

ganj

Richard Gordon

*Kuantum  
Dokunuş*

ŞİFA VERME GÜCÜ

Richard Gordon

# Kuantum Dokunuş

ŞİFA VERME GÜCÜ

**Kuantum-Dokunuş**, şifanın, sağlıklı olmanın önündeki engelleri ortadan kaldıracak devrim niteliğinde bir yöntemidir.

Şayet atmakta olan bir yüreğiniz varsa; canlısınız, yaşıyorsanız, nefes alıp verebiliyorsanız bu yöntemi uygulamak için herhangi bir engeliniz yok demektir.

Bu yöntemi, sadece bu kitabı okuyup hemen uygulamaya başlayabilirsiniz. Öyle ki, bu kitapta anlatılanları çocuklar dahi kolayca anlayıp hemen uygulamaya başlayabilir. Ne bir öğretmene, ne herhangi özel bir yeteneğe, ne de size el verilmesine ihtiyaç yok.

Ve insanlar bu tekniği uygulamaya başladığınızda mucizeler yaratmakta olduğunuzu söyleyecekler: Onlara inanmak için pek çok nedeniniz olacak. Çünkü yaptıklarınıza kendiniz dahi inanmakta - en azından başlangıçta - zorlanacaksınız.

Atomaltı - yani kuantum düzeyinde işleyen bu teknik sayesinde atomların düzeyinde mucize olarak adlandırılan şeyleri yapmak çocuk oyuncağı haline geliyor.

Hemen şimdi sağlıklı olmak ve bir şifacı haline gelmek artık "ellerinizde" ve artık sizin seçiminize bağlı.

Çünkü:

> Şifa gerçektir. Herkes yapabilir. Herkesin sevgisinin etkisi ve değeri vardır. Sizin sevginizin de etkisi ve değeri vardır.

> Bir şifacı olarak çalışabilme yeteneği bir hediyedir; içimizde olan ve sadece keşfetmemiz gereken bir hediyedir. Bu yeteneğimiz doğuştandır. Tüm insanların sisteminde var olmaktadır.

> Sevginizin derinliği, parlaklığı, gücü ve harikaliği sadece sizin bildiğinizden fazlası değil, hayal edebileceğinizden bile fazlasıdır.

> Şu ana kadar "bilimkurgu" olarak kabul edilen insan yetenekleri gerçektir.

> Gözlerinizi açın, hayranlıkla duraksayın ve size verilen armağanların gerçek doğasını kucaklarken kendinizden geçerek huşu içinde ayağa kalkın.

> Şifanın kalbi yürektir.

> Yaşam bir hediyedir ve bizimdir, onu almayı öğrenin.

> Madde ve formların görüntülerinin ardında, gerçek olan şey enerjidir.



FIYATI 17 YTL (KDV DAHİL)

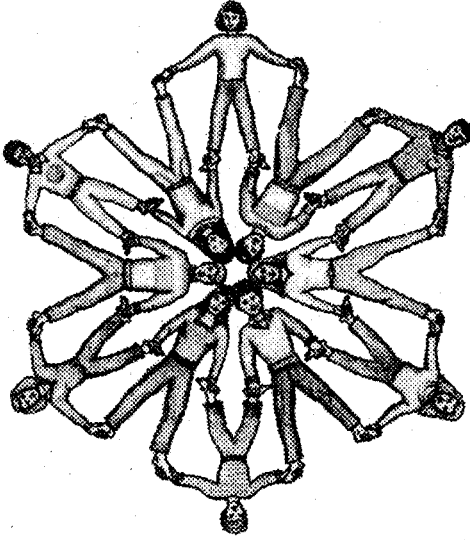
ISBN 975-8817-19-1



9 789758 817191

# *Kuantum Dokunuş*

**ŞİFA VERME GÜCÜ**



**Richard Gordon**

**Türkçesi: Sibel Malkoç – Gülgün Selçuk**

ganj

Kitabın Özgün Adı:  
*Quantum - Touch: The Power to Heal*

Telif Hakkı:  
2002 © Richard Gordon

Bu kitabın Türkçe yayın hakları  
OVVO Basım Yayın ve Tan. Hiz. Ltd.'ye aittir.  
Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında  
yayıncının izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Türkçe Çeviri: Sibel Malkoç-Gülgün Selçuk

