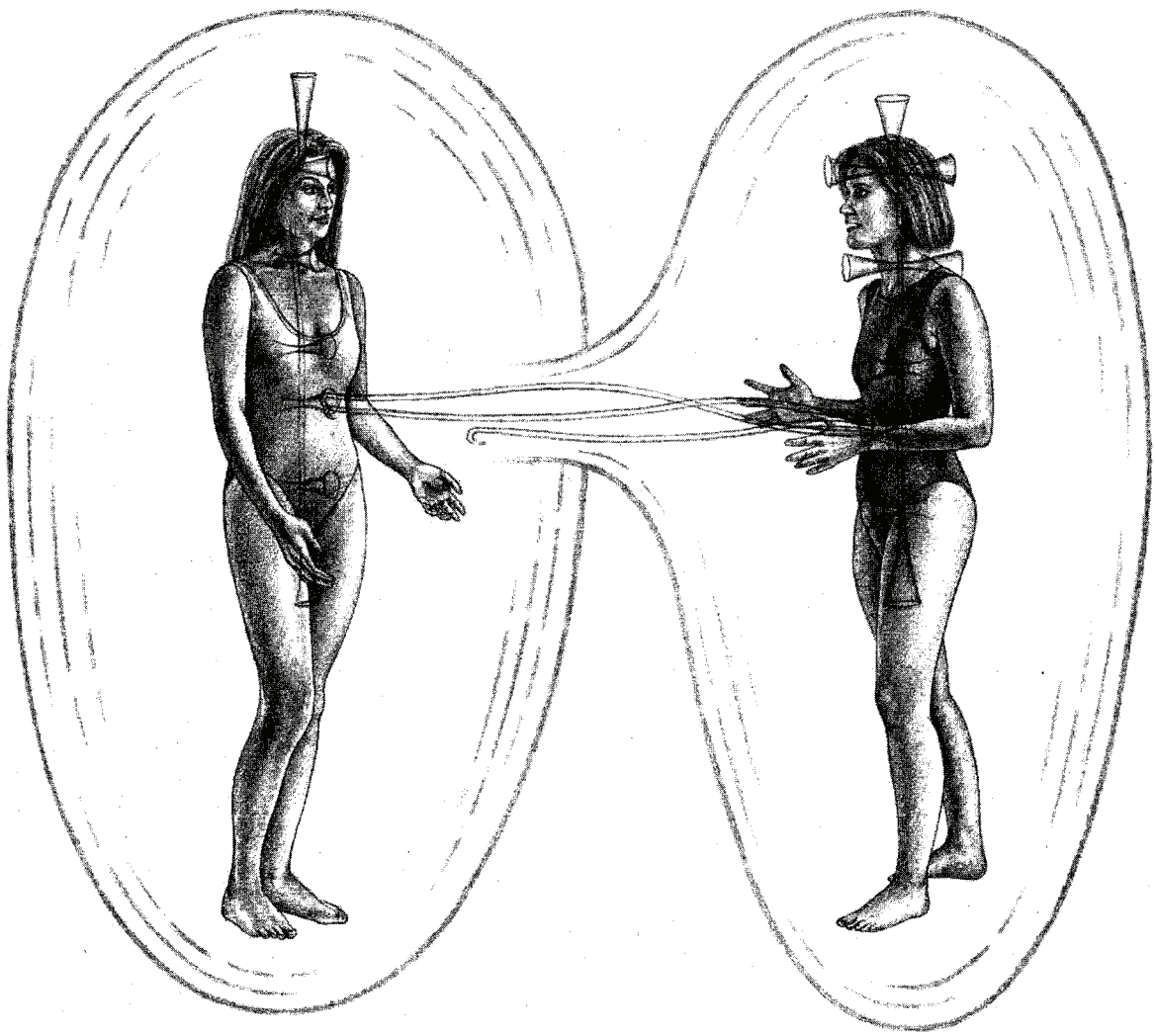
Zamanı ileri doğru hızla giden, bir daha asla deneyimlenemeyecek doğrusal bir çizgi gibi deneyimlerler. Bazen zamanın ileri akışıyla birlikte sürüklendiklerini hissederler. Ya da bazen zaman peşi sıra tüm yaşamı da taşıyarak onların yanı başından geçip gitmektedir. Psikolojik olarak, içeride çok şey hissetmektedirler ama bu dışarıda ifade edilmez. Bu nedenle hissedip hissetmediklerinden de pek emin değildirler.

Özlerinin mevcudiyetine dair hiçbir ipucuna sahip değildirler. Ya hiç duymamışlardır ya da bu bir başkasının Pollyanna masalıdır. Bir başkasının yardımı olmadıkça kendi özlerine ulaşmaları imkansızdır çünkü onlar çocukken bu asla bir gerçeklik olarak doğrulanmamıştır. Kendi özlerinin ne olabileceğini hayal bile edemezler. Bu kişilerin hayatlarında eksik olan tek şey kendileridir.

Kendilerini gerçek olarak deneyimlememenin bir sonucu olarak, kalplerini ve cinselliklerini bütünleştirmek onlar için imkansızdır. Kalpleri ve cinsellikleri aynı anda işlev görmez. Var olmayan ideal bir kişiyi severler ve o mükemmel kişi gele-



Şekil 15-31. Katı Savunma ve İtme Tepkisi



Şekil 15-32. Katı Savunma ve Çekme Tepkisi

ne dek kısa dönemli cinsel ilişkiler yaşarlar. Aşkın sadece ilk dönemleri boyunca süren maceralar yaşamaya eğimlidirler. Derken eşin kusurları öne çıkar -onun ideali değildir- ve ilişkinin sonu gelir. Ya da başka bir inkara dalarlar ve ilişki dışsal yönelimli hale gelir. Aslında onlar derin bir ilişki sürdüremezler çünkü içlerindeki özden kaynak bulamazlar. Başka bir dışsal dikkat dağıtıcıya ihtiyaçları vardır.

İnsanların Katı Savunma Kullanıyor Oldukları Nasıl Anlaşılır?

İnsanların katı savunma kullanıp kullanmadıklarını anlamanın yolu onların sahiciliğini kontrol etmektir. Konuştuğunuz kişi olan bitenle şahsen ilgilenmekte midir? Yoksa muhabbetten tamamen uzaklaşmış ve otomatiğe mi geçmişlerdir? Bu kişi her şeyi halledebilir ama siz gerçek kişinin orada olmadığı hissine kapılır mısınız? Onlar herhangi bir şeyleri yanlış olmayan tipten midirler? Sorun her neyse, onlar bunu uygun olan en mükemmel biçimde halledebilmekte midir? Her şey mükemmel biçimde makul olmasına rağmen aslında onlara erişememekte misiniz? Size sunulanın tablonun tamamı olduğuna inanıyor musunuz? Eğer bu sahicilik eksikse muhtemelen katı savunması olan biriyle iletişim içindesiniz, demektir.

Katı Savunması Olan İnsanların İnsani ve Ruhsal İhtiyaçları

Katı karakter savunması kullanan insanların insani gereksinimi uygun olmaktan daha çok gerçek olmaktır. İnkardan vazgeçmeye ve içsel hislerini ifade etmeye ihtiyaçları vardır. Mükemmel olmak için kendilerini kontrol etmekten vazgeçmeli ve mükemmelliklerinin altındaki korkuya inerek onu iyileştirmelidirler. Gerçek olmadıklarından korkarlar, kim olduklarını bilmezler ve aslında kim olduklarını bulmaya ihtiyaçları vardır. Zamanı sadece doğrusal olarak değil şimdide deneyimlemeye ihtiyaç duyarlar. Ruhsal düzeydeyse var olduğunu bilmedikleri özlerini deneyimlemeyi gereksinirler. İnsani ihtiyaçlarını karşılayabilmelerinin tek yolu kendi özlerini deneyimlemeleridir. Bunu bir kez yaptıklarında her şey bir araya gelebilir.

Katı Savunmaya Verdiğiniz Negatif Tepki Nedir?

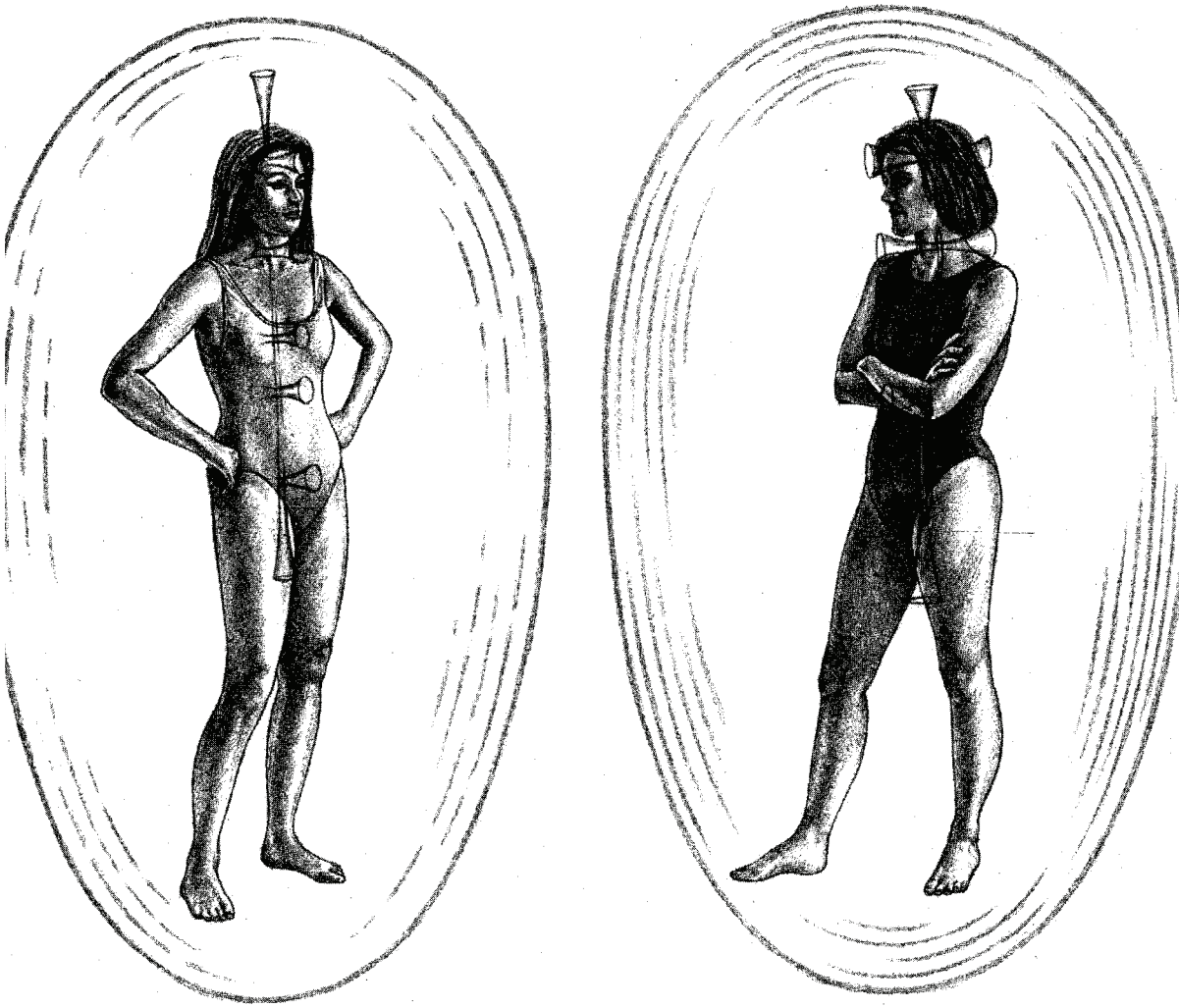
Şimdi gelin bir kişi bu tarzda savunmaya geçtiğinde sizin negatif tepkinizin ne olabileceğini araştıralım: Bir kez daha, insanların karakter savunmalarına verdikleri başlıca tepkileri itme, çekme, durdurma, izin verme ve kaçılma gibi beş enerji akış modunda ele alacağız.

Biriyle etkileşmekteyken onlar sahici değilse ne yaparsınız? Aslında orada olmadıkları için öfkelenir ve onlara daha çok enerji mi itersiniz? Böyle yaparsanız sizden daha çok korkacak ve daha mükemmel hale geleceklerdir. Hatta size yardımcı olabilmek için sorununuzun ne olduğunu öğrenmek bile isteyebilirler. Bu, korkuyu inkar etmenin iyi bir yoludur. İşe yarar da siz sorununuz hakkında konuşursanız, bir dahaki sefer onlara ulaşmak daha zor olacaktır çünkü muhabbetin yönünü size çevirmeye hazır olacaklardır. Şekil 15-31 öfkelenip de iterseniz alanınızda neler olabildiğini ve öfkenize tepki olarak onların ne yaptığını göstermektedir.

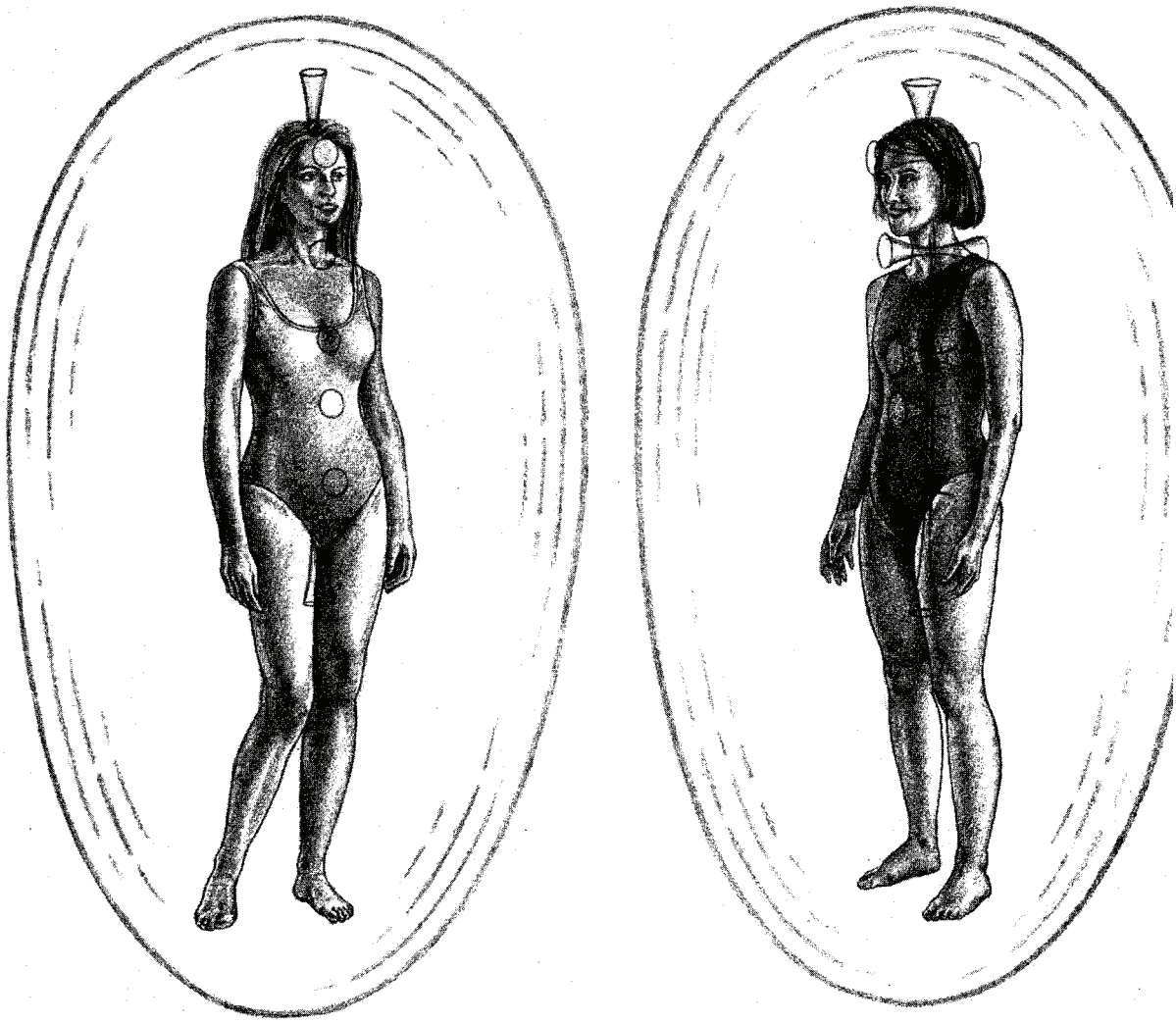
Kendinizi terk edilmiş hissedip bu kişiye tutunur musunuz? Çekmeye mi geçersiniz? Böyle yaparsanız içteki iki duvarı daha da güçlendirecek, daha uzaklaşacak, daha etkin ve daha makul hale geleceklerdir. O zaman ne yapacaksınız? Daha fazla çeker misiniz ve bunu inkar ettikleri için aklınız mı karışır? Şekil 15-32 siz kavrayıp çektiğinizde buna tepki olarak ne yaptıklarını göstermektedir.

Durdurmaya geçer ve enerji akışınızı durdurur musunuz? Durdurmaya geçtiğinizde muhabbetin sahteliğinden kaçıp kendi derinliklerinize mi çekilirsiniz? Onlardan gelen sesi kısıp başka bir şey düşünmekteyken onları dinliyormuş gibi mi yaparsınız? Bu durumda onlar kendi içlerinde, siz de kendi içinizdesinizdir. Bunu yaptığınızda birbirinizi ıskalamaz mısınız? Yoksa durdurma halinde mevcut kalır ve sadece bekler misiniz? Böylece her ikiniz de sahtesinizdir. Bunun sonuçlarını Şekil 15-33'te görebilirsiniz.

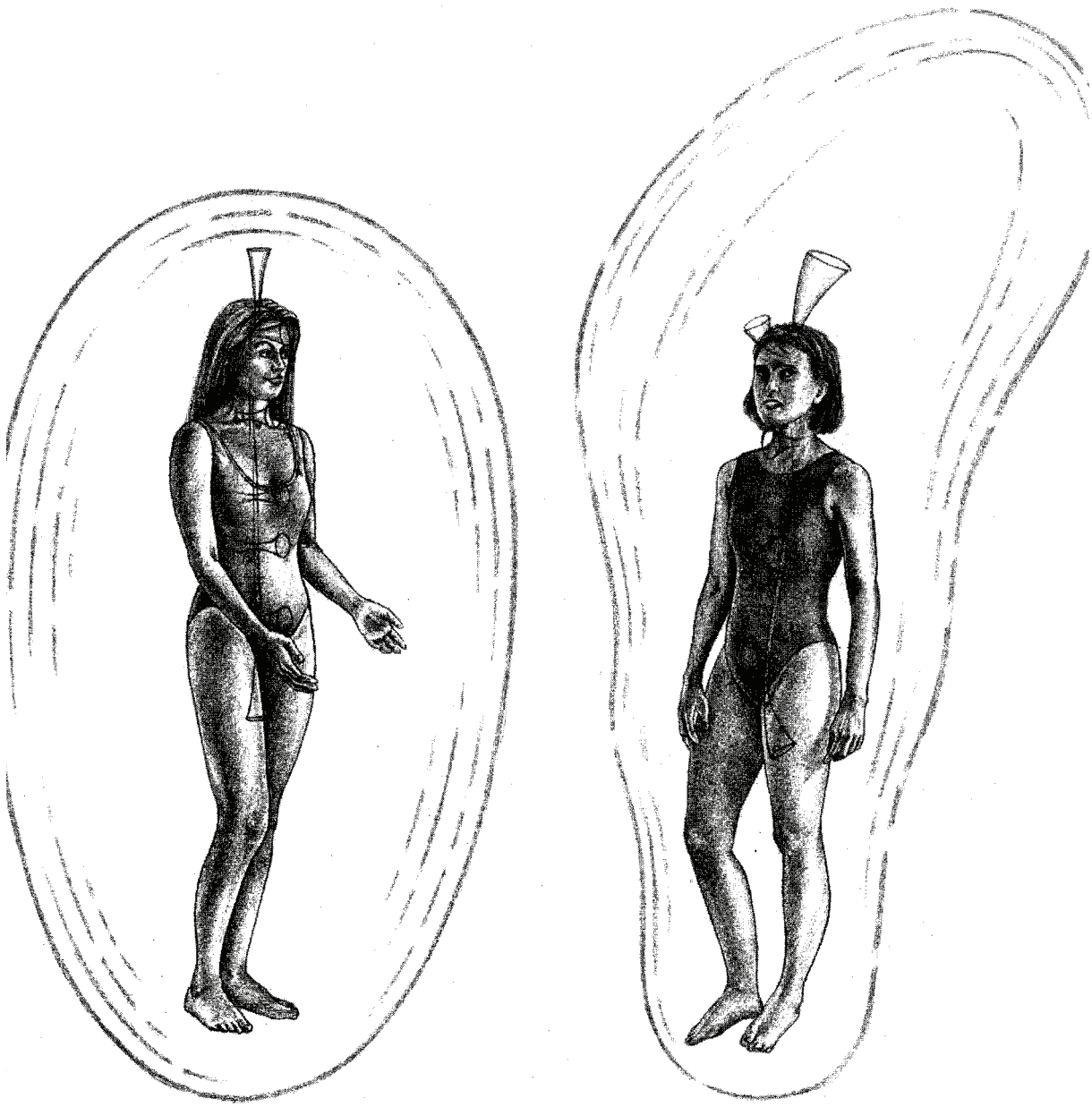
İnkara geçip izin mi verirsiniz? Olmakta olana izin verip bunu inkar ederek sanki gerçekten oluyormuş gibi muhabbete devam eder ve zamanınızı boşa mı harcarsınız? Amacınıza ulaştınız mı? Arkadaşınızla bir oldunuz mu? Onları daha



Şekil 15-33. Katı Savunma ve Durdurma Tepkisi



Şekil 15-34. Katı Savunma ve İzin Ver ya da İnkar Et Tepkisi



Şekil 15-35. Katı Savunma ve Geri Çekilme Tepkisi

iyi tanıdınız mı? Kaynaşma meydana geldi mi? Şüpheliyim... Şekil 15-34'e bakın.

Yoksa geri çekilirsiniz ve sahici olmayan biri orada olup da iletişime geçmeyen birine karşı mükemmel ve makul mü davranmaktadır? Şekil 15-35 bunu gösterir.

Katı Savunmaya Pozitif Şifalı Bir Biçimde Nasıl Tepki Verebilirdiniz?

Şekil 15-36 (renkli formada) katı savunma kullanan insanlara kendi özlerinin gerçekliğini nasıl hissettirebileceğinizi göstermektedir. Bu tepki en zor olanıdır çünkü kendi özünüzü ve onlarınkini hissetmeye dair büyük bir beceriyi gerektirir. Ama pratik yaparak bunu öğrenebileceğinize eminim.

Hatırlanması gereken ilk şey katı karakter savunmasının güçlü, dengeli, sınırları yerinde bir aurik alanı olduğu için sınırlar hakkında endişelenmenize gerek olmadığıdır. Öyleyse iyice yaklaşın. Büyük olasılıkla sizden daha yakın durmak onları daha da rahatlatacaktır. Ayrıca biyoplazmik kurdelelerinizi ve alanınızın titreşimsel frekansını kontrol etmekle ilgili olarak endişelenmenize gerek yoktur. Ama sevecen bir nezaket ve kabullenme halinde kalmak çok yardımcı olur. Nasıl yapılacağını öğrenmeye ihtiyacınız olan şey, içinizdeki özü hissetmek ve tüm aurik alanınızı bu özle doldurmaktır. Özünüzü aurik alanınıza doğru nasıl yükselteceğinizi öğreten belirli egzersizler 17. Bölümde yer almaktadır. Bunu nasıl yapacağınızı öğrenmek için bu egzersizleri izleyin.

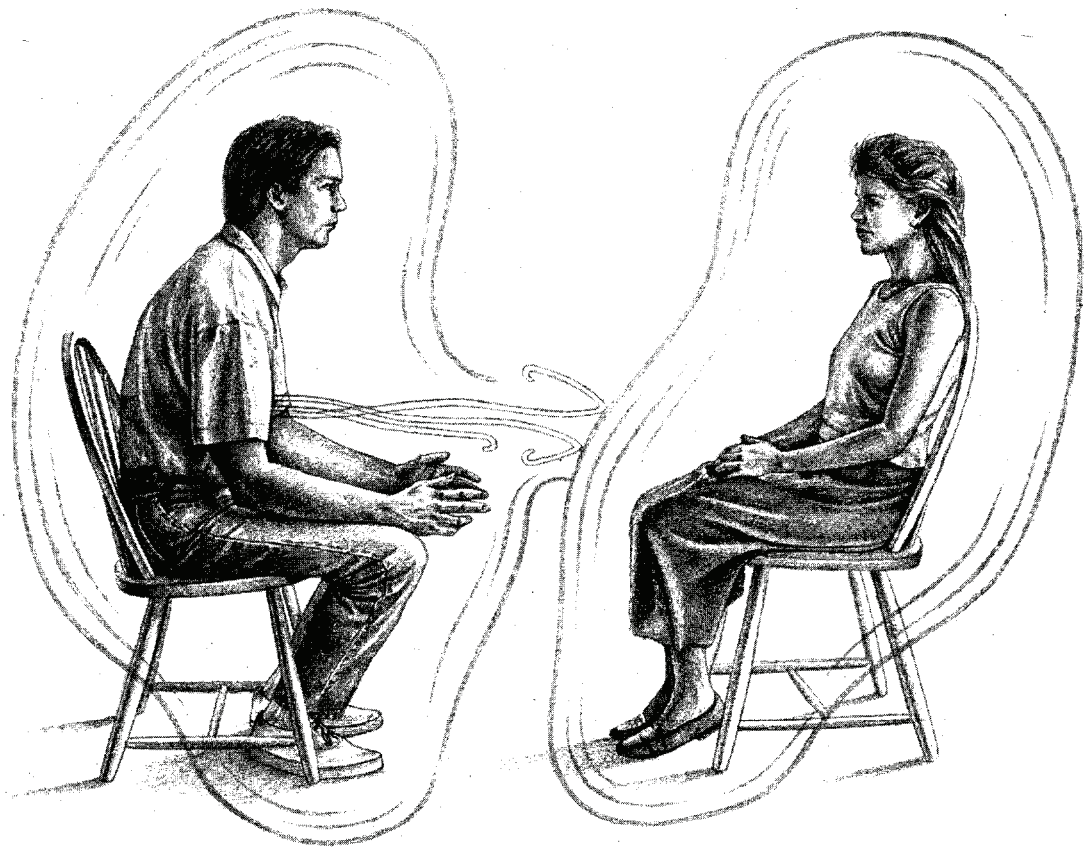
Bunu bir kez yaptığınızda, kendinizinkini hissederken aynı anda onların özünü de hissedeceksiniz. Bunu yapmak için dikkatinizi fiziksel bedenlerinin merkez hattı üstünde göbeğin 3-4.5 cm yukarısında yerleşik olan öz yıldızlarına odaklayın. Şuurlu farkındalığınızı oraya odakladığınızda onların özünü deneyimler hale gelebileceksiniz. Bunun nasıl bir his verdiğini bildiğinizde elinizi onların göğsünün üst kısmına koyun ve özlerini orada hissedin. Bir başkasının özünü hissedebilmenizin tek yolu kendinizinki sayesindedir, demek ki bunu otomatikman yapmaktasınız. Özünüzü diğer kişinin özünü hissedebilmek için onunkinin tam kenarında tutun. Şimdi elinizi onların göğsünde tutup neler olduğunu tarif edin. Kendi özleri ile sizinki arasındaki farkı hissedebilmeleri için onları teşvik edin. Bu çok süptil(latif, ince, seyyal), hassas bir çalışmadır. Orada olmak çok sabır ister. Eğer geri çekilecek olursanız, geri çekileceklerdir. Unutmayın ki bu onlar için çok önemlidir. Lütfen sabırlı olun.

Pozitif Şifalı Tepkinin Sonuçları

Yukarıda anlatılan çalışmanın en azından bir kısmını bile yaptıysanız arkadaşlarınızın kendi öz cevherlerini, belki de çocukluklarının başından bu yana ilk kez, bulmalarına büyük ölçüde yardımcı oldunuz demektir. Onlar özlerinin doğrulanması deneyimini hiç yaşamamışlardır. Özlerini deneyimlemeleri için gereken hiçbir çerçeveye sahip değildirler çünkü yetiştirilmeleri boyunca o hiç var olmamıştı. Dolayısıyla siz kendi bireyselliklerini bulabilsinler diye onlara yansıtıcı bir ayna tutmaktasınızdır. Onlar bireyselliklerini ancak özlerini deneyimleyerek bulur.

Bunu yaptığınızda her şey değişecektir. Onlar zamanın acımasız ilerleyişi algılamasından tüm zamanları içeren şimdi'nin mevcudiyeti algılamasına geçeceklerdir. Hislerini dışarıda ifade edebileceklerdir çünkü artık hislenenin kim olduğunu bilmektedirler ve bu durum onları sahici kılacaktır. Aynı anda hem uygun hem de sahici olabileceklerdir. Cinselliği ve kalbi öz cevherleri yoluyla bağlayabileceklerdir çünkü bu, her ikisidir. Bir benliğe sahip olacaklar ve kim olduklarını bileceklerdir.

Arkadaşınızın bir dahaki sefer muhabbetten çıkıp mükemmelcilikte gözden kaybolması durumunda negatif tepki verirseniz, bu normaldir. Ama buna dikkat ettiğiniz anda derin bir nefes alın, dizlerinizi hafifçe bükün ve yeryüzüne topraklanın. Kendi öz cevherinizi hissedin ve alanınızı onunla doldurun. Arkadaşınıza yaklaşın, dokunmak için izin isteyin ve ne yapmak istediğinizi anlatın. Onlara büyük bir hediye vermiş olacaksınız. Çünkü ancak dokunulmakla ve dokunmanın öz cevher düzeyindeki birliği sayesinde onlar yeryüzündeki en derin amaçlarını gerçekleştirebilir: içlerindeki bireyselleşmiş Tanrı'yı bilmek.



Şekil 15-37. Savunmadaki Bir Çiftin Aurik Alanı

Kendinizi Katı Savunmadan Nasıl Çıkartırsınız?

Eğer birisiyle konuşurken muhabbeti ıskaladığınızı görürseniz durun, kendi içinizde merkezlenin ve dikkatinizi bedeninizin orta çizgisi üstünde göbeğinizin üç ila beş cm yukarısındaki noktaya odaklayın. Kendinizi hissedene dek kalın. Sonra çok zarifçe benliğinizi muhabbete geri döndürün. "Gerçeğim... gerçeğim... ışığım" mantrasını tekrarlayın. Sonuçlara şaşıracaksınız.

Tartışan ve Sorunu Enerjetik Açıdan Çözen Bir Çiftin Aurik Gözlemi

Karakter savunması çatışmasından şifa verici senkronizasyona geçen bir çiftle ilgili iyi bir örneği, arkadaşım olan bir çifti ziyarete gittiğimde gördüm. Evlerine gittiğimde birkaç gündür süren bir meseleyi tartışmaktaydılar. Kendi görüşlerini bana anlatmaya başladıklarında onların alanlarının etkileştiğini gözlemledim. İşte olanlar:

Oral savunmacı eylemde olan adam daha fazla mahremiyete ve yakınlığa ihtiyaç duyduğunu

söyleyerek şikayet ediyordu. Karısı psikopatik savunmaya geçti ve zaten çokça yakın olduklarını söyledi. Çok ince bir biçimde sanki bu adamın sorunuymuş gibi davranmaya, adamı bunu daha çok açıklamaya itmeye başladı. Adam açıklamaya çalışırken onu dinledi ama aynı zamanda enerjetik açıdan ondan geri çekildi. Kadın ilk olarak alanını geri çekti, sonra da ikisini kalplerinden ve üçüncü şakralarından birleştiren biyoplazmik enerji akışlarını kopartmaya başladı.

Bu durum adamın aklını karıştırdı. Hevesle dinliyormuş gibi görünmekteydi ama aynı zamanda enerjetik açıdan, tam da adam onun enerjisinden daha fazla almaya çalışırken adamdan geri çekilmişti. Şekil 15-37'ye bakın.

Adam kendi açışını açıklamaya çalışırken, oral savunmaya gittikçe daha fazla girdi. Aklı gittikçe daha çok karıştı ve hakkında konuştuğu şeyin gerçek olduğundan gittikçe daha az emin hale geldi. Kadın kendi alanını onunkinden kopartarak psikopatik savunmasını artırdı. Enerjisini sırtından yukarı doğru çekti ve başının üzerinden adamın başının üzerine onu kontrol etmek, gerçekliğini inkar etmek ve yine de kendini güvende hissettiği o saldırgan tarzda bağlantıda kalmak üzere saldırgan bir biyoplazmik kurdele yollamaya başladı. Bunu yaptığının farkında değildi.

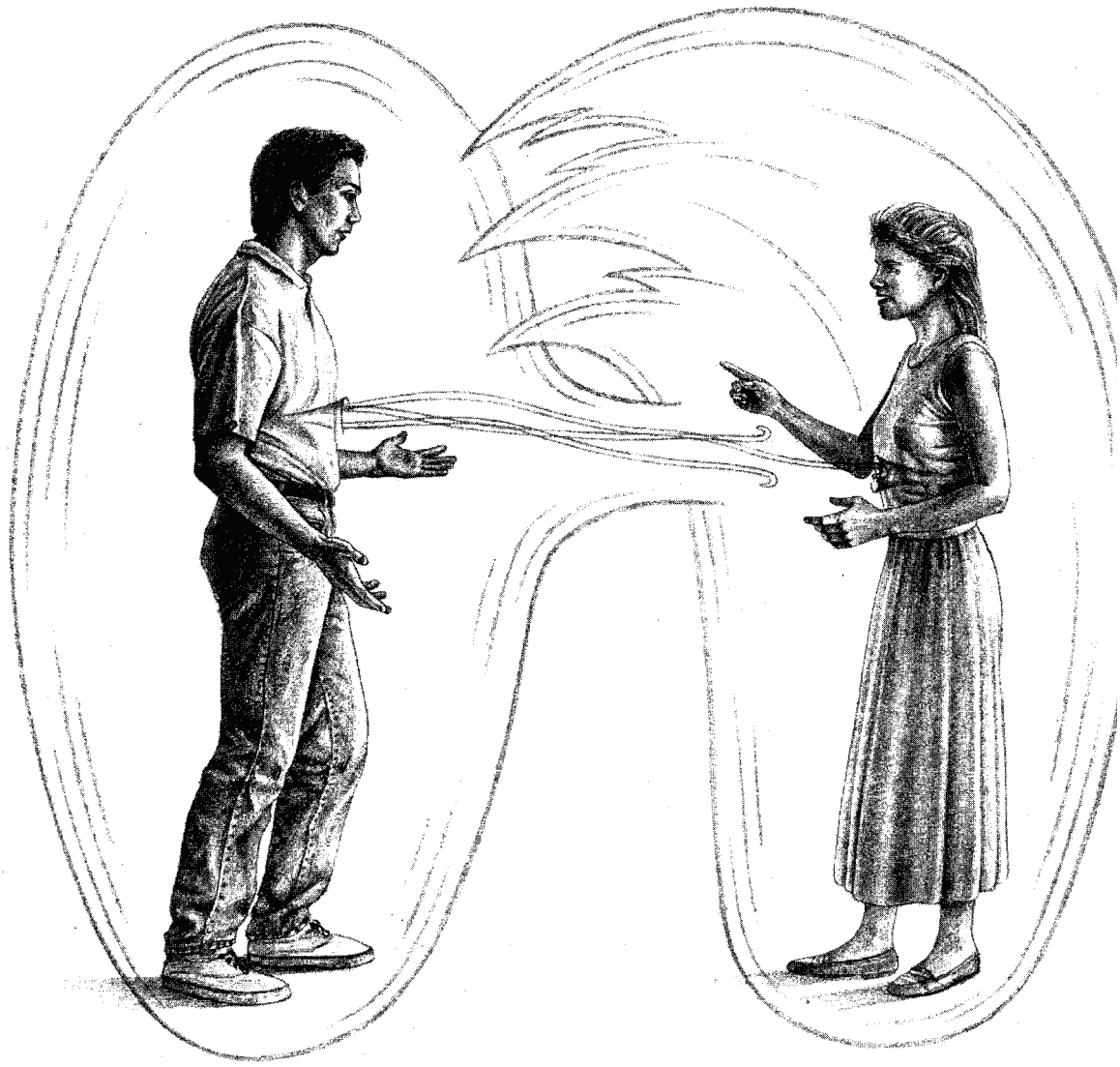
Kocasının anlattıklarına kadının verdiği aurik alan tepkisi, bunların ve kocasının daha fazla yakınlık arzusunun kadını korkuttuğunu göstermekteydi. Adamı kontrol etmek için enerjisini geri çekerek ama adam için oradaymış gibi görünerek psikopatik savunma duruşunu kullandı, böylece kendi korkusunu hissetmeyecekti. Kadının enerjetik eylemlerinin sonucunda, adam söylediklerinde gerçek payı olduğundan kuşkulanmaya başladı. Sorunun belki de gerçek olmadığını düşünmekteydi. Belki de bunlar "sadece onun kuruntusu"ydu. Kadının savunması meselenin gerçek olmadığı ve böylece onunla başa çıkmak zorunda olmadığına dair adamı ikna etmişti. Şuursuzca, kendi algılarını inkar ediyordu. Derinde bir yerlerde, adamın aslında doğru bir saptamada bulunduğunu ama bunu farkındalığına çıkmasın diye engellediğini biliyordu. Şuurlu olaraksa, ancak "yardımcı" olmaya, adamın söylediklerini anlamaya çalıştığının farkındaydı. Enerjisini bedeninin arkasında ve irade şakralarında tutarak, adam için orada olmak ama hisler duymak için kendine izin vermemek ve incinebilir olmamak için iradesini kullanıyordu. Eğer kadın enerjisinin bedeninin ön kısmına geçmesine izin verseydi, kendi hislerini ve incinebilirliğini hissedebilecekti. Bu da ona daha çok yakınlık getirirdi. Ama kadın için daha fazla yakınlık, kendi içinde yer alan ve gitmeye korktuğu daha derin düzeylere teslim olmak anlamına geliyordu.

Bu süreç devam ettikçe, adam korkmaya başladı. Üçüncü şakrasından uzun bir kanca çıkartıp kadınınkine takmaya, kadının kopup kendisini terk etmesini durdurmak üzere onun enerjisini kavrayıp çekmeye başladı. Şekil 15-38'e bakın. Her biri kendi savunmasına daha çok gömüldükçe, enerji alanları bir o kadar bozundu.

Bir enerji alanı ne kadar bozunursa o kişi gerçeklikle ilgili negatif imgeye o kadar gömülür; o kişi ne kadar az mevcut halde kalırsa, şimdide olanla o kadar az ilişki kurabilir hale gelir. Arkadaşlarımın durumunda ise her biri daha savunmacı oldukça, durum da o kadar acı verici hale geldi. Gerçek varlıkları gittikçe daha az görülür ve savunmaları gittikçe daha çok belirir oldu.

Bu noktada kendilerini daha kötü hissetmeleri için alanlarının neler yaptığını onlara tarif ettim. Her ikisi de alanlarını kendilerine doğru geri çekmek için çabalamaya, özlerine merkezlenmeye ve yeryüzüne topraklanmaya başladılar. Onlar çalışırken alanlarını okudum, onları sırasıyla merkezlerine yönlendirdim. Merkezlenip topraklandıklarında her biri kendi harik hattını hizalandırmak ve güçlendirmek üzere çalıştı. Sonra da alanlarının her bir düzeyini temizleyerek, dengeleyerek, yükleyerek birlikte çalıştılar. Ben onların enerji alanları okuyup rehberlik ederken, onlar da öz cevherlerini harik düzeyden başlayıp alanlarının her bir düzeyinden yukarı doğru çıkardılar. Bu tamamlandığında savunmalar sonlanmış, her bir alan tutarlı hale gelmiş ve oda her birinin özüyle dolmuştu.

Derken, iki kişinin alanları arasında o güne dek gördüğüm en harikulade şey oldu. Aralarında akan renkli, büyük biyoplazma arklarının ortadan kaybolduğunu gördüm. Arkada kalan, kendi frekanslarında titreşen ve birbirleriyle eş titreşimde, tutarlı alanlarıyla iki insandı. Bir



Şekil 15-38. Savunmayı Artıran Bir Çiftin Aurik Alanı

enerji akışı alışverişi olmaksızın birlik halindeydiler. Hiçbir bağımlılık söz konusu değildi. Sadece kabullenmeyle, tanımayla ve birbirinden zevk alarak kendini ifade ediş vardı. Bu güzel ışık dansı bir süre devam etti. Herkes vecd halindeydi. Bunu renkli formada yer alan Şekil 15-39'da görebilirsiniz.

Böyle bir sahneyi sadece o zaman gördüm. Bunun, her birimizin özlediği ve amaçladığı, belki de gelecekte hepimiz için normal sıra dışı bir ilişki hali olduğuna inanıyorum. Birbirimizi onurlandırmak, birbirimize saygı duymak ve farklılıklarımızdan zevk almak kadar kendimize ve varlığımızın özüne inanmayı da öğrendiğimizde bunu otomatikman yapacağız.

Bağışlayıcılık Yoluyla Şifaya Giriş

Bu bölümü Heyoan'ın vermiş olduğu en güçlü şifa meditasyonlarından biriyle kapamak istiyorum. Bu "Bağışlayıcılık Yoluyla Şifa" meditasyonudur. Bu meditasyon sizi derin tefekküre sokar, bununla geçmiş ilişkilerden beri taşıdığınız içsel yaralarınıza şifa verir hale gelebileceksiniz. İlişkilerdeki geçmiş yaraları iyileştirmenin en önemli faktörü bağışlayıcılıktır.

Genelde bizler birini bağışlayamadığımızın şuuruna, kendimizi bağışlayamadığımızın şuruna varışımıza oranla daha çok varırız. Hepimiz, bizi incitmiş birini bağışlayışımızın ne kadar büyük bir fark yarattığını biliriz. Çoğu zaman, birinin bizi incittiği o acı dolu durumlarını hatırlar ve diğer kişiyi suçlarız.

Suçlayışımız yüzeydedir; daha derindeyse genelde kabul etmeyebildiğimiz ısrarcı bir suçluluk duygusu vardır. Birçok kez öteki kişi durumu bizim deneyimlediğimiz gibi deneyimlememiştir ve hatta incindiğimizi bile bilmez. Aslında bazen öteki kişi bizim özür dilememizi bekler ki bizi affedebilsin. Tüm bu durumlarda bizler düalitede hapsolmuşuzdur. Bağışlayıcılık bizi düalitenin ötesindeki sevgiye taşır.

Bu "Bağışlayıcılık Yoluyla Şifa" meditasyonunda Heyoan bize bağışlayıcılığa dair geniş bir açı sunmaktadır. Bize "bana bunu o yaptı" suçlamasını aşmamızda yardım eder.

Başlamadan önce, yaşamınızda bağışlamayı başaramadığınız insanların bir listesini yapmanızı öneririm. Sonra bağışlamaya dair aşağıdaki meditasyonu yapın. Size Heyoan'ın bu tebliğini okuyacak birisini bulmanız güzel olurdu ya da bu tebliğin ses kasetini Barbara Brennan Şifa Okulundan da alabilirsiniz. Ya da bunu kendiniz, bir kasede yüksek sesle okuyarak kaydedin. Kasette bu mesaj daha fazla kişisellik kazanır ve siz, bunu sadece yatağınızda gözleriniz kapalı dinlenirken dinleyerek çok daha kolaylıkla özümseyebilirsiniz.

~

BAĞIŞLAMA YOLUYLA ŞİFA BULMAK
Heyoan'dan alınan tebliğ

İçinizde bir ışık sütunu hissedin. Bedeninizin merkezinde, göbeğinizin tam üstünde bir ışık yıldızı hissedin. Burada olmanız bir kaza eseri değildir. Siz kendinizi, yaşamınızın tam şu anki anına, yüreğinizde taşıdığınız derin ve ilahi özleyişinizden doğan kendi özel amaçlarınız için getirdiniz. Bu özlemi onurlandırdığınız ölçüde, neşeli ve tatmin edici bir hayatın, yaratıcı ve bağışlayıcı bir hayatın içinde kendinizi doğruca yolunuzun üstünde bulacaksınız.

Bugün sizden, yaşamınızda aranızda zorlukların bulunduğu bir kişiyi ele alarak, bağışlamayla ve şifayla bir hizaya gelmek için çalışmaya ve dua etmeye başlamanızı istiyorum. Şifa bulmak hem kendinizin hem söz konusu kişinin bağışlanmasını gerektirir. Sizin de fark etmiş olabileceğiniz gibi şifa, hayatın tamamını –gerçekten de tüm yaşantılarınızı-ve yaşantılarınızın ötesinde olanı kapsar. Siz, zaman ve mekan ile tanımlanan fiziksel olandan çok daha büyük bir evrende varlığınızı sürdürürsünüz. Zaman ve mekan sizin için sadece, içinde

öğrenebilmek amacıyla kendiniz için yarattığınız bu okulda meydana getirdiğiniz sınırlama araçlarıdır. Sizler kendi derslerinizi yarattınız, kendi okulunuzu yarattınız, bu okul içinde kendi öğretmenlerinizi yarattınız ve buna rağmen siz tüm bu yaratımın efendisisiniz. Siz bu dünyaya, sizin ilahi özleyişinizde taşınan kendi özel amaçlarınız için geldiniz.

Şimdi size, seçtiğiniz kişi bağlamında, kendi ilahi özleminize ihanet edip de kendinizi bağışlamanın gerekli olduğu bir durumu nasıl yarattığınızı soruyorum. Bu hemen gelen, kolay bir yanıt olmayabilir. Fakat buna odaklandığınız ve bunun için dua ettiğiniz ve bunu, şifa çalışmanızla ilişkilendirdiğiniz takdirde anlamaya başlayacaksınız. Yaşam deneyiminiz aracılığıyla, burada belirtilen husus hakkında derin bir anlayış içinizdeki yaşam pınarından yükseliverecektir.

Evet, kendi yaşam deneyiminizi yarattığınız doğrudur. Bu sizin tasarımınızın eseridir. Siz bunu, kendi içinizdeki en yüce bilgeliğe dayanarak tasarladınız. Eğer acı varsa, bu acının size ne söylediğini sorun çünkü acı, kim olduğunuzu unutmaktan doğar. Acı, gölge gerçekliğin hakiki gerçeklik olduğu inancından doğar. Gölge gerçeklik, kim olduğunuzu unutmanızın bir sonucudur; sizin Tanrı'dan ayrı olduğunuz ya da ayrıldığınız inancına dayanır.

Size söylüyorum sevgili dostlar, bütün hastalıklar, biçimi ya da tezahürü her ne olursa olsun, bu unutmanın bir sonucudur. Sizler buraya, bu yeryüzü planına, bunu anımsamak için döndünüz. Bundan dolayı rahatsızlık hissetmeyin. Hayat gücünüzü anımsama doğrultusuna ayarlayın ve bunun aydınlığı, ruhunuzun gölgede ve acı içinde bulunan kısımlarını uyandıracaktır.

Bunları, bedeninizin her bir hücresi içinde, varlığınızın her bir hücresi içinde var olan ilahiliğin ışığı ile aydınlattığınızda ışık, gölgenin içine girip parlar ve gölge hatırlamaya başlar. Hatırlama (Re-membering)*, ögelerinizi yeniden biraraya getirmek anlamını taşır. Aydınlanma sayesinde, kendinizin ve bedeninizin birbirinden ayrılan ve dolayısıyla hastalanan kısımlarını yeniden hatırlayacak, biraraya getireceksiniz. Bu yeni bir başlangıçtır; evet, acı hissedilir fakat bu şifa veren bir acıdır. Gözyaşları, tıpkı yeni düşmüş yağmur gibi ruhunuzu tertemiz ve berrak olarak yıkayacaktır. Ağlamanız, yüzyıllardır tutsak olan, ortaya çıkmayı bekleyen unsurları serbest bırakacaktır. Sözünü ettiğimiz tüm bu tıkanıklıklar akacak ve yenilenmiş yaşamla dolacaktır. Çok daha büyük bir enerjiyle dolduğunuzu göreceksiniz. Hayatınızın yaratıcılık ve sevinç içinde hareket ettiğini göreceksiniz. Çevrenizdeki bütün her şeyle ve evrenle doğal bir dansın adımları içinde olduğunuzu fark edeceksiniz.

Fakat bu bağışlamayı gerektirir: ilk önce kendinizin bağışlanması. Hangi şeyler için kendinizi bağışlamanız gerekiyor? Bir gün kendinizi bağışlamanız gereken o şeylerin listesini yazmak için beş dakikanızı ayırırsanız –ve sizden bunu bu kısa konuşmamın sonunda yapmanızı isteyeceğim– bunun oldukça uzun bir liste olduğunu fark edeceksiniz. Fakat o kadar da zor değildir. Her bir maddeyi ele alıp günde birkaç kez, birkaç dakikalığına bunun üstünde meditasyon yaptığınız ve kendinizi bunun için bağışladığınız takdirde, yüreğinizdeki yükü hafifletirsiniz. Bağışlamak, içinizdeki ilahilikten kaynaklanır. Bunun için dua edip bağışlayıcılığınızı deneyimleyerek, içinizdeki ilahilikle bağlantı kurarsınız. Siz içinizdeki ilahiliğe dönüşürsünüz.

Bundan sonraki sorular şunlardır: Kendinizi bağışladığınız söz konusu maddelerden her biri ruhunuzda ve fiziksel bedeninizde kendini nasıl gösteriyor? Bu sizin enerji alanınızda kendini nasıl gösteriyor? Bunun izini alanınızın yedi deneyimsel düzeyinin tümünde de sürün.

Kendinize karşı takındığınız o bağışlamaz tavrınızla ve *böylece bağışlamakta zorlandığınız belirli bir kişiyle sürdürdüğünüz negatif ilişkiye dair o acıyı bedeninizin neresinde duyuyorsunuz? Görüyorsunuz ya, şifa her zaman insanın kendisinden başlar.*

Sizin içinizde, göbeğinizin beş ila altı santim üstünde denk gelen yerde, güzel bir yıldız,

(*) Re-membering: *Ing.* Hatırlamak, anımsamak; yazar *re-* (yeniden) ve *–member* (organ, üye, uzuv) anlamındaki hecelerden oluşan bu kelimeyle bir söz oyunu yapmaktadır.

öz yıldızı vardır. Bu, bireyselliğinizin cevheridir. Bu cevher, sizin ilahi bireyselliğinizdir. Bu sizin varlığınızın merkezidir. Bu, Dünya Ana üstünde şimdiye kadar deneyimlediğiniz tüm yaşamlardan önce, bunlar sırasında ve bunların da ötesinde tam huzur içinde kim olduğunuzun merkezidir. İçinizdeki bu yeri hissedin. Siz bu yaşamdan önce var oldunuz. Bu yeryüzü üstünde var olan tüm kaos, acı ve mücadeleden önce siz var oldunuz ve var olmaya devam edeceksiniz.

Varlığınızın bu merkezi, ilahiliğinizin merkezidir. Bu yerden hareketle, siz bütün evrenin merkezisiniz. Bu yerden hareketle şifa bulacaksınız. Kim olduğunuzu hatırlayacaksınız ve başkalarına da kim olduklarını hatırlamaları için yardım edeceksiniz. Çünkü tüm eylemleriniz varlığınızın bu merkezinden doğar. Eylemlerinizin varlığınızın merkeziyle bağı koptuğunda, artık ilahi amacınızla aynı çizgide olmazsınız. İlahi amaçla bağı kopmuş bir eylem, acı ve hastalık yaratır. Dolayısıyla, sevgili dostlarım, kendinizi özünüze merkezleyin. Tüm bağışlayıcılık işte bu merkezden doğar.

Şimdi sizden, kendinizi bağışlamakla ilgili olarak bulduğunuz ilk maddeyi kendi özünüze getirmenizi istiyorum. Yaratmış olup da bağışlanması gereken her ne ise, sizin merkezinizle bağlantınız kesilmişken yaratılmıştı. Yaratmaya yöneldiğinizde, varlığınızın merkeziyle bağınızı kestiniz; eylemleriniz ilahi amacınızla aynı hizada olmaktan uzaklaştı ve siz, belki de pek az da olsa, gölgeye ve unutmaya yöneldiniz. Bu nedenle bağışlanması gereken unsuru ele alıp bunu öz yıldızınıza getirin ve onu sadece burada tutun, onu sevgi ile sarmalayın ve ona sevgi aşılayın, bu sevgi sayesinde onu yeniden ışığa kavuşturacaksınız. Asıl amacınızın kendi merkezinizden doğduğunu göreceksiniz. Bunu bir kez fark ettiğinizde, başlangıçtaki yaratılışla birlikte ileriye hareket edebilirsiniz. Çünkü onu sevgiyle bulup da sarmaladığınızda, ona sevgi aşıladığınızda, kendi içinizdeki bağışlayıcılığı bulacaksınız. Şimdi size, bu yolla kendinizi bağışlamayı gerçekleştirmek için birkaç dakika vereceğim.

Bu bağışlayıcılık kendi varlığınızdan taşıp akarken, bağışlamayı gerektiren bu özel duruma dahil olabilecek başkalarını da otomatikman bağışladığınızı göreceksiniz.

