

*"Zihinlerin aydın ve bedenlerin iyileşme zamanı geldi. Olayın, öğrenin ve içsel güç becerilerinizi keşfedin."  
- Dr. Bernie Siegel, Love, Medicine & Miracles adlı kitabın yazarı*

# ENERJİ TIBBI

Optimum Sağlık, Mutluluk ve Canlılık İçin Beden Enerjilerinizi Dengelemek



**DONNA EDEN**

VE DR. DAVID FEINSTEIN

# ENERJİ TIBBİ



*Optimum Sağlık, Mutluluk ve Canlılık İçin  
Beden Enerjilerinizi Dengelemek*

**Donna Eden**  
ve Dr. David Feinstein

Resimleyenler: Brooks Garten ve Cindy Cohn

Telif Hakkı © 1998, 2008 Donna Eden ve David Feinstein  
Resimler Telif Hakkı © 2008 Brooks Garten ve Cindy Cohn  
2014 BUTİK YAYINCILIK ve KİŞİSEL GELİŞİM HİZ. TİC. A.Ş.

Bu kitabın tüm yayın hakları Türkiye’de BUTİK YAYINCILIK’a aittir.  
Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının izni olmaksızın  
hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Eserin Orijinal İsmi  
“ENERGY MEDICINE”  
olup, eser bire bir olarak çevrilmiştir.

Yayıncı Sertifika No: 12162

Editör: Pantha Nirvano

İngilizce aslından Türkçe’ye Çeviren: Merve Duygun

Düzeltili: Fulya Tükel

Dizgi, Mizanpaj, Türkçe Grafik Adaptasyon:  
Mineral Görsel İletişim Hizmetleri  
Tel: 0212 289 30 10 mineraltasarim.com

Baskı, Cilt

İstanbul Matbaacılık Basılı Yayıncılık, Reklamcılık San. Tic. Ltd. Şti.

Tel: 0216 466 74 96

Matbaa Sertifika No: 16436

BUTİK YAYINCILIK VE KİŞİSEL GELİŞİM HİZ. TİC. A.Ş.  
Davutpaşa Cad. Emintaş Kazım Dinçol San. Sit. No: 81/260  
Topkapı - İstanbul Tel: 0212 612 05 00 Faks: 0212 612 05 80  
www.butikyayincilik.com • info@butikyayincilik.com

• *Bana bedenini kendi kendini iyileştirme gücünü öğreten an-  
nem Garnet Audrey Clarke Eden'in anısına.*

*Ve enerji tıbbına meşrutiyet, pek çok insana neşe katan ve bu  
metnin tamamlandığı gün yaşama veda eden Dr. Jeff Harris'e.*





Bedenin, ruhun ona dört bir yandan yağdığını, aktığını,  
dolduğunu ve ışıldadığını düşünmesine izin verin.

- PLOTINUS



# Teşekkür

1970'lerde 100'den fazla ülkede 10 milyondan fazla insana son derece sofistike düzeydeki kendi kendine iyileşme tekniklerini Sağlık İçin Dokun sistemi aracılığıyla sunma cesareti ve dehası gösterdiği için Dr. John Thie'ye olan kişisel minnetimi ve profesyonel anlamda borcumu anlatmam mümkün değil (kitabı otuz dört dile çevrilmiştir). Sağlık İçin Dokun organizasyonu aracılığıyla tanıştığım Dr. Thie, Gordon Stokes, Shanti Duree, Hazel Ullrich, Dr. Warren Jacobs ve daha pek çok insan yolumu şekillendirmeme olanak verdi.

Sandy Wand müthiş bir arkadaş, şifacı ve sonsuz bir destek kaynağı oldu. Madison King öğretmenine ilham vermek için geri dönen türden bir öğrenciydi. Dr. Paul Brenner bana bir doktorun ne olabileceğini gösterdi. Editörlerim Irene Prokop, Wendy Hubert (birinci baskı) ve Sara Carder (bu Onuncu Yıldönümü güncellemesi) inanılmaz sabırlı, provokatif ve akılcı oldular. Temsilcim Susan Schulman bana bilge ve etkili bir danışmanlık sundu. Innersource ve dostlarının kurumsal desteği için, özellikle Laleah ve Hugh Bacon, Dorothy Lamb, Winn Frankland, Ling Chin ve Rodney Plimptom'a teşekkür ederim. Catherine Feather Potenza kitabın gelişme

sürecinde tam destek sağladı ve en yakın dostlarımdan biridir. Richard Duree kitapta yer alan araştırma çalışmalarının pek çoğu için kaynak materyal sundu. Rik Jensen ilk baskıyı raydan çıkarabilecek seller ve diğer felaketler boyunca nasıl neşeli ve umutlu kalacağımızı gösteren bir örnek oldu. Innersource aracılığıyla enerji tıbbını öğrenmiş ve öğretmiş on binlerce öğrenci, düşünce süreçlerime ve bu revizyona katkı sağladı.

Innersource'un muazzam hizmet ekibinden, Lori Kats, Leslie Adams, Katrina Hill, Jeffrey Harris, Vicki Matthews, Veronica Sanpere, Sherry Rhea, Cerrie Cento, Eric Stahlman, Frank Dowler, Cindy Haight, Julie Conley ve temel kurslarımızda ve Enerji Tıbbı Sertifika Programı'nda görev yapan değerli öğretim üyeleri üstün bir yardım ve neşe kaynağı oldu. Biçimlenmemiş karmaşık fikirleri ve iki düzine öğretim üyesinin öğretim becerilerini tek bir foruma dönüştürmede bir mucize olan Sertifika Programımız Vicki Matthews tarafından başlatıldı. Ve sonra kızlarımız! Dondi ve Tanya Dahlin sürece dahil oldular ve kurumda yönetimden öğretilerimize neşe katmaya kadar her şeye görkemli imzalarını attılar.

Kocam David Feinstein yorulmak bilmeden benimle fikir alışverişi yaptı, o görüşmelerden ilk taslakları çıkardı, kurslarımdaki kayıtları metne döktü, bilgisayar ve kütüphane araştırmalarını yönetti ve genel olarak sol-beyinli organizasyonu benim sağ-beyinli benliğime kattı. Bir ifadeyi şekillendirme, paralellik sunma, karmaşanın ortasında düzen yaratma ve bir fikri daha geniş bir entelektüel bağlama yerleştirme –bu sırada sesimin ruhunu korumayı sürdürme– becerileri bu kitaba güç kattı. Kısacası, aklım ikimizin zihinleri birleşmiş gibi çalışsaydı, tam da böyle bir kitap yazabilirdim.

# İçindekiler

10. Yıl Baskısına Yazardan Giriş . . . . .	XIX
Önsöz - Dr. Caroline Myss . . . . .	XXV
Giriş: Enerji Tıbbının Dönüşü . . . . .	1
<i>Kısım I.</i> İçinizdeki İki-Milyon-Yaşındaki Şifacıyı Uyandırmak . . . . .	15
<b>Bölüm 1.</b> Enerji Var Olan Her Şeydir . . . . .	17
<b>Bölüm 2.</b> Enerji Testi Enerji Bedeninizle Konuşmak . . . . .	35
<b>Bölüm 3.</b> Enerjilerinize Şarkılar Söyletin Günlük Bir Rutin . . . . .	69
<i>Kısım II.</i> Enerji Bedeninin Anatomisi Dokuz Enerji Sistemi . . . . .	107
<b>Bölüm 4.</b> Meridyenler Enerji Ulaştırma Sisteminiz . . . . .	109
<b>Bölüm 5.</b> Çakralar Bedenin Enerji İstasyonları . . . . .	147
<b>Bölüm 6.</b> Aura, Elektrik, Kelt Örgüsü ve Temel Izgara Koruma, Bağ Kurma, Örme, Destekleme . . . . .	187
<b>Bölüm 7.</b> Beş Ritim Adımlarınıza Eşlik Eden Davulcular . . . . .	213
<b>Bölüm 8.</b> Üçlü Isıtıcı ve Radyant Devreler Bağışıklık Sisteminizin Enerji Kolları . . . . .	241
<i>Kısım III.</i> Her Şeyi Birbirine Örmek . . . . .	273

<b>Bölüm 9. Hastalık Bedeninizin Yeniden Başlatma Tuşu</b> .....	275
<b>Bölüm 10. Ağrı Doğanın Karasevda Anlayışı</b> .....	297
<b>Bölüm 11. Elektromanyetik Akımlarda Yüzmek Sıkıntı Ânında Ekosistemden En İyi Şekilde Faydalanmak</b> .....	315
<b>Bölüm 12. Optimum Sağlık ve Performans İçin Alışkanlık Alanı Oluşturmak</b> .....	337
<b>Sonsöz. Uzak Diyarlara Yolculuklar</b> .....	359
<b>Ek. Enerji Tıbbi Kaynakları</b> .....	375
<b>Notlar</b> .....	379

# Şekiller

Şekil 1. Semayla Dolmak . . . . .	29
Şekil 2. Pankreas Enerji Testi . . . . .	59
Şekil*3. Üç Yumruk . . . . .	59
Şekil 4. Genel İndikatör Test . . . . .	77
Şekil 5. Çapraz İlerleme . . . . .	81
Şekil 6. Wayne Cook Duruşu . . . . .	86
Şekil 7. Taç Çekimi . . . . .	90
Şekil 8. Omurilik Boşaltma . . . . .	93
Şekil 9. Nörolenfatik Refleks Noktaları . . . . .	96-97
Şekil 10. Merkez Meridyen . . . . .	116
Şekil 11. Ana Meridyen . . . . .	116
Şekil 12. Dalak Meridyeni . . . . .	117
Şekil 13. Kalp Meridyeni . . . . .	117
Şekil 14. İncebağırsak Meridyeni . . . . .	118
Şekil 15. Mesane Meridyeni . . . . .	119
Şekil 16. Böbrek Meridyeni . . . . .	119
Şekil 17. Kan Dolaşımı-Perikard Meridyeni . . . . .	120
Şekil 18. Üçlü Isıtıcı Meridyen . . . . .	120
Şekil 19. Safra Kesesi Meridyeni . . . . .	121
Şekil 20. Karaciğer Meridyeni . . . . .	122
Şekil 21. Akciğer Meridyeni . . . . .	122
Şekil 22. Kalınbağırsak Meridyeni . . . . .	124
Şekil 23. Mide Meridyeni . . . . .	124
Şekil 24. Yaşam Kaynağı Noktaları . . . . .	126
Şekil 25. Alarm Noktaları . . . . .	128
Şekil 26. Güçlendirici ve Yatıştırıcı Akupunktur Noktaları . . . . .	134-137
Şekil 27. Omurga Asma . . . . .	139
Şekil 28. Meridyen Akış Çarkı . . . . .	140
Şekil 29. Jet Lag Basınç Noktaları . . . . .	145



Şekil 30. Yedi Ana Çakra . . . . .	149
Şekil 31. Baş Ağrısına İzometrik Baskı . . . . .	153
Şekil 32. Çakra Enerji Testi . . . . .	181
Şekil 33. Aurayı Örmek . . . . .	197
Şekil 34. Ritmik 8'ler . . . . .	201
Şekil 35. Mevsim Ritimleri Çarkı . . . . .	226
Şekil 36. Nörovasküler Tutma Noktaları . . . . .	223
Şekil 37. Mide Noktaları . . . . .	254
Şekil 38. Akupunktur Noktaları . . . . .	254
Şekil 39. Yeri ve Göğü Bağlamak . . . . .	266
Şekil 40. Dalak ve Kalınbağırsak Drenaj Noktaları . . . . .	280
Şekil 41. İleoçekal Kapığı Sıfırlamak . . . . .	282
Şekil 42. Meridyenler ve Nörovasküler Noktalar . . . . .	289
Şekil 43. Kas Meridyen Tablosu . . . . .	304
Şekil 44. Diş Tablosu . . . . .	307
Şekil 45. Ağrı Bölgeleri . . . . .	310-311
Şekil 46. Meridyen Başlangıç ve Bitiş Noktaları . . . . .	334
Şekil 47. Göz Kalıp Salımı . . . . .	351
Şekil 48. Şakak Vuruşu . . . . .	353

# Kutular

Bir Hastalığı En Başından Nasıl Engellersiniz? . . . . .	26
Spiritüel Bağlantı Yoluyla Çaresizliği Aşmak . . . . .	27
Gerginliğin Yol Açtığı Bir Baş Ağrısından Kurtulmak . . . . .	32
Banyo Yaparken Enerjilerinizi Yenilemek. . . . .	42
Korkunun Pençesinden Kurtulmak . . . . .	46
Daha İyi Bir Beslenme İçin Enerji Testi . . . . .	61
Bir Bebekte, Evcil Bir Hayvanda veya Komadaki Bir İnsanda Enerji Testi . . . . .	63
Gerginlikten Arınmak . . . . .	71
Uyuşuk Hissettiğiniz Zamanlarda Kendinizi Canlandırın . . . . .	84
Sabahları Çocuklarınızı Yataktan Kolaylıkla Kaldırmanın Yolları . . . . .	100
Birikmiş Stresten Arınmak. . . . .	104
Gelecek Bir Sunum, İş Görüşmesi veya Yüzleşmenin Gerginliğini Aşmak . . . . .	130
Gergin Hissettiğinizde Gevşemenin Yolları . . . . .	138
Çocuklarınızı Okuldan Sonra veya Eşinizi İşten Sonra Karşılama Saati Geldiğinde Enerji Yüklü Olmak. . . . .	142
Kronik Baş Ağrılarından Kurtulmak . . . . .	154
Çocuklarınızı (veya Kendinizi) Sakinleştirmek. . . . .	178
Çelik Gibi Karın Kasları Geliştirmek. . . . .	190
Çocuğunuzun Ağrısını Kesmek . . . . .	195
Boyun ve Omuz Gerginliğini Azaltmak . . . . .	215
Hafızanızı Keskin Tutmak . . . . .	224
Korku veya Stresin Tam Ortasında Konsantre Olmak . . . . .	230
Alerji Esaslı Baş Ağrısından Kurtulmak. . . . .	247
Göğüslerinizi Korumanın Yolları. . . . .	278
Henüz Doğmamış Bebeğe Enerji Testi Yapmak . . . . .	286
Kötü Bir Rüyadan Sonra Huzur Bulmak . . . . .	290
Daha Sık Neşeli Hissetmek . . . . .	298

Sindirim Sorunlarını Aşmanın Yolları .....	300
Kırık Bir Kol veya Bacığı Onarmak .....	322
Eklem Ağrısını Hafifletmek .....	325
Kramp Giren Bir Kası Rahatlatmak .....	326
El, Bilek ve Dirseklerinizdeki Ağrıları Hafifletmek .....	341
Bel Ağrısından Kurtulmak .....	347

## 10. Yıl Baskısına Yazardan Giriş

**E**nerji Tıbbı ilk kez 1998 yılında yayımlandığında, sonraki on yıl içinde bu alanın bu kadar hızlı gelişeceğini asla hayal etmemiştim. Geçtiğimiz on yıl içinde, enerji tıbbı alternatif sağlık uygulamaları içindeki anlaşılması zor bir merak olmaktan çıkıp geleneksel tıp içindeki öncü düşünürlerin dünya görüşlerinin bölünmez bir parçasına dönüştü. Amerika Birleşik Devletlerindeki en saygın cerrahlardan biri ve Columbia Üniversitesi Doktor ve Cerrahlar Fakültesi'nde Kardiyovasküler Enstitü'nün direktörü olan Dr. Mehmet Öz, 2007 yılında *Oprah* ile yaptığı uluslararası bir söyleşide, "tıptaki bir sonraki öncünün enerji tıbbı olduğunu" söyledi. Gerçekten de sağlık harcamaları ulaşılması zor seviyelere çıkıp standart tedavilerin potansiyel anlamda ölümcül tehlikeler içeren yan etkileri tavan yaptıkça, kültürümüz iyi, güvenilir bir halk hekimliği arayışına girdi ve enerji tıbbı hızla bu ihtiyacı karşılamaktadır.

Bir şehre gittiğimde ve bir hafta sonu atölye çalışması düzenlediğimde, grup genelinde öğrendikleri araç ve fikirler konusunda karşı konulmaz bir heyecan duyar, ama sonunda onlara şunu hatırlatırım: "Ben yarın gidiyorum. Aranızdan kim bu-

rada herkese tavsiye edebileceği yerel bir kaynak, şifa mesleğinde herhangi biri, bir doktor, masaj terapisti ya da kendi muayenehanesi olan biri, tedavilerine bir enerji tıbbı perspektifi katan, ciddi bir hastalığı olan bir sevdiğinize tavsiye edebileceğiniz birini tanıyor?” Bu yola ilk baş koyduğumda, belki 200 kişilik bir dinleyici kitle-sinden yalnızca bir veya iki kişi el kaldırırdı ve tavsiye ettikleri şifacıların isimlerini beyaz tahtaya yazardık. On yıl sonra, grubun yaklaşık yüzde 40’ı el kaldırır. Geçtiğimiz on yıl içinde, içinde pek çok doktor ve hemşirenin de bulunduğu 40.000 küsur insan bu konu hakkında verdiğim 600’den fazla ders ve sunuma katıldı ve şimdi öğrencilerim hayal edebileceğimden çok daha fazla ders veriyor. Paradigmayı Batı tıbbına kaydırmaya başlamanın yanı sıra, enerji tıbbı yerel topluluklarda hızla yer ediniyor.

Ama enerji tıbbının faydalarını deneyimlemek için bir enerji tıbbı doktoruna ihtiyacınız yoktur. Kendinize fayda sağlamak, kendinizi iyileştirmek, enerjilerinizi artırmak, daha mutlu ve sağlıklı olmak için siz de bu kitaptaki yöntemleri kullanabilirsiniz. İnsanlar, enerji tıbbının en temel ilkelerinin şaşırtıcı bir biçimde öğrenmesi kolay, kullanması basit ve gerek kendi sağlık problemlerini gerekse sevdiklerinin rahatsızlıklarını ele almada son derece yardımcı olduğunu gördüler. Geçtiğimiz bu on yıl içinde, zorlu bir sağlık sorununu aşmada bu kitabın tek başına anahtar olduğunu söyleyen binlerce not ve e-posta aldık. Bunların birkaçını gelecek sayfalarda okuyacaksınız.

Enerji tıbbı, dünyanın dört bir yanındaki farklı kültürlerden gelen yüzlerce yıllık bilgelikten doğmuştur. Bu yüzden bu kitabın bir düzineden fazla dile çevrilmiş olması benim için özellikle sevindiricidir. Hatta birkaç yıl önce kitabın Çin baskısına özel bir önsöz yazmam istendiğinde onur duydum ve şu sözleri yazdım:

*Çin’in efsanevi Sarı İmparatoru Huangdi, 4.500 yıl önce halihazırda eski bir uygulama olan akupunkturu sistemleştirmeye karar verdiğinde, bu kitabın derinden borçlu olduğu eserler bütünü derlenmiş oldu. Yakın zamanda Enerji Tıbbı’nın Çince yayımlanacağını öğrenmenin benim için ne kadar onur ve memnuniyet verici olduğunu anlatamam. Yalnızca küreselleşmenin fikir ve uygulamalara dair eşi benzeri görülmemiş bir çapraz döllenmeye olanak verdiği bir dünyada bu tip takaslar görmeyi bekleyebiliriz. Nasıl ki Çin’in nesillerdir saygıyla anılan sanatları Batı dünyasını etkiliyorsa Çin’de yürütülen bilimsel araştırmalar da Sarı İmparator’un döneminde ortaya çıkan şifa süreçlerini ve kavramlarını yeniden tanımlıyor.*

Jeremy Tarcher ve Joel Fotinos benden *Enerji Tıbbı*'nı güncellememi ve revize etmemi istediklerinde, iki kez düşünmek zorunda kaldım. Kitabı yazmadan önce enerji tıbbında yirmi üç yıllık bir tecrübem vardı ve kitap edindiğim içgörülerini net bir şekilde yansıtmış, geliştirdiğim ve etkili olduğunu düşündüğüm teknikleri sunmuştu. Halihazırda pek çok okul ve eğitim programında müfredatı dahildi. Sonrasında enerji tıbbının ilkelerini psikolojik sorunlara uygulamak için *The Promise of Energy Psychology* adlı kitapta yardımcı yazarlık yapmıştım ve çok yakından tanıdığım pek çok sağlık ve gelişimsel konuya odaklanan *Energy Medicine for Women (Kadınlar İçin Enerji Tıbbı)* adlı kitabı bitiriyordum. Orijinal kitaptaki fikirleri genişletmiş ve iki senelik Sertifika Programımız için kapsamlı bir müfredat hazırlamıştım. Orijinal kitabın revize edilmiş baskısına ekleyebileceğim başka ne anlatabilirdim? Bu soru üzerinde düşünürken, birinci baskıda sunulan temel modelin zamana, pek çok okura ve bir sürü zeki öğrenciye yol gösterdiğini hissettim. Sonuçta David'le birlikte ders ve konferanslarda 40.000'den fazla insanla çalışmış olduğumuzdan, insanlar enerji tıbbının ilginç kavramlarını özümsemeye çalıştıklarında ne gibi sorularla geldiklerini on yıl öncesine göre daha iyi biliyoruz; egzersizleri daha açıklayıcı kılmak için talimatları nasıl hazırlamamız gerektiğini biliyoruz ve belirli kavramları nasıl daha akıcı bir şekilde sunmamız gerektiğini de biliyoruz. Bu yüzden bu kitaptaki her cümleyi tekrar okuduk ve pek çoğu netlik ve vurgu için yazım değişiklikleri olsa da (yardımcı yazarınız yeterince takıntılıysa bu çok mümkündür) birçoğu da bir o kadar kapsamlı olan binlerce revizyon yaptık.

Ayrıca okurlarımdan, öğrencilerden ve akademisyenlerden gelen sayısız, faydalı öneriyi dahil ettim. Geleneksel Çin tıbbına aşina olan öğrencilerimden bazılarının birinci kitapta yaşadıkları bir sıkıntı, çizimlerde gösterdiğim aküpresür noktalarının standart tablolarda gösterilen noktalarla örtüşmüyor olmasıydı. Her ne kadar geleneksel tablolarla örtüşmeleri için bu baskıda Cindy Cohn'dan resimlerin bir kısmını yeniden çizmesini istemiş olsam da (Brooks Garten'ın orijinal çizimlerinde imza bulunmamaktadır; Cindy'nin ilave ettiği resimlerde onun ismini göreceksiniz), konu bir grup tablonun doğru ve diğer grup tablonun yanlış olması değildi. Aksine bu farklılıklar, bedenün enerjilerini anlamak için çok önemli bir kavramı yansıtıyordu.

Ben enerjiyi *görürüm* – canlı, belirgin ve açık bir şekilde. Bu, bedenün enerji sistemlerini, enerjiyi görmeyen diğer insanlar için son derece faydalı olacak şekilde resmetmemi olanak veren şeydir. Bu haritalandırma ve bu kitapta öğreneceğiniz fiziksel prosedürler sayesinde, tüm insanlar bedenün –kendi bedenlerinin, sevdiklerinin bedenlerinin ve sağlık uzmanlarıysa hastalarının bedenlerinin– enerjilerinin

sağlığını güçlendirebilirler. Ama nasıl her insan farklı bir fiziksel yapıya sahipse herkesin de farklı bir enerji anatomisi vardır. Dolayısıyla tablolarda resmettiğim noktalar, her insanda birebir var olan noktalardan ziyade, ortalamalar ya da kabaca tahminlerdir (ancak yine de bu farklılıklar santimetrelerle gösterilecek kadar azdır). Beni hayrete düşüren şey, geleneksel tablolardaki noktalarla birebir aynı olmamaları değil, *benim gördüğüm* noktaların, binlerce yıl önce Çinli doktorlar tarafından kaydedilen noktalara çok yakın olmalarıdır.

Akupunktur dünyası binlerce yıldır bu noktaların *tam* yerini tartışmaktadır. Burada tam bir anlam kargaşası vardır ve bu aslında iki temel sebepten ötürü sonsuz bir tartışmadır: (1) Hiçbir iki insanın anatomisi ya da enerji sistemleri aynı değildir; ve daha temel olanı (2) Noktaların yerleri tek bir bireyde bile değişir. Siz gözlerinizi devirip bilime dayalı bir uygulamanın nasıl olup da böyle bir belirsizlik ve değişkenler üzerine geliştirilmiş olabileceğini sormadan önce, size enerji anatomisinden söz etmeme izin verin. Akupunktur noktaları deride meridyen sistem adı verilen bir enerji alanıyla bağlantı noktalarıdır. “Makinedeki hayalet” benzetmesini ele alırsak, meridyen sistem hayalet gibidir ve her ne kadar makinenin sınırları dahilinde kalsa da sabit değildir. Akışkandır. Bu yüzden deride ona bağlanan noktalar da bir şekilde hareket edebilir. Birinci kitapta benim resmettiğim noktalar standart tablolardan daha mı iyidir? Kesinlikle hayır. Her iki nokta grubu da ortalamalar ve kabaca tahminlerdir. Bu kitabı revize ederken standart tablolara karşılık gelen noktaları vurgulamanın önemli olduğunun farkındayım, ama standart tabloların da yine ortalamalar olarak kabul edilmesi gerektiğini vurgulamak gerekir (ve bu noktada bile ben belirli bir nokta için *hangi* standart tabloya başvuracağımı seçmek zorundaydım).

İyi haber şu ki bu noktaları esas alan prosedürlerde ilerlerken tamamen kati olmanız gerekmez. Akupunkturda, katiyet daha önemlidir çünkü bir iğnenin ucu çok incedir. En iyi akupunktur uzmanları iğneyi sokmadan önce noktaların nerede olduklarını içgüdüsel olarak hissederler. Hatta Japonya’da genelde kör insanların enerjiye güçlendirilmiş bir uyum geliştirdikleri bilinir. Onlar akupunktura yönlendirilirler, çünkü en iyi uzmanlar onlardan çıkar. Ama bu kadar uyumlu olmayan insanlar için de iyi bir haberim var: Aküpresür kullanabilirsiniz. Parmağınızın genişliği bir iğnenin genişliğinden çok daha büyüktür, bu yüzden enleminiz artar. Bir tabloda gösterilen bir noktaya dokunmak için üç parmağınızı kümellerseniz (başparmağınızı, işaretparmağınızı ve ortaparmağınızı birleştirin) doğru noktada olduğunuzu garanti edebilirsiniz. Size fayda sağlayabilecek bir diğer değişken, yardımcı

olma niyetinizdir. Zihin enerjiyi yönlendirir ve yalnızca neye ulaşmaya çalıştığınızı bilmek, ellerinizin enerjilerini bedende onların desteğine ihtiyaç duyan enerjileri bulmaları için yönlendirecektir. Bu, kulağa çok metafiziksel gelebilir, ama tüm bunlar bilimsel yollarla ölçülebilir.

Ayrıca bu kitaba birkaç yeni bölüm ekledim. En önemlisi, bence, enerji tıbbı ile geleneksel tıbbın uyum içinde nasıl kullanılabileceğine dair tartışmadır. Bir ameliyat geçirecekseniz, ameliyata dayanma ve ondan fayda sağlama becerinizi en iyi seviyeye çekmek için enerji sisteminizi nasıl hazırlayabilirsiniz? İyileşme sürecini hızlandırmak için ne yapabilirsiniz? Enerji tıbbı diğer tıbbi tedavileri nasıl güçlendirebilir ya da nasıl onlarla uyumlu bir şekilde kullanılabilir? Hangi enerji tıbbi teknikleri ilaçların, radyasyonun veya kemoterapinin yan etkilerini hafifletmede güçlüdür? Derslerimde bu sorularla sık sık karşılaşırım ve bildiğim en iyi stratejilerin bazılarını 9. Bölüm’de özetledim.

Bir diğer yeni bölüm, bedenın en önemli enerji sistemlerinden biri olarak “elektrik” anlatmaktadır. Elektrik, orijinal baskıda geleneksel Çin tıbbında kullanılan noktalar olarak kısaca anlatılmış olsa da onların bir enerji sistemi olarak önemini geçtiğimiz on yıl içinde daha net bir şekilde fark ettim. Orijinal kitapta onları başlıca enerji sistemleriyle birlikte anlatmadım, çünkü onları her sistemin bir yüzü olarak gördüm, ki öyleler. Ama onlar aynı zamanda diğer sistemlerden bağımsız hareket ederler ve ben yalnızca elektrikle çalışmanın olağanüstü neticelerine tanık oldum. Bu yüzden elektrik bu kitapta dokuzuncu enerji sistemi olarak yer almaktadır. Bu, bedenın karmaşık enerji danslarında yalnızca dokuz enerji sistemi olduğu anlamına gelmez, ama bedenın enerji anatomisinin bu dokuz yüzüne dair iyi bir anlayış geliştirdiğiniz takdirde, bedenın güçlenmesine yardımcı olma konusunda son derece etkili olabileceğinizi gösterir.

Alıntı yaptığımız kitapları ve araştırmaları inceledik ve orijinal çalışmaların kitapta kalmalarına karar verdik. Tarihleri eski olsa da hâlâ geçerlidirler. Ayrıca geçtiğimiz on yılda yayınlanan önemli kitap ve araştırmalardan alıntılar da ekledik. Son olarak tahmin edebileceğiniz gibi, orijinal kitaptaki kaynaklar bölümü, bu alandaki hızlı büyümeye paralel bir şekilde güncelliklerini tamamen yitirdi ve baştan sona revize edildi.

*Enerji Tıbbı*’nın bu Onuncu Yıl Baskısı’nın yayımlanması üzerine kafa yorarken, benim için enerji tıbbının insanları iyileştirme sisteminden çok daha fazlası olduğunu fark ettim. David, kocam ve yardımcı öğretmenim, genelde bir dersin sonlarına doğru, neden evimizin rahatlığının keyfini sürmek yerine yollarda bu kadar çok za-



man geçirdiğimizi açıklarken şöyle der: “Bu sıkıntılı gezegenin titreşimini artırmak gibi bir fırsatınız olsaydı, büyük olasılıkla bunu yapmak için elinizden gelen her şeyi yaparsınız. Bizler, bir birey veya bir grup insana kendi bedenlerinin titreşimlerini nasıl yükselteceklerini öğreterek gezegenin titreşimini artırmaya yardımcı olma ayrıcalığına sahibiz.” Dünyada enerjilerimizi tarumar etme eğilimde olan zorluklarla karşı karşıya kaldığımız bir dönemde, bu, enerji tıbbının beklenmedik armağanı olabilir. Bedenlerimizde iyi hissetmediğimizde, doğum hakkımız olan hazza dayalı tercihler yapmayız. Sonuç olarak insanların gereksiz ıstıraplara dayalı verdiği kararlarla bizler ve gezegenimiz sıkıntı yaşarız. *Enerji tıbbı*, son derece kapsamlı etkileri olan mütevazı bir girişimdir.

# Önsöz

Dr. Caroline Myss

**U**zun yıllardır bana enerji tıbbının doğası soruldu – enerji tıbbı nedir? Alopantik tıptan farkı nedir? İnsanların geleneksel tıptan edinemedikleri ne gibi faydalar sağlar?

Bunlar kolayca yanıtlanabilecek sorularmış gibi görünseler de öyle değildirler. Kendimize dair anlayışımızı yeniden tanımlayacağımız bir enerji çağına girdiğimiz gerçeğini temsil ederler. Yakında, bizim beş duyulu yaratıklar olduğumuz inancını altüst ederek çok-algılı bireyler olduğumuzu anlayacağız. Düşünce ve duygularımızın hücre dokularımız için yaratıcı otoriteye sahip olup olmadıklarını tartışamayacağız; bu algı formunu hayatın en temel gerçeklerinden biri olarak kabul edeceğiz. Ellerin vücuda değmesini ve çeşitli yağ ve seslerin kullanılmasını sıradan tedavi yöntemleri olarak göreceğiz. Bir hastalığı ilaçlarla bastırmanın iyileşme sürecine yardımcı olduğu inancı, faydadan çok zararlı olarak kabul edilecek.

Peki, bu gibi değişimlerin ne zaman olmasını bekliyoruz? Bugün tıp ve şifa alanlarında dramatik değişimler yaşanıyor. Toplumumuz, holistik hareketler ve enerji tıbbı alanında bir şeyler öğrenme isteği ve hastalıklar için alternatif şifa yöntemle-

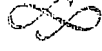
rine yönelme kararıyla bu alanlara büyük saygı gösterdiğini ortaya koydu. Düşünce ve duyguların fiziksel bedenle olan ilişkilerine dair araştırma ve çalışmalar sürekli artıyor ve yine, sonuçlar beden/zihin/ruh sisteminin, insanın kati bir portresi olduğunu gösteriyor.

Bizler holistik tıp alanına sağlam bir temel hazırlarken Donna Eden'in Enerji Tıbbı ile yaptığı katkı, bu çalışmaların omurgasını oluşturacaktır. Onun araştırması çok değerlidir ve okurlarına kendilerine yardım etmek adına kullanmaları için verdiği öneriler basit ve etkilidir, her yardımın olması gerektiği gibi.

On beş yıldır holistik alanın bir parçası olmuş bir birey olarak ya öğrenci olarak enerji tıbbı hakkında daha çok bilgi edinmek ya da tekniklerini kullanmak isteyen sayısız insanla tanıştım. Bu kitabın gelecek yıllarda insanlar için bir kılavuz olacağından hiçbir kuşku yok, çünkü bilgileri gerçeğe dayanmaktadır ve gerçek değişmez.

Günümüzde yaşamlarımıza baktığımızda, yalnızca bedenin değil, hayatın tümünün enerjilerinin dünyamızı şekillendirdiği bir dönemde yaşadığımızı görmemek akıllıca değildir. Bilgisayar çağı, sesli veya yazılı bilgidен ziyade enerjiye bel bağlamakta olduğumuzu temsil eder. Düşünce hızına ayak uydurmak için mücadele eden bir hızda hareket ediyoruz – ve insan bedenini harekete geçiren şey düşüncedir. Enerji tıbbı düşüncelerimizin ve içinde yaşadığımız bu dünyanın gücünün farkındadır. Yol boyunca bize kılavuzluk etmeleri için bu kitabın ulaştığı kalitede yazılı metinlere ihtiyacımız vardır.

-1998



## Giriş

Enerji Tıbbının Dönüşü

*Devalarımız genelde kendi içimizdedir.*

–WILLIAM SHAKESPEARE  
All's Well That Ends Well

**S**iz bir enerji kafesisiniz. Yalnızca bu gerçeğin olağanüstü çıkarımları enerji tıbbının temelidir. Ben sizi, görünenin dünyasının ötesinde var olan bir alana davet ediyorum. Görünmez enerjilerin hissetme şeklinizi, düşünme şeklinizi ve yaşama şeklinizi nasıl şekillendirdiğini keşfedin. Sağlığınız ve refahınız için bu enerjileri kullanın. İçinizdeki ve çevrenizdeki görünmez kuvvetlerle ebedi dansınızı inceleyin. Ve bunu yaparken bedeninizde, zihninizde ve ruhunuzda gezinen dinamik enerjilerin nasıl doğanın dâhiyane “tasarım ustası elini” ortaya çıkardığına benimle birlikte tanık olun.<sup>1</sup>

*Enerji tıbbının* ilk uygulamacısı, desteklenen bedeni işgal eden kişi, yani sizsiniz. Enerji tıbbının ilkelerini kullanarak bedeninizin doğal kendini iyileştirme ve sağlıklı kalma becerilerini en üst seviyeye çıkarabilirsiniz. Yorgun bir bedene yenilenmiş bir zindelik, bitkin bir zihne taze bir canlılık ve tükenmiş bir ruha yeni bir enerji getirebilirsiniz. Enerjilerinizi stresle daha etkili bir şekilde başa çıkarak, anksiyeteyi hafifletmek ve kendinizi pek çok rahatsızlıktan kurtarmak için kullanabilirsiniz. Ve kendiniz için öğrendiklerinizi aile bireylerine ve diğer sevdiklerinize fayda sağlایa-

cak şekilde uygulayabilirsiniz.

Bu becerileri güçlendirmek için, bedeninizin halihazırda konuştuğu ve anladığı bir dil öğreneceksiniz – enerji dili. Aslına bakarsanız, hemen herkesin yaşam biçimi doğal düzenden bu kadar yabancılaşmışken, doyasıya yaşamak istiyorsanız bedeninizin enerji sistemleriyle bilinçli bir ortaklık içinde yaşamak için bunu yapmak zorundasınız. Bedeniniz zarif bir biçimde enerjiyle çalışan, enerjiyle yönetilen bir makinedir. Enerji sistemlerimiz milyonlarca yıl içinde anatomimiz ve çevremize uyumlu bir şekilde evrim geçirdi, ama çevre, sanayileşme yarışından bu yana radikal bir biçimde değişmiştir. Bizler, yüzyıllarca var olmamış bir dünya için evrim geçirdik. Ancak bu, doğal seçilimin bu düzenlemeyi güncellemesi için göz açıp kapayıncaya kadar geçmiş fazla kısa bir süreçtir, bu yüzden bizler, vahşi doğada yaşamak için tasarlanmış bir enerji yazılımıyla sanayi ve sanayi sonrası bir dünyaya uyum sağladık.

Bununla beraber, enerji sisteminiz, tıpkı her saniye bedeninizde milyonlarca süreci harekete geçiren zekâ gibi ilerler. Her hücre, nefes almanızı, kalbinizin kan pompalamasını, yediklerinizi sindirmenizi, gözlerinizi kırpmanızı ve mikroorganizmalar işgal ettiğinde dokularınızı güvende tutmayı sağlayan hayal edilmesi imkânsız derece karmaşık ve koordine bir dansın içindeki elektrokimyasal sinyalleri alır ve onlara tepki verir. Zihniniz bu başarıları gerçekleştirirken, enerji sisteminizin daha kapsamlı zekâsına destek olmak zorunda değildir.

Ama bedenlerimizin uygun şekilde evrim geçirmediği bir çevreye uyum sağlama ya çalışmanın bedelleri gözler önündedir. Bağışıklık sistemimiz, tanımadığı şeylere saldırarak bizi güvende tutar ve bu sistemler milyonlarca yıl, belirli sayıda gıda ve havadaki birkaç yabancı partikülle evrim geçirmiştir. Şimdi gıdalarımızdaki on binlerce suni kimyasalla, havamızdaki yoğun kirlilikle ve teknolojinin dört bir yana yaydığı elektromanyetik radyasyonla, bağışıklık sistemi sürekli alarm durumundadır, enerjinizi tüketen ve yaşam gücünüzü yoran bir acil durum çağrısı yapmaktadır.

Aynı zamanda, günlük yaşamın tükenmek bilmez stresi de bir başka acil durum tepkisini tetikler. Biz her zaman kaç-veya-savaş tepki durumunda yaşarız. Her ne kadar bu yükseltilmiş evre, doğanın en parlak başarılarından biri olsa da şimdi eşinizle yaptığınız bir tartışmadan tutun da bilgisayarınızdaki bir arızaya kadar, asla baş edecek şekilde tasarlanmadığı her türlü stres formuyla baş etmek üzere göreve çağrılmaktadır. Uygun şekilde evrimleşmediği bir çevreye, biyolojik olarak yabancı bir çevreye uyum sağlama girişimlerinde, bedeninizin enerji zekâsı yeterlilik alanının dışında işlev göstermektedir. Ödün vermek zorundadır ve bu tip ödünlerin yüksek bedelleri vardır. Bağışıklık ya da kaç-veya-savaş tepkisi için kronik olarak

ekstra enerji kullanmak, genel sağlığını ve canlılığını tehlikeye atma eğilimindedir. Enerji, kurulu düzenler ya da alışkanlıklar içinde hareket eder. Modern dünyada kendi hallerine bırakıldıklarında, enerji sistemleriniz çevreyle uyumsuz kalıplara bel bağlamak zorunda kalırlar. Güçlü ve sağlıklı olacaksınız, bedeninizin enerji kalıplarının evrimine dahil olmanız gerekir.

Aklınızın zekâsının bedeninizin ve bedenin enerji sistemlerinin –eski olsa da– olağanüstü zekâsına yardımcı olabileceği yer de burasıdır. Doyasıya ve sağlıklı bir şekilde yaşayacaksak, doğadan bu kadar uzaklaşmış yaşam tarzlarımızla, bedenimizin enerji sistemleriyle bilinçli bir ortaklık içinde yaşama zorunluluğumuz giderek güçlenmektedir. Neyse ki bedeninizin enerji yazılımını içinde yaşadığınız dünyaya uyumlu hale getirmek tahmin ettiğinizden çok daha kolaydır. Bu kitap size, içinde yaşadığımız tuhaf, doğal olmayan, stresle dolu bir çevrede verdiğimiz ödümler neticesinde ortaya çıkan etkisiz veya zararlı enerji kalıplarını değiştirmek için kendinize uygulayabileceğiniz basit teknikler sunmaktadır. Bu süreçte, sağlığını iyileştiren, zihninizi güçlendiren ve ruhunuza parıltı getiren içsel kuvvetleri harekete geçireceksiniz.

## ENERJİ TIBBİ ZAMANA MEYDAN OKUR

*Enerji tıbbı* güvenli, doğal ve erişilebilirdir, aynı zamanda sağlık hizmetlerinin yüzünü de değiştirmeye başlamıştır. Dr. Richard Gerber'e göre: "İyileşmeye nihai yaklaşım, en başında hastalığın ortaya çıkmasına sebep olan enerji seviyesindeki anormallikleri ortadan kaldırmak olacaktır."<sup>2</sup> American Holistic Medical Association'ın kurucu başkanı Dr. Norm Shealy net bir şekilde "enerji tıbbının genel anlamda tıbbın geleceği olduğunu" söyledi.<sup>3</sup> Ortaya çıkan bu yaklaşım aslında hem çağdaş hem de oldukça eskidir. Tıp alanında Nobel ödülüne sahip Albert Szent-Györgyi'ye göre: "Bizden önceki her kültürde ve her tıp geleneğinde, iyileşme, enerjinin hareket ettirilmesiyle sağlanırdı."<sup>4</sup>

*Enerji tıbbı* ifadesi bugün eski şamanik şifa uygulamalarının modern kültürlerle tanıtılmasından tutun da modern hastanelerdeki güçlü elektromanyetik ve görüntüleme teknolojilerinin kullanımına kadar pek çok şekilde kullanılmaktadır. Bu ifade meşru yasa ve sırları, rutin prosedür ve yetenekleri, madde ve ruhu içinde barındırır. Enerji tıbbı, bedenin bir enerjiler sistemi olduğu anlayışının sağlığı, iyileşmeyi ve refahı güçlendirmek için uygulandığı, sayıları giderek artan pek çok yaklaşımı tarif etmek adına bildiğim en iyi ifadedir.

Enerji tıbbı, fiziksel, psikolojik ve spiritüel sağlığı ve canlılığı geliştirme sanatı ve bilimidir. Beden ve çevredeki enerjilere dair rasyonel bilgiyi ve sezgisel anlayışı bir araya toplar. Bu enerjileri işleme kapasitenizi artırmak, sizi diğer tüm teknolojilerin toplamından daha bilinçli ve duyarlı bir enerji tıbbı aracı yapar. Yaşayan bir enerji sistemi olarak bedeninize odaklanarak güçlü enerji kullanımını için üretilen teknolojinin *halihazırda* ellerinizde ve benliğinizde gizli olduğunu fark etmeye başlarsınız.

*Enerji tıbbı* ifadesi kendi başına iki anlamlıdır:

1. Enerji tıbbında, enerji *ilaçtır*. İlaç, hastalığı iyileştirmek veya önlemek için kullanılan bir araçtır. Bedeninizin enerjileri, rahatsızlıklarınızla baş etmek için var olan en saf ve en doğal iksiri ortaya çıkararak her türlü hastalık ve tehditle baş etmek için kendini nasıl kullanacağını bilir. Enerji bedene hayat verir.
2. Enerji tıbbında, sıkıntılı enerjiler *hastadır*. Atalarınıza yabancı olan bir stres, kirlilik ve bilgi dünyasına uyum sağlamaya teşebbüs eden enerji sistemleri kusurlu uzlaşma yollarına boyun eğip tam anlamıyla iyileşmek için yeniden biçimlenmeye ihtiyaç duyarak yollarını kaybederler. Enerji tıbbı, bu yeniden biçimlenme sürecini mümkün kılar.

Enerji *iyileştirir* ve enerji sistemleri *iyileşir*.

Enerji tıbbının dönüşü günümüzün en önemli kültürel gelişmelerinden biridir, çünkü enerji tıbbının dönüşü, sağlık için kişisel otoriteye dönüş, atalarımızın doğanın kuvvetleriyle uyum içinde olma miraslarına dönüş ve beden, zihin ve ruh için doğal, tanıdık ve dostane olan uygulamalara dönüştür. Elektromanyetik görüntüleme gibi halihazırda var olan baş döndürücü teknolojilere ya da gelecekte önümüze konacak hayal edilmesi imkânsız ilerlemelere rağmen, enerji tıbbının özü her zaman her bedenin altyapısını oluşturan enerji sistemleri olacaktır.

## BEDENİN ENERJİLERİYLE ÇALIŞMAK

Her zaman bedenim enerjileriyle yakın bir ilişkim oldu. Ben onlara duyularım aracılığıyla ulaşıyorum. Onları, sizin bu sayfadaki yazıları gördüğünüz kadar net bir şekilde görürüm ve onların kendi bedenimde, başkalarının enerjileriyle titreştiklerini hissedirim. Kariyerimin başlarında, hastalarımın yasal bir şekilde dokunabilmek için lisanslı bir masaj terapi uzmanı olarak insanlarda bana onların fiziksel sorunlarını gösteren enerji kalıpları görür ve hissedirdim. İlk müşterilerimden biri, rahim kanseri olan ve bedeninin rahatlamasına yardımcı olup beş gün sonra geçireceği ameliyata hazırlanamam umuduyla seansa katılmış bir kadındı. Ona “ilişkilerini yoluna koyması” söylenmişti, çünkü bağışıklık sistemi öyle zayıftı ki hayatta kalma şansı oldukça düşüktü. Aynı zamanda kanserin metastaz yapmış olma olasılığı da vardı.

Onun enerjisine bakarak kanserin metastaz yapmadığına emindim. Enerjisi düşük ve bedeni gibi tükenmiş olsa da bana kanser olan tek yer sol yumurtalık gibi görünüyordu. Ayrıca yumurtalığından yayılan enerjinin dokusu, titreşimi ve görünüşü onunla olan çalışmamın olumlu tepki veriyordu. Onların değiştiğini görüyor ve hissediyordum ve seansın sonunda haftalardır çektiği ıstırap kaybolmuştu.

Ona bedenim yaptığım şeye çok olumlu tepki verdiğini, dolayısıyla ameliyat olma planı konusunda kuşkularım olduğunu söyledim. Bağışıklık sisteminin gerçekten de çok zayıf olduğuna ikna olmuşum ve enerjisi üzerine çalışarak yalnızca bağışıklık sisteminin güçlenmekle kalmayıp aynı zamanda tümörün büyümesinin de tersine çevrilebileceğinden emindim. Ben lisanssız doktorluk yapma gerekçesiyle ânında tutuklanma olasılığını önlemek adına ifadelerimi güçlü tekziplerle dikkatli bir şekilde şekillendirirken, o ameliyatı iptal etme olasılığına dehşetle tepki verdi. Ben operasyonu en azından iki hafta ertelemesini önerdim. Ertesi güne bir seans daha koyduk ve ameliyat konusunu kocasıyla görüşeceğini söyledi.

O akşam kocasından bir telefon aldım. Öfkeden deliye dönmüştü. Bana sahte doktor dedi. Eşine yanlış umutlar vererek onun hayatını tehlikeye attığımı ve bir daha onun kafasını karıştırmama fırsat vermeyeceğini söyledi. Ona açıklama yapmaya yeltendiğimde telefonu kapattı. Kısa süre sonra onlara telefon ettim. Bu kez telefonu kadın açtı. Fısıltıyla konuşuyordu ve belli ki benimle konuşmaktan rahat değildi. Ben, “Tamam, ameliyatını erteleme, ama lütfen yarınki randevuya gel. Para vermek zorunda değilsin. Kaybedecek hiçbir şeyin yok. Ben söylediklerime inanıyorum. Hatta kocanla beraber gelmeni istiyorum. Bir yolunu bul!” dedim. Kocasının geleceğine inanmıyordu, ama ertesi gün, onunla ücret almadan ilgilenme teklifim-



den ötürü para peşinde bir şarlatan olduğum kuşkularından kısmen arınmış bir şekilde birlikte geldiler.

Kadından masaj masasına uzanmasını istedim. Umudum, eşini koruma konusunda son derece katı olan bu geleneksel ve kuşkucu adama, duyularının inkâr edemeyeceği bir iyileştirici enerji tecrübesi yaşatmaktı. Eşinin sol yumurtalığının olduğu bölgede, karanlık yoğun bir enerji görebiliyordum ve elim çamurlu bir bataklığın içinde ilerliyor gibiydi. Kocasından elini bu alanın bir santim kadar yukarısına koymasını ve enerjiyi bedenden çıkararak bir hareket yaparak üzerinde daireler çizmesini istedim. Bir şeyin üzerinde hareket ettiğini ânında hissetmesi bir yana, dakikalar içinde elinin acıyla titreştiğini fark etti. Ve şaşkın bakışları arasında, onun parmaklarındaki acı artarken, eşi acısının hafiflediğini söyledi.

Seansın sonunda kadının ağrıları bitmişti, daha iyi hissediyordu ve daha iyi görünüyordu. Her ikisine de enerji testi aracılığıyla (daha sonra açıklayacağım) bağışıklık sistemindeki iyileştirici enerjileri tümörün bulunduğu alana yönlendirdiğimizi gösterdim. Kocasına, her gün eşi üzerinde kullanabileceği bir dizi prosedür öğrettim. Geçici olarak ameliyatı ertelemeye ve tekrar ameliyat kararı vermeden önce ayrıntılı testler istemeye karar verdiler. Kocasıyla yaptığı bu günlük tedavilerle geçen on günün ve benimle yaptığı üç seansın ardından, kadın tekrar ayrıntılı testler yaptırdı. Tümör kaybolmuştu.

## ŞIFAYA DOĞRU KİŞİSEL BİR YOLCULUK

Annemin söylediğine göre ben gülümseyerek doğmuştum ve hissettiğimi hatırlayabildiğim ilk enerji, bir tebessüme dönüşen enerjidir. Gülümsediğim zaman, bana *ben* gülümsüyormuşum gibi bir his vermez. Daha çok enerji *gülümseyen ben* gibidir. Bu enerjinin yüzümden yanaklarıma, gözlerime yayıldığını ve tüm benliğime nüfuz ettiğini hissetmeye bayılırım. Tebessüm ve kahkahalar sizin doğuştan sahip olduğunuz haklardır. Onların enerjisini kendi içinizde yayabilirsiniz, hazzınızı genişletmiş olursunuz. Ve sağlığınıza güçlendirirsiniz. Her ne kadar bu kitap enerjinin pek çok türüne odaklansa da derin bir tebessüme dönüşen haz enerjisi hiç de önemsiz değildir. Bu, doğal ve güçlü bir şifa gücüdür ve bedeninizdeki çeşitli diğer enerji sistemlerini temizleyip dengeleyerek o enerjinin içinden geçmesi için bir kanal açarsınız.

Ben bu kitabı kısmen insanların enerjileriyle yaptığım çalışmalara, kısmen de bir dizi kişisel sağlık sorununu aşmanın verdiği yetkiye dayanarak yazdım. Bir kalp

hırıltısıyla doğdum, beş yaşında tüberküloza yakalandım, korkunç gıda alerjilerim ve bahar nezlem vardı, on altı yaşımıdayken multipl skleroz olarak teşhis edilen şeyin ilk belirtilerini gösterdim, yirmili yaşlarımda hafif bir kalp krizi geçirdim, otuzlu yaşlarımda başlarımda ciddi bir astımla mücadele ettim, otuz dört yaşında göğüs kanserine yakalandım ve on iki yaşımıdan beri hem hipoglisemiyle savaştım hem de şiddetli âdet öncesi sendromla mücadele ettim.

Ayrıca bana oldukça özgür bir ruh verildi ve ben bu zorlukları mesele yapmadım. Ama erken yaşlarda, geleneksel bilgeliğin benim için her zaman işe yaradığını öğrendim ve bedenimi bir laboratuvar gibi kullanmak zorunda kaldım. Aspirinler bana baş ağrıları verdi, uyku hapları beni uykusuz bıraktı, sebzeler ve meyveler kilo almama neden oldu. Doktorlar da kurallara karşı gelen bu bedenle pek başarılı olamadılar.

Otuzlu yaşlarımda başlarımda, tüm fiziksel sistemlerim bir bir çökmeye başladı. Sağlığım son derece tutarsızdı. Bana pek çok doktor tarafından o veya bu şekilde, “ilişkilerimi yoluna koymam” söylendi. Ama iki küçük kızım vardı ve ben onları büyütmeye kararlıydım. Çok basit bir hayat sürmek için Fiji’ye taşındım. Oraya yerleşeli çok olmamıştı ki şans bu ya, zehirli bir böcek ısırıldı. Bağışıklık sistemim zaten yetersiz kaldığından, bu ısırığa direncim yoktu. Çok hastalandım ve komaya girdim. Ölmem an meselesiydi.

Ama yakınlardaki bir köy olan Vatukarasa’nın şamanları içinde bulunduğum durumu öğrenip ısırık için bir tedaviyle çıkageldiler. Beni boynuma kadar kuma gömdüler ve kırk sekiz saatlik bir süre boyunca her gün beni birkaç kez uzun süre o şekilde bıraktılar. Toksinlerin kuma karışacağına inanıyorlardı. İyileştim. Bu beni, şifa çalışmalarına yönlendiren pek çok olaydan biriydi.

Fiji’de olduğum dönemde sağlığım geri döndü. Ailemle birlikte en yakın kasabadan çok uzakta, doğanın içinde yaşadık. Her gün okyanusta yüzdük. Yerden ekmekeğacı ve denizden balık yedik. İşlenmiş hiçbir şey yoktu. Hiçbir şey konservede değildi. Her şey taze ve organikti. Arabalardan çıkan egzoz dumanları ya da kıyafetlerimizde kimyasallar yoktu. Yaşam yavaş bir hızda ilerliyordu. Burası, yalnızca var olabileceğiniz bir dünyaydı. Rekabet yoktu, stres ise yok denecek kadar azdı. Radyo yoktu, gazete yoktu, televizyon yoktu. Bir süre sonra, Amerika Birleşik Devletleri’nin bile hâlâ var olup olmadığından emin değildim.

Yalnızca doğal yaşayarak sağlığımı kavuştum. Bu mutlu netice, çocukluğum esnasındaki oluşumsal bir sürecin anımsatıcısıydı. Ben dört yaşımıdayken annem tüberküloza yakalanmıştı. Yaşamayı beklenmediğinden bir ölüm koğuşuna yatır-

dılar. Sonunda babam onu eve getirdi, ama tüm aile karantinaya alındık. Ben beş yaşında tüberküloz oldum. Anneme, hayatının geri kalanında penisilin kullanmadığı takdirde hayatta kalamayacağı söylendi. Ama o bunun yerine doğal gıdalara ve yüksek miktarlarda C vitaminine başvurdu. Taze yumurta yiyebilmek için tavuk yetiştirdik. Biz organik sebzeler yiyebilelim diye babam bir bahçe yaptı. Yediğimiz her şey saftı. Hepimiz iyileştik. Aynı şekilde, Fiji’de yediğim şeyler de saftı ve ben bir kez daha iyileşmişim.

Ancak 1977 yılında Amerika’ya döndüğümde, kültür şokuna girdim. Tat alma cisimciklerim öyle keskinleşmişti ki yediğim yemeklerdeki kimyasalların saldırısına uğradığımı hissediyordum. En sağlıklı gıdaların bile içine konduğu paketlerin tadını alabiliyordum. Kıyafetlerdeki kimyasalları hissediyordum. Küçük bir kasabaya taşınmak, şehirlerden ve kirli olan her şeyden uzaklaşmak istedim. Kızlarımı sağlıklı bir dünyada yetiştirmek istedim. Ama evliliğim sona eriyordu ve ben geçimimi nasıl sağlayacağımı bilmiyordum.

Her ne kadar şifa çalışmaları benim için doğal olsa da enerjileri hissetmenin ve görmenin bir kariyere yol açabileceğine dair hiçbir fikrim yoktu. Üniversitede tıp hazırlık dersleri almıştım, ama bedenin, yaşayan enerjilerin öğrenebileceklerinizden çok kadavralardan öğrenebileceklerinize dayanan sağlık yaklaşımı duygularımı altüst etmişti.

Fiji’den döndükten kısa süre sonra, hayatımın en çarpıcı eşzamanlılıklarından biriyle kendimi, Gordon Stokes ve Shanti Duree tarafından verilen bir *Sağlık İçin Dokun* öğretmenlik eğitimi kursunda buldum. 1970’lerin başlarında, Dr. John Thie-uygulamalı kinesiyojinin kurucusu Dr. George Goodheart’la yaptığı bir işbirliğinin neticesinde- *Touch for Health* (Sağlık İçin Dokun) adında bir sağlık-eğitim sistemi geliştirdi. Çin tıbbını Batı’nın deneysel teknikleriyle bir araya getiren uygulamalı kinesiyojoloji ve onun girgin üvey çocuğu Sağlık İçin Dokun, her iki kültürde bulunan şifa uygulamalarının etkili bir sentezini oluşturur. Bu kitapta sunulan tekniklerin çoğu bu iki sistemden uyarlanmıştır.

Üzerinde bir el resmi ve “Sağlık İçin Dokun” sözünün yazılı olduğu bir tişört giymiş bir kadınla karşılaştıktan sonra, şifaya bu tip yaklaşımlar olduğunu öğrendim. Ona bunun ne olduğunu sorduğumda, verdiği tek yanıt, “Ah, çok heyecanlıyım. Önümüzdeki hafta bir Sağlık İçin Dokun eğitmeni tarafından eğitilmek üzere yola çıkıyorum,” oldu. İçimde fırtınaların koptuğunu hissettim. Sağlık İçin Dokun’un ne olduğunu hâlâ bilmiyordum, ama birden, “Ben de!” dediğimi duydum. O bana bir telefon numarası verdi. Ben de bana gerekli bilgileri göndermeleri için

Sağlık İçin Dokun ofişini aradım. Onlar, bir insanın kaderini değiştiren o tesadüfi hatalardan birini yaptılar. Bana, eğitmen eğitimine katılmadan önce ön koşul olan temel Sağlık İçin Dokun derslerimi başarıyla tamamladığım için beni tebrik eden bir mektup gönderdiler. Bir sonraki eğitmen eğitimi o salı günü başlıyordu. Hemen yola koyuldum. Oradaki herkesin Sağlık İçin Dokun yöntem ve kavramlarına dair temel bilgisi vardı.

Daha önce alternatif tıp uygulamalarında herhangi bir eğitime maruz kalmamış olsam da son derece tanıdık bir şeye geldiğimi hissediyordum. Eğitim benim için idealdi. Sağlık İçin Dokun bana, görebildiğim ve sezdiğim enerjilerle çalışmak için sezgisel doğamı bir formla dengeleyen bir yapı kazandırdı. Kas testi kullanımı –ben bunlara enerji testi diyorum– gördüklerimi bir müşteri veya bir öğrenci için sergilememe olanak veren bir araç sağladı.

Eğitim elverişli ve kapsamlıydı. Eğitimi bir salı günü tamamladım ve o cuma günü ilk dersimi vermeye koyuldum. Eğitimin bir diğer mezunu olan Hazel Ullrich ve ben, bir hafta sonu dersi için on dolar kazandık. Katılımcılara, “Daha önce hayatımda hiç ders vermedim, bu yüzden bu ders bu kadar ucuz. Az ücret alıyorum ki bunu size nasıl öğretebileceğimi öğrenirken hata yapmanın emniyetini hissedebileyim,” dedim. Çaylak statümü rahatlıkla itiraf ettim ve enerji şifasını nasıl öğreteceğimi öğrenmeye koyuldum.

Daha sonra insanlara dokunma lisansını alabilmek için terapatik masaj eğitimi aldım. San Diego’daki Mueller Üniversitesi Holistik Araştırmalar Bölümü’nün katı koşulları vardı ve ben anatomi, fizyoloji ve terapatik dokunmanın pek çok formu hakkında çok şey öğrendim. 1977 yılında San Diego’daki masaj terapistleri lisans sınavı, ister inanın ister inanmayın, bir ahlak zabıtası ekibi tarafından yönetildi. Onların derdi, hayat kadınlarının lisanslı masaj terapistleri olmalarını önlemektir. Ben testlerde iyi değilimdir, bu yüzden tarih yaklaştıkça endişem arttı. Bir odada asık suratlı, tehditkâr bir ahlak zabıtası ile yalnız kaldığımda, bana sorular sorup sormayacağını ya da ona masaj yapmamı isteyip istemeyeceğini merakla bekledim. Oysa o sadece, “Ellerine bakayım,” dedi.

Kısaca ellerime baktı ve “Geçtin,” dedi. “Nasıl?” diye sordum. “Tırnaklarında oje yok ve tırnakların kısa,” diye yanıtladı. “Sen hayat kadını değilsin.”

Bu muğlak yeterlilik sertifikasıyla birlikte, özel bir muayenehane açtım. Özel muayenehanem ve öğretim, otuz yılı aşkın bir süredir öncelikli profesyonel aktivitelerimi oluşturdu. Kendi fiziksel hastalıklarım ve onları geri planda tutmak için verdiğim bir ömürlük çabayla, insanların kendi enerjilerini dengelemelerine yardımcı olmak

ve onları iyileştirmek için aktif bir şekilde yollar aradım. Hastalarımın pek çoğu, geleneksel tıbbi tedaviye cevap vermeyen sorunlardan mustarıpti. Onlarla çalışarak geçirdiğim otuz küsur yılının her biri, beni enerji tıbbının inceliğine sürükledi ve beni bu kitabı yazmak ve güncellemek için hazırlamaya yardımcı oldu.

## ŞIFA İÇERİDEN DESTEKLİ BİR EYLEMDİR

“Şifacı” sözcüğü konusunda karmaşık duygular içinde olduğumu söylemeliyim. Bu sözcük, bir başkasına bir şey yapmayı, bir başkası üzerinde güç sahibi olmayı, iyileştireni iyileşenden ayırmayı ima eder. Şifa ilişkisi benim için çok kutsal olduğundan, ben bunu daha çok yardımcılık olarak düşünürüm – bedene, zihne ve ruha yardımcı olma.

Ancak yaralı şifacı kavramını takdir ediyorum. Sağlık mücadeleleriyle geçen kendi kişisel geçmişimle, “Öğrenmemiz gerekeni öğretiriz” sözünün poster kızı olabildim. Ayrıca kendinizi iyileştirdiğinizde, size kimsenin öğretemeyeceği bir şeyi keşfettiğinizi de biliyorum. Bu, yaşamın temeline girer ve organik biçimde, sağlıkları konusunda korkuları olan ve tecrübenizin hasadını sunmak isteyen insanlara karşı merhametli olursunuz.

*Sağlık İçin Dokun*'la tanışmamdan bu yana, pek çok doğal şifa yaklaşımları öğrendim, son derece yetenekli şifacılarla çıraklık yaptım ve her birinden bir şeyler aldım. Yine de asla kurulu formüllere ilgi duymadım. Her insan eşsizdir; her hasta beni daha önce hiç gitmediğim bir şifa yolculuğuna götürür. Zaman içinde, uygulamalı kinesiyojolojiye saygın bir selam çakıp kendi yaklaşımına *enerji kinesiyojolojisi* demeye başladım. Ama halk tıbbı, ruh tıbbı, geleneksel Çin tıbbı ve Amerikan Yerlisi tıbbından (Cherokee yerlileri –damarlarımda Cherokee kanı vardır– iyileştirici olan her şeye “tıp” derler) yöntemlere kucak açtıkça, Batılı doktorların “tıp” sözcüğünün patentini almalarının yanlış olduğunu fark etmeye başladım. Ben de sahte iddialar ve yetersiz doktorlar konusunda bu alandaki herkes kadar endişeli ve dikkatli olsam da iyileştirmenin meşru formlarının “lisanssız doktorluk yapmak” adı altında yer alması ve bir ağır suç olarak kabul edilmesi de bir o kadar utanç vericidir.

Her daim enerji ve şifaya dair taze anlayışla karşılaşırım, böylece gördüğüm her hasta ve verdiğim her dersle gelişirim. Aynı zamanda bedenim kendini iyileştirecek şekilde tasarlanmış olduğunu bilmenin haz ve güvenini duyarım. Bedeniniz, siz onun iyileştirici kuvvetine uzandığınız takdirde, o kuvvetin sizi sağlığa götüreceği

şekilde tasarlanmıştır. İyileşmek isteyen yalnızca kişilik ya da ruh değildir. Beden iyileşmek ister ve her hücre olağanüstü bir zekâ ve cesaret taşır. Her ne kadar bazen hepimizin dışarıdan yardıma ve yönlendirilmeye ihtiyacı olsa da şifa içeriden destekli bir eylemdir.

## BU KİTABI NASIL KULLANMALI?

Bu kitaba pek seviyede yaklaşabilirsiniz. Tek başınıza ilerleyebilir, teknikleri bir arkadaşınızla birlikte uygulayabilir ya da bir çalışma grubunun bir parçası olarak kullanabilirsiniz. Metni okuyup egzersizlerle pratik yaparak enerji tıbbına dair sağlam, profesyonel olmayan insanların da kullanmasına olanak veren bir bakış açısı geliştireceksiniz. Kitabı egzersizleri yapmadan okuyabilir ve sonra sizin için en ilgili olan bölümlere dönebilirsiniz. Sağlık alanında çalışanlar ve kendi kendini iyileştirmekle ilgilenen insanlar bölümleri tarayabilir ve belirli konularda bilgi edinmek için İçindekiler Bölümü'nden, bölüm başlıklarından ve indeksten faydalanabilirler. Örneğin, bu kitabı kronik ağrılarınız olduğu için aldıysanız, direkt olarak Ağrı Bölümü'ne (10) giderek başlayabilir ve gerektiğinde önceki bölümlere başvurabilirsiniz. Bir teknik, önceki bölümlerde yer alan belirli bilgiler gerektirdiğinde, size o bölümlerdeki ilgili sayfa numaraları verilmiştir.

Kısım I, "İçinizdeki İki-Milyon-Yaşındaki Şifacıyı Uyandırmak", içgüdüsel olarak bedenimizin enerjilerine ve onları nasıl en iyi şekilde kullanabileceğimize dair genelde fark ettiğimizden çok daha fazla şey bildiğimize dair inancımı vurgulamaktadır. Birinci Bölüm enerji tıbbında karşımıza çıkan anlaşılması zor bazı terimleri ele alır – enerji, gizli enerji, ruh ve can gibi– ve beden enerjilerinin dilini, öğrenilebilecek bir dil olarak kabul eder. İkinci Bölüm etrafınızı saran enerjilerin yanı sıra kendi bedeniniz içinde işlev gösteren enerjileri belirlemek için teknikler vermektedir. Bu bölüm, enerjilerinizin akışını ve sağlığını değerlendirmek için bir yöntem olarak enerji testini sunar. Enerji testi aynı zamanda çevrenin kendi enerji alanınız üzerindeki etkisini belirlemek için de bir araçtır. Buna ek olarak kitabın geri kalanındaki prosedürleri kendi eşsiz ihtiyaçlarınıza uygun bir şekilde kullanmanıza olanak verir. Üçüncü Bölüm, enerjilerinizi kendi sağlığınız ve şifanız için *düzeltebilecek* ve güçlendirebilecek Beş Dakikalık Günlük Enerji Rutini sağlar. Ayrıca size, yöntemlerinin her birinin faydalarını tartmanız için enerji testiyle nasıl deney yapabileceğinizi gösterir ve bedeninizin strese verdiği tepkileri yeniden programlamak için son derece değerli bir yaklaşımla sona erer.

Kısım II, “Enerji Bedeninizin Anatomisi”, dokuz başlıca enerji sistemini anlatmaktadır. Benim duyuşsal araçlarım gizli enerjileri resimlere dönüştürdüğünden, ben insan bedeninde, genelde bir kaleydoskopdaki çiçeklerden daha renkli olan enerji tayfları görürüm. Yıllar içinde, öncelikli olarak dokuz ayrı kalıba ya da enerji sisteme odaklandığımı fark ettim. Bu enerji sistemlerinin her birine dair açıklamalar, anlaşıldığı üzere, bir veya daha fazla kültürün şifa geleneklerinde de yer almaktadır. Bazı kültürler birden fazlasını kabul ederken bazıları bir veya ikisini kabul eder. Dokuz enerji sistemi meridyenler, çakralar, aura, elektrik, Kelt Örgüsü, temel ızgara, beş ritim, Üçlü Isıtıcı ve radyant devrelerdir. Ben burada insan bedeninde yalnızca dokuz enerji sistemi olduğunu iddia etmiyorum, ama bu dokuz sistem içinde, sağlığa giden sistematik bir rota belirleyebileceğinizi iddia ediyorum. Bu enerji sistemlerini kullanırsanız, çok daha üst seviyede fiziksel ve duyuşsal sağlığa erişirsiniz.

Kısım III, “Her Şeyi Birbirine Örmek”, öğrendiklerinizi hayatınızda karşılaştığınız şeylere nasıl uygulayacağınızı gösterir. Bedeninizin kaçınılmaz hastalıklarıyla daha etkili bir şekilde baş etmenin, ağrıları dindirmenin ve sağlık ve mutluluğunuzu en üst seviyeye çıkarmak için harici ve dahili enerji alanları yaratmanın yollarına odaklanıyor olacaksınız. Sonsöz sizi enerji yaklaşımıyla açılacak gizemli âlemleri düşünmeye davet eder ve bu tip tecrübelerin ruhunuzun yolculuğuna bir pencere açmasının yolunu anlatır.

Metnin içinde, on binden fazla doksan dakikalık seansların ve yüzlerce dersin ardından benimsediğim ya da geliştirdiğim yüzden fazla prosedür bulacaksınız. Her ne kadar bu yöntemlerin nasıl uygulandığını gördüğünüzde öğrenmek çok daha kolay olsa da, her birini olabildiğince açıklayıcı ve net bir şekilde sunmak için titizlikle çalıştım. *Enerji Tıbbı: Temel Teknikler*, bu kitapta anlatılan prosedürlerin pek çoğunu net ve sistematik bir şekilde sunduğum bir DVD'dir ([www.innersource.net](http://www.innersource.net) adresinden erişebilirsiniz).

Kişisel bakım teknikleri enerji tıbbında özellikle çok önemlidir. Güçlü bir şifaçı bazen tek seansta deva getirebilse de iyi bir enerji seansı neredeyse her zaman, uzun zamandır var olan kalıpların düzeltilmeleri gerekiyorsa uzun süre destek gerektirecek bir süreç başlatır. Geleneksel tıbbın öncelikli araçlarının aksine –ameliyat, ilaçlar ve radyasyon– enerji tıbbının teknikleri daha nazik, daha organik, daha az işgalcidir ve bir tedavi ortamıyla kısıtlı olmak yerine kendilerini evlerinde kullanıma sunarlar. Burada sunulan prosedürler, enerjiyi algılamak için özel bir beceri olmaksızın kullanım için tasarlanmışlardır. Ancak onları kullanmak, bu tip hassasiyetleri güçlendirmenin doğal bir yoludur.

Bu, sizi çeken şeyleri kullanmaya davet edildiğiniz türden bir kitaptır. Dokuz önemli enerji sistemini ele alan bir kılavuz olarak birinci okumadan sonra her egzersiz üzerinde uzmanlaşmanızı beklemeniz için fazla ayrıntılı bir kitaptır. Ama benim niyetim bellidir. Bu kitap sizi güçlendirmek üzere tasarlandı. İlk üç bölüm başlı başına enerji tıbbına giriş dersleridir. Onları okuduktan sonra kitabı bir bütünlük hissiyle kenara koyabilir ve sundukları şeyleri uygulamaya başlayabilirsiniz. 1. Bölüm'de enerjilerin sağlığını için nasıl en iyi şekilde kullanılabileceğine dair genel bir anlayışa erişebilir, 2. Bölüm'de paha biçilmez enerji testi aracını öğrenebilir ve bu testte uzmanlaşabilir, 3. Bölüm'de enerjilerinizi dengeli ve canlı tutmak için beş dakikalık bir rutin öğrenebilirsiniz. Ya da ilerleyebilir ve daha ileri beceri ve anlayışlara erişebilirsiniz.

Ayrıca kitabın sayfalarını rastgele açabilir ve sık rastlanan şikâyetleri ele alan “nasıl” kutularını bulabilirsiniz. Bunlar genelde insanları bana getiren sıkıntılar değil, daha çok bir soğuk algınlığını önlemekten tutun da çocukları rahat uyuyacakları şekilde sakinleştirmeye kadar, insanların tesadüfi bir şekilde sözünü ettikleri sorunlardır. Bu kutular, sizi söz konusu tekniklerin açıklandığı belirli sayfalara yönlendirir. Onları kısa bölümler olarak sundum, çünkü bu bilgiler çok pratik ve kısımidir. Sonuçta size kitaptaki teknikleri hemen her bağlamda uygulamanın yollarını nasıl bulabileceğinize dair bir ipucu verirler.

Kitabın içinde, başlıca iddia ve önerileri destekleyen laboratuvar veya klinik araştırmalara referanslar bulacaksınız. Otuz yıl önce bu alana ilk girdiğimde, enerji tıbbının herhangi bir formunu sunan her insan bilimsel bir araştırmaya koyuluyordu. O günden bu yana bilim literatürü beden enerjileriyle ilgili bir araştırmalar patlamasına tanık oldu.<sup>5</sup> Her ne kadar tıp bağlamında hâlâ sınırlarda kalan bir alan olsa da (etkileyici araştırmalar bile henüz ana akım tıp yayınlarında yer almadı) enerji tıbbı sağlıklı bir bilimsel ergenliğe ulaştı.<sup>6</sup> Amerikan tıbbına giriş töreni 1992 yılında, Ulusal Sağlık Enstitüsü bir Alternatif Tıp Birimi kurduğunda gerçekleşti. Her ne kadar pek çok genç sağlık profesyoneli, enerji tıbbının geleceğinin parlak olduğunu görse de bu alanın taşkın ve yabancı paradigmaları eskileri huzursuz eder. Metinde yer alan bol miktardaki araştırmanın, kuşkuların en azından provokatif bulacakları bir köprü oluşturmasını umuyorum. Bu alana dair David ve benim “Six Pillars of Energy Medicine” adındaki bağımsız değerlendirmeler yayınında yer alan bilimsel değerlendirmemiz [www.EnergyMedicinePrinciples.com](http://www.EnergyMedicinePrinciples.com) adresinden indirilebilir.

*Enerji Tıbbı: Optimum Sağlık, Mutluluk ve Canlılık İçin Bedeninizin Enerjilerini Dengelemek* adlı çalışmamız, daha sağlıklı bir bedene, daha keskin bir zihne ve



daha keyifli bir ruha ulaşmak için kendi enerjilerinizle ya da önemseydiğiniz insanların enerjileriyle bilinçli bir şekilde çalışmak için sistematik ama açık bir yaklaşım sunmaktadır. Bir kişisel-gelişim sağlık kitabı için hangi tekniklerin uygun olup hangilerinin uygun olmadıklarına karar vermek, benim açımdan güçlü bir muhakeme becerisi gerektirdi. Genel olarak ciddi sağlık sorunlarında etkili olan ve yardımcı olabilecek teknikleri sunma konusunda hiçbir taviz vermedim. Yüzlerce sınıfta bu teknikleri sıradan insanlara öğretim tecrübelerime dayanarak burada sunulan her yöntemin nasıl geniş kitleleri etkilediğine dair iyi bir fikrim var ve en üst seviyede ihtiyatlılık gösterdim. Buradan size düşen, programda yol kat ederken yine en üst seviyede ihtiyatlılık göstermenizdir. Profesyonel tedaviye ihtiyacınız varsa lütfen yetkili bir doktora danışın. Bu kitaptaki teknikler yalnızca aldığınız tedaviyi tamamlayacaktır. Ama profesyonel müdahalenin değerini samimi bir şekilde vurgularken (yetkili bir enerji tıbbi uygulamacısı bulma konusunda öneriler için Ek'e bakın), kendiniz için yapabileceğiniz çok fazla şey olduğuna dair öncelikli mesajımı ve derin inancımı hafifletmek istemiyorum. Sonuçta sağlığınıza sorumlu olan kişi sizsiniz ve ne kadar çok bilir ve kendiniz için ne kadar çok şey yaparsanız, sağlığınız o kadar iyi olacaktır. Bu kitap size araçlar sunar. Bu araçların size iyi hizmet etmelerini diliyorum.

*Kısım I*



# İçinizdeki İki-Milyon-Yaşındaki Şifacıyı Uyandırmak

*Bilinçli zekâmızın altında daha derin bir zekâ iş başında  
– insanoğlunun evrim geçirmiş zekâsı.*

ANTHONY STEVENS  
İKİ-MİLYON-YAŞINDAKİ BENLİK



## B ö l ü m 1



# Enerji Var Olan Her Şeydir

$$E = MC^2$$

-ALBERT EINSTEIN

**B**edeniniz kendini iyileştirecek şekilde tasarlandı. Bir beden kendi sağlığını koruma ve hastalığı aşma becerisi, aslında doğanın en çarpıcı başarılarından biridir. Ama siz, bu doğal kapasiteye sistematik olarak müdahale eden bir dünyaya yerleştirildiniz ve eğer gerçek anlamda refaha erişecekseniz, sağlığınızdaki bilinçli katılımınız zorunludur.

Bu kitap size, bedeninize hayat veren elektriksel, elektromanyetik ve daha gizli enerjilerle nasıl çalışacağınızı gösterir. Bu enerjiler sağlığınızın temelini oluştururlar. Onlar bedeninizin yakıtı ve atmosferidirler. Dünyanın elektromanyetik, yerçekimsel ve nükleer alanları içinde doğdunuz. Güneşin hayat veren ışınları altında büyüdünüz. Meridyenleriniz (bedeninizin enerji yolları), çakralarınız (bedeninizin enerji merkezleri) ve aura ya da biyo-alan (bedeninizin enerji atmosferi) gibi kendi enerji sistemleriniz elektromanyetik enerji ve ışık yayar.<sup>1</sup> Göreceğiniz gibi, sizin içinizde ve etrafınızda nasıl ölçmeyi bildiklerimizden çok daha gizli enerjiler dolaşır ve bunlar enerji tıbbının anahtarıdır.

Kültürümüz daha yakın bakmamıza yardımcı olmak için pek bir şey yapmasa da

enerji gerçekten de var olan her şeydir. Hatta Einstein'ın şık formülünün gösterdiği gibi madde dondurulmuş enerjidir. Bir şöminenin içinde yanan bir odunu izlediğinizde, dondurulmuş enerjinin odun formundan kükreyen bir enerjiye, yani aleve dönüştüğünü görürsünüz. Sonra alev de mekanik bir enerjiye dönüştürülebilir ve bir lokomotifini yürütüp bir jeneratörü çalıştırabilir. O jeneratör de karşılığında elektrik enerjisi üretebilir. Belki, Einstein'ın inandığı gibi, yalnızca tek bir enerji vardır, "birleşik alan", ama eğer öyleyse o zaman sayısız yüzü olduğu kesin.

Sayısız kültür, fiziksel bedeni destekleyen, şekillendiren ve hareket ettiren bir gizli enerjiler matrisinden söz eder. Genelde insan bilgisini aşan zekâyâ Çin'de *qi* veya *chi*, Hindistan ve Tibet'in yoga kültüründe *prana*, İbranice'de *ruach*, Japonca'da *ki*, tasavvufta *baraka*, Lakotalarda *wakan*, Iraklılarda *orenda*, Ituri Pigmelerinde *megebe* ve Hıristiyanlıkta *Kutsal Ruh* adı verilir. Gizli enerjilerin maddesel bedenin daha yoğun, "dondurulmuş" enerjileriyle ortaklaşa hareket ettikleri yeni bir fikir değildir.

## BEDEN ENERJİLERİNİN ZEKÂSI

Belki de enerji tıbbının en şaşırtıcı öncülü, beden enerjilerinin yalnızca zeki olmadığı, aynı zamanda onları, sağlığını besleyen içsel bir diyaloga dahil edebiliyor olmanızdır.<sup>2</sup> Bu, tam olarak bir şifa bağlamında çalıştığınızda ve insan bedeninde dolaşan enerjilerle bağ kurduğunuzda bariz bir hale gelir. Enerji yalnızca kalbinizin çarpmasına, ciğerlerinizin nefes almasına ve hücrelerinizin besinleri metabolize etmesine sebep olan bir kuvvet değildir. Aynı zamanda her saniye bu tip milyonlarca biyolojik aktiviteyi yöneten zekâdır. Beden enerjinizin zekâsı genel olarak zihnin radarını altında işlev gösterse de, zihnin nefes almanızı ve hayatta kalmanızı sağlama becerilerindeki kapasitesini gölgede bırakır. İnsan zihni doğanın en parlak başarısı olsa da, organ ve hücrelerinizin aktiviteleriyle ilgilenmez. Genelde, bir hastayla beraber olduğumda, sanki olağanüstü bir zekâ seansı ele geçiriyormuş gibi bu enerjiler tarafından yönlendirildiğimi hissederim. Onları izlemekten başka yapabileceğim bir şey kalmaz.

Biyolog Lewis Thomas, tek bir hücrenin zeki seçimler yapabilme becerisine olan hayranlığını *The Lives of a Cell* (Bir Hücrenin Yaşamları) adlı klasik kitabında çok güzel bir şekilde ifade eder.<sup>3</sup> Ben de enerji konusunda böyle hissederim. Bedenin enerjileriyle nasıl dans ettiğine ne kadar dikkatli bakarsanız, bu üstün bir zekâyâ tasarlanmış baleyi o kadar çok fark edersiniz. Görünüşe göre, her organ, karmaşık

bilgiler taşıyan enerjilere maruz kalır. *A Change of Heart*<sup>4</sup> isimli etkileyici kitabında, organ bağışıyla yeni bir kalbe kavuşan Claire Sylvia, organ nakli geçiren pek çok insanın aniden, daha sonra şimdi kendi bedenlerinde atan kalbin sahibiyle örtüşüğünü öğrendikleri düşüncelere, anılara, hayallere, tatlara, arzulara ve değerlere saptantılı bir hale gelebildiklerini anlatır. Aşağıdaki hikâye, bu tip raporları inceleyen araştırmacılardan biri olan Paul Pearsall'ın<sup>5</sup> kaynaklarından alınmıştır:

*Organı bağışlanan kişi, yüksek katlı bir otel tırabzanının hemen dışındaki beton çıkıntıda duran bir Power Rangers oyuncağına uzanırken düşerek ölmüştü. Kalp nakli yapılan kişi, tedavisi mümkün olmayan bir septal defekti ve şiddetli kardiyomiyopatisi olan beş yaşında bir çocuktü.*

**ORGANI BAĞIŞLANAN KİŞİNİN ANNESİ:** *Donör ve alıcı ailelerin tanıştığı organ nakli toplantısında alıcı aileyle ve küçük Daryl'le tanıştığımda, gözyaşlarına boğuldum ve –eşim beni tutmuş olmasa– yere düşebilirdim. Onu hemen gördüm. Darly tıpkı bana Timmy gibi gülümsedi. Çarpık bir tebessümü vardı ve bana benimle şakalaşıyormuş gibi yan yan baktı. Bu, kesinlikle o çarpık gülümsemeydi. Oturup Daryl'le konuştuk ve ben inanılmaz bir şekilde, oğlumun kalbinin bana uzandığını kendi yüreğimde hissettim. Nasıl köpeğimiz bizi gördüğünde kuyruğunu sallıyorsa benim kalbim de sevinçle çarpmaya başladı. Başımı Daryl'in kalbine yaslayıp dinleyebilir miyim, diye sordum ve bunu saatlerce yaptım. Oğlumun kalbi benim kalbimde eşzamanlı bir şekilde çarpmaya başladı ve Daryl bundan çok hoşlandı. Yüzünden o çarpık tebessümü eksik etmedi. Daryl'in sözleri bizi hayrete düşürdü.*

**ORGAN NAKLİ YAPILAN KİŞİ:** *Bana kalbini veren küçük çocuğa bir isim verdim. Ona Timmy dedim ve onun da benden küçük genç bir çocuk olduğunu biliyordum. Yüksekten düşüp canımın çok yandığını hissedebiliyordum. Bazen hâlâ onu öldüren o çarpma ânını hissedebiliyorum. O da benim gibi Power Rangers'ı çok sevdi, ama o büyük olasılıkla onların gerçekte kim olduklarını bilemeyecek kadar küçüktü. Bazen geceleri tüm bedenim sarılarak uyandırılıyor ve Timmy'nin kalbini, yere çarptığı an hissettiği gibi hissedebiliyorum – ağır bir çarpma gibi. Eski kalbime ne olduğunu merak ediyordum. Zaten bozuktü, ama beni hayatta tutmak için elinden geleni yaptı ve bazen bunun için üzülüyor ve ağlıyorum.*

ORGAN NAKLİ YAPILAN KİŞİNİN BABASI: *Daryl'e kalbini bağışlayan donörün kaç yaşında olduğunu bugüne kadar tam olarak bilmiyorduk. Düştüğünü biliyorduk, ama hepsi buydu. Sanırım Daryl şanslı bir tahminle Timmy'nin yaşını doğru bildi. Nakil için küçük bir çocuk-boyutlarında bir kalbe ihtiyaçları vardı. Daryl'in donörün ismini nasıl doğru bildiğini asla bilemeyeceğim. Belki de tesadüftü, çünkü Daryl Home Improvement kanalındaki "The Tool Man" adlı televizyon programında Tim'i sık sık izledi. Ancak Daryl'in nakilden sonra sık sık yüzünde görmeye başladığımız o çarpık tebessümün beni her zaman biraz rahatsız ettiğini söylemeliyim ve şimdi bunu donörden almış olduğunu görüyorum. Nasıl oldu bilmiyorum, ama buna eminim, çünkü daha önce hiç bu şekilde gülümsememişti.*

ORGAN NAKLİ YAPILAN KİŞİNİN ANNESİ: *Onlara gerçek Twilight Zone olayını anlatacak mısınız? Daryl Power Rangers oyuncaklarını toplamayı ve onlarla oynamayı çok severdi. Onu nakilden sonra eve getirdiğimizde, hepsini bir kutuya doldurdu ve onları bir daha görmek istemediğini söyledi. Bir daha onlara göz ucuyla bile bakmadı.*

Bu ve daha pek çok benzer hikâye için, kalbin kendi enerji alanını taşıdığını (kalbin elektromanyetik alanı genişlik anlamında beyninkinden 60 kat fazladır ve bazı tahminlere göre manyetik alanı 5,000 kat daha güçlüdür<sup>6</sup>) ve bu alanın o kişi hakkında bilgiler taşıdığını söylemekten daha mantıklı hiçbir açıklama yoktur. On binlerce dramatik vakaya dayanarak kendi tecrübelerime ve meslektaş ve öğrencilerim tecrübelerine göre, bir insanın bedenindeki gizli enerjilerle ne kadar çok çalışırsanız, zeki bir kuvvetle muhatap olduğunuz ve ortak çalıştığınız o kadar net bir şekilde ortaya çıkar.

## ENERJİ TIBBINİN ENERJİLERİ

Enerji pek çok şekil olsa da –kinetik, termal, kimyasal, nükleer– enerji tıbbıyla en ilgili enerjiler beden (1) elektrik enerjilerini, (2) elektromanyetik enerjilerini ve (3) gizli enerjilerinin çeşitli kombinasyonlarını çevreler.

1. Elektrik, elektron ve protonların hareketlerini kapsar. Minyatür bir pil

gibi, bedendeki her hücre elektrik stoklar ve yayar. Normalde, yaşayan bir hücrenin dışı pozitif bir elektrik yüküne ve içi negatif bir elektrik yüküne sahiptir. Ama bu yükler, hücre zarında sodyum iyonlarını hücreden atan ve hücreye potasyum iyonları pompalayan “iyon pompalarının” eylemiyle anlık olarak tersine çevrilebilir (bir iyon elektrik yükü taşıyan bir atom ya da bir atom grubudur). Örneğin nörolojik dürtüler sinir hücrelerinde bu şekilde ilerler. Bir embriyo boyut açısından yalnızca dört hücre olduğunda, belirli genlerde yer değiştirmeye başlayan bir elektrik eğimi tespit edilebilir.<sup>7</sup> Aldığınız her nefes, hareket ettirdiğiniz her kas, sindirdiğiniz her lokma elektrik aktivitesi içerir. Aynı şekilde anılarınız, duygularınız ve düşünceleriniz küçük elektrik dürtülerinin kalıplarına kodlanır.

2. Elektromanyetik radyasyon bir dalga gibi hareket eder. Bu, radyo dalgalarından mikrodalgalara, kızılötesi ışıktan gözle görünen ışığa, ultraviyole ışıktan röntgenlere ve gamma ışınlarına kadar çeşitlilik gösteren bir tayfta yer alır. Bu tayf frekans anlamında 30 Hz'den (saniyede 30 döngü) 300 EHz (saniyede 300.000.000.000.000.000 döngü) frekansındaki gamına dalgalarına kadar uzanabilir. Elektromanyetik tayf enerji, dalga uzunluğu veya frekans olarak ifade edilebilir. Elektromanyetik enerji bir dalga olarak ilerler (örn., ışık Güneş'ten Dünya'ya bir dalga olarak gelir), ama madde tarafından, foton adı verilen bir *partikül* olarak emilir. Fotonlar yol kat eden dalganın içine dağılmıştır, ama bir elektromanyetik dalgayı parçaların ayırıp fotonu bulma olasılığınız, emilmiş bir fotonu parçalarına ayırıp getirdiği elektromanyetik dalgayı bulma olasılığınız kaddır – sıfır. Kuantum fiziğine hayat veren de bu esrar perdesiydi.
3. “Gizli” enerjiler Einstein tarafından, etkilerinden ötürü bildiğimiz, ama direkt olarak tespit edilmelerine olanak veren araçlara sahip olmayan enerjiler olarak tanımlandı. Elektromanyetizma sadece 250 yıl önce bu kategorideydi. Etkileri gözlemlenebiliyordu, ama elektromanyetizmanın kendisi ölçüleliyordu. Ben üzerinde çalıştığım enerjilerin pek çoğunun mevcut bilimsel araçların tespit edemediği niteliklere sahip olduğuna inanıyorum. Bu gizli enerjiler bir ölçü cetvelinin üzerindeki bir iğneyi hareket ettiremeseler de pek çok şifacı sağlığı ve canlılığı geri getirmek için onları nasıl kullanacaklarını bilirler. Hatta Stanford Üniversitesi'nden William Tiller ve meslektaşları tarafından geliştirilen bir cihaz, elektromanyetik tayfın içinde olmayan bir enerji alanının varlığını ortaya koydu.<sup>8</sup> İşin en



ilginç yanı, Tiller'ın cihazı bu gizli enerji alanının insan niyetine tepki verdiğini göstermiş olmasıydı. Negatif düşünceler düşündüğünüzde, bu alan, pozitif düşünceler düşündüğünüzde var olanlardan farklı nitelikler sergilemektedir.

Meridyenler, çakralar ve aura gibi temel enerji sistemlerinin bu enerji türlerinin herhangi bir kombinasyonunu içerebileceğine inanıyorum. Örneğin bir çakra, bedenin çakranın bulunduğu alanındaki elektromanyetik frekanslara bağlı olarak ölçülebilir.<sup>9</sup> Ama bu aynı zamanda, duyarlı bir insanın o çakranın sahip olduğu gizli enerjilere uyum sağlayarak sezgisel anlamda “okuyabileceği” bilgiler de içerir. Enerji tıbbı uzmanları, kendilerini bir insanın çakra enerjilerine açarak o kişinin derin travmatik anılarını görebilir, hatta yeniden yaşayabilir.

## GİZLİ ENERJİLERİ GÖRMEK

Ben başka insanların enerjilerine titreşimle karşılık veririm. Bazen kendimi bir ayarlama çatalı gibi hissederim. Başka insanların enerjilerini ritim ve salınımlar, frekans ve akışlar, darbe ve akımlar, renkli helezonlar ve geometrik kalıplar olarak görür ve hissederim. Çocukluğumda, gördüğüm renklerin, şekillerin, hareketlerin ve dokuların birer anlam teşkil ettiklerini fark ettim.

Dördüncü sınıfa giderken bir keresinde bir grup öğretmenin benim öğretmenim Bayan Proctor hakkında dedikodu yaptıklarını, onun zekâsını küçümsediklerini, onun tuhaf ve eksantrik olduğunu, üniversiteyi bile nasıl bitirdiğine hayret ettiklerini söyleyerek onunla dalga geçtiklerini duymuştum. Ben şoke olmuştum ve hayrete düşmüştüm. Gözleri kör müydü? Bayan Proctor'un en güçlü yanı, bedeninden yayılan ve bana ona dair çok şey anlatan o güzel, krem tonlarındaki sarı enerjisiydi. Ben sezgisel olarak bunun, onun bilge ve nazik bir kadın olduğu anlamına geldiğini biliyordum. Naif bir masumiyeti var gibiydi, ama ben onun gelişmiş ve güvenilir bir insan olduğunu net bir şekilde görebiliyordum. Eğer o da bu kadar doğal ve umursamaz olmak yerine daha sofistike bir duruş sergileseydi, meslektaşları, sonradan anladığım üzere, ona saygı duymakta zorluk çekmezlerdi.

Bugün dahi, insanlara dair değerlendirmelerim, sözlerinden, fiziksel görüntülerinden, statülerinden ya da kişiliklerinden çok onlardan yayıldığını hissettiğim ve gördüğüm gizli enerjilere dayalıdır. Bu tuhaf durum çalışmalarımda paha biçilmez bir değer teşkil eder. Yıllar içinde, bir insanın enerjilerinde gördüğüm ve hissettiğim

şeylerin bir anlamı olduğunu anlamakla kalmadım, aynı zamanda bir insanın sağlığını, canlılığını ve düşünce berraklığını geliştirmek adına bu enerjileri işlemek için ellerimi nasıl kullanacağımı da öğrendim. Madde enerjisi izler. Bu, enerji tıbbının temel yasasıdır. Enerjileriniz canlı olduğunda, bedeniniz de öyledir.

## ŞIFADA GİZLİ ENERJİLER

Leah ofisime kucakta taşındı.<sup>10</sup> Onu bana getiren adam, Leah'nın Scripps Clinic'e, Mayo Clinic'e ve bir sürü doktora gittiğini anlattı. Leah'ya bronşit teşhisi konmuştu, ama kimse neden mevcut tedavilere cevap vermediğini bulamıyordu ve ölecek gibi görünüyordu. En yakın arkadaşı hastalığının başlangıcından hemen önce ölmüştü ve Leah, bir doktorun bronşitinin karmaşık bir yaşla tetiklenmiş olabileceğini söylemesi üzerine bir psikiyatriste görünmüştü, ama bu da çare olmamıştı.

Leah konuşmayı denediğinde, en fazla hırıltı duyuluyordu. En iyi testlerden geçtiğinden, ciğerlerini kapsayan bariz sistemleri es geçip benim temel ızgara adını verdiğim en derin enerji sistemine ulaştım. Görünüşe göre, temel ızgarasındaki enerji yollarından ikisi öyle ciddi bozulmuştu ki yaşam kuvveti bu yollardan güçlekle geçiyordu. Devreyi bağlamak ve ızgarayı tamamlamak için kendi bedenimi bir buji kablosu gibi kullanarak bu enerji kalıplarından birinin iki ucundaki noktalara dokundum (biri kalçasının yakınlarında, diğeryse alınıdaydı).

Bu enerji benim içimden akmaya başladığında, önce pürüzlü olduğunu hissettim. Sonra nefes alamadım. Leah bana bakıyor, şimdi ıstırap içinde kıvranan bu alternatif şifacı hakkında ne düşüneceğini bilemiyordu. Bu böyle devam etti. Otuz dakika boyunca nefes almak için mücadele ettim. Sonunda enerjilerin bedenimde birleştiklerini hissettiğim an, Leah'nın nefesi kesildi ve sonra aylardır ilk kez normal nefes alıp vermeye başladı. Benim nefes alıp verişim de normale döndü.

Tıkalı olan ikinci enerji yoluna geçtim. Bu noktayı tutmaya başladıktan kısa süre sonra, içimi hayatımda yaşadığım en derin kişisel yas duygusu sardı. Bu duygu boğucuydu. Ağlamaya başladım ve gözyaşlarıma hâkim olamadım. Leah'ya nasıl göründüğüm umurumda değildi. Daha sonra bana, o anda daha iyi nefes alabiliyor olmasaydı, o anda benim profesyonel davranmayışına bakarak masadan kaçmış olabileceğini söyledi. Uzun süre sonra –enerjilerin bağlandıklarını hissettiğim an– Leah kontrol edemediği, güçlü ve ağır bir yaşla hıçkırıklara boğuldu.

Bir bilmece ânında çözülmüştü. Leah ve en yakın arkadaşı dünyayı birlikte gez-

mişlerdi. Arkadaşı kansere yakalandığında, Leah birlikte son bir seyahate çıkacaklarına karar vermiş ve arkadaşının yaşamının son senesini ona bakarak geçirmişti. Arkadaşı öldüğünde, Leah'nın yası aslında arkadaşını kaybetmiş olması değildi. O son sene birlikte bilinçli olarak yas tutmuşlardı ve Leah, fiziksel sorunlarının çözümlenmemiş bir yasa bağlı olduğu konusunda ısrarcı olan psikiyatristine çok kızmıştı. Hayır! Leah, hiç kimsenin onun arkadaşının yanında olduğu gibi yanında olmayacağı düşüncesiyle varoluşçu bir çaresizliğe kapılmıştı. Bilinçli farkındalığının altındaki bir seviyede, hayattan vazgeçmişti. Boşluk ve yalnız hissi kendini onun ciğerlerine hapsedmiş ve bronşit olarak ortaya çıkmıştı. Temel ızgarası yeniden düzenlenip bağışıklık sistemi güçlendiğinde, onun için ancak en iyisini umut edebildim, çünkü ciddi bir hastalıkla çarpışıyordu. Yine de, içeri kucakta getirilmişti ve yürüyerek çıkmıştı.

Günler sonra ofisime geldiğimde kapının üzerinde Guatemala'ya özgü kabile zilleriyle Leah'dan giderek "daha iyi" olduğunu söyleyen bir not buldum. Ayrıca ruhunun tazelendiğini hissediyordu ve gelecek için bir vizyonu vardı. Enerji şifası üzerine çalışmalar yapmak ve sonra arkadaşıyla birlikte yerleşmenin hayalini kurdukları Guatemala'ya gitmek istiyordu. İyileşme krizini, onu yeni bir amaç hissine açan bir armağan olarak görmeye başlamıştı. Benimle birlikte çalıştıktan sonra, Guatemala'ya taşındı ve şifa çalışmaları yapmaya başladı. Uzun yıllar, her Noel'de ondan başarıyla tedavi ettiği insanların hikâyeleriyle birlikte kartpostallar aldım.

## Bir Hastalığı En Başından Nasıl Engellersiniz?

*Kendinizi hasta gibi hissediyorsanız, birkaç iyi-seçilmiş enerji tekniğiyle bir hastalığı en başından tersine çevirebilirsiniz. Aşağıdakilerin biri veya hepsi yardımcı olacaktır. İlk üçü tek başına da yapılabilir (süre 5 ila 20 dakika):*

1. *Gökyüzü ve Dünyayı Bağlama egzersizini yapın (Sayfa 266).*
2. *Kanca (Sayfa 98) ve Üç Yumruk (Sayfa 74) egzersizlerini yapın.*
3. *Bedeninizi toksinlerden arındırmak için nörolenfatik refleks noktalarına masaj yapın (Sayfa 92).*
4. *Bir arkadaşınızdan size Omurga Baskını yapmasını isteyin (Sayfa 93).*
5. *Bir arkadaşınızdan çakralarınızı arındırmasını isteyin (Sayfa 181).*

## ENERJİ İŞİ RUH İŞİDİR

Leah'nın semptomlarının ruhunun kötü durumunu nasıl yansıttığını doğru bir şekilde değerlendirmeden onun bronşitini tedavi etmeye çalışan tıp kurumları ona yardımcı olmayı başaramadı. Hastalık ve iyileşme, ruhun yolculuğunda yol üstündeki istasyonlardır. Ancak ruh anlaşılması kolay bir kavram değildir ve geleneksel tıbbın ruh-seviyesi konularını kendi anlayışına katma girişiminde bulunduğu söylenemez.

Ruha yaklaşmak için, Rönesans teologları, ruhun içindeki enginliğe bir metafor olarak bir öğrenciden karanlık gökyüzünün enginliğini incelemesini isterdi. Bu, aydınlatıcı bir egzersizdir. Ruh, benliğinizin en gizli enerjilerinin kaynağıdır. Ancak bu gizli enerji, hücrelerinizden benlik hissine kadar sizinle ilgili her şeye biçim verir. Eğer can, sık sık ifade edildiği gibi, yaratılışın her yere nüfuz eden zeki enerjisiyse ruh onun kişisel seviyede tezahürüdür. Ruh ve can varoluşumuzun akıl ermez, yaşamsal sırlarıdır. Ancak bizler sevgi enerjileri, derin düşünme, şifa ya da mistik

tecrübelerle onları direkt olarak deneyimleyebiliriz. Gizli enerjiler araştırmacısı William Collinge enerjiyi “can ve madde arasındaki köprü” olarak tanımlar:

*Einstein fizikle bilgelerin binlerce yıldır anlattığı şeyi gösterdi: maddesel dünyamızdaki her şey – hareketli ve hareketsiz – enerjiden yapılmıştır ve her şey enerji yayar... Einstein evrenin sürekli çözünen ve dinamik doğasının yalnızca bir başka boyutun daha yüksek kılavuz zekâsının işi olarak anlaşılabilirliğini söyledi.<sup>11</sup>*

Ben ruhu, bedeni yaşam ve beyni bilinçle dolduran can kıvılcımı olarak düşünürüm. Ruh ayrıldığında, beyin kararır, beden ölür. Bir insanın enerjisiyle çalışmak, bir beden kadar bir ruha da dokunmaktır. İronik bir şekilde, kişisel ruhunuzun yaşamına ne kadar derin dalarsanız, evrensel, birleştirici zeki bir canın yaşamındaki köklerinle o kadar doyasıya özleşirsiniz. Ve bedeniniz o kadar iyileşir.

Tüm enerjileriniz uyumlu olduğunda, bedeniniz yeşerir. Ve bedeniniz yeşerdiğinde, ruhunuz dünyada çiçek açabileceği bir toprağa kavuşur. Bunlar enerji tıbbı için nihai sebeplerdir – toprağı hazırlamak ve çiçeğı beslemek.

### **Spiritüel Bağlantı Yoluyla Çaresizliğı Aşmak**

*Ne zaman kendinizi çaresiz, yalnız, ikilemde, fiziksel ıstırap içinde, iyileşmeyen bir hastalıktan dolayı tükenmiş hissetseniz ya da aradığımız yanıtları bulamadığımızı fark etseniz, aşağıdaki öneri canlandırıcı bir uygulama olabilir. Sizi yaşamınızın kutsal boyutuna ulaştırabilir, yalnız olmadığınız bilgisini yüreğinize işleyebilir ve size gördüğünüz her şeyin daha büyük bir resmin küçük bir parçası olduğunu fark etmenin tuhaf iç huzurunu verebilir.*

*Mümkünse bunu doğada, belki yıldızların altında ya da kutsal olduğunu hissettiğiniz başka bir ortamda yapın. Benim için bu bir dua gibidir. Beni spiritüel âlemle buluşturur. Ben buna Semayla Dolmak adını veririm (süre en az 2 dakika):*

1. *Dimdik durun. Bir an durun, parmaklarınızı kalçalarınızın üzerine yayın, derin derin nefes alın, ayaklarınızı zeminde hissedin ve enerji parmaklarınızdan bacaklarınıza ve yere akarken Dünya ile bağınızın bilincine varın. Kendinizi kutsal bir bağlantıya hazırlıyorsunuz.*
2. *Derin bir nefes alın, kollarınızı iki yana açın ve onları göğsünüzün önünde bir dua pozisyonuna getirin. Nefes verin.*
3. *Bir diğer derin nefesle kollarınızı iki yana açın ve onları havaya kaldırın. Göğe bakın (Şekil 1'e bakın). Gökyüzü size uzanırken siz gökyüzüne uzanın. Nefesinizi bırakın. Bu evrende yalnız olmadığınız ve göklerden gelen bu kutsanmaya değer olduğunuz bilgisini içinizde hissedin. Ellerinizde bir karıncalanma, uyuşma ya da sıcaklık hissedebilirsiniz. Ellerinizi semaya dokunuyor ve kozmostan iyileştirici enerjiler çağırıyorsunuz.*
4. *Bu enerjiyi kollarınıza alın ve ellerinizi göğsünüzün önünde birleştirin. Burada Semayla Dolmak adı verilen bir girdap oluşur ve "sema" şifayla, gerçek doğanıza dair bir tezahürle ve daha büyük planda kim olduğunuza dair bir ipucuyla yüreğinize dolar. Kılavuzluk veya ilham almadığınızda bile, mükemmel bir zamanda çözüleceklerini bilin.*
5. *Bedeninizde şifaya ihtiyaç duyan belirli bir alan varsa yüklü ellerinizi o alanın üzerine koyun ve enerjilerin içeri akmasına izin verin.*

## DENGEDE OLMAK VE OLMAMAK

Güneş ve Dünya enerjileri her hücrenize nüfuz eder ve enerji bedeninize cisim verir. Enerji bedeniniz, bunun karşılığında, ayrı, kendi kendini düzenleyen bir evrene, bedeniniz içinde ve çevrede bir kuvvete dönüşür. Sürekli etrafındaki enerjilerle etkileşim halindedir ve kendi enerjilerini sizi ısıtmak, serinletmek, harekete geçirmek, sakinleştirmek ve bir onarım ve yenilenme döngüsü yaratmak için hareket ettirir. Bu muazzam simyada, enerjiler birikir, depolanır, harcanır, dönüştürülür, uyumlu hale getirilir ve denge sağlanır.

Nasıl homeostaz (özdenge) biyoloji içinde merkezi bir kavramsa denge de enerji tıbbında merkezi bir kavramdır. Tüm sistemler enerji dolu bir dengeye, bir içsel istikrar ve diğer enerjilerle uyum evresine doğru ilerler. Aynı zamanda, her gayret harcaması ve çevreyle olan her etkileşim bu dengeyi bozar. Siz her zaman dengeye doğru ilerler ve her zaman yaşayarak ve uyum sağlayarak o dengeyi bozarsınız.

Bedeninizin enerji sistemlerinden biri kronik olarak denge dışı kaldığında ya da pek çok sistem bir diğeriyle uyum içinde olmadığında, bedeniniz iyi çalışmaz. Enerji bedeniniz her zaman dengesini sağlamak için erişebildiği enerjilere uyum sağlar. Çoklu ve son derece rafine psikolojik streslerimizden hava kirliliğine, işlenmiş gıdalara ve suni elektromanyetik enerjiye kadar modern hayatın pek çok gerçeği, bedeninizin onu en iyi muhafaza eden ve besleyen enerji dengelerini korumasını belki de tarihte hiç olmadığı kadar zorlaştırır. Bu kitap bedeninizde dengeye gereksinim duyan enerjileri nasıl sıfırlayacağınızı anlatır ve size durağan olan enerjileri dağıtarak hareketsiz olanları güçlendirerek ve aşırı olanları azaltarak ya da yatıştırarak onları nasıl dengeleyeceğinizi gösterir.



Şekil 1.  
SEMAYLA DOLMAK



## İÇİNİZDEKİ İKİ-MİLYON-YAŞINDAKİ ŞİFACIYI UYANDIRMAK

Dünyanın dört bir yanında şifa dersleri vermiş biri olarak genel anlamda hemen herkesin sağlığını geliştirmek için enerjilerini etkilemeyi öğrenebileceğine inanırım. Siz bunu yapabilirsiniz! Kendilerini nasıl iyileştireceklerine dair sezgisel bilgi atalarınızın sahip olduğu şeydi ve o bilgi hâlâ sizin içinde, derinlerde saklıdır.

Evrim psikologları hayatta kalma stratejilerinin DNA'mız aracılığıyla aktarıldığını gösterdi.<sup>12</sup> İyileştirici enerjiler dokularınıza işlenmiş ve iyileştirme becerileri ruhunuza kodlanmıştır. Carl Jung insan ruhunun kadim bileşeninden, her birimizin içinde yaşayan “iki milyon yaşındaki adam” olarak söz etti.<sup>13</sup> İki milyon yıl önce, gorillerin beyinlerinden biraz daha büyük beyinlere sahip olan atalarımız pek çok kültürel aktivite gerçekleştiriyordu. Yalnızca “avlanmak, sığınak inşa etmek, araç üretmek, cilt hastalıklarını tedavi etmek ve kamplarda yaşamakla kalmıyor”,<sup>14</sup> aynı zamanda birbirlerini tedavi ediyorlardı. İnsanlık tarihinin büyük bölümünde, doğal şifa köydeki tek aktiviteydi.

Atalarımız hem kendilerinin hem de klanlarının hayatta kalması için yalnızca kendilerine güvenmek zorundaydı. Bir antibiyotik ya da böbrek nakli için yerel hastaneye gidemiyorlardı. Onlar kendi kendilerinin doktoruydular ve bu onları, gizli enerjileriyle bizden daha uyumlu olmaya mecbur bıraktı. Potansiyel bir gıda, vahşi bir hayvan ya da hastalıklı bir yurttaştaki enerjiyi sezdiler ve güç ve verimliliklerini en üst seviyeye çıkarmak için kendi enerjilerini nasıl düzenlemeleri gerektiğini bildiler. Vahşi bir doğada henüz evrimleşmemiş en karmaşık fiziksel yapıyı koymak için gereken şeyin ne olduğunu içgüdüsel olarak anlamış olmasalardı, milyonlarca yıl öncesinin kirli ve acımasız dünyasında hayatta kalamazlardı. Atalarınızın kendi enerjileriyle çalışarak kendilerini nasıl iyileştireceklerini bilmiş olmaları ve onların zor yoldan kazanılmış hayatta kalma stratejilerinin sizin dürtülerinize, tutkularınıza ve aklınıza derinden işlenmiş olması, sizin kendi örtülü becerilerinize olan güveninizi artırmalıdır. İçinizdeki iki milyon yaşındaki uykucu şifacıyı uyandırmak için kapıyı çalmanız yeterlidir.

## Gerginliğin Yol Açtığı Bir Baş Ağrısından Kurtulmak

*Çin tıbbındaki geleneksel baş ağrısı noktaları binlerce yıldır kullanılmaktadır ve çok etkilidirler (süre 1 dakika):*

1. *Boynunuzla başınızın birleştiği yerdeki geleneksel baş ağrısı noktalarına masaj yapın, kafatasının yükseltisine doğru ilerleyin ve ellerinizle dairesel bir hareket yaparak o yükseltinin arkasını sert bir şekilde ovun.*
2. *Parmaklarımızı ensenize, omurganızın bittiği noktaya koyun. Dairesel masajla boynunuzun arkasına bastırın.*
3. *Basıncı koruyarak parmaklarımızı boynunuzun yan taraflarına kaydırın.*
4. *Bir nokta yukarı çıkararak hareketi tekrarlayın. Boynunuzun üst kısmına doğru ilerleyin.*

## BEDEN ENERJİSİ DİLİ ÖĞRENİLEBİLECEK BİR DİL MİDİR?

İyileştirme becerilerimiz hâlâ atalarımızdan kalma kemiklerimizde, şifalı ellerimizde, merhametli yüreklerimizde ve sezgisel beyinlerimizde saklıdır. Bebekken insanları çevreleyen enerjileri görüp hissettiğimize ve masum bir şekilde onların sağlığı, ruh hali, karakteri ve ruhlarıyla ilgili bilgileri aldığımızı inanırım. Ama kültürümüz bu tip algılar hakkında konuşmaz ya da bunları teşvik etmez. İki veya üç yaşına geldiğimizde bu beceriler körelir, yine doğuştan sahip olduğumuz bir kapasite olan empati gibi, ihmalden dolayı –bebeğin ebeveynleri tarafından aynalanmadıkları takdirde– kaybolur.

Bununla beraber, ben gizli enerjinin kendini yeniden inşa ettiğini görme veya hissetme kapasitesini defalarca izledim. Zaman zaman bir insan bedende dolaşan gizli enerjileri işitmeye ya da tatmaya başlar. Hayvanlar bu enerjilere doğal bir şekilde açıktır<sup>15</sup> ve hayvanlar da bu beceriyi yeniden aktif hale getirebilirler. Bir keresinde, Java'da kendilerini hareketsiz nesnelere uyumlu hale getirmeyi öğren-

miş kör insanların yaptığı bir gösteriye tanık oldum. Öyle ki bu insanlar bambu direkleriyle yapılmış labirentlerin içinde, radarla yön bulan bir yarasa keskinliğinde ilerliyorlardı.

Tıpkı bazı insanların sanat, fizik veya spora daha çok doğal yeteneğinin olması gibi, bazıları diğerlerinden daha çok iyileştirici eğilime sahip olsalar da kesinlikle iyileştirici beceriye sahip olmayan tek bir insanla bile çalışmadım. Ve kendi derslerimde pek çok kez ilk kez enerji alanları gören veya içgüdüsel olarak onlara daha önce hiç öğretilmemiş geçerli bir yöntem bularak başarılı bir şifa performansı gerçekleştirmiş insanlar gördüm.

San Diego'da büyük bir sınıfa ders verirken muazzam bir iyileşmeye tanık oldum. İlk yarım saat içinde, odanın arka kısmındaki bir adam kalp krizi geçirdi ve yere düştü. Önümdeki insan kalabalığından ona ulaşamadım. Yakınlarda oturan bir doktor hemen adamın yanına koştu. Sağlık görevlileri çağrılırken bu adam suni teneffüs yapmaya başladı. Doktor o anda oradaki sorumlu kişi oldu, ama adamın kalbini çalıştırmayı başaramadı ve sağlık görevlileri gelmeden önce onun, "Kaybettik," dediğini duydum. Yüreğim ağzıma geldi. O anda, kaygılı gözlerle yaşananları izlerken on altı yaşlarında bir çocuk aniden elektrik çarpmış gibi yerinden fırladı ve adamın yanına koştu. Adamın her bir parmağını teker teker tuttu, parmakları dişlerinin arasına aldı ve yanlarını ve uçlarını ısırıldı. Adam birden irkildi ve kalbi tekrar çarpmaya başladı! Çocuk bilmeseydi de bu noktalar tam da kalp meridyeninin uçlarıdır. Çocuk, yaptığı şeyi neden yaptığını bilmediğini söyledi.

Verdiğim ilk derslerden biri bir huzurevindeydi. Seksenli yaşlarında bir adamın, birkaç ay önce geçirdiği bir inme sonucunda sağ tarafı felç olmuştu ve adam ağır bir depresyondaydı. Hayatının neden devam etmek zorunda olduğunu merak ediyor ve hayatta kalmış olmasından yakınıyordu. Ölmüş olmayı tercih ederdi. Sağ tarafında hiçbir his veya kontrol olmadığından, enerji akışını geliştirmek üzere tasarlanmış fiziksel egzersizleri yapamıyordu. Ona yardım etmenin bir yolunu arayarak ondan bir aynanın önüne oturmasını ve kendini, enerjiyi beynin her bir yarımküresinden bedenin diğer tarafına aktaran enerjileri yaparken hayal etmesini istedim. Onu, hareketsiz tarafa ışık, renk ve güç yayan enerjiyi "görmeye" teşvik ettim. Bunu her gün yaptı. Bedeninin felçli tarafındaki hisler geri dönmeye başladı. Ona bir daha sağ tarafta hiçbir his veya hareket olmayacağı söylenmişti. On iki hafta sonunda ders sona erdiğinde, sağ kolunda ve bacağında, egzersizleri yalnızca hayal etmektenense gerçekten yapmaya başlayacak kadar hareket vardı. Beyninin bedenini tekrar harekete geçirdiğini görmek onu öyle heyecanlandırmıştı ki kendine dair tüm algısı

değiştirdi. Onunki yalnızca küçülen bir beden ve zihin değildi; zihni bedenini güçlendirebilirdi. Yalnızca egzersizleri yaptığını hayal etmek, fiziksel durumunda herkesin umutlarını aşan gelişmelere yol açmıştı. Gizli enerjilerin zihinle yönlendirilebileceklerini anlamadan bunun ne demek olduğunu anlamamız güçtür.

## GİZLİ ENERJİLERİ ÖLÇMEK

Son yıllarda bilim insanları çevredeki ve bedendeki tespit edilmemiş ama bariz olan zeki kuvvetleri tanımlamak için gizli enerji ifadesini kullanmaya başladılar.<sup>16</sup> Eğer “bitkilerin dilinden anlamak” bitkilerin büyümesine yardımcı olan bir kuvvetse, eğer bir dua uğrunda dua edilen insanın iyileşmesini hızlandıran bir kuvvetse, eğer bir şifacının elleri bir hastanın semptomlarını rahatlatan bir kuvvet yayıyorsa bu kuvvetlerin her biri “gizli enerjiden” oluşmaktadır.

Elektromanyetik tayfın dışında var olduğuna inanılan gizli enerjiler yakın zamana kadar en hassas bilimsel cihazların bile gözünden kaçan bir alanda işlev gösterirler. Ancak şimdi gizli enerjilerin daha yoğun olan elektromanyetik emsallerine hassas olan cihazlar vardır. Örneğin, ellere ve ayaklara bağlanan elektrotlar her meridyenden ve o meridyenlere karşılık gelen beslediği her iç organdan geçen enerji akımına dair bir değerlendirme sunabilir.<sup>17</sup> Çakra ve meridyenlerden yayılan ışık emisyonlarındaki değişimler, meditasyon, akupunktur, qigong ve diğer enerji şifası tedavilerinde gerçekleşen enerji değişimleriyle örtüşmektedir.<sup>18</sup> Bu tip cihazlar hastalığı dahi önceden tahmin edebilirler. Örneğin, meridyen aktivitesindeki değişiklikler, fiziksel durumda saatlerce, günlerce, hatta bazen haftalarca sonra meydana gelen değişiklikleri önceden tespit etmiştir.<sup>19</sup>

Düşüncenin de gizli enerji yaydığı görülmektedir. Daha önce sözünü ettiğimiz Stanford deneylerinde, elektron aktivitesini kaydeden bir gaz-boşalma jeneratörü kullanarak Tiller yalnızca zihinsel odakla insanların jeneratör içindeki elektron aktivitesini artırabildiklerini tespit etti.<sup>20</sup> Princeton Üniversitesi Mühendislik Fakültesi'nde yapılan bağımsız çalışmalar da düşüncelerin gizli enerjileri etkilediğini gösteriyor. Belirli bireyler rastgele rakamlar üreten cihazları etkilemek için zihinlerini kullanmakla kalmamakta, aynı zamanda organize grupların varlığı rastgele rakam üreten jeneratörlerin faaliyetlerine belirli bir düzen empoze etmektedir. İş toplantılarından bilim konferanslarına ve dini aktivitelere kadar on ayrı toplantıda, bu etki en çok grubun dikkati odaklı olduğunda, grubun bağlılığı yüksek olduğunda ya da

grup üyeleri ortak duygusal bir deneyim paylaştıklarında güçlüydü.<sup>21</sup> Diğer çalışmalar da benzer bulgulara ulaştılar.<sup>22</sup>

Şifa alanında gizli enerjilerin en dramatik uygulamaları arasında, belirli bir mesafeden doğru tıbbi teşhisler sağlayan bireylerin ortaya koydukları performanslar yer alır. Ben bir insanın enerjilerine baktığımda, o enerjinin belirli bir hastalık taşıyıp taşımadığını anlayabilirim. Bazı şifacıların aynı yerde bulunmaları dahi gerekmez. Beyin cerrahı C. Normal Shealy tarafından yürütülen bir araştırmada, tıbbi sezgileri güçlü olan ve hastayla hiçbir irtibatı olmayan Caroline Myss'e hastanın adı ve doğum tarihi verildi. Myss hastanın bedenine fiziksel olarak "girecek" ve sistematik bir şekilde hastanın bedenindeki her organ sisteminin sağlığını inceleyecekti. Elli hastalık bir numunede, Myss'in durugörü teşhisi Dr. Shealy'nin tespit edilen hastalıkların yüzde 93'ünde tıbbi teşhisle örtüştü. Myss, "sol testiste tümör var, sol böbreğe sıçramış", "herpes enfeksiyonu" ve "şizofreni" gibi net ifadeler kullanmıştı.<sup>23</sup> Giderek artan kanıtlar, kuantum alanları gibi belirli gizli enerjilerin etkilerinde "bölgesel olmadıklarını" gösteriyor – onların etkileri mesafeye duyarsızdır. Bu yüzden fizik alanında, telepatik iletişimin varlığını, iyileşmede duanın etkisini ve Myss'in uzun mesafede teşhisi gibi performansları destekleyen bilimsel bulgular patlamasına dair akla yatkın bir açıklama vardır.<sup>24</sup>

Acı çeken ve kendi bedenlerinin kurbanları olduklarını hisseden insanlar, gizli enerjilerini iyileşmek için yönlendirmeyi başardıklarında güçlenirler. Önlerinde, doğal olarak seçmeye eğilimli oldukları bir yol açılır. Kendinizi içinizde ve etrafınızda var olan gizli enerjilere açarak daha iyi hissetmenize, düşünmenize ve daha etkili işlev göstermenize yardımcı olabilecek bir beceriye sahip olduğunuzu fark ettiğinizde, bu kapasiteyi beslemek isteyeceğinize inanıyorum. Gizli enerjileri okuma teknolojilerinin eli kulağında olsa da aslında ihtiyacınız olan tüm araçlar sizin fizyolojinizde mevcuttur. Bir sonraki bölüm size enerji testini sunarak özel bir ekipman ya da duyu ötesi algıya gerek olmaksızın size gizli enerjileri nasıl okuyacağınızı gösterecektir.

## B ö l ü m 2



### Enerji Testi

## Enerji Bedeninizle Konuşmak

*Çinli doktor nabzı hissederek meridyenler arasındaki dengesizlikleri tespit edebilir, ama bu hassas bir dokunuştur ve bu uzmanlığı geliştirmek on ile yirmi yıl alabilir.*

-JOHN THIE

*Sağlık İçin Dokun*

**Ö**te yandan enerji testi çabucak öğrenilebilir. “Enerjileri görmek” için herhangi bir sezgisel güce ihtiyacınız yoktur. Hatta ben enerji testini ilk öğrendiğimde, beni en çok heyecanlandıran şey, bunun bana, başkalarına enerji alanlarında neler gördüğümü göstermenin bir yolunu sunuyor olmasıydı. Enerji testiyle, herhangi bir anda, bedenın eşsiz enerjilerini, enerji alanlarını ve onların salınımlı dalgalanmalarını güvenilir bir şekilde değerlendirebilirsiniz.

Bedeniniz aslında bir enerji sistemleri pınarı gibidir; çarpıcı bir şekilde karmaşık, son derece koordine ve tamamen eşsiz. Bu yüzden hiçbir kitap size yeşermek için tam olarak ne yapmanız gerektiğini söyleyemez. Her insanın ayırt edici bir enerji taşıması bir yana, her hücre, her organ ve bedenın her sistemi de bu ayırt edici enerjiye sahiptir. Nasıl başparmağınız, kalbiniz ve beyniniz eşsizse her birinin enerjileri de öyledir. Bu yerel enerjiler kendi yerel dillerini konuşurlar ve aynı zamanda evrensel bir dil paylaşırlar.

Enerji testi, bu dilleri ifade ifade tercüme etmenin kati bir aracıdır. Ayrıca kendi enerjileriniz ve başkalarının enerjileri üzerinde ne kadar çok çalışırsanız, onları

sezgisel bir şekilde algılama becerinizi o kadar geliştirdiğiniz de hem benim hem de öğrencilerimin tecrübeleriyle sabittir.

Hastalık kendini fiziksel semptomlarla ortaya koymadan önce enerjilerinizde ortaya çıkar. Çin'in doktorun öncelikli görevinin insanların enerjilerini dengede tutarak sağlığı korumak olarak görüldüğü bölgelerinde, doktor yalnızca kişi sağlıklı olduğu sürece para alırdı. Doktor bir hastalığı tedavi etmek zorunda kalmışsa bu başarısız olduğu anlamına gelirdi ve hasta ücret ödemezdi. Batı tıbbının bir insanın sağlığına müdahale etmeden önce fiziksel semptomları bekleme uygulaması, Çin'deki bu uygulamaya kıyasla oldukça kaba ve nezaketsiz bir uygulamadır. Dengesizliği henüz enerji alanında bir rahatsızlıkken tedavi etmek, onun daha travmatik, yer etmiş ve geri alınması imkânsız fiziksel bir semptoma dönüşmesini beklemekten çok daha kolay ve daha akıllıcadır.

Modern bir topluma başarıyla ayak uydurmuş her insan, farkındalık eşliğinin altına bol miktarda içgüdüsel bilgelik savurmuştur. Büyürken, kültürünüz zekânızı olumlarken bedeninizin ilkel bilgisini reddetti. Hepimiz içgüdülerimizden yaralandık. Medeni olmak önemli bir noktaya kadar– bedeninizin sizden yapmanızı istediği şeyi yapmamayı öğrenmektir.

Buna rağmen, bedeniniz aklınızın anlayışını aşan bir zekâ taşır. Uzun yıllardır, gizli enerjileri bilinçli olarak kullanmayan insanların onları tespit etmeye, onlarla bağ kurmaya, etkileşim kurmaya ve onlarla ortak bir şekilde çalışmaya başlamaları için yollar arıyorum. Gizli enerjilerin sizi nasıl etkilediğini belirlemenin yollarını öğrenirken, beden sağlığınızı görme, hissetme ve etkileme becerilerinizi uyandıracaksınız. Bu pasif bir okuma değildir. Ama enerji sistemlerine harcanan her bir gayret size tonlarca ödül getirebilir.

## AĞRILI HAYALET UZUV YOLUYLA ENERJİ BEDENİNE BAKIŞ

Enerji bedeniniz fiziksel bedeninizin gizli ortağıdır ve pek çok etki türü söz konusu olduğunda, enerji bedeniniz fiziksel bedeninizden çok daha tepkiseldir. Enerji bedeni, fiziksel beden sağlığının özünü eimde tuttuğundan, enerji tıbbının odak noktasıdır. Enerji bedeninizi etkileyen tedaviler tüm bedeninize titreşimler halinde yayılır.

Enerji bedeni kendini tıbbın en kafa karıştırıcı bilimcilerinden biri olan ağrılı hayalet uzuv sendromunda acımasız ve kati bir şekilde ortaya koyar. Bir insan bedeninin artık orada olmayan bir bölgesinde korkunç ve dayanılmaz bir ağrı

hisseder. Amerika Birleşik Devletleri'nde 300,000 küsür insanın bir kolu veya bacağı ampüte edilmiştir ve bu insanların büyük bir çoğunluğu, eskiden o uzvun bulunduğu alanda kaşınma veya ağrı hissettiklerini bildirirler.<sup>1</sup> “Algısal nitelikleri ve boşluktaki net lokasyonları,” diyor McGill Üniversitesi'nde araştırmacı psikolog olan Ronald Melzack, “öyle gerçek görünür ki bir hasta yataktan kalkıp hayalet bir ayağın üzerine basmaya çalışabilir ya da hayalet bir elle bir bardağa uzanmayı deneyebilir... Bir insan daha önce bir ayakta olan ağırlı bir çıban ya da ülseri ya da bir parmakta olan sıkı bir yüzüğü hissedebilir.”<sup>2</sup> Ağrılı hayalet uzuv sendromu, bir uzvunu kaybetmiş insanlar kadar, bir uzvu olmadan doğmuş insanlarda da görülür ve tıp bilimi her iki grup için de bu rahatsızlığı giderebilmiş değildir.

Bazı nörologlar, beyne doğuştan bir beden haritası kodlandığına ve uzuv hiç gelişmese ya da sonradan kesilmek zorunda kalsa bile, o uzvun haritada kaldığına inanırlar. Hayal uzuvdaki hisler, bu teoriye göre, eksik uzvun bedende kalan kökündeki sinirlerle aktive edilir.<sup>3</sup> Bu teori enerji bedenine dair bir anlayışla tamamlansaydı, hayalet uzuv hastalarıyla olan çalışmalarımındaki gözlemlerim için daha iyi bir açıklama olabilirdi. Ben bir hayalet uzvun, eksik uzvun enerji yüklü “çifti” olduğuna inanırım.

Bir parmağı kesilmiş ve onu annesinin evinin ısıtmalı bodrum katındaki bir kavanozda saklamış bir adam uzun yıllar hiçbir ağrı yaşamadı. Sonra eksik parmağının bulunduğu alanda dondurucu bir soğuk hissi şikâyetiyle amputasyon operasyonunu gerçekleştirmiş doktora gitti. Doktorun, korunan parmağın durumunu kontrol etmesi yönündeki tavsiyesinin ardından, adam kavanozun saklandığı bodrum katının, kırık bir cam sebebiyle buz gibi olduğunu öğrendi. Parmak soğuktan alındıktan sonra, ağrı kayboldu.<sup>4</sup> Benzer bilgilerden oluşan bir derleme, hayalet uzvun enerjisinin bir şekilde fiziksel uzvun enerjiyle bağlantıda kaldığını göstermektedir. Bu, uzaktan iyileşme ve duanın iyileştirici gücü gibi giderek artan sayıdaki yerel-olmayan etkilerin belgelenmesiyle, algılanması daha mümkün bir hale gelmektedir.<sup>5</sup>

Sırada okuyacağınız üç hayalet uzuv vakası enerji bedeninin doğasına dair anlayışlar sunmaktadır. Fiziksel uzuv kaybolduktan sonra “enerji uzvunun” varlığını sürdürdüğü anlaşılıysaydı, ağrılı hayal uzuv sendromu bir bilmece olmaktan çıkardı. Nasıl hayalet uzuv sendromu, bu rahatsızlığa sahip olan insanlar için inkâr edilmesi imkânsız bir gerçekse enerji çalışmasına olan tepkiselliği de bir o kadar gerçektir.

**Dayanılmaz Hayalet Ağrı.** Bana bir tekerlekli sandalyede, Vietnam'da her iki bacağı da kaybeden iyi görünümlü bir adam getirildi. Eskiden sağ ayağının bulunduğu alanın ucundaki ağrıya kimse çözüm bulamamıştı. Adam bir mayına basma ve sağ



ayağındaki et ve kemiklerin parçalara ayrılma ânını dün gibi hatırlıyordu. Şimdi hissettiği ağrı dayanılmazdı. Hisler yaşadığı ilk şoka öyle benziyordu ki travmatik anılar ona asla huzur vermiyordu. Bu dayanılmaz ağrılar aynı zamanda korkunç kâbuslara yol açıyordu. Eskiden sol ayağının bulunduğu alan o kadar ağrımıyordu. Belki bazen kaşınıyordu, ama bu sağ ayağıyla kıyaslandığında hafif bir rahatsızlıktı.

Karşımda arkadaşıyla birlikte otururken ağladı ve “Bu ağrı öyle acı veriyor ve beni geçmişime öyle sıkı bağlıyor ki, bazen kafama bir silah dayamayı düşünüyorum,” dedi. Eksik bacaklarının her ikisinde de hâlâ enerji olduğunu görebiliyor ve bu enerjiyi ellerimle hissedebiliyordum. Eksik bacaklarındaki enerjiyi ayaklarının olması gereken alana kadar izledim. Enerji somuttu. Ellerim korkunç bir şekilde acımaya başladı. Ona, elimin ağrının en yoğun olduğu bölgede olup olmadığını sordum, evet, diye yanıtladı. En ağrılı bölgeler, ayaklarının iki yanıydı ve buralar, mesane meridyeninin sonlarıydı. Ona şöyle dedim: “Bu kulağa çılgınca gelebilir, ama ayaklarının olduğu yerlerdeki bazı noktaları havada tutup sana yardımcı olabileceğime inanıyorum.”

Ellerimi bacaklarının sonlarına, eskiden ayaklarının bulunduğu yerlere kaydır-dım ve mesane meridyenindeki noktaları tuttum. İki adam bu tuhaf hokkabazlığı izlerken onlara yalnızca havayı tutuyormuşum gibi görünmüş olmalı. Ama öyle değildi! Meridyen hatlarını sanki bacakları hâlâ oradaymış gibi güçlü bir şekilde hissetmiş ve görmüştüm. Başta yerinde ölmeyen sağ ayağının alanına dokunmam ona acı verdi. Birkaç dakika sonra, ayağındaki ağrının kaybolması bir yana, aynı zamanda belinin hemen üzerinde, sırtındaki bir diğer kronik ağrının da hafiflediğini söyledi. İlginç bir şekilde, bu alan da mesane meridyeninin kontrolü altındaydı.

Böbrek ve karaciğer meridyenleri de işin içindeydi ve ben bu noktaları da tuttum. Böbrek meridyeni korkuyu yönetir ve bu noktaları tutmak güçlü bir arınmaya yol açtı. Onu duygusal anlamda hapseden içine gömülü korku ve dehşet duyguları bir anda ortaya çıkmıştı. Hasta hıçkırığa hıçkırığa ağladı. Ben duygular yollarını bulana dek noktaları tutmayı sürdürdüm. Korku hafifledikçe o sevince büründü. Karaciğer noktalarını tutmayı bıraktığımda, hiçbir ağrısı kalmamıştı. Onunla birlikte yaşayan arkadaşına noktaları nasıl tutacağını ve hangi noktaları tutması gerektiğini öğrendim. Adam ve arkadaşı bir daha geri dönmedi, ama benim ricam üzerine, ayda bir telefon ettiler. Arkadaşı bana, seansın ardından adamın içinde bulunduğu derin depresyondan sıyrılmaya başladığını söyledi. Hayalet ağrı zaman zaman dönse de artık onunla nasıl baş edeceklerini biliyorlardı.

**Kaşıntılı Parmaklar ve Sindirim Bozukluğu.** Elini, çalıştığı fabrikadaki bir makineye kaptıran bir adamın işaretparmağı ve serçeparmağının ucu yoktu. Onun için bir sorun teşkil etmese de parmakların bulunduğu alanlarda bazı hisler oluyordu. O aslında bu hislerin “komik” olduğunu bile düşünüyordu, tabii parmaklar kaşınmadıkça. Bana gönderilmişti, çünkü şiddetli sindirim sorunlarıyla boğuşuyordu. Başarısız sonuçlanan bir dizi tıbbi tedavinin ardından, bu sorunun belki de kazadan ötürü gizli bir stres veya bilinçaltı korkularla ilişkili olup olmadığını görmek için bir psikoterapiste gitti. O bana bunu anlatırken, ben eksik olan işaretparmağının kalınbağırsak meridyeninin başlangıcında olduğunu ve incebağırsak meridyeninin serçeparmakta başladığını fark ettim. Eksik parmaklarından geçen meridyenlerin, sindirim sorunlarıyla ilişkili olup olmadığını merak etmeye başladım. Ona bunu söyledim. Meridyenler hakkında hiçbir bilgisi yoktu ve sindirim sorunu ile eksik parmakları arasında bir bağlantı olabileceği düşüncesi ona biraz abartılı görünmüştü.

Buna rağmen ben özellikle işaret ve serçeparmaklarının bulunduğu eksik bölgelere odaklanarak ince ve kalınbağırsaklarındaki enerjileri rahatlatmak için meridyenleri her iki kolundan parmak uçlarına kadar izledim. Akupunktur noktalarında tıkalı olan enerjii açmak için tasarlanmış bir teknik kullandım. Bu, bir diş macunu tüpünü sıkmak gibidir: Enerjii yukarı ve dışarı itersiniz. Ben kalınbağırsak meridyenini aktive eden noktaları tutarken işaretparmağının bulunduğu alan öyle ıstıraplı bir şekilde zonklamaya başladı ki benden durmamı istedi. Zonklamayı yok etmek için o meridyendeki “yatıştırıcı noktaları” tuttum. O anda, eskiden işaretparmağının bulunduğu noktada havayı tutuyor gibi görünüyordum. Ağrı kayboldu, ama enerjinin hâlâ durağan olduğunu hissettim. Tekrar denedim ve bu kez meridyenin diğer ucundan başlayıp enerjii karşı yöne itmeye başladım. Bu kez işe yaradı. Bağırsaklarındaki şişkinlik hissi günlerce geri gelmedi, ama sonra tekrar oldu. İkinci bir seansta, ona nereyi tutacağını, nereye masaj yapacağını ve meridyenleri ne tarafa doğru izleyeceğini gösterdi. Bu teknikleri her gün yaptı ve sindirim sorunları bir daha geri gelmemek üzere sona erdi.

**Doğuştan Gelen Hayalet Ağrı.** Bir kadın yeni doğan oğlunu benimle bir seansa getirdi ve oğlunun seans boyunca uyuyacağını umuyordu, ama bebek son derece huzursuzdu. Bir kolu gelişmemiş doğmuştu. Annesi onu kucağında tutarken bebek çığlıklar atıyor, bir türlü sakinleşmiyordu. Tek yaptığım, kolunun olması gereken alanı boylu boyunca okşamak oldu. Bazen yumuşak, bazen sert bir şekilde dokun-

dum. Bebek sakinleşmeye başladı ve sonunda uyuyakaldı. Annesi, oğlunun sık sık ağladığını ve bir türlü sakinleşmediğini söyledi. Ona, “hayalet uzvundaki” enerjileri nasıl hareket ettirip uyumlu hale getireceğini öğretmek için biraz zaman ayırdım ve o andan itibaren, ne zaman bebeğin hayalet uzuv ağrısı geri dönse annesi onu rahatlatılabilecekti.

Bu ve benzer vakalar, ağrılı hayalet uzuv sendromu gizemine yeni bir kazandırır. Meridyen noktalarını havada tuttuğumu görmek biraz tuhaf bir deneyim olabilse de kronik ağrı kaybolmaya başladığında veya meridyenlerle ilişkili sıkıntılar kendiliğinden sona erdiğinde insanlar bu endişelerini hızla bir kenara koyarlar. Gerçek uzuv orada olsa da olmasa da bir enerji uzvunun var olduğunu hayal etmek, kendi enerji bedeninizi gözünüzde canlandırmanız için size iyi bir açılış görüntüsü sağlar.

## İÇİNİZDEKİ EŞSİZ ENERJİLER

Herkesin enerji alanı bir andan diğerine değişiklik gösterir. Hoşlandığınız ya da korktuğunuz bir insan odaya girdiğinde içinizde meydana gelen enerji değişimlerinin farkına varırsınız ve içinizde ve etrafınızda dolaşan gizli enerjilerin daha çok farkına varmayı öğrenebilirsiniz.

Sizin enerjileriniz, diğer insanların enerjileriyle ortak nitelikler barındırır: Herkes aura adı verilen bir tonlamayla çevrenmiştir, herkesin çakra adı verilen yedi temel enerji merkezi vardır, herkesin meridyenleri benzer yollar üzerinden geçer. Ama bu evrensel ifadeler, her birimizin enerji alanını ayrıcalıklı olan zengin dokular, sıra dışı şekiller, karmaşık örgüler ve farklı renklerle kıyaslandığında yalnızca silik çıkarımlar olarak kalır.

**Enerjinizdeki Değişimler Bedeninizdeki Değişimlerin Öncüsüdür.** Aslında enerjileriniz öyle ayrı ve size özgüdür ve fiziksel bedeninizi öyle etkili bir şekilde yönetirler ki nasıl elli yıl boyunca bir hayatı paylaşan iki insan birbirine benzemeye başlarsa siz de enerji bedeninize benzemeye başlarsınız. Enerji alanınız bedeninizde titreşirken zaman içinde genleriniz tarafından belirlenen fiziksel yapıya kendi karakterini ekler. Madde enerjiyi takip eder. İyi yaşlanmak istiyorsanız, enerjinizi iyi muhafaza edin.

Beden sağlığınız enerji bedeninizdeki sağlığı, bütünlüğü ve akışı yansıtır ve başladığınız program size her ikisini de nasıl koruyacağınızı gösterecektir.

1930'larda, Yale Üniversitesi'nde bir nöroanatomist döllenmemiş bir semender yumurtasının etrafındaki elektromanyetik alanı ölçtü.<sup>6</sup> Burr, sanki yetişkin semenderin taslağı halihazırda yumurtanın enerji alanındaymış gibi bu alanın yetişkin bir semender şeklinde olduğunu saptadı. Daha sonradan beyin ve omurilikle aynı hizaya gelecek elektrik ekseninin döllenmemiş yumurtada mevcut olduğunu görünce çok şaşırıldı. Ardından küften bitkilere, kurbağalardan insanlara pek çok organizmayı çevreleyen elektromanyetik alanları incelemeye koyuldu ve sağlık ve hastalığa karşılık gelen elektrik kalıplarını ayırt etmeyi başardı.

Enerji alanlarına duyarlı olan bireyler de bir başka insanın bedeninin elektrik aktivitesindeki değişimleri tespit edebilirler. Onların açıklamaları, galvanik deri tepkileri, beyin dalgaları, kan basıncı, nabız ve kas çekilmesi gibi durumları ölçmek için kullanılan standart araçlardan alınan okumalarla örtüşür. Dahası, enerji alanındaki değişimlere dair açıklamaları, tıpkı bir önceki bölümde gizli enerjileri tartan cihazların okumaları gibi, fiziksel ölçümlerdeki değişiklikler bir nebze daha önce gerçekleşir.<sup>7</sup> Enerji alanında gözlemlenen değişiklikler, ölçülebilir fiziksel değişimleri öngörür. Enerji bedeninizi canlı tutmak, fiziksel bedeninizi canlı tutar.