Editör: Neslihan Şemsiyeci

Yayına Hazırlayan: Neslihan Şemsiyeci

Kapak: Çağla Turgul

İç Tasarım: Girişim Dizgi

Basım: Kitap Matbaacılık: (0-212) 501 46 36

**OVVO BASIM YAYIN VE TANITIM HİZ. SAN. TİC. LTD.**

Yeni Çamlıca Mah. YEDPA Tic. Merkezi, E - Caddesi  
No:109 Ümraniye / İstanbul

Tel: 0216 - 66002441 Faks: 0216 471 86 48  
E-mail: [kitap@ganj.com.tr](mailto:kitap@ganj.com.tr) Web: <http://www.ganj.com.tr>

# Kuantum-Dokunuş'a Övgü

"Hem profesyoneller hem de sıradan insanlar için Kuantum-Dokunuş, çok gerekli ve son derece değerli bir araçtır."

– *Alternative Medicine Magazine, 2001*

"Kuantum-Dokunuş'u öğrenmek kolaydır, bedenin enerji sistemi üzerinde belirgin etkileri vardır ve insanların hayatlarında çok önemli değişiklikler meydana getirmektedir."

– *Dr. Leonard Laskow, M.D.*

"Kuantum-Dokunuş'u uyguladığım her sefer aldığım sonuçlar karşısında şaşkınlığa düşüyorum. Hastalarımın ağrıları inanılmaz bir şekilde birkaç dakika içinde kayboluyor."

– *Roberta Horoho,  
FNP, Yardımcı Doktor*

"Enerji şifasında, şifacı bioenerjiyi odaklayan mercek görevini yapar ve bu enerjiyi şifa isteyen kişinin enerji alanına odaklar. Bu merceğin mümkün olduğu kadar net olması önemlidir. Tüm basitliğiyle Kuantum-Dokunuş, şifacının egosunu aşar. Bu odaklayan bir mercek olarak şifacının üzerinde onu daha da netleştiren bir etki yaratır. Bu etki, Kuantum-Dokunuş'u tek başına mükemmel bir şifa tekniği haline getirmesinin yanı sıra, diğer şifa tekniklerine göre üstünlük sağlar. Kuantum-Dokunuş, tüm zarafetiyle, şifa isteyen kişiye ve aynı zamanda da şifacıya biyoenerji sağlar. Kuantum-Dokunuş, enerji şifasında bir sanat olarak kabul edilebilir."

– *Dr. Jerry Pittman, M.D.*

"Kuantum-Dokunuş, denge, şifa, rahatlama ve bedenin durumunda yeniden düzenleme sağlayan kolayca öğrenilebilecek bir yetenektir. Richard Gordon'u zor kavramları anlaşılabilir hale getirmesi konusundaki yeteneği ve bu çalışmayı dünyaya getirmesi nedeniyle kutluyorum."

– *David Kamnitzer, D.C.*

Bir avukat olarak aldığım eğitim şifacılar konusunda doğal bir şüphe taşımama yol açmıştır. Ancak, Kuantum-Dokunuş'u öğrendikten sonra, sadece işe yarayan değil aynı zamanda herkes tarafından kolayca öğrenilebilecek şifa enerjisini yönlendirme tekniğini keşfettiğimi anladım. Annemin kronik bel ağrılarını geçirebildim. Kız arkada-

şimin kalp çarpıntıları ve alerjilerinde de bu enerji çalışmasıyla çok iyi sonuçlar elde ettim. Herkese önemle tavsiye ederim.”