~

6. KISIM

YÜKSEK RUHSAL GERÇEKLİKLERİMİZ YOLUYLA ŞİFA

"Her bir anda, seçme özgürlüğüne sahibiz ve
her seçim, yaşamlarımızın yönünü belirler."

Olivia Hoblitzelle

Giriş

YÜKSEK RUHSAL UNSURLARINIZI ve DERİN BOYUTLARINIZI ŞİFA PLANINIZLA BÜTÜNLEŞTİRMEK

Öğretmeye ve uygulamaya devam ettikçe, ruhsal gereksinimlerimizin ve daha derin gerçekliklerimizle aramızdaki bağın, şifa bulma sürecimizde en az fiziksel ihtiyaçlarımız kadar önemli olduğunu gördüm. Aslında, bunların esas olduğu ve bunlar olmaksızın, yaşamın sadece üç boyutlu ve son derece sınırlı olduğu açığa çıktı. Kim olduğumuzu ve yaşam amacımızı anlamak ve yaşamı güvenli, bereketli ve sevgi dolu bir süreç bağlamında deneyimlemek için, insani bir paylaşıma olduğu kadar ruhsal bir paylaşıma da sahip olmalıyız.

Aurik alanın yüksek ruhsal düzeyleri ve aurik alanın altındaki daha derin boyutlarla çalıştığımda, sağlıkla ve şifayla ilgili kavramlarım tamamıyla değişti. Aslında fiziksel dünyada yaşamla ilgili sahip olduğum kavram bütünüyle değişti. Şifa bulmayı, son derece doğal ve son derece evrensel olan, güzel ve yaratıcı bir süreç olarak görmeye başladım. Bu güzel yaşam sürecinde, yolun her basamağında bize kılavuzluk edilmektedir. Bu sürecin içinde kendimizin hem bireysel hem evrensel olduğunu görürüz. Yaşamın ve şifa bulmanın bir olduğu, bereket ve bolluk içinde bir evrende tamamen güvenlik içinde bulunduğumuzu fark ederiz.

Yaşamlarımızda ruhsal rehberliğin deneyimlenişi ve bunun amacı ile başlayacağız. Bu da bizi bütünüyle doğal bir biçimde, aurik alanların yüksek düzeylerinde deneyimlenen yüksek ruhsallığa götürecektir. Daha sonra, varlığımızın temellerini oluşturan daha derin boyutlara doğru hareket edeceğiz.

16. Bölüm

YAŞAMINIZDAKİ REHBERLİK SÜRECİ

Ruhsallığa odaklanmış bir yaşama doğru sessiz ve sakince hareket etmek, aurik alanın daha yüksek titreşimsel düzeylerinin –beşinci, altıncı ve yedinci– aşkın gerçekliklerine doğru şuurun büyük çapta yeniden yönlendirilmesini zorunlu kılar. Bu yüksek şuur ve enerji düzeylerinde, tüm maddi olmayan ruhsal varlık alemleri mevcuttur. Çoğu insan bu şuur düzeylerini kesinlikle deneyimlemez; onlara göre, söz konusu düzeylerin varlığı bile son derece şüphelidir, saçmadır, hatta gülünçtür. Fakat şifa bulma sürecinde, şuur düzeylerinde yukarı doğru tırmanışınızı sürdürdüğünüzde, bu yüksek düzeyleri kapsayan deneyimleri otomatikman yaşamaya başlayacak ve sonuçta bu tür varlıklarla karşılaşacaksınız.

Şuurlu farkındalığınızı aurik alanınızın üç yüksek düzeyine taşıdığınızda iradenizin, duygularınızın ve mantığınızın yüksek düzeydeki yönlerine doğru hareket edersiniz. Bu üç düzeyin her biri, söz konusu alanın alt üç düzeyi için ana kalıp işlevini görür. İçinizdeki *ilahi irade* olarak adlandırılan yüksek irade, fiziksel dünyada yaşamaya yönelik iradeyi içeren alanın ilk düzeyi için bir kalıp oluşturmaktadır. Bazen ilham düzeyi ya da ilahi sevginizin düzeyi olarak da anılan yüksek duygusal düzey, alanın ikinci düzeyi için, kendiniz hakkındaki duygularınız için bir kalıp oluşturmaktadır. *İlahi zihin* olarak anılan ve tüm şeylerin mükemmel düzenine ilişkin bir anlayış kazandıran yedinci düzeydeki yüksek mantık, üçüncü düzeydeki mantık için yani mantal düzey için bir kalıp oluşturmaktadır. Bu ilişki, çok eski zamanlardan beri şu şekilde ifade edilir: "Aşağısı, yukarıdaki gibidir."

Yedi ve üç, altı ve iki, beş ve birinci düzeyler arasındaki ilişki, değerlerin yüksek düzeylerden alt düzeylere getirilmesi yoluyla, alt düzeylerin şifaya kavuşturulmasını sağlar. Bunu gerçekleştirmek için yüksek düzeylere ulaşmalı ya da bunlara geçmeliyiz. Bu, aşkın (transandant) süreç olarak adlandırılır. Kendi yüksek gerçekliklerimize ulaşır ve bunları bizim diyerek sahipleniriz. Bunu yaptığımızda mantığımız hakikate dönüşür, duygularımız sevgiye dönüşür ve irademiz cesarete dönüşür. Bu aşkın süreci sürdürdüğümüzde, hakikatimiz bilgelik olur, sevgimiz koşulsuz sevgiye ve cesaretimiz güce dönüşür. Kendi ruhsal gerçekliğimizi sahiplenir ve içimizdeki Tanrı'yı buluruz.

Aşkın sürece girmenin en iyi, en uygulanabilir yöntemi rehberlik aracılığıyla gerçekleşir. Rehberlik, kendi içlerindeki yüce benlikten, kendi koruyucu meleklerinden ya da daha bildik bir terimle, kendi ruhsal rehberleri aracılığıyla bütün insanlara açıktır. Genelde insanlar kendi yüce benliklerinden rehberlik almaya başlarlar, sonra da bunu ruhsal rehberlerinden rehberlik almaya doğru genişletirler.

Rehberlik almak ve ruhsal rehberlere kanallık etmek şimdilerde bazı çevrelerde son derece gözde bir faaliyettir. Birçok insan her türlü konuda rehberlik talep eder fakat genelde yaşamsal sorunlarla nasıl baş etmek gerektiğini, belirli bir güne yönelik ne yapılması gerektiğini ya da bir sorunun nasıl çözüleceğini ortaya çıkarmak için bu yola başvururlar. Rehberlik, hastalıkların tedavi edilmesi amacıyla bilgi elde etmek için bile kullanılır. Rehberlik öyle yaygındır ki, bazıları piyangoda kazanmak, sınav soruları yanıtlamak ve hatta park yeri bulmak için bile bundan yararlanmaya çalışır. Bazıları ise gerçek sorumluluklardan kurtulmaya çalışmak için rehberliği kötü yönde kullanır. Sorumsuz biçimde, rehberlerinden bu şekilde davranmaları yönünde bilgi aldıklarını söyleyerek, verdikleri sözleri tutmazlar. Bunun, ahlaksızca ve sorumsuzca davranışlarını haklı çıkardığını düşünüyor gibidirler. Rehberlik almakta olan birçok kişi, bunun daha derindeki

işlevini ve yaşamdaki öğrenme sürecinde sağladığı büyük yararı görmekten aciz kalmaktadır.

Rehberlik, süre giden yaşamınızın önemli bir kısmıdır. Bu, her ne olursa olsun yüreğinizin arzusunun ve yaşam amacınızın gelişiminin anahtarıdır. Rehberlik, rehberlerle iletişime girmekten çok daha fazlasıdır; enformasyona kanal olmaktan çok daha ötedir; bu bir yaşam sürecidir. YDA ve kesin bilgi elde etme yeteneği, uzun bir süre boyunca rehberliği izlemekten doğar. Rehberliğin kendi yaşamımda etkilerini gözlemlediğimde, rehberliğin nasıl işlediğine dair aşağıda verilen bilgiyi topladım.

Ruhsal Rehberlik Nasıl İşler?

1. Rehberlik asla yakanızı bırakmaz. Sizi pek çok şekilde sorumlu tutar: kim olduğunuzla, kendinize ihanet etmemekle ve sözlerinizi tutmakla. Verdiğiniz sözlerin değişmesi gerekiyorsa, ruhsal rehberlik bunları sorumluluğunu üstlenmeksizin değiştirmenize hiçbir zaman izin vermeyecektir. Diğer bir deyişle, sizin için sağlıksız olduğu daha sonra ortaya çıkan bir söz verdiğinizde, bu söz değişebilir ama sorumsuzca değil.
2. Ruhsal rehberlik, karmanızı ortadan kaldırmaz. Daha çok, bunun üstesinden gelmeniz için, hatta bunu temizlemekten keyif duymanız için size bir araç sağlar. Karmik terazinin kefelerinin dengelenmesinden geçmelisiniz. Karmik kefelerin dengelenmesi, karmik ceza anlamına gelmez. Bu, geçmiş yaşam deneyimlerinde öğrenmediğiniz ve şimdi bile yaşamınızı hala negatif açıdan etkileyen şeyleri öğrenmek anlamını taşır. Çoğunlukla söz konusu öğrenme, imgelerden ve hatalı kavramlardan ne denli arınmış olduğunuza göre deneyimlediğiniz yaşam koşulları aracılığıyla gerçekleşir.
3. Ruhsal rehberliği izlemek, yaşam amacınızı ya da şifacılığınızı geliştirmek amacıyla gereksindiğiniz yaşam deneyimlerini getirir.
4. Ruhsal bir hayat yaşamak ve yaşam amacınızı bulmak, siz ruhsal rehberlik aldığınızda ortaya çıkan bedeli her ne olursa olsun, rehberliğe uymaya ve hakikate uygun yaşamaya gönüllü olmayı gerektirir.
5. Ruhsal rehberlik kişisel açıdan gittikçe zorlaşır ve görünürdeki bedeli siz bunu izledikçe artar.
6. Ruhsal rehberlik ve iman birlikte gider. Aldığınız rehberliğe uymak için imanınızın çok olması gerekir ve buna karşılık, aldığınız rehberliğe uymak da imanınızı güçlendirir. Ruhsal rehberlik, sizi kişisel psişenizin daha önce gitmeyi reddettiğiniz fakat çözümlenmesi için gitmeniz gereken alanlarına götürmek üzere tasarlanmıştır. Sizi en derin korkularınızdan en derin imanınıza taşır.
7. İman, aurik alanı düzenleyerek, dengeleyerek ve yükleyerek şifa durumuna kavuşturan bir oluş halidir. Sizin küçük ego kısmınızı daha büyük olan size, içinizdeki Tanrı'ya bağlar. Var olan her şeyi holografik olarak birbiriyle ilişkilendirme sürecidir; kısacası sizi evrenle ilişkilendirir.
8. Ayrılmış egonuzun, sistemli ruhsal rehberliğe müdahale etme şansı pek yoktur çünkü çoğu kez size yapmanızı söylediğini niye yaptığınızı bilmezsiniz.
9. Ayrılmış egonuzu teslim ederken ya da bunu serbest bırakırken, aldığınız ruhsal rehberlik aracılığıyla size iletilen ilahi murada uyduğunuzda, başkaları size daha fazla güvenir.
10. Ruhsal rehberlik, yaşam amacınız için otomatik ve sistematik bir biçimde hem ruhsal hem fiziksel dayanıklılığı oluşturur.
11. Dayanıklılığınızı artırdığınız ölçüde daha fazla sevgi, güç ve destek elde edeceksinizdir; yaşam amacınız daha geniş ölçekte, daha büyük ve daha etkin biçimde açılacaktır. Siz sorunları çözdükçe, daha çok sorumluluk isteyen ve daha güç olanlarına doğru ilerleyeceksiniz.
12. Aldığınız ruhsal rehberliğe uyma eylemi, şifa veren yaşam enerjilerini alacak şifa kanalınızı oluşturur. Yeryüzüne birlikte gelmeyi seçtiğiniz ilahi görev için kanalınızı inşa eder. Ruhsal rehberlik, irade dışı yaratıcı ilkeyi güvenli bir kanala boşaltır. Sadece ruhsal rehberliğe teslim olarak, egonun büyük ilahi ruha ya da içinizdeki Tanrı'ya teslim olması sayesindedir ki, irade dışı yaşam gücünüz güvenli bir ka-

nala akıtılabilir. İrade dışı yaşam gücü, enerji akışınızı engellemediğiniz takdirde sizden dışarı otomatikman taşan her şeydir. Bu bazen pozitiftir, bazen de negatiftir. Ruhsal rehberlik negatifliğinizi sistemli bir biçimde arındırır, dolayısıyla pozitif yaşam gücü giderek daha fazla dışarı akıtılır. Yaşam gücünün bu güçlü akışını sizin kanalınıza, tam da bunu işleyebilme yetisi oranında serbest bırakır. Böylece kanalınız güvenlikte olur.

13. İrade dışı ilahi yaratıcı ilke ile birlikte gelen yaşam gücünün kuvvetli akışı, ego tarafından idare edilemez. Diğer bir deyişle, içinizdeki iyilik kendi rızasıyla akar; bilgelik, sevgi ve şefkate kendi rızasıyla ulaşır. Akışını egonun buyruğu üzerine gerçekleştirmez. Egonun yapabileceği tek şey, bunun akmasını engellemek ya da yolunun üzerinden çekilmektir.
14. Ruhsal rehberlik elinizden tutar ve sizin küçük egonuzda odaklanmış olan hakiki insani kırılganlığınıza ve incinirliğinize bir tür teslim oluş haline doğru sizi götürür. Bunu izlediğinizde hemen, yaşamın ellerinizde olmadığı, egonun yaşamınızı kontrol etmediği ve rehberliğin bunu yapmanız için yardımda bulunmayacağı olgusuyla karşılaşırsınız. Benim için, egonun teslim olması ile kast edilen işte budur. Siz neye teslim oluyorsunuz? İçinizdeki daha derin bir güce teslim oluyorsunuz. Ruhsal rehberliği izlemek, güvenliğinizi temin etmeye kalkışabilecek fakat bunu başarması mümkün olmayan dış egoyu sistematik bir biçimde serbest bırakmaktadır. Ruhsal rehberlik sizi asıl gücünüze bağlar. Tanrı'nın bir evladı olursunuz. Bu teslimiyet içinde bir başka gücü bulursunuz; içinizdeki Tanrı'nın gücünü. Siz Tanrı'nın bir vasıtası haline gelirsiniz. Tanrı'nın tüm gücünü, bilgeliğini ve sevgisini kendi içinizde bulursunuz.
15. Ruhsal rehberliğe uymazsanız, hiçbir ceza yoktur. Dünyadaki bütün zaman sizindir çünkü zaman bir yanılsamadır. Rehberlik aldığınızda ve buna üç ay ya da iki yıl boyunca uymadığınızda, bu sorun olmaz. Fakat, aldığınız ruhsal rehberliğe uyma derecesine göre, tam da o dereceye göre, içinizde ruhsal güç kazanırsınız çünkü rehberliğe uymak, içinizdeki büyük ilahiliğe teslim olmanızda size otomatikman yardım eder.
16. Ruhsal rehberliğe uymak, kutsal ruhun size güç vermek amacıyla öz cevherinizle birleşmesine izin verir. Bu güç, egonuzda birikmez. Daha çok, sizin içsel öz cevherinizi ya da ilahi kişisel kıvılcımınızı, evrensel Tanrı ile birleştirmek amacıyla işler.
17. Ruhsal rehberlik, yaşamın odak noktasını dış değerlerden çok içsel ilahiliğin gerçekliğine dayanma şeklinde değiştirerek, özgürlük ve bağımsızlığı yapılandırır.
18. Yaşamdaki en iyi şeyler bedavadır.

Ruhsal Rehberlik, Yaşamım Boyunca Bana Nasıl Yol Gösterdi?

Geriye dönüp baktığımda, hayatımın tüm önemli dönüm noktalarında son derece belirgin ve kesin bir biçimde rehberlik aldığımı görüyorum. Bazen tamamen sıra dışı görünen rehberlerin peşinden de gittim. Çevremdekiler bunu yapmamamı söylüyorlardı ama ben yaptım.

Washington D.C.'de yaşarken biyoenerji terapisi eğitimi aldığım sırada Paskalya bayramında harikulade bir rehberlik olayı meydana geldi. Bazı yeni arkadaşlar, Paskalya sabahı Batı Virginia'da bir mucizenin meydana geleceğini duyduklarını söylediler. "Gelmek ister misin ?" diye sordular, "Elbette!" dedim ve "Bir mucizeyi görmeye giderken ne giyinebilirim?" diye kendime sordum. Beyaz pantolon ve sandaletlerle birlikte bir gömlekte karar kıldım! Beş saat boyunca araba kullandık ve daha güneş doğmadan erkenden elma bahçesine ulaştık. Televizyon kameraları vardı. Mucizeyi öngören söz konusu hanım, Gethsemane bahçesi dahil, İsa'nın yaşamının farklı dönemlerini temsil eden setler kurmuştu. Bizler hacıları oynayacaktık, bahçeye konulacak gülleri getirecektik.

Hepimiz sabırsızlanarak öngörülen mucizeyi görmek için güneşin doğuşunu bekledik. Nihayet güneş doğdu. Yükselen güneşe baktığımda, helezonik birçok kırmızı ışın kurdeleleri yaydığını ve gökyüzünde biraz dönerek hareket ettiğini gördüm. "Ooh, tam Fatima olayına benziyor, binlerce insan o gün güneşin gökyüzünde topaç gibi döndüğünü görmüştü!" dedim. Sonra şöyle

düşündüm: "Ne kadar ilginç bir retina etkisi. Öyleyse, güneşe baktığımızda işte böyle bir şey meydana geliyor. Çevremde insanlar "Dönen güneşe bakın! Bunu görüyor musunuz?" diye bağırışıyorlardı. Diğerleri ise "Bakamıyorum, bakamıyorum, çok parlak" diye homurdanıyordu. Yine, Fatima mucizesinde yaşanan olaya benzer bir şey meydana gelmişti. Bir başkası "Gökyüzünde bir haç var," diyordu. Bunu göremiyordum. İşte bu kadar... Getirdiğim gülü bahçeye koydum ve eve döndük. Dönüş yolunda kendime, "Neden bunun bir mucize olmasına izin vermiyorum? Bir mucizenin nasıl göründüğünü bilmiyorum. Belki de gerçekti," dedim. Nihayet, "Bunu sınayıp göreceğim," dedim.

Ertesi sabah, retina etkisi bağlamında ne olacağını sınamak amacıyla güneşe bakmak için aynı saatte uyandım. Güneşe bakamıyordum, çok parlaktı. "Bu ilginç, şimdi güneşe hiç bakamıyorum. Sadece sabırlı olacağım ve bir mucizenin ne olup olmadığını bilmediğime göre, başka bir şeyin meydana gelip gelmeyeceğini görmek için bekleyeceğim," dedim kendi kendime.

Sözümona mucizenin yeni bir fenomende kendini göstermesi fazla uzun sürmedi. O andan itibaren gelişen olayların, mucizenin bir kısmı olduğunu düşünüyorum çünkü benim için bundan sonra başlayacak dönemde yaşamın sırrı tamamen ortaya çıkacaktı. Meydana gelen olay basitti: Güneş ne zaman gökyüzünde belirli bir açıda olsa, ne yapmam gerektiği hakkında bana bilgi veren açık ve net bir sözlü mesaj duyuyordum. Bu bazen "Sakinleş... Zihnin her şeyi abartıyor," idi ya da "Şifa öğretmenin hasta ve bugün ondan şifa almaktan çok ona şifa vermen gerekecek," şeklindeydi. Sanki güneşten geliyormuş gibi bir ses duyuyordum. Güneş üstüme yansıyarak dikkatimi çekiyor ve ben bir mesaj alıyordum. Sanki güneş bana doğrudan ulaşamazsa yine de bir yolunu buluyor gibiydi. Bir keresinde bir koltukta oturmuş küçük kızımı kucağımda sallıyordum. Güneş evin karşı tarafında yükselmişti, yan kapı komşumuzun penceresine vurup benim camıma yansıyarak sağ köşeden bana çarpmıştı. Güneşten gelen bu iletişim yıllarca sürdü.

Diğer bir rehberlik örneği de biyonerji terapisi eğitimi aldıktan sonra, Washington D.C.'de terapi seansları düzenlerken meydana geldi. Geçmiş yaşamları görmeye başlamıştım. Bu konuda ne yapmam gerektiğini bilemiyordum. Dolayısıyla ne yapacağıma dair dua etmeye başladım. Assateague Adasında kamp kurmaya gitmiştim. Yağmur yağdığı için başımın üstüne plastik bir branda çekerek sahilde uzanmıştım. Gecenin ortasında adımın beni uyandıracak kadar yüksek sesle üç kez üst üste çağrıldığını duydum. Brandanın altından yukarı baktım. Yarı şeffaftı, dolayısıyla bulutlara baktığımı düşündüm. Aniden bunun sadece branda olduğunu anladım ve sesin nereden geldiğini anlamak için üstümden attım. Gökyüzü tamamen berraktı ve huşu içindeydim çünkü yıldızların birbirine karşılıklı şarkılar söylediğini duyabiliyordum. Dualarımın yanıt bulduğunu anladım. Çağrılmıştım ve beklediğim yanıt gelecekti.

Kısa bir süre sonra, New York/Phoenicia'da, Yaşam Gücü Merkezini (şimdilerde Pathwork Merkezi olarak anılmakta) buldum. Buraya bir atölye çalışmasına katılmak için gitmiştim ve dualarıma yanıtın, buraya taşınmam gerektiği olduğunu anladım. Bunu gerçekleştirmem bir yılımı aldı. Kocam söz konusu merkeze taşınmayı istememişti fakat o sıralarda dört yaşında olan kızımla birlikte bunu gerçekleştirdim çünkü bana rehberlik edilmişti. Daha sonra, kocam da buraya geldi.

Phoenicia'ya taşındıktan sonra, kendi kanalımda gelişme grubu ile birlikte çalıştım çünkü örneğin, başka insanların geçmiş yaşamları gibi birçok psişik bilgi alıyordum ve bununla ne yapacağımı bilmiyordum. Bir keresinde, kırılan bacağımdaki alçıyla birlikte, kızgın olmadığımı yüksek sesle bağırarak tepiniyordum. Pathwork rehberlik konferanslarına kanallık eden, merkezin başkanı Eva Pierrakos, "Senin sorunun kanalının çok çabuk açılmış olması, kendi içinde çok fazla öfkelisin ve bununla baş edemiyorsun. Kanalını kapatman gerekiyor," dedi. Edindiğim rehberlik de bunu teyid etti. Psişik güçlere sahip olmaktan dolayı büyük memnuniyet duyuyordum. Özel biri olduğum düşüncesine sığınıyordum ve bunu yaşamımdaki önemli olayları ele almaktan kaçınmak için kullanıyordum. Kanalımın tek kabul edilebilir kullanımı, kendi kişisel çalışmam içindi. Böylece kanalımı kişisel çalış-

mam dışında kullanmamak üzere kapattım. Ne kadar süre bu şekilde devam edeceğini bilmiyordum. Rehberlerim sadece, sürdüğü müddetçe demişlerdi.

Yeminimden kısa bir süre sonra sınamadan geçirildim. Bir gün kaza eseri bedenimi terk etmeye başladım. Elbiselerinin üstünde baştan aşağıya mücevherler olan güzel rehberlerin yakınımda durduğunu gördüm. Bunların kim olduğunu son derece merak etmiştim fakat yeminimi anımsadım ve hızla bedenime geri dönmek için kendimi zorladım. Sahip olduğum psişik yetenekler vazgeçilmeyecek kadar çoktu fakat vazgeçip kendi kişisel çalışmama yoğunlaştım. Bunu izleyen altı yılı kendi dönüşümüm üstüne odaklanarak geçirdim. İlk iki yıl boyunca ilahi irade üstünde odaklandım. Bunu yapmak için, yaptığım her şeyin Tanrı'nın muradıyla aynı çizgide olduğundan emin olmalıydım. Her sabah uyandığımda, kendimi Tanrı'nın muradına adamak ve bununla aynı çizgide olmak için dua ediyor ve meditasyon yapıyordum. Tanrı'nın iradesiyle ne kastedildiğini anlamaya çalıştığım özel seanslarım da oluyordu. Tanrı'nın bir sonraki sefer bana ne yaptıracağına ilişkin bir çatışma hissetmekteydim. Onun kölesi miydim? Yaşamımdaki her şeyi, ilahi muradın içinde olmak açısından ele aldım. Giderek, zaman içinde, içimde en derinlerde açıkça yapmak istediğimi hissettiğim her ne ise, bunun aynı zamanda Tanrı'nın muradı da olduğunu anladım. Kendi yüreğimin içinde şakırken, Tanrı'nın muradını bulabiliyordum.

Bundan sonraki iki yıl boyunca ilahi sevgiye yoğunlaştım. Yaptığım her şeyde sevgi dolu olmaya odaklandım. Her sabah ilahi sevgiyi öğrenmek için dua ettim ve meditasyon yaptım. Bunu yaparken, eylemlerimin pek çoğunun pek de sevgi dolu olmadığını gördüm. Özel seanslarımda, sevgiyi hayatıma getirmek için çalıştım. Bu iki yıl boyunca olaylar değişmeye başladı ve ben, yaşamımda çok daha fazla sevgi dolu olabildim ve sevgiyi ifade edebildim. Bundan sonraki iki yıl boyunca ilahi hakikat üstünde yoğunlaşmaya çalıştım. Tıpkı bundan önce olduğu gibi aynı düzeni izliyordum, her sabah ilahi hakikatin ne olduğunu bulmak için dua ediyor ve meditasyon yapıyordum. Bunun yaşamımdaki işlevini irdelemek, nerede eksik olduğu, daha fazlasını yaşamıma nasıl getirebileceğim hususunda yoğunlaşmak için oldukça büyük zaman harcadım. Bütün koşullarda hakikati bulmak ve bunu savunmak istiyor muydum? Tüm bu zaman boyunca bir ruhsal çalışma grubu içinde yaşadığımdan, kendimin bu ilahi yönlerinin her üçünü de uygulamak için gerekli yaşam koşulları her zaman bana sunuluyordu.

Yaşam Gücü Merkezinde ikamet eden gruptaki herkes, öz dönüşüm için kendi üzerinde bu şekilde çalışıyordu. Burası aslında ruhsal hakikatleri arayan ve grubu idare etmek için her gün birbiriyle mücadele eden insanlardan oluşan bir kaynayan kazandı. O günlerde hepimiz birçok şey öğrendik. Bir ışık şehri yaratmakta olduğumuzu düşünüyorduk fakat daha sonra, dünyanın dört bir yerine dağıldığımızda, hepimizin oraya gelmemize neden olan şeyi elde ettiğimizi anladık. Çalışmayı somut hale getirdik. Varlıklarımızı çalışma ile doldurduk, dolayısıyla inandığımız yüksek ruhsal ilkeler doğrultusunda yaşamımızı sürdürdük. Nihayet altı yıllık derin bir çalışma ve mücadeleden sonra, yeniden kanalımı açmaya hazır olduğumu anladım çünkü güvene layıktım. İnsanlar sadece, ne olursa olsun hakikati açığa çıkarmaya ve bunu izlemeye istekli olduğum için bana inandılar. Kuşkusuz bu, kişisel dönüşümde son noktaya ulaştığım anlamına gelmiyordu. Bu çalışma bugün bile hala sürmekte ve yaşamımın geri kalan kısmında da sürecek. Fakat yaşamımda bir dönüm noktasına ulaştığımı ve olayların zorlayıcı bir biçimde değişmeye başlayacağını anlamıştım; bu da gerçekleşti.

Findhorn'a gitmem gerektiğini anlamıştım. Bunu yaptım. Orada bulunduğum sırada, Findhorn yakınında bir yer olan ve Drüidlerin doğa ruhlarına taptıkları ve onlarla iletişim kurdukları varsayılan Randolph's Leap olarak anılan doğal bir güç noktasının üzerinde durdum. Doğa ruhlarıyla iletişime girmeyi rica ettim. Görünürde hiçbir şey meydana gelmedi. Yoğun bir atölye çalışmasını yönetmek amacıyla Hollanda'ya gittim ve sonra kayak yapmak için İsviçre'ye gittim. Talebimi tamamen unutmuştum. Geri döndükten yaklaşık bir ay sonra her sabah saat beş buçukta uyanmaya başlayıp çok sayıda rehberlik bilgisini yazmaya başladım. Gittiğim her yerde ufak doğa ruhlarını görmeye başladım. Evin çevresinde yü-

rüdüğümde beni izliyorlardı. Bunlar her zaman biraz utangaçtılar ve birkaç metre arkamda durup kıkırdarlardı.

Doğa ruhlarıyla girdiğim iletişim sayesinde, Yaşam Gücü Merkezi hakkında örneğin, tapınak inşaatının konumu ve nereye inşa edilmesi gerektiği gibi birçok bilgi elde ettim. Bunlar günlük meditasyonlar sırasında çok ufak ve sevimli dozlarda geldi. Merkezde üst yoldan inip mutfakta çalışmaya doğru giderken, bir sesin adımla seslendiğini duydum. Bunu duymazdan geldim. Yeniden seslendi. Kendisine işime geç kaldığımı söyleyerek yürüyüşüme devam ettim.

Üçüncü kez seslendiğinde "Ah, pekala... Ne istiyorsun?" dedim. Beni bir çayıra ve bir kayaya doğru yönlendirdi.

"Eee?" dedim.

"Otur," dedi. Öylece oturdum.

"Ya şimdi?" dedim.

"Otur," dedi. Böylece oturdum ve meditasyon yaptım.

Bunu izleyen her yıl kayaya gittim ve meditasyon yaptım. Meditasyonum sırasında her gün, arazi hakkında bana ufak bilgiler veriliyordu. Üstünde oturduğum kayanın sunak kayası olduğu söylenmişti. Ses, tepenin doğrudan aşağısında bulunan bir başka kayaya ve her iki tarafında işaret kayası olan diğer iki kayaya işaret etti. Sunak kayası ile ilk işaret kayası arasında bir çizgi çizilebilirdi. Diğer bir çizgi ise, işaret kayalarının iki kenarı arasına çizilebilirdi. İki çizgi çayırın ortasında üst üste geliyordu. Tam o noktada iki ufak ağaç düşmüş ve üst üste yığılmıştı. Yaklaşık bir yıl sonra, tapınak inşaatı için yer belirlenmesine sıra geldiğinde herkesten, inşaattan sorumlu tapınak komitesini merkezin arazisinde en çok tercih ettikleri yere götürmeleri istenmişti. Belirli bir yer seçilmişti.

Burasının yanlış olduğundan emindim fakat ses çıkarmadım. Ana salona geri dönmek için yola çıktığımızda birisi benden, günlük meditasyonumu yaptığım gizli yerimi göstermemi istedi. İstemeyerek de olsa grubu sunak kayasına götürdüm. Herkes bunun üstüne oturarak meditasyon yaptı. Herkes birden doğru yerin burası olduğunu bildi. Derken ben, biraz da utanarak, son bir yıl boyunca yaptığım meditasyonlar sırasında topladığım bilgiyi onlarla paylaşmaya başladım. Daha sonra bir topoğraf ile birlikte oraya gittiğimde, işaret kayaları tarafından belirlenen çizgilerin, güneş enerjisi ile işleyen bir yapı için maksimum güneş açısında en doğru konumda olduğu ortaya çıktı. Yere düşmüş ağaçların, yedi köşeli binanın yüzeyindeki iki geniş cam duvarın birleşme noktasına denk geldiği saptandı.

Yapının tasarımına yardım eden komitede yer alıyordum. Arazi dağlık olduğundan, binayı inşa etmek için kaya yatağını dinamitle patlatmamız gerekecekti. Patlamadan önce, geyikleri oradan kovma çabalarım sonuçsuz kaldı. Dinamit patladığında sadece iki ya da beş metre uzaklaştılar, sonra sanki hiçbir şey olmamış gibi otlamaya devam ettiler.

Merkezde geçirdiğim yıllar boyunca, çok basit hususlarda uzun bir sınama dönemine tabi tutuldum. Rehberler bana örneğin, "Git ve o ağacın kurumuş dalını kes," gibi talimatlar veriyordu. Bazen bunu yapmam üç ayımı alıyordu çünkü bunun aptalca olduğunu düşünüyordum; burada biraz direnç söz konusuydu! Fakat, nihayet bunu yerine getiriyordum. Bunu yapmadığım takdirde, bunu yapana dek yeni talimatların gelmediğini fark etmeye başladım. Bunu yapar yapmaz bir sonraki talimatı alıyordum. Artık talimatları tam ve kesin olarak yerine getirme konusunda eğitilmekte olduğumu anlıyorum. Bu güven oluşturmuştu, böylece rehberlerle birlikte beşinci düzeyde ruhsal ameliyat gerçekleştirebilirdim. *Işığın Elleri* adlı kitapta tanımlanan beşinci düzey ameliyatları, aurik alanın beşinci düzeyinin yeniden yapılanmasında kullanılan bir yöntemdir; burada işin önemli bir kısmını rehberler üstlenir. Bu, benim için bir gün bir masaj uygulaması sırasında başladı.

Birisine İsveç masajı uygularken, bir rehber göründü ve ellerimi müşterinin bedeninden uzaklaştırmam için bana "İki yeşil ipi tut," dedi. Müşterim masaj için gelmişti fakat ben kırk beş dakikadır, ellerim onun bedeninin üstünde havada, iki yeşil ipi tutarak oturuyordum. Rehberlerin yeşil iplerin altına girip müşterimin üstünde bir operasyon gerçekleştirdiklerini gördüm. Beşinci düzey ruhsal ameliyatları hakkında işte o zaman bir şeyler öğrenmeye başladım. Operasyonu gözlemledim. Müşterimin, her an "Hey masajıma ne oldu?" demesini bekledim. Fakat o

bir şey söylemedi. Ertesi hafta geri geldiğinde, ameliyat sonrası semptomlardan yakınıyordu. Dalağının üzerinde rehberlerin koyduğu dikişleri görebiliyordum. Bir kez daha iki yeşil ipi tutmak zorundaydım. Bu kez dikişleri çıkardılar. Yine, masaj yapmak için bedenine dokunmadığımdan dolayı hiç şikayet etmedi. Her ne yapıyorsam, kendini harika hissettiğini söyledi. Beşinci düzeyde ruhsal ameliyat yapmayı işte bu şekilde öğrenmeye başladım.

Bir sabah saat beş buçukta sabah yazımı tamamladıktan sonra, rehberlik bana bir daktilo almamı söyledi. Nasıl yazılacağını biliyordum fakat gelen mesajları öyle hızlı alıyordum ki artık bunu el yazısıyla yazamıyordum. Dolayısıyla bunları daktiloyla yazmam gerekiyordu. Daktilo öğrendim. Bir süre daktiloda yazdıktan sonra, yeterince hızlı yazamaz hale geldim. Bir ses kayıt cihazı almam söylendi, böylece gelen mesajları kaydetmeye başladım. Farkında olmaksızın, ilk kitabıma başlamıştım.

Işığın Elleri adlı ilk kitabım için on beş yıl boyunca çalıştım. On iki yayıncı metni geri çevirdi. Ne yapacağımı bilmiyordum. Bunu kendi başıma yayınlatma hususunda rehberlik aldım. Sahip olduğum fakat artık içinde yaşamadığım evi satarak 50.000 dolar elde ettim. Herkes tüm yaşamım boyunca biriktirdiklerimi bu kitabı yayınlamaya harcamamın tamamen akıl dışı olduğunu düşündü. Fakat "Bu ya benim hayatımın işi ya da değil. Her şeyi bunun için ortaya koymanın zamanıdır," dedim. Bin adet kitap bastırmanın bedeli, 50.000 dolar oldu. Kitap yayınlandığında, banka hesabımda birkaç yüz dolar kalmıştı ve bakmam gereken bir kızım vardı. Tanıdığım insanlara bir mektup yazarak kitabımı yayınladığımı onlara açıkladım. "Bir kitap için elli dolar ödedim. Bunu size elli dolara satacağım." Kitap üç ayda tükendi ve sıra bundan sonraki partiye geldi. Birisi bunu bir yayıncıya götürmemi önerdi. "Fakat zaten hepsi geri çevirdi," dedim. Buna rağmen götürdüm ve Bantam Yayınevi bunu satın aldı. Bu kitap şimdi on farklı dilde yayınlanmakta ve tüm dünyada dağıtılmaktadır.

Rehberlerle ilk iletişime başladığım sırada, sürekli benimle birlikte olanlar ile birkaç aylık aralarla gelerek yeni teknikleri öğretip gidenler arasında özel bir ayırım yapmamıştım. Bunları her zaman görebiliyordum. Kendi kendime rehberlerin yardımıyla çalışarak tüm o yıllar boyunca yaptığım hazırlıklardan sonra rehberler bana, müşterilerimle seanslar sırasında nasıl çalışmam gerektiğine dair öneriler getirmeye başladılar. Bunlar sürdükçe, yaptığım masaj ve terapi uygulaması giderek bir şifa uygulamasına dönüştü. Rehberler bana ellerimle ne yapmam gerektiğini söylüyorlardı. Ayrıca bana müşteriler hakkında, normalde hiçbir zaman bilemeyeceğim bilgiler de veriyorlardı. Bana bir müşterinin sorununun fiziksel sebebiyle psikolojik sebebini ve bunların, müşterinin şimdi içinde ve de geçmişte yaşamış olduğu belirli ilişkilerle nasıl bir bağlantı içinde olduğunu açıklıyorlardı. Ben yavaşça, utanarak ve çekinerek bu edindiğim bilgiyi seansa dahil ediyordum. Şu tür ifadeler kullanıyordum; "Hiç şunu düşünmüş müydünüz?... "ve ardından rehberin verdiği bilgiyi buna ekliyordum.

Çok geçmeden bu denli çok enformasyonun psişik baskısı beni az çok bunlara kanal olmaya yönlendirdi. Müşteriye hiçbir zaman bunun bir rehber olduğunu söylemedim; sadece biraz farklı bir seste konuştum. Sesimin değiştiğini çünkü değişmiş bir şuur halinde olduğumu söyledim. Bundan birkaç yıl sonra bir müşterim, "Bir rehbere kanallık ediyordunuz, değil mi?" deyiverdi.

"Kim, ben mi!?"

"İsmi ne?" diye sordu müşteri.

"Bilmiyorum."

Genelde, müşterilerimin bir şifa seansına beraberlerinde getirdikleri rehberlere daha fazla dikkat ederdim çünkü müşterilerim her zaman benden kendilerine rehberlerini betimlememi isterlerdi. Müşterilerime kendi rehberlerinden ve aynı zamanda benimkinden gelen bilgileri aktarıyordum. Hatta bir süre yabancı şivelerde bile konuşmaya başlamıştım fakat bunu oldukça rahatsız edici buluyordum. Nihayet, sadece daha normal bir sese sahip olan bir rehbere kanallık etmek istediğimi bildirdim. Eğer bir başkasının rehberi benim aracılığımla bilgi göndermeyi istiyorsa, bunu dinleyip tekrarlayacaktım.

Çalıştığım sırada çevremde her zaman beş rehber görebiliyordum; bunlar hala benimle birlikte. O sıralarda rehberler çok revaçtaydı. Herkes kanal olmuştu ve ben ana rehberimin kim olduğunu hala bilmiyordum. Dolayısıyla bunu

bulmaya karar verdim. Bir gün, *Emmanuel's Book** ve *Emmanuel's Book 2** adlı eserlerin yazarı ünlü medyom Pat Rodegast ile bir şifa/kanallaşma atölye çalışması sırasında kılavuzlarıma bunu sordum. "Heyoan" ya da "Heokan" sözcüğünü duydum. "Iyk!.. Pat'in Emmanuel'i gibi güzel isimli bir rehber istiyorum," dedim. Bu ismi hiç sevmemiştim ve değiştirmeye çalıştım ama nafile. Derken bu konuyu tamamen unuttum. Altı ay sonra Pat ile birlikte bir başka şifa/kanallaşma atölye çalışması yapıyordum. Ne zaman birlikte çalışsak, çalışma sırasında hep bir şeyler öğrenmeyi talep ederdik. Bu kez biraz hayal kırıklığı içinde, "Neden, ben hariç herkes kendi rehberinin ismini biliyor? Rehberimin ismini bilmek istiyorum," dedim. Atölye çalışması sırasında bir şifayı nasıl yaptığımı göstermekteyken Heyoan bir kez daha omuzumun üstünden eğilerek şöyle dedi:

~

Benim adım Heyoan; anımsa, sana bunu altı ay önce söyledim. Bu Afrika'dan geliyor ve "çağlar boyunca hakikati fısıldayan rüzgar" anlamını taşıyor.

~

Eh, bu çok utanç vericiydi. Aslında bu bana söylenmişti ve ben o olayı tamamen unutmuştum. Bu benim Heyoan ile resmi tanışmam olmuştu. Bundan beridir birbirimizle iyi dost olduk. "Barbara" olarak adlandırdığım şuurlu farkındalık düzeyimde Heyoan'ın genelde sağ tarafımda ve biraz geride durduğunu "görüyorum". Yaklaşık üç dört metre uzunluğunda, altın sarısı ve beyaz renkte görünüyor. Heyoan'a kanal olduğumda, şuurlarımız birbiri içinde eriyerek tek bir şuur haline geliyor. Ben Heyoan "oluyorum". Bunu yaptığımda aurik alanım yaklaşık altı metre bir çapta genişliyor. Pek çok kereler Heyoan'a bir ya da iki saat kanal olduktan sonra, çevresinde birçok rehberlerin olduğu uzun geniş bir masanın bulunduğu bir ışık odasına alınıyorum. Burada bana, gelecekte ne olacağına dair şablon planları gösteriyorlar. Genelde bu planların üstünde olanları fazla anlamıyorum fakat deniyorum. Yavaş yavaş, sanırım bunları nasıl okumam gerektiğini öğreneceğim.

Yıllar boyunca yönettiğim programlara çeşitli rehber grupları katıldı. Yaklaşık beş yıl önce, son derece dişi görünen bir diğer ruhsal varlığa kanal olmaya başladım. Başlangıçta onu "Tanrıça" olarak adlandırdık çünkü Tanrı'nın dişil yönü olarak göründü. Bu varlıktan kaynaklanan enerji alanı beyaz ve altın sarısı renkteydi ve yıllar geçtikçe bu arttı. O kadar büyüktü ki boyutunu tam olarak söyleyebilmek imkansızdı. Profesyonel harpçı olan sevgili arkadaşım Marjorie Valeri ve ben transa giriyoruz. Marjorie harpa kanal oluyor. Odadan çok daha büyük beyaz ışıktan bir duvar, benim ve Marjori'in arkasından yükselip odaya hızla dağılıyor ve herkesin bilincini yükseltiyor. Ben transa giriyorum ve odanın içinde dolaşarak insanlar için şifa veriyorum ve kanal oluyorum. Bu çalışmadaki güç öyle büyük ki, bir saat içinde 280 insana şifa dağıtabildim.

Dahası, şifa gücü öylesine büyük ki, şifanın etkileri birkaç aylık bir döneme yayılmakta. En çarpıcı vaka ise Omega Enstitüsündeki bir atölye çalışmasına gelen biriyle yaşandı. Kadın oksijen tüpünü sırtında taşıyordu. Kalp ve akciğer transplantasyonu(nakli) için sıra bekliyordu. Tanrıça, onun üstünde yaklaşık beş dakika çalıştı. Bu ve kadının kendini iyileştirme özlemi, hastalığının dönüşmesinde yardımcı oldu. Kanındaki oksijen düzeyi, oksijen tüpüne bağlıyken olduğundan daha fazla olana dek yükseldi. Organ bağışlayıcıları ortaya çıkmadı. Bu kadın evlenerek batıya taşındı. En son duyduğuma göre doktorları sadece tek bir akciğer transplantasyonuna gerek duyduğunu belirtmişlerdi. Tanrıça ona dokunalı üç yıl oluyor.

Yıllar içinde, Tanrıça olarak adlandırdığımız şifa enerjisi giderek hem dişi hem erkek olmak üzere daha dengeli bir hale kavuştu. Yakın bir tarihte aldığım mesajda, bunun aslında kutsal ruh olduğu bana söylendi. Şimdilerde, kutsal ruha kanal olduğumu öne sürme konusundaki çekingenliğimle baş etmek zorundayım. Tanrı'nın dişil yönü daha fazla izin verilebilir gibi görünmekte. Bunun üstünde çalışmalıyım. Santa Fe'de yaptığım son atölye çalışmasında, kendilerini Işık Konseyi olarak adlandıran yeni bir rehberler

(*) Bu kitaplar Meta Basım tarafından yayınlanacaktır.

grubuna kanal oldum. Büyük çapta güce sahip görünüyorlar. Her birinin ayağının dibinde yanan bir mum var, bir çember şeklinde oturuyorlar. Dünyanın dört bir köşesinde şifa merkezleri kurmak hususunda büyük planları var gibi. Bunun nasıl gelişeceğini merak ediyorum. Zamanı geldiğinde olacaktır.

İşte rehberlik, hayatımda bu şekilde işledi. Bunları yaparken, bazıları ne kadar sıra dışı, gülünç olsa ya da çılgınca görünse bile inancımı sağlamlaştırdım. Benden isteneni tam olarak yerine getirmem ya da bilgiyi kesin bir biçimde vermem ve bana verilen bilgi üzerinde yorum yapmamam hususunda sürekli sınanmam, inançlı olmayı gerektiriyordu. Bu nedenle sonuçta, özel tedavilere kanal olan kişinin bunları ne kadar süre alması gerektiğini bildiren bir düzeye ulaştım. Rehberlik beni adım adım, benim Yüksek Duyusal Algılama yetime, kanal olmaya ve aurik alanın en yüksek üç düzeyine götürdü. Beni kendi ruhsallığıma ve ruhsal aleme götürdü ve bunu gerçek kıldı. Rehberlik bana birçok harika deneyim yaşattı ve beni kendi ilahiliğime ilişkin daha geniş bir anlayışa ulaştırdı.

Rehberliğe uymak ve yaşamın ruhsal yönüne girmek her zaman kolay değildir çünkü bu büyük bir mücadeleyi beraberinde getirir. Bunu göz ardı etmeye, kapatmaya ya da sadece bunun gerçek olmadığını düşünmeye meyilli oluruz. Rehberliğe uymayı öğrenmek adım adım gerçekleşen bir süreçtir ve bu, bizleri kendi yüksek ruhsal gerçekliklerimize ulaştırır. Rehberliğe uymayı her seçişimizde, kendi yüksek ilahi irademizi seçeriz. Bunu tekrarladığımız ölçüde, ruhsal gerçekliklerimizin aurik alanlarımızın beşinci, altıncı ve yedinci düzeylerine karşılık gelen yüksek düzeylerini deneyimlemeye başlarız. Şimdi gelin alanın yüksek düzeylerine girelim.

Auranın Beşinci Düzeyi: İlahi İrade

Aurik alanın beşinci düzeyi ilahi irade ile ilişkilidir. Bu, bütün form ve sembollerin ilksel düzeyidir. Yüksek Duyusal Algılama ile beşinci düzeye yükselir yükselmez, kobalt mavisi ışığı görürsünüz. Bu ilk başta biraz şaşırtıcı olabilir çünkü beşinci düzey bütün formlar için kalıp ya da şablon işlevi görür. Bunun anlamı, bu düzeyin tıpkı bir fotoğrafın negatifine ya da üstüne kesilmiş harf boşluklarına boya püskürttüğünüzde yazı yazabildiğiniz bir kalıba benzediğidir. Her şey ters yüz olmuştur. Katı olmasını beklediğiniz şey boştur, açık alandır. Boş, açık alan olmasını beklediğiniz şey ise katı kobalt mavisidir. Beşinci düzey üstünde belli bir zaman geçirdikten sonra, bu ters yüz olma durumuna alışır, bunu pek fazla fark etmezsiniz. Beşinci düzey birinci düzeyin kalıbını oluşturduğundan bunu tıpkı, aurik alanın birinci düzeyinin hatlarının içine tam olarak oturduğu yivlerden oluşmuş gibi düşünebilirsiniz. Ya da suyun (birinci düzeyin enerji hatlarının) içine aktığı bir nehir yatağı olarak düşünebilirsiniz. Alanınızın bu beşinci düzeyi, fiziksel bedeniniz için kalıp oluşturan birinci düzey için de bir kalıp oluşturur.

Beşinci düzey, genelde bizim kültürümüzdeki insanlar için, anlaması en güç olanıdır. Kültürümüzde, mantığın yönetmesine izin veririz. Bizden bir şey yapmamız istendiğinde, bunun nedenini bilmek isteriz. Bunun neyle ilgili olduğunu anlamayı isteriz. Buradaki sorun, bizim mantığımızla ancak gerçeklik tanımımızın sınırları dahilinde bulunan şeyleri anlamamızın mümkün olmasıdır. Yüksek boyutlardaki ruhsal gerçeklikleri deneyimlemediğimiz takdirde bunlar bizim için gerçek değildir. Ve elimizden tutularak adım adım bunlara yönlendirilmeliyiz. Bir süre için manzarayı tanımamız mümkün olmayacaktır çünkü bu yeni bir arazidir. Bunun nasıl olacağına ilişkin önceden edinilmiş fikirleri salıvermeli ve sadece bu deneyimin gelişmesine izin vermeliyiz.

Kitaplarımda betimlenen ruhsal aleme yürümek için, tüm bunların neyle ilgili olduğunu anlamadığım sıralarda ilahi iradeye güvenmem ve bunu izlemem gerekmişti. Anlayışa daha sonra ulaştım. Rehberlerin benden yapmamı istedikleri ilk şeylerden birinin, son derece basit ve zararsız bir eylem olması tesadüfi değildi. Bunlar mantığım için uyarlanıyorlardı. Adım adım yönlendirilmeye ihtiyaç duyuyordum. Mantığımın, anlamak için yeterli bilgiye sahip olmadığı bir şeyi anlamayı sürekli talep etmesine rağmen, bunu ilahi irade ile gerçekleştirebildim. Yeterli bilgiyi toplamanın tek yolu, sadece benden yap-

mam istenilen şeyi yapmak ve güvenmekti.

İlahi İrade Hakkında Edinmiş Olduğumuz Negatif İmgeler

Tanrı'nın iradesi olarak da bilinen ilahi irade çoğunlukla anlaşılmaz ve büyük ölçüde yanlış kullanılır. İlahi iradenin eski tarzla deneyimlenmesi bir otorite meselesini yansıtır. Sahip olduğumuz başlıca negatif imge, Tanrı'nın iradesinin bizimkine karşı olduğuna dayanır çünkü büyük olasılıkla bu, bizim istediğimiz değildir. Bu, özgürleşebilmek için yenmemiz gereken bir şeydir. Oysa, seçmek için bize özgür irade verilmiştir. Dolayısıyla çifte bir zorluk içindeyizdir. Özgür iradeye sahibiz fakat Tanrı'nın iradesini seçmeye –ki bunu yapmayı istemiyoruzdur- kendimizi mecbur tutmak için irade gücümüzü kullanmazsak, başımız belada demektir.

Böylece bir başka imgeye sahip oluruz: Tanrı'nın iradesi korkulacak bir şeydir çünkü Tanrı'nın iradesini yerine getirmezsek cezalandırılırız. Dolayısıyla bunun ne olduğunu bilmiyorsak, belki o kadar da kötü bir biçimde cezalandırılmayız. Böylece, bunun ne olduğunu bilmekten uzak durmamız daha iyi olacaktır.

İlahi irade hakkında, kendimizi acılı durumlara sokmak için kullandığımız bir diğer imge de şudur: Tanrı'nın iradesini değiştirmek için yapabileceğim hiçbir şey yok. Bu bizleri, acılı bir durum hakkında bir şeyler yapma sorumluluğundan usulca uzaklaştırır.

İlahi irade, anlamadığımız herhangi bir şeyi açıklamak için de güzel bir kaçamak oluşturur. Bir kez daha, bunu anlamamız gerekmez! Bu gizemlidir. Aslında bunu anlamaya çalışmak bir küfür bile olabilir!

Bizim dinlerimizde Tanrı'nın iradesi, sadece birkaç kişinin Tanrı'nın iradesinin ne olduğunu bildiği fikriyle birlikte, insanları kontrol etmek amacıyla kullanılır. Dolayısıyla geri kalanımız, bu birkaç kişinin söylediğini yapmak zorundadır. Temelde bu birkaç kişi, içimizdeki bu başlıca imgeyi dışarıya çevirmişler ve belki de şuursuzca, kendi iradeleri sanki Tanrı'nın iradesiymiş gibi hareket etmişlerdir. Kendilerini izleyenlerin içindeki Tanrı'nın iradesiyle ilgili başlıca imgeyi kendi avantajları için kullanmışlardır. Tanrı'nın iradesi, öldürmek ve toprak almak için bahane yaratmakta kullanılmıştır. Aslında Tanrı'nın iradesi, tarih boyunca insanların birbirine yaptığı tüm korkunç şeyler için bir özür olarak kullanılmıştır.