## Banyo Yaparken Enerjilerinizi Yenilemek

*Ben banyo yapmaya bayılırım. Bazı egzersizler, bir banyo seansını bir enerji yenilenmesi seansına dönüştürebilir. İşte en sevdiğilerimden birkaçı:*

- 1.** *Küveti iki yüz elli gram karbonatla doldurun. Karbonat auranızı arındırır.*
- 2.** *Küvete uzanın ve en az bir dakika boyunca alnınızdaki nörovasküler noktalara dokunarak (Sayfa 102) gevşeyin.*
- 3.** *Yavaş yavaş kendi lenfatik noktalarınıza masaj yapabilirsiniz (Şekil 9'a bakın).*
- 4.** *Ayaklarınızın üzerinde, parmak aralarınızdaki boşluklara karşılık gelen kemiklerin arasında "yürüyüş refleksleriniz" bulunur. Enerji orada*

*birikme eğilimindedir. Ellerinizi ayaklarınızın altına alıp başparmaklarınızla yürüyüş refleksine dokunarak masaj yapın ve başparmaklarınız*

*la beş yürüyüş refleksinin her birindeki enerjiyi yumuşatın. Bir ayak masajıyla sonlandırın.*

- 5. Bir soğuk algınlığının yaklaştığını hissediyorsanız, bacaklarınızı küvetin bir veya iki yanından sarkacak şekilde dışarı uzatın. Kollarınızı göğsünüzde birleştirin ve dirseklerinizi üst bacaklarınızın içine doğru uzatın. Başparmaklarınızı kollarınızda pazılara bastırın. İki veya üç dakika bu pozisyonda oturmak tıkanıklığın akciğerlerinizden çıkmasına yardımcı olur ve küvetten çıktığınız anda, soğuk algınlığına yakalanma olasılığınızı sıfıra düşürmüş olabilirsiniz.*

**Beden Enerjilerinizi Saptamak.** Beden enerjilerinizi saptamak için en basit deneylerden biri ellerinizi kullanır. Elleriniz enerjiyi, tıpkı gözlerinizin ışığı algıladığı gibi algılayabilir:

- 1.** Ellerinizi birleştirip yaklaşık on saniye kadar ovuşturun.
- 2.** İki elinizi ayırıp yaklaşık on beş santim mesafede tutun ve o şekilde durun. Pek çok insan bunu yaptığında, ellerinde neredeyse somut bir şeye dayanmış gibi bir his olduğunu fark eder.
- 3.** Ellerinizi hareketsiz bir şekilde tutarak veya usulca birbirlerine yaklaştırıp tekrar ayırarak deney yapın.

Enerjiyi hissedemezseniz, ellerinizi tekrar ovuşturun. Bu kez onları birleştirip çanak şeklinde tutun. Tuttuğunuz enerjinin “kenarlarını” hissedin ve ellerinizin arasındaki bu enerji topunu çevrelerken o enerjiye dokunun.

İkinci bir deney yapın.

- 1.** Tekrar ellerinizi birbirine ovuşturun.
- 2.** Sol elinizi göğsünüzün önüne getirin, bedeninizden on santim mesafede tutun.

3. Bu alan üzerine saat yönünün aksine doğru yavaş yavaş daireler çizin.
4. Kendinizi avucunuzdaki, parmağınızdaki veya göğsünüzdeki hafif hislere duyarlı hale getirin. Kalp çakranızın enerji alanıyla hareket ediyorsunuz ve eliniz onun enerjilerini alıyor. Nasıl her gece rüya görüyor ama her seferinde rüyalarımızı hatırlamıyorsak, aynı şekilde hepimiz bu hisleri alırız, ama her zaman farkındalığımızı ulaşmazlar.
5. Sağ elinizi aynı bölgeye getirin ve sağ elinizle saat yönünde daireler çizin. Benzer veya farklı hisler saptarsanız farkına varın.

Ellerinizde ve bedeninizin üzerinde hissettiğiniz enerji size bedeninizde daima hareket eden, dönen ve yuvarlanan enerji türlerine dair bir his verir.

## ETRAFINIZDAKİ ENERJİLER İÇİNİZDEKİ ENERJİLERİ ETKİLER

Dünya'ya çarpan Güneş ışını miktarı Ay'ın evresiyle değişkenlik gösterir ve insan davranışını etkilediği görülür. 911'e gelen kriz telefonları dolunay gününde artar; psikiyatrik kayıtlar dolunay gününde davranışlarda ani bir artış gösterir; küçülen Ay'la birlikte intihar oranları artar ve dolunaydan iki gün sonra ölüm oranları zirveye ulaşır. Yatırım fonları da Ay döngüsüyle paralel ilişkideki bir kalıp içinde dalgalanır.<sup>8</sup> Dünya'nın manyetik alanındaki soğukkanlılık dönemleri, telepati, durugörü ve önsezi gibi hassasiyetlerde bir artışa karşılık gelir.<sup>9</sup>

Başka insanların enerjileri de kendi enerjilerinizi ve ruhsal durumunuzu etkiler. Bu etkiyi, "Onun enerjisinde olmayı seviyorum", "Enerjiyi bir bıçakla kesebilirdim", "Buluşmadaki enerji inanılmazdı" gibi cümlelerle ifade ederiz. Bir başka insanın enerjilerini ellerinizle hissedebilirsiniz:

1. Ellerinizi ovuşturduktan ve ayrı ayrı salladıktan sonra, sol elinizi bir arkadaşınızın göğsüne on santim mesafede tutup saat yönünün aksine daireler çizmeye başlayın. Ellerinizde meydana gelebilecek her türlü hisse karşı dikkatli olun.
2. Ardından sağ elinizi tutarak saat yönünde daireler çizin. Her yönde hislerin farkına varın.

İnsanların enerjilerinin bir başkası üzerindeki etkisi bilimsel olarak incelenmiştir. Bir insanın kalbinin ürettiği ve bir elektrokardiyam ile ölçülen enerji, diğer insanın deriye bağlanan elektrotlarla ölçülen kalp aktivitesi ve beyin dalgaları üzerinde etkiye sahiptir. İki insan fiziksel olarak temas halindeyken etki en güçlü seviyededir,

ama insanlar birbirlerinden bir metre uzaktayken bile etkiler tespit edilebilir.<sup>10</sup>

Gizli enerjileri hissetme becerisi genelde kör olan insanlarda akut bir duruma gelir. Sekiz yaşında geçirdiği bir kazada görme becerisini kaybettikten kısa süre sonra Jacques Lussevrán, görmenin başka bir yolu daha olduğu farkındalığına erişti: “Bir ışının farkına vardım... Işık gördüm ve kör olmama rağmen onu görmeye devam ettim... Işık renklerini nesnelere ve insanların üzerine yayıyordu. Annem ve babam, sokakta karşılaştığım insanlar, hepsi kör olmadan önce hiç görmediğim karakteristik renklere sahipti. Şimdi bu özel nitelik benim için, bir yüz tarafından yaratılan herhangi bir izlenim kadar belirleyici olmuştur.”

Bu “görüntü”, 1941 yılında, Lussevrán 17 yaşındayken Fransız Rönesansı’nı şekillendirmeye yardımcı olduğunda, vazgeçilmez olduğunu kanıtladı. Lussevrán özel “insanları hissetme” becerisinde ötürü belki de en hassas aktiviteye –personel alımına– atandı. Rönesans’ın olağanüstü başarılarında öncelikli bir kuvvetti ve çöküşü ancak bir bireyde gördüğü bir rengin anlamını hafife aldığı anda başladı. Lussevrán’ın yanı sıra Rönesans liderlerinden pek çoğunun tutuklanmasına neden olan casus Elio’ya tanıştıktan sonra, Lussevrán Elio’nun kusursuz referanslarına ve sunuma rağmen, “Siyah bir şerit gibi bir şey geçti... Elio ile aramızdan. Görebiliyordum, ama neye yormam gerektiğini bilemedim,” dedi.<sup>11</sup>

Zihniniz sizin kendi enerjinizi ve sizi çevreleyen enerji alanlarını fark etse de etmese de, siz onları her daim deneyimlersiniz. Örneğin, bir çocuğun odasına ya da bir iş arkadaşınızın ofisine, tam da onun size öfkeli olduğu, sizi görmek için can attığı ya da onun sıkıntılı olduğu bir anda girdiğinizi düşünün. Ya da bir konuşma yapma tecrübesini düşünün. Daha siz tek kelime etmeden, pozitif bir dinleyici kitlesi, sizi pek de dost canlısı olmayan bir gruptan tamamen başka bir enerjiyle karşılar. Büyük olasılıkla onların enerji alanlarına girdiğiniz anda sizi mutlu hissettiren, konuşkan olmanızı sağlayan ve rahat olmanıza yol açan insanlar tanıyorsunuzdur. Ayrıca kendinizi yorgun, utangaç ya da ne diyeceğinizi bilmez bir halde hissettiren diğer enerji alanlarına da girmişsinizdir. Bir insanın enerji alanı ekstrem bir evrede olduğunda, benim için bu deneyim, şiddetli bir hava dalgasına çarpmak gibidir.

Çevrenizdeki enerjiler size yardım edebilir ya da size zarar verebilir. Örneğin, evcil hayvanların bir atmosferi iyileşme için daha iletken hale getirdiğine dair kanıtlar mevcuttur.<sup>12</sup> Öte yandan, yüksek yoğunlukta elektromanyetik alanlara uzun süreli mazur kalma, giderek artan Alzheimer hastalığı, depresyon, intihar, lösemi ve kan, beyin, kolon, prostat, sinir sistemi, lenf, akciğer ve meme kanserleri vakalarıyla ilişkilendirilmektedir.<sup>13</sup>

Odaların kendilerine özgü enerjileri vardır. Büyükannenizin mutfağını düşünün. Bedeniniz oranın enerjisine nasıl tepki verir? Bir sınıfı, garajı, kütüphaneyi, tiyatro salonunu, katedrali, zindanı düşünün. Bunun yanı sıra, belirli enerji türlerine çekilip belirli türlere çekilmediğinizi de fark edebilirsiniz. Örneğin bazı insanlar özellikle atların enerjisine, bazıları köpeklerin ya da tropikal balıkların enerjisine, bazı insanlar muhtaç insanların enerjisine, bir kısmı sanal dünyanın enerjisine, bazılarıyla dağcılığın enerjisine çekilirler. Elbette başka faktörler de etkilidir, ama her tecrübenin ayrıcalıklı bir enerjisi vardır. Özellikle açık olduğunuz enerji türlerini düşünün.

## Korkunun Pençesinden Kurtulmak

*Korku, anksiyete ya da bir fobinin pençesine yakalandığımızda, kaç-veya-savaş tepkisini yöneten Üçlü Isıtıcı meridyenin üzerindeki bir noktaya tıklatmak korkuyu hafifletebilir. Bir daha korktuğunuz zaman (süre 1 dakika):*

1. *Elinizin üst kısmında, bileğinizle parmaklarınız arasındaki mesafenin ortasına, dördü ve beşinci parmaklarınızın birleştiği yere bastırmaya başlayın. Bu işlemi 1 dakika kadar sürdürün.*
2. *Hâlâ korku hissederseniz aynı işlemi diğer elinize uygulayın.*

*Uzun süredir var olan bir fobi için bile, bu tekniği sık sık kullanmak, fobinin altında yatan enerji kalıbını değiştirmeye başlar.*

## BİR ENERJİ ALANI "GİYMEK"

Zaman zaman bir yabancıнын enerji alanında öyle özel ve engin bir şey görürüm ki o kişiye koşmak ve aurasında veya bir çakrasında bir ışık şovu gibi görünen o görkemleri renklere karışmak isterim. Genelde kendimi bu tip coşkulu tavırlar sergilememek için tutarım, ama elimde olmadan o kişiye gülümser, o kişinin enerjilerinin bana verdiği iyi duyguları ona geri yansıtırım. Ancak bir hastayla birlikte olduğum-



da gördüklerimi paylaşmak görevimdir. Örneğin bir kişi büyük bir çaresizlik ve umutsuzluk içinde görünürse o enerji alanının, çaresizlikten kurtulmanın bir yolunu gösterebilecek gelişmemiş bir kapasiteyi ya da başka bir gücü ortaya çıkaran bir patçasından söz ederim.

Sayırsız niteliğin çoğu göze çarpabilir. Bir insanın belirli bir çakrasında daha önce hiç görmediğim ama anlamı sezgisel olarak net bir şekilde ortaya çıkan bir şekil ya da renkler kombinasyonu olabilir. Genç bir adamın enerji alanını gördüğümde hayrete düştüğümü hatırlıyorum. Annesi onu bir seansa getirmişti. Lise ikinci sınıf öğrencisiydi ve çok yavaş, belki zihinsel engelli olduğu düşünülüyordu. Ancak odaya girdiğinde gözlerim onun enerji alanında gördüğüm olağanüstü geometrik şekillere güçlü bir şekilde çekildiğinden gözlerine bile bakamıyordum. Etrafı, karmaşıklığı, tasarımı ve estetik ihtişamıyla gördüğüm her şeyin üzerinde bir şekiller patlamasıyla kuşatılmıştı. İlk düşüncem, “Bu zihinsel engelli bir insan olamaz. Bu bir dâhinin enerjisi!” oldu.

Daha önce hiçbir hastanın enerji alanı beklediğimden bu kadar farklı çıkmamıştı. Dikkatim öyle dağılmıştı ki şaşkınlığımı gizleyemiyordum. Bir kâğıt aldım ve ona, “Size ne gördüğümü göstermek istiyorum,” dedim. O ve annesi izlerken çocuğun enerji alanında tanık olduğum farklı şekilleri çizmeye başladım. Bu kez şaşırma sırası onlardaydı. Annesi, oğlunun zamanının büyük bir bölümünü benim çizdiklerime benzer geometrik şekiller çizerek geçirdiğini açıkladı. Karmaşık örgüleriyle bu şekiller olağanüstüydü. Bir an için, bir matematik âlimi olup olmadığını merak ettim, ama bu fikri hızla kafamdan attım. Enerjileri, âlimlerin enerjilerinde gördüğüm gibi bir lazer ışınına odaklanmıyordu. Onunki daha çok dev bir alandı. Henüz ölçülmemiş korkunç bir zekâyâ sahip olduğundan kuşkulandım.

Onu ilk olarak nisan ayında, akademik yılın sonlarına doğru gördüm. Okul bir sonraki sene dönmesini istemiyordu. Annesi onun aptal olmadığını biliyordu, ama bir şekilde çok zeki olabileceğini de düşünmemişti. Çocuğun sorunu kendi enerjileriyle tamamen uyumsuz olmasıydı. Kimse onun kendi özgü dünyayı deneyimleme biçimini anlamamıştı ve tüm gücüyle her şeyi etrafındaki diğer insanların yaptığı gibi yapmaya çalışıyordu. Çoğumuz enerjilerimize müdahale edildiğinde düşünce biçimlerimizde bir nebze engelleniriz. O, enerjileri ve yaşamaya çalıştığı yol arasındaki çatışmayla engellenmişti. Aslına bakarsanız, insanların birbirlerini yargılama şekilleri beni çok üzer. Bir başkasının enerji alanında yürümedikçe, o enerji alanı içinde yaşamının nasıl bir şey olacağını hayal bile edemeyiz.

Bu çocuğu enerjileriyle uyumlu hale getiriyor ve onu biraz daha iyi hissettiriyor gibi görünen tek şey, etrafında gördüğü geometrik şekilleri çizmekti ve bu yüzden

zamanının büyük bölümünü bir şeyler karalayarak geçiriyordu. Bu şekilleri sürekli, belirgin bir biçimde görüyordu. Annesi onu bir göz doktoruna götürmüştü, çünkü bazen bu şekiller görme yetisini engelliyordu. Onlara, gözlerinde organik hiçbir sorun olmadığı söylenmişti.

Bedeni ve enerjileri öyle bir uyumsuzluk içindeydi ki hayatta çok yavaş ilerlemek zorundaydı. Konuşmaları yavaştı, hareketleri yavaştı, tepkileri yavaştı ve tüm bunlar, okulun onun zihinsel engelli olduğuna dair izlenimini güçlendiriyordu. Dolayısıyla seansın tamamını, bedenini dünyayla ve zihnini enerjileriyle daha iyi bir uyum içine sokmaya çalışarak geçirdik. Pantolon yerine kazak giydiği ve pantolonunu başından geçirdiği için hareketleri engellenmiş bir adam düşünün. Bu genç adam enerji alanında bu şekilde yaşıyordu. Çoğumuza giysilerimizi nasıl giyeceğimiz yetiştirilme biçimimiz ve kültürümüz tarafından öğretilir ve bizler bilinçaltında enerji alanımıza da yönlendiriliriz. Benim işim ona elindekiler ne kadar sıra dışı olsa da, onları nasıl giyeceğini öğretmek ve hareketlerini ve eylemlerini enerjileriyle örtüşecek şekilde yeniden kalıplandıran enerji egzersizleri icat etmektir. Bu egzersizlerin pek çoğu, onun enerji alanında gördüğü geometrik kalıpları çizerek kendini o enerji alanıyla uyumlu bir hale getirme şekline benziyordu.

Dünya için o dünyayı yaşadığı şekliyle bir parça onay aldığı anda, bunu doyasıya istedi. Sanki aniden onu çevreleyen alanla uyum içindeydi. Konuşmaları ve hareketleri çarpıcı bir biçimde hızlandı. Okulda kaydettiği gelişme hızlı ve etkileyiciydi. Şimdi, “enerji pantolonunu” başından çıkarmış bir halde koşup zıplayabiliyor ve körü körüne ilerlemek yerine dilediği gibi oynayabiliyordu. Hatta her ne kadar o unsura direkt olarak odaklanmamış olsak da, yıllardır onu tüketen kronik yorgunluk da ilk birkaç seanstan sonra mucizevi bir şekilde kayboldu.

Onun enerjilerinde sürekli olarak gördüğüm geometrik şekillerden dolayı matematikte iyi olup olmadığını sordum. İyi olduğunu düşünmediğini söyledi, ama biraz daha sorguladığımda, matematikte pek iyi olmadığını anladım. Annesini, geometriye maceracı yaklaşımı olan birini bulması yönünde teşvik ettim. Kısa süre içinde onun için hem bir geometri sınıfı hem de bir geometri öğretmeni buldular. Birkaç hafta içinde, çocuk öğretmene ders vermeye başladı. Özel zihinsel becerileri yalnızca tespit edilememişti, ama işte şimdi yeşeriyorlardı. Hayrete düşen öğretmenleri meslektaşlarıyla konuşmaya başladıktan sonra, büyük bir üniversite onu okula aldı ve geometrideki dehası için ona burs verdi. O, kendine özgü özel haliyle, tanıştığım her insanın ötesinde bir parıltıya sahipti ve bu enerji alanında bariz bir şekilde göze çarpıyordu.

## GİZLİ ENERJİLERİ SEZMEK

Bir kadın doktor kocasını benim haftalık akşam kurslarımdan birine getirdi. Kocasını enerji şifası fikrinin mantıksız ve bir insanın insanların enerjilerinde renkler görebildiği kavramını aptalca buluyordu. Ama renkleri “görmekle” ilgili zaman zaman alaycı yorumlarını yaparken, hayatımda duyduğum en derin ve en güzel şeylerden biriyle konuşuyordu. İnsanlar teknikleri çalışmak için birbirleriyle eşleşirken o hep karısıyla arka tarafa, odanın bir köşesine geçirdi. Kursun son akşamında, insanlar eşleriyle pratik yaparken, odanın arkasından tiz bir ses bağırdı: “Mor, mor görüyorum!” Bu ses doktorun sesiydi. Eşinin enerjilerinde mor rengi gördüğüne öyle şaşırılmıştı ki sesi üç oktav yükselmişti. Dünya görüşündeki bu şok şimdi kendi motivasyonu ile ileri dersler almasıyla sonuçlandı ve enerji tıbbını kendi mesleki çalışmalarına dahil etmeye başladı.

Bebeklerin doğdukları zaman enerji âlemlerine biz yetişkinlerden çok daha açık olduklarına eminim. Hiç bebeklerin nasıl kasıtlı olarak başınızın üzerine ya da yüzünüzün yan tarafına baktıklarına dikkat ettiniz mi? Onların etrafınızı saran enerjileri gördüklerine dair aklımda hiçbir soru işareti yok. Bebekler enerjiyi görür, hisseder, sezer, bilirler. Beynin öğrenecek çok fazla şeyi olduğundan ve gizli enerjilerin dünyası ender bahse konu olup ender doğrulandığından, bu hassasiyetler zaman içinde etkisiz kalırlar. Öğrenme sürecinin dışında kalırlar.

Ancak zaman zaman hamile bir kadını ya da bir bebeğin ebeveynlerini en başından çocuklarıyla enerji hakkında konuşmaya teşvik etme fırsatı bulduğum zamanlar oldu. Ebeveynler enerjiyi görsün ya da görmesin, onlardan hayatı hareket ettiren enerjileri hayal etmelerini ve onlardan söz etmelerini isterim. Ebeveynler yalnızca hayal ettikleri hakkında konuşuyor olabilirler, ama kendilerini, çocuk için gerçek olana uyumlu hale getirirler. Bu ebeveynlerle çalışmalarımızın ardından, bugün hâlâ enerjiyi canlı renklerde görebilen ve bundan özgürce ve rahatlıkla söz eden bir avuç dolusu çocuk tanıyorum. Yedi yıl boyunca zamanımın çoğunu yolda ders vererek geçirdikten sonra, özel muayenehanemin bulunduğu şehre dönmüştüm. Anacaddede yürüyordum ve karşı yönden, lise futbol takımı oyuncularına gibi görünen üç iri genç adam bana doğru yaklaşıyordu. Onları tanımadım ve biraz da ürkütücü bir havaları vardı. Aramızda bir on metre kalmıştı ki içlerinden biri, sonradan çocukken ailesiyle birlikte müşterim olduğunu fark ettiğim bir genç bana baktı ve arkadaşları dahil herkes duyabileceği şekilde bağırdı: “Hey Donna! Hâlâ auranda pembe var!” Oregon, Ashland’e hoş geldiniz, sevgili okur. Ayrıca

bu kitapta sunulan tekniklerle deney yaptıktan sonra enerjileri net bir şekilde görmeye ve sezmeye başlayan yetişkinler tanıdım. Onlar kendilerini derinden işlenmiş ama unutulmuş bir beceriye açarlar.

Kendinize özgü enerji alanınızın yerel dilini öğrendiğinizde, onu okuyabilir, işitebilir ve onunla konuşabilirsiniz. Kendi enerjileriniz ve başka insanların enerjileri hakkında yeni hassasiyetler geliştirmenin en hileli yollarından biri, genelde bu enerjilerin umduğunuz gibi çıkmamasıdır. Belirli insanların renkli *koklayabildiği* ya da sesleri *görebildiği* sinestezi gibi, enerji algısı da normal algı kanallarınızdan birine sızabilir. Enerjileri benim gibi görmek veya hissetmek yerine, belirli enerjileri duya-bilen, koklayabilen veya tadabilen insanlar tanıdım. Benim tat alma hissim de güçlendi. Bir müşterinin enerjilerinde beş elementten hangisinin en baskın olduğunu tat duyumla anlayabiliyorum – bir metal enerji insanıyla çalışırken ağızımda metalik bir tat olur ve bu beni metal elementindeki dengesizlikler konusunda uyarır. Enerjilerin hareket ettiğini duyabilen ve tedavi masalarında uzanmış bir hastada hareket eden bu enerjilerin nereye tıkadığını tespit edebilen insanlar tanıdım. Meslektaşlarımdan biri enerjilerin kokularını almaya başladı ve kokular öyle baskın bir hal aldı ki bir süreliğine işten uzaklaşmak zorunda kaldı. Önceden gizli enerjileri nasıl alacağınızı bilemezsiniz. Hepimizin farklı kuvvetleri ve farklı bilme yolları vardır. Enerji diline girdikçe emin olabileceğiniz tek şey, onun sizle mutlaka umduğunuz ya da beklediğiniz şekilde değil, onun seçtiği şekilde konuşacağıdır.

Arkadaşım ve iş ortağım Sandy Wand genelde biri üzerinde çalışırken semboller görür. Bu sembollerin onu nereye götüreceklerini asla bilmez. Ama bunları, genelde ne anlama geldiklerini bilmeden, ama eninde sonunda bir anlam ifade edeceklerini umarak müşterilerine tarif etmeyi öğrendi. Ona, öleceğimi düşündüğüm korkutucu bir tecrübeden söz etmemiştim. Londra’da bir otel odasındaki yatağımda yatarken tüm enerjim bir anda, ipini koparmış bir asansör gibi aniden kök çakrama kadar düştü ve aynı hızla durdu. Aniden odayı göremez oldum. Tek görebildiğim derin, mavi-siyah renklerdi ve sanki kök çakramda kızgın mürekkep kaynıyordu. Yükselmeye, tüm bedenimi doldurmaya başladı. İçimde zehirli bir sıvı var gibiydi.

Eve döndüğümde, hâlâ zehirlenmiş gibi hissediyordum ve Sandy bana bir seans yaptı. Benimle birkaç dakika çalıştıktan sonra, “Bu pek bir işe yaramayacak, ama mürekkepbalıklarının kendilerini korumak için nasıl mürekkep fırlattıklarını biliyor musun? Tıpkı bir mürekkepbalığı gibi, kök çakranın da seni korumak için enerji fırlattığını görüyorum,” dedi.

Yapbozun bana verdiği parçası, ben bu derin mavi-siyahın ölüm enerjisi oldu-

ğunu düşünürken, onun bunun tam tersini görmüş olmasıydı. Bu, kendini koruyan hayat enerjisiydi. Mürekkepbalıkları hiçbir şey onları göremesin ya da onlara ulaşmasın diye mürekkep fırlatırlar. Bu bana son derece faydalı bir bilgi verdi. Kendimi daha iyi korumaya başlamadığım takdirde, işte o zaman ölü olabilirdim. Sınırlar koyma konusunda pek de başarılı olmadığımdan, enerji sistemim benim için bir sınır koymaya çalışıyordu. Mavi-siyah mürekkep hem kendi enerjilerimi zapt etmek hem de bana zarar verebilecek ya da beni tüketebilecek başka insanların enerjilerini dışarıda tutmak için bir kuvvet sarf ediyordu. Sandy'nin bir yeteneği var, ama enerji şifası yapmaya ilk başladığında, buna sahip olduğundan haberi yoktu. Kendinizi, enerjilerin kendilerini ortaya koymak için seçtikleri özel yollara açın ve sizi doğal enerjiyle çalışma kapasiteniz de yeşerecektir.

## ENERJİ TESTLERİ: ALETLER OLMADAN BİYO-GERİBİLDİRİM

Siz içinizde ve etrafınıza dönen gizli enerjilere olan hassasiyetinizi geliştirdikçe, tamamen sezgilere bel bağlamaktansa somut ve elle tutulur bir araca sahip olmak son derece faydalıdır. Enerji testine başlayın. Uygulamalı kinesiyojijiyi bulan George Goodheart tarafından "kas testi" olarak geliştirilen ve çırağı Alan Beardall tarafından titizlikle rafine edilen enerji testi, somut ve elle tutulur bir prosedürdür.<sup>14</sup> Bir enerji yolunun akışkan mı tıkalı mı olduğunu, bir organın uygun işlev göstermek için ihtiyacı olan enerjiyi alıp almadığını ya da dışarıdan gelen bir enerjinin (örneğin belirli bir gıdanın enerjisinin veya kuşku bir toksinin) sisteminiz için zararlı olup olmadığını belirlemenize olanak verir.

Enerji testini ilk öğrenmeye başladığımda, çözümü yetişkinlik hayatım boyunca gözümünden kaçmış bir sorun çözüldü. Uzun yıllar deney yaptıktan sonra, hâlâ neden hipoglisemi rahatsızlığımla veya aşırı kilomla baş edemediğimi çözememiştim. Oysa her ikisini de kontrol ediyor olması gereken adımlar atıyordum. Sağlık İçin Dokun eğitimim sırasında, dalak meridyenim sürekli zayıf netice verdi. Hipoglisemiyi ve çoğu zaman kiloyu kontrol eden pankreas, dalak meridyeni üzerindedir. Dalak meridyeniyle çalışarak bir ömürlük hipoglisemi rahatsızlığımla yüzleştim. Bu deneyim beni çok etkiledi. Ayrıca diyetimi değiştirmeden yedi buçuk kilo verdim. *Gerçekten* çok etkilenmişim. Yıllar içinde, enerji testi kişisel yaşantımın yanı sıra profesyonel yaşamımda da paha biçilmez olduğunu gösterdi.

Ben, testin amacının bir kasın *gücünü* değil, beden enerjilerinin o kasın içinde

nasıl aktığını belirlemek olduğunu vurgulamak adına, daha sık kullanılan bir ifade olan “kas testi” yerine “enerji testi” ifadesini tercih ederim. MRI, EEG ve CAT taramaları yaşamsal ve genelde hayat kurtaran bilgiler sağlasa da henüz enerji testiyle ortaya çıkan *gizli* tespitleri yapabilecek tıbbi bir cihaza rastlamadım. Ancak her birimiz içinde, bir insan hangi enerjilerin iyi olup hangilerinin iyi olmadığını belirlemek için gereken tüm ekipman vardır. Enerji testi gece gündüz yapabileceğiniz bir testtir, herhangi bir araç gerektirmez ve düzenli olarak uygularsanız, neredeyse içgüdüsel olduğunu hissedersiniz. Bu, bedeninize neye ihtiyacı olduğuyla ilgili sorular sormanıza olanak veren bir araçtır. Ve bedeninizin, üzerinde uzmanlaşabileceğiniz kadar küçük bir kelime dağarcığıyla yanıt vermesini sağlar.

Aslında enerji testini öğrenmek çok kolaydır. Yanıltacak kadar kolay. Sonuç olarak pek çok insan bu testi sık sık yanlış uygular. Yanlış uygulandığında, test edenin inançlarını, test edilen insanın korku ya da umutlarını veya aranan bilgiyle hiçbir ilgisi olmayan diğer faktörleri ortaya koyabilir. Pek çok insan tecrübesiz bir uygulamacı tarafından yapılan enerji testine maruz kalmış, testin etkilerine dair göz alıcı açıklamalar almış ya da bunun bir özbilgi aracından çok ucuz bir hile olarak kullanıldığına tanık olmuştur. Ben enerji testini zihninizde hak ettiği yere, bilim ve sanatın arasında bir noktaya taşımak istiyorum. Enerji testinin nasıl güvenilir bir şekilde yapılacağını öğrenmek bir sanattır. Bunu öğrendiğinizde, bu test bedeninize, enerjilerinize ve çevrenize dair güvenilir bir barometreye dönüşür.

Tıp mesleğini yalnızca tek bir yoldan etkileme gücüne sahip olsaydım, bu doktorların ilaç tercih ve dozajlarını belirlemek için teşhis çantalarına enerji testini eklemelerini sağlamak olurdu. İyatrojenik hastalıklar –tıbbi tedaviyle teşvik edilen rahatsızlıklar– bugün tıp dünyasındaki en ciddi sorunlardan biridir. Enerji testi bu oranı ciddi anlamda azaltabilir. Ve eğer ben bu kitapta yer vermek üzere sizin yaşamınızı etkileyecek yalnızca birkaç yol seçecek olsaydım, bunlardan biri enerji testini bedeninize hangi gıdaları, vitaminleri ve takviyeleri alıp hangilerini almamanız gerektiğini belirlemek için kullanmanız olurdu. Sağlığı korumada bilgi güçtür ve her birimiz eşsiz olduğumuz için –tek bir kalıptan çıkma insanlar değiliz sonuçta– enerji testi benim çalışmalarımında hayati bir önem teşkil eder.

Enerji testi kendi enerji evrenizi ya da başkalarının enerji evrelerini değerlendirmenize, dengesizlikleri tespit etmenize ve bu kitabın geri kalanında sunulan prosedürleri kendi ihtiyaçlarınıza ya da önemsediyiniz başka bir insanın ihtiyaçlarına göre şekillendirmenize olanak verir. Çoklu kimyasal hassasiyetleri ve ölümcül alerjik reaksiyonlarla dolu bir geçmişli olan bir kadının streptokok (boğaz) enfeksiyonu için

bir antibiyotiğe ihtiyacı vardı. Reçetede belirtilen ilacı almak için eczaneye gittiğinde, bu ilaca alerjik reaksiyon verdiği takdirde ilacı geri getirip getiremeyeceğini sordu. Eczacı elbette bunun mümkün olmadığını söyledi, ama kadının bütçesi sınırlıydı ve kullanamayacağı bir ilacı almamak konusunda kararlıydı. Enerjiyi nasıl test edeceğini biliyordu ve eczane çalışanlarından birini ilacı onun üstünde test etmesi için ikna etti. Test sonucunda ilaca karşı güçlü olduğu anlaşıldığında, kadın ilacı aldı.

Eczacı öyle şaşırmişti ki hikâyeye bana kadar ulaştı. Hikâyenin beklenmedik ama eğitici bir sonu vardı. İlaç etkiliydi ve semptomları ilk birkaç gün içinde hafifledi, ama çoğu antibiyotik gibi, bu ilacın da on gün boyunca günde birkaç kez alınması gerekiyordu. Altıncı günde, kadının boynu kaşınmaya başladı, karnı ve ayak bilekleri şişti ve çarpıntısı başladı. O bunun şiddetli bir alerjik reaksiyon olduğunu fark etti ve torununa yakın zamanda yediği her şeyi test ettirdi. Bu kez antibiyotik olumsuz sonuç verdi. Kadın antibiyotik almayı bıraktığı anda semptomları da hafifledi. Hiperalerjenik eğilimleri olan pek çok insanda olduğu gibi, ilaca karşı bir intolerans geliştirmişti. Bu, orijinal enerji testinin yanlış sonuç verdiği anlamına mı gelir? Hayır. Beden, her zaman akıcı olan dinamik sistemdir. İntolerans gelişebilir ve normaldir de. Enerji testi çabuk, ücretsiz ve her zaman yapılabilir olduğundan, bedeninizin değişen ihtiyaçları konusunda güncel bilgi almak için olağanüstü faydalı bir araçtır.

**Enerji Testi-Ne Kadar Güvenilirdir?** 1984 yılında *Perceptual and Motor Skills* dergisinde yayımlanan bir makale, kas veya enerji testinin potansiyel değerini destekleyen ilk, resmi olarak yayımlanmış laboratuvar çalışmasıdır.<sup>15</sup> Araştırmacı Dean Rağin daha sonra şöyle demiştir: “Şaşırtıcı bir şekilde, çift-kör testlerde, insanların içi şekerle dolu etiketsiz bir şişe tutarken, yine aynı ağırlıkta içi kum dolu etiketsiz bir şişe tutarken olduklarından daha güçsüz olduklarını fark ettim.”<sup>16</sup> 2007 yılında on iki randomize kontrollü deney dahil 100’den fazla çalışmayı değerlendiren bir literatür incelemesi, eleştirmenleri, yöntem için bilimsel destek olduğu sonucuna götürdü.<sup>17</sup> Çalışmaların bazıları oldukça etkileyiciydi. “Kuvvet dönüştürücü” adında objektif bir cihaz geliştirildi. Kuvvet dönüştürücü, ölçülen kas direnci ve uygulayan kişinin değerlendirilmesi arasında bir ilişki olduğunu gösterdi ve bu, aynı zamanda neticeleri birbirleriyle kıyaslandığında kas testini kullanan deneyimli uygulamacıların güvenilirliğe ve tekrarlanabilirliğe sahip olduğunu göstermek için kullanılmıştır.<sup>18</sup> Bir diğer ikna edici ve kontrollü bir çalışma kas testini bilgisayarlı cihazlardaki ölçümlerle karşılaştırdı ve denek uyumlu ve uyumsuz ifadeler (doğrular veya yalanlar) kullanırken kas sertliğindeki farkı ortaya koydu.<sup>19</sup> Bazı araştırmalar çelişkili

sonuçlara ulaştı. Biri, test piriformis veya pektoralis kaslarını kullandığında üç denetmen arasındaki önemli görüş birliğini ortaya koydu ve tensor fasya lata kasını kullandığında aynı görüş birliğine ulaşamadıklarını gösterdi.<sup>20</sup> Diğer araştırmacılar yöntemin güvenilir olduğu sonucuna varmadı. Enerji testinin yapılmasının pek çok yolu olduğundan ve genelde tek bir enerji testinde pek çok nüans olduğundan, yöntemin nasıl ve hangi koşullar altında işlediğinin belirlenmesi için çok daha fazla araştırma yapılmalıdır.

Araştırma konfirmasyonları her zaman klinik tecrübelerin gerisinde kalsa da, hem klinik çalışmalara hem de araştırmalara dahil edilmesi gereken bazı nüanslar belirlendi. Örneğin, test yapan farklı insanlar, “bana olabildiğince güçlü bir şekilde yaslan” talimatı geldiğinde aynı hastalarda aynı sonuçları alırken, yalnızca “diren” talimatı geldiğinde sonuçları bambaşka oldu.<sup>21</sup> Diğer araştırmalar testin fizyolojisini mercek altına aldı. Örneğin, bir enerji testinde zayıflık gösteren kaslar, sadece yorgun olan kaslardan farklı voltaj seviyeleri kaydetmektedir, dolayısıyla test yorgunluktan farklı bir içsel değişimi ölçer.<sup>22</sup> Dahası, enerji testi merkezi sinir sistemindeki elektrik aktivitesiyle bağlantılıdır, bu yüzden enerji testi sırasında toplanan bilgi yalnızca indikatör kasın evresini değil, aynı zamanda beyin aktivitesini de yansıtır.<sup>23</sup>

Her ne kadar daha tanımlayıcı araştırmalar ortaya çıksa da geçtiğimiz otuz sene içinde enerji testini on binlerce insana tanıttım ve yüzlercesinden –kurslara dönen, mektuplar yazan ve özel seanslar talep eden insanlardan– enerji testinin beden ihtiyaçlarına dair bilgi almanın faydalı ve kati bir yolu olduğu yönünde geribildirim aldım. Benim tecrübelerime göre, enerji testleri her daim bir insanın enerjilerinde gördüğüm şeylerle tutarlı sonuçlar verir. Testlerden gelen bilgiler de bedende nerede çalışacağını işaret eder ve alınan sonuçlar benim için defalarca testlerin geçerliliğini ortaya koymuştur. Müşterinin anlık tepkisi de testleri doğrular. Bir test mesane meridyeninde bir zayıflık gösterdiğinde, hasta da “Mesafe enfeksiyonum yeni yeni iyileşiyor!” der.

Ancak bazı uyarılarda bulunmak gerekir. Bu bilgi son derece faydalı olsa da bir enerji testinde, testin her zaman başka bilgi kaynakları bağlamında yorumlanmasını gerektirecek kadar değişken vardır. Ve uygulayan kişi son derece tecrübeli ve vasıflı olmadıkça, ilaç kullanımı konusundaki kararlar yalnızca enerji testi esas alınarak verilmemelidir ve ne olursa olsun, ilaç tedavisini öneren doktora danışılmalıdır.



## ENERJİ TESTİ İÇİN BİYOLOJİK BİR TEMEL

Sinir sisteminiz, içinde yaşadığınız dünyadaki gizli ve çok-gizli-olmayan enerjilere tepki veren altmış-kilometre-uzunluğunda son derece hassas bir antendir. Yediğiniz gıdalardan karşılaştığınız insanlara kadar her şey kendi frekansını taşır ve sizin sinir sisteminizi etkiler. Bu titreşimlerin çoğu farkındalık eşliğinizin altında var olsa da bedeniniz bazılarıyla uyumu yakalar ve bazıları karşısında gerilir. Sonuç olarak bazı gıdaların veya bazı insanların enerjilerine kucak açarken bazılarınıninkini reddedersiniz.

Sinir sisteminizin ve bedeninizin enerji sistemlerinin görüş alanlarına giren harici enerjilere olan bu hassasiyeti bir enerji testinde ortaya çıkar. Test edilen maddenin frekansı sizi etkiler ve bu, enerji testinde kullanılan kasın direncine yansır. Pek çok enerji türü bilimsel olarak ölçülebilir ve ben enerji testinin de mevcut bilimsel cihazlarla tespit edilemeyen gizli enerjileri ayırt edebileceğine inanırım.

Enerji testi bir maddenin sinir sisteminizdeki titreşimsel etkisini tespit ettiğinden, örneğin bir kan testiyle ortaya çıkması mümkün olmayan gizli farklar tespit edilebilir. İki elma gibi –biri organik, diğeri değil– benzer görünen gıdalar farklı titreşimlere sahip olabilir ve enerji sisteminizi farklı etkileyebilirler. Ben testlerde ham süte güçlü, pastörize süte karşı zayıf ve yağsız süte karşı çok zayıf netice veririm. Doğal gıdalar kendi içlerinde dengelidirler ve bu gıdanın bir parçasını aldığımızda, bu denge bozulabilir ve gıdanın titreşimi değişebilir. O zaman bedeniniz eğrilmiş bir titreşimi özümsemek zorunda kalır, bu da kendi dengesini bozabilir ya da en azından gıdanın tam besinsel değerini almasını önleyebilir. Bizi besleyen gıdaları kurcalarken Tabiat Ana'dan daha zeki olmak çok zordur, ama enerji testi size, bedeninizin titreşiminin bir gıdanın veya vitaminin titreşimiyle uyum içinde olup olmadığını söyleyebilir.

## ENERJİ TESTİNİ ÖĞRENMEK

Enerji testini birkaç dakikada öğrenebilirsiniz, ama enerji testinde uzmanlaşmak için, bir dizi değişkeni ortaya çıkarmanız ve onları, tıpkı bisiklete binmeyi öğrenmek gibi, kinestetik beceri bankanıza dahil etmeniz gerekir. Enerji testinin basit adımlarında uzmanlaşmaya başladığınızda bile, lütfen harici etkileri kontrol edebilmenin ve kendinizi bir enerji testini doğru kılan gizli farklara uyumlu hale getirmenin

ancak pratikle mümkün olabileceğini anlayın. Örneğin bir çocuğun enerjisini test ederken kullandığınız basınç, kız kardeşinizin enerjisini test etmek için kullandığınız basınçtan farklıdır ve o basınç da üniversitede futbol oynayan bir oyuncuyla çalışırken kullanacağınız basınçtan farklıdır. Ama enerjiniz test ettiğiniz kişinin enerjisiyle uyumlu hale geldiğinde, diğer kişinin gücü ne olursa olsun test etkili olacaktır. Ashland Lisesi'nin koçu beni futbol takımına enerji tıbbını göstermem için okula çağırdığında, okulun atletizm departmanında bir efsaneye dönüştüm. Bu çocuklar, bu orta yaşlı sarışın kadının kollarını yerinden kıpırdatmasına izin vermeyecekti. Ama ben bastırduğum kası yöneten meridyeni titrettikten sonra hiçbiri koluna hâkim olamadı. Sonra hepsi bunu diğer takıma nasıl yapabileceklerini öğrenmek istedi.

Enerji testi, yeni içsel iletişim seviyeleri belirleyerek beyninizle bedeninizdeki gizli enerjiler arasındaki bağı güçlendirir. Yeni kişisel farkındalık alanları ortaya çıkar. Pek çok insan, bir başkasının koluna basınç uygulamadan önce sezgisel olarak bir enerji testinin sonucunun ne olduğunu bildiğini fark eder. Bu, testten önce tahmin yürütmek değil, farkındalığınızın gizli enerjilerle uyum içinde çalıştığı bir iletişim başlatmaktır.

Enerji testi genelde bir partnerle yapılırsa da kendinize bir enerji testi yapabilirsiniz ve ben alternatif olarak bu prosedürü de anlatıyorum. Ancak süreci öğrenmek için bir partnerinizin olması daha iyidir. Buradaki öğrenme sürecinize bir başka insanı dahil etme konusundaki utangaçlığınızdan ya da gönülsüzlüğünüzden sıyrılmanın önemini ne kadar vurgulasam az. Bu kişi ister size halihazırda yakın biri olsun isterse bir tanıdığınız, enerji testi her ikiniz için de bir armağan olacaktır. Genelde insanlara sevgiyle, cinsel arzuyla ya da öfkeyle dokunuruz. Bir insana dokunma konusunda rahat hissetmek için bir diğer önemli sebepse şifadır. Bu, tamamen başka bir dokunma biçimidir. Yeni algılara, duygulara ve anlayışa bir kapı açmanın ötesinde, şifalı dokunma hayatınızı kurtarabilir.

**Bir Partnerle Enerji Testi.** Bedeninizdeki her kasa, her meridyene ve her organa enerji testi yapılabilir. Bir meridyen, enerjii en az bir organa yayan sabit bir enerji yoludur. Pek çok bağlamda kullanabileceğiniz tek bir testle başlayacağız. Bu test, enerjinin dalak meridyeninde ilerlediği yolu –dalak ve pankreastan geçen enerji yolunu– belirler. Dalak bağıışıklık sisteminde etkilidir. Ayrıca bedenin belirli bir gıdayı, duyguyu, düşünceyi, enerjii ya da diğer harici bir etkiyi metabolize edip edemeyeceğini belirler. Dalak ve pankreas gıda metabolizması, kan şekeri seviyeleri ve onlarla ilişkilendirilen ruh hali değişikliklerinde rol oynar. Bu iki organ ve onların

ortak meridyenleri genel enerji seviyenizi etkiler ve strese karşı aşırı tepkiseldirler. Tüm bu sebeplerden dolayı, dalak-pankreas enerjilerini test etmek, bedeninizin yemeyi ya da başka bir şekilde hayatınıza katmayı düşündüğünüz bir şeye nasıl tepki vereceği konusundaki pek çok sorunuzu yanıtlayabilir. Bu, aynı zamanda bedenin genel sağlığını kontrol etmek için kusursuz bir yoldur.

Peşin hükümler bir enerji testini etkileyebileceğinden, sonuçların ne olacağını tahmin etmeye çalışmayın. Gizli enerjiler düşüncelerinize karşı tepkiseldir, bu yüzden enerji testine başlamadan önce zihninizi olabildiğince temizleyin. Eğer ikinizden biriniz susamışsanız, bir bardak su içerek başlayın. Su elektriği iletir ve susuzluk bedeninizdeki enerji akışına müdahale eder. Göz teması bu testi, test etmeye niyetlendiğiniz şeyden ziyade bir kişilerarası dinamikler testine dönüştürdüğünden, test sırasında göz teması kurmaktan kaçının. Cep telefonlarını ve diğer elektronik cihazları, kristalleri ve ağır mücevherleri ortadan kaldırın. Ayrıca test edeceğiniz insana, koluna basınç uyguladığınız takdirde kötüye gidecek herhangi bir yarası olup olmadığını sorduğunuzdan emin olun ve varsa diğer kolu kullanın. Dalak meridyenini test etmek için:

1. Her ikiniz de derin bir nefes alın. Verdiğiniz nefesle birlikte, beklentilerinizi salıverin.
2. Test edilen kişi kollarını bedeninin yanından sarkıtır ve parmakları aşağı işaret edecek şekilde başparmağı bacağına yanına dokunur.
3. Testi yapan kişi, kol bileğinin hemen üzerine, beden ve kol arasına elini açık bir şekilde uzatır ve diğer elini kişinin omzuna koyar (Şekil 2'ye bakın).
4. Daha sonra test eden kişi diğer taraftan kolunu sıkı, dirseğini dümdüz tutmasını ister. Ben genelde, "Kolunu bedeninin yanında sıkıca tut" ya da sadece "Sıkı dur" gibi ifadeler kullanırım.
5. Testi yapan kişi bir ila iki saniyelik bir basınçla yavaşça kolu çeker.

Her iki taraf da kendini kasmadığında, kol ya nispeten kolay bir şekilde çekilecek ya da olduğu yerde kilitlenecektir. Basınç uygulandığında, içinden enerji geçen bir kas bir santim kadar kıpırdayabilir ama hemen eski haline dönecektir. Kolunuzu sabit tutmak için, diğer kasları harekete geçirecek kadar mücadele etmeyin. Test eden kişi sizseniz, partnerinizin kolunu çekmek için mücadele etmeyin. Bu, ne bir yarışır ne de amaç kas gücüdür. Enerji serbest bir şekilde akıyorsa siz kolu çektiğinizde kol

olduğu yerde duracak ya da bir parça hareket edecek ama hemen geri tepecektir.

Enerji testi kasın zayıf olduğunu ortaya koyarsa Şekil 3'te (Sayfa 59) gösterilen dalak noktalarına parmaklarınızla şiddetli bir şekilde vurarak ya da derin bir masaj yaparak onu güçlendirin ve sonra tekrar test edin. Bedeninizin yorgunluğuna, enfeksiyona veya hastalığa oldukça açık olduğunu düşünüyorsanız, dalak meridyeninizi ve bağışıklık sisteminizi güçlü tutmanın bir yolu rutin bir şekilde Üçlü Isıtıcı Masajı (Sayfa 252) yapmak ve parmaklarınızla dalak noktalarınıza vurmaktır. Bu prosedürün hemen ardından, Dalak Enerji Testi büyük olasılıkla meridyenin güçlü olduğunu gösterecektir. Test hâlâ zayıf netice veriyorsa enerjilerinizin oldukça karışmış olması muhtemeldir. Panik olmayın. Hemen enerji alanınızı düzenlemek için teknikler sunan bir sonraki bölüme geçin, sonra da dönüp bu bölümü tamamlayın. Ayrıca testi yapan insanın da nispeten dengeli olması önemlidir, bu yüzden bazı uygulamacılar bir enerji testi uygulamadan önce test yapacakları kişiyle birlikte düzenli olarak bir dizi egzersiz yaparlar (Üç Yumruk, Çapraz İlerleme ve Wayne Cook Duruşu, bunlar bir sonraki bölümde detaylı anlatılmıştır).

Kas sıkı duruyorsa ona meydan okuyabilirsiniz ve bu, prosedürü öğrenirken oldukça faydalıdır. Meridyenin güçlü bir akıcılığı olup olmadığını ayırt etmek için uygulamanız gereken optimal basınç miktarını tespit etmenin bir yoludur. Bu miktarı ayarlamamanın bir yolu, "Mavi bir gömlek giyiyorum" gibi gerçeğin her iki kişi tarafından da algılandığı bir ifade kullanmaktır. Bu ifade dillendirildikten hemen sonra enerji testini gerçekleştirin. Bu doğru bir ifadeyse Meridyen Testi güçlü sonuç verecektir ve siz enerji akarken uygulanabilecek basınç miktarını görmüş olacaksınız. Yanlış bir ifadeyse meridyen güçsüz olacak ve siz zayıf bir meridyeni işaret eden basınç miktarına ulaşacaksınız. Benzer bir şekilde, testi yapacak kişiden güzel, keyifli bir şey düşünmesini ister ve sonra hemen testi yaptırırsanız, meridyen güçlü olacaktır. Utanç verici veya korkutucu bir düşünceyle meridyen sertliğini kaybedecektir.

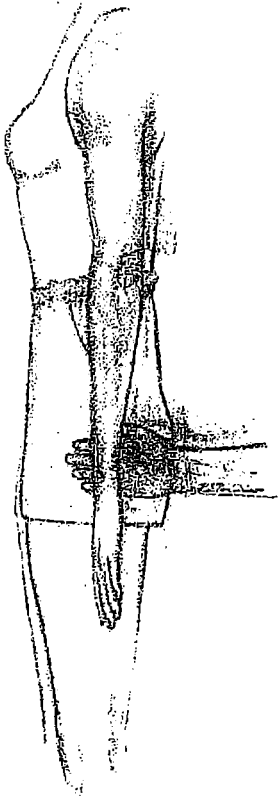
Ne yaparsanız yapın, kas sert bir şekilde duruyorsa veya kronik olarak zayıfsa bir sonraki bölümdeki yöntemler sistemi stabilize edecek ve doğru bir enerji testi yapmanızı mümkün kılacaktır. Ancak bazen, bedenin enerjileri "düzensiz" kalıplarda ilerler ve doğru bir enerji testinin yapılabilmesi için önce düzenlenmeleri gerekir. Bir kastan geçen enerji "donmuş" veya "batmış" olabilir ya da "kutupluğu" tersine dönmüş olabilir. Bu tip enerjilerle çalışmak bu kitabın etki alanının çok üzerinde olsa da, bu yönde talimatları Enerji Tıbbı Enstitüsü'nün web sayfasında bulabilirsiniz ([www.energymed.org](http://www.energymed.org)).

**Partnersiz Enerji Testi.** Bazen etrafta kimse yokken birinin bana enerji testi yapmasını istediğimden, enerji testiyle deneyler yaparken bir çözüm buldum. Bir spor mağazasına gittim ve bir halter aldım. Aklımda rahatlatıcı bir düşünce varken kaldırıp önümde dimdik tutabildiğimi ama sıkıntılı bir düşünceyle boğuşurken kaldıramadığımı fark ettim (daha önce anlattığım gibi, düşünceler gizli enerjiler üretir ve bedenlerimizi etkiler ve sıkıntılı düşünceler kadar rahatlatıcı düşünceler de kaslar arasında dolaşan enerjileri etkiler).

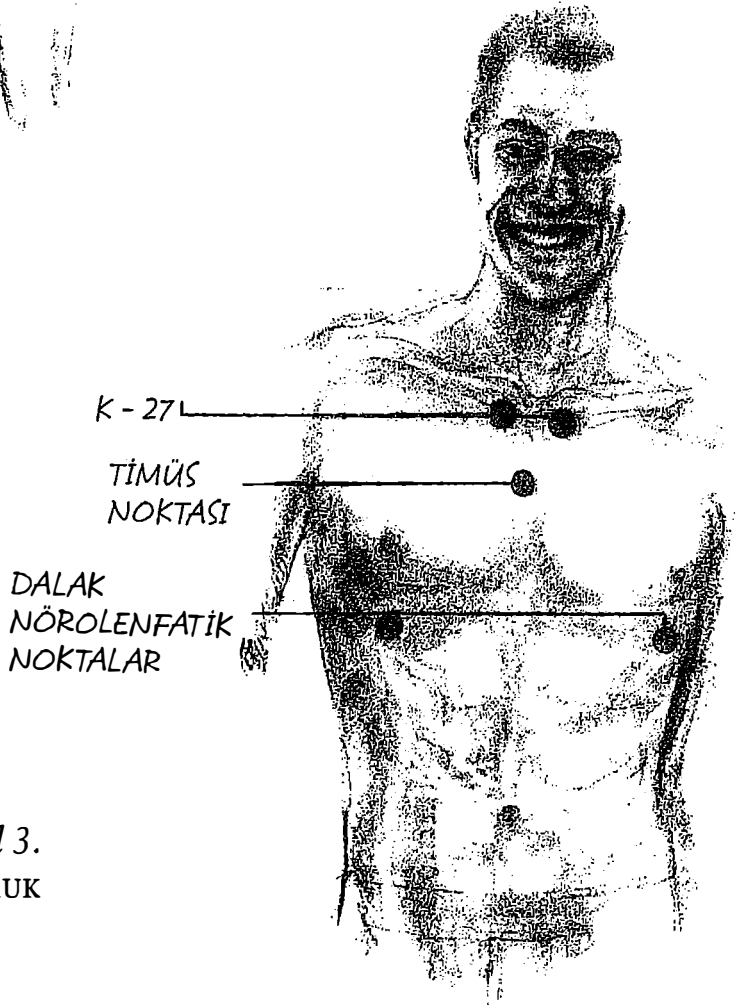
Ağırlığı, omuz hizama gelen bir dolabın üzerine koydum. Kolumu dümdüz uzattım, ağırlığı aldım ve kaldırmaya çalıştım.

Belirli bir gıdanın ya da vitaminin enerjisini test etmek istediğimde, maddeyi bir elimde tutar ve diğer elimle ağırlığı kaldırmayı denerdim. Gıdanın enerjisi enerjilerimi en az moral verici ya da can sıkıcı bir düşünce kadar etkilerdi. Ağırlığı kaldırma başarıma veya başarısızlığıma bağlı olarak maddenin enerjilerim üzerinde olumlu mu, yoksa olumsuz mu etki bıraktığını görürdüm. Halterler aşağı doğru istikrarlı bir basınç uyguladıklarından, test edilen nesneye dair makul, objektif bir sonuç verirler. Bu test için kritik fiziksel bir faktör, doğru ağırlıkta bir halter bulmaktır – pozitif bir düşünce düşünürken bir masanın veya başka bir yüzeyin üzerinden kaldırdığınız ama negatif bir düşünce düşünürken kaldıramayacağınız bir ağırlıkta olmaları önemlidir. Bu test için ihtiyacınız olan net ağırlığı, üç buçuk litrelik bir su testisi kullanarak bulabilirsiniz. Rahatlatıcı bir düşünceyi aktif tutarken kolunuzu dümdüz uzattığınızda bir yüzeyin üzerinden kaldırdığınız su miktarıyla deney yapın. Bir diğer seçenek, ağırlığı tutarken kolunuzu aşağı sarkıtmak ve dirseğinizi bükmeden, tıpkı bir partnerle çalışırken kullanacağınız yol hizasında kolunuzu yana doğru kaldırmaktır.

Partnersiz enerji testi yapmanın sayısız başka yolu vardır. Çoğu kişinin eşzamanlı olarak basınç uygulamasını ve basınca direnmesini gerektirdiğinden hem test edilen hem de test eden olmak için, kişi son derece deneyimli olmadıkça tarafsız bir netice elde etmek çok zordur. Benim bildiğim en etkili yöntemde, bir kasa basınç uygulamak yerine bedeninizi bir sarkaç olarak kullanırsınız. Ayakta dururken karnınızın üzerine test ettiğiniz nesneyi koyun, onu iki elinizle dengeli bir şekilde tutun ve kollarınızın iç kısımları bedeninizin yan taraflarına değecek şekilde dirseklerinizi içeri kıvrın. Sonra dümdüz karşıya bakarak ayaklarınızı birleştirin. Derin bir nefes alın, sakin olun ve nefesinizi verirken tüm düşünceleri salıverin. Birkaç dakika sonra nesneye doğru çekildiğinizi, yani öne doğru düştüğünüzü hissederseniz, bu nesnenin sizin enerjilerinizle uyumlu olduğunu işaret eder. Geriye düştüğünüzü, test edilen



Şekil 2.  
PANKREAS ENERJİ TESTİ



K - 27

TİMÜS  
NOKTASI

DALAK  
NÖROLENFATİK  
NOKTALAR

Şekil 3.  
ÜÇ YUMRUK

nesneden uzağa çekildiğinizi hissederseniz, nesnenin enerjilerinizle çatışma içinde olduğunu görürsünüz. Kendinizi açmanız gereken derin bir seviyede, enerjilerinizle uyum içinde olan bir nesne sizi ona doğru çeken manyetik bir çekim gücüne sahipken, uyumsuzluk içinde olan bir madde sizi iter. Bu testte, arzularınızın ya da peşin hükümlü fikirlerinizin sonucu etkilemesi konusunda özellikle dikkatli olmalısınız ve bir partnerle enerji testi yapma becerilerinizi geliştirmek için verilen talimatlar bu teste de uyarlanabilir.

**Bir Sonraki Öğünde Enerji Testi Yapın.** On dört meridyenin her biri için farklı bir enerji testi olsa da, dalak-pankreas meridyeni için yapılan test size sayısız bağlamda fayda sağlayabilir. Bu test latismus dorsi kasına dayanır ve bu kas özellikle gıda metabolizmasıyla ilişkilidir. Ancak Dalak Meridyeni Testi'ni, bedende olup biten hemen her şeyi öğrenmek için *genel bir indikatör* olarak kullanabilirsiniz.

Bir sonraki yemeğiniz enerji testini pratik etmek için kişisel bir atölye çalışmasına dönüşebilir. Yemeyi planladığınız gıdaların her birine enerji testi yapın. Yiyeceğe dokununuz ve diğer kolunuzun test edilmesine izin verin. Yiyeceğe dokunduğunuz anda gücünüzü kaybederseniz, bedeninizin titreşimi gıdanın titreşimiyle uyum içinde değildir. Bu, gıdanın bedeniniz için kesinlikle iyi olmadığı, o gıdanın bedeniniz için şu anda iyi olmadığı ya da o gıdaya alerjiniz olduğu anlamına gelebilir.

Bir yiyeceği farklı zamanlarda test etmek o yiyeceğin sizin için her zaman veya bazen iyi olduğunu ya da hiçbir zaman iyi olmadığını görmenin bir yoludur. Her insanın kimyası eşsiz olduğundan, beslenme tamamen bireysel bir konudur. Bir insanın vitamini bir diğerinin zehridir. Bir gıdanın, vitaminin ya da besin takviyesinin enerjisi bedeninizin enerjisiyle uyuşmadığında, dünyadaki en iyi uzmanlar ne derse desin, onu metabolize edemezsiniz. Sağlıklı bir gıda bile, titreşimi bağışıklık sisteminizi bir savunma reaksiyonu vermeye tetikliyorsa toksiktir. Genelde bu tip alerjiler fark edilmez, ama zarar vermeyi sürdürürler. Enerji testi, bedeninizin belirli bir anda neye ihtiyaç duyduğunu bilmenize ve eşsiz bedeniniz için üstün bir beslenme programı geliştirmenize yardımcı olabilir.

Önemli bir nokta şudur: Böbreküstü bezleriniz yorgunsa şeker ve kafein genelde güçlü netice verir. Bir madde genel olarak sizin için zararlı bile olsa, eğer beden o anda enerji patlamasına ihtiyaç duyuyorsa testin yanıltıcı sonuçlar vermesi mümkündür.

## Daha İyi Bir Beslenme İçin Enerji Testi

*Pek çok insan için, gıdaya enerji testi yapmayı öğrenmek, yedikleri yiyeceklerle olan ilişkilerini değiştirir. Bedeninizin belirli bir yiyeceği sevip sevmediğini görmek için test yapabilirsiniz. Ayrıca bir marketten alacağınız gıdaları seçme görevini çocuklarınıza devredebilir ya da yemek pişirmeden önce aldığımız gıdalara enerji testi yapabilirsiniz. Bunu bir oyuna dönüştürün. Çocuklarımız bundan keyif alacaklardır, en azından gerçekten istedikleri bir yiyecekte zayıf netice alana dek. Ama genelde bir yiyecek için tutturuyorlarsa bile, o yiyeceğin enerji testinde kollarının güç kaybettiğini görmek kahkaha getirecek ve gerginliği hafifletecektir.*

*Elbette her şeye rağmen o yiyeceği tüketmek isteyebilirler, ama ben, sürekli enerji kaybetmelerine neden olan gıdalara karşı ilgilerini kaybeden çocuklar gördüm. Bir enerji testinde güç kaybetmenin, test edilen gıdanın enerji seviyelerini düşüreceği ve kendilerini kötü hissetmelerine neden olacağı anlamına geldiğini anladıkları takdirde çok iyi sonuçlar elde edebilirsiniz. Ama dürüst olmalısınız. Sağlıklı bir beden belirli miktarda “abur cubur” gıdayı hazmedebilir ve bu, çocuğu gücünüz ya da aklınızla alt etme sürecini etkileyebilir. Enerji testinin doğru sonuç verdiğinden ve testin sizin inançlarınız ya da çocuğunuzun istekleriyle etkilenmediğinden emin olmak için burada sunulan önerileri uygulayın.*

*Son olarak çocukların zayıf netice veren gıdaların kendilerini nasıl hissettirdikleriyle ilgili kendi sonuçlarına ulaşmalarına izin verin. Enerji testiyle hayatları arasında özgün bir bağ kurabildiklerinde –bunun bir hile ya da anlamsız bir oyun olmadığını anladıklarında– enerji testi bir güç kaynağına, faydalı bilgiler ve biyo-geribildirim almanın bir yoluna dönüşür. Ayrıca çocuklar topu anne ve babaya atmaktan ve o çok sevdiğiniz pastaya veya sigaraya enerji testi uygulamaktan keyif alırlar. Hem neden olmasın? Siz de her gün keyif aldığınız bir kadeh kırmızı şarabın kalbiniz için gerçekten sağlıklı olmadığını görmek isteyebilirsiniz. Enerji testini aynı zamanda bedeninizin ya da çocuklarınızın bedenlerinin vitaminlere ve diğer besin takviyelerine nasıl tepki verdiğini görmek için de kullanabilirsiniz.*



## FİZİKSEL ÇEVRENİN ENERJİ ALANINIZ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİ TEST ETMEK

Harici bir enerjiyle temas kurduğunuz an, siz daha onun sizin üzerinizdeki etkisini fark etmeden, enerji alanınız ona tepki vermeye ve kendini ona göre ayarlamaya başlar. Bir şeyi kendinize yakınlaştırıp ona enerji testi yaparak onun gizli enerjilerinizi üzerinizdeki anlık etkisini görebilirsiniz. Ben pek çok kez, hangi gıdaların pozitif bir tepki uyandırıp hangilerinin negatif tepkiye yol açtığını görmek için müşterilerimle marketlerde görüşmeler ayarladım. Aynı yiyecek veya vitaminin farklı markaları bile sizi farklı şekillerde etkileyebilir. Ayrıca besinsel ihtiyaçlarınız hayatınızın bir evresinden diğerine farklılık gösterebilir, ama markete yapacağınız kısa bir ziyaret son derece faydalı bilgilere ulaşmanızı sağlar.

İlk enerji testleriniz siz ve partneriniz için deneylerdir ve ikiniz de zaman içinde doğru enerji testleri uygulama becerinizde daha maharetli olursunuz. Evinizde en sevdiğiniz odaya ve sonra en keyif almadığınız odaya girerken bir arkadaşınızdan sizi test etmesini isteyin. Bir insandan sizin etrafınızda “olumsuz” düşünceler düşünmesini isteyin. Bunun enerjinizi nasıl etkilediğini bulun. Sonra bir insandan size samimi bir ifadeyle gülümsemesini isteyin. Bir kez daha test yapın. Televizyonun, aranızda bir metre mesafe varken sizi nasıl etkilediğini test edin. Şimdi üç metre varken nasıl etkilediğine bakın. Bilgisayarınızın ve ofisinizin farklı düzenekleriyle test yapın. Belirli bir sanat eserine ya da müziğe maruz kaldığınızda enerjilerinizin nasıl etkilendiğini keşfedin.

Enerji testini kullanarak çevrenizi keşfettiğinizde, geçici olarak enerji alanınıza sizi güçsüz bırakan bir şey getirmekten endişelenmeyin. Sürekli olarak bizi etkileyen enerji alanlarına girdiğimizden, beden –en azından nispeten sağlıklı olduğunda– kendini çabucak dengeleyerek rahatsız edici bir enerji alanının ilk şok etkisine uyum sağlar. Hatta, sağlığın bir tanımı, bedeninizin bir dizi çevresel koşula ne kadar çabuk uyum sağlayabildiğidir. Enerji testini, çevrenizde sizde merak uyandıran herhangi bir elementi test etmek için kullanabilirsiniz. Bunu bir oyuna dönüştürerek bu paha biçilmez araçla güçlü bir beceri geliştireceksiniz.

## Bir Bebekte, Evcil Bir Hayvanda veya Komadaki Bir İnsanda Enerji Testi

“Taşıyıcı test” bir enerji testinde direnç gösteremeyecek birine enerji testi yapmanıza olanak verir. Bir insan gücünü kullanamayacak kadar hastaysa zihinsel engelliyse ya da talimatlarınızı dinlemeyecek kadar gençse taşıyıcı test doğru bilgiler sunabilir. Bu testi evcil bir hayvana bile yapabilirsiniz.

Aynı zamanda bu test, bir insanda doğru bir netice alamadığınızda da kullanılabilir. Örneğin, aile bireyleri arasındaki enerji bağları çok karmaşık olduğundan, eşiniz ve çocuğunuz dışındaki herkeste doğru sonuçlar elde ettiğinizi fark edebilirsiniz. Ya da bazen bir insan çok kaslı veya maço olabilir ve testte zayıf görünmemek için yardımcı kasları kullanabilir. Taşıyıcı test bu zorlukları pas geçer. Test edilen kişiyle (veya hayvanla) birlikte iki kişi daha gerekir (taşıyıcı ve test eden). Testi yapan kişi sizseniz:

1. İki bireyden el ele tutuşmalarını ya da herhangi bir fiziksel temasta bulunmalarını isteyin.
2. “Taşıyıcının”, hakkında bilgi istediğiniz tarafa dokunan kişinin koluna enerji testi yapın. Taşıyıcıdaki testin sonucu, size diğer kişide neler olduğunu söyleyecektir.

Bu başta tuhaf görünebilir, ama sadece enerji akışına dayanır. Örneğin, belirli bir gıdanın bebeğinizde ters bir reaksiyona yol açıp açmadığını bilmek istiyorsanız, bebek için taşıyıcı olabilirsiniz. Bebeğin tenine değdirdiğiniz yiyeceklerle birlikte, elinizi bebeğin eline veya karnına koyun ve üçüncü bir kişiden, diğer kolunuza enerji testi yapmasını isteyin. Bu size çok tuhaf geliyorsa lütfen benim sözüme bakmayın. Bu yöntemin doğruluğunu önce belirli nesnelere kendiniz test ederek ve sonra bir başkasından aynı nesnelere taşıyıcı test etmesini isteyerek ortaya koyabilirsiniz.

**Enerji Testi Yapamayacaklarınız.** Bir enerji testi size, test edilen kasta enerjinin akıp akmadığını, engellenip engellenmediğini söyler. Bazı insanlar enerji testini bedene prosedürün faaliyet alanının dışında kalan sorular sormak için kullanırlar. “Bu ev iyi bir yatırım mı?” “Bir sonraki tatilimde Machu Picchu’ya gitsem eğlenir miyim?” “Eden Enerji Tıbbı Sertifika Programı’na kaydolmalı mıyım?” Enerji testinin yanlış kullanımı konusunda umduğumdan çok daha fazla saçmalığa tanık oldum ve pek çok enerji testi uzmanının enerji testini bu tip abes soruları yanıtlamak kullanıyor olması bu alan için tam bir utanç kaynağıdır.

Bedene, gelecekle ilgili sorular sorma gayretleri de bana bir o kadar gülünç gelmektedir: “Önümüzdeki ay bu hastalıktan kurtulacak mıyım?” Böyle bir soruda, eğitilmiş bir tahmin yapabilmek için bolca bilgiye sahip olsam da, enerji testi bilgi için başvuracağım yollardan biri değildir. Ben kadere, özgür iradeye ve koşullara inanırım. Geleceğe dair bir enerji testi, her şeyin kader olduğunu farz eder. Ama özgür irade, beklenmedik koşullar ve diğer insanlarla olan değişen ilişkiler, kader olabilecek her şeyle iç içedir. Bu yüzden bazen en yetenekli psişiklerin okumaları bile yalnızca bir olasılıklar oyunudur. Pek çok faktör sorulan tek bir soruyu etkiler.

Ama tedaviyle ilgili sorular bile son derece hilelidir. “Bu sorun meridyenlerle tedavi edilmeli mi? Peki, ya çakralarla?” Enerji testleri, umut veya beklentilerini önlemek için ellerinden gelen her şeyi yapan dürüst insanlarda bile pek çok faktörden etkilenebilir. İnançlarınıza, arzularınıza ya da bilinçaltınızdaki beklentilere dayalı bir etkiyi önlemek başlı başına bir mücadeledir. Bu her enerji testi için geçerlidir, ama bedenin kendi dilinde yanıt vermesine izin vermek yerine enerji testi sözlü bir soruya bağlı olduğunda etki daha fazladır.

Bunu yazdığım sırada, bir enerji testi öncesinde, “Bu bedenin iyiliği için mi?” ya da “İlerlemek için iznim var mı?” gibi sorular soran meslektaşlarım gözümün önüne geliyor. Ben bu soruları sezgisel olarak sorarım, ama onlar için enerji testi yapmam. Ancak hayranlık duyduğum uygulamacılar bu soruları sorar ve yanıtları neredeyse bir dua gibi öyle büyük bir saygınlık içinde test ederler ki sorular başlı başına saygı ve eşitlik üzerine bir enerji alanı oluştururlar. Dolayısıyla enerji testi kendi başına, iyileşme için çok güçlü, ortak bir enerji alanı yaratma amacına hizmet eder.

Dolayısıyla bedene sözlü sorular sormanın tuzaklarını vurgularken, bu sistemi etkili kılmayı başaran meslektaşlarımı göz ardı etmek istemem. Bazı uygulamacılar bir enerji testinin ardından, daha yüksek bir bilgi kaynağına ulaşmanın bir yolu olarak sözlü sorular kullanmayı öğrendiler. Bu şekilde bu onlar için sezgilerini iletmenin, durumun gerçekliğine dair özel bir köprü kurmanın bir yoluna dönüşür. Bunu

bir sanata dönüştürmüş insanlar için oldukça güvenilir bir yöntem olduğu doğrudur. Ancak bizim buradaki amacımız doğrultusunda, ben enerji testini yalnızca kendi kullandığım sınırlar dahilinde sunmak istiyorum. Bu yol çok daha gelenekseldir – bir meridyen veya başka bir enerji sisteminin enerji evresini belirlemek için indikatör bir kasın gücünü belirli koşullar altında test etmek. Pek çok gerçek ve gerçeklere ulaşmanın pek çok yolu olsa da, bedene sözlü bir soru sorduktan sonra enerji testi yapmanın içlerinde en hileli yol olduğuna inanırım.

## ENERJİ TEST ETME BECERİLERİNİZİ EN ÜST SEVİYEYE ÇIKARIN

Uzun zaman, enerji testinin yalnızca bilgi sağlamaktan daha fazlasını yaptığını hissettim. Bir enerji şifası seansında, bu size tedavinin başlarındaymışsınız gibi bir his verir. Testi uygulamak bir şekilde benim enerjilerimle müşterinin enerjilerini iyileştirici bir bağlamda birleştirir. Enerji testi hemen şifalı güçleri test edilen alana yönlendirir. Enerji testinin gizli enerjilerinizi, onları gelecek çalışmalara hazırlayacak şekilde odakladığını hissedersiniz. Ben aynı prosedürün, önce enerji testi yaptığım takdirde daha iyi sonuçlar verdiğini gördüm. Bu nasıl olabilir?

Gizli enerjiler düşünce ve niyetten etkilendiklerinden ve tek bir yere bağlı olmadıklarından, enerji testi daha düşünce aşamasındayken şifacının ve hastanın enerjileri birbirlerine karışır. Hiçbir testte tam anlamıyla objektif olamayız. Nasıl kuantum fiziğinde gözlemeleme eylemi gözlemleneni etkiliyorsa gizli enerjiler de pek çok etkiye karşı aşırı hassastır. Ancak umutlarımızı, korkularımızı ve beklentilerimizi kontrol etmeyi öğrenebilir ve içimizde, enerji testinin çok faydalı ve oldukça kesin bilgiler sağladığı bir hazne yaratabiliriz. Aslına bakarsanız, bir partnerle enerji testi, herhangi bir hareketsiz aracın verebileceğinden çok daha derin seviyede bilgi sağlar. Test edilen ve test eden arasındaki karmaşık etkileşimler, enerji testini güvenilir bilgiye erişme amacıyla eşsiz bir keşif dansına dönüştüren çift yönlü geri bildirimler tetikler.

Güvenilir enerji testleri yapabilecek kıvama geldiklerini bildiğim yüzlerce öğrenci yetiştirmiş biri olarak size güvenle bu beceriyi kazanabileceğinizi ve bunun geliştirmeye değer bir beceri olduğunu söyleyebilirim. Aşağıdaki ipuçları testlerinizin doğruluğunu artıracaktır. Bunları şimdi yapın ya da biraz daha ilerleyin ve doğru zamanın geldiğini hissettiğinizde bu sayfaya geri dönün.

**1. Yeni Başlayan Birinin Zihin Yapısını Benimseyin.** Zihninizi enerji alanınızı ânında ve güçlü bir şekilde etkiler. Testin ne sonuç vereceğine dair peşin hükümlü fikirlerinizden kurtulmak için, enerji testine bir düşünce pratiği, “yeni başlayan birinin zihnine” doğru merkezli, meditatif bir yolculuk olarak yaklaşın. Sizin ya da partnerinizin umutları ya da peşin hükümlü fikirlerinin teste müdahale edebileceği konusunda endişeliyseniz, sıradaki prosedür onları etkili bir biçimde defedecektir.

**2. Nörolojik Olarak Beklentilerden Arının.** Peşin hükümlü fikirleri bir enerji testinden nörolojik anlamda uzaklaştırma yaklaşımı bana ilk Sağlık İçin Dokun eğitimci Gordon Stokes tarafından öğretildi. Bu yöntem kulağa inanılmaz gelebilir, ama yıllar içinde etkili olduğunu gördüm. Bu yöntem test eden, test edilen ya da her iki kişi tarafından da kullanılabilir.

**a.** Bir elin başparmağıyla ortaparmağını alın ve bunları ensenizin başınızla buluştuğu girintiye koyun.

**b.** Diğer elinizle enerji testine başlayın.

Bu girintiler geleneksel Çin tıbbında başlıca baş ağrısı noktalarıdır, ama onları tutmak baş ağrılarını gidermekten daha fazlasını yapar. Sinir sisteminizde omurganız boyunca herleyen enerji bu noktalardan geçer. Test eden taraf olduğunuzda, kendinizde bu noktaları tutmak diğer kişiyle olan enerji devrenizi keser ve sizi ve inançlarınızı diğer kişiden kopararak sizi tekrar kendi enerji halkanıza döndürür. Siz test edilen taraf olduğunuzda ve parmaklarınızı bu noktalara yerleştirdiğinizde, sizi konuyla ilgili kendi düşüncelerinizden ayırır ve testin daha derin seviyede bilgiye erişmesine olanak verir. İnanç ve beklentilerinizin müdahil olmalarını önlemek, doğru bir enerji testi yapmanın en önemli adımıdır.

**3. Niyetinizi Odaklayın.** Niyetiniz bir testin sonucunu etkileyebilir. Ancak niyetin etkilerini alt etmeye çalışmak yerine, beklentilerin enerji testini etkileyebileceği gerçeğini kullanabilir ve kararlı bir şekilde geçerli sonuçlar için niyet edebilirsiniz. Bunu ispat etmek için, bir arkadaşınızda güçlü netice veren bir gıda veya başka bir madde bulun. Aynı madde üzerindeki testi, niyetinizi arkadaşınıza söylemeden tekrar edin. İkinci testte, önceden testin zayıf netice vereceğine karar verin. Daha sert çekmeyin. Sadece niyetinizdeki bu değişikliğin sonuçları etkileyip etkilemediğine bakın. Genelde etkiler. O yüzden doğru bir test için niyet edin.

**4. Test Eden ve Test Edilen Arasında Bir Rezonans Oluşturun.** Partnerinizle bir enerji rezonansı yaratabilirsiniz.

- a. Birlikte derin bir nefes alın.
- b. Aynı anda, tüm düşüncelerinizle birlikte nefesi verin.
- c. Nefesi verdikten sonra test edin.

**5. Tetikte Olun.** Teste başlamadan önce diğer kişinin hazır olduğundan emin olun. Kolu hafif bir şekilde çekin. Yalnızca kolun direncinin olup olmadığını belirleyecek kadar basınç uygulayın (genelde bir veya iki saniye). Bir kas yerinden kıpırdamıyor ya da bir santim oynuyor ve tekrar geri tepiyorsa test enerjinin kasta ilerlediğini gösterir. “Emin olmak için” kası zorlamayın. Enerji testinin mekaniklerini öğrenmekle beraber, ben aynı zamanda sizin güçlü ve güvenilir bir sezgi becerisi geliştirmenize yardımcı olmayı umuyorum. Enerji testi bu anlamda kusursuz bir araçtır, çünkü gizli enerjilere dair somut bilgiler sağlar. Gerçekleştirdiğiniz her enerji testiyle birlikte, sezgilerinizi, enerji testinin inceliklerinin yanı sıra, içinizdeki ve etrafınızdaki enerji akışıyla uyumlu hale getiren geribildirimler alırsınız.

**6. Çift-Kör Koşullarda Çalışın.** Ânında geribildirim alacağınız koşullar altında pratik yaparak doğru enerji testi yapma becerinizi geliştirebilirsiniz. İki kişiye daha ihtiyacınız vardır. Biri teste gözlemcilik yapar, diğer ise test edilecek kişidir. Organik elma veya nane çayı gibi, test edilen kişinin sistemi için sağlıklı ve kabul edilebilir olduğunu bildiği bazı maddeler bulun. Sindiriminin zor olabileceğini bildiğiniz ya da o kişinin daha önce zayıf netice verdiği başka maddeler de alın. Deneyi gözlemleyen kişi bir madde alır ve test edilen kişinin enerji alanına, testi yapan kişi olarak sizin ya da test edilen kişinin göremeyeceği bir yere, belki de kişinin arkasına koyar. Enerjeyi test edin. Hâlâ süreci öğrenme aşamasındayken, ilk testte kusursuz bir skor elde edemezseniz şaşırmayın. Çift-kör test, enerji testinin inceliklerini öğrenmek için harika bir forum olabilir ve siz becerinizi geliştirmeye devam ederken sizin için bir referans noktası oluşturur.

Enerji testi, beden enerjilerini ölçmek ve yediğiniz yiyecekler dahil, çevrenin onları nasıl etkilediğini görmek için bir yöntemdir. Sıradaki bölüm, sağlığınıza optimal seviyeye çıkarmak için size kişisel enerji alanınızı nasıl dengelemeye başlayacağınızı öğreterek sizi bir adım öteye götürecektir.



## Bölüm 3



# Enerjilerinize Şarkılar Söyletin

## Günlük Bir Rutin

*Ben beden elektriğini söylerim.*

-WALT WHITMAN

*Leaves of Grass*

**B**ir insanın enerjileri şarkılar söylediğinde, önümde sanki enerji kurdeleleri karmaşık kalıplar oluşturarak dalgalanıyormuş gibi muazzam, heyecan verici, insanı büyüleyen bir sahne kurulur. Enerji yolları yoğun ve tıkalı olmaktan uzak, açık ve engindir. Sonsuz bir şelale gibi, diğer enerjiler başın üzerinde birikip akmaya başlar ve bedeni bir enerji alanı kuşatır.

Buna karşılık dengesiz bir enerji alanı düzensiz veya karmaşık görünür. Bir televizyon ekranındaki statik görüntüyü andırır. Enerjiler doğal, organik yönlerinin tersine akıyor olabilirler. Kalıplar kaotiktir ya da durgun, akıcılıktan yoksun görünebilirler.

Bedeninizi bir enerji sistemi olarak anlama konusundaki iyi haber, enerjilerinizin sağlığını güçlendiren coşkun bir uyum içinde akmasını sağlamak için gereken becerilerin öğrenilebilir olmalarıdır. Kötü haberse modern yaşamın etrafınızı her gün enerjilerinizi tüketen ve onların dengesini bozan koşullarla sarmasıdır.

Günümüz dünyasında pek çok şey bu bozulmalara neden olur. Sürekli enerjilerimizi yüz yıl önce hayal dahi edemeyeceğimiz şekillerde karıştıran radyasyona ve elektromanyetik alanlara maruz kalıyoruz. Kısa süreli rahatlama getiren ilaçlar ener-



jelerimizi düzensizleştirip uzun süreli sorunlara neden olabilir. Gıdalarımızı tehdit eden böcekleri öldüren pestisitler sonuçta gıdalarımıza girer ve enerji sistemlerimizi kontrolden çıkarır. Bunlar gibi pek çok dış etkinin kafa karıştırıcı etkileri, hareketsiz yaşamlarımızı jet hızıyla sürdürüşümüz ve düzenli olarak karşılaştığımız stres etkenleriyle bir araya geldiğinde, bir insanın enerji alanını darmadağın etme etkisini gösterebilir. Doğaları gereği uyum içinde çalışan enerjiler bile saldırgan olabilir.

Gelelim iyi habere. Bu sorunları tersine çevirmek için yapabileceğiniz çok şey vardır. Tarih boyunca, insanlar beden enerjilerini tekrar dengeye döndüren egzersiz ve teknikler geliştirdiler. Zaman ve mesafeyle birbirlerinden ayrılan ve aralarında hiçbir iletişim olmayan kültürler genelde benzer yöntemler kullandılar. Ben bile kendi çalışmalarımnda pek çok kez, sonradan yerli bir kültürün geleneğinin bir parçası olduğunu öğrendiğim bir teknik veya egzersiz “icat ettim”. Bizler enerji anlamında bir parmak izi kadar eşsiz olsak da hepimiz benzer bir fizyolojiyi paylaşırız. Her beden için faydalı olan teknikleri öğrenmenin yanında, prosedürleri özellikle *kendi* bedeninize nasıl uyarlayabileceğinizi de öğreneceksiniz. Modern yaşamın türbülanslı rotasında ilerlerken enerjilerinizi istikrarlı, güçlü ve uyumlu olacakları şekilde öğrenebilirsiniz.

Enerjilerinizin sağlıklı, organik bir yönde ilerleyip ilerlemediklerini nasıl bilirsiniz? Harika hissediyorsanız *öyledirler!* Harika hissetmiyorsanız *değildirler*. Bu kadar basit.

Enerjileriniz ritmik ve parlak olduklarında, sağlığınıza desteklerler. Örneğin, bir bireyin elektrokardiyogramında dalga kalıpları ne kadar tutarlıysa sinir sisteminin, hormonal sistemin ve bağışıklık sisteminin fonksiyonları o kadar verimlidir.<sup>1</sup> Bir deneme çalışmasında, tutarlı bir elektrokardiyogram sinyali, kültür yapılmış kanser hücrelerinin yavaşlamış büyüme oranı ve sağlıklı hücrelerin daha hızlı büyüme oranıyla ilişkilendirildi.<sup>2</sup> Şifacılar genelde bir hastanın enerjilerini senkronize etme etkisine sahiptirler. Şifa seansları sırasında, şifacının beyin dalgaları ve alıcının beyin dalgaları da bir tutarlılık ve eşzamanlılık evresine girerek tek bir enerji alanında birleşirler. Bu birlikteliğin alıcının kanındaki hemogloblin seviyesini artırdığı, ağrının şiddetini ve anksiyeteyi hafiflettiği ve yaraları hızlı bir şekilde iyileştirdiği görülmüştür.<sup>3</sup>

Enerjileriniz doğal bir şekilde akıyorsa yürümek ya da koşmak gibi aktiviteler sizi canlandırır ve güçlendirir. Son derece yorgun olduğunuzda veya kendinizi hasta hissettiğinizde olan ilk şeylerden biri, normalde sizi canlandıran aktivitelerin sizi tüketmeye başlamasıdır. Bunun sebebi meridyenlerinizin geriye doğru akmaya baş-

lamış olmasıdır. 14 meridyen yolunun her birinin doğal yönleri Şekil 10 ve 23'te gösterilmiştir (sayfalar 116-124). Bedeniniz, yürüme veya koşmanın meridyen enerjilerini organik yönlerinde pompalayacağı şekilde tasarlanmıştır; ancak enerjiler yön değiştirirlerse aktiviteleriniz şimdi enerji akışının tersine ilerler, dolayısıyla size enerji vermek yerine sizi tüketir. Bedeniniz dengesini yeniden bulabilmesi, toksinlerden arınması ve kendini enerji depolayan uyku sihrinde yenileyebilmesi için sizi yavaşlamaya zorlar. İleri doğru zorladığınızda yorgunluğunuzu artırarak bedeniniz sizi dinlenmeye ihtiyacınız olduğunda dinlenmeye mecbur bırakır.

## Gerginlikten Arınmak

*Yüz ciddi miktarda gerginlik barındırabilir. Gerginlikten hızlı bir şekilde arınmanın iki yolu vardır (süre her biri 15 saniye):*

1. *Parmak içlerinizi elmacık kemiklerinize koyun. Yukarı doğru sertçe itin. Yavaş yavaş parmaklarınızı elmacık kemiklerinizden kulaklarınıza doğru kaydırın. Bu, yüzünüze kan gelmesini sağlar ve gergin olan alanları açar.*
2. *Bir elinizi çapraz omzunuza koyun. Omzun üzerinde parmaklarınızı bastırın ve öne doğru çekin. Bu hareketi her iki omuzda üçer kez yapın.*

Bedeninizin yavaşlama talebini görmezden gelerseniz, bedeniniz sonunda sizin adınıza karar verir. Belki de bir soğuk algınlığı veya gribe "yakalanır", kendinizi yaralar ya da bunalıma girersiniz. Bedeniniz yavaşlamanız konusunda giderek daha ısrarcı olur. Ancak bizler beden, gezegen ve göklerin doğal ritimlerinden ziyade saat ve takvimlerin suni ritimleriyle yönetilen bir dünyada yaşıyoruz. Ne yapabiliriz ki?

Bedeninizin dilini anlamak, onun ihtiyaçlarını daha iyi işitmenize ve onunla iletişim kurmanıza yardımcı olur, bu şekilde bedeniniz yaşam tarzınızla iyi bir uyum içinde yaşar. Birbirinizle anlaşmazlık içinde olmak yerine, yorgunken devam etmeniz gerektiğinde bile seçimleriniz ve bedeniniz aynı çizgide kalabilir. Günümüz dünyasında öncelikli olarak bedeninizin doğal ritimleriyle yaşamak neredeyse imkânsız olsa da enerjilerinizi yaşam tarzınızla aynı hizaya sokmak için dinlenmenin mümkün olmadığı durumlarda bedeninizden enerjilerini ters yöne sokmamasını

isteyebilirsiniz. Bu, uyumadan sonsuza dek devam edebileceğiniz anlamına gelmez. Bu ricada bulunduğunuzda hâlâ rezervlerinizden kullanıyor olabilirsiniz, ama duramayacağınız bir noktada, bedeninizin sizi durdurmaya çalışan mekanizmalarıyla savaşıyor enerjinizi boşa harcamış olursunuz.

## İYİ HİSSETTİREN GÜNLÜK BİR ENERJİ RUTİNİ

Enerji tıbbı genelde genel sağlığı etkileyen temel enerjilere odaklanarak başlar. Şimdi sizden her gün yapmanızı rica ettiğim, beş dakikalık bir rutin olarak sunulmuş bir dizi güçlü teknik öğreneceksiniz.

Doksan dakikalık bireysel seanslarda 10.000'den fazla hastayla çalıştıktan ve çoğuna ev ödevleri verip sonuçları gördükten sonra, hangi tekniklerin daha verimli olduğuna ve hangilerinin hemen herkeste pozitif etkiler bırakacağına dair güçlü fikirler edindim. İnsanlara, “enerjilerini canlı tutmak” için her gün kullanabilecekleri basit bir rutin vermek istiyordum. Bunun üzerine insanlarda en büyük etkiyi bırakan prosedürleri belirledim ve bir set olarak bedenin tüm enerji sistemlerine dengeli getiren prosedürleri seçtim.

Nihai etki, pozitif “enerji alışkanlıklarını” yeniden oluşturmaktır. Modern yaşamı belirleyen streslere, doğal olmayan uygulamalara ve maddelere uyum sağlarken, enerji sistemlerimiz bir yandan bizi sağlıklı tutmak için çaba gösterirken bir yandan da özverilerde bulunurlar. Ancak genelde bu özveriler enerjilerimizi bize yardımcı olmaktan çok bize zarar veren alışkanlık kalıplarına sürükler. Beş Dakikalık Günlük Enerji Rutini, bedeninizin doğal enerji akışını yeniden sağlamak için sıfırlama tuşuna basmak gibidir. Bunu düzenli olarak yapmanızı öneriyorum. Kitabın ilerleyen sayfalarında sunulan daha ileri teknikler, enerjilerinizi dengede tutmak için temel adımları attığınız varsayımına dayanmaktadır. Nasıl okuma becerisini geliştirmeye çalışan ama iyi görmeyen bir kadın hızlı-okuma kursuna katılmadan önce göz egzersizleri yapmayı düşünürse ileri tekniklerin etkili olmaları için yapılması gereken bazı temel egzersizler vardır.

Hayatınıza yeni bir rutin katmanızı istemenin önemsiz bir şey olmadığını biliyorum. Bizler, modern yaşamın bir salgını olarak son derece meşgul insanlarız. Ama bazı yatırımlar karşılıksız kalmaz. Günlük Enerji Rutini'nin, düzenli yapıldığında, duygularınız ve aktiviteleriniz anlamında iyi bir dönüş sağladığına şahitlik edecek binlerce öğrencim vardır.

Ayrıca bu öğrencilerle yaşadığım tecrübelerle ilgili olarak bunu halihazırda yaptığınız bir aktiviteye dahil ettiğiniz takdirde bunun gibi bir programı sürdürmenizin daha olası olduğunu da biliyorum. Düzenli olarak egzersiz, yoga, tai chi veya Pilates yapıyorsanız, bu harika bir ısınma veya rahatlama egzersizi olabilir. Meditasyon yapıyorsanız, sizi daha derinlere akabileceğiniz merkezi bir noktaya taşıyabilir. Bazı insanlar, özellikle de sabahları keyifli uyanmayan insanlar, bunu yatmadan önce yaparlar. Bazıları, işten eve geldiklerinde bunu bir geçiş ritüeli olarak yaparlar. Bazı insanlar banyo veya duş seanslarına dahil eder. Ne kadar rahat olursanız, o kadar iyidir. Bu bir “emeksiz yemek olmaz” durumu değildir; tam tersi.

Günlük Enerji Rutini, enerji alanınıza pozitif alışkanlıklar katar. Teknikler basit ama etkili ve kümülatiftirler. Her teknik, ardından etkilerine enerji testi yapabileceğiniz talimatlar içerir. Önce tekniği öğrenin ve bedeninizdeki etkilerini hissedin. Sonra enerji testi yapın. Günlük Enerji Testi 7 adımdan oluşur:

1. Üç Yumruk
2. Çapraz İlerleme
3. Wayne Cook Duruşu
4. Taç Çekimi
5. Lenfatik Masaj
6. Fermuar
7. Kanca

Nasıl her sabah takviye olarak vitamin alıyorsanız, bu yedi “enerji vitamini” de daha sağlıklı, daha canlı ve hastalık ve strese karşı daha dirençli olmanıza yardımcı olur. Bunları her gün yapın (her seferinde enerji testi yapmanız gerekmez, ama birazdan nasıl yapılacağını öğreneceksiniz), enerjilerinizi mutlu ve sağlıklı tutmak için uzun bir yol kat etmiş olursunuz. Her aktivitede derin ve bilinçli bir şekilde nefes almayı unutmayın. Nefesi her zaman burundan alıp ağızdan verin.

## 1. ÜÇ YUMRUK

Bedeninizdeki belirli noktalara parmaklarınızla vurmak, beyninize elektrokimyasal tepkiler gönderip sinir taşıyıcılarını salıvererek enerji alanınızı etkiler. Benim Üç Yumruk adını verdiğim bir teknikle belirli noktalara vurarak yorgun olduğunuzda sizi kendinize getirecek, canlılığınızı artıracak ve stresli bir dönemde bağışıklık sisteminizi güçlü tutacak bir dizi tepkiyi harekete geçirirsiniz. Her noktanın tam olarak nerede olduğunu bulmanız sorun değildir. Tarif edilen alana birkaç parmağınızla vurursanız, doğru noktayı bulursunuz.

**K-27 Noktalarınıza Vurun.** Akupunktur noktaları (aynı zamanda iğnelerin kullanılmadığı prosedürlerde aküpresür noktaları adı verilir) bedenin on dört başlıca meridyeni ya da enerji yolu boyunca dizilmiş küçük enerji merkezleridir. K-27 noktaları (böbrek meridyeninin sağ ve sol taraflarında eşleşen 27. aküpresür noktalarıdır), diğer tüm meridyenleri etkileyen kesişme noktalarıdır. K-27 noktalarınıza vurmak ya da masaj yapmak, beyninize enerjilerinizi düzenleme mesajı gönderir, böylece siz daha uyanık olur, daha etkili performans sergileyebilirsiniz. K-27 noktalarınıza vurmak ya da masaj yapmak şu etkilere sahip basit bir egzersizdir:

- Uyuşuk hissediyorsanız size enerji verir,
- Konsantre olmakta zorlanıyorsanız odaklanmanızı sağlar.

K-27 noktalarınıza vurmak için (süre 30 saniye):

1. Parmaklarınızı kürek kemiğinize koyun. Bu noktaları bulmak için, işaretparmaklarınızı iki yandaki kürek kemiklerinize koyun ve ellerinizi kürek kemiklerinin iç köşelerine ulaşana dek birbirlerine yaklaştırın. Bu noktalardan iki buçuk santim aşağı, kürek kemiğinizin altına inin. Çoğu insanda o noktada yumuşak bir bölge veya girinti vardır (Şekil 3'e bakın).
2. İki elinizin parmaklarını kendinize çevirerek ellerinizi üst üste çapraz yerleştirin. Her elin orta parmakları zıt K-27 noktalarına denk gelmiş olmalıdır. Ellerinizi çapraz yapmanız şart değildir, ama beynin sol yarımküresindeki enerjilerin bedenin sağ tarafına ve beynin sağ yarımküresindeki enerjilerin bedenin sol tarafına geçişini kolaylaştırırlar.
3. Burnunuzdan nefes alıp ağızınızdan vererek K-27 noktalarınıza vururken

ya da masaj yaparken iki veya üç kez derin derin nefes alın. Durumunuz aynı anda iki elinizi kullanmanıza olanak vermiyorsa (örneğin araç kullanıyorsanız) her iki noktaya aynı anda vurmak ya da masaj yapmak için parmaklarınızı kullanın.

K-27 noktalarına vurmak, enerjileriniz ters gitmeye başladıysa onları geri “döndürür”. “Ters gitmek”, kelime anlamıyla sizin bir yöne ve enerjilerinizin *diğer yöne* gittiği anlamına gelir. K-27 noktalarınıza vurmak veya masaj yapmak öyle basit ve dikkat çekmeyen bir eylemdir ki bu tekniği bir sınıfta veya bir iş toplantısında uygulayabilirsiniz. Ya da gece geç saatte araç kullandığınızı ve uykunuzun geldiğini düşünün. Bir elinizi direksiyondan ayırıp K-27 noktalarınıza masaj yaparsanız, büyük olasılıkla gözlerinize enerji geldiğini hisseder ve bir nebze ayılırsınız. Yol kenarına çeker ve hareketleri abartarak Çapraz İlerleme (bir sonraki bölümde) yaparsanız bu farkındalığı artırabilirsiniz. K-27 noktalarına vurarak kısa sürede etkisini hissetmiyorsanız, bedeniniz büyük olasılıkla yorgunluğu sürdürmenize izin vermiyordur. Bu durumda *hemen* kenara çekmeli ve dinlenmelisiniz. Koşulların sizi devam etmeye mecbur bıraktığı ekstrem durumlarla başa çıkmak için gereken tekniklere daha sonra değineceğiz (Sayfa 249’de Homolateral Geçiş ve Sayfa 266’da Yeri ve Göğü Bağlama egzersizlerine bakın).

K-27 noktalarına vurmak yalnızca ayık kalmanızı sağlamakla kalmaz, aynı zamanda daha net düşünmenize yardımcı olur. Pek çok kez, okulda sıralarında oturan çocukların önce öğretmenin karatahtada ne yazdığına, sonra da masalarına baktıklarına tanık oldum. Bazı çocukların gözleri masaya ulaşana kadar, zihinleri boşalır ya da bilgi karman çorman olur. Gözlerinin aşağı-yukarı hareketiyle enerji devreleri kesilir. Bu, travmatik bir stres tepkisini travmatik bir anıdan ayırmak için göz hareketini duyarsızlaştırmaya olanak veren mekanizmadır, ama aynı zamanda yeni bilgiler almanızı da önleyebilir. K-27 noktalarına vurduğunuzda, çocuğun gözleri aşağı yukarı hareket etse bile enerji devresinin bağı güçlü olacaktır. Bu teknik aynı zamanda disleksi ve diğer öğrenme bozukluklarının yanı sıra, tenis veya okuma gibi gözlerin bir noktadan diğerine hızlı bir şekilde hareket ettiği her durumda etkilidir.<sup>4</sup>

**K-27’ye Enerji Testi.** 2. Bölüm’de gıdalara ve çevresel koşullara olan tepkinizi belirlemek için dalak meridyenine enerji testi yapmayı öğrendiniz. Genel İndikatör Test adını verdiğimiz bir diğer enerji testi, genel olarak hemen her durumda kullanılabilir. Bu test, enerji alanındaki genel bir rahatsızlığı işaret eder.

Her iki testin temel prensipleri aynıdır; tek fark kolunuzun pozisyonudur. Genel İndikatör Test'i yapmak için:

1. İki kolunuzdan birini önünüzde, yere paralel olacak şekilde uzatın ve sonra onu 45 derece yana çevirin. Dirseğiniz dümdüz, elleriniz avuçlarınız yere bakacak şekilde açık olmalıdır (Şekil 4'e bakın).
2. Partnerinizden bir elini açıp parmaklarını kolunuza, bileğinizin hemen üzerine koymasını ve diğer eliyle omzunuzu tutmasını isteyin. Siz dimdik dururken partneriniz yavaş yavaş, bir veya iki saniye, yalnızca kolunuzun aynı şekilde durup durmadığını, bir "sekme" olup olmadığını (bu aynı zamanda meridyenin güçlü olduğunun göstergesidir) veya kolun kolaylıkla pes edip etmediğini belirlemeye yetecek kadar kolunuzu aşağı itsin.

Dalak Meridyen Testi'nde olduğu gibi, doğru bir test sonucu almak için kasınızın dimdik durması gerekmektedir ve Günlük Enerji Rutini'ni kullanarak kas aracılığıyla enerji akışını güçlendirebilirsiniz. Sonra bir doğru ifade/yanlış ifade testi yaparak kullanmanız gereken basınç miktarını belirleyebilirsiniz. Ve eğer kas zayıflamaz ya da güçlenmezse daha ileri yöntemler gerekebilir.<sup>5</sup>

Beden enerjilerinin yorgunluğa nasıl tepki verdiğini görmek için Genel İndikatör Test'i kullanabilirsiniz. Özellikle yorgun olduğunuzda:

1. Yedi veya sekiz adım atın, durun ve Genel İndikatör Test'i kullanarak partnerinizden sizi test etmesini isteyin. Sonuç zayıf mı, güçlü mü?
2. Şimdi yedi veya sekiz adım geri geri yürüyün, durun ve yeniden test yapın.
3. Eğer ileri doğru yürümek sizi güçsüz bırakıyorsa meridyenlerinizin yarısından çoğu geri gitmektedir. Aldığınız netice buysa K-27 noktalarınıza vurun ya da masaj yapın ve birinci adımı tekrar edin.

İnsanlar genelde bir seans sırasında ileri doğru yürüyerek enerji kaybederken geriye doğru yürüyerek enerjilerini *geri kazandıklarını* fark ettiklerinde şaşkına dönerler. Bu, aslında doğanın kusursuz tasarımına dair bir ipucudur. Doğa, bayılıp düşmeden önce dinlenip tazelenmemizi sağlamanın bir yolunu bulmak zorundaydı. Bizler, yürüdüğümüzde, koştuğumuzda veya diğer doğal hareketleri yaptığımızda bunların bize fayda sağlayacağı şekilde tasarlandık. Bu, enerji bedenlerimize masaj yapmak



Şekil 4.  
GENEL  
İNDİKATÖR  
TEST

gibidir. Ama belirli bir yorgunluk seviyesine ulaştığımızda, enerjilerimiz akış yönlerini tersine çevirir. Bu, normalde bizi canlandıran aynı aktivitelerin bizi tüketmeye ve yormaya başladığı anlamına gelir. Aniden geriye doğru yürüdüğünüzde enerjilerinizle ileriye doğru yürüdüğünüzde olduğunuzdan daha iyi bir uyum içinde olursunuz. Bu doğanın size, “Yavaşla! Dinlen!” deme biçimidir. K-27 noktalarına vurmak veya masaj yapmak meridyenleri sıfırlar, normal aktivitelerin tekrar aktivitelerinizin akışıyla aynı yönde olabilmeleri için onları ileri yöne çevirir. Enerji tıbbı, K-27 noktalarına vurmak veya masaj yapmak gibi tekniklerle, size enerjilerinizi yaşam biçiminizle daha uyumlu bir hale getirmenize yardımcı olacak araçlar verir.



**Timüs Bezinize Vurun.** Timüs bezinizin etrafındaki alana vurmak (Tarzan gibi!) çok faydalı ve basit bir tekniktir:

- Beden enerjilerinizi uyandırır,
- Bağışıklık sisteminizi güçlendirir,
- Kuvvet ve canlılığınızı artırır.

Timüs bezi, negatif enerjilerin bombardımanı altında olduğunuzu hissediyorsanız, bir soğuk algınlığına yakalanıyor ya da bir enfeksiyonla savaşıyorsanız veya bağışıklık sisteminiz zayıfladıysa size yardımcı olabilir. Timüs beziniz bağışıklık sisteminizi destekler. Bedeninizin tasarımı ve ihtiyaçlarıyla uyumlu olmayan seçimler yapıyorsanız, timüs bezinizin izleme sistemi ikileme düşer. Timüs bezine vurmak onu uyarmaya ve sıfırlamaya yardımcı olur (süre 15 saniye):

1. Bir veya iki elinizin parmaklarını göğüs kafesinizin ortasına, timüs bezine, göğsünüzün ortasında K-27 noktalarının beş santim altına koyun.
2. Burnunuzdan alıp ağzınızdan vermek üzere yavaş yavaş ve derin derin iki veya üç derin nefes alın ve parmaklarınızda sertçe vurun.

Çoğu insan stres altındayken otomatik olarak timüs bezine vurur. İnsanların nasıl duygusal bir şok yaşadıklarında ellerini göğüslerine götürdüklerine ya da bayılacak gibi hissettiklerinde bu noktaya vurduklarına dikkat ettiniz mi? Zorlu bir durum karşısında Tarzan'ı düşünün ve timüs bezinize vurun.

**Timüs Bezine Enerji Testi.** Timüs vuruşuna enerji testi yapmak çok basittir. Parmaklarınızı timüs bezinizin üzerine koyun ve partnerinizden diğer kolunuzla enerji testi yapmasını isteyin. İlk denemede timüs testi zayıf sonuç verirse bu testi timüs bezinize vurduktan sonra tekrarlamak genelde bu tekniğin alana güç getirdiğini ortaya koyar. Bir elinizle söz konusu alana dokunduğunuz bu teste Enerjiyi Lokalleştirme adı verilir. Dokunduğunuz alanda bir devre yaratırsınız, böylece bir Genel İndikatör Test size bedenin enerji akışına dair genel bir okumadan çok o belirli alandaki enerji akışına dair okuma verir.

**Dalak Noktalarında Vuruş.** Bir keresinde, kendimi uzun süre zorladıktan sonra, bir başka ülkede 120 kişilik bir sınıfa ders verirken sanki gribe yakalanmışım gibi

hastalandığımı hissettim. Bayılmak üzereydim. Hiç düşünmeden, içgüdüsel olarak kalan enerjimi sıraya koydum ve “nörolenfatik refleks noktalarımaya” vurdum. Sahnede, herkesin önünde, hiçbir açıklama yapmadan, sert ve şiddetli bir şekilde vurmaya başladım. Aniden içimde yeni bir yaşamın filizlendiğini, bedenimde yükseldiğini ve dışarı doğru uzanmaya başladığını hissettim. Beni izleyen sınıfa baktığımda, ne kadar gülünç göründüğümü fark ettim ve gülmeye başladım. Gülmeye ve vurmaya devam ettim. O anda her şeyin iyi olacağını anlamıştım.

Ben bir anda bembeyaz, güçsüz halimden sıyrılıp canlanırken sınıf nasıl iyileştiğini kendi gözleriyle görmüştü. Bu oldukça etkili bir gösteriydi. O günden sonra sınıftan iki kişi bana bu tekniği kullanmanın onları fiziksel bir krizden çekip çıkardığını anlatan mektuplar yazdı. Biri bir sağlık merkezinde çalışan genç bir kadındı. Kendini fiziksel sınırlarının ötesinde öyle çok zorlamıştı ki bir gün yalpalamaya başladı ve bir hastanın önünde bayılmaktan korktu. Dalak noktalarına vurmaya başladı ve hızla toparlandı. Hastasına olan biteni açıkladığında, hastası bu tekniği repertuarına aldı ve daha sonra bunun, tedavisinden aldığı en önemli faydalardan biri olduğunu söyledi.

Dalak meridyeninizdeki nörolenfatik refleks noktalarına vurmak:

- Enerji seviyenizi yükseltmenin,
- Kan şekerinizi dengelemenin,
- Bağışıklık sisteminizi güçlendirmenin hızlı bir yoludur.

Akupunktur noktalarının aksine, nörolenfatik noktalar lenf sisteminin parçalarıdır. Dalak bağışıklık sisteminin işlev göstermesi konusunda merkezi bir önem teşkil ettiğinden, dalağınızın nörolenfatik refleks noktalarına vurmak bedeninizin ritimlerini senkronize etmeye, enerji ve hormonlarını uyumlu hale getirmeye, toksinlerden arınmaya, enfeksiyonla savaşmaya, stres sırasında veya sonrasında genel kırgınlıkla mücadele etmeye, baş dönmesini önlemeye, kan kimyasını düzenlemeye ve gıdayı daha iyi metabolize etmeye yardımcı olur. Dalak Vuruşu’nu yapmak için (süre 15 saniye):

1. Parmaklarınızı timüs bezinden aşağı, meme uçlarınıza doğru ve tam göğüslerinizin altına indirerek noktaları bulun. Sonra onları bir sonraki kaburganın üzerine yerleştirin.
2. Burnunuzdan derin nefes alıp nefesi ağzınızdan vererek 15 saniye kadar parmaklarınızla sertçe vurun.

**Dalak Vuruşuyla Enerji Testi.** Dalak Vuruşu dalak meridyenini etkilediğinden, ister Genel İndikatör Test'i, isterseniz bir önceki bölümde öğrendiğiniz Dalak Meridyen Testi'ni kullanabilirsiniz. Dalak Vuruşu'nun etkilerini test etmek için, kan kimyanız dengesiz olduğunda, örneğin duygusal, şaşkın, huysuz hissettiğinizde, açlıktan mideniz bulandığında ya da âdet öncesi sendromu yaşadığınızda bir arkadaşınızdan sizi test etmesini isteyin. Test zayıf sonuç verirse Dalak Vuruşunu yapın ve tekrar test edin.

## 2. ÇAPRAZ İLERLEME

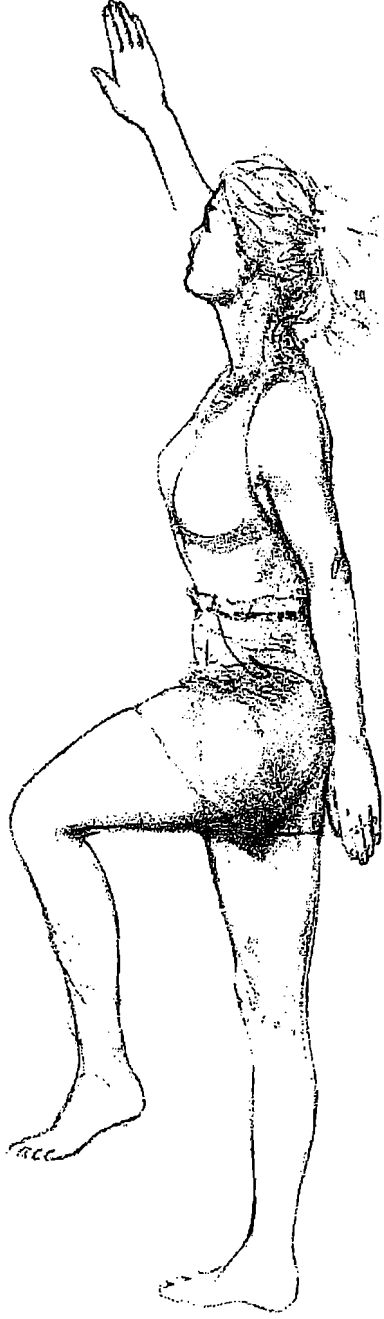
Çapraz İlerleme, temelinde abartılı bir yürüyüştür. Beynin sağ ve sol yarımküreleri arasındaki enerji geçişini hızlandırır. Bu teknik sizin:

- Daha dengeli hissetmenize,
- Daha net düşünmenize,
- Koordinasyon becerinizi güçlendirmenize,
- Enerjilerinizi uyumlu hale getirmenize yardımcı olacaktır.

Çoğu insan Çapraz İlerleme tekniğinin enerji verdiğini fark eder. Örneğin, sebepsiz yere kendinizi fiziksel veya zihinsel anlamda yorgun hissediyorsanız, spor yaptıktan sonra daha iyi hissedeceğiniz yerde daha kötü hissediyorsanız, uyuşuk ve keyifsiz oluyorsanız ya da bir çocuk, bir valiz veya bir çanta taşıdığınızda dengesiz hissediyorsanız, büyük bir fark yarattığını görebilirsiniz. Çapraz İlerleme tekniğine başlamadan önce, enerjilerinizin doğal yönlerinde ilerlediğinden emin olmak için K-27 noktalarınıza vurun. Çapraz İlerleme, yürümek kadar basittir (süre 30 saniye):

- 1.** Ayakta durun ve aynı anda sağ kolunuzla sol bacağınızı havaya kaldırın (Şekil 5'e bakın).
- 2.** Onları yere indirirken sol kolunuzu ve sağ bacağınızı kaldırın. Fiziksel bir engelden ötürü bunu yapabilecek durumda değilseniz bir alternatifi vardır. Otururken sağ dizinizi kaldırın ve sol elinizle ona dokunun. Sonra onları indirin, sol bacağınızı kaldırın ve sağ elinizle ona dokunun.
- 3.** Bu kez bacağınızı daha çok kaldırıp diğer kolunuzu vücudunuzun ortasına doğru abartılı bir şekilde sallayarak aynı işlemi tekrarlayın.
- 4.** Yine burnunuzdan derin nefes alıp ağzınızdan vererek bu abartılı yürüyüşü en az bir dakika sürdürün.

Şekil 5.  
ÇAPRAZ İLERLEME



Çapraz İlerleme, beyninizin sol yarımküresinin bedeninizin sağ tarafına bilgi gönderme ihtiyacına ve sağ yarımkürenin bedeninizin sol tarafına bilgi gönderme ihtiyacına dayanır. Sol veya sağ yarımküreden gelen enerji bedeninin diğer tarafına yeterli miktarda ulaşmıyorsa beyninizin tam kapasitesine veya bedeninizin tam zekâsına erişemez ve onları bütünüyle kullanamazsınız.

Enerji diğer tarafa geçemediğinde, ciddi anlamda yavaşlar. Homolateral adı verilen bir kalıpta –bedende yukarı ve aşağı– ilerlemeye başlar ve bedenin iyileşme becerisi ciddi anlamda zarar görür. Homolateral bir kalıp yeni doğan bebeklerde görülür. Onların enerjisi diğer tarafa geçmez. Sağ yarımküre bedenin sağ tarafını, sol yarımküre ise sol tarafını yönetir. Çapraz ilerleme, enerjilerin bir taraftan diğerine geçmesine olanak veren kalıbı oluşturur. Bebeklerin öğrenme eğrisinin emekleme becerisiyle ciddi anlamda artmasının sebeplerinden biri budur ve emeklemeyen çocuklarda çoğu zaman öğrenme bozuklukları görülür. Emeklemenin bebekler için önemine dair yapılan gözlemler neticesinde ortaya çıkan Çapraz İlerleme tüm sisteminizin daha etkili işlev göstermesine yardımcı olur ve aynı zamanda iyileşme sürecini hızlandırır.

İnsan evrimi, her gün bize yeterli miktarda Çapraz İlerleme fırsatı sunacak şekilde tasarlanmıştır. Yürümek, koşmak ve yüzmek, bir Çapraz İlerleme gerçekleştirmenin doğal yollarıdır. Ancak durgun yaşamlarımızda, genelde doğanın hedeflediği bu aktivitelere ekstra zaman ayırmayız. Ayrıca, yürüdüğümüzde genelde bir Çapraz İlerleme kalıbına başvurmayız. Örneğin bir omuz kollarınızın yanınızda sallanmasını önler ve omzunuzdaki başlıca meridyen hatlarını böler. Çapraz İlerleme, hızla – nispeten dengeliyseniz 30 ila 60 saniye içinde– geçiş kalıbını yeniden oluşturmanıza olanak verir. O yüzden omzunuzda bir şey taşıyacaksanız, varış noktanıza ulaştığınızda bir Çapraz İlerleme yapabilirsiniz. Çapraz İlerleme size enerji vermek yerine sizi yoruyorsa büyük olasılıkla enerjileriniz bir homolateral kalıba sıkışıp kalmıştır ve beyninizin bir tarafından bedeninizin diğer tarafına geçemiyorlardır. Durum böyleyse Homolateral Geçiş'e bakın (Sayfa 249) ve Çapraz İlerleme yapmadan önce bu prosedürü uygulayın.

Otururken bile, Çapraz İlerleme'nin bazı faydalarından yarar sağlayabilirsiniz. Enerjilerinizin karşı tarafa geçmesine olanak veren duruşlar, onlara ihtiyaç duyduğunuzda size doğal enerji kaynağı olurlar. Örneğin, kollarınızı göğsünüzün önünde birleştirdiğinizde, sebep kendinizi insanlara kapatmak değil, kendi enerjilerinizi dengelemek olabilir. Bazen insanlar kollarını önlerinde birleştirdiklerinde çekingen bir tutum takınırlar, çünkü insanların beden dillerini kapalı ya da sa-

vunma pozisyonunda olarak yorumlamalarından korkarlar. Belirli pozisyonların anlamlarına dair yorumlar yapan beden dili uzmanları, aslında doğal içgüdülerimize haksızlık etmektedirler. Aksine, eğer enerjisiyle sizi iten bir insanın yanında bulunursanız, kollarınızı göğsünüzün önünde birleştirmek sizi kendi enerjilerinizle buluşturabilir ve o kişiyle daha rahat ve özgün olmanızı sağlayabilir. Benim çalışmalarım ve yine bu kitapta yer alan bir tema, bedeninizin size verdiği mesajları doğru anlamaktır. Gelecek birkaç gün içinde, spontane duruşların enerjilerinizin üzerindeki etkilerini fark edin.

Yıllar önce, bir arkadaşımın sekiz yaşındaki oğlu bir traktörün üzerinde diğer çocuklarla oyun oynarken yaşanan bir olay neticesinde, Çapraz İlerleme'nin etkinliği hakkında inanılmaz bir performansla tanık oldum. Arkadaşımın oğlu traktörün üzerinden düştü ve kafasının üzerinde yuvarlandı. Arkadaşları panik olup yanlışlıkla aracı geri vitese taktı ve traktör ikinci kez kafasının üzerinden geçti. Kafatasının içindeki bazı maddeler ciddi anlamda dışarı çıktı. Ölmesi an meselesiydi. Arkadaşım, Çapraz İlerleme tekniğinin kullanımını konusunda son derece bilgiliydi. Oğluyla birlikte ameliyatlansa bindi ve oğlunun korkunç yaralarına bakarken kuşkusuz çaresizlik içinde, hastaneye gidene kadar oğlunun kol ve bacaklarını hareket ettirdi. Hastanede doktorlar küçük çocuğun ânında ölmemiş olması karşısında şaşırıldılar. Aile Katolik'ti ve hastaneye bir rahip çağırıldı.

Bu kargaşa süresince, arkadaşım oğluyla Çapraz İlerleme tekniğini yapmayı sürdürdü. Çocuk ölmeyince, doktorlar başını diktiler. Arkadaşımın oğlu derin bir komadaydı ve doktorlar bilincini tekrar kazanabileceği konusunda kuşkuluydu. Arkadaşım zamanının büyük bölümü her gün oğluna Çapraz İlerleme yaptırarak geçirdi. Bu prosedürün oğlunun beynini hayatta tuttuğuna emindi. Çocuk altı ay komada kaldı. Bir gün yine oğluna Çapraz İlerleme yaptırırken çocuk uyandı ve kendi kendine Çapraz İlerleme yaptı. Optik siniri ciddi anlamda zarar görmüştü ve çocuk kör kalmıştı. Ama zihinsel işlevleri geri döndü. Onun olağanüstü iyileşme mucizesine katkı sağlayan faktörler ne olursa olsun, Çapraz İlerleme'nin düzinelerce nörolojik mucizeye yol açtığını gördüğümü söyleyebilirim.

**Çapraz İlerleme'ye Enerji Testi.** Bir arkadaşınızdan genel enerji testi kullanarak size test yapmasını isteyin. Güçsüzsünüz, kendinizi güçlendirmek için Üç Yumruk yapın. Güçlendiğinizde, birkaç kez zıplama hareketi (jumping jack) yapın. Bir kez daha test edin. Büyük olasılıkla zıplama hareketlerinin sizi güçsüzleştirdiğini fark edeceksiniz. Kaslarınızı güçlendirmek için tasarlanmış pek çok egzersiz enerjilerinizle

uyumlu değildir. Örneğin jumping jack adı verilen zıplama hareketleri enerjilerinizin beyninizin bir yarımküresinden bedeninizin diğer tarafına geçmelerini önler. Bir aktivite sizi güçsüz bırakıyorsa bir Çapraz İlerleme yapın ve enerji testi tekrarlayın. Büyük olasılıkla gücünüzü geri kazandığınızı fark edeceksiniz. Çoğu egzersizi, sizin enerjilerinizle uyumlu olacak şekilde değiştirmek mümkündür. Örneğin, jumping jack egzersizinin enerjilerinizle ve kaslarınızla uyum içinde olacak bir türünde ayaklarınızı iki yana açar ve ellerinizi iki yanda serbest bırakırsınız. Zıpladığınız anda ayaklarınızı birleştirin ve ellerinizi başınızın üzerine kaldırın. Birkaç kere bu “ters” jumping jack hareketini yaptıktan sonra tekrar enerji testi uygulayın. Düzenli olarak yaptığınız her egzersizin ardından bir arkadaşınızdan size enerji testi yapmasını istemek çok faydalı olabilir. Bir egzersiz enerjilerinizi zayıflatıyorsa egzersizi sizi güçlendirecek şekilde değiştirmenin bir yolunu bulmak için Çapraz İlerleme kalıbındaki ilkeleri kullanın. Ya da bir tedbir olması açısından, bir egzersizi tamamladıktan sonra Çapraz İlerleme yapın.

### **Uyuşuk Hissettiğiniz Zamanlarda Kendinizi Canlandırın**

*İşe ara verin ve solunum sisteminizi harekete geçiren bir enerji egzersizi yapın. Örneğin, Yeri ve Göğü Bağlamak (Sayfa 266) ekstra oksijen alıp karbondioksiti salıvermenizi sağlar, enerjinin daha rahat ilerleyebilmesi için bedeni esnetir ve eklemleri açarak sıkışan enerjileri salıverir. Ayrıca böyle zamanlarda Üç Yumruk (Sayfa 74) ve özellikle bilgileri almakta zorlanıyorsanız Wayne Cook Duruşu (aşağıya bakın) faydalı olabilir.*

### **3. WAYNE COOK DURUŞU**

Stresli veya yorgun olduğunuzda, meridyenleriniz geriye doğru ilerlemeye başlar, siz de dinlenmek zorunda kalırsınız. K-27 noktalarınıza vurmak veya masaj yapmak (Sayfa 74) genelde meridyen akışının doğal yönüne dönmelerini sağlar ve direnci artırır. Daha ekstrem durumlarda, yalnızca meridyenler ters yönde ilerlemekle kalmaz, aynı zamanda enerjileri de düzensizleştirir. Wayne Cook Duruşu bu altüst olmuş enerjileri yeniden düzenler.

Ben Wayne Cook Duruşu'nu çok bunaldığımda ya da üzüldüğümde, bir durumu net

bir şekilde değerlendiremediğim, konsantre olamadığımda, biriyle yüzleşmem gerektiğinde ya da biriyle görüşükten sonra üzgün olduğumda kullanırım. Bu prosedür adını, benim şekillendirip burada sunulan forma getirdiğim yaklaşımı icat eden, biyoenerji yüklü kuvvet alanları alanında öncü bir araştırmacı olan Wayne Cook'tan almaktadır. Belki Wayne Cook Duruşu sizi, öğrettiğim diğer tüm yaklaşımlardan daha çok sakinleştirebilir, düşüncelerinizi daha iyi netleştirebilir ve karşılaştığınız sorunları daha iyi anlayıp onlar da daha güçlü bir şekilde yüzleşmenize yardımcı olabilir.

Bu teknik gözyaşlarınıza hâkim olamayacak kadar üzgün olduğunuzda, kendinizi başkalarına bağırıp saldırırken bulduğunuzda, çaresizliğe kapıldığınızda ya da yorgunluğun da ötesinde bitkin hissettiğinizde bile etkilidir. Stres hormonlarının işlenmesine yardımcı olur. Anında sakinleştiğinizi ve rahatladığınızı hissedersiniz. Wayne Cook Duruşu sizin:

- İçsel kaosu çözümlenize,
- Daha iyi bir bakış açısıyla görmenize,
- Zihninizi daha etkili bir şekilde odaklamanıza,
- Daha net düşünmenize,
- Daha verimli öğrenmenize yardımcı olabilir.

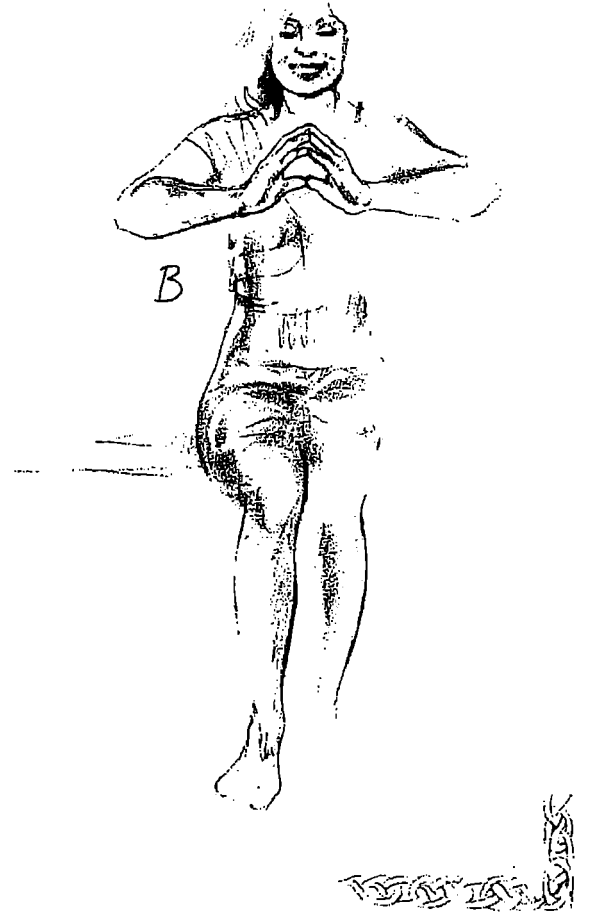
Wayne Cook Duruşu için bir sandalyeye omurganız dik olacak şekilde oturun (süre 90 saniye):

- 1.** Sol ayağınızı sağ dizinizin üzerine koyun. Sağ elinizle sol ayak bileğinizin ön kısmını ve sol elinizle sol ayağınızın alt kısmını kavrayın (Şekil 6a'ya bakın).
- 2.** Burnunuzdan yavaşça nefes alın, nefesi alırken havanın bedeninizi kaldırmasına izin verin. Aynı anda bacağınızı esneterek kendinize doğru çekin. Nefes verdiğinizde, nefesinizi ağzınızdan yavaşça bırakın ve bedeninizin gevşemesine izin verin. Bu yavaş nefes alma ve esnetme hareketini dört veya beş kez tekrarlayın.
- 3.** Diğer ayağınıza geçin. Sağ ayağınızı sol dizinize koyun. Sol elinizle sağ ayağınızın ön kısmını ve sağ elinizle sağ ayağınızın alt kısmını kavrayın. Aynı nefes tekniğini uygulayın.
- 4.** Bacaklarınızı açıp yan yana koyun ve parmak uçlarınızı bir piramit oluşturacak şekilde birleştirin (Şekil 6b'ye bakın). Başparmaklarınızı “üçün-





Şekil 6.  
WAYNE COOK DURUŞU



cü gözünüzün” üzerine, burun kemerinizin hemen üzerine koyun. Burnunuzdan yavaş ve derin nefes alıp ağızınızdan bırakın ve bu işlemi üç veya dört kez tekrarlayın.

5. Son nefesi verirken, parmaklarınızı alnınızın ortasında kıvrın ve onları ayırıp bastırarak güçlü bir şekilde alnınızdan şakaklarınıza doğru kaydırın.
6. Yavaşça ellerinizi kucağınıza indirin. Kendinizi nefesinizin kontrolüne bırakın.

Wayne Cook disleksi ve kekemeliğin tedavisinde bu tekniğin etkinliğini ortaya koydu. Bu prosedür enerji devresini, bedende pürüzsüz bir akış sağlayacak şekilde bağlar. Stres beyin sürüngen bölümünün ön beyin üzerinde hâkimiyet kurmasına neden olur. Düşünen beyiniz kendiniz kapatır. Ön beyin gelişmeden uzun zaman önce, otonom sinir sistemi atalarımızı tehdit zamanlarında hayatta tuttu. Tepkiler otomatik, kasıtsızdı. Olmak zorundalardı ve bu kusursuz bir adaptasyondur. Ancak daha sonra gelişen ön beyin ve otonom sinir sistemi arasındaki takım çalışması doğanın başyapıtlarından biri değildi. Wayne Cook Duruşu ikisi arasındaki enerjiyi daha iyi bir uyum içinde çalışmalarına yardım eder. Bu aynı zamanda konsantrasyon bozukluğu, saplantılı olma, zorlayıcılık, düzensizlik, depresyon ve aşırı öfke gibi çeşitli psikolojik sorunlara da yardımcı olabilir. Wayne Cook Duruşu, aynı zamanda bedenin enerji bütünlüğünü güçlendirerek çevredeki kirlilik ve toksik enerjiler gibi dış etkilere karşı daha dirençli olmasını sağlar.

Enerjileriniz altüst olduğunda, anlaşılması zor bir dille konuşursunuz. Dinleyici genelde sizin iletmeye çalıştığınız bilgiyi almaz, çünkü kendini bu enerji kaosu kaptırır. Bir konuşmacının enerjisi dinleyicileri uyutabilir ya da dikkatlerini çekebilir. Enerji etkisi ânında ortaya çıkar ve bu, genelde dinleyicinin farkındalığının dışındadır. Bir konuşmacının enerjileri karmaşıkken onu dinleyen insanlar enerji testi yaparsanız, dinleyicilerden çoğunun zayıf netice verdiğini görürsünüz. Karmaşık enerji bulaşıcıdır. Bir insanın enerjileri net ve merkezliyse bu enerjiler de bulaşıcıdır.

Örneğin, bir tiyatro oyununu izleyip ertesi gün o akşam tekrar gitmek için arkadaşlarınızı ikna etmeye çalıştığınız oldu mu? Ancak ertesi akşam oyun bir önceki akşamın gücüne sahip değildir. İlk gece oyuncular pürüzsüz, ahenkli bir şekilde konuşurlar. İkinci gece, herhangi bir sebepten ötürü, genelde stres ve yorgunluğa bağlı olarak enerjileri altüst olur. Wayne Cook Duruşu’nu yapmak ikinci oyun akşamlarında oyunculara yardımcı olur.

Evim bir tiyatro şehrinde olduğundan, karmaşık enerjilerin oyuncuların nasıl izleyicilerini kaybetmelerine yol açtığını sık sık gözler önüne serdim ve bir performans öncesinde enerjilerini düzenlemeleri için pek çok oyuncuya Wayne Cook Duruşu'nu öğrettim. Bir oyuncu olmasanız bile, kuşkusuz hayatınızda bu tekniği kullanacağınız bir yer vardır. Bunu kullanın ve her şey bir yana, daha iyi bir dinleyici ya da izleyici olacaksınız. Her müzisyenin, aktörün veya komedyenin de onaylayacağı gibi, harika izleyiciler harika performanslar yaratırlar. Veya sizi duymuyor gibi görünen biriyle özel bir ilişki içindeyseniz ya da kendi gerçeğinizi ifade etmekte güçlük çekiyorsanız, bu, herhangi bir yüzleşme veya önemli görüşme öncesinde kullanabileceğiniz harika bir tekniktir.

Wayne Cook Duruşu'nu yapamayacağınız ama kesinlikle enerjilerinizi düzenlemeniz gereken bir toplantı veya başka bir yerdeyseniz, kollarınızı, dizlerinizi, ayak bileklerinizi ve/veya el bileklerinizi çapraz buluşturabilirsiniz. Bu size Wayne Cook Duruşu'ndan bir nebze faydalanma şansı verir.

**Wayne Cook Duruşu'na Enerji Testi.** Wayne Cook Duruşu ile düzeltilen o karmaşa sizi pek çok şekilde etkileyerek okumak, yeni fikirler üzerine düşünmek, net bir şekilde iletişim kurmak ya da doğrusal aktiviteler yapmak gibi bazı şeylerde zorluk çıkarabilir. Enerjileriniz karmaşıkça okumak yalnızca zorlaşmakla kalmaz, aynı zamanda enerjilerinizi daha çok karıştırır. Bunu enerji testiyle kontrol edebilirsiniz. Testi yapmak için, gerekirse Üç Yumruk gibi egzersizler kullanarak Genel İndikatör Test'ten güçlü netice aldığınızdan emin olun. Sonra birkaç satır okuyun ve tekrar test edin. Test zayıf netice verirse enerjileriniz karışmış demektir. Wayne Cook Duruşu'nu yapın. Tekrar okuyun. Tekrar test yapın. Duruşu yapmak enerjilerinizi düzelttiyse kaslarınız güçlü sonuç verecektir.

#### 4. TAÇ ÇEKİMİ

Beyin ve kafatasınızda yüklü miktarda enerji işlenir, ama enerji başınızın tepesindeki enerji merkezinden salınmazsa (yoga geleneğinde buraya taç çakra adı verilir) enerji hareketsiz kalabilir. Taç Çekimi, enerjinin içinden geçebilmesi için bu çakrayı açan fiziksel bir esnemedir. Taç Çekimi zihninizdeki ağları temizlerken:

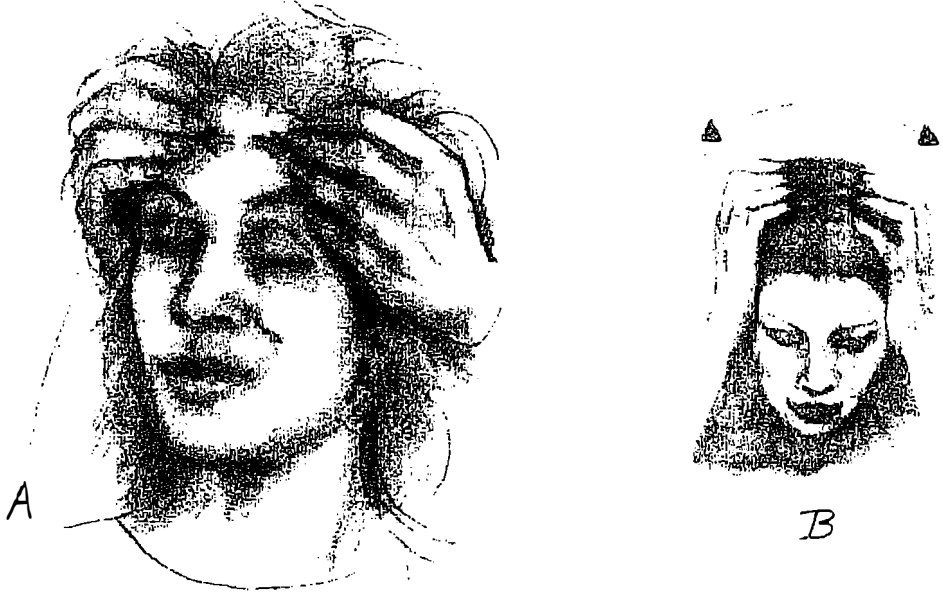
- Sinir sisteminizi sakinleştirir,
- Zihinsel tıkanıklığı giderir,
- Düşünme becerinizi tazeler,
- Sizi daha yüksek seviyede ilhama açar.

Taç çakra, kozmosun daha yüksek enerjilerine, etrafımızı kuşatan ve her birimizi destekleyen spiritüel amniyotik sıvıya geçiş yolunuzdur. Yıllar içinde, pek çok insan bana Taç Çekimi'nin aşırı aktif zekâlarının aşkın bilgi kaynaklarına teslim olmasına yardımcı olduğunu anlattı. Taç Çekimi size, spiritüelliğinizi yöneten taç çakranın dünyasına katılmanızı hatırlatır. Giderek daha çok sayıda insan bu ilhamı ve kılavuzluğu almak ve yaratılış, Tanrı ya da genel resme dair bireysel algılarının kuvvetiyle daha yakın ilişkide hissetmek için açlık duymaktadır.

Taç Çekimi'ni yapmak için (süre15 saniye), burnunuzdan derin bir nefes alın, ağızınızdan verin ve:

1. Başparmaklarınızı başınızın iki tarafındaki şakaklarınıza koyun (bir başkasına yapıyorsanız, o kişinin arkasında durun ve talimatları uygun şekilde uygulayın). Parmak uçlarınızı alnınızın hemen üzerine koyun (Şekil 7a'ya bakın).
2. Yavaş yavaş ve biraz basınç uygulayarak parmaklarınızı kaşlarınızın üzerindeki deriyi esnetecek şekilde ayırın.
3. Parmak uçlarınızı alnınızın ortasına koyun ve esneme hareketini tekrarlayın.
4. Parmak uçlarınızı saç çizginize koyun ve esneme hareketini tekrarlayın.
5. Bu kalıbı aşağıdaki yerlerin her birinde parmaklarınızı ayırarak tekrarlayın:
  - a. Parmaklarınızı, serçeparmaklarınız saç çizgisine gelecek şekilde başınızın tepesine koyun. Biraz basınç uygulayarak ellerinizi birbirlerinden ayırın (Şekil 7b'ye bakın).
  - b. Parmaklarınızı, işaretparmaklarınız esne çizgisine gelecek şekilde başınızın arkasındaki eğime koyun ve aynı esneme hareketini yapın.
  - c. Parmaklarınızı başınızın alt kısmına koyun ve aynı esneme hareketini yapın.
  - d. Parmaklarınızı boynunuzun kenarlarına koyun ve esneme hareketini boynunuzun üst kısmında, orta kısmında ve alt kısmında tekrarlayıp parmaklarınızı omuzlarınızda dinlendirin.
  - e. Derin bir nefes aldıktan sonra parmaklarınızı sert bir şekilde omuzlarınızın üzerine doğru çekin ve bırakın.

**Taç Çekimi'ne Enerji Testi.** Bir elinizde başınızın tepesinde herhangi bir yere dokunup arkadaşınızdan bir kolunuza enerji testi yapmasını isteyerek Taç Çekimi'ni test edebilirsiniz. Büyük olasılıkla kafanızın karışık olduğunu hissettiğiniz zamanlarda test zayıf sonuç verecektir. Böyle durumlarda Taç Çekimi'ni yapın ve sonra tekrar test edin.



Şekil 7.  
TAÇ ÇEKİMİ

## 5. LENFATİK MASAJ

Siz lenfleri, bir kesikten gelen berrak sıvı kadar iyi bilirsiniz. Lenflerin orada olmalarının amacı, yabancı maddeleri arındırmak ve bakterilerle savaşmaktır: Lenfler, soğuk algınlığından kansere pek çok durumla baş etmeye yardımcı olarak bağışıklık sisteminizde kilit bir rol oynar. Antikorlar yaratır ve boyun, kol altları, karın bölgesi ve kasıkta bulunan lenf nodüllerinde üreyen beyaz kan hücreleri konusunda uzman lenfositler üretirler. Lenf sisteminiz aynı zamanda hücrelere protein, hormon ve yağ taşır ve ölü dokuların ve atıkların vücuttan atılmasına yardımcı olur. Karaciğer ve böbreğin yaptığı gibi toksinlerin elenmesindeki rolü enerji tıbbında oldukça önemlidir. Toksinler enerji akışını engellediğinden –ve duygusal kalıntılar, hareketsiz enerjiler, elektromanyetik kirlilik, radyasyon ve kimyasal toksinler gibi “enerji toksinleri” de buna dahildir– *toksinlerin bedenden atılma* ihtiyacı, enerji tıbbının temel ilkesidir. Lenf sistemi hem kimyasal hem de enerji toksinlerini vücuttan atar. Öyle ki kimyasal toksinler hareketsiz enerji sebebidir.

Bedeninizde iki tür sıvı dolaşır: kan ve lenf. Hatta bu sebeple lenf sistemine bazen bedenin “diğer” dolaşım sistemi denir. Aslında sizler kan damarlarının iki katı kadar lenf damarına sahipsiniz, ama dolaşım sisteminiz kalbinizin kan pompalamasını sağlarken, lenf sisteminizin herhangi bir pompası yoktur. Günlük aktiviteleriniz ve özellikle egzersizler sırasında yaptığınız bedensel hareketler lenf dolaşımınızı hızlandırır. Ama bazen toksin birikimi lenf akışını öyle engeller ki lenflerin bedeninizin belirli bölgelerindeki toksinleri atma güçleri azalır.

Lenf akışını uyaran refleks noktaları bedeninizin çeşitli bölgelerinde, özellikle göğsünüzde, sırtınızda ve bacaklarınızın üst kısımlarında bulunur. Onlara masaj yapıldığında, lenf sistemi uyarılır ve toksinler bedenden hızlı ve etkili bir şekilde atılır. Bu kullanım 1930’larda Frank Chapman tarafından geliştirildi ve uygulamalı kinesiyojide dayanak noktasıdır. “Nörolenfatik refleksler” adı verilen bu noktalar, benim tecrübelerimde, enerjinin bedendeki akışını rahatlatmasının yanı sıra, bedenin toksinlerden arınma süreci için de son derece faydalı olduklarını kanıtladılar. Lenfatik Masaj:

- Size enerji verir,
- Toksinleri bedeninizin atık-temizleme sistemine gönderir,
- Bedeninizdeki hareketsiz enerjileri ve duygusal kalıntıları temizler.