– **John W. Noretto, Esq.**

“Kuantum-Dokunuş inanılmaz bir şifa yöntemi – inanılmaz çünkü öğrenilmesi çok kolay. Bu yöntemi kullanmak için her türlü araca zaten sahipsiniz ve gerçekten de işe yarıyor.

– **Sandra Alstrand, L.Ac.**

“Kuantum-Dokunuş’u çok seviyorum. İlk olarak polarite tedavisini kullanmaya başladığımdan beri enerji tıbbıyla uzun senelerdir çalışıyorum ve Kuantum-Dokunuş son derece heyecan verici bir enerji çalışması. Kuantum-Dokunuş’u hastalarım ve ailem üzerinde kullanıyor ve mükemmel sonuçlar elde ediyorum.”

– **Habib Abdullah, D.C.**

“Richard Gordon enerji şifasının kapılarını herkes için sonuna kadar açıyor. Basit teknikler, önemli sonuçlar. Kuantum-Dokunuş herkesin kolayca öğrenebileceği ve kendi yaşamlarında kullanabilecekleri bir sistem.”

– **Chris Duffield, Ph.D.**  
**Öğretim Üyesi**

“Kuantum-Dokunuş, şaşırtıcı bir şekilde hızlı ve etkili olarak çekirdek şifa enerjisine ulaşabiliyor. Bu metodu kuvvetle tavsiye ediyorum.”

– **Jacquelyn Lorell, L.Ac.**

“Kuantum-Dokunuş herkese açık olan son derece güçlü bir sistem. Bu kitap bir aydınlanma hediyesi.”

– **Gloria Alvino, MS, R.Ph.**

“Bütün tecrübelerim içinde, Kuantum-Dokunuş’un olumlu sonuçları ile kıyaslayabilecek hiçbir şey bulamıyorum. Sakatlanmış takım üyelerinin tekrar rekabetçi bir şekilde oyun oynamalarını sakatlanmalarını takip eden çok kısa bir süre içinde sağladı ve iyileşme tedavi seanslarından sonra devam etti.”

– **Duane Garner, Koç**  
**UCSC Erkek Basketbol Takımı**

“Richard Gordon’un enerji şifasını hem acemilere hem de profesyonellere anlatma konusunda görülmemiş bir yeteneği var. Richard’ın ilk kitabı *Your Healing Hands – The Polarity Experience*, birçoklarımıza şifa enerjisini günlük hayatlarımızda nasıl kullanacağımızı gösterdi. Şimdi ise Richard bizleri çok daha derin bir yolculuğa çıkarıyor ve bizlere şifanın en etkileyici seviyelerini nasıl aktive edeceğimizi öğretiyor. Richard, Kuantum-Dokunuş’u keşfi ile ilgili hikâyeleri son derece açık çizimlerle bir araya getirerek bu heyecan verici tekniğin herkes tarafından öğrenilmesini sağlıyor. Bu kitap tüm sağlık personeli için bulunmaz bir değerdedir. Araştırmacılar için ise, Kuantum-Dokunuş olayı gözden kaçırılmayacak kadar önemli bir fırsattır.”

– **Jim Oschman, Ph.D.**

"Enerji tıbbı uygulamacıları için Kuantum-Dokunuş, Reiki ve eller kullanılarak yapılan diğer şifa tekniklerinin etkisini artırmaktadır. Sıradan insanlar için Kuantum-Dokunuş hepimizin sahip olduğu içsel şifa yeteneklerine ulaşmamızı sağlayan bir araçtır."

**– Ellen DiNucci, M.A.**  
**Proje Koordinatörü, Tamamlayıcı**  
**Alternatif Tıp Programı,**  
**Stanford Üniversitesi**

"Kuantum-Dokunuş muazzam! Aylardan beri devam eden fizik tedaviye ve diğer şifa yöntemlerine cevap vermemiş olan donmuş omuzumu çözmeyi başardı. Bu yöntem uygulamaların ayrılmaz bir parçası haline geldi, bu güçlü tekniği öğrenmek isteyen herkese şiddetle tavsiye ederim."