Kendi arzularımızın Tanrı'nınkilerle çeliştiğini düşündüğümüz takdirde, Tanrı'yı kendi sorunlarımız için suçlayabiliriz. Bizden bunu esirgeyen Tanrı'dır. Bu gücü bizim dışımıza koyar. Bu sistem içinde yapmamız gereken tek şey, belirli bir dinin kurallarına göre iyi olmaktır ve böylece bize, istediğimizi verebilir. İyilik hakkında sahip olduğumuz negatif imge, bunun daha çok sıkıcı, yapması zor ve kesinlikle özgürce olmadığıdır. Tanrı daha çok tıpkı bizim ebeveynlerimiz gibidir, öyle değil mi? "Şöyle davranırsan, dondurma alabiliriz." İnsanların ilahi irade fikrinden kaçmalarına şaşmamalı.

İlahi irade hakkında sahip olduğumuz negatif imgeler, iradenin ne olduğuna dair kendi içimizde de çatışma yaratacaktır. Çoğu kez irade gücünü, olayları gerçekleştirmek için gerek duyduğumuz bir şey olarak düşünürüz çünkü olayları gerçekleştirmek zordur. Her zaman yolumuzun üstünden itmemiz ya da uzaklaştırmamız gereken bir şeyler ya da birileri vardır. Diğer bir deyişle, irade hakkında sahip olduğumuz diğer negatif bir imge de, dirence karşı mücadele etmek için buna gerek duyulduğudur. İrade, bir engeli aşmamız için bize güç verir. Eski sistem içinde, direnç her zaman bizim dışımızda görülür.

Aslında ilahi irade hakkında tüm bu imgeler bizi sadece başkalarından ayırmakla kalmaz, kendimizden de ayırır. Eğer Tanrı'nın iradesine uyuyorsak ve bu aslında yapmak istediğimizden farklıysa, biz kendimizden ayrılırız. Biz kendimizden ayrıldığımızda, aynı zamanda başkalarından da ayrılırız ve böylece mücadele başlar.

Kendi irademizin Tanrı'nın iradesiyle uyuşması için bu kadar zorlu bir biçimde çalışmamız gerektiği olgusu, kendi irademizin pek de iyi olmadığını çağrıştırır. Kendi irademizin iyi olmayabileceği fikri nereden kaynaklanır? Bu, ayrılık fikrinden ve bizde yanlış bir şeyler olduğu düşüncesinden kaynaklanır. Dinsel değerlerin bu türden eski izlerinin zamanı geçmiştir ve artık bizim işimize yaramazlar. Bunlar, o eski, birilerinin üstünde güç sahibi olma rejiminde mevcutturlar. Bu eski var olma biçiminde esas imge, bizlerin

sorumlu ve iyi olmayı sürdürmemiz için bir Tanrı'ya ihtiyacımız olduğudur. Fakat, bu gerçekten böyle midir? Heyoan şöyle diyor:

~

Bunların hepsi, dostlarım, bir yanılsamadır. Karşı koymanız sayesinde, karşı konulacak direnci siz yaratırsınız. Direnç olmadan, irade ne yapardı?

~

Kalbinizin İçindeki İlahi İradeye Bağlanmak

İçten gelen güç ve sorumluluğa dayalı yeni bir varoluş biçimine doğru hareket ediyoruz. İradenin, direnci aşmakla hiçbir ilgisi olmadığı fakat kendi yolumuzu bulmak amacıyla işlev gördüğü olasılığını ele alın. Gelin, bu cümlenin anlam kazanacağı farklı bir metafiziğe bakalım:

Eğer kendi içimizde iyi, sorumlu bir Tanrı'ya sahip olduğumuzu ve bunun, büyük evrensel Tanrı ile uyumlu ve holografik açıdan O'nun bir parçası olduğunu kabul edersek, bizim içimizdeki irade, Tanrı'nın iradesiyle aynı olur. Sadece bu kadar. Karşısında mücadeleye girilecek hiçbir şey yoktur, itilecek bir şey yoktur. Sadece istenilen şeyi gerçekleştirmek amacıyla yapılacak eylem vardır. İrade, eylemi çağırır.

İhtiyacımız, iyi irademizin ne olduğunu bilebilmektir. Bu nereden gelir? İçimizdeki bu iyi iradeyi nasıl tanırız? Bunun doğru olduğunu nasıl biliriz? Bu nasıl hissedilir?

Yine, 3. Bölümde sunulan yeni M-3 metafiziğe dönelim. Bu çerçeve içinde, bütün fiziksel şeyler zihin ya da şuurdan doğmuştur. Dolayısıyla, bizim fiziksel yaşamlarımız zihinden doğmuştur. Zihin maddeden önce vardı. Zihnin gerçekten de bizim fiziksel yaşamlarımızı yarattığını varsayarsak, bunu yaptığında bir amacı olmalıydı. Evrensel zihnin bunu yaptığında amacı, ilahi amaçtır. Uğruna yaratıldığımız ilahi amaç, bizim yaşam amacımızdır. İlahi irade, ilahi sebebi eyleme geçirir.

Fiziksel dünya, evrensel ya da ilahi zihin tarafından sürekli yaratılır. Bizim amacımız sürekli devam eder. Diğer bir deyişle, canlıdır. Amacımız sadece bizim yaşam süremiz genişliğinde yayılmakla kalmaz, burada ve şimdiki an da da işler. Tam şu andaki amacımız her zaman, kendimizi hangi durumda bulursak bulalım, bizim yaşam amacımız ile bağlantılıdır. İçimizdeki ilahi irade tüm ufak anlarda, tüm büyük zaman ölçeklerinde, ufak eylemlerde ve büyük, uzun vadeli projelerde işler. Bu, ilahi amaca hizmet etmek amacıyla holografik bağlamda işler.

Özgür İrade ile İlahi İrade Arasındaki İlişki

İradeyle ilgili olarak yaşadığımız karmaşa, bizim herhangi bir andaki özgür iradeli seçimimize, içimizdeki ilahi iradeye hizmet etmek amacıyla her zaman meydan okunduğunu anlamadığımızda ortaya çıkar. İçimizdeki ilahi iradeyi hangi derecede özgürce seçtiğimiz, kendi gerçek varlığımızı tam olarak hangi derecede ifade ettiğimizi ve tam olarak ne derecede buna göre hareket ettiğimizi yansıtır. Bu irade, bir başkasına karşı ya da bir başkasının üstünde güç uygulamaktan çok, kendi içimizden gelen güce dayanır. Bu, suçlamaktan çok kendi sorumluluğunu yüklenmeye dayanır. Bu, başkalarını kontrol etmekten çok herkes için özgürlüğe dayanır. İlahi iradede, suçlamaya ya da bizim dışımızda olup da karşısında savaşılacak bir şey olduğu yanılsamasına yer yoktur.

Hayatlarımızın acı ve sıkıntı yaşadığımız alanlarında, korkudan yola çıkarak hareket etmiş ve kendi içimizdeki ilahi iradeyi izlememişizdir. Belki de yaşamlarımızda ne yapmak istediğimize ilişkin karmaşa içindeyizdir. Korkudan dolayı hareket eder ve başka insanların hoşuna gideceğini düşündüğümüz şeyleri yaparız. Burada eylemlerimiz hala, kendi yolumuzda ilerleyebilmek için kendi dışımızda bir şeylere karşı savaşmak zorunda olduğumuz görüşüne göre işler, dolayısıyla kendi gerçek irademizi izlemek zahmetine girmeyiz. Gerçekten yapmak istediğimizi yapmıyoruzdur. Hatta, kendimizi istediğimizi yapmaktan alıkoymak için, görünüşte bir dış direnç bile yaratabiliriz. Gerçekte biz kendimizle savaşırız; diğer insanlar sadece " figürandırlar". Bazen bir başkasının itiraz etmesine yol açacak hesaplı şeyler söyleriz, böylece istediğimiz fakat bunu yapma şansını kullanamayacak kadar korktuğumuz bir şeyi yapmaktan kurtuluruz. Kuşkusuz, karar verdiğimiz sırada bu böyle görünmez. Biz sadece, yapmamız gerektiğini bildi-

ğimiz şeyden kaçış bağlamında, sadece çevremizdeki insanlardan gelecek itirazlara odaklanırız. Fakat bu uzun vadede gerçekten hiçbir zaman işlemez. Mutluluğu, bizim için doğru olanı yapana dek elde edemeyiz.

Örneğin, ilk kitabımı yazmak benim için son derece zor bir görevdi. Bu konuda sürekli kendimle mücadele ediyordum. Kuşku ve kaçınma içinde çok zaman harcadım, aynı anda öyle çok şeye girişiyordum ki yazmak için geriye zaman kalmıyordu. Yapmakta olduğum şeyin son derece önemli bir iş olduğunu ve dünyanın gerçekten bu malzemeyi istediğini kabul etmekten çok korkuyordum. İnsanların çoğu bir kitap yazdığımı bilmiyorlardı bile. Kendi başıma bir kitap yayınlamak hakkında konuştuğum hemen hemen herkes, bunun oldukça çılgın bir fikir olduğunu düşünüyordu. "Tutarlı düşünen biri, tüm yaşamı boyunca biriktirdiklerini on iki yayıncının geri çevirdiği bir kitaba yatırabilir mi?" diye soruyorlardı. Fakat bu çalışmayı dünyaya sunmamın benim ilahi amacım olduğunu biliyordum, dolayısıyla bunu yaptım ve güvendim. Bunu yapmam, büyük bir inanç hareketiydi ve son derece güçlendiriciydi. Bu, benim hayatımı değiştirdi çünkü bu çalışmamın sevgiden kaynaklandığını biliyordum.

An içindeki ilahi amacımız evrensel bütünle her zaman aynı çizgidedir. İnsanlar bunu bilmeyebilir ve yapmaya karar verdiğimiz şeye itiraz edebilirler fakat karar vermek ve sonra da bunu izlemek tamamen bizim sorumluluğumuzdadır. İlahi irademizin yapmamızı söylediği şey genelde en kolay çözüm yolu değildir. Çoğu kez bu, örneğin benim kocam olmadan merkeze taşınmamda olduğu gibi, son derece zordur. Fakat bunu yapmasaydım hayatım çok farklı olacaktı.

İlahi iradenizle aynı çizgide olup olmadığınızı bulmak için bazı güzel sorular:
İradem bir başkasının özgürlüğüne müdahale ediyor mu?
Birini kontrol etmeye mi çalışıyorum?
İradem suçlamaya mı dayalı, dolayısıyla hayal edilen bir otoriteye karşı mı geliyor?
İradem bir başkasınınki ile çarpışıyor mu, dolayısıyla içsel bir direnci mi ifade ediyor?
Yukarıdaki sorulardan herhangi birine evet yanıtını veriyorsanız, siz hala M-1 metafiziğe göre düşünüyorsunuz ya da hareket ediyorsunuz demektir.

Şu anda iradem yaşamımın amacı ile bağlantılı mı?
İradem beni kendi öz sorumluluğuma, dolayısıyla özgürlüğüme doğru döndürecek mi?
İradem yüreğimi açmama ve sevmeme yardım ediyor mu?
Ruhumun en derin özlemini gerçekleştirmek amacıyla ilerlemem için iradem bana güç veriyor mu?

Bu sorulardan herhangi birine evet yanıtını vermeniz, görüş açınızı yeni M-3 metafiziğe doğru yönlendirdiğiniz anlamına gelir. Sizin için daha iyi iş görecektir.

Amacınızla Aynı Çizgide Kalmayı Sürdürmeniz için Günlük Olumlamalar

Yaşamınızın ve sağlığınızın güzel bir biçimde akması için, kendinizi şuurlu olarak ilahi ya da pozitif iradenizle aynı çizgide tutmanız çok güzel bir uygulamadır. Gerçekleştirmeyi istediğiniz nedir? Bu soru sadece kişisel hayatınız ve sağlığınız için değil, aynı zamanda bütün yaşamınız için önem taşır. Daha önce de söylediğimiz gibi, yaşamdaki amacımız an içindeki amacımızla eş zamanlıdır. Bunlar holografik açıdan birbirine bağlıdır. Herhangi bir anda neyi gerçekleştirmeyi istiyorsanız, bu doğrudan yaşamdaki daha büyük amacınızla bağlantılıdır. Bu her zaman böyle görünmeyebilir fakat böyledir.

Örneğin, yaşamdaki amacınız şifa vermek ise, tam da şu anda kendi sağlığınızla nasıl ilgilendiğiniz önem taşır çünkü bu, sizin enerji alanınızı ve başkalarını iyileştirme yeteneğinizi etkiler. Eğer yaşamdaki amacınız kendinizi sözlerle ifade etmek ise, tam şu anda kendi hakikatinizi söylemek kendinizi ifade edişinizle aynı çizgide kalmanızın bir yoludur. Eğer fakirleri doyurmak yaşam amacınız ise, sizin gıda ve beslenmeyle olan ilişkiniz son derece önem taşır. Başkalarını beslemek için şu an içinde yaptıklarınız, daha geniş çaplı olan yaşam amacınız için bir uygulamadır

ve bunu doğrudan etkiler. Tam bu anda nasıl, ne ve ne kadar yediğiniz önemlidir. Eğer yaşam amacınız sadece hayatı eğlenceli bir şekilde yaşamak ise, tam şu anda yaşamınıza nasıl yaklaşıyor olduğunuz bu amacınızda son derece önemli bir adımdır. Şimdi bardağın yarısını boş görüyorsanız, bardağın yarısını dolu görmeye kıyasla, yaşamdan keyif almaktan daha çok uzaktasınız demektir. Eğer çok sayıda insana liderlik yapacağınızı içinizin derinlerinde hissediyorsanız, tam şu anda en az güce sahip olan yakınınızdakilere karşı nasıl davrandığınız çok önemlidir. Şimdi siz onlara sevgi ve saygıyla yaklaşmazsanız, düşündüğünüz liderliğe yaklaşamazsınız. Şimdi amacınız, her an yaptığınız işlerde yüksek ilkeleri uygulamaktır. Yaşamdaki daha büyük amacınız aslında yüksek yaşam ilkelerini an be an uygulamanızın bir sonucudur. Gerçek göreviniz, nerede olursanız olun, yaşam size her ne getirirse getirsin, tam şu andadır.

Eğer şu andaki amacınız asıl amacınızın çarpıtılmış bir versiyonuysa ve dolayısıyla yaşamınızda acı ve hastalığa neden oluyorsa, daha büyük amacınız ile bunun doğru hizaya getirilmesi gerekir, böylece yaşamınızda sağlık ve denge yaratabilir.

İradenizi hizaya getirmenin bir yolu olumlamalardır. Eğer Tanrı'nın iradesini izleme fikri, size dışardan dayatılan bir şeyi yapmak için mücadele etmek gibi görünüyorsa, siz hala Tanrı'nın kural koyucu olduğuna dair negatif otorite imgesini taşıyorsunuz, demektir. Hakikat ise, Tanrı'nın iradesinin sizin kendi yüreğinizde saklı olduğudur. Kendi kalbinizden seslenen Tanrı'nın iradesini dinleyin.

Aşağıda, kendi kanalımı kapatmam ve içsel çalışmama yoğunlaşmam istendikten hemen sonra, iki yıl boyunca her gün birkaç kez kullandığım olumlamayı bulacaksınız. Bunu, kendi içimdeki küçük egonun iradesinden kendi yüreğimdeki ilahi iradeye dönüşü gerçekleştirmek için kullandım. Bu, Tanrı'nın iradesinin bir dış kural olduğu kavramını ortadan kaldırmak için büyük bir olumlamadır. Bu, Eva Pierrakos tarafından alınan bir Pathwork rehber tebliğindendir:

Tanrı'nın İradesi ile Aynı Çizgiye Gelmek için Olumlama

Kendimi Tanrı'nın iradesine adıyorum
Yüreğimi ve ruhumu Tanrı'ya veriyorum
Yaşamda en iyiyi hak ediyorum.
Yaşamda en iyi davaya hizmet ediyorum.
Ben Tanrı'nın ilahi bir tezahürüyüm.

Rehberlik Almanın İşleyişi

Rehberlik almanın mekaniği aslında oldukça basittir. Son derece basitten başlamak en iyisidir. Bunu bir grup içinde ya da tek başınıza yapabilirsiniz. Eğitim döneminiz sırasında her iki yönde de rehberlik almayı deneyimlemek önemlidir. Sadece, bir defter ve kalem alıp oturun. Meditasyon konumunda oturun ve ilahi irade ile aynı çizgiye şuurlu olarak girin.

Kendinize sessizce şöyle diyebilirsiniz: "Kendimi Tanrı'nın iradesi ile aynı hizaya getiriyorum. Her ne ise, hakikati bilmek istiyorum. Yanıttaki kendi kişisel çıkarımı kenara bırakıyorum. Tanrı adına (ya da İsa, Buda, Allah ya da size anlamlı gelen ruhsal bir temsil) bilmek istiyorum." Sorunuzu kağıda yazın ve sonra sadece yanıt için bekleyin. Kaleminiz otomatik bir biçimde hareket etmeyecektir. Siz burada otomatik yazı uygulamıyorsunuz. Siz, telepatik olarak dinlemektesiniz. Zihninize gelenleri ayırım yapmadan yazın. Ortaya çıkanları aptalca ya da yanlış olarak yargılayabilirsiniz fakat yine de bunları yazın. Yazma sona erdiğinde, bunu ortadan kaldırarak en az dört saat boyunca okumayın. Sonra, okuyabilir ve analiz edebilirsiniz.

Uygulama yaptığınız sırada, zihninize gelen her şeyi yazmanız önemlidir. Bunu yaptığınız takdirde, uygulama yaparak zihninizde yarattıklarınızla telepatik olarak duyduklarınızı tanımaya başlayacaksınız. Bilginin niteliğinde, geldiği dilde ve bunun tonunda belirli bir farklılık olacaktır. Hakiki rehberlik her zaman sevgi dolu, destekleyici, yargılamayan ve güvenilirdir. Bu sizin bütünlüğünüze, sizin dürüstlüğünüze ya da onurunuza ihanet etmeyecektir.

Eğer uygulamayı bir grupta yapıyorsanız, bir kişinin soru sormasını sağlayın. Herkes, yanıta yönelik rehberlik alabilir. Bunu paylaşın ve ya-

nıtları karşılaştırın. Bunların nasıl uyuştuğunu ve birbirini tamamladığını gördüğünüzde şaşıracaksınız. Bir yanıtın yanlış olduğunu düşünüyorsanız, grupta söz almaktan çekinmeyin. Şimdi, başlangıçta, kanalı açık tutmayı öğrenme zamanıdır. Eleştirildiğiniz takdirde, bu eleştirideki hakikat taneciğini bulun ve bunu bir sonraki rehberlik seansınıza taşıyın. Kendi içinizde, eleştiriye ilişkin açığa çıkarılacak bir şey bulduğunuz takdirde kanalınızı etkileyen eğiliminizin ne olduğunu bulmak için bunu bir seansta ortaya koyun. Bu zor bir çalışmadır ve genelde, psikolojik işlev ve ruhsal hakikati bulma yeteneğine sahip bir başka kişiyle birlikte yapılması gerekir. Ben bir başka kişiden düzenli yardım almayı her zaman gerekli buldum. Kendinize dürüst olduğunuz ölçüde, kanalınız açık olacaktır.

Aldığım rehberliği bunca yıldır izliyor olmak, bana büyük ödül ve ruhsal coşkuyla dolu pek çok deneyim sağladı. Bir zamanlar şifa pratisyenliği yaparken söylediğim gibi: "Bu büyük bir ayrıcalık çünkü bütün günümü meleklerle birlikte çalışarak, bir sevgi hali içinde geçiriyorum." Bu, aurik alanın altıncı düzeyine, ilahi sevgiye yükselmemde bana yardım eden en etkin araçtı.

Auranın Altıncı Düzeyi: İlahi Sevgi

Beşinci düzeyin tersine, altıncı düzey bize son derece tanıdık gelir. Bir gün batımı ya da gün doğumunun güzelliğinden, suya vuran güneş ışığının ya da göle düşen ay ışığının güzelliğinden ilham alırız. Yıldızlar bizi gece göğünün çiviti mavisine götürür ve biz hayran kalırız. Bir katedraldeki müziği ya da bir tapınaktaki ilahiyi dinleriz ve ruhsal coşkuya kapılırız. Sanki yuvamıza dönmüş gibi hissederiz ve var olan her şeyi severiz. Bu deneyimler her birimiz için eşsizdir. Sözcüklerin ruhsal duyguların derinliğini ve genişliğini aktarması mümkün değildir. Şiir bizi kapıya kadar getirir fakat kapıdan geçip yürüyen biziz.

Auranın altıncı düzeyi genel bir yumurta biçimi içinde tıpkı bütün yönlere yayılıp ulaşan güzel, parlak yanar döner ışık huzmeleri olarak görünür. Bu, gökkuşağının tüm renklerine sahiptir ve belki de auranın seyredilecek en güzel düzeyidir. Kendi bilinçli farkındalığımızı bu düzeye getirmek bizi ruhsal coşkuya götürür.

Hepimiz bunu düzenli olarak deneyimlemeye ihtiyaç duyarız; tıpkı nefes almak gibi... Pek çok insan bunu bilmez. Fakat bu, en az bedenin doyurulması kadar insan ruhunun doyurulmasında esas teşkil eder. İnsan ruhu beslenmediğinde, yaşam hakkında kötümser oluruz. Yaşam sadece, birbiri ardına güçlüklerden oluşur hale gelir ve iyilikten yoksun kalır. Birçok kez, "bir şey eksik" duygusunu maddi zenginlikle doldurmaya çalışırız. Bu işe yaramaz. Altıncı düzeye dair gereksinimleri karşılamanın tek yolu, altıncı düzey deneyimi aracılığıyla sağlanır. Bu, kendimizi bu deneyim düzeyine yükseltmek anlamına gelir. Bu, günlük yaşamlarımızda kendimizin bu kısmına zaman ve enerji vermek anlamına gelir.

Bu, düzenli meditasyon demek olabilir. Bu, sahilde ya da dağlarda gün doğumunda düzenli sessiz yürüyüşler anlamına gelebilir. Bu, seçtiğiniz bir dinsel ibadete düzenli olarak gitmek anlamını taşıyabilir. Bu, düzenli şiir okumalarına katılmak ya da senfonilere gitmek anlamına gelebilir. Bu sadece, buna zaman ayırmak ve odak noktası haline getirmek demektir. Eğer sessizce meditasyon yapmak size göre değilse, meditasyon yaparken ilham verici müzikler çalmayı deneyin.

Kendi kendine şifa sürecinde işiniz, kendinize bu tür bir beslenme sağlamaktır. Bu düzeylere sizi hangi müzik yüceltir? Sizi ruhsal deneyime taşıyan hangi tür meditasyonu tercih edersiniz? Bunu yapmak için başka yöntemleriniz var mı? Bunlar nelerdir?

Bunu düzenli olarak yaptığınız takdirde, kendinizin tanımanız gereken, güzellik ve sevgi dolu olan daha derin alanlarını uyandıracaksınız. Bunlar sizin olağan benliğinizin bir kısmı haline gelecektir.

Altıncı düzeyde, hem kendiniz hem başkaları için koşulsuz sevgiyi deneyimleyeceksiniz. Koşulsuz sevgi, karşılığında hiçbir şey istemeden bir başka kişinin iyiliğiyle bütünüyle ilgilenme deneyimidir. Siz sevginizi, üstüne herhangi bir koşul koymaksızın verirsiniz. Bu tümüyle onları oldukları gibi kabul etmek anlamına gelir. Bu, sevginizi onların kim olduklarını onur ve saygıyla karşılayan bir biçimde başkalarına vermek demektir, aranızdaki farklılıklardan sevinç duyar

ve onları kendi mükemmelliklerine ulaşmaları için desteklersiniz. Bu, onların içlerindeki yaşam kaynağını ilahi olanın kaynağı olarak tanımak anlamına gelir.

Arzunun Önemi

Auranın çift sayılı düzeylerinin tümü, duygu düzeyleridir. Bunların hepsi bizim duygularımızı taşır. İkinci düzey üstünde –kendimiz hakkındaki duygularımız- kendimiz hakkında iyi hissetme, kendimizi sevme ve mutlu olma arzularını taşırız. Dördüncü düzeyde, arzularımız başkalarıyla olan ilişkilerimiz üstünde odaklanır: Samimiyet, sevgi dolu bir yuva ve sevecen dostlara yönelik arzulardır bunlar. Altıncı düzeyde arzularımız, var olan her şeye ve Tanrı'ya bağlı olduğumuzu hissetmektir. Bunlar ruhsal birliğe dair arzularımızdır.

Bazı ruhsal ya da dinsel gruplar arzuların iyi olmadığını, arzuların size sorun yarattığını ve bunların kontrol edilmesi ya da bastırılması gerektiğini söylerler. Dünyanın tüm büyük dinleri, bu ister cinsel arzu, ister Tanrı'ya seçilmiş belirli kişiler aracılığıyla değil de doğrudan bağlanma arzusu, ister kim olduğumuzu bilme arzusu, ister geçmiş deneyimimizi anımsama arzusu, ister meleklerle iletişim kurma arzusu, ister iyi ve kötüyü bilme arzusu ve isterse gerçekliği –bunun nasıl yaratıldığını ve bizim bundaki işlevimizi- bilme arzusu olsun insan deneyiminin bir kısmını reddetmişlerdir. Bütün dinler bu arzulardan bir kısmını kötü, tehlikeli ya da gülünç olarak etiketlemişlerdir.

Fakat Heyoan farklı bir bakış açısına sahiptir. Asıl sorunun hakiki arzuların kendilerinde değil, bunların çarpıtılması ya da abartılmasında yattığını söylüyor. Tüm bu arzular daha derin bir arzu ile ya da kendi içimizde kim olduğumuza dair daha derin bir boyutta taşınan kendi ruhsal özlemimizle bağlantılıdır. (Bu boyutlar 17. Bölümde tartışılacaktır) Bu ruhsal özlem bizleri yaşamlarımız boyunca yönlendirir; bizleri kendi yolumuz üstünde tutar. Bu özlem, yeryüzünde olma amacımızı tamamlamamıza yardım eder. Kısa bir süre önce, bir meditasyon sırasında Heyoan, kendi kişisel arzularımızın bizler için nasıl son derece yardımcı olduğunu ve bunlara kulak verilmesi, açığa çıkartılması ve izlenmesi gerektiğini belirtmişti. Aşağıda, kendi hakiki arzularımızın çarpıtılmasının ve abartılmasının nedenlerini açıkladığı ufak bir tebliğini bulacaksınız. Burada bize, hakiki arzular ile çarpıtılmış olanları birbirinden nasıl ayırmamız gerektiğini ve bizlere büyük hayal kırıklığı ve tatminsizlik duygusu veren çarpıtılmış arzuların nasıl şifaya kavuşturulacağını gösteriyor.

~

KİŞİSEL ARZU ve RUHSAL ÖZLEM ARASINDA BAĞLANTI KURMAK
Heyoan'dan alınan tebliğ

Kişisel düzeyde şifa bulma amacınızı, almayı dilediğiniz şey için belirleyin ve ruhsal alem tarafından yönetilen daha büyük plana bağlanın. Ruhsal alemin amacıyla uyuşan kendi amacınızla aynı çizgide olmayı sürdürdüğünüz takdirde işiniz çok daha hafif ve kolay olacaktır. Kendi şifa bulma sürecinizde ilerlerken deneyimlediğiniz her olayın daha derindeki anlamına bağlanacaksınız. Saptadığınız amacın içine yerleşebilir hale ve kişiliğin, yaşam amacınızınkilerle uyuşmayan arzularını terk edebilir hale geleceksiniz.

Görüyorsunuz ya, belki de bazı grupların söylediği gibi bütün arzular negatif değildir. Bazı arzular, daha çok yaşam planınızın içinde kalan daha derindeki ruhsal arzunuzun çarpıtılması ya da abartılmasıdır. Hissettiğiniz hayal kırıklığı ya da endişe, şuurunuzun yüzeyinde duran görünürde tatmin edilmemiş arzudan değil de gerçekleştirmek üzere yeryüzüne geldiğiniz daha derindeki ruhsal işin tamama erdirilmemesinden kaynaklanır. Öyleyse kişisel göreviniz, yaşam planı dahilindeki kendi çarpıtılmış arzularınızın kökünü bulmak ve bunu anlamak, sonra daha derindeki arzuları ya da adlandırdığımız üzere ruhsal özlemleri, söz ko-

nusu planla uyum içinde ortaya çıkartmak, tezahür ettirmektir.

Öyleyse sevgili dostlarım, hakiki ihtiyaçlarınız nelerdir? Aşağıda, bu gerçek ihtiyaçlara yönelik duyguların ve özlemlerin gerçekleşebilmesi için bunların varlığınızı doldurmasına nasıl izin vereceğiniz gösteriliyor. İlk önce bir liste hazırlayın. Kendiniz için neyi yaratmayı istiyorsunuz? Bunun basit ve derin olmasını sağlayın. Bu imgelemeyi açığa kavuşturduğunuzda, *bunu, sanki size aşağıya verecekmişiz gibi bize, yukarı göndermeyin de bunu kendi varlığınızın odağına, derinlere ekin; böylece bu şey, içsel kaynağınızdan gün yüzüne çıkabilsin.* Açık ve kendi yaşam amacınızla uyum içinde bir arzuya sahip olduğunuz her seferde, bunu kendi içinizdeki yaratıcı kaynağa götürün.

Kendi içinize doğru hareket ettikçe ve şuurlu farkındalığınızı daha büyük bir varlık düzeyine doğru genişlettiğinizde, ilk başta büyük kurtuluş planına ve bunu yöneten hiyerarşiye olan bağlantıyı deneyimleyeceksiniz. Çünkü çok, birçok insanı kapsayan bir plan mevcuttur. Bu plan yıllar geçtikçe, daha büyük boyutta ve yoğunlukta ve daha büyük bir açıklıkla yeryüzünde açığa çıkmayı sürdürecektir.

Bugün okuduklarınızı hemen anlamayabilirsiniz. Anlayış belki önünüzdeki üç, yedi, on ya da on beş yıl içinde gelecektir. Bu öğretileri içinizdeki kişisel, ilahi bir yerde saklayın. Kişisel, ilahi bir günlük tutun; böylece yıllar geçtikçe ve kişisel yolunuz açığa çıktıkça, meydana geldikleri sırada size anlamlı gelmeyen ya da anlaşılabilir olmayan fakat daha sonraları yaşam amacınızın bulmacasında çok önemli bir parça teşkil edecek olan bu daha önceki olaylara başvurabileceksiniz. Bu günlükler aynı zamanda, kendi kişisel gelişiminizle ilgili olarak edindiğiniz özel rehberliğe yönelik de olabilir. Biz, kendi içinizdeki gücü, ışığı ve bu güç ve ışık için kendi içinizdeki sorumluluğu tanımanızda size yardım etmek istiyoruz çünkü o zaten içinizdedir.

Şimdi sizleri, bu kitabın ilk bölümünde sözünü ettiğimiz şu taşıdığınız yara hakkında daha derin bir anlayışa ve bu yarayı hissetmemek yönündeki niyetinize dair daha derin bir kavrayışa doğru yönlendireceğiz. Bu niyet negatif niyet olarak adlandırılır çünkü size hizmet etmez. Bu, sadece yaşamınıza daha fazla acı getirir. Bu da öze dair daha büyük bir anlayışı ve tümel kişisel dönüşüm sürecini getirecektir. Dönüşümün görevi özün içine doğru hareket etmek ve içsel manzarayı keşfetmektir. Sizler zaten böylesi manzaralardan geçtiniz. Sizi daha fazla ışığa doğru götüren içinizdeki o karanlık tünelleri aştınız. Bu dönüşüm süreci sayesinde, özün içinde daha büyük sevgi, bütünlük, güç ve masumluk bulursunuz. İçinizdeki dünyanın en az dışarıdaki kadar büyük olduğunu keşfedersiniz ve sonra yine, "Ben kimim?" diye sorabilirsiniz.

Yaşamınızın başlangıcında, beklenmedik bir acı geldi. Bu acıya karşı, bunu durdurmaya çalışarak tepki verdiniz. Bu şekilde davranırken kendi içinizdeki yaratıcı güdüyü durdurdunuz. Belki de bu, sıcak bir sobaya dokunduğunuzda hissettiğiniz acı kadar basit bir şeydi ya da belki de bu, annenizin veya babanızın size öfkeli bir bakışıydı. Acının geldiği anda, kendi içinizdeki yaratıcı gücü durdurdunuz ve bunu gölge ile örttünüz. Böyle yaparak kendi merkezinizle bağlantınızı kopardınız ve sizin bir kısmınız kim olduğunuzu unuttu.

Kişisel dönüşüm süreci sayesinde içsel manzaranızın daha fazlasını keşfettikçe, kim olduğunuza dair anıyı hatırlarsınız. Duygunuzda taşıdığınız o başlangıçtaki sevgi ve ruhsal özlem, iradenizin o başlangıçtaki cesareti, mantığınızdaki o başlangıçtaki hakikat hala sizin içinizdedir. Ruhsal özleminizin doğrudan farkında olmayabilirsiniz fakat kişisel arzular bağlamında içsel gölgelerinizde yol almayı sürdürür. Beşeri düzeyde kişisel arzularda yanlış bir şey yoktur çünkü bunlar, kendi içinizdeki ilahi özlemin bir yansıması, asıl yaratıcı güdüdür.

Bir insan olarak ilişki, sevgi, güvenlik, yaşamınızı dilediğiniz gibi yaratmak için yolunuzu bulmaya yönelik arzularınız güzeldir. Belki de aynı zamanda pek net değildirler. Belki de çarpıtılmışlardır. Belki de kendinizi güvende hissetmediğiniz için daha fazla para kazanmak istiyorsunuz. Fakat, size kendinizi güvende hissettirecek olan para değildir. Belki de sizi tamamen anlayacak, size karşı çıkmayacak ve sizinle ilgilenecek mükemmel bir eş istiyorsunuz.

Fakat bu tür bir arzunun altında yatan nedir? Bir yetişkinin sorumluluklarından feragat etmek mi? Değişiklik korkusu mu? Bu tür koşullarda bir fikir alışverişi aracılığıyla büyüyemezsiniz. Bu tür bir "mükemmellik" insanlık hali içinde işe yaramaz; bu durum fiziksel bağlamda yaşam amacınızı nötralize eder.

Eğer yaşamınızda kendi gerçek arzularınızı gerçekleştirmeyi istiyorsanız bu, sizin kendi kaynağınızdan gelen asıl yaratıcı eylemi gölgeleyen ve çarpıtan kendi parçalarınızı bulma meselesi haline gelir. Siz bunu, gölge ve çarpıtmaları temizlemek ve kişisel arzularınızı, varlığınızın odağında, derinlerde korunan asıl ruhsal özleminizle uyumlu kılmak sayesinde yapabilirsiniz. Bunlar doğrudan bağlantılıdır. Sizin net ve çarpıtılmamış kişisel arzularınız, kişilik düzeyinde, daha derin odaklı özleminizin tezahürüdür. Bunlar sizin müttefiklerinizdir. Bunlar sizi, daha derindeki odağa yönlendirir.

Şimdi hissettiğiniz arzu nedir? Belki de bunun bencilce olduğunu söylüyorsunuz. Bu olabilir ya da olmayabilir. Sadece şunu sorun, "Kişiliğimin bu arzusu beni yaşamımda yönlendiren asıl içsel özleme nasıl bağlanıyor?" Göreviniz sadece bu ikisi arasında bir yol açmaktır, böylece kişiliğin arzusu, içinizdeki asıl yaratıcı güdünün saf bir ifadesi olabilsin.

Yeryüzünde bu konu hakkında sayısız karmaşa yaşanır. Bu karmaşadan fazlasıyla acı meydana çıkmıştır çünkü bazı çevrelerde arzular günah olarak görülür. Tek günah, kim olduğunuzu unutmaktır. Tek günah, kendinizi içinde bulduğunuz yanılsamadır. Arzularınızı yargılamayın. Arzularınızı, kendinizin en ilahi ve değerli kısmı olarak koruyun, bunlar yaşamınızın aydınlığa kavuşturulması gereken parçalarıdır.

Şimdi, kişiliğinizin arzularından ruhunuzun derindeki özlemlerine doğru bir yol bulmak için meditasyon yapın. Bu dünyada gelişen büyük kurtuluş planına bağlı olduğunuzu unutmayın. Siz kendinize şifa verdikçe, dünya kendine şifa verir.

~

Varlığımızın altıcı düzeyinde inanç ve umudu deneyimleriz.

Şifa sürecinizin son derece önemli bir kısmı inanç ve umudu yapılandırmak olacaktır. Kendi içinize, kendi içsel kaynaklarınıza ve kendinizle ilgilenmek ve yaşamda umduğunuz ve özlediğiniz şeyi yaratma yeteneğinize olan inancınızın yapılandırılmasından söz ediyoruz. Daha iyi bir yaşamı umut edin. Daha sağlıklı olmayı umut edin. Yeni bir dünya düzenini umut edin. İnsanlık için, gezegen için umutlu olun. İnanç sizi, hepimizin yaşamda geçtiği karanlık tünellerden, kendi özlemlerimizin gerçekleşmesine yönelik umuda doğru adım adım taşır.

Hepimiz yaşamlarımızda inancımızı kaybettiğimiz dönemlerden geçeriz. Bu dönüşüm süreci sırasında aştığımız içimizdeki o tünellerin en karanlık yerlerinde bulunduğumuzda ortaya çıkar. Diğer her şey başarısız olduğunda ve artık kaybettiğimizden kesinkes emin olduğumuzda, en sonunda içimizde taşıdığımızı bile bilmediğimiz inanca ve umuda teslim oluruz.

Temmuz 1988'de Denver'da verdiğim bir konferans sırasında güzel bir şifa meditasyonu verildi. Bu tebliğ, inanç ve umuttan söz ediyor ve kendi acınızın şifa buluşunu yaşam amacınıza bağlıyor. Bu, inancınız sınandığında yararlanabileceğiniz harika bir şeydir. İşte:

~

İNANÇ ve UMUT SAYESİNDE ŞİFA BULMAK
Heyoan'dan alınan tebliğ

Ayağınız sağlamca yere basarken ışığın sizden geçmesine ve sizi yukarı doğru kaldırmasına izin verin. Çünkü siz, gökyüzü ve ruhsallığınız ile fiziksel alemdeki sevgili yuvanız yeryüzü arasında en doğal biçimde bir köprü oluşturuyorsunuz. Bu gerçekliğin günlük kişiliğinizden geçmesine izin verdiğiniz ölçüde, kendi gerçek varlığınızı –kim olduğunuzu ve buraya ne amaçla geldiğinizi- daha fazla yaşamaya başlayacaksınız. Bu odadaki enerjilerin, bu tebliği sizinle paylaşırken eriyik beyaza dönüştüğünü hissedin. Mevcudiyetimizi görmek için gözlerinizi, duymak için kulaklarınızı ve hissetmek için duyularınızı açın. Bizler hayal gücünüzün ürünleri değiliz. Gerçekten de sizin kardeşleriniziz ve buraya birlikte çalışmak, bu gezegene barış ve şifa getirmek için geldik.

Bunu yapmak için hepimiz siz doğmadan önce anlaştık. Büyük umut ve inançla buraya geldiniz ve fiziksel bir beden edindiniz. Bu gezegene gelme ve ona hizmet etme özleminiz öyle büyüktü ki, bu gezegen üstünde var olan bazı acıları üstlenmeyi ve bunlara şifa vermeyi kabul ettiniz. Bu acıyı kendi bedeninize ve kendi psişenize almayı kabul ettiniz, böylece bu, sevgiye dönüştürülebilirdi.

Dolayısıyla size söylüyorum; sizler yüreklerinizde güzel bir geleceğe dair büyük umutlarla ve sadece kendi içinizde değil bu gezegeni de dönüşüme götürecek yol boyunca atacağınız her adımda sizi yönlendirecek inançla geldiniz.

Bu nedenle, bunun nasıl gerçekleştirildiğini biraz daha ayrıntısıyla irdeleyelim: Bunu, "evrensel ilahilikle bağlanma" olarak adlandırıyoruz. Siz beraberinizde büyük bilgelik ve büyük güç getirdiniz. Siz beraberinizde devasa boyutlarda, bugüne dek sahip olduğunuzu ya da aldığınızı hayal ettiğinizden çok daha fazla sevgi getirdiniz. İşte bu sevgi, bilgelik ve güçle buraya şifa vermeye geldiniz. Dünya Ana'nın bedeninden bir beden oluşturdunuz. Bu bedeni de iyi tasarladınız. Yukarıdan, kendi en derin içsel özleminizi gerçekleştirmek için size araçları sağlayacak olan mükemmel enerji kombinasyonlarından oluşan bir enerji sistemini getirdiniz. Çünkü buraya gelme amacınız budur: diğer her şeyden fazla yapmayı özlediğiniz şey. Yüreğinizin derinliklerinde kilitli, gizlice taşıdığınız en sıra dışı rüyanız ufak bir pakettedir; işte buraya bunu gerçekleştirmeye geldiniz.

Öyleyse belki artık o ufak paketi alıp açar ve içine bakabilirsiniz. Utanmayın... Gördüğünüz şeyin egoistçe olduğunu düşünmeyin. Değildir; bu, hakikattir. Bunun fazlasıyla sıra dışı olduğunu düşünmeyin çünkü sahip olduğunuz tek sınırlama, kendi kendinize koyduğunuz inanç sistemidir. Şimdide olmanın, kendi varlığınızla bağlantılı olmanın ve tüm eylemlerinizin kendi varlığınızdan gelmesinin fazlasıyla dünyasal olduğunu düşünmeyin. Şu anda her ne yapıyor olursanız olun, bu en ilahi eylemdir. Bu bir inanç eylemidir.

Eğer henüz kendi ufak paketinizi açmadıysanız, çekinmeyin ve bunu yapın. Paketinizdeki şeyden haz duyacaksınız. Bu açılan paketi alıp bir sunağın üstüne koymanızı ve günde iki kez, her seferinde en az beş dakika bunun üstünde meditasyon yapmanızı size öneriyorum. Kendinizi bu amaçla aynı çizgide tutmak için, sabah uyandığınızda ve akşam yatmadan önce günde iki kez beş dakika bulacağınızdan eminim. Bu konuda utangaçlık hissediyorsanız, bunu bir sır olarak saklayın. Bu konuda konuşmak istiyorsanız, kendinizi özgür hissedin. Fakat bu konuyu kendileriyle konuştuğunuz kişileri iyi seçin, kendi çabanızda sizi anlayacak ve sizi destekleyecek olanları seçin. Çünkü yapacağınız bir göreviniz var. Bu görevi size aşağıdaki gibi açıklayacağım:

Şimdi sizden yaşamınızı gözden geçirmenizi istiyorum. Çocukluğunuza geri dönerek duyduğunuz en derin acıyı bulun. Bu acıyı en kü-

çük tohum halindeyken bulun. Çünkü hepiniz kendi içinizde bir acı tohumcuğu barındırırsınız.

Bunu bulduğunuzda, bu tohumdan başlayıp nerelere gittiğinizi izleyin. Bunun yaşamınızın her anına, yaşamınızın her alanına nasıl nüfuz ettiğini bulun. Bu acıyı yıl be yıl nasıl taşıdığınızı bulun. Evet, yıllar içinde değişti. Farklı alanlarda kendini farklı ifade etti fakat sizi temin ederim, bu aynı acıdır.

Siz buraya, sadece kendi içinizde değil dünyada da yansıyan bu acının ta kendisine şifa vermek için geldiniz.

Siz bu acıyı üstlendiniz; bunu bedeninizin içine ve psişenize yerleştirdiniz. Bunu büyük bir cesaretle yaptınız. Kaçış yoktur. Acıdan kaçış ona şifa vermez. Sadece şifa bulma vardır.

Sizden bu acıyı almanızı, onu sevgi ve kabullenme içinde nazikçe sarıp sarmalamanızı istiyorum. Buna tıpkı yeni doğmuş bir çocuk, kim olduğunu unutmuş bir çocuk gibi davranın. Bu bir *umut* çocuğudur; parlak, ışıltılı bir geleceğin çocuğudur ve bu acının çocuğuna şifa verme *inancına* sahip olan da yine siz, yani şifa verensiniz. Kendi kendinize şifa verişinizin ilk adımı, bu acıya şifa vermenin size düştüğünü kabullenmektir. Bu sadece kendinize değil gezegene de hizmet etme bağlamında gönüllü olarak kabul ettiğiniz, kişisel amacınızdır. Sizler şifacılar olarak, kendinize karşı son derece dürüst olacağınıza, benliğinizi seveceğinize ve onurlandıracağınıza, kendi içinizde, üstünüzde, altınızda ve tüm çevrenizde bulunan ilahi bilgeliği izleyeceğinize ve buna itaat edeceğinize dair bir yemin ettiniz.

Odada bizim mevcudiyetimizi hissedin. Bu yükü tek başınıza üstlenmek zorunda değilsiniz. Her zaman rehberlik vardır. Bedeninize şifa vermek için *inancınızı* kullanın. Bunu alışkanlık haline getirin. Acı içinde oluncaya dek beklemeyin. Bunu inançla yapın.

Sunağın üstüne, içinizdeki şifacının sevgisinin yanıbaşına çocuğun acısını koyun: *Biri umuttur ve biri inançtır.* Bu ikisi enerjinizi biçimlendirecek ve dönüştürecektir, böylece siz ve dünya ışık içinde dönüşebilesiniz. Bu odadaki sevgiyi hissedin. Siz olan ışığı hissedin. Üstünüzde ve altınızda ışığı hissedin. Çevrenizdeki ışığı ve sizden önce gidenlerin ışığını hissedin. Bedeninizin her bir hücresinde ışığı hissedin. Olduğunuz kişi olun. İşte siz sadece bunun için gönüllü olmuştunuz. Olduğunuz kişi olun, bu sizden talep edilen tek şeydir. Olduğunuz kişi olun, ihtiyaç duyulan sadece budur. Olduğunuz kişi olun.

~

Auranın Yedinci Düzeyi: İlahi Zihin

Coşkunun (vecd, ekstaz) en yüksek biçiminin saf, ilahi yaratıcı düşünce olduğu söylenir. Bu, yedinci düzeyin ödülüdür. Yaratıcı burada gezinir çünkü mükemmel düzeni burada bilir ve kendinin Tanrı olduğunu burada anlar. Yaratıcı burada, mükemmel evrensel yaratılış düzeni boyunca kendi altın ağını örer ve canlı, titreşen altın renkli gerçeklik ağına çok daha fazla mükemmellik getirir.

Bu herkesin doğuştan hakkıdır; bu herkesin en doğal, normal durumudur. Kendimize izin verdiğimiz ölçüde, daha canlı, daha sağlıklı ve daha insan oluruz. Bu yedinci düzey olmadan var olamazdık. Bu düzeyden basit, günlük, düzenli meditasyonlar halinde yararlanma iznini kendimize verip de bunu günlük yaşamlarımıza dahil ettiğimizde çok daha büyük mutluluk, coşku ve sevgi içinde var olacağız. Kendi değerinizi düşük görmeyin. Bu zaten sizin içinizdedir. Bu, kendi şuurlu farkındalığınızı bu düzeye getirme ve olduğunuz kişi olma meselesidir.

Yedinci Düzeye Ulaşma Meditasyonu

Bu basit meditasyonu her sabah kalkarken on dakika boyunca yapınca gününüzün nasıl güzel geçtiğine şaşıracaksınız. Sadece meditasyon pozisyonunda oturun ve sırtınızı dik tutun. Sırtınızın üst kısmıyla hiçbir şeye dayanmayın. Deste-

ğe ihtiyacınız varsa, kuyruk sokumunuzun altına bir yastık koyabilirsiniz. Şimdi sadece, aşağıdaki mantranın her bir sözcüğünü aldığınız ya da verdiğiniz her nefeste tekrarlayın. Zihniniz her dağıldığında, dikkatinizi sadece mantranın sözcüklerine geri getirin: "Sakin ol ve benim Tanrı olduğumu bil."

İlahi zihin düzeyi bizi varlık nedenimize geri getirir. Alanın yedinci düzeyi, mükemmel düzeni bilen ilahi zihindir. Şuurumuzu varlığımızın bu düzeyine yükselttiğimizde her şeyin, olduğu biçimde hatta kendi kusurları içinde bile mükemmel olduğu anlayışına götüren bir berraklık düzeyine gireriz. Bunu, varlığımızın sadece bu düzeyinden anlayabiliriz. Bu, diğer düzeylerden saçma ya da gerçeklikle ilgisi olmayan bir başka uçuk bir fikir olarak görülebilir: Kusurlu olan bir şey nasıl mükemmel olabilir ki?

Yeryüzü deneyiminin derslerle dolu bir okul olduğunu yedinci düzeyden anlarız. Burada başlıca ders sevgiyi öğrenmektir. Mükemmel olan ve bize hiçbir sorun teşkil etmeyen bir şeyi sevmek kolaydır. Bizler sıkıntıda ve acı içinde olduğumuzda kendimizi ve başkalarını sevmeyi öğrenmeye ihtiyaç duyarız. Dolayısıyla yeryüzündeki kusurlar sevgiyi öğrenmek için mükemmel bir durumdur. Her koşulda nasıl seveceğimizi biliyor olsaydık, bu koşulları yaratmış olmazdık. Her türlü koşulda sevmeyi öğrendiğimizde, verdiğimiz sevgi, koşulları değiştirecektir.

Yedinci düzeyde aura, çok güçlü parlak, altınbeyaz renkte ışık huzmelerinden yapılmıştır. Bunlar bütün sistemi birarada tutar. Bu ışık huzmeleri şaşırtıcı biçimde güçlüdür. Şuurlu farkındalığınızı bu düzeye yükselttiğiniz meditasyon, yaşamınıza kuvvet, rahatlık ve kabul etme duygusunu getirecektir. Her şey mükemmel olduğundan ve mükemmel bir düzen içinde işlediğinden ötürü, meydana gelen her şeyin ardında her ne olursa olsun daha yüksek bir sebep vardır. Kötü şeyler biz kötü olduğumuz için ortaya çıkmaz. Bizler cezalandırılmayız. Birçok şey bizim anlayamayacağımız daha büyük bir düzenden dolayı ortaya çıkar. Her ne meydana gelirse gelsin, bu ne kadar anlamsız olursa olsun ya da negatif bir çerçevede anlam taşırsa taşısın, sevgi için bir ders oluşturur. Her ne olursa olsun...

Tüm güç durumlar için yüksek ilahi sebebin ne olduğunu öğrenmek, meydana gelen olayla baş etmemizde bize yardımcı olur. Zor bir deneyim aracılığıyla ilahi bir dersin öğrenildiğini bildiğimiz takdirde bu aşamadan geçmek, bu dersin ne olduğunu her ne kadar bilmesek de daha kolaylaşır. Çoğunlukla, söz konusu dersin ne olduğunu bilmeyiz çünkü genelde öğreninceye dek bunu anlayamayız.

Özellikle anımsanacak iki vaka, kabul edilemez bir olayın şifa sürecine ya da öğrenilecek hayat dersine teslimiyet aracılığıyla nasıl kabul edilebilir kılındığını ve daha yüksek bir anlayış düzeyine taşıdığını göstermişti.

Stephanie'nin Kalbine Şifa Verilmesi
Ailesinin Kalbine Şifa Veriyor

1985'te üç yaşında bir çocukla annesine bir dizi şifa verme çalışması yaptım. Küçük kız, yani Stephanie atrial septal hastalığı (ASD) ile doğmuştu; kalbinin iki kapakçığı arasında dörtte bir büyüklüğünde bir delik vardı. Temmuz 1985'te açık kalp ameliyatı olacaktı. Annesi Karen de birkaç kez ameliyat olmuştu ve ameliyat sonrası ağrılardan dolayı kızı adına korkuyordu. Karen'in kızını şifa çalışmasına getirmesindeki ilk amacı, ameliyatı önleyebilmekti.

Her seansta Karen Heyoan'a küçük kızının açık kalp ameliyatı geçirmesine gerçekten de gerek olup olmadığını soruyordu. Bunun engellenebilmesinin bir yolu var mıydı? Ben de ameliyattan sakınılması taraftarıydım. Karen Heyoan'a bunu her sorduğunda sinirleniyordum. Yanlış öngörüler vermeyi istemiyordum. Bir noktada, bir şifa çalışmasının sonuna doğru, Heyoan sanki bizim şikayetlerimizden artık sıkılmışçasına aniden bana, "Şimdi, beni izle!.." dedi.

Kendimi Heyoan'ın arkasından bir hastahane koridorundan aşağıya koşarken buldum. Ameliyat odasının kapılarını açtı, beni masanın üstüne yanaştırdı ve şöyle dedi: "Şimdi, buraya bak."

Kendimi eğilmiş, Stephanie'nin göğsündeki açık boşluğa bakarken buldum. Ameliyat iyi gidiyordu. Sonra sahne zaman içinde ileri hareket ederek, iyileşmeye yöneldi. Stephanie iyiye gidiyordu. Sonra, ameliyattan bir iki gün sonraki tarihe gelindi. Stephanie çoktan hastahane odasın-

da bir koltukta oturmuştu ve son derece neşeli görünüyordu. Ailesi odaya girdiğinde koltuğundan aşağı atlayıp onlara doğru koştuğunu gördüm. Bundan sonra sahne Stephanie'ye yöneldi, on üç yaşlarındaydı ve tam ergenliğe giriyordu. Bir aynanın karşısında durmuş göğsündeki yara izine bakıyordu. Güzel, sağlıklı ve parlak görünüyordu. Yarayı meraklı ve ilgisiz bir biçimde inceliyordu. Yara, onun yüreğiyle ve sevgi ile bağlantısında yardımcı oluyordu.