Beden yüzeyinde doksan küsur nörolenfatik refleks noktası vardır. Bazen bunlara yalnızca “lenfatik noktalar” denir, ancak her biri illaki lenf nodüllerinde, damarlarında ya da diğer lenf dokularında olacak diye bir şey yoktur. Şekil 9’da bir harita göreceksiniz. (Bu, aynı zamanda 4 ve 7. bölümlerde anlatıldığı üzere, bu noktaların bedenin meridyen ve mevsimlerine olan ilişkisini göstermektedir.) Nörolenfatik refleks noktaları tıkanıp zaman, bedeninizdeki her sistem tehlikeye girer. Tıkalı nörolenfatik refleks noktalarına masaj yaptığınızda, o noktaların ağrıdığını fark ederseniz. Bu sebepten yerlerini tespit etmek zor değildir. Ve birbirlerine yakın öyle çok nokta vardır ki onları kaçırmazsınız. Onlara masaj yapmak, onları temizlemenin ve engellenmiş enerjinin tekrar akmasına izin vermenin bir yoludur. Eğer ortaparmağınızla biraz basınç kullanarak bu noktalardan birine bastırmaya başlarsanız, en azından ağrıyan birkaç nokta bulursunuz. Ağrıya sebep olacak hiçbir zedelenme, egzersiz kaynaklı herhangi bir kasılma veya başka bir tıbbi sorun olmadığından eminseniz, büyük olasılıkla dikkat isteyen bir nörolenfatik refleks noktası bulmuşsunuz demektir.

Lenfatik Masaj yapmak için (süre her noktada yaklaşık 10 saniye):

1. Ortaparmağınızla göğsünüzdeki nörolenfatik refleks noktalarına bastırın, ağrıyan bir nokta bulun.
2. İki veya üç parmağınızla bu noktanın üzerindeki deriye bastırın ve deriyi parmak uçlarınızla her yöne sertçe çekerek masaj yapın.
3. Basıncı hissedecek kadar sert, ama kendinizi morartmayacak kadar yumuşak bastırın. Her noktaya yaklaşık on saniye masaj yapın.

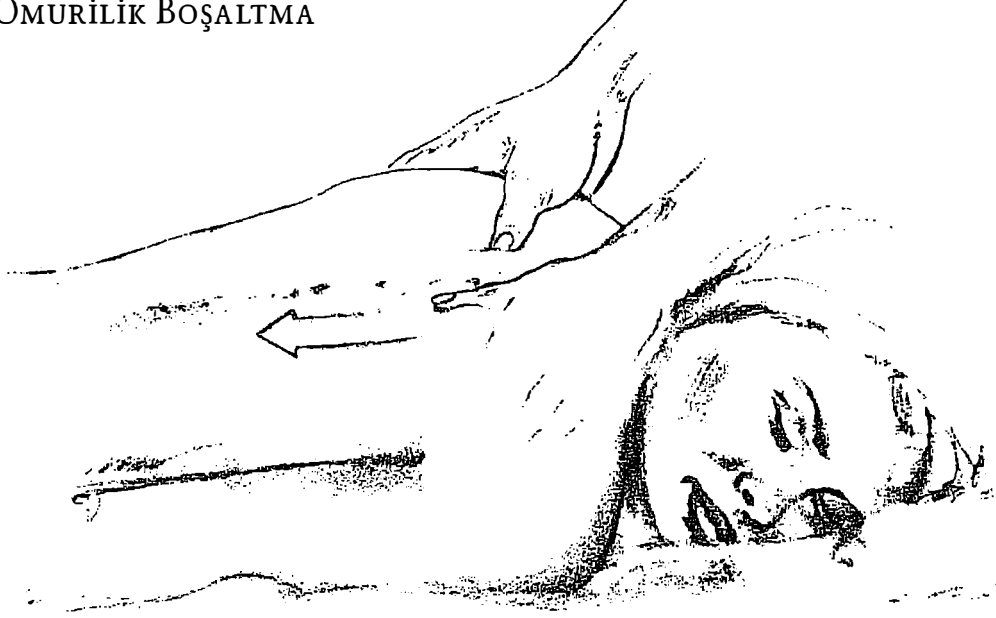
Nörolenfatik refleks noktalarına masaj yapmak, enerji akışınızı güçlendirecek basit bir prosedürdür. Bu yöntemde dikkat etmeniz gereken birkaç şey vardır. Ağrı bir morluğa veya zedelenmeye bağlıysa ağrıyan noktalara masaj yapmamalısınız. Ayrıca birbiri ardına çok fazla noktaya masaj yapma konusunda tutumlu olun. Bu noktalara masaj yapmak, toksinleri lenflere ve sonra kan akışına gönderdiğinden, bedeninizin onlardan arınma kapasitesine aşırı yüklenmek istemezsiniz. Bu tedbir özellikle hastaysanız ya da yakın zamanda hastalanmışsanız geçerlidir. Ayrıca multipl skleroz ya da Parkinson gibi bir otoimmün rahatsızlığınız varsa bu uyarıyı dikkate alın, çünkü otoimmün rahatsızlıkları olan insanların beden kimyasındaki değişimleri özümsemeleri zordur. Bu yüzden yavaş ilerleyin. Ama ağırlıklı olarak bunlar harika masaj noktalarıdır. Bu süreç genel anlamda keyiflidir (“Çok güzel acıyor” diyecek kadar); genelde kendi kendinize yaptığınız masajın hemen ardından temizlenen bölgede hareket eden enerji hoş bir his verir ve bu, enerjilerinizi hareket ettirmenin kolay bir yoludur.

Lenfatik Masaj, özellikle bir arkadaşınızla birlikte yapıldığında tatmin edici bir prosedürdür. Başlıca nörolenfatik refleks noktaları omuriliğinin her iki yanında uzanan meridyenleri etkilediğinden, bu noktalar ikili bir seans için harika bir odak noktasıdır. Benim çevremde Omurilik Boşaltma olarak bilinen bu teknik, David'den bana her gün en az bir kez yapmasını istediğim tek tekniktir. Omurilik Boşaltma için (süre 1 dakika kadar, ama kendinizi “Durma lütfen!” diye yalvarırken bulabilirsiniz):

1. Yüzüstü uzanın ya da bir duvardan bir metre kadar uzakta durun ve ellerinizin sizi destekleyeceği şekilde duvara yaslanın. Partneriniz sırtınıza masaj yaparken bu pozisyonlar sizin sabit durmanızı sağlar.

Şekil 8.

OMURİLİK BOŞALTMA



2. Partnerinizden başparmak ya da ortaparmaklarını ve güçlü basınç uygulamak için vücut ağırlığını kullanarak omuriliğinizin iki yanından aşağı masaj yapmasını isteyin. Ensenizin alt kısmından kuyruksokumuna kadar masaj yaptırın (Şekil 8'e bakın).
3. Partnerinizden omurgalarınız arasındaki boşluklarda ilerlemesini ve her noktaya masaj yapmasını isteyin. Partneriniz her noktada en az üç saniye kalarak ve basıncın rahat bir seviyede olduğunu kontrol ederek güçlü bir baskıyla derinin üzerinde daireler çizsin.
4. Kuyruksokumunuza ulaştığında, partneriniz masajı tekrar edebilir ya da enerjileri bedeninizden "süpürerek" masajı tamamlasın. Partneriniz açık bir elle omuzlarınızdan başlasın ve bacaklarınızdan ayaklarınıza doğru enerjiyi iki veya üç kez süpürsün.

Bir noktanın atlanması sizi endişelendirmesin. Meridyenleriniz her biri yalnızca tüm boşluklara masaj yaparak ele alınabilir. Hangi meridyenlerin hangi noktalarla



ilişkili olduklarını bilmek yerine, yalnızca ağrıyan noktalara özel ilgi isteyin. Yoğun duygusal veya fiziksel stres yaşıyorsanız ya da çevresel toksinlere maruz kaldıysanız, Lenfatik Masaj'ı veya Omurilik Boşaltımı'nı yapmak hızla lenfatik sisteminizi arındırır. Omurilik Boşaltımı lenfatik sisteminizi temizlemekle kalmaz, aynı zamanda beyin-omurilik sıvısını uyararak baş bölgenizi de temizler. Bu, dengeyi yeniden kazanmanın hızlı bir yoludur ve gördüğüm tüm enerji teknikleri arasında, pek çok durumda en az eforla en çok fayda sağlayan tekniktir. Bu tekniği hem birbirlerine sevgiyle yaklaşmanın hem de sorunlardan uzaklaşmanın bir yolu olarak çiftlere düzenli olarak tavsiye ederim. Eğer bir tartışmanın kavgaya doğru ilerlediğini hissederseniz, partnerinize, olabildiğince şefkatli bir şekilde, "Duvara yaslan!" deyin ve nörolenfatik refleks noktalarına masaj yapın. Bu basit teknik artan stresi azaltır ve duygusal tepkileri yumuşatır.

**Lenfatik Masaj'a Enerji Testi.** Bastırdığınızda ağrıyan bir nörolenfatik refleks noktasına dokunun ve diğer kolunuzla test edin. Test zayıf sonuç verirse derin nefes alarak o noktaya masaj yapın. Sonra testi tekrar edin.

### 6. FERMUAR

Üzgün veya savunmasız hissettiğiniz zamanlarda, merkezi sinir sisteminizi yöneten iki enerji yolundan biri olan merkez meridyeni, başka insanların negatif düşünce ve enerjilerini size ileten bir radyo alıcısı gibi olabilir. Merkez meridyeniniz kapalıysa siz bu kötü enerjilere açıksınız demektir. Merkez meridyeni kasık kemiğinizden alt dudağınıza kadar uzanan bir fermuar gibidir. "Fermuarı çekmek" için ellerinizin enerjisini kullanabilirsiniz.<sup>7</sup> Ellerinizi merkez meridyenin üzerinde yukarı doğru çekmek meridyen hattına enerji depolar. Fermuar:

- Kendinize olan güveninizi artırmanıza ve kendinizle ilgili pozitif duygular beslemenize,
- Daha net düşünmenize,
- Kendinizi etrafınızdaki negatif enerjilerden korumanıza yardımcı olur.

Fermuar'a başlamadan önce, meridyenlerinizin ileriye doğru aktığından emin olmak için K-27 noktalarınıza vurun. Sonra (süre 20 saniye):

1. Ellerinizi merkez meridyeninizin başlangıç kısmına, kasık kemiğinize koyun (Şekil 10'a bakın).
2. Derin bir nefes alarak ellerinizi yavaşça ve kasıtlı bir şekilde bedeninizin merkezine ve sonra meridyenin sona erdiği alt dudağınıza kadar çekin.
3. Yukarı doğru devam eder ve ellerinizi dudaklarınızı geçip coşkulu bir şekilde gökyüzünüze uzatırsanız, merkez meridyeninizi auranızla ve sizin ötenizdeki kuvvetlerle buluşturursunuz.
4. Kollarınızı tekrar kasıklarınıza indirin.
5. Aynı prosedürü üç kez tekrarlayın.

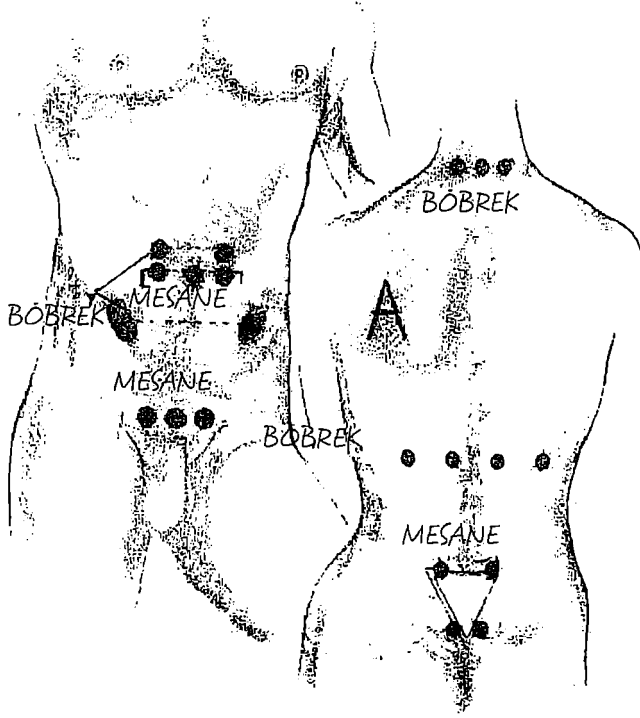
Merkez meridyenini izleyerek meridyeni güçlendirirsiniz ve meridyen sizi güçlendirir. Merkez meridyenin fermuarını dilediğiniz kadar sık çekebilirsiniz. Yine bunu yaparken derin nefes almayı unutmayın ve kendinizi giderek daha merkezde, kontrollü ve kendi gücünüzde hissetmeye başlayacaksınız.

Merkez meridyeni düşünce ve duygularınızdan güçlü bir şekilde etkilenir ve aynı zamanda bu meridyen başka insanların düşünce ve duygularına karşı son derece duyarlıdır. Bir katılımcıdan grubun önünde durmasını ve gruptan pozitif düşünceler düşünmelerini isteyerek bunu pek çok kez gösterdim. Bu durumda kişinin merkez meridyeni, sanki grubun pozitif enerjisiyle titreşiyormuş gibi her daim güçlü sonuç verir. Grup üyelerinden üzücü bir şey düşünmelerini istediğimde, kişinin merkez meridyeni zayıf sonuç verir. Meridyen işte bu kadar tepkiseldir. Ama grup üzücü bir şey düşünmeden ya da o kişiye negatif enerji göndermeden önce katılımcıdan bir Fermuar yapmasını istersem, o kişi hemen her seferinde güçlü sonuç verir.

Fermuarı çekmek çelişkili bir durumda, diğer kişinin negatif tutumunun sizin enerjinizi tüketme olasılığını azaltarak o kişinin yanında daha rahat olmanızı sağlayabilir. Pek çok insan bana Fermuar'ın (Wayne Cook Duruşu'yla desteklendiğinde) bir patronla, zorlu bir ebeveynle, öfkeli bir çocukla ya da bir eski sevgiliyle nasıl rahat bir şekilde konuşmalarına ve kendi gerçeklerinde merkezde kalmalarına olanak verdiğini anlattı.

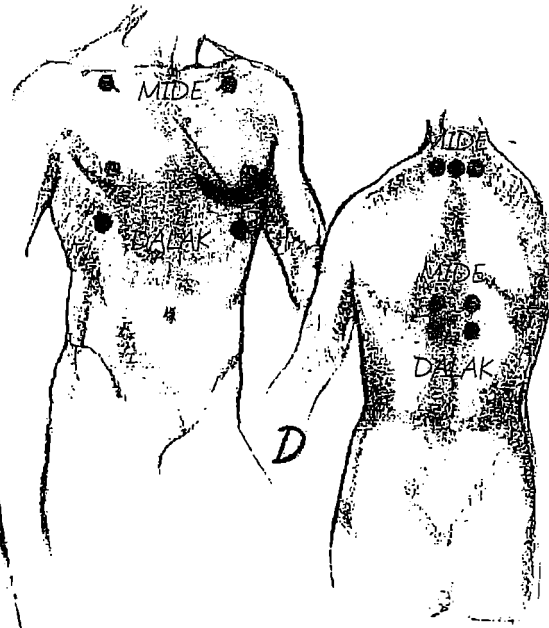
Merkez meridyeni düşünce ve duygularınıza duyarlı olduğundan, hipnoz ve kendi kendine hipnoza da oldukça tepkiseldir. "Ben netim, merkezdeyim, düzendeyim," gibi psikolojik olumlama işleminin güçlü bir yolu bu olumlama merkez meridyenini izleyip sözleri bedeninizdeki her hücreye yazdığınızı hayal etmektir. Hatta merkez meridyeni fermuarını çektikten sonra fermuarı kilitletiğinizi ve anahtarları sakladığınızı hayal etmek tekniğinin etkilerinin uzun süreli olmasını sağlayacaktır.

KIŞ

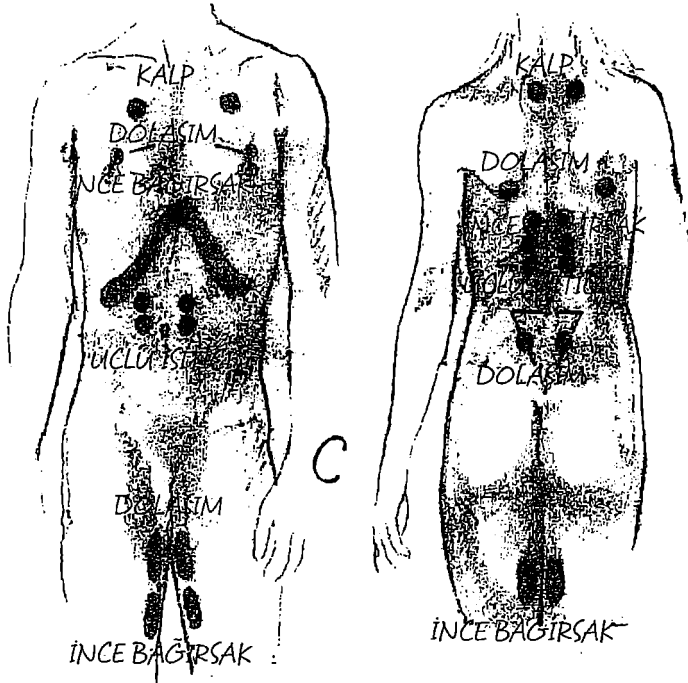


Şekil 9.  
NÖROLENFATİK  
REFLEKS NOKTALARI

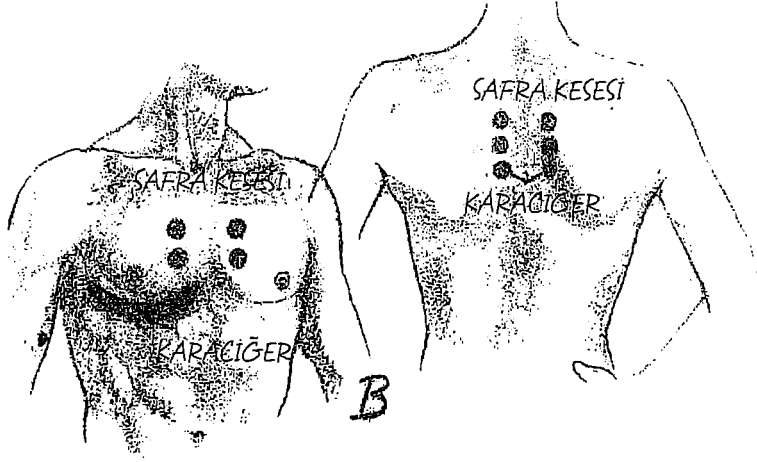
GÜN DÖNÜMÜ / PASTIRMA YAZI



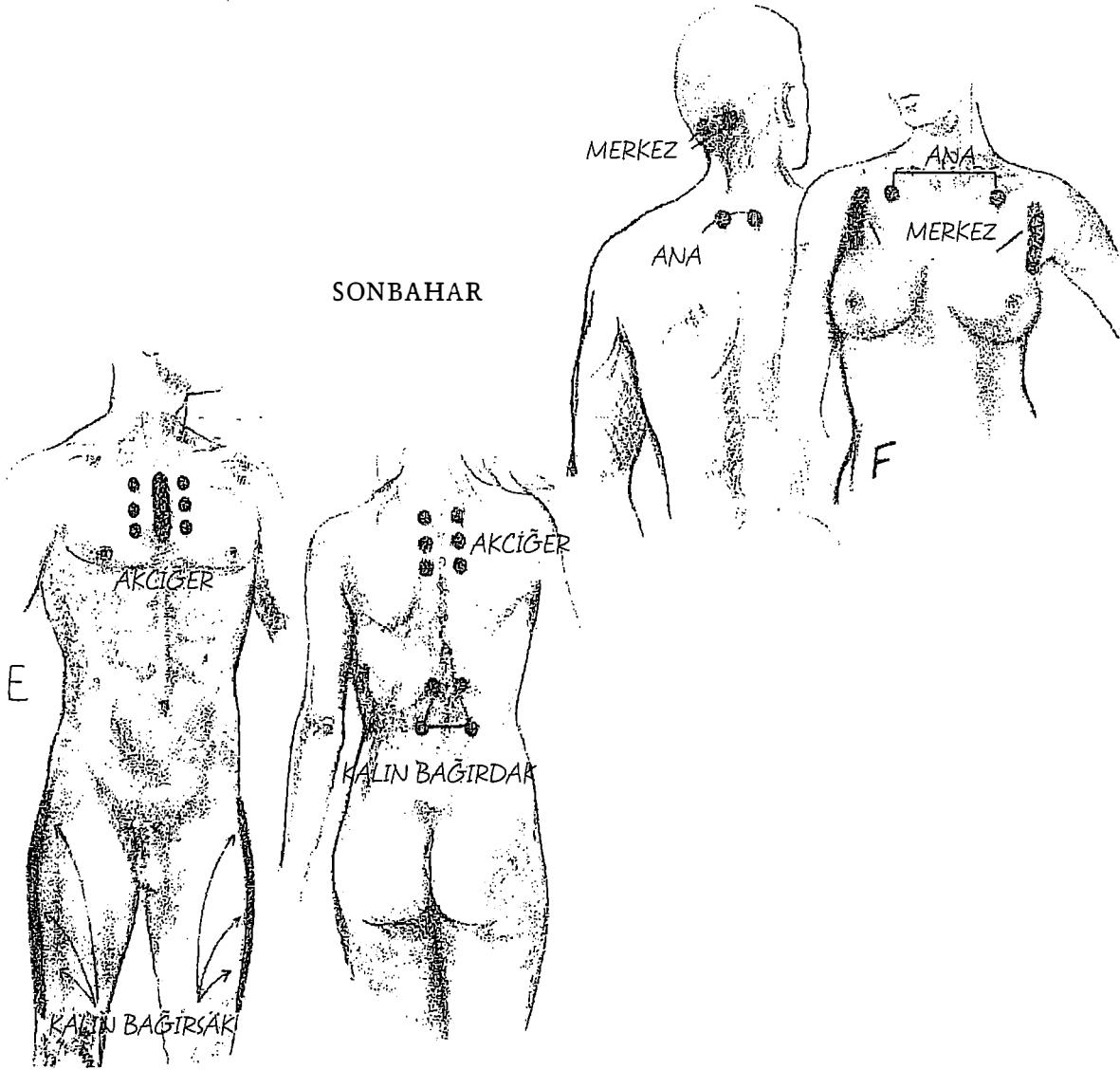
YAZ



İLKBAHAR



SONBAHAR



**Fermuar'a Enerji Testi.** Pozitif bir düşünce düşünmek enerji akışınızı güçlendirir. Negatif bir düşünce düşünmek o akışı zayıflatır.

1. Pozitif bir düşünce düşünün ve birinden size enerji testi yapmasını isteyin.
2. Negatif bir düşünce düşündükten sonra tekrar test yapın.
3. Partnerinizden negatif bir düşünce düşünmesini ve sonra size tekrar test yapmasını isteyin. Partnerinizin düşünceleri büyük olasılıkla merkez meridyeninizi zayıflatmış olacak.
4. Partnerinizden negatif düşünceyi sürdürmesini isteyin, ama bu kez partneriniz onu düşünürken siz fermuar yapın. Fermuar'ın enerji alanınızı partnerinizin negatif düşüncesinden koruyup korumadığını görmek için tekrar test yapın.
5. Partnerinizle birlikte derin nefes alıp iki veya üç kez fermuar tekniğini uygulayıp negatif düşünce alanını temizleyerek bu egzersizi sonlandırın.

## 7. KANCA

Günlük Enerji Rutininizi bir Kanca ile sonlandırın. Kanca, aynı zamanda enerjilerinizin “düşük” olduğunu hissettiğiniz her an yapabileceğiniz harika bir egzersizdir.

1. Kanca, enerjiyi bedeninizin ön tarafında yukarı gönderen merkez meridyeni ile enerjiyi omurganızda yukarı gönderen ana meridyen, bedeninizin önü ile arkasındaki ve baş ile gövdeniz arasındaki enerjiler arasında köprü kurarak bir bağ yaratır.
2. Auranızı güçlendirir.
3. Koordinasyonunuzu artırır.

Kanca, kendimi çabucak merkezlemek için bildiğim en güçlü araçlardan biridir. Ani nörolojik sonuçları vardır. Öğrencilerim pek çoğu, kriz geçirmeve başlayan birinin üzerinde uyguladıklarında krizin 15 ila 20 saniye içinde sona erdiğini bildirmiştir.

Kancayı yapmak için, burnunuzdan derin bir nefes alıp nefesi ağızınızdan verin (süre15-20 saniye):

1. Bir elinizin ortaparmağını üçüncü gözünüzün üzerine koyun (kaşlarınızın arasına, burun kemerinizin hemen üzerine).

2. Diğer elinizin ortaparmağını göbeğinize koyun.
3. Parmaklarınızı hafifçe yukarı çekerek bastırın ve 15 ila 20 dakika bekleyin. Genelde spontane ve derin bir çekiş, enerjilerin birbirlerine bağlılıklarını işaret eder.

**Kanca'ya Enerji Testi.** Bir şekilde merkezden uzaklaştığınızı hissettiğinizde, bir arkadaşınızdan Genel İndikatör Test'i kullanarak size enerji testi yapmasını isteyin. Büyük olasılıkla sonuç zayıf çıkacaktır. Öyleyse bir Kanca yapın. Tekrar test edin.

Günlük Enerji Rutini'ndeki tekniklerin bazıları sizde diğerlerinden daha çok etki bırakacaktır, ama birlikte enerji alanınızı güçlendirir ve dengelerler. Direnciniz, canlılığınız ve genel sağlığınız üzerinde kademeli gelişmeler fark etmeniz olasıdır. Bu kitapta ilerledikçe, bunlara ilave teknikler ekliyor olacaksınız. İnsanların her gün yapmaktan en çok keyif aldıkları tekniklerden bazıları Kelt Örgüsü (Sayfa 198), Yeri ve Göğü Bağlamak (Sayfa 266) ve Semayla Dolmak'tır (Sayfa 29). Zaman içinde, nasıl hissettiğinize ya da enerji testlerinde ne sonuç verdiğinize bağlı olarak bu tekniklerin bir veya birden fazlasının sizin kişisel rutininde gerekli olmadığını fark edebilirsiniz, ama şimdilik tüm rutini yapmanızı tavsiye ediyorum.

Günlük Enerji Rutini'nin size yardımcı olacağı sonuç nedir? Binlerce müşteri ve sınıf katılımcıları olan tecrübelerimin ötesinde, giderek artan araştırmalar bu tekniklerin performansı artırıp anksiyeteyi hafifletebildiğini göstermektedir. Eğitimsel kinesiyojoloji, eğitime benzer teknikler katan uzmanlaşmış bir yaklaşımdır ve uygulamacıları genelde müdahalelerinin sonuçlarını izlemiştir. ABD, Kanada, İsrail ve Avustralya gibi çeşitli ülkelerdeki okullarda yapılan küçük ve büyük ölçekli bir dizi araştırma, konsantrasyon, organizasyon, üretkenlik, okuma becerileri, heceleme becerileri, matematik becerileri, yazma becerileri, kişisel-farkındalık, kişisel-ifade ve özgüven gibi alanlarda gelişmeler, hatta bazen dramatik gelişmeler olduğunu gözler önüne serdi.<sup>8</sup> Örneğin, bir grup ilkokul birinci sınıf öğrencisi, Çapraz İlerleme, K-27 Masajı ve Wayne Cook Duruşu'na benzer teknikler kullanarak altı dakikalık günlük bir rutin öğrendiler. Bu rutini haftalarca uyguladıktan sonra, anksiyetede yüzde 69.5 azalma ve beceri testlerindeki performanslarda yüzde 18.7 artış görüldü.<sup>9</sup>

## Sabahları Çocuklarınızı Yataktan Kolaylıkla Kaldırmanın Yolları

*Doğanın tasarladığı en harika mücadelelerden biri sabahları çocuklarınızı uyandırıp okula hazırlamaktır. Birinci adım onları yataktan çıkarmaktır. Aşağıdaki yöntem size yardımcı olabilir. Önce kendinizde deneyin ve sonra çocuklarınıza gösterin. Hâlâ yatakta uzanırken (süre 1 dakika):*

1. Kulaklarınıza uzanın ve hafifçe kulak memelerinizi çekin. Bu, sizi yeni günün enerjilerine açacak akupunktur noktalarını, derideki küçük elektromanyetik rezervlerini uyarır.
2. Üç derin nefesle bacaklarınızı ve kollarınızı esnetin.
3. Üç Yumruk egzersizini yapın (Sayfa 74).

## STRESE VERDİĞİNİZ TEPKİLERİ YENİDEN PROGRAMLAMAK

Stresin bedeninizdeki her sistem üzerinde anlamlı bir etkisi vardır. Etkileri giderek artar ve bedeninizin strese verdiği tepkilerle daha iyi baş etmeyi öğrenmek, sağlığını korumak için atabileceğiniz en önemli adımlardan biridir. Stres tepkisini gerçekleştirirken önlemek için basit ama paha biçilmez bir enerji tekniği aynı zamanda bedeninizin strese tepki verme biçimini yeniden programlamak için de kullanılabilir. İlkel davranışlarımız bize milyonlarca yıl önce işlendiğinden, bedenlerimiz genelde medeni yaşamın baskılarına, ormandaki yaşamın tehlikelerine verdiği tepkileri verir.

Basit bir deney yapın. Bir arkadaşınızdan sizi test etmesini isteyin. Sonuç zayıf çıkarsa enerjinizi geri kazanmak için K-27 Masajı ya da Çapraz İlerleme yapın. Sonra bir stresi düşünün. Bu stresi aklınızda tutarak testi tekrarlayın. Stresin beden enerjileri üzerindeki etkilerinin otomatik ve hızlı olduğunu fark edeceksiniz. Bu testi sınıfta binlerce insana yaptırdıktan sonra güvenle, yalnızca savaşıyor veya kaçarak çözemeyeceğiniz önemli bir stresi düşünerek enerjilerinizi zayıflatabileceğinizi söyleyebilirim. Parmaklarınızı alınınıza koyun, derin bir nefes alın ve stresi düşünmeye devam ederek hafifçe bir dakika kadar tutun (daha aşırı stres etkenleri için bu süre beş dakikaya kadar uzayabilir). Büyük olasılıkla siz stresi aklınızda tutsanız bile, bir diğer enerji testinin enerjinizin denge kaldığını gösterdiğini göreceksiniz.

**Acil Durum Tepki Döngüsü.** Çoğumuz şu döngüye takılıp kalırız: Yaşamın günlük stresleri ilkel beyin merkezlerini bir acil durum tepkisi vermeye sevk eder, kanın neredeyse yüzde 80'i kaç-veya-savaş tepkisini desteklemek için ön beyinden ayrılır, stres kimyasalları kanımıza karışır, ilkel stres-tepki duyguları dört bir yanımızı sarar ve biz bir günü daha modern medeni dünyada ölümcül bir tehlikeyle karşı karşıya kalmış bir mağara adamının biyokimyasıyla geçiririz. Strese sebep olan karmaşık çevreyi beynimizin en ilkel bölümleriyle uyumlu hale getirmek için uğraşırız. En son gelişen bilişsel becerilerimiz yok olur. Algılarımız şaşar. Yaratıcı bir şekilde tepki verme kapasitemiz çöküşe geçer.

Travma sonrası stres bozukluğu bu döngünün ekstrem halidir. Zararsız bir görüntü, bir ses, bir koku veya izlenim yoğunlaşmış bir stres tepkisini harekete geçirir ve bedeniniz ciddi anlamda tehdit içeren bir durumu tekrar yaşar. Ama daha hafif türevlerinde, kaç-veya-savaş tepkimizi doğal olmayan bir şekilde devreye sokan, bizi ilkel beyin merkezlerimizin kısıtlı gerçekliğinde köşeye sıkıştıran, bedenlerimize stres-tepki hormonları yayan ve bizi durumun gerektirdiğinden daha ciddi bir korku, anksiyete, öfke veya saldırganlık içinde bırakan stres ve baskılarla mücadele ederiz.

Şiddetli stres yaşadığımızda, biyolojik olarak oturup sorunlarımızı düşünecek şekilde programlanmadık. Ön beyniniz sizi ani tehlikeden kurtaracak şekilde bile tasarlanmadı. Sürüngen beyin yapınız, hızlı ve etkili savunma tepkileri verme anlamında çok daha organize. Ama daha ilkel olan beyin yapılarınız alarmın fiziksel bir tehditle, bir ilişki sürtüşmesiyle, işteki baskıyla ya da gün içinde sizi rahatsız eden pek çok şeyle tetiklenip tetiklenmediğini ayırt edemez. Gereksiz yere bir kriz tepkisi oluştuğunda, bu yalnızca sizin durumla baş etmenize yardımcı olmamakla kalmaz, aynı zamanda sağlığınıza ve dinginliğinizi altüst eder.

**Ne Yapabilirsiniz?** Otonom sinir sisteminizi günlük stresler karşısında bir kriz tepkisi vermeyecek şekilde yeniden programlayabilirsiniz. Sinir sisteminizi kanı ön beyninizde tutması için eğiterseniz hayatın süregelen baskıları ortasında daha net düşünebilecek ve sorunlarla daha etkili baş edebileceksiniz.

Başınızda nörovasküler noktalar adı verilen belirli noktalara dokunurken stresli bir anıyı düşünmek, ilkel beyin merkezlerini anıya bir acil durum tepkisi vermek yerine, daha sakin bir tepki vermeye koşullandırır. Sinir sisteminizi bu şekilde sıfırladığınızda, anı hatırlandığı zaman stres-tepki döngüsü harekete geçmez. Bunu bir dizi anıyla tekrarlıyorsanız, etki hem diğer anılar hem de mevcut stres etkenleri için genelleşmeye başlar. Bu basit teknik gereksiz yere stres-tepki döngüsünü tetikleme-



nizi önleyerek size huzur vermekle kalmaz, aynı zamanda sağlığınıza korumanıza ve hatta geliştirmenize yardımcı olur.

Stres reaksiyonlarınız fiziksel tepkilerinizdir. Dağıldığınızda ya da duygusal anlamda “kendinizi kaybettiğinizde” bu, psikolojiden çok fizyolojiyle ilişkilidir. Bu gerçek bile tek başına kendiniz veya bir başkası için merhamet duymanıza yeter. Ve nörovasküler noktalar konusundaki harika bir şey, pozitif olmak için çaba sarfetmenize ihtiyaç olmamasıdır. Hatta noktaları tutarken negatif duygunun bütün keyifsizliğine dalmak daha iyidir. Kan ön beyninize dönerken stresten arındığınızı hissedersiniz. Aynı zamanda tepkilerinizi yeniden koşullandırmış olursunuz. Nörovasküler noktaları tutmak aynı zamanda kafatasının yeniden uyarlanmasını sağlar, böylece kronik baş ağrıları, boyun ağrıları veya çene kasılması gibi semptomlar ortadan kaybolabilir.

Nörovasküler noktalar başınızın çeşitli bölgelerinin yanı sıra bedeninizde üç yerde daha bulunurlar. Bunlar kan dolaşımınızı etkilerler. Bir ila beş dakika boyunca belirli nörovasküler noktaları yumuşak bir şekilde tutarak bedeninizin etkilediği bölgelerindeki kan dolaşımını artırabilirsiniz. Ön eminanslar adı verilen iki nörovasküler nokta –alınınızda, gözlerinizin hemen üzerindeki iki tümsek– kan dolaşımını tüm vücutta etkiler (Şekil 36’daki merkez çizimine bakın). Onlar özellikle çok değerlidirler: Stres altındayken bu noktaları tutarsanız, parmak uçlarındaki enerji kanın ön beyninizden ayrılmasını önler. Dahası, kanı “kaybetmeye” henüz başlamış bile olsanız, bu kanın ön beyne geri gelmesini sağlar. Alnınızdaki tümsekleri tespit edemiyorsanız, kaşlarınızdan iki buçuk santim yukarıdaki noktaları bulun.

Biz aslında bu noktaları içgüdüsel olarak biliriz. Şoke olduğumuzda bir el, genelde bir “Aman Tanrım!” tepkisiyle birlikte kendiliğinden alına uzanır. Bu yüzden ben bunlara “Aman Tanrım” noktaları derim. Bu noktalar çoğu insanda hafif yüksek olduğundan, onlara ön eminanslar adı da verilir. Bir daha stresli bir durumla karşılaştığınızda veya aşırı duygusal olduğunuzda (süre 1 ila 5 dakika):

- 1.** Parmak uçlarınızı hafifçe alnınıza, ön eminansların, “Aman Tanrım” noktalarının üzerine koyun.
- 2.** Başparmaklarınızı gözlerinizin yanına, şakaklarınıza koyup derin nefes alın.
- 3.** Sonraki birkaç dakika içinde kan ön beyninize geri dönerken, siz de daha net düşünmeye başladığınızı fark edeceksiniz. Bu kadar basit!

Yıllar önce bir ilkokulda gönüllü olarak çalışıyor, çoğunluğu erkeklerden oluşan otuz kadar hiperaktif çocukla baş etme görevini üstlenmiş bir öğretmene yardımcı oluyordum. Sınıf savaş alanı gibiydi. Silgiler havalarda uçuyor, çocuklar dolapların üzerine tırmanıyordu. İçeride insanı sağır eden bir gürültü vardı. Çaresiz bir durumdu. Ben öğretmene yardımcı olabilecek bazı araç ve teknikler vermeye çalışıyordum, ama işin doğrusunu söylemek gerekirse bu oldukça zorlu bir görevdi. Bazen tüm gücümle kişiliğimden faydalanarak sınıfı bazı egzersizler yapmaya ikna edebiliyordum, ama ağırlıklı olarak kaos hüküm sürüyordu.

Bir gün sınıfa gelirken öğretmen pencereden beni gördü ve çocukları uyardı: “Çocuklar, o geliyor!” Köşeyi dönüp sınıfa girdiğimde, gördüğüm şey olağanüstüydü. Her öğrenci bir diğer öğrencinin nörovasküler noktalarını tutuyordu. Sınıfta uzun bir zincir oluşturmuşlardı ve hepsi sessizdi! İğne düşse duyardınız. Öğretmen çocukların bunu yapmalarını sağlamıştı, çünkü her biri bir diğerini bu şekilde etkilemekten hoşlanmıştı ve aynı zamanda “sakinlik” de onlar için güzel bir duyguydu.

**Acil Durum Tepkisi Döngüsünü Yeniden Programlamak.** Baş etmekte zorluk çektiğiniz bir durumu hatırlayın. Belki dehşete kapılmıştınız, panik olmuştunuz ya da öfkelenmişsiniz. Belki kıskançlık veya üzüntüye boğulmuşsunuz. Belki de “kendinizi kaybetmişsiniz”.

Parmak uçlarınızı “Aman Tanrım” noktalarına, başparmaklarınızı şakaklarınıza koyun ve derin nefes alın. Birkaç dakika aynı sahneyi düşünün. Rahatlarken kendinizi o anının duygusal kıskacından kurtarmış olacaksınız.

Bu tekniği, artık bedeninizde bir stres tepkisi hissetmediğiniz noktaya kadar her gün tek bir anıyla kullanın. Sonra başka bir anıya geçin. Bu tekniği geçmişten kalan sistemlerle çalışmak için sistematik bir şekilde kullanmanın yanında, stresli veya duygusal olduğunuz her an kullanabilirsiniz. Bu, bu kitaptan aldığınız en basit ama en değerli araçlardan biri olacaktır. Bu aynı zamanda size, heyecan verici enerji psikolojisi alanına dair bir ipucu verecektir. Ödüllü kitap *Enerji Psikolojisinin Vaadi*<sup>10</sup>, psikolojik sorun ve hedefleri ele almak için basit enerji yöntemlerine pratik ve kolay bir giriş sunmaktadır.

## Birikmiş Stresten Arınmak

*Bir kapağı açtığımızı ve buharı dışarı bıraktığımızı hayal edin. Kendinizi bir düdüklü tencere gibi hissettiğinizde, tıkalı enerjiyi bedeninizden salıvermeniz gerekir. Kapağı açmak, biriken stresi boşaltmak, enerjilerinizi düzene koymak ve kendinizi biyokimyasal bunalımdan çıkarmak için bir dizi egzersiz vardır. Bunların herhangi birini veya hepsini yapabilirsiniz (süre 5 dakika):*

- 1.** *Zehri Akıtma egzersizini yapın (Sayfa 235).*
- 2.** *Üç Yumruk (Sayfa 74) ve Taç Çekimi (Sayfa 88) egzersizlerini yapın.*
- 3.** *Wayne Cook Duruşu'nu yapın (Sayfa 84).*
- 4.** *Yeri ve Göğü Bağlamak (Sayfa 266) veya Omurga Asma (Sayfa 139) gibi bir egzersiz, sevdiğiniz bir yoga duruşu veya bir güç yürüyüşü yapın.*
- 5.** *Üçlü Isıtıcı (Sayfa 252) egzersizini yapın ve sonra kulak memelerinizi tutup aşağıdan yukarı dairesel hareketlerle masaj yapın.*
- 6.** *Ayağınızın altında paslanmaz çelik bir kaşık sürütün. Metal aşırı enerjiyi çeker ve ayaktan salınmasını sağlar. "Kaşıklamanın" sinir sisteminizde merkezleyici bir etkisi vardır.*
- 7.** *Coşkulu bir Çapraz İlerleme (Sayfa 80) ile sonlandırın.*

## BEDENİN DOKUZ ENERJİ SİSTEMİNE GEÇİŞ

Genelde bir şifa seansını, karmaşık bir kuvvet alanıyla savaşmayacağımdan emin olmak için Günlük Enerji Rutini'nin herhangi bir türevini ya da nörovasküler noktaları kullanarak başlatırım. Bu çok zaman almaz ve teknikler, hem enerjilerinizi canlı tutmak hem de stresli, karmaşık veya geriye doğru ilerleyen enerjileri düzeltmek için iyi bir araçtır. Hatta diğer kişisel-şifa tekniklerini kendinize uygulamadan ya da bir şifacınızdan bedeninizde çalışmasını istemeden önce, Günlük Enerji Rutini'ni yapmak ve eğer kendinizi stresli hissediyorsanız nörovasküler noktalarınızı tutmak iyi bir fikirdir. Bedeniniz tedaviye daha açık olacaktır ve eğer bu seansı haftanın streslerinden kurtulmak için kullanmıyorsanız sağlığınız bir seanstan diğerine güçlenecektir. İnsanlar benimle ikinci bir seans yapmak için randevu aldıklarında, genelde bu teknikleri günlük ödevler olarak veririm, böylece onlar enerji alanlarında sağlıklı alışkanlık kalıpları geliştirirler.

Bir müşterimin enerjileri basit müdahalelerin etkili olacağı kadar sakin ve dengeli olduğunda, dikkatimi belirli enerji sistemlerine yöneltirim. Birbirleriyle ilişkili dokuz enerji sistemi sürekli beden, zihin ve ruh durumunu etkilemektedir. Kısım II'de bu enerji sistemlerinin her birini detaylı bir şekilde keşfetme fırsatı bulacaksınız.

# Enerji Tibbi

## Kısım II



# Enerji Bedeninin Anatomisi

## Dokuz Enerji Sistemi

*Enerji anatomisini inceleyerek... kendi bedeninizi bir kitap gibi okuyacak [ve] bilgi için körü körüne boşluğa baktığımız hissinden kurtulacaksınız.*

–CAROLINE MYSS  
*Anatomy of the Spirit*



## B ö l ü m 4



### Meridyenler.

#### Enerji Ulaştırma Sisteminiz

MERİDYENLER YAŞAMSAL ENERJİLERİ İLİŞKİLİ ORGANLARA İLETMEKLE KALMAZ, AYNI ZAMANDA BU ORGANLARDAKİ HERHANGİ BİR PATOLOJİK RAHATSIZLIĞI YANSITARAK DOKTORLARA TEŞHİS VE TERAPİ İÇİN UYGUN VE SON DERECE GÜVENİLİR BİR ARAÇ SAĞLARLAR.

-DANIEL REID

*Guarding the Three Treasures*

**N**asıl beden bağışıklık, endokrin, kardiyovasküler ve diğer sistemleriyle fiziksel sistemlerin takımıydıysa bizler de bir enerji sistemleri takımıydıyız. Kitabın bu ikinci kısmında sunulan dokuz enerji sistemleri doğal bir şekilde, genelde farkındalık eşliğinin altında birlikte çalışırlar. Bu sistemler, meridyenler, çakralar, aura, elektrik, Kelt Örgüsü, temel ızgara, beş ritim, Üçlü Isıtıcı ve radyant devrelerdir.

Yeni bir müşteri kapıdan içeri girdiğinde, bir izlenimler potpurisiyle karşılaşırım. O kişinin enerjilerini kaotik veya tıkalı olarak görebilirim. Bazıları doğal yönlerinin aksine ilerliyor olabilir. Enerjilerin birlikteliği uyumlu veya karmaşık görünebilir. Enerji sistemlerinden biri öne çıkıp daha çok ilgi gerektireceğini gösterebilir. Meridyenler geriye doğru gidiyor olabilir. Çakralar organların etrafını çok sıkı sarmış olabilir. Aura alanı çökmüş olabilir veya üzerinde savunmasızlıklar yaratan delikler olabilir. Beynin sağ ve sol yarımkürelerinden gelen enerjiler bedenin karşıt yönlerine olması gerektiği gibi ulaşmıyor olabilir. Yıllar içinde, burada sunulan bu dokuz sistem içinden ayırtırmayı öğrendim.



Her biri, keşfettiğim üzere, eski şifa ve spiritüel geleneklerdeki mevcut tanımlara karşılık gelen ayrıcalıklı bir enerji türüdür. Çeşitli kültürler ve onların şifa yaklaşımları bu enerji sistemlerinin bazılarında diğerlerinden daha çok vurgu yapmıştır. Örneğin, *meridyenler* ve *beş ritim* binlerce yıl boyunca Çinli akupunktur uzmanlarına yol gösterdi. Hindistan'ın *çakra* sistemi akupunkturdan eskiye dayanır. Geleneksel din sembolizminde karşımıza hale olarak çıkan *aura* betimlemeleri de bir o kadar eskiye dayanır. *Radyant devreler* Doğu da tuhaf akımlar ya da olağandışı devreler olarak bilinirler ve bu enerji sistemlerine dair açıklamalar İskandinav ülkelerinin şamanik ilminde ve Amerikan Yerlisi kabilelerinde de rastlanmaktadır. İrlanda'nın Kelt Örgüsü Asya'nın Tibet enerji halkasına benzer. Psikanalist Wilhelm Reich'in organ enerjisiyle ilişkili olan temel ızgara, 1960'larda daha sağlıklı büyükbaş hayvanlar yetiştirme üzerine araştırmalar yapan bilim insanları tarafından tespit edildi. Onlar buna "kloaka sistem" derler. Bu arada ben bedeninin yalnızca dokuz enerji sistemlerine değil, bu dokuz sistemi bilen bir enerji şifacısının bir insanın sağlığını güçlendirme konusunda son derece etkili ve odak anlamında anlayışlı olabileceğine inanırım.

## ENERJİ ULAŞTIRMA SİSTEMİNİZ

Meridyen ağının tasarımı müthiştir. Meridyenleri anlaşılması güç ya da yabancı bir kavram olarak düşünmek yerine, onları enerjiyi bedene, bedenden ve bedeninin içinde taşıyan 14 somut yol olarak tanıyabilirsiniz. Meridyenlerinizde engin bir zekâ saklıdır. Onlar size, siz onların varlığından bile haberdar olmadan, ama onların dilinde bir enerji artışı istediğinizde dilediğinizce hizmet ederler.

Meridyenler "noktaları", yüzlerce küçük ısı rezervini, elektromanyetiği ve daha gizli enerjileri derinin yüzeyi boyunca birleştiren enerji yollarıdır. Çin tıbbında akupunktur noktaları olarak bilinen bu enerji ya da "ısı" noktaları enerjiyi salmak veya yeniden dağıtmak için iğnelerle veya fiziksel basınçla uyarılabilirler. Tıpkı yükselen ve alçalan bir nehir gibi, meridyenlerin akışı sürekli değişir ve dalgalanmaları mekanik enstrümanların yanı sıra duyarlı bireyler tarafından da tespit edilebilir. Akupunktur noktaları derinin yüzeyindedir, ama akupunktur noktalarının açıldığı meridyenler bedeninin derinliklerine iner ve organların ve kas gruplarının her birinden geçer. Meridyenleriniz bedeninizin enerji kan-dolaşımıdır.

Meridyenlerinizden on ikisinin her biri, bedeninin içinden geçen tek bir enerji yolunun bir kesitidir; on iki kez yüzeye çıkar ve on iki kesit olarak belirirler. Her kesit

hizmet ettiği öncelikli organ veya sistemin adını alır. Merkez ve ana adlarındaki iki ilave enerji yolu da meridyen olarak kabul edilir. Onlar radyant devrelerle ortak özellikler taşıdıklarından (8. Bölüm'de anlatılıyor), merkez ve anayolları hem meridyen hem de radyant devre olarak kabul edilir. Diğer on iki meridyen, biri diğerine bağlı olan her bir meridyenle bir zincir oluşturur. Merkez ve ana meridyenler çevreye daha direkt olarak açıktır. Sizi kuşatan enerjiler onların içinden girip çıkabilirler.

Meridyen sisteminin eski Çin haritaları, benim bir bedene baktığımda gördüklerime karşılık gelmektedir, ama bu haritalar başta Batı'da yok sayıldılar, çünkü hiçbir anatomik karşılıkları yoktu. Onlar, dolaşım, lenf veya sinir sistemlerindeki bilinen yapılara karşılık gelmezler. Ancak meridyenlerin bağlayıcı doku düzlükleriyle olan ilişkilerine dair yeni bir araştırma,<sup>1</sup> önceki araştırma bulgularını açıklayan eksik bir halkayı ortaya koydu. Örneğin, 1998 yılında *Proceedings of the National Academy of Science* dergisinde yayımlanan ve fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) kullanan bir araştırma, ayak parmağındaki bir akupunktur noktasını uyarmanın, beyindeki belirli bir bölgeyi harekete geçirdiğini ortaya koydu, hem de ayak parmağını beyindeki o bölgeye bağlayan bilinen hiçbir anatomik yol olmamasına rağmen.<sup>2</sup> Bu bulgu bilimsel topluluklardan önemli ölçüde dikkat çekti, çünkü akupunktur uzmanlarının görsel sorunların tedavisinde kullandıkları ayak parmağı noktası beyin oküler bir bölgesini harekete geçirdi. Bu ilişkiyi binlerce yıl önce nasıl biliyorlardı? Şimdi meridyenlerle ilgili diğer kanıtlar da birikmektedir. Biyofotonları 200-800 nanometre aralığında kaydeden özel bir kamera, uyarıldığı takdirde meridyenlerin geleneksel Çin tıbbi metinlerinde yer alan meridyen tanımlarına benzer kanallar üzerinde ışık yarattığını göstermiştir.<sup>3</sup> Meridyenler ve onlara karşılık gelen akupunktur noktaları da daha az elektromanyetik direnç,<sup>4</sup> güçlendirilmiş ultrasound sönümü<sup>5</sup> ve ışık iletimi,<sup>6</sup> kızılötesi radyasyon<sup>7</sup> ve mikrodalgalar<sup>8</sup> gibi diğer fiziksel özellikler sergiler.

Meridyen sistemi anlamaya çalışan bilim insanları için bir diğer mantıklı soru işareti, meridyen ve akupunktur noktalarının şekil, boyut veya derideki yerleri açısından sabit olmamalarıdır.<sup>9</sup> Ancak bu, meridyen sistemi üzerinde işlev gösterdiği fiziksel bedenden bir şekilde bağımsız bir alan olarak çalıştığı takdirde olması gereken şeydir. Hatta, akupunktur noktalarının elektriksel özellikleri ölümden sonra veya bir uzvun ampüte edilmesinden sonra –kan dolaşımının, lenf akışının ve sinir etkilerinin sona erdiği yerde– bile tespit edilebilir. Araştırmacılar Bruce Curtis ve J.J. Hurtak'a göre bu, "tamamen ayrı bir enerji dolaşım sisteminin biyomoleküler yapılarla etkileşim kurması, ama çözünmelerini bir süre daha sürdürmeleri" olarak

açıklanmıştır.<sup>10</sup> Onlar meridyen sisteminin “kabul edilen kan dolaşımı, lenfatik ve sinir sistemleriyle birlikte işlev gösteren”, bilgiyi okuma, şifreleme ve bilgiyi bedenin bir bölümünden diğerine taşıma becerisine sahip, “fiziksel beden için bir şablon” sunan ayrı bir enerji sistemi olabileceğini söylerler.<sup>11</sup> Onlar, meridyen sisteminin, hareketleri bir tüp veya kanaldan çok bir enerji dalgasına benzeyen ayrıcalıklı bir enerji tayfı üzerinde işlev gösterdiğine inanırlar. Bu enerji sisteminin *biyolojik süreçleri etkilediği* görüşünü savunan bol miktarda anekdotal veri ve kısıtlı araştırma bulguları (1) bir meridyen yolundaki bozulmanın o meridyenin hizmet ettiği belirli organlardaki hastalıklardan önce meydana geldiğini (ve dolayısıyla hastalıkların habercisi olduğunu) ve (2) enerjileri bozulan meridyenlerin iyileştirici faydalarından ötürü tedavi edilebileceklerini göstermektedir.<sup>13</sup>

Meridyenler her organı ve bağışıklık, sinir, endokrin, dolaşım, solunum, sindirim, iskelet, kas ve lenfatik sistemler dahil her fizyolojik sistemi etkiler. Her sistem en az bir meridyenle beslenir. Nasıl bir damar kan taşırsa bir meridyen de enerji taşır. Bedenin “enerji kan-dolaşımı” gibi, meridyenler canlılık ve denge getirir, tıkanıklıkları giderir, metabolizmayı dengeler, hatta hücrel değişimin hızını ve türünü belirlerler. Onların akışı en az kan akışı kadar önemlidir; yaşamınız ve sağlığınız her ikisine bağlıdır. Bir meridyenin enerjisi engellenir veya düzensizleşirse beslediği sistem tehlikeye girer.

Meridyenleri bir enerji ulaştırma sistemi, karmaşık bir trafik ağı olarak düşünürseniz, meridyen enerjilerinin nasıl etkileşim kurduğuna dair somut bir modele ulaşırsınız. Bir otopan tıkanıdığı zaman, trafiğin bir bölümünü başka bir otopana yönlendirmek gerekebilir. Bir çıkış şeridinin boşaltılması ya da genişletilmesi gerekebilir. Günlük yaşamın curcunasında sıklıkla olduğu gibi bir meridyen çok fazla enerjiyle dolarsa bir dar geçit oluşur. Ve bedeni desteklemek için gereken kaynaklar da engellenir. Gıda sağlamak ve atıkları vücuttan boşaltmak zorlaşır. Aynı şekilde, bir otopan bir depremde zarar görürse toplumun “bağışıklık sistemini” oluşturan önemli destek hizmetleri bile –polis, itfaiye, ambulans gibi– düzgün işlev gösteremez. Bedeniniz her gün, gece gündüz, 24 saat kullanımda olduğundan ve sürekli stres altında olup periyodik “depremler” yaşadığından, yollarının arada bir önemli yenileştirmelerle birlikte düzenli bakım ve onarıma ihtiyacı vardır.

## MERİDYENLERİNİZİ DENGелеMEK

Meridyen enerjilerindeki bozukluklar hastalıkla ilişkilidir. Laboratuvar hayvanlarının meridyenleri tarafından emilen ışık miktarı, hayvanlar hastayken azaldı ve akupunktur gibi tedaviler onların fiziksel durumunu geliştirmeye başladıkça arttı.<sup>14</sup> Bozulan meridyen enerjileri genelde hastalıktan önce gerçekleştiğinden, meridyen okumaları bazen sağlık sorunlarını önceden görmek ve hastalıkları önlemek için kullanılır. Örneğin Japonya'daki bazı hükümet çalışanları yıllık sağlık kontrollerinde meridyen noktalarına bağlı 28 elektrotu olan bir makine taramasından geçerler. Yalnızca sorunlu meridyen okumaları çıkan insanlar teşhis testlerini yaptırmak zorundadırlar.<sup>15</sup>

Meridyenlerinizi “dengelemek” onların pürüzsüz ve verimli bir şekilde çalışmalarını sağlamaktır. Bu, bu bölümde öğreneceğiniz birkaç şekilde yapılır. (1) Kendi meridyenlerinizin izini sürebilir, (2) her meridyenle özdeşleştirilen ve alarm noktaları adı verilen belirli noktaları tutup esnetebilir, (3) tıkalı meridyenleri “boşaltabilir”, (4) meridyenin nörolojik refleks noktalarına masaj yapabilir ya da (5) meridyenlerin sonlarında yer alan belirli akupunktur noktalarını tutabilir ya da bu noktalara vurabilirsiniz.

## MERİDYENLERİN İZİNİ SÜRMEK

Meridyenler dahil insan bedeninin temel yapılarının çoğu milyonlarca yıl önce gelişmiş olsa da, bu yapılar bugün gördüğümüzden farklı bir dünyaya uyum sağlayan bir bedeni destekleyecek şekilde evrim geçirdiler. Dolayısıyla bedeninizin enerji ulaştırma sisteminin bazen hatlarını karıştırması ve bir organa gereğinden fazla enerji taşıyıp bir diğerine yeterince taşıyamaması şaşırtıcı değildir. Her gün karşılaştığımız stres faktörleri en savunmasız meridyenlerimizi bir aşırı yüklenme taşkınlığına ya da genel bir kapanmaya sevk etme eğilimindedir. Bu taşkınlık ya da kapanma tekrarlandığında, dengesizliği telafi etmeye çalışan diğer meridyenler kriz moduna girerler. Ardından gelen zincirleme reaksiyonla, tüm enerji ulaştırma sisteminiz canlılığınızı tüketip sizi bitkin ve her türlü hastalığa açık bir hale getirerek etkisiz hale gelir.

Genelde binyıllar gerektiren bir süreç olan bedenlerimizin yaşam tarzımıza uyum sağlamasını bekleme stratejisi pek de pratik olmayabilir. Ancak insan adaptasyonu

yalnızca genetik mutasyona bağlı değildir. Biz insanlar öğreniriz de.

Meridyenlerinizin izini sürmek, genetik programlamanız ve çevrenizin talepleri arasındaki uyumsuzluğu düzeltmenin en basit ve en etkili yollarından biridir. Meridyen sisteminizi altüst etme eğiliminde olan baskılar, stresler ve yeni koşullara rağmen, enerji yollarınızı açık tutabilir, trafik sıkışıklığını minimum seviyeye indirebilir, giriş ve çıkış sistemlerini koruyabilir, durağan enerjiyi vücuttan atabilir ve taze enerji stoku sağlayabilirsiniz daha sağlıklı olursunuz.

Meridyenleriniz, tıpkı elleriniz gibi, elektromanyetik ve daha gizli enerjileri taşıdığından, ellerinizi bedeninizle temas ettirerek ya da bedeninizden birkaç santim uzakta tutarak onların izini sürdürdüğünüzde, akışlarını etkileyebilirsiniz. Enerji elinize akar ve meridyen devresindeki enerji akışı güçlenir. Her gün meridyenlerinizin izini sürerek enerji ulaştırma sisteminizdeki trafiği yönetebilirsiniz. Ona, onun anladığı bir dilde enerjileri doğal rotalarında tutmanın rastgele verilen bir kriz tepkisinden daha etkili olduğunu anlatabilirsiniz. Ve tüm meridyen sisteminizin izini iki dakika içinde sürebilirsiniz. Bu günlük egzersiz olarak ya da içinizden geldiğinde yapabileceğiniz bir prosedürdür. Buna ek olarak meridyenlerinizden birinin özel dikkat gerektirdiğini biliyorsanız, günde birkaç kez o meridyenin izini sürebilirsiniz. Ayrıca 3. Bölüm'de öğrendiğiniz Beş Dakikalık Günlük Enerji Rutininize meridyenlerinizin izini sürmeyi de ekleyebilirsiniz. Bir meridyenin izini sürme konusunda zaten tecrübelisiniz. Fermuar (Sayfa 94) merkez meridyenin izini sürer.

Meridyenlerden herhangi birinin izini sürmek için elinizi açın, avucunuzun bedeninize dönük bir şekilde ister direkt olarak dokunun isterseniz elinizi bedeninizden birkaç santim mesafede tutun. Elinizi bir meridyenin üzerinden geçirdiğinizde, tıpkı Ay'ın gelgiti çekmesi gibi elinizin enerjilerini meridyenin enerjileriyle aynı hizaya getirirsiniz. Aşağıdaki talimatlar size on dört meridyenin tamamının izini nasıl süreceğinizi anlatacaktır. Merkez ve ana meridyenler dışındaki her meridyenin yanında iki saatlik bir sürecin listelenmiş olduğunu göreceksiniz. Bu, meridyen enerjilerinin zirvede oldukları zaman sürecidir. Bunun önemi bu bölümün ilerleyen sayfalarında açıklanmıştır.

**Merkez Meridyen:** İki elinizi kasık kemiğinize koyun ve ellerinizi kasık kemiğinizden alt dudığınıza kadar düz bir çizgiyle yukarı getirin (Şekil 10'a bakın).



**Ana Meridyen:** Bir elinizi kuyruksokumu kemiğinize koyun ve düz bir çizgiyle omurganızdan olabildiğince yukarı getirin. Omzunuza uzanın ve uzanan elinize do-

kunmaya çalışın. Elleriniz buluşmuyorsa onları zihninizde birleştirin. Sonra omzunuza uzanan elinizle, omurganızdan yukarı başınıza, burnunuza ve üst dudığınıza kadar enerjinin izini sürün (Şekil 11'e bakın).

**Dalak Meridyeni (09.00-11.00):** Ayak parmaklarınızın dış köşelerinden başlayın ve bacaklarınızın iç kısmından yukarı çıkın, kalçalarınızdan geçin, göğüs kafesinizin dışından göğüs kafesinin üst kısmına erişin (Şekil 12'ye bakın).

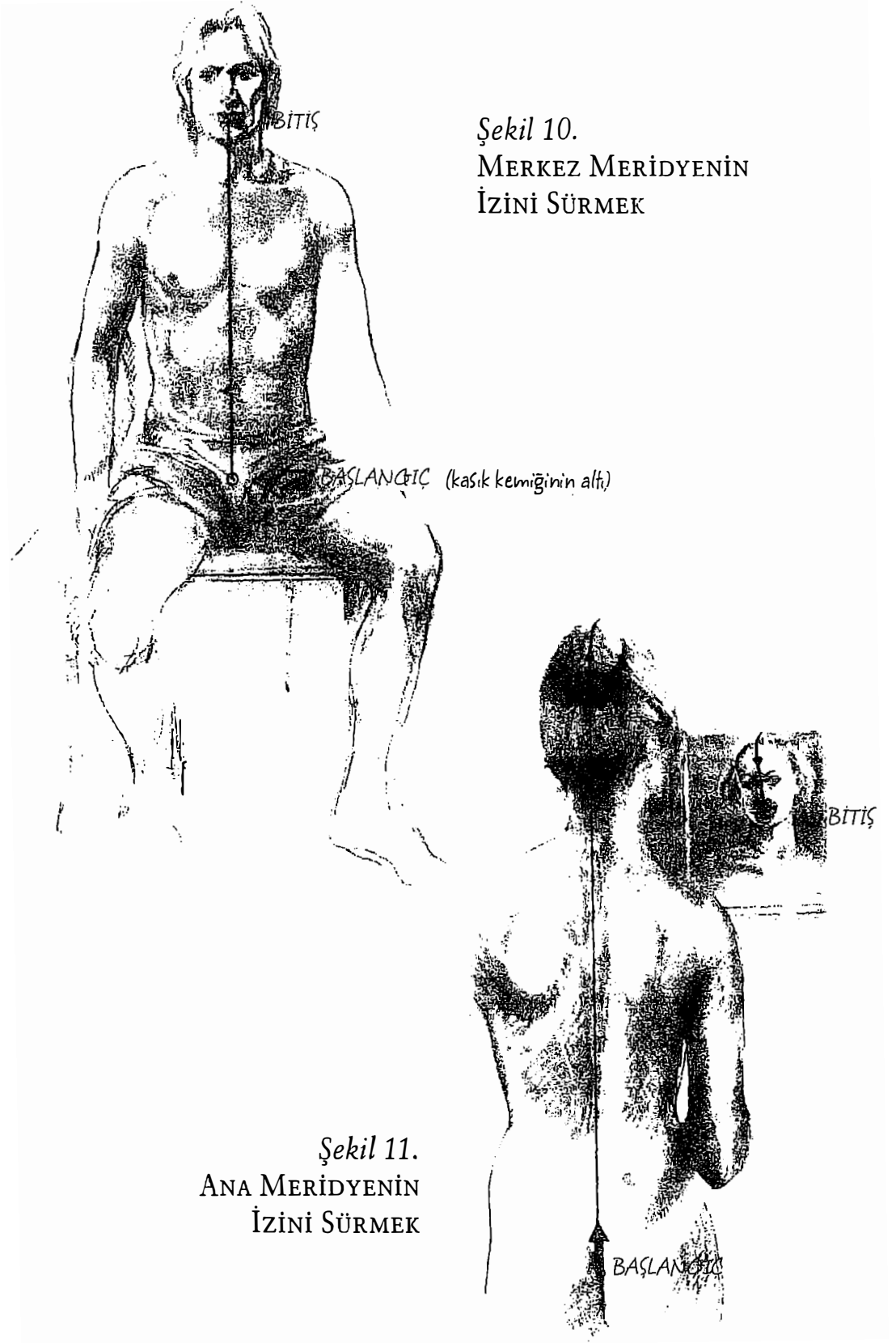
**Kalp Meridyeni (11.00-13.00):** Açık elinizi, diğer tarafınızdaki kol altına serçe parmağınızla aynı hizada olacak şekilde koyun ve kolun içinden serçeparmağınıza kadar inin (Şekil 13'e bakın). Her iki kolda da yapın.

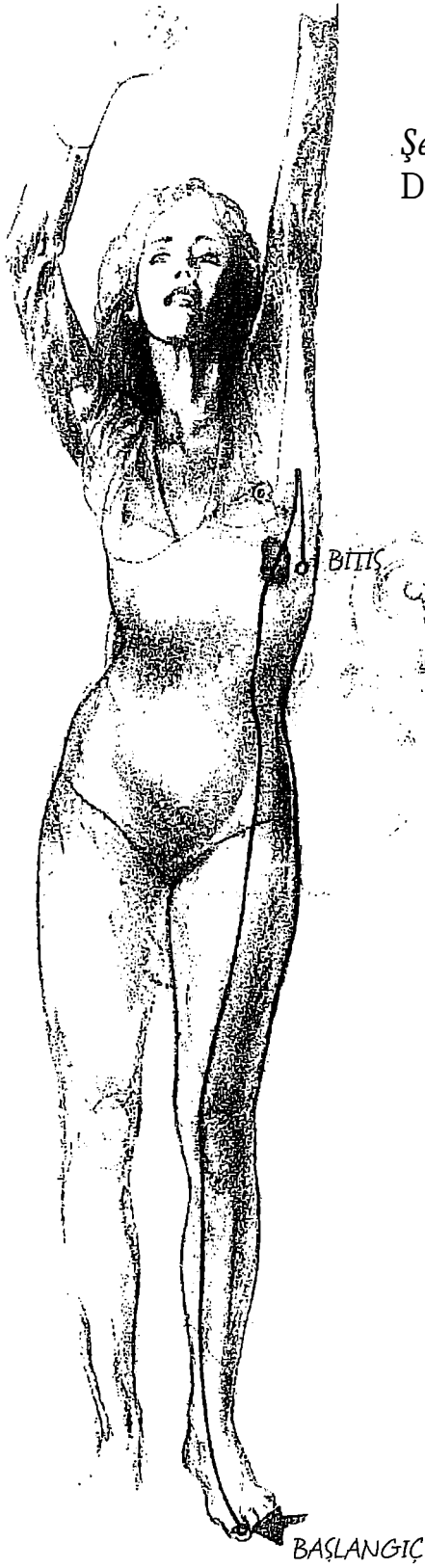
**İncebağır sak Meridyeni (13.00-15.00):** Elinizi ters çevirin ve serçeparmağınızdan başlayarak kolunuzun dışından omzunuza kadar çıkın, kürek kemiğinden aşağı inin, elmacık kemiğimize çıkın ve dönüp kulağınızın dışına ulaşın (Şekil 14'e bakın). Her iki tarafa da yapın.

**Mesane Meridyeni (15.00-17.00):** İki elinizi kaşlarınıza koyun, yukarı, taca ulaşın, dönüp başınızın arkasından boynunuza inin. Ellerinizi boynunuzdan çekin, kollarınızın altından tekrar uzanın ve omurganızda uzanabildiğiniz kadar inin. Ellerinizi omurganızın her iki yanından belinize doğru kaydırın, bel çizgisinde aşağı inip tekrar yukarı çıkın ve sonra büyük ilyeye uzanıp etrafından dolanın. Meridyeni orada bırakıp ve omuzlarına gelin, sırtınızdan dizlerinizin arkasına, topuklarınıza ve serçeparmaklarınıza uzanın (Şekil 15'e bakın).

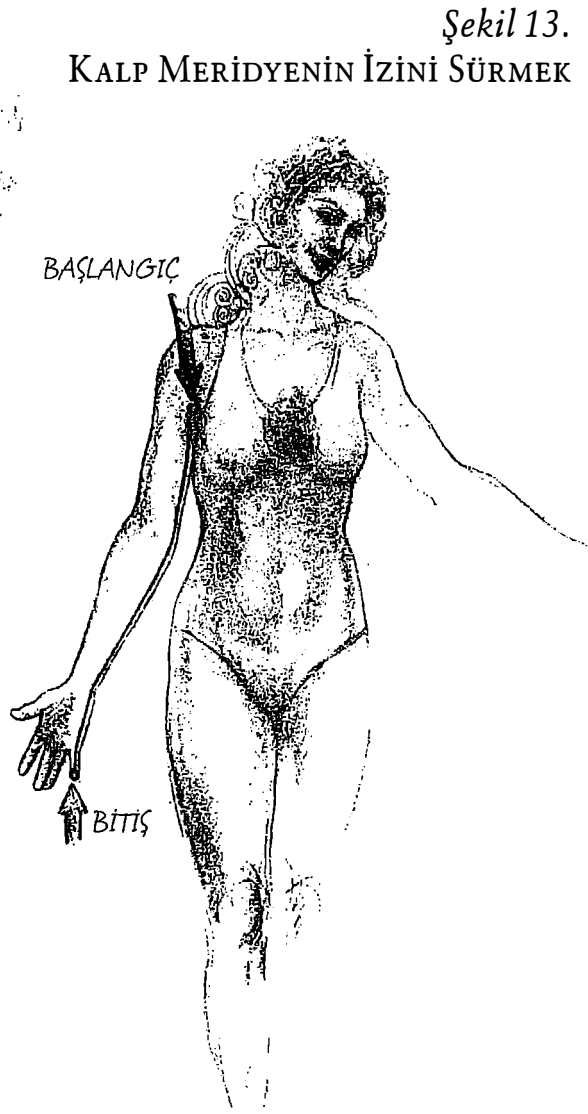
**Böbrek Meridyeni (17.00-19.00):** Parmaklarınızla, ortaparmağınızın bir ve ikinci ayak parmaklarınızın arasındaki boşluğa gelecek şekilde ayağınızın altına uzanın. Parmaklarınızı ayağın içinden döndürün, bilek kemiğinin içinde küçük bir daire çizin ve bacaklarınızın içinden yukarı çıkın. Bedeninizin önünden köprücük kemiği ile göğüs kafesi arasındaki K-27 noktalarına uzanın (Şekil 16'ya bakın). Bu noktalara masaj yapın.

**Kan Dolaşımı-Perikard Meridyeni (19.00-21.00):** Parmaklarınızı diğer taraftaki meme ucunun dışına koyun, omza doğru çıkın, kolun içine girin ve ortaparmağa kadar uzanın (Şekil 17'ye bakın). Her iki tarafa da yapın.



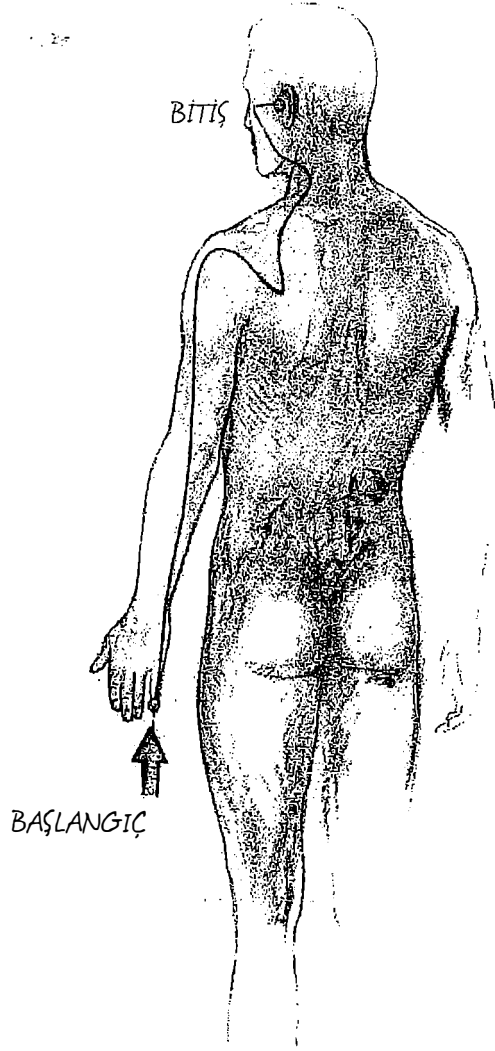


Şekil 12.  
DALAK MERİDYENİN İZİNİ SÜRMEK



Şekil 13.  
KALP MERİDYENİN İZİNİ SÜRMEK



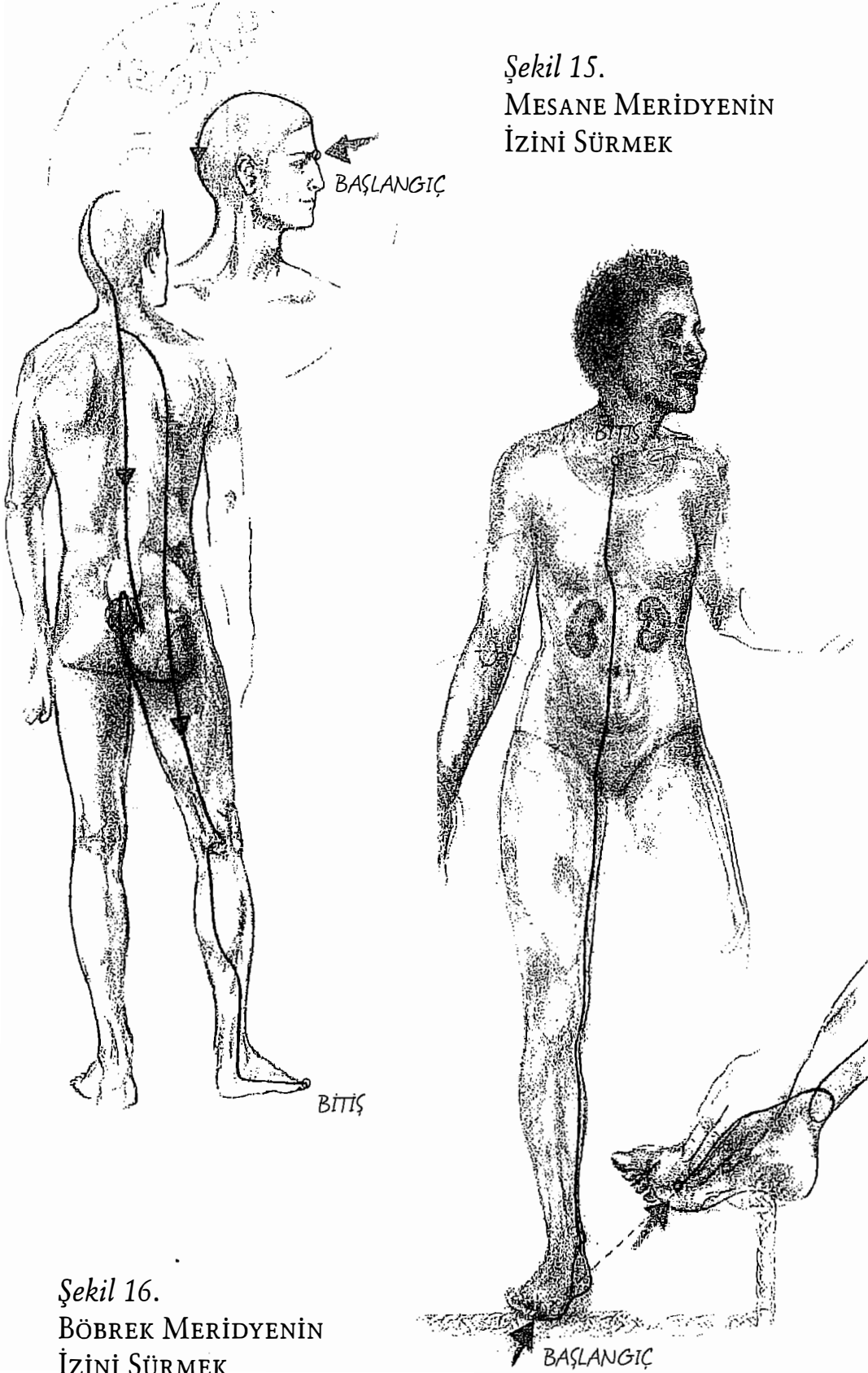


Şekil 14.  
İNCEBAĞIRSAK MERİDYENİN  
İZİNİ SÜRMEK

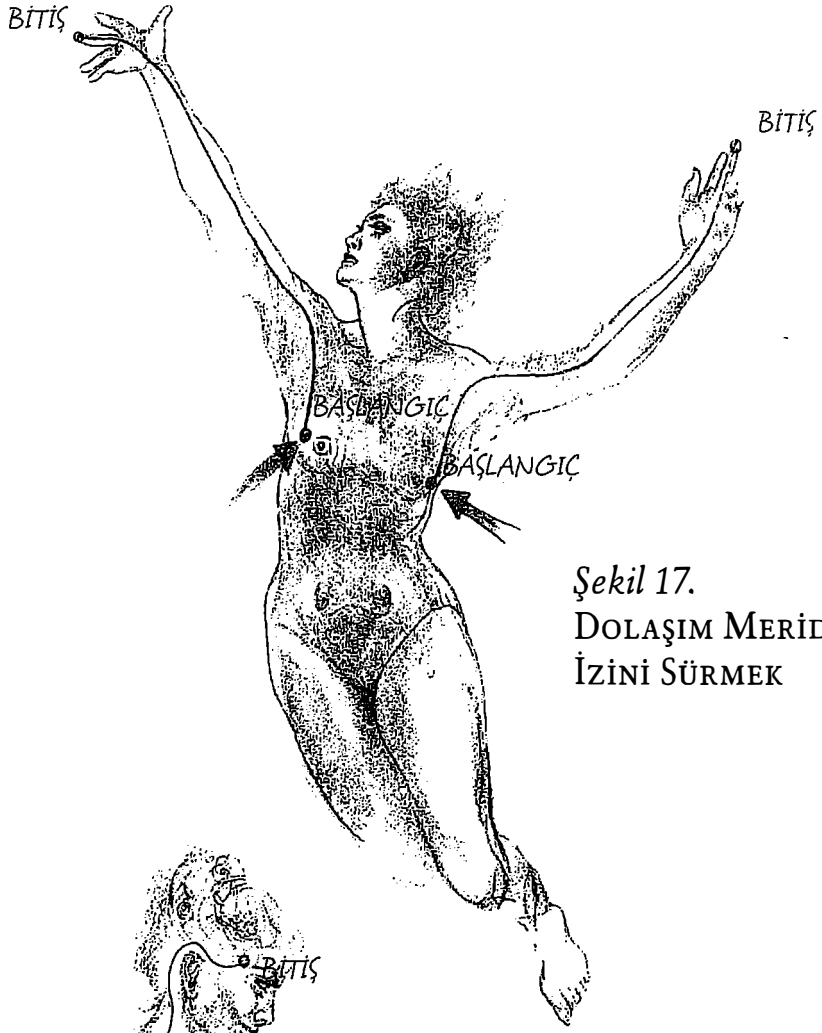
**Üçlü Isıtıcı Meridyeni (21.00-23.00):** Elinizi ters çevirin ve yüzükparmağından başlayarak kolunuzdan kulağınızın altına kadar çıkın, kulağınızın etrafından arkaya dönün ve şakaklarınızda bitirin (Şekil 18'e bakın). Her iki tarafa da yapın.

**Safra Kesesi Meridyeni (23.00-01.00):** Parmaklarınızı kaşlarınızın üst kısmına koyun, kulaklarınızın açıklığına inin, parmaklarınızı beş santim kadar yukarı çıkarın, parmaklarınızla ileri doğru bir daire çizin ve kulaklarınızın arkasına inin. Tekrar alnınıza uzanın, başınızın tacından geriye inin ve omuzlarınızın etrafından dönün. Omuzlarınızı bırakın, ellerinizi göğüs kafesinizin kenarlarına koyun, kaburgalarınızın ön tarafına uzanın, dönüp bele dokunun ve kalçalara inin. Ardından bacaklarınızın dışından dördüncü ayak parmaklarınıza uzanıp bitirin (Şekil 19'a bakın).

Şekil 15.  
MESANE MERİDYENİN  
İZİNİ SÜRMEK



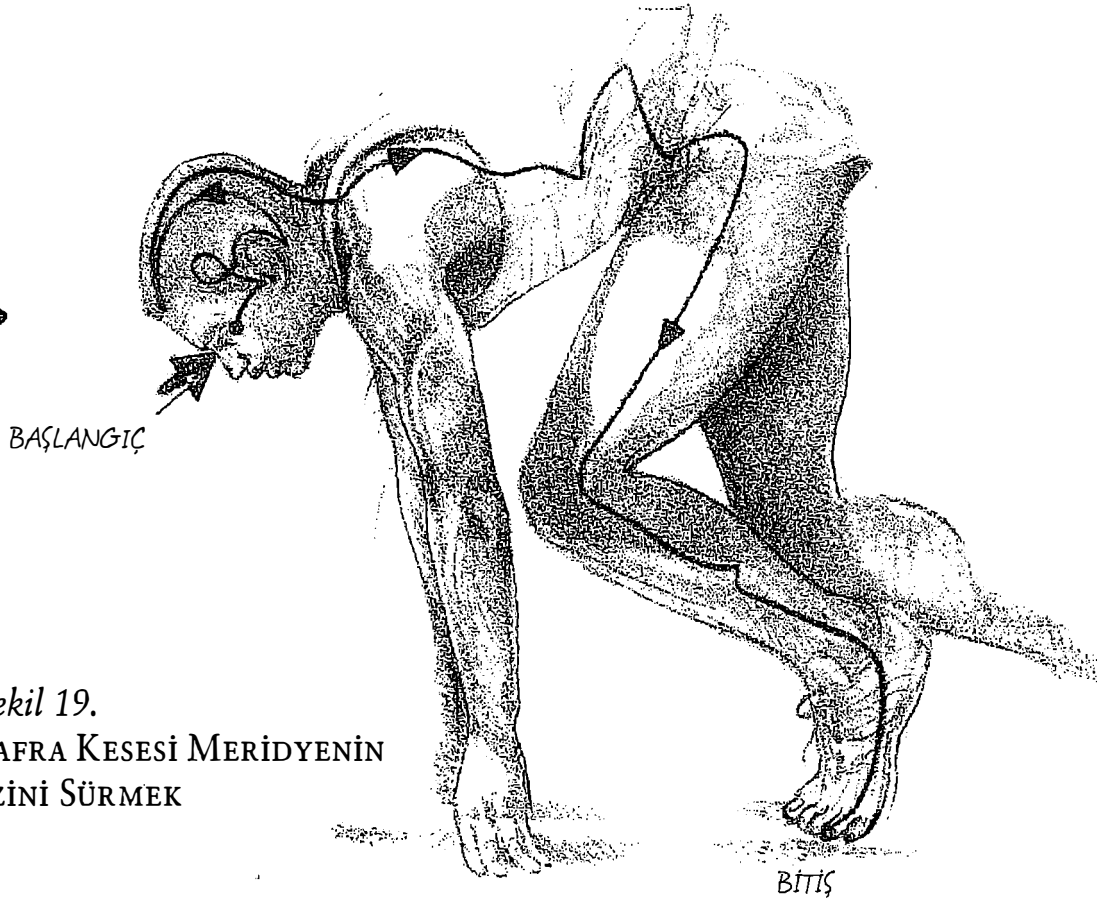
Şekil 16.  
BÖBREK MERİDYENİN  
İZİNİ SÜRMEK



Şekil 17.  
DOLAŞIM MERİDYENİN  
İZİNİ SÜRMEK



Şekil 18.  
ÜÇLÜ ISITICI MERİDYENİN  
İZİNİ SÜRMEK



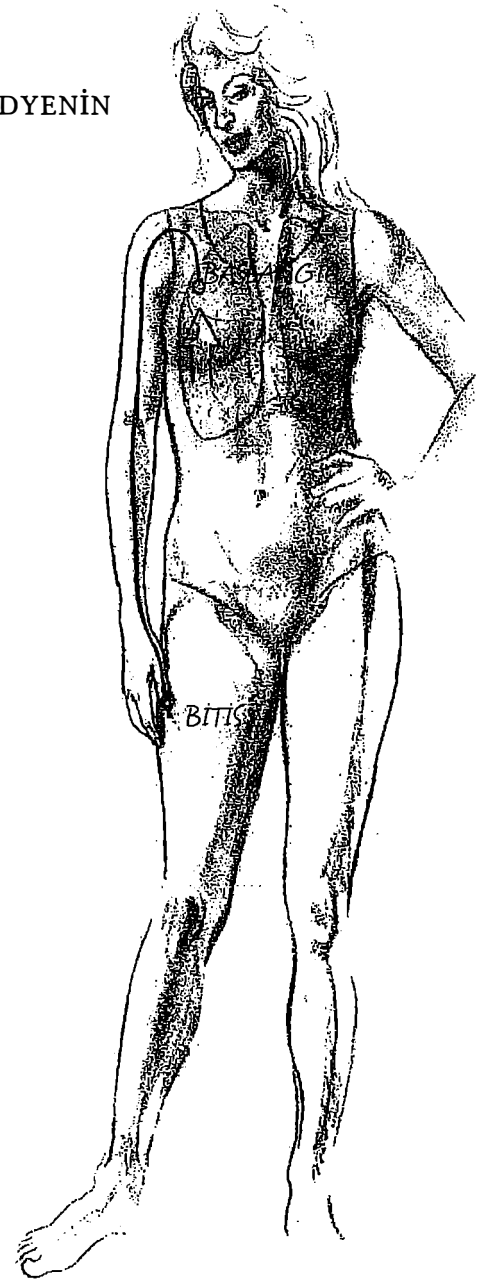
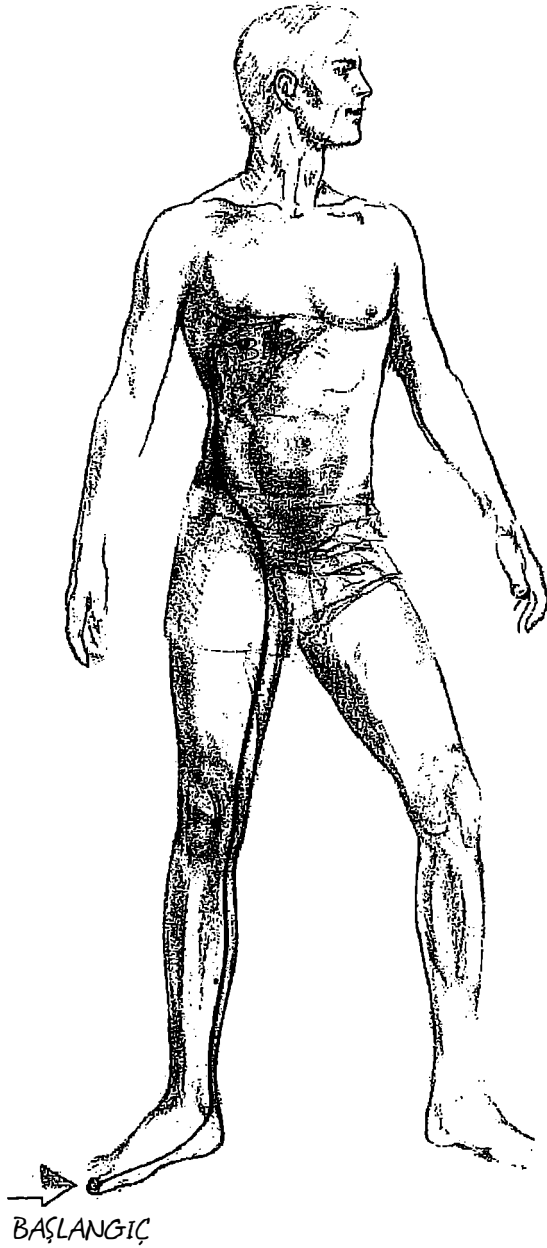
Şekil 19.  
SAFRA KESESİ MERİDYENİN  
İZİNİ SÜRMEK

**Karaciğer Meridyeni (01.00-03.00):** Ayağınızdaki büyük parmağın iç kısmından başlayıp bacaklarınızın iç kısımlarından yukarı çıkın, kalçaları geçtiğinizde dışarı dönün, kaburgalarınızın yanından dönüp kaburgalarınızın üst kısmına, meme uçlarınızla aynı hizaya gelin (Şekil 20'ye bakın).

**Akciğer Meridyeni (03.00-05.00):** Bir elinizi diğer taraftaki ciğerinizin üzerine koyun ve omzunuza uzanıp kolunuzdan başparmağınıza inin (Şekil 21'e bakın). Her iki tarafta da yapın.

**Kalınbağırsak Meridyeni (05.00-07.00):** Bir elin açık parmaklarını diğer elin işaretparmağının ucuna koyun, omzunuzdan kolunuza uzanın, boyundan burnun altına ulaşın ve burnun dış kenarında durun (Şekil 22'ye bakın). Her iki tarafta da yapın.

Şekil 21.  
AKCİĞER MERİDYENİN  
İZİNİ SÜRMEK



Şekil 20.  
KARACİĞER MERİDYENİN  
İZİNİ SÜRMEK

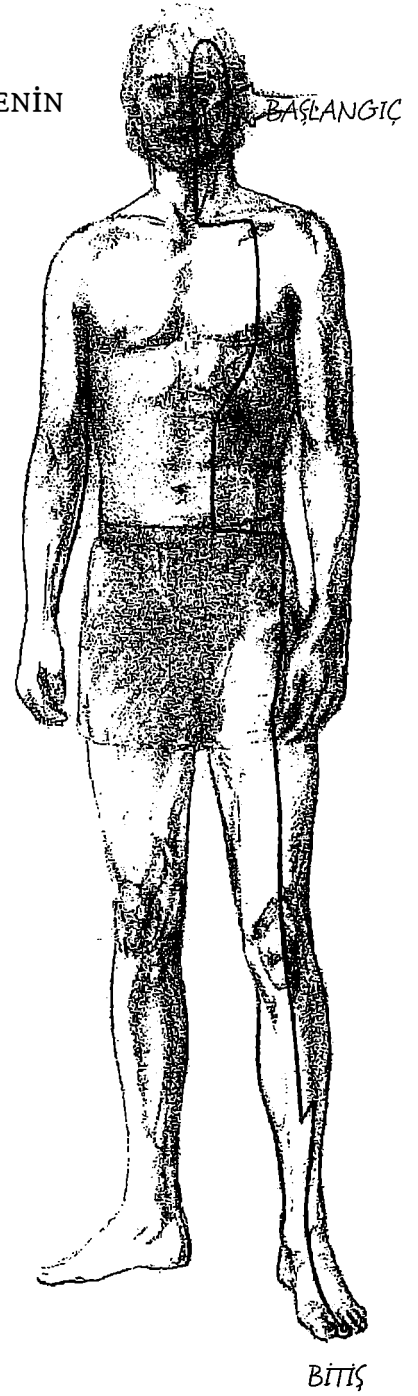
**Mide Meridyeni (07.00-09.00):** Ellerinizi gözlerinizin altına koyun, çene kemiğine inin, yanaklarınızdan alınınıza çıkın, gözlerinizden köprücük kemiğine inin, göğüslerinizden belinize, kalçalarınıza ve bacaklarınızdan aşağı inip ikinci ayak parmağınızda durun (Şekil 23'e bakın).

Bu çizimler ve talimatlarla tüm meridyenlerin izini sürmeniz mümkün olsa da *Energy Medicine: The Essential Techniques* adlı DVD programından da faydalanabilirsiniz. [www.innersource.net](http://www.innersource.net) adresinden ulaşabileceğiniz bu DVD programı, benim kişisel olarak bu kitaptaki prosedürlerin çoğunu göstermemeye olanak vermektedir.

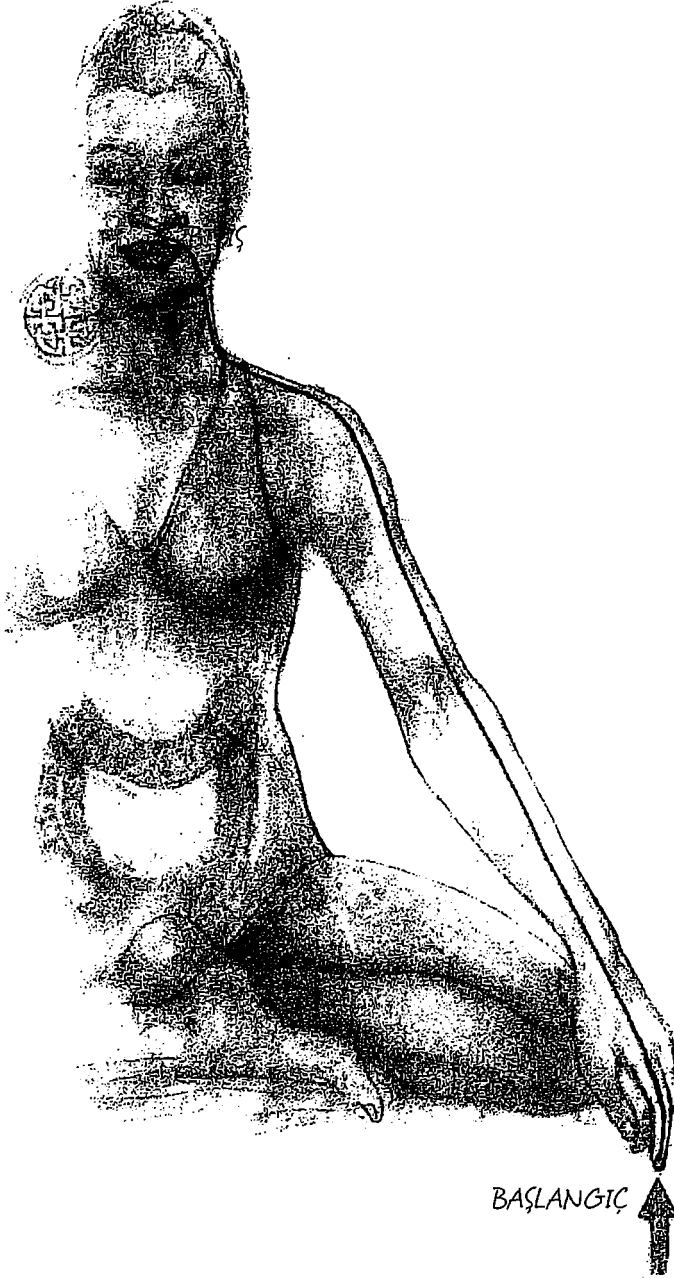
Meridyenlerin izini sürme dizisi merkez, ana ve dalak meridyenleriyle başladığı gibi, aynı meridyenlerle sona erer ve bu süreç devreyi güçlendirir. Aslında dilediğiniz meridyenle başlayabilir ve verilen sırayla ilerleyebilirsiniz. En savunmasız olduğunuz yerden başladığınız takdirde ekstra güç kazanırsınız. Bu yüzden merkez ve ana meridyenlerden sonra dalak meridyeni ya da sezgilerinizin söylediği başka bir meridyenle başlayın. Çin tıbbı genelde akciğer meridyeniyle başlar, çünkü bu meridyen nefesi kullanır. Ben dalak meridyeniyle başlamanın pek çok faydası olduğunu gördüm. Öncelikle, dalak meridyeni bağışıklık sistemi için kritik enerjiyi sağlar ve meridyenlerin her biri bu enerjiden etkilenir. Kimyasal dengesizlikleri ve kan akışıyla ilgili sorunları düzeltir. Hastaysanız veya yeterince enerjiniz yoksa dalak meridyeni zayıf olacaktır. İlk olarak dalak meridyeninin izini sürmek, geri kalan meridyenlerin izini sürmek için güçlü bir temel oluşturur.

Her gün meridyenlerin izini sürmek, sizi sağlıklı tutma ve kendinizi iyi hissettirme yolunda büyük fayda sağlayacaktır. Ancak, bir meridyen kendini yönettiği organlara denge getirme gayretlerine kaptırabilir ya da aşırı yükleme sebebiyle kapanır ve o meridyenin izini sürmek onu doğal akışına döndürmez. Bu bölümün geri kalanında bu tip dengesizlikleri nasıl tespit edip düzeltebileceğinizi öğreneceksiniz.

Şekil 23.  
MİDE MERİDYENİN  
İZİNİ SÜRMEK



Şekil 22.  
KALINBAĞIRSAK MERİDYENİN  
İZİNİ SÜRMEK



## MERİDYENLER HİZMET ETTİKLERİ ORGANLAR GİBİ İŞLEV GÖSTERİRLER

Her meridyen en az bir organdan veya fizyolojik sistemden geçer ve ona hizmet eder. Örneğin, tıpkı böbrekler gibi, böbrek meridyeninin fonksiyonu arındırmaktır. Böbrek meridyeni toksik enerjiyi filtreler, engellenen enerjinin hareket etmeye başlamasına izin verir. Ben belirli bir sistemi “boşaltmak” istediğimde böbrek meridyeniyle çalışırım – örneğin, lenf sistemi tembelse sırt gergindir, enerji belin altında sıkışmıştır veya beden bir hastalık taşıyordur. Böbrek meridyeni bedenin enerjilerini filtreler, onların taze, berrak ve canlı olmalarını sağlar ve böbrek enerjileri de tazelenir. Böbrek meridyenindeki ilk noktalara –ayağın altında– Yaşam Kaynağı noktaları adı verilir (Şekil 24’e bakın). Böbrek meridyeninin başlangıçların ve yenilenmenin yaşam kuvvetini içerdiği söylenir.

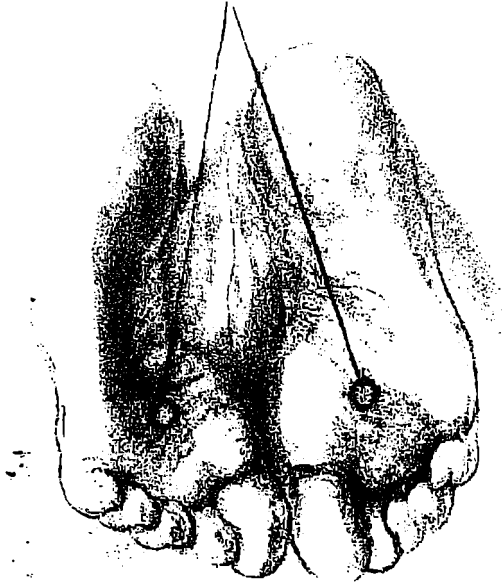
Bir acil doktoru derslerimden birine katıldı, çünkü alternatif tıba daha açık olmaya çalışıyordu. Ancak ders onu hayal kırıklığına uğrattı, çünkü başkalarının sezdiği enerjileri sezmediğini fark etti. Bunun gerekli olmadığı ve zamanı gelince sezeceği yönündeki telkinlerime rağmen, hissedemediği veya göremediği enerjiler hakkındaki konuşmalardan o kadar rahatsız oldu ki sınıf onu bu yeni fikirlere açacağı yerde, aksine kapatma etkisi göstermeye başladı. Sonra bir akşam görev başındayken, hastaneye şoka girmiş bir adam getirildi. Hasta standart tıbbi prosedürlere cevap vermiyor ve ölüyordu. Aniden, doktorun aklına sınıfta Yaşam Kaynağı noktaları üzerine yaptığım bir teknik geldi. Bu noktalara olabildiğince güçlü bir şekilde bastırdı. “Sanki yaşam kuvvetinin uçup gittiği bir deliğe tıpa takmıştım,” diye anlattı sonradan. Aniden tüm cihazlar hastanın geri döndüğünü göstermeye başladı. Hasta hayatta kaldı ve sonraki derste doktor büyük bir zafer edasıyla ilk enerjiyi hissettiğini *bilme* tecrübesini anlattı.

## MERİDYENLERİNİZE ENERJİ TESTİ YAPMAK

Sağlığınızın kontrolünü elinize almak için geliştirebileceğiniz en yetkilendirici araçlardan biri, meridyenlerinizdeki enerji akışını nasıl test edeceğinizi öğrenmektir. Meridyenleri test etmek bedeninizin gerçek ihtiyaçlarına dair sağlıklı tercihler yapmanıza olanak verir. Meridyenler yalnızca başlıca bir organ ve enerji sistemiyle değil, aynı zamanda enerji testinin temeli olan kaslarla da ilişkilidirler.



Şekil 24.  
YAŞAM KAYNAĞI NOKTALARI



İlginç bir bilgi, bir meridyenin her zaman etkilediği kasın içinden geçmediğidir. Ancak gelişen insan embriyosunda her meridyen onunla özdeşleşen kasın içinden geçer. Meridyen ve kas ayrılrsa da (uzuvlar büyüdükçe örneğin), ikisi arasındaki ilk ilişki kalır. Enerji köprüsü fiziksel boşluğu kapatır ve enerji testi bu süregelen ilişkiden faydalanır.

Her ne kadar her meridyen için enerji testleri ortaya konga da ve bunlar daha ileri çalışmalarda uzmanlaşmak için gerekli olsa da,<sup>16</sup> meridyenleri test etmenin daha kolay bir yolu tek bir test –Genel İndikatör Test– ve belirli “alarm noktaları” (Şekil 25’e bakın) kullanmaktır. Alarm noktaları, meridyen sistemindeki devre kesiciler olarak görev yapan akupunktur noktalarıdır. Meridyende çok fazla enerji olduğunda, bu enerjiyi keserek alarm noktasını “patlatır”. Patlamış bir alarm noktası bulunduğunuzda, meridyende ya da meridyenin hizmet ettiği bir organda bir enerji rahatsızlığı vardır. Böyle bir rahatsızlık kronikleşirse bunlar hastalıkların habercisi olurlar.

Alarm noktasını test etmek, size bir meridyenin enerjilerinin aşırı yüklü, yetersiz, karmaşık ya da tembel olup olmadığını söyler. Bir alarm noktasına dokunmak indikatör kası zayıflatırken, alarm noktası “Dikkat et” der ve kriz geçtiği anda devre kesicinin sıfırlanması gerekir. Uzun zaman önce insanlar doğaya daha yakın yaşarken, bedeninin alarm tepkisiyle ortaya çıkan dengesizlikleri sezdiğimizize ve dokunma ve masaj yoluyla onları nasıl düzeltereğimizi içgüdüsel olarak bildiğimize inanırım. Bugün, sürekli alarm sistemimizi aktive eden daha çok kirlilik ve stres faktörüne maruz kalıyoruz ve kendimizi yeniden dengelememize yardımcı olacak doğal sezgilerimizle olan irtibatımızı yitirdik.

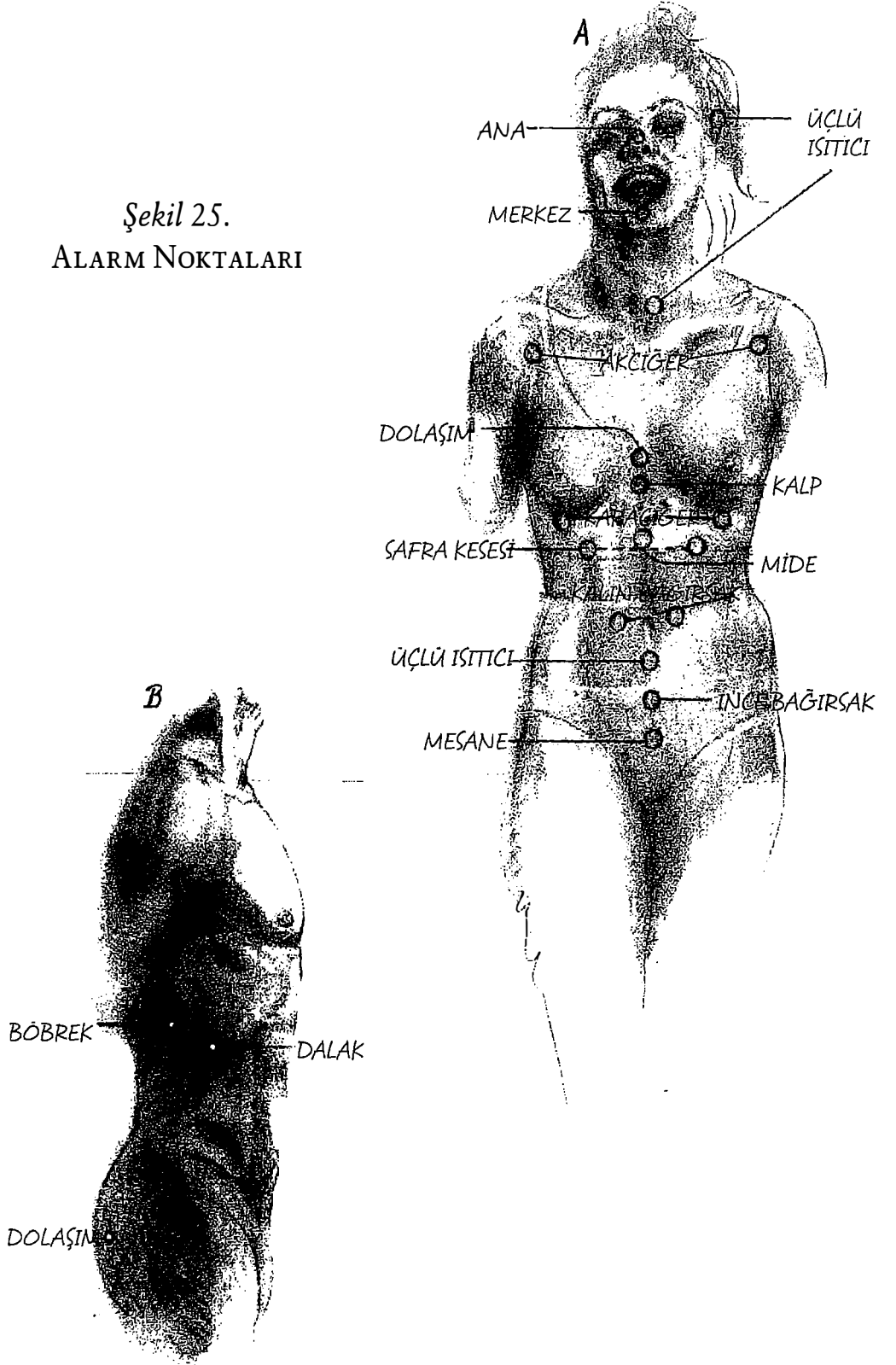
Alarm noktasına masaj yaptığınızda orada bir hassasiyet olup olmadığına bakarak hangi alarm noktalarının aktive edildiğini tespit edebilirsiniz.

1. Şekil 25’te her bir alarm noktasının yerini bulun (ayrıca ardından gelen açıklamaları da okuyun).
2. Başparmağınızla birlikte işaret ve ortaparmaklarınızı o noktaya koyun ve tutup hafifçe çevirin.
3. Hangi alarm noktalarının hassas olduğunu yazın.

Bir partneriniz varsa size her alarm noktasına enerji testi yapmanızı öneririm. Yapmanız gereken başparmağınız, işaretparmağınız ve ortaparmağınızla (üç parmağı birleştirip) bir alarm noktasına dokunmak ve partnerinizden diğer kolunuza 3. Bölüm’de öğrendiğiniz Genel İndikatör Test’i yapmasını istemektir. Alarm noktasına dokunduğunuzda enerji akışında bir zayıflık görülüyorsa zayıflık o alarm noktasıyla ilişkilendirilen meridyendedir. Ana meridyenle başlayın:

1. Şekil 25’te ana meridyenin alarm noktasını bulun.
2. Başparmağınızı, işaretparmağınızı ve ortaparmağınızı birleştirip onları alarm noktasının üzerine koyun.
3. Genel İndikatör Test’i kullanın: İki kolunuzdan birini önünüzde dimdik, yere paralel olacak şekilde uzatın ve sonra 45 derece dışarı açın (sol kolunuzu sola, sağ kolunuzu sağa doğru). Dirseğiniz dümdüz ve eliniz avucunuz yere bakacak şekilde açık olmalıdır (Şekil 4’e bakın). Partnerinizden eliyle bileğinizin arkasını tutmasını isteyin. Siz direnç gösterirken, partneriniz kasınızın dirençli olup olmadığını görmek için maksimum iki saniye boyunca kolunu sertçe aşağı iter.

Şekil 25.  
ALARM NOKTALARI



4. Şekil 25'te görüldüğü gibi, çift alarm noktasına sahip bir meridyenle çalışıyorsanız, her alarm noktasına ayrı test yapın.
5. Olası üç sonuç vardır:
- a. Alarm noktasını test ederken kas kilitli kalırsa meridyendeki enerji pürüzsüz bir şekilde akıyor demektir.
  - b. Kas güçsüz kalırsa meridyenin bir yerinde bir rahatsızlık vardır: aşırı enerji, yetersiz enerji ya da yolun bazı bölümleri tıkalıyken bazı bölümlerinin boş olmasından ötürü ikisinin bir kombinasyonu.
  - c. Meridyenin çift alarm noktası varsa ve birine yapılan test zayıf çıkarken diğer güçlü sonuç veriyorsa meridyendeki rahatsızlık bedenin zayıf sonuç veren tarafındadır.

Alarm noktalarını kullanarak 14 meridyenin tamamına enerji testi yapabilirsiniz. Ana meridyeni, sonra merkez meridyenini test edin ve Şekil 25'te gösterilen alarm noktalarını bularak diğer 12 meridyeni test etmeyi sürdürün.

*Ana:* Burun ucu.

*Merkez:* Çene ortası.

*Üçlü Isıtıcı:* Âdemelmasının altındaki çukur (geleneksel nokta göbek deliğinin iki buçuk santim altındadır, ancak burası bu enerji testi için güvenilir değildir<sup>17</sup>).

*Kan Dolaşımı-Perikard:* Meme uçları arasında.<sup>18</sup>

*Kalp:* Göğüs kafesinin alttaki ucunda.

*Mide:* Göğüs kafesinin alt sınırıyla göbek deliği arasında.

*İncebağırsak:* Göbek deliği ve kasık kemiği arasında.

*Mesane:* Kasık kemiğinden iki buçuk santim yukarıda.

Geri kalan alarm noktaları çifttir ve her biri test edilmelidir. Bedenin üst kısmına geri dönün:

*Akciğer:* Başparmaklarınızı göğsün üst dış kenarında, kolların gövde ile bağlandığı yerin yakınlarında doğal olarak yerleştikleri yere koyun.

*Karaciğer:* Meme ucundan göğsün altındaki kaburga kemiğine düz inen bir çekül doğrusu yapın.

*Safra Kesesi:* Göğüs kafesinin kenarından iki buçuk santim kadar aşağı inin.

*Dalak:* Başparmaklarınızı kol altlarınıza koyun ve bedeninizin kenarından en alttaki kaburgalara inin.

*Böbrek:* Göğüs kafesini sırtınıza doğru iki buçuk santim kadar izleyin, en alttaki kaburga kemiğinin üzeri.

*Kalınbağırsak:* Parmaklarınızı göbek deliğinize koyun ve her iki yanda iki buçuk santim kadar açılın.

### **Gelecek Bir Sunum, İş Görüşmesi veya Yüzleşmenin Gerginliğini Aşmak**

*Üç Yumruk (Sayfa 74), Wayne Cook Duruşu (Sayfa 84) ve şiddetli bir Çapraz İlerleme (Sayfa 80) enerji alanınızı düzeltmek, sağ ve sol beyin yarımkürelerdeki enerjileri karşı taraflara iletmek ve stres hormonlarını sisteminizden atmak için etkili bir-iki-üç rutindir. Bir olay için hazırlanırken ve hemen öncesinde, kendinize bir olumlama ile Fermuar yaparak kullanın (Sayfa 94).*

### **MERİDYENLERİNİZDEKİ DENGESİZLİKLERİ DÜZELTMEK**

Alarm noktası enerji testi sırasında kol güçsüzleşirse bu, o meridyenden geçen enerjilerde bir rahatsızlık olduğu anlamına gelir. Bunun sebebi çevrenizdeki bir şeye verilen bir reaksiyon, sindirim sorunu veya enfeksiyon gibi geçici bir fizyolojik rahatsızlık ya da duygusal bir çöküş olabilir. Dengesizlik kronikse bu bir hastalığı işaret ediyor olabilir. Ancak bedenin ihtiyaçlarının pek çoğu örtüşen sistemler tarafından giderildiğinden, tek bir meridyenin tek başına bir rahatsızlığa yol açtığına ender rastlanır; hastalık genelde daha kapsamlı bir çöküştür. Enerji testinin anlamı aynı zamanda sorunun ne zamandır var olduğuyla, diğer hangi meridyenlerin dengesiz olduğuyla ve genel sağlığınıza ilişkilidir. Yine de anlamlarına bile bakmadan mevcut dengesizlikleri düzeltebileceğinizi bilmek rahatlatıcıdır. Aşağıdaki prosedürler daha güçlü bir enerji alanı yaratır ve genel sağlığınıza güçlendirirler. Güçlü bir enerji alanı oluşturun ve her hastalık sürecinin karşısında dimdik duruyor olacaksınız.

Bu bölümde şu âna kadar meridyenlerinizi temizlemek ve onları güçlendirmek için izlerini sürdürdünüz ve içlerinden herhangi birinin dengesiz olup olmadığını görmek için 14 meridyenin tamamına enerji testi yaptınız. İzini sürmenize rağmen bir

meridyen olumlu cevap vermiyorsa bu genelde gelip geçici bir rahatsızlıktan çok kronik bir kalıbı işaret eder. Bu tip kronik sorunları düzeltmenin sayısız ilave yolu vardır. Bunlardan dördü şunlardır:

- Alarm noktalarını esnetmek ve bükmek
- Meridyeni boşaltmak
- Meridyenin nörolenfatik refleks noktalarına masaj yapmak
- Meridyenin aküpresür noktalarını tutmak

**Esnetmek ve Bükme.** Dengesi şaşmış bir meridyeni düzeltmenin basit ama güçlü bir yolu meridyeni test ederken tuttuğunuz alarm noktasının üzerindeki deriyi esnetmek ve bükme (süre her noktada 10 saniye):

1. Nefes alırken parmaklarınızı alarm noktasının üzerine koyun.
2. Nefes verirken başparmağınız, işaretparmağınız ve ortaparmağınızla alarm noktasına bastırın ve deriyi her iki yönde hafifçe bükün.

**Bir Meridyeni Boşaltmak.** Zayıf sonuç veren veya öncelikli organ veya sistemi sizin için sorunlu olan meridyenlerden birini seçin. Bir sorun olmadığını düşünüyorsanız akciğer meridyenini kullanın. Banyo yapmak gibi birazdan okuyacağınız prosedürler bedeninizi asla incitmeyecektir ve her gün akciğerinizin içine çektiği sayısız toksinle, akciğer meridyenini dengeliyken dahi boşaltmak daha verimli performans göstermesine yardımcı olur. Bir meridyeni boşaltmak için (süre 30 saniye):

1. Seçtiğiniz meridyenin izini nasıl süreceğinizi gösteren şekli bularak başlayın (Şekil 10-23'e bakın).
2. Meridyenin şekilde gösterilen doğal akışının ters yönünde izini sürmek için iki elinizle süpürün.
3. Ellerinizi meridyenin üzerinden geçerken nefes alın. Elinizin meridyendeki durağan enerjileri çeken bir mıknatıs olduğunu hayal etmek isteyebilirsiniz.
4. Nefes verin ve ellerinizi sallayarak bu enerjilerden kurtulun.
5. Meridyeni boşalttıktan sonra, üç kez normal yönünde yavaş ve bilinçli bir şekilde izini sürün.

Bir meridyeni boşaltmak enerjisini geri yıkar, böylece ikinci kez elinizi akışıyla uyumlu yönde salladığınızda meridyen yolu temiz olacaktır. Boşaltmanın meridyenin aşırı yüklü mü, yoksa az yüklü mü olduğuna bağlı olarak ya yatıştırıcı ya da enerji verici bir etkisi vardır. Meridyendeki enerjiyi boşaltmak bir filtreyi ters yıkamak gibidir. Bir meridyeni güçlendirmeden önce boşaltmak genelde faydalıdır, çünkü bu şekilde enerji kalıntıları temizlenir ve taze enerjinin girebileceği daha çok yer açılır.

**Meridyenin Nörolenfatik Refleks Noktalarına Masaj Yapmak.** Bir meridyenin izini sürdürdüğünüzde ya da onu boşalttığınızda, ellerinizin enerjileri meridyenin enerjisini hareket ettirir. Nörolenfatik refleks noktalarına masaj yaptığınızda, meridyenlerdeki toksinleri atarsınız. Lenfatik Masaj (Sayfa 90) meridyenlerinizin yanında lenf sistemini de temizler. Bu yüzden Beş Dakikalık Günlük Enerji Rutini'nin bir amacı da ellerinizle ulaşabildiğiniz nörolenfatik refleks noktalarına aşına olmak (Şekil 9'a bakın) ve yine ağrının refleks noktalarından ziyade bir zedelenmeye veya kasılmaya bağlı olup olmadığına dikkat ederek hassas olanlara masaj yapmayı günlük bir egzersize dönüştürmektir. Her meridyen belirli noktalarla ilişkilendirilmiştir, ama enerji testi yapmak, hatta hangi noktaların hangi meridyenle ilişkili olduğunu öğrenmek yerine, ağrıyan herhangi bir nörolenfatik refleks noktasına masaj yapabilirsiniz. Tıkalı enerjiler akmaya başlayacağından bedeninizden ânında geribildirim alırsınız. Eğer aynı nokta sürekli hassassa üzerinde bulunan meridyeni tespit etmek, kendi sağlık kalıplarınızı ortaya çıkarırken değerli bilgiler sunar. Nörolenfatik sistemin görevi lenf, kan ve meridyen enerjilerinin akışını sağlamaktır ve noktalara masaj yaparak tüm bedeninize taze enerji doldururken toksinleri kaslarınızdan dışarı atarsınız.

**Meridyenin Güçlendirici ve Yatıştırıcı Aküpresür Noktalarını Tutmak.** Her meridyen dokuz ila altmış yedi akupunktur noktası içerir. Bu meridyenlerden herhangi birinin akışını akupunktur iğnesi kullanmadan, yalnızca parmaklarınızı belirli noktalara koyup iki ila üç dakika bekleyerek etkileyebilirsiniz. Tutulan noktalar:

- Akışını güçlendirmeye çalıştığınız meridyeni besleyen meridyendeki noktaları ve
- Akışını serbest bırakmaya çalıştığınız bir meridyenden dökülen (her meridyen bir diğerine dökülür) bir meridyendeki noktaları kapsayabilir.

Bir meridyene giden enerji akışını güçlendirmek için tuttuğunuz noktalara güçlendirici noktalar adı verilir. Aşırı yüklü veya tıkalı olan enerjileri serbest bırakmak için tuttuğunuz noktalara yatıştırıcı noktalar adı verilir. Hem güçlendirici noktalar hem de yatıştırıcı noktalar, meridyeni *güçlendirme* etkisi gösterebilirler. Güçlendirici noktalar meridyenleri *güç katarak* güçlendirirler. Yatıştırıcı noktalar meridyenleri *fazla enerjiyi salarak* güçlendirirler.

Yatıştırıcı noktalar ağrı kontrolü ve enerjilerin tıkanıdığı diğer durumlar için kullanılırlar. Ellerinizi belirli bir meridyen için güçlendirici veya yatıştırıcı noktaları tutarak enerjiyi bir meridyenden diğerine çeken buji kablolarına dönüşür. Noktaları bu şekilde tutmak söz konusu alana bol miktarda enerji getirebilir ve aküpresür alanının temelidir. Şekil 26, başlıca 14 meridyenden 12'si için güçlendirici ve yatıştırıcı aküpresür noktalarını göstermektedir (ana ve merkez meridyenlerin dengesi, 98. sayfada anlatıldığı üzere, Kanca tekniği kullanılarak sağlanabilir). Bir meridyeni güçlendirmek için (süre her meridyen için yaklaşık 5 dakika):

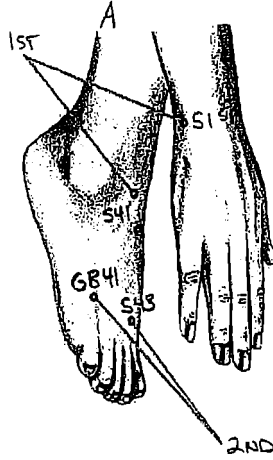
1. İzi sürüldükten, boşaltıldıktan ve masaj yapıldıktan sonra dengesizliğini sürdüren meridyenlere karşılık gelen kodları bulun. Bir rakamdan önünde gelen kısaltmalar akupunktur noktasının adını belirtir. Örneğin SI 5, incebağırsak meridyenindeki beşinci akupunktur noktasıdır (SI – Small Intestine/İncebağırsak).
2. “1ST” (birinci) yazan güçlendirici noktaları hafif ama güçlü bir şekilde iki ila üç dakika tutun.
3. “2ND” (ikinci) yazan güçlendirici noktaları iki dakika boyunca tutun. Alarm Noktası Testi'nde zayıf olan diğer meridyenlerle devam edin.



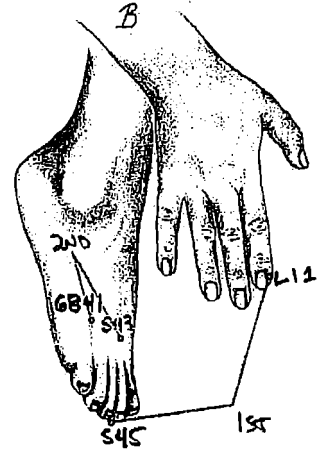
GÜÇLENDİRİCİ VE YATIŞTIRICI AKUPUNKTÜR NOKTALARI

GÜÇLENDİREN NOKTALAR  
Meridyeni Enerji Katarak Güçlendirme

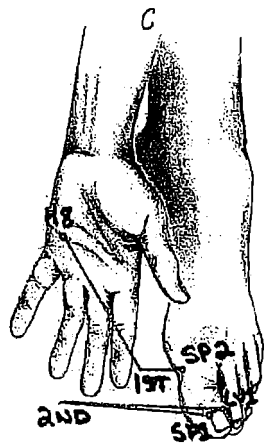
YATIŞTIRAN NOKTALAR  
Meridyeni Fazla Enerjiyi  
Salarak Güçlendirme



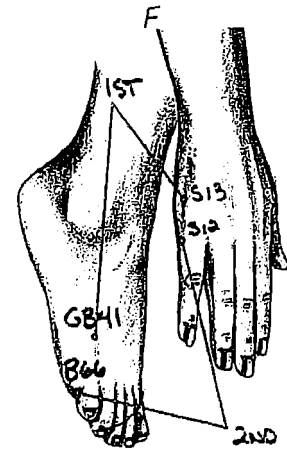
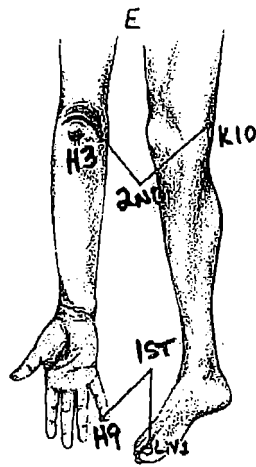
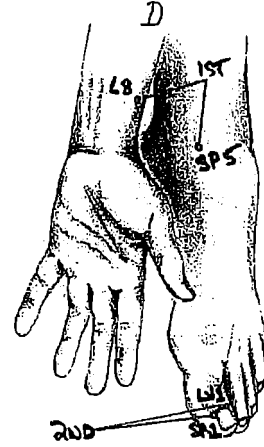
MİDE



DALAK

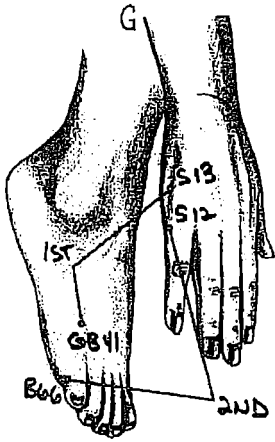


KALP

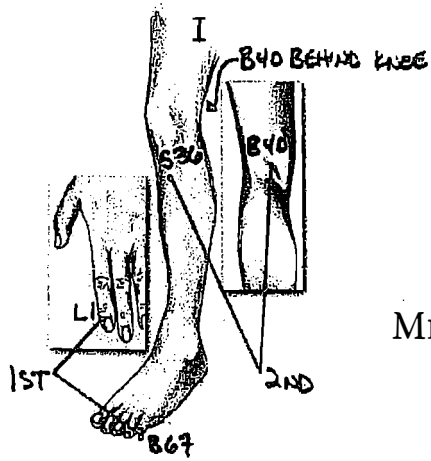
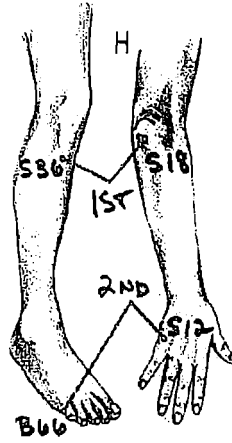


## GÜÇLENDİREN NOKTALAR

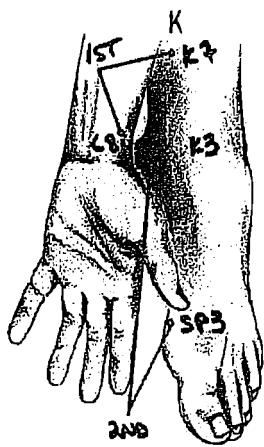
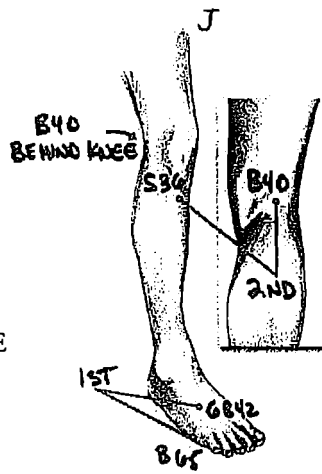
## YATIŞTIRAN NOKTALAR



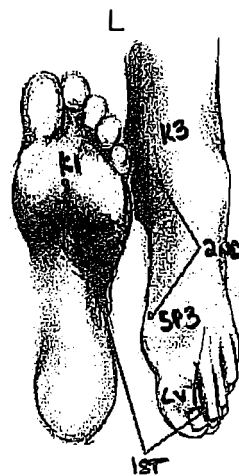
İNCEBAĞIRSAK



MESANE



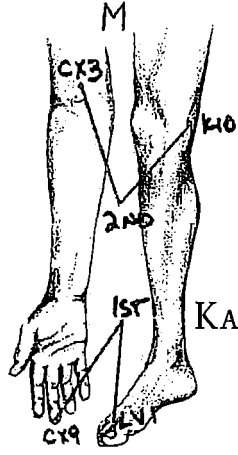
BÖBREK



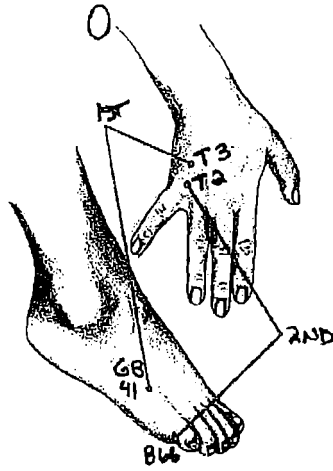
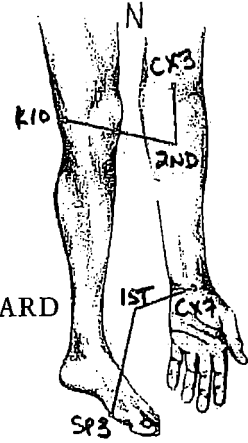
GÜÇLENDİRİCİ VE YATIŞTIRICI AKUPUNKTUR NOKTALARI

GÜÇLENDİREN NOKTALAR

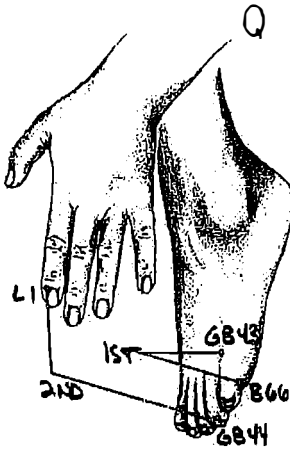
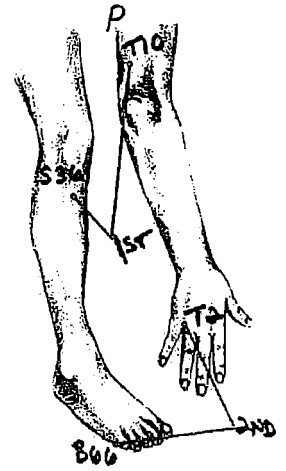
YATIŞTIRAN NOKTALAR



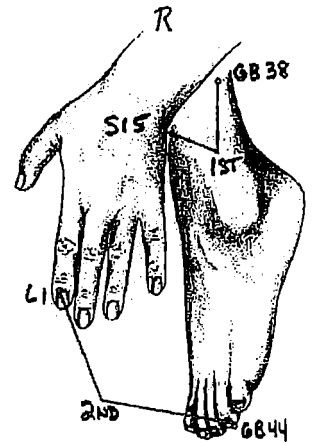
KAN DOLAŞIMI-PERİKARD



ÜÇLÜ ISITICI

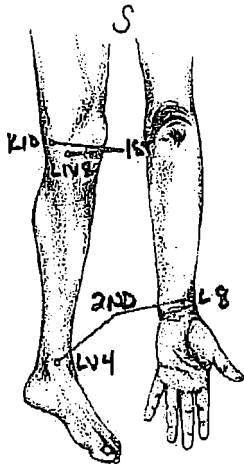


SAFRA KESESİ

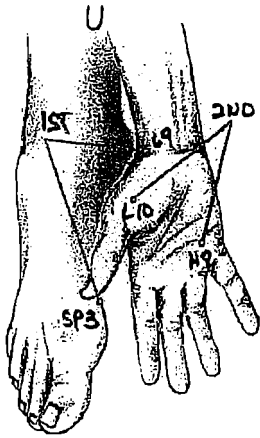
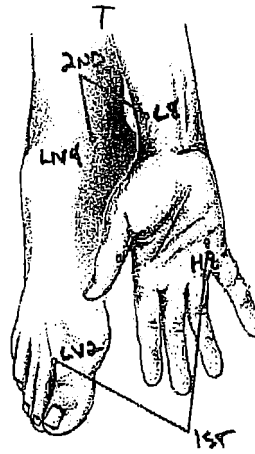


## GÜÇLENDİREN NOKTALAR

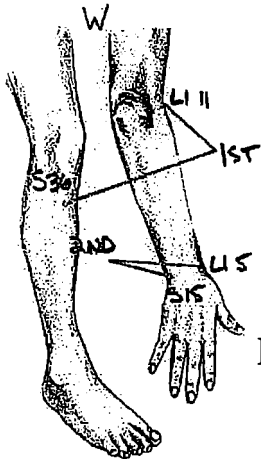
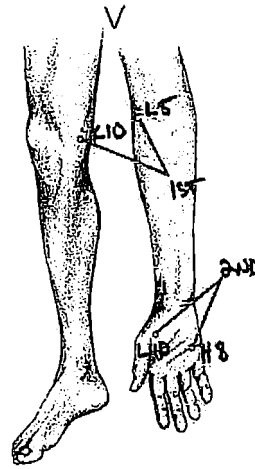
## Yatıştırıcı NOKTALAR



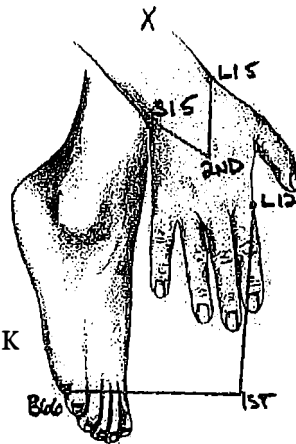
KARACİĞER



AKCİĞER



KALINBAĞIRSAK



## Gergin Hissettiğinizde Gevşemenin Yolları

*Omurga Asma, omurgayı uzatıp esneterek, kürek kemiklerini gevşeterek ve bedenin bir tarafından diğerine enerji göndererek tüm meridyen ve çakraları etkiler. Bu teknik sizi canlandırabilir ve yorgunluğu yok eder (süre 1-2 dakika):*

- 1. Ayaklarınızı omuzlarınızın genişliğinden daha geniş açarak durun.*
- 2. Ellerinizi, kırdığınız dizlerinizin üzerinde üst bacaklarınıza koyun ve kollarınızı gerin. Birkaç kez derin nefes alın. Şimdi görünmez bir sandalyede oturuyor gibi hissedeceksiniz (Şekil 27'ye bakın).*
- 3. Başınız önde ve kalçalarınız gerideyken ayaklarınızı dizleriniz ayak bileklerinizin hemen üzerine gelecek ve sırtınız dümdüz olacak şekilde yerleştirin. Şimdi bir tür asma köprüü oluşturuyorsunuz.*
- 4. Yavaşça bir omzunuzu bedeninizin diğer tarafındaki dize doğru uzatın. Aynı hareketi diğer omzunuzla tekrarlayın. Bu, bir geçiş egzersizidir. Sırtınızın esnediğini hissedecektiniz. Bu esneme hareketini birden fazla kez yapabilirsiniz.*
- 5. Çok yavaş bir şekilde, kollarınızı iki yanda sallandırıp kendinizi kaldırın, ta ki dik bir pozisyona gelene dek.*

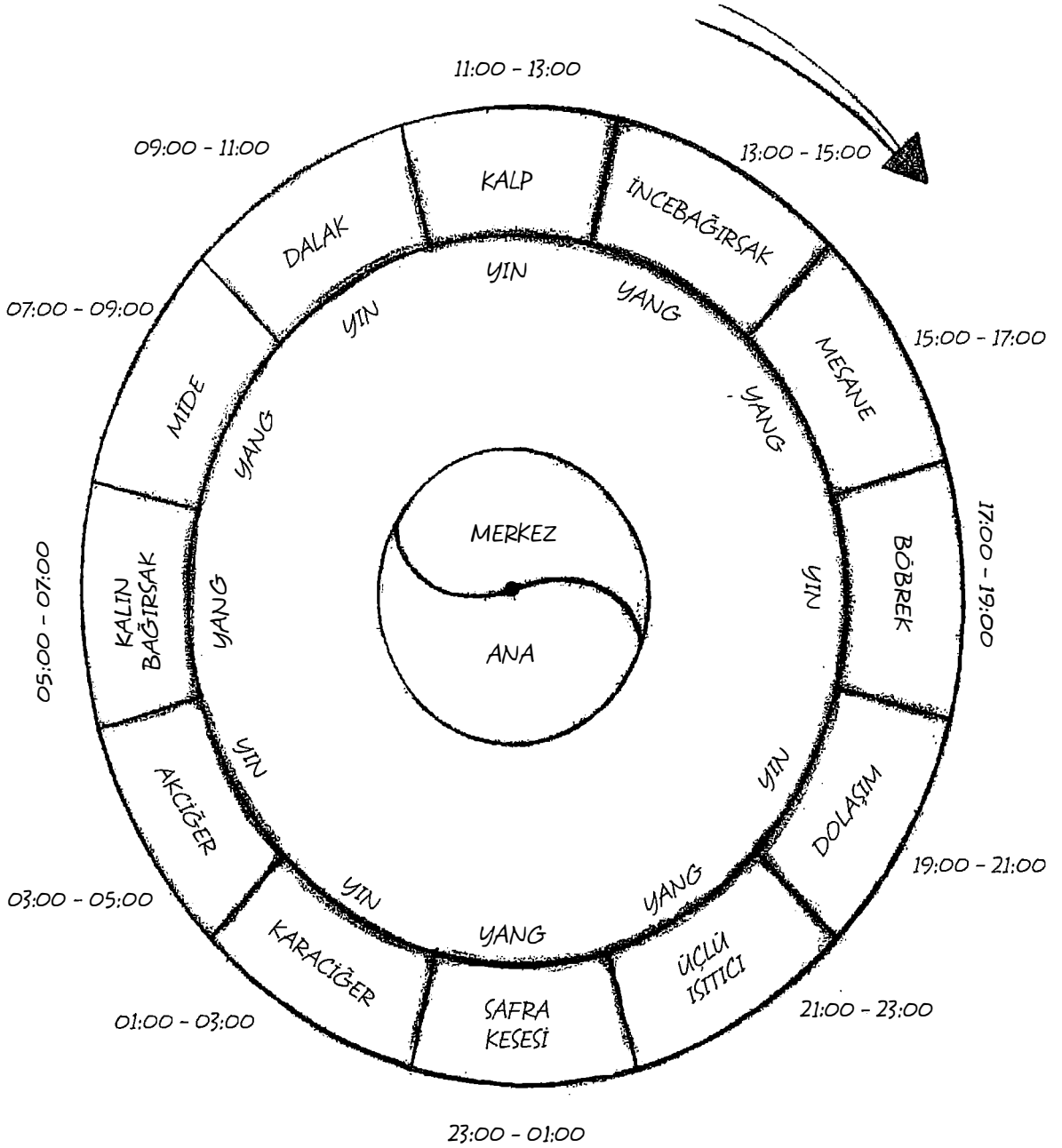
Şekil 27.  
OMURGA ASMA



## MERİDYENLERİNİZİ DÜNYA'NIN MERİDYENLERİYLE AYNI HİZAYA GETİRMEK

Dünya'nın günlük ritimleri, zaman dilimleri ve mevsimsel değişiklikler meridyenlerindeki enerji akışını etkiler. Nasıl akıntılar günlük bir döngüden geçiyorsa meridyenlerinizin her biri yirmi dört saatlik döngüye sahiptir. On iki başlıca meridyenle, her biri, enerjisinin en güçlü olduğu, nabzının en keskin olduğu ve enerji emiliminin en aktif olduğu iki saatlik bir “med hali” sürecine sahiptir. On iki saat sonra, meridyen dinlenme evresinde geçtiği iki saatlik “cezir halindedir”. Her meridyen saat mekanizması gibi med haline ya da “güç saatine” gelir ve bu zamanlar

Şekil 28.  
MERİDYEN AKIŞ ÇARKI



Meridyen Akış Çarkı'nda gösterilmiştir (Şekil 28'e bakın). Ayrıca her meridyen ile çarkta o meridyenin karşısına denk gelen meridyenin ilişkisine dikkat ettik. Bir yang meridyeni döngüsünün zirvesinde olduğunda, ona karşılık gelen yin meridyeni en düşük noktasındadır. Yang, Çin kozmolojisinde aktif, dışadönük ve genişleyen ilkedir; yin, alıcı, içedönük, daralan ilkedir.

Bedeninizin döngülerinin Meridyen Akış Çarkı'na nasıl karşılık verdiğini, bir hafta boyunca hislerinizde değişim fark ettiğiniz anları dikkatli bir şekilde kaydederek görebilirsiniz. Günün belirli bir ânında enerjinizi kaybediyor ve halsiz kalıyor musunuz? Günün baş ağrılarına meyilli olduğunuz belirli bir bölümü var mı? En çok ne zaman coşkulu hissediyorsunuz? Ne zaman huysuz oluyorsunuz? Günün hangi saatlerinde aşermeler yaşıyorsunuz? Kararlılığınızın en zayıf olduğu saatler hangileri? En ufak değişimleri dahi yazın. Bir hafta sonra kalıplara bakın. Günün belirli bir zamanında oluşan ya da artan herhangi bir durumu not edin ve o süreçte güç zamanında olan meridyenin etkili olup olmadığını düşünün.

**Enerjilerinizdeki Zayıf Halkayı Güçlendirmek.** Örneğin insanlar genelde saat 15.00 ila 17.00 arasında yorulurlar. Bu, mesane meridyenindeki enerjinin en güçlü olması gereken zamandır. Mesane meridyeni sinir sistemini yönetir, çünkü bu meridyen omurga üzerindeki tüm sinirlere ev sahipliği yapar. Bu saatlerde dinlenirseniz, sinir sisteminizi canlandırmak için yeterli enerjiyi sağlarsınız. Belki de doğa bu sistemi sizi akşama hazırlamak için kurmuştur. Bütün gün aktif oldunuz, yemek ve sindirmek için ciddi bir enerji sarfiyatı yaptınız (13.00-15.00 arası, incebağırsak meridyeninin en güçlü olduğu saatlerdir) ve yeryüzünün ritimlerine daha yakın olan pek çok kültürde insanların bu saatlerde siesta yapmaları tesadüf değildir. En düşük evresinde bulunan meridyene bakmak resmi tamamlayabilir. Akciğer meridyeni mesanenin polaritesidir (çarka bakın) ve bu süreçte en düşük noktasındadır. Bedeninizin en düşük miktarda oksijen aldığı zaman da bu saatlerdir ve bu da uyumak istemenize neden olur. Bu, sindirim ve sinir sistemlerinin kendilerini yenilemelerine izin vermek için doğal bir zamandır ve öğleden sonra kendinizi yorgun hissediyorsanız bu sizde bir sorun olduğu anlamına gelmez.