**– Billie Wolf, Serbest Terapist**

"Kuantum-Dokunuş sıradan insanların yaşam gücü enerjisine hızla odaklanarak son derece güçlü, el kullanan şifacılar olmasını sağlamaktadır. Polarite terapisi, masaj ya da tedavi dokunuşunu kullananlar için bu çalışma tamamen farklı boyut taşıyabilir."

**– Heather Wolfe, R.N., Lic. MT**  
**Lisanslı Polarite Terapi Öğretmeni**  
**Tedavi Dokunuşu Öğretmeni**

"Kuantum-Dokunuş, kayropratik, fizik tedavi ve ilaçlardan çok daha etkili oldu ve kronik sırt ağrılarımı geçirdi. Kuantum-Dokunuş, kariyerlerinde ilerlemek ve daha ileri seviyelerde çalışmak isteyen hemşireler için bulunmaz bir araçtır. Bu konu ülkedeki tüm hemşirelik okullarında okutulmalıdır. Kuantum-Dokunuş şu anda uygulanmakta olan kısıtlı hemşirelik yöntemlerini değiştirmek için ihtiyacımız olan şeydir."

**– Lauriyn C. McCurry**  
**RNC, PHN, CARN**

Kuantum-Dokunuş'u Reiki ya da kraniyal sakral tedavi ile beraber kullandığım zaman elde ettiğim sonuçlar çok daha etkili. Kuantum-Dokunuş ellerinizdeki tılsımı harekete geçiriyor."

**– Roni Frank**  
**Kraniyal Sakral Terapist**  
**Reiki Öğretmeni**

## İthaf

Bu kitabı, şifanın gerçek olduğu ve öğrenilebilecek yeteneklerin en kolay olduğu konusundaki evrensel farkındalığa ithaf ediyorum. Yaşam gücünün farkındalığı, inkâr edilemezliği ve dokunulabilirliği ile bu kitabı yaşam gücü enerjisini inceyecek yeni bir bilim dalının yaratılması ve desteğine sunuyorum: “Yaşam Gücü Bilimi.”

Bir gün Yaşam Gücü Bilim'inin bizlerin fizik, kimya, biyoloji, tıp ve psikoloji konusundaki anlayışımıza bilinç boyutunu getireceklerine inanıyorum.

Bu kitabı minnettarlıkla hepimizin ortak geleceğine ithaf ediyorum.

Richard Gordon



# İçindekiler

Kuantum-Dokunuş'a Övgü .....	3
İthaf .....	7
İçindekiler .....	9
Önsöz .....	11
Giriş .....	13

## Bölüm I – HAZIRLIK

<b>Kısım Bir: Keşif</b> .....	17
Kafe Seansları .....	19
İlk Şoklar .....	20
Margery .....	21
Tavşan .....	22
Bob'un Safra Kesesi .....	23
<b>Kısım İki: Rezonans, Yaşam Gücü ve</b> <b>Kuantum-Dokunuş'un Prensipleri</b> .....	25
Rezonans .....	27
Yaşam Gücü .....	30
Yaşam Gücü Enerjisi Bilimi .....	32
Gerçek Tılsımlı Dokunuş Yaşam Gücü Enerjisidir .....	33
Kuantum-Dokunuş Prensipleri .....	36

## BÖLÜM II – TEKNİKLER

<b>Kısım Üç: Şifa Veren Eller</b> .....	39
Şifa ve Çubuklar .....	40
"Şifacı" Olmak .....	41
Şifa Sevgiyle Başlar .....	42
Temel Enerji Egzersizleri .....	43
Egzersiz 1: Parmağınızı Hissedin .....	44
Egzersiz 2: Beden Bölgelerinizi Hissetmek .....	45