Heyoan, "Peki, bu çok mu kötü?" dedi.

Karen'e yaşadığım bu küçük macerayı anlattığımda korkuları bir süreliğine dindi fakat kuşkusuz, bir sonraki seansta hepsi geri gelmişti.

Şifa verme çalışmalarında tarafsızlığımı korumakta hala zorlanıyordum. Ben de bir kız çocuk annesi olduğum için bu ameliyatın önlenmesine yardım etmeyi istemiştim. Kendi kızımın doğumunda sezaryenin verdiği komplikasyonları yaşadığım için, her ne kadar ameliyat kızımın yaşamını kurtarmış olsa da, ameliyata karşı olduğumu fark ettim. Kendi taraflı düşüncelerim ve Karen'den gelen baskılar nedeniyle bir kez daha kanalımı açık tutmakta sorunlar yaşıyordum. Nihayet aurik alanın yüksek düzeyleri aracılığıyla Heyoan'a yükselebildim ve kendisinden şu rehberliği aldım:

~

Sizler için sevgi çerçevesindeki meseleler, birini kendi sevgi enerji alanınızda tutmayı başarırken aynı zamanda onların hayatlarını kendileri için planladıkları şekilde deneyimlemelerine izin vermenizle ilgilidir. Hiçbir çocuğunuzu kendi karmasından koruyamazsınız ya da kurtaramazsınız. Karma bu durumda, onun kendi seçtiği kendi yaşam planı anlamına gelir. Zaten bu, bilge bir ruhtur ve buraya güzel bir amaç için gelmiştir ve bunu nasıl yapacağını tam olarak seçmiştir ve bunu an be an seçmeye devam eder. Aldığı her nefesle birlikte, tıpkı siz ikinizin yaptığı gibi (burada Heyoan, Barbara ve Karen'e atıfta bulunuyor), **fiziksel dünyada yaşamla olan bağını yeniden oluşturmayı sürdürür.**

Dolayısıyla, eğer bu tartışmalara bu daha geniş açıdan hareketle girebilirsek, belki de kanalda daha az statik olacaktır. Her ikiniz de kendi içinizdeki bilgeliğe doğru hareket edebildiğiniz takdirde, her ikiniz de içinizde ayrı ayrı deneyimlediğiniz ameliyatları seçen o daha derindeki bilgeliği bulacaksınız. Her ikiniz de bundan çok şey öğrendiniz. Bu kişiyi (Barbara'ya atfen) **bir şifacı olma yoluna itti, öyle değil mi? Çünkü bundan önce, acı ya da hastalık deneyimi yoktu, dolayısıyla hasta olanlara karşı empati duygusundan yoksundu çünkü bu konuda deneyimi yoktu.**

Ve seninle de sevgili Karen, benzer olaylar söz konusu. Ameliyatına kadar, sana bu denli şefkat gösterilmesini deneyimlememiştin. Senin için yüreğinin büyük kapılarını açtı, şefkat göstermeyi ve şefkat görmeyi ve güvenmeyi öğrendin. Fakat senin şöyle dediğini duyuyorum: "Güvenmek mi?.. şaka mı yapıyorsun?.. Güvendim ve bak ne oldu!" Ve ben sana şunu söylüyorum; ne olduğuna sen de bir bak. İki harika çocuğa sahip oldun. Sana şefkat gösterildi. Seninle kocan arasındaki yakınlık ve seninle büyük ailen arasındaki yakınlık büyük ölçüde arttı.

Sen şimdi onlara şefkat gösteriyorsun. Onların acısını daha fazla anlıyorsun. Şüphesiz, gerçekleştiği takdirde çocuğunun bu ameliyatı aşmasına yardım etmek için oldukça tedariklisin çünkü bunun ne olduğunu biliyorsun. Öyleyse kendine şunu sor: "Ameliyat olduğunda başkalarından ne istemiştin? Seni en fazla mutlu eden ne oldu? Odadaki çiçekler, ziyaretçiler, seni kucaklayan sevgi dolu kollar mı? Deneyim kendisini nasıl hafifletti? Hangi deneyimler sayesinde hastanede geçirdiğin dönem daha eğlenceli oldu?"

Böylece, ameliyata girecek bir çocuğun varsa onunla nasıl birlikte olabilirsin? Hastahaneyi tıpkı onun doğumunda olduğu gibi dikkatlice seç. Hastahanede onunla birlikte ol. Bu tecrübeyi yaşa. Kendi duygularını serbest bırak. Onu kendi sevgi alanında tut, her ne olursa olsun bunun Tanrı'nın muradı ve çocuğunun muradı olduğunu bil. Bu en zorudur. Çünkü her ne olursa olsun bu,

onun seçtiğidir. Dolayısıyla, çocuğunun içinde yaşayan ruhun bilgeliğine saygı duy. Onun seçimlerine saygı duy ve bu seçimleri destekle. Bu çocuğun üstlendiği öğrenme sürecini destekle. Ameliyat olmayı seçerse bunun onun payına aileye, sevgiye ve kalbe yönelik artan bir güveni ifade ettiğini bil.

Şimdi bu çelişkili bir açıklama olarak görülebilir, fakat deneyime bakın. İnsan böyle bir deneyime girmek için hiç girmemeye kıyasla aileye, sevgiye ve kalbe daha fazla güvenmeye gerek duymaz mı?

Ve evet, Barbara şöyle itiraz edebilir: "Fakat, neden bundan sakınamasın? Neden olmasın?" Biz sadece bir yolun diğerine göre daha iyi olmadığını söylüyoruz. Her biri farklı bir ders öğretir.

Unutmayın, saygı ve cesareti bütünüyle koruyun. Kızın çok cesur biri. Sana şöyle söyleyecek, "Anne, bak; ben bunu yapacağım ve bu, en az benim olduğu kadar senin de inancını artıracak. Bunu sana bir ödül olarak getiriyorum. Çünkü dünya, içinde acı olmasına rağmen güvenli bir yer. Dünya, ayrılık olmasına rağmen sevgi dolu bir yer. Dünya, karışıklık olmasına rağmen güzel bir yer. Ben bu ifadeyi, fiziksel dünyaya tam inancımı yansıtan bu eylemlerim aracılığıyla kullanıyorum. Bunu sana bir ödül olarak getiriyorum. Ve böylece, sevgili anne, tıpkı senin benim kalbime şifa vermeye geldiğin gibi, ben de senin kalbine şifa vermeye geldim.

~

KAREN: Tüm bu pozitif konuşmaların ışığında, ki bu gerçekten beni etkiledi; kocam, çocuğumuz ameliyat olduğu takdirde bundan doğacak ruhsal sorunlar olup olmadığını bilmek istedi. O sanki bu fikri gerçekten de kabullenmiş görünüyor. Burada güçlüğün kızımdan çok kocam ve benim için olduğu söylenebilir.

HEYOAN: Bugün size, Stephanie'nin daha geniş, büyük ve derin bilgeliğinin ifadelerini yansıtma bağlamında konuştuk. Fakat, kuşkusuz unutan kısmı da söz konusu. Şüphesiz, eğer ameliyat olursa, uyandığında acısı olacak ve şüphesiz acı içinde tepki gösterecek; ve şüphesiz şöyle söyleyecek: "Anne beni eve götür... anne beni eve götür..." Ve siz bunu yapamayacaksınız. Fakat onunla birlikte kalabilir ve kendisine şöyle söyleyebilirsiniz: "Dünya güvenli bir yer. Bunu anımsıyorum çünkü bunu bana sen söylemiştin."

Ve aynı şey sevgili kocan için de geçerli. Kızını kendi bilgeliğinden korumaya çalışmak işe yaramaz, sevgili oğlum. Onun derin bilgeliğinden gelen seçime uy; sen de bununla birlikte güçleneceksin. Kızın kendi gücünü unuttuğunda, sen ona kendininkini verebilirsin. Sen sadece hediyeyi geri veriyorsun. Ailede her birinizin arasında uyumun ne kadar güzel aktığını görüyorsun; hem de ne güzel bir aile!

KAREN: Artık başka sorum yok, sadece rehberlerine elle şifa yapmamızı önerdikleri için ve tüm yardımlar için teşekkür etmek istiyorum. Gerçekten de bu ay bunu yapmak bir zevkti. Kızım da ben de bunu seviyoruz ve bu bir ayin haline geldi.

(Heyoan Karen'e her akşam yatma saatinde, Stephanie'ye şifa vermeye yönelik olarak elle şifayı öğretmişti. Bu süreç sayesinde ana kız birbirlerine çok daha fazla yakınlaşmışlardı ve bunu birkaç aydır sürdürüyorlardı.)

HEYOAN: Evet, bu güzel bir birlik, öyle değil mi?

KAREN: Aynı zamanda, bugün bilmemiz gereken herhangi bir şey meydana gelip gelmediğini öğrenmeyi istiyorum.

HEYOAN: Kalbi güçlendi, inancı güçlendi ve sizin sonucu bilmek için biraz daha fazla zamana ihtiyacınız var. Üzgünüm sevgili dostum fakat yine ruhunuzun bilgeliğine saygı duyuyoruz. Çünkü kendi tünelinizi aştığınızda büyük bir mutluluk yaşayacaksınız.

BARBARA: Şimdi bu tünelde ne olduğunu görmeye çalışıyorum. (Tünelin içine bakıyor.) Bu tıpkı, o Lego oyunlarından birine benziyor; bir tür eğlenceli ufak bir oyun, bir çocuk-yetişkin oyunu... Tünelin içinde işte bu var.

Sanki söylenecek daha fazla şey varmış gibi orada durup bekliyorlar fakat söyleyecek hiçbir şeyleri yok. Daha fazla sorun olup olmadığını bilmiyorum.

KAREN: Duygularım çok fazla... Tüneli hisse-

debiliyorum. Bu son ayda yaşadıklarımın çoğu, ailemden ayrılmamla ilgili. Gerçekten nihayet ebeveynlerimin benim için burada olmadıklarını anladım. Tünelden söz ettiklerinde, sanki burada ailem için bulunmam gerektiğini, büyümem gerektiğini ve gerçekten de ebeveynlerime olan bağlılığımdan ayrılmam gerektiğini hissettim, ki hiçbir zaman... ben onlara bağlıydım ve onlar hiçbir zaman orada değillerdi. Onlar hakkında duygularım çok yoğun. Bu konuda ne sormam gerektiğini bilmiyorum.

HEYOAN: Bu acıyı deneyimlediğiniz için üzgünüz, ve bunun, çocuğun düzeyinden, tam olarak istediğiniz tarz olmadığı için çok üzgünüz. Daha önce de söylediğimiz gibi, sizin kendi büyük bilgeliğiniz çocukluk deneyimlerinizi seçti. Şimdi, yaptığınız anneliğe bakıp da bunun olağanüstülüğünü, annelik sayesinde kendinize ifade etmek için kendinize açtığınız muazzam alanı gördüğünüz takdirde, yaptığınız seçimlerden bazılarını anlayabilirdiniz. Çünkü tepenize dikilip de size, "Hayır, bir anne böyle davranır," diyen kimse yoktur; ne de siz... O da anne olduğunda kendisine böyle davranırdınız.

KAREN: Bu doğru... Özgürlüğü unutuyorum.

HEYOAN: Öyleyse, hastahanede olduğunuzda bunu anımsayın, hiç kimsenin tepenize dikilip "böyle davranman gerekirdi" demesine izin vermeyin. Tamamen kendiniz olun ve sizi destekleyecek birine ihtiyaç duyarsanız, tüm gücünüzle bunu isteyin çünkü hiç kimse, en azından bu bağlamda gerçekten büyümez. Gereksinimler gerçektir ve güzeldir; bunlar insanları biraraya getirir ve insanlar arasında daha fazla sevgi, daha fazla iletişim ve daha fazla gücün oluşmasını sağlar. Bir gereksinimin büyüyen bir güç olduğunu söyleyebilirsiniz. Korkuyu kabul etmek sevgiyi bulmaktır. Kaybolduğunuzu kabul etmek, eve dönüş yolunuzu bulduğunuz anlamına gelir. Bir gereksinim, bulunduğunuz yolda bir hakikat ifadesidir. Bir inançsızlık anı vardır ve bunu ifade edersiniz. Daha sonra bunu bir inanç anı izler. Dolayısıyla tamamen kendi içinizde, o anda olduğunuz kişi olun. Bu, çevrenizdekilere daha fazla cesaret ve daha fazla güç getirecektir. Sevgili kocanıza daha fazla dayanın. O çok güçlü biri.

KAREN: Sahiden!..

HEYOAN: Belki ara sıra bunu unutuyor. Biraz daha fazla ona dayanmayı deneyin, bunu hatırlayacaktır.

KAREN: Sanki ona yük olacakmışım gibi hissediyorum. Ona dayanmayı istemiyorum. Bu şaşırtıcı... Teşekkürler.

HEYOAN: Samimi duygularımızla ve her zaman sizinle olduğumuzu unutmayın. Bu olası ameliyatta bedenini terk ettiğinde onu nazikçe tutmak için orada olacağız.

KAREN: Evet, biliyorum... Bunun olmayabileceği olgusu üzerinde durmak istemiyorum, bu sebeple, bir anlamda kendimi hazırlıyorum ki...

HEYOAN: Bunu aşacaksınız. Kendi tünelinizden bu ya da şu şekilde geçmek zorundasınız.

Rehberlik aracılığıyla, bütün ailenin biraraya gelmesine ve fiziksel bir dünyada yaşarken inanç ve güven beslemeyi öğrenmelerine yardımcı olmak için ameliyatın büyük olasılıkla yapılacağı giderek açıklık kazandı. Ebeveynler son derece ruhsal yönelimliydi ve bu ameliyatı, ruhsal açıdan bir şeyleri doğru yapmamış olmalarına bağlıyorlardı bir şekilde. Bir dizi rehberlik aracılığıyla, bunun doğru olmadığı ortaya çıktı. Son seansta Heyoan Karen'e ameliyattan kısa bir süre sonra kocası Michael'in yeni bir iş bulacağını ve Brooklyn'den taşınarak New York'a yaklaşık bir saat uzaklıkta ufak bir kasabaya yerleşeceklerini, burada yaşamlarının yeni bir tarza kavuşacağını bildirdi. Tüm bunların, Stephanie'nin ameliyatı ile başlayan ailenin şifaya kavuşması sürecinde, ailede meydana gelecek büyük değişiklikler ve büyüme sayesinde olacağını söylemişti. Karen, kocasının bir yıldan fazla bir zamandır bir iş aradığını ve New Jersey'e taşınmak istediklerini söyledi. Heyoan, taşınmalarına daha zaman olduğunu çünkü ailenin gerçekleşmekte olan şifaya kavuşma sürecini tamamlamaları gerektiğini söyledi. Stephanie için, şifa bulma sürecini eski evinde tamamlaması ve her şeyi geride bırakması önemliydi, böylece yeni evde yeni bir yaşama başlayabilecekti.

Bu satırları, 1992'de yazıyorum. Tüm bu çalışmanın sonuçlarını denetlemek için Karen ile çok yakın bir zaman önce görüştüm. Mutlu ve rahat bir hayat sürüyorlar. Karen, hayatlarının hiç hayal edemeyeceği kadar iyi olduğunu söyledi. Heyoan'ın beni ameliyat odasına doğru çıkardığı

ufak yolculuğu onayladı. Olaylar tıpkı onun söylediği gibi gelişmişti. Stephanie, temmuz ayında açık kalp ameliyatı olmuştu. Büyük hızla iyileşmişti. Ameliyattan iki ya da üç gün sonra zaten kendini iyi hissediyordu. Hemşireler tüpleri vücudundan çıkardığı anda, koltuktan yere atlamış ve odadan içeri giren ailesini kucaklamaya koşmuştu.

Karen, Stephanie'nin hastahanede olduğu dönemde üç duygusal travma geçirdiğini belirtmişti. Bunlar, testlerin uygulanması için Stephanie'nin ailesinin yanından alınması gerektiğinde, ameliyata götürüldüğünde ve sonra da tüpler çıkarıldığı sırada yaşanmıştı. Karen, Stephanie'nin evde uyuduğu ilk üç gece, her biri bu duygusal travmalardan birine denk düşecek biçimde üç kabus gördüğünü söyledi. Bundan sonrası, iyiye gitmişti; kötü anılar ve hastahane deneyimiyle ilgili sorunlar yoktu.

Aile ağustos ayında tatile gitmişti, Heyoan bunu söylediğinde inanmamışlardı. Tatilden dönüşlerinde, Michael'e New Jersey'de bir iş teklif edildi. Bu, istediği fakat maaşı düşük olduğu için daha önce reddettiği bir işti. Şimdi, taleplerini karşılamak üzere bu maaşı artırmışlardı. Karen, satın aldıkları evi bulmalarının sadece iki günlerini aldığını söyledi. Ekim ayı geldiğinde New Jersey'de yaşıyorlardı ve Michael yeni işinde çalışıyordu.

Karen, Stephanie ile yaşadıkları şifa deneyiminin, bir aile olarak gelişimlerinde son derece önemli bir adım teşkil ettiğini söylüyordu. Ameliyattan üç ila dört hafta sonra Stephanie'nin farklı bir çocuk olduğunu söyledi. Ameliyattan önce özlem dolu bir çocukken, daha sonra sağlam bir biçimde kendi bedeninde var olmuştu ve rengi de değişmişti. Şimdi on yaşındaydı. Kendisini bir Kalp Çocuğu olarak adlandırıyordu. Güzel şiirler ve güfteler yazıyor, şarkı söylüyordu ve tiyatroya meraklıydı.

Karen, bu deneyim sayesinde, evrendeki uyuma daha fazla güvenmeyi öğrendiğini söyledi. Geriye baktığında, her şeyin mükemmel bir zamanlama ile olduğunu görebiliyordu. Örneğin, Michael bir yıldır iş aramasına rağmen, taşınmaları iyileşme tamamlanamadan gerçekleşemezdi. Bu olduğundaysa, her şey kolaylıkla ve otomatik bir biçimde ailenin kendisi için yarattığı yeni yaşama doğru akmıştı.

Artık Karen şöyle konuşuyordu, "Bu büyük plana güvenmeyi öğreniyorum. Her şey için bir çaba harcamak zorundasınız. Fakat dışarıya doğru bir çaba harcadığınızda ve dirençle karşılaşmaya devam ettiğinizde, başka bir şeyin sürdüğünü bilmelisiniz. Bu sadece sizin direndiğiniz anlamına da gelmeyebilir; zamanlama yanlış olabilir ve başka bir şeyin meydana gelmesi, bir şeyin tamamlanması gerekiyor olabilir. Çünkü bir kez bu tamamlandığında, her şey hemen yerli yerine oturdu. Ben iki gün ev bakmaya gittim, Michael bir gün gitti ve bu evi gördükten sonra aldık. Fiyatı henüz indirmişlerdi; böylece kendi fiyat sınırımızın en üst rakamına uydu. Her şey tıpkı bir saat gibi işliyordu. Sanki buna güvenmeyi, Stephanie ile yaşadığım tecrübeden dolayı öğrendiğimi hissediyorum. Ve bunun gibi olaylarla karşılaşmaya devam ettim. Bir şey doğru olduğunda, sadece kolaylıkla ilerliyor. Akıntıya karşı kürek çekmeniz gerekmiyor."

Andy Ailesini Yeniden Biraraya Getiriyor

Daha yüksek bir anlayış düzeyine yükselmek ve böylece yaşam deneyimimizi dönüştürmek sayesinde kabul edilemez olanı kabul etme olanağını sunan ikinci örneği, kötü huylu melanoma hastalığından ölmek üzere olan yirmi beş yaşındaki genç bir insanda buluyoruz.

Andy arabayla yaklaşık üç saat süren bir mesafede oturmaktaydı ve sevgili annesi onu şifa çalışmalarına getiriyordu. Andy bana geldiğinde, doktorlarına göre bir yıldan az zamanı kalmıştı. Hızla yayılan kanser zaten tüm vücuduna yayılmıştı ve şimdi de beynine yayılıyordu. Benimle birlikte çalıştığı sıralarda, tümörlerin küçülmesi için dönem dönem radyasyon terapisi yapılıyordu; bu da kendisine acı vermeye başlamıştı. Hiç kimse Andy'ye sağlığının gerçek durumu hakkında bilgi vermemişti fakat o derininde bunu biliyordu. Andy'de son derece çarpıcı olan şey, ölümü hakkında pek de kaygılı davranmamasıydı. Bu durum, bana ilk gelmeye başladığında ve henüz ağrıları yokken de böyleydi. Ofisime adım attığı ilk andan itibaren fiziksel bedeninde yaşamak için fazla mücadele etmiyordu. Fiziksel dünyada olmakla ilgili olarak son derece çelişkili davrandığını kabul ediyordu. Ruhsal

alem hakkında daha fazla şey bilmeyi istiyordu. Heyoan'ın birçok kez Andy'yle konuşmasına kanallık ettim ve iyi dost oldular.

Zamanla Andy ruhsal alem içinde kendini daha rahat hissetti ve kendi rehberine ulaşmaya çalıştı. Andy, insanlar arasındaki sevgi konusuyla özellikle de kendi ailesinde birbirini seven kişiler konusuyla giderek daha fazla ilgilenmeye başladı. Bazen, yakında ölüp ölmeyeceğini merak ediyordu fakat her seferinde sanki büyük bir macerayı bekliyormuş gibi, bu çelişkili durumunu ortaya koyuyordu.

Çok geçmeden, kendisini tamamıyla inkar sürecinden çıkaran kehanet bağlamında bir rüya gördü. Öleceğine neredeyse emin olduğunu çünkü rehberini gördüğünü söyledi. Rüyasında rehberi kendisine giderek daha fazla yaklaşmıştı öyle ki, sonuçta onunla bütünleşmiş ve rehberiyle bir olmuştu. Sonra bu birlik düzeyinde, cenazesinde insanların tabutunu toprağa indirmelerini seyretmişti.

Çok üzgündüm... Bu genç adamın bana ve başkalarına öğretecek çok şeyi olduğunu biliyordum. Öldüğü için, bu durum onun açısından normal olsa da, başarısız kaldığımı hissettim. Erkek kardeşi ve annesi kendi bölgelerinde verdiğim bir konferanstan sonra beni görmeye geldiklerinde, ailesini tekrar görmekten çekinmiştim. Onu "kurtarmaya" gücüm yetmediği için benden çok fazla hoşlanmayacaklarını düşünmüştüm. Fakat büyük bir şaşkınlık yaşadım. Bana içten teşekkürler ettiler ve Andy'nin aldığı şifanın tüm ailede derin bir şifa etkisi yarattığını belirttiler. Şifa süreci aracılığıyla Andy'nin hakikat ve sevgiye teslim olması aile üyelerine kendilerini birbirlerine derinden açmalarında yardımcı olmuştu; öyle ki, tüm aile değişmişti.

Erkek kardeşi bana, Andy'nin doğumu sırasında, yaklaşık yirmi beş yıl önce, ailede ciddi bir ayrılığın yaşandığını söyledi. Görünüşe göre aile ikiye bölünmüş ve bir yarısı diğeri ile yıllarca konuşmamıştı; Andy şifa süreci sırasında onlara yaralarına şifa vermeleri için dayatmaya başlayıncaya dek... Onun doğumunda ayrılan ailenin iki yarısı, o öldüğü gün sevgi içinde biraraya gelmişlerdi ve o günden beri de birarada yaşıyorlardı.

Aile üyeleri, Andy'nin yaşam amaçlarından birinin tüm aileye şifa vermek olduğunda birleşmişlerdi. Andy'nin bütün yaşamı, aile için çok önemli bir hayat dersi olmuştu. Onun kendileriyle birlikte olmasından ötürü ve onun kendilerine verdiği her şey için şükran duyuyorlardı.

Yedinci Düzey İçin Şifa Meditasyonu

Sırtınız dik oturun ya da rahat bir yüzey üstünde yatıp gevşeyin. Nefesinizi yavaşlatarak gevşeyin. Dikkatinizi içinizde odaklayın; yapmaya mecbur olabileceğiniz şeyleri serbest bırakın. Dinleyin ve içinize doğru hissedin.

İlk önce bedeninizi şimdi olduğu gibi hissedin. Farkındalığınızı, bedeninizin ilgilendiğiniz özel kısmına getirin. Bu parçayı aynen olduğu gibi kabul ettiğinizi gösteren sevginizi vererek, bu parçayı bedeninizle bütünlüğe kavuşturun.

Sonra, bu parçayı bütünlük ve mükemmellik içinde imgeleyin. Bu parçayı altın renkli, mükemmel, parlak, kuvvetli ve güzel ışınlardan oluşan bir ağ olarak gözünüzde canlandırın. Altın renkli ışık olan elinizin bir hareketiyle, bu organı kendi mükemmel durumuna döndürüyorsunuz. Gerçekleştirilen bu dönüşüm için şükranınızı bildirin.

Bunu günde birkaç kez yapın. Bu sadece bir ya da iki dakikanızı alır.

Alanın Tüm Düzeylerini Bütünleştiren Bir Şifa Meditasyonu

Basit, derin bir gevşeme ve imgeleme tekniği, şifa bulma gereksiniminde olan bedeninizin belirli bölgelerine ve aurik alanınızın tüm düzeylerine şifa enerjisini getirmenizde yardımcı olur. Ben bunu, "Beden İçinde Gezinmek" olarak adlandırıyorum. Bu teknik başlıca dört bölümden oluşur: İlk bölümü derin bir biçimde gevşemektir; ikinci bölümü benliği sevmek ve koruyucu rehberlerinizle bağlantı kurmaktır; üçüncü bölüm bedenin belirli bölümlerine şifa vermektir; dördüncü bölüm ise şifa verici hali koruyarak derin gevşemeden çıkmaktır.

Kendi kendine telkin aracılığıyla hem kinestetik duygu hem görsel imgelemeyi kullanarak, yumuşak bir müzik eşliğinde son derece derin bir biçimde gevşeyebilirsiniz. Zaten kinestetik

eğilimliyseniz (dünya ile duygunun fiziksel algılaması aracılığıyla ilişki kuruyorsunuz, demektir), örneğin kuştüyü bir yatakta yatmak ya da bir teknede sakince yol almak gibi fiziksel duyu telkinlerine yanıt vereceksiniz, demektir. Zaten görsel eğilimliyseniz; güzel bir gökyüzü, dağlar ve göllerin betimlenmesine yanıt vereceksiniz, demektir. Gevşemiş bir düzeyin oluşmasına yardımcı olmak üzere beş duyuyu birden kullanmak daha iyidir.

Gevşemiş hale geldiğinizde, bedeninizde şifa sürecini geliştiren uyumlu bir akış yaratırsınız. Bundan sonra, imgelemenin ikinci kısmına geçebilirsiniz. Bu, kendinizi sevmek ve koruyucu meleklerinizden yardım almaya açık olmak demektir.

Sonra, üçüncü kısımda, şifa bulmasını istediğiniz şey hakkında daha belirleyici olabilirsiniz. Bunu basitçe belirler ve bütün bedeniniz için tam bir sağlık düzeyi üstüne odaklanabilirsiniz. Ya da organlar ve hatta hücreler gibi ayrıntıları belirleyici olabilirsiniz. Örneğin, bazı insanlar beyaz kan yuvarlarının bir tümörün istenmeyen hücrelerini yediğini imgelerler. Şifa enerjisinin bedeninizin sağlıksız kısımlarına geldiğini hissedeceksiniz. Belirlenen zaman süresi için çalışmanızı tamamladığınızı anlayana dek, bu düzeyde kalmak önemlidir.

İmgelemenin dördüncü kısmı, sadece derin gevşemeden çıkmak ve şifa sürecinin devamını temin etmek için güzel bir kapanış yaratmaktır. Girdiğiniz derin gevşemeden çıkmak için kendinize zaman tanıyın ve bunu yaparken, istediğiniz her seferde söz konusu şifa düzeyine geri dönmenizin sadece bir an meselesi olduğunu kendinize telkin etmeyi unutmayın. Aynı zamanda, kapanış kısmında, başlatmış olduğunuz şifanın şifa sürecinizin geri kalan kısmında devam edeceğine dair telkini de ekleyin. Bu şekilde, enerji sisteminize her gün daha fazla şifa gücü ekleyebilirsiniz.

Kendi imgelemenizi yukarıdaki formata göre kurabilirsiniz. En sevdiğiniz müziği, en sevdiğiniz imgeleri ve en sevdiğiniz fiziksel algıları kullanın. Burada, etkili olduğunu düşündüğüm, beden içinde gezinmeye dair bir örnek bulacaksınız. İlk önce, sevdiğiniz yumuşak bir müzik çalın. Sonra, bir kanepeye, yatağa ya da hasıra uzanın ve nefesinizi gevşetin.

Beden İçinde Gezinmek

Rahat bir yüzeyde uzanın ve sizi sıkan her giysiyi gevşetin.

Bedeninizin altınızdaki yüzey üstünde durduğunu hissedin. Sıcaklık ve enerjinin bedeninizin her bir kısmından aktığını hissedin. Ayaklarınıza odaklanın. Ayaklarınız ağırlaşıyor ve ısınıyor. Sonra bacaklarınıza doğru hareket edin ve giderek bedeninizin üst kısmına doğru yol alın. Her bir kısım ağırlaşır, ısınır ve derin bir biçimde gevşer. Gerginliğin bedeninizden altınızdaki yüzeye doğru tıpkı kalın bir bal tabakası gibi aktığını hissedin. Yüzeyden, bulunduğunuz döşemeden geçerek, aşağıda yere akar. Toprağın derinine iner. Nefesinizin yavaşlamayı sürdürerek, iyi, sağlıklı, gevşemiş bir hıza ulaşmasına izin verin. Kendi kendinize şunu tekrarlayın: "Huzur içindeyim, hiçbir ses beni rahatsız etmeyecek. Huzur içindeyim, hiçbir ses beni rahatsız etmeyecek..."

Kendinizi çok ufak, tıpkı küçücük altın bir ışık topu gibi gözünüzde canlandırın ve bedeninize istediğiniz herhangi bir yerde girin. Küçük siz sol omuzunuza akıyor, sol omuzunuzdaki tüm gerginliği gevşetiyor. Kendinize şöyle deyin: "Sol omuzum ağır ve sıcak." Sonra, karşıya sağ omuzunuza hareket edin. Küçük size sol omuzunuzdaki gerginliği gevşetmek için yararlanmak isteyebileceği her türlü aracı sağlayınw; örneğin, bunu bir hortumla sulamak ya da bir fırçayla boyamak gibi. Kendinize şöyle söyleyin: "Sağ kolum ağır ve sıcak. Ben huzurluyum, hiçbir ses beni rahatsız etmeyecek." Küçük siz sağ kolunuzdan geriye doğru göğsünüze akıyor ve bu, sizi daha fazla gevşetiyor. Küçük siz bütün bedeniniz boyunca, kısım kısım hareket etmeye, bunları gevşetmeye devam ediyor. Bedeniniz ağırlaşıyor ve ısınıyor.

Bütün bedeninizde gezinmek için birkaç saniye bekleyin.

Şimdi, gerçekten daha derine gitmeyi dilediğiniz takdirde, güzel çiçeklerle dolu bir çayırda yürüdüğünüzü gözünüzde canlandırın. Çiçeklere ve bütün güzel renklerine ve biçimlerine bakın, bunların kokusunu duyumsayın, yumuşak ve kadifemsi taç yapraklarını hissedin. Çayırda yürümeye devam ettikçe, ışığın yüzünüzde dalgalandığını hissedin. En sevdiğiniz meyve ağacına rastlıyorsunuz ve en sevdiğiniz meyveyi tadı-

yorsunuz. Rüzgar, çayırı çevreleyen ağaçların yapraklarında yavaşça hışırdıyor. Kuşlar şakıyor. Yukarı bakıyorsunuz ve beyaz yumuşak bulutlarla birlikte, güzel bir gökyüzü görüyorsunuz. Ağacın altındaki yumuşak çimenlere uzandığınızda, bulutlardan şekiller yapıyorsunuz.

Kendiniz hakkında, yaşamınız hakkında ve bedeniniz hakkında iyi hissediyorsunuz. Kendiniz için sevgi hissetmeye başlıyorsunuz. Kendinizi tümüyle, kişiliğinizi tümüyle, kendi ruhunuzu tümüyle, bedeninizin her bir kısmını, sorunlarınızın tümünü ve yaşamınızı her yönüyle sevmeye başlıyorsunuz. Kendinizin her bir yönünü, bu yönünüzden normalde her ne kadar nefret etseniz ve bunu inkar etseniz de, sevgi dolu bir kabullenişle, nazikçe kucaklıyorsunuz. Negatif kısımlardan her birini, sevgi dolu bir kabullenişle kucaklayın ve bunun, her ne olursa olsun asıl ilahi niteliğin içinde eridiğini imgeleyin. O asıl niteliğin ne olduğunu bilmemek de normaldir. Erime ve anımsama süreci içinde, yavaş yavaş ve otomatik biçimde kendi asıl ilahi amacına, hakikatine ve duygusuna dönecektir.

Siz kendinizi sevdikçe, bedeninizin her bir kısmında o parçayı severek gezinirsiniz ve orada bulunabilecek her türlü acıyı uzaklaştırabilirsiniz.

Bedeninizin herhangi bir kısmıyla özellikle ilgilendiğiniz takdirde, o kısma özel sevginizi yollayın. O kısmı sevgi dolu bir kabullenişle bağrınıza basın. Şimdi sıra, istenmeyen hücreler ya da mikroorganizmalardan kurtulmaya yönelik belirli bir çalışmayı yapmaya geldi. Bunlara sadece, orada olmalarının kendileri için uygun olmadığını ve başka yere gitmeleri gerektiğini bildirin. Ya da daha saldırgan bir mücadeleye girişin; hangisinin daha doğru olduğunu hissediyorsanız onu yapın. Elinizdeki tazyikli su hortumuyla terk etmek istediğiniz her şeyi sulayıp yok ettiğinizi gözünüzde canlandırabilirsiniz. Eğer belirli bir organ az ya da aşırı işliyorsa, bununla bağlantıya geçebilir ve bunu dengeye getirebilirsiniz. Dilediğinizce yaratıcı olun. Kendinizi memnun edin.

Bedeninizin hasta olan kısımlarında gezinmek için zaman kazanmak amacıyla biraz bekleyin.

Bedeninizin belirli bölgelerine şifa vermeyi tamamladıktan sonra, aurik alanınızın her bir düzeyinde hareket ederek buraya enerji ve sevgi dolu kabullenişi getirin. Bir kat yukarı çıktıkça, bu durum tıpkı radyoyu daha yüksek frekanslı bir istasyona ayarlamaya benzer. Ya da bir asansörde yükselerek bir sonraki katta inmek gibidir. Sadece kadranınızı biraz daha yükseğe ayarlayın; orada olacaksınız.

Aurik alanın birinci düzeyi: İlk olarak, fiziksel duyu katmanı mevcuttur. Bu, hücreleri birarada tutan güzel, mavi bir enerji ızgarasıdır. Bunun parlaklığını artırın. Kendinizi fiziksel bedeninizden biraz daha geniş hissediyorsunuz çünkü bu katman, fizik bedenden biraz dışarı yayılıyor. Şimdi, yedi şakranın her birine odaklanın.

Bunlar aşağıda belirtildiği gibi yer alır: İlki bacaklarınızın arasında, perinede bulunur. İkincisi, bedeninizin ön ve arkasında kasık kemiğinin hemen üstünde yer alır. Üçüncüsü solar pleksus bölgesindedir, bedeninizin ön ve arkasında, kaburgalarınızın arasındaki çukurda ve tam bunların altında bulunur. Dördüncüsü kalp üstünde ve omuz kemiklerinin arasındadır. Beşincisi boğazınızın önünde ve arkasındadır. Altıncısı alında ve başınızın arkasındadır. Yedincisi başınızın tacındadır. Alanınızın bu düzeyinde, bunların hepsi mavi ızgara veya dantel işi gibidir. Bunların her birini saat yönünde, bedeninizin hem önünde hem arkasında tıpkı bedeninizin dışından görüldüğü gibi döndürün, böylece birbirine karşı helezon oluştururlar. Bedeninizin üstünde, her bir şakranın bulunduğu yerde bir saat olduğunu gözünüzde canlandırın ve mavi saat üstündeki kadranları döndürün.

Aurik alanın ikinci düzeyi: Bundan sonra, sayısız renkli bulutun üstünüzden ve içinizden geçtiği, duygusal düzeye gidin. Bunların hareket etmesinden zevk alın ve bunları daha parlak kılın. Burada akan kendinize olan sevgiyi hissedin. Bu düzeyde şakralar renk değiştirir. İlki kırmızıdır, ikincisi portakal rengi, üçüncüsü sarıdır. Bundan sonra yeşil, sonra mavi, sonra çivit mavisi (indigo) ve nihayet başınızın üstünde beyaz gelir.

Aurik alanın üçüncü düzeyi: Şimdi mantal düzeyin, açık, hassas sarı rengine doğru hareket edin. Burada mevcut olan açıklık, uygunluk ve bütünlük duygusunu hissedin ve bunu vurgulayın. Şimdi sınırlarınız daha da genişlemiştir. Her

bir yanınızda en azından on sekiz santim daha genişlemiş olmalısınız. Gittiğiniz her varlık düzeyi şuurunuzu daha yüksek öz-kabulleniş ve öz-anlayış alanlarına çeker. Bu düzeyde her bir şakrayı saat yönünde döndürün. Bunların hepsi güzel, parlak, sarı bir renge sahiptir.

Aurik alanın dördüncü düzeyi: Şimdi alanınızın dördüncü düzeyine doğru hareket ettiğinizde yine renklerin sizden ve sizin çevrenizde aktığını hissedeceksiniz. Düzeylerin her birinin tamamen fizik bedenden geçerek genişlediğini unutmayın. Bu kez bunlar biraz daha yoğun, daha sıvımsı gibi hissediliyor. Bu tabakada daha da fazla sevgi bulacaksınız. Başkaları için sevginizi hissettikçe bunun sizden akışına izin verin. Yine alanınızın renklerini vurgulayın. Sıvı akışlı şakraların her birini saat yönünde döndürün. Bir kez daha, siz yukarı doğru hareket ettiğinizde renkler değişir. Renkler, her birinde birçok açık pembe olması dışında, ikinci katmandakilere benzer.

Yardım almak için koruyucu rehberlerle bağlantıya geçin.

Bu sırada, koruyucu rehberlerinizden yardım istemek iyi olur çünkü siz daha büyük ruhsal bağlantılarınız aracılığıyla, birçok insanın farkında olduğundan çok daha fazla yardım alabilirsiniz. Kişisel rehberlerin, birçok hasta üstünde ruhsal şifacı olmaksızın çalıştığını gördüm. Bu yardımın sizin için elverişli olduğunu bilmek kendinizi mücadelenizde desteklenmiş hissetmenize ve yalnız olmadığınızı duyumsamanıza yardım edecektir. Rehberlerin yardımıyla şimdi varlığınızın daha yüksek düzeylerine doğru hareket edin.

Aurik alanın beşinci düzeyi: İlk olarak, kendi içinizdeki ilahi iradeyi hissedin. Tüm çevrenizde ve içinizde bunun kalıplarını hissedin. Bu düzey, ilk katmanın kobalt mavisi renkte bir şablonunu andırır. Bunun sizi nasıl güçlendirdiğini ve size biçim verdiğini hissedin. Bu düzey, genelde insanlara aktarılması en zor olanıdır çünkü bu katmanda arka plan, boşluk alanlar katı koyu kobalt mavisidir ve normalde katı olan alanlar ise boştur. Bu düzeyde şakraları döndürün. Bunlar boş alanın ince hatlarından oluşur.

Aurik alanın altıncı düzeyi: Şimdi yukarı, altıncı düzeye doğru hareketinize devam ettikçe, ruhsal coşkuyu hissetmeye başlarsınız. Siz bir mumun çevresindeki parlak ışıltıyı andırırsınız. İleriye doğru akan yanar döner renkler sizsiniz. Işığınızın parlamasına izin verin. Şimdi benliğinize yönelik farkındalığınız, bedeninizin her iki yanında en azından altmış santim genişlemiştir. Her bir şakra yine, tıpkı bundan önce olduğu gibi renk değiştirir fakat bu kez bunların hepsi sedefli inci beyazlığıyla doludur.

Aurik alanın yedinci düzeyi: Nihayet, yedinci katmanın altın renkli ağına ulaştınız. Bu ince, altın renkli ışık huzmelerinin gücünü hissedin. Bunlar sizi, altın bir yumurtanın içinde sarmalıyor. Sizi koruyan yumurta kabuğunun gücünü hissedin. Bunu daha da güçlendirin. Gereken yerlerini doldurun. Her bir altın renkli şakrayı saat yönünde döndürün. Bunun ne kadar güçlü olduğunu hissedin. Şimdi, fiziksel bedeninizin dışına doğru, her yönde yaklaşık doksan santim genişliyorsunuz. Bunun zevkini çıkarın. İlahi zihninizin sakinliği içinde kalın. İstediğiniz kadar, genişlemiş ve gevşemiş olduğunuz bu düzeyde kalın. Bu, şifa bulmanız için çok iyidir. İsterseniz uykuya dalın.

Normal farkındalık düzeyine geri dönün.

Normal farkındalık düzeyine geri gelmeye hazır olduğunuzda, kendinizi geriye doğru saymak üzere ayarlayın. Sadece şöyle deyin, "Sıfıra kadar geri saydığım anda, tamamen uyanık ve dikkatli, öz-güvenli ve farkında olacağım fakat derin biçimde gevşemiş olarak kalacağım ve şifa bulmam devam edecek." Sonra, altı ya da beşten başlayarak yavaş yavaş geri saymaya başlayın. Her bir sayıyla birlikte, bu derin şifa düzeyine dönebilmenizin an meselesi olduğunu kendinize hatırlatın. Bir kez daha şöyle söyleyin, "Sıfıra kadar geri saydığım anda, tamamen uyanık ve dikkatli, öz-güvenli ve farkında olacağım fakat son derece gevşemiş halde kalacağım."

Nihayet, "Sıfır! Şimdi, tamamen uyanık *ve* dikkatliyim; aldığım şifa sürüyor!" diyebilirsiniz.

17. Bölüm

NİYETİMİZ ve HARA BOYUTU

Yaptığımız her şey, o şeyi yaptığımız andaki niyetimizin temeline dayanır. Örneğin, herhangi bir dizi sözcüğün normal bir anlam taşıdığını söyleyebiliriz fakat bu sözcük dizisini ifade etme biçimimiz, bunların anlamını önemli biçimde değiştirebilir. Sözcüklerimizi duygularımızın enerjisiyle doldururuz ve bu sözcükleri ifade ediş şeklimiz, gerçekten niyetlendiğimiz şeyi iletir. "Seni seviyorum!" cümlesini sevgiyle, tiksintiyle, yalvararak, aslında "Senden nefret ediyorum!" anlamına gelen sahte bir tonlamayla da söyleyebiliriz.

Sözcükleri ifade ediş şeklimiz, bunları ifade ettiğimiz andaki niyetimizi iletir. "Seni seviyorum"sözünü sevgiyle söylediğimizde, gerçekten de bunu kastederiz. Öte yandan, bu sözü tiksintiyle söylediğimizde, duyduğumuz tiksintinin biz bunu doğrudan söylemeksizin bilinmesini niyet ederiz. "Seni seviyorum"sözünü yalvararak söylediğimizde, niyetimiz sevgiyi iletmek değil yalvarma eylemi aracılığıyla bir şey elde etmektir. yalandan "Seni seviyorum" dediğimizde ise, söz konusu kişiyi sevmediğimizi iletmeye niyet etmiş olabiliriz. Ya da birçok farklı niyetlere sahip olabiliriz.

Bu olaylardan her birinde, sözcükler aynı olmasına rağmen, bunları taşıyan ve ileten enerji farklıdır ve aurik alanda da farklı görünür. Değişmiş olan, sözcüklerin altındaki niyettir. Aurik alanda enerjiyi yaratan, ki bu sonra gerçek mesajı iletir, bizim niyetimizdir. Sonuçta, niyetlendiğimiz şeyi gerçekleştiririz; mesajı iletiriz.

Daha önce, "olmaz çünkü..." sebeplerini tartışırken, niyet kavramına atıfta bulunmuştum 12. Bölüm). "Olmaz çünkü..."lerimiz, bize istediğimiz sonuçları getiremez çünkü "olmaz çünkü..."lerimiz farklı bir niyete dayanır. Bunlar, asıl amacımızı tamamlama niyetine değil de niyetlendiğimiz şeyi neden gerçekleştirmediğimize dair bahane bulma niyetine dayanır. "Olmaz çünkü..."lerimiz asıl amacımızı, onunla aynı çizgide olduğu süsünü vererek örtmüştür. Fakat bunlar aslında tamamen farklı bir amaca dayanır. Dolayısıyla, "olmaz çünkü..."lerimize izin verdiğimizde niyetleri karıştırırız.

İlişkilerde sağlıklı sözleşmeler yaratmaya dair 13. Bölümde, ilişkilerde amaçlarımızı büyük ölçüde karıştırdığımızı gördük. İlişkilerde kendi niyetlerimizi açığa çıkarmanın son derece güçlü ve dönüştürücü bir çalışma olabileceğini görmüştük.

Dünya barışı üzerine Heyoan'ın verdiği tebliğ (13. Bölüm), bizim kişisel istek ya da arzularımızın nasıl farklı amaçlardan kaynaklandığını gösteriyordu. İstek ya da arzularımızın bazısı korkuyu yatıştırma amacına hizmet eder; bizim istek ya da arzularımızın bir kısmı kendi daha derin ruhsal özlemlerimizden ya da yüksek arzularımızdan kaynaklanır. Amacımız aynı zamanda korkuyu yatıştırmak olduğunda, niyetleri karıştırmış oluruz ya da kendimizle çelişkili amaçlara düşeriz. Bu durum, yaşamlarımızdaki doğal yaratıcılık sürecine müdahale eder ve bizler istediğimizi yaratamayız. Yaşamlarımızın herhangi bir yerinde –sağlık ve şifa dahil- istediğimiz şeyi yaratmakta sorun yaşadığımızda, bu, niyetleri karıştırdığımız ya da çelişkili amaçlar edindiğimiz anlamına gelir. Öyleyse istediğimiz şeyi yaratmak için karıştırmış olduğumuz niyetlerimizin neler olduğunu bulabilmek ve bunları birbirinden ayırabilmek esastır. Gerçek niyetlerimizi açığa çıkarmalıyız; böylece gerçekten istediğimizle uyumlu olmayanları yeniden düzenleyebiliriz. Gerçekten istediğimiz, her zaman için bizim en yüksek ruhsal özlemimizle aynı çizgidedir. Kişisel isteklerimiz ve arzularımız, kendi ruhsal özlem ya da yüksek arzularımızla aynı çizgide olduğunda, amaçlarımız da doğru çizgiye getirilmiş olur ve evrendeki yaratıcı ilke, engellenmeden işleyebilir. Kendi ruhsal arzularımızı gerçek-

leştirmek sayesinde, yaşamımızın büyük ruhsal amacını, kendi yaşam amacımızı gerçekleştirmek için adım adım ilerleriz.

Yıllar boyunca aurik alan üzerinde çalıştıktan ve gözlemledikten sonra, niyetteki bir değişikliğin aurik alanın enerji dengesini ve aynı zamanda biyoplazma akışında serbest bırakılan enerji türünü tamamen değiştirdiğini görebiliyordum. 15. Bölüm, temel niyetimizin ne olduğuyla bağıntılı olarak kullandığımız tipik enerji savunma sistemlerinin karşılıklı etkileşimlerine dair birçok örneği ele almaktadır. Alanda bu devasa değişiklikleri görebiliyordum fakat alanda bu niyete karşılık gelen herhangi belirli bir yön bulamıyordum.

Niyet üzerinde, elle şifa veren bir şifacı tarafından doğrudan çalışma yapılıp yapılamayacağını merak ediyordum. Aurik alanı böyle şiddetli bir biçimde değiştirecek güce neden ve nasıl sahip oluyor? Niyetimiz nasıl işliyor? YDA ve aura açısından, kendi sağlığımız ve şifa sürecinde nasıl bir işlev üstleniyor? Niyetimizin aurik alanda mı yoksa başka bir yerde mi tutulduğunu merak ediyordum. Aurik alanın altında, tıpkı aurik alanın fiziksel bedenden daha derin bir boyutta var olması gibi, daha derin bir boyutta, bütünüyle daha derin bir alem var olabilir miydi?

Sorularıma yanıt bulmak için biraz teşvik edilmem gerekiyordu. Bunu sağlayan öğrencilerim oldu. Bu ufak teşvikle birlikte, niyetimizin nerede var olduğunu ve aurik alanı değiştirecek kadar büyük bir güce neden sahip olduğunu ortaya çıkardım. Heyoan da sağlık, şifa ve günlük yaşamlarımız için niyetimizle birlikte doğrudan hara boyutunda nasıl çalışılacağını bana öğretti.

Aurik alanın altındaki gerçeklik alanlarına girişim, bir öğrencimin benden hara hakkında tebliğ almamı istemesiyle, 1987'de başladı. Oldukça utanmıştım çünkü savaş sanatlarını kesinlikle incelemediğim için, hara hakkında çok az bilgim vardı.

Ünlü filozof ve psikoterapist Karlfried Durkheim'ın kitabı *Hara*'da bu konu hakkında bir şeyler okumuştum. Durkheim, Doğu'ya yaptığı yolculuklarda hara ile ilgili bilgi sahibi olmuştu. *Hara*, alt karın bölgesini belirtmek için Japonların kullandığı bir terimdir. *Hara* sadece alt karın bölgesini belirtmekle kalmaz, bu bölgede kuvvet, enerji ve odaklanmış güce sahip olma niteliğine de işaret eder. Bu, bir ruhsal güç merkezidir. Yüzyıllardır doğulu savaşçılar, dövüşte kullanılacak bir kaynak bağlamında hara'da odaklanmayı ve güç kurmayı amaçlayan disiplinleri merkez alan savaş sanatlarını geliştirdiler. Alt karında hara bölgesinde, *tan tien* olarak adlandırılan bir merkez noktası bulunur. Bu, geleneksel bağlamda, bedenin ağırlık merkezi olarak bilinir. Tan tien, hara'da odak güç noktasıdır. Savaş sanatlarında, tüm hareketlerin başladığı merkezdir.

Hara hakkında okuduklarıma ek olarak, tan tien'i bedenin içinde gözlemlemek için YDA'dan yararlanma olanağına da sahip olmuştum. Amerikalıların çoğunda tan tien'in son derece donuk ve gerekenden düşük olduğunu fark etmiştim. Fakat belirli bir süre savaş sanatlarını uygulayan kişilerde bu yer, altın renkli ışıktan oluşan son derece parlak bir top halindeydi. Aslında bu kişilerden bazıları, bedenlerinden geçen son derece güçlü altın ışık huzmesine sahiptiler.

Tebliğ almaya yönelik birçok talepten sonra, nihayet o ana teslim oldum ve yeni bir macera başladı. Bu macerayı sizinle bu bölümde paylaşmayı istedim. Bunun, kişisel şifa planınız için çok önemli olduğunu göreceksiniz çünkü bu, şifayı olması gerektiği yere koyuyor. Şifayı, evrimsel yaratıcılığın güçlü eylemine getiriyor. Aşağıda, Heyoan'ın hara hakkında söylediklerini bulacaksınız:

~

Hara, aurik alanın daha derin bir boyutunda vardır. Bu, niyet düzeyinde var olur. Fiziksel bedende tan tien'i içeren bir güç bölgesidir. Bu, sayesinde dünya anadan fiziksel bedeninizi oluşturduğunuz bir notadır. Bedeninizi fiziksel tezahürde tutan bu tek notadır. Bu tek nota olmadan, bir bedene sahip olmayacaktınız. Bu tek notayı değiştirdiğinizde, bedeniniz tümüyle değişecektir. Bedeniniz, bu tek nota ile birarada tutulan jelatinimsi bir biçime sahiptir. Bu nota, yerkürenin merkezinin çıkardığı sestir.

~

Eh, bunlar başımın dönmesine yetti. "Ah hayır, ne dedim ben şimdi?" şeklindeki normal tep-

kimden sonra kendime geldiğimde, bu yeni bilgiyi uygulamak için yollar aramaya başladım. Eğer gerçekten de, bu tek nota bedenlerimizi fiziksel tezahürde tutuyorsa, bu tek nota ile çalışmak son derece güçlü olacaktı. Bedenlerimizin jelatinimsi olduğu fikri, değişmesinin yıllar alacağını düşündüğümüz bir şeyi değiştirmeye çalıştığımızda, çok güzel bir kavram teşkil eder. Dolayısıyla, şifa imgelemelerinde jelatinimsi bir beden fikrinin kullanımı son derece elverişli göründü.