Ama sekiz-beş mesaisinde çalıştığınız bir işte veya taleplerin yüksek ama enerjilerinizin düşük olduğu bir başka zamanda iyi performans göstermek için ritimlerinizi yaşam tarzınızla uyumlu hale getirmeniz gerekebilir. 15.00-17.00 süreciyle ilgili olarak en sık duyduğumuz şikâyetlerden biri, "En uyanık olmak istediğim saatler bunlar, çünkü bu saatlerde çocuklarım okuldan eve dönüyor," diyen annelerden gelir. "Benim yanlarında olmamı isterler, ama ben uyuyakalıyorum. Söyledikleri şeyi dinleyecek halim bile olmuyor."



## Çocuklarınızı Okuldan Sonra veya Eşinizi İşten Sonra Karşılama Saati Geldiğinde Enerji Yüklü Olmak

*Onlar kapıdan içeri girmeden on dakika önce her şeyi bırakın ve (süre 10 dakika):*

- 1. Yorgunsanız, enerjileriniz büyük olasılıkla ters yönde ilerliyordur. Üç Yumruk (Sayfa 74) ve Taç Çekimi (Sayfa 88) ile başlayın.*
- 2. Bu sizi canlandırmazsa enerjileriniz büyük olasılıkla karışmıştır. Wayne Cook Duruşu'nu (Sayfa 84) yapın.*
- 3. Huzursuzsanız, "Zehri Akıtma" (Sayfa 235) yoluyla biriken can sıkıntısı veya öfkeyi salıverin.*
- 4. Bu sizi tamamen sakinleştirmezse Ateşi Söndürme (Sayfa 236) egzersizini yapın.*
- 5. İster yorgun isterse tedirgin olun, ritüelinizi Yeri ve Göğü Bağlama (Sayfa 266) ve kendinizi hücumla hazırlarken çocuklarınızın (veya eşinizin) bütünüyle yanında olduğunuz olumlamasıyla Fermuar (Sayfa 94) tekniğini kullanarak sonlandırın.*

*Bunu aynı zamanda okuldan sonra çocuklarınızın enerjilerini yoluna koymak ya da eşinizin eve keyifli bir şekilde gelmesini sağlamak için yapabilirsiniz.*

Her gün meridyenlerinizin izini düşük-enerji saatlerinizi düzenleyecek şekilde sürerek bedeninizin ona dayatılan programlara ayak uydurmasına yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda gelecek bir hastalığı da önleyebilirsiniz. Her gün düşük-enerji zamanlarınızda meridyenlerinizin izini düzenli olarak ve talimatlar doğrultusunda sürerseniz, bedeninizdeki savunmasız bir sistemi güçlendirirken enerjilerinizi artırabilirsiniz.

Meridyen Akış Çarkı'nda belirtilen saatler her meridyenin güç zamanını, o me-

ridyenin en güçlü olduğu med halini gösterir. Her iki saatte bir başka bir meridyen zirveye çıkar. Meridyenlerinizin izini sürdürdüğünüzde, her zaman merkez ve ana meridyenlerle başlayın. Meridyenlerin izini bu bölümde anlatılan şekilde, merkez ve ana meridyenin ardından dalak meridyeniyle devam ederek sürebilirsiniz, ama eğer çarka, güç saatindeki meridyenle girerseniz bedeninize ekstra enerji sağlayabilirsiniz.

1. Günün saatini, çarkta belirtilen med halindeki meridyenle eşleştirin. Örneğin, her öğleden sonra saat 15.00 civarında zindeliğinizi yitiriyorsanız, mesane meridyeninin güç saatinde olduğuna dikkat edin. Bu yüzden merkez ve ana meridyenlerden sonra mesane meridyeniyle başlayabilirsiniz.
2. Meridyenlerinizin izini sürerken çarka uygun hareket etmeyi sürdürün.
3. Tekrar mesane, merkez ve ana meridyenlerin izini sürerek sonlandırın.

**Jet Lag Dünya'nın Meridyenleriyle Uyumunuzu Bozar.** *Jet Lag*, yani saat dilimlerini hızlı geçmekten kaynaklanan bedensel ritim bozukluğu, bedeniniz meridyenlerinin alıştığı elektromanyetik çevreden doğal olmayan bir şekilde koparıldığında ve onlarla uyum içinde olmayan bir zaman dilimine getirildiğinde meydana gelir. Beden, başladığı zaman dilimine uygun hareket etmeyi sürdürür. Los Angeles'tan öğle saatinde ayrılıp Londra'ya uçarsanız, kalp zamanındaki bedeninizle başlarsınız (Şekil 29'a bakın). On saatlik yolculuk sırasında, beş adet iki-saatlik zaman dilimi geçersiniz, böylece bedeniniz Üçlü Isıtıcı zamanına geçer. Başladığınız şehirde Üçlü Isıtıcı saatidir (22.00), bedeninizde Üçlü Isıtıcı saatidir, ama Londra'da kalınbağırsak saatidir (06.00). Meridyenleriniz artık Dünya'nın meridyenleriyle uyum içinde olmadığından, jet lag yaşarsınız.

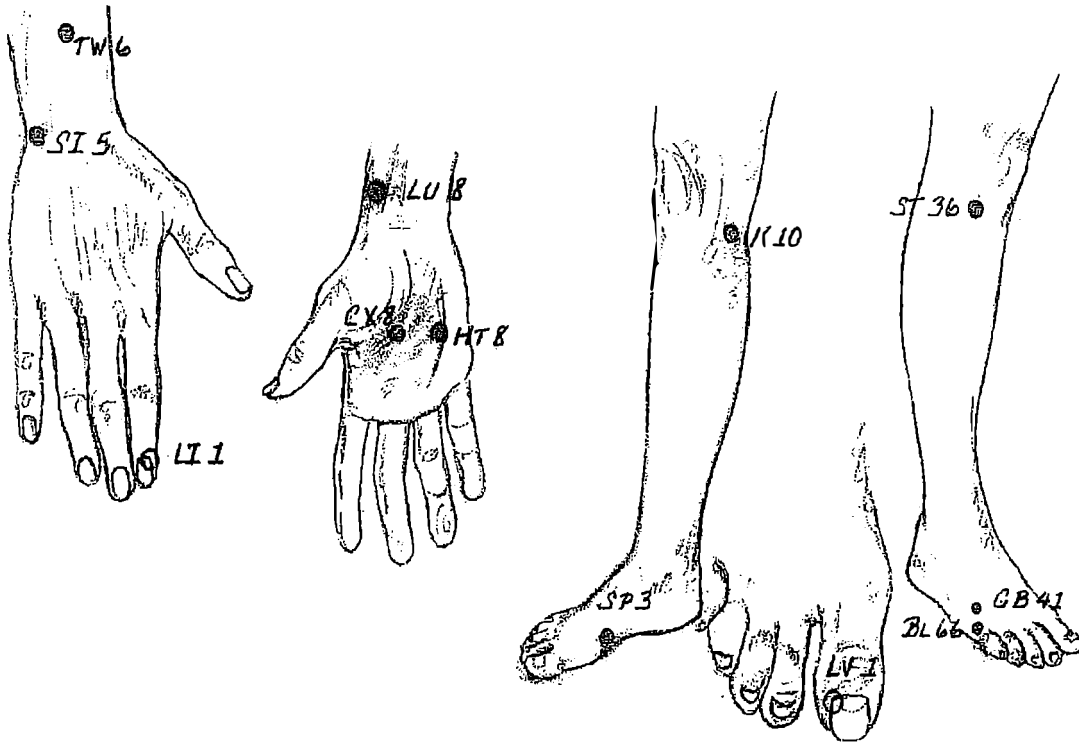
Uçuş sırasında her iki saatte bir ayağa kalkar ve gerinirseniz, jet lag için tasarlanmış her enerji tekniği daha etkili olacaktır. Ben işim gereği çok sık seyahat ederim ve yıllar içinde benim için en etkili olan tekniğin şu olduğunu fark ettim:

1. Her iki saatte bir, derin derin nefes alarak Üç Yumruk tekniğini uygulayın. Birinci yumruk –K-27– meridyenlerinizin geriye doğru gitmediğini garanti altına alır; ikinci yumruk –timüs– bağışıklık sisteminizi güçlendirir ve sizi uçaktaki hava kaynaklı bakterilere karşı korur; üçüncü yumruk –dalak meridyeni– da bağışıklık sisteminin güçlenmesine yardımcı olur ve kan kimyasını dengeler.
2. Her iki saatte bir Yeri ve Göğü Bağlamak (Sayfa 266) egzersizini yapın. Ayrıca baldırlarınızı ve esnemeye ihtiyaç duyan diğer bölgelerinizi esnetin.

Zaman dilimlerini geçtiğiniz sırada bedeninizi stabilize eden kolay bir yöntem, mıknatıs kullanımınıdır. İki adet yuvarlak mıknatıs alın ve her birinin kuzey ve güney yönlerini tespit edin (Sayfa 321). Mıknatısları, biri bedeninizin sol, diğeryse sağ tarafında olacak şekilde kemerinize yapıştırın. Sol taraftaki mıknatısın kuzey yüzü ile sağ taraftaki mıknatısın güney yüzü bedeninize dönük olmalıdır. Varış noktanıza ulaştıktan kısa süre sonra mıknatısları ya da kemeri çıkarın. Mıknatısları kesinlikle 24 saatten fazla takmayın. Bu tekniğin faydaları, uçtuğunuz zaman Dünya'nın elektromanyetik alanıyla bağlantı içinde olmamanız ve bedeninizdeki mıknatısların bu eksikliği dengelediği gerçeğiyle ilişkilidir.

Jet lag yaşanmasını önlemenin diğer iki yolu, meridyenlerinizin med ve cezir zamanlarını varış şehrinizin zaman dilimine göre sıfırlamaktır. Birinci teknik akupunktur noktalarına vurmayı gerektirir. Şekil 29'un bir fotokopisini çekin ve uçağa binerken yanınıza alın:

1. Uçakta yerinize oturduğunuz anda, o anki saati ve varış şehrinizin o andaki saatini tespit edin.
2. Şekil 29'a bakın. Yerel saati içeren iki-saatlik zaman diliminin yanında, güç saatinde olan meridyenin ve bir akupunktur noktasının adı yer almaktadır. Çizimde bu akupunktur noktasını bulun.
3. Varış şehrinin o andaki saatini içeren iki-saatlik zaman diliminin yanında, güç zamanlarında olan bir diğer meridyenin ve akupunktur noktasının adı yer almaktadır. Çizimde bu akupunktur noktasını bulun.
4. Biraz kuvvetli bir şekilde, aynı anda veya sırayla, her iki akupunktur noktasına da bir dakika süreyle vurun. Dilerseniz önce mevcut saat ve varış saati için bedeninizin bir tarafındaki noktalara vurun, sonra diğeryne geçiş yapın.
5. Her iki saatte bir aynı prosedürü diğer meridyen çifti için tekrarlayın. Orijinal yerel saatin altındaki bir sonraki meridyene ve varış şehrindeki orijinal saatin altındaki meridyene geçin. Belirlenen sürede uyursanız, uyandıktan sonra sizi güncelleyecek noktalara vurmanız yeterlidir.
6. Uçuş sekiz saat veya daha fazla sürecekse beklenen varış saatiyle ilişkilendirilen akupunktur noktasını bulun. Uçuşun son dört saati boyunca, her saat bir dakika boyunca bedenin sol ve sağ taraflarına aynı anda olmak üzere bu noktaya vurun.
7. Bu teknik ortası delik, bir ipe asabileceğiniz yuvarlak bir mıknatısla des-



Şekil 29.  
JET LAG BASINÇ NOKTALARI

SAAT	MERİDYEN	AKUPÜKTÜR NOKTASI
05:00 - 07:00	Kalınbağırsak	LI 1
07:00 - 09:00	Mide	St36
09:00 - 11:00	Dalak	Sp 3
11:00 - 13:00	Kalp	Ht 8
13:00 - 15:00	İncebağırsak	SI 5
15:00 - 17:00	Mesane	BI 66
17:00 - 19:00	Böbrek	K 10
19:00 - 21:00	Dolaşım	Cx 8
21:00 - 23:00	Üçlü Isıtıcı	TW 6
23:00 - 01:00	Safra Kesesi	GB 41
01:00 - 03:00	Karaciğer	LV 1
03:00 - 05:00	Akciğer	Lu 8

teklenebilir. Her akupunktur noktasına vurduktan sonra, mıknatısı noktanın üzerinde üç veya dört kez her iki yöne döndürün.

Jet lag yaşanmasını önlemenin ikinci bir yolu, akupunktur noktalarına vurmak yerine meridyenlerin izini sürmektir. Bu yöntem daha karmaşık olsa da, meridyenlerin izini sürmeyi biliyorsanız, bu tekniği tercih edebilirsiniz.

- 1.** Uçağa binmeden önce K-27 noktalarına vurun (Sayfa 74), Çapraz İlerleme yapın (Sayfa 80) ve meridyenlerinizin izini sürün (Şekil 10-23'e bakın). Merkez ve ana meridyenlerin izlerini sürdükten sonra, güç saati Meridyen Akış Çarkı'nda (Şekil 28'e bakın) günün saatine denk gelen meridyenin izini sürün. Örneğin meridyenlerinizin izini saat 18.00'de sürüyorsanız, böbrek meridyeninin saat 17.00'den 19.00'a kadar güç saatinde olduğunu fark edeceksiniz.
- 2.** Çarkta geri kalan 11 meridyeni saat yönünde uygulayın. İlk başta izini sürdüğünüz meridyenle (örneğin saat 18.00'de başladıysanız böbrekle) ve sonra merkez ve ana meridyenlerle sonlandırın.
- 3.** Uçuşu yarıladiğinizda, saatinizi gittiğiniz ülkenin saatine göre ayarlayın ve bulunduğunuz yerden, çarka güç saatindeki meridyenden girerek meridyenlerinizin izini mevcut zamana göre sürün. Her zaman K-27, Çapraz İlerleme, merkez ve ana meridyenlerle başlayın.
- 4.** Varış noktanıza ulaştıktan sonra, bir kez daha yeni yerel saate göre meridyenlerinizin izini sürün.

Bu bölüm meridyen sistemine bir giriştir. 9. Bölüm'de hastalıklardan söz ederken meridyenlere tekrar döneceğiz. Şimdi buradaki odak noktamızı çakralarınıza, bedeninizin enerji rezervlerine çeviriyoruz.

## B ö l ü m 5



### Çakralar

#### Bedenin Enerji İstasyonları

*Elektromanyetik aktivite ve yaşamsal enerjinin başlıca merkezleri dünyanın dört bir yanındaki yerli kültürler tarafından tanınmaktadır. Hawaii'nin Huna kültüründe bunlara "auw", Kabala'da ise "hayat ağacı" merkezleri denir. Taoist Çin geleneğinde "dantien", yoga teorisinde ise "çakra" sözcükleri kullanılır.*

-WILLIAM COLLINGE

*Subtle Energy*

Çakra sözcüğü girdap, dönüş ya da tekerlek anlamına gelir. Meridyenler bir enerji ulaştırma sistemiyken çakralar enerji istasyonlarıdır. İnsan bedenindeki her çakra, omurganızın altından başınızın üzerine kadar uzanan yedi noktadan birinde konuşlanmış enerji merkezidir. Hafıza kimyasal olarak nöronlarınıza kodlandığı gibi enerji anlamında da çakralarınıza kodlanmıştır. Her ne kadar nöral hafızaya paralel olan bir "enerji hafıza sistemi" Batılı düşünceye yabancı olsa da pek çok şifa geleneğinde sorgusuz sualsiz kabul edilir. Yaşadığınız her önemli ya da duygusal açıdan etki bırakan olayın çakra enerjinize kaydedildiğine inanılır ve ben de aynı bu şekilde tecrübe ederim. Çakralarınızı bilirsem, geçmişinizi, büyümeniz yolundaki engelleri, hastalıklara olan zaaflarınızı ve ruhunuzun özlemlerini bilirim.

Hassas bir şifacının bir çakranın üzerine uzatılan eli ilişkili bir organdaki ağrıyla, bir lenf nodülündeki tıkanıklıkla, ısı ya da nabızdaki anormalliklerle veya duygusal çalkantı bölgeleriyle tınlayabilir. Bu hislerin belirli anlamları olduğunu öğrendim. Bir çakranın enerjileriyle el öyle şiddetli bir şekilde titreyebilir ki uygulayan kişi, müşterinin tecrübesini aynalayan ya da müşterinin organlarından birinin durumunu

ortaya koyan bir tecrübe yaşar. Bir insanla tek bir seans yapacağımı düşünür ve o kişinin sağlık sorunlarına ve kişisel evrimine dair mümkün olan en faydalı rehberliği sağlamak istersem, seansta yalnızca çakralara odaklanırım. Daha derine inip her bir çakranın her seviyesini deneyimledikçe, başlarda erişemediğim bilgilerin ortaya çıktığını görürüm.

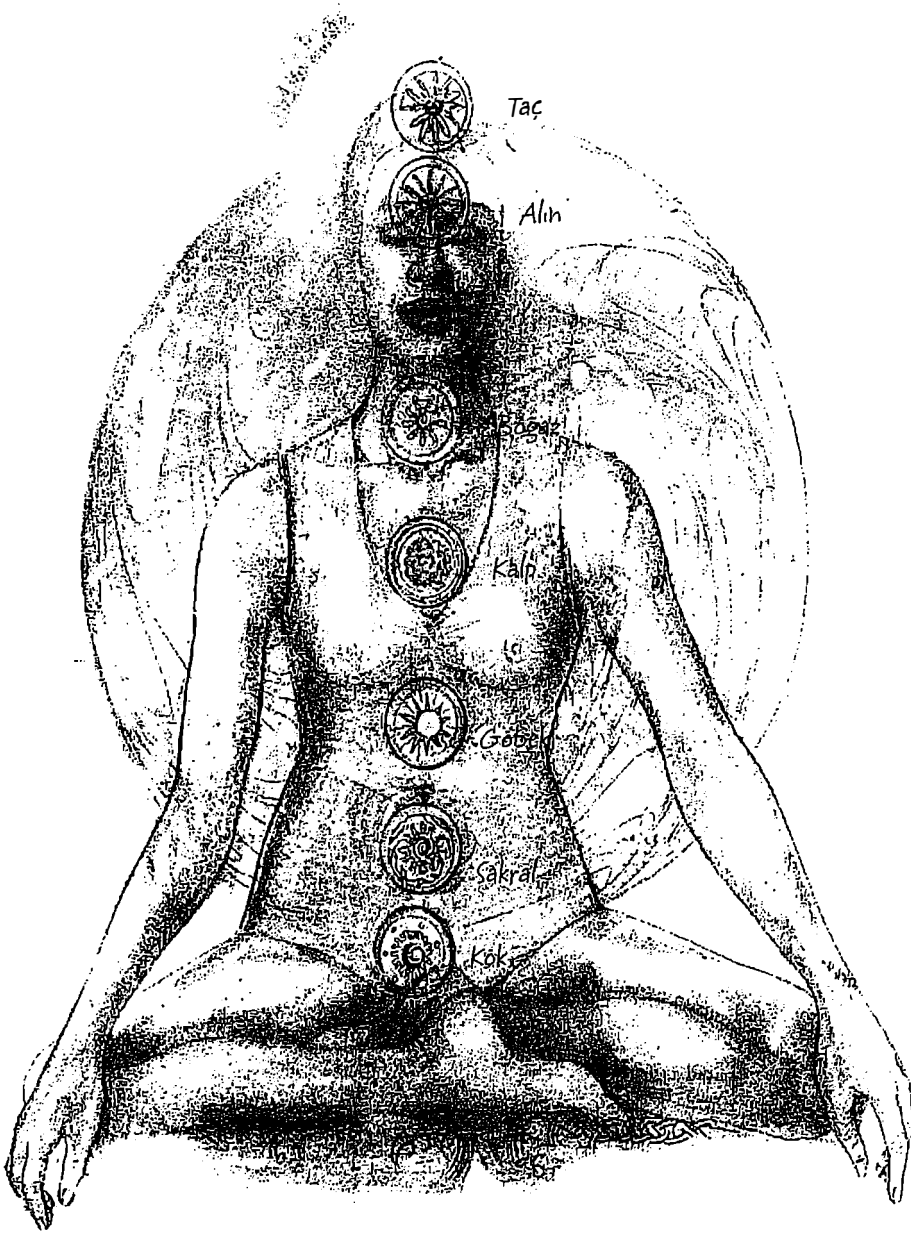
Bu bölüm size çakra enerjilerini ve hem sizin hem de başkalarının çakralarını nasıl temizleyebileceğinizi, dengeleyeceğinizi ve güçlendiğinizi anlatmaktadır.

## ÇAKRALARIN FONKSİYONLARI: FİZYOLOJİK, PSİKOLOJİK, SPİRİTÜEL

*Fizyolojik seviyede*, çakralar enerjileriyle organları kuşatır, bu organların sağlıklarını etkilerler.<sup>1</sup> Her çakra adını enerjisinin yayıldığı bölgeden alır (Şekil 30'a bakın). En aşağıdakinden en tepedekine doğru isimleri: kök çakra, sakral çakra (ikinci çakra kadın ve erkeklerde rahim şeklindedir), göbek çakrası, kalp çakrası, boğaz çakrası, alın (üçüncü göz) çakrası ve taç çakrasıdır. Aslında bir çakranın enerjilerindeki dengenin yalnızca çakranın alanında yer alan organların sağlığını etkilemekle kalmadıklarını, aynı zamanda çakranın enerjilerindeki dengesizliklerin hastalığın başlangıcını öngördüğü konusunda ciddi bulgular vardır.<sup>2</sup> Bir çakradaki sorunlu enerjileri temizlemek ve dengelemek, filizlenen hastalıkları önleyebilir ve ortaya çıkan fiziksel semptomların iyileşmesine yardımcı olabilir. Çakraların psikolojik özellikleri de fizyolojik fonksiyonlarında rol oynar. Çakralar deneyimi kodladığından, genelde bir insanın geçmişinin mevcut semptomlardaki rolünü ortaya koyar. Geçmişinizin enerji ve çatışmalarında hapsolan çakraları temizleyerek kronik veya gizli sağlık sorunlarınızın iyileşmesi için zemin hazırlayabilirsiniz.

*Psikolojik seviyede*, her çakra kişiliğinizin ayrıcalıklı özelliklerini düzenleme ve zorlu tecrübeleri enerji sistemine entegre etme gibi belirli psikolojik görevlerle yüküdür. Kişiliğinizin belirli bir çakra ile düzenlenen özellikleri, o çakranın gelişimsel temasıyla ilişkilidir. Her çakra geçmişinize dair bir dilime sahiptir ve belirli bir gelişimsel temayla ilişkilidir. Bu temalar hayatta kalma ve cinsellik (kök çakra), yaratıcılık (sakral çakra), kimlik ve güç (göbek çakra), sevgi ve merhamet (kalp çakra), ifade (boğaz çakra), derin algı ve anlayış (alın/üçüncü göz çakra) ve benliğin aşkınlığıdır (taç çakra). İki çakra enerji anlamında birbirlerinden koptuklarında, her iki çakra tarafından yönetilen kişiliğin özellikleri muhalif alt-kişiliklere dönüşebilir. Örneğin

Şekil 30.  
YEDİ ANA ÇAKRA





kalp ve beyin arasındaki klasik çatışmalar buna örnektir. Çakralarınız hikâyenizi anlatırken aynı zamanda hikâyenizi anlatmamayı seçebilirler. Enerji anlamında engellenen bir çakra serbest bırakıldığında hayatınız, çakranın temasıyla ilişkili sorunlarla boğuşturana enerjilere saplanıp kalmak yerine, o çakranın içine kodlanan olumlu rehberliğe uygun şekilde çözülmeye başlar.

Çakralara atfedilen *spiritüel fonksiyonlar* çakraların “eski anılar”, “geçmiş yaşamlar” ve “arketipler” gibi metafiziksel yapılara uyum sağlamış olduğu inancına dayanmaktadır. Örneğin bazen belirli bir çakraya kodlanmış bilgi, sezgisel bir şifacıya farklı bir çağdan farklı bir insan hakkında bir hikâyeye anlatır. O hikâyeye eski bir yaşamdaki bir birey hakkında olarak yorumlanırsa bu durum o kişinin o sırada mücadele ettiği anlaşılması zor fiziksel veya duygusal bir semptomu açıklayabilir (birazdan bir örnekle açıklayacağım). Daha etkileyici olan, çakraların hepimizi aşan, ama hepimizi etkileyen belirli arketip temalarla, kalıplarla etkileşim kurmasıdır. Bu evrensel temalar yukarıda sözü edilen psikolojik temalarla (hayatta kalma, kimlik, sevgi ve ifade gibi) paralellikler gösterir ve gezegende hayat oluşumunu yapılandıran kuvvetlerden daha etkisiz değildirler. Her çakranın enerjisi bu evrensel ilkelerden birinin mikrokozmosudur ve bedeninizde ifade bulurlar. Bunlar enerji prototiplerini bedeninize işler, fiziksel yapınızı besler ve bedeninizi etrafınızı kuşatan gizli enerjilere yansıdığı şekliyle Doğa'nın bilgeliğiyle bağlar.

Belirli bir çakranın yönettiği alanlardan birinde gelişmek istiyorsanız, örneğin boğaz çakranın alanında net, güçlü bir ifade becerisi geliştirmek gibi bir arzunuz varsa (1) boğaz çakranıza odaklanabilir, (2) onu dengeleyen ve açan fiziksel teknikleri kullanabilir (bu bölümde anlatılıyor) ve (3) bilincinizi boğaz çakranıza ve ötesine yönlendirip onu evrendeki ifade ilkesiyle buluşturmayı deneyebilirsiniz. Bunu yaptığınızda, bu kuvveti kendi ifade merkezimize kanalize eder ve o niteliği güçlü bir şekilde oluşturursunuz.

## BİR ÇAKRANIN UYANIŞI

Eşini düzenli olarak yaşadığı kaçamak ilişkilerle derinden inciten bir adam, eşinin yaşadığı üzüntü karşısında şaşkına dönmüştü. Onun düşüncesine göre, sürekli döndüğü ve sonuçta sevdiği kadın eşiydi ve eşinin üzülmeye anlamıydı. Bu adam ilişki kurduğu diğer kadınların neden üzüldüğünü de anlayamıyordu. O bu ilişkilere ilkel, biyolojik birliktelikler olarak bakıyor ve sevgililerin şikâyetlerine anlam veremiyordu. Gelip geçici ilişkileri tutkuluydu ve partnerlerinin harika tecrübeler yaşadıklarını, dolayısıyla üzülmek için herhangi bir sebepleri olmadığını düşünüyor, ayrıca her ilişkisini kesin bir şekilde sonlandırdığından eşinin bu ilişkileri bir tehdit olarak görmesine gerek olmadığını savunuyordu. Bu kadınların bu kadar üzüntü yaşamaları karşısında gerçekten şaşkındı. Onun bariz olduğunu düşündüğü şeyi açıklama girişimlerinde sürekli aynı şeyi tekrarlıyordu: “Biyolojiyle savaşıyorsunuz!” Eşi sonunda denemekten vazgeçti ve onu terk ettiğini söyledi.

Bana seansa gelmesinin amacı evliliğini kurtarmak değil, daha çok hasar kontrolü yapmaktı. Belki daha medeni bir şekilde, kendilerine ve çocuklarına daha az zarar verecek şekilde sonlandırmayı hedefliyordu. Gerçekten de ne eşinin ne de çocuklarının incinmesini istiyordu, ama eşinin duygularına hiçbir anlam veremiyordu. Eşi kocasının yaralı bir insan olduğunu ve dönüp başkalarını da yaraladığına inanıyordu. Çocuklarını daha fazla yaralamasını, değerlerini oğluna aktarmasını ya da kadınlara değer vermediğini kızına hissettirmesini istemiyordu.

Seansın başlarında, adamla teke tek çalışmaya karar verdim. Eşinden bir saat sonra geri dönmesini istedim. Adamın enerjilerini eşinkilerden ayrı görmek ve onun ne kadar derinden yaralı olduğunu anlamak istedim. Çakralarına odaklandım. Kalp çakrasında bariz bir enerji bozukluğu vardı, ama en kuvvetli hikâyeyi kök çakrası anlatıyordu. Kök çakranın derin katmanlarına indikçe, çocukluğuna dair hislere ve görüntülere eriştim. Dahası, sanki hiçbir zaman bir çocukluk dönemi geçirmemiş, masum olduğu bir zaman hiç olmamış gibiydi. Hayatının ilk evrelerinden bu yana hep hayatta kalma modunda yaşadığını hissettim. Daha sonra kendisinin de doğruladığı şiddetli ve beklenmedik dayak görüntülerine ulaştım ve görünüme bakılırsa hayatta kalmak için kalbiyle olan bağını koparmak zorunda kalmıştı. Bildiği tek saf ve spontane mutluluk, hiçbir sorumluluk hissetmediği biriyle seks yapmaktı.

Bu adamı hiçbir şeye ikna edemeyeceğim gün gibi açıktı, ama kavramların zihnine işlemesine izin vermese bile, ilişkilerinde söz konusu olan tüm enerjileri hissedebildiği takdirde biraz yol kat edebileceğini düşündüm. Tam da böyle oldu. Çakralarının her biriyle çalış-

rak yapabileceğim en iyi şeyin dördüncü çakrasını –kalp çakrası– cinselliği temsil eden kök çakrasıyla bağlamak olabileceğini düşündüm. Aslında kalp çakrası şaşırtıcı bir biçimde tatlı ve sevgi doluydu, ama hem farkındalığı hem de kök çakrayla ilişkisi kesilmişti.

Bastırılmış enerji kalp çakrasının derinliklerinden ayrılırken, eşini kaybetmenin yoğun hüznünü yaşadı. Aynı anda başka duygular da hissetti. Diğer kadınların yanı sıra eşinin acısını ve üzüntüsünü de yaşadı. Ama kalp çakrası kök çakradan öyle uzaklaşmıştı ki hâlâ yaptığı şeyin onlara neden bu kadar acı verdiğini anlayamıyordu. Hâlâ keyfi cinselliğinin kötü olmasının sebebinin zamanı geçmiş bir ahlak anlayışının dayatılmış olması olduğunu düşünüyordu. Onlara acı veren şeyin kendisi değil, onların demode cinsellik anlayışı olduğundan emindi.

Birlikte çalıştıkça, kalp çakrasıyla kök çakrası arasındaki devre bağlanmaya başladı. Bunu yalnızca fiziksel bir teknikle, kalp çakrasının enerjisini genişletmek için ellerimle giderek büyüyen geniş daireler çizerek yaptım, ta ki enerji kalp alanını aşıp kök çakrasını da kapsayacak kadar genişleyene dek. Kök çakrası bu bağlantıya aç olduğundan geri kalanını doğa kendisi tamamladı.

Kalp ve kasık bölgeleri arasında köprü oluşturan bir kuvvet hissetti. Eşinin, neden sevişmenin her zaman kalple bir ilişkisi olduğunu söylediğini kavramaya başladı. Bu anlık bir dönüş tecrübesi olmasa da eşinin bakış açısını da göz önünde bulundurmak ve çok erken çağlarda kalbinden koparılmış olmanın sonuçlarını düşünmek isteyerek ayrıldı. Dört yıl sonra tekrar karşılaştığımızda evliliklerini sürdürdüklerini ve bunun tek eşli bir yolculuğa dönüştüğünü öğrendim.

## ÇAKRA SİSTEMİNE GENEL BİR BAKIŞ

Çakralar, yoga geleneğinde bir odak noktası olan enerji spiralleridir ve çeşitli şifa sistemlerinde yer alırlar. Bu enerji alanları hem bedenin üzerindedir hem de bedenin belirli alanlarına nüfuz eder ve bedeni çevreleyen enerjilerle etkileşim kurarlar. 1970'lerde UCLA Enerji Alanları Laboratuvarı'nda Valerie Hunt tarafından yapılan öncü bir araştırma, derideki belirli bölgelerin çok hızlı elektrik salınımları ürettiğini (beyinde saniyede 0 ila 100, kaslarda 225 ve kalpte 250 devre kıyasla deride saniyede 1,600 devir<sup>3</sup>) ve bu yerel enerji alanlarının beden "çakralarının" eski çağ açıklamalarına karşılık geldiğini tespit etti. Spektogram analizi<sup>4</sup> ve özel bir fotoğraf türü<sup>5</sup> de belirli çakralarla ilişkilendirilen özgün frekans aralıkları ve renkler tespit etti.

*Çakra* ekibinin kökleri Hindistan'a dayanıyor olsa da, pek çok kültür bu spiral

enerji merkezleriyle çalışmıştır ve beden enerjilerine duyarlı olan her şifacı er ya da geç onlarla karşılaşır. Her çakranın ayrıcalıklı elektromanyetik özelliklerine ek olarak ileri seviyede meditasyon yapan insanlar bilinçli bir şekilde bir çakraya enerji yönlendirdiğinde, o çakradan yayılan elektrik alanının gücü katbekat artar.<sup>6</sup>

Her ne kadar yalnızca beş çakrayı kabul eden ya da çakra sayısını ona kadar çıkaran sistemler duymuş olsam da, genelde yedi ana çakra öne çıkar. Bu tutarsızlığın bir sebebi, bedende pek çok mini-çakra olmasıdır. Eller ve gözler çakra işlevi gösterir ve taze enerjiye ihtiyaç duyulan her yerde, örneğin bir yaralanmadan sonra ya da bir alanın toksik enerjilerden arındırılması gerekiyorsa yeni spiral çizen vorteksler belirebilir.

Her çakra organları, kasları, dokuları, damarları ve enerji alanı dahilindeki diğer bedensel bölgeleri ekler. Çakralar aynı zamanda içsalgı bezlerini etkiler ve ruh haliniz, kişiliğiniz ve genel sağlığınızla yakından ilişkilidirler. Fiziksel ve psikolojik evriminizle birlikte spiritüel yolculuğunuz da çakralarınıza yansır.

Omurganın alt kısmındaki birinci çakradan başın üzerindeki yedinci çakraya geçiş doğal bir gelişim hattını izler – hayata duyulan arzudan hayatın gelişimine, hayatın güçlenmesine, sevgi, ifade ve anlayış becerilerinin kozmosla bağ kurma özlemine kadar. Ancak ben çakra ne kadar aşağıdaysa spiritüelliğinin o kadar az olduğunu iddia eden fikre inanmıyorum. Bu hiyerarşi fikri bana kırk yaşındaki bir adamın dört yaşındaki oğlundan spiritüel anlamda üstün olduğunu söylemek gibi geliyor. Her gelişimsel evre bir diğer kadar kutsaldır. Her çakra evrensel bir kuvvetle ilişki içindedir, ruhun derinliklerine inen bir görevi vardır ve aşkın bir güzelliğe sahiptir. Hatta pek çok insan için kişisel evrim, “yüksek çakraları” işlemekten çok “aşağıdaki” çakraların daha derinlerine inmekten ibarettir.



Şekil 31.  
BAŞ AĞRISINA  
İZOMETRİK BASINÇ

## Kronik Baş Ağrılarından Kurtulmak

*Baş Ağrılarına İzometrik Basınç yöntemi baş ağrılarını aşmaya ve önlemeye yardımcı olur (süre 2 dakika):*

- 1.** *Oturun ve omuzlarınızı gevşetin. Başınızı sağa doğru yatırıp kulağınızı sağ omzunuza yaklaştırın.*
- 2.** *Sağ avucunuzu başınızın sağ tarafına koyun (Şekil 31'e bakın). Elinizle başınızı birbirlerine bastırırken derin bir nefes alın. Nefesinizi tutun ve sert bir şekilde bastırın.*
- 3.** *Yavaşça ama nefesinizi tamamen bırakarak elinizi indirin ve başınızı sağ omzunuza daha çok yakınlaştırın. Bu işlemi iki kez daha tekrarlayın.*
- 4.** *Aynı işlemi sol tarafta üç kez yapın.*
- 5.** *Başınızı dik tutun ve parmaklarınızı başınızın alt kısmındaki kemiklere yaslayın. Derin bir nefes alın ve izometrik bir biçimde parmaklarınızı ve başınızı aynı anda bastırın.*
- 6.** *Ellerinizi kucağınıza indirin ve ağızdan nefes verirken çenenizi açın. Ağızınızdan aldığımız derin bir nefesle çenenizi dışarı doğru çıkarın ve alt dişlerinizi ağızınızın üst tarafına doğru itin. Nefesinizi verin, ağızınızı açın ve çenenizi gevşetin.*
- 7.** *Çenenizi bir kez daha kasın. Nefesinizi bırakırken, başınızı göğsünüze doğru eğin.*
- 8.** *Derin bir nefes alın, parmak içlerinizle başınızı yukarı doğru iterken başınızı aşağı bastırmaya devam edin. Nefes vererek parmaklarınızı çekin ve başınızı aşağı eğin. Aynı işlemi iki kez tekrarlayın. Son bir kez, nefes verirken parmaklarınızı ensenize dolayın ve dirseklerinizle başınızı öne doğru çekin.*

## YEDİ ÇAKRA, YEDİ KATMAN

Her çakra bedende yedi katman aşağı iner. Bazen uyumlu bir enerjiden çok bir döküntü hissi veren üst katman, henüz entegre olmamış taze olaylarla ilişkilidir. Derine indikçe, enerjiler daha berrak ve tutarlı olurlar ve çakranın ayrıcalıklı etkisi belirginleşir. Dördüncü seviye kişinin yaşamının önceki evrelerindeki olayları almaya başlar. Yeterince derine iner ve dördüncü, beşinci ve altıncı seviyelere ulaşırsam, imgeler ve hikâyeler alırım. Bu hikâyeleri anlattığımda, karşımdaki insan genelde şaşırır ve doğrular. Otuz altı yaşında huysuz bir kadının kalp çakrasıyla çalışırken, “Dünyaya yedi yaşında bir insanın gözlerinden bakıyor gibi hissediyorum ve yakın zamanda çok sevdiğim birini kaybettim. Bir ebeveyn değil, kardeş olabilir mi? Acım çok büyük. Yüreğim kapanıyor,” dedim. Hayrete kapılmış, gözleri dolu dolu yanıtladı: “Ağabeyim Robert, babasının silahıyla oynayan komşumuz tarafından vuruldu. İki gün sonra öldü.” Ben genelde bunun doğaüstü bir beceri olarak değil, bir çakranın enerjilerine yazılan bir hikâyeyi okumanın doğal ama genelde körelmiş bir örneği olduğunu düşünürüm.

Yedinci katman, kişinin geçmiş yaşamda belirli bir çakranın idaresindeki konularla ilgili öğrendiği ve özümsemiştiği bilgileri ortaya çıkarmaktadır. Bu bilgi ya da güç kazanılmıştır. Bu katmandaki enerji çakranın diğer katmanlarından tamamen farklı bir renkte ve yoğunlukta olur. Bu katmandaki daha çok derin bir kaynaktan çıkıp diğer tüm katmanlardan süzülen bir ışık gibidir. Bizler olgunlaştıkça, katmanlar hizaya gelir ve ışık daha erişilebilir bir noktaya gelerek bilgeliği, huzuru ve gücü ortaya çıkarır. Çakranın kaynağındaki ışık engellendiğinde, kim olduğumuza ve neden burada olduğumuza dair daha derin kaynaklardan uzaklaşır, yabancılaştığımızı hissedimiz. Bir çakranın yedi katmanını arındırmak ve hizalamak, benlikteki bu yabancılaşmayı düzeltmeye başlar.

Bir çakranın yedinci katmanı ile çalışmak şaşırtıcı olabilir, çünkü genelde barındırdığı bilginin tedavi masamda uzanan insanla hiçbir ilgisi yok gibi görünür. Ancak ben zaman içinde bir insanın gerçekleşmemiş potansiyelinin enerjisinin burada olduğunu anladım ve görünüşe bakılırsa bu potansiyelin yeşermesi için doğru zaman gelene dek potansiyelin durağan kalması doğanın bir tasarısıdır. Bazen bir insanın hâlâ sahip olduğunun bilincinde olmadığı bir üstünlüğe dokunduğumu hissedirim. Bazen, bir insanla iyi bir bağlantı kurmuş bile olsam, yedinci katmana ulaşamam. Sanki daha yüce bir bilgeliğin, bu en derin katmanda depolanan potansiyelleri, belki de başka hayatlarda biriktirilen becerileri kişiye açmanın uygun olmadığını düşün-

düğünü hissederim. Ama yedinci katman kendini açtığında, sanki ruhun bilgeliği “Tamam, artık bunun bilinmesinin zamanı geldi,” demektedir.

Bir kadın seksen altıncı yaşına basıyordu ve bir arkadaşı doğum günü hediyesi olarak ona benimle bir seans vermişti. Sonunda geçmiş bir yaşama dair bir şeyler aldığımı sezdim. “Affedersiniz, geçmiş yaşamlara inanır mısınız?” diye sordum. Sesindeki huzursuzlukla, “Kesinlikle inanmam!” diye yanıtladı. Bunun üzerine ben de sezdiğim şeyleri görmezden gelmeye çalıştım, ama bu hisler araya girmeye devam etti. Sonunda şöyle dedim: “Bu yer veya zamandan olmayan bu imgeler çok güçlü bir şekilde kendilerini bana sunuyorlar. Geçmiş yaşamlara inanmadığınızı söylediğinizi biliyorum, o yüzden bunu yalnızca bir metafor olarak ele alabiliriz, ama size bundan söz etmesem size haksızlık etmiş olacağımı hissediyorum.”

Beni mutlu etmek için kabul etti ve ben ona kırklı yaşlarında, İngiltere’de yaşayan bir adamı gördüğümü söyledim. Adam gerçek bir beyefendiydi. Kısa boylu ve tıknaz bir adamdı ve harika bir piyanistti. Ailesinin yanı sıra piyanosu en büyük mutluluğuydu. İki kızı ve bir eşi vardı ve ailesi hayatta her şeyin en iyisine alışkındı. Ama o ailesinin sıradan, mütevazı bir hayattan çok daha fazlasına sahip olmalarını istiyordu ve cesaretini toplayıp onları Yeni Dünya’ya götürdü.

Oraya gönderdiği tek mobilya piyanosuydu. Şimdi Virginia olan yere vardıklarında, orası kesinlikle nazik bir yer değildi. Bilinmeyenden, Yerlilerden ve zorluklardan korkuyor, endişe duyuyorlardı. Şehrin etrafı surlarla çevriliydi. Adam kısa boylu ve tıknaz olduğundan ve pek de soylu görünmediğinden, onun surların dışında muhafız olmasını istediler. Adam itiraz edip müzisyen olduğunu söyledi, ama çalabileceği bir piyano yoktu ve kendi piyanosu henüz gelmemişti. Bir piyanist olduğunu iddia ederek işten yırtmaya çalıştığını düşünenler onunla dalga geçtiler ve hiçbir zaman onu Yeni Dünya’ya getiren o cesur adımla tanınmadı. Bir muhafız olacak yapıda değildi ve çok mutsuzdu. Kızları Yeni Dünya’da yaşamaktan nefret ettiler, talihsizlikleri için babalarını suçladılar ve ona oldukça zalim davrandılar. Ayrıca babasının beceriksizliğinden utandılar ve kısa sürede ondan uzaklaştılar.

Adamın nöbet tuttuğu yerde, civar köylerde yaşayan Yerlilerin çocukları dışında konuşabileceği kimse yoktu. Bu eğlenceli kız ve erkekler hayatının ışığı oldu. Üstleri ona Yerlilerle sorun yaşamamak için çocukları uzaklaştırması gerektiğini söylediler. Ama çocuklar her geldiğinde adam onların varlığından öyle keyif alıyordu ki kalmalarına izin veriyordu.

Bir gün piyano, yıllarca bir başka ülkenin limanında alıkonulduktan sonra geldi. Piyano geldiğinde adam çok yaşlanmıştı. Kızları evlenmiş, evden ayrılmışlardı.

Kimse piyano konusunda onu ciddiye almadı ve o da bunca yılın ardından piyano çalacak cesareti gösteremedi.

Sonra bu adamın halkına sunduğu armağanı hiçbir zaman fark etmeden öldüğünü gördüm. Yerlilerle kurdukları güven ilişkisinde rolü büyüktü, çünkü Yerliler çocuklarının onu çok sevdiğini görmüşlerdi. O nasıl Yeni Dünya'ya gelerek büyük bir cesaret gösterdiyse üstlerini görmezden gelip çocukları uzaklaştırmayarak gizli bir kahraman olmuştu.

Bu hikâyeyi anlattıktan sonra karşımda oturan kadına baktım. Duygulara boğulmuştu. Bana piyanist olduğunu, iki kızı olduğunu ve kızlarının onun cesur olmadığını düşündüklerini çünkü aslında onun tanıdığı herkesten daha iyi bir piyanist olduğunu söyledi. “Çok, ama çok iyiyim, ama bir sürü insanın karşısında çalamam.” Sonra gözlerime baktı ve “O bendim,” dedi. Sonra beni öptü ve gitti. O gece doğum günü partisi vardı. Ertesi sabah bana telefon edip partide piyano çaldığını söyledi. Herkes onun becerileri karşısında hayrete düşmüştü ve kızları ondan gururla bahsetmişti.

## ÇAKRALARIN MEKANİKLERİ

Çakralarınız enerjilerini çevrenizden alır (iyi veya kötü, diğer insanların enerjilerinden de) ve bunları bedeninize dağıtır. Çakralarınız aynı zamanda dışarı da enerji gönderir. Saat yönünde hareket eden çakra enerjisi dışarı doğru ilerler ve diğer enerjileri kuşatır; saat yönünün aksine hareket eden çakra enerjisi içeri doğru ilerler ve diğer enerjileri içeri çeker. Bir çakra enerjisinin aynı anda iki yöne ilerleyebiliyor olması tuhaf gelebilir. Örneğin, bir girdabın aynı anda saat yönünde ve saat yönünün aksine ilerlemesi mümkün değildir. Çakraların katmanlı olduğunu anlamak bu yapbozu çözmeye yardımcı olur. Her katman her iki yöne de döner ve belirli bir andaki enerji evresine bağlı olarak –enerji alma veya salıverme ihtiyacı– yön değişebilir.

Bu da yetmezmiş gibi, saat yönünün aksine ilerleyen enerji dışarı da ilerleyebilir. Saat yönünün aksine ilerleyen enerji diğer enerjileri kendine çektiğinden, bu emme kuvveti çevreye ulaşabilir ve enerjiyi kendine çekebilir. Bazen “enerjinizi tüketen” insanlarla olan şey budur. Onlar farkında olmadan, saat yönünün aksine ilerleyen bir salınımla bir bardak sütün içindeki bir kamış gibi sizin enerjilerinizi çeken bir enerji girdabı gönderirler.

Işık ve renk de, bir çakranın en derin katmanının girdabından yukarı ve dışarı ilerleyebilir. Enerjileri görebilen insanlar bile, bir başkasının çakralarının renklerini



kendi çakralarının renkleri arasından filtreleyebilir. Bu yüzden, belirli bir çakradaki belirli bir rengin anlamını size söyleyecek hiçbir standart ya da sözlük yoktur. Deneyen pek çok kitap birbirleriyle çelişir. Benim size sunabileceğim, yalnızca prensiplerdir. Sizin filtreleriniz benimkinden farklı olacaktır, ama bir insandan diğerine, prensiplerin fayda sağlayabileceği kadar ortak zemin vardır. Örneğin, çakraların herhangi birindeki net bir yeşil, çakrada bir iyileşme olacağının habercisidir. Yeşil renk tayfında tam ortadadır ve belirmesi genelde enerjilerin dengelendiği anlamına gelir.

Tayftaki ilk ve en yoğun renk olan kırmızı, geleneksel olarak kök çakrayla özdeşleştirilir; son renk olan eflatun yedinci çakrayla özdeşleştirilir ve geri kalan renklerin, renk tayfında buldukları sıraya bağlı olarak diğer çakralara karşılık geldiğine inanılır. Bu kuramsal anlamda doğru olsa da çakraları bu kalıpla kusursuz bir şekilde eşleşen kimseyi görmedim. Genelde her çakra bir parmak izi kadar eşsizdir, yedi katmanı içinde pek çok barındırır ve kişinin içine doğduğu enerjilerle birlikte yaşanan hayatı yansıtır. Dolayısıyla çakra ve ilişkili renkleri arasındaki uygunluğa dair bir temel olsa da –çakradaki kırmızıdan taçtaki eflatuna– çakralar ile renkleri arasındaki titreşimsel ilişkiler çok daha karmaşıktır.

Yine de çakraların renk tayfına karşılık geldiğini düşünmek, organik bir eğilimi yansıtan bir sistemdir. Ve renkler enerji titreşimleri olduğundan, bir enerji sistemini düzenlemek için onları kullanabilirsiniz. Örneğin, bir çakranın enerjilerini onu, o çakraya daha kuvvetli bir güç, netlik ya da denge verecek bir renkle buluşturarak tazeleyebilirsiniz. Belirli bir çakranın gelişimine en iyi şekilde hizmet edecek rengi sezgilerinizle bulabilir ya da enerji testi yapabilirsiniz. Tek yapmanız gereken, çakranın üzerine renkli bir madde koymak ve bir Genel İndikatör Test (Sayfa 77) yapmaktır.

## YEDİ ÇAKRA

Ben bir çakrayı öncelikli olarak enerjisinin bana hissettirdikleriyle ve gördüğüm renk ve şekillerle tanırım. Farkındalığımı bu his ve renklere yönlendirdiğimde, bir hikâyeye açılır.

**Kök Çakra.** Kırmızının kök çakranın rengi olduğu öğretildiğinden, öğrenciler bazen başka renkleri net bir şekilde gördüklerinde bunu hayal ettiklerini düşünürler. Ben hemen her zaman orada başka renkler görürüm ve bazen içinde kırmızı olmaz.

Kök çakrada altın sarısı gördüğümde, bu genelde o kişinin özündeki iyiliği, “altın kalbini” yansıtır. Kök çakranın etrafında dönen mor veya gümüş rengi kuşaklar bana o kişinin spiritüel bir kılavuzluk veya koruma altında olduğunu söyler ve bunu paylaştığımda bu izlenimim doğrudur.

Kök çakrada, renklerle zenginleştirilmiş mütevazı ve güzel ışık şovları gördüğümde, doğrudan doğruya ruhani bir âleme baktığımı hissederim. Birçok kez, annenin kök çakrasının etrafındaki enerji ve ışık miktarıyla kendimden geçtiğim doğumlarında yer aldım. O görüntü sanki doğumu müjdeliyor gibiydi. Kök çakranın daha ileri katmanlarında karanlık bir gökyüzü gibi, akla sığmayacak kadar derin bir renk gördüm. O enerjiye ulaştığımda genelde o da gizemle doğar ve ben mevcut yaşamı daha geniş bir bağlamda anlamaya başlarım. Geçmiş yaşamlardan gelen bilgelik en çok kök çakranın yedinci katmanında yoğunlaşır. O zaman her bir çakranın temasına bağlı olarak diğer çakraların yedinci katmanlarına doğru ilerler. Örneğin, güçle ilişkili geçmiş yaşam dersleri göbek ya da üçüncü çakranın yedinci katmanlarında ve sevgiyle ilgili geçmiş yaşam dersleri kalp ya da dördüncü çakrada depolanır.

Kök çakra omurganın altında yer alır ve enerjileri bir kadında kasık ve vajinanın etrafından, bir erkekte ise penis ve testislerin etrafından dolanıp bedenin ön tarafına ilerler. Etkisini yaşam kuvveti taşıyarak bedenin yukarısına ve destek vererek bacaklardan aşağı yayar. Bu çakra Dünya'nın primordiyal enerjileri için bir kanaldır. Tüm yaşam, bizim bildiğimiz haliyle, yeryüzünden ve onun akışkanlarından evrimleşmiştir. Güneş enerjisiyle döllenmiş Dünya hepimize anadır. Kök çakra Dünya'nın güçlü enerjileri için bir alıcıdır. Bu bağlantıyla, “topraklanma” ifadesi gerçek bir anlam kazanır.

Bir insanın ilk yaşam tecrübeleri birinci çakraya işlenir ve beyin, bu tip anıları fiziksel olarak kodlamak için gereken miyelin kılıflarını geliştirmeden önce oraya yerleşirler. Bu ilk hikâyeler bir insanı elli yıl sonra bile etkileyebilir. Buraya yalnızca çocukluk ve geçmiş yaşam materyalleri değil, aynı zamanda eski anılar –belki de nesiller öncesine uzanan bir travma– da işlenir. Ailelerinizin ya da onlardan önce gelenlerin karşılaştığı travmatik deneyimler sizin DNA'nızda doğrudan doğruya işlenirse bile, duygusal izleri enerjilerinize kodlanmış olabilir. Ben pek çok kez bir müşterimin enerjilerinde bir büyüğünün acısının ya da cesaretinin yankılarını gördüm ve kişinin kendine yabancı gelen bir enerjinin geçmiş nesillere dayandığını fark etmesi o kişi için özgürleştirici olabilir.

Örneğin bir keresinde bir kadının kök çakrasının enerjisine dokunduğumu ve güçlü bir şekilde bedeninde hastalık bulacağımı hissettiğimi anımsıyorum. Ancak

enteresan bir şekilde, çakralarının her birinin enerjisini inceleyip hastalık taşıyan çakrayı ararken çok sağlıklı görüldüğünü fark ettim. Ancak kök çakrasına dönüp katmanlarının derinliklerine indiğimde, korkunç bir şekilde ölümün eli kulağında olduğunu hissettim. Hastalıklı bir enerji bulamasam da ölmekle ilgili bu dehşet, kök çakrasının her bir katmanında yer etmişti.

Ağırlıklı olarak ailesindeki kadınlarla ilgili, geçmiş nesiller olduğu hissettiğim ıstırap dolu hikâyelere ulaşmaya başladım: doğum sırasında ölümler, büyük bozkırlarda açlıktan ölümler, her döneme özgü ölümler. Kök çakrasından, “Beni kimse kurtaramaz; yapılacak hiçbir şey yok; hayatta kalamayacağım!” diyen bir his yükseliyordu. Bunu paylaştım ve hayatta kalmayacağına dair duygunun ona değil, önceki nesillere ait olduğunu hissettiğimi söyledim.

“Hayatım boyunca,” dedi, “ölümün eli kulağında olduğuna inandım. Asla anlayamadım. Ölüm korkularına bir çocukluk travmasının sebep olup olmadığını öğrenmek için terapilere giderim. Sık sık, sırf iyi olduğumdan emin olmak için doktora giderim. Bir ilişki bile yaşayamıyorum, çünkü her an ölebileceğimi bildiğimden bunun karşımdaki insana haksızlık olduğuna inanıyorum. Kulağa mantıklı gelmediğini biliyorum, ama bu içimde yükselen çok boğucu bir kuvvet ve bu her zaman aradığım anahtar gibi görünüyor.”

Bir kültür ne kadar “medeniye” üyelerinin kök çakraları o kadar çamura batmış oluyor. Bu enerjiyi güçlendirmenin ve daha seksi ve seksüel hissetmenin yolu, hareketin öncelikli dürtüsünün kasıgınızdan geldiği noktadan bir dans yakalamaktır. Kök çakra Dünya'nın ilk, öncelikli yaşam kuvvetiyle rezonans olur. Ben ilkel bir ritimle yapılan serbest Afrika dansını severim. Kök çakranızdan dans etmek Dünya'yla dans etmektir.

Kök çakranın temeli bir gösterge ışığı gibidir; ateşine bazen psişik ısı adı verilir. Enerjiyi içsel ve harici, yukarı ve dışarı verir. Kuvveti yukarı gönderdiğinde, taç çakraya kadar ilerleyerek diğer tüm çakraları kuvvetlendirir. Taç çakradaki vizyonların göklerin kadar kök çakradan doğmuş olmaları da muhtemeldir. Bir insan kök çakrası kapalı olduğunda, o kişinin o anda mevcut olmadığı ya da ayaklarının yere sağlam basmadığı hissine kapılırsınız. Kök çakranın gücü erişilmez olmakla kalmaz, aynı zamanda diğer çakraları ateşle gücünden de yoksundur.

Kök çarka kuvvetini dışarı doğru gönderdiğinde, çevreyle ve diğer insanlarla bağ kurar. Diğer çakralar yoluyla da insanlarla bağ kurarsınız, ancak kök çakra ayrıcalıklıdır. Bir güven ve emniyet hissi yayar ve diğer insanların kendilerini fiziksel anlamda güvende hissetmelerini sağlar. Bir insanın tutkusundan bir başka insanınkine

köprü oluşturur. Veya tehdit, düşmanlık ve saldırganlık taşır. Başka insanlarla olan bağı ilkel ve temeldir.

Kök çakra, daha hesaplı teşviklere kıyasla, en derin güdülerimizin temelidir. Dolayısıyla yeme, alma, istifleme, eşleşme, güvende kalma ve bir aile bireyini koruma güdülerinin tamamı kök çakranın yönetimindedir. Onur, sadakat, dini coşkunluk ve etnik çatışma dürtüleri dahi rasyonel düşünceden çok bu seviyede idare edilir.

Dolayısıyla kök çakra aslında kabilesel doğamızla özdeşleşir. Bu, Evren’de “Biz biriz,” diyen bir kuvvet ifadesidir. Kök çakra sayesinde, Dünya’yla kimliğimizi, kendi evlatlarımızla olan kimliğimizi ve en nihayetinde yaşayan herkesle olan kimliğimizi biliriz. Hem hayatta kalma hem de soyun hayatını kurtarma enerji zeminini kök çakradan alır. Anne veya baba çocuğunu kurtarmak için bir merminin önüne atlar. Soy devam etmelidir. Ben kızımın kendini kazara kırık bir cam parçasıyla kestiğini gördüğümde yaşadığım his, bir bıçağın kök çakramdan bedenime doğru saplanması gibiydi. Tarihsel anlamda bu kuvvet, kabilenin ve topluluğumuzun tüm bireylerinin hayatta kalması için sadakat duymamızı garantiledi. En gelişmiş anlamıyla bu, hayatta kalacaksa bu gezegende hepimizin birlikte başarması gerektiğini söyleyen ilkel bir dürtüdür ve bugün bunu giderek daha fazla insan hissetmektedir.

Pek çok insan kendi içinde kök çakra seviyesinde bölünmüştür, bu yüzden birbirleriyle çelişen ilkel inanç ve tepkiler barındırırlar. Belki kişinin anne ve babası dış görünüm ve değerler anlamında birbirlerinden öyle farklıydılar ki çocuğa bağdaştırılması mümkün olmayan mesajlar sundular. Belki anne ve babası birdi, ama kültüre ya da çocuğun temel doğasına karşı birdi. Belki aslında sevgi dolu olan bir ebeveyn tarafından şiddete uğramış olmanın imkânsız paradoksu bu bölünmeyi yarattı. Belki bir erkek kendi dişi yanına karşıdır, dolayısıyla kendi alıcı niteliklerine erişimi yoktur. Belki bir kadın dünyadaki erkek enerjiden öyle korkuyordur ki kendi içindeki erkek enerjinin onu korumasına izin vermiyordur. Tüm bu bölünmeler kök çakranın enerjisinde ortaya çıkar. Bir insan bu gibi sebeplerle derinden bölündüğünde, kök çakranın üst katmanlarının yaşam tecrübeleriyle nasıl etkilendiği ve derin katmanlarının kişinin içsel doğasıyla nasıl aynı çizgide olduğu net bir şekilde ortaya çıkar.

Benim çakralara dair anlayışım, yaygın olarak kabul edilen bilgelikten üç temel yolla ayrılır. Ben, söylendiği gibi, “aşağıdaki” çakraların spiritüel anlamda “yukarıdaki” çakralardan daha önemli olduğuna inanırım. Çakra renklerinin resimlerde gösterilenlerden daha karmaşık olduğuna inanırım. Ve her ne kadar binlerce yıldır cinsellik ikinci çakrayla özdeşleştirilse de, bunun özünde bir kök çakra meselesi

olduğuna inanırım. Sistemi meydana getiren kişinin cinsellik arzusunu hayvansı bir dürtüden kutsal bir güç olarak görmek istediğini ve cinselliği, kök çakranın ilkel dürtülerinden koparıp onu yaratılış çakrasıyla bağladığını düşünüyorum. Bu anlayışa meydan okuyan pek olmaz, ama ben kesinlikle cinselliğin kök çakradan başladığını düşünüyorum. Cinsellik ortaya çıktığında, heyecan yükseldiğinde, siz bunu birinci çakrada hissedersiniz ve benim de cinsel enerjinin kaynağını gördüğüm yer burasıdır. Bir kadında bu, erkek enerjisinin içine girdiği, cinsel birlikteliğin olduğu alıcı çakradır. Bir erkekte kök çakra enerjisi daha girişkendir. Ve bir insan cinsel suiistimale uğradığında ya da cinselliğinden koparıldığında, enerji yaralarını gördüğüm yer birinci çakradır.

Kök çakra enerjisi, iki mıknaşın çekimi gibi ya da bazı durumlarda ısı takibindeki bir füze gibi diğer kök çakra enerjileri arar. Bu, cinsel çekimin doğasıdır ve doğanın türlerin sürekliliğini garanti etmek için yaptığı bir düzendir. Cinsiyet hikâyeye dahil olur, çünkü yin (feminen) enerjisi yang (maskülen) enerjiye çekilir. Ama hepimiz çakralarımızın her birinde hem yin hem de yang enerjisine sahip olduğumuzdan, hiçbir erkek yalnızca yang ve hiçbir kadın yalnızca yin değildir. Hepimiz eşsiz bir kombinasyonuz ve farklı çeşitlemeler romantizmi ilginç kılan şeydir.

Cinsel duygular bir kök çakrayla bağ kurmak isteyen bir kök çakrayla başladığında, cinsellik yedi çakrayı da kapsayabilir ve cinsellik bu yüzden bu kadar gizemli ve bu kadar muazzamdır. Yedi çakranın bulunduğu bir cinsel birliktelik yaşam için, yaratmak için, bireysellik, sevgi, ifade, genişleyen bilinç ve spiritüel bir birleşme için bir dürtüdür. Ve her biri yedi seviyeye sahip yedi çakra ve iki insanla yalnızca çakra enerjileri bağlamında, matematiğim doğruysa bu herhangi iki sevgili arasında toplamda 2.401 olası seks biçimi demektir.

**Sakral Çarka.** Bir insanın yaşam koşulları ne olursa olsun, bir insanın taşıdığı ıstırap ne kadar büyük olursa olsun, genelde ikinci çakraya ulaştığımda gülümserim. Bu, hayal gücü ve yaratıcı dürtünün kutsal, rahim benzeri bir taşıyıcısıdır. Bir bebeği bu kadar sevgiye değer kılan enerjidir ve embriyonun beslenmesi de yine bu enerji içindedir. Hayatın travma ve ıstıraplarından bağımsız bir neşe, özgürlük ve kahkaha dünyası barındırır. Burası yaratıcı kuvvetin yeşerebileceği korunaklı bir alandır. İkinci çakrada bebekler büyür, projeler filizlenir ve Evren'in sonsuz yaratıcılığı içimize dolar.

İkinci çakra kasık kemiğinin üzerinden başlayıp göbeğe kadar uzanır. İnce ve kalınbağırsakları kapsar – yeni hücreler yaratmak için kullanılacak besinleri alıp

kullanılmayanları eleyen organlardır. Bu çakra aynı zamanda bir bebek dünyaya getirmeye yardımcı olan organları da kapsar – rahim, yumurtalıklar ve fallop tüpleri. Rahim ikinci çakranın simgesidir; bazen oval, bazense yuvarlak olan çakra bir erkekte bile bir rahimi andırır ve bu temel enerjilerinizin serbest ve özgür olduğu güvenli bir rahim, kendine özgü bir dünyadır.

İkinci çakranın enerjisi, bedeni saran auraya benzer. Aurada yedi katman vardır. İkinci çakranın yedi katmanı da diğer altı çakrada tecrübe ettiğim sıralı katmanların aksine eşmerkezli kürelerdir. Merkezinde hâlâ saf, görkemli ve güzel olan korunaklı alan –yaralanmadan önce var olan öz “ben”– vardır. Bu kapıdan bir insanın içsel mabedine girebildiğimde onur duyarım. Oraya ulaştığımda çoğu zaman, orada gördüklerim ve hissettiklerimin yanı sıra onun bana o insan hakkında söyledikleri karşısında hayret içinde mırıldandığımı fark ederim. Çoğu zaman insanlar “gördüklerini”, onaylandıklarını hisseder ve “Her birilerinin benim bu yanımları tanımalarını istemiştım,” gibi bir ifadeyle karşılık verirler. Dahası, gördüklerimi anlatmaya başladığımda, onlar da kendilerine dair unuttukları bir parçayı, eğlence, masumiyet, iyilik veya cömertlik gibi bir niteliği anımsarlar.

Nasıl birinci çakra bir bedenin hayatta kalması için esassa ruhun o bedeni kucakladığı yer de ikinci çakradır. İkinci çakranın, yedi çakra içinde en az anlaşılan olduğunu düşünürüm. Rolü bazen mesane ve bağırsakların “tuvalet fonksiyonlarına” ve cinsel organların “yatak odası fonksiyonlara” indirgenir. Benim tecrübelerime göre, geleneksel yorumlar çok büyük bir malikânenin yalnızca bodrum katıdır. Göbeğiniz ikinci çakranın hemen üzerindedir ve nasıl burası bir zamanlar sizi annenize bağlayan fiziksel bağ ise şimdi de sizi benliğinizi besleyen saf, yaratıcı enerjilere bağlayan enerji bağıdır.

İkinci çakra bir insanın ruhunun tatlılığını, yaşamın çalkantıları karşısında sertleşmeden önceki masum benliğini ortaya çıkarır. İnsanlar meditasyon yapıp içlerindeki gerçek, değerli özle temas kurduklarında, genelde ikinci çakranın merkez katmanında yer alan enerjiyle temas kurarlar. İkinci çakrada güçlü olan insanların, diğer insanları önemli ve rahat hissettiren bir atmosfer yayma eğilimleri vardır. Bir rahim gibi, bu enerji başkalarının mesken tutabilecekleri bir yuva sağlar.

İkinci çakra ve üçüncü çakra arasındaki ilişki, bizim kültürümüzde sorunlu bir ilişkidir. Laura benimle tek bir seans yapmak için yüzlerce mil yol kat ettiğinde berbat bir haldeydi. Yakın çevresinin içinde bulunduğu sıkıntıyı bilmesini önlemeye çalışıyordu. Kronik bir alkolikti ve hayatı dağılmaya başlamıştı. 20 yıldır içiyordu. Doktoru ona karaciğerini tükenme noktasına getirdiğini, kalbine zarar ve beynine

de hasar verdiğini söylüyordu. Laura bağımlılığına rağmen başarılı bir iş kadını olduğunu kanıtlamıştı ama benimle görüşmeden önceki sene, şirketi de alkol bağımlılığının bir neticesi olarak iflasın eşiğine gelmişti. Arkadaşlarının büyük bölümü ona yardım etmeye çalışmaktan vazgeçmişti. Kızı onu bir daha görmek istemiyordu.

Annesi hamileliğinin büyük bir bölümünü alkolik olarak geçirmişti. Laura bir alkolik bebeğiydi ve bağımlılığı biyokimyasının derinliklerine kazınmıştı. Anne ve babasının ilişkisi, alkolle yatışan değişken bir ilişkiydi ve Laura'nın neşeli bir çocukluk geçirdiğini söylemek zordu. Bir yetişkin olarak gerek muhakeme hataları gerekse aralıksız içki tüketimi nedeniyle kendini sürekli azarladığından kendine olan saygısı çok azdı.

Organlarının, özellikle de karaciğerinin sağlığını iyileştirebileceğimi umuyordu ve sonra hayatının kontrolünü eline almak için bir şansı olacaktı. Pek çok rehabilitasyon merkezine gitmiş ve içkiyi defalarca bırakmıştı, ama ayık almak için gereken içsel desteğe sahip değildi. Sık sık kendini sabote ediyor, hayatını berbat bir hale getirdiği için utanıyordu.

Hastalıklı karaciğerinin yer aldığı üçüncü çakrasında yapılacak bolca iş olduğunu bilsem de, kurtuluşunun ikinci çakrasında saklı olduğunu hissettim. İkinci çakra nefesimi kesti. Beni öyle duygulandırdı ki ağladım. Rengi, hayatımda gördüğüm en saf, en derin çivit mavilerinden biriydi ve bunun onun doğal bir şifacı olduğu anlamına geldiğini biliyordum. Bitkilere özel eğilimleri olan insanlar nasıl bitkilerin daha hızlı büyümelerini sağlayabiliyorsa Laura da içinde, insanları yalnızca onlara dokunarak iyileştirebilecek bir enerji taşıyordu. Ama bu gerçek farkındalığından koparılmıştı ve bunun sebebi, kısmen üçüncü çakrasının ona yüksek sesle ve katı bir şekilde haykırıyor, onun ne kadar kötü bir insan olduğunu, ne kadar kötü bir hayat sürdüğünü söylüyor olmasıydı. Tüm organları tembeldi, böbrekleri aşırı çalışıyordu ve pankreası şişmiş, onu şiddetli bir seviyede hipoglisemi hastası yapmıştı.

Ancak Laura “yaralı şifacı” enerjisi taşıyordu. İkinci çakrasında gördüklerimi bilmesini çok istedim. Olağanüstü şifa becerilerine sahip olduğunu fark ettiği takdirde bir engeli aşabileceğini hissettim. Enerji alanı çok genişti ve başkalarının iyileşmek için yalnızca yakınında durmakla yetinebileceği bir kuvvetle doluydu. Neye sahip olduğunu bilse güçlü bağımlılıklarının ötesine geçme özlemi ciddi bir teşvikle çözümlenirdi.

İlk seansımızda bile, ben ikinci çakrasını arındırıp dengeledikten sonra o çakrasının güzelliğini hissedebildi ve ikinci kez bir araya geldiğimizde, ikinci çakraya dair tecrübesi çok daha güçlüydü. Bu tecrübe önemli bir huzur kaynağı oldu ve onu

hayatı onaylayıp ayık yaşamak istemesi için teşvik etti.

İkinci çakrasında hiç yaşamadığı çocukluğunun hâlâ uyandırılmayı bekleyen enerji yüklü bir potansiyel olduğunu görebiliyordum. Buna tanık olmak üzücüydü. Henüz ana rahmindeyken etrafını kuşatan kimyanın da ötesinde, alkole çekilmesinin bir diğer hissi, engellerini hafifletip bu kayıp çocukluğa dair bir his veriyor olmasıydı. O kayıp dünyaya girmenin bir yoluna sahip olmak, başlı başına alkol ve diğer uyuşturucu maddelere olan çekimi güçlendirmişti. İkinci çakrasının doğal bir şekilde açılmaya başlaması ona yine benzer bir erişim verdi. Fiziksel ve duygusal sağlığını yeniden kazanması için önünde uzun bir yol olsa da yolculuğuna beni onun için iyimser kılan yoğun bir kararlılıkla başlamıştı. Laura birlikte çalışması çok keyifli biridir. Mucizelerle dolu, yaratıcı, özgür, canlı bir ikinci çakrası vardır ve ikinci çakrasıyla ayık farkındalığı arasındaki bariyerler yıkılırken içinden kahkahalar dökülür.

Özel bir yeteneğe sahip müzisyen ve sanatçıların renk, doku ve karmaşıklık anlamında çeşitli ve zengin, sıra dışı bir ikinci çakraları vardır, ama bu çakra aynı zamanda aşırı hassas olabilir. Muazzam yaratıcılık, özellikle çocukluk döneminde yargılama ve manipülasyona muazzam bir şekilde hassastır. Yetenekli pek çok insan ailelerinin onları daha yüksek zirvelere zorlama ihtiyacıyla yaralanır ve bu durum genelde kendi egolarının, üçüncü çakra enerjilerinin yeteneklerini yine egonun amaçları doğrultusunda kullanmasıyla sonuçlanır. Yaratıcılıklarının görkeminden faydalanmak yerine, bu bireylerin deneyimleri onları azarlayan, onlara sürekli, “Yeterince iyi değilsin!” diyen içselleştirilmiş, acımasız bir ebeveyn sesiyle tetiklenir.

İkinci çakra konusunda anlaşılması gereken en önemli şeylerden biri, onunla bir şeylerde mantık aramamanızdır. Mantık aramak istediğinizde üçüncü çakraya ilerlersiniz. İkinci çakra genel resimde inanç ve güvenle idare edilir. Kendi mantığında doğrusal değil artistik, sofistike değil çocuksu, kuramcı değil organik, zamana bağlı değil akıcı, kurnaz değil masum, kuşkucu değil güven dolu, sorumluluk sahibi değil özgürdür.

Aşırı davranışlar ilk üç çakra arasında kritik farklılıklar gösterir. Cinayet eylemini düşünün. İnsanlar, dış katmanlarına ne kadar ıstırap, öfke veya derin hüsrana kazanmış olursa olsun, ikinci çakrayla cinayet işlemezler. Bir insan kontrolden çıkabilir veya öfke nöbetleri geçirebilir, ama dürtüsel cinayet birinci çakra enerjisiyle ve savaş ya da intikam gibi planlı cinayet üçüncü çakra enerjisiyle gerçekleşir.

İkinci çakranın renginin genelde turuncu olduğu kabul edilir, ama ben orada da tüm sonbahar renkleri dahil başka pek çok renk gördüm. Çakranın merkezin-



deki saklı yere nüfuz ettiğinizde, bir renk alanı görebilirsiniz. Ben morlar, maviler, safirler ve çivit mavileri gördüm. Ayrıca kişinin *yaşam rengini* de<sup>7</sup> –aura alanının doğumdan ölüme değişmeyen parçası– ikinci çakrada gördüm. Yaşam rengi bir insanın yaşamı boyunca bir süreklilik gösterir. Bazen ikinci çakrada gördüğüm renk kişinin yaşam rengi değil, o kişinin daha ileride dünyaya getireceği çocuğun yaşam rengi olur. Buna hem erkeklerde hem de kadınlarda tanık oldum.

İkinci çakranın enerjileri bir insanın doğal şifa becerilerini yansıtır. Şifa için güçlü bir kapasiteye sahip insanlarda genişleyen bir enerji, insanların neredeyse büyük bir kucak gibi içinde oturabilecekleri, dışarı doğru yayılan koruyucu, rahim benzeri bir alan görürüm. Bir mavi veya çivit mavisi böyle bireylerin ikinci çakrasında güçlü olacaktır. Çivit mavisi, psişik beceriyle ilişkili olan altıncı çakranın rengidir. İkinci çakrada çivit mavisi, beden seviyesinde psişik olmak gibidir. İçsel bir bilgiden fazlasıdır. Göbek bağının enerjisinin hâlâ aktif olması ve bir şekilde kozmostan bilgi alması gibidir. Zihin ya da ego sürece dahil değildir ve bu açıklığı beden seviyesinde taşımak iyileştirici bir kuvvet doğurur.

**Göbek Çakrası.** Üçüncü çakra ya da göbek çakrası, bireysel kimliğinizin sürekliliğini sağlayan enerjiler barındırır. Kişisel egonuz –kim olduğunuza ve kim olmadığınıza dair hissiniz– bu enerjiler içinde gelişir: “Ben buyum. Olmak istediğim kişi bu. Bu şekilde görülmek istiyorum.”

Üçüncü çakra ayrımcılık ve ifade enerjisini içinde barındırır. Bazen bu çakraya güç çakrası adı verilir. Ancak her zamanki gibi gerçekler basit bir ismin aktarabileceğinden daha karmaşıktır. Örneğin, göbek ve göğüs kafesi arasındaki alanı kapsayan üçüncü çakra diğer tüm çakralardan daha fazla organı etkiler. Sağ tarafında karaciğer ve safra kesesi bulunur. Sol tarafında dalak, mide ve pankreas vardır. Çakranın üst merkezi diyaframdır. Böbrekler ve böbreküstü bezler geriye doğrudur. Bu organların her biri bir ritim taşır ve çakranın daha büyük alanı içinde bir kuvvet alanı olarak işlev gösterir. Her biri, kalıtımınızın sonsuz olasılıklarından ayrıcalıklı bir birey çıkarma görevine katkıda bulunur.

Bedeninizde her organın fonksiyonu, o organın duygusal yaşamınızdaki rolüyle paralellik gösterir. Üçüncü çakra içindeki organları düşünün. Kan akışınızdaki toksinleri tespit eden filtreleme sistemi olarak böbrekleriniz korku ve temkinlilik için hangilerinin tehlikeli olduğunu tespit edip ayrıştıran merkezdir. Sisteminiz için zararlı olan her şeyi parçalayan bir fabrika olarak karaciğer meşru müdafaa öfkesi için merkezdir. Acil durumlarda büyük enerjilerin tetiklenmesini sağlayan alarm

sistemi olarak böbreküstü bezler sizi bir kriz ânında harekete geçiren panik tepkisi için merkezdir. Bedenin metabolik sıvılarının üreticisi olarak pankreas, kucaklayabileceğiniz kadarını asimile eden merkezdir. Bayat havayı vücudunuzdan dışarı gönderen organ olarak diyafram, hayatınızdan giden şeyler için yas tutma ve teselli bulma merkezidir.

Üçüncü çakranız içinde yer alan organların çeşitli etkilerinin de ötesinde, kimliğiniz aileniz ve kültürünüzle de şekillenir. Temel tabiatınız –genetik ve ruh seviyesindeki kalıtımınız– kimliğinizin yalnızca bir kısmını oluşturur. Çevrenizdeki dünya üçüncü çakranızı ciddi anlamda etkiler. Ebeveyn mesajlarının kazındığı yer burasıdır. Toplumsal beklentilerin yazıldığı yer burasıdır. “Ben kimim”, “Diğerleri benim kim olmamı istiyor” ve “Kim olmalıyım” arasındaki tansiyonun süreklilik gösterdiği yer burasıdır. Bu çatışmalar öğrenmenin ilk evreleriyle başlar ve sizi tam bedeninizin merkezinden vurur. İkinci çakranın saf ve masum enerjisi üçüncü çakranın ağına, sayısız çelişkili kuvvetle buluştuğu, itildiği ve çekildiği, esnetildiği ve küçültüldüğü, dağıtıldığı ve yeniden yapılandırıldığı yere doğru ilerler.

Üçüncü çakra genelde ona ithaf edilen renge sahip olan tek çakradır. Rengi sarıdır ve ben üçüncü çakrada sarının akla gelebilecek her tonunu gördüm. Sarının tonu bana çok şey anlatır. Örneğin yumuşak, buğday benzeri bir sarı genelde o kişinin üçüncü çakrada bir sıkıntı yaşamadığını gösterir. Ancak bir insanın üçüncü çakrasında parlak bir sarı olduğunda, elimi içinde gezdirdiğim, bir yıldırım ya da nükleer bir güç istasyonu gibi sert bir enerjidir.

Üçüncü çakrayı simgeleyen nitelikler, ikinci çakrayı simgeleyen niteliklerin neredeyse tam tersidir. Üçüncü çakra enerjisi artistik değil mantıklı, çocuksu değil sofistike, organik değil kuramcı, masum değil kurnaz, güven dolu değil kuşkucu, özgür değil sorumluluk sahibidir. İkinci çakra doğal çocuğu içinde barındırıyorsa üçüncü çakra kontrolcü ebeveyni barındırır. İkinci çakra kimliğin sağ-beyin tarafı gibiyken, üçüncü çakra daha çok beynin sol yarımküresi gibi “düşünür”. Üçüncü çakra aynı zamanda altıncı çakra düşüncesinden de ayrılır. Altıncı çakra düşüncesi, uçsuz bucaksız olsa da daha bağımsız ve serebral, beyinseldir. Üçüncü çakra düşüncesi kimliğinizle, korkularınızla ve egonuzun ihtiyaçlarıyla iç içedir.

İkinci çakra enerjisi üçüncü çakranın enerjisinden ve onun üzerindeki diğer çakraların enerjilerinden koparılabilir. İkinci ve üçüncü çakralar arasında kemer akışı adı verilen bir sistem vardır. Bu, 8. Bölüm’de anlatılan radyant devrelerden biridir. Belin etrafından dönen kemer akışı, ikinci çakranın üzerinde, onun doğal kendiliğindenliğini, güvenini ve inancını kesebilen dev bir duvara dönüşebilir. Bu oldu-

ğunda –ki modern Batılı kültürlerde çok sık olur– kişi kendinden amansızca nefret edebilir, üçüncü çakrada sık sık oluşan bir tedbirlilik hali ikinci çakranın doğal ço-  
cuğundan ciddi anlamda farklılık gösteren bir kimlik şekillendirmeye çalışır. İkinci ve üçüncü çakralar arasındaki bağlantı açıldığında enerji yükselir; daha gerçek, şefkatli, nazik bir benliğe dair bilgi süzülür ve bu bilgiyle kişinin kendine duyduğu nefret ve lanetleme duyguları çözülmeye başlar.

Burada niyetim üçüncü çakranın işlevinin değerini kötölemek değil, ona dayattığımız aşırı öneme meydan okumaktır. İnsanlık evrimi anlamında, Batı kültürleri üçüncü çakrayı yeni gelişim seviyelere taşıma, eşi benzeri görülmemiş bir bireysellik düzenine izin verme konusunda öncü oldu. Tarihte hiçbir zaman bireysel bilinç ve ifade, grup zihninden, geçmişin geleneklerinden ya da doğanın yollarından bu kadar bağımsız olmadı. Bu, gezegenin kaderiyle birlikte insanlığın geleceğinin bağlı olduğu çok önemli ve kutsal bir deneydir. Başarılı olursak, Dünya çok az kişinin hayal edebileceği bir cennet olabilir.

Ancak kültür üçüncü çakrayı, egoyu göklere çıkarmayı toplu bir saplantıya dönüştürdüğü için, bizler diğer çakraların sağladığı kaynaklara olan erişimimizi yitirdik. Doğayla ve ilkel içgüdülerimizle akışımız, yaratıcı masumiyetimize olan takdir duygumuz, doğayla ve diğer canlılarla olan bağımıza duyduğumuz sevgi, bu sevginin ifadesi, genişlemiş farkındalık evrelerine yolculuk yapabilme becerimiz ve kozmosla olan birlikteliğimize dair bilgimiz, hepsi kültürümüzün önemsiz unsurlarıyla geri plana atıldı. Toplum olarak yanlış çakraya yatırım yapmış olabiliriz. Ama aynı zamanda bireyselliğimizi geçmişte hayal bile edilemeyecek boyutlara taşıdık ve daha büyük bir plan dahilinde ihtiyaç duyulan şey tam da bu olabilir. Kültürel anlamda, bu durumun bir gecede değişmesi mümkün değildir. Ama kişisel olarak çakralarınız arasında sağlıklı bir denge kurma kapasitesine sahipsiniz ve bu süreci, bu bölümün ileriki sayfalarında yer alan egzersizlerle başlatabilirsiniz.

**Kalp Çakra.** Dördüncü ya da kalp çakra şanını hakkıyla taşır. Kalp çakraları iyi gelişmiş olan insanlar, kalp çakranın filtrelerinden diğer insanları “görür”, “duyar”, “hisseder” ve sevgi dolu doğasına göre yargılara varır. Onların enerjileri başka canlılara doğru ilerler ve bir kalp bağlantısı arayışında olur. Onlar eylemleri, o eylemin dünyada sebep olabileceği olası sevgi artışını veya azalmasını esas alarak değerlendirirler. Kalp çakrası baskın olan bir insan “akıldan” çok kalple, düşünceden çok duygularla, mantıktan çok sevgiyle hareket eder.

Kalbe ek olarak perikardiyum, timüs ve ciğerler de bu çakra içinde yer alır. Kalp

çakra hem mutluluğun hem de hüznün kadehidir ve bu kadehin korunmaya ihtiyacı vardır. Bu korunmayı perikardiyum, yani kalp zarı sağlar. Perikardiyum kalbi saran ve koruyan bir kesedir. Hatta kalp, bedende kendini koruyamayan tek organdır. Diğer her organın kendi savunma sistemi vardır, ama bedenin koşulsuz sevgilisi olan kalp, hayat veren sıvısını ihtiyacı olan her şeye koşulsuz pompalar, dolayısıyla kalp yalnızca sevgi için yaratılmıştır, savaş için değil. Perikardiyum, kraliçeyi koruyan bir şövalye gibi kalbi korur. Perikardiyum, aynı zamanda kalbi diğer organların tutarsız taleplerinden koruyan kişisel bir sekreter gibidir. Örneğin Üçlü Isıtıcı meridyeni, bir bağışıklık tepkisi tetiklendiği anda diğer herhangi bir organdan enerji çekebilir, ama perikardiyum bu çağrıların kalbe ulaşmasına izin vermez. Kalbinizin bu mutlak korumaya ihtiyacı vardır, çünkü kalbe her birkaç dakikada bir müdahale olursa sonuç hoş olmaz. Ölürsünüz.

Modern kültürlerdeki sorunlardan biri, kalp çakranın pek çok bireyde yeterince gelişmemiş olması ve ilkelerinin kurumlarımızın pek çoğunda yeterince vurgulanmamasıdır. Ancak diğer çakralarınızla denge içinde olmayan büyük bir kalp çakra-ya sahip olmak da bir o kadar zararlıdır. Pek çok insan “çok fazla sever”. Kendilerini diğer insanın acısıyla gereğinden fazla özdeşleştirirler; diğer taraf için öyle çok üzürlü ki kendileri duygusal anlamda engellenir, bağımlı hale gelir ve sonunda kalp çakrası buruşmuş bir insan gibi onlar da başarılı bir ilişki yürütemez hale gelirler. Mantığın giremeyeceği kadar çok severek, karşı tarafın acı çekmemesini ölesiye isteyerek yaptıkları tercihler karşı tarafın gelişmesine izin vermez ve her ikisi de engellenir. Büyümeleri kalp çakrayı susturmakla değil, diğer çakralarla büyük bir denge sağlamakla, her bir çakraya kendi gücünü ve sesini gösterme olanağı vermekle mümkün olabilir.

Kalp çakra ortanca çakradır ve tayfın ortanca rengi olan yeşilin bu çakranın rengi olduğu düşünülür. Yeşil verimli ve dengeli bir enerji yayar. Kalp çakradaki zümrüt yeşili kalbin sevgi dolu enerjisinin yalnızca başka insanlara ulaşmakla kalmayıp aynı zamanda kendini de besleyebildiğini gösterir. Ancak burada da birden fazla sayıda renk bulunabilir. Altın sarısı ve pembe, bir insanın sevgisinde efervesan bir nitelik olduğunu gösterir. Altın, insanlar için güneşin sıcaklığı niteliğinde olan evrensel bir sevgiyi işaret eder, ama bu tip “evrensel sevgililer” çoğu zaman kişisel sevgide zorlanırlar. Yumuşak pembe, yine yumuşak, şefkatli ve sevgi dolu olan, diğer canlılardaki iyiliği görme konusunda özel bir beceriye sahip olan insanlarda baskındır. Bazen kalbin hemen üzerinde kadifemsi bir dokuya sahip derin bir vişne-çürüğü rengi görürüm. Bu keyifli bir görüntüdür, çünkü bu, pek çok yaşamda sev-

giyi öğrenmiş ve kalbin mücadeleleriyle hem evrensel hem de kişisel sevgi becerisini geliştirmiş bir insanı işaret eder.

Kalbin kendisi modern kültürlerde hafife alınmış bir organdır. Bir pompa olarak esnekliği ve yaylanma gücü karşısında etkilensek de çoğu yerli kültür, düşüncenin beyinden değil, kalpten geldiğine inanır. Yakın zamanda, hepimizi şaşırtan bir şekilde, kalbin de düşündüğünü öğrendik. Melbourne Üniversitesi'nden araştırmacılar kalbin bir sinir sistemi olduğunu ve örneğin ne kadar hızlı çarpacağı gibi konularda beyinden bağımsız kararlar aldığını gösterdi. Dahası, çarpan kalbin ürettiği elektrik dalgası bir beyin dalgasından elli kat daha büyük ve bin kat daha güçlüdür. Bu üstün büyüklüğün bir sonucu olarak kalp, beyin ve diğer organları kendi ritmine denk bir senkronizasyona ya da "tutunuma" çeker, tıpkı aynı odada bulunan tüm saatlerin tik taklarını sarkacı en büyük olan saatle senkronize etmeleri gibi.<sup>8</sup> Kalp sürdürdüğümüz hayatta sandığımızdan çok daha önemli olabilir. Pascal'ın dediği gibi kalbin "aklın bihaber olduğu sebepleri vardır".

**Boğaz Çakra.** Sevgi kalp çakranın ürünüyse, ifade boğaz çakranın ürünüdür. Boğaz çakraya çakraların Kutsal Kâsesi adı verilir, çünkü boğaz çakra tüm çakraların bilgisini içinde barındırır. Kök, rahim, göbek ve kalp çakraların enerjileri başa doğru ilerlerken boğazdan geçer; hipofiz (üçüncü göz) ve pineal (taç) çakraların enerjileri bedenin gövdesine inerken boğazdan geçer. Boğaz çakranın kutsal-kâsesinin içinde, tüm bu enerji ve bilgiler "metabolize edilir" – parçalanır ve birleşip dünyadaki eşsiz ifadenize dönüşen bir forma girer.

Salgılarıyla metabolizmayı yöneten tiroit bezi boğaz çakrada yer alır. Metabolizma iki süreçten ibarettir: katabolizma ve anabolizma. Katabolizma, enerji salınımı için belirli maddelerin parçalanmasıdır. Anabolizma daha sorunsuz maddelerden yeni dokular üretir. Nasıl tiroit bezi gıdayı parçalar ve fiziksel bedeni oluşturup korumak için bu parçaları sentezlerse boğaz çakra da içinden geçen enerjileri parçalar ve enerji bedenini oluşturup korumak için bu parçaları sentezler. Aynı zamanda bizler boğaz çakra aracılığıyla konuşuruz ve bu, ifadenin en insana özgü biçimidir.

Boğaz çakrada en sık görülen renkler deniz mavisi veya turkuazdır. Diğer çakralar gibi boğaz çakra da spiral dönüşümlü enerjilerden oluşur, ama diğerlerinin aksine, ben bu çakranın spiral enerjisine baktığımda, enerji odacıkları da görürüm. Bu odacıklar, beyni gövde ile bağlayan köprüler gibi boğazda yukarı aşağı uzanır. Boğaz aracılığıyla yedi sütun diğer çakraların enerjilerini taşır ve enerji aynı anda bazı sütunlarda yukarı çıkarken bazılarında aşağı inebilir. Boğazın sol yanındaki

üç odacık kataboliktir. Onların işlevi, enerjiyi kırmaktır. Sağ taraftaki üç odacık anaboliktir. Onlar enerjiyi oluşturur ve sentezlerler. Yedinci odacık, boğaz çakrasının ön tarafında bulunan bir sonsuzluk kalıbının merkezinde yer alır. Bu yedinci odacık, metabolizmanızın idaresine yardımcı olan bu katabolik ve anabolik süreçler arasındaki dengeyi sağlar. Odacıklarınız arasındaki denge, dolu ve dengeli ifadeye olanak verir.

İnsanların sahip olduğu ve boğaz çakrayla ilişkili iki temel davranış zorluğu, gerektiğinde konuşamamaları ya da gerektiğinde susamamalarıdır. Konuşmak anabolik bir süreçtir – bir şeyleri bir araya getirip onları ifade etmek. Sessiz kalmak katabolik bir süreçtir – almak ve asimile etmek. Katabolik odalarda gereğinden fazla enerji varsa kişi konuşmakta güçlük çeker. Anabolik odacıklarda gereğinden fazla enerji varsa kişi ne zaman sessiz kalması gerektiğini ayırt etme konusunda sıkıntı yaşar.

Girişken, hitabet yeteneği kuvvetli, dobra bir kadın bir seansa geldi. Güçlü fikirleri vardı, onları ifade etmekten keyif alıyordu ve girişkenliğiyle tanınıyordu. Ancak zamanlama ve uygunluk hissi eksikti. Bedeninin zamanlaması da sanki motorun devri yükselmiş gibi süratliydi.

Uzun yıllardır kronik boğaz ağrılarıyla savaşıyordu. Geleneksel ve geleneksel olmayan şifacılara gitmişti ve bedenindeki bu savunmasızlığın onun en güçlü alanında bulunuyor olmasının nasıl bir paradoks olduğunun farkındaydı. Ama bu bariz paradoksun çok net bir açıklaması vardı. Onun boğaz çakrasına baktığımda, anabolik odacıklarının (sentezleyen, oluşturan, yayan) istisnai bir ışıltıyla parladığını, ama katabolik odacıklarının (kıran, alan) zayıf ve cansız göründüklerini fark ettim. O kendi “gerçeğine sahip olan” biriydi, ama başka insanların gerçeklerini alamıyordu. Anabolik doğası başkalarına karşı öyle gürültücü ve ürkütücüydü ki hayatı yakınlıktan yoksundu. Ve başkalarını acımasız sözlerle kıldığında, o insanları “gerçeği” istememekle suçluyordu.

Boğaz ağrıları konusunda ona yardımcı olabilsem de semptomların geri dönceğini hissettim ve ona da söyledim, ama o beni duyamıyordu. Boğaz çakrasındaki enerjiler hızlanmıştı ve müdahalelerime açık değildi. Benim güçlü bir boğaz çakram yoktur ve bazı insanlar beni iştmezler. Bu genç kadın da sözlerime, boğaz çakrasının müdahalelerime olduğundan daha alıcı değildi. Boğaz ağrıları geri döndü. Ona yardımcı olmanın anahtarının kalp çakrasını dahil etmek olduğunu hissettim. Kalp çakra boğaz çakrayı besleyebilir ve ona daha iyi zamanlama, uygunluk ve incelik aşılayabilir. İkinci seansta, enerjileri kalp çakrasının derinliklerinden alıp onları bo-

ğaz çakraya doğru çektim. Özünde, önemsemenin gücünün onun “gerçekleri” söyleme dürtüsüne denge sağlamasını umuyordum.

Aynı zamanda boğaz çakrasının bir tarafında diğer tarafa kıyasla ne kadar çok enerji olduğunun farkına varması için iki elini boğazına götürmesini istedim. Boğaz çakranın ortasında dil kemiği bulunur. Bu kemik sağ ve sol beyin yarımküreler ile hızlı ve yavaş metabolizma arasında denge sağlayarak bir gayroskop gibi çalışır. Onun dil kemiği sıkışmış, gırtlak her zaman açık gibiydi. Ona boynunu ve dil kemiğini esnetip onlara masaj yaparak boğaz çakrasına nasıl daha iyi bir denge getirebileceğini öğrettim. Sonunda temposu ve zamanlaması yavaşladı ve ona söylediklerine karşılık vermeye başladı.

Zamanlaması daha dengeli bir hale gelirken başkalarına konuşmaları için ve kendine sözlerini ve ses tonunu tartması için zaman vermeyi başardı. İnsanlar onu daha çok sevmeye başladı. Ayrıca bu sürecin ona bir faydası daha oldu: Daha iyi bir metabolik denge neticesinde beklenmedik bir şekilde kilo verdi. Ama bu deneyin asıl başarısı, kronik boğaz ağrılarından kurtulmasıydı.

Başka bir kadın boğaz çakrasındaki zıt ve daha yaygın bir problemle mücadele ediyordu: konuşamamak. Belki genetikten, bir başkası incitme korkusundan, dalgalanma yaratmayı sevmemekten ya da etkilerine dair derin bir korkudan dolayı, bazı insanların boğaz çakraları anabolik tarafta güçsüzleşebilir ve bu insanlar gerçekleri dile getirmekte büyük zorluk çekerler. Bu kadın sevgi dolu, nazik ve şefkatliydi ve harika bir sesi vardı. Başkalarına duyduğu sempati yüreğini sarmıştı. Aynı zamanda doğrucu bir insandı, ama bir başkasının doğrularına müdahale etmek istemiyordu ve genelde zamanlaması, söylemek istediği veya söylemeye ihtiyaç duyduğu şeyi söyleyebileceği noktanın ötesindeydi.

Ancak bana gelmesinin sebebi, paratiroid bezlerinin kalsiyumu parçalamıyor olmasıydı. Bu tehlikeli bir durumdur ve bu vakada da bir operasyon söz konusuydu. Boğaz çakrasının en derin katmanları, başkalarını ilerlemeleri ve ihtiyaçlarını elde etmeleri için destekleyen sayısız ömre dair derin bir hikâyeye anlatıyordu. Bu kadın, olağanüstü destekçi bir ruh olarak fazla mesai yapmıştı.

Kalsiyum adalelerin kasılmasını sağlar ve onlara lif kazandırır. Onun yaşam tarzı açıklık ve genişlemeyi benimsemişti ama “liften” yoksundu. Paratiroid bezleri bedeninin kalsiyumu işlemesine olanak vermeyerek kaslarını zayıf bırakıyor, hayattaki duruşunu taklit ediyordu. Kalsiyumun hücre zarlarında dengeli bir alışveriş sağlaması için potasyum, sodyum ve magnezyumla etkileşim kurması gerekir. Bu kadın fazlasıyla veriyor, ama yeterince almıyordu.

Tahmin edileceği gibi, tüm önemli ilişkileri tek taraflı olmuştu. Arkadaşlarının yaşamlarıyla ilgili her şeyi biliyordu. Acılı günlerinde onların yanından ayrılmıyordu, ama kimsenin onun gerçekten görmesine izin vermiyordu. Onlara yük olmak istemediğinden kendini hep uzak tutuyordu. Bu kendini geri çekme eylemi elbette bir tür bencillikti, ama o bunu bu şekilde görmüyordu.

Çeşitli enerji sistemleri üzerinde çalıştık, ama sorunun kaynağı boğaz çakrasıydı. Paratiroid bezlerinin kalsiyumu işlemeye ve onun ihtiyaçlarını ifade etmek için sözcükleri kullanmaya başlaması zaman aldı. Dönüm noktası yalnızca kimyasında değil, aynı zamanda mitolojisinde gerçekleşti. Gerçeği söyleme, hayır deme ve ihtiyaç duyduğu şeyi isteme becerisi dengelendi. Derin içsel bir değişimden sonra, hayatına farklı türden, almanın yanı sıra vermeye de istekli insanlar çekmeye başladı.

**Alın (Üçüncü Göz) Çakrası.** Altıncı çakranız içinde gözleriniz, kulaklarınız, hipofiz beziniz, hipotalamus ve beyin (beyninizin en üst kısmı hariç) bulunur. Gözleriniz ve kulaklarınızla altıncı çakra, duyuşsal algının öncelikli çakrasıdır (kinestetik olmayan). Beynimizin büyük bölümü de bu çakrada olduğundan, bu çakra düşünce ve soyutlamanın merkezidir.

İkinci ve üçüncü çakralar, bir benlik hissinin yaratıldığı (ikinci çakra) ve bir *kimliğe* dönüştürüldüğü (üçüncü çakra) yerdeki enerji istasyonlarıken altıncı ve yedinci çakralar, bu ayrı bir benlik ve kimlik hissinin aşılabilen enerji istasyonlarıdır. Altıncı çakra bunu iki yoldan başarır. İnsan beyninin soyut zihinsel operasyonlar gerçekleştirme kapasitesi bizim için bedensel yaşamı aşmayı mümkün kılar. Siz geçmişe, geleceğe, hayallere, olasılıklara ve semboller, teoriler ve anlamlarla dolu bir dünyaya gidebilirsiniz ve bunlar sık sık yaptığınız şeylerdir. Aynı zamanda altıncı çakranın enerjileri sayesinde, yer ve zaman boyutlarıyla kesişen psişik bir düzleme erişim kazanarak kimliklerimizi de aşabiliriz. Bu, telepatik iletişim ve geleceği görme gibi yer-zaman bükücüleri mümkün kılar, ama daha önemlisi radarımızı, sıradan duyarımızın algılayabileceğinden daha gizli enerjilere açar.

Altıncı çakra seviyesinde çoğumuzun sahip olduğu akış öyledir ki soyutlamalar, zihinsel yapılar ve hayallerle dolar ve daha rafine süreçleri geri planda bırakırız. Altıncı çakralarımız, dünyayı bilmenin daha incelikli yollarıyla dengelenmemiş düşüncelerin etkisi altına girebilir. Enerjinin rengini görmek, başka bir düzlemden gelen rehberliği işitmek ve başkalarıyla telepatik bir iletişim içinde olmak, altıncı çakranın dünyayı yaşamasının doğal yollarıdır. Zihinsel anlamda parlak ve altıncı çakranın entelektüel tarafında güçlü olan bireyler genelde bu psişik özelliği ihmal



ederler. Zihinleri entelektüel sihrin araçlarıdır ve onlar daha yabancı olsa da daha baş döndürücü bir sihri görmez ya da onu kullanmazlar.

Öte yandan, altıncı çakrasının daha gizli becerileri son derece güçlü olan bir adam tanıyorum. O hayatını bu özelliğini kiralayarak, psişik güçlerini başkalarına hizmet etmek ve onları etkilemek için kullanarak kazanır, ama ikinci, üçüncü ve dördüncü çakraları yeterince gelişmemiştir. Yine de kayda değer miktarda müridi vardır ve altıncı çakrasının becerilerini ticarete dökemediğinden, başkalarını sevme ve onlara saygı duyma becerisini geliştirmek zorunda kalmamış. Kontrolü sürekli elinde tutar, başkalarıyla bir güç dengesi yaratmaya izin vermez ve her zaman kendisinin zirvede olduğu bir hiyerarşiler dünyasında yaşar. Boğaz ve kök çakraları da güçlü olduğundan, düşüncelerini söylemekte ya da gücünü korumakta zorluk çekmez ve çok acımasızdır. Bizler güçlü psişik güçleri olan insanların guru olduğu bir dünyada yaşasak da kalplerini açıp egolarını ehlileştirmeleri için ısrarcı olmadığımız takdirde onlara kötülük yapmış oluruz. Ve onları, kendi derin bilgi kaynaklarımızın ötesinde yetkilendirdiğimizde kendimize kötülük yaparız.

Batılı kültürlerdeki insanların altıncı ve yedinci çakralardaki enerji takımı yıldızları, dünyanın diğer bölgelerindeki insanlarınkinden farklıdır. Batılılarda, altıncı çakranın enerjisi düşünceyle yoğun ve kalabalıktır. Altıncı çakra yedinci çakrayı tıkayabilir ve onu tehlikeli bir zihinsel enerji taşkınyla kirletebilir. Zekânın daha az esas alındığı ve bilmenin daha incelikli yollarının zihinsel türbülans karşısında gölgede kalmadığı kültürlerde, bu sorunla karşılaşmadım.

Zihinsel bir kuvvet olarak altıncı çakra, kıskançlıkların, korkuların, hırsın ya da üçüncü çakrada meydana geliyor olabilecek güç oyunlarının aracına dönüştüğünde en kötü seviyededir. O zaman insan egonun çarpıtılmış algı ve anlayışlarına kesin olarak inanır ve güvenle hareket eder. Ama emirleri veren yanlış çakradır. Ego pek çok şekilde büyür ve deneme-yanılma yoluyla öğrenir ve altıncı çakra üçüncü çakradan ne kadar daha net ve ayrı olursa egonun kusurlarının bir savunucusu olmaktan çok, egonun gelişimi için bir yol gösterici olarak o kadar çok hizmet eder.

Altıncı çakraya bazen üçüncü göz çakrası adı verilir. Burası, sayısız kültürün psişik gelişimle ilişkilendirdiği, burun kemerinin hemen üzerinde, kaşların arasındaki noktadır. Çoğu insan, faal olmayan ama güçlü bir üçüncü göze sahiptir. Sanki göz oradadır, ama gözkapakları kapalıdır. Kız kardeşim Dondi lise ikinci sınıftayken üçüncü gözünün bir anda “açıldığı” bir dönem oldu ve sonrasında geceleri uyuyamamaya başladı. Yatakta uzanıp “düşünürdü” ama ben onun enerjisini izlediğimde, hiç de düşünüyor gibi görünmezdi. Üçüncü gözle odaklanmış gibi bir muhteşem

sahneden diğerine geçirdi. Sanki bir enerji tüpü onu hem tanıdık hem de yabancı sahnelere götürüyordu. Yatakta uzanırken, kendini bir okul öğretmenininin evinde ya da ertesi sabah haberlerde duyacağımız bir olayı uzaktan izlerken bulurdu.

Üçüncü gözünün açılmasının yanı sıra güçlü ve canlı bir hayal gücü, ne zaman hareketsiz bir şekilde kalsa zihnini işgal ediyordu. Ben onun psişik gelişimini güçlendirmektense biraz uyumasını sağlamak istiyordum. Ona, “Dondi, üçüncü gözünü kapatmak zorundasın, yoksa asla güzel bir uyku uyuyamayacaksın. Parmağını bu radaki görünmez kapağa sok (alnın ortasına) ve yavaşça aşağı çekip kapat,” dedim. Bunu yaptığında, enerji tüneli kayboldu ve kardeşim uyumaya başladı.

Altıncı çakranın psişik tarafına üçüncü göz denmesi şaşırtıcı değildir. Bu, yalnızca gizem perdeleri arasından “görme” kalitesini artırmakla kalmaz, aynı zamanda çoğu zaman bir göz gibi işlev gösterir. Benimki, içinden rüya kadar net ve çok daha anlamlı görüntüler görebildiğim bir daire veya baca gibidir. Önemseydiğim bir insan başını belaya sokarken o sahneyi görebilirim. Ya da biri bana telefon etmeden birkaç dakika önce o kişinin yüzünü görürüm. Pek çok insan bu tip öngörü becerilerine sahiptir, ama altıncı çakranın zihinsel uyarıcı yağmurunun ortasında, onları ayırtırmayı bilmezler. Ancak biraz pratikle, üçüncü göz son derece güvenilir bir bilgi kaynağına dönüşebilir.

Kendi altıncı çakram büyük olasılıkla pek çok kez hayatımı kurtarmıştır. 1978 yılında San Diego’da yaşarken kızlarımı Terry Cole Whittaker’ı dinlemek için Science of Mind Church’e götürdüm. Konferans San Diego’nun merkezindeki eski bir tiyatro salonunda yapılıyordu. Bir sokak öteye park ettim. Dönüşte tekrar arabaya doğru yürürken bir adamın bize oldukça yakın ilerlediğini fark ettim. Onun az önce sona eren konferanstan çıkmış olmadığını düşünmek için hiçbir sebebim yoktu. Aniden beni tehlikeye karşı uyararak, bana hemen arabaya gitmemizi, içeri girip kapıları kilitlememizi söyleyen net bir ses duydum. Telaşla, salına salına yürüyen kızları çekiştirmeye başladım. Ben normalde tehlikeyi hissetmem, ancak kalbim hızla çarpmaya başladı ve bu durumun bu adamla ilgili olduğunu biliyordum. Bu durumun hayati tehlike içerdiğini fark ettim, oysa adam beni paniğe sürükleyecek hiçbir şey yapmıyordu. İyi görünümlüydü ve oldukça sıradan birine benziyordu.

Arabam arka bir sokaktaydı ama hâlâ tiyatrodan görünüyordu. Arabanın kapısına anahtarı soktuğum anda adam bana doğru yürümeye başladı. İçimden bir ses, sanki bir arkadaşımın sesleniyormuşum gibi bağırmanımı söyledi. Tiyatroya doğru bağırmağa başladım ama bağırduğum kişiyi tanıımıyordum. Bu, adamın biraz uzaklaşmasını sağladı. Hemen kızları arabaya bindirdim ve ben de yerime geçip kapıları

kilitledim. Adam tekrar bize doğru geldi ve bana kapıyı açmamı söyledi. Hemen arabayı çalıştırıp gaza bastım. Ölümden kaçıyormuş gibi hissediyordum ve çok sar-sılmıştım. Bir polis memurunun yanından geçtik, ona el kol hareketleri yapıp dur-masını istedim. Ona gördüğüm adamı tarif ettim ve birinin tehlikede olabileceği yö-nündeki endişemi bildirdim. Polis memuru benim telefon numaramı aldı ve durumu araştıracaklarını söyledi.

O akşam haberlerde, tiyatrodan birkaç yüz metre ötedeki Balboa Park'ta küçük bir kızın bulunduğu dair bir haber vardı. Küçük kız polisi annesinin vahşice kat-ledildiği yere götürmüştü. Haberde ayrıca yakalanan bir adamı gösterdiler. Haber bültenini gördükten kısa süre sonra polis eve telefon etti ve bir şüpheliyi teşhis etmek için karakola gitmemi istedi. Adam az önce haberlerde gördüğüm adamsa kesinlikle o olduğunu söyledim. Emin olup olmadığını sordular. Emindim. Küçük kız da ada-mı teşhis etti.

Üçüncü gözünüzü açmaya başlamak için çok basit bir egzersiz, ortaparmağınızı burnunuzun kemerine koymak ve derin nefes alıp gözkapağını açtığınızı hayal ede-rek birkaç santim yukarıya doğru bastırmaktır. Işık kök çakranızdan başlar, ikinci, üçüncü, dördüncü ve beşinci çakralarınızdan geçer ve eğer açıksanız altıncı çakrada kırılır ve üçüncü gözünüze yayılır. Bazıları bunu gerçekten bir ışık ya da lazer ışını olarak algılar. Bazıları için daha çok bir histir. Yalnızca bu ışığı sezmiş gibi yapsanız bile, ışığın kök çakranızdan omurganıza ve altıncı çakranıza ulaştığını hayal edin ve ışığın kırılıp bir lazer ışını gibi üçüncü gözünüze yansıdığını düşünün. Başka bir deney yapın. Sakin ve derin nefes alırken altıncı çakranızdan kök çakranıza bir soru yöneltin. Sorunun kök çakranızın enerjisine yerleşmesine izin verin. Sonra ışığı çağırın ki altıncı çakranıza doğru ilerlesin; siz gözkapağınızı açarken yanıtın ortaya çıkmasına izin verin. Düzinelerce insanın, önlerinde aniden bir yanıtın belirmediğini gördüklerine, bildiklerinde ya da hissettiklerinde yaşadığı şaşkınlığa tanık oldum. Psişik gelişim kurslarında ileri dersler verilse de zaman zaman bu basit egzersizi ya-pın ve gördükleriniz karşısında farkındalığınızı koruyun.

**Taç Çakra.** Bazı insanların yalnızca meditasyon yapmaları ya da ilgilerini gökyüzü-ne yönlendirmeleri gerekir ve kendilerini kozmosla birliktelik içinde, ruhlar âlemiyle bağ kurduklarını hissederler. Onların taç çakrası gelişmiştir, açıktır ve diğer çak-ralarla uyum içindedir. Ancak Batılı kültürlerde taç çakraları tamamen açık olan insanlar genelde daha dengeli ve kontrollü olmalarına yardımcı olacak talimatlar yerine, psikiyatrik ilaçlar almayı tercih ederler.<sup>9</sup> Topraklama, ayakların yere sağlam

basması alttaki üç çakrayla sağlanır. Sadece güçlü bir yedinci çakraya sahip insanların diğer âlemlerle olağanüstü karşılaşmaları vardır, ama bunlar aynı zamanda bu dünyadan değilmiş gibi, değişken veya uzlaşımsal gerçeklikten kopuk gibi görünürler.

Hipoglisemik bir saldırıya uğruyorsam ya da hormonlarım kontrolden çıkmışsa psişik deneyimlere son derece savunmasız olurum. 14 Nisan 1986'da, California'daki Orange County'de bir ders veriyordum. Âdet öncesi dönemdeydim ve hassastım. Aniden, saat 16.00 sularında odayı göremez oldum. Başımın tepesinde bir patlama hissettim ve düşmemek için duvara tutunmak zorunda kaldım. Aniden farklı bir yerdeydim. Muammer Kaddafi'yi görebiliyordum. Yüzünü televizyon ve gazetelerden tanıdım. Kucağında bir çocuk vardı ve ağlıyordu. Olabildiğimce sakin bir şekilde, sınıfa neler olduğunu, molozların arasında Kaddafi'yi gördüğümü anlatmaya çalıştım. Onun bulunduğu yerde bir şey olmuştu. Sonra bir anda, sanki onun gözleriyle görüyordum, onun bir parçası olmuşum. Boğucu bir üzüntü hissettim. Bu adamı simgelediğine inandırıldığım kötülüğü hissetmiyordum. Birkaç dakika sonra hâlâ biraz şaşkın bir halde kendi benliğime döndüm ve az önce yaşadığım şeyin ne anlama geldiğine dair en ufak bir fikrim yoktu. Dersi bitirdim ve arazideki kulübeme döndüm. Bir süre sonra, sınıftan insanlar koşarak geldiler ve televizyonu açmamı söylediler. Amerika Birleşik Devletleri, tam da sınıfın beni Kaddafi'nin bedenine geçip yaşadıklarımı anlattığımı izledikleri sırada Kaddafi'nin Libya'daki aile evini bombalamış, çocuklarından birini öldürmüştü ve ikisini yaralamıştı. Ders verirken neden bu sahneye gitmişim, bilmiyorum. Ama bir şekilde tüm bunların bütünlüğü benim yalnız benliğimi yutmuştu ve yedinci çakra tam da bu şekilde çalışır.

Bir başka seferinde, İngiltere'deki atölye çalışması turumuzdan eve döndükten sonra, dengemi yeniden sağlayamadım. Bazen çok fazla seyahat ettiğimde bunu yaşarım. Uzun uçak yolculukları yedinci çakramı ardına kadar açabilir. Bunun bir sebebi yerden çok yüksekte olmak ve zaman dilimleri arasında yer değiştirmektir. Eve döndükten sonra bir binanın içinde olmak bana zor geliyor, enerji anlamında klostrofobi yaşıyordum. Oregon sahili yakınlarındaki kızılâğaç ormanlarına gittim ve kamp yaptım. Gece boyunca İngiltere'deki sınıfımda olan bir kadını görüp durdum. Bu kadın bana kızmıştı, çünkü bireysel bir seans istiyordu, ama programım buna elvermemişti. Şimdi eterler aracılığıyla bana geldiğini, seslendiğini, yalvarıp yakardığını görüyordum. Neler oluyordu?! Aniden bedenimden ayrıldığımı, onun beni taç çakramdan çekip çıkardığını hissettim. Kalmak için tüm irademi kullanmak zorundaydım ve Dünya gezegeninde kalmak için bir ağaca tutundum. Eve döndüğümde, o gece bu kadının bir trafik kazasında öldüğünü öğrendim.

Büyük olasılıkla hayatımı kurtaran sesler duyduğum altıncı çakra deneyiminin aksine, yedinci çakra açılmaları sizi tamamıyla içine çekebilir. Bu iki deneyimden biri altıncı çakrayla yaşanmış olsaydı, yine Kaddafi'yi görmüş veya o kadını duymuş olabilirdim. Ama açıklık yedinci çakrada olduğundan olayın içine girdim; ruhun o yöne doğru çekildi.

Bir başkasının ıstırabına çekildiğim bu iki örneğin aksine, taç çakra deneyimlerinin büyük çoğunluğu olağanüstüdür. Genelde ben o deneyimleri çok severim. Doğadaki herkes ve her şeyle mistik bir birlik hissedebilirim. Son derece huzurlu ve telkin edicidir. Dünyanın sıkıntılarında ve kendi yolculuğunuzda daha derin anlamlar sezer, yenilenmiş bir umut ve motivasyonla yola devam edersiniz.

Entelektüel yanıtlar almazsınız, ama hayata dair derin bir huzur ve anlayışa erişirsiniz ve gökyüzünün altındaki tüm şeylerde bir uyak ve mantık olduğunu bilirsiniz. Meditasyon, dua ve ritüeller taç çakranızı açmanın ve kozmosla olan spiritüel bağınıza dair farkındalığınızı derinleştirmenin etkili yollarıdır. Enerji böyle çalışır. Şimdi çakra sistemlerinizi temizlemenin, dengelemenin ve güçlendirmenin yollarını öğreneceksiniz.

### **Çocuklarınızı (veya Kendinizi) Sakinleştirmek**

*Bazen çocuklarınızın bir işe odaklanmalarını, uyumalarını ya da özel bir durumda uslu davranmalarını sağlamak için onları sakinleştirmeniz gerekir. Her çocuk farklıdır ve hangi egzersizlerin çocuklarınızda etkili olduğunu görmek için deney yapmak zorunda kalabilirsiniz, ama benim standartlarımdan bazıları şunlardır (süre 16 yıl kadar):*

- 1. Çocuklar Diyaframı Özgürleştirme egzersizini (Sayfa 283) çok severler, çünkü bu onlara meydan okur. Diyaframlarını zorlarken nefeslerini ne kadar süre tutabileceklerini görmek isterler. Aynı zamanda metabolik hızlarını düşürür ve kendilerini sakinleştirirler.*
- 2. Çocuklar sık sık kendi başlarında "makas" yaparlar. Onları televizyon izledikleri sırada makas yaparken görebilirsiniz ve bunu siz aynı egzersizi yaparken sizinle konuştukları sırada yapabilirler. Elleriniz çenenizin altına gelecek şekilde, dizlerinizi ayırıp bacaklarınızı yukarı*

*doğru bükerek yüzüstü uzanın. Ayaklarınızı dışarı doğru bırakın, sonra onları ileri geri, bir ayağınızı diğerinin önüne getirip bu hareketi tekrarlayarak makas hareketi yapın. Bu, kalçaları, omurgayı, sinir sistemini ve beyni hizalarken bedenin bir tarafındaki enerjilerin diğer tarafına geçmesini sağlar. Bacaklardaki kan dolaşımı ve hiperaktif bacaklar için iyi bir egzersizdir.*

- ▶ **3.** *Alevi Söndürme (Sayfa 236) egzersizinin adı Hiperaktiviteyi Yatıştırma da olabilirdi. Çocuğunuzu sakinleştirmek için birlikte yaparsanız, bu egzersiz sizi de sakinleştirecektir.*
- 4.** *Çocuğun ön nörovasküler noktalarını tutun (Sayfa 102).*
- 5.** *Birden fazla çocuğunuz varsa tüm aileyi dahil edebilirsiniz ve herkes kendini daha iyi hisseder. Çocuklar birlikte K-27 noktalarına masaj (Sayfa 74), Çapraz İlerleme (Sayfa 80), Wayne Cook Duruşu (Sayfa 84) ve Yeri ve Göğü Bağlama (Sayfa 266) egzersizi yapabilirsiniz.*
- 6.** *Çocuklarınızın yana doğru sekiz çizebilmeleri için uygun yollar bulun (Sayfa 201): ellerle, ayaklarla, başla, kalçalarla, elleri önde birleştirip bir fil hortumuna benzeterek veya bir tahtaya ya da resim kâğıdına tebeşir ya da renkli kalemlerle büyük sekiz rakamları çizerek.*

## ÇAKRALARINIZLA ÇALIŞMAK

Derslerimde çakraları başlarda öğretirim, çünkü genelde çakra enerjisini hissetmek kolaydır. Çoğu insan, çakralarla ilk kez çalıştıkları zaman bile ellerinin somut bir şeye değdiğini hisseder ve bazıları hızla dönen bir enerji girdabı görür. Seansa katılan insanlar bazen renkleri ilk kez görürler. Genelde bu renkleri, gözleri açık veya kapalı olsun, gözlerinin arkasında fark ederler. Söyledikleri genelde benim gördüklerimle örtüşür. İkimiz de aynı rengi görürüz, ben dışarıdan, onlar içeriden.

Bedeninizde veya hayatınızda bir uyuşukluk hissediyorsanız, çakralarınızdaki

enerjilerin de uyuşuk olduklarına emin olabilirsiniz ve onları arındırabileceğinizi bilmeniz değerli bir bilgidir. Çakraları arındırmak hem yakın zamanda oluşmuş hem de uzun zamandır var olan toksik enerjileri yok eder ve bedeniniz yüzleşmeniz gereken koşullara daha iyi uyum sağlayabilir. Meridyen çalışması ve çakra çalışması arasındaki en büyük fark, meridyenler hayatınızda anbean olan her şeyle birlikte dalgalanırken çakraların yalnızca en üst katmanlarının bu şekilde “rüzgârla birlikte savrulmalarıdır”. Bir çakranın daha derin katmanlarıyla çalışmaya başladığınızda, değişiklikler yapabilir ve giderek artan seviyelerde şifa sağlayabilirsiniz.

Çakralar içsalgı bezleri sistemini yönetirler, bu yüzden çakralarınıza denge vermek, hormonlarınıza ve dolayısıyla duygularınıza da denge verir. Pek çok insan için çakralarla çalışmak değiştirilmiş bir bilinç evresine ya da daha yüce güçlerle temas halinde olma hissine yol açar. Bir çakra seansının sizi nereye götüreceğini asla önceden kestiremezsiniz, çünkü çakra çalışması eski sorun ve anıların temizlenmesini de kapsar. Ancak çakra enerjileriyle ne kadar çok çalışırsanız o kadar derine inersiniz ve temelindeki daha engin katmanlarla uyum o kadar güçlü olur. Çakralarınızı düzenli olarak temizleyip uyumlu hale getirdiğiniz takdirde, giderek artan bir etki fark edeceksiniz.

Genelde her çakra ayrı ayrı dengelenir. Yedi çakrayla aynı anda çalışabilir ya da özellikle ilgiye ihtiyacı olanlara odaklanabilirsiniz. Her birinin işlevine dair bilgi edinmek için her çakraya enerji testi yapabilirsiniz, ama yine, benim umudum sizi enerjilerinizi içgüdüsel olarak kontrol etmeye ikna etmektir. Gözlerinizi kapar ve enerjinizi tek bir çakraya verirsiniz, onun dengesiz olup olmadığını veya çakranın bölgesindeki organların uyuşuk, tedirgin veya sancılı olup olmadığını hissetmeyi öğreneceksiniz. Zaman içinde çakranın renklerini görmeye başlayabilir, hatta bu renklerin sizin için ne anlam ifade ettiğini sezebilirsiniz. Çakra enerjileri oldukça somut olduğundan, dikkatinizi her bir çakranıza ya da bir başkasının çakralarına vermek ve içsel olarak neler hissettiğinizin farkına varmak, enerjiyi görme ve hissetme becerilerinizi güçlendirmenin harika yollarıdır.

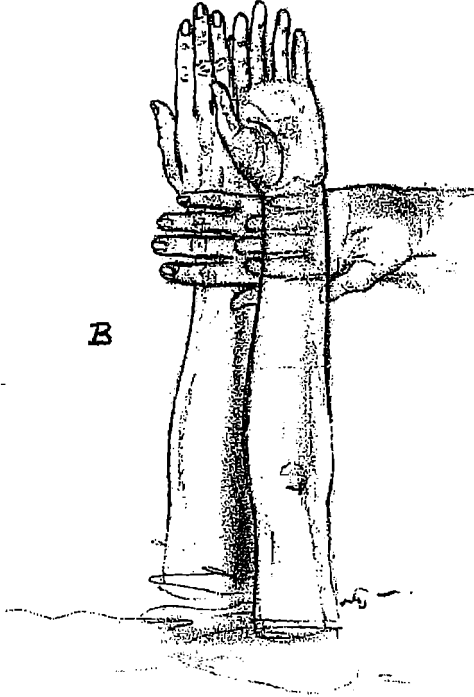
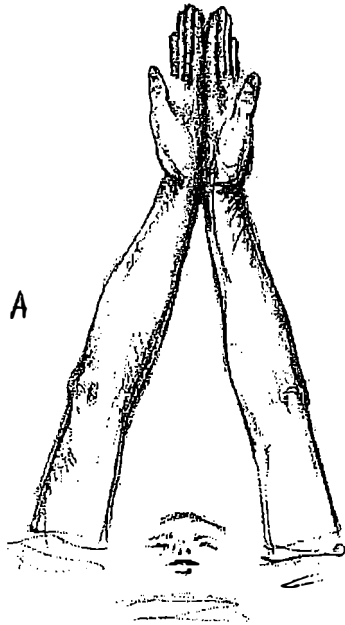
**Çakra Enerji Testi.** Çakralarınızı bir enerji testi yapmadan temizleyebilir ve uyumlu hale getirebilirsiniz, ama enerji testini yapmak çok kolaydır. Bir partner gerektirir.

1. Uzanın. El bileklerinizin arka kısımlarını birleştirin, kollarınızı tavana doğru uzatın, dirsekleriniz dimdik olsun (Şekil 32a'ya bakın).
2. Partneriniz ortaparmağıyla test edilen çakraya hafifçe vursun (kök çakranız üzerinde çalışmak kendinizi savunmasız hissettiriyorsa partneri-

nizden kök çakranın 2.5 santim yukarısına dokunmasını isteyin).

3. Sonra partneriniz ellerini, yukarıya kaldırdığınız kollarınızın arasında, dışarı bakan ellerinizin ve el bileklerinizin altında gezdirdin (Şekil 32b'ye bakın).
4. Test etmek için, partneriniz ellerinizi ayırma gayretiyle dışa doğru iterken siz direnin.

Yedi çakranın tamamı bu şekilde kontrol edilebilir. Kolların ayrılmaya olan direncinin az olduğu yerler temizlenebilir, dengelenebilir ve güçlendirilebilir.



**Çakralarınızı Temizlemek, Dengelemek ve Güçlendirmek.** Çakra çalışmasının neticesinde insanlar kendilerini daha merkezlenmiş ve topraklanmış hisseder, enerjileri artar ve çok derin bir parçalarıyla aynı hizaya geldiklerini hissederler. Ve bunu yapmak kolaydır. Genelde karnı ağrıyan bir çocuk içgüdüsel bir şekilde elini karnının üzerinde saatin aksi yönünde hareket ettirerek daireler çizer. Elleri bu şekilde hareket ettirmek toksik enerjileri dışarı atar ve bu ilke, bu son derece basit gibi görünen prosedürün temelidir. Elleriniz, ihtiyacınız olan tek araçlardır. Hatta avuçlarınız



başlı başına çakra benzeri enerjisinin girdaplarıdır.

Kendi çakralarınızı temizleyebilir, dengeleyebilir ve güçlendirebilirsiniz, ama çoğu insan rahatlarken bunu bir partnerle yapmayı tercih eder. Bir partner aynı zamanda bir topraklama teli görevi görür ve enerjilerin takas edilmesi tekniğin etkisini artırır. Yine de, güne kendi çakralarını temizleyerek başlayan ve enerjilerinin bu canlılığını çok sevdiğini söyleyerek pek çok insan tanıyorum. Bazıları her bir çakrayı tam da burada anlatıldığı gibi döndürür. Bazıları çakra üzerinde bir kristal döndürür.<sup>10</sup> Diğer insanlar enerjilerini hissederek ve içgüdüsel olarak hangi çakraların ilgiye ihtiyacı olduğunu seçer. Tek bir çakrayı dengelemek bile, özellikle de zincirdeki en zayıf halkaysa tüm çakra sistemini güçlendirir.

Aşağıdaki teknik bir partnerle uygulandığı şekliyle anlatılmıştır, ama prosedür, kendi çakralarınız üzerinde çalışırken uyguladığınız teknikle birebir aynıdır (süre her çakra için 3 ila 9 dakika):

- 1.** Sırtüstü uzanın. Partneriniz ellerini şiddetli bir şekilde havada sallayarak ellerindeki fazla enerjiden kurtulur.
- 2.** Kök çakrayla başlayın (Şekil 30'a bakın). Partnerinizden bir veya iki elini açık, avuçları aşağı bakacak şekilde çakranın üzerinde tutmasını ve çakradan 10 santim kadar yukarıda saat yönünün aksine hareket ettirmesini isteyin. Saat yönünün aksine olan tarafı tespit etmek için çakranın üzerine bir saat koyduğunuzu hayal edin. En fazla beden genişliğinde saat yönünün aksine daireler çizin.
- 3.** Saat yönünün aksine hareketi tamamladıktan sonra, partneriniz tekrar ellerini havada sallasın ve sonra o çakranın üzerinde saat yönünde daireler çizsin. Saat yönünün aksine yaptığının en az yarısı kadar süreyle devam etsin.
- 4.** Saat yönünde hareketi tamamladıktan sonra, partneriniz ellerini yine havada sallasın ve bir sonraki çakraya çekip 2. adımda yaptığı gibi saat yönünün aksine daireler çizsin. Çakra çalışması genel olarak kök çakrayla başlar ve Şekil 30'da gösterildiği üzere yukarı doğru yedi çakrayı kapsar. Her çakra için 2 ve 3. adımları tekrarlayın.
- 5.** Önce saat yönünün aksine ve sonra saat yönünde daireler çizme uygulamasının tek istisnası, bir erkekle çalışırken taç çakraya ulaştığınızda sıranın tersine dönmesidir. Önce taç çakranın enerjilerini temizleyecek olan saat yönüne hareketle başlayın ve sonra onları yeniden stabilize ede-

cek saat yönünün aksine harekete geçin. Ancak bir kadının çakrası her zamanki yönde döner.<sup>11</sup>

Çakra enerjileri eli takip ederken katmanları aynı yönde dönmeye başlar ve enerji kütlelerini dağıtarak vakum tedavisinin bir gizli enerji versiyonunu sağlar. El o zaman bir mıknatıs görevi görür ve hareketiyle durağan ya da toksik enerjileri çeker ve atar. Her bir çakra için gereken zaman miktarı tamamen bireysel olsa da saat yönünün aksine hareketi en az üç dakika sürdürmenizi tavsiye ederim. Olur da kişi enerjilerinin fazla karıştığını hissederse o zaman dairenin yönünü değiştirin. Bu şekilde denge sağlanacaktır.

Saat yönünün aksine daireler çizmek toksik enerjileri karıştırır ve onları çakradan dışarı atar. Saat yönünde hareket çakranın enerjilerini uyumlu hale getirip stabilize ederek çalışmayı tamamlar. Bazı insanlar enerji dışarı atmak için sağ elini (saat yönünün aksine) ve enerjiyi yeniden uyumlu hale getirmek için sol elini kullanmayı tercih eder. Ben genelde her iki yön için iki elimi de kullanırım, çünkü birlikte daha güçlü bir kuvvet yarattıklarını görürüm.

Çakralarınız temizlenirken başınızın ağrıdığını hissetmeye başlarsanız, bu, genelde salınan durağan veya toksik enerjilerin omurganızdan yükselmeye başladığı anlamına gelir. Bunun olması kötü bir şey değildir ve Taç Çekimi (Sayfa 88) ile enerjinin çıkmasına yardımcı olabilirsiniz. Baş ağrılarınıza yatkın biriyle çalışıyorsanız, taç (yedinci) çakra ile başlayıp aşağı doğru ilerlemeniz mümkündür.

**Bir Çakrayı Tutmak ve Kucaklamak.** Minnettar olmak sağlığınız için iyidir. Minnet duymak enerjinizi yükseltir ve minnet ve şükranlarınızı iletmek herhangi bir çakrayı seçebilirsiniz. Örneğin, ellerinizi üçüncü çakranızın üzerinde tutun (Şekil 30'a bakın), dirseklerinizi bedeninizin yanına yaslayın ve çakrayı bir bebek gibi kucaklayın. Zihin gözünüzle çakraya odaklanın ve derin bir nefes alın. Minnet ve şükranlarınızı gönderin. Siz bedeninize, gerçekte olduğu gibi kutsal bir taşıyıcı olarak yaklaştığınızda o da size yanıt verir. Deneyimlerinize açık olun. Göbek çakra kültürümüzde öyle tepkiseldir ki bu tekniği öğrenmek için kullanabileceğiniz en uygun çakradır. Özellikle sizi ne yapmanız gerektiği veya neyi yanlış yaptığınız konusunda azarlayan içsel bir sesle sıkıntı yaşadığınızı hissettiğinizde, göbek çakranızı kucaklayın ve onu bir bebeği uyutur gibi sallayın. Ben bir bebeği sakinleştirmek istercesine “Şişşt” sesi çıkarırım. Kendinizi veya bir başkasını yargılamınıza sebep olan kuvvetler sizin hayatta kalmanızı sağladı ve siz üçüncü çakranıza duyduğunuz

minneti hissedebilirsiniz. Bu, çakranın tepkiselliğini hafifletmesine, gelişmesine ve kendinizi daha güvende hissetmenizde size destek olmasına yardımcı olur. Bu şekilde dilediğiniz çakrayı kucaklayabilir ve ona olan minnetinizi gösterebilirsiniz. Size tepki verecektir.

**İki Çakrayı Bağlamak.** Kişisel evrimi anlamanın bir yolu, siz geliştikçe, çakralarınız arasındaki iletişimin daha açık, net ve engin olmasıdır. Örneğin kalp çakranız göbek çakranızın koruyucu enerjilerine veya boğaz çakranız sakral çakranızın yaratıcı enerjilerine daha çok ihtiyaç duyuyor olabilir. Çakra enerjilerinin etkileşim kurmaları doğaldır, böylece bir çakra diğerinin niteliklerinden faydalanır.

Sağ elinizi bir çakranıza ve sol elinizi diğer çakranıza koyarsanız, enerjilerin bağlanıp birleşmeleri yaklaşık üç dakika sürer. İnsan genelde bunun bir dua deneyimine benzediğini söylerler. Onlara bedenleri için hürmetkâr bir duygu verir, şükranlarını artırır ve iki çakranın niteliklerinin birbirlerini beslediklerine dair bir his verir. Enerjiler ciddi anlamda etkileşim kurduklarında elleriniz uyuşmaya başlayabilir. Ellerinizi bir topraklama teli görevi görmektedir.

**Bebeklerin Ellinden.** Çakralarınızı dengelemenin, onları dengelerken hissedeceğiniz huzurun veya bu basit çakraları temizleme ve güçlendirme tekniğinden sağlayacağınız faydanın değerini ne kadar anlatsam az. Ancak bu bölümü, bu noktaları vurgulayan bir hikâyeye ile kapatacağım. Bir boşanma sürecinin ortasında çılgına dönmüş bir kadınla çalışıyordum. İşlev bozukluğu öyle boyutlara ulaşmıştı ki kocası ciddi anlamda mahkemeye başvurup dört yaşındaki çocuklarının velayetini almayı düşünüyordu. Koca bu sorumluluğu üstlenmekten yana değildi, ama karısının oğullarına bakabilecek yeterlilikte olmadığını düşünüyordu. Seanslarda bu kadını geçici olarak rahatlatıyordum, ama bekâr bir anne olarak öyle çok çalışıyordu ki seanslar arasında önerdiğim egzersizleri yapmak için gereken enerjiyi bulamıyordu. Ne zaman biraz zaman bulsa tek yapmak istediği yatağa girip ağlamaktı.

Her zaman seanslara oğlunu da getiriyordu. Bir gün oğluna, “Annenin artık bu kadar ağlamaması için ona yardımcı olmak ister miydin?” diye sordum. Yüzünde kocaman bir tebessüm belirdi ve heyecanlı bir şekilde başını sallayıp “Evet!” dedi. Ona yaptığım şeyi yapmasını, elleriyle bir çakranın üzerinde büyük daireler çizmesini söyledim. Yaptı ve “Hissedebiliyorum!” dedi. “Vay canına, ona gerçekten de yardım edeceksin!” dedim. Çocuk çok heyecanlandı. Her gün, annesi ne zaman

kendini kötü hissetse onun çakraları üzerinde çalıştı. Annesinin üzgün olduğunu gördüğü her an, “Hadi çakraların üzerinde daireler çizelim, anne!” diyordu. Bu, annenin, oğlunun ve çakraların bağlı olmasını sağladı ve küçük oğlunun neşeyle ona etkili bir destek sunuyor olması annenin moralini son derece yükseltti. Boşanma sürecinde dört yaşındaki oğlunun yaptığı günlük çakra çalışmalarının ona her şeyden çok yardım ettiğini kabul etti. Ondaki bu değişimi gördükten sonra kocası, neyse ki, en çok da kendini kurtararak velayet davasından vazgeçti.

•

# Enerji Tıbbı

## Bölüm 6



### Aura, Elektrik, Kelt Örgüsü ve Temel Izgara

#### ► Koruma, Bağ Kurma, Örme, Destekleme

*Beden dilinin aksine... auralar yalan söylemez.*

–ROSE ROSETREE

*Aura Reading Through All Your Senses*

**M**eridyen ve çakralarınız bedeninizdeki her organa enerji getirir. Bu bölümde yer verilen dört sistem bedeninizi bir enerji sistemi olarak korumakla ilgilidir. Aura enerjilerinizi içerir; elektrik enerjisi sistemlerinizi bir diğeriyle bağlar; temel ızgara onlara bir temel oluşturur. Ama hiçbir sistem bir diğeriyle daha önemli değildir. Hangisi zincirdeki zayıf halka olursa o anda o en önemli sistem haline gelir.

### AURA: SİZİ KUCAKLAR VE KORUR

Mutlu, çekici ve canlı hissettiğinizde, auranız bütün bir odayı doldurabilir. Üzgün, umutsuz ve karamsar olduğunuzda, auranız üzerinize çöker ve sizi dış dünyadan izole eden bir enerji kabuğu oluşturur. Bazen çok fazla işgalci enerji karşısında kapandığımı hissederseniz, avuçlarınızı aura alanımın iç bandına yaslar ve onu iterim. Yeterince yavaş yaparsam, onu ittiğim sırada alanın basıncını hissedebilirim. Bunu dünyadaki yerinizi doldurmakta zorlandığınız ya da kendinizi üzgün veya küçük

hissettiğiniz bir an deneyin. Yumurta kabuğuna benzer bir enerjiyle kuşatıldığınızı hayal edin ve bedeninizden yaklaşık beş santim mesafedeki bu kabuğu hafifçe iterken yavaş yavaş nefes verin. Ellerinizin bir enerji kuvvetine yaslandığını hissedebilirsiniz ve her durumda bu, size hem psikolojik hem de enerji anlamında nefes alacak daha çok alan verecektir.

Aura, bedeninizden yayılan ve Dünya'nın atmosferiyle etkileşim kuran çok katmanlı bir enerji küresidir. Kendi başında sizi kuşatan ve kucaklayan, karşılaştığınız enerjilerin pek çoğunu dışarıda bırakan ve ihtiyacınız olanları içeri alan koruyucu bir atmosferdir. Aynı anda hem bir süzgeç hem de bir anten görevi görür. Nasıl her çakra, evrendeki daha büyük enerjilerle uyumlu bir enerji istasyonuysa aura da çevredeki enerjileri auranıza getiren ve çakralarınızdaki enerjiyi dışarı atan iki yönlü bir anten görevi görür. Bazı auralar uzanıp sizi kucaklar. Bazılarıysa sizi elektrikli bir çit gibi dışarıda tutar.

**Aurayı Tespit Etmek.** Bedeni saran bir enerji alanı bilimsel olarak 1930'larda ilk kez Harold Burr'ün Yale Laboratuvarı'nda ölçülmüştür ve daha sonra sayısız deneyde gözler önüne serilmiştir.<sup>1</sup> Bilim adamlarının "biyo-alan" olarak kabul ettikleri aura, bedeni kuşatan ayrıcalıklı ama soyut "auranın" eski nosyonlarında, yalnızca dini tablolarla değil, aynı zamanda sayısız şifa geleneğinde karşılık bulur.<sup>2</sup> Biyo-alanı inceleyen bilim insanları, bu alanın bir organizmaya dair bilgiler taşıdığını ve bu bilgileri organizma içinde, holografik bir plakanın bilgiyi bir holograma taşıması gibi aktardığını söylerler.<sup>3</sup> Biyo-alanı son derece zayıf ama ölçülebilen –kendine özgü dalga formu, yoğunluğu, kutupluğu ve modülasyon kalıplarıyla– tüm yaşayan sistemleri kuşatan ve onlara nüfuz eden elektromanyetik bir alanı kapsar.

Valerie Hunt'ın UCLA'daki Enerji Alanları Laboratuvarı'nda yirmi yıllık bir süreç boyunca insan aurası üzerine deneyler yapıldı. Bu deneylerden birinde, beden enerjilerine son derece duyarlı olan insanların yaptığı "aura okumaları" nöro-fizyolojik ölçümlerle karşılaştırıldı. Sekiz aura okurunun gördüğü renkler diğerine karşılık gelmekle kalmadı, aynı zamanda deriye takılan elektrotların gözlemlenen bölgede aldıkları elektromiyograf falga kalıplarıyla (EMG) birebir örtüştü.<sup>4</sup>

Bir insan stres altındaysa bir şifa terapisi geçirmişse ya da çevrede değişiklikler olduğunda, aura okurları auradaki bu değişiklikleri hissederler. Psikolog Dorothy Gundling beş denek müzik dinlediği sırada, aura okurlarının bu beş deneğin "enerji alanlarının" boyutları, şekli, eylemi ve renklerinde değişiklikler gördükleri tespit etti. Bu gözlemler kan basıncı, nabız, solunum hızı ve beyin dalga kalıplarındaki

değişikliklere karşılık geliyordu. Bazı müzik türleri dinleyicilerde rahatlamaya, meditasyona verilen tepkiye benzer bir sakinliğe neden oldu; bazılarıysa düzensiz beyin dalgalarına yol açtı.<sup>5</sup> Aura okurları genel olarak deneklerin auralarının boyut, şekil ve tonlarında hemfikir olsalar da renk algılarında farklılıklar vardı. Araştırmacı, bunun sebebinin, aura okurlarının algılarının mutlaka kendi auralarının renklerinin süzgecinden geçmesi olduğu sonucuna vardı.<sup>6</sup>

Bu raporlar büyüleyici yorumlar içerirler, ama aura üzerine yapılan çoğu çalışma aura okurlarına dayanmaz. Biyo-geribildirim sensörleri, bilgisayar ekipmanları ve özel fotoğraf makinelerinin ortak kullanımı, bir aura alanının renk, şekil ve boyutunun, bu makinelerle fotoğraf veya video kaydına alındığı haliyle, akupunktur, elle şifa veya dua sonrasında değiştiğini gösterdi. Aura alanı, aynı zamanda düşünce veya ruh halindeki oynamalarla da değişir ve dalgalanmalarının güvenilir teşhis bilgileri sağladığına dair bazı kanıtlar bulunmaktadır.<sup>7</sup>

**Gevşek mi, Sıkı mı?** Geleneksel olarak auraların, her biri renk ve enerji anlamında çakralardan birine karşılık gelen yedi bandı olduğu söylenir. Ben tam olarak böyle düşünmüyorum ve uzun zaman bu uyuşmazlığı nasıl yorumlayacağımı bilemedim. Auradaki yedi bandı deneyimlememe rağmen, onların çakralarla tam olarak eşleştikleri söylenemez ve bazen fark edilecek seviyede dahi değildir. Auranın yedi bandının yedi çakraya karşılık geldiği fikri genel anlamda doğru olsa da enerjileri çok farklı şekillerde işlediklerini ve her birinin işleyecek farklı enerjilere sahip olduklarını gördüm. Örneğin, aura çevreden gelen enerjileri süzgeçten geçiren ilk enerji filtreleme sistemidir, ancak çakralar auranın çektiği enerjileri de filtreleyebilirler.