Bedeninizin Hiçbir Yerinde His Almıyorsanız Ne Yapılmalı? .....	47
Egzersiz 3: 45 cm'lik Süpürme Hareketleri .....	48
Bloke Olmuş Alanlar .....	49
Egzersiz 4: Ön ve Arkada Tüm Beden Süpürmeleri .....	49
Önden Yukarı Doğru Geniş Bir Süpürme .....	50
Arkadan Yukarı Doğru Geniş Bir Süpürme .....	50
Enerji Egzersizi 5: Zihninizi Kullanarak Yapılan Tüm Beden Süpürmesi .....	51
Özet .....	52
Temel Nefes Egzersizleri .....	53
Nefes Teknikleri .....	54
4-4 Nefesi .....	54
1-4 Nefesi .....	54
Ateş Nefesini Takip Eden 2-6 ve 1-4 .....	55
2-6 Nefesi .....	55
Enerjinin Nefesinize Bağlanması .....	56
Bütün Bunların Birleştirilmesi .....	58
İlk Şifa Seansınız .....	58
Şifa Seansı Sırasında Ellerinizde Algıladığınız Hisleri Anlamak .....	61
Enerjinin Beş Temel Kalıbı .....	61
Statik Enerji .....	64
<b>Kısım Dört: Sık Sorulan Sorular</b> .....	67
Kuantum-Dokunuş Tekniklerinin Uygulanması .....	69
Kuantum-Dokunuş ve Bireysel Enerji .....	72
Bir Kuantum-Dokunuş Seansına Hazırlık .....	74
Bir Kuantum-Dokunuş Seansında Ellerin Kullanılması .....	75
Odaklanmış Enerjinin Gücü .....	77
Hastanzın Kuantum-Dokunuş Deneyimi .....	78
Kuantum-Dokunuş ve Duygular .....	82
Kuantum-Dokunuş Seansının Bitirilmesi .....	83
Seans Sonrası .....	85
Kuantum-Dokunuş Zararlı Olabilir mi? .....	85
Kuantum-Dokunuş ve Diğer Yöntemler .....	86
Herkes Kuantum-Dokunuş'u Uygulamayı Öğrenebilir mi? .....	87
<b>Kısım Beş: Orta Seviye Teknikleri</b> .....	91
<b>Rezonans Faktörleri</b> .....	93
Enerjiyi Çalıştırmak İçin Orta Seviye Egzersizleri .....	98
Renkler ve Çakralarla Çalışmak .....	99
Tüm Spektrum Çakra Tekniği .....	100
Birinci Çakra .....	100
İkinci Çakra .....	101
Üçüncü Çakra .....	101
Dördüncü Çakra .....	101

<b>Beşinci Çakra</b> .....	102
Altıncı Çakra .....	102
Yedinci Çakra .....	102
Tüm Spektrum Her Seferinde Bir Çakra .....	102
Tüm Spektrum, Tüm Çakralar .....	103
Tonlama .....	103
Nefesli Ton Tekniği .....	104
Hastanızın Kendi Titreşimlerini Yükseltmesi .....	105
Ellerin Kümelenmesi ve Grup Seansları .....	105
<b>Kısım Altı: İleri Teknikler</b> .....	109
“En Çok Neyi Seversiniz” Tekniği .....	112
Meyilli Nefes .....	113
Harmonik Tonlama .....	114
Huni .....	115
Yükseltilmiş Rezonans Tekniği .....	115
Sekizden On İkiye Kadar Olan Çakralarla Çalışma .....	115
Sekizinci Çakra .....	116
Dokuzuncu Çakra .....	116
On, On Bir ve On İkinci Çakralar .....	116
Yardım İstemek .....	117
Beklentiyi Yükseltmek .....	117
Geçmiş Şifalandırmak .....	118
Birçok Tekniği Birleştirmek .....	119
Her Zaman Hatırlanması Gerekenler .....	120
Sık Sorulan Sorular ve Cevapları .....	121