Sonraki tebliğlerinde Heyoan, niyetimizin yer aldığı hara düzeyimizin, üstünde aurik alanın oluştuğu temel olduğunu açıkladı. Bunu tüm yönleriyle anlamak için bir kez daha fiziksel dünya ile aurik alanın dünyalarının boyutları arasındaki ilişkiye göz atalım:

Fiziksel dünya üç boyutta vardır. Bu alem, fizik yasalarına göre davranır. Bizim fiziksel bedenimiz kendi kişiliğimizle ilgilidir fakat psişemizde an be an ne yaptığımıza yönelik olarak verdiği tepkiler genelde uzun bir süre alır, bazen de bu onlarca yıl sürer.

Gözlerimizle görebildiğimiz fiziksel dünya ile YDA sayesinde görebildiğimiz aurik alan dünyası arasında büyük bir fark mevcuttur. Şuurlu farkındalığımızı fiziksel dünyadan aurik alana hareket ettirmek için daha derin bir boyuta doğru bir kuantum sıçraması yapmalıyız; ben bunun dördüncü boyut olduğuna inanıyorum. Aurik alanın dört boyutta var olduğunu düşünüyorum. Bu alem, biyoplazma ve ışık fiziğine göre davranır. Aura düzeyinde zaman, fiziksel düzeydeki zamandan çok daha farklı bir biçimdedir. Şimdiki zamanda olabiliriz ya da şimdilerde çoğu insanın zaman çizgisi olarak adlandırdığı çizgi boyunca hareket edebilir ve sanki şimdi oluyormuş gibi geçmiş yaşam deneyimlerine girebiliriz.

Aurik alan, fiziksel bedene kıyasla kişiliğimizin daha derin bir boyutunda var olur. Bu, kişiliğimizde meydana gelenlere saniyesi saniyesine bir temelde karşılık gelir. Aurik alanın karşılığı belirli ve anidir. Her düşünce, duygu ya da diğer tür yaşam deneyimi aurik alanda hemen biçim ve renk olarak enerji-şuur hareketi bağlamında görünür.

Enerji ve şuur aura boyutunda, fiziksel boyutta olduğundan daha farklı biçimde deneyimlenir. Fiziksel düzeyde bunlar iki farklı şey olarak görünür. Aura düzeyinde enerji ve şuur birbirinden ayrılamaz. Bu enerji-şuura ilişkin insan deneyimi, bunun frekansına ya da titreşimsel düzeyine bağlıdır. Şuurumuzu aurik alanın bir düzeyinden bir diğerine hareket ettirebiliriz. Böylece, 2. Bölümde tanımlandığı gibi insan şuurunun farklı yönlerini deneyimleriz. Aurik alan içinde enerji-şuur ve insan deneyiminin bir düzeyinden diğerine hareket etmemize rağmen, biz hala dördüncü boyutta kalmayı sürdürürüz.

Aura boyutundan hara boyutuna ve niyetimize hareket etmek için bir başka kuantum sıçraması yapmalıyız. Niyetimiz, aurik alana kıyasla temel doğamızın daha derin bir boyutunda yer alır. Hara boyutunun beşinci boyut sayılıp sayılamayacağını gerçekten de bilmiyorum. Bunu söylemek için bu hususta araştırma yapmak gerekirdi, dolayısıyla tahmin etmekte tereddüt ediyorum.

Hara çizgimiz, niyetimizle eşzamanlı olan bir denkliğe sahiptir. Tıpkı aurik alanın düşüncelerimizle ve duygularımızla eşzamanlı olan ve anında ortaya çıkan bir karşılığa sahip olması gibi, kendi niyetimizde herhangi bir değişiklik de hara çizgimizin konumunda ve hizasında bir değişikliğe karşılık gelir.

Şekil 17-1 (renkli formada), sağlıklı bir kişide doğru hizalanmış hara düzeyini göstermektedir. Bu, hara çizgisi olarak adlandırdığım lazer benzeri bir çizgiyle bağlanan başlıca üç noktadan oluşur. Hara çizgisi, başın bir buçuk metre kadar üstünde bir noktada başlar ki ben bunu bireyselleşme noktası ya da BN noktası olarak adlandırıyorum. Bu, üç santim çapındaki, geniş ucu başın üstünde, sivri ucu yukarıyı işaret eden çok ufak bir huniyi andırır. Bu, bizim boşluk ya da tezahür etmemiş tanrısallık dışında ilk bireyselleşmemizi temsil eder. Bunun aracılığıyla, Tanrı katıyla doğrudan bağlantıya sahip oluruz.

Hara çizgisi, ruhun makamı olarak ya da RM diye adlandırdığım üst göğüs bölgesinde bir nokta aracılığıyla aşağıya bağlanır. Bazen bu nokta "yüce kalp" olarak anılır ve bir şakra ile karıştırılır. Fakat bu doğru değildir. Ruhun makamı, tüm yönlere doğru taşan bir ışık yayılım kaynağını andırır. Bu genelde üç ila altı santim

çapındadır fakat meditasyon sırasında dört buçuk metre çapına dek genişleyebilir. Burada, bizi yaşamda yönlendiren ruhsal özlemimizi taşırız. Bunun içinde, yaşamlarımızda en ufak şeyden ya da andan başlayıp yaşamın ta kendisi ölçeğinde olmayı, yapmayı ya da dönüşmeyi özlediğimiz her şeyi bulabiliriz.

Hara çizgisi karın altındaki tan tien'e doğru aşağıya devam eder. Tan tien, göbeğin yaklaşık altı ila dört buçuk santim altında yer alır. Yaklaşık üç ila dört buçuk santim çaptadır ve boyut olarak değişmez. Bu, biraz da bir zar içermesi bağlamında, içi boş kauçuk bir topa benzer. Tıpkı Heyoan'ın söylediği gibi, bu notanın tonu, fiziksel bedenimizi fiziksel tezahürde tutan tek notadır. Bu nota, dünyanın erimiş çekirdeğinin çıkardığı sesle ahenklidir. Şifacılar bu noktayı, büyük çaplı şifa enerjisine erişmek için bir bağlantı yolu olarak kullanırlar. Bu onları yeryüzünün güç kaynağına bağlar.

Fiziksel dünyada şekil alan ses kavramı, 9. Bölümde tartışılmıştı. Bu durumda, bu tek nota, normal işitsel algıyla duyulabilen basit bir tondan çok daha fazlasıdır. Daha çok, bu notanın YDA düzeyinde de var olduğunu söyleyebiliriz. Hatta bunun, bundan daha fazlası anlamına geldiğini düşünüyorum fakat henüz ne olduğunu bilmiyorum. Normal ses düzeyinde buna en yakın duyduğum şey, bir karate ustasının hafif bir vuruş ile kiremitleri ikiye ayırdığında çıkardığı çığlıktı.

Hara çizgisi tan tien'den yeryüzünün çekirdek merkezinin derinlerine doğru devam eder. Burada biz yeryüzüne ve yeryüzü merkezinin çıkardığı sese bağlanırız. Bir kez daha, bu ses sadece sesten çok daha büyük bir anlam taşımaktadır. Daha çok, büyük olasılıkla titreşimsel bir yaşam kaynağını çağrıştırmaktadır. Hara çizgisi aracılığıyla aşağıya, yeryüzünün merkezine bağlanarak, kendi alanımızın titreşimlerini yeryüzünün manyetik alanınınkiyle senkronize edebilir ve dolayısıyla yeryüzünün alanından enerji çekebiliriz.

Sağlıklı bir hara çizgisi bedenin merkezi çizgisinde yer alır; dümdüz, iyi biçimlenmiş, enerji dolu ve dünyanın odağına iyice dönüktür. Çizgi boyunca üç noktadan her biri, lazer benzeri hara çizgisi boyunca denge içinde, biçimli ve birbirine sıkıca bağlantılıdır. Şekil 17-1'de gösterilen şemaya sahip insanlar sağlıklıdır, amaçlarına odaklanmıştır ve yaşam amaçlarıyla aynı çizgidedirler. Bu doğru hiza korunduğunda, holografik açıdan hem an içinde hem de kişinin yaşamının tüm anları içinde geçerlidir. Söz konusu kişi aynı anda hem elinin altındaki ufak amaç için hazırdır hem de bunu çevreleyen daha büyük amaçların her birine bağlıdır, tıpkı 3. Bölümde incelenen holografik örnekte olduğu gibi. Bu kişi, yapılması gerektiğinde o anki görevi o an içinde yapmaya yetkindir çünkü bunun tüm zamanlara ve amacın bütününe nasıl bağlı olduğunu bilir.

Hara çizginiz doğru hizada olduğu takdirde, bütün ile senkronize olursunuz. Hara düzeyiniz sağlıklı olduğunda, büyük çapta kişisel bütünlük, güç ve kişisel amaçlılık hissedeceksiniz çünkü bu durumda evrensel amaç ile senkronize olursunuz. Bu, tıpkı olması gerektiği gibi, her şeyin kolayca aktığı o harikulade günleri yaşadığınız zamandır.

Kendi hara'nızda olduğunuz hissi son derece özgürleştirici bir duygudur. Bu konumda düşmanlık yoktur. Bir kez, herhangi iki kişi kendi hara çizgilerini evrensel amaç ile aynı çizgiye getirdiklerinde, otomatikman birbirleriyle aynı hizada olurlar. Dolayısıyla kendi amaçları senkronize olur ve böylece her biri diğeri ile uyum içinde olur. Amaçları da holografik açıdan bağlantılıdır. Her bir andaki her bir amaç, tüm anlık amaçlara ve tüm daha büyük ve uzun vadeli amaçlara bağlanır.

Öte yandan, birbirine rakip konumlar alan insanların hara çizgilerini doğru hizaya getirmiş olmalarına olanak yoktur çünkü bunu yapmak için evrensel amaç ile aynı hizada olmaları gerekir ki evrensel amaçta rekabet yoktur. Kendi hara çizgisini doğru hizaya getiren herhangi biri, doğru hizada hara çizgisine sahip diğerleriyle otomatikman aynı hizada olur.

Dolayısıyla hara çizginizi hizaya getirdiğiniz ölçüde, kesinlikle o derecede amacınızla aynı çizgide ve pozitif niyet içinde bulunursunuz. Hara düzeyinizde doğru çizgide olmadığınız ölçüde, tam o derecede negatif niyet içinde bulunursunuz. Durum, işte bu kadar basittir.

Zor olan, doğru hizada olup olmadığınızı nasıl anlayacağınızdır. YDA gelişmiş olduğu tak-

dirde, YDA kullanıp hara düzeyine bakarak her şeyin iyi oluşumlu, hizada, yüklü, dengeli ve işlemekte olup olmadığını saptamak mümkündür. Bunu anlamanın bir diğer yolu da, doğru hizada olan birinin kimin doğru kimin yanlış olduğu hakkında tartışmayacağıdır. Bu kişinin görüş açısından bakıldığında, uğrunda tartışılacak ya da dövüşülecek hiçbir rekabete yer yoktur.

Eğer kendinizi tartışırken yakalarsanız bu, doğru hizada olmadığınız anlamına gelir. Tartıştığınız kişi de sizinle karşılıklı tartışıyorsa, o da doğru hizada değil, demektir. Bu durum, hara'nızda doğru hizada olduğunda, sadece haklı olduğunuzu söyleyip oradan uzaklaşacağınız anlamına gelmez. Daha çok, sadece hakkında tartışılacak ya da uzlaşmazlığa düşülecek hiçbir şey yoktur. Kendinizi ne zaman bir tartışmanın içinde bulursanız, yapacağınız ilk hareket kendi içinizde odaklanmak ve hara çizginizi doğru hizaya getirmek olmalıdır.

Haklı ve haksız olmaya dair tartışmalar kendi içlerinde çelişkili amaçlarla işleyen insanlardan kaynaklanır. Yani onların bir kısmı doğru hizadadır, bir kısmı da doğru hizada değildir. Bu kusurlu hizalanış hara çizgisinde kendini gösterir. Bu içsel kısımlar birbiriyle çelişkili amaçlarda yer alır. 1. Bölümde belirtilen yüksek benlik, alt benlik ve maske benlik kavramlarını kullandığımız takdirde, ruhumuzun bir kısmının, bu üç niteliğin her birinin herhangi bir kombinasyonu ile işliyor olabileceğini söyleyebiliriz. Bu genelde böyledir. Çok nadiren tamamen kendi yüksek benliklerimizden ve dolayısıyla doğru hizada bir haradan hareketle işlev görürüz.

Bu kısımlarımız arasındaki içsel anlaşmazlık, bir başka kişi ile bir tartışma şeklinde dış düzeyde tezahür eder. Kendi çelişkili amaçlarımız aynı zamanda dış dünyada, bir şeyi yaratmada ya da gerçekleştirmede sorunlar olarak da somut olarak ortaya çıkacaktır. Bunlar, erteleme ya da baştan savma yapılmış işler olarak da ortaya çıkabilir. Bunlar aynı zamanda, bir proje üstünde birlikte çalışan iki insan arasında anlayışsızlık, karmaşa, rekabet ve çiğnenen sözleşmeler şeklinde de ortaya çıkabilir.

Örneğin, her birinin amacı bir projenin olası en iyi biçimde, zamanında ve en iyi nitelikte tamamlanması ise, bu muhtemelen böyle olacaktır. Fakat çalışanlardan biri patronun işini devralmak istiyorsa, negatif niyet işin niteliğini değiştirecek ve kişi bunu hedeflemiyorsa bile, otomatik olarak patronu zayıflatacaktır.

Sağlık ve Şifada Hara Düzeyi

Sağlık ve şifada, amacınızla doğru hizada olma ilkesi geçerliliğini aynen sürdürür. Sağlığınızı korumak ya da yeniden kazanmak için kendi amacınızla aynı çizgide kaldığınız ölçüde, beşer olarak mümkün olduğunca sağlığınızı aynı ölçüde koruyacak ya da yeniden kazanacaksınız.

Hara çizgisinde ve çizgi boyunca sıralanan noktalarda bozunma, büyük bir insanlık acısını betimler. Bu, insanlığın hissettiği fakat anlamadığı acıdır. Hara düzeyinde hatalı işlev, niyet ve yaşam amacıyla ilişkilidir. Çoğu insan, anlamak bir yana, kendi gerçeklik deneyimimizi yarattığımızı bile bilmezler. Amaçtaki bir değişikliğin, kendi aurik alanımızda ve yaratıcı enerji akışımızda sebep olduğu hassas fakat kuvvetli dönüşümün farkında değillerdir.

Herhangi ciddi ya da uzun vadeli bir hastalıkta, hara çizgisinde hatalı işlev ortaya çıkacaktır. Şifacı uzman olduğu takdirde, şifaya kavuşturmak üzere hara düzeyinde çalışmaya yetkin olacaktır. Hara düzeyini şifaya kavuşturmak, belirli bir andaki amaç ve yaşam amacı da dahil, hastanın niyetine ilişkin derin bağlantılarda çalışmayı kapsar. Uygulamalı şifa seanslarında bunun ne anlama geldiğine dair örnekler vermeden önce, ilk olarak hara çizgisi boyunca yer alan noktalarda ve hara çizgisinin kendisinde meydana gelebilecek bozunma türlerine bir göz atalım:

Tan Tien'de İşlev Bozukluğu

Tan tien'deki işlev bozukluğu kendini birkaç biçimde gösterir. Yeri kayabilir. Aşırı öne doğru, arkaya doğru ya da bedenin bir yanında bulunabilir. Şekli bozulmuş olabilir. Tan tien'i çevreleyen zar yırtılmış, yarısı patlayıp açılmış ya da daha kötüsü de olabilir. (Bakınız Şekil 17-2)

Tan tien'deki işlev bozukluğunun sonucu, kronik sırt sorunlarıdır. Tan tien aşırı öne doğru olduğunda, pelvisin alt kısmı arkaya doğru eğik



Şekil 17-2. Tan tien'de bozulma

olur. Bu tür hastalar, kendilerinden bir adım daha ileriye atlamaya çalışmaktadırlar. Tan tien aşırı geriye doğru olduğu takdirde, alt pelvis öne eğik olacaktır. Bu tür hastalar, kendi yaşam amaçlarından "geri dururlar". Bunlardan her ikisi de bedende, sırtın alt kısmındaki sorunlar olarak kendini gösterir.

Tan tien, bedeni fiziksel tezahürde tutan tek notayı ya da tonu taşıdığından, tan tien yırtıldığı ya da patlayıp açıldığı takdirde, tonu yolundan sapmış olacaktır. Bu tür bir durumda beden ve psişe kötü bir biçimde sarsılabilir. Böyle bir koşulda insanların histeriye girdiklerini ve saatlerce bundan çıkmayı başaramadıklarını gördüm. Bedenin son derece zayıfladığına ve yıllarca gücünü yeniden kazanamadığına şahit oldum. Hatta bacakların zayıfladığı durumları bile gördüm.

Bu koşuldaki insanlar, fiziksel egzersiz dahil kendileri için her ne yaparlarsa yapsınlar, zarar gören tan tien onarılıncaya dek hiçbir şey fazla yardımcı olmayacaktır. Dolayısıyla çalışma, tan tien'i onarma, hara çizgisi boyunca doğru konumuna kavuşturma, hara çizgisi aracılığıyla onu yeryüzüne bağlama ve yükleme sayesinde tan tien'e şifa vermeye yönelmelidir. Şifacı, haraya şifa verecek kadar gelişmiş olduğu takdirde, bunu doğrudan ya da uzaktan şifa yoluyla gerçekleştirebilir.

Tan tien'e şifa vermek aynı zamanda iyi bir öğretmen ile savaş sanatlarını uygulamak sayesinde de gerçekleşebilir. Tai chi uygulaması bunun için son derece iyidir. Savaş sanatlarının doğru biçimde yapılabilmesi için, bunları iyi bir öğretmenden öğrenmek son derece önemlidir. Aksi takdirde, şifa etkileri ortaya çıkmayacaktır.

Tan tien onarıldıktan sonra, doğru hizanın korunması amacıyla fiziksel egzersiz yapmak son derece etkilidir. Tüm fiziksel egzersizler, bedene şuurlu farkındalığın getirilmesi amacıyla odaklanmış niyet ile birlikte yapılmalıdır.

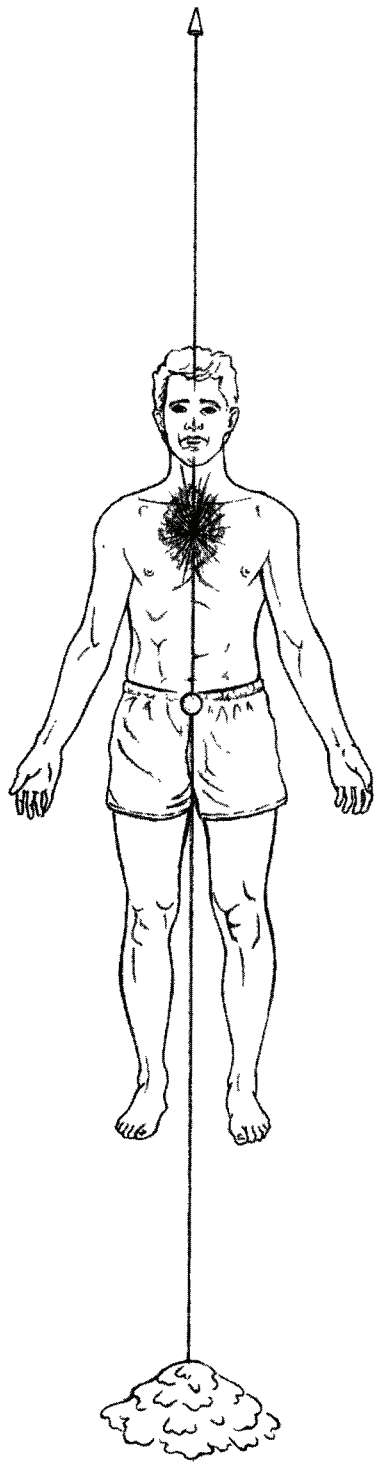
Ruhun Makamında İşlev Bozukluğu

Ruhun makamı genelde örtülme aracılığıyla şeklini kaybeder. Yani, koyu bir enerji bulutu ile kaplanır. (Bakınız Şekil 17-3) Bunun sonucunda insanlar şimdi ve gelecekte ne istediklerini hissetme yeteneğine sahip değillerdir. Yaşamlarında ne yapmak istediklerine dair hisleri yoktur. Bu tür insanlar genelde çökük bir göğüse sahiptirler ve "vazgeçiyorum", "umurumda değil" ya da "hayat sıkıcı ve anlamsız" söylemini sergilerler. Bunlar derin bir üzüntü taşırlar.

Şifacı koyulaşmış enerji bulutunu temizlemeye başladığında ve ruhun makamının ışığını gelişmeye ve ileri akmaya başlayacak biçimde vurguladığında, hastalar genelde iki tepkiden birini gösterir: İlkinde, aniden yaşamda yeni bir hamleyi hissedebilir ve artık farkında oldukları ruhsal özlem uyarınca yaşamı yeniden yaratmaya başlarlar. İkincisi ise, hayatta yapmak istediklerini yapmadıkları tüm kayıp zamanlar için yas tutma sürecine girerler. Bir dönem yas tuttuktan sonra, bu hastaların yaşamları yeni anlamlara kavuşur. Yeni eros doğmuştur ve hastalar yaşamlarıyla ilgili ne yapabileceklerine dair kendilerini büyük heyecan içinde bulurlar.

Çoğu kişi, sevdikleri birini kaybettikten sonra ruhun makamı çevresinde koyu bir enerji örtüsü yaratırlar. Bu, duydukları kayıp hissini uyuşturur. Fakat aynı zamanda, doğal yas tutma sürecini de durdurur. Eğer çift birlikte yaptıkları ve gerçekleştirilmemiş büyük planlara sahip idiyse, fiziksel dünyada tek başına kalan kişi çoğu kez, tıpkı sevilen kişinin ölümünden önce olduğu gibi, planlara devam etmenin ölmüş olan kişiye karşı bir vefa borcu olduğunu düşünür. Ne yazık ki, tüm planlar canlı, sürekli değişmekte ve gelişmekte olduğundan dolayı bu işe yaramaz. Yas tutmayı reddetmek, sonuçta tüm yaşam gücünü plandan alıp soğutacaktır. Ve bir süre sonra, çalışmaya dair artık hiçbir gelişme ortaya çıkmayacaktır. İnsanlar bu çalışmayı korumak üstüne odaklanacaklar ve bu da müzeye benzer bir niteliğe bürünecektir.

Buna şifa vermenin yolu, sevilen kişi için yas tutmaktan geçer. Bu durum, planları gelişmeleri için serbest bırakacaktır. Bu, herhangi bir anda yapılabilir ve böylece diğer insanlara, yeni ya-



Şekil 17-3. Ortülmüş Ruh Makamı

şam ve arkadaşlık için plana dahil olmalarına izin verir. Hiçbir şey için hiçbir zaman çok geç değildir. Plan gerçekleştirilebilir fakat bu öncekinden farklı bir biçimde olacaktır çünkü bunun gerçekleşmesi için farklı araçlar ve insanlar orada hazır olacaktır.

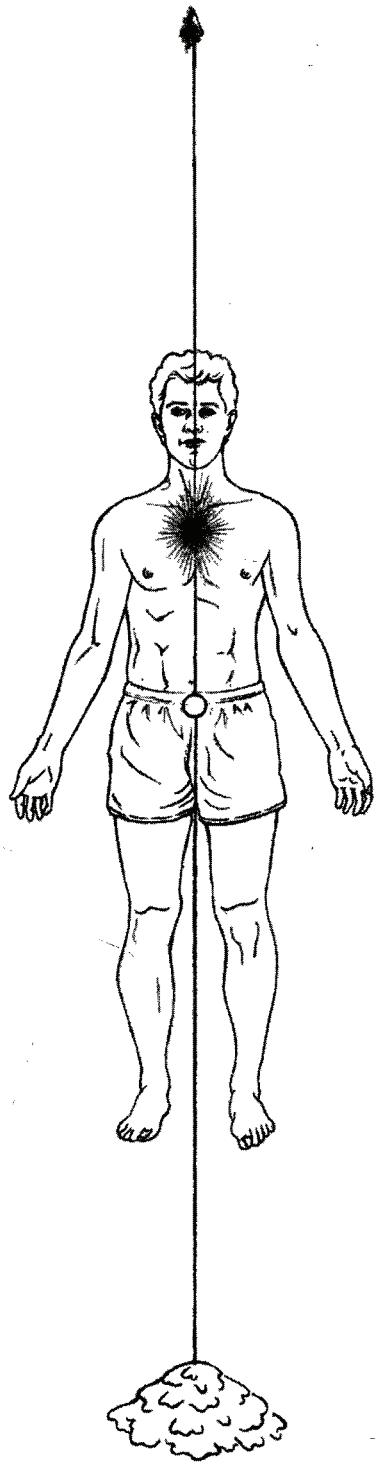
Bireyselleşme Noktasında İşlev Bozukluğu

Başın üstündeki huni şeklindeki bireysellik noktası, Şekil 17-4'de gösterildiği gibi biçim itibarıyla çarpıtılmış olabilir ya da tıkanmış olabilir. Bu, BN noktası ile bağlantının kesilmesiyle sonuçlanır. BN noktası ile bağlantının kesilmesi hayatı horgörmeye yol açabilir çünkü "Tanrı'nın bilinmesi" ile ilgili bir anlayış yoktur. Kendi BN noktalarından kopuk olan insanlar büyük olasılıkla, Tanrı'ya inanan diğer insanların yaşam içinde Pollyannacılık oynadıklarını ve hayal dünyasında yaşadıklarını düşünürler. Bu gibi insanlara göre, sistemli dinler insanları kontrol etmenin bir yoludur çünkü bu dinler, bu insanlara göre var olmayan bir Tanrı'yı tanımlamakta ve açıklamaktadır. Tanrı hakkında herhangi bir tanımlamayı ya da açıklamayı kıyaslamalarına ve teyit etmelerine yarayacak türden Tanrı'ya ilişkin herhangi kişisel bir deneyime sahip değillerdir. Bu kişiler ateist ya da agnostik olabilirler. Onlar, Tanrı'nın varlığı sorusunu görmezden gelen M-1 metafiziğini kabul ederler.

Şifacı bu noktayı temizlediğinde ve bağlantısını yeniden kurduğunda, hastaların Tanrı ile ilişkide olmaya dair çocukluk anıları canlanmaya başlayacaktır. Bunlar aynı zamanda, tıpkı sistemli dinlerin çoğunda olduğu gibi, Tanrı'yı bir başka kişinin tanımlamaları ya da kuralları uyarınca kabul etmek yerine, kendi kişisel deneyimleri aracılığıyla Tanrı ile yeni bir ilişki geliştirmeye başlayacaklardır.

Hara Çizgisi ve Noktalarının İşlev Bozukluğu

Kendi algılarıma göre, insanların büyük çoğunluğunda hara çizgisi hizası ideal değildir. Hara çizgisini her zaman düz ve doğru hizada tutmayı başaran hiç kimseye rastlamadım. Çoğu kişide bu hiçbir zaman doğru hizada değildir. Çok azı, yüzde otuzluk bir zaman diliminde bunu başarır.



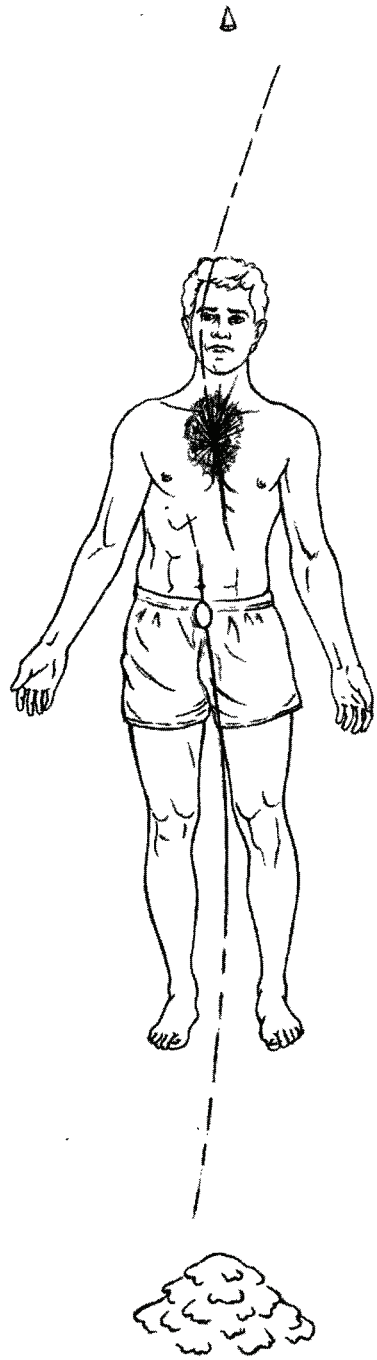
Şekil 17-4. Bloke Olmuş Bireyselleşme Noktası

Çok daha azı için bu süre, yüzde elliyi aşar. Savaş sanatları ustalarının çoğu, yıllarca süren eğitimin ardından, yeryüzü ile tan tien arasında bağlantıyı sağlayan çizginin alt kısmını tutmayı başarır. Bazısı, hara çizgisinin tan tien'den ruhun makamına kadar olan orta kısmını tutabilir. Fakat bu kişiler, çizginin üst kısmı hakkında bilgi sahibi değillerdir. Herhangi biri için, belirli bir zaman dilimi boyunca hara çizgisinin tümüne bağlanmak ve doğru hizada tutmak yıllarca süren bir eğitimi gerektirir.

Oysa çoğu insan çoğu kez bunu doğru hizada tutamaz ve bu nedenle de büyük acı çekerler. Hara düzeyinde doğru olmayan bir hizalanış, hara çizgisinde ve üstünde sıralanan üç noktada kendini çarpıklıklar olarak ve aynı zamanda bu noktaların her biri ve/ya da yeryüzü arasında bağlantısızlık olarak gösterir. Şekil 17-5, bizim kültürümüzde çoğu insanda görülen en yaygın hara düzeyi çarpıklığını gösteriyor.

Bunun gösterdikleri:

- Tan tien, merkezin aşırı sağında, kişinin fazlasıyla saldırgan olmasına neden oluyor (Bedenin sağ kısmı genelde eril/agresif enerjiye sahiptir.).
- Lazer çizgisi yeryüzüyle bağlantıya sahip değildir; dolayısıyla kişi, saldırganlığı pozitif biçimde yararlı olacak şekilde topraklayabilecek dayanaktan yoksundur. Diğer bir deyişle, bu kişi tehlikelidir ve güç elinde olmayınca rasyonellikten uzak bir biçimde agresif olabilir. Ayrıca bu kişi, başkalarıyla "dünyada olmak" kavramına da bağlantılı değildir; dolayısıyla yeryüzünün diğer sakinleriyle ilişkilerinde güçlükler yaşar.
- Tan tien ruhun makamına bağlantılı değildir; dolayısıyla kişinin fiziksel varlığı, kendisini yaşam boyunca yönlendirmeyi hedefleyen ruhsal özlem ile ilişkili değildir. Böylece bu kişi bu dünyaya ne amaçla geldiğini hissedemez ve bunu bilmez, dolayısıyla bunu gerçekleştiremez.
- Lazer çizgisi BN noktası ile bağlantılı değildir; dolayısıyla kişi tanrısallıkla bağlantılı değildir ve bu sebeple ruhsallıkla ya da din ile gerçek kişisel bir bağlantıya sahip değildir.



Şekil 17-5. Hara Çizgisinde Bozulma

Yukarda sıralanan bozunmaların sonucunda, kültürümüzde çoğu insan yeryüzünden, diğer insanlardan, Tanrı'dan ve kendi amaçlarından, aynı zamanda kendilerinden büyük ölçüde kopmuştur. Bu, hem duygusal hem ruhsal düzeyde büyük acıya neden olur. Söz konusu kişiler, neden bu dünyada olduklarını bilmezler, kendi yaşamlarının bir amacı olduğuna inanmazlar ve yeryüzü üzerinde son derece rahatsızdırlar. Kısacası, şu popüler deyişte olduğu gibi, "Hayat berbattır, sonunda ölürsünüz." Bu da yine hara şifası aracılığıyla şifaya kavuşturulabilir.

Diğer kültürlerdeki insanların hara çizgileri Amerikalılarınkinden farklıdır. Farklı kültürdeki insanlar hara çizgilerini farklı biçimlerde çarpıtırlar. Aynı kültür içindeki insanlar hara çizgilerini benzer biçimlerde çarpıtırlar. Dolayısıyla, aynı kültür içindeki insanlar benzer biçimde acı çekerler. Farklı kültürlerden insanlar farklı türde acılar çekerler. Bu farklılığı görmek için dünyanın dört bir yanında farklı kültürleri yeterince gözlemlemek için zamanım ya da ayrıcalığım olmadı fakat Heyoan bunun, ulusların arasındaki birçok büyük anlaşmazlığın nedeni olduğunu ve bizler hara düzeyine şifa vermeyi öğrendikçe, yeryüzündeki insanlar arasında barışı sağlayacağımızı söylemişti.

Hara Şifası

Şifacılar hara düzeyinin durumunu belirlediğinde, şifa vermek amacıyla hara düzeyinde çalışabilirler. Şifa verme süreci onu, tıpkı Şekil 17-1'de gösterildiği gibi sağlıklı hizalanmış, dengeli ve yüklü düzeyine geri getirecektir. Bu şifa süreci aynı zamanda hastaları hayat yollarına kesinlikle geri döndürecek ve böylece yaşamları, genelde hayli büyük ölçüde ve çok kısa bir süre içinde değişecektir. İnsanlar kendi gerçek hayat yollarına geri döndüğünde, çevrelerindeki bu hayat yolu ile uyum içinde olmayan tüm maddi dünya ya değişir ya da önemini yitirir. Bu hal malı mülkü, işleri ve yaşanılan mekanları kapsadığı gibi arkadaşları ve samimi ilişkileri de kapsar.

Hara şifası ileri seviyede bir çalışmadır ve büyük ölçüde eğitim ve uygulama gerektirir. Şifacı, hastalarının hara çizgilerini düzeltmek amacıyla

kendi hara çizgisini üç noktanın tümü de doğru konumda olacak şekilde tutmaya yetkin olmalıdır ve yeryüzüne sağlam bir biçimde topraklanmış olmalıdır. Hizalı olmayan bir şifacı hastaların kolaylıkla rahatsızlanmasına, yönlerini şaşırmalarına ve karmaşaya düşmelerine neden olabilir. Şifacılara, onlar hazır oluncaya dek hara şifasını öğretme iznine sahip değilim. Diğer bir deyişle, hara çizgisini bir saat boyunca hiç bırakmaksızın tutmaya yetkin olmalıdırlar. Çizgiyi bırakacak olurlarsa, bunun bir dakikadan daha kısa bir süre içinde telafi edilmesi gerekir. Bu, yıllarca süren bir uygulamayı gerektirir.

Hara şifası sonucunda neler olabileceğine dair iyi bir örnek, kendi çalışmam sırasında "Thomas" olarak adlandıracağım profesyonel bir müzisyen ile gerçekleşti. Thomas'ın aurik alanı çok koyuydu ve yoğun, düşük titreşimli enerji ile durağanlaşmıştı. Alanının bu koşullarına bakarak, onun yıllardır depresif olduğunu anlayabiliyordum. Kin ve öfke doluydu, büyük çapta mazoşistti. Dolayısıyla bunu dışarı çekmeye ve alanını temizlemeye çalıştığım takdirde işe yaramayacaktı çünkü tam olarak, soruna neden olan ebeveynlerinin ona yapmış olduğu şeyi yapıyor olacaktım. 15. Bölümdeki Mazoşist Savunma kısımlarını okuyunuz. Hara düzeyinde, tan tien aşağıya ve bedeninin arkasına itilmişti ve ruhun makamıyla bağlantısı kopmuştu. Bu durum, onun yaşam amacını bastırdığı ve bunu geriye iterek dışladığı anlamına geliyordu. Ayrıca başının üstündeki bireysellik noktasının ilk noktasına da bağlı değildi.

Kurtuluşunun anahtarının, onu kendi yaşam amacı ile yeniden aynı çizgiye getirmek olduğunu bildiğimden, şifa sürecinde sadece hara çalışmasına yoğunlaştım. Bir dizi halindeki dört ya da beş hara şifasında, onun hara çizgisini ve hara çizgisi boyunca sıralanan tüm noktaları doğru hizaya getirdim. Hara şifaları sonucunda, aurasının doğrulduğunu ve temizlendiğini gördüm. Aurik alanın temizlenmesi depresyonunu ortadan kaldırdı ve psikolojik sorunlarının üstünde çalışılabilmesi için şuur yüzeyine çıkmasına izin verdi. Sürdürdüğü terapi seanslarında doğrudan bu konular üzerinde çalıştı.

Kendisiyle dört yıl sonra yaptığım bir görüşmede, şunları söyledi:

Şifa seanslarından önce, sadece yaşamaya dair bir sürü sıkıntım vardı, depresyona giriyordum. Sadece birçok şeyi saklamayı istiyordum ve o sırada olan şeylerle gerçekte baş etmekten kaçınıyordum. Çok depresiftim. Şifa almak için gelmemin başlıca nedeni, kendi enerjime sahip çıkmaktı. Her şifa seansının sonunda birçok girdap, birçok kargaşa ve birçok değişim yaşıyordum. Terapimde, aile ile ilgili, anne ve baba ile ilgili birçok hususu ele almaya başladım. Bu, geleneksel hayat ve aile konusuydu; çok miktarda öfke vardı. Bende muazzam miktarda öfke vardı. Bundan kısa bir süre sonra evliliğim bitti. Yanı sıra, tüm bu mesleki sorunlarım, maddi sorunlarım ortaya çıkmıştı; hepsi aynı anda olmuştu.

Öyle çok mücadele, öyle çok acı, karmaşa ve üzüntü vardı ki vardığım sonuç burada (yeryüzünde) olmamdaki amacın tüm bunları çözümlemek olduğuydu. Olayları basit bir şekilde ele almayı sürdürebildiğim ölçüde, sadece neden şimdi burada olduğunu anımsayabilirsem, kendimi iyi hissediyordum.

Sonuçta, bunu başardım. Yaklaşık on kilo verdim. Şimdi, yaklaşık üç yıldır güzel bir ilişki içindeyim ve eski karım ile olduğu kadar onun ailesiyle de çok iyi dostum. Artık burada çözümlenecek bir şey kalmadı. Ayrıca daha fazla para kazanmayı öğrenmenin bir yolu olarak, bilgisayar okuluna da gidiyorum. Hala profesyonel bir müzisyenim. Hala çalıyorum ve birkaç öğrencim var.

Şifa çalışmalarından öğrendiğim başlıca şey –bunun en fazla hatırlanacak yanı– kendi enerjimde daha fazla merkezlenmeyi hissetmekti. Dolayısıyla şimdi kendi enerjimi tedarik etmeye ve kendim için yapmam gerektiğini hissettiğim şeyi yapmaya yetkinim. Daha fazla müzik öğretmeyi ve daha fazla müziksel ifadeye açılmayı isterdim. Kendi içimde olan müziği, bunu zorunlu olarak caz ya da New Age diye etiketlemeden ifade etmeyi isterdim. Kendi içimde olan bir şeylere ulaşmayı istiyorum. Bu, artık benim en büyük mücadelemi oluşturuyor.

Yaşam Amacınızla Aynı Çizgide Olmak

Hara düzeyinizi doğru çizgiye getirmek sizi kendi yaşam amacınızla aynı çizgiye getirecektir. Aşağıda verilen egzersiz, hara çizginizi doğrultmanıza, bu çizgide ya da üstünde sıralanan noktalarda yer alan bozunmaları şifaya kavuşturmanıza yardımcı olacaktır. Bu da sizi daha büyük amacınızla aynı çizgide tutacaktır. Bunu, her sabah kendinizi şifaya kavuşturmak için ve bir şeyi gerçekleştirmeye yöneldiğiniz her seferde yapmanızı öneriyorum. Elde ettiğiniz sonuçlara şaşıracaksınız. Hara çizgisini doğru tutmaya alıştığınız ölçüde, bunu sürekli yapacaksınız. Böylece an içinde yaptığınız her ufak şeyde büyük yaşam amacınızla aynı çizgide kalmayı başarabileceksiniz. Bu, kendinizi şifaya kavuşturma amacınız bakımından büyük bir uygulama sağlar.

İradenizi Yaşam Amacınızla Aynı Çizgiye Getirme Egzersizi

Bedeninizin orta çizgisi üstünde, göbeğinizin üç veya dört buçuk santim altında ve bedeniniz içinde yer alan bir enerji alanını imgeleyin. Bu nokta, fiziksel bedenin ağırlık merkezidir. Bu tan tien'dir. Bu, bedeninizi fiziksel tezahürde tutan tek notadır. Hara çizgisi ve tan tien genelde altın rengindedir. Bu egzersizde, tan tien'i kırmızı yapacaksınız.

Ayaklarınızı yaklaşık doksan santim açarak durun ve Şekil 17-6'da gösterildiği gibi dizlerinizi iyice bükün. Ayaklarınızın dışa doğru dönmesine izin verin böylece dizlerinizi eğmezsiniz. Omurganızı dikleştirin. Başınızın tam tepesinden bir tutam saçı alıp çekin, böylece başınızın tam üst merkezini hissedebilirsiniz. Şimdi bu saç tutamınızdan asılı olduğunuzu varsayın. Bu imge bedeninizi, yeryüzüyle düz bir çizgide tutacaktır.

Her iki elinizin parmak uçlarını, Şekil 17-7'de gösterildiği gibi tan tien'e yerleştirin. Parmaklarınızı birarada tutun. Tan tien'i bedeninizin içinde hissedin ve onu ısıtın. Onu sıcak bir kırmızı yapın. Buna bağlandığınız takdirde, çok geçmeden tüm vücudunuz ısınacaktır. Bedeniniz ısınmadıysa, buna bağlanmadınız demektir. Bir kez daha deneyin. Bunu başarana dek deneyin. Bir kez bunu başardığınızda, farkındalığınızı yeryüzünün erimiş çekirdiğine doğru hareket ettirin.

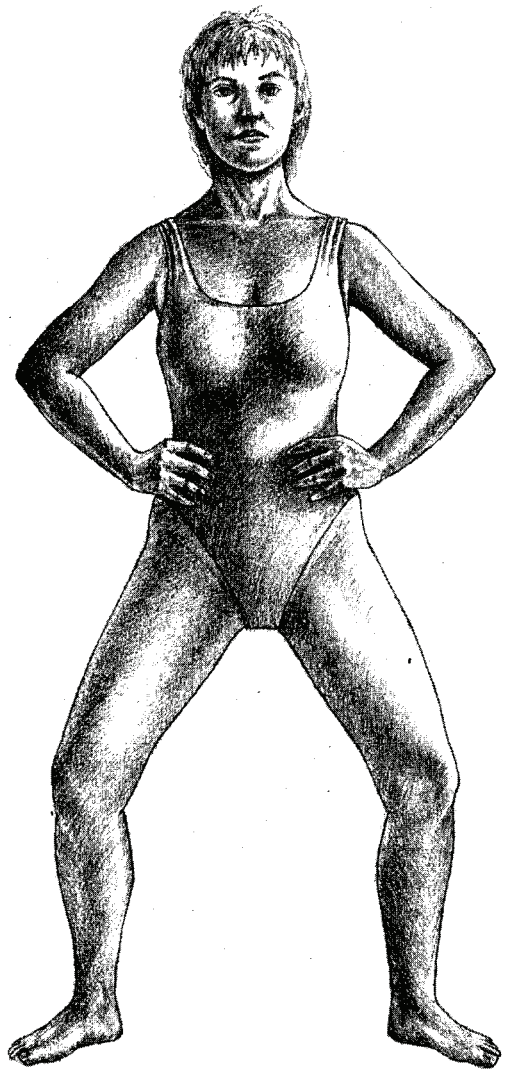
Ellerinizi bir üçgen konumunda yerleştirin, parmak uçlarınız tan tien'in önünde doğrudan yeryüzünün içine, aşağıya doğru çevrili olmalı. (Bakınız Şekil 17-8) Yeryüzünün çekirdeğiyle tan tien'iniz arasındaki bağlantıyı hissedin. Şimdi gerçekten ısıyı, yakıcı ısıyı hissedeceksiniz öyle ki terlemeye başlayacaksınız. Hatta savaş sanatını uygulayanların vurma sırasında bir çığlık olarak kullandıklarına benzer bir ses bile duyabilirsiniz. Yüksek Duyusal Algılamanız açık olduğu takdirde, tan tien'inizde kırmızı rengi görebileceksiniz. Aynı zamanda, tan tien'i yeryüzünün eriyik halindeki çekirdeğine bağlayan bir lazer çizgisini de göreceksiniz. Ben bunu "hara lazer çizgisi" olarak adlandırıyorum. Bunu görmeseniz bile gözünüzde canlandırın. Bu egzersiz için bunu görmeniz gerekmez.

Şimdi, sağ elin parmaklarını tan tien'in içine yerleştirin ve sol avucunuzu bedeninizin sağ kısmında parmaklar aşağıda olmak üzere yönlendirin. Sol elinizi doğrudan tan tien'in önünde tutun. (Bakınız Şekil 17-9) Bu konumu istikrarlı olana dek koruyun.

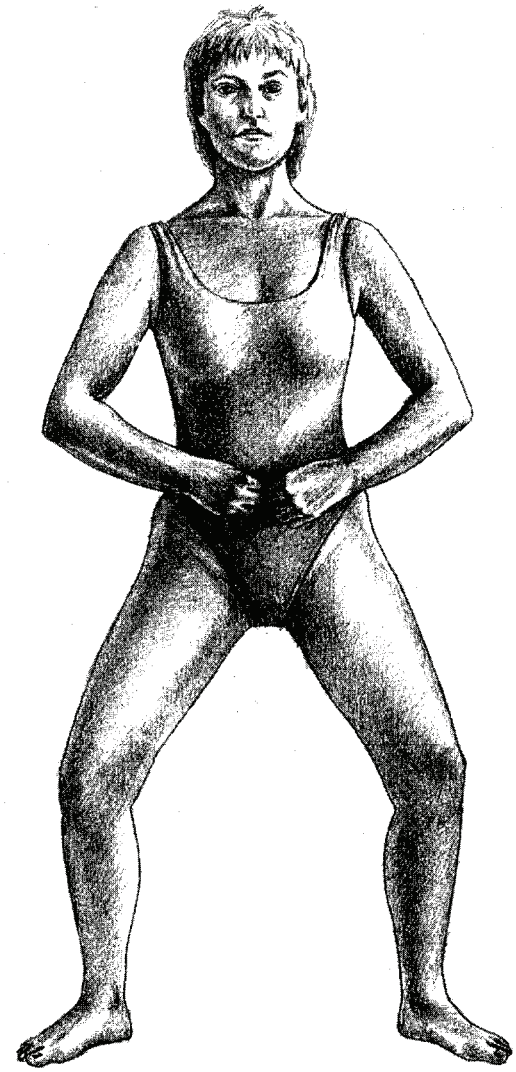
Şimdi farkındalığınızı üst göğüs bölgenize, boğazınızdaki boşluğun yaklaşık dokuz santim altına ve yine bedeninizin orta çizgisine kaydırın. Burada, ışıklar saçan bir küre bulunur. Işık ruhunuzun şarkısını taşır, sizin evrensel senfoniye kattığınız eşsiz notanızdır bu. Bu, yaşamınız için ruhunuzun amacını gerçekleştirmek üzere sizi yaşamınız boyunca yönlendiren özlemi taşır. Her iki elinizin parmak uçlarını göğsünüzde yer alan ruhun makamına, tıpkı daha önce tan tien'de yaptığınız gibi yerleştirin.

Buna bağlandığınız takdirde, onu tıpkı göğsünüzün içinde şişen bir balon gibi hissedebilirsiniz. Burada son derece güvenli ve tatlı bir hisse kapılabilirsiniz. Bu tatlı ilahi özlemi, içinizde kaldığı müddetçe hissedin. Bunun adı olmayabilir fakat yine de bunu hissedebilirsiniz. Bu tıpkı bir mumun çevresinde yayılan ışığı andırır fakat mor-mavi renktedir. Mor-mavi ışığı göğsünüze yayın.

Bundan sonra, sağ elinizin parmak uçlarını ruhun makamına yerleştirin ve sol elinizin parmakları tan tien'in üstünde aşağıya doğru yönelmiş olsun. Sol elin düz açık avucu bedeninizin



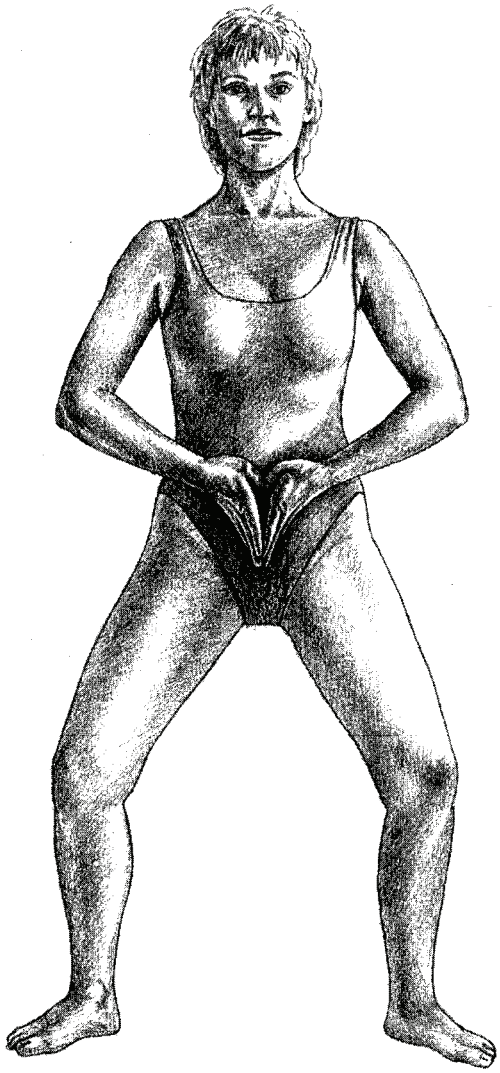
Şekil 17-6. Hara Duruşu



Şekil 17-7. Parmak Uçları Tan tien'in İçine Doğru

sağ tarafına karşılık gelmektedir. (Bakınız Şekil 17-10) Hara çizgisinin, tan tien'iniz aracılığıyla ruhun makamından doğrudan aşağıya ve yeryüzünün merkezine doğru aktığını hissedin. Bunu son derece güçlü bir biçimde hissettiğinizde, bir sonraki adıma geçin.

Sol elinizi olduğu yerde bırakarak, sağ elinizin parmaklarını başınızın üstüne kaldırın. Sağ elinizin orta parmağının, başınızın bir buçuk metre üstündeki BN noktasını işaret etmesine izin verin. (Bakınız Şekil 17-11) Ruhun makamından yukarı, başınızdan geçerek BN noktasının ters yüz duran küçük huni ağzına yayılan hara çizgisini hissedin. Bu ufak açılım gerçekte ufak bir girdaptır, açılımı aşağıya doğru bakar. Hissetmesi en zor olanıdır. Bunu deneyin. Biraz zaman alabilir. Bu girdap, Tanrı katından çıkan ilk bireysellik noktasını temsil eder ya da olma halidir. Bu, Tanrı'nın birliğinden kaynaklanan ilk bireysellik noktasını temsil eder. Hara çizgisini, BN



Şekil 17-8. Aşağı Üçgen



Şekil 17-9. Sağ Parmak Uçları Tan tien'in İçine Doğru, Sol El Tan tien Üzerinde, Parmak Uçları Aşağıya Doğru

noktasından geçirmeyi başardığınızda, aniden şeklini yitirip kaybolur. Bu huni içinde ilerlediğinde, tıpkı bir şişenin tıpasının çıkarılmasında olduğu gibi bir YDA sesi çıkarabilir. Siz anında farkı hissedeceksiniz çünkü buna bağlanır bağlanmaz, binlerce kez daha fazla güce sahip olacaksınız. Birdenbire içinizde her şey sakinleşecek ve siz tıpkı bir güç köprüsü olduğunuzu hissedeceksiniz. Bu, hara çizginizi doğru hizaya getirdiniz anlamına gelir.