Her aura bandı bedene, ona karşılık gelen çakra ile bağlıdır. Bazı insanlar için aura dışarı doğru eğik, dış dünyaya açık ve gevşektir. Bazıları içinse sıkıca bağlı, “kapalıdır”. Auranın yoğunluğu da birey içinde dalgalanma gösterir ve farklı sağlık, heyecan ve huzur evrelerini yansıtır. Hasta olduğunuzda, auranız organlarınızı, kemiklerinizi ve yaşamsal dokularınızı korumak istercesine üzerinize kapanabilir ve sizi dünyadan soyutlayabilir. Siz daha çok korunursunuz ve başka insanlar da sizin hastalığınızdan korunurlar. İnsanlar yaşlandıkça, auraları da silinmeye başlar. Doğal ölümden kısa bir süre önce aura alanı öyle zayıflar ki beden enerjilerini içinde tutamaz. Ölüme yaklaşmış bir insanın yanında zaman geçirdiyseniz ve o kişinin kısmen gitmiş olduğunu hissettiyseniz, hisleriniz enerji açısından kesinlikle doğrudur.

Çernobil'deki patlamadan yaklaşık dokuz ay sonra bir konferanstaydım. Kaza yaşandığında Çernobil'in 160 kilometre içinde olan bir kadın benimle bir seansa



katıldı. Vertigo, kronik yorgunluk ve güç kaybı gibi bazı semptomlardan mustarıpti. Bağışıklık sistemi de zarar görmüştü, çünkü sürekli hastalanıyordu. Aurasından yoksun kalmış gibiydi. Bana üzerinde uzay kıyafetleri olmayan bir astronotu andırıyordu. Hiçbir koruması, tampon bölgesi yoktu. Etrafındaki enerji alanıyla çalışıp aurayı oluşturmaya çalıştım. Aura alanı tekrar yerine gelirken tükenmiş çakra ve meridyenleri tazeleniyordu ve semptomları yavaş yavaş kaybolmaya başladı.

Auranızın birinci bandı bedeninize çok yakındır. Bazen bu bant için eterik beden ifadesi kullanılır; fiziksel bedeninizin enerji çifti olarak kabul edilir ve bedenin hayatta kalması için elzemdir. Benim auramın birinci bandı son derece gevşek örülmüştür. Bir keresinde uygulamalı kinesiyojoloji alanının öncülerinden biri olan Sheldon Deal'dan bir ders aldım. Serbest bir düşünüş sırasında aura ve beden arasında bağ gerçek anlamda genişlediğinde hava dalışçılarının yaşadıkları heyecanı anlatıyordu. Ama sonra bana döndü ve şu uyarıyı yaptı: "Donna, sen asla hava dalışı yapmamalısın. Auran çok gevşek. Bu yüzden diğer âlemlere kolayca bağlanabiliyorsun. Ama hava dalışı yaparsan, bedenin aura alanından kopabilir ve sen ölebilirsin." Anlaşılan o ki hava dalışçıları arasında bir atlayış sırasında insanların küçük bir yüzdesinin gizemli bir şekilde öldükleri yaygın olarak biliniyor. Güçlü bir kalp bir anda duruyor. Nasıl Dünya atmosferi olmadan yaşamı destekleyemezse bedeniniz de aurası olmadan yaşamı destekleyemez.

### Çelik Gibi Karın Kasları Geliştirmek

*Ne kadar egzersiz yaparsanız yapın midenizi eritemiyorsanız, karın kaslarınız yeterince enerji almıyor olabilir.*

- 1. Karın kaslarımızı çalıştırmanın yanında düzenli olarak esneme hareketleri yapın.*
- 2. Bacaklarımızın iç taraflarında ve göğüs kafesinizin altındaki incebağırsak nörolenfatik noktalara masaj yapın (Şekil 9c'ye bakın).*

*Bu noktalara masaj yapılmasının gerekli olup olmadığını test etmek için ayağa kalkın ve öne eğilin. Parmaklarımızın nereye kadar uzandığına bakın. İki bölgeden birine tekrar masaj yapın ve bir kez eğildiğinizde par-*

*maklarınızın nereye uzandığına bakın. Karın kaslarınızın enerji salımına ihtiyacı varsa masaj sonrasında parmaklarınız daha ileri uzanacaktır.*

**Auraları Görmek.** Her insanın auraları okumayı öğrenebileceğine inanıyor olmam bir yana, sizin onları halihazırda hissettiğinizden eminim. Daha tek kelime konuşmadan, karşısında durduğunuz bir insanın size enerji verdiğini ya da sizi tükettiğini anlarsınız. Eski kayınvalidem bir odaya girdiğinde tüm başlar ona dönerdi. Herkes onun varlığını daha onu görmeden hissedirdi. Bizler sıradan ipuçlarından çok daha fazlasını yakalarız. Bir insanın size baktığını hissettiğiniz ve başınızı çevirdiğinizde sizin görüş alanınızın tamamen dışında olan bir çift gözün üzerinizde olduğunu fark ettiğiniz oldu mu? Bu fenomene dair araştırmalar yalnızca bunun son derece yaygın olduğunu göstermekle kalmıyor, aynı zamanda bir insan sizin görüş alanınız dahilinde olmasa bile o size baktığı anda galvanik deri tepkinizin de değiştiğini ortaya koyuyor.<sup>8</sup> “İyi titreşimler” ve “kötü titreşimler” birer söz sanatı olmaktan çok daha fazlasıdır.

Ben auraları “görebilsem” de çoğu zaman beni nasıl hissettirdiklerini esas alırım. Dolunayın olduğu bir gecede dışarı çıkıp yürümek son derece güzel bir deneyim olabilir, ama ruhu asıl heyecanlandıran, ayın aydınlattığı o gecenin enerjisinin size verdiği müthiş duygudur. Bir başka insanın aurasını görseniz de görmesiniz de, bilinçaltı bilgileri alırsınız. Zorluk, bu algılar arasında yolunuzu bilinçli bir şekilde bulabilmektir. Yine, enerji testi bu beceriyi keskinleştirmenin bir yoludur.

Aura alanı bir insanın genel sağlık düzeyine dair hızlı bir okuma sağlar, ama önyargılar doğru bir okumaya engel olabilir. O yüzden içgüdülerinize güvenin. Örneğin, bir insan hasta olduğunda, aura bedene yaklaşabilir ve sıkıca örülmüş koruyucu bir zırh oluşturabilir. Çalışmalarımın başlarında, ne zaman üzerine kapanmış aurası olan biriyle karşılaşsam, aura alanını “olması gereken yere” itmeye çalışırdım. Ama o kişi hastaysa her zaman bir direnişle karşılaşırırdım. Aura bana, “Bu tehlike henüz geçmedi ve geçene kadar bu bedenin ekstra koruma ve desteğe ihtiyacı var,” dedi. Bu çökmüş evre, enerji bedeninin zekâsının aktif halidir ve ben bu bilgeliği hafife almamayı öğrendim.

Öte yandan, bedeniniz içindeki enerji dengesizlikleri aşırı boyutlara ulaşırsa auranız sizi koruyamaz ve incelik, düzensizleşir veya çöker. Kronik olarak kapanır, enerjilerinizi içeri hapseder ve yaşam kuvvetinizin dış dünyayla bağ kurmasını önler. Enerji sistemlerinizin her biri gibi, aura da bugün karşılaştığımız giderek daha kar-

maşık bir hal alan durumlarda sizi nasıl koruması gerektiğini öğrenir. Adaptasyon adı verilen bir dizi uzlaşmayla, genel sağlığınız ve refahınız için iyi olmayan bir evreye kronik olarak dönebilir ve bu durumda bir müdahale son derece faydalı olacaktır.

Kanca (Sayfa 98), aurayı sağlam tutmak için en iyi tekniktir. Bunu her gün yapın. Aurada sağlık sorunlarına yol açabilecek üç rahatsızlık şunlardır: (1) Yavaş gerçekleşen sızıntılar, lezyonlar ve akıntılar, bu şekilde beden korunmaz; (2) Auranın işleyebileceğinden fazla toksik enerji birikimi; (3) Kronik çökme ve durağanlık. Bu rahatsızlıkların her biri için bir tedavi vardır.

- Auranızı *taramak* sızıntı ve lezyonları tespit eder ve onları mühürler.
- Auranızı *kabartmak veya ona masaj yapmak* aura alanınızda hareket yaratır ve böylece toksik enerjilerin salınması mümkün olur.
- Auranızı *örmek* enerjilerini dışarı gönderir; onları güçlü, çok katmanlı koruyucu bir ağ ile bağlar ve onların bu kalıpta korunmalarına yardımcı olur.

Auranız, çakralarınızı temizlediğiniz ve güçlendirdiğiniz zamanlarda da yenilenir.

Auranın herhangi bir alanını taradığınızda, kabarttığınız, masaj yaptığınızda ya da ördüğünüzde, titreşim bir örümcek ağı gibi yayılır. O yüzden genelde bedenin yalnızca ön kısmıyla çalışmak yeterlidir. Ancak bir insanın sırtında bir zedelenme ya da kronik bir rahatsızlık varsa veya o kişi duygusal anlamda çökmüşse bedenin hem ön hem de arka tarafını örmeniz gerekir. Her tekniği bir partnerle çalışırken olması gerektiği gibi anlattım. Bir partneriniz yoksa bile hareketler aynıdır; yalnızca başarılı olup olmadığını görmek için enerji testi yapamazsınız, hepsi bu.

**Auranızı Taramak.** Yere, bir yatağa veya masaj masasına uzanın. Sızıntıları, lezyonları ve yırtıkları tespit etmek için testi yapan kişi aurayı “tarar” (süre bir dakika):

1. Testi yapan taraf olarak elinizi diğer kişinin bedeninin 8 santim üzerinde tutun.
2. Elinizi tepeden tırnağa yavaşça gezdirerek bedeni “tarayın.”
3. Diğer elinizle Genel İndikatör Test yapın (Sayfa 77) ve aurayı taramaya devam ederken eşit bir basınç uygulayın.
4. Kolun zayıf olduğu her an, auranın taranan alanında bir rahatsızlık vardır.
5. Kendi duyarlılığınızı uyandırmak için, hislerinize odaklanın, auradaki kırılmaları hissedin ve enerji testiyle örtüşüp örtüşmediğine bakın.

Bulduğunuz her türlü sızıntı, lezyon veya yırtık sekiz santimin daha üzerinde de var olabilir, ama auranın her bandı için ayrı bir test yapmanız gerekmez, çünkü sıradaki düzeltme işlemi tüm bantlara nüfuz eder (süre – her kırılma için maksimum 1 dakika):

1. İki elinizle kırılmanın üzerinde saat önünde daireler çizerek her boşluğu enerjiyle doldurun ve her yırtığı kapatın. Diğer alanlardaki fazla enerji, onarımı yapmak için ellerinizin elektromanyetik enerjisiyle bu yöne çekelecektir.
2. Siz daireler çizerken el ve parmaklarınızın aynı anda bir örme veya sağma hareketi yaptığını fark edebilirsiniz. Öyleyse bu hissi takip edin. Onları her türlü lezyonu tedavi etmek için dağıtırken etraftaki enerjileri örer ve sağarsınız.
3. Ayrıca ellerinizin kendiliğinden bedeninin sekiz santim yukarisından daha uzağa, auranın diğer bantlarına çıktığını fark edebilirsiniz. Yine doğal bir şekilde bu alanlara yönlendirildiğinize güvenin ve enerjileri toplayıp o alanlara yaymayı sürdürün.
4. Size test yapacak kimse yoksa ellerinizi bedeninizden sekiz santim yukarıda tutup auranız üzerinde gezdirerek kendi alanınızı dengeleyebilir, boşlukları doldurabilir ve yırtıkları tamir edebilirsiniz. Tüm bedeninizi kapsayabilirsiniz, ama aynı zamanda özel ilgi isteyen belirli alanlar üzerinde de çalışabilirsiniz.

**Auranızı Kabartmak.** Bir yastığı kabartırken olduğu gibi, auranızı kabartmak ona taze hava girmesini, genişlemesini ve nefes alacak yer kazanmasını sağlar. Sıkıntılı ve cansız, mutsuz veya umutsuz hissediyorsanız ya da heyecanınızı kaybettiyerseniz, auranızı kabartmak sizi canlandırabilir. Ne zaman sönük ve cansız hissettiğinizi bilmek için enerji testine ihtiyacınız yoktur. Aurayı kabartmanın iki yolu vardır (süre her biri için birkaç saniye):

1. Ayak altından başlayarak auranın enerjisini sanki bir plaj topunu yuvarlar gibi yukarı doğru yuvarlayın. Derin nefes alın. Bu teknik bedeninin merkezine doğru çıkmasıyla tıpkı Fermuar gibi merkez meridyeni güçlendirmeyi sağlar, bu da tüm meridyen ve çakraları besler.
2. Aurada sizi çeken herhangi bir yerde elinizi batırın ve bir kaşık hareketiyle enerjiyi kavrayın. Elleriniz aurada enerji veren, eğlenceli bir dans yapabilir.

**Aura Masajı.** Enerji bedeninize masaj yapmak mümkündür. Bu, aura alanınızı sakinleştirir ve dengeler. Bu masaj fiziksel bir masajı veya diğer herhangi bir tedaviyi sonlandırmanın harika bir yoludur, çünkü o huzurlu, rahat duyguyu uzun süreli kılar (süre 1 dakika):

1. Ellerinizi ovuşturun.
2. Sonra aura masajı yapacağınız kişinin başının birkaç santim üzerinde tutun. Bedene dokunmadan, yavaşça aura enerjilerine aşağı doğru masaj yapın.
3. Açık ellerinizle, enerjileri baştan ayak parmaklarına doğru süpürün.
4. Yavaş veya hızlı, kısa veya uzun el hareketleriyle deneyler yapın. Masajı bedenin tamamına yayın.

**Aurayı Örmek.** “Kelt Örgüsü” ifadesi hem bir enerji sisteminin hem de bir egzersizin adıdır. Aynı ismi paylaşırlar, çünkü enerji sisteminin fonksiyonu, egzersizin hedefiyle aynıdır. Enerji sistemi enerjilerinizi gerektiği gibi örmüyorsa bu teknik işleri yoluna koyacaktır. Auranızın Kelt Örgüsü'ne ihtiyacı olup olmadığını belirlemek için yapılacak enerji testi de eğlencelidir:

1. Testi yapacağınız kişiden kollarını iki yana açmasını isteyin.
2. Sonra aynı anda iki kolu bileklerin hemen üzerinden iki saniye boyunca, bir sekme olup olmayacağını görece kadar itin. Kollar aşağı inerse aura alanı o kişiyi yeterince desteklemiyor demektir.
3. Kollar güçlü kalırsa o zaman aurayı test edin. Aura kişinin açtığı kollarının da ötesine uzanmalıdır. Testi yaptığınız kişinin başından başlayıp iki yana uzattığı parmak uçlarına kadar ellerinizle enerjileri izleyin. Sonra aynı testi tekrar yapın.

Testin sonucunda kişinin kolları güçlüyse bu, o kişinin aurasının iki yana açtığı kollarının da ötesine uzandığını göstermektedir ve doğrusu da budur. Ama aura alanı o kişiyi korumak için varlık gösteremiyorsa kollar zayıftır ve aşağıdaki egzersiz bu alanı güçlendirmeye yardımcı olur. Bir partnerle birlikte çalışıyorsanız talimatları uygun şekilde uyarlayın. Auranıza Kelt Örgüsü yapmak için (süre 1 dakika):

1. Ayakta durun, ellerinizi vücudunuzda üst bacaklarınızın yan kısmına koyup parmaklarınızı iyice açarak birkaç dakika bekleyin. Bu pozisyon-

da enerji bacaklarınıza ulaşacaktır.

2. Ellerinizi ovuşturun. Bu iki el arasında enerji üretecektir. Örgü, enerjiyi hissetseniz de hissetmeseniz de etkili olacaktır, ama dikkatinizi üretilen enerjiye odaklayarak enerjiyi hissetme becerinizi güçlendirmiş olacaksınız.
3. Ellerinizi kulaklarınızın arkasına uzatıp yaklaşık 15 santim mesafede tutun. On saniye kadar bu şekilde bekleyin.
4. Derin nefes alırken dirseklerinizi önünüze getirip birleştirin. (Bu noktadan sonra, aşağıdaki talimatlarla birlikte kollarınızı üç kez çapraz yapacaksınız; Şekil 33'e bakın).
5. Nefes verin, kollarınızı ve ellerinizi yüzünüzün önünde çapraz pozisyona getirin ve kollarınızı iki yanınızda sallandırın.
6. Nefes alın, kollarınızın önünüzde serbest sallanıp birbirlerini çapraz geçmelerine izin verin.
7. Nefes verin, kollarınızı tekrar serbest bırakın ve öne doğru eğilin.
8. Nefes alın ve kollarınızı ayak bileklerinizin seviyesinde çapraz yapın.
9. Nefes verin ve pozisyonunuzu koruyarak kollarınızı dışarı doğru sallayın.
10. Kollarınızı bedeninizin arkasında sallayın, ellerinizi öne doğru çevirin ve dizleriniz hafif bükük bir pozisyonda, ayağa kalkarken enerjiyi başınızın üzerinden atın. Enerjilerin başınızın üzerinden önünüze, yanlarınıza ve bedeninizin arkasına doğru aktığını hayal edin.

Auranız sizi, yüksek voltajlı elektrik telleri ve floresan ışıklarla stresli, öfkeli veya mutsuz insanların titreşimleri gibi atmosferdeki enerji kirliliklerinin etkilerinden korur. Auranıza Kelt Örgüsü yapmak bu koruyucu katmanı oluşturur, ama Kelt Örgüsü, auranızı güçlendiren bir teknikten daha fazlasıdır. Kelt Örgüsü tüm enerji sistemlerinizi organik bir biçimde birbirleriyle bağlar.

## Çocuğunuzun Ağrısını Kesmek

*Ağrı sifonlama tekniğini kullanın (Sayfa 303). Sağ elinizi aşağıda, dışarı doğru ve bedenden uzakta tutarak sol elinizi çocuğunuzun ağrıyan bölgesine koyun. Ona ağrıyı dışarı çektiğinizi ve attığınızı açıklayın. Çocuklar bu kavrama bayılırlar ve işe yaradıklarını gördükleri anda, siz benzer bir ağrı yaşadığınız bir sonraki durumda aynı tekniği size uygulamak isterler.*

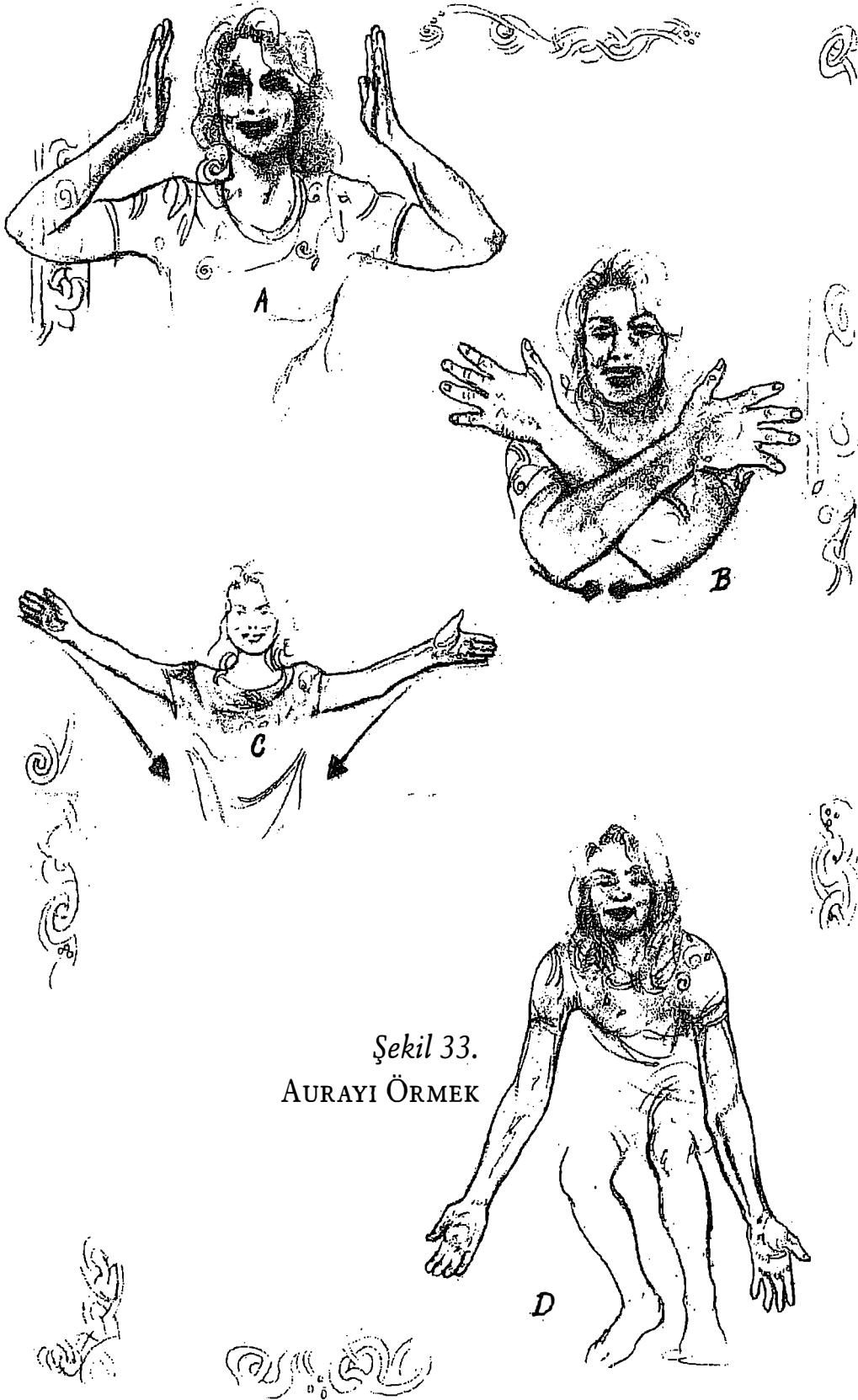
## ELEKTRİK: YOĞUN VE GİZLİ ENERJİLERİ BAĞLAMAK

Bedenin enerji sistemlerinden her biri, 1. Bölüm’de anlatıldığı gibi, elektriksel, elektromanyetik ve gizli enerjilerin bir kombinasyonundan oluşuyorsa elektriksel boyutu en yoğun olanıdır (Sayfa 20-22). Elektromanyetik yönü görünmez alanlar içerirken ve gizlilik yönü çok daha biçimsizken elektriksel yönü elektron ve protonların hareketini, madde “partiküllerini” içerir.

Elektrik, diğer enerji sistemlerinin elektriksel boyutundan çıkıyor gibi görünen bir enerji oluşturur. Uygulamacı Veronica Sanpere’nin söylediği gibi: “Elektrik, gizli enerjilerin en yoğun olanı –aura, çakra ve meridyenler gibi– ve en yoğun enerjilerin en gizli olanıdır – elektrik ve elektriksel alanlar gibi.” Bu, beden elektriğinin bu en temel seviyesinde tüm enerji sistemlerini bağlayan bir köprü görevi görürler. Elektrik çakra veya meridyenler gibi bağımsız bir enerji sistemi değildir. Daha çok tüm esas enerji sistemleriyle yakın ilişkidir: Her birinden ayrıdır, ama aynı zamanda her birinin bir niteliğidir. Elektrik, Kelt Örgüsü ve Beş Ritim, göreceğiniz gibi, bu “ayrı ama parçası olma” durumunu taşır, tıpkı sıvının tüm organlardan ayrı ama her birinin parçası olması gibi.

Bazen “elektrik noktaları” adını verdiğim belirli bir grubu tuttuğumda, belirli bir meridyenin, çakranın ya da auranın bir bölümünün ilgi istediğini anlayabilirim. Elektrik noktalarıyla çalıştığımda, bu, genelde ellerimin arasında direkt bir elektrik bağlantısı ve dengesi en çok bozulmuş olan ve kendini topraklamanın bir yolunu arayan enerji sistemi gibidir. Genelde bir insanın elektrik noktalarına ilk kez dokunduğumda neler olacağına dair hiçbir fikrim yoktur. Enerji, ona en çok ihtiyaç duyulan yere gider. Bir elektrik seansı sırasında bir yara dokusunun iyileştiğine, her türlü duygusal travmanın aşıldığına ve çeşitli, beklenmedik sağlık faydaları görüldüğüne dair haberler vardır. Ama tüm bedenin şifası anlamında en önemlisi, elektriğin diğer tüm sistemlere bağlanma şeklidir. Aura ve çakralar gibi enerji alanları, organları ve diğer enerjileri kuşatarak onlarla aynı hizaya gelir, elektrik içlerinden geçer, onları elektriksel doğalarının somut bir boyutunda bağlar ve koordine eder.

Diğer enerji sistemlerinin yanında, elektrik devrelerini bağlamak için bedendeki pek çok noktaya dokunmak mümkündür ve bu, bazen ihtiyaç duyan belirli alanlara ciddi seviyede şifa getirir. Elektrikle akıcı çalışma, bu kitabın kapsayabileceğinden daha ileri bir enerji tıbbı türü olsa da bedenin enerji sistemlerine elektrik sinyalleri göndermek ve düzen ve dengenin yeniden kurulmasını sağlamak için belirli elektrik



Şekil 33.  
AURAYI ÖRMEK



noktalarına dokunmak mümkündür. Bunların en güçlüsü, ensenin kafatasıyla buluştuğu, geleneksel Çin tıbbında “baş ağrısı noktaları” olarak bilinen bir çift noktadır. Bunlar aynı zamanda merkez meridyenin lenfatik noktalarıdır. Bu noktalar kafatasının en alt noktasında, ensenin tam ortasının her iki yanından yaklaşık iki buçuk santim mesafede yer alırlar (süre minimum 3 dakika):

- Bu elektrik noktalarını tutmak için, ortaparmaklarınızı doğrudan doğruya bu noktalara bastırın ve başın ağırlığının baskı uygulamasına izin verin.
- Bu noktaları iki dakika tutmak ve onlara masaj yapmak, merkezi meridyenin nörolenfatik refleks noktalarını harekete geçirerek lenf hareketini ve toksinlerin atılımını desteklemeye yardımcı olur.
- Ancak bu noktaları iki dakikadan fazla tutarsanız, parmaklarınızdaki hislerde bir değişiklik fark edersiniz. Parmaklarınızda sıcaklık veya yanma hissedebilir, parmaklarınızı bu noktadan çekmek isteyebilirsiniz.
- Aynı anda, elektrikle gerçekten bağlandığınızı hissedersiniz. Bu noktada, derin bir iyileşmenin meydana gelmesi mümkündür.

Bedenin, sizin planladığınız gibi değil, gerektiği gibi elektriksel bağlanma gerçekleştiğine güvenmeniz yeterlidir. Zaman zaman bu noktaları bir saatten fazla süreyle tuttuğum olur. Bazen o kişi bir şeyler olduğunu anlamaz, ama ben parmaklarımda yanma hissedirim. O kişi de sonunda bedenin kendini onarmaya çalıştığı bir yara dokusunda veya diğer alanlarda güçlü hisler fark etmeye başlar. Her birey için bunun ne kadar süreceğini bilemem, ama siz bu süreç tamamlandığında anlarsınız. Ellerinizdeki yanma hissi geçer. Ve genelde önemli ve beklenmedik bir iyileşme görülür.

## KELT ÖRGÜSÜ: ENERJİ SİSTEMLERİNİZİ BAĞLAMAK

Beden enerjileri döner, kıvrılır, çapraz geçer ve kendilerini olağanüstü güzellikte bir kalıba sokarlar. Bu renk ve şekil kaleidoskopunun dengesi, dünyada enerji şifacılarının farklı isimlerle bildiği bir enerji sistemiyle korunur. Doğu’da, bu kalıbın bir yüzüne “Tibet enerji halkası” denir.<sup>9</sup> Yoga geleneğinde, birbirlerinin üzerinden yedi kez geçen ve sembolik olarak yedi çakrayı kapsayan iki kıvrımlı çizgiyle gösterilir. Batı’da kadüse adı verilen, bir asanın üzerinde birbirlerine dolanmış –yine yedi kez– yılan sembolünde görülür ve Yunan tanrısı Hermes ile özdeşleştirilir. Daha sonra

kadüse simya ve tıpta bir sembol olarak kullanılmıştır. Ben *Kelt örgüsü* terimini yalnızca Kelt şifasına olan yakınlığım dolayısıyla değil, aynı zamanda kalıp bana eski Kelt çizimlerdeki dinamik, spiral dönen, başlangıcı ve sonu olmayan, bazen üçlü bir spiral oluşturan bir sonsuzluk sembolü gibi görüldüğü için kullanırım. Tüm enerji sistemlerini tek bir birim olarak tutan görünmez ipler gibi, Kelt Örgüsü bedeninde ve etrafında spiral çizen bir sekiz-rakamı kalıbıyla ağ örür. Bu, yaşayan, sürekli yeni çapraz geçişlerle, sürekli genişleyen ve kısılan bir sistemdir. DNA'nın çift sarmalı, mikrokozmosta bu kalıptır. Bedenin sağ tarafının sol yarımküre kontrolü ve sol tarafın sağ yarımküre kontrolü bu kalıbın geniş halidir.

Bu çapraz geçiş yaparak bedenimize nüfuz eden enerjiler, enerji sisteminizin “bağlayıcı dokularıdır”. Bir keresinde bir sınıfta, bu enerji sistemini anlattığım anda tanıyan, biri Brezilya diğeryse Nepal'den gelmiş iki erkek hemşire vardı. İkisi de, düzenli olarak görev yaptıkları hastanede, biri yanık ünitesinde diğeryse genel cerrahide hastalarına, prosedür için farklı isimler kullanılsa da, “Kelt Örgüsü” yapıyordu.

Kelt Örgüsü, *bir enerji sistemi olarak* tüm diğer enerji sistemlerinizi bağlar ve aralarında bir rezonans yaratır. Bu, kuvvet alanlarınızın örgüsüdür. Tüm enerji yapınızı bir arada tutar. Bir egzersiz olarak auranızın enerjilerini dışarı yönlendirmek ve onları güçlendirmek için Kelt Örgüsü'nü kullanabilirsiniz. Bu egzersiz aynı zamanda tüm enerjilerinizi bağlar ve bu şekilde enerjileriniz tek bir ağ görevi görür. Ancak bir tele dokununuz ve tüm sisteminiz uyum içinde yankılanır.

İnsanların enerjileri eşsizdir, ancak Kelt Örgüsü evrenseldir. Beynin her bir yarımküresindeki enerjileri bedeninde diğer tarafına aktarır. En büyük oluşumu, tepeden tırnağa uzanan bir sekiz rakamı ya da sonsuzluk işaretidir. Kadüsedede, yoga figüründe ve enerjinin omurgaya yükselmesine odaklanan diğer sistemlerde Kelt Örgüsü, gövdeye yedi kez sarılan bir dizi sekiz rakamı olarak gösterilir. Ama bu kalıp bedeninde tamamında, başın üzerinde, yüzde, gövdede, bacaklarda ve ayaklarda bulunur. Bu iç içe geçen enerjiler giderek küçülür, sonunda hücrese seviyede primordiyal kalıplarını örürler. Hatta DNA'nın çift sarmalı, bir enerji sistemi olarak Kelt Örgüsü'nün ilk numunesi olabilir.

Kelt Örgüsü'nün bir işlevi, tüm enerji sistemlerini bir araya getirip sıkı bir iletişim ağı kurmaktır, böylece bilgi gitmesi gereken yere rahatlıkla ulaşabilir. Bu, tüm enerji sistemlerinin uyum ve işbirliği içinde çalışmasını sağlar. Kelt Örgüsü dinamik bir şekilde bir araya geldiğinde, bir güç hissine, kontrolün sizde olduğu duygusuna erişirsiniz ve enerjileriniz gerçek anlamda uğuldamaya başlar. Özellikle de bir insan sağlıklıyken ve kalıp belirginken, hastalarında Kelt Örgüsü'nü duyabilen pek çok şif-

facı tanıdım. Bunun kulağa müzikal bir uğultu veya rezonans gibi geldiğini söylerler.

Mary Ann bir dizi korkunç kriz yaşamış son derece zeki bir kadındı. Şimdi o krizleri aştığından ışık saçıyordu ve mutluydu. Kalbi açıktı ve yaşadığı sıkıntılar onu ciddi anlamda büyütmüştü. Ancak bedeni ciddi bir sıkıntı içindeydi – yorgundu, aşırı kilo almıştı ve özellikle eklemelerinde ağrılar vardı. Sanki ruhu, onu taşıyan araçtan daha hızlı gidiyor gibiydi. Stresler sonucunda şiddetli bir şekilde yıpranan enerjilerin her biriyle çalışsam da Kelt Örgüsü yapmak bedeninin yoksun kalmış enerji sistemlerini canlanan ruhunun ardına bağlamaya benziyordu.

Kelt Örgüsü'nü kullanmanın pek çok farklı sebebi vardır. Disleksi ve diğer öğrenme bozuklukları, şiddetli bağışıklık sistemi bozuklukları ve diğer hastalıklar gibi enerjilerin uygun şekilde çapraz geçiş yapamadığı her durumda çok değerli bir araçtır. Ben genelde bir tedaviyi, tüm alanları birbirlerine örerek tamamlarım. Ayrıca bir seansa Kelt Örgüsü'yle başladığım da olur. Özellikle bir insanın enerjileri, daha en başından neler olduğunu anlayamayacağım kadar düzensizse onlara Kelt Örgüsü yapmak, durumu anlamama yardımcı olur. Kelt Örgüsü tüm enerjileri hizalar ve statığı temizler.

**Kelt Örgüsü'ne Kelt Örgüsü Yapmak.** Auranıza Kelt Örgüsü yaparken kullandığınız örme kalıbını gözden geçirin (Sayfa 194). Enerji sistemlerinizin her biri, bedeniniz üzerinde Kelt Örgüsü kalıpları yapmak için elinizi kullanarak daha sıkı bir ağa dönüştürülebilir. Bu örgüler büyük veya küçük ve dilediğiniz her alanda olabilir. İçinizden geldiği kadar örgü ve çapraz geçiş yapın. Sezgileriniz size yol gösterecektir. Hata yapamazsınız, çünkü bedeniniz Kelt Örgüsü hareketini çok sever. Bedeninizin dört bir yanına yayılan başı-sonu olmayan çapraz geçiş kalıplarını aktif hale getirir.

**Ritmik 8'ler.** Ritmik 8'ler, Kelt Örgüsü egzersizinin bir diğer türüdür. Zihinsel anlamda rahatlayamayacak kadar stresliyseniz veya odaklanıp düşünemiyorsanız, beynin sağ ve sol yarımkürelerini enerji anlamında entegre etmek denge getirecektir (süre bir dakikadan az):

1. Ellerinizi vücudunuzun iki yanında serbest bırakın, vücut ağırlığınızı bir kalçanızdan diğerine vererek sanki müzik eşliğinde sallanıyor gibi hareket edin.
2. Kollarınızın bedeninizle birlikte sallanmasına izin verin (Şekil 34'e bakın). Bir yandan diğerine sallanırken kollarınızda ve bedeninizde doğal

Şekil 34.  
RİTMİK 8'LER



bir sekiz-rakamı hareketi oluştuğunu fark edeceksiniz. Kollarınızı rahat bırakıp daha geniş sallanmalarını sağlayın.

3. Ellerinizi önünüzde uzatın ve kollarınızda yatay sekiz rakamları oluşturun. Elinizi sağa doğru kaldırın, aşağı doğru daire çizin, sonra tekrar yukarı ve sola kıvrılın. Uzandığınız yönde kalçanızı kıvrırın, bedeninizin kollarınızla birlikte hareket etmesine izin verin. Bu, bir egzersizden öte bir danstır.

Pek çok Ritmik 8 yapmak, beynin sol ve sağ yarımkürelerinin daha iyi iletişim kurmalarına yardımcı olur. Bu teknik, disleksi rahatsızlığı olan çocuklara ve öğrenme bozukluğu olan diğer insanlara yardımcı olan eğitimsel kinesiyojide kullanılır. Sayısız araştırma, tüm bedeni hareket ettiren tebeşirle karatahtaya Ritmik 8'ler yapmanın öğrenme bozukluğu olan çocuklara yardımcı olduğunu göstermiştir.<sup>10</sup>

**Bir Partnerle Kelt Örgüsü Yapmak.** Hangi Kelt Örgüsü kalıplarında sorun olduğunu belirlemek için basit bir enerji testi vardır. Yine, en iyi yol içe dönmek ve sezgilerinizin size yol göstermesine izin vermektir. Hatta çok sosyalleşmediğiniz sürece, Kelt Örgüsü'ne ihtiyaç duyduğunuz zamanlarda otomatik bir şekilde, farkında olmadan kollarınızı göğsünüzde birleştirir ya da bacak bacak üstüne atarsınız. Partnerinizin hangi bölgelerde Kelt Örgüsü'ne ihtiyacı olduğunu görmek ve bir düzeltme yapmak için (süre 3 dakika):

1. Çevik bir hareketle elinizi vücudunuza değdirmeden bir omuzdan diğer kalçanıza geçirin.
2. Partnerinizin koluna enerji testi yapın.
3. Şimdi aynı hareketi diğer kalçadan diğer omza yapın ve enerji testini tekrarlayın.
4. Düzeltme için: Ellerinizle bedenin önünde, gövdenizden birkaç santim mesafede bir sekiz rakamı kalıbı çizin. Enerji testi sırasında güçlü olun yönde yapın ve elinizle sekiz rakamı çizmeye devam edin.
5. Elinizi serbest bırakın, kendi ritmini bulmasına izin verin ve bir dakika da sekiz rakamları çizin.
6. Her iki yön de güçsüz çıktıysa –ki bu alışılmadık bir durumdur– her iki yönde sekiz rakamları çizin.

Gövde üzerinde test ve düzeltme yapmanın yanı sıra, baş ve boyun üzerinde, bacaklarda veya küçük büyük, bedenin diğer herhangi bir bölümünde test edebilirsiniz.

## TEMEL IZGARA: BEDEN ENERJİLERİNİZİN TEMELİ

Ayakta durduğunuzda, *kök çakranız* enerji merkezlerinizin tabanı gibi görünür. Diğer tüm çakralarınız kök çakranın üzerindedir. Uzanırken enerji merkezlerinizin tabanı, *temel ızgaranız* gibi görünür. Çakralarınızın her biri, tüm enerji sistemlerinizin yatağı olan bu ızgaralara gömülüdür. Izgara bana çakralardan çok farklı görünür. Çakralar spiraller gibi görünürken, temel ızgara bir enerji hatları diyagramı gibi görünür. Bir gökdelenin inşaat alanında gördüğünüz çelik altyapı sistemine benzer. Çakra enerjisi çevredeki enerjilerle bağlantı kurarken, temel ızgara enerjisi tamamen bedeniniz içindedir. Ve bu temel zarar gördüğü takdirde, diğer enerji sistemleri ciddi anlamda tehlikeye girer.

Temel ızgaranın rolünü ilk kez, belirli tedavilerin neden işe yaramadığını çözemediğimde anlamaya başladım. Daha derine inmeliydim. Temel ızgara bedene entegral olduğundan, düzgün çalıştığında onu fark etmekte zorlanmıştım. Ancak çöktüğü zaman, tüm enerji sistemleri titrek bir zemin üzerindedir.

Bir çakranın orta katmanlarına baktığımda, kişinin geçmişinden, çakranın esas temasıyla ilişkili hoş ve hoş olmayan imgeler görürüm. Çakranın daha derin katmanlarına ulaşabilirsem, genelde o kişinin örtülü potansiyelini, geçmiş yaşamlardan gelen mirasını görürüm. Çakranın en derin katmanlarınının *altına* baktığımda, genelde yalnızca çorak bir ızgara kalıbı görürüm.

Ancak şiddetli bir travma geçirmiş bir insanın temel ızgarası üzerinde çalışırken, o travmanın anıları bana bazen boğucu bir şekilde akar. Pek çok kez kişinin semptomlarının baskınına da maruz kaldığım oldu. Bu sebeplerden ötürü, ileri seviyedeki öğrenciler ve çok güçlü bir sinir sistemine sahip olduğunu gösteren insanlar dışında kimseye temel ızgarayla çalışmanın etkili tekniklerini öğretmem.

Elli iki yaşındaki Tom'a on yılı aşkın bir süre önce Guillain-Barré Sendromu (Fransız polyosu) teşhisi konmuştu ve hastalık hafiflemiş olsa da, Tom hiçbir zaman eski sağlığına kavuşamamıştı. Değerlendirmemi etkilememek adına bana durumundan söz etmek için seansın bitmesini bekledi.

Tom'un temel ızgara kalıplarının pek çoğunun zarar görmüş olduğunu görebiliyordum. En çok etkilenen kalıba uzanan noktaları tuttum. Kolumdan yukarı doğru yavaş, sarı-kahverengi bir enerji yükselmeye başladı ve aniden korkunç bir ağrı hissettim. Sanki bu enerji kolumdaki tüm yaşam enerjisini tüketiyordu. Çok kötüydü ve benim bunun ne olduğuna dair hiçbir fikrim yoktu. Sonra birkaç görüntü, bir araya getiremediğim küçük sahneler almaya başladım. Ardından içimi boğucu bir nefret

duygusu kapladı. Sanki bir anda onun nefretinin farkına varmıştım. Sanki o olmuş-tum ve yakıcı bir nefretle yanıyor, harekete geçmek zorunda hissediyordum. Başka şansım yoktu. Bu büyük bir duyguydu ve tüm benliğimi sardı. Duygu öyle yoğundu ki hırsımı birinden çıkarmak istiyordum, buna ihtiyacım vardı. Daha önce böyle bir nefret hissetmemiştim.

Bu duygularla, resimler anlam kazanmaya başladı. Önce bu nefretle dolu bir şekilde karanlıkta yürüdüğümü hissettim. Nefret öldürme dürtüsüne dönüştü. Sonra bir eve yaklaştım ve bir silahım olduğunu fark ettim. Resimler hâlâ net değildi, ama ben evin içinde birini öldüreceğimi ve birini, bir kadını koruduğumu biliyordum. Önümde bir adam durdu. Ben silahı ona doğrulttum, ama bir türlü ateşleyemedim. Travma tüm vücudumu sardı ve ben parmağımı bile oynatamadım. Bunlar yaşanırken her şeyi Tom'a anlatıyordum, ama aniden konuşamamaya başladım. Donmuş, paralize olmuşum. Tom bana neler olduğunu gördü ve "Bu Guillain-Barré!" diye bağırdı. Bir anda, hâlâ vücudunu saran bu enerji kalıntısının bana geçtiğini anlamıştı.

On iki yıl önce, Tom'un en yakın arkadaşlarından biri kocasından kötü bir dayak yemişti. Giderek artan bir şiddet ve pişmanlık döngüsünden dolayı, Tom adamın eninde sonunda kadını öldüreceğine inanıyordu. Tom bir silah alıp adamın kapısına dayanmıştı. O karını öldürmeden önce Tom adamı öldürecekti. Ama o an geldiğinde, Tom'un vicdanı veya insanlığı onun tetiği çekmesine engel olmuştu. Tom oradan ayrıldı ve kısa bir süre içinde hastalandı. Ertesi sabah uyandığında kıpırdayamıyordu. Hemen hastaneye kaldırıldı, ama durumu umutsuzdu. Teşhis: Guillain-Barré sendromu, tetikte duran parmağının yaşadığı felçten çok daha ciddi bir felç olma hali.

Bu sırada ben orada, onun yanında paralize olmuş bir halde, "Bu durumdan asla kurtulamayacağım. Bu sefer boyumu aşan bir işe kalkıştım," diye düşünüyordum. Enerji bedenimde hareket etmiyordu. Boğulduğumu hissediyordum. Tom, sağ olsun, kendi enerjisini bana yollamaya çalıştı. Biraz yardımcı oldu, ama ben bedenimin kontrolünü tekrar kazanmadan önce tam üç saat bu korkunç durumda kaldım. Tüm o geçmiş ve enerji, onun temel ızgarasına hapsolmuştu. Ama benim bedenime aktığında ve onun temel ızgarası yeniden bütünleştiğinde, daha sonra anlattığı üzere yıllar süren belirsiz semptomlardan tamamen kurtulmuştu.

Bedene, ruha ya da cana gelen şiddetli travma, enerji temellerinizi sarsan bir deprem gibidir. Temel ızgara ayrılmaya başlar. Ben onun bir şok emici gibi görev yaptığına inanıyorum – beden, normal şartlarda özümseyemeyeceği bir travmanın

şoku karşısında ayakta kalmasına yardımcı olur. Temel ızgara şoku çekmeseydi, bu tip bir travma kalbin durmasına ya da başka bir savunmasız sistemin çökmesine neden olabilirdi. Kısa vadede, temel ızgara darbeyi yumuşatır. Ama nasıl bir kazada bir arabanın iskeleti hasar görürse diğer sistemler de zaman veya bir müdahale yardımıyla temel ızgara eski haline dönmeden, düzenli çalışmayabilir.

Bir çift bir boşanma sürecinin tam ortasındaydı ve yedi yaşındaki oğulları travma geçiriyordu. Bir öfke nöbetine kapılmıştı ve okuldaki diğer çocuklara kaba davranıyordu. Aynı zamanda içsel anlamda dehşete kapılmıştı, geceleri altını ıslatıyor ve sık sık kâbus görüyordu. Annesi onu bir seans için bana getirdi. Çalışma, birkaç gün sakinleşmesine yardımcı olduysa da uzun sürmedi. İkinci seansta temel ızgarasına baktım ve önemli bir kalıbın zarar gördüğünü fark ettim. Daha önce hiç bu kadar genç birinin temel ızgarasıyla çalışmamıştım ve bunun onu nasıl etkileyeceği konusunda endişeliydim.

Izgara kalıbı eski haline gelir ve bastırıldığı enerji serbest kalırsa kişi bazen seans-tan sonra travmatik anılarla, eski ıstıraplarla ya da bastırılmamış bir şokla yüz yüze gelebilir ve bunları entegre etmek zorunda kalır. Bu her seferinde yaşanan bir durum olmasa da neler olacağını bilmiyordum ve annesine devam ettiğimiz takdirde pek çok şeyle mücadele etmek zorunda kalabileceklerini anlattım.

Bir çocuk psikoloğu seçeneği üzerinde konuştuk. Yardımı olabileceğini düşünüyordum. Ama aynı zamanda, terapi küçük çocuğun hayatını belirli bir çerçeveye oturtsa dahi, temel ızgarasını eski haline getirmenin ona başka bir seviyede yardımcı olacağını hissettim. Boşanmanın travması onun enerji temeline hapsolmuşsa hayatının geri kalanı boyunca aktif olabilirdi. Hayata bakışlarını şekillendiren, hatta bazen travmayı tekrar tekrar yaratmalarına neden olan bir travmanın ötesine geçemeyen insanlarda buna rastlanır. Annesi, tedavi seçimini oğluna bırakmaya karar verdi.

Oğluna seçenekleri anlatırken takındığı nazik ve maharetli tutum karşısında etkilendim. Ruhunun bir depresyon yaşadığını ve onun mutlu olması için gerekli olan yollardan bazılarının hasar gördüğünü söyledi. Seans bu yolları tamir etmeye çalışacak, böylece o da tekrar mutlu olacaktı. Ama o yolları tamir ederken bir süre onu rahatsız edebilecek molozlar da ortaya çıkabilirdi. Çocuk bu riski almayı kabul etti.

Genelde bir başkasının ızgara kalıbının kırılmasına neden olan hikâyeyi kendi benliğimde hissederim. Çoğu zaman, ızgaranın tam da ne zaman hasar gördüğünü anlarım, çünkü yerel olmayan bir şekilde, oradayımdır. Ancak bazen travma öyle derin fiziksel bir seviyededir ki hiçbir anlam çıkaramam ve bu çocuğun temel ızgara kalıbının ne zaman yara aldığını da hiçbir zaman bilemedim. Öncelikli deneyi-



mim, şoka girmiş bir bedendi. Babasının perişan görüldüğüne tanık oldum ve sonra babanın gidişine dair derin bir travma yaşandığını fark ettim – ayrılık, yalnızlık, güvenli olan her şeyden uzaklaşma. Çocuğun bu konulara dair bilinçli hiçbir fikri yoktu, ama küçük bedeni şoktaydı ve bağışıklık sistemi alarm durumuna geçmişti. Sanki bir daha asla güvende olamayacak gibi tepki veriyor, tüm sistemlere kendilerini korumaları için mesaj gönderiyordu. Belki de diğer çocuklarla kavga etmesinin kaynağı aşırı aktif hale gelmiş bir bağışıklık tepkisinin davranışsal ilişkisiydi.

Izgara yolları bağlandıkça, bedenine dinginliğin fiziksel belirtileri gelmeye başladı. Nefes alıp verişini sakınlaştı. Enerji bedeni şoktan çıktı ve artık bağışıklık sistemi alarm durumunda değildi. Kâbuslar, yatağı ıslatmalar ve kavgalar sona erdi.

Çocuklar, temel ızgarada bozulmaya yol açan şok ve travmaya karşı özellikle savunmasızdırlar, ama bir ızgara hayatın herhangi bir noktasında zarar görebilir. Temel ızgara içinde 64 kalıp vardır. Sekizi anayoldur ve ana bir yolu tamir ederek diğer kollar da düzelir. Bir ızgarada pek çok kalıp bozulduğunda, sanki beden, acil durumlarda kullanılması gereken fiziksel kaynaklar dışında, enerjileri bir arada tutan bir sistemden mahrum kalmış gibidir. İnsanlar uyum sağlamak için kendilerini bu kadar zorlamak zorunda kaldıklarında, yabancı olurlar. Canlılıklarını yitirirler, katı görünürler ve yaşamlarında esnekliğe yer kalmaz. Bazen bozuk bir ızgara kalıbı, neşe veya şifa gibi doğal süreçleri engelleyebilir ve bir insanın huzurlu bir şekilde ölmesine bile mani olabilir.

İki kız kardeş yaşlı annelerinin bakımını üstlenmişti. Anne son beş yıldır yaşamla ölüm arasında bir yerdedi. Kızlar anneye ilgileniyordu, ama bu bakım onları da tüketiyordu. Annelerini çok seviyorlardı, ama artık bu şekilde yaşamasını istemiyorlardı. Anne acı ve depresyonla mücadele ediyor, bu kadar kötü bir yaşam kalitesiyle devam etmek için hiçbir sebep göremiyordu, fakat ölemiyordu da. Tüm aile iki veya üç kez anneye vedalaşmak için bir araya gelmişti. Ama anne ölmemişti. Hâlâ hayattaydı, hatta onu ölüm yatağında uğurlamak için gelen bir sürü insandan daha uzun yaşamıştı. Kızlardan biri benden annesine bir enerji seansı yapmamı istedi. Onun daha rahat etmesine yardımcı olabileceğimi, belki de enerjilerinin bana faydalı bir şey söyleyebileceğini umuyordu. Anne de yanıtlar almak ve kurtulmak için sabırsızdı.

Bedeninin ruhunu güçlkle taşıdığını fark ettim. Izgarasındaki iki kalıp tamamen tutarsızdı ve en temel enerji sistemi bu kadar dağılmışken nasıl hayatta kalabildiğini merak ettim. İlk kalıp için noktaları tuttuğumda, aniden onun geçmişine çekildim. Ben oydum. Dört yaşındaydım. Her şey bir film gibiydi ve ben o filmdeydim.

Babasının ona cinsel istismar uyguladığını fark ettim. Babasını tarif ettim. Sahneyi anlattım ve sonra kadın konuşmaya başladı. Asla hatırlamak istememişti. Babasını öyle çok sevmişti ki ona dair anılarının lekelenmesini istemiyordu. Ama içinde uyanık olan o anıların doğru olduğunu biliyordu ve benim gördüklerimi, hissettiklerimi ve yaşadıklarımı anlatmaya başladı.

Sonra farkındalığıma, bu sefer yirmi yıl sonrasından bir başka travma ulaştı. Çok zorlu bir evlilik yaşıyordu. Kızları küçüktü. Kocasının kızları cinsel anlamda suiistimal ettiğinden emindi. Mutsuzluklarının kaynağının bu olduğuna inanıyordu. Kocasından boşanmasının tek gerekçesinin kocasının kızlarına bu kötülüğü yapması olduğuna ikna olmuştu. Kimseye kuşkularından söz etmese de kendine bu attığımı atmasının nedeninin evliliğindeki mutsuzluğu değil, cinsel taciz olduğunu söylemişti.

Bir seviyede, kızlarına gerçeği anlatana kadar ölmemeye karar vermişti. Onları, tacize uğradıkları bilgisiyle özgür bırakmak istiyordu. Ama kızlar babalarıyla çok yakındılar ve harika bir ilişkileri vardı. Bu taciz olayını onlara söylediği takdirde, kızların ona inanmayacaklarından ve bu açıklamayı kindarlık olarak yorumlayacaklarından korkuyordu. Yine de bu gerçeği öğrenmeleri gerektiğini hissetmişti ve söylemenin bir yolunu bulmayı umarak hayata tutunmuştu.

Ancak seansta anlaşıldığı üzere, kendi babası tarafından maruz bırakıldığı cinsel suiistimalin anısını bastırarak babasının ihlallerini kocasına yönlendirmişti. Zor ve stresli bir evlilik olsa da kocası ne kötü bir adamdı ne de acımasız bir baba.

Bu gerçek hikâyenin baştan yazılmasını sağladı. Benden kızları çağırمامı istedi ve onlara tüm hikâyeyi anlattı. Onun için, babalarının cinsel taciz yapmış olduğuna inanmak, zorlu evliliğinden çıkış bileti olmuştu. Şimdi babalarını korkunç bir adam gibi göstermek zorunda değildi ve yaşadığı rahatlık tarif edilemeyecek kadar büyüktü.

Diğer sorunlu ızgara kalıbı yeni bir hikâye getirmedi. Daha çok, içsel karmaşası, korkuları ve yanlış yönlendirdiği suçlamalar bu ikinci kalıbın dağılmasına neden olmuştu. Ben ızgara noktalarını tuttuğumda, ızgara kalıbının tekrar bağlanmasından korktum. Sanki bu, ruhunun bedenden ayrılmasını önleyen son engeli ortadan kaldıracak gibiydi. “Aman Tanrım, her an ölebilir!” diye düşündüm.

Ellerimi çektim. Enerji akışını tamamlamadan temel ızgara noktalarından çekilmek iyi bir fikir değildir ve o anda başım dönmeye başladı. Son bir hamleyle gidip kızları çağırdım. Onlara devam ettiğim takdirde annelerinin ölebileceğini söyledim. Kızlardan biri sessizdi, ama diğeri yatak odasına gitti ve “Anne, Donna enerjilerini

serbest bıraktığı takdirde tamamen rahatlayacağından korkuyor. Ölmenden korkuyor. Durmasını ister misin?” diye sordu.

Annesi hemen, “Hayır, ama lütfen bana ne yaptığını anlat,” dedi. “Yaşadığınız travmalardan dolayı hayatınızın büyük bölümünde dağılmış olan devreyi yeniden bağlıyorum,” dedim. Bana baktı ve sakin bir şekilde, “Lütfen devam eder misin?” diye sordu. Devam ettim. Kızlarının yanında, ben hâlâ noktalarını tutarken, mutlu bir şekilde öldü.

Temel ızgara yalnızca bir travmanın enerjisini değil, aynı zamanda o deneyimin ayrıntılarını da hapsettiğinden, genelde temel ızgarayla çalışmak güçlü anıları ortaya çıkarır. Ben pek çok kez, temel ızgara içinde “sahte anı tartışmasının” her iki tarafına dair kanıtlara rastladım. Pek çok kez, kök çakra veya temel ızgara enerjisiyle çalışırken, kişinin hatırlamadığı ama daha sonra o veya bu şekilde doğrulanan kötü eğilimli görüntülerle karşılaştım. Aynı zamanda suiistimale maruz kaldığından emin olan, ama en derin enerjilerinin farklı bir hikâyeye anlattığı insanlarla da çalıştım.

Bir kadın bana, babasının ona uyguladığı cinsel istismar anılarıyla geldi. Bu anıların ortaya çıktığı otuzlu yaşlarının başlarından itibaren, kimliğinin önemli bir parçası ritüel olarak cinsel tacize uğramış olmak üzerine kuruluydu. Acımasız geçmişiyile baş etmesine yardımcı olan terapilere, destek gruplarına ve sayısız organizasyona katılmıştı. Hem bedensel hem de ruhsal olarak ciddi bir sefalet içindeydi. Doğal olarak temel ızgarasındaki önemli kalıplardan biri dağılmıştı.

Ancak o kalıpla çalıştığımızda, içerdiği bilginin beklediğim şey olmadığını fark ettim. Bir anı ortaya çıkarsa bu genelde ızgaranın dağıldığı ânı içerir.

Genelde bir dizi olay sizi o âna götürür. Doruk noktası, ızgarayı parçalayan olay çoğu zaman bir dizi travmanın simgesidir ve ızgaraya hapsolan ânı da budur. Ancak bu kadında ortaya üç olay çıktı. Birincide, yaklaşık beş yaşlarındaydı. Babası annesine bağırarak odaya girdi ve kullandığı dil ve tehditkâr ses tonu doğrudan doğruya bebeğin enerji bedenine girdi. Daha önce hiç böyle vahşi bir enerjiyle muhatap olmamıştı ve bu tecrübeden, dünyanın güvenli bir yer olmadığı izlenimini aldı. Diğer iki olay yine benzer nitelikteydi ve üçüncüsüyle birlikte temel ızgarası ayrılmıştı.

Neden bu kadar yaralı ve çaresiz hissettiğini anlamaya çalışırken ruhu babası tarafından ciddi anlamda travmaya uğratıldığı gerçeğini ortaya koydu. Medyada yayınlanan cinsel istismar görüntüleri, ruhunun kapsamlı “anılar” yaratması için ihtiyacı olan teşviki sağlamıştı. Ona, en temel enerji sisteminde cinsel istismarı gösteren hiçbir şey bulamadığımı, ama bulduklarımın mantıklı, alternatif bir

açıklama sunduğunu söylediğimde, ona ihanet ettiğim hissine kapıldı. Kimliğini tamamen aksi bir sonuç üzerine kurmuştu. Ancak zaman içinde kendi özgün anıları, ruhunun ve hayal gücünün yarattığı çarpıtılmış görüntülerin yerini almaya başladı ve o da iyileşti.

En etkili temel ızgara tekniklerini bir kitapta öğretmenin sorumlu bir davranış olduğunu, hatta bunun mümkün olduğunu düşünmüyorum. Ancak daha nazik düzeltme yollarından birkaçı aşağıda sıralanmıştır ve bunların toplu etkileri oldukça güçlü olabilir.

**Çakralarınızı Dengeleyerek Temel Izgaranızı İyileştirmek.** Çakralarınızı dengede tutmak, temel ızgaranızı onarmaya yardımcı olur. Çakralar ciddi anlamda dengesiz olduklarında, temel ızgara kalıpları yeniden bağlanmazlar. İki sistem son derece yakından ilişkilidir. Çakraları temizlemek, temel ızgarayı iyileştirmenin nazik ve doğal bir yoludur. Ve çakralarınız ne kadar dengeli olursa geçmişten zorlu anıların ortaya çıkması durumunda, siz o kadar hafif bir travma geçirirsiniz. Dolayısıyla düzenli olarak yapacağınız çakra dengeleme çalışmaları temel ızgaranız için onarıcı olacaktır. Hangi ızgara kalıplarının devredışı kaldığını bilmenize bile gerek yoktur.

**İçsel Huzuru Güçlendirerek Temel Izgaranızı İyileştirmek.** Minnet duymak sizin için iyidir. Temel ızgaranızı güçlendirir. Değiştiremeyeceklerinizi kabul etmek sizin için iyidir. Bu da temel ızgaranızı güçlendirir. İyimsizlik sizin için iyidir. Negatif sonuçlar beklemek yerine, pozitif beklentiler geliştirme eğiliminde olmanız, sağlığınız için çok daha iyidir.<sup>11</sup> Düzenli olarak meditasyon yapan insanların temel ızgaralarında az rastlanır bir güç ve dirence sahip olduklarını fark ettim. Meditasyon ve diğer huzur verici uygulamalar temel ızgarayı onarır, iyi egzersiz yapmış bir beden gibi sıkı ve güçlü kalmasını sağlar. Her gün size huzur veren bir aktivite için zaman ayırarak temel ızgaranızı güçlendirirsiniz.

**Kelt Örgüsü'nü Kullanarak Temel Izgaranızı İyileştirmek.** Bedeninizde milyonlarca minik sekiz-rakamı kalıbı bulunur. Enerji her hücreyi örür. Bu minyatür çapraz geçiş kalıpları sağlamsa enerjileriniz artar ve siz temel ızgarayla çalışırken sisteminizi tehlikeye atmazsınız. Temel ızgaranın içindeki konfigürasyonların yarısında, enerji bir taraftan diğerine geçerek minyatür Kelt Örgüsü kalıpları yaratır. Bu yüzden temel ızgara (enerji sisteminin aksine) Kelt Örgüsü tekniğine karşı son derece açıktır.

Her insanın güçlü bir temel ızgarası olmalıdır. Hepimiz hayatlarımızda temelle-

rimizi zayıflatan travmalar yaşadık. 3. Bölüm'ün son konusunda stresli bir durumu hayal ederken veya hatırlarken nörovasküler noktalarınızı nasıl tutmanız gerektiğini öğrendiniz. Nörovasküler stresi hafifletme ve sonra Kelt Örgüsü egzersizini yaparak temel ızgaranızı onaran güçlü şifalı kuvvetleri harekete geçirebilirsiniz (süre 5 dakika):

1. Uzanın ve Taç Çekimi yapın (Sayfa 88'e ve Şekil 7'ye bakın).
2. Geçmişten veya mevcut zamandan, negatif bir duygusal yük taşıyan bir sahneye odaklanın.
3. Parmaklarınızı hafifçe alnınızdaki ön çıkıntı noktalarına koyun (Sayfa 102).
4. Stresli sahneyi zihninizde tutarak ve parmaklarınızı alnınızdan çekmeden, başparmaklarınızı şakaklarındaki Üçlü Isıtıcı noktalarına koyun ve derin bir nefes alın. Stres tepkisine yönlendirilen kan birkaç dakika içinde alnınıza döner ve daha net düşünmeye başladığınızı fark edersiniz. Sahnenin zihninizden silinmesine izin verin.
5. Başparmaklarınızı şakaklarınızdan çekmeden, parmaklarınızla alnınızda sekiz rakamları çizerek Kelt Örgüsü yapmaya başlayın. Sonunda ayağa kalkmaya hazır olduğunuzda, tam bir Kelt Örgüsü yaparak (Sayfa 194) zihin ve bedenin bu uyumunu auranıza ve temel ızgaranıza mühürleyin.

Bu tekniği, travma geçirmiş bir çocukta kullanmak, travmanın çocuğun enerji temeline hapsolmesini önleyebilir. Çocuğu kucağınızda tutuyorsanız bunu yapmanız daha kolaydır. Çocuk travma hakkında konuşabilecek yaşa gelmişse o bu travmadan söz ederken siz de parmaklarınızı çocuğun alnına, ön çıkıntı noktalarına koyun. Çocuk sakinleştiğinde, Kelt Örgüsü yapmaya başlayın. İçgüdüsel olarak serbest kalan elinizi teninden beş veya altı santim mesafede tutarak tüm vücuduna pek çok sekiz rakamı çizebilirsiniz. Çocukları mutsuz olduğunda ebeveynlerin yaşadığı çaresizlik ve kendini suçlama hissi, Kelt Örgüsü yaparak ortaya çıkan ortak paylaşım ve samimiyetle ciddi anlamda giderilebilir. Çocuğunuz uyurken de sekiz rakamı kalıpları yapabilirsiniz. Rüya kalıpları da değişim gösterebilir. Kronik kâbuslar bile yok olabilir.

Bu bölümde, dört enerji sisteminin –aura, elektrik, Kelt Örgüsü ve temel ızgara– nasıl beden enerjilerini koruduğunu, bağladığını, ördüğünü ve desteklediğini öğrendiniz. Bir sonraki bölümde, enerji bedeninizde titreşen esas ritimleri ele alacağız.



# Enerji Tibbi

## B ö l ü m 7



### Beş Ritim

## Adımlarınıza Eşlik Eden Davulcular

ENERJİ DALGALAR HALİNDE HAREKET EDER. DALGALAR KALIPLAR İÇİNDE HAREKET EDER. KALIPLAR RİTİMLER İÇİNDE HAREKET EDER. RİTİMLER BANA EVREN’İN SÜREKLİ DEĞİŞEN EVRESİNİN YANI SIRA, KENDİ RUHUMUN HAREKETLERİNİ HARİTALANDIRMANIN BİR YOLUNU VERDİ.

–GABRIELLE ROTH

*Sweat Your Prayers:*

*Movement as Spiritual Practice*

**B**ir insanın meridyenleri, çakraları, aurası ve diğer temel enerjileri, daha etkin bir enerji sisteminden etkilenir. Ben bunu ayrı bir enerji olarak değil, daha çok fiziksel nitelikleriniz, sağlık kalıplarınız ve kişisel özellikleriniz üzerinde titreşimsel bir iz bırakarak diğer tüm enerji sistemlerinden geçen bir *ritim* olarak görürüm.

Ritimler uzun zaman önce haritalandı. Belki de MÖ 3000’li yıllarda, Çinli doktorlar yaşamı “beş elemente” veya “beş evreye” veya “beş mevsime” ayırdı. Bu, dünyanın nasıl işlediğine, toplumların kendilerini nasıl organize ettiklerine ve insan bedeninin sağlığını koruması için neye ihtiyaç olduğuna dair anlayış için temeldi. Bu insan karakterini, huylarını, döngülerini ve hastalıklarını anlayışlı bir tutumla takdir etmek için hoş bir çerçevedir. Bu bölümde, bu son derece sofistike sisteme dair kısa bir giriş yapıyor, hem kendi öncelikli ritminizi hem de başkalarınınkini belirlemeye başlayabilmeniz için beş ritmin her birine genel bir bakış sunuyor ve kendi yaşamınızda beş ritim arasında daha güçlü bir denge sağlamak için teknikler veriyorum.



## HER ŞEYİN BİR MEVSİMİ VARDIR; HER MEVSİMİN BİR RİTMİ

Dianne Connelly'nin söylediği gibi, her birimiz “doğal, bitmeyen bir hayat mevsiminde, mevsimden mevsime geçen evrenin bir kopyasıyız.”<sup>1</sup> Çinli bilgeler dünya mevsimlerini dikkatle gözlemleyerek doğanın işleyişine dair etkili anlayışlar edindiler. Doğanın mevsimlerinde, gökyüzünün altındaki her şeyin büyüme ve döngülerine dair anlayış için analogiler buldular. Kış, ilkbahar, yaz ve sonbahar mevsimlerine ek olarak mevsimler arasındaki geçiş dönemleri kolektif bir şekilde ayrı bir mevsim olarak ele alındı. Bu geçiş dönemlerinin, ortalarında gündönümleri veya ekinokslarla birlikte her yıl dört kez yaklaşık iki hafta sürdüğü düşünülüyordu. Ancak son yüzyıllarda, dört geçiş dönemi tek bir mevsim olarak toplandı, yaz ile sonbahar arasına yerleştirildi ve Pastırma yazıyla karşılaştırıldı. Pastırma yazı, sanki sonbahara eşlik eden ölümü ertelemek istercesine yaz mevsiminin süresini uzatır.

Çin sisteminin adı Batı'da sık sık “beş element” olarak yorumlanır, çünkü ilk piktogramlar tanıdık, somut ve gözlemlenebilir olanı –su, ateş, toprak, ağaç ve metal– gösterdi. Ama sistem her zaman doğanın statik formlarına değil (tam tercümesi “beş yürüyüş” ya da “beş hamledir”), süreçlere odaklandı ve biz de bu dinamik vurguyu yapacağız. Bu yüzden, su elementi kış mevsimine, ağaç elementi ilkbahara, ateş yaza, toprak gündönümü veya ekinoks zamanına ve metal sonbahara karşılık gelir.

Her insanın enerjileri bu element veya mevsimlerden biriyle veya bazen bunların bir kombinasyonu ile karakterize edilir. İnsan yaşam döngüsünde, tempo, yoğunluk ve fonksiyon anlamında doğanın mevsimlerine benzer süreç veya evrelerden geçeriz. Ben mevsimlerin dilinin zamanda herhangi bir anda tüm beden enerjisi içinde titreşen o farklı ritmin bir tasviri olduğunu düşünürüm. Her mevsimin kendi ritmi vardır. Ben insanları mevsimlerin enerjisi gibi düşünür ve bir insanın “elementini” tarif ederken *yaz ritmi* veya *sonbahar ritmi* gibi ifadeler kullanırım.

Her birimiz beş mevsimin tamamını içimizde barındırsak da bir mevsim veya iki veya üç mevsimin belirli bir kombinasyonu sizin kişisel ritminize dahil olur. Ritimleri sizin kendi ritminizle örtüşen insanlarla, ortamlarla ve aktivitelerle daha rahat titreşirsiniz. Sizin ritminizden farklı olanlar sizin için zorlayıcı olacaktır, ama etkileri sizi büyüttüğü takdirde sizin için daha zenginleştirici olabilirler.

## Boyun ve Omuz Gerginliğini Azaltmak

- 1. Güçlü kılları olan bir saç fırçası alın ve kendimizi daha rahat hissedinceye kadar ritmik bir şekilde omuzlarınıza vurun. Saç fırçasındaki kıllar, sıkışmış enerjiyi parçalayabilecek çatal uçları gibidir.*
- 2. Ayağa kalkın, kollarınızı bedeninizin iki yanında sallandırıp sıkın. Ellerinizi yumruk yapın ve omuzlarınızı yukarı kaldırdıktan sonra başınızı arkaya ve yanlara doğru çevirin. Bu yarım daire hareketini her gün iki kez 15 ila 20 saniye tekrarlayın. Boyun ve omuzlarınıza düğümleri yumuşatan, kalsiyum çökeltilerini kıran ve enerjinin alanda serbestçe dolaşmasını sağlayan doğal bir masaj yapmış olursunuz.*

## BİR ADAMIN HAYATININ RİTİMLERİ

Babam kalp hastalığından ölmek üzereyken güzel ve engin bir dönüşüm geçirdi ve ben bunun, bir insanın hayatının mevsimleri içinde güçlü bir ritimden geçmenin gücüne örnek olduğunu düşünüyorum.

Babam ilkbahar ve yaz ritimleri anlamında güçlüydü, ama her birinin en iyisini değil, en kötüsünü yaşadı. İlkbahar mutlakların, kök salmanın, yaşama dahil olmanın mevsimidir. Arası yoktur; yeşerir ya da ölürsünüz ve babam hayatı siyah ve beyaz, doğru ve yanlış olarak gördü. Hayatın zenginliklerinden yoksundu. İlkbahar aynı zamanda girişkendir, fideler topraktan patlayarak çıkar ve korumacıdır, gençlerini şiddetle korur. Ama bastırıldığında öfke olur. Babamın duruşu diğer insanları ânında savunma durumuna geçirebilirdi. O çok öfkeli bir adamdı.

Öte yandan yaz kayıtsızdır, tutku doludur, hislidir. Babamın dinamik bir duygusal yaşamı vardı, ama bizim yetiştiğimiz Güney'in kırsal bölgelerinde, hassas olmak ona "tavuk yürekli" lakabını kazandırdı. Bu yüzden tüm duyarlılığını ve hislerini bastırdı. Ne zaman kusurlarını düşünse "tavuk yüreği" gelirdi aklına. Hassasiyeti elbette onun, özlediğimiz ama ender gördüğümüz bir parçasıydı. O huysuz ve mutsuz, duygusal çelişkilerle dolu bir adamdı.

İlkbahar, muhakemelerin yapılması gereken bir zamandır. Fidelerin büyümesi

için neresi güvenlidir? İmkânlar nasıl kullanılmalıdır? İlkbaharın ritmine takılıp kalmak, bu muhakemelere takılıp kalmak, yeni bilgilere uyum sağlamayı başaramamak, diğer mevsimlerin gelişine direnmektir. Babam kendi durum ve muhakemelerine takılıp kalmıştı. Ama hayatın, mevsimlerden geçmeniz gerektiği talebine razı olmadığınızda, bedeniniz ısrar eder. Değişimi zorlamak için gereken tüm harici araçlar tüketilmişse –sevgede, ailede, işte veya maddi durumdaki kırılmalar gibi– beden sonunda dikkatinizi çekmek, size kendi ritimlerinizi doğanın ritimleriyle ve yaşamınızın döngüleriyle aynı hizaya getirmeniz için bir şans daha vermek adına size beklenmedik bir tokat atar.

Babamın kendi anlayışlarına takılıp kalması bir yana, aynı zamanda yüreği de katılaştı. Kalp hastalığı, yazın ritminde dengesi bozulan insanlar için belirgin bir savunmasızlıktır. Elli beş yaşındayken bir kalp krizi geçirdi. Hastaneye kaldırıldıktan sonra kalbi beş gün içinde dokuz kez durdu. Her seferinde yeniden çalıştırıldı. Sonuncusunda öldüğü söylendi, ama resüsitasyon ekibi odadan ayrılmak üzereyken kalbi tekrar çalıştı. Bu dokuzuncu “ölüm” esnasında klasik bir ölüme-yakın deneyim yaşadı. Uzun zaman önce ölmüş bir çocukluk arkadaşını gördü. Arkadaşı onu güler yüzle karşılaşmış ve şöyle söylemişti:

“Benimle gelebilir veya geri dönebilirsin.” “Neden geri dönecekmişim?” “Çünkü tek bir şey bile öğrenemedin, Cecil!” Babam itiraz etmeye başladığında, arkadaşı eklemiş: “Hayır, hayır... sen sevmeyi öğrenmedin.” Bununla birlikte babam tekrar bedene dönmüştü. Gözlerini açtı ve şaşkına dönmüş resüsitasyon ekibindeki insanların her birine “Seni seviyorum,” demeye başladı. Bir doktor bu tepki karşısında mahcup oldu ve huzursuz bir edayla yanıtladı: “Buna gerek olmayacak!”

Saat zamanının birkaç saniyesi içinde yaşanmış olsa da babamın ölüme-yakın deneyimi, sonbahar ritminin özünü yansıtır. Çin sisteminde, metal sonbaharla özdeşleştirilen elementtir. Metali, sonbahar ritminin sembolü yapan nitelik, metalin dayanıklılığıdır. Hayatınızın sonbaharında, neyin değerli olup neyin olmadığını değerlendirirsiniz. Altın aramak gibi, siz de hayat tecrübelerinden ebedi gerçekleri içine barındıranları seçer, kirlilikleri eller ve döngüyü, bir sonraki tur için bilgelik kırıntılarıyla tamamlarsınız.

Sonbaharın ritmine yapılan bu yoğun geçiş ânında, babam eski önyargılarına, kararlarına ve öfkesine yenildi. Arkadaşının, “hiçbir şey öğrenemediği”, “sevgiyi öğrenemediği” yönündeki sözleri, hayata olan yaklaşımındaki kirlilikleri görmek için bir merceğe oldu. Sevginin dahil olmadığı her şeyi reddetti ve yeniden doğdu. Sonbaharın ritminden, son derece aksettirici olan kış ritmine geçti. Ve sonra tek-

rar ilkbahar ritmine döndü. Ama bu kez kendini ilkbaharın renkli tarafında buldu. Artık siyah ve beyaz yoktu, bir renk cümbüşü vardı. Her şeyde gerçeği ve güzelliği gördü. Bir çocuğun canlılığına, neşesine ve kakkahasına erişti. Her yerde mucizeler gördü. Bir keresinde bir gülün güzelliği karşısında öyle etkilenmişti ki ağladığını hatırlıyorum. Sonrasında geçen 16 sene boyunca, tanıdığım en mutlu insan o oldu.

## SİZİ ETKİLEYEN RİTİMLERİ ANLAMAK

İnsanları o veya bu kategoriye sokan pek çok yöntem arasından, beş ritim yaklaşımı, kişinin temel biyo-enerjilerinde yer etmiş olma avantajına sahiptir. Ve aynı zamanda size bireyin sağlıkla mücadeleleri, kişiliği ve spiritüel yolculuğu hakkında pek çok şey anlatır. Ben bir insanın enerji alanına baktığımda, Çinli doktorlarının tarif ettiği elementlerden en az birine karşılık gelen ayrıcalıklı bir titreşim görürüm. Onların gördükleri şeyi gördüğüme inanıyorum. Örneğin, Çinlinin bir *kış* veya *su-elementi* insanı (“winter” [kış] sözcüğü “to make wet” [ıslatmak] ifadesinden türemiştir) diyeceği birine baktığımda, enerji ıslak, akışkan, akıcı bir niteliğe sahiptir ve bu, kendini kişinin yürüyüş ve konuşma biçiminde gösterir. Bir insan dengeliyse ritim pürüzsüz ve akışkandır ve derinlere uzanır.

Her ritmin belirli güçleri ve belirli savunmasızlıkları olduğunu göreceksiniz. Temel ritminizin en iyi niteliklerini mi, yoksa en kötü niteliklerini mi sergileyeceğinizi belirleyen pek çok faktör vardır. Örneğin, yaşama biçiminiz, ailenizin veya sosyal çevrenizin bu ritmi desteleme veya desteklememe biçimiyle yakından ilişkilidir.

Öncelikli ritimleri uygun şekilde tanınan ve desteklenen çocuklar, bu ritmi daha pozitif formunda ifade eden yetişkinler olurlar. Ancak bir çocuğun öncelikli ritminin nitelikleri öyle değer görebilir ve pekiştirilebilir ki (örneğin, yalnızca ışık saçtığında övülen küçük ateş-elementi kız gibi), çocuk yalnızca o ritmi öğrenmekle kalmaz, aynı zamanda o ritmi diğer ritimlerden bir şey öğrenemeyeceği noktaya kadar geliştirir ve denge kaybolur. Öte yandan, eğer öncelikli ritimdeki nitelikler cezalandırılır ya da onaylanmazsa çocuk kendi ritminden yabancılaşmış bir şekilde büyüyebilir.

Çoğu insan iki veya üç ritmin kombinasyonuna sahip olsa da<sup>2</sup> anlamanızı ve ayırt etmenizi kolaylaştırmak için ben her birini saf halleriyle anlatacağım.

**Kış Ritmi: Embriyonik Olasılık.** Kış ritmi tohumu, embriyoyu, potansiyeli cisimleştirir. Uzun geceler ve az ışık zamanı olan kış, geleceğin vaadini gerçekleştirir. Yaşam

sona ermiş gibi görünse de yerin altında kararlı bir şekilde büyür ve ortaya çıkacağı ânı bekler.

Kış insanları, güçlülüklerinde, çocuksu bir coşkuya kapılmış taze bir ruha sahiptirler, çünkü onların mevsimi başlangıçları kapsar. Bir projeyi nasıl hayal edip neşeyle gerçekleştireceklerini bilirler. Kendilerini güvende hissettiklerinde, çevrelerine sonuna kadar güvenirler ve bir bebeğin kendiliğindenliğiyle güler ve oynarlar. Mevsimlerinde güneş kısıtlı olduğundan, enerjileri kısıtlı olabilir, ama kış uykusuna yatan bir kutup ayısı gibi, kendi içlerine çekilebilir ve yeniden tazelenebilirler. Hayatın anlamı ve hangi yöne gitmesi gerektiği konusunda düşüncelerini esas alırlar.

Ritimlerinden her birinde olduğu gibi, kış insanının potansiyel zayıflıkları bu güçlerin kutupluklarıdır. İyi başlangıçların neşeli enerjisi, tamamlamayı sağlayacak kadar uzun soluklu değildir. Uzun vadede yön veya motivasyon hisleri oldukça kısıtlıdır. Nasıl kış mevsiminde hayatta kalmak için özel bir ilgi ve koruma şartsa kış ritmiyle hareket eden insanlar genelde özel bir ilgiye ihtiyaç duyarlar, bu yüzden narsisizm karşısında bu kadar savunmasızdırlar. Doğanın embriyonik zamanına dayanan bu ritimde bebeksi bir nitelik vardır. Kış insanları yalnızca başkalarının onlara yaptıklarına odaklanır ve başka insanları nasıl etkilediklerini göremeyebilirler. Sevgiye boğulmadıkları takdirde, sevildiklerini hissetmekte güçlük çekebilirler. Tohumun toprağın şaşmaz takviyesine ihtiyaç duyduğu gibi anne yardımına ihtiyaç duyan kışlar, sevilmediklerini hissettikleri takdirde içlerine kapanırlar, soğuk, yalnız ve korku dolu bireylere dönüşürler. İlk kış ritmi döngünüz, gebeliğin başlangıcından yaklaşık on sekiz ay uzar. Ama stres, travma veya koşullar bu evrenin gereksinimlerini yeterli bir şekilde karşılamınıza veya derslerini öğrenmenize engel olursa sıkıntılar, sürekli dünyanın merkeziymişsiniz gibi hissetme ihtiyacıyla hareket edeceğiniz ömürlük bir kalıba dönüşebilir. Ritimlerin herhangi birinde ilerlerken tutuklanmak mümkündür.

Bir kış insanının konuşması, derinden gelen yavaş, akıcı bir inilti gibidir. Yürüyüşü telaşsız ve nazik, yuvarlanan bir dalga, neredeyse bir çalım gibidir. Dizler hafif bükülür ve beden toprakla aynı çizgiye gelir. Baskın zihinsel evre cesarettir. Stres altında cesaret, bir kış insanının stres duygusu olan korkuya dönüşebilir. Kış insanının embriyonik gölgelerinden geleceği görmesi zor olduğundan, onlar ilerlemekten, bir taahhüt vermekten kaçınırlar. Olacakları derin düşünür, bazen korkuyla motive olurlar. Vahşi doğada, yeni doğan bir hayvan kesinlikle savunmasızdır ve hemen neyin tehlikeli ve neyin güvenli olduğunu ayırt etmeyi öğrenmek zorundadır. İlk on sekiz ayınız, ilk kış ritmi döngünüz boyunca, korku sizi neyin tehlikeli olduğunda

dair ikaz etti. Korkuyla sınırlar koymayı öğrendiniz. Bir güvenlik bölgesi belirlediniz. Gerçek ve hayali tüm tehlikeler bir kış ritmini paralize edebilir, onu daha hareketsiz, daha içine kapanık, daha kış uykusuna yatkın yapabilir. Ancak olgunlukla, bir kış insanının korkusu bilge ve sezgili bir tedbire dönüşür.

**İlkbahar Ritmi: Yeni Büyüme.** Bir ilkbahar veya ağaç-elementi insanının enerjisi, baharda bir kayanın içinden sıyrıldığını görebileceğiniz bir tohumu andırır. Kendi alanında sağlamdır. Ritim, askeri yürüyüş gibi staccato ve durdurulamazdır.

İlkbahar ritmi yeni yaşamın gücünü ve ısrarını verir. Dünya ısınır ve ışık saatleri, karanlık saatlerini sayıca alt etmeye başlar. Yeryüzü renk ve coşkunlukla patlarken yaşam boy gösterir. İlkbahar girişkendir – yaşam harekete geçer.

İlkbahar insanların güçlü bir duruşları vardır. Gururla, tomurcuklanan bir gül gibi, “Ben buradayım. Dikenlerim ve her şeyimle kabul et!” der, alanlarına sahip çıkarlar. Güçleri, vizyon becerilerinde saklıdır. Eşitsizlikleri görür ve adalet ve gerçekler için kuvvetleri bir araya toplayan vizyonlar yaratırlar. Onların gerçeklik ve bütünlük vizyonları başkalarına ilham verir. Gerçeği görürler. Yolu görürler. Zekâ ve enerjilerini bir plana dönüştürebilirler. Kendilerinden emindirler ve bir kriz ânında parlalarlar. Zamanlama hisleri çözüme ulaşmalarını sağlar. Kendilerini ortaya koyma ve efor örgütlenme becerileri sağlam hedefler, iyi muhakeme ve akıllıca kararlarla desteklenir.

Ancak bir ilkbahar insanının kendine olan güveni küstahlığa dönüşme riski taşırken, girişkenlik esnek olmayan, bencil bir kuvvete dönüşebilir. İlkbahar enerjisi güçlü insanlar dar görüşlü ve katı bir vizyona ulaşabilirler ve bu onların kendi gerçeklerine inanmayan veya onu takip etmeyen insanları sert bir şekilde eleştirmesine neden olabilir. Bu pozisyona sıkı sıkıya sahip çıkarlar ve başkalarının inanç ve eylemleri konusunda rahatlıkla ve yüksek sesle öfkelenebilirler. Ya da vizyonlarını kaybeder ve dağınık, umutsuz ve mutsuz insanlar olurlar.

Bir ilkbahar insanının konuşması değişken ve senkoplu, adeta bir bağırış gibidir. Yürüyüşleri de girişkendir, yere kararlı bir edayla çarparlar, perküsyon gibi net, kısa hareketler sergilerler. Baskın zihinsel evre girişkenliktir. Stres duygusu öfkedir. Doğada, kışın toprağın altında biriken enerji, ilkbaharda toprağın üzerine çıkar. Kışın kök salan fikirler veya düşünceler şimdi büyür ve yırtıcı bir şekilde patlayana kadar genişler. Birinci ilkbahar ritmi döngünüze dek gelen iki yaşlarında, keşfeder, genişler, ilerlersiniz ve bu enerjiyi engelleyen herkes ve her şey öfkenizden nasibini alır. İlkbahar öncelikli ritminizse eğiliminiz ilerlemektir. Kökleriniz sağlamdır, böl-

geniz bellidir, amacınız güçlüdür. Engelleri kararlılıkla aşarsınız. Yol vermezlerse öfkeniz ani ve kuvvetlidir. Ancak olgunlukla birlikte bir ilkbahar insanının öfkesi, bilge ve sağlıklı bir kararlılığa dönüşür.

**Yaz Ritmi: İcraat.** Bir yaz veya ateş-elementi insanının enerjisi yükselerek yayılır ve o kişinin her an her yerde olduğu izlenimi yaratır. Kontrol edilemeyen, her yöne sıçrayan ve yayılan bir yangın gibi, ritmi süratli, keyfi ve kademelidir.

Yazın ritmi ürün vermeyi cisimleştirir. Dünya ısınır, günler uzar. Yeni ışık sabahın erken saatlerinde yayılır. Ağaçtaki meyve olgunlaşmış ve lezzetlenmiştir. Yaz tüm görkemiyle gençliğin ışığını ve neşesini içinde barındırır. Anın zenginliğinde mutluluk verir.

Bazı insanlar yürekleriyle hareket ederler. Açık ve savunmasızdırlar. Güçlü noktaları sıcaklıkları, empati yetenekleri, neşeleri ve coşkularıdır. Tutku ve parlaklıkla, başka insanların pozitif ve umut dolu taraflarını ortaya çıkarır, onlarla kendi eşsiz yollarıyla iletişim kurar ve işbirliği sağlarlar. Karizma ve genel resmi kavrama becerileriyle başkalarının eylemlerini içgörü, merhamet ve netlikle ateşlerler. Mümkün olanı görme anlamında, onlar başkalarının kendilerine inanmalarına, kendilerini bizzat yine kendilerinin dayattıkları kısıtlamalardan kurtarmalarına ve daha iyi bir geleceğe güvenle yürümelerine yardımcı olan sihirbazlardır.

Yaz insanları sevgiye, partiler, uyuşturucu, seks veya spiritüellik yoluyla “uçmaya” bağımlı olabilirler. Herkesi mutlu etmeye çalışarak çılgına dönmüş bir aktivite paniğine kapılabilirler. Genelde anlayış ve öncelikler belirleme konusunda sıkıntı yaşarlar. Verecek bir şey kalmayana dek yürekten verirler. Yaz insanları genelde kendilerini tüketirler. Ayrıca yaşamın parlak yönüne öyle çekilirler ki, karanlığı, olumsuzluğu veya tehlikeyi anlamayabilirler. Yaz insanlarından liderlik bekleyen insanlar için, onların iyimserliği ve coşkusu asla kastedilmemiş ve nadiren karşılanan beklentiler doğurabilir.

Bir yaz insanının konuşmasında kahkahayı duyabilirsiniz. Yürüyüş, yukarı-aşağı hareketler, alevler gibi yükselen ve alçalan kollarla bir sıçrama gibidir. Baskın zihinsel evre, stres altında paniğe veya isteriye dönüşebilecek neşe ve tutkudur. Yazın, ışık baş döndürücüdür, meyve boldur ve balıklar hoplayıp sıçrar. Bolluk dört bir yandadır. Yaz ritminin birinci döngüsü olan ergenliğinizde, heyecan ve neşe için yaşadınız. Neşe ve üzüntüler tutkuyla bezenmişti, aşırıydı. Bir yaz insanıysanız, uğraşmak değil, keyif almak istersiniz. Mevcut zaman önemli olan tek şeydir ve kendinizi onun sıcaklığına adarken, heyecanınızı etrafınıza yayarsınız. Başkaları sizin Pollyanna

iyimserliğinizin bulaşıcı ya da sinir bozucu olduğunu düşünebilir. Olgunlukla, bir yaz insanının sezgiden yoksun coşkusu, tutkusu ya da sevdası sevgilere dayalı bir sevgi ve katılım olabilir.

**Gündönümü/Ekinoks ya da Pastırma Yazı Ritmi:** Geçiş. Bir mevsimden diğer mevsime geçişlere odaklı bir gündönümü/ekinoks veya toprak-elementi insanının enerjisi merkezleyen, yan yana bir döngüye sahiptir. Ritim, kişi Dünya'nın ritmiyle hareket ediyormuşçasına salınır.

Gündönümleri ve ekinokslar geçiş ritmini cisimlendirir. İki mevsim arasındaki orta nokta olarak geçmiş zamanı, geçmişi ve geleceği şimdiki zamanda tutan karşıt kuvvetler arasındaki bir dengeyle yönetilir. Pastırma yazı olarak bilinen bu dönemin renkleri parlak ve görkemlidir; geçmekte olan mevsimin son patlamasıdır. Bu ritim geçişin ortasında istikrar yaratır, değişimi asimile eder ve biten mevsim ile yaklaşan mevsim arasında koordinasyonu sağlar.

Gündönümü/ekinoks insanları istikrarlı olmakla ilgili çok şey bilirler. Adalet sembolü olan tartılar gibi, onlar da adaleti simgelerler. Siklonun merkezinde, güçlü noktaları etraflarında olup biten değişimleri beslerken istikrarı sürdürmektir. Bir ebe ya da Tabiat Ana gibi, geçiş dönemlerine destek, merhamet ve güven katarlar.

Hayatın değişimlerine dingin bir dokunuş ekleyerek anda kalırlar. Eski düzen geçerken taze bir perspektif benimseyerek istikralı değişim için zemin hazırlar, nadiren telaşlı veya stresli görünürler. Merhamet yaydıklarından, insanlar onlarla kendilerini güvende hissederler. Kaosa denge, tehdit edilene huzur, yersiz olana sığınak sunarlar.

Başkalarının rahatlık bölgesinde kalmasına yardım etme dürtüsüyle, gündönümü/ekinoks insanları bir diğer insanın geçişini engelleyebilir. Durduk yere ortaya çıkan değişikliklere olan bu hoşnutsuzluk, bir başkasını destekleme arzularıyla bir araya geldiğinde, saplantılı bir endişeye yol açabilir. Ya da aşırı korumacı davranarak bir başkasının büyümesini engelleyecek bir tutum sergileyebilirler. "Destek yine iş başında", yaşamı dengesini kaybetmiş bir gündönümü/ekinoks insanının yazıtıdır. Başkalarının yeşermesine yardımcı olmak isterken, kendi büyümelerine yeterince ilgi göstermeyi ihmal edebilirler. Başkalarının hayat ders ve tecrübelerini entegre etmelerine yardımcı olma konusunda becerikli olan bu insanlar, kendi ders ve tecrübelerini entegre etme konusunda güçlük çekerler. Kaybın geçişin kaçınılmaz bir parçası olduğunu çok iyi bilerek bunu bekler ve önlemeye çalışır, böylece kötü bir evliliği veya tatmin etmeyen bir işi sürdürebilirler. Ve gerekli değişim döngüsüne



müdahale ederek en güçlü becerilerini bir dezavantaja dönüştürürler. Ayrıca kendilerine atanmış belirli bir mevsimleri olmadığından, gündönümü/ekinoks insanları her zaman arka plandaki “Benim zamanım nerede? Benim mevsimim ne zaman gelecek?” gibi üzücü sorularla yaşayabilirler.

Bir gündönümü/ekinoks insanının konuşmasında bir bebekle konuşuyormuşsunuz gibi bir melodi vardır. Yürüyüşü rahat, şiirseldir. Bir ceylan gibi yavaş, ritmik adımlarla ilerler. Baskın zihinsel evre merhamettir. Stres duygusu bağımlı sempattir. Bir mevsimden diğerine geçişte, bir mevsim diğerine dönüşürken iki mevsim rezonansa gelir. Geçiş dönemlerinde, beslenme sağlama becerisi gerçek bir hayatta kalma aracıdır ve bunu, modeli Tabiat Ana olan bir gündönümü/ekinoks insanından daha iyi yapabilecek biri yoktur. Siz kendi geçişlerinizde, kendinizi sonlarda ve yeni başlangıçlarda destekleyerek içinizdeki modeli harekete geçirmelisiniz. Geçen mevsimin hasadı, gelecek mevsime dahil edilmelidir. Gündönümü/ekinoks insanları içgüdüsel olarak geçiş dönemlerinde başkalarının geçmiş hataları gelecek için derslere dönüştürmesine yardımcı olurlar. Bir geçiş insanının cömertliği aşırı bir fedakârlık örneği olabilir; ancak olgunlukla, abartılı sempati bilge ve dengeli bir merhamete dönüşür.

**Sonbahar Ritmi: Bitiş.** Bir sonbahar veya metal-elementi insanı gökyüzü ve Dünya arasında gerilmiş gibi görünür. Yapraklarını kaybetmiş uzun bir ağaç gibi, enerjiler kontrollü ama dingin, çorak ama olgun görünürler. Ritim bir balerin gibi süzülür – uzun, sakin ve zarif.

Sonbaharın ritmi tamamlanmayı cisimleştirir. Her gün geceye, bir öncekinden daha çabuk döner. Sıcaklık azalır. Ancak sonbahar tamamlanmanın huzurunu, başarıda saklı anlamı ve yeniye yol açmanın eskinin ölümüne olan inancı cisimleştirir. Yapraklar toprağa düşer ve bir sonraki döngüye gübre sağlar. Bu ritim sona ulaşan bir döngünün anlamını artırır, neyin faydalı olup neyin faydalı olmadığını değerlendirir ve kayda değer bir tamamlanma sağlamak için değerli olmayan her şeyi eler.

Sonbahar insanları kendi tecrübelerinden doğrular çıkarma ve bu doğruları hayata geçirme becerisine sahiptir. Son döngüde yaşadıklarından, mükemmeliyete, yüksek başarılarla ve örnek sonuçlara yönelik bir dürtü vardır. Sonbahar insanları olması gerekeni görür ve onu gerçekleştirmek için son derece motive dirler. Bu mükemmeliyet vizyonundan doğru ve saf, daha yüce bir iyiliğe hizmeti amaçlayan ve başka insanlar için ilham verici bir kusursuzluk standardı doğar. Saf olmayan her şey –fikirler, davranışlar ya da sistemler– elenir. Döngünün son

mevsimi olarak sonbahar bir hüznü taşır ve ritimleri sonbaharla çarpan insanlar, dünyanın hüznüne dair bir sempati taşırlar. Hüznü olan bu yakınlıktan şefkat, dürüstlük ve bütünlük doğar. Kendilerini net bir şekilde ifade etme becerisine sahiptirler ve saf olanı olmayandan ayırt etme yetisine sahip olduklarından başkalarının fikir ve hayallerini olumlu karşılarlar. Yaşananlarda anlam ve dinginlik bulmak için acele ederler, çünkü onlarınki son döngüdür. Onları ısrarcılıklarından ötürü bağışlayın. Bu, onların ritmidir.

Sonbahar insanlar aşırı ciddi olma veya depresyona kapılma konusunda savunmasıdır. Eğlenceden sakınıp keyiften yoksun kalarak enerjilerinin yapraksız bir ağaç gibi çorak ve kuru kaldığını fark edebilirler. Kasvetli ve soğuk görünebilirler. Her zaman son döngünün enerjisinde yaşadıklarından zamanla sıkıntı yaşayabilir, her güne taşıyabileceğinden daha fazlasını sığdırmaya çalışabilirler. Geleceğe yönelik yaşadıklarından, yaşama ölümün merceklerinden bakarlar ve kum saatindeki son kum taneleri sona ermeden kusursuzluğa erişebilmek için baskının veya depresyonun pençesinde yaşayabilirler. Tarafsız hükümlere varma becerileri, bu çaresizlik veya mükemmeliyetle gölgelenebilir ve standartları umutsuzlukla lekelebilir ya da gerçekçi olmayan hedeflerle gereğinden fazla şişirilebilir. Her ikisi de onları felç edebilir ve bu olduğunda, kendilerini değişime teslim edemez, saplantılı bir şekilde kendilerini tüketme pahasına değerlendirme yapar, yaşamlarının bir döngüsünü tamamlama becerisinde yoksun kalır ve en güçlü niteliklerinin faydalarını kullanmayı başaramazlar.

Elisabeth Kübler-Ross kaçınılmaz ölümünüz için hazırlanmanın en iyi yolunun, yaşamın sürekli olarak sunduğu “küçük ölümleri” bilinçli bir şekilde ele almak olduğunu söyler. Gerçekten ölüm sürecine girdiğinizde, sonbaharın ritminde olacaksınız. Tamamlanmanın her döngüsü, her “küçük ölüm”, kendi yaşamınızın akışışındaki her sonbahar, sona eren döngüsünün derslerini almak, anlamlı bir tamamlama yaratmak ve gelecek olana yol açmak için bir fırsattır. Her döngü sizi olacak tüm sonbaharlara hazırlar. Yeniden doğup yetişkinliğe adım atmak için ergenliğinizi öldürmeniz gerektiğinde böyleydi. Kendi çocuklarınız yuvadan ayrıldıkları zaman böyledir. Bedeniniz son mevsimine geldiği zaman da böyle olacaktır.

Bir sonbahar insanının konuşmasında hüznü bir tonlama vardır. Yürüyüşü uzun, dik ve yumuşaktır. Başı yukarıda, gözleri dosdoğru bakar. Baskın zihinse evre düşünceliliktir. Stres duygusu yastır. Yapraklar düşüp vahşi çiçekler ölürken, ölüm havada kol gezer. Döngü sona yaklaşır. Siz kendi yaşamınızda bir döngünün sonuna geldiğinizde, kaçan fırsatlar ve geride bırakılması gerekenler için hüznü olabilir.

Sonbahar sizin öncelikli ritminizse tamamlama esaslı, değerli ve anlamlı olanı ayırt etme esaslı yaşıyorsunuzdur. Bu görevlerde bir ağırlık vardır ve siz olabilecek ama olması kismet olmayan şeyin kederini bilirsiniz. Ancak olgunlukla, bir sonbahar insanının kederi, tüm döngüyle, yaşamdaki huzurla, ölümdaki huzurla kişisel bir özdeşleştirmeye dönüşür.

Bu tanımlara bakarak bu nitelik gruplarının bir, iki veya üçünde kendinizi görmeniz mümkündür. Ritminizi ve onun tüm yansımalarını anlamak ömür boyu süren bir süreçtir. Sistem bu kadar temel ve engindir.

Kendi öncelikli ritminizi ve onun dinamiklerini anlarsanız, hayatınızın tüm alanlarında, eş seçiminizden savunmasızlıklarınıza ve hastalıklarınıza kadar, ihtiyaçlarınıza ve kör noktalarınıza dair çok şey öğrenirsiniz. Öncelikli ritminiz kendini bakışınızda, yürüyüşünüzde, sesinizde, duygularınızda, davranışlarınızda ve tepkilerinizde ortaya koyar. Bir meslektaşınızın, müşterinizin, arkadaşınızın veya aile bireyinin öncelikli ritimlerini bilerseniz, o kişinin davranışlarını daha derin bir içgörü ve anlayışla kavrayabilirsiniz.

### Hafızanızı Keskin Tutmak

*Hafızanızın yıllar içinde güçlü kalmasını sağlamak için, enerjilerin kafatasınızdaki sütür hatları üzerinde serbestçe akmasını sağlamanız gerekir. Bu birleşme noktaları yaşla birlikte esnekliğini kaybetme eğiliminde olsa da, her gün yaklaşık bir dakikanızı alacak basit bir işlem, gizli enerjilerin yanı sıra oksijen ve beyin-omurilik sıvılarının içlerinden geçmesine yardımcı olur.*

- 1.** Sol elinizi kalbinizin üzerine, sağ elinizi ise başınızın sağ tarafına koyun. Avucunuzu sağ kulağınızın yanına yerleştirin, parmaklarınızı başınızın üzerinde yukarı doğru açın.
- 2.** Bu pozisyonda burnunuzdan dört kez derin nefes alın ve nefesinizi ağızdan verin. Aldığınız her nefesle bedeninizi yükseltin; verdiğiniz her nefesle bedeninizi bırakın.

3. Sağ elinizi başınızın arka tarafına doğru koyun ve nefes alma işlemini tekrar edin.
4. Şimdi sağ elinizi göğsünüzün sağ tarafına, sol elinizi sol kulağınızın yanına koyun ve nefes alma işlemini tekrar edin.
5. Son olarak sol elinizi alınaya koyun ve parmaklarınızı başınızın üzerine doğru açın. Aynı nefes alma işlemini tekrar edin.

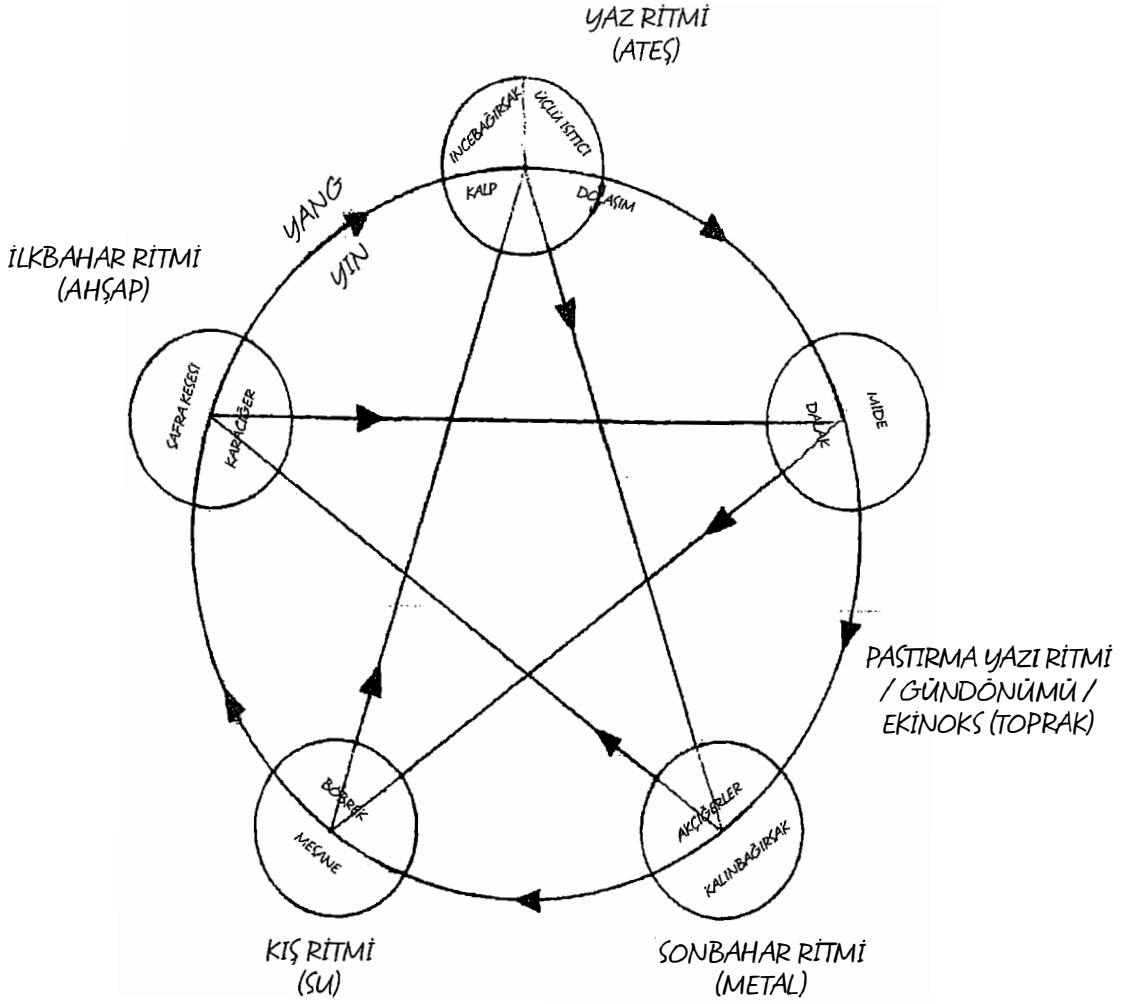
Hatırlayabilerseniz bunu her gün, belki masanıza veya bilgisayarınızın başına oturduğunuz ilk anda ya da arabanızı ısıtırken yapın. Hafızanızı korumaya yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda etkinliğini maksimum seviyeye çıkarırsınız.

## HAYATINIZIN MEVSİMLERİ, RUHUNUZUN MEVSİMLERİ

Bebeklikten çocukluğa, çocukluktan ergenliğe ve sonrasında, yaşamlarımızdaki bariz mevsim değişikliklerine ek olarak her birimiz, ruhumuzun mevcut mevsimini yansıtan ana bir ritimle çarparız. “Ruhun mevsimi” ifadesi, geçmiş yaşamlara olan inancı varsayar. Ana ritmimize ya da mevsimimize nasıl ulaştığımızda dair iki açıklama duydum. Biri, bir yaşamdan diğerine evrim geçirirken, beş mevsimden geçtiğimizi, bir veya iki yaşam boyunca belirli bir mevsim veya ritmin enerji içinde yaşayıp ondan dersler çıkardığımızı söyler. Sonra bir sonraki ritme geçer, her bir yaşamda bu mevsimlerin döngüsünden geçeriz. Kökü tamamen Doğu’ya dayanan bir diğer açıklama, öncelikli mevsiminizin, yaşam kararı verdiğiniz anda Dünya üzerindeki mevsime karşılık geldiğidir. Bunun ana rahmine düştüğünüz andan doğumdan üç ay öncesine kadar herhangi bir zamanda gerçekleştiğine inanılır. Belki de her iki açıklama da doğrudur. Ruhunuzun Dünya’daki cisimleşmesi doğrultusundaki yolculuğunuzda üstlenmeniz gereken mevsim esnasında yaşam kararı veriyor olabilirsiniz.

Her koşulda, belirli bir ritme veya ritimler kombinasyonuna doğdunuz ve yaşamınız boyunca bu ritimde ya da ritimler kombinasyonunda yaşayacaksınız. Yeni doğan bir bebeğin ritmi halihazırda belirlidir. Gençliğe doğru ilerleyen çocuklarda,

Şekil 35.  
MEVSİM RİTİMLERİ ÇARKI



mevcut ritmin giderek daha sıkı yer ettiğine tanık oldum. Bir bebeğin meridyenleri, çakraları, aurası ve diğer enerji sistemleri ana ritimle henüz tam olarak titreşmez, ama çocuk büyüdükçe, tüm enerjiler kendilerini o ritim doğrultusunda hizalar. Ben bunu ruh seviyesinde bir miras olarak görüyorum. Kızıl saçın veya mavi gözlerin aksine, ana ritim ebeveynlerden aldığınız bir miras değildir. Daha çok ruhun yolculuğundaki daha etkin bir ritmi yansıtır.

Çoğumuz üç ila beş ritim veya mevsimle şekillendirilmişizdir: öncelikli mevsimimizin ritmi, ondan önce gelen mevsimin ritmi ve onun ardından gelen mevsimin ritmi (Şekil 35'e bakın). Örneğin, bir ilkbahar insanı yalnızca ilkbahar ritmini taşıyabilir ya da ilkbahar ritmiyle birlikte kış ve/veya yaz ritminden bir nebze almış olabilir. Bu kalıbın istisnaları ve sayısız dizilimi olsa da bu genel bakış size yaşamın beş mevsimine dair iyi, temel bir anlayış sağlar.

Özetle, bedeniniz, hareketleriniz ve karakteriniz doğanın mevsimlerinden birinin enerjisi dahilinde şekillendi ve bunlar mevsimin ritmini ondan önce veya sonra gelen mevsimlerin ritimleriyle birleştiren bir ritimle donatıldı. Karakterinize işlenen o ritmin ötesinde, bir ömrü oluşturan döngüler boyunca her beş ritimden de pek çok kez geçersiniz. Hem ana ritminiz hem de belirli bir anda geçtiğiniz ritim, dünyaya tepki verme biçiminizi derinden etkiler.

## DENGESİZ RİTİMLERİ BELİRLEMEK

Kendi ritminiz öncelikli ritminizden ve diğer ritimlerdeki niteliklerin varlığının ve yokluğunun eşsiz bir kombinasyonundan oluşur. Zayıf noktalarınızın yanı sıra güçlü noktalarınızın pek çoğu, öncelikli ritminizde doğuştan mevcuttur. Evriminizi harekete geçiren ritim olduğundan, siz onu kucaklamayı başaramadığınızda bedeniniz tepki verecektir. Bedeniniz nihai biyo-geribildirim sistemidir. Diğer pek çok şeyin yanında hastalık, bedeninizin ihtiyaçları ve yaşam tarzınız arasındaki uygunluğa dair bilgiler sağlar.

Bu, sağlığımızdan sorumlu olduğunuz anlayışı, hasta olduğumuzda suçlama ve kendi kendini suçlama olarak ters teptiğinde ortaya çıkan “Yeni Çağ suçluluğundan” tamamen farklı bir kavramdır. Hastalığınıza sizin sebep olduğunuz doğru değildir. Hastalandığı için hastayı suçlamak, kendimizi o kişinin ıstırap ve acısından uzaklaştırmanın bir yoludur. Bu hüküm naiftir, yardımcı olmaz, bazen kötü niyetlidir ve çoğu zaman aşırı ahlakçı bir yaklaşımdır. İster iyi niyetli olsun ister kendini koruma

amaçlı, bu anlayış yanlıştır ve iyileşmeyi baltalar. Gerçek şu ki büyük beden, zihin ve ruh mantığında, ne zaman fiziksel, psikolojik veya spiritüel olarak kapasitemizin dışına çıksak ve gerilsek, fizyolojik hassasiyetlerimiz hastalığa dönüşür.

Büyüme başlı başına gerilmektir ve görünüşe bakılırsa bizim bu gezegendeki görevimiz büyüme, öğrenme, evrim geçirmektir. Gerilme çok ani, aşırı veya uzun süreli olduğundan, ardından –fiziksel, psikolojik veya spiritüel– ağrı veya hastalık gelir. Kendinizi acımasız bir kişisel yargı yüküyle ağırlaştırmak veya “iyiliğiniz için” başkaları tarafından sert bir şekilde eleştirilmek faydasızlık bir yana, zararlıdır. Ağrı ve hastalıklar, yeterince yalnızlaştırıcı ve kafa bulandırıcıdır. Merhamete en çok ihtiyaç duyduğunuz anda gelen yargılama ve kişisel yargılama iyileştirici enerjiyi engeller. Yolumuzdan saptığımızı dair farkındalık, yaşamın derslerini almamıza ve yolumuzu daha iyi belirlememize yardımcı olabilir. Acımıza kucak açmalı ve sonra acımızdan ötürü onaylanmalı, ama hiçbir zaman bir yanda kendine acımanın veya diğer yanda kendi kendini yargılamanın tuzağına düşmemeliyiz. Hepimiz rahatsızlıklarımızın sevgi dolu bir şefkatle ele alınmasını hak ediyoruz ve her birimiz, bir başkasının sancılı yolculuğu için bunu sunma becerisine sahibiz.<sup>3</sup>

Ritimler fiziksel savunmasızlıklarınızı anlamaınıza yardımcı olur. Her ritim kendine özgü karakteristik hastalık türlerine yatkındır ve her biri onlardan kaçınmak veya onları aşmak için dersler sunar. Dersler fiziksel, psikolojik veya spiritüel seviyelerde olabilir ve her biri kaynakları kullanma (kış), bir tavır takınma (ilkbahar), ânın keyfini çıkarma (yaz), deneyimleri entegre etme (gündönümü/ekinoks) veya olanı salıverme (sonbahar) içerebilir.

Psikolojik ve spiritüel sürtüşme bir duraksama yaşamanıza sebep olabilirken fiziksel sorunlar sizi yolunuzda durdurabilir. Örneğin, yaz ritminin dersleriyle boğuşan bir işkolseniz, âni yaşama kapasitesini geliştirmenin önemli olduğunu bilirsiniz, ama hayata olan yaklaşımınız ilkel beyin merkezlerinde yer etmiş olabilir. Bu tip kalıplar, benliğinizin bilinçli niyetlerinizden daha derin bir seviyesinde hayatta kalma güdüsüyle dengelenir. Bu yüzden her yeni yılda verdiğimiz kişisel büyüme sözleri son derece yetersizdir. Fiziksel hastalık bazen, sahip olduğunuz tüm irade gücünün sağlayamayacağı değişimleri getirebilir. Zor bir yoldan, hastalık bazen spiritüel bir öğretmen görevi görür ve bize aradığımız ama nasıl bulacağımızı bilmediğimiz yanıtları getirir.

**Beş Ritme Enerji Testi.** Öncelikli ritminizdeki savunmasızlıklar ağırlıklı olarak kroniktir; diğer ritimlerin sorunları, yaşam döngünüz o ritimlerin mevsimlerinden geçerken gelir ve gider. Ama beş ritimden herhangi biri dengesiz olabilir, aşırı ge-

lišmiş ve diğerlerine baskı kuruyor olabilir ya da yeterince gelişmemiştir ve ihtiyaç duyduğunuz kaynakları sağlamıyor olabilir. Dengesiz olan ritimleri belirlemek için Mevsim Ritimleri Çarkı'nı (Şekil 35'e bakın) kullanan bir enerji testi yapabilirsiniz.

Enerji testi size hızlı bir değerlendirme sunacaktır. Beş ritmin tamamı da zayıfsa bu büyük olasılıkla içinden geçtiğiniz enerjilerin stresli veya karmaşık oldukları ya da geriye doğru ilerledikleri anlamına gelir. Doğru bir test sonucu alabilmeniz için önce bunun düzeltilmesi gerekir. Karmaşık bir enerji prosedürüne başlamadan önce kural, 3. Bölüm'de anlatılan Beş-Dakikalık Günlük Enerji Rutini'ni kullanarak başlamaktır. Hangi ritimlerin ilgiye ihtiyacı olduğunu belirlemek için:

1. Mevsim Ritimleri Çarkı'nın, orta noktası göbek deliğinizde ve yaz ritmi üste gelecek şekilde karnınıza konduğunu hayal edin.
2. Partnerinizden ortaparmağını göbeğinize koymasını ve yaklaşık on santim aşağı, sağ kalça kemiğinize doğru, biraz güçlü bir şekilde çekmesini isteyin. Bir elini kalça kemiğinizden çekmeden, diğer eliyle Genel İndikatör Test yapsın (Sayfa 77). Her iki kol da kullanılabilir. Dirseğinizi bükmeyin. Test sonucu güçlü çıkarsa kış ritmi enerji alanınızda uygun şekilde ilerliyor demektir. Zayıf çıkarsa kış ritminde dikkatinizi gerektiren bir dengesizlik mevcuttur.
3. İlkbahar ritmi için, göbekten bedenin sağ tarafındaki kemer çizgisine doğru çekin ve test yapın. Test sonucu güçlü çıkarsa ilkbahar ritmi sorunsuz akıyor demektir. Zayıf çıkarsa ilkbahar ritminizde bir dengesizlik vardır.
4. Yaz ritmi için göbekten göğüs kafesinin hemen altına doğru çekin ve test yapın.
5. Gündönümü/ekinoks ritmi için göbekten bedenin sol tarafındaki kemer çizgisine doğru çekin ve test yapın.
6. Sonbahar ritmi için göbekten sol kalça kemiğine doğru çekin ve test yapın.

Bu basit testin anatomik bir dayanağı vardır. Her ritim çeşitli organları yönetir ve partnerinizin çekimi, test edilen ritimde bulunan en azından bir organın enerji alanından geçer. Kış böbrek ve mesaneyi yönetir. Göbeğin aşağısında, sağ tarafta olan ileoçekal kapak, böbrek meridyenindedir. İlkbahar, göbeğinizin sağ tarafındaki karaciğer ve safra kesesini yönetir. Yaz, partneriniz yukarı doğru çekerken uzandığı kalp ve kalp zarını yönetir. Pastırma yazı, göbeğinizin sol tarafında bulunan dalak,



mide ve pankreası yönetir. Sonbahar, bitiş noktası göbekten aşağıda, sol tarafta bulunan kalınbağırsağı yönetir. Ritim dengeliyse partnerinizin organların alanlarında dolaşan parmakları o organların enerjilerini bozmaz; ritim dengeli değilse organların enerji alanları kolaylıkla bozulabilir.

### **Korku veya Stresin Tam Ortasında Konsantre Olmak**

*Öğrenemeyecek ya da başaramayacak olmaktan korkmak strese, huzursuzluğa ve yorgunluğa neden olabilir.<sup>4</sup> Zihin odaklanamaz. Bu teknikler başarısızlık korkusuyla ondan söz etmeye gerek kalmaksızın baş eder ve aynı zamanda anlayış ve konsantrasyona yardımcı olur. Bu teknikler çocuklarımızın ödevleri konusunda da işinize yarayabilir (süre 1-10 dakika arası):*

- 1. Hoş bir arka plan müziği açın ve dans edin. Kalçalarınızı doğal bir sekiz-rakamı kalıbıyla hareket ettirin. Bu, yukarı doğru ve beyne kadar bedendeki enerji geçişlerini güçlendirir.*
- 2. Bir karatahtaya veya duvara astığınız büyük bir resim kağıdına, sağ elinizle, sol elinizde ve her iki elinizde defalarca sekiz rakamları çizin (Sayfa 201-202). Çizim ne kadar büyükse beden çapraz geçişi o kadar çok tamamlar. Sekiz rakamları ne kadar küçükse beyin ve gözler sürece o kadar dahil olur.*
- 3. Beynin yeni bilgiler alma becerisini optimum seviyeye çıkararak ve disleksi gibi öğrenme bozukluklarıyla baş etmeye yardımcı olan Wayne Cook Duruşu'nu (Sayfa 84) yapın.*
- 4. K-27 noktalarına masaj (Sayfa 74) ve coşkulu bir Çapraz İlerleme (Sayfa 80) yapın.*

## RİTİMLERİNİZ ARASINDA DENGE SAĞLAMAK

Dengeye ihtiyacı olan her ritim için, lenfatik noktalarını uyarabilir, stres-tepki kalıplarını yeniden programlayabilir ya da sizi onunla uyumlu bir hale getiren bir egzersiz yapabilirsiniz.

**Ritmin Lenfatik Noktalarını Uyarın.** Omurilik Boşaltma (Sayfa 93) nörolenfatik refleks noktalarınızı uyarır. Kanın aksine, lenflerin bir pompası yoktur, ama siz omurilik boşaltma yöntemini kullanarak lenflerinizin akışkanlığını artırırsanız toksinlerden arınırsınız, kan dolaşımınız hızlanır, sinir sisteminiz harekete geçer, enerjileriniz daha serbest dolaşır ve bedeniniz daha uyanık ve tepkisel olur. Zayıf sonuç veren her ritim için (süre 1 ila 2 dakika):

1. Şekil 9'a bakarak (Sayfa 96-97) o ritimle özdeşleştirilen nörolenfatik refleks noktalarını bulun.
2. Bu noktalara masaj yapın. Büyük olasılıkla hassas olacaklardır. Masaj toksinleri temizleyip lenf, kan ve enerji dolaşımına yardımcı olurken ağrı hafifler. O bölgedeki tıkanıklık kronikleşmişse sürecin birkaç kez tekrarlanması gerekebilir. Beslenme veya yaşam tarzınız bu tıkanıklığın başlıca etkenlerinden ise ağrının tam olarak giderilebilmesi için önce bu etkenlerin tespit edilip düzeltilmesi gerekir.
3. Özellikle çok ağrıyan bölgeler için, bir arkadaşınızdan bir parmağını o noktaya ve diğer parmağını bedeninizin arka kısmında ona karşılık gelen noktaya koymasını isteyin. Sonra sırayla, bir testere hareketi yaratarak bu noktalara basınç uygulaması gerekmektedir.

**Ritmin Stres-Tepki Kalıbını Yeniden Programlayın.** Her ritim kendine özgü bir "görme" biçimine sahiptir ve aralarındaki denge kaybolduğunda, durum kör insanlarla fil hikâyesine benzer. Siz dünyayı kendi öncelikli ritminizle yorumlarsınız ve tıpkı filin gövdesine dokunup onu duvar sanan, kuyruğuna dokunup yılan sanan ve bacaklarına dokunup ağaç sanan kör adam gibi *yanlış yorumlarsınız*. Diğer ritimlerden haberdar olmadığınızda, etrafınızdaki herkesle uyumsuz olduğunuzu, kaçamadığınız bir dış görünüşe hapsediğinizi, sebebini bilmeden ağladığınızı, kendinizi geri çektiğinizi, engellendiğinizi ve kontrolsüz hissettiğinizi fark edebilirsiniz. Öncelikli ritminizin stres duygusu öyle istilacı bir hale bürünebilir ki korkusuna, öfkesine, paniğine, bağımlılık

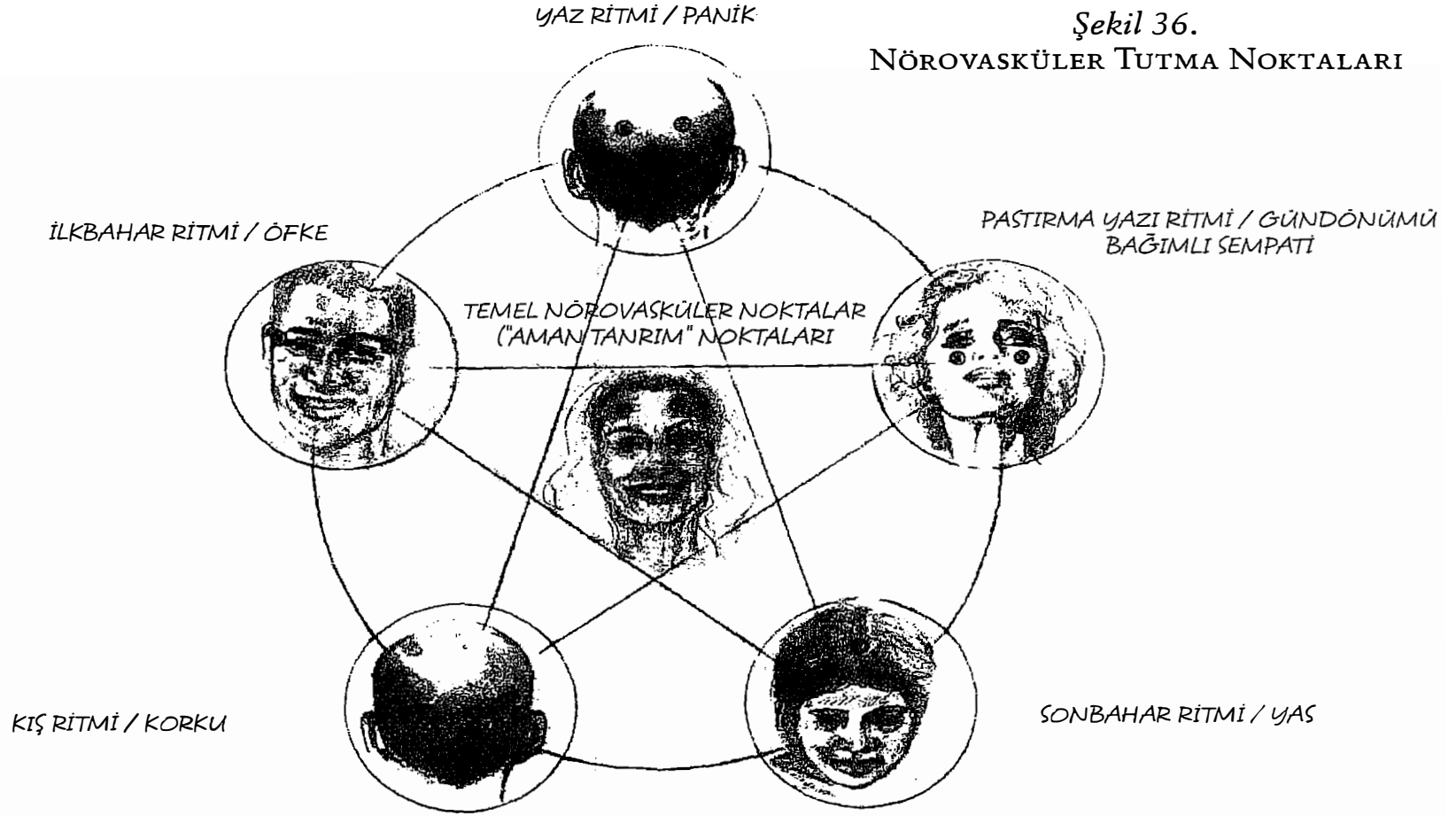
sempatisine ya da kederine hapsolursunuz. Bu duygunun bir çarpıtma olduğunu bile fark edemeyebilirsiniz – size daha çok *işlerin nasıl olduğunu* gösteriyor gibi görünür.

Sorunlu bir stres duygusuyla çalışmak sizi bu miyoptan kurtarabilir. Bedeninizin bakış açısıyla, duygunun –korku, öfke, panik, bağımlı sempati veya keder– pozitif bir tepki olduğunu anlamanız gerekir. Bu duygu sizin hayatta kalmanıza yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Hayatta kalma içgüdüleriniz sizi bedeninizin en çok güvendiği duyguya savurur. Dengeyi umursamaz; var oluşunuzu tehdit eden her şey aşırı reaksiyonlar gerektirir.

Ancak bir stres duygusu sizi kontrol ederse veya o duygu içinizde bastırılmışsa bu başlı başına ritimleriniz arasındaki dengede bir düzensizliğe neden olabilir. 3. Bölüm’de, bir stres etkiyle karşı karşıya kaldığınızda kanın ön beyne gitmesini sağlayan noktaları tutarak stres kalıbınızı yeniden düzenlemek için bir teknik öğrendiniz. Burada buna ilave olarak stres altındayken aşırı aktif olmuş bir ritimle özdeşleştirilen nörovasküler noktaları tutacaksınız. Bu egzersizi, aşırı stresli olduğunuz zamanlarda kullanın. Ayrıca bu egzersizi, travmatik bir anıdan uzaklaşmak için de kullanabilirsiniz. Noktalarınızı kendiniz tutabilir ya da bir arkadaşınızdan rica edip tamamen rahatlayabilirsiniz (süre 3 ila 20 dakika):

1. Yakın veya uzak geçmişten, sizin için olumsuz bir duygusal yük taşıyan bir sahne seçin.
2. Duyguya hangisinin daha yakın olduğunu belirleyin: korku, öfke, panik, bağımlı sempati veya keder. Emin değilseniz enerji testi yapın. Sahne içinde korku duyduğunuzu hayal edin. Enerji testi yapın. Beş duygunun her birinden geçin. Stres duygunuzu test ettiğinizde kolunuz güçsüzleşecektir.
3. Duyguyla özdeşleştirilen iki nörovasküler tutma noktasını bulun (Şekil 36’ya bakın). Parmaklarınızı açın ve her iki elinizle alnınızdaki nörovasküler noktalardan birine (Şekil 36’nın tam ortasına bakın) ve stres duygunuz için noktalardan birine dokununuz. Bağlantıyı kurmak için derin bir nefes alarak başlayın.
4. Siz veya partneriniz bu noktaları tutmaya devam ederken sahneyi net bir şekilde farkındalığınıza taşıyın.
5. Partneriniz, nörovasküler noktaların tutulduğu yerlerde güçlü bir nabız hissedecektir. Tek başına çalışıyorsanız bu nabzın farkına varmayabilirsiniz, ama stresten arındığınızı hissetmek genelde yeterli bir kanıttır. Ayrıca o duyguya bir kez daha enerji testi yapabilirsiniz. Nabız, kan dolaşımının o bölgeye döndüğü ve sizin stres tepki döngüsünden çıktığınız anlamına gelir.

Şekil 36.  
NÖROVASKÜLER TUTMA NOKTALARI



Bu prosedürü, anı artık bir stres tepkisi tetiklemeyecek duruma gelene kadar tekrarlamak, stres tepki döngüsünü yeniden programlamak için önemli bir adımdır. Daha derin bir psikolojik bakım için, bir başka anı alın ve onu etkisizleştirin. Sonra bir tane daha alın. Bu prosedür, ritmin stres tepki kalıbında bir değişim yaratacaktır.

**Ritimlerinle Ritmi Yakalayın.** Ritminizi güçlendirmek ve onu diğer ritimlerinle daha iyi bir dengeye oturtmak için tasarlanmış hareketler, görüntüler ve sesler kullanarak kendinizi ritimlerinin her biriyle daha uyumlu bir hale getirebilirsiniz. Ben, beş ritmin her birini kendi içinizde zenginleştirmeyi hedefleyen bu beş egzersizi tasarlarken çeşitli kültürlerden geleneksel uygulamalar ödünç aldım. Size önerim bu egzersizlerden birini seçmeniz ve bir süreliğine her gün uygulamanızdır.

Mevsimlerin açıklamalarına bakarak kendi içinizde sizin için sorunlu olan bir mevsimi fark etmiş olabilirsiniz. Bu, genelde onun ritmiyle çok fazla veya çok az titreştiğiniz anlamına gelir. İnsan yolculuğu bizi beş ritmin tamamını daha dolu bir şekilde özümsemeye götürdüğünden, içinizde zayıf olan bir ritmi güçlendiren ya da diğerleri üzerinde baskı kuran bir ritmi dengeleyen bir egzersiz çok faydalı bir uygulama olacaktır. Bu beş egzersizin her biri mevsimlerden birinin ritmini dengeler ve enerjisini tüm bedeninize yayar.

Yine her ritimle çalışma için egzersizler tasarlamamızın önemli bir anahtarı, o ritmin stres duygusudur. Hayat-bizi kendi potasına koyarken her ritmin baskın zihinsel evresi, o ritmin stres duygusuna yönelme eğilimindedir. Kışın cesareti korkuya, ilkbaharın girişkenliği öfkeye, yazın tutkusu paniğe, Pastırma yazınının merhameti bağımlı bir sempatiye, sonbaharın düşünceliliği kedere dönüşür. İnsanlar pek çok stres duygusundan herhangi birini deneyimleyebilseler de bu beşi önceliklidir. Diğerleri genelde bunların türevleri veya kombinasyonlarıdır. Örneğin utanç, kendine dair yeterince sempati beslememekle (gündönümü/ekinoks) birlikte öncelikli sevgi kaynağından uzaklaşmanın (kış) dehşetidir. Kıskançlık kişisel yargılama (ilkbahar), korku (kış) ve paniğin (yaz) bir kombinasyonudur.

Her egzersiz ritmin stres duygusunu uyandırır ve salıverir. Bu duyguyu ender hissetseniz bile, egzersizi düzenli olarak tekrarlamak gizli korku, öfke, panik, bağımlı sempati veya keder duygularıyla temas kurmanızı sağlayabilir. Bu egzersiz aynı zamanda size duygulardan arınmanın ilkel bir yolunu aşılacaktır. Duygu sizin için sorunlu bir duyguysa egzersiz o duyguyu hissettiğiniz anlarda daha faydalı olabilir.

Kendinizi bir stres duygusuna sürükleyerek aynı zamanda o duygunun sağlıklı kutupluğu için yer açmış olursunuz. Korkuyla daha yakın ilişki kurmak cesarete, öf-

keyle yakın ilişki kurmak girişkenliğe, panikle yakın ilişki kurmak neşeye, bağımlı sempatiyle yakın ilişki kurmak merhamete ve kederle yakın ilişki kurmak düşünce-  
liliğe yer açar.

Her gün seçtiğiniz egzersizle deney yapın ve birkaç gün sonra, o ritimle ilişkili olarak herhangi bir değişim yaşayıp yaşamadığınızı görmek için o ritmin açıklamasını tekrar okuyun. Sonra ister o ritimle egzersiz yapmaya devam edin, isterseniz farklı bir ritimle egzersiz yapın. İçgüdülerinizin size yol göstermesine izin verin. Aşağıdaki talimatları sesli olarak kaydetmek isteyebilirsiniz.

### Kış/Korku: Mumu Söndürmek

Yersiz bir korku duyduğunuzda veya cesareti güçlendirmek istediğinizde (süre 1 ila 2 dakika):

1. Yere oturun. Bacaklarınızı göğsünüze çekin, kollarınızı dizlerinize dolayın ve sıkıca durun. Veya bir sandalyeye oturun, öne doğru eğilin ve kollarınızı dizlerinize dolayın.
2. Derin bir nefes alın. Başınızı kaldırıp mavi bir alev hayal edin ve ona bakarak ileri geri sallanın.
3. Egzersiz boyunca nefes verirken havanın büzüşen dudaklarınızdan bir mumu üflerken çıkardığınız sesle çıkmasına izin verin.
4. Her nefesle mavi alevi söndürürken alevle birlikte korkunuzun da kaybolduğunu hissedin.
5. Korkunuz hafifleyene veya kaybolana dek devam edin.

### İlkbahar/Öfke: Zehri Kovmak

Öfkeli veya eleştirel hissettiğinizde veya içinizdeki haklı öfkeyi bulmak istediğinizde (süre 1 ila 2 dakika):

1. Ayakta durun, ellerinizi bacaklarınızın yan tarafına koyun ve derin bir nefes alın.
2. Nefes verirken birine sessiz olmasını söyler gibi “Şışşt” sesi çıkarın.

3. Derin bir nefes alarak kollarınızı iki yanda açın ve onları başınızın üzerinde birleştirerek daireyi tamamlayın.
4. Ellerinizi avuçlarınız yüzünüze bakacak şekilde çevirin ve yumruk yapın.
5. Nefes verirken yüksek sesle “Şışşt” sesi çıkararak yumruk yaptığınız ellerinizi hızla aşağı indirin ve bacaklarınıza geldiğinizde ellerinizi açın.
6. Öfkenizin kaynağına odaklanın ve hareketlerinizin hızlı ve güçlü olmasını sağlayın. İşlemi üç kez tekrarlayın.
7. Yavaşça ve bilinçli bir şekilde kollarınızı aşağı indirirken kaslarınızın ve gücünüzün çözüldüğünü hissedin.
8. Öfkenin dağıldığını hissedene kadar tekrarlayın.

### Yaz/Panik: Alevi Söndürmek

Panik olduğunuzda, isteriye kapıldığınızda veya sadece enerjinizi sabitlemek istediğinizde (süre 1 ila 2 dakika):

1. Ayakta durun, ellerinizi bacaklarınızın yan kısmına koyun ve parmaklarınızı açın. Siz topraklanırken bacaklarınızdan aşağı inen enerjiyi hissedin.
2. Derin ve yavaş nefes alın, her nefes verdiğinizde bir “Haaaa” sesi çıkarın. Zihninizdeki ateşin, kaosun ya da karmaşanın her sesle çözümlendiğini hissedin.
3. Derin bir nefes alın ve kollarınızı iki yana açıp parmak uçlarınız ve başparmakları başınızın üzerinde birbirine değene kadar geniş bir daire çizin.
4. “Haaaa” sesiyle nefes vererek başparmaklarınızı taç çakranıza, başınızın tepesine koyun. Parmak uçlarınızı birbirlerinden ayırmayın. Nefes alırken bu pozisyonda bekleyin.
5. “Haaaa” sesiyle nefes vererek başparmaklarınızı kaşlarınızın arasındaki noktaya, üçüncü gözünüze koyun. Nefes alırken bu pozisyonda bekleyin.
6. “Haaaa” sesiyle nefes vererek başparmaklarınızı göğüslerinizin arasındaki noktaya, “Huzur Denizi”ne koyun. Parmak uçlarınız hâlâ temas halinde olsun. Nefes alın.
7. “Haaaa” sesiyle nefes vererek başparmaklarınızı göbeğinize indirin ve ellerinizi, göbeğinizin üzerinde bir piramit oluşturacakları şekilde aşağı döndürün. Nefes alırken yine bu pozisyonda bekleyin.

8. “Haaaa” sesiyle nefes vererek ellerinizi düzleştirin ve onları kalçalarınız-  
daki orijinal pozisyonlarına getirin. Nefes alırken bu pozisyonda bekleyin.
9. “Haaaa” sesiyle nefes vererek yavaşça öne eğilin, ellerinizi açın ve nefes  
alırken ellerinizi serbest bir şekilde sallandırın.
10. Aynı pozisyonda yine “haaaa” sesiyle nefes verin. Nefes alarak doğru-  
lurken ellerinizi bacaklarınızın iç kısımlarına ve sonra yan kısımlarına  
koyun. Son bir “Haaaa” sesiyle nefes verin.

### Pastırma Yazı/Bağımlı Sempatı: Bebeği Kucaklamak

Başkalarına saplantılı bir şekilde yardım ettiğinizi veya herkes için aşırı merhamet du-  
yup kendinize aynı merhameti göstermediğinizi fark ettiğinizde (süre 1 ila 2 dakika):

1. Ayakta durun. Ellerinizi karın boşluğunuza koyun ve kucağınızda bir be-  
bek tutar gibi karnınızı kucaklayın. Başkalarına gösterdiğiniz merhameti  
kendinize yönlendirdiğinizi hayal edin. Kendinizi merkezleyin ve derin  
bir nefes alın. Sonra gırtlığınızdan, bir oyuktan esen bir rüzgâr gibi,  
kontrollü, yavaş bir şekilde nefes verin. Merkezlendiğinizi hissedene dek  
bu nefes verme işlemi-sürdürün.
2. Nefes alın, kollarınızı başınızın üzerine kaldırın ve yukarı doğru esneyin.
3. Nefes verirken öne doğru eğilin, kollarınızı öne ve yere doğru uzatın.  
Ellerinizi esnetin ve uzanıp iki elinizin parmaklarını ayak tabanlarınızın  
kemerine dolayın. Sırtınızın esnediğini hissedene kadar ayaklarınızı yu-  
karı doğru çekin.
4. Bir veya iki yavaş nefes alarak ayaklarınızı yukarı çekmeyi sürdürün.
5. Derin nefes alarak doğrulun. Ellerinizi bacaklarınızın iç kısımlarına da-  
yayıp yukarı doğru çekin. Sonra ellerinizi bedeninizin merkezine getirin  
ve son olarak bir kez daha başınızın üzerine kaldırıp esneyin.
6. Kollarınızı yukarıya doğru uzatın. Sırayla her bir kolunuzu yavaş nefes-  
lerle yukarıya itin.
7. Nefes vererek ellerinizi tekrar karın boşluğunuza koyun ve karnınızı  
merhametle kucaklayın.
8. Enerjinizde bir değişim hissedene dek süreci tekrarlayın.



## Sonbahar/Yas: Kutsallığa Dokunan İnsan

Keder, yas veya yalnızlık hissettiğinizde ya da üzüntüyü bırakmakta zorlandığınızda (süre 1 ila 2 dakika):

1. Dimdik durun. Kollarınızı önünüzde çember yapın, parmaklarınızı birbirlerine dokunacak kadar yaklaştırın ama dokunmayın. Dünyayı ve sorunlarını ya da kendi dünyanızı ve kederini kucakladığınızı hissedin. Derin nefes alın. Nefes verin. Egzersiz boyunca verdiğiniz her nefesle bir balondaki havayı bırakır gibi bir “Ssss” sesi çıkarın.
2. Nefes alın ve kollarınızı kocaman açıp dünyanın tüm dertlerini teslim edin, bırakın.
3. Bir diğer “Ssss” sesiyle nefes vererek bir kez daha kollarınızı çember yapın ve dünyayı kucakladığınızı hayal edin. Parmak uçlarınız birbirlerine dokunacak kadar yaklaşsın ama dokunmayın.
4. Bir kez daha nefes verin, kollarınızı kocaman açın ve tüm sıkıntıları teslim edin, salıverin, bırakın.
5. İşlemi tekrarlayın, ama bu kez nefes verirken parmak uçlarınız birbirlerine dokunsun.
6. Nefes alın, ellerinizle dünyanızı göğsünüze yaklaştırın. Bir eliniz diğerinin üzerinde sıkıca tutun ve tuttuğunuz dünyayı kutlayın.
7. Yine bir “Ssss” sesiyle son bir nefes vererek kollarınızı kocaman açın ve her şeyi salıverin. Eskileri bırakarak yenilere yer açın.
8. Enerjinizde bir değişim hissedene dek tekrarlayın.

## İÇİNDEN BİR RİTİM GEÇER

Bedeninizin enerji sistemlerinden her biri, belirli bir ritimle titreşir. Örneğin her meridyen beş ritimden biriyle özdeşleştirilir ve o ritmin niteliklerini yansıtır. Kış ritmiyle hareket eden meridyenler mesane ve böbrek, ilkbaharla hareket edenler safra kesesi ve karaciğer, ekinoks/gündönümü ile hareket edenler dalak ve böbrek ve sonbaharla hareket edenler ciğerler ve kalınbağırsaktır. Yaz, bolluğuyla, dört meridyenle özdeşleştirilir: kalp, incebağırsak, dolaşım (kalp zarını yönetir) ve Üçlü Isıtıcı (tiroid ve böbreküstü bezleri yönetir). Bu ilişkiler kesindir ve anlamlıdır.