### BÖLÜM III – UYGULAMALAR

<b>Kısım Yedi: Enerjiyle Duruşun Değiştirilmesi</b> .....	125
İmkânsız Olanla Yüzleşmek .....	127
Aklınızda Tutun .....	128
Kalça Pozisyonunu Ölçmek ve Değiştirmek .....	130
Önden Arkaya Kalçanın Yerleştirilmesi .....	133
Duruşun Değiştirilmesi .....	134
Oksipital Kemiğin Pozisyonunun Ölçülmesi ve Değiştirilmesi .....	135
Bir Seansa Başlamak .....	140
<b>Kısım Sekiz: Sırt ve Boyun Problemleri Üzerine Çalışma</b> .....	143
Omurların Her İki Tarafında Çalışın .....	145
Telafi .....	146
Boyun ve Sırt Ağrıları İçin Akılda Tutulması Gereken Genel Noktalar .....	147
Boyun Ağrılarının Üzerinde Çalışmak .....	149
Aşağı Sırt Ağrılarının Üzerinde Çalışmak .....	150

Siyatik Çalışması .....	152
Siyatik Psoas Kasını Rahatlatmak .....	153
Orta Sırt Ağrısı .....	153
<b>Kısım Dokuz: Tüm Beden Üzerinde Çalışmak</b> .....	155
Şifa Veren Eller .....	157
Temel El Sandviçleme Tekniği (Mayoyu Tut) .....	158
Enerjinin Doğrudan Yüzeğe ya da Yüzeyin Yakınına Verilmesi .....	160
Özel Durumlar .....	161
Göz Problemleri .....	163
Sinüs Problemleri .....	164
Temporal-Mandibular Mafsal (TMJ) .....	164
Boğaz .....	165
Omuz Problemleri .....	166
Organlar .....	167
Bağımsızlık Sistemi .....	168
<b>Kısım On: Kendine Şifa Vermek</b> .....	171
Kendinize Enerji Vermek .....	173
Kendini Şifalandırma İle İlgili Talimatlar .....	176
<b>Kısım On Bir: Hayvanlara Şifa Vermek</b> .....	179
Hayvanlarla Çalışmak İçin Prensipler .....	184
<b>Kısım On İki: Uzaktan Şifa</b> .....	187
Bağlantıda Olmak .....	189
Uzaktan Şifa İçin Talimatlar .....	194
Yükseltilmiş Rezonans Tekniği .....	195

## BÖLÜM IV – DİĞER ÖNEMLİ KONULAR

<b>Kısım On Üç: Duygusal Şifa</b> .....	197
Duygular ve Şifa Süreci .....	199
Seans Esnasında Yükselen Duygularla Çalışma Prensipleri .....	201
<b>Kısım On Dört: Eğlenceli Şeyler</b> .....	205
Cansız Objelerle Eğlence .....	208
Kendi Pahalı Gitar ya da Kemanınızla Eğlence .....	210
Gıda ve Su İle Eğlence .....	211
Vitamin, Gıda ya da İçeceklerle Enerji Vermek .....	214

## BÖLÜM V – VİZYON

<b>Kısım On Beş: Enerji Şifasının Geleceği</b> .....	221
Hayal .....	223
Biyografi .....	227

# Önsöz

Bundan yirmi yıl önce, Delores Kreiger hemşireler tarafından yaygın olarak kullanılan Tedavi Dokunuşu kavramını ortaya attı. Roma'ya giden birçok yol olduğu gibi, tabii ki "şifa" için de birçok teknik vardır. Bana göre, bütün bunlar benim "kutsal şifa" adını verdiğim evrensel kavramın bir parçasıdır.