Hara çizgisi istikrarlı olana dek birkaç dakika bekleyin. Sonra, sağ elinizi indirin, yukarı doğru parmak uçlarınız ve avucunuz bedeninizin sol tarafına karşılık gelmeli; öyle ki ruhun makamının üstünde olsun. Bu sizin için daha rahat olacaktır. Sol eliniz aşağıya doğru yönlenmiş olsun, avucunuzu bedeninizin sağ tarafına doğru tan tien'in üstünde tutun. (Bakınız Şekil 17-12)

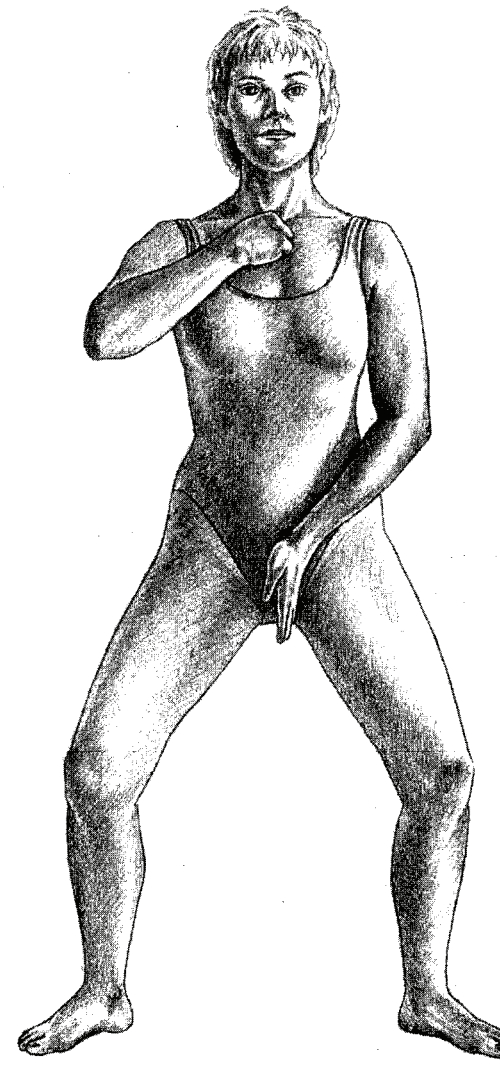
Hara çizgisini ve üç noktayı hissedin. Bunu, kendi niyetinizle birlikte düzgünleştirin. Bunun

dik, parlak ve güçlü olmasına niyet edin. Dik, parlak ve güçlü olduğunu hissedene dek niyetinizi sürdürün. Bedeninizi, sanki başınızın tam tepesinden bir tutam saçınızdan asılmışsınız gibi yeniden dikleştirin. Kalçalarınızı biraz indirin ve dizlerinizi iyice bükerken, ayaklarınızı doksan santim aralıklı tutun ve dizlerinizi korumak amacıyla bunları biraz dışarı doğru açın. Dizlerinizi büktükçe doğrudan ayaklarınıza denk gelecek biçimde olmalıdır. Bu noktaların güçlü, sağlam ve yüklü olup olmadıklarını görerek, hissederek ve duyarak kontrol edin. Herhangi bir bölgede zayıflık olduğu takdirde, bunun hangi bölge olduğunu kaydedin. Bu, şifa çalışmasını gerektiren bir bölgedir. Bunun üzerine daha uzun yoğunlaşın. Hara çizgisini doğru hizalayın ve olabildiğince iyi biçimde noktaları vurgulayın.

İlk bireysellik noktanızı, ruhunuzun ilahi özlemiyle birlikte ve bedeninizi Dünya Ana'dan çekip oluşturduğunuz o tek notayla birlikte Tanrı katıyla hizaladığınızda, kendinizi yaşam amacınızla aynı hizaya getirmiş olursunuz. Bunun ne olduğunu bilemeyebilirsiniz fakat bununla aynı hizada olursunuz ve eylemleriniz de siz doğru hizada kaldığınız müddetçe, otomatikman bununla senkronize olacaktır.

Grup Hara Çizgisi

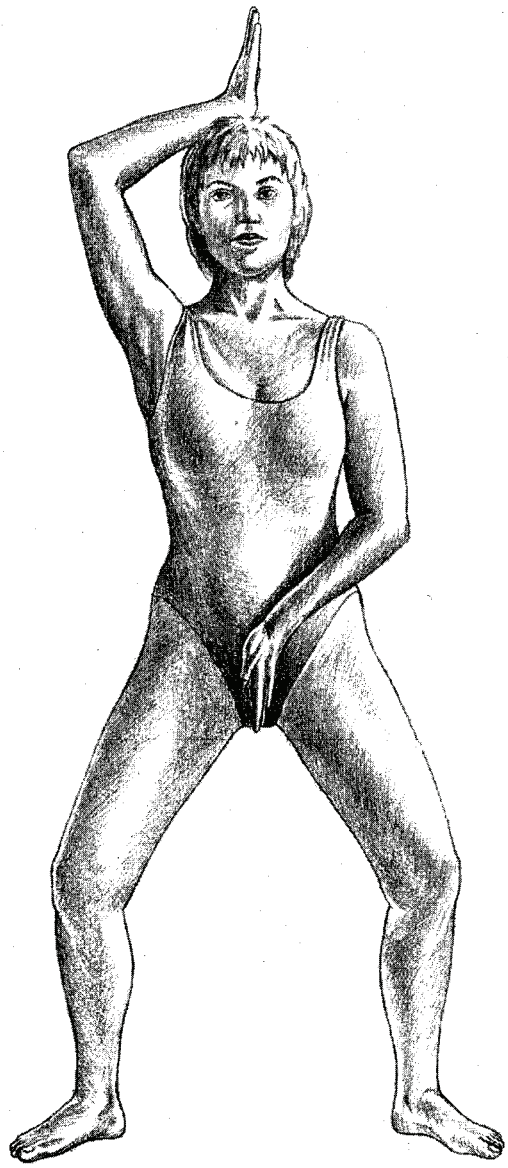
Bu teknik aynı zamanda, bir grubun amacını saptamak için grup içindekilerle birlikte de kullanılabilir. Aşağıda bunun nasıl işlediği anlatılıyor. Bir grubun herhangi bir üyesinin gerçek bireysel amacı, grubun tümünün amacına holografik açıdan bağlantılıdır. Her biri hara çizgilerini hizaladığında, hepsi de o andaki amaçlarını bireyler ve bir grup bağlamında kendi daha büyük amaçlarıyla hizalamış olurlar. Herkesin büyük amacı, dünyanın büyük tekamül planının bir kısmını oluşturur, ki bunlar ilk önce 13. Bölümde belirtilmişti. Bu da herkesi eş titreşim haline sokar ve grup senkronize hale gelir. Daha önce söylendiği gibi, bu gerçeklik çerçevesi içinde herhangi bir rekabet konumuna olanak yoktur. Eş titreşimde oluş hali odanın içinde hissedilebilir. Oda, eldeki amacın gücüyle dolar. Herkese düşen bir pay vardır. Her bir payın amacı, bütünün



Şekil 17-10. Sağ El Parmak Uçları Ruhun Makamına Doğru, Sol El Tan tien Üzerinde, Parmak Uçları Aşağı Doğru

amacı ile bağlantılıdır. Grupların, grup dahilindeki her bir bireyin iradesini hizalamakla işe başlayabilir olduklarında, ne denli iyi işledikleri şaşırtıcıdır. Bu gerçekleştiğinde, grubun iradesi ortaya çıkar.

Hara hizalaması herhangi bir grup için kullanılabilir. Bunu kendi şifa ekibinizle, kendi araştırma grubunuzla, siyasi grubunuzla ya da iş grubunuzla ekibin amacını belirlemek için kullanabilirsiniz. Bu örnek her yerde geçerliliğini ko-



Şekil 17-11. Sağ El Bireyselleşme Noktasıyla Aynı Hizada, Sol El Tan tien Üzerinde, Parmak Uçları Aşağıya Doğru



Şekil 17-12. Sağ El Ruhun Makamı Üzerinde, Parmak Uçları Yukarıya Doğru; Sol El Tan tien Üzerinde, Parmak Uçları Aşağıya Doğru

rur; özellikle de iş toplantıları arasında yapılan sözleşmeler sırasında. Çünkü bu, düaliteden çok birliğe dayanır. Herkes kendi haralarını hizalarsa ve evrensel amaçla bağlantılı olurlarsa, kazanan-kaybeden durumu olmayacaktır. İşlemler daha yumuşak biçimde gerçekleşecektir.

Bir keresinde Denver'da Win-Win kahvaltı kulübüne bu konuda yarım saatlik bir konferans verdim. Bu organizasyon, rakibin üstüne çık ve kazan usulünden çok, o da kazansın biz de kazanalım usulü işe kendini adayan bir grup iş adamı ve şirket başkanından oluşmaktadır. Kendilerine hara çizgilerini nasıl hizalamaları gerektiğini gösterdiğimde, odadaki enerjiyi eş titreşimli bir grup amacına dönüştürmeleri sadece birkaç dakikalarını aldı. Bunu, şimdiye dek öğretme ay-

rıcalığına sahip olduğum tüm gruplardan çok daha hızlı bir biçimde öğrendiler.

Bir grupla çalıştığınız her defasında bunu, bir başlangıç meditasyonu olarak kullanmanızı tavsiye ederim. Uzlaşmazlıklar ortaya çıktığı takdirde, bu durum hizalanışınızın doğru yörüngesinden saptığı anlamına gelir. Yeniden hizalanmak için meditasyonu tekrarlamanızı öneririm.

Öte yandan hara çizgisi doğru hizada olan bir liderin varlığı, çevresindeki diğer herkese kendi amaçlarıyla senkronize olmalarında yardım edecektir. Bunu, ilk olarak kendimi, sonra birlikte çalıştığım öğretmen ekibini ve daha sonra da eğitim programlarımda birlikte çalıştığım daha büyük öğrenci ekibini hazırlamak için düzenli olarak kullanıyorum. Bunu "grup hara çizgisini düzenleme" olarak adlandırıyorum. Bir grubun hara çizgisini düzenlemek için ilk adım son derece önemlidir. Lider ilk olarak kendi hara çizgisini düzenlemelidir. Bu, az önce verilen hara çizgisini düzenleme meditasyonunu kişisel olarak uygulamak anlamına gelir.

Ben, lider olmam dolayısıyla öğretim ekibiyle ilk buluşmamdan önce, bunu yalnız başıma yapıyorum. Sonra, öğretim ekibi ilk kez buluştuğunda, bir grup olarak tüm meditasyonu uyguluyoruz. Bu öğretim ekibi dahilindeki her bireyin amacını ekibin amacı ile senkronize ediyor. Daha sonra, öğretim ekibi bunu destekleyen öğrenci ekibi ile buluştuğunda, bir kez daha bu büyük ekibin amacını düzenlemek için aynı meditasyonu kullanıyoruz.

Ertesi gün, dersin başlamasından önce erkenden, odadaki herkesle yine bu hizalama meditasyonu gerçekleştirilir. Hizalanan enerji, öğrencilerin sınıfa girmesinden önce odanın dört bir yanına yayılır. Öğrencilerin hepsi yerlerine oturduktan sonra onların da aynı şekilde kendi hara çizgilerini düzenlemelerine yardım etmek için ben bir kez daha meditasyonu yönlendiririm. Bu süreç, kurs süresince haftalar boyu serbest kalan muazzam miktarda enerjiyi düzenlemekte bize yardım eder.

Odada ortaya çıkan güç, dayanıklılık ve amaç, grup hara çizgisi biçimlendiğinde hissedilebilir. Bu seyretmesi güzel bir şeydir. Her bir kişinin içindeki her bir çizgi yeryüzüne bağlanır, hizalanır ve parlar. Her biri bunu gerçekleştirdikçe, odadaki güç nedeniyle bunu hizalamayı başaramayanlara da yardım eder. Sonra, odanın tümü senkronize hale geldiğinde, odanın merkezinde geniş bir hara çizgisi grubu oluşur, bu grup amacını temsil eder. (Bakınız Şekil 17-13)

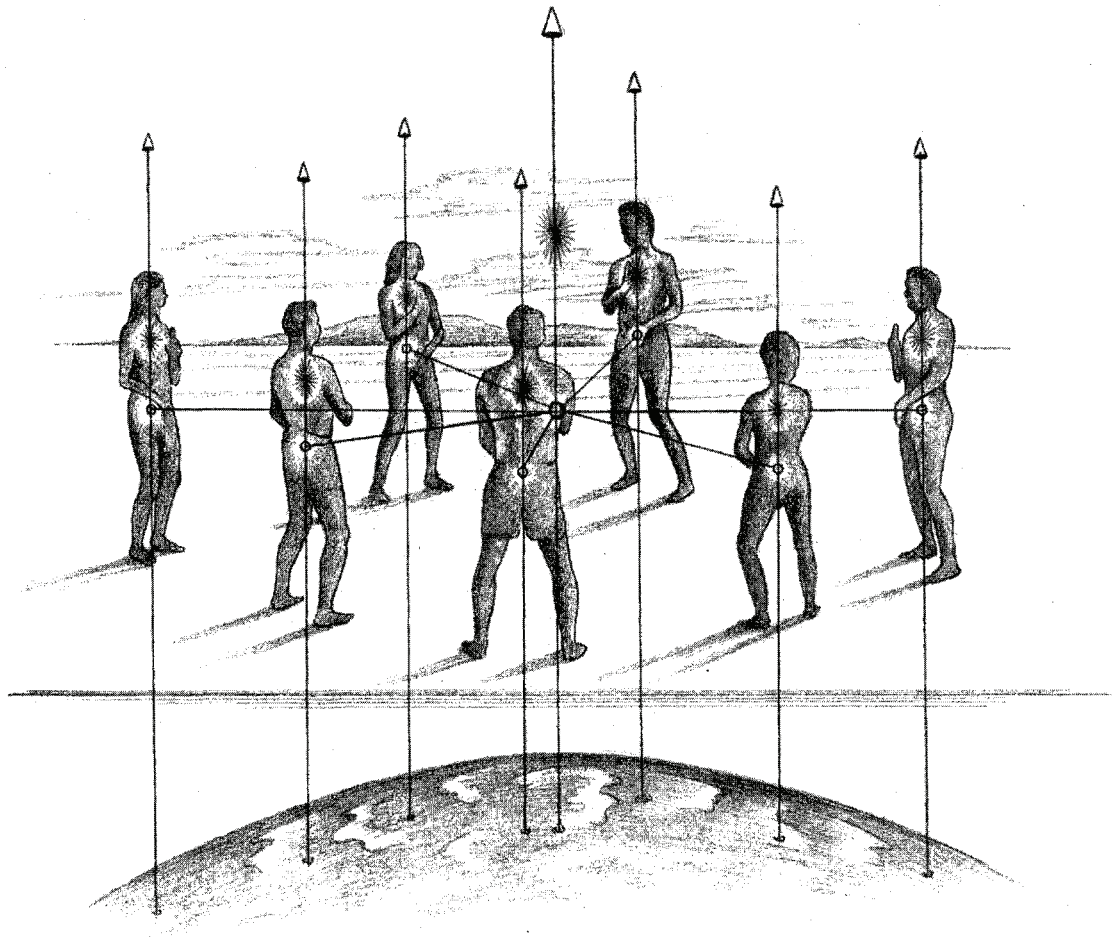
Bu şekilde, kurs süresince amacımızda kalmayı sürdürürüz. Senkronize olmaktan uzaklaştığımızda, hizalama sürecini tekrarlarız. Grup harasını hizalamak, gördüğüm holografik örneklemede en iyi sonuçlardan birini oluşturur. Bu, bireyi çevreleyen daha büyük gruplarla bağlantılı olmayı sürdürürken bireyselliği ve bireysel amacı korumaya ilişkin son derece uygulanabilir bir örnektir. Bu yolla kişi daha büyük grup içinde sevgi, destek, güç ve bilgiye bağlantılı olur. Sınıflarımızda bu kadar başarılı olmamızın ve öğrenciler için öğrenim sayesinde değişimin böyle hızlı bir biçimde gelişmesinin sebebinin buna dayandığına inanıyorum.

Bir Grup İnsanı Kendi Amacı ile Hizalamak

Bunu bir grupta gerçekleştirmek amacıyla, bir daire oluşturarak oturun ya da ayakta durun; hara hizalaması uygulamasında verilen talimatlar uyarınca kendi kişisel hara çizginizi hizalayın. Herkesin bunu, aynı anda bir konumdan diğerine hareket ederek birlikte yaptığından emin olun.

Her bir adımla birlikte, herkesin kendini hizalaması için zaman tanıyın. Bu yapıldıkça, grubun enerjisinin dönüştüğünü hissedeceksiniz. Bu durum büyük ölçüde bir orkestranın kendini akord etmesine benzer. Bir süre sonra grubun enerjilerinin istikrara ulaştığını hissedecek ya da duyumsayacak, görecek veya duyacaksınız. Meditasyon halinde kalmaya devam ettiğiniz takdirde, grubun hara çizgisinin dairenin merkezinde oluştuğunu hissedeceksiniz. Bu büyük oranda, bedeniniz boyunca geçen bir lazer çizgisine benzer. Bu, grup amacını temsil eder. Yukarıda betimlenen üç nokta ile birlikte, altın renkli güzel bir ışık çizgisidir. Ayrıca grup hara çizgisinin tan tien'inden her bedenin içindeki tan tien'e doğru tıpkı bir tekerleğin parmakları gibi bağlantılar da olacaktır. (Bakınız Şekil 17-13)

Odanın içindeki enerjinin ne kadar kuvvetli ve istikrarlı olduğunu hissedin. Şimdi, içinde hiçbir tartışmanın olmadığı bir grup olarak çalışmanızı sürdürebilirsiniz.



Şekil 17-13. Grup Hara Çizgisi

Aynı Yaşam Süresi İçinde Reenkarnasyon ve Hara Çizgisinin Dönüşümü

Işığın Elleri'nde, bir kişi kendi yaşam amacını tamamladığında ve bedeni terk etmeden bir diğer yaşam amacına doğru hareket ettiğinde gerçekleşen, aynı yaşam süresi içinde tekrar bedenlenme (reenkarnasyon) fenomeninden söz etmiştim. Aurik alanda, omurgadaki dikey güç akımı çevresinde oluşan bir kozayı tarif etmiştim. O zamandan beri, hara düzeyinde baktığımda kozanın içinde hara çizgisinin çözüldüğünü ve kendini yeniden düzenlediğini, dolayısıyla yeni bir bedenle yeni baştan başlama gereksinimi olmaksızın yeni bedenlenme (enkarnasyon) için yeni bir yaşam amacını kurduğunu gözlemlemiştim. Eski hara çizgisinin çözülmesi ve bir yenisinin yeniden oluşturulması süreci genelde yaklaşık iki yıl sürmektedir.

Hara çizgisi değiştiğinde, hara çizgisi boyunca noktalar da değiştiği için, aynı yaşam süresi içindeki reenkarnasyona genelde bazı fiziksel sorunlar eşlik eder. Tan tien sallanıp çözüldüğünde fiziksel beden kaosa düşebilir. Birçok fiziksel semptom olabilir fakat bunların hiçbiri teşhis edilemeyebilir. Ya da diğer vakalarda, hayatınızı tehdit eden bir hastalığa, bir ölüme yakın deneyime ya da fiziksel bir ölümden dönme deneyimine sahip olabilirsiniz.

Aynı yaşam süresi içinde reenkarnasyon, bu süreçten geçen herkes için çok akıl karıştırıcı bir konudur çünkü siz kendi benlik duygunuzu, kendinizi özdeşleştirdiğiniz her şeyi ve kendi amacınızı kaybedersiniz. Bazen sanki ölecekmişsiniz gibi gelir. Bu derin bir kişisel değişim dönemidir. Bazen tezahür etmemiş yaşamla dolu olan siyah kadife renkli bir boşlukta bilmeme, düşüncelere dalma ve bekleme dönemidir. Bu, kendi içinizde işlemekte olan daha büyük güçlere teslim olma dönemidir.

Daha sonraları bu süre içinde, öz yıldızınızdan yeni enerjiler, üstlendiğiniz yeni amaca denk gelen yeni bir hara çizgisini yaratmak amacıyla hara düzeyinin içine dolmaya başlar. Kuşkusuz, yeni amaç eskisi ile ilişkili olacaktır; bu durum, geçmiş yaşam sürelerinin birbiriyle ve şimdiki yaşam süresiyle ilişkili olmasına benzer. Aynı yaşam süresi içinde reenkarnasyon, ruhsal farkındalık yolunda ilerleyen insanların sayısı arttıkça giderek daha çok yaygınlaşmaktadır.

Aynı beden içinde reenkarnasyonun gerçekleşmesi için geçen iki yıl boyunca, kişinin hayatında her şey değişir. Bu, mesleki bağlamda, yakın birliktelikte, yaşanılan mekanda, arkadaşlarda ve mali durumda büyük değişiklikleri kapsar. İki yıllık dönem sonunda, genelde yaşam son derece farklılaşır. Aynı beden içinde reenkarnasyon bir yaşam süresi içinde bir kereden daha fazla meydana gelebilir. Fakat kendi bilgime göre bu durum son derece sıra dışıdır.

Aşağıda, aynı yaşam süresi içinde reenkarnasyon süreci sonucunda bir insanın hayatının nasıl değiştiğine ilişkin güzel bir örnek bulacaksınız. Kendisini "Rachel" olarak adlandıracağım. Rachel parlak bir şirket yöneticisiydi, büyük bir finans kuruluşunun insan kaynakları bölümünü yönetiyordu. Aslında bana, on sekiz aydan beri yaşadığı kronik ödemin şifa bulması için gelmişti.

İki hafta aralıkla yaptığım üç şifa çalışmasından sonra Heyoan onun artık şifaya ihtiyacı olmadığını söyledi. Ödemin temizlenmesi yaklaşık iki aylık bir sürede gerçekleşti ve bir daha da tekrarlamadı.

Şifa çalışmaları sırasında, Heyoan onun fiziksel koşullarından hiç söz etmedi. Bunun yerine, Rachel'in yaşam örgüsü ve yaşamının altın şeritlerinin biraraya getirilip örülmesi hakkında konuştu. Derken Rachel, Barbara Brennan Şifa Okulunda eğitim almaya başladı ve birkaç yıl sonra, programların yürütülmesinde bana yardım etmeye başladı. İşte bu programların birinde onun tan tien'inin dönüştüğünü ve aynı yaşam süresi içinde reenkarnasyonun iki yıllık süreci içine girdiğini fark ettim. Aşağıda, onun bu deneyimini nasıl tarif ettiğini bulacaksınız:

> Ne olup bittiği hakkında hiçbir fikrim yoktu. Şubat ayında otuz sekizinci yaş günümde uzun saçlarımı kestim. Hayatım boyunca saçlarım uzun olmuştu. Fakat kendimde kesinlikle bir şeyi değiştirmem gerektiğini hissettim. Bundan birkaç gün sonra, hazırlık atölye çalışması için sizinle buluşmak amacıyla San Francisco'ya gittim. Bir otel odasına girdim ve siz bana bir kez baktıktan sonra "Ah bak, tan tien'in yalpalayıp oynuyor!" dediniz.
>
> Bunun ne anlama geldiği hakkında hiçbir fikrim yoktu. Siz, "Bu durum aynı beden içinde yeniden enkarne olduğunuzda gerçekleşir. Senin hara çizgin çözülüyor!" dediğinizde bu beni oldukça ürküttü çünkü bunun ne demek olduğu hakkında hiçbir fikrim yoktu. Sonra, bedenimdeki dikey güç akımının çevresinde bir koza olup olmadığını görmek istediniz. Bir koza vardı. Bunun bir resmini çizdiniz.
>
> Derken altı ay sonra, koza çözülmeye başladıktan sonra, dikey güç akımının bir kesiminde değişim kesintiye uğradı. Siz, benim bu süreci durdurduğumu söylediniz. Daha sonra, sırtımda sorun olduğunda, şifa çalışmalarında bunca sıkıntı çekmemin nedenlerinden birinin tan tien'imin hala yalpalıyor olmasında yattığını çünkü reenkarnasyon sürecinin hala sürmekte olduğunu söylediniz. Bundan önce tüm hayatım boyunca sağlığım mükemmel olmuştu, dolayısıyla bu durum benim için çok zordu.
>
> Reenkarnasyon sürecinin başlamasından sonra, aynı zamanda bir dizi geçmiş yaşamdan da geçtim. Bunları daha önce kişisel bir düzeyde kesinlikle deneyimlememiştim. Ayrıca, iki farklı zamanın üst üste bindiği bir zaman kayması boyutu olarak adlandıracağım en azından sekiz ya da dokuz deneyim yaşa-

dım. Şimdiki zamanda olagelenin tamamen dışında bir diğer düzeyi hissedebiliyor ya da deneyimleyebiliyordum. Bunlardan birinin, bir ders sırasında sahneden öğrencilere bakarken meydana geldiğini anımsıyorum. Balkon kısmına baktım ve bunun boş olduğunu biliyordum. 1989 yılı olduğunu biliyordum. Fakat aynı zamanda, balkonun bağrışan bir kalabalıkla dolu olduğuna ve bunların karar verilsin diye haykırdıklarına dair canlı bir deneyim yaşamıştım. Bu tamamıyla bir mahkeme sahnesiydi. Bu deneyimler, aynı bedende reenkarnasyon süreci başladıktan sonra ortaya çıkmaya başladı.

Tüm bunların başlamasından yaklaşık iki yıl sonra, rehberiniz aracılığıyla şifa çalışmalarını yaptığınız sırada siz bana bu sürecin bittiğini söylediniz.

Bunun sonucunda dışsal, belirgin şeyler ortaya çıktı. Birincisi, artık kendi işimde duramıyordum. Ruhsal yaşam hakkında öğrenmek için çok daha fazla zaman harcamam gerekiyordu ve böylece işimi bırakarak okul için çalışmaya başladım. Bunu uzun bir süre için bırakmayı istemiştim fakat maddi güvence konusunda ve güvenliğin gerçekte ne olduğu hakkında korkularım vardı. Reenkarnasyon süreci başladıktan sonra, korkularım ne denli büyük olursa olsun, o işte durmam imkansız hale gelmişti. Değişimin ardındaki güdü, kelimenin tam anlamıyla beni -bunun ne demek olduğunu bilmememe rağmen- yaşamımın kendim hakkında daha iyi hissedeceğim bir kısmına itti. Sadece, her gün uyandığımda işe gitmeye dayanamadığım hissini durdurmam gerektiğini biliyordum.

Reenkarnasyon deneyimi bana değişikliğin korkulacak bir şeyden çok iyi bir şey olduğu hissini kazandırdı. Değişiklik, tıpkı bir şeyi beklemek gibi, son derece heyecanlı bir şey haline geldi. Bu hususta son derece farklı hissediyordum.

Reenkarnasyonun başlamasından önce inanılmaz biçimde sağlıklı bir insandım. Bu süreç başladıktan sonra, sırtımı incittim. Bu, o ana dek yaşadığım ilk ve en büyük hastalıktı. Neredeyse, reenkarnasyonun başlamasından tam bir yıl sonrasına rastlamıştı. Şimdi sırtım, bir yıl önce olduğundan yüz bin kez daha iyi durumda. Artık sadece işlevsel sırt ağrım var. Bundan başka fizyolojik sonuçlar yaşamamıştım.

O dönemden başlayarak kendimde gördüğüm başlıca farklılık, kendimle olan ilişkimdeki büyük değişimdi. Geçmiş yaşam deneyimlerine girdiğimde, kendimle olan ilişkim çok daha derinleşti. Kendimin nasıl farkında olmadığıma dair çok daha büyük bir farkındalığa sahiptim. Bendeki en büyük değişiklik, her şeyde oynadığım rolü gerçekten de fark ediyor olmamdı. Meydana gelen her şey için en azından nasıl yüzde elli sorumlu olduğumu gerçekten de çok daha fazla fark ediyorum. "Benim ya da onlar yüzünden" bağlamında çok daha az suçlama yaptığımı hissediyorum. Savunma sistemim aracılığıyla yaptığım şekilde hareket etmeme neden olan yaşamımdaki alışıldık kalıplar hakkında çok daha büyük farkındalığa sahibim. Öz-farkındalığım sıfırdan en uca doğru hareket etti. Şimdi tepkilerimin çok daha fazla farkındayım. Tüm koşullarda yaşamımda oynadığım rolün önceye kıyasla çok daha farkındayım. Yaşamımın benim başıma gelen bir şey olması yerine, daha çok kendimi bir yaratıcı ya da yardımcı-yaratıcı olarak hissediyorum. Dolayısıyla yaşadığım her deneyimde, hemen bunun içindeki rolümü buluyorum. Bu, ilişkileri ve her şeyi kapsıyor.

Olaylarda kendi payımı, kendi rolümü, kendi sorumluluğumu fark ediyorum. Birisiyle kavga edersem, şimdi bunda benim payıma düşen hatayı anlayabiliyorum. Her şeyin hepimiz tarafından nasıl paylaşıldığını, her şeyin ortak olduğunu görebiliyorum. Ve böylece gerçekten kendinizi farklı hissediyorsunuz. Örneğin ailemi ele alalım: Onlarla sadece karşılıklı etkileşim içinde olmak yerine, yemek pişirme ya da herhangi başka bir şey sırasında annemle her ne kadar konuşuyor olsam bile, aynı zamanda tam olarak yaptığım şeyin onu etkilediğini ve belirli bir şekilde onu nasıl etkilediğini de fark ettiğim ikinci bir görüş açım gelişiyor. Ve sonra bana bir tepki veriyor ve bu tıpkı bir ping-pong topu gibi bana geri geliyor ve ben de bir tepki veriyorum, vs.

Dolayısıyla bu aynı beden içindeki reenkarnasyondan itibaren, her zaman bu karşılıklı etkileşimin sürdüğünü fark ediyorum ve şimdi yaşamımın üstüne geçirilen oyunda kendi payımı görebiliyorum. Örneğin bütün Noel tatilim harika geçti çünkü ailemle kesinlikle alışıldık biçimde yaşadığım enerji yüklü karşılıklı etkileşimlerin tamamen farkındaydım. Bunu seyretmek büyüleyiciydi. Eğer sadece bu enerjiyi durdursam, sadece bu etkileşimi durdursam ve bunu başka bir şeyle değiştirsem, her şey değişecekti.

Sırt ağrımdan geri kalanın, kendi etkileşimlerimden sorumlu olmaya dair az önce söylediğim her şeyle bağlantılı olduğunu düşünüyorum. Bunun, içe doğru olması yerine dışa doğru odaklanma ile ilgili olduğunu sanıyorum ve içe doğru odaklanmayı öğrendiğim ölçüde, sırtım iyileşiyor. Ve kabulleniş ya da herhangi bir şey için dışa yöneldiğim ölçüde kendimi sıkıntıya sokuyorum. Sırtım hala, kendiliğinden duygusal tepkilerimi ya da cevaplarımı geri çekmekle ilgili bir mesele. Birçok keskin tepkiyi, duyguları hala geri tuttuğumu biliyorum. Kuşkulanıyor ve kendimi çoğu kez sorguluyorum ve sanırım sırtım en fazla bu anlarda acı veriyor. Bunu her zaman, tam olduğu anda fark etmiyorum fakat bu husta farkındalığa sahip olmaya başlıyorum. Dolayısıyla, mutlu olduğumda sırtım bana fazla acı vermiyor.

Teslimiyet, Ölüm ve Transfigürasyona Giriş

Aynı yaşam süresi içinde reenkarnasyon deneyimi, yeniden doğuş için alan açmak ve zaman vermek açısından eskinin terk edilmesini ve ölümünü gerektirir. Aşağıda, kendi içinizde çözülmesi gereken her ne ise bunun terk edilmesini kolaylaştırmak için, Heyoan tarafından verilen güzel bir meditasyon bulacaksınız. Arka planda bir müzik çalmanızı öneririm. Bunu yalnız başınıza ya da bir grup içinde yapabilirsiniz. Bu, yaşamınızdaki büyük değişimi kolaylaştırmak amacıyla tasarlanmıştır.

~

TESLİMİYET, ÖLÜM ve TRANSFİGÜRASYON
Heyoan'dan alınan tebliğ

Kendi ilahi inayetinizin gücünü hissedin. Işığın gücü sizi buraya getirdi. Bu şifayı siz inayet sayesinde deneyimleyeceksiniz. Yaşamınızda bu dönem sizin için çok zor bir zaman olabilir fakat şüphesiz büyüme ile dolu, sevgi ile dolu, kardeşlik ile dolu bir zamandır. Bu:

- **şükran duyma zamanıdır**
- **şükretme zamanıdır**
- **ondan ileriye ve ondan dışarıya doğru hareket etme zamanıdır**
- **geriye bağışlanmak için kalanı bağışlama zamanıdır**
- **anlaşılabilir olanı anlama zamanıdır**
- **anlaşılamaz olana teslim olma zamanıdır**
- **izleme zamanıdır ve öne düşme zamanıdır**
- **olma zamanıdır ve yapma zamanıdır**

Bu sizin zamanınızdır. Bunu kendiniz için yarattınız ve dolayısıyla kendi seçiminiz uyarınca bunun içinde olacak kişi sizsiniz.

Sevgili dostlarım, bu zamanı nasıl harcamayı istiyorsunuz? Bu sizin zamanınız. Ruhunuzun ilahi özlemini izlemek için bu sizin zamanınız.

- **yaşama zamanı**
- **doğma zamanı**
- **yenilenme zamanı**

Doğum sancısı karanlık zamanından sonra gelir. Karanlık içinde rahim büyür. Sihir tamamlanır. Yaşam yeryüzünden fışkırır. Yeni form içinde, yeni yaşam içinde bir bütünlükte yeniden doğarsınız. Sizinle birlikte, yeni bir

doğuş ortaya çıkar ve bu yeryüzünün yüzünü kutsar. Barış gelecektir. Barış hükmedecektir.

Bedeninizin merkezinde ışıklı yıldızı hissedin, o sizin bireysel cevherinizi temsil eder. Biz hepimiz ışıktan doğarız. Siz ışıktan doğarsınız, siz ışıksınız ve ışık yeryüzünde hükümranlığını binlerce yıl sürecektir; tüm insanlık bir olacaktır.

Sihrin hem sizi, hem anlaşılamayanı sarmalamasına izin verin. Sadece yeniden doğuşun meydana geldiği rahmin içinde olun. Ölmesi gerekenin, sihrin içinde çözülmesine izin verin; tarlalarda yeme dönüşsün.

- Çözülürken sizin yeryüzüne vereceğiniz şey nedir?
- Yeniden can bulmanın meydana gelmesi için terk edilmesi gereken nedir?

Şimdi bunu sevgi ve tatlı bir teslimiyet ve uğurlamayla toprağa koyun. Bunu, size geçmişte hizmet eden fakat artık işinize yaramayan şeylere ilişkin tatlı anımsamaların kutsamaları ile salıverin. Onu Toprak Ana'nın rahminin derinlere koyun: Bir tohum olarak... Onun bedeninizden sıyrılıp atılmasına izin verin. Bunun şuurunuzdan dışarı akmasına izin verin. Bunun düşünce formlarınızın dışına çıkıp çözülmesine, unutma zamanı olduğu için yeryüzünün derinlerine akmasına izin verin.

Sonra kendi içinizdeki; karnınızın derinlerindeki ışıklı yıldıza gelin. Bedeninizin derinlerinde, göbeğinizin yaklaşık üç veya dört buçuk santim üstünde, eşsiz cevherinizin o güzel yıldızı mevcuttur. Sadece *şimdi burada olun.* Siz sadece *burada olurken* terk edilmesi gereken dönüşecektir.

Formda ölmüş olan, boşluğun formsuz yaşamında derhal yeniden doğar. Form için ölüm demek olan; boşluğun kaynaşan, formsuz yaşamı için doğuş demektir.

Doğal döngü içinde bahar, çözülen şeye dokunacaktır. Unutulan şey, bahar döngüsü içinde, sizin hatıranızda farklı bir türde, tıpkı bir anka kuşu gibi ortaya çıkacaktır.

Formsuz boşluk içindeki yaşam kendi ölümüne teslim olurken, form yeniden doğar.

18. Bölüm

İLAHİ ÖZÜMÜZ

Birçok kişiyle hara çizgisi ve niyet üstünde çalıştıktan ve onların kendi yaşam amaçlarının açığa çıkmasıyla ve doyuma ulaşmalarıyla birlikte yaşamlarındaki büyük değişiklikleri gördükten sonra şunu sordum: "Tamama eren, doyuma ulaşan kimdir? Bu yaşam amacına sahip olan kimdir? Tüm bu niyete sahip olan kimdir?" Sonuçta bizim tüm niyetlerimiz, kim olduğumuzu belirlemez. Açıkçası, kişiliğimiz de kim olduğumuzu belirlemez. Bu sadece, gerçekte kim olduğumuzu biraz olsun ifade eden bir imzadır. Kuşkusuz, fiziksel bedenimiz de kim olduğumuzu belirlemez. Öyleyse biz kimiz? Biz neredeyiz? Tüm bu yaşam nereden kaynaklanıyor? Ben kimim?

Hara düzeyinin altında bir diğer derin boyut daha olması gerektiği sonucuna vardım; hara düzeyinin temelini oluşturan bir boyut: bilenin boyutu. Heyoan bu merakımı gidermek için fazla beklemedi:

~

Hara boyutunun altında daha derin özünüzün boyutu yatar. Bu öz, sonsuz "Ben olanım, olmuş olanım ve hep olacak olanım"dır. Burada yaratıcı gücünüzün kökeni bulunur. Özünüz, ilahi olanın içsel kaynağıdır. YDA ile bakıldığında bu tıpkı bir yıldızı andırır; bir öz yıldızını. Bu ışık, her bireyin sonsuz özünün bir imzasıdır. Özünüz zamanın, mekanın, fiziksel enkarnasyonun ve hatta ruh varlığı kavramının dahi dışında var olur. Yaşamın ta kendisinin kaynağı gibidir. Bu, Tanrı'nın her birimizin içindeki eşsiz bireyselleşmesidir. Bu, tüm enkarnasyonların ortaya çıktığı kaynaktır, yine de tam bir barış ve huzur içinde kalır. Öz ışığı doğduğu yere sağlığı getirir. Engellendiği yerde ise hastalık ortaya çıkar.

~

Böylece özü araştırmak, bulmak ve onu deneyimlemeyi ve onunla çalışmayı öğrenmek üzere bir başka maceraya doğru yola çıkmış oldum. Öz yıldızıyla çalışmak son derece ödüllendirici olmuştu. Artık yaptığım tüm şifa çalışmalarında, aynı anda her üç düzeyde birden çalışıyorum. Bu nedenle şimdi, içinizdeki kutsalların en kutsalı olan kendi cevherinizin alemine doğru benimle birlikte yolculuğa çıkın. Bundan keyif alacağınızdan eminim.

Öz Yıldızı: Cevherinizin Ebedi Kaynağı

YDA kullanarak, öz yıldızının bedenin içindeki yerini belirleyebilmiştim. Bu, kelimenin tam anlamıyla bedenin ortasında bulunmaktadır. Özün cevherinin her yerde olduğunu fakat bedendeki bu merkezi yere yoğunlaşmanın, onunla temas etmede kişiye yardımcı olduğunu anladım. Öz yıldızı, bedenin merkez çizgisi üstünde, göbeğin yaklaşık üç veya dört buçuk santim üstünde yer alır. Bu tıpkı, çok renkli parlak bir ışığı andırır (Bakınız renkli formadaki Şekil 18-1). Bu ışık sonsuza dek yayılabilir. Bunun içinde bastırılmamış öze ilişkin son derece bildik bir duygudan söz edebiliriz. Bu, yaşam boyunca olduğunuz sizi yansıtır. Bu belirli yaşamdan önce olduğunuz sizi yansıtır. Bu belirli yaşamdan sonra olmayı sürdürecek sizi yansıtır. Zaman ve mekanın ötesinde var olan sizi yansıtır. Bu benlik cevheri her insan için farklıdır. Bu sizin eşsiz cevherinizdir. Bu, içinizdeki bireyselleşmiş ilahiliktir.

Öz cevheri hakkında karmaşaya yol açabilecek olan husus, bunun aynı zamanda ilahi birleştirici ilke ya da Tanrı'da da var olmasıdır. Diğer bir deyişle bu aynı anda hem kendi içimizdeki bireyselleşmiş Tanrı hem de evrensel Tanrı'dır. Bizler için bazen anlaması pek de kolay olmayan işte bu çelişkidir. Ben aynı anda hem kendim

hem de Tanrı nasıl olabilirim? Tanrı böylesine engindir. Tanrı, insanın anlayışının ötesindedir. Tanrı'nın benden çok daha fazlası olduğunu bildiğimde ben kendimi nasıl Tanrı olarak adlandırabilirim? Bu soruyu yanıtlamanın tek yolu öz yıldızı deneyimi aracılığıyla olur. Şuurlu farkındalığı öz yıldızına getirmek, onu duyumsamak ve sonra bu özün benlik ile aynı olduğunu keşfetmek sayesinde insanın bu çelişkisini çözümleyebiliriz.

Kendi öz cevherinizi deneyimleyebildiğinizde, bunu her yerde bulabilir hale geleceksiniz. Onu bedeninizin her yerinde bulacaksınız. Onu aurik alanınızın her yerinde bulacaksınız. Onu hara düzeyinizin her yerinde bulacaksınız. Onu kendi yaşamınızın her alanında bulacaksınız. Onun evrenin uçsuz bucaksız köşelerine yayıldığını göreceksiniz. Kısacası, aradığınız her yerde onu bulacaksınız.

Öz cevheriniz kendisini her yerde belirli bir derecede ifade eder. Onun niyetinizde, yaşam enerji alanlarınızda, fiziksel bedeninizde ve kendi yaşamınızda tam olarak ifade edildiği yerler, sizin sağlıklı ve mutlu olduğunuz yerlerdir. Onun en az ifade edildiği yerler ise en az mutlu ve en çok rahatsız ya da sorunlu olduğunuz yerlerdir. İşte bu kadar basit. Dolayısıyla böylece bu kitabın, hastalığın, bizlerin öz cevherimizden belirli bir şekilde koptuğumuza ilişkin bir işaret olarak tanımlandığı en başına geri dönmüş oluruz. Bizler kendi içsel ilahiliğimizden bağımızı kopardık. Kim olduğumuzu unuttuk. YDA'yı kullanarak, bunu özden kopmak olarak "görebiliriz".

Özden Kopmak

Öz yıldızı düzeyinde işlev bozukluğu, hemen hemen her zaman, kendi özünden bir şekilde kopmuş insanlarla ilişkilidir. Bu durum, özün kendisinde hatalı bir şeyler olduğu anlamına gelmez; bu durum öz ile onların varlıklarının diğer düzeyleri arasındaki bağlantıda bir şeylerin hatalı olduğu anlamına gelir. Bir şekilde, öz cevheri fiziksel dünyaya kadar bütünüyle iletilememektedir. Bu durum, aurik alanda ya da hara düzeyinde öz cevherinin geçmesine izin vermeyen bir işlev bozukluğundan kaynaklanıyor olabilir. Ya da öz yıldızı koyu enerji bulutlarıyla gölgelenmiş ve hatta çok yoğun, dirençli bir madde ile kaplı olabilir. Öz yıldızından yayılan atımların ve ışığın ortaya çıkmasına izin vermez.

Kendi özlerinden ciddi bir biçimde kopmuş olan insanların kendi yaratıcılıklarıyla bağları yoktur. Kendilerini içsel ilahiliğe sahip kişiler olarak deneyimlemezler. Kendilerini evrendeki eşsiz bir ışık merkezi olarak deneyimleyemezler. Bu insanlar kim olduklarını unutmuşlardır; yüksek benliklerine temas etme ve hatta kendi içlerinde daha büyük bir güce sahip olduklarını bilme konusunda çok zorlanırlar.

Öz Cevheri ile Şifa Bulmak

Öz yıldızı düzeyinin önemi dolayısıyla tüm şifa çalışmalarının, öz cevherini bunun üstündeki tüm düzeylere birden taşırıp çıkaracak belli bir çalışmayı kapsaması gerektiği açıktır. Herhangi bir şifa seansı sırasında üstünde çalışılan hara düzeyinin herhangi bir kısmı, aurik alan ve fiziksel beden, şifa çalışmasının bitirilmesinden önce öz cevheri seli altında kalmış olmalıdır. Bu doğrudur çünkü fiziksel bedenin, aurik alanın ya da hara düzeyinin bozunduğu her yerde, öz cevherinin tüm parlaklığıyla ortaya çıkması da engellenmiştir.

Şifacı ilk olarak fiziksel, aurik, hara ve öz düzeylerinin durumunu değerlendirmek amacıyla YDA kullanır. Şifacı, hasta için hangisi uygunsa, auradan ya da haradan başlayarak düzeylerin her biri üstünde şifa verir. Bu çalışma tamamlandıktan sonra şifacı, hastanın öz yıldızının üstünü açar ve sonra bunu, üstündeki düzeylerden her birine taşırır. Öz cevheri ilk önce hara düzeyine, derken aura ve sonra da fiziksel bedene taşırılır. Şifacı hastanın öz yıldızını, hastanın bireysel özü hara düzeyinde onun niyetini, aurik alanda onun kişiliğini ve fiziksel bedende de her bir hücresini doldursun diye genişletir. Sonra şifacı hastanın öz ışığını, hasta için en rahat olabilecek ölçüde, olabildiğince bedenden dışarı doğru yayar. Bu birkaç metre de olabilir, evrenin en uzak köşesine de yayılabilir.

Bu tür bir şifa çalışmasına güzel bir örnek, Batı yakasından bir öğrenci Aralık 1989'da ikinci sınıfların bir dersine sol bacağı bandajlı, koltuk değnekleriyle girdiğinde yaşandı. Kendisini "Sarah" olarak adlandıracağım. Karda kayarken ka-

za geçirdiğini ve sol dizinin ön çapraz bağının kötü bir biçimde yırtıldığını söyledi. Kısa bir YDA değerlendirmesi bana, dizin içindeki bağların yırtıldığını ve onarılmaları gerektiğini göstermişti. Aynı zamanda Sarah'ın hara çizgisinin doğrultusundan saptığını ve bu durumun, daha derin bağlamda, almakta olduğu şifa eğitimi ile ilişkili olduğunu da görmüştüm. Kendisine sınıfın önünde dizinin üstünde çalışıp çalışamayacağımı sordum.

Şifa çalışmasına, benden önce Sarah üstünde çalışan bütün öğrencilerle görüşerek başladım ve verilen şifaların her birinin sonucunu tartıştım. Sonra büyük ölçüde aurik alanını onarmaya, bir hara şifası vermeye ve sonra da öz cevherini bedeninin hücrelerine taşırmaya yöneldim. Kendisine verdiğim şifaların sonucunda, ameliyata gerek duymadı ve bacağı son derece iyi iyileşti. İki yıl sonra, Aralık 1991'de, aldığı şifaların etkisini izlemek amacıyla kendisiyle görüştüm. Aşağıda, Sarah'ın anlattıklarından bazı alıntılar bulacaksınız:

"Kaza olduğunda, Yosemite'deydim. Dağın yamaçlarındaydım. İlk kez karda kayacaktım. Bir sınıftaydım. Gün boyunca kaymıştık ve giderek dağın yükseklerine doğru tırmanıyorduk. Düştüğümde, sanki dizimin dışarı fırladığını hissettim. Sınıfımdakiler dağdan aşağı inmeyi sürdürüyordu. Sonra durdular. Kalkmamam gerektiğini biliyordum fakat geri dönüp beni almalarını istemedim, dolayısıyla ayağa kalktım ve ağır ağır dağdan inmeye başladım. Kiralık kayak takımlarımın içinde topallayarak ve acı çekerek geri döndüm.

"O gece odamda kaldım. Yaşamımın en berbat gecesiydi. Gerçekten hastaydım. Ertesi sabah hastahaneye gittim. Dağdan aşağı arabayla indirildiğimde yerimde duramıyordum. Rengim yeşile dönmüştü. Bana ağrı kesiciler verdiler. "Bu çok ciddi. Hemen şimdi bir ortopediste görünmelisiniz," dediler. Bacağımı sabitlediler.

Bir ortopediste gittim. Dizim öyle kötü şişmişti ki, röntgen çekemedi. Fakat, çevirip dürtme ve biraz kımıldatma teşebbüslerinden sonra, durumun son derece ciddi göründüğünü söyledi. Her şey yaklaşık on gün içinde, ameliyata gerek duyulacağını gösteriyordu. "Bu ciddi bir durum," dedi. Beş gün sonra gelmemi istedi fakat ben iki gün içinde Doğu yakasına, şifa sınıfına geri dönmek istediğimi söyledim.

"Bana bakarak, "Siz delisiniz... Gerçekten gitmeyi istiyor olmalısınız. Gitmemenizi söyleyemem, fakat uçakta çok perişan olacaksınız. Yine de bunu size bırakıyorum. Bu bana çılgınlık gibi geliyor!" dedi.

"Oysa yolculuk iyi geçmişti. Havayolları bana bir tekerlekli sandalye verdi; üçlü koltuklara uzandım; dolayısıyla oldukça rahattım. Ayrıca bir sınıf arkadaşım olan Tony'le beraberdim ve bavullarımla ilgilenmişti.

"Ben ortopediste göründükten hemen sonra Tony, Doğu yakasına gitmeden önce benim üstümde bir kez çalıştı. Onun benim aurik alanımda iki tele benzer bağı bağladığını YDA kullanarak gerçekten de gördüm. Çapraz bağ, dizin iç kısmındaki çapraz bir dayanak noktasıdır. Tony bir biçimde açıkta asılı duran bu iki teli bağladı. Sınıfta öğrendiğim YDA'yı kullanarak baktığımda bunlar beyaz, kıvrımlı telleri andırıyordu. Tony bunları tekrar yerlerine yerleştirdi. Aslında, o bunları tekrar biraraya getirdiğinde oldukça acı çektim. Bunları yerine yerleştirdiğinde gerçekten ter içinde kalmıştım.

"Böylece sınıfa geri döndüm ve sınıf arkadaşlarımdan üçü dizimin üstünde çalıştı. Birisi buraya birinci düzey enerjisini akıttı ki bunun yokluğunu çektiğimi hissettim. Fiziksel enerji ile ne kastedildiğini gerçekte ilk kez o an anladım. Sonra Martin bunun üstünde biraz daha çalıştı. Her gün bir kişi bunun üstünde çalıştığında, dizim giderek biraz daha iyileşti. Fakat, hala çok acı çekiyordum ve dizimin üstüne ağırlık bindirmem kesinlikle mümkün değildi.

"Sonra siz, beni ele alarak dizimi bir eğitim aracı olarak kullandınız. Dizimin üstünde çalışan herkesi YDA'yı nasıl kullandıklarını ve ne yaptıklarını anlatmaya davet ettiniz. Sonra bunların benim için nasıl iş gördüğüne dair bana bilgi verdiniz. Sonra, hara çalışmasını yapmaya başladığınızı anımsıyorum çünkü biz bu konuda hiçbir şey bilmiyorduk. Benim ayak ucumda duruyor ve sınıfla konuşuyordunuz ve bacaklarımdan yukarı hareket eden inanılmaz duyumsamaları anımsıyorum. "Bunun ne olduğunu bilmiyorum ama dur, burada bir şeyler oluyor!" diye düşünüyordum.

"Bacaklarımdan yukarı ve tüm bedenime büyük çapta duyumsamalar yayılmıştı ve bundan gerçekten de çok etkilendiğimi hissediyordum. Sonra şöyle dediniz, "Oh... evet, şimdi yaptıklarım harada işe yarıyor!..." O masanın üstünde bedenimde devam eden çok güçlü duyularla uzandığımı hatırlıyorum, sanki kendimden geçmiştim. Öz yıldızına yaptıklarınızdan sonra bir öz yıldızı kapanışı yaptınız ki bu bizim için yeniydi. Bunu daha önce hiç görmemiştik ve gerçekten ne yaptığınızı bilmiyordum.

"Siz üstümde çalıştıktan sonra, uzun bir süre kendimden geçmiştim. Sahnede sırtüstü yatarak büyük olasılıkla bir ya da iki saat kalmıştım. Daha sonra kalktığımı ve dizimin üstüne basarak yürüyebildiğimi anımsıyorum. Tam ağırlığımı veremiyordum. Sadece biraz topallıyordum ve odanın neredeyse yarısına dek yürümüştüm. Siz bana, "Henüz bunu yapma! Koltuk değneklerini al ve sağlamlaşması için buna biraz zaman tanı," dediniz.

"Siz üstümde çalıştıktan sonra, kendimi çok iyi hissettim. Bundan sonra sargılarıma gerek duymadım. Fakat sadece dizimi değil, tüm vücudumu çok iyi hissettim. Daha önce hiç olmadığı biçimde kendimi çok sağlam hissettim. O zamandan başlayarak benim için oldukça önemli bir değişiklik meydana geldi. Birçok şey oldu. Bu çalışma konusunda her zaman kuşkuluydum, kendi yerimi ve bu işin gerçekliğini sorguluyordum. Sonra, ameliyat olmamı gerektirecek kadar böylesine ağır bir biçimde yaralanmam ve bu çalışmanın böylesine etkin ve inanılmaz biçimde bana yardımcı olması benim için çok şey ifade etti. Bu gerçekten de dizimi iyileştirdi. Sanki bu çalışmanın neler yapabileceğini anlamak için, kendime rağmen, gerçek temel bir düzeyden bilmek için kendime izin vermeliydim. Çalışmamda son derece güçlendiğim ölçüde, bu hal benim için sanki bütünüyle bir dönüşüm olmuştu. Bu çalışmaya bağlanmama yardım etti. Birçok şey benim için iyice açığa kavuştu ve odaklandı.

"Ortopediste tekrar gittiğimde, iyileşen dizim karşısında şaşırmış ve hayrete düşmüştü. Birkaç hafta boyunca dizimi gözlem altına aldı. Zaten bunun için geri dönmüştüm. Dizimi güçlendirmek için yüzüyordum. Kendi dizimin üstünde, auranın birinci düzeyinde, çoğunlukla dizimin birinci düzeyini yüklemek suretiyle, çok çalıştım.