Ritimlerin ve meridyenleriniz arasındaki etkileşimleri yöneten muazzam hesap-

lamaya dair bir his edinmek için, akupunktur güçlendirme noktalarınızı tutarak meridyenlerden geçen enerjiyi artırmak için kullandığınız tabloyu hatırlayın (Şekil 26, sayfalar 134-137). Tekniğin altında yatan ilkeleri anlamak için, Mevsim Ritimleri Çarkı'na bakın (Şekil 35, Sayfa 226). Bedeninizin enerjisi, ritimlerin doğadaki yönleriyle ilerler (kıştan ilkbahara, sonra yaza, sonbahara ve Pastırma yazına). Bu ilişkilerden, Şekil 26'da görülen sistem hazırlandı:

*Bir meridyeni güçlendirmek için, ondan önce gelen mevsime ait bir meridyenden enerji çekin.* Enerji, Mevsim Ritimleri Çarkı'nda gösterildiği yönde aktığından, siz doğal hareketini kolaylaştırmak için bir buji kablosu kullanmış olursunuz. Örneğin, baharın ritminde olan bir meridyeni güçlendirmek için, kış ritminde olan bir meridyenden enerji çekecek noktaları tutarsınız. Kış ilkbahara akar. Tutacağınız belirli noktalar Şekil 26'da gösterildi.

*Bir meridyeni yatıştırmak için, enerjisini ondan sonra gelen mevsime ait bir meridyene boşaltın.* Örneğin, ilkbahar ritminde olan bir meridyeni yatıştırmak için, enerjiyi yaz ritminde olan bir meridyene salıverecek noktaları tutarsınız. İlkbahar yaza akar.

*İster güçlendirin ister yatıştırın,* tıpkı iki araba aküsünü bağlar gibi, bir yang meridyenini bir diğer yang meridyeniyle ve bir yin meridyenini bir diğer yin meridyeniyle bağlayın (artı artıya ve eksi eksiye). Her meridyen ya yin ya da yang'dır. Şekil 35'e baktığınızda, karaciğeri (ilkbaharın yin meridyeni) böbrekten (kışın yin meridyeni) enerji çekerek güçlendirir ve onu kalbe (yazın yin meridyenlerinden biri) enerji vermesini sağlayarak yatıştırırsınız. Bu muazzam ilişkilere bakarak on iki temel meridyenin herhangi birini nasıl güçlendireceğinizi bulabilirsiniz.

Bu bölümde, meridyenlerinizden, çakralarınızdan, auranızdan, Kelt Örgünüzden ve temel ızgaradan geçen ritimleri öğrendiniz. Bir sonraki bölümde, bağışıklık sisteminizin fonksiyonlarında yaşamsal birer rol oynayan iki enerji sistemini, Üçlü Isıtıcı'yı ve radyant devreleri anlatacağız.





## Üçlü Isıtıcı ve Radyant Devreler

### Bağışıklık Sisteminizin Enerji Kolları

*Bir koydan kaçan sinsi bir korsan gibi, kanser hücresi onu çevre dokulara bağlayan palamarları keser. Yavaş yavaş bir, iki, üç parmak kalınlığında yayılır ve ilerlemeye başlar. Sonra yakınlardaki bir kılcal damarın nabzını hisseder ve kan damarı duvarını oluşturan hücrelerin arasına sızar. Akciğer ve böbrekten, memelerden ve beyinden geçen kırmızı nehre dalar. Bir saat kadar sonra, sakin bir kıyıya ulaşır [ve] yerleşir... Yakınlardaki hücreleri kandırır ve besin-taşıyan kan damarları oluşturmaya ikna eder, sonra onları büyümeyi teşvik eden kimyasallar salgılamaya zorlar. Kendini devriye gezen bağışıklık hücrelerinden korumak için, kanser hücresi bir denizkeşanesi gibi dikenli bir zırh giyer. Doktorların onu öldürmek için gönderdikleri maddeleri defetmek için, kanser hücresi zarı boyunca bir dizi pompa yerleştirir. Böyle bir düşmanla savaşmanın bir yolu var mı?*

—MADELEINE NASH

“Stopping Cancer in Its Tracks”, Time

**B**ağışıklık sisteminiz evrimin bu soruya yanıtıdır. Bağışıklık sistemini inceleyen bilim insanları, onun hafıza, tanıma, ayırt etme, bekleme, öğrenme ve kendi kendini organize etme becerileri karşısında hayran kalırlar. Ama muazzam donanımına rağmen, bağışıklık sistemi, geliştiği günden bu yana tanınmayacak seviyede değişen bir savaş meydanında işlev göstermektedir. Yine de, iyi seçilmiş birkaç bilinçli eylemle, bağışıklık sisteminizin etkinliğini büyük ölçüde güçlendirebilirsiniz.

Bilinç evrimin, bizim değişimlere uyum sağlama becerimizden daha hızlı değişen koşullara verdiği yanıtıdır. Bir habitat seçerken, atalarımız besin yeterliliğini, iklimi, diğer doğal kaynakları ve yerel tehlikeleri *bilinçli olarak* hesaba katabiliyordu. Önceden programlanmış içgüdüsel tepkiler bunu yapmaz. Doğa bizi bilinçle donatmaktan daha iyi bir şey yapabilir miydi?

3Bağışıklık sistemi Pavlov'un köpekleri gibi koşullandırılabilir. Bir deneyde, bir grup insana bağışıklık sisteminin aktivitesini artıran bir doz adrenalinle birlikte şerbet verildi. Bu gibi pek çok müdahalenin ardından, enjeksiyon etkisiz bir maddeyle değiştirildi, ancak şerbet ve plasebo enjeksiyon bağışıklık sistemindeki hücre aktivitesini artırmayı sürdürdü.<sup>1</sup> Ben, genç kızlığında kırmızı üzüm yerken annesinin bir trafik kazasında öldüğünü öğrenen bir kadın tanıyorum. Bu kadın o günden beri kırmızı üzümlere şiddetli bir alerjik reaksiyon göstermektedir.

Fiziksel tehditlere ek olarak bağışıklık sisteminiz duygusal evrelerinize, psikolojik müdahalelere ve enerji çalışmasına cevap verir. Öfkelendiğinizde, antikor üretiminiz artar.<sup>2</sup> Rahatlama eğitimi bağışıklık sisteminin işlevini ciddi anlamda geliştirebilir.<sup>3</sup> Güdümlemiş görsellik de öyle. Zihinsel olarak etkin bir şekilde baş etmelerine yardımcı olacak güdümlemiş görselleme ameliyata hazırlanan hastalarda, ameliyat sonrası ağrılarda azalma görüldü, daha az ağrı kesici talebinde bulundular ve bu görselliği kullanmayan hastalardan daha olumlu kan değerlerine ulaştılar.<sup>4</sup>

Bağışıklık sisteminiz fiziksel timüs, dalak, lenf ve kemik iliği seviyelerinde işlev gösterir, ama iki enerji sisteminin kontrolü altındadır. Çinli uygulamacılar bunlara *Üçlü Isıtıcı ve tuhaf akışlar* (radyant devreler ismiyle de bilinir) adlarını verdiler. Bu enerjiler doğada birbirlerinden son derece farklıdır. Üçlü Isıtıcı agresif bir şekilde bedeninizdeki tüm sistemleri savaşıma hazırlar. Radyant devreler bedeninizdeki tüm sistemleri nazik bir şekilde bir uyum ve işbirliği stratejisiyle sağlığınıza güçlendirmek üzere organize eder.

## ÜÇLÜ ISITICI

Benim Üçlü Isıtıcı anlayışım, geleneksel tariflerden biraz farklıdır. Akış anlamında benzer görünür, ama ben bunun, genel anlamda kabul edilenden daha çok yaşamsal işlevle birlikte çok daha güçlü bir sistem olduğuna inanırım. Üçlü Isıtıcı geleneksel olarak –ve doğru sanırım– hem bir meridyen hem de bir radyant olarak eşzamanlı işlev gösterir. Bir meridyendir, ama diğer tüm meridyenlerin yapabileceğinden fazlasını yapar ve bir işgalciye engel olmak için tüm meridyenlerin enerjilerini bir araya getirir. Aynı zamanda bir radyant devre görevi görür. Radyant devreler belirli yollar izlemezler. Onlar daha dağınıktır ve tüm meridyenlerle kesişirler. Kendi meridyen hattında kalmak yerine, Üçlü Isıtıcı yolunu değiştirir ve bir radyant devre gibi diğer meridyen ve organlara bağlanır.

Üçlü Isıtıcı bilgiyi tüm meridyenlere ve onların hizmet ettikleri organlara iletir. Bedenin termostatu ve kaç-veya-savaş tepkisinin azmettiricisi olan hipotalamus be-ziyle birlikte çalışır. Savaş, kaç veya dur evrelerinde, Üçlü Isıtıcı bedeni üç farklı şekilde ısıtır. Beden dengedeysen ısı tüm bedene eşit dağıtılır. Kızdığınızda ve savaşmaya hazırlandığınızda, ısı ve enerji yükselir. Göğüs, boyun, yüz ve kollar kızarır ve savaş hazırlığında kan bu bölgelere dolar. Bedeniniz tehlikeden kaçmaya hazırlandığında, ısı ve enerji bedenin üst bölümünden ayrılır ve daha hızlı koşabilmeniz için bacaklara yönelir. Bu yüzden dehşete kapıldığınızda yüzünüz bembeyaz olur.

Her ne kadar Üçlü Isıtıcı bir meridyen kadar bir radyant devre gibi gözükse de aynı zamanda işbirliği, sinerji ve huzur sağlayan diğer radyant devrelerden bariz bir biçimde farklıdır. Üçlü Isıtıcı bedeni savaşa hazırlar!

**İçerideki Milis.** Bağışıklık sisteminin hücresel seviyesi –lenfositleri, timositleri, bellek B hücreleri, yardımcı ve öldürücü T hücreleri, antijen ve antikolarıyla– tasarı, karmaşıklığı ve zekâsıyla baş döndürücü bir milistir. Ancak bu olağanüstü derlemeyi harekete geçiren şey, Üçlü Isıtıcı ve radyant devrelerin enerjisidir. Bağışıklık sisteminizin stratejisinin çözüldüğü şey, Üçlü Isıtıcı ve diğer radyant devrelerin karşılıklı etkileşimidir.

Üçlü Isıtıcı, çeşitli yörelerden, organlardan ve sistemlerden bir ordu kuran kral gibidir. Tam yetkiye sahiptir, ancak hiçbir zaman kraliçesinden, kalpten enerji çekmez. Ama isterse bedenin diğer herhangi bir alanından öyle çok enerji alır ki önemli sistemler geçici olarak devredışı kalır – hepsi sözüm ona kamu yararına.

Başkomutan olarak kralın elinde sayısız ve karmaşık strateji vardır. Bir kuşaktan diğerine aktarılan bu stratejiler milyonlarca yıl içinde evrim geçirdi. Ordunun en temel manevraları en azından protozoa, yani tekhücrelilere dayanmaktadır ki bunlar, iki milyar yıl önce yabancı işgalcileri fark edip yok etmeyi öğrenmişlerdir.

Bağışıklık sisteminden söz ederken askeri benzetmeler yapmaktan kaçınırdım. Ben barışçıl bir insanım ve bedenimde beni canlı tutmak için savaş benzeri bir zekânın gerekli olmasını anlamakta güçlük çekiyordum. Ancak dikkatli baktığınızda, bağışıklık sistemi ile bir ulusun ordusu (onu harici düşmanlara karşı korur) ve yine bağışıklık sistemiyle onun çevik kuvveti (yerel sakinleri kontrol eder) arasındaki paralellikler inkâr edilemeyecek boyutlardadır. Ben hastalığı bir öğretmen ya da hastalığı dürtüsünün kucaklanması gereken dengeleyici bir kuvvet olarak görmeyi tercih ederim ve kitapta bunlara da yer verildi, ama askeri benzetme oldukça ilginçtir.

Ve hatta bugün çok daha uygun olduğunu söyleyebiliriz, çünkü Üçlü Isıtıcı, son

derece askerileşmiş medeniyetlerimiz gibi, kamu yararı için karşı koymak üzere tasarlandığı düşmanlar kadar büyük bir tehdide dönüştü. Örneğin, bağışıklık sisteminin bir teröriste dönüştüğü ve bedeninin hücre ve dokularına saldırdığı otoimmün rahatsızlıkları yeni bir salgın türüdür. Çevre kirliliği bağışıklık sistemine baskı uygular ve zamanla bağışıklık sistemi hemen her şeye düşman muamelesi yapmaya başlar. Dolayısıyla çevreyle ilişki kurma biçimimizde köklü değişiklikler yapmadığımız sürece, otoimmün hastalığı geleceğin hastalığı olarak birinci sırada yer alacaktır.

Modern ordulardaki en büyük sıkıntılardan biri arkadaş ile düşmanı birbirinden ayırmaktır. “Medeni savaş” tarihinin büyük bir bölümünde, başlıca askeri sorun, alçak düşmanlarla savaşacak kadar güçlü bir ordunun nasıl harekete geçirileceğiydi. Ama şimdi düşmanı tespit etmek o kadar kolay değil. Terörist hücreler toplumun içinden çıkıyor ve halkın arasına karışıyor, tıpkı kanser hücrelerinin dış mikroorganizmalardan daha ciddi bir tehdit olabileceği gibi. Ayrıca dünya daha karmaşık, uluslararası ve birbirine bağımlı bir yere dönüşürken herhangi bir parçasında yaşamı ve kaynakları yok etmek bütünü yok olmasına neden oluyor.

Üçlü Isıtıcı'nın milyonlarca yıllık alışkanlığı, tanımadığı her şeyi bir düşman olarak görmesidir. Bu strateji bazen türdeş kuvvetlerin “dost ateşiyle” yok olmasına neden olsa da Üçlü Isıtıcı halihazırda tanımadığı çok bir şeyle karşılaşmadı. Ancak bugün, bağışıklık sisteminin meşru bir şekilde arkadaş olarak kabul edebileceği ya da yine meşru bir şekilde düşman görüp reddedebileceği bir böbrek nakli yapabiliyoruz. Bağışıklık sistemi bu tür ayrımları yapabilecek kadar evrim geçirmedi. Dahası, bir günde atmosfere, bir yüzyıl boyunca tüm insanlığın ürettiğinden daha fazla ve çeşitli maddeler pompalıyoruz. Bedeniniz kuşkusuz karşılaştığı her şeyle savaşamaz ya da onları ayırt edemez ve Üçlü Isıtıcı'nın işi giderek daha göz korkutucu bir hal aldı. Bağışıklık sistemi güçlü bir koruyucu kuvvet sağlamak ve aşırı güç kullanma ve kendi kendine zarar verme arasında bir denge bulma çabalarında beklenmedik mücadelelerle karşılaşır.

Bu, Üçlü Isıtıcı'nın duruma ayak uyduramadığı anlamına gelmez, ama müttefiklere ihtiyacı vardır. Ön beyin, bilinçli düşünce merkezi, bağışıklık sistemini kontrol eden eski ve önceden programlanmış arka beyin merkezleriyle kuvvetlerini birleştirebilir. Birlikte bir bedeninin karşılaştığı en dolambaçlı tehlikelere karşı koyabilirler. Üçlü Isıtıcı'nın en temel stratejilerinden bazıları, aşırı koruma ve yetersiz koruma arasındaki çizgide tamamen çağdışı kalmıştır. Otoimmün ve bağışıklık yetmezliği bozuklukları her ikisi de aşırı boyutlarda olmakla birlikte sırasıyla içselleştirilmiş savaş tepkileri ve içselleştirilmiş kaç tepkileridir. Otoimmün rahatsızlıklarında, aşırı

aktif bir Üçlü Isıtıcı müttefikleriyle savaşıır. Bağışıklık yetmezliği rahatsızlıklarında Üçlü Isıtıcı geri çekilir. Bağışıklık sistemlerimizi yeterince hızlı bir şekilde yeniden eğitmek için bilinçli eylem şarttır. Tarihte ilk kez, evrimi bilinçli bir şekilde etkilemeliyiz. Ve bunu yapabiliriz!

**Aşırı Güç Kullanan Üçlü Isıtıcı.** Askeri ihtilal tehdidi, tehlike dört bir yanda algılandığında artar. Ne kaçabildiğimiz ne de şiddet kullanarak aşabildiğimiz stres faktörleriyle dolu, yediğimiz gıdaların ve aldığımız ilaçların insan bedeninin asimile edecek şekilde gelişmediği kimyasallar içerdiği ve elektromanyetik alanların ve endüstriyel kirliliğin bizi her gün bombardımana tuttuğu bir dünyada yaşıyoruz. Üçlü Isıtıcı enerji, her ne pahasına olursa olsun korumak için otoriteye isyan eden bir ordu gibi, sık sık silahlarını işgalciler kadar dost kuvvetlere, hainler kadar iyi vatandaşlara da doğrultur. Kaos derecesinde aşırı yüklemeye maruz kalan bağışıklık sistemi savunmak üzere tasarlandığı bedene savaş açar.

Üçlü Isıtıcı sizin mutluluğunuzla ya da spiritüel gelişiminizle ilgilenmez – onun tek derdi sizi hayatta tutmaktır. Ne yazık ki hayatta kalmanız için nelerin gerektiğine dair bilgiler içeren bilgi bankası, milyonlarca yıldır etkin bir yatırım görmedi. İlkel atalarımızın bağışıklık sistemi bizimkinden çok farklı değildi. Ancak Üçlü Isıtıcı yine de bir bağışıklık reaksiyonu oluşturmak için bedeninizdeki her türlü ihtiyaca ağır basacak bir yetkiyle yatırım yaptı. Sağlığınız için Üçlü Isıtıcı hastalıklarla savaşmak için yüksek ateş ve enfeksiyonları tetikler. Sizin güvenliğiniz için, Üçlü Isıtıcı acil bir durumda adrenalin salgısını harekete geçirir.

On iki yaşımdayken sınıf arkadaşlarımdan birinin evinde yangın çıktı. Evden güvenli bir şekilde kaçtıktan sonra tekrar mutfığa koştu, bir şekilde ailesinin yeni aldığı buzdolabını 1.35 m'lik boyuyla kavrayıp evden çıkarmayı başardı. Çocuğunu kurtarmak için arabanın ön tarafını havaya kaldıran bir anne gibi, Üçlü Isıtıcı imkânsız gibi görünen işleri tamamlamak için bedene güç verir.

Üçlü Isıtıcı inanılmaz bir güce sahiptir, ama sürekli olarak yanlış alarm verir veya bağışıklık sisteminin birliklerini iyi adamların üzerine salarsa sizi her daim kırmızı alarm evresinde tutabilir. Kronik yorgunluk sendromunda, kaç-veya-savaş tepkisi kalıcı bir şekilde meşgul tutulur. Tehdide verilen bir diğer tepki, donmaktır. Donma tepkisinde, beklenmedik bir tehdit karşısında bir dizi hareketsiz bırakan kimyasal tetiklenir. Şoke olma, bir bağırışa maruz kalma veya saldırıya uğrama durumunda, bu “araba farları karşısındaki ceylan” tepkisi sıra dışı değildir. Savaşma, kaçma ve donma bedeni fazlasıyla yorar.



**Otoimmün Rahatsızlıkları.** Bir otoimmün bileşeni olan hastalıklarda –örneğin, romatoid artrit, lupus, Crohn, Addison ve multipl skleroz (MS) gibi– aşırı uyanıklığında Üçlü Isıtıcı bedeni kendi dokusuna saldırmaya yönlendirir. MS hastalığıyla eli ayağı tutmayan genç bir kadın, Beverly, annesiyle birlikte Londra’da verdiğim bir derse katıldıktan sonra benimle özel bir seans yaptı. Beverly koltuk değnekleriyle yürüyordu. Multipl skleroz hastalığının tetikleyicisi bazen sisteme gelen ani bir şok olabilir. Hastalığının kökleri, ergenlik çağında yaşadığı bir dizi sıkıntıya ve en önemlisi onu yetiştiren büyükannesinin ölümüne uzanıyordu. Bana, bu yirmi yedi yaşındaki kadının omurgası boyunca uzanan sinirler hâlâ şokta gibi göründü ve bu durum tüm enerji alanlarında bir dalga etkisi yaratmıştı. Devreleri yanmış gibiydi. Üçlü Isıtıcı meridyeni sürekli acil durumdaydı ve bağışıklık sistemini, sinir sistemini ve dolaşım sistemini sürekli savaş, kaç ve don evrelerinde tutuyordu.

Bu daimi acil durum tepkisini kesmek istedim. Birinci tedavinin tamamı, hipotalamus bezine onun güvende olduğunu mesajını iletmeye adanmıştı. Bu da karşılığında Üçlü Isıtıcı’yı daimi aşırı uyanıklık evresinden çıkaracaktı. Ona evde kullanabileceği teknikler öğrettim. Bedenin yeni, sağlıklı enerji alışkanlıkları geliştirmesinin zaman alacağını bilsem de bu teknikleri on gün boyunca her gün iki kez yaptıktan sonra semptomları gözle görülür derecede azaldı. Bu da onun daha ileri teknikler öğrenmesi için bir teşvik oldu. Enerjilerini hizaya sokup daha tutarlı bir şekilde çapraz geçiş yapmalarını sağladıktan sonra, hasar görmüş sinir hücrelerini yeniden oluşturmaya başladı. Her ne kadar geleneksel bilgelik böyle bir hasarın onarılamayacağını söylese de, ben bunun tam aksini yaşadım.

Pek çok MS hastası gibi, Beverly de hipoglisemikti. Daha fazla protein tüketmek önemli bir diyet değişikliği olduğunu gösterdi ve enerji testleriyle hangi protein türlerinin onun için daha iyi olduğunu anladı. Beyin-omurilik sıvısının daha güçlü pompalanmasını sağlamak da önemliydi. Ben Amerika’ya döndükten sonra, her ay bir kez telefonda görüştük ve gerektiğinde yeni teknikler ekledik. Onu bir sonraki sene gördüğümde, koltuk değnekleri olmadan yürüyordu.

Bir sonraki sene, Beverly öyle gelişme kaydetmişti ki onu bir kez tedavi eden bir hastane şimdi hastalarını ona yönlendiriyordu. Beverly öğrendiği teknikleri öğretmek için evinde MS kişisel-yardım grupları ağırlamaya başladı. Şimdi kendi hastalığını öyle iyi idare ediyor ki enerji şifasında bir kariyer yaptı ve uzmanlık alanı multipl skleroz oldu.

Sizdeki aynı hassasiyetlere sahip olan diğer insanları tedavi ettiğinizde, belirli riskler oluşabilir. Bu özellikle, bedenin neyin güvenli olup neyin güvenli olmadığını

na dair doğru değerlendirmeler yapmayı başaramadığı otoimmün hastalıkları için geçerlidir. Pek çok MS hastası gibi, Beverly de sınırlar konusunda sıkıntı yaşadı ve bu zorluğu hastalık da yaşadı. MS hastalarıyla çalışmak için Beverly her iki tarafla mücadele etmek zorunda kaldı. Hastalarına sınırlar konusunda yardımcı olurken kendi sınırları konusunda temkinli olmak zorundadır.

## Alerji Esaslı Baş Ağrısından Kurtulmak

*Hava kirliliği veya alerjenlerle tetiklenen baş ağrılarında en etkili yöntem Tek Burun Deliği nefesidir (süre 30 ila 45 saniye):*

1. *Ağzınızı ve bir parmağınızla burun deliklerinizden birini kapatın.*
2. *Açık burun deliğinizden dört veya beş kez yavaş yavaş nefes alın.*
3. *Aynı işlemi diğer burun deliğiyle tekrarlayın.*

**Alerjiler ve Diğer Çevresel Belalar.** Üçlü Isıtıcı dengesizlikleri MS'den diyabete çeşitli hastalıklarda baş gösterse de basit alerjiler herhangi bir bağışıklık sistemi aşırı reaksiyonunun temel dinamiklerini gösterir. Örneğin, toz alerjisini düşünün. Toz, akciğer için potansiyel bir tehlikedir. Solunum sistemi öksürme ve hapşırma yoluyla aşırı miktarda tozun burun kanallarından girmesini önlemek için donatılmıştır. Bir toz alerjisi durumunda, Üçlü Isıtıcı solunum sisteminin şiddetli tepkisini kaydeder. Tüm vücuda, tozun bir tehlike olduğu ve her ne pahasına olursa olsun kaçınılması gerektiği mesajını yollar. Tüm sistemler alarm durumuna geçer. O zaman deri veya saçtaki toz taneleri, ilk başta buruna giren tozun yol açtığı tepkiye benzer tepkiler tetiklerler.

Toz alerjisi kusurlu bir mantığa dayanır; hatalı bir genellemedir. Toz solunum sistemi için toksiktir, ama Üçlü Isıtıcı zararsız olduğu bir yerde bile toz tespit ettiği anda bir savunma tepkisine geçer. Bu çarpık programlama pek çok şekilde devreye girebilir. Örneğin, bazen travmatik bir olay sırasında mevcut olan bir madde, tıpkı annesi öldüğü sırada kırmızı üzüm yiyen kızda olduğu gibi koşullanma yoluyla bir alerjene dönüşebilir.

13 yaşındaki John her sene bahar nezlesiyle öyle aciz bir duruma düşüyordu ki okula gidemiyordu. Şişmiş, kızarıklık ve sürekli kaşınan gözleriyle perişan bir haldeydi. Her sene baharın yaklaşması psikolojisini bozuyordu. Onu evinin yakınında bir araziye götürdüm ve alerjisine sebep olabilecek her ot ve bitkiye enerji testi yaptım. Suçlu bitkiyi bulduktan sonra onu ve bitkiyi tedavi odama getirdim. Bitkiyi karnına ve ellerine koydum. John berbat bir haldeydi. Üçlü Isıtıcı'yı yatıştırmak için aküpresür noktalarını tuttum.

Reaksiyonların bazıları bir nebze hafifledi, ama Üçlü Isıtıcı hâlâ bir savaşçı gibi mücadele ediyor, bedenini korumak için savaşıyordu. Bir sonraki adım, Üçlü Isıtıcı meridyenini defalarca izleyerek o meridyeni güçlendirmek oldu. Üçlü Isıtıcı böbreküstü bezleri yönetir ve bu, adrenalin üretimini harekete geçirir. Daha önemlisi, Üçlü Isıtıcı'yla direkt bir ilişki kurmak ve onunla ilgilenmek onun beni ve müdahalelerimi ilave işgaller olarak görme riskini yok eder. Ayrıca, Üçlü Isıtıcı diğer meridyenlerden dürtüsel bir şekilde enerji çekerken enerjiyi direkt olarak ona yönlendirmek diğer meridyenlerden bu kadar fazla enerji çekme ihtiyacını da azaltır. Bu noktada, hâlâ suçlu bitkiyi bedeninde bırakarak John'un meridyenlerinin her birine enerji testi yaptım ve zayıf olduğu görülenleri dengeledim. Meridyenleri dengelenip Üçlü Isıtıcısı sakinleştikçe, John tedavi odamda elinde bitkiyle otururken hiçbir reaksiyon göstermemeye başladı.

Ama alerjiler ve çevresel hastalıklar nadiren tek bir tedaviyle düzeltilebilir. Bazı sorunlar daha zorlayıcı ve ısrarcıdır. Kişi günlerce iyi gibi görünse de Üçlü Isıtıcı'nın alışkanlık kalıpları genelde geri döner ve yeni kalıplar yer etmeyebilir. Prosedürler, tecrübelerime göre yaklaşık 30 gün boyunca, yeni alışkanlık istikrar kazanana dek tekrarlanmalıdır. Yeni bir kalıp oluşturmak için, John'a verdiğim ödev, bir başkası önce onun Üçlü Isıtıcı yatıştırma noktalarını, sonra da güçlendirici noktalarını tutarken onun da bitkiye dokunması ve sonra pek çok akupunktur ve nörolojik refleks noktalarına vurmasıydı. John bir sonraki baharda hiçbir reaksiyon göstermedi.

Tüm alerji ve çevresel rahatsızlıklarda, önce Üçlü Isıtıcı'nın neyi haksız yere düşman olarak belirlediğini bulmanız ve sonra bir savaş durumuna geçmesini önlemek için onu alt etmeniz gerekir. John'un tüm enerji sistemlerini dengelerken onu suçlu bitkiye maruz bırakmak, tehlike mesajını önleyen yeni bir kalıbın oluşmasını sağladı. Bağışıklık sisteminin bitkiye verdiği tepki, Pavlov koşullanması gibi, yeniden koşullandırılmıştı.

Üçlü Isıtıcı, türlerin sürekliliğindeki en büyük başarı hikâyelerinden biri olmuştur ve yolunu değiştirmek için yeterli teşvike sahip değildir. Alışkanlıkları belirgindir ve

onları değiştirmeye çalışmak ciddi bir taahhüttür. Üçlü Isıtıcı aynı zamanda şifacıyı ya da şifa müdahalesini de yabancı bir işgalci olarak görme eğilimindedir. Bunun da ötesinde, toksik çevre her zaman oradadır, dolayısıyla siz Üçlü Isıtıcı'ya acil durum alarmını susturmayı öğretmeye çalışırken bedeniniz gerçek bir tehlike altındadır.

Kendinizi nasıl koruyabilirsiniz? Bireysel ve kolektif olarak elbette çevremizle ve sindirdiğimiz gıdalarla ne yaptığımız konusunda daha akıllı olmalıyız. Enerji testi, sizi reaksiyona sebep olabilecek failer konusunda uyaracak bilgiler sağlar. Enerjilerinizi destabilize edecek gıdalar yemeniz gerekmez. Enerji testi yapın. Sürekli olarak enerjilerinizi tüketecek bir formaldehit hapi almanız gerekmez. Enerji testi yapın. Bağışıklık sisteminiz, siz onu, sizi gereksiz tehlikelere maruz bırakan bir yaşam tarzında boğmadan da yeterince mücadele verir. Ancak neyin sağlıklı olup neyin sağlıklı olmadığına dair basmakalıp yargularımız güvenilir rehberler değildir. Doğal iyileşme konusunda bir sözcü olarak kendi kasabamdaki itibarım göz önüne alındığında, insanlar beni yerel bir 7-Eleven'da bir sosisli sandviç yerken "yakaladıklarında" verdikleri tepkiyi izlemek çok eğlencelidir. Bazen sosisli sandviçler enerji testime zayıf netice verir, ama benim hipoglisemi ve sodyum eksikliğimle, diğer zamanlarda doğanın kusursuz besinidir.

Ancak bu itirafla gelen derin bir huzursuzluk bir yorumu hak ediyor. Kesinlikle bir vejetaryen olmayı tercih ederdim. Hiçbir açıklama veya gerekçe, tüm yaşamın diğer duyarlı varlıklardan oluşan bir gıda zinciriyle kendini sürekliliği kıldığı gerçeğinde yatan acıya teselli olmuyor. Ama ben aynı zamanda, yeterli miktarda hayvansal protein tüketmediğim takdirde, bedenimin ve zihnimin ciddi anlamda düşük bir etkinlik seviyesinde işlev gösterdiğinin ve hastalıklara karşı çok daha savunmasız olduğumun bilincindeyim. Yapmayı bildiğim tek şey, kendi etiyle sağlığını korumama yardımcı olan o yaratıklara şükran dualarımı sunmak ve bu seçimin ekolojik bedellerini dengelemeye yardımcı olacak uygulamalar yapmaktır.

**Daha Seçici Bir Bağışıklık Sistemi İçin Enerji Teknikleri.** Bağışıklık sisteminizi kaba, ayırım yapmayan bir savaş makinesinden zeki, ayırıcı, koruyucu bir dosta dönüştürebilirsiniz. Tehlikeye girmiş bir bağışıklık sisteminin iyi işlev göstermesini sağlamak için, önce beynin sol yarımküresindeki enerjilerin bedenin sağ tarafına ve beynin sağ yarımküresindeki enerjilerin bedenin sol tarafına geçtiğinden emin olmalısınız.

**HOMOLATERAL ÇAPRAZ GEÇİŞ.** Enerjileriniz bedeninizin iki yanında paralel çizgiler gibi yukarı ve aşağı dümdüz hareket ettiklerinde, bu kalıba *homolateral*

adı verilir. Bu noktada yüzde 50'den daha düşük bir verimlilikle işlev gösterirsiniz. *Enerjileriniz homolateral ise iyileşemezsiniz.* Bu kadar basittir. Net düşünmek zordur. Tüm fiziksel süreçleriniz yavaşladığından depresyona yatkın olursunuz. Algılarınız zayıflar; diğer zamanlarda olduğu gibi iyi göremez, duyamaz, koku alamaz, dokunamaz ya da tat alamazsınız. Kendinizi canlı hissetmezsiniz. Üçlü Isıtıcınız teyakkuz halinde olabilir, ancak bağışıklık sisteminiz sizi hastalıktan kurtaramaz.

Fiziksel sağlığınıza geliştirmek için ne yapıyor olursanız olun, enerjileriniz homolateral ise faydalar uzun sürmeyecektir. Hatta, bildiğim en iyi teknikler, tüm kalbimle tavsiye ettiklerim bile, homolateral bir evrede olduğunuz takdirde işe yaramayabilir. Yürümek bile sizi güçsüz bırakır. Yürümenin doğal bir çapraz geçiş etkisi vardır ve enerjileriniz homolateral ise yürümek enerjilerinizin akışına ters olacaktır. Yaşadığım kasabada pek çok kez bir kardiyolog, tavsiye edildiği gibi uzun yürüyüşler yapan ama bundan hiçbir fayda görmeyen bir hastayı bana gönderir. Her seferinde bana gelen bu hasta homolateral çıkar. Enerjileriniz homolateral bir kalıpta ilerlediğinde, size fayda sağlaması gereken egzersiz sizi tüketir. Neyse ki enerjilerinizin tekrar çapraz ilerlemesini sağlamak zor değildir.

Enerjilerinizin olması gerektiği gibi çapraz ilerleyip ilerlemediğini tespit etmenin bir yolu bir Çapraz İlerleme (Sayfa 80) yapmaktır. Çapraz İlerleme yapmakta zorlanıyor, zıt kol ve bacaklarınızı rahatlıkla koordine edemiyor ya da Çapraz İlerleme yapmaya başladığınız anda yorulduğunuzu hissediyorsanız, büyük olasılıkla homolateral evredesinizdir. Enerjileriniz homolateral bir kalıpta ilerliyor ama siz doğal bir Çapraz İlerleme kalıbında yürüyorsanız, akışın aksine hareket ediyor olursunuz. Enerjilerinizin homolateral olup olmadığını belirlemek için yapabileceğiniz bir enerji testi vardır:

1. Bir kâğıdın üzerine büyük bir X, diğer bir kâğıda ise iki paralel çizgi çizin.
2. X'e bakın. Birinden size enerji testi yapmasını isteyin.
3. Paralel çizgilere bakın. Enerji testini tekrarlayın.

Enerjileriniz gerektiği gibi çapraz geçiş yapıyorlarsa X'e bakmak içsel evrenizle uyum içinde olacak ve siz testten geçeceksiniz. Paralel çizgilere bakmak, siz sağlıklı bir çapraz geçiş evresindeyseniz bir an için enerjilerinizi karıştırır ve siz testte zayıf sonuç verirsiniz. Bir test indikatör kasın gücünü kaybettiğini gösteriyorsa enerjiler düzgün akış içindedir. Öte yandan, enerjileriniz homolateral ise o zaman bunun tam aksi meydana gelir; X sizi zayıflatır ve paralel çizgiler güçlendirir. İsteddiğiniz kalıpla değil, homolateral kalıpla uyum içinde olursunuz.

Kronik bir şekilde yorgun veya hastaysanız veya bilinmeyen bir sebepten iyileşmiyorsanız, enerjileriniz büyük olasılıkla homolateraldir. Emin değilseniz bir başkasından size enerji testi yapmasını isteyebilirsiniz. Enerjilerinizin tekrar çapraz geçiş yapmasını sağlamanın yolu, bedeninizi enerjilerin halihazırda geçtiği paralel yollarla aynı hizaya getirmeye başlamıştır. Homolateral Çapraz Geçiş’le başladığınızda tersine dönmüş enerjilerinizle uyum içinde olursunuz ve sonra enerjileriniz yavaş yavaş çapraz ilerlemeye başlarlar (süre 4 dakika):

1. Derin derin nefes alarak Üç Yumruk (Sayfa 74) ile başlayın. Bunlar, homolateral olduğunuzda durağan evreye geçen enerjileri uyarırlar.
2. Yeri ve Göğü Bağlamak (Sayfa 266) ile Wayne Cook Duruşu (Sayfa 84) egzersizlerini yapın.
3. Sağ bacağınızla sağ kolunuzu ve sonra sol bacağınızla sol kolunuzu kaldırarak olduğunuz yerde marş yapın. Rutin boyunca derin nefes alın.
4. Bu talimatları oturma veya uzanma pozisyonlarına adapte edebilirsiniz. Uzunlarınızı hareket ettiremeyecek kadar hasta veya güçsüzsünüz, bir başkasından onları sizin için hareket ettirmelerini isteyin. Ama size yardım edecek kimse yoksa bile bir yolunu bulun. Bu egzersizi yatarak yaparsanız, bacaklarınızı büyük yastıkların üzerine koyabilirsiniz. Oturuyorsanız, onları bir taburenin üzerine koyabilirsiniz, böylece çok yükseğe kaldırmanıza gerek kalmaz. Bu bir “ağlamayana ekmek yok” aranjmanı değildir. Kendinizi zorlamak enerjilerinizi tekrar homolateral kalıba döndürür, bu yüzden kendinizi zorlamayın ve gerektiğinde dinlenin.
5. Kol ve bacaklarınızı bu homolateral kalıpta yaklaşık 12 kez kaldırdıktan sonra, durun ve kalıbı Çapraz İlerleme kalıbına çevirin – karşıt bacak ve kolları yine 12 kez kaldırın. Çapraz ilerlemeyi koordine etmekte zorlanıyorsanız, adım atarken sağ elinizle sol dizinize ve sol elinizle sağ dizinize dokunabilirsiniz.
6. Kalıbı iki kez daha tekrarlayın – 12 homolateral hareket, 12 Çapraz İlerleme. Egzersizi ek bir 12 Çapraz İlerleme yaparak sonlandırın.
7. Son olarak Üç Yumruk egzersizine dönün. Şimdi enerjileriniz doğal yönlerinde hareket ettiklerinden, K-27, dalak ve timüs noktalarına vurmanın faydaları katlanacak ve canlılığınız güçlenecektir.

Bu rutini yeni kalıp tam olarak yerleşene kadar her gün iki kez yapın. Bir çapraz geçiş kalıbının istikrar kazanması 10 ila 30 gün sürebilir, ama aynı zamanda hızla

faydalarını görmeye başlayacaksınız. Ve uzun vadeli faydaları, dengeyi hastalıktan sağlığa veya depresyondan umutlu olmaya çevirebilir.

**ÜÇLÜ ISITICI'YI YATIŞTIRMAK.** Bunaldığınızda ya da hafif kontrolden çıktığınızda, Üçlü Isıtıcı meridyenini yatıştırabilirsiniz. Hızlı bir yöntem onu boşaltmaktır (süre maksimum 20 saniye):

1. Üçlü Isıtıcı'yı boşaltmak için geriye doğru izini sürün (Şekil 18'e bakın). Derin derin nefes alarak bir elinizin parmaklarını karşı taraftaki şakığa koyun, kulaklarınızın etrafından dolanıp boyundan aşağı inin ve enerjiyi dördüncü parmağınızdan çekin.
2. Her iki tarafta da birkaç kez tekrarlayın.

İkinci yöntem, meridyenin bir kısmını geriye doğru izleyen ve Üçlü Isıtıcı'yı yatıştıran Üçlü Isıtıcı Smoothie egzersizidir (süre 1 ila 2 dakika):

1. Parmaklarınızı şakaklarınıza koyun. Derin bir nefes alın. Yine burnunuzdan nefes alıp ağzınızdan vermeyi unutmayın.
2. Bir derin nefes daha alın, parmaklarınızı yavaşça kulaklarınızın etrafından döndürün ve basınç uygulayarak deriyi düzeltin.
3. Nefes verirken parmaklarınızı kulaklarınızdan aşağı ve arkalarına doğru kaydırın, boynunuzun iki yanında parmaklarınızı bastırın ve omuzlarınızdan aşağı sarkıtın.
4. Parmaklarınızla omuzlarınıza bastırın ve sonra hazır olduğunuzda, parmaklarınızı güçlü bir şekilde omuzlarınızın üzerine çekin ve göğsünüzün ortasına, kalp çakranın üzerine doğru yumuşatın. Bu noktada bir elinizi diğerinin üzerine koyun. Bu, sizi kendinize getirecektir.
5. Ellerinizi bu şekilde bekletip birkaç derin nefes alın.

Üçüncü teknik, bir başkasından Üçlü Isıtıcı yatıştırma noktalarınızı tutmasını isteyerek tamamen rahatlamaktır. Anksiyete, öfke veya dehşet, siz bir başkasının dokunuşlarına teslim olduğunuz anda kaybolur. Noktaları birebir bulma konusunda endişelenmeyin. Üç parmağınızı birleştirerek kaçırma şansınız yoktur. Bir başkasının Üçlü Isıtıcısını yatıştırmak için (süre yaklaşık 6 dakika):

1. Parmaklarınızı bedenın bir tarafındaki “birinci” yatıştırıcı noktalara koyun (Şekil 26, sayfalar 134-137). Bir nokta dirseğin hemen üzerinde, dördüncü parmakla aynı hizadadır. Diğer nokta dizin bir el genişliği kadar altında, incik kemiğinin hemen altındadır. İki dakika tutun.
2. Diğer taraftaki “birinci” noktaları tutarak pozisyon değiştirin. Yine iki dakika tutun.
3. “İkinci” yatıştırıcı noktalar için, ortaparmağınızı küçük ayak parmağınızın dışındaki girintiye koyun. Aynı zamanda diğer elinizin parmaklarınızı o kişinin dört ve beşinci parmak eklemının iki buçuk santim kadar aşığına koyun. Bir dakika bekleyin.
4. Diğer taraftaki “birinci” noktaları tutarak pozisyon değiştirin. Yine iki dakika tutun.

**ÜÇLÜ ISITICI'YI DOST KUVVETLERE SALDIRMAKTAN VAZGEÇECEK ŞEKİLDE PROGRAMLAMAK.** Bir gıdaya, bitkiye ya da çoğu insanın kullanıcı olduğunu düşündüğü bir maddeye alerjiniz varsa genelde bağışıklık sisteminizi yeniden eğitebilirsiniz. Sağduyulu olun – eğer bir maddenin bedeninize değmesini kesinlikle tolere edemiyorsanız, bedeninizin o maddeye verdiği tepkiyi yeniden programlaması için profesyonel bir uygulamacıya ihtiyacınız vardır. Bu yöntem üç farklı varyasyonda anlatıldı ve toplu bir etki için bir arada kullanılabilirler. İlki bir partner gerektirmez. Enerjileriniz homolateral ilerliyorsa bir Çapraz İlerleme (Sayfa 80) veya Homolateral Çapraz Geçiş yapın. Ardından Wayne Cook Duruşu (Sayfa 84) yapın ve az önce anlattığımız gibi Üçlü Isıtıcı'yı yatıştırın.

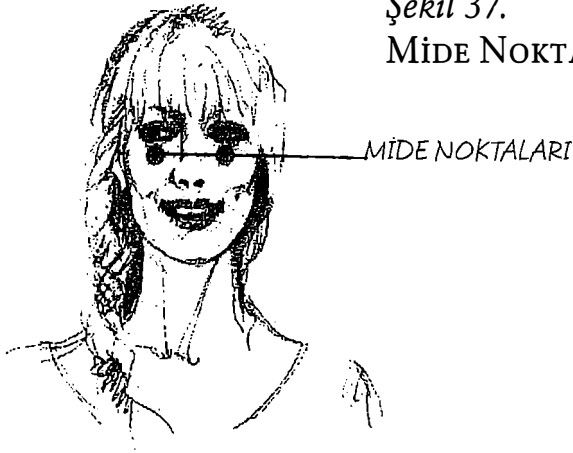
Varyasyon 1 (süre maksimum 2 dakika):

1. Kuşkulandığınız alerjen maddeyi bedeninize koyun.
2. Üç Yumruk (Sayfa 74) egzersizini yaparken derin derin nefes alın.
3. Gözlerinizin altındaki kemikte bulunan mide noktalarına vurun (Şekil 37'ye bakın).
4. Her elin üst kısmında, dört ve beşinci parmakları ayıran kemiklerin arasındaki Üçlü Isıtıcı noktalarına vurun. Parmaklarınıza her noktaya 20 ila 30 saniye boyunca vurun.

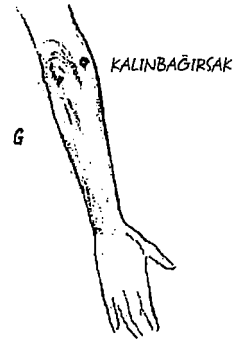
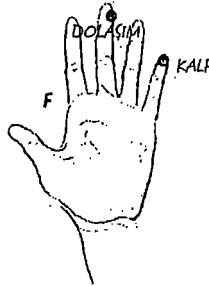
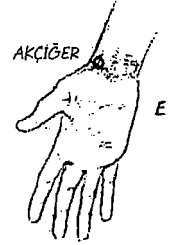
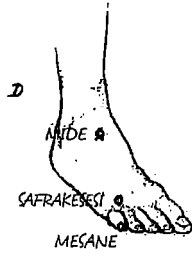
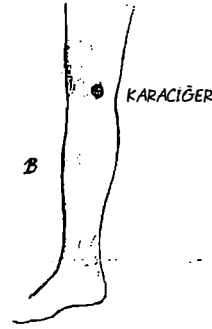
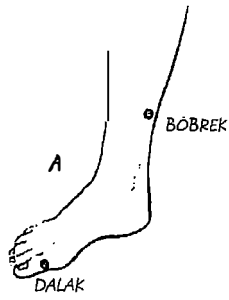
Varyasyon 2 (süre 5 dakika):



Şekil 37.  
MİDE NOKTALARI



Şekil 38.  
AKUPUNKTUR NOKTALARI



1. Bir başkası Üçlü Isıtıcı yatıştırıcı noktalarınıza tutarken kuşkulandığınız alerjeni bedeninize koyun.
2. Yüzüstü dönün. Alerjeni karnınızın altına veya sırtınıza koyun ve partnerinizden size bir Omurilik Boşaltma (Sayfa 93) yapmasını isteyin.
3. Varyasyon 1'i yaparak ya da tekrar ederek sonlandırın.

Varyasyon 3 (süre 3 dakika):

1. Kuşkulandığınız alerjeni 14 alarm noktanızdan birine koyun (Şekil 25) ve hangi meridyenlerin etkilendiğini görmek için bir başkasından size enerji testi yapmasını isteyin. 14 alarm noktasının tamamında devam edin.
2. Zayıf netice veren her meridyen için, 15 ila 20 saniye o meridyenin akupunktur güçlendirici noktasına vurun (Şekil 38'e bakın).
3. Şekil 37 ve 38c'de gösterilen mide ve Üçlü Isıtıcı noktalarına vurun.
4. Üç Yumruk (Sayfa 74) egzersiziyle bitirin.

İki veya üç gün içinde sonuçlar veya gelişme görebilirsiniz. Ancak benim önerim, teknikleri her gün tekrarlamanız ve on gün sonra bir kez daha test yapmanızdır. Benim bu yöntemleri kullanarak buğday ve tahıllara olan alerjimi yenmem 17 gün-sürdü. Sağlığınız hassassa veya bozuluyorsa bedeniniz bir alerjiyi tersine çevirmeyebilir. Üçlü Isıtıcı tehdit altında hissedebilir, öncelikleri başka yerde olabilir ya da o maddenin bedeninizin eşsiz kimyasal ve enerji oluşumuyla ilişkisine dair sizin bilmediğiniz bir şey biliyor olabilir. Alerjilerinizin kaybolmadığını fark ederseniz, bedeninizin bilgeliğine inanın ve bu maddenin, en azından bir süreliğine, size dost olmadığını bilin.

**ÜÇLÜ ISITICI'YI BEDENİNİZE SALDIRMAKTAN VAZGEÇECEK ŞEKİLDE YENİDEN PROGRAMLAMAK.** Üçlü Isıtıcı isteriyi yönetir. İsterik olduğunuzda, kendinizi sevdiğiniz birine bağırırken ya da bir şekilde "kendinizi kaybederken" bulabilirsiniz. Üçlü Isıtıcı'yı aşırı mesai yapan, her gün 24 saat çalışan, hiç izne çıkmadan sizi korumaya çalışan içsel bir polis memuru gibi düşünün. O sizi korumak için elinden gelen her şeyi yapıyor, ama otoimmün rahatsızlıkları söz konusu olduğunda, karşılaştığınız tehlikelerin yerleşmeye başladığına dair raporlar alıyor. Ancak belediye başkanı ve şehir meclisi (siz ve bedeninizdeki diğer sistemler) bu sorunu görmezden geliyorlar. Siz hayatını her zamanki gibi sürdürüyorsunuz. Aynı iş, aynı eş, aynı

çocuklar, aynı stresler, aynı beslenme alışkanlıkları, aynı kirli çevre. Dolayısıyla polis memuru gayretlerini ikiye katlıyor. Ama suç devam ediyor ve belediye başkanı, “Kusura bakma, sen işini yapmaya devam et,” diyor. Sonunda polis memuru çileden çıkıyor. O sizi korumak için hayatını feda etti. Giderek kötüleşen bir durumda kendini tamamen yalnız hissetti. Şimdiyse kontrolünü kaybediyor. Silahını şehir meclisine çeviriyor. İşte bu sizin dikkatinizi çeker.

Bağışıklık sisteminizi yeniden programlamaya başlamak için adapte edebileceğiniz ilk şey tutumunuzdur. Örneğin, kendi kendini yargılamak, bağışıklık tepkinizde kendi kendine merhamet duymanın yaptığından farklı biyo-kimyasal yolları tetikler. Kendiniz için merhameti harekete geçirmek, otoimmün rahatsızlıklarını tersine çevirmede kritik bir adım olabilir. Bir alerji veya otoimmün hastalıktan ötürü bedeninize kızmak yerine, onunla bilinçli bir ortaklık kurarak kontrolden çıkmış Üçlü Isıtıcı meridyenin etkisini hafifletmeye yardımcı olabilirsiniz. Ona silahlarını indirmesini söylemek yeterli değildir. Bu yalnızca onu daha çok delirtir. Ama siz, bedeninizin ihtiyaçlarına uygun enerji teknikleriyle devreye girerseniz, Üçlü Isıtıcı sizin için çaba gösterenin bir tek o olmadığını anlar ve paniğinin bir kısmı ânında kaybolur. İşin aslı, enerji tıbbı, Üçlü Isıtıcı'nın iki milyon yıllık ekipmanından daha iyi bir izleme sistemi sunar ve siz onun stratejilerini güncelleyip güvenlik hissini geliştirmesine yardımcı olabilirsiniz. Enerjilerinizin çapraz geçişini sağlamak ve onları dengede tutmak, bağışıklık sistemine, daha yüksek bir zekânın işbaşında olduğunu ve kritik görevinde ona yardımcı olduğunu anlatır.

**Aşırı Duygusal Yük.** Genç bir kadın içinde taşıdığı sırrıyla birlikte bir seansa geldi. Sırrı, çocuklarına zarar vermekten korkuyor olmasıydı.

Aşırı stres aurasında mor-siyah bir enerji olarak göze çarpıyordu. Bu enerji onun bedenini sarıyor, diğer tüm enerjilerini tüketiyordu. Stresliydi, depresyondaydı ve en basit sorunlarla dahi baş edemiyordu. Sürekli çocuklarına bağırıyor ve her gece ağlayarak uyuyakalıyordu. Kocasının ve üç çocuklarının geçimini sağlamak için uğraşüyor, kendi mücadeleleriyle boğuşuyordu, dolayısıyla şikâyetlerini kocasına yansıtamayacağını hissediyordu. Kişisel ifadesine bir perde çekti ve bence gerçekten de çocukları için tehlike teşkil ediyordu.

Uzun süre, belki 30 ila 40 dakika boyunca onun nörovasküler noktalarını tuttum. Sonunda panik sakinleşti ve stres bedeninden ayrılmaya başladı. Ona, kuvvet alanını düzene sokup rezervlerini artırmasına yardımcı olması için, evde yapabileceği egzersizler öğrettim. Beş Dakikalık Günlük Enerji Rutini'yle birlikte, sabahla-

rına Yeri ve Göğü Bağlamak (Sayfa 266) egzersiziyle başladı. Her banyo yaptığında nörovasküler noktalarını tuttu. Her günün sonunda kocası ona Omurilik Boşaltma yaparak ve onun Üçlü Isıtıcı yatıştırıcı noktalarını tutarak onu ciddi anlamda rahatlattı. Yıllardır onu zaman zaman görmeyi sürdürüyorum. Üçlü Isıtıcı enerjileriyle nasıl başa çıkacağını öğrendiği ilk günden beri çaresizliğinden ve korkularından eser yok ve ben artık çocuklarının tehlikede olmadıklarına eminim.

**Savaş, Kaç, Don ya da Üçlü Isıtıcı'yı Sakinleştir.** Bir çocuk veya eşe yönelik şiddet kesinlikle tasvip edilecek bir şey olmasa da şiddet patlamalarına eğilim basit bir disiplin ya da ahlaki güç sorunundan çok daha ötedir ve daha geniş dinamikleri görmeyen tedbirler sorunu daha da güçlendirir.

Üçlü Isıtıcı acil durum evresinde kaldığında ve bedeniniz kaçarak veya savaşarak stres hormonlarından kurtulmayı başaramadığında, dürtü o anda mümkün olan en yakın yolu seçmektir ve bu yol genelde uygunsuz yere patlamalar yaşamaktır.

Bu psikolojik tepkinin bu kadar güçlü bir fizyolojik temele sahip olması, kendiniz ve başkaları için bir nebze merhameti hak etmelidir.

Benimle birlikte bir derse katılan bir yargıç, bir olayda karısını ve çocuğunu döven, sonra da müdahale etmeye çalışan bir komşuya saldıran 25 yaşındaki bir adamı bana gönderdi. O noktaya kadar kimse o gencin sinirlendiğini bile görmemişti. Her zaman iyi niyetli, yardımsever bir adamdı. Yargıç bana, “Ben bu adamı mahkûm etmeden önce, onun için riske girmek ve sana bunun o ‘Üçlü Isıtıcı’ olaylarından biri olup olmadığını sormak istiyorum,” dedi. Öyleydi. Adam, burada size gösterdiğim rutine cevap verdi ve cezası benimle iki bireysel seans yapmak ve bir derse katılmaktı. Bir daha suç işlemedi ve hâlâ stres seviyesinin kontrolden çıkmaya başladığını hissettiğinde yeni bir seans için randevu alır.

Müşteriler bana çılgına dönmüş, dehşete kapılmış, bunalmış, patlamaya veya intihara meyilli bir halde geldikleri takdirde, ben seansın başlarında Üçlü Isıtıcı'yı sakinleştirir ve nörolenfatik refleks noktalarını temizlerim. Bu çılglık atmalarına, patlamalarına, kaçmalarına ya da birini dövmelerine gerek kalmadan ihtiyaç duydukları arınmayı sağlar. Üçlü Isıtıcı yatırıldığında, diğer tüm meridyenler güçlenir ve beden sanki kriz geçmiş gibi cevap verir. Üçlü meridyeni yatıştırmak onun aşırı tepkiselliğini törpülese de sizi koruma konusunda etkinliğini hafifletmez.

**Aşırı Duygusal Yükü Hafifletmek.** Aşırı duygusal yük taşıdığınızı hissettiğinizde (süre 2 dakika):

1. Bu egzersizlerden birini veya ikisini de yapın: Wayne Cook Duruşu (Sayfa 84) veya Yeri ve Göğü Bağlamak (Sayfa 266).
2. Ellerinizi, ensenizde buluşacakları şekilde uzatın ve omuzlarınızın üst kısmına dokunun. Parmaklarınızı birbirlerine itip çekin. Bu hareketi boynunuzda ve başınızın üzerinde tekrarlayın. Taç Çekimi (Sayfa 88) ile sonlandırın.
3. Başparmaklarınızı elmacık kemiklerinize ve ortaparmaklarınızı burun kemerinin üzerine koyun. Başparmaklarınızı sertçe bastırarak ortaparmaklarınızı, alnınızın ortasına ulaşana dek deriyi esneterek ayırın.

**Üçlü Isıtıcı'nın Ek Desteğe İhtiyacı Olduğunda.** Genelde bir hastalık kazanıyor gibi görüldüğünde, en iyi müdahaleler hastalığa saldırmak yerine bağışık sistemini güçlendirenlerdir. Üçlü Isıtıcı sizi engellediğinde, yorgunluğa veya yüksek ateşe sebep olduğunda, iş başındadır. Fiziksel ve duygusal enerjinizi hayatta kalma ve iyileşme dışında herhangi bir şeye yönlendirmenize izin vermezken timüs, dalak ve lenfatik sistemi şiddetli bir bağışıklık tepkisine yönlendirir. Ancak otoimmün ve çevresel rahatsızlıklarda, rahatlatıcı olması gereken yerde son derece saldırgandır. Diğer zamanlarda, Üçlü Isıtıcı savaşılmaması gereken savaşlardan geri çekilir. Belki yorgunluktan çöker. Belki öyle uzun zamandır herhangi bir zafere erişmeksizin savaşmaktadır ki pes eder. Belki de sizin, istilacı insanlara ve yükümlülüklerle sınır koyma konusundaki gönülsüzlüğünüzden sonra da kendini biçimlendirir.

**Bağışıklık Yetmezliği Bozuklukları.** Bağışıklık sisteminiz gerçekten de sizin davranışınızdan sonra kendini örnek alarak yoldan çıkabilir. Bazı bağışıklık bozuklukları bir insanın dünyayla ilişki kurma yolunun birebir aynasıdır. Örneğin, aşırı kuşkucu insanların sürekli teyakkuz halinde olan bağışıklık sistemleri vardır. Bir diğer uç noktada, hayır diyemeyen insanlar etkisiz bir içsel korumaya sahiptirler. Onların davranışlarından sonra kendini örnek alan bağışıklık sistemi onları korumayı başaramaz. Aşırı derecede tetikte olan bir bağışık sistemi yerine, bu bir *bağışıklık-yetmezliği hastalığıdır*. Üçlü Isıtıcı'yı güçlendirmek için:

1. Günlük Enerji Rutini'ni kullanarak enerjilerinizi yoluna koyun (Sayfa 72).
2. Bedeninizi kendinizi iyi hissettirecek şekillerde esnetin.
3. Üçlü Isıtıcı nörovasküler noktaları (Şekil 42'ye bakın) ve Üçlü Isıtıcı için akupunktur güçlendirici noktaları (Şekil 26'ya bakın) tutun.

4. Şekil 9'daki nörolenfatik refleks noktalarını tanıyın ve onlara masaj yapın.
5. Çakralarınızı dengeleyin (5. Bölüm'e bakın).
6. Bir sonraki bölümde yer alan talimatları uygulayarak radyant devrelerinizi harekete geçirin.

Bu teknikleri her gün yaparak bağışıklık sisteminizi güçlendirebilir ve ona, etkinliğini maksimum seviyeye çıkaracak alışkanlıklar aşılayabilirsiniz.

**Üçlü Isıtıcı'yı Yatıştırmaktansa Güçlendirmek Gereken Diğer Zamanlar.** Aşırı aktif bir Üçlü Isıtıcı'yı yatıştırmak çoğu hastalıkla baş etmeye yardımcı olsa da Üçlü Isıtıcı'yı güçlendirmenin bir hayat kurtarabileceği zamanlar vardır. Bir insan anafaktik şoka girmişse (ölümcül bir alerjik reaksiyon), ambulans çağırın, ama sonra Üçlü Isıtıcı'yı güçlendirin. Bu, bazı vakalarda reaksiyonu durdurur. Hatta bir astım krizi veya bir arı sokması gibi tıbbi tedavinin bir doz adrenalin içerebileceği her durumda, Üçlü Isıtıcı'yı güçlendirmek ekstra adrenalin sağlayabilir. Üçlü Isıtıcı'nın yatıştırılmasındansa güçlendirilmesi gereken bir diğer durum, bir hastanın "ellerinizden kayıp gittiği" zamandır.

## RADYANT DEVRELER

"Mutluluk bizim doğal evremizdir," diyor nörokimyager Candace Pert, *Molecules of Emotion* adlı kitabında. "Saadet," diyor Candace neşeyi destekleyen endorfin ve diğer sinir taşıyıcılarından söz ederken, "bütünleşiktir." Radyant devreler bu moleküllerin enerji emsalleridir. Onlar aktif olduklarında, siz mutlu hissedersiniz. Ancak bu, baş döndürücü bir neşe veya mutluluktan fazlasıdır. Etrafınızda olup bitenlerden bağımsız, derinlere uzanan tatmin edici bir duygudur. Bu tip bir neşe, radyant devreler olması gerektiği gibi işlev gösterdiklerinde, onların iş görme yollarından kaynaklanır.

Üçlü Isıtıcı "içsel milisinizi" harekete geçirirse radyant devreler "içsel annenizi" harekete geçirir. Onlar tüm organ ve enerji sistemlerinizi destekler, onlara ilham verir, onları güçlendirir ve birbirine bağlı bir aile gibi işlev göstermeye razı eder. Üçlü Isıtıcı çatışma ilkesini kullanarak sizi korurken radyant devreler sizi uyum ilkesini kullanarak korurlar. Onların iyi bir savunma yaklaşımları organlardan, bezlerden, damarlardan ve enerjilerden oluşan radyant ve entegre bir topluluktur. Bir askeri yaklaşıma dayanmak yerine, radyant devrelerin kullandığı savunma stratejisi, polis

memurlarının işlerini yerel toplumun güçlenmesine ve doğal olarak suça dirençli hale gelmesine yardımcı olarak gören toplum destekli polisliğe benzer.

Radyant devreler, tüm sistemlerin herkesin iyiliği için çalıştığını garanti altına alan, en çok ihtiyaç duyuldukları yere enerjiler dağıtan ve bedenin karşılaşılabileceği her türlü olaya koordineli bir yanıt vermek için hazırlanan ileri sistemlerdir. Bir beden barışçıl ve memnun olduğunda, radyant devreler rahat bir akıcılık sergiler ve her şey iyidir. Ama içsel bir rahatsızlık olsun, bedene tekrar denge getirme ihtiyacı olsun, o zaman radyant devreler dört bir yana doğru harekete geçer, ritimler, meridyenler, çakralar, aura, Kelt Örgüsü ve temel ızgara arasındaki enerjileri koordine etmek için her deliğe girerler.

**Radyant Devreler “Psşik Devrelerdir”.** Evrimin merceklerinden bakarsak, radyant devreler büyük olasılıkla meridyenlerden çok daha uzun süredir mevcuttur. Ben bu ifadeyi, incelediğim böcek ve birkaç amfibi hayvan gibi daha ilkel organizmalarda radyant devrelere rastladığım, ama meridyen göremediğim gerçeğine dayanıyorum. Radyant devreler büyük olasılıkla ÜçlüIsıtıcı'nın daha agresif savunma stratejilerinden de önce var oldular. Radyant devreler tarafından kullanılan holistik stratejiye göre, bedenin bütünlüğünü koruyarak beden korunur. Üçlü Isıtıcı'nın agresif savunma sistemi daha uzmanlaşmış bir gelişmedir.

Meridyenleri olmayan organizmalar için, içlerinde atan enerjiler yoğun değil, dağınıktır. Evrim ilerledikçe, fizyolojik sistemler giderek daha farklılaştılar ve enerji sistemlerinin de uzmanlaşmaları ve daha odaklı olmaları şarttı. Radyant devreler her yere gidebilirler, ama meridyenler hizmet ettikleri organlara yol açarlar. Radyant devreler daha uzun zamandır var olsalar da meridyenlerin daha çok formu vardır, bu yüzden daha önce haritalandırılmışlardır. Çinli bilgeler daha sonra bedenin enerji sistemlerini bağlayan ama meridyen çizgilerinden geçmeyen bir enerji tespit ettiklerinde, bu onlara çok tuhaf görünmüş olmalı – bu sistemin orijinal adı “tuhaf akışlardır”. Radyant devrelere, duyuları açma becerilerinden ötürü “mucizevi teller” ve bir insanın sezgi ve düşüncelerine çok tepkisel olduklarından “psşik devreler” isimleri de verildi. Bedeninizdeki belirli bir yeri *düşünürseniz*, radyant devre enerjisi ânında oraya gider. Radyant devreler, bir düşünce ve beynin sinir taşıyıcılarının aktiviteleri arasındaki enerji köprüsüdür.

Merkez ve ana meridyenler büyük olasılıkla radyant devreler ve meridyenler arasındaki evrimsel bağlantılardır. Radyant devreler gibi rotalarını değiştirirler, ama daha verimlidirler, çünkü meridyenler gibi yollar yapmışlardır. Radyant devrelerin

öncelikli eylemi iletişim kurmak ve koordinasyon sağlamakken, meridyenler hedeflenen bölgelere belirli enerjiler *taşıma* işlevini eklemiş ve bu şekilde daha uzmanlaşmış organların gelişmesini desteklemişlerdir. Ama bu ilerlemenin bir bedeli oldu. Radyant devreler onlara ihtiyaç duyulan yere ânında gidebilirler, ama meridyenler belirli yollara bağlıdırlar.

Üçlü Isıtıcı ve dalak meridyeni de verimliliğe ve mobiliteye olanak verdiklerinden radyant devrelere benzerler. Merkez ve ana meridyenlerin merkezi sinir sistemiyle koordinasyon içinde geliştiği, Üçlü Isıtıcı ve dalak meridyenlerinin giderek daha sofistike olan bir bağışıklık sistemiyle koordinasyon içinde geliştiği kabul edilir. Onlar tamamlayıcı ama kutuplaşmış agresyon ve işbirliği stratejilerini temsil ederler. Yalnızca stratejiler anlamında değil, doğaları gereği de kutuplukturlar. 14 meridyenin her biri zıt bir kuvvetle eşleşmiştir; her yin meridyeni bir yang meridyeniyle dengelenir (Şekil 28'e bakın) ve Üçlü Isıtıcı meridyeni (yang) dalak meridyeninin kutupluğudur (yin).

**En Hırslı, Barışçıl Radyant Devre.** Dalak meridyeninin aksine, Üçlü Isıtıcı radyant devre arkadaşlarının barışçıl tutumundan uzaklaşmıştır. Sanki uzun zaman önce bir gün radyant evrelerden biri, bedeni dışarıdan gelen istilacılara saldırarak koruyabileceğini keşfetmiş gibidir. Bu strateji, gelenekselleşmiş barışçıl stratejilerin başarısız kaldığı yerlerde başarıya ulaştı ve bu radyant evre sonunda Üçlü Isıtıcı meridyen mertebesine yükseldi. Eşzamanlı olarak bir denge kurmak istercesine, en hırslı barışçıl radyant devre de dalak meridyeni mertebesine yükseltildi.

Dalak meridyeni dalak ve pankreası yönetir ve aynı zamanda timüs, lenf, lenf nodülleri, bademcik ve kemik iliğiyle ilişkilidir. Kan akışınızı, metabolizmanızı ve homeostazı, antikor üretimini ve beslenmenin vücuda dağıtımını denetler. On adet radyant devre vardır: kemer akışı, keskin akış, sol ve sağ köprü akışları, sol ve sağ düzenleyici akışlar ve radyant devreler olarak ikiye katlanan dört meridyen. Bir radyant devre bir meridyen olarak çifte vatandaşlığı ve kan akışı, metabolizma, homeostaz, antikorlar ve beslenme sorumluluklarıyla dalak sürünün lideridir. Onun koruma modeli, yaşamsal bir organizmayı besleyerek etkin bir savunma sürdürmektir. Ve dalağı güçlendiren aynı teknikler aynı zamanda diğer radyant devrelerin her birini destekler.

Dalak barışçıl savunmanın mükemmel örneğiye tüm o savaşçı beyaz kan hücrelerinin üretimine yardımcı olarak ne yapmaya çalıştığını merak ediyorsanız. Bir mühimmat fabrikasında çalışan kadınlar ya da savaş meydanındaki Kızıl Haç



hemşireleri gibi, yumuşak dalak enerjisi, savaş gayretlerinde üzerine düşeni yapmaya istekli iyi bir vatandaşdır. Ama tavrı Üçlü Isıtıcı'ninkine öyle zıttır ki bazen evrim dalak ve Üçlü Isıtıcı'yı bağışıklık sisteminin iki koluna dönüştürerek kötü bir şaka yapmış gibi hissedersiniz. Evet, kendi stratejilerini –uyum sağlamak ve savaşmak– koordineli bir takım çalışmasına dönüştürebilirlerse bu yaşamlarımıza barış, sağlık ve mutluluk getiren etkili bir kombinasyon olur. Ama genelde olabilen ve hatta olan hatalar felaket getirirler.

### **İsteri Nöbetine Kapıldığınızda Kontrolü Tekrar Ele Almak**

*Kendinizi “kaybettiğinizi” hissediyorsanız (süre 5 dakika):*

- 1. Yeri ve Göğü Bağlama (Sayfa 266) egzersizi yapın.**
- 2. Parmaklarınızın iç kısımlarını alnınıza ve başparmaklarınızı şakaklarınıza koyup bekleyin.**
- 3. Üçlü Isıtıcı (Sayfa 242) egzersizi yapın.**
- 4. Zehri Akıtma (Sayfa 235) egzersizi, ardından derin bir nefes alıp Fermuar (Sayfa 236) yapın ve nefes verin.**

Tehlike algılandığında, Üçlü Isıtıcı kontrolü ele alır ve dalak meridyenden enerji çeker. Bu ânında bedeni güçsüzleştirir, metabolizmayı, homeostazı, beslenmeyi ve kan akışını koruyan mekanizmaları tehlikeye atar. Sonra Üçlü Isıtıcı, dalağı kalan enerjisini savaşmak için kullanmaya zorlamaya çalışır. Ama dalak, “içsel anne”, savaş değil, sevgi ister. Dalak savaş odaklı değildir. Onun repertuarında yalnızca sevgi vardır. Bu hamlede, zeki bir evrim geçirmedi. Dalak meridyeni, üstün bir şekilde sergilediği önemli işlevleri gerçekleştirme pahasına iyi yapmadığı bir şey yapmaya yönlendirildiğinde, beden istilaya karşı daha savunmasız hale gelir. Üçlü Isıtıcı bu savunmasızlığı sezer, bir acil durum haber yayar ve dalaktan daha fazla enerji çeker. Böylece bağışıklık tepkisi bedenin gücünü optimum seviyede tutacağı yerde, ona ciddi bir zarar verme etkisi gösterebilir.

Üçlü Isıtıcı ve dalak genelde zoraki de olsa yeterli bir takım çalışması sergilemeyi başarsalar da, bağışıklık işlev bozuklukları vakalarında trajikomik dansları yıkıcı olabilir. Ama her oyuncunun güçlü ve zayıf yanlarını anlayan ve muazzam bir takım çalışması oluşturan bir koç olarak devreye girmek sandığınızdan çok daha kolaydır. Bu bölümde öğrendiğiniz teknikler Üçlü Isıtıcı'nın rahatlamasına, değerlendirme yollarını geliştirmesine ve takım arkadaşları işi daha yaptıklarında geri adım atmasına yardımcı olur. Dalağı yeniden programlamanız gerekmez, yalnızca onunla empati ve anlayışla iletişim kurmanız gerekir. Dalak enerjisini destekleyebilirsiniz, dalak enerjisi de sizi destekleyecektir.

Dalak meridyeni ve diğer radyant devreler düşüncelerinize ânında ve titizlikle yanıt verirler. Fikirlerinizden, görüntülerden ve inançlardan diğer herhangi bir enerji sisteminden daha çok etkilenirler. Ancak düşüncelerinizin doğasına bağlı olarak bu iyi de olabilir, kötü de. Bilinçli düşünceleriniz ve radyant devreler arasındaki ilişki bana, Colin Wilson'ın "Bilincin Laurel ve Hardy Teorisi" adını verdiği şeyi anımsatır.<sup>5</sup>

Sol ve sağ serebral yarımküreler arasındaki farkları esas alarak iki içsel "benliğimizi" inatçı ve önyargılı Oliver Hardy karakteri ile onun duygusal ve kolay etkilenen arkadaşı Stan Laurel'e benzetir:

*Islak bir pazartesi sabahı gözlerinizi açtığımızda, durumu değerlendiren ve "Lanet olsun, bugün pazartesi ve yağmur yağıyor..." diye mırıldanan kişi Ollie'dir. Stan onu duyar ve -etki altında kalmaya müsait olduğundan- bir alarm durumuna geçer. "Pazartesi ve yağmur yağıyor." Bunun üzerine enerjilerini yükseltmeyi başaramaz. Ve siz tıraş olurken yüzünüzü kesseniz, gömleğinize kahve dökseniz ve koridordaki halıya takılırsanız, her mini-felaket Ollie'nin "İşte o günlerden biri," diye mırıldanmasına ve Stan'in kötümser bir isteriye kapılmasına neden olur.*

*Öte yandan, bir çocuk Noel sabahı uyandığında neler olduğunu düşünün. Ollie, "Harikulade, bugün Noel!" der ve Stan mutluluktan neredeyse sarhoş olur. Ve elbette bir iyi olma duygusu üreten bir enerji üretir. Her şey mutluluk hissini pekiştirir: Noel hediyeleri, ağaçtaki süsler ve ışıklar, börek kokuları... Sonuçta, daha günün yarısı bitmeden, çocuk neredeyse mistik, saf bir mutluluk hissi, yaşamın kesinlikle mucizevi olduğuna dair bir duygu yaşayabilir.*

Bilinçli düşünceleriniz ve radyant devreleriniz arasındaki simbiyoz, sağlığınız için, içsel Ollie ve Stan'ın arasında geçen bu diyalogun ruh haliniz için olabileceği kadar belirleyici olabilir. Bazen bağışıklık sisteminizin etkinliği, dalağınızın Stan'ine karşılık coşkulu bir Ollie oynayabilme becerinize bağlıdır. Dalak meridyeninin ve diğer radyant devrelerin tepkisi, biçtiğiniz değerın “Bugün Pazartesi, yağmur yağıyor ve berbat bir gün olacak!” ya da “Bugün pazartesi, bugün Noel ve bugün harika olacak!” olmasına bağlıdır. Kimyanız düşüncelerinizi izler<sup>6</sup> ve radyant devreleriniz enerji bağlantısıdır.

Kendi kendine hipnoz, güdümlenmiş görsellik, olumlamalar ya da tutum değişiklikleri radyant devreleri etkileyebilir ve bağışıklık sisteminizi güçlendirebilir. Doğaya dönmek, algılarınızı uyaran bir günbatımı izlemek, huzurlu bir nehrin yanında oturmak ya da bir fırtınayı izlemek tüm radyant devrelerinizi uyandırabilir. İyi haberler ve kahkaha da öyle. *Norman Cousins'in Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient* isimli kitabı kahkahayı, pek çok tıp çevresinde dahi, ilaç statüsüne yükseltti.<sup>7</sup> Kitap, Cousins'in nasıl öldürücü bir bağ dokusu hastalığına yakalanıp hastaneye, tatsız gıda rejimine, güçlü anti-inflamatuar ilaçlara ve sürekli müdahalelere bir alternatif bulmak zorunda kaldığını anlatır. Onun başarılı alternatif rejimi aşırı dozda C vitamini ve *Candid Camera* ile Marx Brothers videolarından oluşan istikrarlı bir diyetten ibaretti. Cousins bir hesap yaptı: “On dakikalık içten kahkaha bir anestezi etkisi bırakıyor ve bana en az iki saatlik ağrısız uyku sağlıyordu.” Kahkaha Üçlü Isıtıcı'ya her şeyin yolunda olduğu mesajını verir; tehlikede değilsinizdir. Kahkaha iyileştiren bir iksirdir.

Kahkaha, mutluluk veya keyif ruhunuzu canlandırır, radyant devreleriniz coşmaya başlar. Diyelim, kocanız bir kez daha öfkeli bir şekilde kusurlarınızın ve gıflarınızın onun içinde bulunduğu olumsuz ruh haline sebep olduğunu ve tüm bunların evliliğinizi mahvettiğini söyledikten sonra çaresizliğe kapıldınız, umutsuz hissediyorsunuz. Ama sonra kocanız arıyor ve “Arkadaşlarım şimdi her şeyin benim hatam olduğunu anlamamı sağladı. İlişkımız boyunca seni hafife almışım: Seni deliler gibi seviyorum; seni daha iyi anlayabilmem için senin çok sevdiğin o terapistle gidip çift terapisine katılmaya ne dersin?” dedi. Aniden ruh halinize düzeldi, dünya güzel görünmeye başladı ve vücudunuzu harika bir enerji doldu. Radyant enerjiler böyle çalışır. **Radyant Devrelerinizi Akışkan Tutmak.** Bazen biriyle çalışırken başarıya ulaşmak için radyant devrelere güvenirim. Bir insanla yapmak istediğim her şeyi yapacak zamanım yoksa radyant devrelerin akışkanlığını sağladığım takdirde, içerideki doktorun sihir yapmaya başlayacağını bilirim. Radyant devreleri harekete geçirmek için iki güçlü egzersiz Semayla Dolmak (Sayfa 29) ve Yeri ve Göğü Bağlamak'tır.

**Yeri ve Göğü Bağlamak.** Dalağı harekete geçirmeye ve radyant devrelerinizi açmaya ek olarak bu egzersiz hücrelere taze oksijen sağlarken aşırı enerjiyi boşaltmaya yardımcı olan güçlü bir esneme hareketidir. Meridyenleri açar, toksik enerjileri salar ve eklemlerdeki taze enerji akışını hızlandırır. Çoğu insan yetersiz enerjiye sahip olmak yerine çoğu zaman aşırı enerji toplar. Bu fazlalığı boşaltmamız gerekir, aksi takdirde bu, eterik bir atığa dönüşür. Yeri ve Göğü Bağlamak, kendinizi kötü hissetmeye başladığınız, belki bir soğuk algınlığı veya grip tehdidi altında olduğunuz her an kullanabileceğiniz harika bir egzersizdir. İyileşme çalışması yaparsanız, bir hasta veya müşteriden almış olabileceğiniz enerjileri sisteminizden atar. Başlarda bu egzersizi benim icat ettiğimi sanıyordum, ama sonradan Mısır, Çin ve Hindistan gibi başka ülkelerde bu egzersizin varyasyonlarını buldum. Belki de pek çok yüzyıl ve kültür boyunca nesilden nesile aktarıldı, çünkü hepimiz bu biriken enerjileri boşaltmak ve taze enerji almak için bu hareketleri yapma içgüdüsüne sahibiz (süre maksimum 2 dakika):

1. Ellerinizi ovuşturun ve sonra havada sallayın.
2. Parmaklarınızı açıp ellerinizi üst bacaklarınızın ön tarafına koyun.
3. Derin bir nefes alın ve kollarınızı iki yanınızda açın.
4. Nefes vererek ellerinizi göğsünüzün önünde, bir dua pozisyonunda birleştirin.
5. Yine derin bir nefes alarak kollarınızı ayırın. Sanki üzerinizdeki bir şeyi itiyormuş gibi bir kolunuzu başınızın üzerine uzatın ve esnetin. Sonra diğer kolunuzu aşağı doğru uzatın ve aşağıdaki bir şeyi yere doğru iter gibi bastırın. Şekil 39'daki gibi gökyüzüne bakın. Rahat hissettiğiniz sürece bu pozisyonda kalın.
6. Nefesinizi ağzınızdan verin ve ellerinizi tekrar kalbinizin önünde dua pozisyonuna getirin.
7. Bu kez göğe yükselen kolunuzu ve yere uzanan kolunuzu değiştirip süreci tekrarlayın. Bu ilk setin ardından iki veya daha fazla set yapın.
8. Setleri tamamladıktan sonra bu pozisyondan çıkarken bedeninizin belden öne doğru kıvrılmasına izin verin. İki derin nefes alırken dizleriniz hafif bükük bir şekilde bekleyin. Yavaşça omuzlarınızı geriye atarak doğrulun.

**Kurulama.** Ben sağlıklı uygulamaları günlük rutinlerime dahil etmeyi severim. Banyo veya duş yaparken meridyen ve radyant devrelerinizi harekete geçirebilirsiniz. Bunu ister suyun içindeyken bir bezle, isterseniz kurulanırken bir havluyla yapabilirsiniz.

Şekil 39.  
YERİ VE GÖĞÜ BAĞLAMAK



Meridyenlerinizin izini nasıl süreceğinizi bilmeden bile, bu havlu kullanımı onların doğru yönde ilerlemesini sağlayacaktır.

1. Bir ayağınızın tabanıyla başlayarak kasıtlı ve biraz güçlü bir şekilde bir havlu veya bezi alıp bacağınızın içine doğru kaydırın, bedeninizin önünden geçirin, kolunuzu kaldırıp o kolun iç kısmına ve ardından parmaklarınıza doğru uzatın. Aynı işlemi diğer tarafta da tekrarlayın.
2. Bir elinizden başlayın, kolunuzun arka kısmına sürün, sırtınızdan bacaklarınızın dış kısımlarına inin ve ayağın üzerinde bitirin. Aynı işlemi diğer elden başlayarak tekrarlayın.
3. Son olarak yüzünüzü kurulayın. Aşağıdan yukarı doğru başlayın, başın tepesine ve enseye uzanın, ardından havlu ya da bezi boynunuzun kenarına getirin.

**Radyant Devrelerinizi Harekete Geçirmek.** Aşağıdaki beş egzersiz, radyant devrelerinizi harekete geçirerek bedeninize yeni bir yaşam aşılayabilir. Bu egzersizleri teker teker ya da kendinizi kaybettiğinizde toparlanmak için bir kombinasyon halinde yapabilirsiniz. Üç Yumruk (Sayfa 74) ve Fermuar (Sayfa 94) ile başlayın.

1. *Yin ve Yang'ı Bağlayın* (süre 1 ila 2 dakika): Meridyenlerin aksine, radyant devrelerin kendilerine ait akupunktur devreleri yoktur. Ama belirli yin ve yang akupunktur noktalarını tutarak tüm radyant devreleri uyartabilirsiniz ve bu, size güzel bir iyileştirici enerji patlaması yaşatır. En sevdiğim, her amaca hizmet eden yin-yang noktaları, Kanca'da kullandığımız gibi göbek deliği ve üçüncü gözdür:
  - a. Bir elinizin ortaparmağını göbek deliğinize, diğer elinizin ortaparmağını ise kaşlarınızın arasına (üçüncü göze) koyun.
  - b. Sıkıca tutup hafifçe çekerek bir dakika bekleyin. Bu, radyant devrelerinizi harekete geçirir, aura alanınızı güçlendirir ve sinir sisteminizi yeniden düzenler.
2. *Bedeninizle Neşe Gönderin* (süre 15 saniye): Çekim hissettiğiniz bir insan odaya girdiğinde tüm enerjinizin nasıl yükseldiğini biliyorsunuz. Radyant devreniz bu kadar çabuk devreye girer. İçsel imgeleriniz radyant devrelerinize ani bir teşvik sağlayabilir.
  - a. Mutlu hissediyormuş gibi davranın. Gülümseyin, dünya sizinle birlikte

gülümser. Numara yapın, radyant devreleriniz üzerinizdeki etkisi hızlı olabilir. Eskilerin dediği gibi, “Neşeli bir yürek iyi bir ilaçtır, ama kasvetli bir ruh kemikleri kurutur.”

- b. Ya da kendinizi canlı ve mutlu hissettiren birinin size selam verdiğini hayal edin.
3. *Bedeninizle Renk Gönderin* (süre 15 saniye ve daha uzun): Aklınıza sevdiğiniz bir rengi getirin. O rengin bedeninizdeki her hücreye aktığını ve dağıldığını hayal edin. Yine etkisi hızlı olacaktır.
4. *Bedeninizle Bağışlayıcılık Gönderin* (süre 1 dakika veya daha uzun): Aklınıza, kendinize veya bir başkasına dair kırgınlık veya öfke beslediğiniz bir durumu getirin. Kırgınlık ve öfke enerjileri hücrelerinizde saklanır. Siz sorunu çözene kadar o öfkeyi taşırsınız ve tamamen sağlıklı olamazsınız. Ama bir anda, kendinizi (veya bir başkasını) bağışlamanın nasıl bir şey olabileceğini hayal edebilirsiniz, radyant devreleriniz o duyguyu tüm benliğinize taşır. Bunu sık sık yapın ve giderek daha bağışlayıcı ve kabullenmeye eğilimli olduğunuzu fark edeceksiniz.
5. *Bedeninizle Minnet Gönderin* (süre dilediğiniz kadar): Aklınıza, hayatınızda minnettar olabileceğiniz bir şeyi getirin. Minnet en güçlü spiri-tüel şifalardan biridir. Bu minnet duygusunu tüm bedeninize gönderin. Kalbinize, ciğerlerinize, böbreklerinize, tüm organlarınıza teşekkür edin. Yürümenize olanak verdikleri için bacaklarınıza teşekkür edin. Her gün birkaç kez minnet duygusuna odaklanmayı bir alışkanlığa dönüştürün. Yüreğinizde minnet duygusu, ellerinizde şifa gücü ve cebinizdeki Günlük Enerji Rutini'yle, daha iyi bir sağlığa doğru ilerlersiniz.

İyimserliğin, coşkunun ve mizah duygusunun iyileştirici etkileri, laboratuvar çalışmalarıyla belgelenmiştir. Örneğin, laboratuvar hayvanlarının çaresizlik hissine kapıldıkları bir durum içinde bırakıldıklarında bağışıklık sistemlerinin zayıfladığı ve tümörlerin daha hızlı büyüdüğü yıllardır bilinen bir gerçektir. Psikolog Martin Seligman tarafından Ulusal Kanser Enstitüsü'yle birlikte yürütülen bir araştırmada, “iyimser açıklama tarzı” olan kanser hastalarının hayatta kalma oranlarının, tarzları o kadar iyimser olmayan hastalardan çok daha yüksek olduğu görüldü.<sup>8</sup> Bir başka çalışmada, altmış altı üniversite öğrencisinden oluşan bir grup Rahibe Teresa hakkında ilham verici bir film izledi ve eşit sayıda öğrenciden oluşan bir diğer gruba II. Dünya Savaşı sırasındaki güç dengelerini anlatan başka bir film izletildi. Kimya

ölçümleri, ilham verici filmi izleyen öğrencilerde önemli ölçüde yükselmiş bağışıklık tepkiselliği gösterdi.<sup>9</sup> Antikor üretimi çalışmaları da bir insanın mizah anlayışı ne kadar güçlüyse o kişinin bağışıklık sisteminin stresin etkilerine o kadar dirençli olacağını gösterdi. Stres bağışıklık işlevini zedelese de mizah anlayışları standardize edilmiş psikolojik ölçeklerde yüksek olarak değerlendirilen deneklerin, düşük olarak değerlendirilen deneklere kıyasla stresten daha az etkilendikleri görüldü.<sup>10</sup> Mizah, radyant devrelerinize hızlı bir başlangıç sağlar.

Radyant enerjilerinizi açmak için ilave güçlü teknikler, *The Promise of Energy Psychology* adlı kitabımızın “Neşe Devreleri” adlı bölümünde anlatılmıştır.

## ÜÇLÜ ISITICI/DALAK MODELİ

Otuz yıl boyunca kendime espriyle bir Üçlü Isıtıcı-dalak modeli dedim. Bu dengesizliğin büyük rolünü öğrendiğimde, bu bana bedenimin işleyişini anlamak için bir anahtar ve inanılmaz bir rahatlama sağladı. Sanki sağlığım konusunda karanlıkta kaldığım bir yerde bir ışık yanmıştı. Engin bir neşe ve şükran hissettim.

Hiçbir enerji kalıbı bir insanı bir Üçlü Isıtıcı-dalak dengesizliği kadar sarsamaz. Ağırılığı Üçlü Isıtıcı tarafına verilmiş bir tahterevalli gibi, dalak yapacak hiçbir işi olmadan öylece havada durmaktadır. Bu, bedeninizdeki diğer tüm sistemlerin dengesini bozar. Metabolik, kimyasal ve hormonal bozukluğu garanti eder. Sinir ve bağışıklık sistemlerini etkiler ve sizi, bedeninizin tepkilerinin hiçbir anlam ifade etmediği ve sizin kendinize yardım edecek güce sahip olmadığınız hissiyle bırakır. Bazı insanlar genetik olarak bu dengesizliğe eğilimlidirler. Ben de o insanlardan biriyim.

Dalak meridyenindeki başlıca organlar, dalak ve pankreas tüm beden için metabolize etme sürecini başlatırlar. Daimi olarak enerjilerini harcadıklarında, tüm metabolik süreçler sekteye uğrar. Ve kilonuzu, enerji seviyenizi ve diyabet ile hipoglisemi gibi bozuklukları etkileyen yalnızca gıdayı nasıl metabolize edip kalori yaktığınız değildir. Duyguları, endişeleri ve kararları nasıl metabolize ettiğiniz de önemlidir. Üçlü Isıtıcı-dalak dengesizlikleri aşermelerden, sürekli inip çıkan kilo sorunlarından, obsesif yemeden, net düşünememekten, ruh hali dengesizliklerinden, âdet öncesi sendromdan, alerjilerden, çoğu otoimmün rahatsızlıklarından, kimyasal hassasiyetlerden ve tekrarlanan enfeksiyonlardan sorumludur. Bazen Üçlü Isıtıcı en sağlıklı gıdalardaki kimyasallara düşman muamelesi yapar, beyaz kan hücrelerini şişirir ve vücutta şişkinliğe neden olur. Küçük kızım Dondi bazen basit bir öğünün



ardından 10 kilo almış gibi görünür. Yüzü şişer ve ayak kabıllarını bile çıkarmak zorunda kalır. Enerji testi onu pek çok durumda bu kaderden kurtardı.

Benim Üçlü Isıtıcı-dalak dengesizliğimse bedenimde bir dizi çarpıcı çatışmaya sebep olur. Meyve ve sebzeler beni şişmanlatır ve bir hipoglisemik reaksiyona yol açarlar. Saat 15.00'ten sonra yemek de öyle. Bazen yaptığım hiçbir şeyin kilo verme yardımcı olmadığı bir noktaya geldiğimde, stratejik bir zamanda yediğim çikolatalı dondurma metabolizmamı tetikler ve kilom düşmeye başlar. Bu metabolik bir mucizedir. Bedenim kurallara uymaz.

Ama Üçlü Isıtıcı-dalak dengesizliği en çok âdet öncesi sendromda ön plana çıkar. Âdet öncesi sendromun politikası, durumun kendisi kadar aldaticıdır. Kadınlar bile şiddetli bir âdet öncesi sendromun etkisini anlamakta güçlük çekebilirler. Ataerkil toplumda, kadına güç vermemek için bahane olmasın diye doğru olmamasını isterlerdi. Başkomutanın bizi sırf âdet öncesi sendromdan ötürü savaşa soktuğunu düşünsenize! Âdet öncesi sendromu, kadınların güç pozisyonlarında erkekler kadar etkili olmadıklarına delil olarak kullanıldı. Liderlik pozisyonlarındaki kadınlardan, saldırıya uğradıkları takdirde çok şiddetli âdet öncesi sendromlar geçirdiklerine dair duyular aldım. Ancak genetik âdet öncesi sendromlar da diğer Üçlü Isıtıcı-dalak dengesizlikleri kadar güçlü bir etkidir. Geçmişte yaşanan şiddet herhangi bir fiziksel semptomu karmaşık bir hale getirebilirken, kadınların şiddetli âdet öncesi sendromları için sahte "sebepler" uydurmak ne iyileştirici ne de yardımcıdır. Şiddetli âdet öncesi sendromlar geçiren kadınlara, kadınların erişmek için uğraştıkları "davaya zarar verdikleri" bile söylendi. Bu tip suçlamaların devam etmesi yalnızlaştırıcı ve üzücüdür.

Aslına bakarsanız ben, âdet öncesi sendromun harika bir yanı olduğunu söyleyerek kayda geçmek istiyorum. Âdet öncesi sendrom, toplumun zaman çerçevesi dahilinde kalmaktansa kendi ritminize geçmenizde ısrar eder. Her ay birkaç gün kendi doğal ritminizde yaşamanız, kültürün doğadan yabancılılaşması karşısında güçlü bir düzeltmedir. Âdet öncesi sendrom sizi kendi benliğinizin derinliklerine bırakır ve kendi gerçeğiniz su yüzüne çıkar. Ayın bu zamanında gömerek ya da kendinize inkâr ederek başarıya ulaştığınız her şey bir anda ortada belirir. Bu, kaçamayacağınız bir gerçeklik formülüdür ve yerli "ay kulübesi" gelenekleri gibi ona yer açarsanız, âdet öncesi sendrom sizi daha bilge yapar. Açmazsanız, aklınızı kaybediyormuş gibi hissetmenize neden olabilir. Hormonları işin yapısına uygun bir başkan bulmaya çalışmak yerine, işi neden hormonları o insana yaşamın deneyimlerini doyasıya sunan bir insandan faydalanacak biçimde şekillendirmiyorsunuz? Dünyanın çoğu

bölgesindeki politika kuralları, daha çok merhamet ve aile-odaklı bilgelik için yanıp tutuşmaktadır.

Ancak âdet öncesi sendrom, aşırı bir Üçlü Isıtıcı-dalak dengesizliğiyle abartıldığında, dünyada olmak imkânsıza yakındır. Menopoz öncesi yıllarımda hiçbir şey hayat kalitemde Üçlü Isıtıcı-dalak tahterevallisine denge getirmek kadar fark yaratmadı. Nasıl bedenim uykuya ihtiyacı varsa bu, dengesizlik de her gün tazelenme gerektirir. Üçlü Isıtıcı'yı yatıştırmak ve dalağı güçlendirmek dayanak noktalarıdır. Yediklerime ve aldığım şifalı bitkilere enerji testi yapmak, özellikle de âdet öncesi sendrom günlerinde çok daha önemliydi. Pazarlanan çarelerin pek çoğu bende işe yaramadı. Ancak enerji testi beni, aldığım en doğal madde olan progesterona götürdü. Şiddetli âdet öncesi sendrom geçiren pek çok kadın için progesteron (sentetik progestin değil) mucize yaratır, çünkü dalağı güçlendirir ve Üçlü Isıtıcı'yı yatıştırır. Ay kulübemle, enerji egzersizlerimle, önemli kararlar almaktan kaçınma duruşumla, çünkü daha sonra büyük olasılıkla bu zamanda verdiğim kararlardan dönmek zorunda kalırım ve progesteronumla, âdet öncesi sendrom beni dünyalar arasında bir dünyaya götürürdü ve ben yenilenmiş, tazelenmiş ve köklerimle yeniden bağ kurmuş bir halde dönerdim.

## KEŞİFTEN UYGULAMAYA

Şimdi dengeleri sağlığınızda önemli rol oynayan bu dokuz başlıca enerji sistemi çalışmasını tamamladınız. Bu kitabın son bölümünde, şu anda kadar öğrendiğimiz her şeyden nasıl yararlanacağınızı ve bunları hastalıkları aşmak, ağrıları dindirmek, çevrenizdeki elektromanyetik enerjilerle baş etmek ve bedeninizde derin enerji alışkanlıkları yaratmak için nasıl uygulayacağınızı öğreneceksiniz.

# Enerji Tıbbı

### KISIM III



## Her Şeyi Birbirine Örmek

*Dönüşürken, değişirken ve birlikte çalışırken onlar  
[enerjilerimiz] daha yüksek ve daha tutarlı olurlar.*

–JACK SCHWARZ  
.. *Voluntary Controls*



## B ö l ü m 9



### Hastalık

## Bedeninizin Yeniden Başlatma Tuşu

*Doğal seçimle evrim göz, kalp ve beyin gibi sofistike mekanizmaları şekillendirebiliyorsa neden miyopluğu, kalp krizlerini ve Alzheimer hastalığını önleyecek yollar şekillendirmedi?...*

*Neden hasara direnme ve onarımı yaşlanmayı önleyecek kadar güçlendirme becerimizi kusursuz hale getirecek genler seçmedi? Sık sık duyduğumuz yanıt –doğal seçilimin yeterince güçlü olmadığı– yanlış bir yanıttır. Doğrusu... beden idareli tavizler yumağıdır.*

–RANDOLPH NESSE VE GEORGE WILLIAMS

*Why We Get Sick*

**E**vrim, “idareli tavizler yumağı” olan bir insan bedeni yarattıysa enerji tıbbı o ödünlerin günümüz dünyasında başarmasına yardımcı olur. Enerji tıbbı size, sürekli gelişen bir dram içinde bedeninizin gelişmesine nasıl yardımcı olacağını gösterir. Hikâyenin bu noktasında, bedeninizdeki her organ, bez ve enerji sistemi, aşırı kalabalık, teknolojik anlamda sofistike bir oyun sahasında iki milyon senelik bir oyun planını nasıl kullanacağını çözmektedir. Otonomik sinir sisteminiz tarafından yönetilen her aktiviteyi gözlemlemek pek mümkün olmadığı gibi, hastalıklardan kaçınmak da imkânsızdır, ama bedeniniz her türlü mücadeleyle yüz yüze kılırken siz duruma bilinçli bir şekilde dahil olabilirsiniz. Dr. Bernie Siegel’in alaycı bir şekilde gözlemlediği gibi hastalık doğanın yeniden başlatma tuşudur. Devrelerinizi kapatır ve programı temiz bir ekranda yeniden başlatma fırsatı sunar. Bedeninizin taviz girişimleri sisteminizi engellediyse –ki bu hastalığa bakmanın bir yoludur– enerjilerinizi temizleyerek, güçlendirerek ve dengeleyerek sisteminizi yeniden çalıştırabilirsiniz.

Enerji tıbbı, beden, zihin ve ruh arasında daha güçlü bir takım çalışması oluştura-

rak evrimin tasarladığı otomatikleştirilmiş stratejileri aşabileceğiniz ilkesine dayanır. İçgüdüsel stratejiler, adapte oldukları koşullar değişmedikçe etkin olma eğiliminde olsalar da, sağlığını etkileyen koşullar hayret verici bir süratle değişmektedir.

Bu bölümü yazmadan yaklaşık bir ay önce, Tazmanya'da, dünyanın başka hiçbir yerinde yaşanmayan etkileyici ve dokunaklı bir sahneye tanık oldum. Binlerce küçük kuş, Tazmanya'nın tüm mutton kuşu nüfusu şafak vaktinde harekete geçer ve Antarktika'ya doğru yol alır. Bu yolculuğun bir noktasında, içsel navigasyon sistemleri belli ki onlara varış noktasının çok uzak olduğunu haber verir. Kuşlar topluca geri döner ve ayrıldıkları kumsala doğru uçmaya başlarlar. Hava karardıktan sonra kumsala ulaşır, yorgunluktan sarhoş bir halde birbirlerine çarparak yere düşerler. Sonunda kumdaki evlerine gelirler, geceyi geçirirler ve ertesi sabah tekrar aynı imkânsız göreve koyulurlar. Her gün. Dünyada mutton kuşlarının bulunduğu tek bir yer daha vardır, Antarktika. Görünüşe bakılırsa Tazmanya'nın mutton kuşlarının talihsiz seferi, eski bir tarihten kalan bir eve dönüş girişimidir. Onlar, eve dönüş içgüdüleri evrim geçirdiğinden beri, yer değiştiren kara kütlelerinin Tazmanya ile Antarktika arasındaki mesafeyi daha da açtığını henüz fark etmemişlerdir.

Keşke bir şekilde bu şansız küçük yaratıklara sorunu açıklayabilseydim de onlar da bu talihsiz yaşamlarını değiştirebilselerdi. Ve hep, hastalarımın pek çoğundaki Üçlü Isıtıcı enerji sistemine, yabancı olan her şeye düşman muamelesi yapmanın ve bir acil durum ya da kaç-veya-savaş tepkisi ortaya koymanın uyarlanabilir olmadığını anlatabilmeyi dilerdim. Sizin bilinçli katılımınız olmadan, sizi sağlıklı tutmak için milyonlarca yıl önce evrim tarafından tasarlanan stratejiler, mutton kuşlarının Antarktika'ya dönüş yolculukları gibi beyhude bir çaba olabilir.

Hasta olduğunuzda, bedeniniz dengesini korumak için her daim kullandığı stratejiden başka bir yol bulmak için ideal evrededir. Enerji tıbbı, böyle bir yol bulmaya yardımcı olma sanatıdır. Günlük fiyaskosuna farklı bir farkındalık seviyesi katmak, mutton kuşunun yeniden grup oluşturmaya yardımcı olurdu. Mutton kuşu büyük olasılıkla ebediyen yorucu ve beyhude maratonunu gerçekleştirmek zorundadır. Siz değilsiniz.

Bilincinizi değiştirecek toplumsal destek ve eğitim, bedeninizin hastalıkla daha etkin bir şekilde baş etmesine yardımcı olabilir.<sup>1</sup> Bu kitaptakiler gibi test ve çarelerle enerji bedeninizi başarıyla yeniden dengelediğiniz her an, daha iyi bir oyun planına doğru ilerlersiniz.

Diyabet, kanser ve kalp hastalığı gibi rahatsızlıkları ele alırken tüm standart feragatnameler geçerlidir. Kişisel yardım teknikleri, gerektiğinde profesyonel sağlık hizmetlerinin yerini alamaz. Ancak bu tip hastalıklar ilerlemeden önce, yalnızca meridyenlerinizi ve çakralarınızı dengede tutarak onların yol almasını önleyebilirsiniz.

Bedeninizin herhangi bir yerindeki sıkıntı, o bölgeye karşılık gelen çakra ve meridyenlerde ortaya çıkacaktır. Onları yeniden dengelemek için yapmanız gereken –bu, aura, Kelt Örgüsü, ritimler ve temel ızgara gibi diğer sistemleri içeren bir çalışma da olabilir– daha derin bir soruna hitap edecektir. Nispeten basit önleyici tedbirlerle şiddetli ıstırapları atlatabilirsiniz. Ve hastalıklar geldiğinde –ki siz ne kadar dikkatli olursanız olun genetik, çevre, talihsizlik veya zaman dolayısıyla mutlaka gelecekler– iyileşmeyi teşvik eden bir enerji alanı oluşturabilmek için yapabileceğiniz pek çok şey vardır.

## İYİLEŞMEK İÇİN STRATEJİ

Bu noktaya kadar sunulan enerji testleri ve düzeltmeler, sağlık ve iyileşmeye yardımcı içsel bir çevre yaratmak için ihtiyacınız olan temel araçlardır. Düzenli olarak uygulanabilirler ve bir fark yaratacakları kesindir. Ancak hastalık ve kronik rahatsızlıklar için, rutinleri aşmak ve daha sofistike stratejiler bulmak zorunda kalabilirsiniz.

Bu bölüm, sağlık sorunları ısrarcı oldukları takdirde, bir sonraki adımı bulmak için bir yol gösterir. Bedeniniz kapasitelerini zorlayan bir çevre ve yaşam tarzı içinde taviz üzerine taviz verirken sağlığını ve canlılığınızı yeniden kazanmanın binbir yolunu bulmanıza yardımcı olur. Mantiği basittir: *Eğer her gün enerjilerinizin karışmadığından ve serbestçe ilerlediklerinden emin olursanız, bedeniniz hemen her hastalıkla başa çıkmak için güçlü bir ilaca sahip olacaktır.*

## HAZIRLIKLAR: ENERJİLERİ DÜZELTİN, ALAN OLUŞTURUN, KAPAKLARI AÇIN, DİYAFRAMI AÇIN, LENFLERİ TEMİZLEYİN

Gerçekçi olalım; hasta olduğunuzda canınız hiçbir şey yapmak istemez. Ne enerjiniz olur ne de kendinize güveniniz. O yüzden bu bölümü elimden geldiğince basit tutacağım. Sizi zorlar ve bu ön hazırlıkları yaparsam, bir fark göreceksiniz ve teşvik hissedeceksiniz. İyileşmenize yardımcı olacak bir atmosfer yaratmak için basit hareketler ve ellerinizi kullanabilirsiniz. Belirli tekniklerin çoğu bilimsel olarak incelenmemiş olsa da yüzlerce kez her birinin çok farklı bireylerle iddia edilen neticeleri verdiklerine tanıkl oldum. Ve sayısız laboratuvar çalışması, etkili olan genel ilkeleri desteklemektedir.



Örneğin, yirmi üç erkek üniversite öğrencisinin omuzlarına benzer kesikler atıldı. Şifacının ellerinin bedenle temas etmeden kesiklerin üzerinde tutulduğu Terapatik Dokunuş tedavisi aldıktan sonra, kesikler bir noktada yüzde 93.5 oranında küçüldü. Benzer şekilde kesilen ama şifa tedavisi almayan bir kontrol grubunda, yaralar aynı süre içinde yalnızca yüzde 67.3 oranında küçüldü.<sup>2</sup> Terapatik Dokunuş tedavisini inceleyen bir dizi deneyden sonra, araştırmacı William Collinge şu sonuca vardı: “Düzeltilme, temizleme, yeniden dengeleme gibi teknikler ve enerji alanıyla çalışmanın diğer yolları iyileşmeyi hızlandırabilir, akut ve kronik ağrıyı hafifletebilir (yanık kurbanları dahil) ve diğer sorunların giderilmesine yardımcı olabilir.”<sup>3</sup>

Enerjileriniz düzeltildiyse, niyetiniz güçlü ve netse, kapaklarınız düzenli olarak açılıp kapanıyorsa diyaframınız serbestse ve lenfatikleriniz açıksa hastalığa yönelik enerji yaklaşımları daha etkili olacaktır. Günlük Enerji Rutininize 5 ila 15 dakika ekleyerek yapılabilecek bu hazırlıklar bu maddelerin her birini ele almaktadır. Her gün yapıldığında, yalnızca bu bile iyileşmenizi güçlü bir şekilde destekleyecektir.

## Göğüslerinizi Korumanın Yolları

*Meme kanserindeki inatçı artış, pek çok kadının hastalık karşısında çaresiz hissetmesine neden oldu. Kişisel göğüs bakımına yönelik bir enerji perspektifi sorunları semptomlara dönüşmeden önce çözümlenmekle kalmaz, aynı zamanda onları önleyebilir de.<sup>4</sup> Örneğin, lenflerin serbestçe akabilmesi ve göğüslerden süzülebilmesi önemlidir. Ancak fazla sıkı veya tel ya da plastik baleni olan sutyenler, memelerin altındaki lenf bezlerini tıkır. Sutyeninizi her çıkardığınızda yapacağınız birkaç basit masaj tekniği enerjilerin memelerinizde serbestçe dolaşmasına yardımcı olabilir.*

- 1.** *Bir grup lenfatik refleks noktası, her iki memenin altından yarım ay şeklinde bir balen çizgisini takip eder (sağ memenin altındaki karaciğer noktaları Şekil 9b'de; sol memenin altındaki mide noktaları Şekil 9d'de*

*gösterilmiştir). Bu noktaların her birine kuvvetlice masaj yapın (süre 15 ila 20 saniye).*

2. Bir diğer grup lenfatik refleks noktası meme ucu seviyesindedir (dolaşım noktaları Şekil 9c'dedir). Orta parmağınızı ya da baş parmağınızı her memenizin altına koyun ve memeyi kaldırın. Bu noktalar ağrıya-bilir ve onlara masaj yapmak toksinlerden arınmasına yardımcı olur, enerjinin memenin içinde serbest dolaşmasına olanak verir (süre 15 saniye).
3. Memelerinizin yanlarına, dalak meridyeni boyunca yer alan noktalara masaj yapın (Şekil 40). Bu, serbest bırakılan enerji veya toksinlere gidecek bir yer sağlar. Bir elinizle bacaklarımızın dış kenarı boyunca uzanan kalınbağırsak lenfatik noktalara masaj yaparken, diğer elinizle bu noktalara masaj yapın. Her iki alanda da aşağı doğru ilerlerken dönüş hareketi kullanın (süre 45 saniye).
4. Düzenli olarak mide (Şekil 23, Sayfa 124) ve dolaşım (Şekil 17, Sayfa 120) meridyenlerini boşaltmak da meme sağlığı için iyidir. Mide meridyeni her memenin ortasından geçer. Dolaşım meridyeni onun kutupluğudur ve meme ucunun dışında başlar. Üç kez geriye ve ileri doğru izlerini sürerek meridyenleri boşaltın (süre 1 dakikadan az).
5. Çakralarımızın enerjilerini döndürürken kullandığımız aynı saat yönünde ve saatin aksi yönünde hareketlerle her memeye "çakra temizliği" yapın (Sayfa 180). Saat yönünün aksine daireler çizerken enerjinin elinizde biriktiğini hissedebilirsiniz. Bu, durgun enerjileri boşalttığımız anlamına gelir. Ellerinizi "çalkalayın" ve enerjileri stabilize eden saat yönünde hareketle sonlandırın (süre 1 dakika).

Birkaç gün masaj yapılamayan yabancı bir bezeyle karşılaşırsanız, hiç zaman kaybetmeden tıbbi bir test yaptırın.

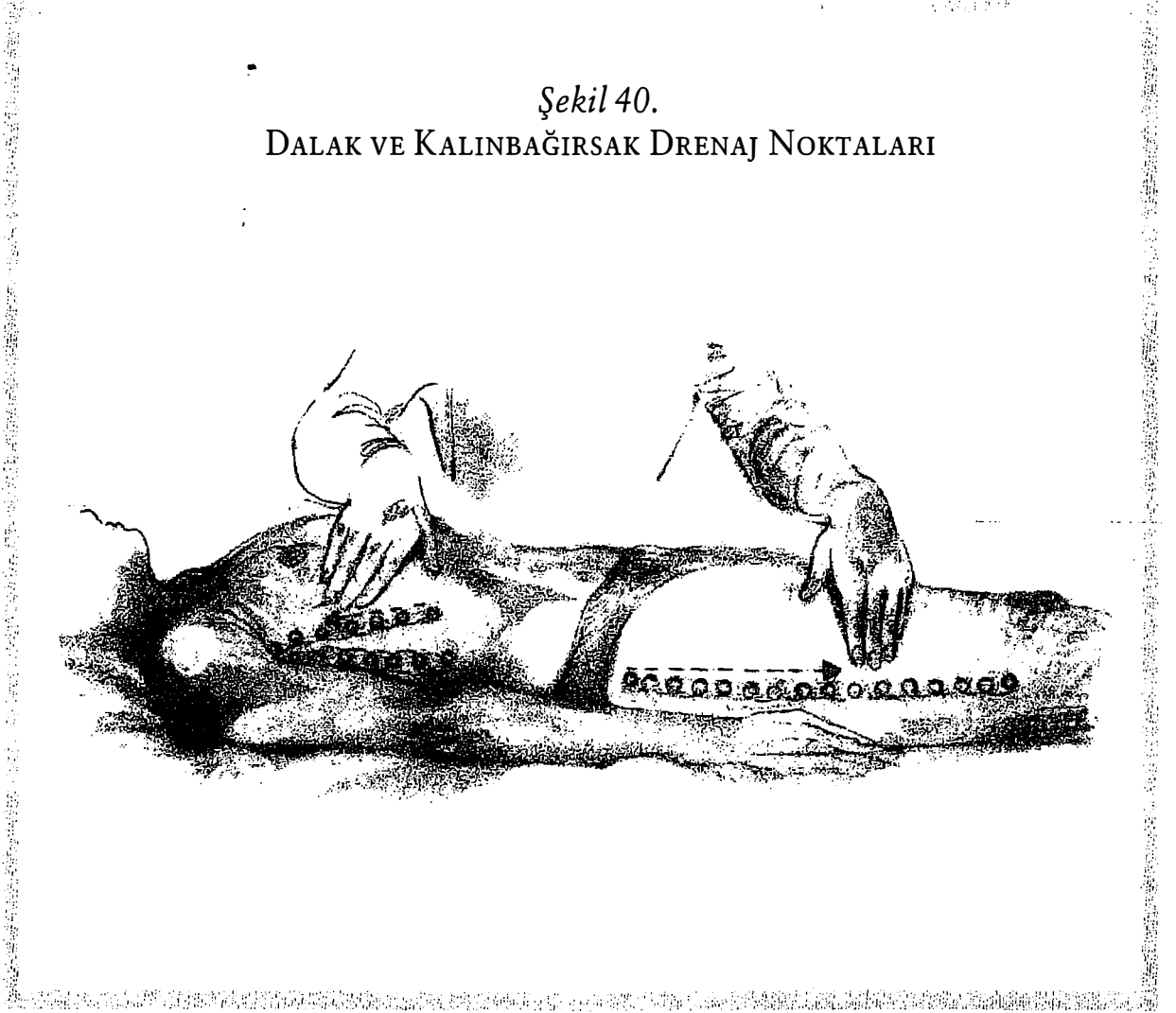
**Enerjileri Düzeltmek.** Günlük Enerji Rutini (Bölüm 3) enerjilerinizi düzeltmenin iyi bir yoludur. Buna ek olarak Homolateral Çapraz Geçiş (Sayfa 249), Kelt Örgüsü (Sayfa 195), Yeri ve Göğü Bağlamak (Sayfa 266) ve Kanca (Sayfa 98) tekniklerini kullanın. Kanca tüm enerjilerinizi güçlendirir ve diğer insanların hastalıklarından

korunmanızı sağlar. Oldukça hastaysanız, Kanca noktalarını üç ila beş dakika boyunca tutmak ya da bir başkasından tutmasını istemek, tüm sisteminizi tazeleyebilir.

**İyileşmek için Niyet Oluşturmak.** Bir hastalıkla yüzleşmek için harekete geçtiğinizde, iyileşmek için net bir niyet oluşturun. Kendinize sorun: “Bana yardımcı olacak en temel değişiklik nedir?” Bu soruya şimdiki zaman kullanarak verebileceğiniz olası yanıtlar şunlardır: “Tümörüm yok oluyor.” “Bedenim güçlü.” “Bağışıklık sistemim harika.”

### Şekil 40.

#### DALAK VE KALINBAĞIRSAK DRENAJ NOKTALARI



Önemli bir değişiklik olduğunu düşündüğünüz şeyi basit bir ifadeyle tarif ettiğinizde, onu derin bir nefesle içinize hapsedin. Bunu bir hafta boyunca her gün yaptıktan sonra, kendinize tekrar size fayda sağlayacak en temel değişikliği sorun. İnsanlar genelde zaman içinde bir hastalığa dair anlayışlarının değiştiğini fark eder-

ler ve kendinize en temel değişikliği sormak, anlayışınızın gelişimini izleyip güncellemenize yardımcı olabilir. Bir yanıt alırsanız, o yanıtı hapsedin. Sonra yanıtınızı düzenli olarak gözden geçirin.

**İleoçekal Kapağı Açmak.** Bedeni altüst ediyor gibi görünen bir kapak, stres tepkisini izler. İleoçekal kapak adı verilen bu valf bedeninizin sağ tarafında, ince ve kalınbağırsaklar arasında yer alır ve böbrek meridyeni tarafından yönetilir. Yalnızca yediğiniz gıdalardan değil, aynı zamanda sürekli olarak kan akışınıza karışan hormon ve diğer kimyasalların atıklarını işlemek için ritmik bir şekilde açılır ve kapanır.

İleoçekal kapağın açma-kapama ritmi bozulursa bir dizi sağlık felaketi başlar. Pek çok kez bu kapağın daha ciddi hastalıkların habercisi olduğuna tanık oldum. Toksinler atılmazsa sisteminizde birikirler ve hemen her yerde sıkıntılar meydana gelir, ancak kaynak işlev bozukluğu gösteren kapaktır. Sindirim bozuklukları, bel ağrıları, böbreklerde toksik atık birikimi, bronşit ve hatta egzama, ileoçekal kapağın işlev bozukluğu giderildikten sonra çözümlenebilir. Çareler işe yaramadığında, ileoçekal kapağı kontrol edip sıfırlamak bu çabaya değecektir. Neyse ki kapağı sıfırlamak oldukça kolaydır ve sıfırlanmaya ihtiyacı olup olmadığını görmek için ona enerji testi yapabilirsiniz. Ancak kapağı sıfırlamadan önce enerji testi yapmanıza gerek yoktur, çünkü bu işlem her zaman iyi bir masaj kadar faydalıdır. Ve gerekirse sağlayacağı faydalar muazzam olabilir. İleoçekal kapağınızı sıfırlamak için (süre maksimum 30 saniye):

1. Sağ elinizi, serçeparmağınız iç kısmına denk gelecek şekilde sağ kalça kemiğinize koyun (Şekil 41'e bakın). Eliniz tam ileoçekal kapağın üzerindedir.
2. Sol elinizi, sol kalça kemiğinizin üzerine koyun. Bu, Houston kapağıdır ve her iki kapağı da sıfırlamak aralarında bir simetri yaratır.
3. Güçlü bir şekilde masaj yapın ve derin nefes alarak her iki elinizin parmaklarını yaklaşık 10 santim kadar yukarı çekin.
4. Nefes verirken ellerinizi çalkalayın ve orijinal pozisyonunuza dönün. Bu işlemi dört kez tekrarlayın.
5. Son kez parmaklarınızı güçlü bir şekilde aşağı doğru çekin.
6. Üç Yumruk (Sayfa 74) egzersizi ile bitirin.



## İleoçekal Kapağı Yeniden Başlatmak

İleoçekal kapağınızın yeniden başlatma işlemine gerek duyup duymadığını belirlemek için yapacağınız enerji testinde, sağ elinizi bu kapağın üstüne koyun ve Genel İndikatör Test ile onu test edin (Sayfa 77). Elinizi kapağın üzerine koymaya devre lokalleştirme adı verilir. Sizi endişelen herhangi bir alanın üzerine elinizi veya birleştirdiğiniz üç parmağınızı koyarak o alanı test edebilirsiniz. Sonra Dalak-Pankreas Enerji Testi'ni (Sayfa 56) ya da Genel İndikatör Test'i kullanın. Test zayıf sonuç verirse o alandaki enerjide bir sorun vardır.

Eğer ileoçekal kapağı yeniden başlatmak için yukarıda belirtilen yöntemi kullandıktan sonra test yine başarısız olursa daha ileri bir teknik yere uzanarak yapılabilir. İki elinizin parmaklarıyla güçlü bir şekilde ileoçekal kapağa bastırın ve sağ dizinizi çok yavaş ve bilinçli bir şekilde gövdenize doğru, yaklaşık 90 derecelik bir açıyla çekin. Sonra yine kapağa bastırarak yavaş yavaş bacağınızı uzatın. Bu rahat bir pozisyon olmayabilir, ama miskin bir kapaktaki enerjiiyi bir anda değiştirebilir.

**Diyaframı Serbest Bırakmak.** Yıllar önce, hiyatus hernisi (midenin bir kısmının göğüs kafesine çıkması) ile çalıştıktan sonra, karın bölgesinden her yöne doğru bir enerji patlaması olduğunu fark ettim. Tüm bedenim enerjilerinde pozitif değişimler olurdu. Tanık olduğum değişimler, oksijenin dağıtılma şeklindeki bir gelişmeyle ilişkiliydi. Diyafram, göğüs ve karın arasındaki güçlü, ince bir kas bölmesidir. Bir körük ya da vantilatör gibi, oksijeni vücuttan dışarı atar. Hiyatus hernisine yardımcı olmak için kullanılan teknik, oksijen ve enerjiye yer açar, aura alanını dışarı doğru iter ve bazen hastaya bir koşucunun aşırı endorfin salgılamasından ötürü yaşadığı coşkuya benzer bir duygu hissettirir.

Bu şekilde her hücrenin, bezin ve organın işlevi güçlenir. Ancak diyafram aşırı stres yükü sırasında oksijen dağılımı konusunda aşırı muhafazakâr bir tavır alır. Bu, sizi kalp hastalığından kansere pek çok hastalığa karşı savunmasız hale getirir. Örneğin kanser oksijeni bol bir alanda yaşayamaz. Dolayısıyla ben herni tekniğini, diyaframı serbest bırakmak için daha genel bir yönteme dönüştürdüm. Herkesin en fazla bir dakikada yapabileceği bu çok basit egzersiz ânında oksijeni tüm bedene yayar. İnsanlar bazen, oksijenin bedenlerinin genelde hissetmedikleri bir alanına güçlü bir şekilde ulaştığını hissettiklerinde şaşkın görünürler. Bu teknik aynı zamanda dolaşımı güçlendirir, enerji alanını canlandırır ve bedenim üst ve alt bölümleri arasındaki enerjileri bağlı tutan radyant devreyi, “kemer akışını” yeniler.

Bu, her gün yapabileceğiniz iyi bir egzersizdir, ancak iyi hissetmiyorsanız özellikle çok değerlidir. Enerji testi şart olmasa da diyaframınızın yeterli enerjiyi alıp almadığını tespit etmek için devre lokalleştirme yapabilirsiniz: Bir elinizde başparmağınızla diğer iki parmağınızı birleştirin ve onları göğüs kafesinizin hemen altındaki diyaframa bastırın. Partnerinizden diğer kolunuza enerji testi yapmasını isteyin. Diyaframı serbest bırakmak için (süre 1 dakika):

1. Sol elinizi göğüs kafesinizin ortasının tam altına ve sağ elinizi onun üzerine koyun. Ellerinizi dümdüz olsun. Karın bölgenizi kucaklayacak şekilde dirseklerinizi bedeninize doğru çekin.
2. Derin nefes alın ve ellerinizi bedeninize doğru bastırırken bedeninizi ellerinize doğru itin. Nefesinizi tutun ve tüm gücünüzle itin. Belirli bir süre olmasa da nefesinizi ne kadar uzun süre tutar ve bedeninizi iterseniz (başınız dönmeden), o kadar iyidir.
3. Nefes verirken ellerinizi gevşetin. Aynı işlemi iki kez daha yapın.
4. Nefes alırken sağ elinizi belinizin sol tarafına koyun ve parmaklarınızı açın. Nefes verirken parmaklarınızı güçlü bir şekilde göbeğinize doğru çekin. Bunu birkaç kez tekrarlayın.
5. Bu kez sol elinizi belinizin sağ tarafına koyun ve aynı süreci birkaç kez tekrarlayın.

**Nörolenfatikler.** Lenflerinizi iyi akıyorsa enerjiniz iyi akıyordur. Dolaşım sisteminin aksine lenflerin onları hareket ettiren içsel bir pompaları olmasa da nefes alıp vermek lenfleri pompalar, egzersiz lenfleri pompalar ve esneme hareketleri lenfleri pompalar.

Nörolenfatik refleks noktalarına vurmak ya da masaj yapmak da (Şekil 9, Sayfa 96'ya bakın) lenflerinizi pompalar ve tıkalı olan lenfleri açar. Hastaysanız, lenf akışı kısmen engellenir, çünkü daha az egzersiz yaparsınız ve lenflerinizi hastalıkla savaşırken bez ve lenf nodülleriniz toksinlerle dolar. Bu yüzden herhangi bir hastalıkla, nörolenfatik refleks noktalarınıza masaj yapmak veya vurmak yalnızca güçlü bir müdahale olmakla kalmaz, aynı zamanda diğer herhangi bir tedavi için de iyi bir hazırlıktır. Çok fazla toksin biriktirirseniz, bir hastalığa karşı daha savunmasız olursunuz, ama nörolenfatik masaj yoluyla toksinlerinizi temizlerseniz, lenfler onları dışarı atabilirler. Pek çok kez, lenfatik noktalara masaj yapıldıktan sonra bir soğuk algınlığı veya gribin ilk semptomlarının kaybolduğuna tanık oldum.

Siz kendi nörolenfatik refleks noktalarınıza masaj yapabilirsiniz (Şekil 9'a bakın), ama uzanıp masaj yaptırmak her zaman daha keyiflidir, artı bir partner sırtınızdaki tüm noktalara ulaşabilir. Hasta ve tek başınıysanız, ön nörolenfatik refleks noktalarınızın tamamına masaj yapacak gücünüz olmayacağından, size tavsiye edeceğim iki nokta grubu vardır. Bu nokta grupları, lenflerin tüm bedeninizde hareket etmelerini sağlar – merkez ve kalınbağırsak noktaları (süre en az 1 dakika):

1. Merkez meridyen nörolenfatik refleks noktaları göğsünüzün dış kenarındadır. Bu noktaları bulmak için, köprücük kemiğinizin köşelerinin altına K-27 Masajı yapın (Şekil 3, Sayfa 59'a bakın). Köprücük kemiğinin altından yanlara çıkarken masaj yapmaya devam edin. Köprücük kemiğinin omuz kemiğiyle kesiştiği girintiye ulaşacaksınız.
2. Derin bir masaj yapın. Kollarınızın bedeninizle birleştiği yarım daireleri takip edin (Şekil 9f'ye bakın). Dilediğinizce oyalanabilirsiniz. Bu noktalar merkez meridyendedir, çünkü o meridyen aynı zamanda bir radyant devredir ve ona masaj yapmak tüm lenf sisteminin akışını etkileyecektir.
3. Kalınbağırsak nörolenfatik refleks noktaları bacaklarınızın yanlarında, dizlerinizin üzerindedir (Şekil 9e'ye bakın). Bu noktalara masaj yapmak lenfleri hareket ettirir ve kalınbağırsağın toksinlerden arınmasına yardımcı olur. Bu noktalar bacağıınızın en üst kısmından (uyluk kemiği) aşağı, dizinizin yanına doğru diz bir çizgi oluştururlar. Dümdüz yatarken bacaklarınızın her iki yanına da yavaş, bilinçli ve güçlü bir şekilde masaj yapabilirsiniz.

Dümdüz yatarak bacaklarınızın her iki yanına da yavaşça ve güçlü bir şekilde masaj yapabilirsiniz. Bacaklarınızı bükün, böylece dizlerinizin etrafındaki alt noktalara ulaşabilirsiniz. Elleriniz yeterince güçlü değilse noktalara bastırmak için kullanabileceğiniz bir nesne bulun. Bir saç fırçası uygun olabilir.

Lenf noktalarınıza masaj yapmak genelde ânında fayda sağlar. Ancak bazen, masaj sıkışan toksinleri serbest bırakıp kana karışmasını sağladığından, kendinizi iyi hissetmeden önce bir nebze kötü hissedebilirsiniz. Bu olursa bedeninize serbest kalan toksinleri salıvermesi için bir şans vermek adına biraz dinlenin, sonra masaja dönün. Bir sonraki bölümde göreceğiniz gibi, özel ilgi için de belirli lenfatik noktaları hedef almanız mümkündür.



## Henüz Doğmamış Bebeğe Enerji Testi Yapmak

*Ne zaman hamile bir kadına çakra temizleme çalışması yapsam, çocuğun tepki verdiğini hissederim. Doğmamış bebeğin enerjileri anneninkinden farklıdır ve bebeğin tepki vermesi beni mutlu eder.*

*Bir kadın verilen doğum tarihini geçirmişti ve bebeği ters pozisyondaydı. Anne korkuya kapılmıştı. Bebeğin sezaryenle alınmasını istemiyordu. Enerjilerinde, Melissa adını verdiği bebeğinin doğru pozisyonda gelmesine engel olan bir şey olup olmadığını öğrenmek istiyordu. Melissa'nın enerjisi sağlıklıydı, ama çıkmak için hiçbir acelesi yoktu. Görebildiğim tek sorun, annenin karın kaslarının stresten aşırı gerilmiş olmasıydı.*

*Bu alanı, rahminin üzerine çakra temizliği yaparak gevşettim. İki dakikalık bir saat yönünün aksine hamleden sonra, Melissa'nın enerjisi benim enerjimle senkronize olmaya ve elimin ritmini yakalamaya başladı. On beş dakika sonra, sanki elimin enerjisini takip eder gibi yavaş yavaş dönmeye başladı ve sonunda doğuma hazır bir pozisyona geldi. Odadaki bir başka insan çılgınca zıplıyor, "Döndüğünü görebiliyorum!" diye bağıırıyordu. Anne benim ofisimden doğru doğruya hastaneye götürüldü ve güzel bir kız annesi oldu. Bir ters doğumu önlemek için her zaman bu teknik işe yarayabilir, ama ben buna benzer pek çok deneyim yaşadım. Bu yöntem bu kitabın birinci basısında anlatıldıktan sonra, sayısız ebe ve hemşire bana tekniğin bir fetüsün yeniden pozisyon almasını ve normal doğumu mümkün kıldığını söyledi.*

## MERİDYEN AKIŞ ÇARKI

Meridyenleriniz sağlığınız için bir Rosetta taşıdır. Dakika dakika enerji dengelerini gözlemler ve hastalığın yerel enerji dilini çözmede bir anahtar olurlar. Hastalık süreci meridyen sistemindeki düzeltmelerle değiştirilir. 4. Bölüm'de meridyenlerin izini sürerek meridyenlerinizdeki dengeyi ve gücü yeniden sağlamayı, tıkalı meridyenleri boşaltmayı, her meridyenle özdeşleştirilen alarm noktalarını esnetmeyi, meridyenin nörolenfatik refleks noktalarına masaj yapmayı ve her meridyenin sonlarına doğru yer alan belirli akupunktur noktalarını tutmayı veya onlara vurmayı öğrendiniz. Burada, 4. Bölüm'de kaldığımız yerden devam edeceğiz. Sıradaki teknikler size meridyenlerin

denge ve güçlerini yeniden kazanmalarına yardımcı olacak araçlar verecektir.

Meridyen Akış Çarkı (Şekil 28, Sayfa 140'a bakın), görüldüğü kadar basittir, ama bol miktarda faydalı bilgi sağlar. Meridyenlerin on ikisini isimlendirir. Yine, aslında on iki kez beliren tek bir uzun meridyen, artı radyant devreler ek olarak tüm meridyen dilimleriyle eşit bir şekilde bağlanan merkez ve ana meridyenler vardır. Çark, on iki dilimin her birinin bir diğerine nasıl aktığını gösterir. Enerji normal olarak saat yönünde ilerler. Çark aynı zamanda, her meridyenin enerjilerinin en güçlü olduğu iki saat zaman dilimlerini gösterir.

Meridyenleri, bir yeraltı nehrinin on iki kez yüzeye çıkan kolları olarak görmek iyi bir benzetmedir. Yukarı veya aşağı akıntısı olan kol kirlenirse komşu kolun ekolojisi de etkilenir ve daha uzaktaki bir meridyen bile bu kirliliğin etkisi altında kalabilir. Nehir bir meridyen dilimi üzerinde yükseldiğinde, karşı taraftaki meridyen diliminde aşağıdan ilerleyebilir ve bu, çarkta birbirine zıt iki dilimde görünür.

Hastaysanız, Alarm Noktası Enerji Testi (Sayfa 127) yaparak hangi meridyenlerin dengesiz olduğunu görün. 4. Bölüm'de öğrendiğiniz teknikleri, meridyenlerin her birini dengelemek için kullanın. Bir meridyen bu tekniklerle güçlenmiyorsa sorun meridyenin kendisinde değil, diğer meridyenlerle olan ilişkisinde olabilir. Olası üç aday:

1. *Beslediği Meridyen:* Çarkta (saat yönünde) onun hemen arkasından gelen meridyendir. Bir nehir düşünün. Akıntı aşağı doğru tıkanırsa enerji meridyene yığılıyor olabilir, böylece test zayıf sonuç verir. Ama bu meridyen sorunun kaynağı değil, sadece sorunun ortaya çıktığı alan olabilir.
2. *Onu Besleyen Meridyen:* Çarkta ondan hemen önce gelen meridyendir. Akıntı yukarı doğru tıkanırsa meridyen ihtiyacı olan enerjiyi alamaz, böylece test zayıf sonuç verir. Ama yine, sorun, ortaya çıktığı meridyenden kaynaklanmıyor olabilir.
3. *Onu Karşılaman Meridyen:* Çarkta tam karşısına denk gelen meridyendir. Evren kutupluklardan oluşur –gece ve gündüz, sıcak ve soğuk, yin ve yang– ve her meridyen karşıt bir güçle eşleşir. Bu kutuplanan enerjilerin çekme-itme etkisi bizi dengede tutar. 8. Bölüm'de Üçlü Isıtıcı ve dalak meridyenlerinin tahterevallli etkisinin bağımsızlık sisteminin savaşçı ve barışçı stratejilerini nasıl dengelediğini öğrendiniz. Meridyenlerinizin yarısı yindir, diğer yarısı yang. Meridyen Akış Çarkı her yang meridyenin karşısında onun kutupluğu olan yin meridyeni olduğunu gösterir. Bir meridyende çok fazla enerji olduğunda, genelde diğeri tüketilir.

**Belirli Nörolenfatik Refleks Noktaları.** Bir meridyen sürekli dengesizse ben önce lenfin bedende ilerleyip ilerlemediğine bakarım. Lenfiniz tıkanmışsa enerjileriniz de tıkanır. Önce problemlili meridyendeki her lenfatik noktaya 15 saniye kadar masaj yapın (Şekil 9, Sayfa 96'ya bakın). Bu masaj bir enerji testinde meridyeni güçlendirmezse o zaman şu meridyenlerdeki lenfatik noktalara masaj yapın:

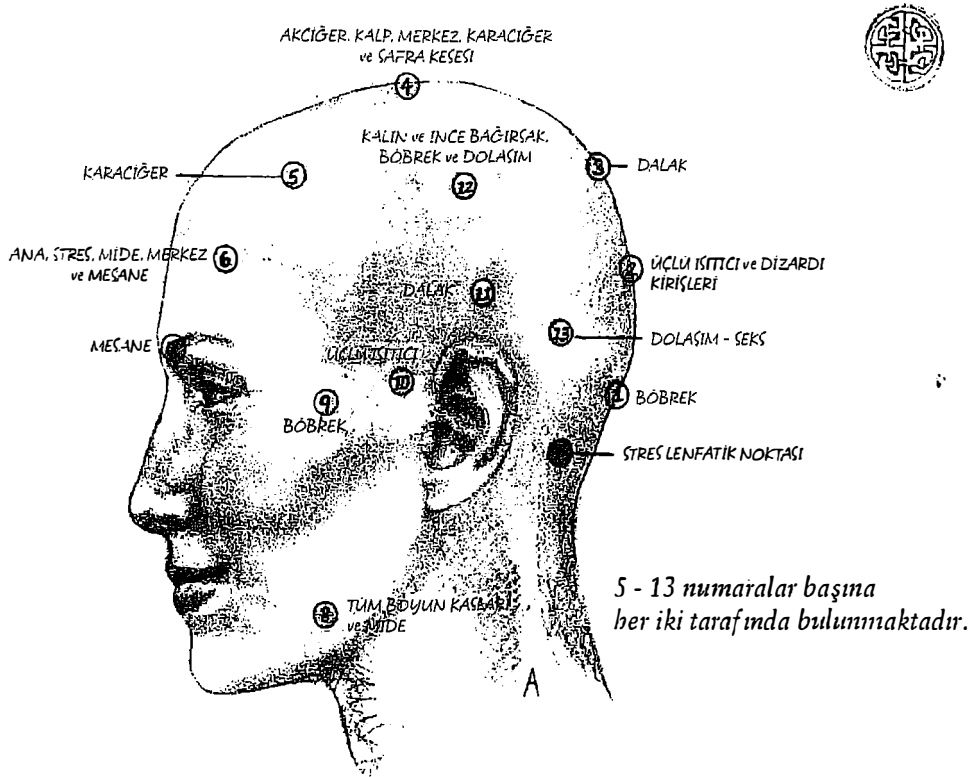
- 1. Onu Besleyen Meridyen:** Çarkta ondan önce gelen (saat yönünde) meridyendir (süre 12 ila 15 saniye). Bu masaj meridyeni güçlendirmezse ikinci seçeneğe geçin.
- 2. Onun Beslediği Meridyen:** Çarkta onun ardından gelen meridyendir (süre 12 ila 15 saniye). Bu masaj meridyeni güçlendirmezse üçüncü seçeneğe geçin.
- 3. Onu Karşıllayan Meridyen:** Çarka onun tam karşısına düşen meridyendir. O meridyendeki lenfatik noktalara masaj yapın (süre 12 ila 15 saniye).

Bu testler kısa sürer ve düzeltmeler genelde etkilidir. Bir meridyenin akışını düzelttiğinizde, Kelt Örgüsü tekniğiyle (Sayfa 194) karnınız, başınız ve bacaklarınız üzerinde sekiz rakamları çizerek bu düzeltmeyi mühürleyebilirsiniz.

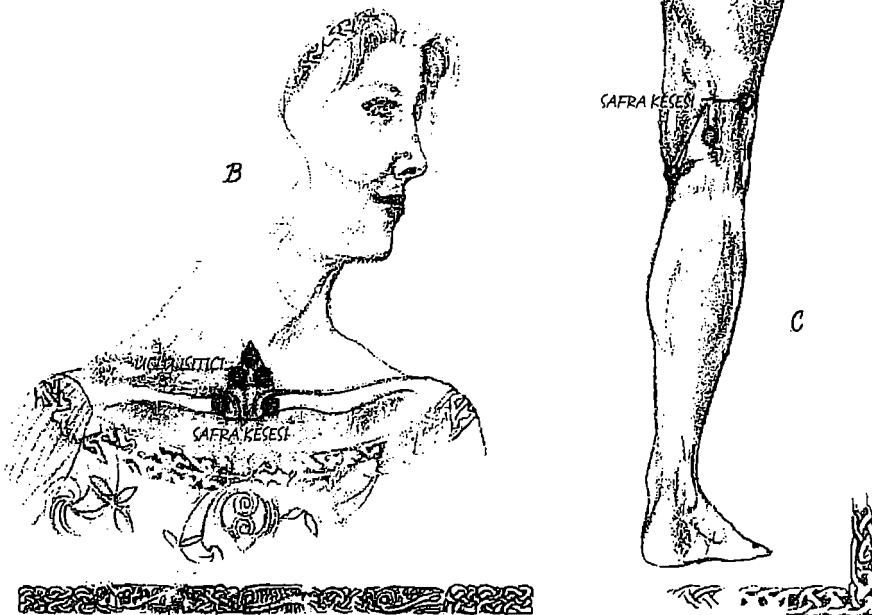
Düzeltilme etkisini sürdürmezse aşağıdaki basit teknikler size eleme süreciyle meridyeni güçlendirecek tekniği nasıl bulacağınızı gösterecektir.

**“Tırtıl” Meridyen İzi.** 4. Bölüm’de her meridyenin izini nasıl süreceğinizi öğrendiniz. Belirli bir meridyen kronik olarak güçsüz çıkıyorsa onu yolunu öğrenin (Şekiller 10-23). Burada meridyenin izini sürmek için 4. Bölüm’de kullandığınız aynı temel yöntemi kullanacaksınız, ama bu kez meridyen yolunda ilerlemek yerine basınç uygulayacaksınız.

- 1.** Seçtiğiniz meridyenin izini nasıl süreceğinizi gösteren resmi bularak başlayın (Şekiller 10-23’e bakın).
- 2.** 4. Bölüm’de yaptığınız gibi elinizi meridyen yolu üzerinde gezdirmek yerine, bir tırtıl gibi parmaklarınızı meridyen yolu üzerinde “yürütün” ve her “adımda” basınç uygulayın.
- 3.** Özellikle hassasiyet ve ağrı olan her noktada yürüyün. Meridyen yolu üzerinde ilerlerken derin derin nefes alın.



Şekil 42.  
MERİDYENLER VE NÖROVASKÜLER  
NOKTALAR



**Belirli Nörovasküler Noktalar.** Kan dolaşımı hastalıkta öncelikli odak noktasıdır. Hastalık ve stres kan dolaşımına müdahale eder. Kendi nörovasküler noktalarınızı tutmak için çok az enerji sarf etmeniz yeterlidir ve bunu yapmak kan dolaşımınızı hızlandıracaktır. Nörovasküler noktaları bulmak için Şekil 42’de göreceğiniz üzere, başınızın üzerindeki bir yolu takip edebilirsiniz (1-4 numaralar başın merkez çizgisindedir; 5-13 başın sağ ve sol taraflarındadır). Bu “yolu” öğrendiğinizde, dengesiz olan meridyene karşılık gelen belirli noktaları bulun (süre her meridyen için 2 ila 3 dakika):

1. Söz konusu meridyenle ilişkilendirilen nörovasküler noktaları bulun (Şekil 42’ye bakın).
2. İki ila üç dakika boyunca parmaklarınızın iç kısımlarını bu noktaların üzerinde tutun. Doğru noktaları kavradığınızdan emin olmak için birkaç parmağınızı birden kullanın.
3. Belirli nörovasküler noktaları ana stres noktalarıyla birleştirmek (Şekil 42’de 6 numara) çok daha etkilidir.

Şekil 42’de başın alt kısmındaki karanlık daire, nörovasküler noktaların enerji ve kan akışını açmak için masaj yapabileceğiniz nörolenfatik refleks noktasıdır. Nörovasküler noktaları tutmadan önce bu noktaya masaj yapabilirsiniz.

### **Kötü Bir Rüyadan Sonra Huzur Bulmak**

*Kabuslar insan ruhunda bir şok yaratır, ama depremeler gibi, ruhun ekolojisinde ve dengesinde önemli bir rol oynarlar. Bir kabusla uyandırsanız, aşağıdaki teknikler bedeninizin enerjilerini yeniden düzenleyecek, rüyayı anlamlandırmanızı ya da tekrar uykuya dalmanızı kolaylaştıracaktır.*

1. *Alnınızdaki deriyi gerin ve ardından Taç Çekimi yapın (Sayfa 88).*
2. *Kancayı yapın (Sayfa 98).*
3. *Alnınızdaki ana nörovasküler stres noktalarını tutun (Şekil 42’de 6 numara).*

4. Ellerinizi açın, yavaşça kalçalarınızdan başlayarak enerjileri bacaklarınızdan aşağı çekin. Ayaklarınıza kadar inin ve son olarak ayaklarınızı ve ayak parmaklarınızı ovun.