"Daha derin anlamı mı? Sol tarafımda birçok yaralanma olayı yaşamıştım. Bu benim dişil yanımla son derece bağlantılıydı. Dünyaya açılmaya ve almaya yetkin olmalıydım. Dişil ilkem üstünde çok çalıştım. İçimdeki ufak kız hakkında birçok rüya gördüm. Teslim olmaya ve almaya gereksinim duyuyordum. Bu, içimdeki o yere , yani yuvaya dönme hususundaydı; dengenin olduğu o yere, gerçek hayat olarak adlandıracağım kendi içimdeki o gerçek yere dönmeliydim. Bu aynı zamanda, kendi başıma ayakta durmak ve kendime güvenmek ve sunacağım bir şeyler olduğuna inanmakla ilgiliydi. Bunun meydana gelmesinden kısa bir süre sonra, şifa verme çalışmalarım gelişmeye başladı. Bu işi yapmak, benim için yuvaya dönmemi sürdürmemin bir yolu çünkü insanlarla çalışmak için o yere gitmeliyim. Benim için, meydan okumam gereken husus, bunu kendim için nasıl yapabileceğimde yatıyor!"

Özünüze Koridorlar Açmak

Şimdi, şuurlu farkındalığınızı, bedeninizin merkezindeki öz yıldızı ile bağdaştırılan fiziksel noktaya, yani göbeğinizin yaklaşık üç ila dört buçuk santim üstüne getirmek için birkaç dakikanızı ayırın. Kısa bir süre içinde kendinizi sakin, gevşemiş, ışık dolu ve güçlü hissedeceksiniz; benlik duygunuz güçlenmiş olacacaktır. YDA'nın öz yıldızı düzeyine açılması harika bir deneyimdir. İlk olarak, tüm o eşsiz parlaklığı içinde kendi öz yıldızınızı görebilirsiniz. Sonra, insanlarla dolu bir odaya baktığınızda gördüğünüz, her biri farklı, her biri parlak ve özel olan yıldızlarla dolu bir odadır. Bu hal, her şeye kadir olan öz yıldızıyla dolu uzayda birbirine şarkı söyleyen yıldızları andırır (Bakınız renkli formada Şekil 18-2).

Günde birkaç dakikanızı (sadece beş dakikanın da etkisi olacaktır), dikkatinizi varlığınızın bu merkezi özüne yoğunlaştırmak için harcadığınızda, hayatınız değişecektir. Yaşamınızda şuurlu bir değişim sürecine başlayacaksınız ve bu sizi, her zaman gidebilmeyi istediğiniz fakat başaramadığınız yerlere götürecektir. Yüksek ruhsal muhteşemlikler deneyimleyebilirsiniz. Aynı

zamanda, bazen tüm yaşamınız boyunca yüzleşmekten kaçındığınız konuları da serbest bırakacaksınız. Bunlar deneyimlenmek ve şifa bulmak amacıyla yaşamınızın ön planına geleceklerdir. Her zaman istediğiniz fakat yaşamınızda henüz yaratmadığınız şeyleri yaratmaya başlayacaksınız.

Kendi özümüze giden içsel koridoru açmak, içimizdeki sevginin, hakikatin ve cesaretin ortaya çıkmasına izin verecektir. Bu durum, şifa çalışmasında temel süreçtir. Bu içsel koridorun açılması sayesinde, şifa enerjisi otomatikman yaratıcı enerjimizin dört boyutunun hepsinden geçerek yukarı taşar ve benliğe ya da başka bir kişiye şifa vermek üzere öne doğru akar. Şifa enerjisi, dış kişilik ile öz yıldızı arasında kendi içsel koridorunu açan herkesten otomatikman akar. Böyle bir kişinin yanında olduğunuzda, bu şifa enerjisini hissetmek kolaydır. Kendinizi sakin, gevşemiş, güvenli ve bütün hissedersiniz.

Kişiliğinizden özünüze doğru bağlantıyı yüce benliğiniz aracılığıyla zaten otomatikman sağlamışsınızdır. Çoğu insan genelde, yüce benliklerinde olmanın gerçek doğası hakkında çekingen davranır. Bu biraz da bir örtünün kaldırılmasını andırır. Tıpkı savunmasız olmaya benzer. Dolayısıyla, yüce benliğinizi (veya üst Ben'inizi) bilmek için biraz zaman harcayın. Kendinizin hangi kısımları zaten temiz, saf ve sevgi doludur? Bu kısımların ne olduğu hakkında daha çok farkındalık kazandığınızda bunların kendilerini daha fazla ifade etmelerine izin verebilirsiniz. Başkaları için sevgi ve şefkatinizi çekinmeden ifade etmeye giderek daha fazla alışacaksınız.

Öz yıldızımız bizim ilahi kaynağımızdır. İlahi kaynağımıza giden içsel koridoru açmak bizi çevremizde bulunan sevgi ve enerjinin dışsal ilahi kaynağına da otomatikman bağlar; bunu "evrensel ilahilik" olarak adlandıracağım. İçimizdeki ilahiliği yani içteki bireyselleşmiş Tanrı'yı kabul ederek evrensel Tanrı'yı da bilebiliriz. Başka bir ifadeyle, Tanrı'ya doğru bir içsel koridor açmak, Tanrı'ya uzanan bir dışsal bulvar yaratır. Ya da tam tersi, üstümüzdeki, altımızdaki ve tüm çevremizdeki Tanrı'ya teslim olmak sayesinde, içimizdeki ilahiliğe ya da içteki Tanrı'ya ulaşırız. Biri olmadıkça diğerinin olması mümkün değildir.

Yaptığımız her şey öz yıldızından kaynaklanır, tıpkı her pozitif niyet gibi. Hoşnutluk bunun harekete teşvik edici gücüdür ve bu sadece neşe ve tatmin duygusunu yaratır.

Bu, öz cevherimizin tezahür dünyasına yayıldıkça izlediği yaratıcı yoldur. Yaratıcı gücümüz bu öz yıldızından yukarı doğru taştıkça, beraberinde büyük hoşnutluk da getirir. Öz cevheri fiziksel dünyamıza doğru yol alırken hara boyutunda ortaya çıktığında, hara çizgisi boyunca uzanan üç noktanın merkezine doğru taşar. Bu üç noktanın hepsi doğru hizada olduğu takdirde, niyetimizi içimizdekinin en iyisiyle aynı doğrultuda tutarız ve ilahi niyet ile eş titreşimli hale geliriz. Diğer bir deyişle, Tanrı'nın iradesi ve bizim irademiz bir olur. Sonra öz cevherinin ilahi niyete doğru kabarıp taşmasına izin verdiğimiz takdirde, bireysel cevherimizi niyetimiz veya amacımız aracılığıyla da ifade ederiz. Bireysel ilahi amacı ifade ederiz.

Öz cevheri aurik düzeye doğru taştıkça, şakra merkezlerine doğru kabarır ve aurik alanın tamamına kim olduğumuzun cevheri nüfuz eder. Böylece, ilahi cevherimizi kişiliğimizle ifade ederiz.

Öz cevheri fiziksel düzeye dek kabarıp taştığında, DNA'daki her hücrenin çekirdeğine dek kabarıp taşar. Bu tüm bedene yayılır ve nihayet ilahi ışık öylesine ışıltıyla parıldar ki kelimenin tam anlamıyla tenimizden geçer ve bizler ışık saçarız. Böylece ilahi cevherimizi fiziksel bedenlerimiz aracılığıyla ifade ederiz. Bu görülmeye değer bir sahnedir. Cevherimiz odayı doldurur ve orada mevcut olan herkes bunu deneyimleyerek bundan haz alır.

Aşağıda, cevherinizi varlığınızın her bir düzeyi aracılığıyla ortaya çıkarmak için Heyoan tarafından iletilen bir meditasyon verilmiştir:

~

ÖZ YILDIZI MEDİTASYONU
Heyoan'dan alınan tebliğ

Birinci Adım: Hara Hizalaması
Farkındalığınızı, bedeninizin orta çizgisi üstünde göbeğinizin dört buçuk santim altındaki tan tien'e getirin. Buradaki gücü hissedin. Buradaki ısıyı hissedin. Bunun, yeryüzünün erimiş haldeki çekirdeğinin ısısıyla nasıl aynı olduğunu hissedin. O, yeryüzü çekirdeğinin sesine uyumludur. Bu nokta çok sıcak olana dek burada yoğunlaşmış halde kalın.

Farkındalığınızı üst göğsünüzde, boğaz çukurunun yaklaşık altı veya dört buçuk santim altındaki bir bölgeye getirin. Burada, hara düzeyinde, göğüste yer alan ruhun makamı tıpkı bir mumun çevresine yayılan ışığı andırır. Ruhun özlemi, ruhun şarkısı burada bulunur. Bu, kalp şakrası değildir. Bununla bağlantı sağladığınızda, bazen bu, göğsünüzün içinde şişirilen bir top gibi hissedilir. Son derece berrak, küresel bir görüntüye sahiptir. O, ruhun özlemini taşır.

Şimdi göğsünüzdeki ruhun makamından aşağıya giden ve kasıklarınızdaki tan tien'den geçerek yeryüzünün merkezine doğru giden bir lazer çizgisini hissedin. Bireysel ve grup amaçlarınız senkronize olduğunda odada oluşan gücü ve sessizliği duyumsayın.

Farkındalığınızı başınızın üstündeki noktaya getirin. Omurganızı doğrultun. Başınızın sarkmasına izin vermeyin. Başınızın en tepesinden geçip yükselen ince bir çizgiyi gözünüzde canlandırın. Bunu hissedemiyorsanız, başınızın tam üstündeki saç tutamını alıp çekiştirin; bunu başınızın asıldığı bir ipmiş gibi düşünün. Zihin gözünüzle, başınızın yetmiş beş ila doksan santim üstünde bulunan, yaklaşık bir santim çapında olan o çok küçük açılıma ulaşın. İşitsel algınız açıksa, çok yüksek perdeli bir ses duyacaksınız. Lazer çizgisini bu delikten geçer hale getirmeyi başardığınız takdirde, bunu gerçekten de hafif bir patlama sesi olarak duyacaksınız. Bir şekilde, çizgi bu delikten bir "plop!" sesiyle geçer. O yüksek noktayı bulmak kolay değildir. Tıpkı ufak bir girdaba benzer. Onu bulduğunuzda, bu sanki sizin oldukça üstünüzde, tamamen farklı bir gerçekliğe girmeye benzer. Ufak bir patlamayla bunun içine girip devam ettiğiniz takdirde, kendinizi Tanrı katında ya da bireyselleşmenin ve farklılaşmanın olmadığı "olmak" halinde bulacaksınız. Bu çizgiyi o girdaptan geçirmek için fiziksel bedeninizi tamamen hizalamanız gerekir.

Tüm bedeninizden geçen, Tanrı katından yeryüzünün erimiş haldeki çekirdeğine dek uzanan, serçe parmağınızın yarısı kalınlığındaki o çok ince lazer ışınını hissedin. Ruhun şarkısını göğsünüzde ve yaratıcı gücü tan tien'inizde hissedin. Bunu hissederken, aynı zamanda çizginin aşağıya, yeryüzünün merkezine gitmesini hissedin. Kuvveti hissedin. Bu, amacınız için hizalanıştır. Bu köprüdür. Bu sizsiniz; gökyüzü ile yeryüzü arasındaki köprü.

Şimdi odanın içindeki amacın senkronize oluşunu hissedin. Odanın tam ortasından aşağı inen o aynı çizgi, grubun hara çizgisidir. Tan tien'inizden grubun tan tien'ine olan bağlantıyı hissedin; bu, odanın tam ortasındadır.

Amacınız ve üyesi olduğunuz grubun amacı işte bu düzey üstünde senkronize olur. Bu grubun amacı da onun çevresindeki daha büyük ortak alanın amacı ile yine bu düzey üstünde senkronize olur. Sonra bu, devletin, ülkenin, kıtanın ve yeryüzünün amacı ile senkronize olacaktır. Bu, daha büyük bir sistem içindeki bir sistemin dahilinde olan bir sistemin güç ve hakikatine bağlanma yoludur. Bu, holografik evrensel hizalanışa götüren anahtardır. Görevi-

nizin zor olduğuna ilişkin mücadele etmeye ya da kaygılanmaya gerek yoktur. Böyle olması gerekmez. Çünkü kendinizi bu düzeylerde –öz yıldızı, aura, hara ve fiziksel beden- hizaladığınızda, kendinizle olduğu kadar çevrenizdeki dünyayla da senkronize olursunuz.

İkinci Adım: Öz Yıldızından Doğan Işık

Şimdi farkındalığınızı, göbeğinizin dört buçuk santim üstünde yer alan öz yıldızına hareket ettirin. Burada, zamanın ötesinde, mekanın ötesinde, özlem ve arzuların ötesinde kim olduğunuzun cevheri yatar. Bu yerde siz, sadece sizsiniz. Gereksinim yoktur. Acı yoktur. Siz sadece yaratıcısınız. Siz bir yaratıcı olarak cevherinizin öz yıldızından yaratmak amacıyla harekete geçtiğinizde, ilk olarak yaratıcı enerjiyi hara düzeyine, ilahi amacınız düzeyine getirirsiniz. Hara düzeyinden, enerjiyi aurik düzeye getirirsiniz; böylece fiziksel için kalıp olacak kişiliğinizi yaratırsınız. Enerjiyi aurik düzeyden, fiziksel bedendeki form bağlamında yaşamı yaratmak için, fiziksel düzeye getirirsiniz.

Yaratıcı güç bir'den (öz yıldızı) hareket edip üçlü (başınızın üstündeki nokta, göğsünüzün içindeki nokta ve hara düzeyinde tan tien'iniz içindeki nokta) aracılığıyla yedi düzeyden (aurik alanın yedi düzeyi) geçerek üç boyutlu alemdeki formların çokluluğuna ulaşır. Bir yaratılış planını tamamladığınızda, daha fazlasını cevherinizden üçlüye iletirsiniz; bunun aracılığıyla amacınız parlar.

Dolayısıyla şimdi cevherinizin, öz yıldızınızdan ve hara düzeyiniz aracılığıyla aurik alanınıza sağlam ve düzenli bir biçimde taşmasına izin verin. Bu cevherin alanın her bir katmanından akmasına izin verin. Alanın her bir katmanı, bir varlık durumunu, insan olmanın birer oluş düzeyini temsil eder. Varlığınızın özünü, insan varlığının bu düzeylerinden her birine getirin. Sonra bunu, bedeninizin her bir hücresi aracılığıyla bedeninizde kristalize olması için fiziksel düzeye getirin. Bu, fiziksel yaşamınızda ve yaşam sürecinizde sağlık, neşe ve hoşnutluk yaratacaktır. Bedeniniz, kişiliğiniz ve hayatınız; hepsi de sizin ilahi cevherinizin ifadeleridir.

Böylece bir, üç olur ve üç, yedi olur ve yedinin mühürlerini açtığınız ölçüde, insan varlığının içinde Tanrı'yı bileceksiniz. Şimdi bedeninizin her bir hücresinin içine bakın. Her bir hücrenin çekirdeğinde öz yıldızınıza çok benzeyen bir temsil bulacaksınız: fiziksel bedeninizin her bir hücresinde varlığınızın cevherini yayan bir ışık noktası. Öyleyse şifa vermek sadece varlığınızın hakikati ile benliğinizin bağlantı kurmasına yardım etmektir. Bundan daha fazlası değildir.

Acı ya da hastalığın, öfke ya da korkunun, şüphe ya da kinin, unutmanın olduğu yerde öz yıldızınızı anımsayın. Öz yıldızınızın içindeki ışığın doğmasına izin verin. Bedeninizin her bir hücresindeki ışığı anımsayın. Bedeninizi anımsayın. Bedeninizin ögelerini, form bağlamında sizin sunağınız olan bedeninizin ışığı içinde biraraya getirin. O ışık sizin öz yıldızınızın, cevherinizin, içinizdeki Tanrı'nın ışığıdır.

Sizin göreviniz acıdan ortaya çıkmadı; yaratma arzusundan ortaya çıktı. Varlığınızın merkezinden dışarı taşan sevgi akışından kaynaklandı; özden dışarıya doğru yaratıcı hareketi içinde bağlantısını kaybetti ve kim olduğunu unuttu. Bu sadece, kim olduğunuzun anısıyla yeniden bağlantı kurma meselesidir. Yaşam amacınız, bu asıl yaratıcı dürtüyü anımsamak ve yaratımınızı tamamlamaktır; böylece içinizdeki kaynaktan bir diğeri yukarı çıkacaktır.

Öz yıldızınızda yatan kim olduğunuza ilişkin cevherin, varlığınızın tüm düzeylerinden geçerek parlamasına izin verin. Oradaki asıl yaratıcı güdünün, yaşamınız boyunca sizi yönlendirmesine izin verin.

Öz Yıldızı ve Yaşamın Yaratıcı Nabzı

Yakın bir tarihte, yaratıcılık üstüne verdiği bir tebliğde Heyoan, varlığımızın dört boyutuyla ilişkili olarak yaratıcı sürecin aşamalarını tanımladı. Yaratıcı nabız atışının, tıpkı sizin meditasyonda deneyimlediğiniz gibi özümüzden çıktığını ve üstteki tüm düzeylerden geçerek maddi dünyaya taşındığını söyledi. Heyoan ayrıca yaratıcı nabız atışının yaşamlarımızda yarattıklarımız bağlamında, yaşamlarımızda bütünüyle tezahür ettiğini de söyledi. Örneğin, bir resim yaparız, bir kitap yazarız, bir ev inşa ederiz, bilimsel bir keşifte bulunuruz ya da bir organizasyonu yaratırız. Tamamladığımızda, bunu kutlarız. Başarıya erişmiş olduğumuza illişkin büyük hislere kapılırız ve "Başardım!.." deriz.

Fakat Heyoan burada, yaratıcılığımızın görünür yüceliğinde, başarımızı nasıl gördüğümüz hakkında dikkatli olmamız gerektiğini söylemektedir. Sanat eserimizin ya da keşfimizin bizim yaratıcılık sürecimizin nihai ürünü olmadığını söylüyor. Yaşamın amacının, fiziksel planın düalitesi içinde ilahi bireyselliğimizi tanıyabilmemiz için kendimize bir ayna tutmak olduğunu belirtiyor. Sanatta ya da bilimsel keşifte ya da bir organizasyonda ortaya çıkan nihai ürünümüz aslında çok parlatılmış olan aynamızdır. Bu, "Bak; burada, bu başarıda yansıyan kendini gör," diyen en yüksek tefrik, en yüksek ayrımsama noktasıdır. Bu aslında yaratıcı sürecin sadece orta noktasıdır.

Yaşamın yaratıcı süreci ya da nabzı dört aşamaya sahiptir: İlki, öz yıldızının içinde derinlerdeki boş alanın sakinliğidir. Bu bir durulma noktasıdır. Sonra, özden dışarıya doğru genişleme gelir çünkü kim olduğunuza ilişkin cevher, kendisini niyet (hara düzeyi), kişilik (aurik düzey) düzeyleri aracılığıyla ve fiziksel dünyada ifade eder. Fiziksel ifadenin doruğunda, parlatılmış aynamıza baktığımızda bir sonraki aşamaya gireriz. Bu aşama, bireyselliğe doğru genişlememizin sonundaki durulmadır. Burada kendimizi gözlemlemek için duraklarız. Bundan kısa bir süre sonra, yaşamın yaratıcı nabzı, gerisin geri içe doğru, fiziksel dünyadan auraya, oradan da aşağıya, hara düzeyine doğru hareket eder ve sonra öze geri döner. Burada, özün derinlerinde, yaşamın yaratıcı nabzının dördüncü ve nihai aşamasına ulaşırız. Bir kez daha özün derinlerinde durulmaya geçeriz.

Öyleyse, bizim nihai yaratım ürünümüz gerçekte nedir? Bir kez benlik ayrımının o çok parlatılmış aynasına iyice baktığımızda, yaratılarımızı kişilik düzeyinden geçerek, niyet düzeyi aracılığıyla derindeki benliğe geri getiririz. Yaratıcı güç her boyutta bir basamak geriye atladığı için, her bir aşama bizim öğrendiklerimizi de beraberinde getirir. Bu öğrenme, fiziksel dünyadan duyguların-düşüncelerin psiko-noetik dünyasına, oradan saf fikirlerin noetik dünyasına, oradan niyetin dünyasına ve özümüzün derinlerine hareket eder. *Demek ki bizim nihai yaratımımız, özümüzün damıtılmış cevheridir.*

Bu yaratıcı süreç sürekli meydana gelmektedir. Bizler sürekli daha fazla bireysel öz cevheri yaratırız: Bizler her zaman, yaşamlarımızın her bölümünde bu yaratıcı dalganın üstünde bir yerlerdeyizdir. Tahminime göre, bizler büyük olasılıkla her zaman bu nabız atışının her parçasındayız ama yaşam deneyimimizin farklı alanlarındayız.

Bizlere nüfuz eden, titreşen bir evrensel yaratım dalgası ile çevrelenmişizdir. Biz bundan oluşuruz, biz buyuz, bu bizdir. Bizim içimizden akar ve biz onun içinden akarız. Son ve başlangıç yoktur. Onun bizi yaratması gibi biz de onu yaratırız. Başlatan yoktur. Sadece yaşamın sürekli açılan ve katlanan yaratıcı dalgası vardır. Açıldığında, zaman yaratılır. Katlandığında zaman çözülür. Ünlü fizikçi David Bohm'un "saklı düzen" olarak adlandırdığı işte budur.

Yaratıcı dalga katlanmış durağanlık ile başlar, derken bu açılır ve öz yıldızından dışarıya doğru, üstteki boyutlardan geçerek fiziksel olarak tezahür etmiş aleme girer ve dışarıya doğru, evrenin uzak köşelerine dek genişler. Genişleme yavaşlar, durur ve durağanlık içinde bekler. Var olan her şeyin arasına, tezahür etmiş tüm alem boyunca, yeni yaratılışın altın ilmiklerini örmüştür. Burada, birleşip kaynaştığı her şey ile iletişimdedir. Bu kaynaşmada, sevgi yaratılır. Sevgi kalır. Ve derken dalga o uzun kasılma yolculuğuna başlar. Kendi üstüne katlanır. Yaratıcı enerjilerimizin dört boyutundan geçerek öz yıldızımıza

geri döner; öğrendiği ve yarattığı her şeyi bireysel benliğe geri getirir.

Çoğumuz, yaratıcı dalgamızın durağanlık kısmına fazla zaman tanımayız. Yaratıcı dalganın durağanlık kısmında iki aşama vardır: genişlemeden önce, kasıldığımızda ve en derin benliğimizle kaynaştığımızda; ve de genişlemeden sonra, genişlediğimizde ve bir başkasıyla kaynaştığımızda.

İlkinde, kim olduğumuz ile geçmişte yarattıklarımızı bütünleştirmek için yalnız kaldığımız sakin bir zamana ihtiyaç duyarız. Hiçbir şey yapmadan, kendimizle karşılaşmak için, kendimizle olmak için yalnız kalmaya gerek duyarız. Bu merkezlenme zamanı, hiçbir şey yapmadan güç toplama zamanıdır.

İkinci tür durağanlık içinse başkalarıyla sakince, sözlere başvurmaksızın birarada olmak için zamana ihtiyaç duyarız, böylece diğerinin harikuladeliğini deneyimleyebiliriz. Bunu birçok şekilde yapabiliriz; örneğin, teke tek ilişkilerde sessiz iletişimde bulunarak ya da geniş grup meditasyonunda, herhangi bir şey yapmaya gerek duymadan, sadece birlikte olarak.

Çoğumuz yaratıcı dalganın genişleme kısmını gerçekten severiz. Dışa yönelik o muazzam enerjiden zevk alırız ve kendimizi çok iyi hissederiz. Dünyaya açılıp macera peşinde öğrenmekten keyif duyarız. Atölye çalışmalarına katılmanın, dersler almanın ya da bir resim çizmenin heyecanlı olduğunu düşünürüz. Bir genişlemeyi izleyen genişlemiş durağanlık durumuna girdiğimizde, bizi yansıtan yaratıcı aynaya baktığımızda kendimizi yükseklerde hissederiz. Orada sonsuza dek kalmayı isteriz ve bu durumda olabilecek bir değişikliğe karşı direniriz.

Gerisin geri aşağıya ve içe dönmeye karşı direniriz. Fakat bizler için, yaratıcı nabzın kasılma aşamasına ve kasılmayı izleyen derin içsel durağanlık aşamasının sessiz boşluğuna eşit zaman ve dikkati verme gereği olduğunu anımsamak önemlidir. Çoğumuz kasılmayı sevmeyiz. Birçoğumuz büyük bir genişlemeci projeden sonra hayal kırıklığına uğrar, bittiğindeyse depresyona gireriz. Çünkü pek çoğumuz yaratıcı sürecin doğal kasılmasını anlamayız ve bunu tam anlamıyla nasıl onurlandıracağımızı ve tadını nasıl çıkaracağımızı bilmeyiz.

Yaratıcı ilkenin içinde benliğe doğru geri katlandığımız ya da kasıldığımız aşama, en fazla direnç gösterdiğimiz aşamadır çünkü kendimiz hakkındaki negatif duygular genelde bu aşamada ortaya çıkar. Bunun neden olduğunu açıklayayım:

Genişleme aşamasında, bedenlerimizde ve enerji sisteminde büyük ölçüde enerji devinir. Bu güçlü enerji koyu renkli, durgunlaşmış enerji bloklarımıza ışık getirmeye başlar; ışık bu bloklara yaşam ve şuurlu farkındalığını geri getirir. Sonuçta bunlar gevşer ve hareket etmeye başlar. Böylece şifa ya da aydınlanma sürecinin bir parçası olarak bunlardaki enerji-şuuru deneyimleriz. Bunu daha basit bir biçimde ifade edelim; genişleme döneminde yeni bilgimiz ve yeni yaratımlarımızın üstünde ayaklarımız yerden kesilir. Fakat bu yeni bilgi ile birlikte aynı zamanda hatalarımızı da daha açıkça görürüz. Yeni yaratımlarımızın aynasında odaklandığımız müddetçe bu katlanılır bir şeydir, fakat kasıldığımızda odağımız içe yönelir. Belki de daha önce fark etmediğimiz hataları görürüz. Sorun şu ki, yargılamaya başlarız ve artık görebildiğimiz ve hissedebildiklerimiz için kendimizi reddederiz. Bu yargılar, kendimiz hakkında negatif duyguları artırır ve biz, bunları hissetmeyi istemeyiz.

Dolayısıyla, alanımızın kendimiz hakkındaki duygularımızın bulunduğu ikinci düzeyi aracılığıyla kendimize doğru geri çekildiğinde o dalganın üstünde olmayı istemeyiz. Böylece, kasılmaya karşı direniriz. Dalganın içe katlanan nabzını durdurmaya çalışırız ya da dalganın dışına atlarız ve yaratıcı süreci kesintiye uğratırız. Bunu yapmak için, yarattığımız şeyle bağlantımızı koparırız. Ya bu şeyin değerini küçümseyerek fırlatır atarız ya da bunu bir başkası için yaptığımızı söyleyerek ondan vazgeçeriz. En sonunda bu yaratımı, kendimiz için değil de bir başkası için yaptığımıza inanmaya bile başlarız. Haz almak için bir şeyler yaratmanın, sanki bundan başkaları yararlanmayacakmış gibi, yanlış olduğuna inanırız. Bu durum çok daha fazla acıya neden olur.

Çoğumuzun yaratmaktan kaçınmasının sebebi, başardığımız şey için kendimizi onurlandırmak amacıyla yarattığımız şeyi kendimize geri getirerek yaratıcı süreci nasıl tamamlayacağımızı

bilmememizdir. Kendimizi onurlandırma ve kabul etme süreci, tezahürün yansıtıcı aynasına bakma sürecidir böylece içimizdeki bireysel ilahiliği tanıyabilelim. Bu, yaratıcı sürecin son derece önemli bir aşamasıdır. Bizler kasılmanın pozitif biçimde nasıl deneyimleneceğini öğrenmeye ihtiyaç duyarız.

Heyoan şöyle der:

~

Kasılma benliğin içine geri dönmektir; kendinizi içe, ebediyen orada bulunan bilgeliğe geri çekerseniz. Bir deneyimden sonra, örneğin büyük bir başarıdan hatta bir şifadan sonra, yaklaşık üç günlük bir süre içinde, hatta belki de daha erken, kasılma otomatik bir biçimde gerçekleşir. Bu kasılmanın negatif bir deneyim olması şart değildir. Bu, benlik içine girip de benliği tanıdığınız ve ardından benliğin içinde bir sonraki manzarayı, bir sonraki içsel ufuğu, bir sonraki gizli ilahi odayı bulduğunuz bir deneyimdir. Bu içsel mekandan hareketle yeni bir hayat bulacaksınız. Her bir genişlemeden sonra içinize yönelmek için, benliğiniz ile birlikte sessizce oturup kim olduğunuzu yeni bir düzeyden yeniden tanımak için kendinize zaman verir ve kendinize inanırsanız genişleme otomatikman ortaya çıkar. Sizi içe götüren kasılmanın doğal akışına izin verdiğiniz ve bunu pozitif bir deneyim olarak gördüğünüz takdirde, dış yaşamınızda sizi içinize dönmeye zorlayan negatif deneyimler yaratmaya gerek duymazsınız.

Böylece, bir genişlemeden sonra içinize dönmek üzere kendinize zaman ayırarak, içinizde otomatikman pozitif bir akış bulursunuz. Burada bir sessizlik noktasına ulaşırsınız, içinizde tezahür etmek için doğmayı bekleyen farklılaşmamış yaşam ile dolu siyah kadife renkli boşlukta oturuyor olursunuz. Bu boşluğu öz yıldızınızın derinlerinde bulacaksınız. Bu yaşamdan, zümrüdüanka kuşu yeniden doğar. Bu, sizin öz cevherinizin daha önce benliğe kesinlikle eklenmemiş olan ilave bir yönüyle tezahür eden yeni benliktir.

~

Bizler yaratıcı nabzın içimizde engellenmeksizin hareket etmesine her zaman izin vermeyiz çünkü bunu deneyimlemekten korkarız. Bu, yaşam deneyimi ve değişimi getirir. Biz her ikisinden de korkarız. Bunu engelleriz çünkü biz hala yaşam deneyiminin tehlikeli olabileceğine inanmaktayızdır. Savunmaya geçeriz ve şimdiki andan dışarı çıkarız.

Kısa bir süre önce Heyoan, savunmaya yönelik seçimimiz ve bu seçimin yaşamlarımızda nasıl şifa döngülerini yarattığına dair bir tebliğ verdi. Bunun başlığını, "Kime Hizmet Ediyorsunuz?" koydu.

~

KİME HİZMET EDİYORSUNUZ?
Heyoan'dan alınan tebliğ

Kendinizi merkezleyin ve alanınızın hizalanışı boyunca akın: aşağıya yeryüzüne bağlanarak, yaşam amacı ya da hara çizginizle doğru hizalanarak; şakraların her birinden geçip bunları temizleyerek; farkındalığınızı alanın tüm düzeylerine getirerek; ve adım adım kendinizi varlığınızın özüne getirerek. Kendinize sorun, "Kime hizmet ediyorum? Neden dünyaya geldim? Sadece benim an be anlık amacım değil, aynı zamanda uzun vadeli amacım ne?"

Zaman/mekan sürekliliği açısından bakıldığında görünürde doğrusal, an be an tarzda yaratmaktasınızdır. Bu yaratımlar sizin niyetinizin çizgisini izler. Eylemlerinizden her biri, seçimlerinizden her biri kime hizmet etmeyi seçtiğinizi gösterir. Açılan anda mevcut olduğunuz takdirde öz enerjilerinize ve öz amacınıza bağlı kalırsınız. Böylece yaratıcı enerjileriniz

özünüzden çıkıp engellenmeksizin ileri doğru akar. Yaşamınızda hoşnutluk ve neşe yaratırsınız. İçinizdeki ilahiliğe, özünüze hizmet edersiniz.

Anın içinde mevcut olmadığınız takdirde, tıpkı savunmada olduğu gibi, öz yıldızınızdan ileri doğru taşan yaratıcı enerjilerle doğrudan bağlantılı olmazsınız. Doğrudan yaratıcı özünüze hizmet etmiyorsunuzdur. Eğer, savunmaya girerek "kendinizi korumayı" seçerseniz, bir savunmaya ihtiyacınız olduğu yanılsamasına hizmet edersiniz. Savunmanız sizi açılan anın dışına çıkarır. Bu olayları kontrol etmek, bir şeyin olmasını durdurmak ya da engellemek amacıyla zamanı dondurmaya çalışır. Yaratıcı akışı durdurma niyeti negatif niyet olarak anılır. Bu, unutmaya niyetlenmektir.

Bunu size azarlamak için söylemiyoruz. Yaşam amacınızın bir kısmı, savunmayı bırakmayı ve içinizde merkezlenmiş kalmayı öğrenmektir. Savunmaya girip de bir kez buradan yaratmaya başladığınızda, nerede olursanız olun her zaman yarattığınızdan ötürü, bu kez kendiniz için öğrenmek amacıyla dersler yaratırsınız. Bu dersler de zamanla sizi varlığınızın özüne otomatikman geri getirecektir. Bu tür dersler, şifa döngüleri olarak görülebilir.

Şifa ya da öğrenme döngülerinde, başarısızlığa karşı güvenli bir sistemde var olursunuz. Bu sizin tasarladığınız bir sistemdir. Bu sistemi suçladığınızda, öz amacınızdan ya da ilahi niyetinizden bir adım daha uzaklaşırsınız. Bir başka döngü yaratılmış olur. Bu ikincil döngü de şüphesiz bir başka şifa döngüsüdür. Ve yaratımlarınızda, ya birincil ya ikincil sırada görülebilecek şifa döngüleri yaratırsınız.

Pozitif açık niyet ve negatif niyet arasında sizin andan ana ileri geri hareketinizde ilk olarak neşe ve sonra daha çok şifa döngüleri yaratırsınız; bunlardan geçerek şifa sürecinize girersiniz. Biri diğerini destekler. Yaşamınızda daha fazla neşe ve hoşnutluk olduğu ölçüde, öğrenme ve şifa döngülerinden geçerken dayanacağınız temeller daha büyük olacaktır. Daha fazla öğrendiğiniz ölçüde, şifa döngülerinize inancınız da artar. Yaşamınızda daha fazla şeyi gerçekleştirdikçe, yaratabileceğiniz hoşnutluk ve neşe de büyür. Dolayısıyla, yaşam deneyiminizi an be an yaratma süreciniz, sonuçta her zaman daha fazla neşe ve hoşnutluk getirir!

Bugün burada size, şifa döngülerinizin o denli acı verici olması gerekmediğini söylemek için bulunuyorum. Doğal yaratma süreci genişleme, kasılma ve durulma ilkelerini kapsar. Sorunlarınızın pek çoğu yaratıcı süreci ve bu süreçten geçerken kendinize nasıl davranmanız gerektiğini anlamamaktan kaynaklanır. Önünüzde uzanan yeni ders döngüleri, benliğin hakikati ile birlikte kaldığınız takdirde daha kolay olacaktır; diğer bir deyişle, o anda kim olduğunuza, o anda ne yapmaya yetkin olduğunuza ve sizin için o anda neyi yapmanın doğru olduğuna dair hakikat.

Her bir an içinde kendinizle birlikte kalmaya yetkin olamamanızın altında bir güvensizlik yatar. Fakat siz kasılmaya direnirsiniz çünkü bunun acı verici olacağını düşünürsünüz.

Kasılmanın, genişleme durumundayken dokunduğunuz dünyadaki tüm hazineleri içsel benliğinize getirmek için içe dönmek ya da katlanmak olarak tanımlanma olasılığını göz önüne alın. Kasılma aşamasında, bu armağanları aşağıya indirerek bunları içinizdeki başardığınız şeyle ilgili olarak kendini kabul etme sunağınızın üstüne yerleştirirsiniz.

Kasılma bu armağanların arasında oturmak, bu öğretilerin içinde kalarak bunları içinizdeki çocuğa getirmek, demektir. Bunları, uzun süre önce yaralanmış olan içinizdeki çocuğun sunağının üstüne koyarak "Bak, sana dış dünyadan neler getirdim," demektir. Tıpkı bir yetişkinin, bir anne ya da babanın bir çocuğa hediyeler getirmesi gibi, kasılma aşaması da içinizdeki çocuğa hediyeler getirir. Bu kültürdeki en büyük geleneklerden biri, ebeveynlerin bir yolculuktan dönüşlerinde evde kalan çocuğa bir hediye getirmeleridir. Bu hediye sadece fiziksel çocukları için değil aynı zamanda onların içsel çocukları içindir. Pek çok kez, içlerindeki çocuk en az fiziksel çocuk kadar ve hatta bazen ondan da fazla, tıpkı sizin de bunu deneyimlediğiniz gibi, o hediyeden zevk alır. Öyleyse bu hediyeleri içinizdeki çocuğa getirin.

Güçlü, yayılmacı bir yaşam deneyimi ya da derin bir öğrenim yaşadığınız için bir kasılma aşamasında olduğunuz takdirde, kasılmanın

size öğretmesi için kendinize zaman tanıyın. Eğer acıyı deneyimliyorsanız, bunun size öğretmesine izin verin. Saklamayın, sizi saklamaya itecek olan bir savunmaya kendinizi zorlamayın. Eğer bir iş yapmanız gerekiyorsa, bunu o yerden yapın. Bir öğretmenseniz, öyleyse o yerden öğretin. Sakladığınız takdirde işiniz sizin özünüzü ifade etmeyecektir. Bu bütün ve tam olmayacaktır. Çalıştığınız sırada kendinize savunmasız olma iznini vererek, bir hoşnutluk durumuna doğru hareket edeceksiniz.

Şimdi sizden yapmanızı istediğim şey gerçekten de çok zor. Ben bir anlamda, kendinizi güvende hissetmediğiniz zamanlarda kendinizi güvende hissetmek için her zaman yaptığınız şeyi yapmamanızı istiyorum sizden. Bunu anlıyorum ve bunu tam bir şefkatle söylüyorum. Biz burada sizin için ve sizinle birlikte varız. Yaratıcı dalganızın sınırlarına doğru sizinle birlikte hareket ediyoruz. Ve bir şifa seansı sırasında deneyimlemiş olabileceğiniz gibi, şifacınız yaratıcı dalganızın sınırında an be an sizinle birlikte olduğunda, acı büyük değildir. Bu sadece kendisini ifade eden bir yaşam dalgası haline gelir.

Dolayısıyla, "Kime hizmet ediyorsunuz?" diye sorduğumda, içinizdeki Tanrı'ya hizmet ettiğinizi düşünün. Hizmet ettiğiniz kaynak öz yıldızıdır, Tanrı'nın hakiki bireyselliğinin gerçek ifadesidir. Ve eğer bundan sonra ne yapacağınızı ya da nereye gideceğinizi veya ne diyeceğinizi sorguluyorsanız, varlığınızın merkezine doğru hareket edin. Öz yıldızınıza yöneldiğinizde içinizdeki yaralanmış çocuğa rastlarsanız, onu kollarınıza alın ve yanınızda götürün.

Öz yıldızının içte genişlemesine izin verin. Eğer bu, bir soruyu yanıtlamak için konuşmadan önce ya da bir faaliyeti izlemeden önce biraz zamana ihtiyacınız olduğu anlamına geliyorsa, öyleyse bu zamanı kendinize tanıyın çünkü dışsal düzeyde (dış dünyada) her ne meydana geliyor olursa olsun, hakikatinizde ancak bu şekilde var olabilirsiniz. Sadece şöyle deyin: "Tam şimdi zamana ihtiyacım var. Kendimi yakalamaya ve dalgamın sınırını bulmaya ihtiyaç duyuyorum. Bunu bulduğumda sizinle iletişime geçebilirim. Fakat bundan önce, hatta kendimle bile iletişim içinde değilim. Sizinle nasıl iletişime girebilirim ki?"

Anda olduğunuzda, kendinizle birlikte, dalganız ile birlikte olduğunuzda en mükemmel ve dünya ile en senkronize olmuş bir haldesiniz demektir. Bazı günlerin çaba harcamaksızın nasıl aktığını merak ediyorsanız, bunun nedeni yaratıcı genişleme, dinlenme, kasılma, yaratıcı dalgayı dinlendirme aşamalarıyla senkronize olmanızdır. Ve kuşkusuz, siz kendinizle birlikte olduğunuzda, evrenle de birlikte olursunuz; var olan her şeyle birlikte olursunuz, hem fiziksel alemde hem ruhsal alemde tezahür eden ilahilik ile birlikte olursunuz. Bu sizin en doğal biçiminizdir. Bu, kim olduğunuzdur. Bu kim olduğumuzdur. Çünkü biz sizin bir parçanızız, tıpkı sizin bizim bir parçamız olduğunuz gibi.

Hem neşeyi hem de hüznü taşıyan dünya planına indiğinizde, belirttiğim bu hakikatleri unuttunuz. İkiye bölündünüz, rehberinizi ruhsal alemde bıraktınız. Bizleri yani rehberleri, olacağınız ve zaten olduğunuz varlıklar olarak düşünebilirsiniz. Hatta siz bundan daha fazlasınız. Dolayısıyla, kişisel rehberinize fazla hürmet ediyorsanız onun siz olduğunuzu bilin. Sizin enkarne olan kısmınız, rehberin içinde tezahür etmiş olan kısma kıyasla unutmayı biraz daha fazla taşır. Aramızdaki tek fark budur. Ve bizler her zaman size anımsatmak ve sizi senkronize etmek için buradayız. Bu çalışmanın doğası da bununla ilgilidir. Bu sizin yeryüzüne getirdiğiniz bir hediyedir ve bizim size getirdiğimiz bir hediyedir.

Öyleyse şifa sürecinizde ilerlerken kendinizle birlikte yürüyün. Biz sizin yanınızda yürüyoruz; size yakın, sizin içinizde. Yaratıcı yoldan ilerleyin, ki bu sizsiniz. İçinizdeki yaratıcı gücün sizin için sakladığı şeyden büyük sevinç duyacaksınız.

~

Yaratıcı Dalganın Nabzında Kalarak Kendi Kendinize Şifa Vermek

Şifa bulmak ve sağlıklı kalmak, yaratıcı dalgamızın şuuruna varmak ve bu dalganın üstünde kalmak demektir. Bu, açılan an içinde mevcut olmak anlamına gelir. Zamanın her anında olduğumuz kişi olmak demektir. Yaşam nabzını, yaratıcı enerjimizin dört boyutundan geçerek yukarı doğru hareket ettiğinde şuurlu olarak izleyebiliriz. Aurik alanımızda bir düzeyden diğerine doğru hareket ettikçe her anda bununla birlikte olabiliriz.

Bu bölümü kapatmak için, Heyoan'ın 1989-90 eğitim programının sonlarına doğru verdiği bir meditasyonu sizinle paylaşmak istiyorum. Bu, şuurlu farkındalığınızı, içinizde hareket eden yaratıcı dalganın üstünde sağlam bir biçimde tutmayı sürdürmenize yönelik bir meditasyondur. Bu sizi canlı, yaratıcı ve özgür olan kendi merkezinize götürür. Bunun içinde siz de yaşamın nabız atışı haline gelirsiniz.

~

AÇILAN BENLİK
Heyoan'dan alınan tebliğ

Sizin kim olduğunuzu çalan içsel müziği dinleyin. İçinizde, bedeninizin her bir hücresinde ışığın kabarıp taştığını hissedin. Aşağıya, yere bağlanın ve burada olma amacınıza bağlanın. Tam şu anda önünüzde saptanmış amaç nedir? Ne için geldiniz ve tam bu andaki açılımınızda öğrenilecek olan nedir? Bundan sonra ne olması gerektiğini düşünmek yerine, kendinizi içinizde açılan an'a getirin ve bedeninizin her bir hücresinde tatlılıkla oturun; olmayı dilediğiniz kimse değil de bu anda kim olduğunuz kimse olarak.

Genişlemeniz, sonra duraklamanız/iletişiminiz boyunca hareket ederken ve sonra kasılma halinde aşağıya doğru, benliğinize çekilirken, dalgayı sonuna dek izleyin. Bir acı katmanı bulacaksınız fakat sadece sonuna dek ilerleyerek çocuğa ulaşın. Çocuğun elini tuttuğunuzda, varlığınızın özüne, derinlere, bireyselliğinize gidin ve bu öz içinde derinlere doğru hareket ederek benlik içindeki büyük boşluğa girin. Bu büyük boşluğu deneyimleyin çünkü bu sizin potansiyelinizi temsil eder. Bu boşluk içinde tüm yaşam titreşir, nabız gibi atar, doludur fakat doğmamıştır. Burada büyük huzur vardır. Bu içsel boşluk içinde lütuf içinde oturun. Bu boşluk boş olmamasına rağmen, kişilik düzeyinden bakıldığında bu şekilde görülebilir. Benlik içindeki bu boşluğa girdiği ölçüde, kişi daha fazla yaşam bulur. Sadece bu içsel merkezin güvenliğine ve lütfuna teslim olun, tüm bağlanmaları serbest bırakın, terk edin.

Görünüşte hiçlikten dışarı doğru hareket olduğunda dışarı çıkan, mekanı tezahür etmiş yaşamla dolduran, mekanı anlayışla dolduran yaşam nabzının genişlemesi boyunca yol alın sadece. Yukarıya ve dışarıya doğru hareket ettiğinizde, bu yaşam nabzının aurik alanınızın düzeyleri boyunca hareket ettiğini hissedeceksiniz. Bu, zihnin yeniden başladığı bir düzey olacaktır. Bununla ilerlediğiniz takdirde alanınızın tüm düzeyleri ve her bir düzeyde tüm kişisel deneyimler boyunca öne ve dışarı doğru hareket edeceksiniz. Siz yaşamın tezahür etmesini deneyimliyorsunuz. Siz yaratıcı süreci deneyimliyorsunuz. Bu genişleme sonsuza dek dışa doğru devam eder. Şuurlu farkındalığınızın, dışa doğru bu nabız atışında olabildiğince uzağa yol almasına izin verin. Bu nabız atışının, evrenin çok uzak köşelerine gittiğini bilin. Sizi sınırlayan sadece imgelerinizdir. Şuurlu farkındalığınızı bu sürece getirin. Genişlerken, gidebildiğiniz uzaklıkta dışa doğru 360 derecelik bir daireye ulaşın. Sonsuz evren aracılığıyla genişleyin. Orada, dışarıda ya da görünüşte dışarıda olan her şey ile birlik olacaktır. Birleşme işte burada meydana gelir. Bunun içinde oturun. Sonra bir kez daha, yaratıcı dalganız içe katlanırken, bunu gerisin geriye içeri doğru izleyin.

Bu genişleme ve kasılma her an meydana gelir. Bu çok yönlü genişleme/duraklama ve kasılma/duraklama atımıdır. Hızlı nabız atımları ve yavaş nabız atımları vardır. Şuurlu zihninizle hiçbir zaman farkında olamayacağınız nabız atımları vardır çünkü bunlar idrak edilemezler.

Ve böylece yeniden içe doğru yol alırken, bir kez daha alanın düzeyleri boyunca hareket edeceksiniz. Öğrendikleriniz, alanınızın tüm düzeyleri ve dolayısıyla kişiliğiniz aracılığıyla geri getirildiği için bu yeni armağanlar bireyselliğinize ışık tutar. Bu ışık alanınız aracılığıyla içeri girdiğinde, varlığınızın negatif imgeniz içinde durağanlaşmış olan kısımları aydınlanır. Işık ilk olarak unutmaya dokunduğunda, birçok kez acıyı deneyimlersiniz. Çünkü bu, anıları çağrıştırır. Net olmayan enerjiyi ve şuuru çağrıştırır. Bu sürecin başında, alanın duygusal düzeyleri aracılığıyla içeri girdikçe, duygusal acınızı hissedeceksiniz. Hareketi durdurmayın. Işığı içeri getirmeye devam edin ve bunu tüm bu hayal kırıklıkları arasından, korkuların arasından, üzüntünün arasından, kederin arasından, yaşamınızda deneyimlediğiniz yasın arasından geçirin.

İçe yönelik nabız atışının üstünde aşağıya doğru devam ettiğiniz takdirde, var olan her şeyle bir olduğunuza dair ışık ve anlayışı içeri getirdiğinizde acı ile bir olursunuz. Siz bu acıya dahil olan bireylerle birsiniz. Böylece, siz ve yaşamınızda acı verici bir olaya dahil olan tüm o kişiler arasında görünüşte var olan düalitenin kaynaşmasından sevgi doğar. Çünkü ışığın dokunduğu her şey sevgiyi yaratacaktır. Çünkü birlik sevgiyi yaratır. Siz acı ve korkuların arasında derinlere indikçe, bu birlik sürecinin ta kendisi sevgiyi yaratır. Bu sevgi aşağıya, içinizdeki çocuğa getirilir ve onun ayaklarının dibine konur ve bu sevgi, çocuğun başlangıçtaki yarasına dokunur ve şifa bulur. Bu etki aşağıya, öz yıldızına, kim olduğunuzun özüne doğru devam eder. Bir kez daha boşlukta otursunuz, içteki ışığa daha fazla ışık getirmiş olursunuz. Sadece lütuf içinde, ana kucağında oturun. Bu lütuf ile birlikte, Büyük Ana ile birlik içinde olursunuz ve bir kez daha sevgi doğar.

Daha sonra dışa doğru hareket başlar. Bütünüyle doyurulmuş olan çocuk artık içsel kadehi dolup taştığı için kucaktan uzaklaşır. Sevgiden doğmuş olduğundan kendine doğru hareket eder, bireysel benliğini ve bedenini hisseder. Hissettiğinden hoşlanır ve sever. Kendine karşı daha fazla sevgisi vardır. Kendini anlar ve dolayısıyla kendi değerine sahiptir. Değerli olduğundan, başkaları için duyduğu sevgisini hisseder ve dışa doğru devam eder. Başkaları için duyduğu sevgi, onların da sevgisini uyandırır. Çocuk başkalarından sevgi ve onaylanmayı alır. Sevgi dolu onaylama, çocuğun şuurlu farkındalığı ilahi irade boyunca genişledikçe ona cesaret getirir. Kendi bütünlüğünü ve ilahiliğini hisseder ve ruhsal coşkuyu deneyimler. Ruhsal coşkuya geçen çocuk, ilahi zihnin mükemmel düzenini ve bilgisini algılamak için buradan geçer. Evrenin en uzak köşelerine, Baba olarak adlandırılana doğru dışarı hareket eder, bir kez daha kaynaşmaya yaklaşır. İçsel benliğiniz, tezahür etmiş evrende hareket eder, siz ilerledikçe daha fazla yaşam yaratır, bireysel benliğin evrende ortaya çıkardığı armağanları getirir.

Yaratıcı süreç budur. Düalizmi çözer. Demek ki siz, dünyanızı çevrenizde yaratırsınız: çevrenizdeki evren ile genişleyerek, durarak ve birlik olarak; ve içinizdeki bireysellik ile kasılarak, durarak ve birlik olarak. Bu sizsiniz:

Açılan Benlik.

~

SONUÇ

Bu kitapta, kendi gerçekliğinizi yaratmak ve bunun sağlığınız ve esenliğiniz ile bağlantısını ele aldık. Yaratıcı enerjinin, yaratıcı özümüzde nasıl başladığını ve yaratma güdüsünün kökeninin hoşnutlukta olduğunu açıkladık. Yaratıcı enerji dalgalarının özlerimizden ortaya çıkıp fiziksel dünyaya doğru aldıkları yolu açıkladık. Bu yaratıcı enerjinin fiziksel dünyada saf, engellenmemiş bir biçimde ortaya çıkmasının yaşamlarımızda sağlık, mutluluk, neşe ve tatmin sağladığını gösterdik. Kesintiye uğratıldığında, engellendiğinde ya da çarpıtıldığında, sonuç negatif deneyim ve hastalık olur. Hastalık, yaratıcı gücün engellenmesinin bir sonucudur. *Hastalık, engellenmiş yaratıcılıktır.*

Her negatif deneyim bizi gerçekliğimize getirmeyi amaçlayan bir yaşam dersidir. Her negatif yaşam deneyimi, bizi uzun süredir unutmuş olduğumuz benliğin derin düzeylerine götüren bir şifa döngüsü olarak görülebilir.

Özden yukarı otomatikman taşan yaratıcı enerji, ya yaşamlarımızda daha fazla hoşnutluk yaratır ya da yolundan sapar ve bir şifa döngüsü yaratır. Ya biri ya da diğeri: Ya öz cevherimizi neşe ve hoşnutlukta tam olarak ifade ederiz ya da kendimiz hakkında daha fazla şuurlu farkındalığı meydana getiren bir şifa döngüsünde oluruz; sonuçta bu da dolaylı olarak, yine aynı şekilde öz cevherimizin daha fazla ifade edilmesine izin verir ve bu da yaşamlarımızda daha fazla neşe ve hoşnutluk yaratır. Doksanlı yılların yeni paradigması budur.

Ruhsal düzeyde, an içindeki seçimimiz sevgi ile korku arasında seçim yapmaktır. Ve bizler bunu, farkında olalım ya da olmayalım, yaşamlarımızın her bir anında yaparız. Bu, savunmasız olmak ile savunma yapmak arasındaki, bağlı olmak ile birey olmak arasındaki ya da kopmuş olmakla ayrı olmak arasındaki seçimdir. Sevgiyi seçmemiz, öz cevherimizi parlaması için serbest bırakmaktır. Eğer o anda bu seçimi yapamazsak, sevgi için bundan bir sonraki seçim, insanlık halimizi olduğu gibi kabul etmek ve yaşam dersine ilişkin bir başka şifa döngüsünden geçmek ve daha fazla öz farkındalık kazanmaktır.

Ne seçtiğimize dair yargılama söz konusu değildir. Yaşam dersine dair bir şifa döngüsü onurlu bir seçimdir. Fiziksel dünyada olmayı seçişimiz, şifa döngülerine girme seçimidir. Burada olmak cesaret ister. Bizler burada olmayı seçecek kadar onurlu ve cesuruz. Heyoan, burada olmamızın tek nedeninin, her an burada olmayı seçmemize dayandığını söylüyor. Hiçbir dışsal tanrı bizim burada olmamızı sağlamıyor, hiçbir eski karma burada olmamız için bizi zorlamıyor. Bizler bu insanlık halini seçtik. İnsanlık halinin bir parçası da şu anki tekamül düzeyimizde öz cevherimizi ifade etmeyi seçmeye her zaman yetkin olmadığımızdır. Henüz bunun nasıl yapılacağını bilmiyoruz. Ebedi sevgiyi henüz öğrenmedik fakat bu hususta çalıştığımıza ve oldukça yol katettiğimize eminiz. Yolculuğun buna değer olduğuna karar verdik; işte buradayız. Hepimiz kendimizi geliştirmeyi umuyoruz ve bunu arzu ediyoruz. Hepimiz, hem en mikroskobik hem de en makroskobik düzeyde kim olduğumuzu öğrenmek için buradayız.

Dolayısıyla, öz yıldızının kaynağından *ışığın doğuşuna* izin vermek, şifa sürecidir. Gerçek özünüzün, varlığınızın her bir hücresinden dışarı doğru parlamasına izin verdiğiniz ölçüde, bedeninizin her bir hücresi sayesinde daha sağlıklı ve mutlu olacaksınız.

EK A

RICHARD W. İLE ŞİFA SEANSI

Bir şifa seansının neye benzediğini açıklamak amacıyla, kendisini Richard W. olarak adlandıracağım bir hekime verdiğim şifa seansını seçtim. Genelde hastalara bir giriş formu doldurtur ve kendileriyle bir giriş görüşmesi yaparım. Richard yaptığım işimi merak ettiği için bana hiçbir giriş bilgisi vermedi. Bu onun açısından, YDA ve şifanın bilgi verici ve yararlı olup olmadığına dair bir tür testti. Verilen şifadan tatmin olmuştu ve bunun bir suretini, kendi doktoru George Sarant'a verdi. Dr. Sarant tıbbi test raporları ile tıbbi teşhisleri, şifa seansı sırasında YDA ile okunan bilgi ile kıyaslayan bir mektup yazdı. Yazdığı mektup, aşağıdaki şifa seansının metninin ardında yer almaktadır.

Richard W. Adlı Hasta İle Yapılan Şifa Seansının Metni

(Richard W. ve Barbara yaklaşık iki metre aralıkla, karşılıklı iki koltukta oturmaktadır.)

BARBARA: Bedeninizin alt bölümünde oldukça kuvvetlenmeye ihtiyaç duyuyorsunuz, ilk şakrada ve pelvis bölgesinde. Ve şeker metabolizması da biraz sapmış; tiroit az işliyor ve muhtemelen karaciğeri temizleyici bir şeyler faydalı olacak. İnce bağırsakta besinleri sindirme hususunda bir şeyler görülüyor. Olması gerektiği kadar etkin değil. Kabızlıkla ilgili sorununuz var mı?

RICHARD W. : Hayır.

BARBARA: Kuyruksokumu kemiği biraz daha esnek olmalı. Biliyorsunuz, **occiput** (kafanın arka kısmı) ve kuyruk sokumu kemiği nefes aldığınızda hareket eder. Bedeninizin alt bölümünde olabileceğinden biraz daha az güç olmasının kısmen bir sebebi de bu. Bunun, karakter yapınız bağlamında da aynen işlediğinden eminim. (Karakter yapısı, biyoenerji terapisinden alınan bir terimdir ve bedenin fiziksel yapısını, kişinin psikolojik yapısı ile ilişkilendirir.) Fakat zayıflık kısmen kuyruk sokumu kemiğine dayanıyor; yeterince esnek değil. Bunun üzerinde çalışacağım. Beşinci şakra ve birinci şakra, mazoşist karakter özellikleri tarafından ilk olarak etkilenecek olan şakralardır. İlk önce, üçüncü şakra (bundaki sorun) üstünde çalışmak istiyorum, ki bunun çocukluk deneyiminizin bir sonucu olduğunu anlıyorum. Psikodinamik bağlamda bu, sizin insanlarla nasıl ilişki kurduğunuzla ilgilidir. Üçüncü şakrada, annenize ve babanıza ilişkin birtakım eskiye dayalı konular var ki, bunlar bu bölgeyi bedeninizin en zayıf bölgesi yapıyorlar.

Şimdi, sizin için bedenin içini görmeyi öğrenmenin fazla zor olmayacağını düşünüyorum. Üçüncü gözünüz hayli açık; burada çok enerjiye sahipsiniz. Hiç denediniz mi? Herhangi bir şey gördünüz mü?

RICHARD W.: Sadece sönük bir dış hat. Hepsi bu. Ve bazen bir şeyler görüyorum, bunların gerçek olup olmadığından emin değilim.

BARBARA: Bir ders kitabında mı gördünüz, yoksa bedende mi gördünüz meselesi, bir ders kitabında gösterilmeyen anormallikleri aramaktır. Otopsi yapmışsınızdır. Bunu da ayırmanız gerekiyor. Fakat bedenin içine bakmaya devam ettiğinizde, sonuçta daha önce görmediğiniz şeyleri bulacaksınız ve bu size yardım edecektir.

Bunun normal olup olmadığını bilmiyorum fakat tiroidinizin sağ tarafı sola göre biraz daha ufak. Kravatınızı çıkarabilir misiniz? Buna bakmak biraz zor. Kalbinizde fizyolojik bir husus olup olmadığını görmek istiyorum.

Pekiyi, stresle ilgili ne yapıyorsunuz? Uzun saatler boyunca çalışıyor musunuz?

RICHARD W. : Önemli bir şey yok. Fizyolojik herhangi bir şey görüyor musunuz?

BARBARA: Şu anda değil. Daha derine inece-

ğim... Stres altında olduğunuzu görüyorum. (Duraksama; kalbin YDA ile incelenmesi; halen hastanın iki metre karşısında oturmaktadır.) Kalbe baktığımda, sorun aslında o tarafta, arkada (*kalbin alt sağ arka duvarını kastediyor*). Sırttaki o taraf biraz... kaslar sanki çok daha katıymış gibi görünüyor. Daha sonra bunu daha güzel ifade edeceğim. (*Bu noktada, onu rahatsız etmemek için bilgiyi vermiyor.*)

(Richard W. masaya yatıyor ve Barbara çalışmaya başlıyor. Belli bir süre geçiyor.)

BARBARA: Tam şimdi ne yaptığıma dair biraz konuşmak istiyorum. Bu, benim kitabımda olmayan bir konu. Aurik alandan daha derinde olduğunu keşfettiğim bir şey üzerinde çalışacağım. Bu, hara düzeyi olarak anılıyor. Savaş sanatlarını uygulayanlar bunu kullanıyor. Bunu biliyorsunuz. Bunun içine gireceğim ve *tan tien* olarak adlandırılan noktayı güçlendireceğim.

Bilin diye söylüyorum; kabızlık hakkında sormamın nedeni, bedeninizde sıvı dengesiyle ilgili bir şeyler olduğunu düşünmemden kaynaklanıyor.

Dolayısıyla psişik açıdan, bir hara şifası yaptığımda bütünüyle (bedenin) alt yarısı serbest kalmaya başlar, bir anlamda erir ve kendini yeniden oluşturur. Dolayısıyla sağda sacroiliac (leğen kemiğinde iki kemiğin bitiştiği yer) eklemi hizalanışın dışında kalmış ve bunun üstüne çalışıyorum. Bu eklemin ön yüzü biraraya sıkışmış...

(*Zaman geçer.*)

Şimdi yaptığım, bir akupunktur çizgisi var, burada yukarıya çıkan bir meridyen çizgisi, buradan geçerek buraya varıyor ve ben buna enerji yüklemeye çalışıyorum... Ve tam bu bölgede bağların içinde çalışıyorum. Şimdi ikinci şakra yüklenmeye başlıyor.

Birinci şakrayı alanın altın renkli düzeyinde yeniden yapılandırdım; bu, auranın yedinci katmanı. İlk şakra kuyruk sokumuna girer ve koksiks-sakral ekleminde oturur. Burada bir enerji yoksunluğu vardı; yukardakiı sacroiliac ekleminin sağ tarafına doğru ve de bedende yukarı doğru devam ediyor.

(*Zaman geçer.*)

Şimdi bulunduğum yer, bana göre, safra kesesi... Ve şimdi üçüncü şakra bölgesine hareket ediyorum. Aslında karaciğer fena görünmüyor; düşündüğümden çok daha temiz. Burada, geride, altta bir bölge var, karaciğerin sırtının içi durağanlaşmış...

Şimdi tam olarak yaptığım, safra kesesini taşıdığı bir kısım maddeden arındırmak. Aurik düzeyde, bu serbest bırakılır. Fakat fiziksel düzeyde illaki serbest bırakılır anlamına gelmez. Demek istediğim, buna bir gece içinde yanıt vereceği. Normalde işlem üzerindeyken açıklama getirmem fakat siz bir doktor olduğunuz için bunu yapıyorum.

Üçüncü şakra üstündeyim, auranın dördüncü düzeyinde çalışıyorum.

Bir erkek kardeşiniz var mı? On iki yaş civarındayken gerçekten yakın olduğunuz birisi? Öldü mü ya da başına bir şey mi geldi? Bir ağaçtan mı düştü? Bir tür kayıp söz konusu. Bedeninizin burasında bırakılmış ya da takılı kalmış. Kesinlikle bir erkek kardeş gibi hissediliyor. Dolayısıyla kardeş travması üçüncü şakrada bir girdap biçiminde bulunuyor, bir biçimde dışa sarkmış ve asılı kalmış. Bu ilginç... Bu aurik düzenlenişi bir iki kez gördüm ve bu, her zaman aşırı kilo ile bağlantılıydı (Richard W. fazla kilolu bir kişi). Fakat şimdi, bunun söz konusu arkadaş ya da erkek kardeş ile bağlantılı olduğunu ilk kez görüyorum, bu yeni bir şey. Psikolojik açıdan bu babaya bağlı (Solar pleksus şakrasının sağ tarafına ait.). Sonra annenizle ilgili tüm bu konular var (*Solar pleksus şakrasının sol tarafı.*) Görebildiğim kadarıyla babanızla ilişkiniz annenizle olan ilişkinizden çok daha sağlıklıydı. Burada (aurik alanında) ele alınması gereken çok şey kalmış.

Öyleyse burada yapmakta olduğum şey, tüm bu bölgeyi yumuşak bir biçimde yeniden biraraya getirmek. Bu bölgede, pankreas bölgesinin yanında, üçüncü şakra yırtılmış.

RICHARD W. : Bu anne konusu mu?

BARBARA: Evet... Tam şimdi (şifa enerjisi ile) bunu yeniden biraraya dikmek için bu bölgeye doğru hareket etmeye başlıyorum. Bunun üzerinde daha uzun çalıştığım takdirde, daha fazla derine ve derine gideceğim. Bir anlamda bunu geri getiriyorum, tıpkı aurik alanın ilk düzeyindeki dikmenin başlangıcında olduğu gibi. Bunun tüm işlem boyunca bir tür dikilme olduğunu hissedebilirsiniz. Sadece tüm bölgeyi güçlendirmek için.

(Zaman geçer. Barbara solar pleksus/pankreas bölgesine şifa sesleri tonlamaktadır.)

Şimdi bu ikinci katmanı daha fazla etkiliyor, bir hafifleme, aslında bir tür yumuşama.

(Barbara şifa seansını sessizlik içinde tamamlar ve odadan ayrılır. Richard W. on beş ila yirmi dakika dinlenir. Sonra Barbara şifayı tartışmak için geri döner. Genelde, verilen şifalar daha sonra böyle ayrıntılarıyla tartışılmaz. Hasta için dinlenmesi önemlidir. Bu vakada, Richard W. bir hekim olduğu için daha uzun ve ayrıntılı bir tartışmaya yer verilir.)

BARBARA: Tamam, üçüncü şakranın yeniden yapılandırılması ve sistemin o enerjilerinin yeniden faaliyete geçirilmesi ile birlikte kalp şakrası bölgesinde rahatlama hissedeceksiniz. Kalp şakrası, iki şakranın işini birden yapmaya çalışıyordu.

RICHARD W. : Kalp şakramın çevresinde bir şeyler görüyor musunuz?

BARBARA: Evet, söylemediğim birkaç şey var. Pankreastaki zayıflık sol böbreği etkiliyordu. Bütün organlar sağlıklıyken hepsi senkronize olan derin nabız atışlarına sahipler. (Hastalıkta bunlar senkronize olmazlar.) Geçen ay, bir öğrencimle birlikte karaciğer transplantasyonu (nakli) yapılan bir hasta üzerinde çalışıyorduk; tüm organların yeniden aynı nabızda atar şekilde birarada düzenlemek zorundaydık. Pankreasınız pek çalışmadığı için bunun karaciğer ile, sonra böbrekler ile yeniden düzenlenmesi gerekiyordu. Sanki neredeyse, enerjetik açıdan böbrekler kapana kısılmış, yukarı çekilmiş ve pankreas üstüne -kuşkusuz fiziksel açıdan değil- bastırılmıştı. Ben burada çalıştığımda, bunu geri çektim.

Kalpte durağanlık var. Sanki kalbin bu kısmı (sol) bu tarafına göre daha fazla enerjiye sahipti, fakat bunun başlıca sebebi kalp değil. Bu alt şakralardaki zayıflıktan kaynaklanıyor; böylece bu eksiği kalp ile aşırı telafi ediyorsunuz. Ve Heyoan'ın şöyle dediğini duyuyordum, "Hastalarınla bağlantıya girdiğinde, hara ve alt şakralar üstünde odaklanmaya başlaman gerekiyor." Kalbin derininde zayıflık ve tıkanma olması bu şakranın (üçüncü şakra) yırtılıp açılmasından kaynaklanıyordu. Buradan akan enerji ile bunu aşırı telafi ediyordu. Buradan aktığını söylediğim o akupunktur çizgisini anımsıyor musunuz?

Sağ tarafta sol tarafta olduğundan daha az enerji vardı. Böylece bunu (enerji) yukarı çıkardım. Dolayısıyla burada durağanlık hissetmeniz beni şaşırtmayacak. Diğer unsur ise, herhangi bir aritmiden (ritim bozukluğu) dolayı endişe duyuyorsanız bunun nedeni, tüm geleneksel şeylerden daha çok üçüncü şakradan kaynaklanıyor. Bunun geleneksel olmadığını biliyorum. Fakat şüphesiz kolesterol ve yağlar ve tüm benzeri şeylere de bakabilirim. Bunlardan bazıları burada var.

Fakat kalbin kendisi, alt organlarla ve bedendeki metabolizma ile ve alt şakralarla desteklendiğinde iyi olacaktır. Dolayısıyla, ne yapmanız gerektiğine dair benim önerim burada (alt bölüm) kendinizi güçlendirmek olacaktır. Şimdi bunun (üçüncü ve dördüncü şakra) hepsi yeniden yapılandırıldı, bu sebeple burada farklı hissedeceksiniz. Ve haraya, tan tien'e büyük güç yükledim ve kuyruk sokumu üzerinde çalıştım. Böylece, bacaklarınızla sağlam basın ve hastahanede (çalışmak için) olduğunuzda hara'yı gerçekten hissedin ve buraya bağlanın. Hastalarla sadece burada bağlanmak yerine (kalp ve solar pleksus bölgeleri), harayı kuvvetlendirin. Bu şakraları kullanmak iyidir (kalp ve solar pleksus) fakat bu şakraların üstüne bir örtü örtün; üçüncü şakra ve dördüncü şakra. Sadece sizi koruyan ufak bir kap olduğunu düşünün. Ve işte bu kadar.

Bana sormayı istediğiniz başka soru var mı?

RICHARD W.: Yapım hakkında; çok mu ağırım?

BARBARA: Karakter açısından mı? Evet, mazoşist psikopat.

RICHARD W.: Ve bu akmıyor mu? Yukarı doğru bir yanlış yerleşim söz konusu ve enerji gövdede mi sıkışmış?

BARBARA: Evet.

RICHARD W. : Fiziksel açıdan iki yıl önce bir kalp krizi geçirdim. Kalbin, ikisinin işini birden yaptığını söylediğinizde neyi kastettiniz?

BARBARA: Her iki şakra... Kalp şakrası aynı zamanda üçüncü şakranın işini de yürütüyordu. O kasların (kalbin arkasında) -neredeyse sanki bunun için kullandığım sözcük *eski* idi- olduğunu söylemiştim. Bunu söylemeyi istememiştim çünkü bu oldukça negatif bir ifadeydi. Fakat sanki o kaslar -insanlar yaşlandıklarında, kaslardaki

bağlayıcı dokuyu nasıl kaybettiklerini bilirsiniz-tıpkı tel gibi ve katı idi. Kalbin sağ alt odacığının üstündeki kaslar arkada işte böyle görünüyor, tıpkı bir karton gibi. Bunun herhangi bir şeyle uyuşup uyuşmadığını bilmiyorum.

RICHARD W. : Doku izi.

BARBARA: Tam olarak öyle.

RICHARD W. : Çünkü (kardiyoloğun bana dediğine göre), kalbimin iç duvarı iyi hareket etmiyor. Katı... Doku izi, ölü kalp kası.

BARBARA: Sadece o tarafta mı, yoksa kalbin tümünde mi? Çünkü üst tarafı çok daha iyi görünüyor.

RICHARD W. : Dip kısmı; sağ atriyumun* iç duvarı sert çünkü...

BARBARA: Bunu arkada, sağda görüyorum.

RICHARD W. : *(Kalbin arkasına işaret ediyor, Barbara'nın gördüğü bölgeyi işaret ediyor.)* Bu kas izi, dolayısıyla kuvvetlice büzülmüyor. Fakat, (siz diyorsunuz) sorun öyleyse gerçekten altta.

BARBARA: Bunun sebebi, buradaki (solar pleksus) zayıflık, şeker metabolizması ile ilgili sorun, bu şakranın tümü yırtılmış ve sonra, gerçekten gücünüzde kalmak için buraya (tan tien), aşağıya inmiyorsunuz. Dolayısıyla örneğin tai chi gibi bir uygulama sizin için gerçekten iyi olacaktır çünkü bu kuvveti yeniden dağıtacaktır. Sizin için iyi olmayan şey, hastalarınıza kalbiniz yoluyla fazla bağlanmak. Bu iyi değil çünkü zayıflıktan dolayı (aşağıda) zaten aşırı çalışmaktadır, bunu böyle görüyorum.

Demek ki iki yıl önce kalp krizi mi geçirdiniz?

RICHARD W. : Ameliyat oldum.

BARBARA: Ameliyat mı oldunuz? Bunu atladım. By-pass mı oldunuz? Peki, ne gördüğümü biliyor musunuz? Bu ilginç; sanki aort** tümüyle bu tarafa (sağa) çok uzağa itilmişti ve ben bunu geri ittim. (Enerji düzeyinde.) Aort boyunca bütün enerjiyi, geri sola ittim. Sanırım bunu ameliyat sırasında hareket ettirmişlerdi.

RICHARD W. : Büyük olasılıkla öyle.

BARBARA: Burada (kalp bölgesinde) sağ ve sol taraf arasında böylesine bir farkın olması buna dayanıyor.

Çoğu kez ameliyat, organları aurik alanın yapısı içinde tutuldukları yerlerinden dışarı çıkaracaktır. Bu matris yapısı içinde organlar doğru biçimde yerleştirilmediği takdirde uygun biçimde işlemek için gereksindikleri yaşam enerjisini alamazlar. Bu durum, daha sonra organlarda işlev bozukluğuna neden olur çünkü enerji bedenler, hücrelerin ve organların içinde beslenip büyüdükleri enerjetik bir matris yapısı bağlamında hizmet görür. Dolayısıyla kişi ameliyat olduğu takdirde, fiziksel organları, enerjetik organlarının içinde yeniden düzenlemek ve enerji bedenlerini fiziksel beden ile yeniden hizalamak gereklidir. İşte bu hastanın aortunda ben bunu yapmıştım.

Ne yazık ki, Richard W.'ye şifa verdiğim dönemde, öğretmenlik ve yazı yazmaya zaman bulmak amacıyla pratisyenliğe son vermek üzereydim ve onu bir daha göremedim. Aldığı şifa sürdüğü takdirde, nasıl gelişeceğini bilmek ilginç olacaktı.

Dr. Sarant'dan Richard W. hakkında, seans sırasındaki okuma ile karşılaştırılabilecek tıbbi bilgi veren bir mektup yazmasını istedim. Aşağıda sunulmuştur:

Richard W.'nin Şifa Seansı Hakkında Dr. George Sarant'den Gelen Yorumlayıcı Mektup

Geçmişte, şifacılar ile doktorlar arasındaki ilişkiler verimli ya da üretken değildi; gerçi tıp kurumu ile geleneksel olmayan şifa sistemleri arasındaki ilişkinin tarihçesi bundan bile kötüydü. Bir tıp öğrencisi olarak, şifacılar ve diğer sağlık sistemleri hakkında öğretmenlerimin ve sınıf arkadaşlarımın alaycı ve küçümseyici açıklamalarını anımsıyorum. Buna rağmen, geleneksel tutumun yumuşamaya başladığını düşünüyorum. Hastalarını alternatif sağlık hizmetlerine ve şifacılara gönderen doktorlara rastladığımız gibi bazı doktorlar da kendileri şifacı oluyorlar. Bu kapsamda, kuşkusuz Dr. Norm Shealy, Dr. Bernie Siegel, Dr. Brugh Joy ve daha pek çoğunun adını anabiliriz.

Hastam Richard W.'yi birkaç nedenden ötürü Barbara Brennan'a gönderdim. Kendisi de doktor olan Richard W. tıpkı benim gibi şifacılara ve

(*) Atrıyum: Kalpteki bir kapakçık Ç N.
(**) Aort: Şah damarı Ç. N.

şifaya ilgi ile yaklaşıyor. Richard W.'nin öyküsü şu: Otuz yedi yaşında, kalp kasında besleyici damarın (koroner arter) tıkanmasına bağlı olarak meydana gelen nekroz bölgesi alt duvar kasına denk gelen enfarktüs geçirdi ve koroner damar by-pass ameliyatı oldu. Aynı zamanda enfarktüs nedeniyle sağ atriyumu (bunun önemi, yukardaki şifa okumasında da görülüyor) hayli zarar gördü. Richard W.'nin babası da otuz sekiz yaşındayken ölmüştü ve Richard W. kendi hastalığı sırasında kuşkusuz bir çaresizlik duygusuna kapılmıştı; sanki kendisini içinde hissettiği duygusal ve koşulsal bataklıktan çıkış yoktu. Hastalığı hakkında farklı görüşler almaya ilgi duyuyordu.

Barbara'yı görmeye giderken en iyi yolun, ona önceden hiçbir şey söylememek ve böylece neler bulacağını görmek olduğuna karar verdik. Barbara'nın yaptığı okuması gerçekten de inanılmaz ve oldukça ürkütücüydü. "Aha!.. Bir kalp krizi geçirdiğinizi gördüm!.." demesine rağmen, Barbara iskeminin (muayyen bir bölgenin geçici kansızlığı) hasar verdiği bir kalp kasına dair değerli ve inanılmaz bir tanımı ortaya koymuştu; koroner krizi geçirmiş bir kalbi tanımlamıştı: Kalpte bir durağanlığı... ve kalpte, derinlerde bir zayıflığı ve tıkanmayı betimliyor... Kalbin (sol) tarafının bu (sağ) tarafına göre daha fazla enerjisi olduğuna ilişkin yorumu, son derece ilginç... Çünkü aslında Richard W.'nin hem sol hem sağ kalp karıncığında, aynı zamanda sağ atriyumda da kas hasarı meydana gelmişti. Sağ atriyum en fazla zarar göreniydi ve Barbara büyük olasılıkla bunu görmüştü ("tel gibi ve katı... kalbin sağ alt odacığındaki kaslar"). Anatomik açıdan kalbin arkasına baktığınızda, daha çok sağ atriyum ve karıncıktan oluşmuş olduğunu görürsünüz. Eğer birinin sırtından içeriyi görebilseydiniz ve kalbine bakabilseydiniz, daha çok sağ atriyum ve karıncığa bakıyor olurdunuz; ve Richard W.'nin kalbinin bu tel gibi katı kısmı onun (zarar görmüş) sağ atriyumu ve karıncığı idi. Barbara'nın bunu bilmesi, bedenin içini görmek yetisi dışında, imkansızdı.

Okumanın diğer yönleri de az etkileyici değildi: Barbara, "şeker metabolizmasının biraz saptığını" vurgulayarak belirtiyor ki bu durum -ilginçtir- okumadan hemen hemen iki yıl sonrasına kadar klinik bir soruna dönüşmedi. Richard W. şimdi aslında, tip II şekerli diyabet hastası. Bu bariz klinik hastalıkta bu gecikmenin, belki de enerji alanındaki bir takım manipülasyonların sonucunda olduğu hakkında tartışmak ilginç olurdu. O sırada Richard W.'nin bilmediği şey aslında hafif hepatik işlev bozukluğuna ilişkin bazı biyokimyasal kanıtlara sahip olduğuydu. Karaciğer işlev testleri hafif ila orta seviyede yüksekti, bu da Barbara'nın ifadesini doğruluyordu ("karaciğeri temizlemek için bir şeyler kullanabilirsiniz"). Tiroit bezinin az işlediğine dair yorumları kanıtlanamadı; tiroit işlev testleri biyokimyasal açıdan normal kaldı.

Okumanın diğer kısımları işlevsel açıdan doğru fakat resmi açıdan hatalıydı. Barbara'nın okumasının bazı kısımlarını rüyalar ya da telepati kanalıyla bilgi alan insanlarla karşılaştırmak ilginçtir. Bunlar bazen neredeyse doğrudur. Diğer bir deyişle, raporun genel geçerliliği şüphesiz doğru iken, ufak istisnaların örnekleri de görülmektedir.

Şöyle ki, Richard W. on iki yaşında iken ölen kişi erkek kardeşi değildi; Richard W. dokuz yaşındayken babası ölmüştü. Fakat Richard W., babasıyla olan ilişkisinin tıpkı iki kardeşinkine benzediğini kabul ediyor. Bazı okumaların belirli kısımlarında daha fazla çalışma ve araştırma yapılması gerektiğini düşünüyorum. Barbara, Richard W.'nin sağ atriyum ve karıncığında anatomik ve fizyolojik anormallikleri görmekte ve tanımlamakta tamamen doğruyken, sol karıncık hakkında belirli bir yorum getirmemişti. Bu, sol karıncığın göğüste daha yanal biçimde yer alması ve kişinin buna kolayca erişememesi yüzünden olabilir mi? Üstünde düşünülmesi gereken sorular.

Biyoenerjetik açıdan Richard W. şüphesiz dar ve spastik bir diyaframa sahiptir; diğer bir deyişle, Barbara'nın ele aldığı ve bir ölçüde genişlettiği oldukça ciddi bir diyafram blokajına sahip. Bu blokaja atıfla kalpte bir durağanlıktan söz etmesi ilginç görünüyor.

Doktorların, açık bir zihinle ve kendilerinin hastalıklar hakkında kesinlikle ne ilk ne de son sözü tekellerinde tutmadıklarını anımsayarak, şifacıların verdiği hizmeti en iyi biçimde kullanabileceklerine inanıyorum. Biraz alçakgönüllü olmalıyız ve açık bir zihinle çalışmalıyız.

Richard W. okuma hakkında bazı ilginç yorumlarda bulundu: Bu deneyimden inanılmaz ve derin bir biçimde etkilendiğini fark etmişti fakat bu okumanın niçin ya da neden bu denli etkileyici olduğunu saptayamıyordu. Ve bana, okumadan birkaç saat sonra son derece yorgun düştüğünü ve bir iki saat uyuması gerektiğini söylemişti. Bunu akupunktur tedavisinden sonra deneyimlediği yorgunlukla kıyaslamıştı.

Doktorlar ve şifacılar arasında çok daha fazla ortak konsültasyonlar olmasını kesinlikle umuyorum. Bu tür ortak çalışmalardan her ikisi de büyük ölçüde faydalanabilir.

EK B

SAĞLIK–BAKIM UZMANLARININ TİPLERİ

Holistik Hekimler (Tıp Doktoru-M.D.)

Ne yaparlar: Holistik hekimler homeopati, akupunktur, beslenme ya da diğer uzmanlık alanları gibi bir tür doğal tedavi uygulayan tıp doktorlarıdır. Holistik hekimler, yaşamın tüm unsurlarının tam bir sağlıklı olma durumunu yarattığını ve kapsadığını düşünür. Hastalıktan çok bireyi tedavi etmek amacıyla hastanın beslenme, duygusal, çevresel, ruhsal ve yaşam tarzı değerlerini incelerler. Tedavi genelde her biri hastanın yaşamının farklı bir yönüne uygun birkaç işlemden oluşur. Amaç, daha bütünsel, daha birleşik bir iyi olma duygusuna ulaşmaktır. Holistik bir hekim, hasta ile işbirliği içinde çalışır ve onun kendini iyileştirme sürecinde hastaya destek olur. Hasta, iyileşme sürecinde, sağlıklı olmak için kişinin kendi sorumluluğunu üstlenmesinin temel bir işlevi olduğunu öğrenir.

Ulusal Organizasyon
American Holistic Medical Association (AHMA)
4101 Lake Boone Trail
Suite 201
Raleigh, NC 27606
ABD
(919) 787-5181

Natüropati Hekimleri (Natüropati Doktoru-N.D.)

Ne yaparlar: Bir natüropati hekiminin uygulama alanı, doğal doğumdan geriyatriye kadar aile bakımının tüm yönlerini kapsar. Natüropati hekimleri ABD'nin ve Kanada'nın eyaletlerinde lisans sahibidir. Bu hekimler, doğal tıp alanında eğitilirler. Eğitim, dört yıllık lisansüstü öğretimi kapsar; bunun iki yılı tıp bilimlerini ve çok çeşitli doğal tedavileri içerir. Öğretilen tedaviler şifalı bitki tıbbı, hidroterapi (suyla terapi) ve manipülasyon ile birlikte özel uzmanlık alanları doğal doğum, homeopati ve akupunkturu içerir.

Ulusal Organizasyon
The American Association of Naturapathic Physicians (AANP)
P.O. Box 20386
Seattle, WA 98102
ABD
(206) 323-7610

Osteopati Hekimleri (Osteopati Doktoru-O.D.)

Ne yaparlar: Bu öğreti, Andrew Still tarafından 1800'lerin sonunda doğal iyileşmeyi teşvik etmek amacıyla kemik manipülasyonunu öğretmek için başlatılmıştı. Osteopati bedenin bağışıklık sistemini canlandırmasına, yenilemesine yardım eder ve **artrit (eklem iltihabı)** gibi **otoimmüne** pek çok hastalığın tedavisinde son derece etkindir. Bu hekimler, hatalı yapı ve işlevi düzeltmek için manipülasyon aracılığıyla bedenin yeniden hizlanmasını vurgulayan bir şifa sistemini kullanır. Bu sorunları tedavi etmek amacıyla, kasları ve eklemleri manipüle etmekte uzmanlaşırlar. Osteopati hekimleri tıpkı tıp doktorlarıyla aynı standartlara uygun olarak tam bir eğitim alırlar ve lisans sahibi olur ve bunun yanı sıra bedenin yapısı ve işlevi bağlamında ek, yoğun bir eğitime tabi tutulurlar.

Ulusal Organizasyon
American Osteopathic Association (AOA)
142 East Ontario Street
Chicago, IL 60611
(312) 280-5800

Kiroprakti Hekimleri (Kiroprakti Doktoru-C.D)

Ne yaparlar: Kiroprakti hekimleri omurga kemiğinin manipülasyonu ve hizalanmasında uzmanlaşır. Bu öğreti 1895'de Daniel Palmer tarafından başlatılmıştı ve doğal sağlığı desteklemek amacıyla omurganın süblükasyonu kuramına dayanır. Krioprakti uzmanları fiziksel travma, doğum sürecine müdahale, zihinsel stres, yanlış beslenme ya da yanlış duruş sonucu oluşabilen omur sinir kesişmelerini inceler ve bunları düzeltir.

Ulusal Organizasyon
The American Chiropractor Association (ACA)
1701 Clarendon Boulevard
Arlington, VA 22209
ABD
(703) 276-8800

Beslenme Uzmanları

Ne yaparlar: Beslenme uzmanları diyeti tedavi bağlamında kullanır. Bir hastanın kişisel beslenme zorunluluklarını ve aynı zamanda gıda alerjisi olup olmadığını belirlerler. Bundan sonra beslenme uzmanları özel diyet rehberleri ve vitaminler, mineraller gibi düzenli aralıklarla uzun bir dönem boyunca sağlığın korunması ve hastalığın tedavisinde besinsel takviyeler sağlarlar. Birçok yaygın rahatsızlık, diyet önlemleri sayesinde etkin bir biçimde tedavi edilebilir.

Ulusal Organizasyon
The American Dietetic Association (ADA)
216 West Jackson Boulevard
Suite 800
Chicago, IL 60606
ABD
(312) 899-0040

Homeopatlar

Ne yaparlar: Homeopati Almanya'da Samuel Hahnemann (1755-1845) tarafından başlatılmıştı ve 1800'lerde Amerika'da başlıca doğal sağlık-bakım gücü olarak yerleşmişti. Bu bir doğal ecza bilimidir; bitkiler, mineraller ve hayvanlardan elde edilen maddeleri kullanır ve doğal biçimde meydana gelen bu maddelerin, aşırı dozda alındıklarında meydana getirdiklerine benzer hastalık semptomlarını tedavi edebileceği ilkesine dayanır. İlaçların her biri, hasta kişinin bağışıklık ve savunma sistemini nasıl uyaracağına göre kişiye özel yazılır. Bazen "kraliyet tıbbı" olarak da anılır.

Ulusal Organizasyon
National Center for Homeopathy
801 North Fairfax Street
Suite 306
Alexandria, VA 22314
ABD
(704) 548-7790

Akupunktur Uzmanları

Ne yaparlar: Akupunktur, Çinliler tarafından bedenin kendini destekleme ve dengeleme yetisini uyaran bir sağlık koruma türü olarak görülür. Bu, bir elektromanyetik yaşam gücünün sürekli akışı içinde bir "meridyenler" ağı sayesinde bedende yayıldığı kuramına dayanır. Meridyenler boyunca, bir dengesizliği düzeltmek amacıyla yaşam gücünün akışını uyarmak ya da dağıtmak için belirli noktalara iğneler batırılır. Akupunktur tedavisi, belirli hastalıklar ve teknikler arasında standart bir bağlantı sistemi kullanmaz fakat her bireyi eşsiz olduğu bağlamında ele alır.

Ulusal Organizasyon
American Association of Acupuncture and Oriental Medicine (AAAOM)
4101 Lake Boone Trail
Suite 201
Raleigh, NC 27607
ABD
(919) 787-5181

Yapısal Beden Uzmanları

Ne yaparlar: Bunlar, bedeni doğal dik ekseni boyunca uzatmak ve dengelemek amacıyla, bağlayıcı dokuyu (fascia) esnetme ve hareket ettirme tekniğini kullanırlar. Bağlayıcı dokudaki çarpıklıklar; kazalar nedeniyle tepki ve telafi, duygusal gerginlik, geçmiş travmalar ya da erken çocukluk koşulları tarafından etkilenen hareket modelleri dolayısıyla ortaya çıkabilir. Tam bir tedavi, yüzeysel sıkışmış bölgelerden bedenin daha geniş bölgelerinin bütünüyle yeniden organize edilmesine uzanan on seanstan oluşur.

Ulusal Organizasyon
The Rolf Institute
P.O. Box 1868
Boulder, CO 80306
ABD
(800) 530-8875

Masaj Uzmanları

Ne yaparlar: Masaj tedavisi, M.Ö. dördüncü yüzyılda Hipokrat'ın zamanından bu yana kullanılır. Masajın temel felsefesi, bedenin kendini iyileştirme eğilimini güçlendirmek amacıyla yumuşak dokuları manipüle etmektir. Bu, sabit ya da devingen basınç uygulama, bedenin bazı kısımlarının kaldırılması ve hareket ettirilmesini kapsayan fiziksel yöntemlerden oluşur.

Ulusal Organizasyon
Associated Professional Massage Therapists and Bodyworkers (APMT)
1746 Cole Boulevard
Suite 225
Golden, CO 80401
ABD
(303) 674-8478

American Massage Therapy Association (AMTA)
1130 West North Shore Avenue
Chicago, IL 60626-4670
ABD
(312) 761-2682

Psikoterapistler

Ne yaparlar: Psikoterapistler, hastaların çocukluk travmaları ve diğer sebeplerden dolayı bozulan duygusal yapısı üstünde çalışırlar. Bazıları bu tür sorunlarla zihin-beden bağlantısı bağlamında çalışırlar. Bunlar "beden psikoterapistleri" olarak bilinirler.

Ulusal Organizasyon
Association for Humanistic Psychology (AHP)
1772 Vallejo
Suite 3
San Francisco, CA 94123
ABD
(415) 346-7929

American Psychological Association
1200 17th Street, N.W.
Washington, DC 20036
ABD
(202) 955-7600

C.G. Jung Foundation for Analytical Psychology
28 East 39th Street
New York, NY 10016
ABD
(212) 697-6430

Beden Psikoterapistlerini Eğiten Kurumlar
International Institute for Bioenergetics Analysis
144 East 36th Street
New York, NY 10016
ABD
(212) 532-7742

Insitute of Core Energetics
115 East 23rd Street
12th Floor
New York, NY 10010
ABD
(212) 505-6767

Şifacılar

Ne yaparlar: Bu kitapta da açıklandığı gibi şifacılar, aurik alanı dengelemek ve yüklemek amacıyla bedene ya dokunarak ya da dokunmadan çalışırlar. Şifa enerjisini, bedenin herhangi bir kısmına ya tam ya kısmi şifa getirmek amacıyla hastalara aktarırlar.

Ulusal Organizasyon
National Federation of Spiritual Healers
1137 Silent Harbor
P.O. Box 2022
Mount Pleasant, SC 29465
ABD
(803) 849-1529

Şifa veren bir kişiyi bulmak için, Barbara Brennan Şifa Okuluna başvurarak mezunların bir listesini alabilirsiniz.

EK C

BARBARA BRENNAN ŞİFA OKULU

Barbara Brennan Şifa Okulu, şifa biliminin irdelenmesine ve zenginleştirilmesine adanmış uzmanlaşmış ve son derece saygın bir eğitim kurumudur. 1982'de kurulmuş olan Barbara Brennan Şifa Okulu, dünyanın dört bir yanından şifa biliminde öğretim görmek amacıyla her türlü meslek grubundan öğrencilere açıktır. Okulun iki kısmı bulunur:

Şifa Bilimine Giriş

Atölyeler, konferanslar, seminerler ve şifa örnekleri sayesinde öğrenciler şifa biliminin püf noktalarına doğru inmeye başlarlar, şifa ilkelerini incelerler ve insan deneyiminin şifa sürecine dokunmuş olan sayısız yönlerini araştırırlar.

Sertifikalı Şifa Bilim Programı

Bu kolej düzeyi eğitimi, profesyonel şifa bilimi uygulaması amaçlıdır. Eğitim dört yıllıktır; ev ödevi takviyeli sınıfta eğitim hem yazılı hem de uygulamalı sınavları kapsar. Öğretmenlik eğitimi ise ek iki yılı gerektirir. Hemşireler, masaj terapistleri ve akupunktur uzmanları için de kredili sürekli eğitim verilir. Sertifikalı farklı bir üniversiteye birleşik kayıt yaptırmak, öğrencilere kendi eğitimlerini lisansüstü ya da doktora derece çalışmalarının başlıca kısmı bağlamında kullanmalarına izin verir.

Eğitim, insan enerji alanı (İEA) ya da auranın, hem bilimsel bakış açısından hem şifacılar tarafından klinik gözlemler açısından incelenmesini de içerir. İEA'nın anatomisi ve fizyolojisi, İEA'nda tezahür ettiği biçimde enerji blokları ve savunma sistemleri dahil İEA'nın psikodinamikleri, aurayı algılamak ve hastalığın sebebi hakkında bilgi edinmek için Yüksek Duyusal Algılamanın gelişimi, ruhsal rehberlik alma, hara şifası, öz yıldızı şifası ve çeşitli diğer şifa teknikleri öğretilir. İçteki özgün şifacının ortaya çıkarılmasına yönelik derin kişisel süreç çalışması aracılığıyla bireysel meseleler irdelenir.

Barbara Brennan School of Healing
500 NE Spanish River Blvd., Suite 108
Boca Raton, FL 33431-4559
ABD
(561) 620-8767
Fax:
(561) 620-9028

e-mail: bbsh.office@barbarabrennan.com

web adresi: http://www.barbarabrennan.com

Barbara Brennan School of Healing, Europe
Barbara Brennan International, Inc.
500 NE Spanish River Blvd., Suite 6
Boca Raton, FL 33431
ABD
(561) 620-9218
Fax: (561) 338-4776

e-mail: bbii@barbarabrennan.com

KAYNAKÇA

Altman, Nathaniel. *Everybody's Guide to Chiropractic Health Care*. Los Angeles, CA: J. P. Tarcher, 1990.

Angel, Jack E. *Physician's Desk Reference*. Montvale, NJ: Medical Economics Company, 1983.

Aranya, Swami Hariharananda. *Yoga Philosophy of Patanjali*. Albany, NY: State University of New York Press,1983.

Artley, Malvin N. Jr. *Bodies of Fire, Vol. 1:A Thousand Points of Light*. Jersey City Heights, NJ: University of the Seven Rays Publishing House, 1992.

Becker, Robert O. *Cross Currents: The Promise of Electromedicine*. Los Angeles, CA: J. P. Tarcher, 1990.

Becker, Robert O. ve Selden Gary. *The Body Electric: Electromagnetism and the Foundation of Life*. New York: William Morrow & Co., 1985.

Berkeley Holistic Health Center Staff. *The Holistic Health Lifebook*. Berkeley, CA: And-Or Press, 1981.

Berkow, Robert. *The Merck Manual of Diagnosis and Therapy*. West Point, PA: Merck Sharp & Dohme International, 1982.

Bohm, David and David F. Peat. *Science, Order and Creativity*. New York: Bantam, 1987.

Bohm, David. *Wholeness and the Implicate Order*. New York: Routledge Chapman & Hall, 1983.

Brewster, Letitia and Michael F. Jacobson. *The Changing American Diet: A Chronicle of American Eating Habits from 1910-1980*. Washington, DC: Centers for Science in the Public Interest, 1993.

Bruyere, Rosalyn L. *Wheels of Light: A Study of the Chakras*. Arcadia, CA: Bon Productions, 1989.

Burnham, Sophy. *A Book of Angels*. New York: Random House, 1990.

Burr, Harold Saxton. *Blueprint for Immortality: The Electric Patterns of Life*. Essex, England: The C.W. Daniel Company, Ltd., 1972.

Burt, Bernard. *Fodor's Healthy Escapes*. New York: McKay, 1991.

Campbell, Don, ed. *Music Physician for Times to Come*. Wheaton, IL: Quest Books, 1991.

Cousens, Gabriel. *Conscious Eating*. Coos Bay, OR: Vision Books, 1992.

Cummings, Stephen and Dana Ullman. *Everybody's Guide to Homeopathic Medicines*. Los Angeles, CA: J. P. Tarcher, 1984.

Diamond, Harvey and Marilyn. *Fit For Life*. New York: Warner Books, 1985.

Dunne, Lavon J. *The Bestselling Guide to Better Eating for Better Health*. New York: McGraw-Hill, 1990.

Durkheim, Karlfried. *Hara: The Vital Center of Man*.

New York: Samuel Weiser, 1975.

Eisenberg, David. *Encounters with Qi: Exploring Chinese Medicine*. New York: Viking Penguin, 1987.

Epstein, Gerald. *Düşüncenin İyileştirici Gücü*. Ege Meta Yayınları, 2002.

Estella, Mary. *Natural Foods Cookbook*. New York: Japan Publications, 1985.

Evans, John. *Mind, Body and Electromagnetism*. Dorset, England: Element Books, 1986.

Fremantle, Francesca, and Chogyam Trungpa. *The Tibetan Book of the Dead*. Boston: Shambhala, 1975.

Gach, Michael Reed. *Acu-Yoga*. New York: Japan Publications, 1981.

Gawain, Shakti. *Living in the Light*. San Rafael, CA: New World Library, 1986.

Gerber, Richard. *Vibrational Medicine*. Santa Fe, NM: Bear & Co., 1988.

Goldman, Jonathan. *Healing Sounds: The Power of Harmonics*. Rockport, MA: Element, Inc., 1992.

Goldstrich, Joe D. *The Best Chance Diet*. Atlanta, GA: Humanics, 1982.

Gottschall, Elaine. *Food and the Gut Reaction:Intestinal Health Through Diet*. Ontario: The Kirkton Press,1986.

Grof, Christina, and Stanislav Grof, M.D. *The Stormy Search for the Self*. Los Angeles, CA: Jeremy P. Tarcher, Inc., 1990.

Harman, Willis. *Kuresel Zihniyet Değişimi*. İz Yayıncılık, 2000.

Harman, Willis, and Howard Rheingold. *Higher Creativity: Liberating the Unconscious for Breakthrough Insights*. Los Angeles, CA: J. P. Tarcher, 1984.

Hay, Louise L. *Düşünce Gücüyle Tedavi*. Altın Kitaplar, 1995.

Hodson, Geoffrey. *Music Forms*. Wheaton, IL: The Theosophical Publishing House, 1976.

Hooper, Judith and Dick Teresi. *The Three Pound Universe*. New York: Macmillan, 1986.

Ivanova, Barbara. *The Golden Chalice*. San Francisco, CA: H. S. Dakin Co., 1986.

Jaffee, Dennis T. *Healing from Within: Psychological Techniques to Help the Mind Heal the Body*. New York: Simon & Schuster, 1980.

Jening, Hans. *Cymatics*. Basel, Switzerland: Basler Druck and Verlagsanstalt, 1974.

Karagulla, Shafica, M.D., and Dora van Gelder Kunz. *The Chakras and the Human Energy Fields*. Wheaton, IL: The Theosophical Publishing House, 1989.

Kowalski, Robert E. *The 8-Week Cholesterol Cure*. New York: Harper & Row, 1989.

Krieger, Dolores. *The Therapeutic Touch: How to Use Your Hands to Help or Heal*. Englewood Cliffs, NJ: PrenticeHall, 1979.

Kulvinskas, Viktoras. *Survival into the 21st Century: Planetary Healers Manual*. Connecticut: Omangod Press, 1975.

Kushi, Aveline ve Alex Jack. *Aveline Kushi's Complete Guide to Macrobiotic Cooking for Health, Harmony and Peace*. New York: Warner Books, 1985.

Kushi, Aveline and Michio. *Macrobiotic Diet*. New York: Japan Publications, 1985.

Lavabre, Marcel. *Aromatherapy Workbook*. Rochester, VT: Healing Arts Press, 1990.

Levine, Frederick G. *Psychic Sourcebook: How to Choose and Use a Psychic*. New York: Warner, 1988.

Levine, Stephen. *Healing Into Life and Death*. New York: Doubleday, 1984.

Liberman, Jacob, O.D., Ph.D. *Light: Medicine of the Future*. Santa Fe, NM: Bear & Company, 1991.

Mandel, Peter. *Energy Emission Analysis: New Application of Kirlian Photography for Holistic Health*. Germany: Synthesis Publishing Company, N.d.

Markides, Kyriacos C. *Homage to the Sun*. New York: Routledge, 1987.

———. *The Magus of Strovolos: The Extraordinary World of a Spiritual Healer*. New York: Routledge, 1985.

McCarty, Meredith. *American Macrobiotic Cuisine*. Eureka, CA: Turning Point Publications, 1986.

Mitchell, Elinor R. *Plain Talk About Acupuncture*. New York: Whalehall, 1987.

O'Connor, John ve Dan Bensky, eds. *Acupuncture: A Comprehensive Text*. Chicago, IL: Eastland Press, 1981.

Orenstein, Neil and Sarah L. Bingham. *Food Allergies: How to Tell If You Have Them, What to Do About Them If You Do*. New York: Putnam Publishing Group, 1987.

Ott, John N. *Health and Light*. Columbus, OH: Ariel Press, 1973.

Pearson, Carol S. *The Hero Within: Six Archetypes We Live By*. New York: HarperCollins, 1989.

Pierrakos, Eva. *The Pathwork of Self-Transformation*. New York: Bantam, 1990.

Pritikin, Nathan. *Pritikin Permanent Weight Loss Manual*. New York: Putnam Publishing Group, 1981.

Pritikin, Nathan and Patrick McGrady. *Pritikin Program for Diet and Exercise*. New York: Bantam, 1984.

Reilly, Harold J. and Ruth H. Brod. *The Edgar Cayce Handhook for Health Through Drugless Therapy*. New York: Berkeley, 1985.

Rodegast, Pat and Judith Stanton. *Emmanuel's Book II: The Choice for Love*. New York: Bantam, 1989.

Rolf, Ida P. *Rolfing: The Integration of Human Structures*. Rochester, VT: Inner Traditions, 1989.

Rubin, Jerome. *New York Naturally*. New York: City Spirit Publications, 1988.

Satprem. *The Mind of the Cells*. New York: Institute for Evolutionary Research, 1982.

Schechter, Steven R. and Tom Monte. *Fighting Radiation with Foods, Herbs and Vitamins*. Brookline, MA: EastWest, 1988.

Schwarz, Jack. *Voluntary Controls: Exercises for Creative Meditation and for Activating the Potential of the Chakras*. New York: Dutton, 1978.

Seem, Mark. *Acupuncture Energetics*. Rochester, VT: Inner Traditions, 1987.

Shealy, Norman C. ve Caroline Myss. *The Creation of Health: Merging Traditional Medicine with Intuitive Diagnosis*. Walpole, NH: Stillpoint Publishing, 1988.

Sheldrake, Rupert. *Yeni Bir Yaşam Bilimi*, Ege Meta Yayınları, 2001.

Siegel, Bernie S. *Love, Medicine and Miracles*. New York: Harper & Row, 1986.

Simonton, O. Carl, Reid Henson ve Brenda Hampton. *The Healing Journey*. New York: Bantam, 1992.

Steindl-Rast, Brother David. *Gratefulness, the Heart of Prayer*. New York: Paulist Press, 1984.

Talbot, Michael. *Holografik Evren*, Ruh ve Madde Yayınları, 2001.

Ullman, Dana. *Discovering Homeopathy: Your Introduction to the Science and Art of Homeopathic Medicine*. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 1991.

Upledger, John E., ve Jon D. Vredevoogd. *Craniosacral Therapy*. Seattle, WA: Eastland Press, 1983.

Werbach, Melvin R. *Nutritional Influences on Ilness: A Sourcebook of Clinical Research*. New Canaan, CT: Keats Publishing,1989.

Wilber, Ken. The Holographic Paradigm and Other Paradoxes. Boston: Shambhala, 1982.

———. *No Boundary: Eastern and Western Approaches to Personal Growth*. Boston: Shambhala, 1979.

Wilhelm, Richard ve C. G. Jung. *The Secret of the Golden Flower*. New York: Harcourt Brace Jovanovich, 1970.

Woolf, Vernon V., Ph.D. *Holodynamics: How to Develop and Manage Your Personal Power*. Tucson, AZ: Harbinger House, Inc., 1990.

Woolger, Roger J. *Other Lives, Other Selves*. New York: Bantam, 1988.

Zerden, Sheldon. *The Best of Health: The 101 Best Books*. New York: Four Walls Eight Windows, 1989.

Zukav, Gary. *Mutlak Gücün Yolu*. Akaşa Yayınları, 1995.



© 1993 Sigrid Estrada

BARBARA ANN BRENNAN yirmi yılını insan enerji alanının keşfine ve araştırılmasına adamış olan bir şifacı, terapist ve bilimcidir. Wisconsin Üniversitesinde atmosfer fiziği dalında eğitim gördükten sonra NASA Goddard Uzay Uçuş merkezinde araştırmacı olarak çalıştı. Washington D.C.'de bulunan Institute for Psychophysical Synthesis (Psikofiziksel Sentez Enstitüsü) ve Community of the Whole Person (Tümel İnsan Topluluğu) adlı kurumlarda biyoenerji ve öz enerji terapisi eğitimi aldı. Şimdilerde The Institute of Core Energetics (Öz Enerjetiği Enstitüsü) olarak bilinen Dr .John Pierrakos'un Institute for the New Age (Yeni Çağ Enstitüsü) adlı kurumundan ilk mezun olanlardan biriydi.

İlk kitabı olan Işığın Elleri (Hands of Light) günümüzün alternatif şifa ile ilgili başta gelen eserlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Şifa bilimi üstüne dört yıllık bir sertifika programı sunan bir okul da kuran Barbara Ann Brennan ABD ve Avrupa'da düzenlediği atölyeler, dersler ve sunumlar ile bilgisini yaymaya çalışmaktadır.