5. Yataktan kalkmak isterseniz, Sayfa 266'daki Yeri ve Göğü Bağlamak egzersizini yapın.

Çocuğunuz bir kabusla uyanırsa ya da kabus görmekten korkuyorsa ona sarılıp onu teselli ettikten sonra, bu egzersizlerin ilk dördünü uygulayabilir ve sonra birlikte Yeri ve Göğü Bağlamak egzersizini yapabilirsiniz. Nörovasküler noktaları tutarken, güzel bir anıyı anlatın ya da bir şarkı söyleyin. Kötü rüyayı olumsuzlaştırmaya çalışmak yerine, çocuğunuzun ruhuna bir hazine deposu inşa ediyor olacaksınız. Tüm bunlar çocuğunuza yanında olduğunuza ve onun kötü rüyayla ilgili sıkıntısını anladığınıza dair bilinçaltında bir anımsatıcıdır. Çocuğunuz tekrar uykuya daldığında daha güvende olacak ve yalnız olmadığını hissedecektir.

## SON ÇARE: AMELİYAT VEYA DİĞER AGRESİF TIBBİ PROSEDÜRLER GEREKLİ OLDUĞUNDA

Enerji tıbbı ve geleneksel tıp birbirlerini tamamlarlar. Ameliyat veya radyasyon gibi agresif prosedürler yaşamı kurtarabilir, atalarımızın hayal bile edemeyeceği onarım ve iyileşme mucizeleri yaratabilirler. Enerji tıbbı, bazen ekstrem tedbirler alma ihtiyacını önlemenin yanında, bu tedbirlere ihtiyaç duyulduğunda, umut edilen sonucun gerçekleşme olasılığını güçlendirebilirler. Enerjileriniz dengeliyse, akışkansa ve uyum içinde çalışıyorlarsa bedeniniz agresif prosedürleri daha rahat tolere eder ve onlara karşı gereksiz bir savunma reaksiyonu geliştirme olasılığı daha düşüktür.

Bir insan, ameliyat veya kemoterapi bir prosedürün eli kulağında olduğunu bildiğinde, sağlığı güçlendiren ve o kadar agresif olmayan adımlar atmak için özel bir teşvik hisseder. Bu bölümün geri kalanı size, bu motivasyon nasıl en iyi şekilde kullanabileceğinizi anlatır. Bu bölüm üç konu üzerine yoğunlaşmıştır: (1) Agresif prosedür öncesinde tüm sisteminizin gücünü ve direncini artırmak, (2) Prosedürden

önce ve sonra atılacak adımlar, (3) Prosedürden sonra bedeninizin iyileşme becerisini güçlendirmek.

**Tüm Sisteminizin Gücünü ve Direncini Artırmak.** Bu, enerji tıbbı ödevinizi çok ciddiye almanız gereken bir zamandır. Agresif tıbbi prosedürlere karşı en iyi savunma, bedeninizdeki her sistemin, özellikle de bağışıklık sisteminin sağlığını optimum seviyeye getirmektir. Sık sık bu adımın agresif prosedür gerektiren rahatsızlığı tersine çevirdiğine tanık olsam da genelde hastalık daha agresif adımlara gerek duyulan bir noktaya ilerlemiş olabilir. Temel bir strateji şöyledir:

1. Hastaneye yatmadan önce her gün iki veya üç kez Günlük Enerji Rutini'ni (Sayfa 72) yapın. Hastaysanız, büyük olasılıkla enerjileriniz homolateral bir kalıptadır (enerji testi talimatlarını Sayfa 250'de bulabilirsiniz) ve gerekirse Günlük Enerji Rutini'nden de önce Homolateral Çapraz Geçiş (Sayfa 249) egzersizini yapın.
2. Günlük Enerji Rutininize, enerjileri düzeltmek, iyileşme için niyet oluşturmak, ileoçekal kapağı açmak, diyaframı açmak ve nörolenfatik refleks noktalarına masaj yapmak için bu bölümün başında anlatılan (sayfalar 277-285) "ön hazırlık" çalışmalarını ekleyin.
3. Ayrıca bağışıklık sisteminizi güçlendirmek için Üçlü Isıtıcı (Sayfa 252), dalak meridyeni boşaltma (Sayfa 132) ve dalak meridyeni için aküpresür güçlendirici noktaları tutma (Sayfa 132) egzersizlerini yapın. Dalak meridyeninizi güçlü tutmak için bağışıklık işlevlerinin önemini ne kadar vurgulasam azdır.
4. Düzenli olarak lenfatik noktalarınıza masaj yapın (Sayfa 132). Mümkünse her gün bir arkadaşınızdan size bir veya iki kez Omuriliği Boşaltma (Sayfa 93) yapmasını isteyin.
5. Kanca (Sayfa 98) egzersizine ekstra önem verin. Yalnızca 20 saniye sürer. Merkez ve ana meridyenleriniz arasındaki temel bağlantıyı güçlendirir ve bağlantı güçlü olduğunda, bu, bedeninizdeki diğer tüm enerji sistemlerini besler. Bedeninize o bağlantıyı güçlü tutma alışkanlığı kazandırmak için her gün birkaç kez Kanca egzersizi yapın.
6. Gıdalarınıza enerji testi yapın ve beden sağlığını destekleyen ve gücünü artıran besin maddelerini aldığınızdan emin olmak için ihtiyacınız olan besin takviyelerini bulun. Sağlık ürünleri satan bir mağazada takviyeler

konusunda destek alabilir veya internette araştırma yapabilirsiniz, ama sizin için neyin iyi olduğuna karar verirken kimsenin otoritesine güvenmeyin. Besinsel ihtiyaçlarınız hem size hem de hayatınızdaki bu zamana özeldir. Enerji testinde uzman olun ya da uzman olan birini bulun ve sindirdiğiniz her şeyi test edin!

7. Kişisel gelişim anlamında kendi kendinize yapabileceğiniz çok şey olsa da bu, vasıflı bir enerji tıbbı uygulamacısı bulmak için iyi bir zaman olabilir. Meridyenlerinizi dengeleme, çakralarınızı temizleme, auranızı örme, radyant devrelerinizi güçlendirme ve ilaçların beden enerjilerinizle uyum içinde olup olmadığını belirleme becerisine sahip bir şifacı, agresif tıbbi prosedürler öncesi ve sonrasında çok değerli bir destek olabilir.

Sizi korkutmak istemem, ama sizi cesaretlendirmeyi ve tıbbi bir prosedüre ihtiyaç duyduğunuz için kendinizi mağlup hissetmektense o prosedürü güçlü ve kendinden emin bir şekilde karşılamak için kendinizi hazırlama fırsatına sahip olduğunuza ikna etmeyi isterim. Önceden uyarılmak önceden hazırlıklı olmaktır. Korkutucu –çok korkutucu– bir istatistik, her sene iki milyon insanın bir Amerikan hastanesinde tedavi altındayken enfeksiyona yakalandığını ve bu insanların 90.000'inin bu enfeksiyona bağlı olarak hayatını kaybettiğini göstermektedir.<sup>5</sup> Hastaneye yatırılan her 20 insandan yalnızca biri “hastane enfeksiyonu” denen şeye yakalanır! Hastanelerin, hastaların potansiyel olarak zararlı olabilecek mikroplara maruz kalmasını önlemesi genel anlamda imkânsız olduğundan, belki de en doğru soru şudur: “Diğer 19 insanın enfeksiyon kapmasına engel olan şey nedir?” Bağışıklık sistemimizin gücü ve genel canlılığımız, fırsatçı bakteri ve virüslere karşı birinci savunma hattımızdır. Az önce anlattığım rutin, canlılığınızı ve bağışıklık sisteminizin işlevini güçlendirmeye katkı sağlayacaktır.

Aynı zamanda zihinsel tutuma da değinmek isterim.<sup>6</sup> Sizi enerji anlamında veya başka şekillerde pozitif adımlar atmaya teşvik etmesi için doğal korkunuzu kullanın. Bunun ötesinde, korku size hizmet etmez ve sizi gelecek mücadelelerde harekete geçirmeniz gereken enerjiden mahrum bırakabilir. Endişe veya aşırı korkuya kapıldığınızı fark ederseniz, sırayla aşağıdaki egzersizleri yapın:

1. Taç Çekimi (Sayfa 88) yapın.
2. Başparmaklarınızı şakaklarınıza ve parmak uçlarınızı alnınıza yerleştirin. Zihninizde korkunuza veya endişenize odaklanarak parmaklarınızı



bir ila üç dakika boyunca bu şekilde tutun.

3. İki derin nefes alıp korku veya endişenize odaklanmaya devam ederek 12 noktanın her birine vurun. Bu noktaların ilk 11 tanesi Şekil 46'da göreceğiniz gibi (Sayfa 334) yüzünüzde ya da gövdenizdedir ve bunlar (sırasıyla) mesane, safra kesesi, Üçlü Isıtıcı, incebağırsak, mide, ana, merkez, böbrek, akciğer, karaciğer ve dalaktır. Timüs bezinize vurarak sonlandırın (Sayfa 74).

Enerji psikolojisi alanından adapte edilen bu yöntem, korku, anksiyete ve diğer istenmeyen psikolojik rahatsızlıkları hafifletme konusunda şaşırtıcı derecede güçlüdür. Bu önemli konu üzerine ortak yazarlığınızı yaptığım *The Promise of Energy Psychology* adlı ödüllü kitap, yöntemle ilgili önemli bilgiler verir ve içinizdeki neşeli, umut dolu enerjileri harekete geçirmek için bir dizi egzersiz sunar. 8. Bölüm'de radyant devreler olarak bu enerjilerle tanıştınız. Onların radyant kalmasını sağlamak (sayfalar 260-270) pozitif bir zihinsel tutuma giden hızlı yoldur ve bu, agresif prosedürler öncesi tam da sürdürmek isteyeceğiniz bir evredir. Nasıl mutluluktan bir insandan diğerine bulaşıcıysa mutlu enerjiler de bedeniniz içinde bulaşıcıdır. Meridyenleriniz, çakralarınız, ayranız ve diğer enerji sistemleriniz, hücre ve organlarınızın yanı sıra canlı radyant devrelerinizle titreşir. Kulağa iyi geliyor, değil mi?

**Ameliyat ya da Diğer Agresif Prosedürler Öncesinde ve Sonrasında Atılması Gereken Enerji Tıbbı Adımları.** Buraya kadar anlattıklarımın hepsi geçerlidir ve olabildiğince uzun süre sürdürülmelidirler. Bir enerji tıbbı uygulayıcıyla bir görüşme ayarlayabilirsiniz, prosedürden en çok etkilenecek meridyen ve çakraları belirleyin ve onlara özel ilgi gösterin. Düzenli olarak meridyenleri boşaltın ve dengeleyin, çakraları temizleyin ve dengeleyin. Dalak meridyenle olan çalışmanızı artırın. Gıdalara ve ilaçlara enerji testi yapması için doktorunuzun güvendiği birini dahil etmeniz mümkünse bu son derece faydalı bilgiler sağlayabilir (ama ben yöntem konusunda uzman olmadığınız sürece ilaç kararlarınızı enerji testine bağlı almamanızı tavsiye ederim ve o zaman bile, enerji testinin bulgularını tek bir bilgi kaynağı olarak kullanmayın). Korku ve endişeyle çalışmak için tarif edilen enerji vuruşlarını yapın. Ama bu kez her türlü korku veya endişeye odaklanmaya devam etmek için diğer vurma seanslarının yanı sıra, prosedürden alabileceğiniz ideal sonuçları da hayal edin. Bu, pozitif önermeden çok daha fazlasıdır. Giderek çoğalan kanıtlar, bu vurma egzersizlerinin zihinde canlandırılan düşünce veya görüntülerle birleştiğinde bed-

nin kimyasını olumlu şekilde değiştirebildiğini göstermektedir. Houston ve ileoçekal kapaklarla çalışmak (Sayfa 281) mide bulantısı ve sindirim sorunlarına yardımcı olabilir. Ameliyattan önce ve sonra birkaç gün boyunca sekiz rakamlarını ve Kelt Örgüsü'nü kullanarak auranızı güçlü tutmaya odaklanın (Sayfa 200). 10. Bölüm ağrı yönetimiyle ilgili güçlü tavsiyeler sunmaktadır.

**Prosedürün Ardından Bedeninizin İyileşme Becerisini Güçlendirmek.** Yine, bedeninizin sistemlerini güçlü ve dirençli tutmak için anlatılan tüm öneriler geçerlidir. Bunlar biraz gayret gerektirse ve egzersizleri bir stres kaynağına dönüştürmek yerine mevcut enerjilerinizi ölçmeniz gerekse de, bunlar yalnızca iyileşmenize yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda sağlığınıza korumanıza da yardımcı olurlar. Enerji çalışmasını belirli rahatsızlıklara uygulamak için internet sayfamın “Sorular ve Yanıtlar” bölümünde de ilave öneriler bulabilirsiniz ([www.innersource.net](http://www.innersource.net)).

## ÇAKRALARI İYİLEŞME REJİMİNİZE DAHİL ETMEK

Bu bölümde, bir hastalıkla hangi meridyenlerin ilişkili olduğunu nasıl belirleyeceğinizi ve o meridyenleri nasıl temizleyip güçlendireceğinizi öğrendiniz. Öncelikli olarak meridyenlerinize odaklanmış olsak da hasta olduğunuz her an çakralarınız da etkilidir. Meridyenler çakraları ve çakralar meridyenleri beslediklerinden, bir sistemi düzeltmek diğer sisteme de fayda sağlar. Ama iki sistemi birden dengelemek ilave bir iyileştirici güç verir. Özellikle bir veya daha fazla meridyen bir düzeltmeyi almıyor veya uzun süre kabul etmiyorsa ya da meridyenlerinizin güçlü olmasına rağmen bir hastalık seyrini sürdürüyorsa çakralarınızı dengeleyin (Bölüm 5). Uzun süreli bir hastalıkla baş ederken bağışıklık sistemiyle ilgili açıklamaları tekrar okuyabilir (Bölüm 8) ve size uygun olan teknikleri uygulayabilirsiniz. Her gün enerjilerinizi geliştirmek için tek bir bilinçli müdahale bile yapsanız, iyileştirici kuvvetleri devreye sokar ve tüm enerji sisteminizin kendisini yeniden dengelemesine yardımcı olacak bir ivme yaratırsınız. Bir sonraki bölüm ağrıya, bedeninizin bilincinizi sağlığınıza ilgilenmeye ikna etmesinin en ısrarcı yoluna odaklanmaktadır.

# Enerji Tibbi

## B ö l ü m 1 0



### A ğ r ı

## Do ğ an ın Karasevda Anlayışı

*Hastalık doktorların en önemlisidir: iyilik ve bilgeliğe yalnızca vaatlerde bulunuruz;  
a ğ r ı ya itaat ederiz.*

–MARCEL PROUST  
*Remembrance of Things Past*

**K**endilerini yok eden bağımlılara verebileceğiniz en iyi sevginin, yıkıcı davranışlarına olanak vermeme konusunda sert olmak olduğu düşüncesi gibi, ağrı bedeninizin karasevda göstergesidir. Ağrı, yaptığınız şeyi bırakıp dikkatinizi kendinize vermenizi sağlar. Sizi bedeniniz zarar gördüğünde veya kendine bakabilme becerisi zayıfladığında bunu fark etmeye mecbur eder.

Ağrı, bilincinizi beden sağlığı ve güvenliğine çekmenin en eski aracıdır. Zihin ve bedenin birbirine bağlılığı başka hiçbir yerde daha bariz değildir. Ağrı, bir sıkıntı sinyalinden daha fazlasıdır. Bu, dişlerini gösteren bir sıkıntı sinyalidir. Sorunu gidermenizde ve eğer nasıl gidereceğinizi bilmiyorsanız bir yolunu bulmanızda ısrarcı olur. Bu bölüm bu yolu bulmanıza yardımcı olacak. Enerjilerinizi canlandırmak, onlara denge kazandırmak, hatta bir hastalığın üstesinden gelmek için ne kadar motive olursanız olun, eğer ağrınız varsa bu tekniklerle başarıya ulaşma arzunuz tutkulu olacaktır. Proust'un acımasızca söylediği gibi, ağrıya itaat ederiz.

Ancak çoğumuz ağrı çekmekten utanırız da. Ağrıya yenik düşmüşsek, psikolojik olarak aciz, ahlaki anlamda aşağı veya bir şekilde “hasarlı mal” olduğumuzdan

kuşku duyarız. Diğer zorlu duygular da fiziksel ağrıyı karmaşık bir hale getirebilir. Ağrı kendimizi yalnız, çaresiz ve kontrolsüz hissetmemize neden olur. Bu duygudan kurtulmak için hemen ağrı kesicilere uzanırız. Ama ağrı yaşadığınızda, çok daha yapıcı şeyler yapabilirsiniz.

### Daha Sık Neşeli Hissetmek

*Sinir sisteminizi daha neşeli, moralli ve hayat dolu olmaya yeniden programlayabilirsiniz. Bir dahaki sefere kendinizi muazzam, canlanmış, bağlı, coşkunun veya bir şekilde mutlu hissettiğinizde, bu mutluluğu üçüncü gözünüze, burnunuzun hemen üzerinde kaşlarınızın arasındaki noktaya “tuşlayarak” bu enerjiyi pekiştirin. 10 ila 12 saniye boyunca istikrarlı bir ritimle vurun. 8. Bölüm’de radyant devrelerinizle çalışmak için öğrendiğimiz mutluluğu, bağışlayıcılığı ve minneti bedene gönderme (Sayfa 269) gibi yöntemler sinir sisteminiz içindeki kalıpları da değiştirerek daha canlı ve keyifli bir ruh hali içinde olmanızı sağlar.*

### AĞRININ DOĞASI

Enerji çalışmasıyla ilgili harika şeylerden biri, tıkalı enerji serbest bırakıldığında ağrının çoğu zaman kaybolmasıdır ve enerjiyi ağrıyı hafifletecek şekilde harekete geçirmek pek çok insanın sandığından daha kolaydır. Masaj, vurma ve belirli akupunktur noktalarını tutma içeren teknikler bu noktaları delmek kadar etkili olabilsede akupunktur diğer tüm yöntemlerden daha ayrıntılı araştırılmıştır. Dünya Sağlık Örgütü, akupunkturun etkili olduğuna inanılan elliden fazla rahatsızlık belirtir<sup>1</sup> ve 1997’de Ulusal Sağlık Enstitüsü’nün (NIH) yayımladığı bir bildiri şöyle söyler: “Akupunkturu destekleyen veriler, kabul edilen Batılı medikal terapilerin verileri kadar güçlüdür.”<sup>2</sup> NIH’nin bu bölümün konusuyla yakından ilişkili olan bulgularından biri, akupunktur seanslarında opioid peptidlerin salınması ve bunun en azından kısmen akupunkturun (ve diğer enerji tıbbi türlerinin) fibromaljiya, cerrahi sonrası rahatsızlıklar, âdet sancıları, tenisçi dirseği ve bel rahatsızlıklarında ağrıları ha-

fifletmedeki etkinliğinin kanıtı olmasıdır. Dahası, Bill Moyers'ın *Healing and the Mind* adlı televizyon programında gösterildiği gibi, akupunktur anestezisi kullanımıyla bir hasta bir beyin ameliyatı sırasında uyanık kaldı, farkındalığını korudu ve operasyon sırasında sohbet edebildi.<sup>3</sup>

Ağrının nasıl dindirileceğini öğrenmeden önce, psikolojisi ve fizyolojisine dair bir şeyler bilmek önemlidir.<sup>4</sup> Ağrı, karmaşık bir fizyolojik ve psikolojik unsurlar etkileşimidir ve farklı kültürlerden insanlar ağrıya farklı tepkiler verirler. UCLA'nın Ağrı Kontrol Birimi eski direktörü David Bresler'a göre: "Ağrı bir his, bir algı, bir duygu, bir idrak, bir motivasyon ve bir enerjidir."<sup>5</sup>

Bir gece karanlık bir caddede tek başınıza yürürken bir muz kabuğuna basıp dizinizi burktuğunuzu düşünün. Muazzam bir olaylar dizisi harekete geçer. Zararlı veya potansiyel olarak zararlı her şeyi tespit etmeye adanmış sinir hücreleri harekete geçer. Bu tip sensörler derinize ve kemiklerinizi, organlarınızı, kan damarlarınızı, bağ dokularınızı ve kaslarınızı örten dokulara yayılır. Bu sinir hücreleri, kolektif olarak zedelenmenin içsel bir "resmini" oluşturan dürtüler gönderirler.

Siz dizinizi burktuğunuzda, ağrı dürtülerini ileten sinir dokuları iki tür deneyim yaratır: tam dizinizde kısa süreli ağrı ve yavaş, ısrarcı, yaygın ağrı. Delici ağrı zedelenmenin yeri ve şiddetiyle ilgili bilgiler sağlar ve kasların kasılması ve sizin bacağı korumak adına dengenizi değiştirmeniz için bir refleks uyarır. Bu tip koruyucu devreler sinir sisteminize doğuştan yerleşir. Bu kısa süreli hisler de beyindeki yüksek merkezlere yönlendirilir. Bu sırada, uzun süreli hisler sizi zedelenmenin tedavisi ve korunma ihtiyacı konusunda uyarır.

Ağrının *acı çekme* bileşeni –korku, anksiyete, öfke ve rahatsızlık gibi eşlik eden duygularla birlikte– huyunuzu ve dış görüntünüzü etkiler. Düşükten bir yıl sonra hâlâ ağrı hissediyorsanız, bu zedelenmenin gerektiği gibi iyileşmediği ve hâlâ ilginizi gerektirdiği ya da ağrının kronik bir duruma dönüştüğü anlamına gelebilir.

Kronik ağrı, doğanın kolay kolay bağışlanamayan hatalarından biridir. Sinir sistemi yanlış ateşleme yapar ve size yanlış bilgiler ve yanıltıcı bir alarm gönderir. Kronik ağrı yaşam kuvvetinizi alıp sizi güçten düşürebilir. Ağrı uzmanları kronik ağrının "korkunç üçlüsünden" söz ederler: acı çekme, uykusuzluk ve depresyon. Mağdur için ıstırap ve aile için sıkıntıya ek olarak kronik ağrı güçsüzlüğe, ilaç bağımlılığına ve diğer sorunlara neden olabilir. Amerika Birleşik Devletleri'nde kronik ağrının yıllık masrafının 50 milyar dolar civarında olduğu tahmin edilmektedir.

Ağrı gizeminin bir parçası o ağrının nasıl durdurulabileceğiyle bu gizemin diğer bir parçası da bunca ilgisiz gibi görünen tekniğin kronik ağrıya nasıl yardımcı

olabildiği ve bu kadar başarılı müdahalelerin etkisinin neden bu kadar kısa sürdüğüdür. Kronik ağrıyı başarılı bir şekilde tedavi etmiş yöntemlerden bazıları akupunktur, anti-depresanlar, anti-epileptik ilaçlar, aspirin, beta endorfin enjeksiyonlar, deri veya beynin elektriksel uyarımı, egzersiz, narkotik ağrı kesiciler, sinir liflerini etkisiz hale getiren ameliyat ve hipnoz, rahatlama, meditasyon, biyo-geribildirim, davranış modifikasyonu ve plasebo tedaviler gibi psikolojik yöntemlerdir. Başarılı tedavilerin pek çoğu, bedenin ağrıyı bastıran doğal morfin-benzeri proteinleri olan endorfini artırır. Diğerlerinin, ağrı sinyallerinin beyne ulaşmasına olanak veren “geçiş” kattığına inanılır. Ameliyat ağrı sinyallerini taşıyan sinirleri etkisiz hale getirir. Yine de bilinmeyen çok şey vardır. Örneğin, fiziksel ağrı mekanizmalarını geçersiz kılan bir ameliyattan altı ay ve bir sene sonra kronik ağrı neden geri döner?

Bölüm 2’de anlatılan hayalet uzuv ağrısı, ağrı fiziolojisinin bir enerji emsali olduğunu göstermektedir. Enerji bedenindeki “uzuv” belli ki beyin tarafından bir şekilde kaydedilen ağrı sinyalleri yaymaktadır. Enerji beden ve fiziksel beden arasındaki bu ilişki, bir enerji testinin sorunları onlar henüz standart medikal testlerle tespit edilemezken ortaya çıkarmasına olanak verir. Şifacılar genelde hastadan hiçbir ipucu almadan doğrudan doğruya ağrının bulunduğu bölgeye giderler. Bir çalışmada, kronik ağrı çeken elli iki hastanın enerji alanları, temas içermeyen Terapatik Dokunma uygulamacıları tarafından bağımsız bir şekilde değerlendirildi. Uygulamacılar ve hastalar arasında ağrının lokasyonuna dair görüş birliği son derece önemliydi.<sup>6</sup>

“Madde enerjiiyi izler” ifadesinin doğal sonucu “his enerjiiyi yansıtır” gerçeğidir. Kendinizi ancak enerjileriniz kadar iyi hissedersiniz. Ağrı tedavisine bir enerji yaklaşımı benimseyerek yalnızca hemen her zaman agresif-ağrı tedavileriyle birlikte gelen yan etkileri önlemekle kalmaz, aynı zamanda daha temel sorunları da ele alırsınız. Ağrıyı ele alan aynı enerji teknikleri iyileşmeyi de sağlar. Sıkışmış veya durağan enerjileri serbest bırakmak için yatıştırıcı noktaları tutmak hem ağrıyı dindirir hem de taze şifalı enerjilerin alana girmesi için yer açar.

### Sindirim Sorunlarını Aşmanın Yolları

*Bir öğünden sonra mideniz rahat olursa parmaklarınızla güçlü bir şekilde üst bacaklarınızın iç kısımlarına (incebağırsak lenfatik noktaları) yukarı ve aşağı doğru masaj yapın. Yeterli olmazsa şunu deneyin (süre her biri için 30 saniye):*

1. *Ellerinizle veya geriye doğru esneyerek karnınızı gerin.*
2. *İleoçekal kapağı temizleyin (Sayfa 281).*
3. *Üst bacaklarınızın dış kısımlarındaki kalınbağırsak lenfatik noktalarına güçlü bir şekilde masaj yapın (Şekil 9e, Sayfa 97).*
4. *Göğüs kafesinizin kenarı boyunca sıralanmış incebağırsak lenfatik noktalarına güçlü bir şekilde masaj yapın (Şekil 9c, Sayfa 96). Göğüs kafesinizin ortasından başlayın ve kenarlara doğru ilerleyin.*

## AĞRIYI HAFİFLETMEK İÇİN ENERJİ TEKNİKLERİ

Verdiğim ilk enerji şıfası dersinde, yardımcı öğreimen Hazel Ullrich, kısa süre önce Sağlık İçin Dokun eğitmen-eğitimi programımızda öğrendiğiniz ağrı kovalama adı verilen bir tekniği uygulamak istedi. Uzun zamandır kronik bir rahatsızlığı olan bir gönüllü istedi. Sınıfta, her ayağa kalktığında veya oturduğunda acı çektiği her halinden belli olan bir kadın vardı. Ancak gönüllü olmak istemiyordu ve sonunda öğreimenlerinin başarısız olmasını istemediğini itiraf etti. Yıllardır bu ağrıyla mücadele ediyordu ve gelecek vaat eden pek çok tedavi karşısında hayal kırıklığına uğramıştı. Hazel yanıtladı: “Bu size yardımcı olacak. Neye inandığınızın hiçbir önemi yok. Bu, pozitif bir tutum benimsemeniz gereken o şeylerden biri değil.”

Bununla birlikte, kadın bir denek olmaya karar verdi. Enerji testi, ağrısının bedeninin en uzun meridyeni olan mesane meridyeninde olduğunu gösterdi. Hazel meridyen boyunca ağrıyı “kovaladı”. Bu uzun sürdü ve sonunda ağrı meridyenin ucuna geldiğinde, güçlü bir şekilde titreşmeye başladı ve bedenden ayrılmayı reddetti. Hazel ve ben, mesane meridyeninin yatıştırıcı noktalarını tutabileceğine karar verdik. Hazel o noktaları tuttu ve ağrı tamamen kayboldu. Kadın hıçkıra hıçkıra ağlamaya başladı. Ağrının sona erdiğine inanamıyordu. Yıllardır bu ilk kez oluyordu. Değişimi herkes fark etti. Önceden, sırtı ciddi anlamda ağrıdığından kadın dimdik duramıyordu. Şimdi dimdik durmak bir yana, çok daha geniş bir hareket kabiliyetine sahipti. O gün bu yana ağrı kovalama tekniğini (Sayfa 308) yüzlerce kez kullandım veya öğrettim ve teşvik edici sonuçlara ulaştım.



Bu bölümde anlatılan ilave teknikler “ağrıyı nefesle atmak”, vurmak, esnemek, çimdiklemek ve ağrıyı sifonlamak, ağrıyla ilişkili meridyenleri yatıştırmak, yaygın ağrıyla çalışmak ve bölge vuruşudur. Hızla işe koyulabilmeniz için her biri kısa ve net bir şekilde anlatılmış ve zorluk seviyesine göre sıralanmıştır. Bir sonraki bölümde, küçük mıknatıslar yardımıyla ağrıyı hafifletmenin yollarını da öğreneceğiniz. Bu ve iyi bir masaj masası benim kullandığım maksimum teknolojidir.

**Ağrıyı Nefesle Atmak.** Nefes enerjisi hareket ettirir. Nefesinize odaklanarak ağrınızın kontrolünü ele alabilirsiniz. Lamaze nefes alma tekniğiyle milyonlarca kadın doğum ağrılarını hafifletmeyi başardı ve bu teknik pek çok duruma uyarlanabilir. Prosedür çok basittir. Bir gülü koklar gibi ağzınızı kapatın ve burnunuzdan nefes alın. Sonra bir mumu üfler gibi ağzınızdan nefes verin. Her bir nefesin bir öncekinden biraz daha yavaş olmasını sağlayın. Nefes verdiğinizde, ağrıyla ilişkili enerjinin bir kısmını salıverirsiniz. Kendinize basit bir anımsatıcı hazırlayabilirsiniz, çünkü ağrı geldiğinde zihninizi en üst seviyede performans göstermez. Bir ağrı hücumu esnasında insanlara yol göstermesi için öğretilen mantra çok basittir: Gülü koka, mumu söndür.

**Vurma, Esneme, Çimdikleme ve Ağrıyı Sifonlama.** Hepimiz canımız yandığında kendimize dokunur ve masaj yaparız. Bu, dinlenmesi gereken bir içgüdüdür! Aşağıdaki teknikleri her yerde kullanabilirsiniz ve bazen ağrıyı yok etmek için yapmanız gereken tek şey budur.

**Vurma.** Omuz ağrısı gibi kas ağrıları için alana vurun. Parmaklarınızı kullanabilir ya da plastik kılları olan bir saç fırçası gibi pek çok küçük “vurucudan” faydalanabilirsiniz. Dilediğiniz kadar, belki bir dakika süreyle ya da bir şeylerin gevşediğini ve enerjinin serbest hareket edebildiğini hissedene kadar vurun. Beden kalbin atışına ve kılcal damarların nabzına alışkın olduğundan, vurma eylemi onun anladığı ve tepki verdiği bir dildir.

**Esneme.** Ağrının bulunduğu alan açık yara olmadığı sürece, esneme hareketleri de rahatlama sağlayabilir. Ağrı, bulunduğu bölgede çok fazla enerji barındırır. Ağrının iki yanındaki alanları esnetmek bu tıkanıklığın kısmen giderilmesini sağlar. Sonra ağrının çevresine masaj yapın ve dört bir yanındaki kası esnetin.

**Çimdikleme.** Beyne, artık ağrıya gerek kalmadığını haber veren hafif bir deri çimdikleme yolu vardır. Yine bu, açık bir yaranın üzerinde yapılmaz. Başparmağınız ve işaretparmağınızla ağrılı alanın merkezine gelin ve çok hafif bir şekilde o noktayı bir kez çimdikleyin. Çimdikleme sıfırlama, “iğsi hücre” adı verilen mekanizmayı tetikleme etkisine sahiptir. Bu, ağrı alanında sıkışan enerjiyi serbest bırakır. Hafif çimdikleme, sinir sisteminize sıkışan enerjiyi serbest bırakan bir sinyal gönderir.

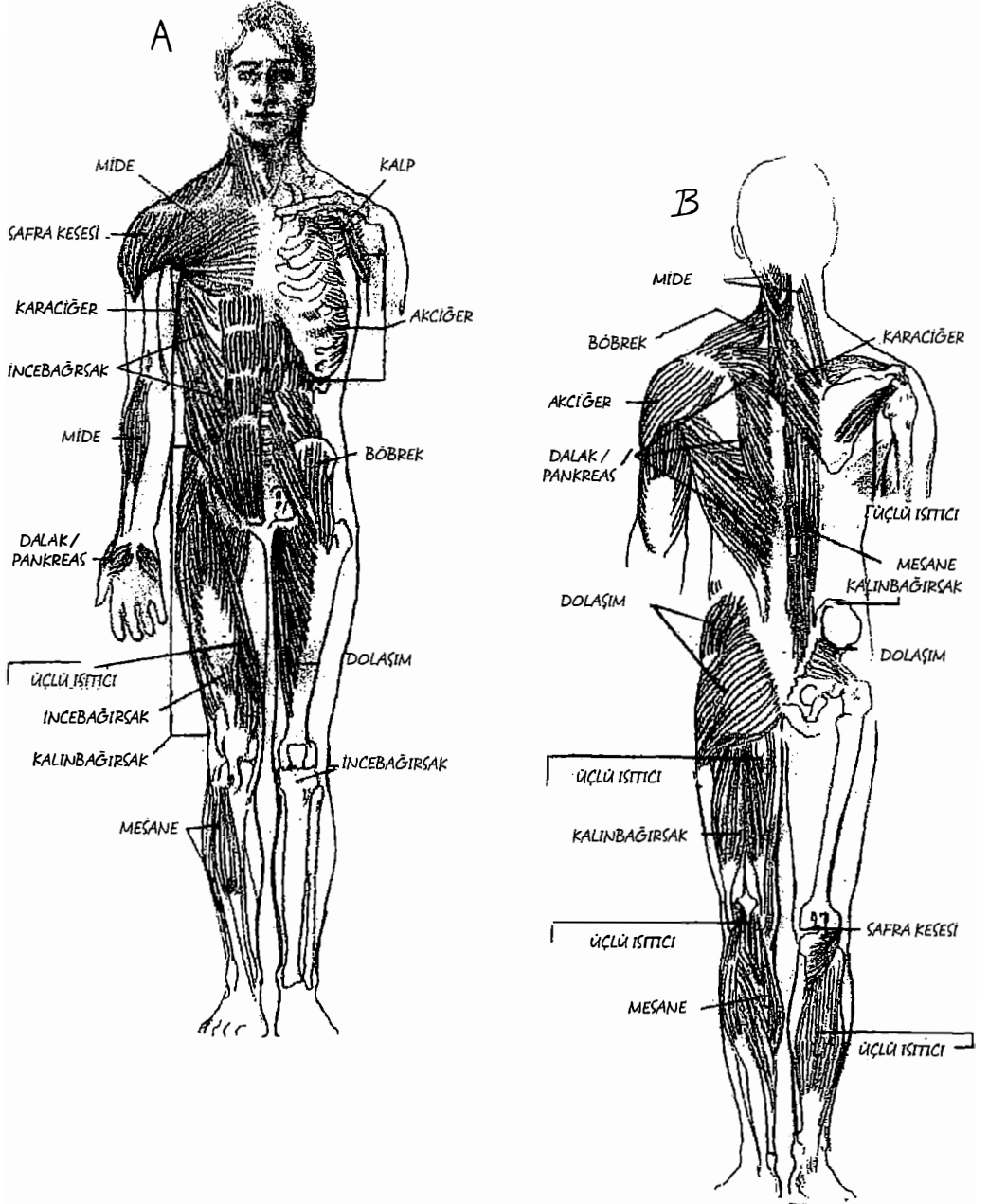
**Sifonlama.** Sol elinizi, yardım etmek istediğiniz kişinin ağrısının bulunduğu alana koyun. Enerjiyi çeken sol elinizin o kişinin ağrısını sifonladığının bilincinde olun. Sonra sağ elinizi aşağıda ve kendi bedeninizden uzakta tutun. Ağrının sağ elinize çekildiğini fark edin. Enerjinin sağ elinizden yayılmak yerine bedeninize girdiğini hissederseniz hemen durun ve iki elinizi şiddetli bir şekilde sallayın. Bir başkasının enerjisinin size geldiğini hissederseniz, ellerinize dirseklerinize kadar soğuk musluk suyunun altında tutun. Genelde bir başkasının ağrısını o enerji size karışmadan sifonlayabilecekseniz de ben derslerimde bu tekniğin daha çok içgüdüsel olduğunu fark ettim. Katılımcılar birbirleri üzerinde çalışırken daha önce ağrı sifonlamayı hiç duymamış öğrencilerin, partnerleri için ağrılı bir alana doğru ilerlediklerinde, otomatik olarak sağ ellerini dışarı, aşağı ve kendi bedenlerinden uzakta tuttuklarına tanık oldum.

**Ağrıyı Yatıştırmak.** Benim en sık kullandığım teknik, ağrıyla özdeşleştirilen akupunktur yatıştırıcı noktaları tutmaktır. Bir meridyeni yatıştırmanın, aşırı enerjiyi salıverme etkisi de vardır. Bu, meridyeni veya kası güçsüzleştirdiğiniz anlamına gelmez. Yalnızca meridyende güçlü bir enerji akışı sağlamak için tıkalı enerjileri serbest bırakırsınız.

Kas Meridyen Tablosu (Şekil 43'e bakın) 14 meridyeni ve her biriyle ilişkili kasları gösterir. Bir meridyenin akupunktur yatıştırıcı noktalarını tutmak için (süre her biri için 4 dakika):

1. Şekil 43'ü kullanarak ağrı bölgesinde olan bir kas belirleyin.
2. Kasa karşılık gelen meridyenin ismini bulun.
3. Meridyene karşılık gelen resmi bulmak için Şekil 26'ya bakın (Sayfa 134-137). “Birinci” ve “ikinci” yazan farklı yatıştırıcı noktalara dikkat edin.
4. Hafifçe ama güçlü bir şekilde “birinci” yazan yatıştırıcı noktaları iki ile üç dakika tutun.

Şekil 43.  
KAS MERİDYEN TABLOSU



5. Ardından bir buçuk ila iki dakika boyunca “ikinci” yazan yatıştırıcı noktalarını tutun.

Ağrının bedeninizin sol tarafında olduğunu düşünün. O zaman Şekil 43'te ağrı alanından geçen kasın mide meridyeni tarafından yönetildiğini fark edeceksiniz. Şekil 26'da mide meridyenindeki birinci akupunktur yatıştırıcı noktaları için, bedeninizin sol tarafındaki işaretparmağını ve ikinci ayak parmağını tutmanız gerektiğini göreceksiniz. Onlara ulaşmak için oturun, rahat olun ve sol elinizi ikinci ayak parmağınıza uzatın. Başparmağınızla ortaparmağınızı ayak parmağınıza dolayıp işaretparmağınızı boşa bırakın. İşaretparmağınızdaki noktaları sağ elinizle tutun. İki veya üç dakika sonra, sol ayağınızın üzerindeki ikinci noktalara gidin. Ağrı bedeninizin sağ tarafındaysa bu talimatların tam tersini uygulayın.

**Diş Ağrısından Kurtulmak.** Ağrılı bir alandan geçen kası yöneten meridyeni yatıştırmak için kullandığımız aynı strateji, diş ağrıları için de kullanılabilir. Diş tablosuna bakın (Şekil 44). Her diş, onu yöneten meridyenle ilişkilendirilir. Bu meridyenleri yatıştırmak yalnızca ağrıyı dindirmekle kalmaz, aynı zamanda bir iyileşme süreci başlatır. Bu tekniği, bana başka bir sebepten gelmiş, ama aynı zamanda henüz tedavi edilmeyen bir çürüğün yol açtığı diş ağrısıyla mücadele eden sayısız insana gösterdim. Bu vakaların çoğunda, tedavi olmak için diş hekimine gittiklerinde çürük bulunamadı. Diş tedavi edilebilir! Yaklaşık dört hafta boyunca her gün sorunlu dişlerimle ilişkili meridyeni yatıştırdıktan sonra diş hekimim tarafından iyileştikleri tespit edilen üç adet çürüğüm vardı. Minimum seviyede, bir diş ağrısını hafifletmek için bu tekniği kullanmak, en azından siz diş hekimine gidene kadar perişan olmanızı önleyecektir.

**Yaygın Ağrı İçin Hopi İyileşme Tekniği.** Ağrıları bedenin geniş alanlarına yayılmış insanlar için, özellikle de bu ağrı fibromiyalji ya da lupus gibi bir hastalığın sonucuysa bir Hopi uygulaması rahatlatır. Bu diğer yaygın ağrı türleri için de, örneğin tüm kaslarınız ağrıyorsa veya sırt ağrınız varsa da yardımcı olur. Teknik sadece beyninize ağrıyı nasıl kapatacağınızı anlatır (süre 2 ila 3 dakika):

1. Ağrısı olan kişiden yüzüstü uzanmasını isteyin. Bir Omurilik Boşaltma yapın (Sayfa 93).
2. Parmaklarınızı kıvrın ve bir elinizin parmaklarını, omurganın size yakın olan kısmına koyun. Enerjinin yukarı çıkmasını istiyorsanız omur-

ganın alt kısmından başlayabilirsiniz; kişi daha çok baş ağrıları yaşıyorsa omurganın en üst kısmından başlayın.

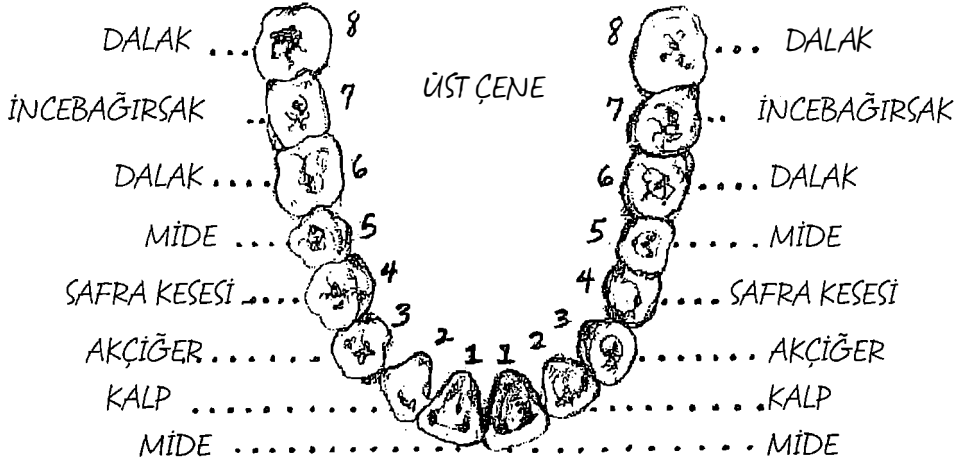
3. Diğer elinizi, yine parmaklarınızı kıvrıp ilk elinizin üzerine koyun ve omurga iki parmak grubu arasında olacak şekilde omurgaya uzanın.
4. Parmaklarınızla biraz basınç uygulayarak ellerinizi omurga üzerinde boylu boyunca gezdirin. Bunu yaparken, parmaklarınızdan kişinin sırtına doğru zihinsel “lazer ışıkları” yollayın.
5. Bir alternatif, iki başparmağı omurganın size yakın olan bölümüne koymak ve tüm parmaklarınızı omurganın karşı tarafına yerleştirip ellerinizi aşağı veya yukarı kaydırmaktır. Sonra kişinin diğer tarafına geçin ve aynı süreci tekrarlayın.
6. Omurgada yukarı veya aşağı dümdüz ilerlemenin bir diğer yolu, omurga üzerinde spiraller çizmektir. Kıvırdığınız parmaklarınızın omurganın size uzak olan kısmında saat yönünün aksine spiraller çizmesine izin verin ve diğer elinizle, omurganın size yakın olan bölgesinde aksi yönde spiraller çizin.
7. Bitirmeden önce, belden başlayıp omurgada yukarı doğru ilerleyerek omurganın üzerindeki deriyi çimdikleyip havaya kaldırın. Parmaklarınızın çimdikleyip havaya kaldırabileceği kadar deri kalmayan noktaya kadar ilerleyin.

Avustralya’da bir sınıfın önünde bir çakra temizleme seansı yapıyordum. Gönüllü olan kadının enerjilerinde devrenin kopuk olduğunu hissettim. Tüm bedenine yayılan bir ağrıdan şikâyet ediyordu ve sinir sistemindeki enerjinin, daha önce karşılaştığım belirli bir hissi vardı. Kadına, fibromiyalji hastalığı olup olmadığını sordum. Olduğunu söyledi. Onu ters çevirdim ve az önce anlattığım prosedürü uyguladım. Tedavi sona erdiğinde ağrısı dinmişti. Kadın bu tekniği bildiği için şaşırmadı. Ama, bu tekniği icat eden kişinin ben olduğumu sandığımdan şaşırın taraf bendim. Oysa o, bunun nesiller boyunca kulaktan kulağa aktarılan bir Hopi şifa tekniği olduğunu ve bunu bir Hopi yaşlısından öğrendiğini anlattı.

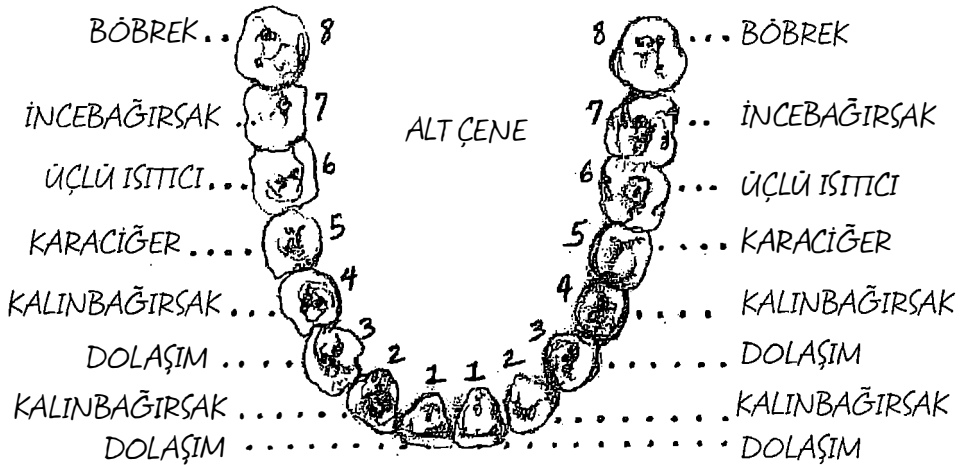
**Alana Vurma.** Alana vurma, bedeni Şekil 45’te gösterilen alanlara bölen ayak refleksolojisine dayanır. Alana vurma, vurulacak noktaları, ağrının olduğu bölge içindeki alanı esas alarak tespit edersiniz. Alana vurma, yaygın ağrıdan çok yerel ağrılar için faydalıdır. Alana vurmaya deneyen insanların yüzde 70 ila 80’inin, ağrı-

Şekil 44.  
Diş TABLOSU

A



B



yı en azından hafiflettiğini bildirdiklerine tanık oldum.

Bu alanlar bedeninizin önünde ve arkasında bulunurlar. Önde ve uzuvların içlerinde bulunan yumuşak bölgeleriniz yin olarak kabul edilir. Kol ve bacaklarınızda yin, kolay kolay tüylenme olmayan bölgelerdir. Şekil 45, bedeninizin yin alanlarının ayaklarınızın altını, avuç içlerinizi, kol ve bacaklarınızın iç kısımlarını, boynunuzun önünü ve yüzünüzü içerdiğini gösterir. Bedeninizin daha kaba derili bölgeleri, özellikle sırt bölgesi, yang kabul edilir. Bedeninizin yan bölgeleri ayaklarınızın üzerini, ellerinizin üst kısımlarını, kol ve bacaklarınızın dışlarını ve baş ve boynun arka kısımlarını içerir. Alana vurma için (süre 2 dakika):

1. Şekil 45'e bakarak ağrınızın hangi bölgede olduğunu tespit edin.
2. Ağrınızla aynı bölgeye denk gelen sayıyı bulun. Ağrınız belden aşağıdaysa ayak bileğinize vuracaksınız (şekilde A). Ağrınız belden yukarıdaysa el bileğinize vuracaksınız (şekilde W).
3. Ağrı bedeninizin ön kısmındaysa (yin) el veya ayak bileğinin iç kısmına vurun (yin). Ağrı bedeninizin arka kısmındaysa (yang) el veya ayak bileğinin dış kısmına vurun (yang).
4. El ve ayak bileklerini gösteren tabloda, ağrınıza karşılık gelen noktaları bulun. A3, ağrının belden aşağıda 3. alanda olduğu anlamına gelir.
5. Bu noktaya yaklaşık on kez vurun. Durup on saniye bekleyin. Sonra doksan saniye daha vurun. Bu kadar yeterlidir. Aralıksız vurma eylemi, yavaş, ısrarcı ağrı dürtülerini yatıştırırken ritmi bölmek daha hızlı, delici ağrıları sakinleştirir.
6. Genelde vurmayı bıraktıktan on dakika kadar sonra ağrı kaybolur. Ağrının büyük bölümü kaybolduysa ama bir kısmı devam ediyorsa beden diğer tarafındaki aynı alana vurun.

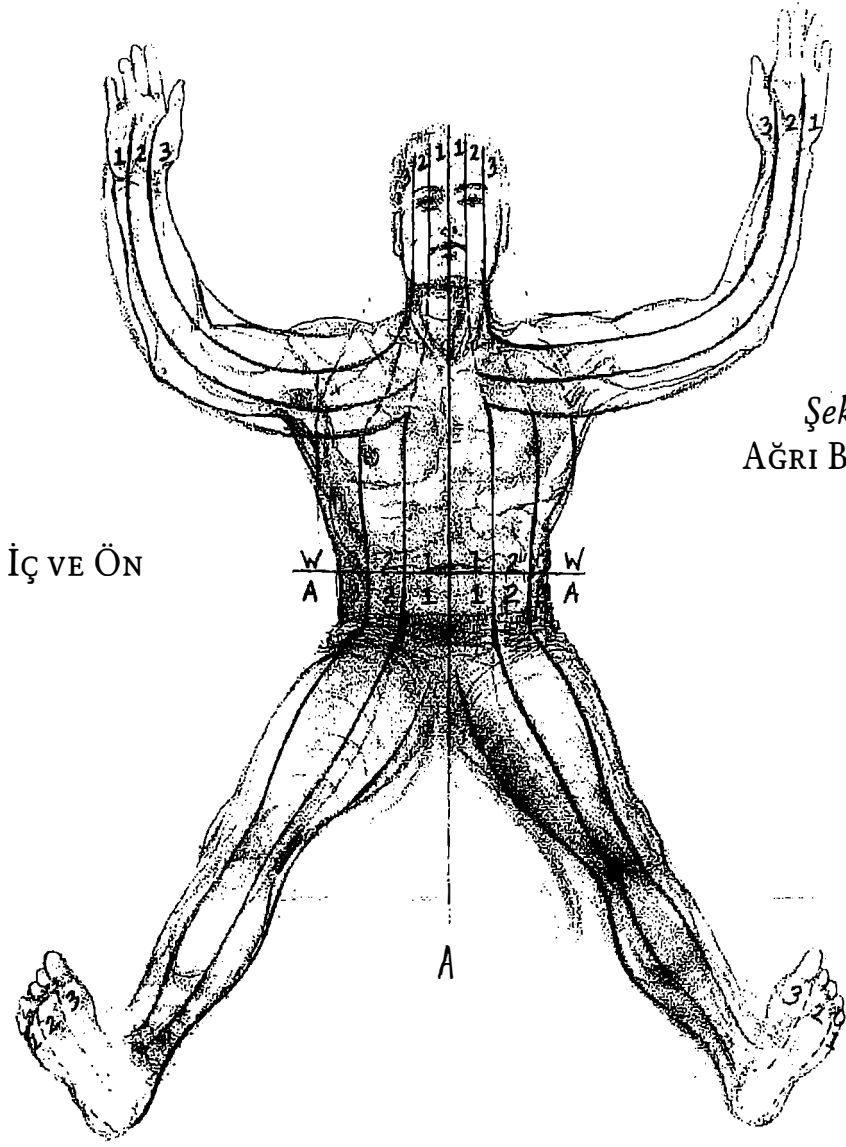
Yanlış noktaya vurmanızın hiçbir sakıncası yoktur, ancak doğru noktada olduğunuzdan emin olmak için enerji testi yapabilirsiniz. Ağrınızın bileğin içindeki alan 1, 2 veya 3'te olduğundan emin olamadığınızı düşünelim. Her bir noktaya dokunurken enerji testi yapın. Vurulması gereken alanda enerji kaybedecek ve diğer alanda güçlü kalacaksınız.

**Ağrı Kovalama.** Kronik ağrınız varsa ve ağrı bir meridyen çizgisindeyse ağrı kovalamanın yardımı olur. Bunu, ağrıyı bir meridyenden, bir tüpten dış macununu sıkıp çıkarmak gibi düşünebilirsiniz. Kendi kendinize yapabilirsiniz, ama her zaman bir partnerin size yapması daha iyidir (süre 5 ila 30 dakika):

1. Ağrının bulunduğu meridyeni tespit edin (Şekiller 10-23).
2. Bir elinizin bir parmağını ağrının merkezine ve diğer elinizin bir parmağını meridyenin başladığı noktaya koyun. Her iki parmağınızı da sıkıca bastırın.
3. Her ne kadar uyarılana kadar farkına varmasanız da ağrının her zaman bir ikizi –en azından meridyende ona denk gelen bir hassasiyet noktası– vardır. Bir parmağınızı ağrıdan çekmeden, diğer elinizle meridyen üzerinde her seferinde bir parmak genişliğinde ilerleyin ve acıyan yeri bulun.
4. Onu bulduğunuz anda, o noktayı ve ağrı noktasını aynı anda tutun. Noktalardan birindeki ağrı genelde en fazla üç dakika içinde kaybolur. Bunun sebebi, tıkalı enerjinin akması için bir kanal açıyor olmanızdır.
5. Parmağınızı, artık ağrımayan noktadan çekin. Eğer bu ikinci noktaysa parmağınızı orijinal noktadan, her seferinde bir parmak genişliğinde ilerletmeye devam edin. Eğer orijinal noktalının ağrısı sona ererse onu diğer parmaktan bir parmak genişliğinde, meridyenin sonuna doğru kaydırın. Bir kez daha sert bir şekilde bastırın. Ağrılı olan ikinci bir noktayı bulana dek devam edin. Sonra 4. adımı tekrarlayın.
6. Sonunda, bir parmak meridyenin sonuna ulaşacak ya da parmaklar yan yana gelecektir. Parmaklar yan yana gelirse parmağınızı acımayan noktadan, meridyenin başladığınız noktanın karşı ucuna doğru bir parmak genişliğinde kaydırın.
7. Son olarak bir parmak meridyenin ucuna ulaşacaktır. Bu olduğunda, yine bir kerede bir parmak genişliğinde olmak üzere, diğer parmağınızla onu “koyalayın”.
8. Ağrıyı meridyenin bir ucundan dışarı atana dek devam edin. Ağrı “sıkışıp kalırsa” meridyenin sonundaki akupunktur yatıştırıcı noktaları tutun (Şekil 26’ya bakın, sayfalar 134-137).

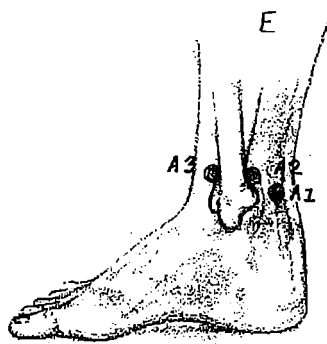
Bu teknik –nefes, vurma, esneme, çimdikleme ve tutma dahil– tek başlarına veya kombinasyon halinde kullanıldığında, çok çeşitli ağrı rahatsızlıkları için ciddi anlamda rahatlatma sağlayabilir.



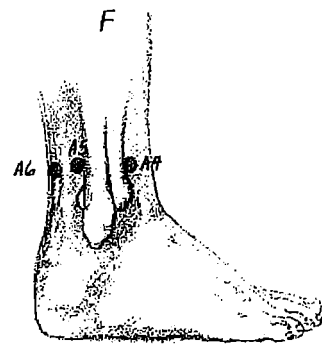


Şekil 45.  
AĞRI BÖLGELERİ

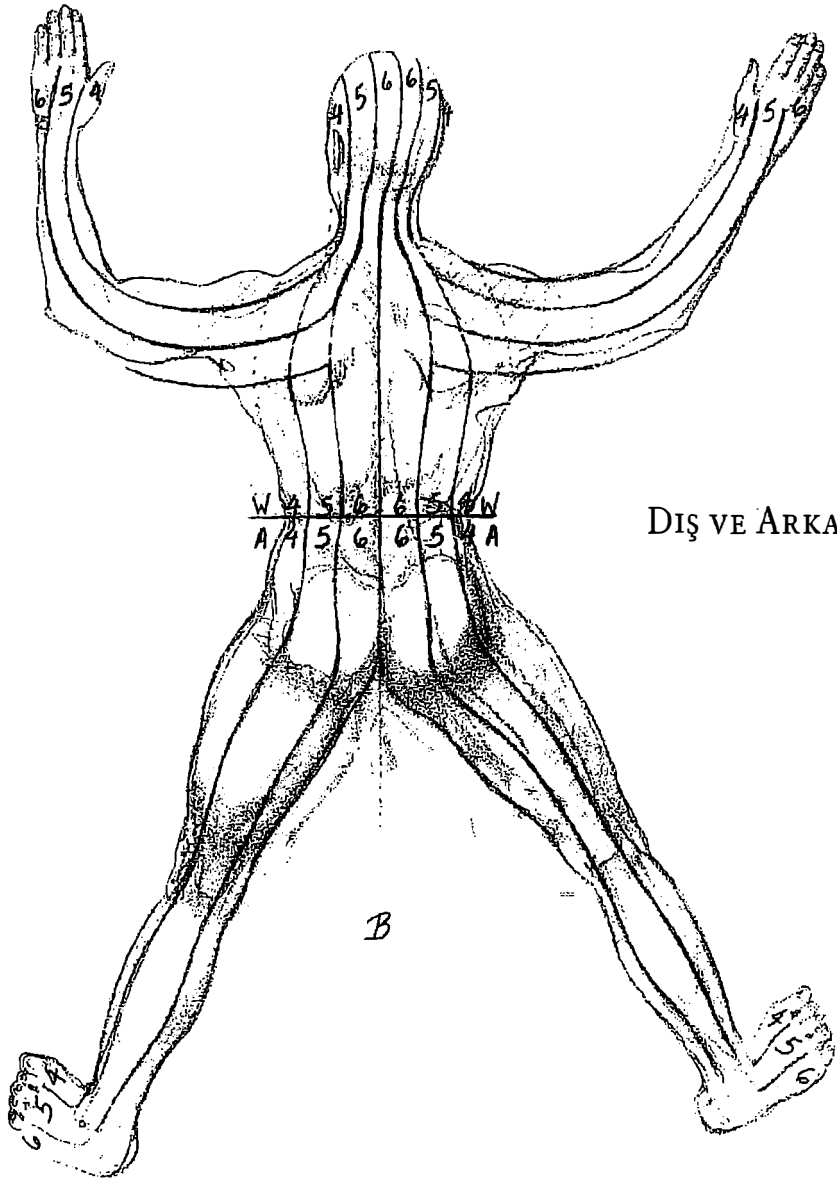
İÇ VE ÖN



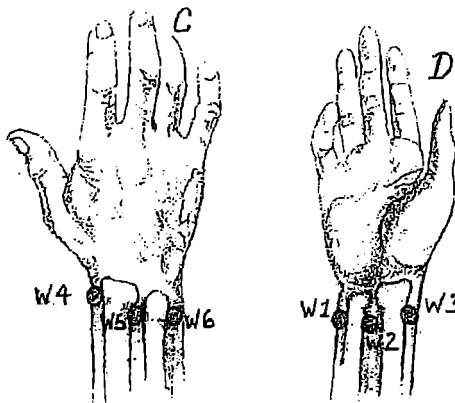
AYAK İÇİ



AYAK DIŞI



DIŞ VE ARKA



DIŞ

İÇ

## FİZİKSEL AĞRI İLE DUYGUSAL AĞRININ ÇETREYİLLİ DANSI

Fiziksel ağrı duygusal ağrıya sebep olabilir. Duygusal ağrı fiziksel ağrıya sebep olabilir. Onların içsel ilişkileri karmaşık ve şaşırtıcı olabilir.

Kızım Tanya günlerce yumurtalıklarındaki şiddetli bir ağrıdan yakındı. Hiçbir şey onu rahatlatmadı ve bazen iki büklüm kıvrandığı oluyordu. Şans bu ya, tam da bu zamanda, onun yaşadığı şehirde bir gece konaklayacaktım ve benimle havaalanında buluştu. Bedeninde ciddi bir sorun, belki de önemli bir hastalık olduğundan kuşkulanıyordu. Bariz çarelerin onun sıkıntısını hafifletmiş olması gerekirken hiçbir değişiklik olmaması tuhaf görünüyordu ve kalabalık bir havaalanında, hızlı yanıt-lara ihtiyacımız olduğundan birlikte oturduk ve ona enerji testi yapmaya başladım. Her yerde enerji testi yapmanın bir yolunu bulabilirsiniz. Ben onun alarm noktalarını kontrol ettim. Her biri zayıftı, bu da bana tüm meridyenlerinin düzensiz olduğunu ve sorunun kaynağı için daha derinlere bakmam gerektiğini gösterdi. Ritimlerini test ettiğimde, kışın zayıf ve diğerlerinin güçlü olduğunu anladım. Bu sorunu, kış mevsiminin idaresi altındaki iki meridyenle sınırladı: mesane ve böbrek. Böbrekler yumurtalıkları yönettiğinden, böbrek meridyeni için akupunktur yatıştırıcı noktaları tutmaya karar verdim.

Parmaklarımı noktalara koyduğum an, kendi bedenimde bir korku seli hissettim. Korku, kışın stres duygusudur ve ona ne yaşadığımı söyledim. O, hiçbir şeye dair korku duymadığını söyleyerek itiraz etti. Yüzü solgunlaşmış, gözlerinin etrafında siyah halkalar oluşmuştu. Dakikalar içinde renk yüzüne dönmeye başladı ve gözlerinin etrafındaki halkalar açıldı. Noktaları bir süre daha tuttuğumda, korku dalgalarının vücudundan çekildiğini hissettim. Bir anda, kızım stresinin dış katmanının altında, sonsuza dek boğuştuğu stresli sorunlar dağının altında kalacağından korktuğunu fark etti. Korkusu yumurtalıklarının etrafındaki enerjiyi tıkamıştı. Ben noktaları tutmaya devam ederken farkındalığına sızan korku serbest kaldı. Sonraki beş dakika içinde, enerjiler meridyende akmaya başladı ve ağrı tamamen kayboldu. Kızım korkularından ve ağrılarından kurtulmuştu ve kendine olan güveni yerine gelmişti. Ben de tekrar uçağa binebildim.

Ağrının kaynağı ister fiziksel olsun isterse duygusal, en fazla on dakika içinde kendinizi veya bir başkasını ciddi bir sıkıntıdan kurtarabilirsiniz (süre 10 ila 15 dakika):

1. Beş ritimden hangisinin dengesiz olduğunu belirleyerek başlayın; karın bölgenizde beş yönün her birine çekim yaparken Genel İndikatör Test'i (Sayfa 77) kullanın.
2. Ritmin stres duygusunu ve bu ritmin yönettiği meridyeni bulmak için Şekil 35'e (Sayfa 227) bakın.
3. Bu ritmin meridyenlerinden hangisinin sıkıntılı olduğunu bulun. Stres duygusuyla bir bağ kurarsanız kendinize bunun içedönük mü (kendinize dair korku, kendinize öfke, vs.) yoksa dışadönük mü (dünyaya dair korku, başkalarına öfke, vs.) olduğunu sorun. Duygu içedönükse yin meridyeni, dışadönükse yang meridyenidir. Ayrıca alarm noktalarını kullanarak (sayfalar 127-138) ritimdeki meridyenlere enerji testi yapabilirsiniz.
4. Meridyeni belirlediğinizde, onun aküpresür güçlendirici ya da yatıştırıcı noktalarını tutun (Şekil 26, sayfalar 134-137).
  - a. Ağrı tıkanıklık, hüçün, birikmiş duygular ya da bırakma veya rahatlama güçlükleri içeriyorsa yatıştırıcı noktaları tutun.
  - b. Gücün geri kazanılması gerekiyorsa güçlendirici noktaları tutun. Söz konusu meridyen kalp veya dalaksa yalnızca güçlendirici noktaları kullanın.
5. Genel olarak söz konusu duygular olduğunda, nörovasküler noktaları tutmak (Sayfa 102) her zaman yardımcıdır.

Duyularınız, idraksal tarz ve algılarınızın ve yaşamınızdaki olayların yanı sıra, biyokimyanızın da bir ürünüdür. Fiziksel veya duygusal ağrınızda etkili olan bir meridyenin stres duygusuyla çalışmak, o ağrıyı aşmak için çok daha olumlu bir biyokimya sağlar.

## BİR ÇOCUĞUN SORUSU

Bu, kitaptaki en kısa bölümlerden biri olsa da bazı insanlar tarafından en çok takdir edilen bölüm olacaktır. Eskiden merak ederdim: "Mutluluğu ve coşkuyu yaratan aynı Tanrı neden bize acı çektirdin?" Tanrı veya tabiat dikkatimizi çekmek için daha az dehşetli bir yol bulamaz mıydı? Ve elbette pek çok işaret vardır. Hastalık ağrısından önce, görünüşünüz, sindirim sisteminiz, ruh haliniz, enerji seviyeniz ve diğer küçük semptomlar ağrıdan çok daha dostane işaretlerdir. Bilgili bir tercih göz önünde bulundurulduğunda, çoğu insan ağrıyı beklemek yerine potansiyel sorunları

içsel bir ölçüsü olarak gizli enerjilerini nasıl okuyacaklarını bilmeyi tercih ederlerdi. Kültürümüzün, anaokulu ve sonrasında, bize bu ölçüyü nasıl okuyacağımızı ve gerekli değişiklikleri nasıl yapacağımızı öğretmiyor olması tuhaftır. O zaman ağrı yalnızca acil durumlar için saklanabilirdi. Bir annenin şiddetli, sevgi dolu koruyucu eylemleri gibi, ağrı da acil bir durumda, açık ve zorlayıcı bir kuvvetle hayatınızı kurtarabilir. Son çare olarak ağrı bazen önlenabilir. Ama bedeninizin bir enerji sistemi olduğu farkındalığını koruyarak ve o sistemi dengeli ve canlı tutarak o son çareye başvurmadan yapabileceğiniz çok şey vardır.



## Elektromanyetik Akımlarda Yüzmek

### Sıkıntı Ânında Ekosistemden En İyi Şekilde Faydalanmak

*Modern dünyamız yüz yıldan biraz fazla bir zaman önce,  
Thomas Edison ilk kez elektrik ampulünü ortaya koyduğu zaman başladı...  
Bugün bizler neredeyse tamamen insan eliyle yapılmış bir enerji denizinde yüzüyoruz.*

—ROBERT BECKER  
*Cross Currents*

**D**ünya'nın çekirdeğinde dönen erimiş demir, gezegeni çevreleyen manyetik bir alan yaratır. Bu alan, Güneş'ten yayılan yüksek enerjili atomik partiküllerle etkileşim kurar. Birlikte, Dünya'yı Güneş'in enerjilerinin tam gücünden koruyan bir jeomanyetik zırh oluştururlar. Bu zırh olmadan, yaşam olmazdı ve bu zırhtaki en ufak dalgalanmalar bile hem davranış hem de biyolojik sistemleri etkiler. Kuzey ve Güney kutuplarının yer değiştirmesi gibi ekstrem dalgalanmalar (bu olay Dünya tarihinde sayısız kere yaşandı, ama insan evriminden bu yana hiç olmadı) pek çok türün yeryüzünden silinmesine sebep oldu. Dünya'nın jeomanyetik zırhı içinde, yalnızca elektromanyetik kuvvetler üretmeyi ve onları manipüle etmeyi öğrenmekle kalmadık, aynı zamanda atmosferi, şimdi tüm elektromanyetik tayfı dolduran insan eliyle yapılmış frekanslarla doyurduk. Şimdi içinde yaşadığımızdan tamamen farklı bir elektromanyetik ekosistem içinde evrim geçirdik.<sup>1</sup>

“Elektro-kirliliğin” tehlikeleri ciddi bir tartışma konusu olsa da çevredeki elektromanyetik enerjinin meridyenlerinizi, çakralarınızı ve diğer enerji sistemlerinizi etkilediği açıktır. Ve bu etkinin daha iyi ya da daha kötü olabileceği de açıktır. Bu

bölüm size, manyetik kuvvetleri kendi faydanız için kullanırken zararları nasıl minimum seviyeye çekebileceğinizi gösterir.

## SAĞLINIZI DESTEKLEYEN BİR ELEKTROMANYETİK ÇEVRE YARATMAK

Bedeninizin Dünya'nın elektromanyetik alanına ihtiyacı vardır. Onları Dünya'nın doğal manyetik alanından koruyan metal binalarda uzun saatlerce çalışan Japon sanayi işçilerinde gelişen ve uykusuzluk, azalan enerji ve genele yayılan ağrı ve acılar gibi semptomları olan rahatsızlığa, manyetik alan eksiklik sendromu adı verilir. Yapay manyetik alanı uygulaması bu semptomları artırmıştır.<sup>2</sup> Benzer bir sendrom, uzayda bir yıldan fazla zaman geçirerek kemik yoğunluklarının yüzde 80'ini kaybeden Rus kozmonotlarda görülmüştü. Uzay aracına güçlü yapar manyetik dalgalar verildikten sonra, bu rahatsızlık uzay yolculuklarında bir sorun olmaktan çıktı.<sup>3</sup>

Bizler genelde biyolojik dokuların manyetik alanlardan etkilendiklerini düşünmeyiz. Demir tozları, çelik kaşıklar ve pusula ibreleri, insan etinden bambaşka bir maddeden yapılmış gibidir. Ancak görünüşe bakılırsa kanınızdaki demire ek olarak tüm yaşam formları siyah demir oksidinden oluşan doğal bir manyetik mineral, yani küçük manyetit kristalleri içerir. Bu manyetit sürekli olarak Dünya'nın elektromanyetik alanıyla olan ilişkinize değişiklikleri kaydeder ve sizi bu alana adapte etmeye yardımcı olur.<sup>4</sup> Manyetit, yazının icadından önce var olan bazı insanların şifa karışım ve seremonilerinde kullandıkları orijinal mıknatıs taşıdır. Bedeninizdeki manyetit kristaller öyle küçüktür ki ancak bir elektron mikroskopuyla görülebilirler.

İnsan beyninde bulunan manyetit kristaller yoğunluğu, kuşlarda, arılarda ve balıklarda bulunan manyetit yoğunluğundan çok daha azdır. Bilim insanları, hayvanlardaki manyetitin onlara navigasyon becerilerinde yardımcı olduğunu söylerler. Bakterideki manyetit onları "dünyanın manyetik alanına göre yönelen yüzen pusula ibrelerine"<sup>5</sup> dönüştürür. İnsanlarda nispeten düşük seviyelerdeki yoğunluk, bizim neden yalnızca hislerimizle kuşlar ya da arılar kadar iyi yön bulamadığımızı açıklayabilir, ama doğal ve yapay manyetik alanların sağlık üzerindeki etkilerine açıklama getirecek kadar güçlüdürler.

Hükümet ve endüstrideki menfaatler, yapay olarak üretilmiş elektromanyetik alanların sağlık üzerindeki potansiyel olumsuz etkilerini görme konusunda gönülsüz olabilir, ama ben uygulamalarımda bunun insan yaşamı üzerindeki olumsuz

etkilerine sık sık tanık olurum. Bu alanlar çoğu insanda gözle görülür zararlara yol açmasa da duyarlı insanlarda yıkıcı sonuçlar görülebilir. Bir zamanlar, madenciler bir maden kuyusuna zehirli gazları test etmek için bir kanarya gönderirlerdi. Kanarya ötmeyi kestiği takdirde, kuşun öldüğünü ve kuyunun zehirli olduğunu bilirlerdi. Özellikle elektromanyetik alanlara karşı duyarlı olan insanlar hep “kanarya” olmuşlardır, ancak bu sorun giderek artmaktadır.

Son otuz yıl içinde, elektromanyetik alanların sağlık üzerindeki etkilerini araştıran yüzlerce araştırma karmaşık bulgular elde etti. Nasıl sigara içmenin tehlikeleri üzerine binbir türlü araştırma sonucu varsa yine menfaatler sonuçları şekillendirmektedir. 1996 yılında, prestijli Ulusal Bilim Akademisi Ulusal Araştırma Konseyi’nden bir panelin yayımladığı meşhur ve kapsamlı bir rapora göre, elektromanyetik alanlar gerçek bir sağlık tehdidi oluşturmamaktadır.<sup>6</sup> Ancak o kadar meşhur olmayan bir araştırma, elektrik hatları yakınlarında yaşayan çocuklarda lösemi oranının çok daha fazla olduğunu göstermektedir. Sorumlu elektromanyetik alanlar değilse ne olabileceği sorulduğunda, “komite üyeleri bilmediklerini söylediler”.<sup>7</sup> Ulusal Araştırma Konseyi’nin bulguları, elektromanyetik alanların sağlıkla ilişkili tehlikeleri ortaya koyan en önemli araştırmalardan bazılarını bulgulara dahil etmediği gerekçesiyle eleştirildi. ABD Çevre Koruma Ajansı’nın (EPA) daha önce yayımladığı bir rapor gerçekten de elektromanyetik alanlar ve kanser arasında bir bağ olduğunu işaret ediyordu. Hava Kuvvetleri ve Beyaz Saray belli ki bu raporu “halkı gereksiz yere paniğe sürükleyebileceği gerekçesiyle” saklamaya çalıştı, ama bazı EPA üyeleri bizzat öyle paniğe kapıldılar ki bulguların bir taslağını basına sızdırdılar. Saklanan rapor şöyle diyordu:

*Meskûn mahallerdeki 60 Hz elektrik kuvveti dağıtım sistemlerinden manyetik alanlara maruz kalan çocuklardaki lösemi, lenfoma ve sinir sistemi kanserini gösteren araştırmalar, yine elektriksiz kuvvet frekansına maruz kalmanın söz konusu olduğu çeşitli mesleki araştırmalara katılan yetişkinlerdeki benzer bulgularla desteklenmekte olduğundan, bu durum bir sebep-sonuç ilişkisini işaret eden –ama kanıtlamayan– tutarlı bir kalıp göstermektedir.<sup>8</sup>*

“Doğal dünyada bulunan elektrik ve manyetik alanlar (EMF’ler) yaşamla uyumlu ve yaşamı destekleyici olsa da... yapay yollarla üretilmiş EMF’ler, daha iki kuşak önce var olandan 100-200 milyon kat daha fazladır.”<sup>9</sup> Yapay EMF’lerin yayılımı hücre zarlarını sertleştirebilir, DNA’yı değiştirebilir ve “hormon üretimini



ve nörolojik süreçleri olumsuz bir şekilde etkileyebilir. Bu durum hızlı yaşlanmaya, artan kan glikozu seviyelerine, artan lipit seviyelerine, yüksek kan basıncına, artan nöro-düzenleyici rahatsızlıklara sebep olur ve merkezi sinir sistemini, kardiyovasküler sistemi ve bağışıklık sistemlerini tehlikeye atar.”<sup>10</sup> Sağlık üzerindeki etkileri korkunç olabilir. Örneğin, telefon hattı işçisi gibi, işleri nedeniyle yüksek EMF'lere maruz kalan insanlarda, belirli kanser türlerinin altı kat daha sık görüldüğü tespit edilmiştir.<sup>11</sup>

2002 yılında, ABD Ulusal Sağlık Enstitüsü'ne bağlı Ulusal Çevre Sağlık Bilimi Enstitüsünün (NIEHS) EMF'ler üzerine yayımladığı bir rapor, Amerikan Tıp Birliği ve Amerikan Kanser Birliği gibi muhafazakâr örgütlerden alınan bulguları değerlendirdikten sonra şu sonuca varıyordu: “Her ne kadar bilim insanları hâlâ EMF'nin sağlık için bir tehlike teşkil edip etmediği konusunda bir görüş birliğine varmamış olsa da, NIEHS maruz kalma durumunu azaltmanın yolları üzerine eğitim alınmasını tavsiye etmektedir.”<sup>12</sup> Statüko sıkıntısı yaşayan sanayi ve hükümet kuruluşları elektromanyetik alanlara maruz kalma durumunu hastalıklarla ilişkilendiren delilleri yetersiz bulmaya devam etse de [www.emfpollution.com](http://www.emfpollution.com) gibi internet siteleri, farklı bir hikâye anlatma konusunda endişe verici ve ikna edici makaleler sunmaktadırlar.

Bana sorarsanız, insan eliyle üretilmiş manyetik alanlara olan daimi ve kaçınılmaz maruz olma durumumuzun pek çok insan için çeşitli belirtisiz etkileri olduğuna hiçbir kuşkusuz yok. Bu alanlar insanların enerjilerini tüketmekte ve karıştırmaktadır ve bu maruz kalma durumuyla pek çok hastalık ortaya çıkar ve şiddetlenir. Video ekranları, cep telefonları, elektrik hatları, dönüştürücüler, elektrikli battaniyeler, floresan ışıklar ve mikrodalga fırınlar olası zanlılardır. Bu sorunla karşılaşmak, benim kendi çalışmalarım da giderek artan bir mücadeleye dönüştü. Bu hâlâ büyük ölçüde meçhul bir alan olsa da elektromanyetik alanların –yapay olarak üretilmiş ya da dünyanın mineral kaynakları veya “enerji girdaplarıyla” yaratılmış olsun– sağlığını olumsuz yönde etkilediğinden kuşkulanyorsanız, size birkaç strateji önerebilirim.

## MIKNATISLAR YARDIMIYLA MANYETİZMAYLA SAVAŞMAK

Elektrik akımları bedenin her hücre ve dokusundan geçer. Elektrik akımlarının olduğu her yerin çevresinde elektrik ve manyetik alanlar oluşur. Elektrik alanları elektron gibi yüklü partiküllerin *varlığının* bir neticesiyken manyetik alanlar elektron akımı gibi bu yüklü partiküllerin *hareketinin* bir neticesidir.<sup>13</sup> Yakın zamana kadar insan

bedenin manyetik alanı ölçülemiyordu, ama yeni hassas araçlar bunu yapabilecek kapasitededir. Biyo-Elektro-Manyetik Enstitüsü'nden John Zimmerman, bedenin elektrik alanlarına karşılık bedenin manyetik alanlarıyla çalışmanın şu avantajlarını sıralamıştır: Edinilen bilgi daha doğrudur; elektrik akımları kemikle engellenirken manyetik alanlar kemikten ve diğer tüm dokulardan hiçbir değişikliğe uğramadan geçerler ve bir insanın manyetik alanından bilgi edinmek için hiçbir temas gerekmez. Röntgenlerin, boyaların, radyoaktif maddelerin ve elektrik akımlarına maruz kalmanın aksine, manyetik-görüntüleme yöntemleri kesinlikle zararsızdır.<sup>14</sup>

Manyetik alanların sağlıkla olan ilişkilerine dair kanıtlar giderek artmaktadır. Şifacıların elleriyle atılan elektromanyetik radyasyon, iyileşme enerjisini bir hastaya yönelttiklerinde gözle görülür bir biçimde artar.<sup>15</sup> Belirli koşullar altında zarar görmüş hücrelere yönlendirilen elektromanyetik enerji hücrelerin yenilenmesine neden olur ve bu, kırık kemikleri iyileştirme hızını artırmak için kullanılan bir niteliktir.<sup>16</sup> Mıknatısların atletlere ve diğer ünlülere rahatlama ve artan performans sağladığına yönelik popüler medyaya yansıyan açıklamalar bile şimdi mıknatısların gerçekten de iyileştirici niteliklere sahip olduğuna dair bilimsel kanıtlarla desteklenmektedir ([www.magnetictherapyinfo.com](http://www.magnetictherapyinfo.com) adresine bakabilirsiniz).

Örneğin, Baylor Tıp Fakültesi'nde yapılan bir araştırma, manyetik terapinin ağrıyı hafiflettiğini gösterdi. Postpolyo sendromu teşhisi konan ve kas veya romatizma ağrısından mustarip elli hasta iki gruba ayrıldı. Bir grupta, ağrı bölgesine 45 dakika boyunca aktif mıknatıslar uygulandı. Diğer gruptaki ağrı bölgesineyse etkisiz bir plasebo aracı uygulandı. Araçlarında aktif bir manyetik alan olup olmadığını ne hasta ne de doktor biliyordu. Aktif mıknatısla tedavi olan hastalar için ağrı puanı, 10 puanlık bir McGill Ağrı Anketi'nde ortalama 4.4 puan aldı. Plasebo grubunun puanı ortalama 1.1 azaldı.<sup>17</sup> Uluslararası Manyetik Terapi Uzmanları Konseyi tarafından özetlenen araştırmalar, mıknatısların tendon iltihabı, kan dolaşımı, diyabetik nöropati, kemik kisti, hiper tansiyon, optik sinir atropisi, yüz felci ve kırık iyileşmesi gibi çok çeşitli tıbbi rahatsızlıklarda gelişmeye neden olduğunu gösterdi.<sup>18</sup>

Mıknatısların terapatik kullanımını bende uzun yıllar merak uyandırmış olsa da mıknatısların marjinal bir şifa stratejisinden çok daha ötesi olabileceğini anlamama neden olan ilk deneyimi, kalp sorunları yaşayan bir kadın danışmak için bana geldiğinde yaşadım. Yüksek kan basıncı ve çarpıntısı vardı ve kalbinde ritim bozukluğu yaşıyordu. Bir elektrokardiyogram, kalbinin ciddi bir stres altında olduğunu göstermişti ve doktoru, bir kalp krizi riskinin yüksek olduğundan endişeleniyordu.

Çok hafif bir basınç uygulayarak parmağımı kalp meridyeni üzerinde gezdirdi-

ğimde o öyle şiddetli bir ağrı hissetti ki neredeyse masadan düşüyordu. Meridyen boyunca uzanan, özellikle de dirseğinden kolunun üzerine (meridyenin başladığı noktaya) giden bölümdeki enerji öyle yoğundu ki akıcı bir şekilde hareket etmedi. Seansta onu bir dereceye kadar temizleyebilirdim, ama ciddi anlamda gelişme bekliyorsak çalışmanın uzun süreli olması gerektiğini biliyordum. İş programım bir başka düzenli hasta almama olanak vermiyordu. Ben de ona elimden gelen en iyi planı sundum. Bu plan kalbinin etrafındaki enerjileri serbest bırakmak için bir dizi enerji egzersizi içeriyordu ve güvenden çok umutla, kalp meridyenindeki dört farklı akupunktur noktasına dört zayıf mıknatıs yapıştırdım. Mıknatısları yaklaşık bir hafta boyunca, günün yarısında açık yarısında kapalı takmasını, ama kullanımlarıyla ilgili endişe duyduğu takdirde hemen çıkarmasını önerdim.

Birkaç gün sonra, onun, kocasının ve doktorunun olumlu gidişat konusunda şaşkın olduklarını söylemek için aradı. Doktor tedaviyle ilgili daha fazla bilgi edinmek istiyordu. Kalbinin etrafındaki ağrının azalması bir yana, bir de çarpıntıları ve düzensiz kalp atışları azalma göstermişti ve kan basıncı düşüyordu. Kalp rahatsızlıkları için mıknatısların rutin bir şekilde bir iyileştirme sağlayacaklarını önermesem de ve kesinlikle kalbin hemen üzerine bir mıknatıs koymasam da kesinlikle bu konunun araştırılması gerektiğine inanıyorum.

Bunun yanı sıra, mıknatısları ağrı hafifletme, “donuk” enerjileri harekete geçirme ve kemiklerin kaynamasına yardımcı olma gibi hususlarda başarıyla kullandığımı söylemeliyim. Ancak insanları hastalıklara yol açan elektromanyetik alanlardan koruma konusunda potansiyel anlamda yaşam kurtaran bir uygulama olduğu açıktır.

**Birkaç Temel Bilgi.** Mıknatısların terapatik kullanımı, bedene bir mıknatıs yapıştırmak ya da problemi bir alanın üzerine manyetik bir bant yerleştirmek kadar basit değildir. Mıknatısın gücü, cilde yerleştirilen kutup ve mıknatısın yerleştirildiği alan bir fark yaratabilir. Bu faktörler yanlış hesaplandığı takdirde, mıknatısların kullanımı yarardan çok zarar verebilir. Örneğin, bir çalışmada, başları salınımlı bir manyetik alanın kuzey yönüne dönük olan insanlar huzursuz davranışlar sergilediler, zihinsel karmaşa yaşadılar ve beyinlerinin elektrik aktiviteleri engellendi. Ancak başlarını doğu yönüne çeviren denekler sakin ve huzurlu davranışlar sergilediler.<sup>19</sup>

Daha çok şirket mıknatıs terapisinin mucizeleri üzerine çılgıncılık yaptıkça, eğitimden ziyade ticaret bu alandaki itici güce dönüşmektedir. Ne yazık ki, dirsek yakaları, bilek bantları, ayak bileği bantları, sırt askıları ve uyku matları gibi mıknatıs terapisi için alabileceğiniz ticari ürünlerin birçoğunda ya mıknatıslar kutup-

luklar gözetilmeksizin rastgele yerleştirilmiştir ya da güney yönü tene degecek şekilde hazırlanmıştır. Bir mıknatısın güney yönü atletlere ve başka insanlara dolaşım sorunlarında yardımcı olabilir, ama aynı zamanda ağrının artmasına, enfeksiyonun yayılmasına ve tümörün büyümesine de sebep olabilir. Mıknatıslara ve onların nasıl kullanılacağına dair temel bir anlayış çok önemlidir.

Mıknatıslarla çalışmanın bir diğer yanıtıcı özelliği, size bir gün yardımcı olabilecek bir formülün, mıknatıslar enerji alanınızı değiştirdikten sonra yardımcı olmamasıdır. Bu ikilemin bilincindeyseniz, bunu önleyebilirsiniz. Örneğin, kendinizi iyi hissetmenizi sağlayan bir mıknatıs, kötü hissetmenize neden olmaya başlamışsa mıknatısı ters çevirebilirsiniz. Bu genelde bir dakika içinde dengesizliği giderecektir. Sonra mıknatısı çıkarın. Ağrınızın üzerine yanlışlıkla mıknatısın kuzey yönünü koyacağınız yerde güney yönünü koyduysanız, ağrınız ve rahatsızlığınız anında artacaktır. Bu durumda hemen mıknatısı ters çevirin.

**Bir Mıknatısın Kutupluğunu Test Etmek.** “Kuzey” ve “güney” olarak önceden işaretlenen mıknatıslar yanıtıcı olabilir, çünkü mıknatısları işaretlemek için iki çelişkili sistem vardır. Navigasyon ve sanayide sıkça kullanılan bir sistem kuzey yönünü, mıknatıs bir pusula olarak kullanıldığı takdirde kuzeyi işaret edecek yön olarak işaretler. Dolayısıyla navigasyonda güney yönü –kuzeyi işaret ettiğinden– mıknatısın kuzey yönü olarak düşünülür. Ama ters kutuplar birbirini çektiğinden, aslında Dünya’nın manyetik kuzeyini gösteren taraf mıknatısın güney yönüdür. Fizikçiler kuzeyi-arayan yöne güney yönü derler ki teknik açıdan bu daha doğrudur. Bu, şifada mıknatıs kullanımı için bir standarda dönüşmektedir ve benim burada kullandığım terminoloji de budur.

Bir mıknatısın hangi yüzünün güney veya kuzey olduğunu öğrenmenin en kolay yolu bir pusula kullanmaktır. İbrenin, Dünya’nın manyetik kuzeyini işaret eden tarafı, mıknatısınızın Kuzey Kutbu’nu işaret edecektir. Gelecekte faydalanmak üzere mıknatısın kuzey yönünü işaretlemek için yağ esaslı boya veya oje kullanabilirsiniz.

Bir pusula olmadan hangisinin kuzey ve hangisinin güney yönü olduğunu belirlemek için bir mıknatısın bedeniniz üzerindeki etkisine enerji testi yapabilirsiniz. Mıknatısı sol kulağınızın üzerine koyun ve birinden size enerji testi yapmasını isteyin. Mıknatısın kuzey yönü bedeninize değdiğinde enerji kaybedersiniz. Aslında mıknatıs sizi güçsüzleştirmez, ama kuzey yönü enerji çektiğinden, mıknatıs uzuvlarınızdan kendine enerji çeker. Güney yönü uzuvlarınıza enerji gönderdiğinden, sizi güçlendiriyor gibi görünür. Daha sonra bu enerji testinin doğruluğunu kendinize kanıtlamak için bir pusula kullanabilirsiniz.

## Kırık Bir Kol veya Bacağı Onarmak

*Üç yuvarlak mıknatıs alın ve az önce anlattığım gibi, hangi yönün kuzey ve hangi yönün güney olduğunu tespit edin. Mıknatıslardan birinin Kuzey Kutbu'nu teninize, kırığın hemen üzerine yapıştırın. İkinci mıknatısın Kuzey Kutbu'nu teninize, kırığın altına yapıştırın. Üçüncü mıknatısın Güney Kutbu'nu başınıza doğru, kırığın iki buçuk santim yukarisına yapıştırın. Bu, ağrıyı hafifleten ve kemiklerin kaynamasına yardımcı olan bir kapalı enerji devresi yaratır. Mıknatısları her gün birkaç saat çıkararak bedenin normal manyetik evresine dönmesine izin verin.*



Mıknatıslar bir önceki bölümde anlatılan ağrı kontrolü için diğer tekniklere takviye olarak kullanılabilir ve çevredeki elektromanyetik enerjilerle çalışırken aynı kurallar geçerlidir.

Mıknatıslarla çalışırken bir tedavinin uygun olmadığını gösteren bazı **kontraendikasyonlar** vardır. Bir kalp pilinin üzerine ya da hamilelik sırasında rahmin üzerine bir mıknatıs koymayın! Ayrıca bir mıknatısın büyümeyi uyaran ve dolaşımı artıran güney yönü bir insanın sırtına (ağrı ve sindirim sorunlarına neden olur), bir enfeksiyonun, şişkinliğin ya da bir tümörün üzerine ya da şeker hastası bir insanın üzerine konmamalıdır!

## AĞRI YÖNETİMİNDE MIKNATISLAR

Üç günlük bir kursun birinci seansından sonra bir adam yanıma geldi. Karısı için yapabileceği her şeyi öğrenmek için gelmişti ve karısı, kesilen bir bacağın olduğu yerde korkunç bir hayalet uzuv ağrısıyla mücadele ediyordu. Eve, karısının ağrılarını hafifletmenin bir yoluyla dönmedikçe kursun geri kalanına katılabileceğini düşünmüyordu. Ona, karmaşık ama etkili bir ağrı-giderme tekniği anlatmaya çalıştım, ama akli giderek karışıyor ve paniğe kapılıyordu. Sonunda ona, kuzey yönü bir rujla işaretlenmiş küçük bir mıknatıs verdim ve ona, mıknatısın kuzey yönünü karısının bacak köküne yapıştırmasını söyledim. Adam ertesi gün kursa dönmekle kalmadı, aynı zamanda sınıfa karısının ne kadar rahatladığına dair bir konuşma da yaptı.

Bedene bir mıknatıs yapıştırmadan önce göz önünde bulundurulması gereken

ilk şey mıknatısın gücüdür. Size, zayıf bir kuvvet alanı olan küçük bir mıknatısla başlamanızı öneririm. Söz konusu kendinizi düzeltici manyetik alanlara maruz bırakmak olduğunda, daha fazla her zaman daha iyi anlamına gelmez. Kırtasiyelerde, doğal malzemeler satan dükkânlarda ve elektronik mağazalarında, çapı bir santim uzunluğunda güçsüz mıknatıslar bulabilirsiniz. Doğal ürünler satan dükkânlardaki küçük mıknatısların hâlâ oldukça güçlü olabileceklerine dikkat edin. Kuşkunuz varsa sorun. Bu güçsüz mıknatısların etkilerine aşına olduğunuzda, biraz daha güçlü mıknatıslarla deney yapmak isteyebilirsiniz.

Bir diğer konu, teninize mıknatısın kuzey yönünü mü, yoksa güney yönünü mü yapıştıracaktır. Bedeninizdeki her hücre minyatür bir pildir: Artı kutbu bir mıknatısın güney yönü, eksi kutbu ise kuzey yönü gibidir. İyi bir gece uykusundan uyandığınızda, bu iki kutup arasında bir denge vardır. Aktif olduğunuzda, daha çok pozitif enerji üretirsiniz ve bedeninizdeki hücreler bir mıknatısın güney yönü gibi olurlar.

Kuzey Kutbu negatif yüke sahip olduğundan, bir mıknatısın kuzey yönünü teninize yapıştırmak, hücrelerinizdeki pozitif enerji artışını yatıştırabilir. Bu sizi sakinleştirir. Kuzey yönü aynı zamanda genel olarak daha güçlü iyileştirici kuvvettir. Onun eğilimi, bize sürekli denge sağlamaktır. Huzur verici, yenileyici bir enerji sağlar ve ağrıyı, şişkinliği ve enfeksiyonları azaltma; kan basıncını düşürme ve tümör büyümesini önleme gibi etkileri vardır. Aynı zamanda burkulma, kemik kırılmaları, romatizma ve diş ağrılarının tedavisinde kullanılır.

Bir mıknatısın güney yönü bir şeyleri büyütme için kullanılır. İyi veya kötü, aktif hale getirir, uyarır ve artırır – söz konusu kan dolaşımı da olabilir, kanser de. Bu sebepten, bir mıknatısın güney yönüyle çalışmak yanıltıcıdır. Neyi harekete geçirdiğinizi bilemezsiniz. Güney yönü enerjileri uyarır ve çoğaltır, sıvıları dağıtır ve kan akışını artırır. İnsülin üretimindeki etkisinden ötürü, *bir mıknatısın güney yönü diyabet hastası olan bir insanın üzerine konmamalıdır*. Ben genelde güney yönü kullanımımı yanıklar, kırık kemikler, burkulmalar ve kan pıhtılarıyla sınırlandırırım ve (kırık kemikleri onarmakla ilgili kutuda anlatıldığı üzere) Kuzey Kutbu'yla birlikte bir kapalı devre yaratmak için kullanırım.

Ayrıca bir mıknatısın kuzey yönü deriye belirli bir süre yapıştırıldıktan sonra, dengeyi sağlamak için o alana 30 saniye kadar mıknatısın güney yönünü tutarım. Sizin tecrübeniz farklılık gösteriyorsa –belki de saatler sonra güney yönü fayda sağlamaya devam ediyordur– tecrübenize güvenin. Bedenin enerji kutupluklarının ters olması ya da zaman zaman tersine dönmesi mümkündür. Bu durum mıknatısın han-

gi kutbunun faydalı olacağını da değiştirir, o yüzden dikkatli olun.

Üçüncü önemli konu, mıknatısın nereye konulacağıdır. Bir açık yara ya da başka bir kontraendikasyon yoksa mıknatısın kuzey yönünü direkt olarak ağrı bölgesine koyun. Açık yara varsa mıknatısı yaranın altında bölgeye (baştan uzağa ve ayak parmaklarına doğru) yerleştirin. Mıknatısın güney yönünü doğrudan doğruya ağırlı bir alana koymayın. Ancak güney yönünü ağrının yukarısına (başınıza doğru) koyabilirsiniz. Bu, kan akışına, sindirime ve genel olarak enerjiye yardımcı olur. Kırık bir kemiğin, bir burkulmanın ya da bir kan pıhtısının iyileşmesine yardımcı olan bir kapalı devre yaratmak için, bir mıknatısın kuzey yönü ağırlı alanın üzerine, ikinci bir mıknatısın güney yönü ağırlı alanın yukarısına ve üçüncü bir mıknatısın kuzey yönü ağırlı alanın altına yerleştirilir. Bu durumda tek istisna şudur: Bir mıknatısın güney yönünü asla bir yanığın bulunduğu alana koymamanız gerekir. Önce ağrıyı hafifletme ve enfeksiyonla savaşıma için kuzey yönünü yanığın altına (ayak parmaklarına doğru) koyun. Kabuklanma olduğunda, güney yönünü yanığın üzerine koymak derinin daha hızlı iyileşmesini sağlayabilir, ama mıknatıs ağrıyı artırmaya başlarsa mıknatısı birkaç saniyeliğine ters çevirin. Sonra mıknatısı alın ya da tekrar güney yönünü deneyin.

Ayrıca bir mıknatısın kuzey ve güney yönleri arasındaki bir etkileşimi de kullanabilirsiniz. Örneğin, sindirim gücünüzü çaktığınız için mıknatısın güney yönünü midenizin üzerinde tutmak istediğinizi farz edin. Ama aynı zamanda o bölgede ağrı hissediyorsunuz. Bu durumda, ağrı gidene kadar kuzey yönünü midenizin üzerinde tutabilir, sonra sindirim gücünüzü gidermek için mıknatısı ters çevirebilirsiniz. Baş ağrısında, enerji tıkanıklığını yatıştırmak için mıknatısın kuzey yönünü başınızın üzerine koyun ve biraz rahatlama hissettiğinizde, enerjiyi dağıtmak için 30 saniye kadar güney yönünü kullanın.

Mıknatısı teninize yapıştırmak için yara bandı kullanın. Mıknatısı ne kadar süreyle bedeninizde tutmanız gerektiğine dair net önerilerde bulunmak mümkün değildir, o yüzden duyularınızı ve sezgilerinizi dinleyin ve doğrulamak için enerji testi yapın. Ağrı hafiflediği anda, belki bir dakika içinde mıknatısı çıkarabilirsiniz. Bütün gece takabilirsiniz. Ya da kronik bir ağrının alanını değiştirmek için her gün birkaç dakika takabilirsiniz. Ağrı sona erdiğinde mıknatısı çıkarın. Ağrı geri dönerse mıknatısı tekrar yapıştırın. Bir kural olarak asla mıknatısın kuzey yönünü 12 saatten fazla ve güney yönünü 30 dakikadan fazla tutmayın.

## Eklem Ağrısını Hafifletmek

*Küçük, güçsüz bir mıknatısın kuzey yönünü ağrının üzerine koyun, rahatlama hissedeceksiniz. Bir mıknatısın kuzey yönünü hassas veya ağırlı bir nörolenfatik veya akupunktur noktasına altı ila sekiz saat yapıştırmak ilişkili meridyenleri açacak ve yön ettikleri sistemlere iyileşme sağlayacaktır.*

## MIKNATISLARI ELEKTROMANYETİK ALANLARA KARŞI KOYMAK İÇİN KULLANMAK

Bir sağlık sorununun bir elektromanyetik alanla tetiklendiğini ya da çoğaldığını nasıl anlarsınız? Bu alanların etkileri genelde ani huysuzluk, ağrı, sinir sistemi bozuklukları, tümörler veya lösemi gibi bariz semptomlar ortaya çıkana kadar anlaşılmaz. Ama bu kadar şiddetli olmayan neticeler de bir sorunu asla bir elektromanyetik kaynakla bağdaştırmayan pek çok insanı rahatsız eder. Floresan ışıklar takıldıktan sonra üretkenliği ciddi anlamda düşen bir ofis çalışanı gördüm ve bu tip ışıklandırma sistemi kullanan bir okula nakledildikten sonra notları düşüşe geçen bir öğrenci tanıyorum. Ayrıca bir öğretmenin, bir öğrencinin hemen üzerindeki floresan ışığın kapatılıp daha çok doğal ışık alması için cam kenarına gelmesine izin vermesinin ardından, sınıfın davranış sorunlarında ciddi gelişmelere tanık oldum.

Diğer elektromanyetik alanlar da bir o kadar dengesizleştirici olabilir. Yoga alanında biraz eğitim almış bir müşterim, omurgasında yükselen enerji hissini, spiritüel bir atılım gerçekleştirdiğine inanarak bir Kundalini deneyimi olarak yorumladı. Yeterli hazırlığa sahip olmayan bir insandaki gerçek bir Kundalini deneyimi gibi, bedenimize aşırı miktarda elektromanyetik enerji almak delirdiğinizi düşünmenize neden olabilir.<sup>20</sup> Müşterim, bu açılım için hazır olmadığını ve bu gidişatı durdurmak için yardıma ihtiyacı olduğunu düşündü. Ancak sonradan anlaşıldığı üzere, çalışma alanında yeni elektromanyetik alanlarda maruz kalmaya başlamıştı. Ona bu alanları nasıl tespit edeceğini ve ona zarar veren bu alanlardan kendini nasıl koruyacağını göstermek sorunu çözdü.

Harici elektrik alanlarının size zarar verdiğini düşünüyorsanız bir tüyo şudur: Eğer uyuyakalıyor, konsantrasyonunuzu kaybediyor ya da sebepsiz yere kendinizi uyuşuk hissediyorsanız, elektromanyetik alanlar enerjilerinizi homolateral bir kalı-



ba sokuyor olabilir (Sayfa 249). Enerjileriniz çapraz geçiş yapmıyor veya homolateral kalıba dönüp duruyorsa bunun sebebi şu beş durumdan biridir: (1) Hastasınız, (2) Aşırı stres altındasınız, (3) Alerjik bir reaksiyon gösteriyorsunuz, (4) Hormonlarınız dengesiz, (5) Çevreniz enerjilerinizi altüst ediyor. Basit bir sorgulama genelde hangisinin sebep olduğunu gösterir. Ayrıca uyumsuz enerjilerin size zarar verip vermediğini ve zarar veriyorsa nereleri etkilediğini belirlemek için çevrenize enerji testi yapabilirsiniz. Size kendinizi tükenmiş hissettiren ya da doğru düşünmenize engel olan yerler olup olmadığını düşünün. Bu yerlerden uzaktayken enerji testi yapın, sonra bu yerlere yakın olduğunuzda enerji testini tekrarlayın. Elektrik hatlarının, dönüştürücülerin, uydu antenlerinin, video görüntü birimlerinin, cep telefonlarının, duvar prizlerinin, elektrikli battaniyelerin, mikrodalga fırınların ve floresan ışıkların olası etkilerine karşı dikkatli olun.

Çevrenizde elektromanyetik sorunlara yol açan bölgeleri tespit edebilirsiniz, bu bölgelerden olabildiğince uzak durun. Son derece düzensiz bir âdet döngüsü ve onu güçsüz bırakan sancıları olan genç bir kadın, doğanın ortasında, hiçbir imkânı olmayan bir kulübeye taşındı. Doğal ışığa maruz kalıp elektrikten uzak kaldığında, âdet döngüsü kendiliğinden ve beklenmedik bir şekilde düzene girdi ve sancuları azaldı. Her ne kadar çoğumuz teknolojiye gark olmuş bir yaşam tarzına mahkûm olsak da elektromanyetik alanların zararlı etkilerinin pek çoğuna karşı koymak için mıknatıslar ve topraklayıcı araçlar kullanmak mümkündür.

### Kramp Giren Bir Kası Rahatlatmak

*Kas kramplarının magnezyum eksikliğinden kasılmaya kadar pek çok olası sebebi olsa da sorunun enerji boyutunu, kramp giren alanın üzerine yapıştırılan bir mıknatısla test edebilirsiniz. Küçük, güçsüz bir mıknatısın kuzey yönünü (Sayfa 321) en fazla 30 saniye boyunca kramp giren alanın üzerinde tutun. Kramp ânında rahatlamaya başlamazsa mıknatısın güney yönünü deneyin. Bir krampta, iki karşıt süreç söz konusudur. Birincisi mıknatısın kuzey yönünün ele aldığı ağrınız vardır. İkincisi mıknatısın güney yönünün ele aldığı dolaşım sorununuz vardır. Biyo-geribildirim almak için hislerinizi ya da enerji testini kullanarak mıknatısın bir kutbunu bir süre ve diğer kutbunu bir süre kullanmanın faydalı olduğunu fark edebilirsiniz.*

Uyuduğunuz Yerden Başlayın. Elektromanyetik sorunlar için çevrenizi değerlendirilmeye başlarken önce yatağınızı, en çok zaman geçirdiğiniz yeri düşünün. Yatağa çıktığınızda enerji testinin güçsüzleştiğinizi gösterip göstermediğini bulun. Sorun yatağın kendisi olabilir. Belki de başka bir yatağa ihtiyacınız vardır. Ama teste güçlü olduğunuzu görseniz bile, hâlâ odadaki elektromanyetik alanda bir sorun olabilir. Yatağa girdikten hemen sonra test güçlü sonuç veriyor, ama bir saat sonra zayıf sonuç veriyorsa sorun genelde elektromanyetik alana bağlıdır. Durum buysa yatağınızı topraklayarak kendinizi alandan koruyabilirsiniz. Elektrikle nasıl çalışacağını bilen birinden, çıplak bakır bir telin bir ucunu yatak bazasındaki metal tellere, diğer ucunu ise evin elektrik sistemindeki bir topraklama teline bağlamasını isteyin. Ayrıca şiltenin altına veya üzerine manyetik bir alez serebilirsiniz. Yine, bir enerji testi sizin için hangisinin daha faydalı olabileceğini gösterebilir. Bu alezlerin üreticileri, kuzey yönü yukarı gelecek şekilde uyumanızı tavsiye ediyor ve bu pek çok insanı, bir tür zırh veya elektromanyetik sınır yaratarak korur. Ama bazı insanlar bir kuzey –ve güney– odaklı mıknatıs karışımı ya da “eşmerkezli” mıknatıs ile daha iyi sonuç alırlar. Yine, en faydalı olan düzenlemenin kişiden kişiye değişiklik gösterebileceği gibi, bu düzenleme günden güne de değişebilir. Ayrıca bazı insanlar her türlü manyetik aleze negatif reaksiyon gösterirler. Enerji alanınıza etkili müdahalelerde bulunurken enerji testini kullanın.

**Bedeninizin Üzerinde Mıknatıs Döndürmek.** İnsanlar, çevreden ne kadar enerji çektikleri hususunda farklılık gösterirler. Bedeniniz için bir soruna yol açacak miktarda enerji çekip çekmediğinizi görmek için enerji testi yapabilirsiniz. Bir tel veya dış ipine bağlanmış küçük yuvarlak bir mıknatısa ihtiyacınız olacaktır. Benim bunun için kullandığım mıknatısların çapı iki buçuk santim uzunluğundadır, ortalarında delik vardır ve onları pek çok elektronik mağazasında bulmanız mümkündür. Test etmek için:

1. Bir arkadaşınızdan dalak meridyeninize test yapmasını isteyin (Sayfa 55). Göreceli güç veya zayıflığına dikkat edin, ama şu anda herhangi bir düzeltme yapmayın.
2. Arkadaşınızdan teli mıknatısın beş santim üzerinde başparmağı ve işaretparmağıyla tutmasını ve başparmağıyla işaretparmağını birbirine sürterek mıknatısı döndürmesini isteyin.
3. Mıknatıs saat yönünde dönerken arkadaşınızdan mıknatısı göğsünüze

bir kol mesafesi uzakta tutup göğsünüze doğru yaklaştırmasını isteyin. Sonra tekrar enerji testi yapın.

4. Sonra mıknatıs saat önünün aksine dönerken arkadaşınızdan mıknatısı göğsünüzden başlayıp bir kol mesafesinde uzaklaştırmasını isteyin. Enerji testini tekrarlayın.

Mıknatıs saat yönünde dönerken ve size doğru yaklaşırken (size enerji çekerken) meridyen enerji testinde güçlü çıktıysa bu, bedeninizin daha çok enerji almak istediğine ve büyük olasılıkla çevrenizdeki aşırı enerjiiyi çekmek sizde olumsuz bir durum yaratmadığına işarettir. Mıknatıs saat yönünün aksine dönerken ve sizden uzaklaşırken (sizden enerji çekerken) meridyen enerji testinde güçsüz çıktıysa bu, bedeninizin fazla enerjiden arınmaya ihtiyacı olduğu ve aşırı elektromanyetik enerjiden mustarip olduğunuz anlamına gelir.

Aşırı enerjiden kurtulmak için aynı mıknatısı kullanın, siz veya arkadaşınız mıknatısı bedeninizden uzaklaştırırken onu saatin aksi yönünde döndürün. Bedeninizden uzak tutarak saat yönünde dönmesine izin verin. Katı bir kural olmasa da enerji testi aşırı miktarda enerji aldığınızı gösterirse çakralarınızın her birinden enerji boşaltmanızı öneririm (Şekil 30, Sayfa 149). Mıknatıs saatin aksi yönünde dönüp çakradan uzaklaşırken her çakradan enerji çekin. Bu işlemi her çakrada bir veya iki kez tekrarlayın. Sonra bedeninizin başka hangi bölgelerinden enerji çekimi gerektiğini belirlemek için sezgilerinizi veya enerji testini kullanın ve enerjiiyi çekmek için mıknatısı kullanın. El ve ayaklar muhtemel bölgelerdir. Bu, bedeninizden toksik enerjileri atmanın basit ama güçlü bir yoludur ve çoğu insan bu işlemin olumlu etkilerini hisseder.

### **Elektromanyetik Alanlardan Korunmak İçin Bedeninize Mıknatıs Yapıştırmak**

Mıknatısları bedeninize yalnızca ağrı kontrolü ve iyileşme için değil, aynı zamanda diğer enerjileri dışarıda tutacak bir manyetik sınır oluşturan bir alan yaratmak için de yapıştırabilirsiniz. Çapı yarım santimi geçmeyen küçük, zayıf mıknatıslar kullanın. Mıknatısları nereye yerleştireceğiniz, hangi yönünü teninize değdireceğiniz ve nasıl bir güç kullanacağınız konusunda deney yapmanız gerekse de dört mıknatısı şu şekilde yerleştirerek başlayın:

1. İki elinize, başparmağın altındaki yumuşak noktaya, kuzey yönü teninize degecek şekilde birer küçük mıknatıs yerleştirin.

2. İki ayağınızın tabanına, Yaşam Kaynağı noktalarına (Şekil 24, Sayfa 126), yine kuzey yönü teninize degecek şekilde iki küçük mıknatıs daha yerleştirin.
3. Mıknatıslar gece enerjilerinizi değiştirecektir. Gece boyunca rahatsız olduğunuzu fark ederseniz mıknatısları çıkarın.
4. İleri deney yapmak için, bir diğer strateji mıknatısları yatağınızın ayakucuna yapıştırmak ya da onları yatağınızın altına koymaktır.

Çoğu insan uyurken korunmak için mıknatıslara ihtiyaç duymasa da, eğer siz her gece elektromanyetik alanlardan ciddi anlamda etkilenen biriyseniz, bu basit strateji uzun vadede yaşamınızı kurtarabilir. Sebepsiz ağrılar veya zihinsel karışıklıkla uyanıyorsanız, elektromanyetik alanların olası etkisi göz önünde bulundurulmalıdır. Burada tavsiye edilen yöntemlerin sizin için hiçbir zararı yoktur. Kendi çevrenizde ve her akşam size en uygun düzenlemeyi bulmak için en azından sizi etkileyen kalıpları anlayana dek deney yapmanız gerekir. Deney yaparken kendi enerjileriniz ve etrafınızdaki enerjiler hakkında bolca bilgiye erişeceksiniz. Genelde mıknatısın kuzey ve güney yönleri arasındaki etkileşimi kullanmanız gerekebilir. Teninize degen güney yönü kasları, tendonları ve kan akışını uyarır, ama aşırı uyarım sizi uyanık tutabilir, şişkinliği artırır ve/veya mikroorganizmaların büyümesini tetikleyebilir. Öte yandan kuzey yönü ağrı ve hassasiyeti azaltırken doğal olmayan büyümeyi ve enfeksiyonu kısıtlar.

En fazla enerjiyi önce ellerimizden ve sonra ayaklarımızdan alırız, dolayısıyla bunlar en yüksek koruma ihtiyacı olan alanlardır. Mıknatıslar kısmen rahatlama sağlıyor, ama sıkıntınızı tamamen dindirmiyorsa el bileklerinizin arkalarına, dirseklerinizin altına ve üstüne ve/veya dizlerinizin arkalarına ilave mıknatıslar yerleştirebilirsiniz. Deney yapın ve sezgilerinizi dinleyin. Her gece işgalci enerjiler omurganıza girip ağrıya sebep oluyorsa küçük bir mıknatısın kuzey yönünü kuyruksokumu kemiğinizin ucundaki deriye yapıştırın. Akşam herhangi bir rahatsızlık hissederseniz mıknatısı çıkarın, çünkü kendi kutuplarınız yer değiştiriyor olabilir. Her koşulda sabah mıknatısı çıkarın. Düzenli olarak baş ağrılarıyla uyanan ve yanaklarına ya da enseleriyle başlarının bulduğu noktaya küçük mıknatıslar yerleştirdikten sonra baş ağrılarının sona erdiğini bildiren pek çok hastam oldu. Bir diğer yol, mıknatısın kuzey yönünü elinizin, ayağınızın, el veya ayak bileğinizin bir tarafına ve güney yönünü diğer tarafına yapıştırmaktır. Mağazalarda mıknatıslı bileklikler ve bilek, dirsek veya diz bantları bulabilirsiniz ve bu ürünler, özellikle bir bandın fayda sağla-

ması için tersyüz edilmesi gerektiğinin bilincindeyseniz, etrafınızda daha dengeli bir koruma alanı oluşturmanıza yardımcı olabilirler. Yine hislerinize güvenin ve sonucu bir enerji testiyle doğrulayın.

**Çalıştığınız ve Uyuduğunuz Yön.** Bedeninizin dönük olduğu yön enerjilerinizi etkiler mi? Bir mimar, konsantrasyon güçlüğü çektiği gerekçesiyle bana danıştı. İşini çok seviyordu ve daha önce üretkenlikle ilgili hiçbir sorun yaşamamıştı, ama çizim tahtasının başına her geçtiğinde, onu güçsüz bırakan bir uyuşukluğa kapılıyor ve enerji kaybı yaşıyordu. Ayrıca ne zaman ofise girse gribe yakalanıyor gibi hissettiğini, ama ofisten ayrıldıktan sonra kendini daha iyi hissettiğini de söylemişti.

Bu, ofisinin bulunduğu binanın toksik olduğundan kuşkulanamama sebep olan ipucu oldu. Onunla orada bir görüşme ayarladım. Binaya girdiğimizde onun enerjilerini dikkatle izledim. Aurası güçlü kaldı, meridyenleri akmayı sürdürdü ve enerjileri bir homolateral kalıba girmedi. Bunu beklemiyordum ve binanın onun için toksik olmadığı sonucuna varmak zorundaydım. Ancak sonra, ne zaman çizim tahtasına dönse aura alanının çöktüğünü ve bulanıklaştığını, meridyenlerinin yavaşladığını ve enerjilerinin bedeninin bir tarafından diğerine geçmeyi bıraktıklarını gördüm. Bir enerji karmaşası içinde gibi görünüyordu. Ona neye tanık olduğumu anlatmak için peş peşe farklı yönlere dönük durduğu esnada ona enerji testi yaptım. Bir yön hariç hepsinde güçlü sonuç veriyordu; bu da çizim masasının yanındaki sandalyenin baktığı yönle aynıydı. O yöne doğru durduğunda, enerji testinde gücünü kaybetti. Bu, ona veya bu tuhaf gösteriye tanık olan iş arkadaşlarına hiç mantıklı gelmedi, ancak benim olan biten için bambaşka bir teorim vardı.

Kanadalı bilim adamı Frances Nixon, bedenin enerji eksenine Dünya'nın enerji eksenine arasındaki ilişkiyi araştırdı.<sup>21</sup> Rahmin içiyle dış dünya arasındaki engin fark nedeniyle, bedenin rahim ve harici çevre arasında köprü oluşturan bir kuvvet görevi gören manyetize bir alan, bir viv-ekseni yarattığı sonucuna vardı. Yeni bir elektromanyetik alana girmenin şoku, beden bu koruyucu enerji alanını oluşturmasına ve bebeğin doğum ânındaki fiziksel yönünü gezegenin enerjileriyle elektromanyetik olarak hizalayan bir bağ yaratmasına yol açar. Bu, bebeği korur ve doğumdan sonraki ilk üç ay boyunca dengesini bulmasını sağlar. Üç sonra bu alan kendiliğinden kaybolur. Ama stres veya diğer faktörler bu alanın çocukluk ve yetişkinlik dönemlerine kadar aktif kalmasını sağlarsa hayatınız boyunca, sisteminizin çevrenin elektromanyetik enerjilerinin ilk şokunu aldığı doğduğunuz yöne dönük durduğunuzda savunmasız kalabilirsiniz.

Viv-ekseninin özü her ne ise belirli bir yöne dönük durduklarında güçsüzleşen bazı insanlar tanıyorum. Bu mimar çizim tahtasına dönük durduğunda, diğer her yönde güçlü olan pek meridyeni güçsüzleşti. O, onu güçsüz bırakan yöne dönük dururken ben viv-eksen alanınızı demanyetize etmek için öğrenmek üzere olduğunuz tekniği kullanarak meridyenlerinin her birini güçlendirdim. Ayrıca viv-eksen alanındaki bu değişikliği stabilize etmek için, her gün küvete bir paket kabartma tozu dökmesini önerdim. Sandalyesinin yönünü hemen değiştirip sorunun çözüldüğünü fark etse de viv-eksen alanını demanyetize etmek daha temel bir düzeltmeydi. Bir deney olarak birinci tedaviden sonra sandalyesini eski pozisyonuna getirmesini önerdim. Her ne kadar sandalyesinin yönünü değiştirmekle eriştiği faydalardan sonra bunu yapma konusunda gönülsüz olsa da sandalyesini ilk pozisyonuna getirdi ve hiçbir olumsuz etkiyle karşılaşmadı.

Viv-eksen tekniği bana, aşırı manyetize olduğu için periyodik olarak bir kaset yuvasını temizlemeyi anımsatır. Bu tekniğin gerekli olmasının sebebinin, çok fazla yapay manyetik alana maruz kalmamız olduğunu düşünüyorum. Eğer viv-eksen alanınız sağlığınıza bozuyor ya da sağlığınıza müdahale ediyorsa –bunu tespit etmek için bir enerji testi yapabilirsiniz– alanı demanyetize etmek için son derece faydalı olabilen oldukça basit bir rutin vardır.

Üç küçük çocuğu olan bir kadın, sürekli yorgunluk hissinden dolayı bana geldi. Tam zamanlı bir bakıcı tercih edilen tedavi olsa da bu onun karşılayabileceği bir masraf değildi, bu yüzden ona gücünü koruması ve stres seviyesini düşürmesi için bir dizi teknik öğrettim. İkinci seansta, egzersizlerin bir süreliğine yardımcı olduğunu, ama ne zaman yemek hazırlamaya başlasa yorgunluğun geri döndüğünü söyledi.

Bu savunmasızlığının viv-eksen alanında olup olmadığını merak edip evine gittim. Uzun bir mutfağı vardı. Fırın, lavabo, buzdolabı ve yemekleri hazırladığı tezgâh aynı duvarda yan yana duruyordu, dolayısıyla o da yemek hazırlarken hep aynı yöne dönük duruyordu. Kuşkusuz, bu, savunmasızlık yönüydü. Alanı demanyetize etmek için yaptığım bir çalışma ve viv-eksen alanını stabilize etmek için bir hafta süren kabartma-tozlu banyoların ardından, mutfağında bu sorunu yaşamamaya başladı.

**Viv-Eksen Alanınızı Demanyetize Etmek.** Viv-eksen alanınızla çalışırken belirli bir yönün enerjilerinizi tükettiğinden ya da karıştırdığından emin olmak için enerji testi yapabilirsiniz. Eğer bir yön bu etkiyi bırakıyorsa en basit düzeltme o yöne dönük bir şekilde aşırı zaman geçirmediğinizden emin olmaktır. Masanızın yerleşimi, ofisinizin dekorasyonu veya yattığınızda başınızın dönük olduğu yönde değişiklikler yapabilirsiniz. Pek çok insanın enerji “uzmanlarından” aldığı başınız kuzeye dö-

nük uyuyun tavsiyesi, viv-eksen savunmasızlığınızın yönü kuzeyse felakete davetiye çıkarmak olabilir. Dönük olduğunuz yönün etkilerinin farkında olmaya ek olarak eğer enerji testi viv-eksen alanınızda bir savunmasızlık gösterirse onu demanyetize etmek için bazı basit adımlar atabilirsiniz. Viv-eksen alanınızdaki manyetik bir sorunu test etmek için (süre 1 ila 2 dakika):

- 1.** Meridyenlerinizin geriye doğru ilerlemediklerinden emin olmak için bir K-27 Masajı (Sayfa 74) ve bir Çapraz İlerleme (Sayfa 80) egzersizi yapın.
- 2.** Ayaklarınızı birleştirin ve bir arkadaşınızdan Genel İndikatör Test yapmasını isteyin (Sayfa 76). Ayaklarınızı ayırmadan yaklaşık 20 derece dönün (bir tam dairenin 1/18'i). Tekrar test yapın. Tekrar dönün. Test yapın. Dönün. Test yapın. Tam bir daire oluştururken tam 18 kez test yapacaksınız. Belirli bir yöne döndüğünüzde güç kaybediyorsanız bu, sizin viv-eksen alanınızdaki savunmasızlık yönünüzdür. Olasılıklar şöyledir:
  - a.** Her yönde zayıf netice veriyorsanız, viv-eksen alanınızı test etmeden önce düzeltilmesi gereken bir enerji sorunuz vardır. 3. Bölümde anlatılan Beş Dakikalık Günlük Enerji Rutini'yle kuvvet alanlarınızı dengeleyin ve Kelt Örgüsü ile (Sayfa 194) aura alanınızı güçlendirin. Yeniden test yapın.
  - b.** Bir yönde zayıf ve diğer 17 yönde güçlüyseniz, viv-eksen alanınızdaki savunmasızlık yönünü tespit etmişsinizdir. Zayıflık her yönde olmadıkça, birden fazla yönde zayıflık gösteren tek bir kişiye rastlamadım. Ancak viv-eksen savunmasızlığınızın tam tersi yönüne dönük durduğunuzda da hafif güçsüz kaldığınızı hissedebilirsiniz.
  - c.** 18 yönün tamamında güçlü olduğunuzu görürseniz, viv-eksen alanınız aşırı manyetize olmamış demektir.

Nasıl kendinizi işgalci elektromanyetik alanlardan korumak için mıknatıs kullanabiliyorsanız, onları bedeninizi kuşatan koruyucu alanı güçlendirmek için de kullanabilirsiniz. Auranızı tarama, kabartma, masaj yapma ve örme (Sayfa 192-196) yollarıyla güçlendirmeye ek olarak direncinizi yuvarlak bir mıknatıs alıp onu meridyenlerinizin iki ucunda bir ipten sallandırarak da güçlendirebilirsiniz. Viv-eksen alanınızda bir savunmasızlık yönü tespit ettiyseniz, şu adımları izleyerek bunu düzeltebilirsiniz (süre 2 dakika):

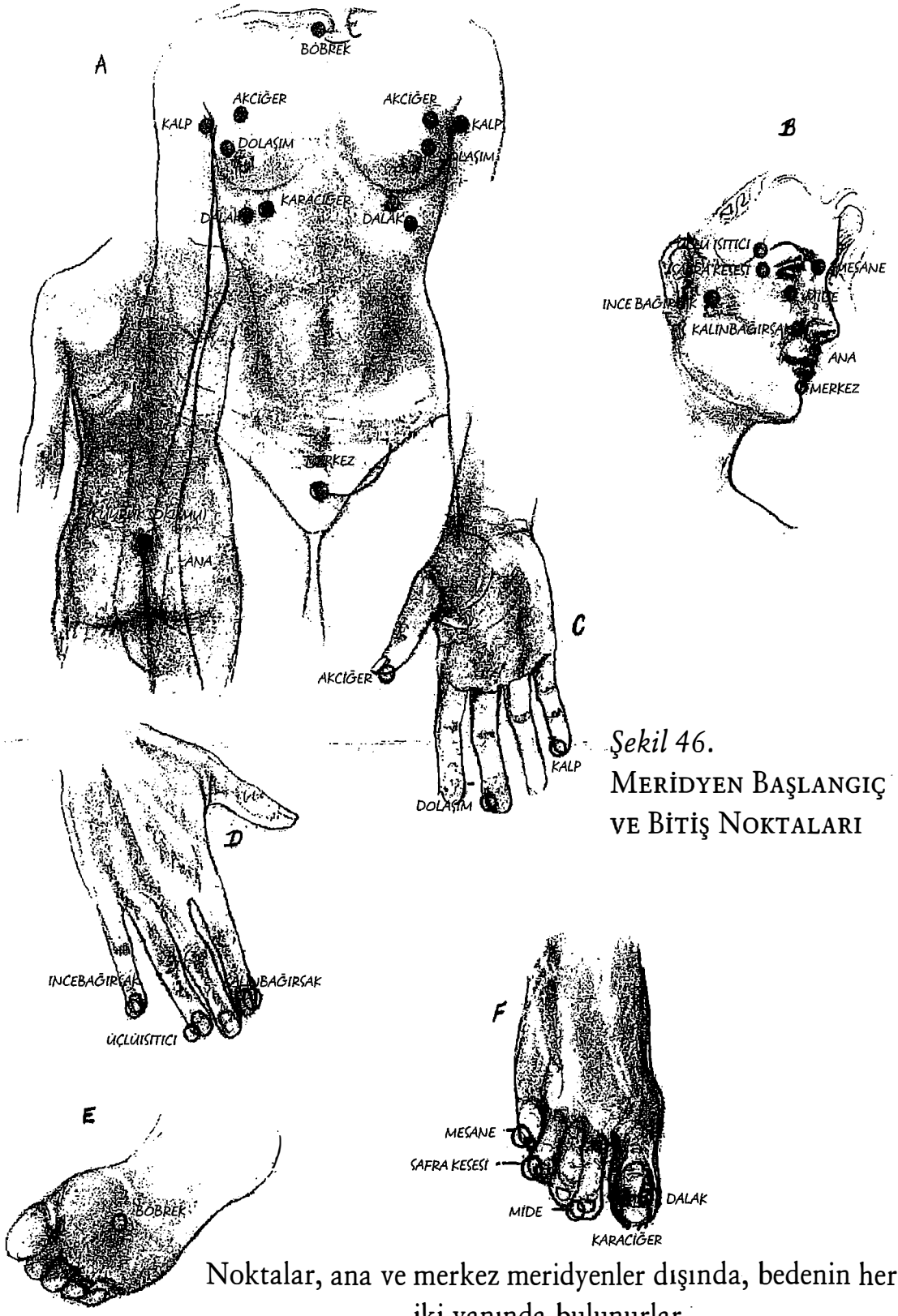
1. Zayıf sonuç veren yönde ayakta durun veya uzanın.
2. Mıknatısı 14 meridyeninizin her birinin başlangıç ve bitiş noktalarının üzerinde döndürün (Şekil 46'ya bakın). Bu noktalar parmaklarınızın ve ayak parmaklarınızın her birinin uçlarında, meme uçlarınızın dışında, her memenizin bir el genişliği yukarısında ve dışında, şakaklarınızın kenarlarında, elmacık kemiklerinizin alt kısımlarında, burun deliklerinizin yanlarında, gözlerinizin altlarında ve kaşlarınızın arasında bulunurlar.
3. Başparmağınız ve işaretparmağınızla ipi mıknatıstan on santim mesafede tutun. Başparmağınızla işaretparmağınızı ileri geri hareket ettirerek mıknatısı bir yöne döndürün. Mıknatıs durduğunda diğer yöne dönmesini sağlayın. Her iki yöne yaklaşık beş kez ve son olarak saat yönünde döndürün.
4. Bu prosedür viv-eksen alanınızı demanyetize edecektir. Enerji testini tekrarlayıp sonucu teyit edin.
5. Sonra bir hafta boyunca her gün banyo yaparken küvete bir paket kabartma tozu dökerek bu değişiklikleri stabilize edebilirsiniz.

**İçtiğiniz Suya Müdahale.** Dikkatli, kontrollü laboratuvar deneylerinde, Bernard Grad şifacılar arpa tohumlarını filizlendirmek için kullanılan su paketlerine elle temas işlemi yaptırdı. Bu paketlerin yarısına işlem yapıldı, yarısına dokunulmadı. Tohumlar, hangi paketlere işlem yapıldığı hangilerine yapılmadığını bilmeyen laboratuvar teknisyenleri tarafından suya konuldu. Şifacıların işlem yaptığı suda büyüyen tohumların filizlenme olasılığı daha yüksekti, daha çok uzadılar ve klorofil içerikleri daha fazlaydı. Buna ek olarak Grad suya normal bir mıknatısla işlem yapmanın bir bitkinin büyüme hızını artırdığını tespit etti.<sup>22</sup>

İçtiğiniz suya bir mıknatısın kuzey yönüyle işlem yapmanın suyun moleküler yapısını değiştirdiği ve çeşitli faydalar sağladığı söylenir. Kolesterolün kan damarlarının iç yüzeylerine yerleşmesini önlemesi, sindirimi güçlendirmesi ve kalp dahil çeşitli organlara giden kan miktarını ve besini artırması bu faydalardan bazılarıdır. Ben bu yöntemin pek çok insan için, elektromanyetik alanlara karşı ek koruma tedbiri sağlamak dahil, sağlığa faydalı sonuçlar doğurduğuna inanıyorum.

İçme suyunu manyetize etmenin bir yolu, bir cam sürahi dolusu suyu, kuzey yönü yukarı bakan büyük bir mıknatısın üzerine yerleştirmektir. Suyu o şekilde 10 dakika ila 24 saat bekletin. Ben aynı zamanda hızlı bir canlandırma tekniği olarak sabahları su içmeden önce beş dakika bir mıknatısın kuzey yönünü bir bardak suyun bir kenarına ve güney yönünü diğer kenarına yaslamamanın faydalı olduğunu gördüm.





Şekil 46.  
MERİDYEN BAŞLANGIÇ  
VE BİTİŞ NOKTALARI

Noktalar, ana ve merkez meridyenler dışında, beden her iki yanında bulunurlar.

## DENEYSEL TUTUM

Bir şeyle kişisel bir deneyim yaşayana kadar o şeyi gerçekten öğrenemeyiz. Yirmi yılı aşkın bir süredir mıknatıslarla çalışıyor ve mıknatıslar hakkında dersler veriyordum, ama pek çok farklı zaman dilimi üzerinde seyahat ederken belimin iki yanına birer mıknatıs yapıştırmak (Sayfa 144) veya çok fazla enerjinin etkisi altında kaldığımı hissettiysem bir mıknatısı meridyenlerimin uçları üzerinde döndürmek dışında kendi üzerimde kullanma ihtiyacı hissetmemiştim. Ancak yaklaşık yirmi sene önce, sinir sistemim ciddi bir sorun yaşamaya başladı ve mıknatıs.kullanımı, sorunu çözen tek tedaviydi.

10.000 bireysel müşteri ve hastanın enerjilerinin bedenimde filtrelenmesine izin vermek beni hiçbir zaman rahatsız etmemişti. Enerjiler bedenimde rahatlıkla ilerlediklerinden, her zaman başka insanların enerjilerini almakta bir sakınca olmadığını düşünmüştüm ve uzun yıllar öyleydi de, çünkü bu enerjileri bedenimden nasıl atacağımı biliyordum. Ancak zaman içinde bu açıklık enerji alanımda bir iz bıraktı. Sanki sinir sistemimi her zaman etrafımdaki enerjilere karşı açık olması yönünde bilinçli olarak eğitmiş gibiydim. Çalışmalarımda bunun bana faydası oldu, çünkü hastalarımıyla aramda, onların içinde neler olup bittiğine dair pek çok şey bilmeme olanak veren güçlü, empatik bir bağ yarattı, ama bir süre sonra beni olumsuz etkilemeye başladı. Bedenim artık nasıl açık bir kanal olmayacağını bilemiyordu. Geceleri yattığımda, tazelenmek yerine, çoğu insanı rahatsız etmeyen elektromanyetik enerjilerin hücumuna uğruyordum. Meridyen çizgilerim boyunca, bazen eklemlerimde ve bazen gözlerimde keskin ağrılarla uyanıyordum. Sistemimdeki zorlama öyle şiddetliydi ki omurgamda, sözde dinlenerek geçirdiğim bir gecenin stresinden sonra ciddi anlamda kayma oluyordu. İki sene içinde farklı şirketlerden üç adet çok kaliteli yatak aldık. Hiçbirinin yardımı olmadı. Hastalarla çalıştığımda veya uyuduğumda olduğu gibi değiştirilmiş bir evrede artık bir elektromanyetik saldırıya karşı koyamadığımı çok geç fark ettim.

Terzi kendi söküğünü dikemezmiş, ben de korkmaya başladım. Pek çok doktora ve diğer geleneksel ve alternatif sağlık uzmanlarına başvurdum ama ne çare. Bir MRI taraması, eski multipl sklerozuma benzeyen atipik nörolojik kalıplar ortaya koydu, ama etkili bir çare bulunamadı. Tek başımaydım. Kendimi iyileştirmek için bildiğim her şeyi kullansam da, “doktor, önce kendini iyileştir”, bazen yapılması olanaksız bir istek olabiliyor. Geceleri tazelenmek yerine bombardımana uğruyor ve hastalarımın semptomlarını üzerime alıyordum. Bildiğim tüm harika önleyici ted-

birlerin hiçbiri işe yaramıyordu. Kendi elektromanyetik alanım bozulmuştu ve ben kendimi koruyamaz olmuştum.

İyileşmenin yolu, bu bölümde anlatıldığı üzere, mıknatıs kullanımıydı. Ama bu iş için onlar hakkında sahip olduğum eski bilgilere güvenemezdim. Bir insanın aura-sına daha güçlü koruyucu bir manyetik sınır oluşturmanın esaslarını anlatan hiçbir kitap yoktu. En iyi şirketlerin ürettiği manyetik alezler işleri iyice kötüye götürdü. Her gece deney yapmak, kendi bedenim seviyesinde dersler çıkarmak zorunda kaldım. Hâlâ mıknatıs kullanımı ve dünyadan ve atmosferden yayılan doğal ve yapar elektromanyetik enerji hakkında yeni bilgiler öğreniyorum. Burada yer verilen öneriler kendi tecrübelerime dayanmaktadır ve zor kazanıldıkları açıktır, ama sonsöz olduklarını sanmayın. Mıknatısların enerji tıbbında paha biçilmez bir araç olabileceklerine eminim ve size hem açık görüşlülük hem de deneysel bir tutum benimsemenizi öneririm.

Sonunda küçük mıknatıslarla ve Kelt Örgüsü'yle çalışarak sorunu doğru bir şekilde teşhis ettim ve viv-eksenim çok yardımcı oldu. Özellikle profesyonel ve/veya sık bir şekilde başka insanların bedenleri üzerine çalışıyorsanız, gece uyku sırasında kendi enerjilerinizi tazeleme ihtiyacının bilincinde olmanızı tavsiye ederim. Sabah uyandıığınızda kendinizi tazelenmiş ve canlı hissetmiyorsanız nedenini sorgulayın. Elektromanyetik alanların sizi rahatsız ediyor olabileceği olasılığını düşünün. Emin olmak için aura alanınızın, Kelt Örgünüzün ve viv-ekseninizin doğru hizada olduğundan emin olun; fermuarı hep kapalı tutun ve düzenli olarak üç vuruş egzersizi yapın.



## Optimum Sağlık ve Performans İçin Alışkanlık Alanı Oluşturmak

•

*Tüm sistemler yalnızca bilinen enerji ve maddesel faktörlerle değil, aynı zamanda görünmez düzenleyici alanlarla regüle edilirler.*

–BARBARA ANN BRENNAN

*Hands of Light*

**S**u âna kadar değindiğimiz enerji sistemleri, daha iyi bir sağlığa giden dokuz ana yoldur. Ancak hepsinin temelinde yatan, enerjilerinizi, fizyolojinizi ve davranışlarınızın büyük bölümünü regüle eden tek bir düzenleyici alandır. Bu bölüm size, enerjiye hızla ulaşip bu alanı doğrudan doğruya ayarlayabilmeniz için gayretlerinizi nasıl odaklayacağınızı gösterir. Düzenleyici alana alışkanlık alanı derim, çünkü bu alan beden, zihin ve enerji alışkanlıklarını özümser.

Alışkanlık alanı, doğada yerçekimi veya elektromanyetik alanlar kadar gerçek bir kuvvettir. Bir alışkanlık alanı yaşayan bir sistemi –bir bedeni, bir organı, bir hücreyi– kuşatır ve ona nüfuz eder. Bilgiyi taşıyan, enerjiyi düzenleyen ve yaşayan organizmalara biçim veren bir “etki bölgesidir”. Bir alışkanlık alanı son derece stabil bir enerjidir. Diğer enerji sistemlerine biçim ve nihayetinde her şeye biyolojik gelişim veren kalıp ya da dökümdür. Tıpkı kıyıları şekillendiren kayalara çarpan okyanus gibi, meridyenlerin, çakraların ve diğer daha akışkan sistemlerin enerjilerinin alışkanlık alanı üzerindeki etkileri, alışkanlık alanının onlar üzerindeki etkisi kadar yoğun değildir. Ama eninde sonunda okyanus gerçekten de kıyıda bir iz bırakır;

alışkanlık alanları, şekillendirdikleri enerjilerin etkisine kalarak evrim geçirirler. Bu bölümde, onların evrimini sağlığınıza ve refahınıza fayda sağlayacak şekilde hızlandırmanın yollarını öğreniyor olacaksınız.

Belirli enerji teknikleri alışkanlık alanınızı bir termostat gibi hazırlayabilir. Örneğin, yüksek kan basıncınız, yani yüksek tansiyonunuz olduğunu düşünün. Kan basıncınızı yüksek tutan alışkanlık alanını değiştirebilmeyi ister miydiniz? Alışkanlık alanı değişirse psikolojik durumlar da ona göre şekillenir.

## SAĞLIĞINIZI GÜÇLENDİREN YA DA RAHATSIZLIKLARINIZI SÜRDÜREN "ALANLAR"

1920'lerden bu yana, birkaç biyolog biyolojik sistemlere biçim veren alanlar için *morfogenetik alanlar* ifadesini kullanmaktadır ve bu kavram, biyolog Rupert Sheldrake'in "morfik alanları" gibi genişledi, yenilendi ve popüler oldu.<sup>1</sup> Lynne McTaggart'ın *The Field*<sup>2</sup> isimli çalışması, fiziksel dünyadaki her şeye biçim, hareket ve görünmez bağlantı veren bir mikroskobik titreşimler okyanusunda yaşadığımızı dair bilimsel deliller sunmaktadır.

Öncül basittir: Biçim alanı takip eder. Biyolojik yapılar, görünmez düzenleyici alanları taklit ederek kendilerine kalıp verirler. Bir meşe palamudu, meşenin taslağını yalnızca genlerinde değil, aynı zamanda morfik alanında da taşır. Ama siz şimdi, genleri o yüksek ağacı üretmek için gereken tüm kodlamayı içinde barındırmıyor mu, diyebilirsiniz. Neden başka bir kavram daha ekleyelim ki? Çünkü genler parçaları oluşturur, bütünü değil. Henüz kimse tüm parçaları bir bütüne birleştiren bir gen bulmadı. Bir meşe palamuduna kendini bir meşeye, bir iribaşa kendini bir kurbağaya ya da bir yumurtaya kendini bir devekuşuna dönüştürmesini söyleyen bir DNA kodu keşfedilmedi. Kimse genlerin nasıl olup da bir atlı karıncanın başını doğru uçta çıkardığını ya da bir karınca kolonisini dokuz metrelik bir yuva yaratmak için işbirliği yapmaya nasıl ikna ettiğini açıklayamadı. Sheldrake'in söylediği gibi: "Genlere, bilinen kimyasal rollerinin çok ötesinde nitelikler işlenir."<sup>3</sup> Bu biyologlar, embriyonun onu yetişkin formuna yönlendiren ve içgüdüsel davranışını yöneten bir bilgi alanı taşıdığı sonucuna vardılar. Onlar, bu biçim-veren alanların, biyolojik gelişim için en az genler kadar entegral olduğuna inanırlar.

1940'larda Yale Üniversitesi'nde nöroanatomist olan Harold Burr, bedeni kuşatan bir enerji alanının varlığına dair ilk ampirik delillerden bazılarını ortaya koydu.

Sıradan bir voltmetre kullanarak bir filizin etrafındaki elektrik alanını ölçtü. Bu, bitki bütünüyle yetiştiği zaman var olacak alana çok benziyordu.

Benzer bir şekilde, genç bir semenderi kuşatan enerji alanı, kabaca yetişkin bir semender gibi şekillenmişti. Burr semender gelişiminin ilk evrelerini haritalandırdıkça, daha sonra yetişkindeki beyin ve omuriliğiyle aynı hizaya gelecek olan elektrik ekseninin döllenmemiş yumurtada var olduğunu gördüğünde çok şaşırıldı.<sup>4</sup>

Semenderlerin kullanıldığı bir başka deneyde, ampüte edilmiş bir ön bacadan alınan primitif, gelişmemiş doku hücreleri kuyruğun yakınlarına nakledildiğinde bir kuyruk olarak gelişti; arka bacağın yakınlarına nakledildiğinde bir başka arka bacağına dönüştü. Bu bulguları inceleyen ortopedik cerrah ve Nobel ödülü adayı Robert Becker şu sonuca vardı: “Kimyasal taşıyıcıların, bu son derece örgütsel karmaşıklığı tam anlamıyla aktaramadıkları açıktı... Kendi içinde tüm örgütsel planı barındıran başka bir şey –morfogenetik alana benzer bir şey– olmalıydı.”<sup>5</sup>

Tahmin edebileceğiniz gibi bu kavram tartışmalıdır. Ama bazı keşfedilmemiş kalıtım mekanizmaları içerir ve bunun taşıyabileceği anlamlar uçsuz bucaksızdır. Sağlığınız için zararlı olan derin, örgütleyici bir alanı dönüştürebilseydiniz, sağlığınıza ciddi anlamda fayda sağlamış olurdunuz.

**Aura İçinde Alışkanlık Alanını Bulmak.** Uzun yıllar, auranın, her biri kendi işlevine sahip çoklu katmanlara sahip olduğunu hissettim.<sup>6</sup> Bedene en yakın olan katmana çeşitli şifa geleneklerinde “eterik” katman adı verilir. En dıştaki katman kişinin yaşam rengidir ve sabit olan tek katmandır. O hayatınız boyunca sabit kalır ve diğer tüm katmanlara nüfuz eder. Yaşam renginiz bu hayattaki amacınıza, öğrenmeniz gereken derslere, yaşam tecrübenizde baskın olması muhtemel konulara karşılık gelir.<sup>7</sup> Auranın dördüncü katmanı alışkanlık alanınızı kapsar.

Benim bu katmanı ayırt etmem uzun zamanımı aldı. Aura titreşen renklerle zengindir, ama alışkanlık alanında çok az hareket, istikrarlı bir ritim vardır ve hiç renk yoktur. Ancak ben, Üçlü Isıtıcı’yla çalıştığımda, bu alanın gözle görülür bir biçimde etkilendiğini fark ettim. Üçlü Isıtıcı bedenim alışkanlıklarını kontrol ettiğinden, bu zor fark edilen alana “alışkanlık alanı” adını verdim. Bu alandaki değişiklikler, fizyolojik kalıplardaki değişikliklerle benzerlikler gösteriyordu. Sonra 1991 yılında Prag’daki bir konferansta, Sheldrake morfik alan teorisini sunarken ben izleyiciler arasındaydım. Bingo!

Alışkanlık alanları, meridyenlerden, çakralardan, temel ızgaradan, auradan, Kelt Örgüsü’nden, Üçlü Isıtıcı’dan ve radyant devrelerden farklı bir düzende gibi görü-

nür. Bunlar hepsi sizin ruh haliniz, sağlığınız ve koşullarla dalgalanma gösterir. Ancak alışkanlık alanınız, öncelikli ritminiz gibi, daha sabit ve daha etkilidir. Aslına bakarsanız benim en iyi tahminim, öncelikli ritmin alışkanlık alanından ayrı bir sistem değil, alışkanlık alanının diğer enerji sistemlerinin her birinin içindeki yankılaşım olduğu yönündedir.

Bazen bir insanın etrafında alışkanlık alanı görürüm. Daha çok hissederim; bazen tadını alırım. Bu alanları duyumla fark ettiğimden, bilim literatürüne dahil edilen morfik alanlar konusundaki ateşli tartışmanın<sup>8</sup> eninde sonunda morfik alan biyologlarının lehine sonuçlanacağına eminim. Ama bu tartışmalar bir süre daha devam edecektir, çünkü morfik alanlar genel anlamda standart ölçüm cihazlarıyla tespit edilemeyecek kadar inceliklidir ve tüm kavram, geleneksel bilimle kıyaslandığında bir parça metafiziksel görünmektedir. Oysa bu, doğrudan doğruya göremediğimiz ve yalnızca etkileriyle bildiğimiz yerçekiminden daha metafiziksel değildir. Ama tabii bu fikre alışmamız da üç yüz yılımızı aldı.

Alışkanlık alanları çevredeki bilgiyle doğrudan doğruya etkileşim kurar. Ancak diğer gizli enerjiler gibi, yerel olmayan bir niteliğe sahiptirler – yani, etkileri mutlaka buldukları lokasyonla sınırlı değildir.<sup>9</sup> Pek çok araştırma, insan niyetinin farklı biyolojik olayları etkileyebildiğini gösterdi. Belki de fizyolojik süreçleri düzenleyen alanlar da düşünce yoluyla yer değiştirebiliyordur. Örneğin, farklı bir odaya yerleştirilen bir test tüpünün içindeki kırmızı kan hücrelerinin bozulmasını engellemek için görselleştirme tekniğinin nasıl kullanılması gerektiği konusunda talimatlar aldıktan sonra, denekler hücrelerin bozulma hızını yavaşlatma gayretlerinde istatistiksel anlamda ciddi başarılar imza attılar.<sup>10</sup> Bir diğer deneyde, iki şifacı iki yüz mil ötedeki deneklere sevgi göndermek için dua yolunu kullandılar. Denekler, duaları almayanlarla kıyaslandığında, tansiyonda azalma ve rahatlama artış ile ilişkilendirilen önemli elektromiyogram (EMG) değişiklikleri gösterdiler.<sup>11</sup> İyileşmede duanın etkisini inceleyen ve 1993 yılına kadar yayımlanan 131 çalışmadan 77'si istatistiksel farklar ortaya çıktığını belirtti.<sup>12</sup> Daha sonraki araştırmalar, bir yabancı için edilen ezber duaların etkisiz olabileceğini göstermiş olsa da,<sup>13</sup> sevilen bir insan için yürekten gelen bir dua fark yaratır.

## El, Bilek ve Dirseklerinizdeki Ağrıları Hafifletmek

*İğsi hücre mekanizması (Sayfa 303) rahatsız bir bölgede nörolojik dengeyi yeniden sağlar. Karpal tünel sendromu, tutuk eklemler, ağrılı kollar ve diğer benzer sorunlar genelde küçük çimdiklere yanıt verir, çünkü her bir kasın göbeğindeki iğsi hücre sıfırlanır. 20 saniye boyunca kolunuzun iç kısmına boylu boyunca küçük çimdikler atın. Çimdik ne kadar yumuşak olursa o kadar iyidir. Bu rahatsızlığınızı hafifletecektir. Hatta, enerji testi yapmanızı tavsiye ederim, çünkü aksi takdirde buna inanmayacaksınız. Bir saat boyunca bilgisayarda yazı yazdığınızı hayal edin. İğsi hücreleri sıfırlamak için (süre 1 dakika):*

- 1.** Genel İndikatör Test yaparak başlayın (Sayfa 77).
- 2.** Test güçlü çıkarsa ellerinizi birkaç kez açıp kapatın ve tekrar test yapın. Klavyede yazı yapma veya ellerinizi açıp kapatma gibi tekrarlayıcı hareketler, enerjinin parmaklarınızdan akmasını önleyebilir.
- 3.** Test zayıf çıkarsa kolunuzu çimdikleyerek iğsi hücreyi sıfırlayın.
- 4.** Tekrar test edin. Şimdi test sonucu güçlü çıkarsa çimdikleme eylemi enerjilerini serbest bırakmış demektir.

## ALIŞKANLIK ALANINI DEĞİŞTİRMEK

Alışkanlık alanınız, evrimin yarattığı şeyi muhafaza etmesi için tasarlanmıştır. Onun amacı, sizi değişimden *alıkoymaktır!* Alışkanlık alanları her zaman yeniliklere direnir. Ama bedenlerimiz artık var olmayan bir dünyaya uyum sağlayarak evrim geçirdiğinden ve koşullar şaşırtıcı bir hızla değişmeye devam ettiğinden, bizi çağdışı olmuş adaptasyonlara hapseden alışkanlık alanlarını değiştirmeyi öğrenmemiz çok önemlidir.

Bir alışkanlık alanı aslında belirli alışkanlıkları etkileyen pek çok alanın oluşturduğu bir takımyıldızdır. Halihazırda alışkanlık alanınızla çalışıyorsunuz. 8 ve



9. bölümler bağışıklık sisteminizdeki derin kalıpları değiştirmek için teknikler ve hastalıkla ilişkili diğer süreçler sundu. Dilediğiniz her türlü değişimi getirmek için alışkanlık alanınızı değiştirmek mümkündür.

Alışkanlık alanınızın sizi hapsetmesi de mümkündür. Bazı insanlar için başkalarına acılarını, hüznelerini veya yaralarını aşmalarını söylemek kolaydır ve böyle basit tavsiyeler fayda sağladığında bu elbette harika bir durumdur. Ama pek çok insan, geçmişten kalan fiziksel veya duygusal yaralarını sarmak için çok sıkı ve tüm kalpleriyle çalışır, ama başarısız olurlar. Bu insanların çoğu için olay, kendi kendilerine acıtmaktan zevk almaları, sempati beklemeleri, geçmişe tutunma ihtiyacı duymaları, talihsizliklerini kullanarak başka insanlarla bağ kurmak istemeleri veya korkak olmaları değildir. Bu vakaların pek çoğunda görünmez ama belirleyici olan faktör, onların farkındalıklarının ve dolayısıyla kontrollerinin dışındaki bir alışkanlık alanıdır. İnsan iradesi ve niyeti güçlüdür, ama tüm enerjileriniz iradenizin aksi yönüne doğru ilerliyorsa en iyisi iradenizi bu enerjileri değiştirmeye odaklamaktır.

Hipotalamus, dalak meridyeni, Üçlü Isıtıcı ve temel ızgara gibi belirli bez ve enerji sistemleri alışkanlık alanları üzerinde özellikle güçlü etkilere sahiptir. Alışkanlık alanları değişime direnseler de bazen değişebilirler (değişirler) ve genelde anahtar enerji çalışmasıdır. Bu bölümde alışkanlık alanınızda bilinçli ve kasıtlı olarak değişimler yaratmak için atabileceğiniz adımları öğreneceksiniz.

## ALIŞKANLIK ALANINIZI TEMİZLEMEK

“Sen yap, onlar gelecektir”, *Düşler Tarlası* adlı filmdeki gizemli tavsiyeydi. *Düşler tarlası* gibi, yeni bir “alışkanlık alanı” da var olabileceği vizyonu ve inancıyla başlayabilir. Yeni, dikkatli bir şekilde hayal ettiğiniz bir alışkanlık alanı kurun ve onlar –o vizyonu destekleyecek güçlü enerjiler– gelecektir. Alışkanlık alanınızdaki değişimlerin uzun soluklu olmasını sağlamak için, özellikle de net bir vizyon kuramadığınızda ya da odaklanamadığınızda, enerjilerinizi açmak ve stresten arınmak için basit tekniklerle birlikte alışkanlık alanınızı yeniden programlamak için sofistike yöntemler kullanabilirsiniz. Temizleme yapmak için şu seçeneklerle deney yaparak başlayın:

**1. Beş Dakikalık Günlük Enerji Rutini Yapın** (süre 5 ila 8 dakika). 3. Bölüm’de öğrendiğiniz yedi adımlık günlük enerji rutinini kullanıyorsanız, alışkanlık alanınızda çöküntü birikmesini önlemek için halihazırda pek çok şey yapıyorsunuzdur. Bir

başkasının size omurilik boşaltma yapmasını sağlayabilirsiniz (Sayfa 93) bir adım daha ekleyin. Omurganızı boşalttıktan sonra yüzüstü uzanın. Partneriniz bir elini kuyruksokumunuza, belinizden beş santim kadar aşağı, diğer elini sırtınızın üst kısmına koysun ve sizi iki veya üç dakika kadar sallasın. Nasıl sallanmak bir bebeği yatıştırır ve sakinleştirirse bir yetişkini de sakinleştirir. Sallanmak biriken stresi dağıtır ve en önemlisi alışkanlık alanına girmekten doğan yeni savunma tepkilerini engeller. Sallanmayı bıraktığınızda, enerji bedeninizde ilerlemeye devam eder ve çoğu insan keyifli bir baş dönmesiyle rahatlama hisseder. Stresler eski alışkanlıkların içine hapsolmeden dağılırlar.

**2. Boynunuza ve Başınıza Şiddetli Masaj Yapın** (süre 1 dakikadan az): Boynunuza ve başınıza masaj yapmak için her iki elinizi de kullanın. Bu, kan akışı sağlar ve enerjinizi harekete geçirir. Ayrıca sisteminizi, nörovasküler noktaları tutmaktan doğan en yüksek faydayı almaya hazırlar.

**3. Nörovasküler Noktalarınızı Tutun** (süre en az 3 dakika): Alnınızı iki yana doğru esneterek alan açın. Sonra bir avucunuzu alnınıza, diğer avucunuzu ensenize yerleştirin. En az üç dakika, derin ve rahat rahat nefes alarak bu şekilde durun. Yine, ön nörovasküler noktalarınızı tutmak ön beyninize kan gitmesini ve kan dolaşımının tüm bedeninizde dengelenmesini sağlar. Diğer elinizi ensenizde tutmak korku noktalarını yatıştırır ve hipotalamusu sakinleştirir. Aynı zamanda beyninize giden enerjileri bağlayarak elleriniz arasında bir enerji kutupluğu yaratır. Stresliyseniz, ön beyin bir şeyleri çözmeye çalışırken ve arka bölüm savaş-veya-kaç tepkisi için hazırlanırken bu iki taraf arasında daha iyi iletişim sağlar. Bedeniniz rahatlar ve alışkanlık alanınız gücünü hafifletir.

## YENİ BİR ALIŞKANLIK ALANI YARATMAK

Zihninizi alışkanlık alanınızı oluşturması için kullanmaya yönelik öneriler, niyet, odak, tekrar, imgeleme ve deney yapma istekliliği gerektirir.

**Net Bir Niyetle Başlayın.** Daha iyi bir alışkanlık alanı oluşturmak, bunu yapmaya niyet etmenizle başlar. Zihnin güçleri bazı sağlık uzmanları tarafından gereğinden fazla göklere çıkarılsa da (örn., bir insanın hastalığı ifade edilmemiş öfke, olumsuz

tutum veya memnun etme ihtiyacına bağlayan iyi niyetli ama dar görüşlü ve zararlı yaklaşım), zihnin sağlıktaki rolü genelde geleneksel tıp tarafından hafife alınır. Zihinsel stresin sağlığı olumsuz etkilediğine dair deliller anlatmakla bitmez.<sup>14</sup> Bedeniniz zihninizi dikkate alır, hislerinize, düşüncelerinize ve isteklerinize tepki verir.<sup>15</sup> Ama zihniniz bedeninizi dikkate almazsa –istekleriniz, niyetiniz ve eylemlerinizi bedeninizin gereksinimleriyle uyumlu değilse– bedelini sağlığını ve mutluluğunuzla ödersiniz.

**Zihin Gücünüzü Kullanın.** Sheldrake morfik alanın yalnızca biyolojik özellikleri değil, aynı zamanda zihinsel aktiviteyi, davranış kalıplarını ve sosyal düzeni de etkilediğine inanır. Ama alışkanlık alanınız düşüncelerinizi şekillendirirken bile, düşünceleriniz alışkanlık alanınızı yeniden şekillendirebilir ve bu son derece önemli bir fırsat olabilir. Kendi kendine hipnoz, güdümlenmiş görsellik ve odaklı niyet özellikle bu amaç için güçlü yollardır. Zihnin hareketsiz nesnelere etkileyebildiği defalarca gözler önüne konmuştur<sup>16</sup> ve duanın, spontane görselliğin ve odaklı hayal gücünün de bedeni ve beden sağlığını etkileyebiliyor olması şaşırtıcı değildir.<sup>17</sup> Çalışmalarında, insanların alışkanlık alanlarını değiştirmek için güdümlenmiş görsellik kullandım. Bir fobi düşünün – asansör korkusu diyelim. Duygusal tepki kişinin alışkanlık alanına kodlanır. Ben kişiden bir asansörde olduğunu hayal etmesini isterim ve bu durum korkuyu tetikler. Aynı zamanda, kişinin nörovasküler noktalarını tutarım. Bu savaş tepkisini dağıtır, bedeni rahatlatır ve kişiyi korkulan olaya karşı duyarsızlaştırır. Bu tip yöntemler uygulandığında alışkanlık alanları değişir. İnançlar, niyet ve görsellik, herhangi bir alışkanlığı destekleyen alanı değiştirmek için yönlendirilebilir.

**Tekrar Yöntemini Uygulayın.** Tekrar, düzenleyici bir alanın gücünü artırır.<sup>18</sup> Hayal gücünüzde arzu edilen bir alanı sıklıkla uyararak onun etkinliğini artırabilirsiniz. Kompulsif yeme takıntısını değiştirmek isteyen bir kadın hipoglisemikti ve düşük kan şekeri hücumları sırasında geçirdiği kasılmalar paniğini artırıyordu. Paniğini önlemek için bildiği tek yol, tatlıya olan düşkünlüğünü harekete geçirmektir. Görselliğinde, enerji bedenine yayılmış panik duygusunu “görebiliyordu”. Sebebini anlamasa da, aklına bir ev görüntüsü geldi ve evin paniği temsil ettiği anlaşıldı. “Üç Küçük Domuz” masalında olduğu gibi, bazen panik evi taştan, bazense kütükten yapılmaydı, ama çoğu zaman ana malzemesi yalnızca samandı. Bu görüntü üzerinde çalıştıktan sonra, paniğe kapıldığında paniğe ve aşırma hissine “öfleyip püfleyebileceğini” fark

etti ve böyle yaptığında saman ânında kayboluyordu. Bu olduğunda, kadın kendine dair daha zayıf, kontrollü ve güvenli bir görüntüyle baş başa kaldı. Bu görüntüyü tekrar tekrar zihninde tutmak, görüntünün alışkanlık alanına kazanmasını sağladı. Diğer zamanlarda, ev taş veya kütükten yapıldığında, onu üfleyerek yok edemiyordu. Böyle zamanlarda, arzunun paniğe sarılı bir aşerme değil, gerçek bir ihtiyaç olduğuna güvenmeye başladı ve bedenine ihtiyacı olanı vermeyi öğrendi.

**Size Ait Olan Görselliği Bulun.** Alışkanlık alanınızı yönlendirilmiş görselle etkileyebilirsiniz, ama kimse size, alışkanlık alanınızın hayalinizde nasıl görüneceğini ya da nasıl bir his vereceğini söyleyemez. Onu görebilir, hissedebilir, görüp hissedebilir, ses, tat veya koku gibi diğer duyu kanallarıyla deneyimleyebilir ya da nasıl bildiğinizi bilmeden bilebilirsiniz. Size, boşlukta çok az ayrıntısı olan bir alan gibi görünebilir; bazı zamanlar, özellikle üzerinde çalıştığınızda, ev veya bir yüz, bir hayvan veya bir duvar gibi elementlerini karmaşık semboller olarak deneyimleyebilirsiniz. Belirli bir anda alışkanlık alanınızı sezme yolunuz sizin için doğru olan yoldur.

On yaşında bir kızın sol tarafında korkunç bir ağrı vardı. Ara ara oluyordu, ama gün içindeki sıklığı artıyordu ve küçük kız çoğu zaman okula gidemiyordu. İki kez çığlıklar içinde hastaneye kaldırıldı. Başta, semptomları dinledikten sonra doktorlar bunun apandisit, bağırsak tıkanması veya enfeksiyon olabileceğini düşündüler, ama kapsamlı inceleme ve laboratuvar testleri sorunda herhangi bir organik temel tespit edemedi. Ancak ağrılar sık sık geri dönüyordu. Küçük kızı bana getirdiklerinde, ince ve kalınbağırsak arasında bulunan ileoçekal kapakta bir tıkanıklık tespit ettim. Enerji çalışması ağrısını ve tıkanıklığı yumuşattı, ama ağrı her seferinde bir veya iki gün sonra geri döndü. Annesine ev telefonumun numarasını verdim ve ondan, kızı tekrar akut bir kriz geçirdiğinde beni aramasını rica ettim. Anne telefon ettiğinde, hemen evlerine gittim.

Küçük kız acı içinde kıvranıyordu. Duvarlarında 1980'lerin rock yıldızı Boy George'un posterleri olduğunu fark ettim. Ondan Boy George'un "Karma Chameleon" şarkısını söylediğini ve ağrıyı kovaladığını hayal etmesini istedim. Şarkıdaki sözlerden biri, "Gelir ve gidersin, gelir ve gidersin" idi, biz bunu "Sen hep gidersin, sen hep gidersin" olarak değiştirdik.

Küçük kız ağrı kaybolana kadar dans edip şarkılar söyleyerek yüzünde bir tebessümle Boy George'u hayal etmeyi başardı. Ağrı bir daha geri dönmedi, çünkü ağrıyı

hissetmeye başladığı her an Boy George'u devreye soktu ve Boy George onun ağrısını anında dindirdi. Birkaç kez bu yola başvurduktan sonra ağrı tamamen kayboldu.

Elbette bunun isterik, sinirsel bir ağrı olduğunu düşünebilirsiniz. Belki de öyleydi, ama sinir alıcıları için bir o kadar gerçektir. Ağrıyı hafifleterek ve enerjileri yeniden düzenleyerek daha ciddi bir rahatsızlığa dönüşebilecek bir birikmeyi de önlüyordu. Ve ağrı sinirsel bir reaksiyon bile olsa ısrarcı sinirsel ağrıya bakmanın bir diğer yolu, çoğu kronik ağrının yok yere alışkanlığa dönüşmesidir.

Sebebin bastırıldıktan sonra bedenin ağrı mesajı göndermesine gerek kalmaz. Kronik ağrının temel sebebi ne olursa olsun, beden ağrı tepkisini öğrenir, sinir sistemi onu benimser ve ağrı alışkanlık alanında derin bir yer kazanır. Enerji seviyesindeki sinirsel ağrıyı ve ağrıyı devam ettiren alanı tedavi etmek, genelde ağrıdan mustarip olan kişiye, "Bu öldürücü karın ağrısının tıbbi hiçbir sebebi yok, o yüzden ağrı çekmekten vazgeç!" demekten daha etkilidir.

**Bir Deney Yapın.** Görsellik yaklaşımının sonsuz varyasyonu vardır. Bazen yeni alanı halihazırda varmış gibi tarif eden sözler eklemek –olumlama– faydalıdır. "Huzurlu ve sakin olmamı sağlayan enerjilerle yıkandım." Sözcükleri inançla söyleyin. Bazı insanlar, içinde eski alışkanlık alanının kayıtlı olduğu bir DVD'yi çıkarıp yeni alanın kayıtlı olduğu bir DVD koyma görselliğine olumlu yanıt verdiler. Hastalarımın birinin önerdiği bir diğer görüntü, harddiskten eski alanı silmek ve bilinçli bir şekilde yeni bir dosyanın ismini yazmaktır.

Değiştirmek istediğiniz fiziksel, duygusal veya davranışsal bir durum seçin. Değişimi çoktan gerçekleşmiş gibi hayal edin. Onu görün, hissedin, işitin, koklayın, tadın. Mümkün olan tüm duyu kanallarını kullanın. Sonra derin nefes alın ve kendinizi bu vizyonla yaratılan enerji alanına bırakın.

Görsellik teknikleri alışkanlık alanınızı değiştirmeye başlayabilirler. Bunlar yalnızca psikolojik değildirler. Nöronlarınızı etkiler ve beyninizdeki enerji kalıplarını değiştirirler. Enerji sisteminize hitap eden fiziksel teknikler de gayretlerinizi daha etkili hale getirebilirler. Niyetlerinizdeki hacmi "tutar" ya da en azından artırır. Örneğin, aynı anda yeni bir enerji alanına girdiğinizi hayal ederken, Fermuar (Sayfa 94) yaparak yeni alanınızı pekiştirebilirsiniz. Fermuar beyinde, kendi kendine telkin ve hipnozda devreye giren bölümlerini etkileyen merkez meridyenin izini sürer ve enerjiyi açar, böylece hayal ettiğiniz alan daha derine işler.

## Bel Ağrısından Kurtulmak

*Aşağıdaki yöntemlerin her biri bel ağrısına yardımcı olur. Biri sizi rahatlatmadığı takdirde, bir sonrakini deneyin:*

*Küçük bir mıknatısın kuzey yönünü (Sayfa 321) alanın üzerine yapıştırın.*

*Böbrek yatıştırıcı noktalarını tutun (Şekil 26L, Sayfa 135).*

*Bel ağrısı, toksinlerin kalınbağırsağınızda biriktiğini, böylece atıkların boşaltılmadığını işaret edebilir. Ağrı belinizin hemen yukarısındaysa alanı esneterek ya da sırtınızdaki kalınbağırsak lenfatik noktalarına masaj yaparak toksinleri atabilir ve sisteminizde ilerlemelerini sağlayabilirsiniz.*

*Ağrı sürerse kalınbağırsak yatıştırıcı noktaları tutun (Şekil 26X, Sayfa 137).*

## ALIŞKANLIK ALANINIZI YENİDEN PROGRAMLAMAK

Alışkanlık alanlarımızı yeniden programlama ihtiyacı hiçbir bu kadar acil olmadı. Artık anne ve babalarımızın düşündüğü gibi düşünerek, onların inandıkları şeylere inanarak ya da onların davrandıkları gibi davranarak günümüz dünyasında ayakta alamayız. Artık, on yıl önce sizin için bile yenilik olan adaptasyonları kullanarak yeşeremeyiz.

Pek çok insan ne tip değişiklikler yapmak istediğini bilir, ama bir türlü yapamadıklarını görürler. Geçmişten gelen alışkanlıklara hapsolmuş bir halde, daha zayıf bir bedene, sağlıklı bir partnerle bir ilişkiye ya da ifadesel başarıya ulaşmak için inanılmaz çaba sarf ederler. Niyetiniz yeterince güçlüyse başarabileceğinizi söyleyen popüler fikirle hareket ederek – “Enerji ilginin gittiği yere akar”– daha çok cesaret kırıklığı, alaycı tavırlar ve kendilerine duydukları nefretle baş etmek zorunda kalırlar. Ama bunun tam tersi de doğrudur: “İlgi enerjinin aktığı yere gider.” Zihninizi değiştirmek için enerjinizi değiştirin. Genelde mutluluğu zorlayamazsınız. Zorla ağrıyı durduramazsınız. İlhamı zorlayamazsınız. Ama enerjilerinizi mutluluğunuzu destekleyen, ağ-

rılarınızı dindiren ve ilhamınızı güçlendiren şekillerde değiştirebilirsiniz.

Çalışmalarımda, bir insanın tutumu veya zihin durumuyla başladığım çok enderdir. Enerjileriniz iyileşme ve yaratıcılığa uygun şekilde serbestse zihniniz ona ayak uydurur. Enerji tekniklerinin işe yaraması için bir insanın enerji şifasına inanması dahi gerekmez. Hatta ben ders ve seanslarımda kuşkucuların olmasından çok keyif alırım. Ya ben son çareyimdir ya da eşlerinin zoruyla gelmişlerdir. Onlara saçmalık gibi görünen tekniklerle, enerji bedenlerinde hareket etmeye başladığında kendilerini daha iyi hissetmeye başlamaları her zaman ödüllendirici ve bir şekilde onlar için doğrulayıcıdır.

Kendinizi, bedeninize travma bağlı olarak duygusal anlamda hapsolmuş kalıpları değiştirmeye zorlamak özellikle zordur ve sıradaki teknikler bu konuda yardımcıdır. Alışkanlık alanınızı yeniden programlamak için kullanabileceğiniz üç yaklaşım: (1) Halihazırda alışkanlık alanınızda bulunan travmatik çökeltiyi dağıtmak, (2) Alışkanlık alanınıza pozitif duygular programlamak ve (3) Alışkanlık alanınızı yeni bir fizyolojik ya da psikolojik kalıba kucak açmaya ikna etmek.

**1. Travmatik Çökeltiyi Dağıtmak.** Bir savaş sonrasında savaş meydanında bırakılan mayınlar gibi, hayatın tamamen tazelenmesi ve rayına oturtulması için travma sırasında harekete geçirdiğiniz savunma tepkilerinin dağıtılıp temizlenmeleri gerekir. Genelde alışkanlık alanında gördüğüm öncelikli bir kısıtlama erken yaşlarda meydana gelen travmaya bağlıdır. Travma fiziksel veya duygusal olabilir. Hepimiz o veya bu şekilde yaralandık ve hipotalamus ve Üçlü Isıtıcı bizi korumaya çalışırken genelde alışkanlık alanını katılaştırma eğiliminde olan modası geçmiş savunma stratejilerini kullanır. Biz, yıllar önce yaşanan ilk travmatik olayı atlatmış dahi olsak bu durum bizi kısıtlamaya devam eder. Öz-konuşma genelde böyle temel bir tepkiyi değiştirmek için yeterli değildir, ama bir dizi teknik hipotalamus ve Üçlü Isıtıcı enerjilerini harekete geçirip alışkanlık alanınızı yeniden programlamaya açabilir.

Sizi engelleyen geçmiş bir travmanın farkında olmayabilirsiniz veya şimdi onunla ilgilenmenin zamanı olmayabilir, ama zamanı gelirse ve geldiğinde, sıradaki iki tekniği uygulayın.

**A. TRAVMATİK BİR ANIYI DAĞITMAK İÇİN NÖROVASKÜLER NOKTALARINIZI TUTMAK.** Halihazırda stres-tepkisi kalıplarınızı yeniden programlamak için nörovasküler noktalarınızla çalıştınız (3. Bölüm) ve 4, 7 ve 9. bölümlerde bu yöntem üzerine varyasyonlar öğrendiniz. Şimdi bu yaklaşımı özetleyeceğiz. Bu, alışkanlık

alanınızda yer etmiş yanlış tepkileri değiştirmek için bildiğim en güçlü ve en önemli tekniklerden biridir. Kan ön beyni terk edip savaş ya da kaç tepkisi için uzuvlara yöneldiğinde, net düşünebilmeniz mümkün değildir. Ancak stresli bir sorunla baş ederken kanın beyninizden ayrılmasını önleyebildiğiniz her an, beyninize yeni bir strateji gösterirsiniz ve alışkanlık kalıbınız değişmeye başlar. Bedeniniz savaş ya da kaç tepkisi devreye sokmadan önce giderek artan miktarlardaki stresle baş etmeyi öğrendikçe, genel sağlık seviyeniz de yükselecektir.

Bir arkadaşım, karşılaştığım en korkunç çocukluklardan birini geçirmişti ve ailesine olan öfkesi çok şiddetliydi. Her akşam küvete girer ve farklı bir anıyı defetmek için nörovasküler noktalarını tutardı. Bunu her akşam yaptı, çünkü işe yarıyordu; içsel ıstırapı kaybolmaya başladı. Sonunda enerjilerinin ailesine yönelik günlük nefret tiratlarına çekilmediğini fark etti ve her daim geçmişine çekilmek yerine âni yaşamayı, olan bitenlere odaklanmayı başardı.

Geçmişten veya yakın zamandan size acı veren veya sizi duygusal anlamda ele geçirmiş bir anı veya durum seçin. En az üç dakika boyunca nörovasküler noktalarınızı tutun (bunun aynı zamanda çok bunaldığınızı hissettiğiniz zamanlarda kullanabileceğiniz çok güçlü bir teknik olduğunu unutmayın). Noktaları tutmak için aşağıdaki yollardan birini seçebilirsiniz. Üçü de etkilidir, ama sizin için birinin diğerlerinden daha etkili olduğunu keşfetmeniz mümkündür (süre en az 3 dakika):

- Her iki elinizdeki parmakları alnınıza koyun ve deriyi esnetin. Sonra parmaklarınızı tekrar alnınızdaki nörovasküler noktalara getirin (Sayfa 102) ve dinlenin. Veya,
- Bu aynı noktaları kullanarak ellerinizi birbirinizin üzerine çapraz yerleştirin. Parmakları karşıt nörovasküler noktaya koyun ve deriyi esnetin. Ellerinizi çapraz yapmak enerjilerin bedeninizin bir tarafından diğer tarafına geçmesine yardımcı olur. Ellerinizi çapraz pozisyondayken derin nefes alın ve rahatlayın.
- Bir elinizi alnınıza, diğer elinizi ensenize koyun. Ellerinizi arasındaki kuptluk, beynin ön ve arka bölümleri arasında bir enerji bağı yaratır, enerjiyi hipotalamusa taşır ve böbrek meridyeni korku noktalarını yatıştırır.

Ayrıca bir arkadaşınızdan bu yollardan birini kullanarak nörovasküler noktalarınızı tutmasını isteyebilir, bu şekilde tamamen gevşeyebilirsiniz. Noktaları tutmaya devam ederek zihninizdeki bir film ekranında kötü bir anıyı oynatın ya da o anıyı



bir hikâye gibi anlatın. Hikâyeyi değiştirmeye çalışmayın; pozitif olmaya kalkışmayın. Kendinizi o anıya bırakın. Sonunda kan beyninize döner, savaş ya da kaç tepkisi etkisiz kalır ve hikâyenizin duygusal etkisi kaybolur. Bu teknik, anıdaki yükü hafifletmekle kalmaz, aynı zamanda alışkanlık alanındaki ânı, duygu ve savunma tepkisi takımyıldızını da dağıtır.

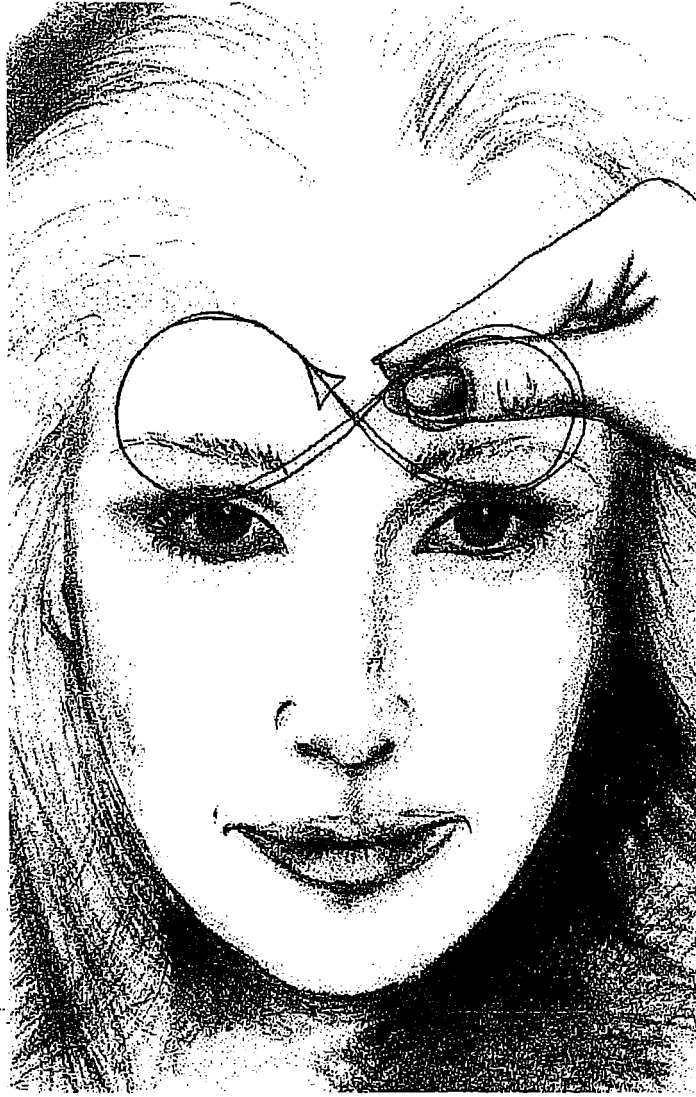
Bir dahaki sefere sahneyi düşündüğünüzde, büyük olasılıkla sizin üzerinizdeki etkisinin hafiflediğini fark edeceksiniz. Bedeniniz geçmişte yaptığı gibi otomatik tepkiler vermeyecek. Anı travmatik bir tepkiyi tetiklemeye devam ederse veya siz olumsuz kalıntılar olduğunu hissederseniz, adımları tekrarlayın. Bu şekilde ilerleyerek eninde sonunda anının ıstırap vermediği bir noktaya ulaşacaksınız.

**B. GÖZ KALIP SALIMI** (süre 2 dakika). Stresli anıyı düşünürken, başparmağınızla diğer üç parmağınızı birleştirin ve onları burun kemerinizden 15-20 santim mesafede tutup yana doğru sekiz rakamı kalıpları yapın. Parmaklarınızı görüş alanınızdan çıkarmadan yukarı ve sağa, olabildiğince yükseğe ve yana götürün. Başınızı dimdik tutarken gözlerinizle parmaklarınızı yukarıya doğru, sonra yuvarlak çizerken sonra aşağı inip sola doğru kıvrılırken takip edin (Şekil 47). Stresli anıya odaklanın.

Gözleriniz belirli bir yöne sabitlendiklerinde stresin sizi daha çok etkilediğini fark ederseniz, o yönde parmaklarınıza bakmayı sürdürün ve anıyı düşünmeye devam ederken diğer elinizle ön nörovasküler noktalarınızı tutun. Göz pozisyonu nörovasküler tekniği ciddi anlamda güçlendirebilir. Travmatik anılardan arınma için kullanılan göz duyarsızlaştırma prosedürleri yakın zamanda oldukça popüler ve sofistike oldu.<sup>19</sup> Ancak ben bu tekniğin çeşitli versiyonlarının binlerce yıldır çeşitli kültürlerde kuşaktan kuşağa aktarıldığını duydum.

Bu prosedürü enerji testiyle birleştirmek, son derece etkili nörolojik düzeltme sağlamaktadır. Partnerinizden bir eliyle sekiz rakamı çizmesini isteyin ve bu sırada siz anıyı zihninizde tutun ve gözlerinizle sekiz rakamını takip edin. Testi yapan kişi her birkaç santimde bir durur ve Genel İndikatör Test yapar. Testin zayıf sonuç verdiği her göz pozisyonunda, testi yapan kişinin parmaklarına bakmayı sürdürerek en az 20 saniye boyunca nörovasküler noktalarınızı tutun. Eninde sonunda anı duygusal ağırlığını kaybeder ve testte güçlü çıktığınızı görürsünüz.

**2. Pozitif Bir Duyguyu Programlamak** (süre bir dakikadan az). Kendinizi harika hissettiğiniz veya mükemmel bir anıyı hatırladığınız bir anda, bu duyguları alışkanlık alanınıza kaydedebilirsiniz. Hiç harika hissetmiyor ya da mükemmel



Şekil 47.  
GÖZ KALIP  
SALIMI

anılara erişemiyorsanız, zihinsel olarak birine veya bir şeye teşekkür etmenin bir yolunu bulun. Minnet duygusu içinizde genişlemeye başladığında, o duyguya odaklanın. Ortaparmağınızla, o duyguyu kaşlarınızın arasındaki noktaya, üçüncü göze “koyun”. İstikrarlı, hafif, kendinden emin bir ritimle vurun. Üçüncü göz, mesane meridyeninin başladığı noktada bulunur. Omurganızda sıralanmış tüm sinirler bu meridyen üzerindedir.

Oraya vurmak, sinir sisteminize ve alışkanlık alanınıza sabit bir mesaj göndermektir. Suyun altına damlatıldığı efsanevi işkencede, mahkûmun kaçınılmaz korkuları sinir sistemine yayılır ve aklını kaybetmesine neden olur; dolayısıyla bu eylemde sıradan bir su damlasından fazlası vardır. Ama vurmak, sinir sistemine dehşet kadar mutluluk da gönderebilir. Pozitif bir duyguya vurmak, alışkanlık alanınıza daha çok neşe aşılamanın basit, doğal ve sevgi dolu bir yoludur.

**3. Fizyolojik veya Psikolojik Bir Kalıbı Değiştirmek.** Şakak Vuruşu yakın zamanda yeniden keşfedilen çok eski bir tekniktir. İlk olarak eski Çin’de ağrı kontrolü için kullanılmaktaydı, ama eski alışkanlıkları kırma ve eşzamanlı olarak yenilerini oluşturmada şaşırtıcı bir şekilde etkilidir.

Şakak kemiğinin etrafına vurmak –şakaklardan başlayıp kulakların arkalarına kadar– diğer duyu girişlerini geçici olarak askıya alırken beyni öğrenmeye daha açık bir hale getirir. Aynı zamanda Üçlü Isıtıcı’yı yatıştırır, çünkü doğal akışının aksi yönüne vurursunuz ve bedeninizin alışkanlıklarına en egemen olan meridyen Üçlü Isıtıcı’dır. Sinir sisteminin alışkanlıklarınızı korumak için mücadele eden bölümünü sakinleştirerek yeni bir alışkanlığa daha rahat geçiş yapabilirsiniz.

1970’lerde, uygulamalı kinesiyojinin mucidi George Goodheart, şakak kemiğiyle ense kemiği arasında başlayan kranyal birleşme çizgilerine vurarak duysal girdiyi filtreleyen mekanizmaları geçici olarak değiştirebileceğinizi tespit etti.<sup>20</sup> Vururken kendi kendine telkin veya sözlü olumlama yaparsanız, zihniniz gelen bilgilere fazlasıyla açık olacaktır. Şakak Vuruşu aynı zamanda serebral korteksin sağ ve sol yarımküreleri arasındaki farklılıklara yatkındır. Beynin sol yarımküresi çoğu insanda daha eleştirel ve kuşkucu olduğundan, olumsuz bir cümle yapısıyla ifade edilen cümleler, sol yarımkürenin işleyişine daha yakındır ve özümsemeleri daha kolaydır. Bu tip ifadeler başın sol tarafına kaydedilir. Aynı şekilde, sağ yarımküre olumlu girdilere daha açık olduğundan, pozitif bir şekilde ifade edilen ifadeler beynin sağ tarafına kaydedilir. Bu kalıp bazı solak insanlarda terstir ve emin olmak için enerji testi yapabilirsiniz. Sol tarafa olumsuz bir ifade kaydederken güçlü kalırsanız, talimatları takip edin; güçsüz olursanız talimatlardaki “sağ” ve “sol” sözcüklerinin yerlerini değiştirin.

Önce değiştirmek istediğiniz bir alışkanlık, bir tutum, otomatik bir duygusal tepki veya bir sağlık sorunu tespit ederek başlayın. Arzu ettiğiniz değişikliği, şimdiki zamanda, sanki arzu edilen durum halihazırda varmış gibi, bir olumlama olarak ifade edilmiş tek bir cümleyle açıklayın. Henüz gerçek olmayabilir, ama gelecekte gerçek olmasını istediğiniz bir ifade kurmanız önemlidir. Örneğin: “Baskı altında soğukkanlı ve kontrollü oluyorum.” Genelde ifadenizi kâğıda dökmeniz daha etkili olur.

Sonra aynı anlamı koruyarak ama olumsuz bir cümle içinde tekrar söyleyin (örneğin, “hayır”, “değilim”, “asla”, “olmam”. Yani “soğukkanlı ve kontrollü” cümlesi, olumsuz bir ifadeyle “Artık baskı altında stresli olmuyorum” gibi şekillendirilebilir. Dikkat ederseniz, olumsuz cümleyle bile anlamın hâlâ pozitif olduğunu fark edeceksiniz. Bir diğer örnek: “Sağlıklı ve zinde kalmak için besleniyor ve yediğim

yemeklerden keyif alıyorum”, “olumsuz yapılandırıldığında, “Endişe veya saplantıya dayalı beslenmiyorum” olabilir. ”Tırnaklarım uzun ve sağlıklı”, olumsuz olarak “Artık tırnaklarımı yemiyorum” diye ifade edilebilir (süre bir dakika kadar):

1. Şakaktan başlayarak sol elinizin üç ortaparmağıyla önden geriye doğru başınızın sol tarafına vurun (Şekil 48). Vurma esnasında ifadenizin olumsuz yapılandırılmış versiyonunu bir ritim eşliğinde söyleyin. Sert bir temas ve sekme hissedecek kadar sert vurun. Her geçişte ifadenizi tekrarlayarak yaklaşık beş kez önden arkaya doğru vurun.
2. Aynı tekniği, sağ elinizle başınızın sağ tarafına vurarak tekrarlayın, ama bu kez ifadenizin olumlu yapılandırılmış versiyonunu kullanın.
3. Bu prosedürü her gün defalarca tekrarlayın. Olumlamaya ne kadar çok vurursanız, sinir sisteminiz ve alışkanlık alanınızdaki etkisi o kadar hızlı ve güçlü olur.



Şekil 48.  
ŞAKAK VURUŞU

Şakak Vuruşu tekrar, kendi kendine telkin ve nörolojik yeniden programlama gibi güçlü unsurları bir araya getirir. Yalnızca kalbi değil, aynı zamanda her meridiyeni de etkiler, böylece niyetinizin mesajı bedeninizdeki her sisteme taşınır. Bu, yalnızca irade gücüyle aşılamayacak pek çok kalıbı değiştirmek için son derece basit bir yoldur.

Fiziksel ve duygusal zorluklarımız arasındaki paralellikler genelde çok çarpıcıdır.<sup>21, 22</sup> Bazen bir organ kelimesinin tam anlamıyla sizin davranışlarınızı yansıtan şekilde davranış gösterir. Bir örnek olarak kendimi kullanacağım. Ben bazen insanlarla arama net sınırlar koymakta zorlanırım. İşimin doğası gereği, bu son derece ağır bir sorun olabilir. Yıllar önce bir noktada, enfeksiyonlara karşı son derece savunmasız bir hale geldim. Sanki bedenimi enfeksiyonlardan korumakla sorumlu timüs bezim davranışını benim davranışlarıma göre şekillendiriyordu. Sol şakağıma vurarak şu ifadeyi kaydetmeye başladım: “Artık timüs bezim yabancı işgalcilerin sistemime girmesine izin vermiyor.” Sağ şakağıma vurarak kaydettiğim ifadeyse şuydu: “Timüs bezim yabancı işgalcileri dışarıda tutmak için özenle güçlü sınırlar koyuyor.” Enfeksiyonlara olan yatkınlığım kaybolmakla kalmadı, aynı zamanda net sınırlar belirleme becerim de gelişti. Şakak Vuruşu tekniğinin güzel yanı, niyetinizi iki kısa ifadeye indirdiğinden, bazen beden, zihin ve ruh arasındaki karmaşık ve kafa karıştırıcı bir yapbozun özüne ulaşabiliyor olmanızdır.

Şakak Vuruşu'nun bir diğer kullanımı, onlara vurmak yerine sözsüz bir şekilde noktaları düzleştirmeyi içerir. Bu, sakinleştirici ve besleyici olabilir. Parmaklarınızı başınızın iki yanındaki şakaklarınıza koyun ve derin nefesle birlikte parmaklarınızı şakak noktalarınız üzerinde bastırarak gezdirin. Kendinizi beslemek, belki bir aşermeyi tatmin etmek istediğinizde, yine derin derin nefes alarak başın her iki yanındaki şakak noktalarına eşzamanlı olarak bastırın. Örneğin, panikle süslenmiş bir aşerme veya başka bir bağımlılığa bırakma ihtiyacı hissediyorsanız, şakak noktalarınızı düzleştirin. Pek çok insan bu basit prosedürle beslendiğini hissederek ve panik hissi kaybolur.

Şakak Vuruşu hayatınızın kontrolünü elinize almanızı sağlayan öyle önemli bir araçtır ki işe yaramadığı birkaç hikâyeye anlatmak istiyorum. Çünkü bu hikâyeler bu tekniğin etkili olmasını sağlamak için öğretici niteliktedirler. Şakak Vuruşu başarısız olduğunda, bunun sebebinin genelde cümlelerin nasıl yapılandırıldıklarına bağlı olduğunu fark ettim. Sözcükler, sizin kendinizi rahat ettiğiniz bir dilde olmalıdır. Bazen bu, sözcükleri olası en basit ifadelere dönüştürmek anlamına gelir. Ayrıca sözcüklerinizin sizin değerlerinizle aynı çizgide ve duygularınızla tutarlı olması, bir

şey düşünürken başka bir şey söylememeniz ve primal bir ihtiyacı olumsuzlamaya çalışmamanız önemlidir.

Beş buçuk kilo vermek isteyen bir kadın bu yaklaşımı kullanarak sekiz buçuk kilo aldı. Başının sol tarafına, “Artık fazla kilolara ihtiyacım yok”, sağ tarafınaysa “Hedefim altmış kiloya düşmek” ifadelerini kaydetti. Bu cümleler makul gibi görünebilir, ama vurma eylemi ters etki yaptı. Ondan, bu egzersizi yaparken düşüncelerinin sözleriyle tutarlı olup olmadığına, aklının başka yerlere kayıp kaymadığına veya farkındalığına herhangi bir görüntü gelip gelmediğine dikkat etmesini istedim. Sonradan öğrendiğim kadarıyla, bu egzersizi her yaptığında aklına gelen cümle, “Lanet olsun, Slavlara benzedim. Her zaman kocaman bir vücudum olacak ve sonunda şişman Sophie Teyzeme benzeyeceğim,” oluyordu. Her gün bu düşünceyi beş kez kaydediyordu. Ve teknik işe yarıyordu! Düşünce ve görüntü, onun dikkatlice hazırlanmış cümlelerinden çok daha içsel bir telkindi. Bu arada sol tarafa “Vücudum Sophie Teyzemin vücuduna benzemiyor” ve sağ tarafına “Zayıf ve formda olabilecek bir bedenim var” cümlesini kaydettikten sonra istediği kadar kilo verdi.

Bir şirkette yirmi dört yıl çalıştıktan sonra çalıştığı birim kapatılan bir adam, yine o şirket tarafından becerilerini geliştirmek üzere bir seneliğine üniversiteye gönderildi. İlk seanstan önceki beş hafta, derslerinin yarı dönem sınavlarından C’ler ve D’ler almış, gelecekte tekrar pozisyon bulma olasılığını baltalamaya başlamıştı. Çok çalışıyordu, ama uzun süre konsantre olamadığını fark etti. Öğrenme bozukluğu olan bireylere yardımcı olduğumu duyunca benimle bir seans yapmak istedi. Onda herhangi bir öğrenme bozukluğu göremedim, ama yirmi beş sene boyunca insan-odaklı bir pozisyonda çalıştıktan sonra, alışkanlık alanının içedönük, konsantre bir çalışmaya yatkınlığı olmadığını sezdim. Ona bunu açıkladım ve adam, ona çalışma becerisini etkileyen alışkanlık alanını değiştirmesi için Şakak Vuruşu’nu nasıl kullanacağını öğrettiğimde çok heyecanlandı. Ama bir hafta sonra cesareti kırılmış bir halde geri döndü. Talimatlarımı sonuna kadar uygulamış ve gereken tüm zamanı ayırmıştı, ama çalışma alışkanlıklarında herhangi bir değişiklik göremiyordu. Bana egzersiz sırasında tekrarladığı cümleleri söyledi ve ondan benim karşımda tekrarlamasını istedim. Cümleler uygundu, ama enerjileri bu cümleleri yeterince iyi karşılamıyordu. Sözlerin ona doğru gelmesinin ne kadar önemli olduğunu açıkladığımda, Amerika Birleşik Devletleri’ne altı yaşındayken geldiğini ve İngilizce’nin onun ikinci dili olduğunu öğrendim. Bu kez kendi anadilini kullanarak bir hafta daha Şakak Vuruşu yaptıktan sonra, okuma ve odaklanma becerilerinde gözle görülür bir artış olduğunu söyledi.

Bir arkadaşım bir yıldan uzun bir süre boyunca kronik öksürükle mücadele ettikten sonra sigarayı bıraktı. Ona Şakak Vuruşu'nu öğrettim. O cümleleri tekrarlarlarken –sol tarafta “Artık sigara içmiyorum” ve sağ tarafta “Sigarasız varlığımın keyfini çıkarıyorum”– deli gibi sigara içmeye başladı ve kendini çok kötü hissetti. Bu egzersizle ilgili bir şey onun alışkanlığını güçlendiriyor ve aynı zamanda onu son derece endişeli bir insan yapıyordu. Ama egzersizin, arzu edilenin tam tersi bile olsa inkâr edilmesi imkânsız bir etkisi olduğundan, bu egzersizin etkili olduğunu biliyordu ve bunu olumlu yönde nasıl kullanacağını öğrenmeye karar verdi. Endişe probleminin sorunun anahtarı olduğunu hissediyordu. “Artık sigara içmiyorum” ifadesinin endişelerini tetiklediğini fark etti. Bunun sebebi kısmen sigara içmenin onun için önemli bir rahatlama yöntemi olmasıydı. Sezgilerine güvenerek yeni sözler buldu. Sol tarafına, “Endişe artık sigara içmeme sebep olmuyor” ve sağ tarafına, “Şimdi yalnızca sağlığım ve aldığım keyif için sigara içiyorum” cümlelerini işlemeye başladı. Endişe ciddi anlamda azaldı ve günde bir paket sigara içerken haftada maksimum üç sigara içmeye başladı. Aylarca sigara tüketimini bu seviyede tuttu ve sigarayı bir mantra, bir meditasyon yolu olarak kullandı. Öksürük kayboldu. Sonunda arkadaşım sigarayı tamamen bıraktı.

Enerji testinde olduğu gibi –hatta bu kitabın büyük bölümünde olduğu gibi– prosedür genelde basit bir formül oluşturmaktan daha öte bir ustalık gerektirir. Akılınızda bulundurmanız gereken noktaları özetlediğimizde, Şakak Vuruşlarınız daha etkili olacaktır: (1) Başınızın sol tarafına kaydettiğiniz cümle olumsuz bir sözcük ve sağ tarafına kaydettiğiniz cümle olumlu bir sözcük içermelidir; (2) Cümleler, konuşmalarınız ve düşüncelerinizle doğal bir uyum içinde olmalıdır; (3) Cümleleri söylerken dikkatinizi sözcüklere ve anlamlarına vermelisiniz ve (4) Cümleler size, temel bir değer veya daha temel bir ihtiyaçla çelişen bir şey yapmanızı söylememelidir.

Şakak Vuruşu'nun çok çeşitli sorunlar için etkili olduğunu gördüm. İnsanların sigarayı, içkiyi, aşırı yemeyi veya saplantılı bir şekilde kaşınmayı bırakmalarına yardımcı oldu. Özgüven, iyimserlik ve özsaygı geliştirmelerini sağladı. Ciddi bir hastalıkla savaşırken bağışıklık sistemlerini güçlendirmelerine, kilo vermeye çalışırken metabolizmalarını hızlandırmalarına ve yeni bir beceri öğrenirken koordinasyonlarını geliştirmelerine olanak verdi. Tümörleri küçültme, egzamadan kurtulma ve kan basıncını düşürmede etkili oldu.

Hedef bir davranış, duygu veya fizyolojik durum seçin. Sol kulağınızın etrafına vurarak kaydetmek için olumsuz yapılandırılmış bir cümle ve sağ kulağınızın etrafına vurarak kaydetmek için olumlu yapılandırılmış bir cümle belirleyin. Cümlelerinizin

enerjilerinizle uyumlu olup olmadığını, cümleyi söylerken bir elinizle vururken bir arkadaşınızdan diğer kolunuza enerji testi yapmasını isteyerek öğrenebilirsiniz. En az bir hafta boyunca günde dört veya beş kez cümlelerinizi kaydedin. Derin yer etmiş alışkanlıklarda, sonuçların ortaya çıkmasının en az 30 gün sürdüğüne tanık oldum. Kuşkucu bile olsanız, kendinizi eriştiğiniz sonuçları esas alarak yargılayın.

Optimum seviyede sağlığa, mutluluğa ve canlılığa erişmek için üç kapanış tavsiyesi verelim: Uzaklaşın, fark edin, açın.

- Yoğun dünyanızdan *uzaklaşın* ve düzenli olarak farkındalığınızı bedeninize odaklayın. Kötü şeyler olduğunda görmemek için kafasını çeviren bir vatandaş gibi, kendinizi mücadelelerden uzaklaştırmak yerine o mücadelelere tutku katın. Bedeniniz her gün sizin için pek çok mücadeleden geçer. Yorulduğunda ve hasta olduğunda, ki zaman zaman olacak, ona düşmanınızmış gibi davranmayın. Ölüm sizi ayırana dek sevgiliniz olduğunu unutmayın.
- Bedeninizin sağlığı ve ihtiyaçlarıyla ilgili size sunduğu gizli ipuçlarını *fark edin*. Merak ve endişe, sezgi ve enerji testleriyle, bedeninizin enerjilerini okuyun, çünkü onlar bedeninizin yerel dilinin kelimeleridir.
- Hastalık ve sağlık gizemlerinin sırrını ortaya çıkarmanın, etkileşim ve iletişim kurmanın yolları olarak meridyenlerin izini sürün, çakraların üzerinde daireler çizin, akımları örün, noktaları *tutun* ve alanlar oluşturun; bedeninizin enerjilerini ancak bu şekilde besleyebilirsiniz.



# Enerji Tıbbı

## S o n s ö z



### Uzak Diyarlara Yolculuklar

*Yerde gökte daha öyle şeyler var ki Horatio, senin felsefenin düşlerine bile girmez.*

—WILLIAM SHAKESPEARE

*Hamlet*

*Biz derimizde bitmeyiz.*

—DOLORES KRIEGER

*Therapeutic Touch, Kurucu*

**S**ahsen, kelime dağarcığıma, “koruyucu meleklerin” varlığı, geçmiş yaşamlar ve ölmüş insanlardan mesajlar gibi, pek çok insanın felsefesinin “düşlerine girmeyen” şeyler eklememe neden olan sayısız tecrübe yaşadım. Bu tecrübeler size tuhaf, hatta imkânsız gibi gelebilir ve bu kitaptaki tekniklerin sizde etkili olması için onlar hakkında benim çıkardığım aynı sonuçları çıkarmanız gerekmez. Ancak bu bilgilerin, beden, zihin ve ruhun gizemli ilişkileri hakkındaki merakınızı uyardırmasını ve sizin onları bir veri olarak kabul etmenizi umut ediyorum. Benim için, bu tecrübeler enerji tıbbını çok daha geniş bir bağlama koyar. Mesele sadece bir semptomu yok etmek için şu meridyenin nasıl ve ne zaman izini süreceğini ya da hangi çakranın üzerinde daireler çizeceğini bilen teknisyenler değildir. Mesele aynı zamanda enerji çalışması köprüsüyle, bir uygulamacının, bir hastanın veya müşterinin yaşamına ruh seviyesinde dahil olmasıdır.

Bilinçli olarak enerjiyle çalışmaya başladığınızda, beklenmedik varoluş âlemleriyle karşılaşabilirsiniz. Bazen bu, hareket eden görünmez enerjilerin basit bir kutusaması ve daha sonra o kişinin kendini daha iyi hissettiğini duymaktan öte bir şey

olmayabilir. Bazen, bir insanın kişisel şifacısına erişmek mümkün olduğundan, geride durabilir ve birinin bedeninin muazzam, spontane bir iyileşme göstermesini izleyebilirim. Arada bir, tedavi ettiğim insanlardan biri, “Büyükanem burada ve onu dinlemeni istiyor. Sana ne yapman gerektiğini anlatmaya çalışıyor,” der. Ve o zaman sanki bir varlık odaya gelir ve bana, hiç aklıma gelmeyen ama etkili olduğu kanıtlanan bir prosedür uygulamamı söyler. Bunun yanı sıra, “biri” devreye girdiğinde, sırtımın tam ortasında bir fermuar açıldığını ve engin bir iyileşme seansı gerçekleştiğini hissettiğim de oldu. İçsel bir gayroskop bana pozitif bir sürece dahil olduğumuzu söylese de bu durumların hiçbirinde neler olabileceğini bilemem ve her seferinde beklenmedik olaylar karşısında hayrete düşerim. Bunların hiçbirini hafife almam. Her seferinde bu tip tecrübeleri hayret ve hayranlıkla karşılarım.

Koruyucu melekler, rehberler, ruhlar ya da siz onlara ne dersiniz deyin, tarih boyunca tartışma konusu olmuşlardır. Sokrates, hayatı boyunca ona rehberlik yaptığına inandığı bir varlıktan açıkça söz etmiştir. Sokrates ona “kâhin” derdi ve onu sayısız şekilde koruduğunu söylerdi.<sup>1</sup> 2.000 yılı aşkın zaman önce, Helen Keller’in titiz zihni şu açıklamayı yaptı: “En sadık ve yardımsever dostlarım ruhani olanlardır. Karanlıkta yürüyüp zorluklarla karşılaşırken, ruh âleminde mırıldanan cesaret verici seslerin farkına varırım.”<sup>2</sup> 1993 yılında, melekler üzerine yapılan bir Time/CNN anketi, nüfusun yüzde 69’unun ya da tahminen 144 milyon Amerikalı yetişkinin, spiritüel varlıkların dünya üzerinde özel güçleri olduğuna inandıklarını ve yüzde 32’sinin ya da tahminen 46 milyonunun kendi yaşamlarında “melek gibi bir varlık” hissettiklerini söylediklerini ortaya koydu.<sup>3</sup>

İnsanları spiritüel koruyucularına ya da kişisel meleklerine açmaya çalışmıyorum. Ben, bu tip gelişmelerin kendiliğinden, doğal bir şekilde oluşması gerektiğine inanırım. Zihninizi ve yüreğinizi açık ve enerjilerinizi dengede tutarak olacaksınız varsa bu tip tecrübeleri çağırma konusunda kendinize düşeni yapmış olursunuz. Ama insanlar bu âlemlerle tesadüfen karşılaşmadıklarından, bu ele almaya değer bir konudur. Bu gibi deneyimler sizin inanç sisteminizin tamamen dışında kalıyorsa ya da bunların yalnızca kötülüğün simgeleri olarak ortaya çıktığına inanıyorsanız, büyük olasılıkla gerçekleştirmelerinden korkuyorsunuzdur ve bu deneyimi bir perspektifte tutmanız ya da yapıcı bir şekilde kullanmanız pek olası değildir. İçsel rehberleriyle düzenli olarak iletişim kuran ve bunun sıradan zihinlerinden farklı hissettirdiğini söyleyen pek çok insan tanıyorum. Bu “iletişim” bazen ego ve hayal gücü için bir “psişik” iletişim kaçamağından kaçmak için bir araç olsa da çoğu zaman son derece değerli yönlendirmeler olduğunu söyleyebilirim.

Herkesin karar verirken benimle aynı yolu izlemediğini, içindeki ve etrafındaki sesleri dinlemediğini öğrendiğimde yirmili yaşlarımdaydım. Bu sesler sanki farklı bir âlemden geliyor gibi görünse de tuhaf görünmüyorlardı. Daha çok değerli dostlardan geliyor gibiydi. Hatta benim için bunlar öyle doğaldı ki onlara bir anlam yüklemek için herhangi birine onlardan bahsetmek aklıma bile gelmedi. Annem oldukça psişik bir insandı, ama ben gençliğimde bunun sıra dışı olduğunu bilmiyordum. Bazen sorularıma, “Donna, senin meleklerin var, onlara sor,” diyerek cevap verirdi. Ben sıra dışı olanın babam olduğunu sanırdım, çünkü o hiçbir zaman böyle deneyimler yaşamazdı. Oysa ben hayırsever kuvvetlerin tecrübeleriyle öyle çok kutsandım ki “diğer tarafta” kötülük olabileceğine inanmayı reddettim.

## KARANLIK KUVVETLERLE KARŞILAŞMAK

Bir başkasının benliğinin derinliklerine girerken bazen kendinizi asla çağırmadığınız, istemediğiniz ya da beklemediğiniz kuvvetlere açarsınız. Jim benimle bir seans yapmak istediğine karar verdiğinde büyük bir sıkıntı içindeydi. Tuhaf bir şekilde aracının kontrolünü kaybedip duruyordu. Onun tecrübesine göre, arabadaki görünmez bir kuvvet direksiyonun kontrolü için onunla mücadele ediyor ve arabayı yoldan çıkarmaya çalışıyordu. Jim hayatının tehlikede olduğuna inanıyor, korkuyordu; öyle ki o bölgeden ayrılmış, Alaska’ya gitmiş ve bir sene boyunca bir balıkçı teknesinde huzurlu bir şekilde yaşamıştı. Ancak Oregon’a döndüğünde, “ruh” tekrar hayatındaydı ve Jim ondan kurtulmasına yardımcı olmamı istedi.

Birlikte çalışmaya karar verdik. Her ne kadar onun “kötü bir ruhla” karşı karşıya olduğuna inanmasam da ona yardımcı olabileceğimi hissettim. Yaşadıklarının çok daha makul psikolojik açıklamaları olabilirdi. Ayrıca ben kötüyü tanımakta güçlük çekmiş ve hâlâ da güçlük çeken biriyim. Onun varlığıyla direkt olarak karşı karşıya kaldığımda, sonuna kadar inkâr evresinde kalmam mümkündür.

O dönemde, ofisim evimdeydi. Jim masama uzandıktan sonra seans hızla tuhaf bir hal almaya başladı. Dokunmak üzere yanına gittiğimde, ellerim bedenine on santimden fazla yaklaşmıyor gibiydi. Etrafında bir tür bariyer vardı. Ona dokunmaya çalışıyordum, ama sanki görünmez bir kuvvet ellerimi yaklaştırmama engel oluyordu. İçimden bir ses bana temkinli olmamı söyledi, ama ben umursamadım. Bu, yardım etmek için bana gelen biriydi. Bense bu ikazın dikkat dağıtıcı olduğunu düşündüm ve müdahale etmesine izin vermedim. Jim orada gözleri kapalı bir şekil-

de yatıyordu ve benim yaşadıklarımından habersizdi. Sonunda tüm gücümü topladım ve ellerimi bariyerden içeri ittim. Bunu yaptığımda, tenini ve bedeninin katılığını hissettim. Ama bir enerji bağı kuramadım. Bu his kaygı vericiydi. Anlamadığım bir şeye uzanmaya çalışıyordum ve kısa süre sonra kendimi hasta hissetmeye başladım. Sonunda, “Jim, neyim var, bilmiyorum, ama 45 dakikadır üzerinde çalışıyorum ve hâlâ enerjinle bağ kuramadım. Şimdi durabiliriz ve başka zaman geri gelebilirsin,” dedim. Aldığım yanıt şu oldu: “Kırk beş dakika mı? Daha şimdi gelmedim mi?” Ama sonra saate baktı ve sanki ilaçla uyutulmuş gibi hissettiğini söyledi. Ama seansı sonlandırmayı kabul etti ve gitti.

Oda ağır ve kasvetliydi. Kocam David’i buldum ve ona bisiklete bineceğimi söyledim. Bana eşlik etmeyi teklif etti. Akşamın erken saatleriydi. Daha yavaş pedal bastığımda, bir şeyin kuyruksokumu kemiğime vurduğunu hissetmeye başladım. Bu, sert bir ritimle gelen bir pat sesi gibiydi ve giderek kötüleşiyordu. Hızlı pedal çevirdiğimde o kadar kötü değildi, ama yavaşladığımda korkunç bir his başlıyordu. David’le birlikte bir fincan çay içmek için bir kafede durduk ve ben çok tuhaf bir yerdeydim. Bir arkadaşımız bizimle konuşmak için yanımıza geldi, ama ben onu duyamadım bile. Uyumak için eve gittim ve berbat bir gece geçirdim. Şimdi dönüp o güne baktığımda, her ne kadar o anda öyle düşünmesem de cin çarpmış gibi hissettiğimi anlıyorum. Sanki bir şey beni ele geçirmişti. Tuhaf ve hoş olmayan o darbe hissi devam etti. Uykusuz bir gecenin ardından, ne yapacağımı bilmez bir halde erkenden kalktım. Görüşmem gereken hastalarım vardı, ama ben kimseye yardımcı olabileceğimi düşünmüyordum. David rehberlerimden yardım istememi önerdi. Ben randevularımı iptal ettim, bisikletime atlayıp parka gittim, çimlere uzandım ve rehberlerime bana neler olduğunu sordum.

Duyduğum şey, Jim’in enerji bariyerini aşarak onun içindeki ruhu kendime çektiğimdi. O Jim’i tamamen terk etmişti ve şimdi benim içimdeydi. Kötü ruhlar bana çok yabancı bir kavramdı, ama ben kuyruksokumuma gerçek ve acı verici bir şeyin çarptığını inkâr edemiyordum. Eve dönüş yolunda zorlandım. Eve ulaştığımda David oradaydı ve ona olan biteni anlattım. Beni can kulağıyla dinledi. Sonra, “Onu çıkarmak zorundayız,” dedi. Ben yatağa uzandım ve David konuşmaya başladı. David hem hipnoz hem de kötü ruhları kovma konusunda tecrübelidir ve ikisi arasındaki farka dair bir şeyler bilir. Sonunda ben, çok belirsiz çizgileri olan koyu gri bir enerjinin içimden çıktığını hissettim ve uyuyakaldım.

Uyandığımda ben iyiydim, ama David üzgündü. İyi olduğumdan emin olduktan sonra sorduğu ilk soru, “Nereye gitti?” oldu. Ben, “Tavandan direkt yukarı,” de-

dim. Yatak odamızın üst katında, David'in bilgisayarının bulunduğu çatı katı vardı. O dönemde David ilk kitabını yazmakla meşguldü. O sabah kötü ruhları kovma seansından önce üzerinde çalıştığı dosyanın açılmadığını fark etmişti. Daha sonra teknisyenler dosyanın içinde yalnızca “anlamsız veriler” bulabildiler. Dosyada, kitabından henüz yedeği alınmamış iki bölüm vardı. O bölümleri hazırlaması aylarını almıştı. Onları silinmesinden “ruh” sorumluydu nereye saldıracığını kesinlikle iyi biliyordu.

Jim tekrar aradığında mutluluktan havalara uçuyordu. Yoldan dışarı itilme tecrübeleri seansımızla birlikte bir anda son bulmuştu.

## ŞIFACIYI KORUMAK

Ben kötülüğü her zaman insan kibrinin, hırsının ve yozlaşmasının bir sonucu olarak düşünmüşümdür ve onlar bu nosyonla çelişkiye düştüklerinde içgüdülerimi görmezden geldim. Şu âna kadar yaptığım ve bana en çok zarar veren hatalarım, kendimi yardım etmeye en çok adadığım zamanlarda oldu. Çok yorgun olduğum, duygusal anlamda tükendiğim ya da bizzat hastalanmanın eşiğinde olduğum zamanlarda tedaviler yaptım. Tedavi etmeye çalıştığım kişiyle olan ilişkim bir şekilde olumsuz olduğunda da tedaviye devam ettim ve zaman-zaman o seanslar bana zarar verdi.

Ayrıca Jim'le olduğu gibi, bana geri çekilmemi söyleyen sese kulak asmadım ve bilgeliğin müdahale etmeye korktuğu yerde devreye girdim. Bu dersi öğrenmek giderek daha da zorlaştı, çünkü ben yardım etmeye çok açık ve hevesli olduğumda ve bir müşterim için kendi yaşam kuvvetini feda ettiğimde, seans oldukça yorucu olabilir. O kişi çok yol kat etmiş, minnettar ve az önce tamamladığımız gibi bir seans daha talep ederek ayrılabilir, ama ben hastalık veya ağrılarla baş başa kalırım.

Kendinizi başkasının enerjisiyle çalışmaya tamamen açtığınızda, o kişiyle yakın ve kişisel anlamda bağ kurarsınız. Siz beni iyileştiriyorsanız, benim enerjilerim sizi etkiler. Bunun aksi bir yol düşünemiyorum. Ben kişisel olarak enerjilerimi almamak için aşırı temkinli davranan, araya çok fazla mesafeye koyan ya da aşırı katı sınırlar çizen bir şifacı istemem. Her zaman bir hastamla birlikte seanstayken sürece kişisel olarak dahil olurum. Uygun profesyonel bir ilişki oluşturmak ile kendinizi bir başka insanın enerjilerine açmak arasındaki ayrım çok önemlidir. Profesyonel ilişki –alış-verişin tanımı, ücret ve süre yapısı– kişinin kendini anın gizemine tamamen açmasını güvenli kılan bir taşıyıcı yaratır. Hemen her zaman, bir seans sırasında bed-

nimde rahatsız edici enerjiler bile dolaşsa seansın sonunda kendimi başladığımızda olduğumdan daha taze, enerji dolu ve zinde hissederim. Ama aynı zamanda kendimi ve sağlığımı zora soktuğum zamanlar da oldu, bu yüzden profesyonel anlamda veya sadece sevdikleriniz için enerji tıbbıyla ilgilenecekseniz, kendinizi korumanız için birkaç öneri sunmak istiyorum.

Ben iyi değilsem, bir başka insanın hastalığını alma konusunda daha savunmasız olurum. Bu anlamda önce kendinizi tanımayı öğrenmek zorundasınız. Bu, diğer işlerden farklı bir standart gerektirir. Bir ofiste veya bir fabrikada çalışıyorsanız, kendinizi biraz hasta hissettiğinizde uzaklaşmak, bir şifa seansında kendi enerjilerinizi başkasının enerjileriyle karıştırırken olduğundan daha kolaydır. Kendi içsel kıstasınızın farkında olun ve deneme-yanılma yöntemiyle öğrenmeye hazır olun. Bazen bir seans öncesinde bitkinlikten kırılıyorum ve seans her ikimiz için de canlandırıcı olur. Bazen benim için son derece yıpratıcı olabilir. Kural şudur: Birkaç basit enerji tekniğiyle kendi enerjilerimi nispeten kolay bir şekilde harekete geçiremiyorsam, bir başkası üzerinde çalışmamalıyım.

Şifa çalışmasını diğer işlerden farklı kılan bir diğer husus, haftada 40 saat kavramına sıkıca tutduğunuz takdirde devrelerinizi kolaylıkla yakabilecek olmanızdır. Bu işe ayırabileceğiniz zaman miktarı bünyenize, belirli bir gündeki heveslilik düzeyinize ve yaşamınızda olup biten diğer şeylere bağlıdır. Benim kendimi tam anlamıyla toparlayabilmem için seanslar arasında zaman bırakmam gerekir ve düzenli olarak kendi bedenimde Üç Yumruk, Yeri ve Göğü Bağlamak ve kulak çekme gibi basit enerji egzersizleri yaparım. Ayrıca parmaklarımla elmacık kemiklerime bastırırım ve bu hareket mide meridyenindeki ilk noktaları uyarak yer eden stresleri arındırır.

Sunduğum enerji teknikleri, genelde seanslar sırasında kendimi içinde soktuğum zorlukları tersine çevirmekle kalmaz, aynı zamanda şifa çalışması yapma süreci bende hemen her zaman tazeleyici bir etki bırakır. Oda neredeyse her zaman iyileştirici ve besleyici bir atmosferle doludur. Diğer âlemlerden gelen kuvvetler hemen her zaman iyi niyetlidir.

## KORUYUCU MELEKLER

Her ne kadar her zaman beklenmedik ve biraz gizemli olsalar da koruyucu melekler çalışmalarımda öyle sık ortaya çıkarlar ki onların bazen aşikâr olan varlıklarını kabul etmeye mecbur bırakıldığımı düşünüyorum. Başka bir âlemden gelen yardım

ve rehberliğe dair veriler giderek artmaktadır ve bazen o varlığın sizi varlığından haberdar etmesi için kaçınılmaz sebepler olur. Bazen sizi haberdar ederler. Çoğu zaman bizim koşullanmamız ve kültürel filtrelerimiz onun bilincine varmamızı önler, ama ben seanslarımda pek çok kez, iyileşme sürecinde kilit rol oynayan bir varlığı hissetmişimdir. Size o seanslarından birini anlatacağım.

1981 yazında, San Diego yakınlarındaki Palomar Üniversitesi'nde ders veriyordum. Bir kadın dikkatimi çekti, çünkü daha önce hiç derslere katılmamıştı ve genelde ders sona ermeden sınıftan çıkardı. Ciddi anlamda fiziksel ağrı çekiyor gibiydi. Daha sonra, İsa'yı çağırmadan bu tip bir şifa çalışması yapmanın onun dini inancıyla çeliştiğini ve kadının ne yapacağını bilemediğini öğrendim.

Ancak bir gün Betty adındaki bu kadın benimle özel bir seans yapmak istedi. Çocukluğunda geçirdiği çocuk felci nedeniyle, sol tarafında şiddetli bir ağrı vardı. Şimdi altmışlı yaşlarının başlarında olduğundan, kemik yapısı ve kas sistemi onu taşımamaya başlamıştı ve özellikle sol omuz ve kalçasındaki ağrılar şiddetlenmişti. Sayısız doktora görünmüştü, ama hiçbiri ağrısını dindirememişti. Ona bunun birlikte yaşamayı öğrenmesi gereken bir kondisyon olduğu söylenmişti.

Betty bir ve ikinci seanslarımızın ardından yaşadığı rahatlama karşısında şaşkıncıydı. Üçüncü seans sırasında, odanın köşesinde kırmızı bir enerji gördüğüm hissine kapıldım. Buna bir anlam veremedim. Görmezden gelmeye çalıştım, ama çok ısrarcıydı. Seans aniden yarıda kesildi. Hayalet gibi, ama neredeyse insan biçiminde bir erkek o köşede duruyordu. Bana, *Kral ve Ben*'de Yul Brynner'ın oynadığı karakteri anımsattı. Otoriter bir şekilde emretti: "Ben Balasheem. Omuzlarında dur!"

Ben Betty'nin omuzlarına doğru yürüdüm ve parmaklarımı üzerine koydum. Aniden bu benlik bedenime girmiş gibi hissettim. İki eldeki ortaparmaklar, aniden Betty'nin omuzlarına saplanan çelik demirlere dönüştü. Ellerimi çekemiyordum. Bedenimde ve ellerimde öyle güçlü bir enerji kuvveti vardı ki Betty şiddetli bir şekilde titremeye başladı ve bir süre sonra titremeleri kasılmalara dönüştü. Ben olduğum yerde kalakaldım, ama parmaklarımı çekemiyordum. Betty, titremekle kasılmak arasında bir yerde, yukarı aşağı sarsılıyordu ve sonunda masadan düşüverdi. Ellerimi ancak o zaman çekebildim.

"Aman Tanrım, iyi mi?" diye düşünerek ona doğru koştum. Betty yerde hıçkırarak ağlıyordu ve onu sakinleştirmek için elimden hiçbir şey gelmiyordu. Sonunda Betty bana, "Bak!" dedi. Bana artan hareket kabiliyetini gösterdi ve hiçbir ağrısı kalmadığını söyledi. Hem de hiç. Hepsi gitmişti. En son çocuk felci geçirmeden önce bu kadar serbest hareket edebilmişti ve uzun yıllardır ağrısız bir günü olmamıştı.



Yüksek sesle, benim İsa'nın annesi Meryem Ana olup olmadığını sorgulamaya başladı. Onun için bunun başka hiçbir açıklaması olamazdı. Bu sırada ben, "Betty, ben değildim! Sanki başka bir ruh içime girdi. Adının Balasheem olduğunu söyledi," diyordum. O ise "Meryem ve İsa'ydı!" diye bağıırıyordu. "Hayır," diye yanıtladım. "Adının Balasheem olduğunu söyledi ve Yul Brynner'a benziyordu."

Betty şaşkına döndü. Bu inandığı hiçbir şeyle örtüşmüyordu, ama sağlığındaki ilerlemeyi inkâr edemezdi. Kilisedeki cemaatine, Meryem Ana'nın şifa için benim bedenimi kullandığını anlatmaya başladı. Ben, kendilerini iyileştirmemi isteyen insanların telefon yağmuruna tutuldum. Önce açıklamaya çalıştım: "Öyle olmadı. Ben Meryem değilim." Sonunda, bir şekilde kutsal bir şifa kuvvetinin devreye girdiğini kabullenmeye başladım. Yaz sonunda Ashland'e dönüyordum ve yeni hasta alamayacaktım, ama Betty'yi son bir kez görmeyi kabul ettim.

O seansta Betty'nin soruları vardı: "Neden ben?" Buna verebileceğim bir yanıt yoktu, Balasheem'in kişisel olarak Betty'yi seçtiğini, onun herkesin ulaşabileceği genel bir kuvvet olmadığını hissediyordum. "Eğer tekrar gelirse neden benimle direkt olarak konuşmadığını bilmek istiyorum!" dedi. Aniden, Balasheem'in odada olduğunu hissettim. "Betty, sanırım burada," dedim. "Sor o zaman!" diye karşılık verdi. Balasheem'den şu yanıtı aldım: "Hayatı boyunca Betty'ye ulaşmaya çalışıyordum. Şimdi artık bana inanması kaçınılmaz oldu." Ve hepsi buydu. Balasheem gitmişti. Bunun; Betty'nin ona inanmasının kaçınılmaz olmasının ne anlama geldiğini bilmiyordum. Betty hâlâ söyleniyordu, ama o da büyülenmişti ve ben Balasheem için ne söylersem söyleyeyim –belki bunun benim tuhaf spiritüel inançlarımla ilgisi vardı– o Meryem Ana'nın hayatını kutsadığına inanmıştı.

Ashland'den ayrıldım. Aylarca Betty'den haber almadım. Sonra bir gün parkta yürürken Balasheem karşıma çıktı ve bana Betty'yi aramamı söyledi. Betty'ye ilemem gereken belirli beslenme talimatları verdi, dokuz vitamin ve mineralden söz etti, alması gereken miktarları ve neyin dengesiz olduğunu anlattı. Hemen bir telefon kulübesine gittim, aradım ve "Betty, az önce parkta Balasheem'i gördüm ve bana seni aramamı söyledi," dedim. Balasheem'in onun için verdiği beslenme tavsiyelerini sıraladım. Uzun bir sessizlik oldu. Ardından benden söylediklerimi tekrarlamamı istedi. O da bir sağlık kontrolünden geçmişti ve o gün laboratuvar sonuçlarını almış, zarfı henüz açıyordu. Söylediklerimin laboratuvar sonuçlarıyla birebir örtüştüğünü, hatta potasyum değerinin gerçekten de çok düşük çıktığını söyledi. Onun Balasheem'i kabul etmesini sağlayan, iyileşmeden de çok bu olaydı. Onun kişisel meleği olduğunu söyledi ve onu inanç sistemine kabul etti.

Bir sonraki yaz ders vermek üzere San Diego'ya gittim. 5. Otoyol'dan güneye doğru ilerliyordum; kızlarım Tanya ve Dondi arka koltukta uyuyorlardı ve bardaktan boşanırcasına yağmur yağıyordu. Sacramento'yu henüz geçmiştik ki aniden ön camın dışında Balasheem'i gördüm. Bana Betty'yi aramamı söyledi: "Ona, yaşanan olayın onun hatası olmadığını söyle."

Endişeli bir şekilde bir telefon kulübesi buldum ve aradım. Telefonu bir adam açtı ve ben Betty'yle konuşmak istediğimi söyledim. "Üzgünüm, şu anda konuşamazsınız," dedi. "Lütfen, onunla konuşmam gerek," dedim. "Bu imkânsız!" dedi adam. "Lütfen daha sonra tekrar arayın." "Hayır, onunla şimdi konuşmam gerek. Lütfen Betty'ye Donna arıyor deyin. Balasheem'le konuştuğumu söyleyin."

Adam Betty'ye arayanın ben olduğumu söylediğinde, Betty telefona geldi. Ben hemen anlatmaya başladım, "Betty, hiçbir şey söyleme," dedim ve ona Balasheem'in nasıl görüldüğünü ve benden Betty'ye, "olan şeyin onun suçu olmadığını" söylememi istediğini anlattım. Betty bir çığlık attı ve hıçkıra hıçkıra ağlamaya başladı. Biri telefonu elinden almaya çalışıyordu ve Betty, "Hayır, hayır!" diye itiraz ediyordu. Sonra sakinleştiğini hissettim. Balasheem'in başka bir şey söyleyip söylemediğini sordu. "Şimdilik hepsi bu, ama ben San Diego'ya geliyorum. Betty, ne oldu?" dedim.

"Oğlum intihar etti."

San Diego'ya varır varmaz doğrudan doğruya Betty'nin evine gittim. Uyuyordu. Kocasına bana telefonumdan önce Betty'nin kalbinde ritim bozuklukları olduğunu, ama şimdi sakinleştiğini söyledi. Yaşadıkları şoktan ve hissettikleri suçluluktan söz etti. Betty'nin oğluna duyduğu sevgi hem sonsuz hem de tuhaf bir şekilde karmaşıktı, ama babanın üzüntüsü daha ağırdı, çünkü oğluyla birbirlerine yabancılaşmışlardı. Betty hep arada kalmış, annelik içgüdülerine ters düşecek şekilde "bağırına taş basmaya" zorlanmıştı.

Betty'nin ayaklandığını duydum ve yanına gittim. Odada öyle güçlü bir sevgi ve şefkat vardı ki daha görmeden Balasheem'in odada olduğunu anladım. Ondan olağanüstü bir merhamet ve durumun ağırlığı karşısında hürmet yayılıyordu. Son derece içsel bir şeye ortak olduğumu hissettim. "Betty, o burada," dedim. Bir anda inanılmaz bilgiler almaya başladım. Oğlunun bedeni uzun yıllar uyuşturucu kullanmanın neticesinde öyle kötü durumdaydı ki iki sene içinde karaciğer yetmezliğinden ölecekti. Belli ki oğlu, uyuşturucuları hafife almayı kaldıramayacak bir beden kimyasına sahipti. Ama yaşamına bu zamanda son vererek sevdiklerine zarar gelmesini önleyebileceğini hissetmişti, çünkü uyuşturucu almak için kendini korkunç şeyler yapmaktan alıkoyamayacağını fark etmişti. O kadar yıkıcı olmayan bir alternatif

olarak intiharı seçmişti. Bu beni çok etkiledi. Ben intiharı kabullenmekte güçlük çekerim. Benim içgüdülerimle öyle güçlü bir tezat içerir ki Balasheem'in sözlerini kabullenmekte zorlandığımı hatırlıyorum.

Sonraki üç gün boyunca her gün Betty'yi görmeye gittim ve her seferinde Balasheem de oradaydı. İntihardan önceki bir sene boyunca, bunun engellenemeyecek bir boyuta geldiğini söyledi. Balasheem'in ilk seansta varlığını Betty'ye hissettirmek için "Donna'yı omza yönlendirmesinin sebebi" de buydu. Betty'nin bedenini iyileştirmek bağlantı kurmanın ve daha büyük bir hikâyeye hazırlanırken onun güvenini kazanmanın bir yoluydu. Balasheem, Betty'nin kalbinin oğlunun intiharına dayanamayacağını anlamıştı. Bunun üzerine Balasheem kaçınılmaz intiharın vereceği zararı en aza indirmek için gereken koşulları yaratmaya koyulmuştu.

Betty'yle yaptığım üçüncü seansta Betty, "Onu görüyorum! SENİ GÖRÜYÖRÜM!" diye bağırdı. Balasheem'le konuşmaya ve onu iştirmeye başladı. Ben artık aracı değildim. Ama Betty'nin asıl duymak istediği oğlunun sesiydi. Oğlunun özlemi yüreğinde öyle ağır bir yükü ki, bu acıyı dindiremiyordu. Altı ay boyunca her gün oğlunun mezarına gidip taze çiçekler bıraktı. Bir gün, oğluyla konuştuğundan, ağladıktan ve çiçeklerini bıraktıktan sonra, oradan ayrılmak üzere arkasını döndüğünde uzaktan oğlunun sesini duydu. Sanki oğlu arkasında duruyor gibiydi. "Ah, Anneciğim, çiçekleri eve götür ve onların keyfini çıkar," dedi oğlu. Betty'nin yüreğinde taşıdığı korkunç ıstırap hafifledi, o ağır yük kalktı.

## DİĞER ÂLEMLERİN İSPATI

Freud'dan başlayarak tüm kişilik teorisyenleri spiritüelliği psikopatolojiyle özdeşleştirir. Ancak psikolojik araştırmalar her seferinde "spiritüellik" ve zihinsel sağlık arasında bağıntı tespit eder. Örneğin, mistik deneyimler yaşadıklarını bildiren insanlar psikopatoloji ölçümlerinde daha düşük, psikolojik sağlık ölçümlerinde daha yüksek puanlar almışlardır.<sup>4</sup> Bu spiritüel tecrübeler pek çok şekilde olabilir.

İnsanların söz konusu olduğunda en korkunç sahtekârlıklar "kanal yoluyla konuşan ruhları" içerse de Balasheem'in Betty'nin yaşamındaki etkisi gibi tecrübeler yaşadığınızda, bu tecrübeler sizin inanç sisteminizi yeniden şekillendirmenize neden olabilir. İşin aslına bakarsanız, bilim insanları, tamamen materyalist bir dünya görüşünü altüst eden deliller bulmaya devam etmektedirler.

Örneğin bazı çocuklar, konuşabildikleri zamandan itibaren, kendilerini çocuğa

verilen isimle ve yerel koşullarla özdeşleşmeyen biri olarak hissettiklerini belli ederler. Pek çok vakada bu tip çocuklar, kimliklerine sahip olduklarını düşündükleri başka bir insan hakkında son derece belirleyici detaylar anlatırlar. Virginia Üniversitesi'nde psikiyatrist olan Ian Stevenson, bu "geçmiş yaşam anılarından" oluşan 2.600'den fazla vakayı bir araya topladı. O ve meslektaşları tüm dünyayı dolaştı, bu tip anılara sahip olduklarını bildiren yüzlerce çocukla görüştü ve sonra bildirilen çocuk ölümlerini inceledi. Vakaların çoğunda, Stevenson ve ekibi, adı verilen çocuğun gerçekten yaşamış olduğunu ve söz konusu çocuğun doğumundan önce öldüğünü doğrulamayı başardı. Genelde diğer veriler de örtüştü: Birey çocuğun söylediği kasabada yaşıyordu, çocuğun isimlerini saydığı akraba ve arkadaşları vardı ya da çocuğun söylediği ama hiçbir ilgisinin olmadığı bir meslekle uğraşıyordu.<sup>5</sup> Sahtekârlığı önlemek için her türlü tedbir alınmıştı.

Bu bulgular pek çok şekilde yorumlanabilse de çocuk ve çocuğun "hatırladığı" birey arasında daha ikna edici bir bağlantı, tesadüfi bir gözlem sırasında keşfedildi. Stevenson'ın araştırdığı vakaların yüzde 35'inde ya da 895'inde, çocuklarda doğum izleri veya doğum kusurları vardı. Çoğu vakada, bunlar hatırlanan insanın aldığı yaralarla örtüştü! Örneğin, karnından vurulduğunu hatırlayan üç yaşındaki bir çocuk, araştırma sonrasında anlaşıldığı üzere, gerçekten o şekilde ölmüş biri olduğunu iddia ediyordu. Dahası, çocuğun karnında küçük ve yuvarlak, sırtındaysa biraz daha büyük bir doğum izi vardı ve bu izler bir merminin girip çıkacağı yolla örtüşüyordu. Doğum izlerini içeren vakalar önemlidir, çünkü onlar, çocuğun telepatik olarak bilgi alması veya ölen bireyin ruhunun çocuğun bedenini "ele geçirmesi" gibi diğer paranormal açıklamaları hükümsüz kılarlar.<sup>6</sup>

Bu bulgular, açıklanamayan fobilere, sorunlu çocuk-ebeveyn ilişkilerine, cinsiyet hoşnutsuzluğuna, sıra dışı çocukluk meraklarına ve bazen çocukluğun ilk dönemlerinde ortaya çıkan açıklanması imkânsız becerilere açıklık getirmeleri için kullanılırlar. Geçmiş yaşamlarla ilgili olarak pek çok insanın sorabileceği bir sorudur: "Daha önce yaşadıysak, neden hatırlamıyoruz?" Benim inancım, çocukların konuşmaya başladıkları andan itibaren geçmiş yaşamlarını unuttukları yönündedir. Unutmasalardı, bu tip anılar, diğer pek çok şeyle birlikte, bir kimlik oluşturma becerilerine engel olurdu. Stevenson, araştırdığı çocukların çoğunun beş ila sekiz yaşları arasında "hatırladıkları" yaşam hakkında konuşmayı bıraktıklarını gözlemledi. Ayrıca geçmiş yaşam anıları doğrulanmış çocukların yarısından fazlasında, önceki yaşamın korkunç bir ölümle sonlanmış olması da ilginç bir noktadır.<sup>7</sup> Belki de önceki yaşamda bir tamamlama hissine erişme fırsatı olmadığından, ruh eksik

bir şeyle mevcut enkarnasyonuna doğmuş olabilir.

Ben şifa seansları sırasında geçmiş yaşam anılarını tetikleme gayreti içine girmem, ama ortaya çıktıklarında –ki gizli enerjilere müdahale ettiğinizde ortaya çıkmaları muhtemeldir– onlarla şu veya bu şekilde baş etmeniz gerekir. “Geçmiş yaşam” okumaları konusunda kuşkucu olmak için iyi bir sebep vardır (çoğu araştırmacı, bir geçmiş yaşam okurundan diğerine gittiklerinde, hiçbir doğrulama elde edememiştir), ama bir seans sırasında canlı bir anı belirlediğinde, bazen hastanın geçmiş bir yaşamda tamamlanmamış veya bir sonuca bağlanmamış bir konuyu çözmeye çalıştığını düşünmekten daha mantıklı hiçbir şey olamaz. Böyle vakalar konusunda küçük bir klinik literatür olmaya başladı<sup>8</sup> ve geçmiş yaşam anıları pek çok kez benim çalışmalarım da kilit bir rol oynadı.

Jolee, 1980’lerin başlarında San Diego’daki emlak piyasasının patlamasıyla yeşeren bir emlak firmasının ilk çalışanlarından biriydi. Yazıcı olarak işe alınan Jolee, dört yıl sonra şirketlerin California’da taşınmasına yardımcı olan birimin başındaydı. Bu noktada şirket kendi merkezini yine ticari hizmetlere erişimi olan güzel, kırsal bir bölgeye taşıdı. Aniden Jolee’nin gizli ve nevrotik örümcek fobisi ortaya çıktı. Yeni bölgede sık sık bahçe örümcekleri görülüyordu ve Jolee odadan dehşet içinde çılgınlık atarak fırlıyordu. Aslında hayatında hiç görmemiş olmasına rağmen en çok tarantulalardan korkuyordu ve şiddetli korkusunda, halının üzerinde veya duvarda yürüdüğünü gördüğü küçük zararsız yaratıkların tarantula olduğu ve onu öldürecekleri illüzyonuna kapılıyordu.

Bu olaylardan sonra Jolee teselli edilmesi imkânsız bir ruh haline geçti, davranışları herkesi rahatsız etmeye başladı ve patronu durumla nasıl baş edeceğini bilemedi. Jolee her zaman vasıflı, motive ve sadık bir çalışan olduğunu kanıtlamıştı, ama düzenli korku patlamaları kabul edilir gibi değildi. Önemli bir müşteriyle yapılan bir toplantıda olay çıkardıktan sonra işten çıkarıldı.

Bana geldiğinde, onun temel ızgarası üzerinde çalışmaya başladım. Izgara enerjileri bağlanmaya başladıkça, Jolee bir geçmiş yaşam “anısına” erişti ve yaklaşık altmış yıl önce, Meksika’nın üst bölgelerinde, Teksas sınırının yakınlarında kuş uçmaz kervan geçmez bir yerdeki bir sahneye girdi. Etraf tarantulalarla kaplıydı, öyle ki yol görünmüyordu. Bir gün, en küçük çocuğu, vücudunun üzerinde tarantulalarla ölü bulundu. Yaşadığı dehşet ve yas neredeyse Jolee’nin de ölümüne sebep oluyordu ve hayatının geri kalanını her gece rüyalarında tarantulaların onu veya diğer çocuklarından birini sardığını görerek dehşet içinde geçirdi. O gözyaşları içinde bu hikâyeyi anlatırken ben onun nörovasküler noktalarını tuttum. Jolee sakinleşirken ben onu

konuşturmaya devam ettim ve noktalarını tutarken bana örümcekler söz konusu olduğunda yaşadığı kalp çarpıntılarını anlatmasını istedim. Tedaviyi üç gün peş peşe bu şekilde sürdürdükten sonra örümcek korkusu tamamen kayboldu ve şirket onu tekrar işe aldı.

Seanslarımda pek çok kez aramızda bir başka varlığın bulunduğu tanık oldum ve onun nasıl bir verdiğini veya nasıl görüldüğünü açıkladığımda, hastalarım onun tanıdıkları ama ölmüş bir akraba veya arkadaş olduğunu söylediler. Böyle durumlarda faydalı bilgiler alırız. Hatta ben, her ne kadar geniş popülerite ve James Van Praagh ve George Anderson gibi kanallar tarafından sağlanan etkileyici bilgilerle insanların zihinleri bu olasılıklara açılıyor olsa da pek çok insanın “diğer taraftan” sezgisel yardım aldığının kabul gördüğüne inanıyorum.<sup>9</sup>

Jean çok güzel ama düşük özsaygıya sahip otuz sekiz yaşında bir kadındı. Erkeklerle ilişkileri uzun sürmüyordu. Biriyle birlikte olduğunda bir role bürünüyor, o erkeğin istediği kişi oluyor, onun gerçek kimliğini gördüğü takdirde terk edeceğine inanıyordu. Gerçekten de erkekler onu terk ediyordu, ama sebebi gerçekte onun kim olduğunu bilmemeleriydi.

Jean bolca terapiye gitmişti ve geçmişiyle yüzleşmek ona cazip gelmiyordu. Benden sadece erkeklerle olan kalıbının sona ermesi için “enerji şeyini” yapmamı istedi. Dördüncü seansta, gribe yakalanmıştı ve tek istediği bir an önce iyileşmekti. Bunun üzerine yaşananlar tam bir sürpriz oldu. Sanki oda o hasta enerjisi Jean’dan aldı ve mutlu bir niteliğe dönüştürdü. Bunu ikimiz de fark ettik ve kıkırdamaya başladık. Ama duramıyorduk. Bunun ne kadar tuhaf olduğuna inanamazsınız. “Sen bana ne yapıyorsun? Çok mutlu hissediyorum!” dedi. “Bilmiyorum,” diye yanıtladım.

Tam da bu anda odada bir varlık hissettim ve “Weldon” ismini duydum. “Pekâlâ, Weldon kim?” diye sordum. Jean şaşkın bir ifadeyle yanıtladı: “Babam.” O zaman ikinizin çok güçlü bir psişik bağı olmalı, çünkü senin enerjinde onu hissediyorum,” dedim. “Mümkün değil!” dedi, ama başka bir açıklama yapmadı ve biraz huzursuz oldu. Aniden şu sözleri söylemeye başladım: “Bağıyla beni, Jeanie, seni terk ettiğim için affet. Sen geride bıraktığım tek güzel şeydin. Affet beni. Affet.” Sözcüklerin benim aracılığımla söylendiklerini hissettim.

Jean gözyaşlarına boğuldu. Sonunda hikâyesini anlatmaya başladı. Babası ona tapardı ve Jean babasının onu asla terk etmeyeceğini biliyordu. Ama babası alkolikti ve bir gün çıkıp bir daha dönmedi. Her çocuk gibi Jean de bunun kendi hatası olduğunu düşündü. Bir şeyleri doğru yapmamıştı. Bir gün babası onu “bir çalıllığın arkasından görüp” eve geri döner düşüncesiyle daha güzel, daha iyi ve daha kusur-

suz olmaya karar verdi. Babası asla geri dönmedi ve Jean karşısına çıkan erkekler için hep daha iyi olma çabasından hiç vazgeçmedi.

“Jean,” dedim, “o artık hayatta değil (Jean bunu bilmiyordu, ama sonradan doğrulandı). Ama sana derinden bağlı ve ilişkiler labirentinde sana rehberlik etmek istiyor.” Bir kez daha oda mutlulukla doldu. Bu seans onun kendine dair anlayışında ve erkekler için aşırıya kaçma ve onları saplantıya dönüştürme kalıbında bir dönüm noktası oldu. Odayı dolduran mutluluk ve babasının varlığı bir şekilde seanstan sonra da onu yalnız bırakmadı. Bu olaydan iki yıl sonra düğün davetiyesini aldım.

## YANSIMALAR

Görünmez varlıklarla, geçmiş yaşamlarla ve doğrulanabilir bilgiler sağlayan ölmüş insanların sesleriyle etkili karşılaşmalar bir insanın metafiziksel perspektifini açma eğilimindedir. Ruhun bizim yalnızca anlık görebildiğimiz diğer âlemlere geçtiğine eminim. Ancak bu anlık görüntüler alışılmışın dışında bile olsa doğal bir bilgi kaynağı sularlar. Bu tip bilgiler bana defalarca, zaman zaman Batı tıbbı tarafından ters edilmiş bireylerdeki iyileşme sürecini çözümleyecek bir anahtar sundu.

Peki ben Weldon ve Balasheem gibi varlıklarla yaşadığım tuhaf karşılaşmaları nasıl anlamlandırıyorum? Bu istisnai-âlemlerin sıradan fiziksel dünyadaki diğer her şey kadar “gerçek” ve onları yöneten ilkelerin de bir o kadar meşru olduğuna dair hiçbir kuşku yok. Bu anlaşılması zor alanlara açılmak bana, hastalığı ruhun yolculuğunda daha geniş bir bağlama oturtarak iyileşme hakkında derin bir anlayış sağladı ve her daim kendi hayatımı daha sihirli bir yolculuğa dönüştürdü.

Açıkçası ben bu âleme açık olmayı çok seviyorum. Oraya ulaştığımda, daha derin gerçeklerle ve daha doğru algılarla temas halinde olduğumu hissediyorum. Güzellik ve mükemmeliyet görüyorum. Her zaman beklenmedik olanla karşılaşmaya hazırım ve o şey en ilginç ve tatmin edici şekillerde gelebiliyor. Böyle zamanlarda, hayata ve hayatın mucizelerine dair derin bir takdir duygusuna kapılıyorum. Bir Balasheem için daha erişilebilir ve yaşamın doğası konusundaki gizli bilgilere daha açık bir hale gelirim. Bu, gizemli bölgeyi hayal etmek kapısını çalmaktır. Aktif bir şekilde izini sürmek anahtarın bir kez dönmesidir. Bu dünyayla ilişkiniz varsa –meditasyon, ritüel, kutsal bitkiler, şifa çalışmaları ve minnet duygusuyla bu dünyanın izini sürüyor ve içine giriyorsanız– buradaki o dünyayı sözlerle aktarma girişimlerimin yetersiz olduğunu biliyorsunuz. O dünyayla iletişiminiz yoksa günlerinizi geçirirken zaman

zaman kapısını çalın ve gizemin gelişine açık olun.

Bu başka bir kitabın konusu olsa da alakasız değildir. Kendinizi gizli enerjilerin dünyasına açarken, yalnızca daha iyi bir sağlığa ve canlılığa giden yolu hazırlamakla kalmaz, aynı zamanda ruhunuzun amacının yoğun yaşamınızın perdesine nüfuz ettiği bir dünyaya adım atarsınız. O dünyanın ışıklı yollarında kalmanızı dilerim.



# Enerji Tıbbı

*E k*



## Enerji Tıbbı Kaynakları

ÇOĞU İNSAN, KAYNAKLARIMIZIN TÜMÜNÜ YAŞAMLARIMIZIN TEK BİR ALANINDA UZMANLAŞMAYA ODAK-  
LADIĞIMIZDA ERİŞEBİLECEĞİMİZ DEV KAPASİTEDEN HABERSİZDİR.

—TONY ROBBINS

### YEREL BİR ÇALIŞMA GRUBUNA KATILIN VEYA BİR GRUP KURUN

Enerji tıbbını öğrenmenin harika bir yolu, birlikte pratik yapabileceğiniz çalışma arkadaşları bulmaktır. Bu tek bir insan veya küçük bir grup olabilir ve bu çalışma, bu kitapta anlatılanları tartışmak ya da teknikleri bir DVD’de izledikten sonra birlikte pratik etmek kadar kolay olabilir. Pek çok şehirde yerel enerji tıbbı çalışma grupları vardır. Onları ve enerji tıbbıyla ilgilenen diğer insanları internet üzerinden bulabilirsiniz. [Www.energymedicinedirectory.com](http://www.energymedicinedirectory.com) bu kaynaklardan biridir.

### BİR ENERJİ TIBBİ UZMANI BULUN

Her yerel toplulukta, enerji tıbbı perspektifini hayata geçiren sağlık uzmanları sayısı giderek artmaktadır. Doktorlardan masörlere, hemşirelerden kişisel eğitmenlere ve masaj uzmanlarına kadar pek çok alanda enerji tıbbı konusunda uzmanlaşmış birini bulabilirsiniz. Akupunktur, qigong, reiki, ayurveda, uygulamalı kinesiyoloji, home-

opati, Sağlık İçin Dokun, Şifalı Dokunuş ve Terapatik Dokunuş gibi alanlarda çalışan uzmanların hepsi direkt olarak bedeninin gizli enerjileriyle çalışırlar. Kendi yerel çevrenizde vasıflı bir enerji uzmanı ve enerji tıbbına benim yaklaşımımı benimsemiş uzmanların bir listesi [www.innersource.net](http://www.innersource.net) adresinde bulunabilir.

### KURS VE EĞİTİMLER

Her yerde enerji tıbbının çeşitli yönleriyle ilgili kurslar verilmektedir. Büyük şehirlerde, aylık dergilerde her ay düzenlenen kurslarla ilgili haberler bulabilirsiniz. Benim veya David'in düzenlediği kurslar için yine [www.innersource.net](http://www.innersource.net) adresinden faydalanabilirsiniz.

### EDEN ENERJİ TIBBI SERTİFİKA PROGRAMI

Uzun yıllardır benimle birlikte çalışmış yetenekli uzmanlar tarafından verilen bu iki senelik program, yüzlerce mezundan olağanüstü yorumlar aldı. Enerji tıbbı bir kariyerdir ve bu program size o kariyere giden rotayı sunar. Program hakkında daha fazla bilgi almak için [www.innersource.net](http://www.innersource.net) adresine bakabilirsiniz.

### DiĞER KİTAP, VIDEO VE EĞİTİM KAYNAKLARI

David ve/veya benim yazdığım kitaplar dört ulusal ödül ve iki "Yılın Kitabı" ödülü kazandı. *Enerji Tıbbı: Temel Teknikler*, enerji tıbbındaki egzersizlerin büyük bir bölümünü içeren ve bana onları size kişisel olarak gösterme imkânı sunan altı saatlik bir DVD programıdır. Tüm kitaplarımızın, DVD'lerimizin ve CD'lerimizin bir listesi için [www.innersource.net](http://www.innersource.net) adresine bakabilirsiniz.

### EVDE ÇALIŞMAK İÇİN KAYNAKLAR

Kitap ve videolarımızın çoğu, sınavlar, Bitirme Sertifikaları ve Profesyonel Sürekli Eğitim seçenekleriyle evde çalışmak için uygundur. Detaylı bilgi için [www.energyhomestudy.com](http://www.energyhomestudy.com) adresine bakabilirsiniz.

## ENERJİ E-MEKTUP

Yeni kitaplar, DVD'ler ve diğer kaynaklar, yaklaşan ders ve eğitim aktiviteleri ve David ile benim enerji şifasına yaklaşımımız konusunda güncel tüm bilgilere erişmek için [www.innersource.net](http://www.innersource.net) adresine kayıt yaptırabilirsiniz. Bilgileriniz başka kimseyle paylaşılmayacaktır.

### SAĞLIKLA İLGİLİ KONULARDA BİR ENERJİ TIBBİ PERSPEKTİFİ ALMAK

Enerji tıbbı hastalık veya rahatsızlıklara teşhis koymaz ya da onları tedavi etmez. Bunun yerine, sağlık ve zindeliğin temelinde bulunan enerji dengesizliklerini düzeltir. Ancak fiziksel semptomlar bedende ne gibi enerji dengesizlikleri bulunduğu dair ipuçları sağlar. Enerji tıbbının çeşitli sağlık sorunlarına nasıl uygulanacağıyla ilgili binlerce soru oldum. Sayılar, her mesaja kişisel olarak yanıt vermeyi imkânsız bir hale getirirse de yıllarca bunu yaptım. Dolayısıyla bu tip sorulara verilmiş yüzlerce yanıtım vardır. Ekibimiz, benzer kaygıları olan insanların ilgisini seçebilecek soru ve yanıtları seçti, yazarların kimliklerini gizledi ve bu bilgilerin pek çok insana fayda sağlaması için onları web sitemize koydu. Bu bilgilere [www.innersource.net](http://www.innersource.net) adresinden ulaşabilirsiniz.

### ENERJİ PSİKOLOJİSİNİ ÖĞRENİN

Enerji tıbbı ilkelerini duygusal sorunlara uygulamak ve onun en üst düzeyde canlılık vermesini sağlamak, psikoloji alanındaki en heyecan verici gelişmelerden biridir. Enerji psikolojisinin bu nitelikleriyle ilgili bilgi edinmek için [www.energypsyched.com](http://www.energypsyched.com) adresini ziyaret edin.



# Notlar

## GİRİŞ

### ENERJİ TIBBINİN DÖNÜŞÜ

1. H.D. Thoreau, Ocak 5, 1856, *A Writer's Journal*, Laurence Stapleton, ed. (New York: Dover, 1960).
2. Richard Gerber, *Vibrational Medicine* (Rochester, VT: Bear & Co., 2001), s. 428.
3. Norm Shealy, M.D. Boulder, Colorado, Haziran 20, 1998.
4. Albert Szent-Györgyi, *Introduction to a Submolecular Biology* (New York: Academic Press, 1960), s. 135.
5. Enerji tıbbının gelişimine eşlik etmiş öncü araştırmaların çoğu şu üç kitapta harika bir şekilde özetlenmiştir:

Robert O. Becker, *Cross Currents: The Promise of Electromedicine, The Perils of Electropollution* (Los Angeles: Tarcher, 1990).

William Collinge, *Subtle Energy* (New York: Warner Books, 1998).

Richard Gerber, *Vibrational Medicine* (Rochester, VT: Bear & Co., 2001).

Enerji Tıbbı kitabının ilk kez yayımlanmasından bu yana konu üzerinde bir kitaplar hazinesi oluştu. Yaklaşımı destekleyen bilimi özetlemesi açısından önemli olanlar:

Dawson Church, *The Genie in Your Genes: Epigenetic Medicine and the New Biology of Intention* (Santa Rosa, CA: Elite, 2007).

Peter H. Fraser ve Harry Massey, *Decoding the Human Body-Field: The New Science of Information as Medicine* (Rochester, VT: Healing Arts Press, 2008).

James Oschman, *Energy Medicine: The Scientific Basis* (New York: Harcourt, 2000). James Oschman, *Energy Medicine in Therapeutics and Human Performance* (Amsterdam: Elsevier, 2003).

Gary E. Schwartz, *The Energy Healing Experiments: Science Reveals Our Natural Power to Heal* (New York: Simon & Schuster, 2007).

William A. Tiller, *Psychoenergetic Science* (Walnut Creek, CA: Pavior, 2007).

6. Enerji tıbbı üzerine düzenli olarak makaleler yayımlayan dergilerden bazıları: *Advances in Mind-Body Medicine*

*Alternative & Complementary Therapies*

*Alternative Therapies in Health and Medicine*

*Journal of Alternative and Complementary Medicine*

*Journal of Holistic Nursing Subtle Energies*

*Pek çok uzmanlık dergisi akupunkturdan shiatsuya enerji tıbbına olan bireysel yaklaşımları ele almıştır.*

## BÖLÜM 1

### ENERJİ VAR OLAN HER ŞEYDİR

1. David Feinstein ve Donna Eden, "Six Pillars of Energy Medicine", *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 2008, 14 (1), 44-54.
2. John Veltheim, *The Body Talk System: The Missing Link to Optimum Health* (Sarasota, FL: PaRama, 1999).
3. Lewis Thomas, *The Lives of a Cell: Notes of a Biology Watcher* (New York: Penguin, 1995).
4. Claire Sylvia, *A Change of Heart* (New York: Little, Brown, 1997).
5. Paul Pearsall, "In Awe of the Heart", *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 2007, 13(4), 16-19.
6. Rollin McCraty, "The Energetic Heart: Bioelectromagnetic Communication within and between People". Paul J. Rosch & Marko S. Markov, *Clinical Applications of Bioelectromagnetic Medicine* (New York: Marcel Dekker, 2004), s. 541-562.
7. Joshua Rutenberg, Shing-Ming Cheng, and Michael Levin. "Early Embryonic Expression of Ion Channels and Pumps in Chick and Xenopus Development", *Developmental Dynamics*, 2002, 225, 469-484.
8. William A. Tiller, *Psychoenergetic Science* (Walnut Creek, CA: Pavior, 2007).
9. Valerie Hunt, "Electronic Evidence of Auras, Chakras in UCLA Study", *Brain/Mind Bulletin*, 1978, 3(9), 1-2.
10. Bu kitapta sunulan vakalardaki isimler ve diğer belirleyici bilgiler, onlara açıkça yer verme izni verilmedikçe değiştirilmiştir. Diyaloglar tırnak işaretleri içinde yer almaktadır.
11. William Collinge, *Subtle Energy* (New York: Warner Books, 1998), s. 2-3.
12. Jerome H. Barkow, Leda Cosmides ve John Tooby, eds., *The Adapted Mind: Evolutionary Psychology and the Evolution of Culture* (New York: Oxford University Press, 1992).
13. Anthony Stevens, *The Two-Million-Year-Old Self* (College Station: Texas A&M University Press, 1993), s. 3.
14. Robin Fox, *The Search for Society* (New Brunswick, NJ: Rutgers University Press, 1989), s. 29.
15. Rupert Sheldrake, *Seven Experiments That Could Change the World*. (Rochester, VT: Park Street Press, 2002).

16. Collinge, *Subtle Energy*, s. 1.
17. Hiroshi Motoyama, *Measurements of Ki Energy, Diagnosis and Treatments* (Tokyo: Human Science Press, 1998).
18. I. Dumitrescu ve Julian Kenyon, *Electrographic Imaging in Medicine and Biology* (Suffolk, England: Neville Spearman, 1983).
19. *Ibid.*
20. William A. Tiller, "A Gas Discharge Device for Investigating Focused Human Intention", *Journal of Scientific Exploration* 1990 (4), 225-271.
21. Roger D. Nelson, G. Johnston Bradish, York H. Dobyms, Brenda J. Dunne ve Robert G. Jahn, "FieldREG Anomalies in Group Situations," *Journal of Scientific Exploration* 1996 (10), 111-141.
22. Dean Radin, *The Conscious Universe: The Scientific Truth Behind Psychic Phenomena* (San Francisco: HarperCollins, 1997).
23. C. Norman Shealy, "Clairvoyant Diagnosis", In T. M. Srinivasan, *Energy Medicine around the World* (Phoenix, AZ: Gabriel Press, 1988), s. 291-303.
24. Russell Targ ve Jane Ktra, *Miracles of Mind: Exploring Nonlocal Consciousness and Spiritual Healing* (New York: New World Library, 1998); Larry Dossey, *Healing Words: The Power of Prayer and the Practice of Medicine* (San Francisco: HarperCollins, 1995); Dean Radin, *Entangled Minds: Extrasensory Experiences in a Quantum Reality* (New York: Simon & Schuster, 2006).

## BÖLÜM 2

### ENERJİ TESTİ

1. Rupert Sheldrake, *Seven Experiments That Could Change the World*, 2nd ed. (Rochester, VT: Park Street Press, 2002).
2. Ronald Melzack, "Phantom Limbs", *Mysteries of the Mind*, *Scientific American*, September 1997, s. 84-91.
3. Ronald Melzack, *Discover*, Şubat 1998, s. 20.
4. Sheldrake, *Seven Experiments*, s. 127.
5. Larry Dossey, *Healing Words: The Power of Prayer and the Practice of Medicine* (San Francisco: HarperCollins, 1995); Dean Radin, *The Conscious Universe: The Scientific Truth Behind Psychic Phenomena* (San Francisco: HarperCollins, 1997); Russell Targ and Jane Ktra, *Miracles of Mind: Exploring Nonlocal Consciousness and Spiritual Healing* (New York: New World Library, 1998).
6. Harold S. Burr, *The Fields of Life* (New York: Ballantine, 1972).



7. Valerie Hunt, *Infinite Mind: The Science of Human Vibrations* (Malibu, CA: Malibu, 1995).
8. Dean Radin ve Jannine M. Rebman, "Lunar Correlates of Normal, Abnormal and Anomalous Human Behavior", *Subtle Energies* 1996 (5), 209-238.
9. Michael A. Persinger ve Stanley Krippner, "Dream ESP Experiments and Geomagnetic Activity", *Journal of the American Society for Psychical Research* 1989 (83), 101-106.
10. Rollin McCraty, "The Electricity of Touch". Boulder, Colorado, Haziran 24, 1996. [www.webcom.com/hrtmath](http://www.webcom.com/hrtmath).
11. Jacques Lusseyran, *And There Was Light*, çeviri: Elizabeth R. Cameron (New York: Parabola Books, 1987).
12. Larry Dossey, "The Healing Power of Pets: A Look at Animal-Assisted Therapy", *Alternative Therapies in Health and Medicine* 1997, 3(4), 8-16.
13. William Collinge, *Subtle Energy* (New York: Warner Books, 1998), s. 99.
14. Alan G. Beardall, *Clinical Kinesiology*, vols. 1-5 (Lake Oswego, OR: Alan G. Beardall, 1980-1985).
15. Dean I. Radin, "A Possible Proximity Effect on Human Grip Strength", *Perceptual and Motor Skills* 1984 (58), 887-888.
16. *Kişisel iletişim*, Ocak 16, 1998.
17. Scott C. Cuthbert ve George J. Goodheart, "On the Reliability and Validity of Manual Muscle Testing: A Literature Review", *Chiropractic & Osteopathy* 2007, 15:4.
18. William Caruso ve Gerald Leisman (2000), "A Force/Displacement Analysis of Muscle Testing", *Perceptual and Motor Skills* 91, 683-692.
19. D. Monti, J. Sinnott, M. Marchese, E. Kunkel ve J. Greeson. (1999), "Muscle Test Comparisons of Congruent and Incongruent Self-referential Statements", *Perceptual and Motor Skills* 88, 1019-1028.
20. Arden Lawson ve Lawrence Caleron, "Interexaminer Agreement for Applied Kinesiology Manual Muscle Testing", *Perceptual and Motor Skills* 1997 (84), 539-546.
21. Chang-Yu Hsieh ve Reed B. Phillips, "Reliability of Manual Muscle Testing with a Computerized Dynamometer", *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics* 1990 (13), 72-82.
22. G. Leisman, R. Zenhausern, A. Ferentz, T. Tefera ve A. Zemcov, "Electromyographic Effects of Fatigue and Task Repetition on the Validity of Estimates of Strong and Weak Muscles in Applied Kinesiological Muscle-Testing Procedures", *Perceptual and Motor Skills* 1995 (80), 963-977.
23. G. Leisman, P. Shambaugh ve A.H. Ferentz, "Somatosensory Evoked Potential Changes During Muscle Testing", *International Journal of Neuroscience* 1989 (45), 143-151.

## BÖLÜM 3

### ENERJİLERİNİZE ŞARKILAR SÖYLETİN

1. Bu bulgular California, Boulder Creek'teki HeartMath Enstitüsü'nde yürütülen bir dizi çalışmadan alınmıştır ve raporların pek çoğu [www.heartmath.org](http://www.heartmath.org) adresinde bulunabilir.
2. Rollin McCraty, Institute of HeartMath, Boulder Creek, Calif.; personal communication, Mart 31, 1998.
3. Bu bulguları ortaya çıkaran çalışmalar şu kitapta özetlenmiştir: William Collinge, *Subtle Energy* (New York: Warner Books, 1998), s. 256.
4. Paul E. Dennison ve Gail E. Dennison, *Brain Gym* (Ventura, CA: Edu-Kinesthetics, 1986).
5. Stephanie Eldringhoff ve Victoria H. Matthews (2006), "Frozen and Irregular Energies: Hidden Energy Stumbling Blocks", [www.handoutbank.org](http://www.handoutbank.org).
6. Carl H. Delacato, *The Diagnosis and Treatment of Speech and Reading Problems* (Springfield, IL: Charles C. Thomas, 1963).
7. John Zimmerman, "Laying-on-of-Hands Healing and Therapeutic Touch: A Testable Theory", *Newsletter of the Bio-Electro-Magnetics Institute* 1990, 2(1), 8-17.
8. Bu çalışmaların yayımlanmış ve yayımlanmamış raporları bir paket halinde yer almaktadır: "Educational Kinesiology Foundation Research Reports", from the Educational Kinesiology Foundation, P.O. Box 3396, Ventura, CA 93006; 800-356-2109. Bu vakıf aracılığıyla diğer literatür ve kaynaklara ulaşabilirsiniz.
9. Jan Irving, "The Effect of PACE on Self-Reported Anxiety and Performance in First-Year Nursing Students", Ph.D. dissertation, Oregon State University, Corvallis, 1995.
10. David Feinstein, Donna Eden ve Gary Craig, *The Promise of Energy Psychology* (New York: Tarcher/Penguin, 2005).

## BÖLÜM 4

### MERİDYENLER

1. Helene M. Langevin ve Jason A. Yandow, "Relationship of Acupuncture Points and Meridians to Connective Tissue Planes", *Anatomical Record* 2002, 269, 257-265.
2. Zhang-Hee Cho, "New Findings of the Correlation between Acupoints and Corresponding Brain Cortices Using Functional MRI", *Proceedings of the National Academy of Science* 1998, 95, 2670-2673.
3. Klaus-Peter Schlebusch, Walburg Maric-Oehler ve Fritz-Albert Popp, "Biophotonics in the Infrared Spectral Range Reveal Acupuncture Meridian Structure of the Body", *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 2005, 11(1), 171-173.
4. Andrew C. Ahn, Junru Wu, Gary J. Badger, Richard Hammerschlag ve Helene M. Langevin,

- “Electrical Impedance along Connective Tissue Planes Associated with Acupuncture Meridians”, *Complementary and Alternative Medicine* 2005, 5, 10.
5. Joie P. Jones and Young K. Bae, “Ultrasonic Visualization and Stimulation of Classical Oriental Acupuncture Points”, *Medical Acupuncture* 2004, 15(2), 24-26.
  6. Z. Yan, Y. Chi, P. Cheng, J. Wang, Q. Shu ve G. Huang, “Studies on the Luminescence of Channels in Rats”, *Journal of Traditional Chinese Medicine* 1992, 4, 283-287.
  7. P. Wang, X. Hu ve B. Wu, “Displaying of the Infrared Radiant Track Long Meridians on the Back of the Human Body” [in Chinese], *Chen Tzu Yen Chiu Acupuncture Research* 1993, 18(2), 90-93.
  8. X. L. Hu, ed., *Modern Scientific Research in Acupuncture Channels and Collaterals in Traditional Chinese Medicine [in Chinese]* (Beijing: People’s Hygiene Publishing House, 1990).
  9. Bruce D. Curtis ve J. J. Hurtak, “Consciousness and Quantum Information Processing: Uncovering the Foundation for a Medicine of Light”, *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 2004, 10(1), 27-39.
  10. *Ibid.*, s. 33.
  11. *Ibid.*, s. 34.
  12. Harold Burr’ün öncü çalışması için Yale, Bölüm 2, s. 72.
  13. Hiroshi Motoyama, *Measurements of Ki Energy, Diagnosis and Treatments* (Encinitas, CA: California Institute for Human Science, 1997).
  14. Z. Yan, “Studies on the Luminescence of Channels in Rats”.
  15. Reported in Richard Gerber, *Vibrational Medicine*, (Santa Fe, NM: Bear, 1996), s. 187.
  16. John Thie and Matthew Thie, *Touch for Health* (Marina del Rey, CA: DeVorss & Co., 2005).
  17. Geleneksel Üçlü Isıtıcı alarm noktası aynı zamanda güçlü bir tedavi noktası olduğundan (dantien adı verilir), alarm noktası testinde kullanıldığında güvenilir sonuç vermez. Ama parmaklarımızı nörovasküler noktalarına koyarak Üçlü Isıtıcı’yı test edebilirsiniz. Biri metinde belirtildiği gibi boğazın altındadır. Diğeriyse gözlerin hemen kenarında, şakaklarda yer alır.
  18. Enerji kök çakrada sıkışmışsa bu test güvenilir sonuç vermez. Alternatif bir nokta, büyük ilye kasının ortasındadır.

## BÖLÜM 5

### ÇAKRALAR

1. Rick Leskowitz, “Energy Medicine 101: Subtle Anatomy and Physiology”, *Integrative Medicine* 2006, 5(4), 30-34.
2. Harry Oldfield, “The Human Energy Field and the Invisible Universe”. Boulder, Colorado,

Haziran 24, 2006.

3. Valerie Hunt, "Electronic Evidence of Auras, Chakras in UCLA study", *Brain/Mind Bulletin* 1978, 3(9), 1-2.
4. Richard H. Lee, "Quantifying Subtle Energies through Physical Vibration". Boulder, Colorado, Haziran 23, 2006.
5. Oldfield, "The Human Energy Field and the Invisible Universe".
6. Hiroshi Motoyama and R. Brown, *Science and the Evolution of Consciousness: Chakras, Ki, and Psi* (Brookline, MA: Autumn Press, 1978).
7. Donna Eden, *Life Colors* (2-CD set), 2006, [www.innersource.net](http://www.innersource.net).
8. Glen Rein, Mike Atkinson ve Rollin McCraty, "The Physiological and Psychological Effects of Compassion and Anger", *Journal of Advancement in Medicine* 1995, 8 (2), 87-105.
9. Stanislav Grof ve Christina Grof, *Spiritual Emergency: When Personal Transformation Becomes a Crisis* (Los Angeles: Tarcher, 1989).
10. Talimatlar, birkesme cam kristalle birlikte Enerji Tıbbı Seti'nin bir parçasıdır ve buna [www.innersource.net](http://www.innersource.net) adresinde ulaşabilirsiniz.
11. Bu, tüm kadınlar ve erkekler için geçerlidir. Hepimiz yin ve yang enerjilerinin bir karışımı olsak da erkek bedenine sahip herkes daha çok yang ve dişi bedenine sahip herkes daha çok yindir. Bunun yanı sıra, yeryüzünden sarmal yükselen enerji yindir ve saatin aksi yönünde ilerler. Gökyüzünden sarmal inen enerji yangdır ve saat yönünde ilerler. Bir erkeğin taç çakrasındaki çakra dengeleme işlemi saatin aksi yönündeki sarmallarla sonlandırırız, çünkü gökyüzünden aşağı inen yang enerjileriyle buluşacak ve onları dengeleyecek daha çok yin enerjisi çağırır. Bir kadının taç çakrasındaki çakra dengeleme işlemi saat yönündeki sarmallarla sonlandırırız, çünkü yeryüzünden yükselen yin enerjileriyle buluşacak ve onları dengeleyecek daha çok yang enerjisi çağırır.

## BÖLÜM 6

### AURA, ELEKTRİK, KELT ÖRGÜSÜ VE TEMEL IZGARA

1. David Feinstein ve Donna Eden, "Six Pillars of Energy Medicine", *Alternative Therapies in Health and Medicine* 2007, 14, 44-54. [www.EnergyMedicinePrinciples.com](http://www.EnergyMedicinePrinciples.com).
2. William Collinge, *Subtle Energy* (New York: Warner Books, 1998).
3. Beverly Rubik, "The Biofield Hypothesis: Its Biophysical Basis and Role in Medicine", *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 2002 (8), 703-717.
4. Valerie Hunt, *Infinite Mind: The Science of Human Vibrations* (Malibu, CA: Malibu, 1995).
5. Dorothy Huntley Gundling, "Electrophysical and Psychotronic Correlates of Music", Ph.D.

- dissertation, Saybrook Institute, San Francisco, 1977.*
6. *Dorothy Huntley Gundling, kişisel iletişim, Şubat 5, 1998.*
  7. *William Collinge, Subtle Energy (New York: Warner Books, 1998), s. 28.*
  8. *William G. Braud, "Human Interconnectedness: Research Indications", ReVision 14 (1992), 140-148.*
  9. *Donna Eden, "Tibetan Energy Ring and the Celtic Weave", 2007, www.HandoutBank.org.*
  10. *Bu yöntemlerin eğitimsel uygulamaları "Beyin Jimnastiği" olarak bilinir. Daha detaylı bilgi için www.braingym.com ve www.braingym.org adreslerini ziyaret edin.*
  11. *Martin E. P. Seligman, Learned Optimism (New York: Simon & Schuster, 1990).*

## BÖLÜM 7

### BEŞ RİTİM

1. *Diane M. Connelly, Traditional Acupuncture: The Law of the Five Elements, 3rd ed. (Columbia, MD: Center for Traditional Acupuncture, 1987), s. 11.*
2. *Özellikle bu bölüm için Nancy Post'un içgörülerine ve materyallerine çok şey borçluyum, "Systems Energetics" (616 West Upsal Street, Philadelphia, PA 19119).*
3. *Ağrıyı sevgiyle, şefkatle karşılama üzere üstün bir CD programı: Stephen ve Ondrea Levine'den "To Love and Be Loved: The Difficult Yoga of Relationships" (Boulder, CO: Sounds True, 1997).*
4. *Gordon Stokes, Without Stress, Children Can Learn (Burbank, CA: Three in One Concepts, 1996).*

## BÖLÜM 8

### ÜÇLÜ ISITICI VE RADYANT DEVRELER

1. *Angelika Buske-Kirschbaum, Clemens Kirschbaum, Helmuth Stierle, Hendrick Lehnert ve Dirk Hellhammer, "Conditioned Increase of Natural Killer Cell Activity in Humans", Psychosomatic Medicine 54 (1992), 123-132.*
2. *Glen Rein, Mike Atkinson ve Rollin McCraty, "The Physiological and Psychological Effects of Compassion and Anger", Journal of Advancement in Medicine 1995, 8(2), 87-105.*
3. *Herbert Benson, Beyond the Relaxation Response (New York: Times Books, 1984).*
4. *Anne Manyande, Simon Berg, Doreen Gettins ve S. Clare Stanford, "Preoperative Rehearsal of Active Coping Imagery Influences Subjective and Hormonal Responses to Abdominal Surgery", Psychosomatic Medicine 1995, 57(2), 177-182.*
5. *Colin Wilson, Beyond the Occult: A Twenty-Year Investigation into the Paranormal (New York: Carroll and Graf, 1988), s. 66-68.*

6. Candace Pert, *Molecules of Emotion: Why You Feel the Way You Feel* (New York: Scribner, 1997).
7. Norman Cousins, *Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient* (New York: Bantam, 1991).
8. Martin E.P. Seligman, *Learned Optimism* (New York: Simon & Schuster, 1990), s. 172-178.
9. David McClelland ve C. Kirshnit, "The Effect of Motivational Arousal Through Films on Salivary Immunoglobulin", *Psychology and Health* 2 (1988), 31-52.
10. R.A. Martin ve J.P. Dobbin, "Sense of Humor, Hassles, and Immunoglobulin A: Evidence for a Stress-Moderating Effect", *International Journal of Psychiatry in Medicine* 18 (1988), 93-105.

## BÖLÜM 9

### HASTALIK

1. D. Spiegel, J.R. Bloom, H.C. Kraemer ve E. Gotthel, "Effects of Psychosocial Treatment on Survival of Patients with Metastatic Breast Cancer", *The Lancet* 1989 (2), 888-891.
2. Daniel P. Wirth, "The Effect of Non-Contact Therapeutic Touch on the Healing Rate of Full-Thickness Dermal Wounds", *Subtle Energies* 1990, 1(1), 1-20.
3. William Collinge, *Subtle Energy* (New York: Warner Books, 1998), s. 30-31.
4. Brian H. Butler, *Your Breasts: What Every Woman Needs to Know Now* (Surbiton: T.A.S.K. Books, P.O.B. 359A, Surbiton, Surrey, England KT5 8YP, 1995).
5. The Leapfrog Group, "Eighty-Seven Percent of U.S. Hospitals Do Not Take Recommended Steps to Prevent Avoidable Infections", Eylül 10, 2007, [www.leapfroggroup.org/media/file/Leapfrog\\_hospital\\_acquired\\_infections\\_release.pdf](http://www.leapfroggroup.org/media/file/Leapfrog_hospital_acquired_infections_release.pdf).
6. Ameliyat öncesi ve sonrası zihni harekete geçirmeye yardımcı bir kitap: Peggy Huddleston, *Prepare for Surgery, Heal Faster: A Guide of Mind-Body Techniques*, 2nd ed. (Cambridge, MA: Angel River Press, 2006).

## BÖLÜM 10

### AĞRI

1. World Health Organization (2002), *Acupuncture: Review and Analysis of Reports on Controlled Clinical Trials*, Geneva: World Health Organization.
2. *Acupuncture: NIH Consensus Statement* (Washington, D.C.: National Institutes of Health, 1997).
3. William Collinge, *The American Holistic Health Association Complete Guide to Alternative Medicine* (New York: Warner Books, 1996), s. 31.
4. *Pain Management*, Washington, D.C.: Office of Scientific and Health Research, National Institute of Neurological Disorders and Stroke, National Institutes of Health, 1997.
5. David Bresler, Gordon Stokes ve Daniel Whiteside, *Structural Neurology* (Bur bank, CA: Three in One Concepts, 1989), s. 29.

6. Susan M. Wright, "Validity of the Human Field Assessment Form", *Western Journal of Nursing Research* 1991, 13(5), 635-647.

## BÖLÜM 11

### ELEKTROMANYETİK AKIMLARDA YÜZMEK

1. Robert O. Becker, *Cross Currents: The Promise of Electromedicine, The Perils of Electropollution* (Los Angeles, Tarcher, 1990), s. 173-188.
2. K. Nakagawa, "Magnetic Field Deficiency Syndrome and Magnetic Treatment", *Japanese Medical Journal*, no. 2745, Aralık 4, 1976.
3. Reported in William Collinge, *Subtle Energy* (New York: Warner Books, 1998), s. 74.
4. Becker, *Cross Currents*.
5. Marcia Marinaga, "Giving Personal Magnetism a Whole New Meaning", *Science* 256 (1992), s. 967.
6. Committee on the Possible Effects of Electromagnetic Fields on Biologic Systems, National Research Council, *Possible Health Effects of Exposure to Residential Electric and Magnetic Fields* (Washington, D.C.: National Academy Press, 1996).
7. "Cancer Near Power Lines", *Microwave News*, November/December 1996, 16(6), 1.
8. "Summary and Conclusions of EPA's EMF Cancer Report", *Microwave News*, Mayıs/Haziran 1996, 16 (3), 3.
9. Sherrill Sellman, "Hormones, Breast Cancer, EMFs, Cellphones", *Total Health*, Nisan/Mayıs 2006, 28 (1), 24-25.
10. *Ibid.*, s. 24.
11. *Ibid.*
12. National Institute of Environmental Health Science of the National Institutes of Health, "EMF: Electric and Magnetic Fields Associated with the Use of Electric Power" (2002) [www.niehs.nih.gov/health/topics/agents/emf/docs/emf2002.pdf](http://www.niehs.nih.gov/health/topics/agents/emf/docs/emf2002.pdf).
13. John Zimmerman ve Dag Hinrichs, "Magnetotherapy: An Introduction", *Newsletter of the Bio-Electro-Magnetics Institute*, 1995, 4(1), 3-6.
14. John Zimmerman, *Bio-Electro-Magnetics Institute*, 2490 West Moana Lane, Reno, NV 89509.
15. John Zimmerman, "Laying-on-of-Hands Healing and Therapeutic Touch: A Testable Theory", *Newsletter of the Bio-Electro-Magnetics Institute* 1990, 2(1), 8-17.
16. Becker, *Cross Currents*, s. 42.
17. Carlos Vallbona, Carlton F. Hazelwood, and Gabor Jurida, "Response of Pain to Static Magnetic Fields in Postpolio Patients: A Double-Blind Pilot Study", *Archives of Physical Medicine and*

*Rehabilitation* 1997 (78), 1200-1203.

18. *International Council of Magnetic Therapists*, P.O.B. 72, Inglewood, 6052, West Australia.
19. Sarada Subrahmanyam, "Pulsed Magnetic Field Therapy", in T. M. Srinivasan, ed., *Energy Medicine Around the World* (Phoenix, AZ: Gabriel Press, 1988), s. 191-203.
20. Zor veya beklenmedik bir "kundalini açılımı" krizinde yer alan çelişkilerin çoğu şu kitapta yer almaktadır: Stanislav ve Christina Grof, *Spiritual Emergency: When Personal Transformation Becomes a Crisis* (Los Angeles: Tarcher, 1989).
21. *Viv-eksenine dair benim bildiğim en açıklayıcı rapor*: Judy Jacka, *Healing through Earth Energies* (Port Melbourne, Australia: Lothian Books, 1996). Ayrıca Kanada, Vancouver'de bir Viv-Ekseni Enerjileri Araştırma Merkezi bulunmaktadır.
22. Bernard Grad, "Some Biological Effects of Laying on of Hands and Their Implications", in Herbert T. Otto, ed., *Dimensions of Holistic Healing: New Frontiers in the Treatment of the Whole Person* (Chicago: Nelson-Hall, 1979), s. 199-212.

## BÖLÜM 12

### OPTIMUM SAĞLIK VE PERFORMANS İÇİN ALIŞKANLIK ALANI OLUŞTURMAK

1. Rupert Sheldrake, *The Presence of the Past: Morphic Resonance and the Habits of Nature* (New York: Random House, 1988).
2. Lynne McTaggart, *The Field: The Question for the Secret Force of the Universe* (London: HarperCollins, 2001).
3. Sheldrake, *Presence of the Past*, s. 158.
4. Harold S. Burr, *The Fields of Life* (New York: Ballantine, 1972).
5. Robert O. Becker, *Cross Currents: The Promise of Electromedicine, The Perils of Electropollution* (Los Angeles: Tarcher, 1990), s. 57.
6. Yedi çakraya kabaca karşılık gelen yedi eşmerkezli bantla birlikte (6. Bölüm), aura aynı zamanda yedi adet yuvalanmış enerji alanı içerir. Bunların bazıları eski şifa geleneklerinde anlatılır. Ben onlara, en içtekinden başlayarak eterik alan, koruyucu alan, zihinsel/duygusal alan, morfojenik alan, göksel alan, Kelt Örgüsü (aynı zamanda bedene nüfuz eder) ve yaşam rengi adlarını veririm. Bu konuyu "İnsan Aurası" isimli bir araştırmada ayrıntılarıyla açıkladım. Bu araştırmaya [www.HandoutBank.org](http://www.HandoutBank.org) adresinden ulaşabilirsiniz.
7. Yaşam renkleri [www.innersource.net](http://www.innersource.net) adresinde yer alan bir CD'de açıklanmaktadır.
8. S. Ertel, "Testing Sheldrake's Claim of Morphogenetic Fields", in E.W. Cook ve D.L. Delanoy, eds., *Research in Parapsychology 1991: Abstracts and Papers from the Thirty-fourth Annual Convention of the Parapsychological Association* (Metuchen, NJ: Scarecrow Press, 1994), 169-192.



9. David Feinsein morfik alanlar ve kuantum mekanikleri arasındaki ilişkiye dair daha ayrıntılı bir açıklama sunmaktadır: "At Play in the Fields of the Mind: Personal Myths as Fields of Information", *Journal of Humanistic Psychology* 1998, 38(3), 71-109.
10. William G. Braud, "Distant Mental Influence of Rate of Hemolysis of Human Red Blood Cells", *Journal of the American Society for Psychical Research* 1990 (84), 1-24.
11. D.P. Wirth ve J.R. Cram, "The Psychophysiology of Non-Traditional Prayer", *Proceedings of the International Society for the Study of Subtle Energies and Energy Medicine, Fifth Annual Conference, Boulder, Colorado*, s. 20.
12. Dan J. Benor, *Healing Research: Holistic Energy Medicine and Spiritual Healing* (Munich: Helix, 1993).
13. Herbert Benson, "Study of the Therapeutic Effects of Intercessory Prayer (STEP) in Cardiac Bypass Patients: A Multicenter Randomized Trial of Uncertainty and Certainty of Receiving Intercessory Prayer", *American Heart Journal* 2006, 151(4), 934-942.
14. Herbert Benson, *The Relaxation Response* (New York: Harper, 2000).
15. Joan Borysenko, *Minding the Body, Mending the Mind* (New York: Bantam, 1988).
16. Dean Radin, *The Conscious Universe: The Scientific Truth Behind Psychic Phenomena* (San Francisco: HarperCollins, 1997).
17. Larry Dossey, *Healing Words: The Power of Prayer and the Practice of Medicine* (San Francisco: HarperCollins, 1995).
18. Sheldrake, *Presence of the Past*, 1988.
19. Francine Shapiro and Margot Silk Forrest, E.M.D.R.: *The Breakthrough Therapy for Overcoming Anxiety, Stress, and Trauma* (New York: HarperCollins, 1997).
20. Şakak Vuruşu, David S. Walther'in kitabında ayrıntılarıyla anlatılmıştır: *Applied Kinesiology, vol. 1: Basic Procedures and Muscle Testing* (Pueblo, CO: Systems DC, 1981), s. 109-114.
21. Nancy Mellon, *Body Eloquence: The Power of Myth and Story to Awaken the Body's Energies* (Santa Rosa, CA: Energy Psychology Press, 2008).
22. William F. Whisenant, *Psychological Kinesiology: Changing the Body's Beliefs* (Kailua, HI: Monarch Butterfly Productions, 1994).

## SONSÖZ

### UZAK DİYARLARA YOLCULUKLAR

1. Joel Martin ve Patricia Romanowski, *We Don't Die: George Anderson's Conversations with the Other Side* (New York: Putnam, 1988), s. 279-280.
2. Helen Keller, *Light in My Darkness* (West Chester, PA: Chrysalis Books, 1994), s. 160.

3. Nancy Gibbs, "Angels Among Us", *Time*, Aralık 27, 1993, s. 56-65.
4. R.W. Hood, "Differential Triggering of Mystical Experience as a Function of Self-Actualization", *Review of Religious Research* 1974 (18), 264-270; N. P. Spanos and P. Moretti, "Correlates of Mystical and Diabolical Experiences in a Sample of Female University Students", *Journal of the Scientific Study of Religion* 1988 (27), 105-116.
5. Ian Stevenson, *Children Who Remember Previous Lives* (Charlottesville: University Press of Virginia), 1987.
6. Ian Stevenson'ın *Reincarnation and Biology* adlı kitabı (Westport, CT: Praeger, 1997) geçmiş yaşam anılarıyla örtüşen doğum izlerine ayrıntılı deliller sunan 2.268 sayfalık bir çalışmadır. Yazarın *Where Reincarnation and Biology Intersect: A Synopsis* (Westport, CT: Praeger, 1997) isimli kitabında 203 sayfada özetlenmiştir.
7. Ian Stevenson, yukarıda.
8. Carl Schlotterbeck, *Living Your Past Lives: The Psychology of Past Life Regression* (New York: Ballantine, 1991); Roger J. Woolger, *Other Lives, Other Selves: A Jungian Psychotherapist Discovers Past Lives* (New York: Bantam, 1985).
9. James Van Praagh, *Talking to Heaven: A Medium's Message of Life after Death* (New York: Dutton, 1997); Joel Martin and Patricia Romanowski, *We Don't Die: George Anderson's Conversations with the Other Side* (New York: Putnam, 1988).