Ben şahsen Richard Gordon ile tanıştım ve bu şifa yöntemi, Kuantum-Dokunuş konusunda eğitim aldım. Kadromun büyük bir kısmı da eğitim aldı ve böylece hastaya dokunmadan (!) bile elektrosafologramlarını değiştirebildik. Birçok kronik ağrı hastalarımızda semptomatik rahatlama sağlandı. Ağrının hızla giderilmesi ve genç bir kadında ameliyatla akıl dışının çıkarılması sonrasında şifanın sağlanması dikkate değerdir. Sally Hammond bundan yaklaşık yirmi beş yıl önce *We Are All Healers* adlı kitabında her insanın potansiyel şifa yeteneğini vurgulamıştır. Kuantum-Dokunuş, hepimizin şifacı olabilmesine yol açan ilk teknik olabilir.

Saygılarımla,

**Dr. C. Norman Sheally, MD., Ph.D.**

Kurucu, Shealy Institute for Comprehensive Health Care

Kurucu Başkan, American Holistic Medical Association

Araştırma ve Klinik Psikolji Profesörü

Forest Institute of Professional Psychology



# Giriş

Kuantum-Dokunuş, görülmeden inanılması mümkün olmayan, ellerin kullanıldığı bir şifa yöntemidir. Kendiniz ya da başkaları üzerinde çok hafif bir dokunuşla bedenin kendini şifalandırmasını önemli ölçüde hızlandırabilirsiniz. Etkiler öylesine hızlı ve olağandışıdır ki basit bir dokunuşla kemiklerin kendilerini yeniden düzenlediklerini görebilirsiniz. Bedenimiz kemikleri nereye koymasına gerektiğini bildiğine göre, hiçbir zaman doğru şeyi yapıp yapmadığınızı düşünmemelisiniz. Yapısal düzenlemenin yanısıra ağrı ve şişlikler de hızla azalmakta, organlar, sistemler ve salgı bezleri dengelenmektedir.

Kuantum-Dokunuş'u öğrenerek kendinizi güçlendirebilmek için sadece bazı nefes alma tekniklerini, beden farkındalığı alıştırmalarını ve el pozisyonlarını öğrenmeniz gerekir. Bu kitabın prensip ve tekniklerini uygulayanlar tek bir gün içinde son derece kapasiteli şifacılar haline gelebilirler. Bunun nedeni şifalandırma yeteneğinin insanın doğasında olmasıdır. Fabrikadan çıkan arabaların direksiyon, camlar, kapılarla donatılmış olduğu gibi birbirimizi şifalandırma yeteneği sistemin içinde varolmaktadır. Çocuklara yürüme, dil öğrenme, gülme, ağlama ve sevebilme bahşedildiği gibi bizlerin de şifa uygulama kapasitemiz vardır.

Kuantum-Dokunuş'u bir kere öğrendikten sonra, nasıl yapılacağını bir daha unutmazsınız. Bu, bisiklete binmeye benzer. Başlamadan önce, incecik tekerleklerin üzerinde dik durmak imkânsız gibi görünebilir. İlk defa dik durduğunuzda mucize gibi gelir ancak bir süre sonra tamamen doğal ve beklenen bir hareket haline gelir. Kuantum-Dokunuş'un sonuçlarını ilk gözlemlediğinizde, bu genellikle şaşırtıcı ve unutulmayan bir deneyim olur. Tıpkı bisiklete binmek gibi, mucizeymiş gibi görünen şey zaman içinde doğal ve hatta beklenen bir olay haline gelecektir. Bunun ötesinde, başka kişilere şifalanma süreçlerinde yardımcı olabildiğinizi bilmek sonsuz bir neşe ve tatmin sağlayacaktır.

Deepak Chopra, “Şifa etkisini artırmak için bedenın tüm kalın seviyelerinden geçmek gerekir —hücreler, dokular, organlar ve sistemler— madde ile zihin arasındaki kavşağa vardığınızda bilinç etkili olmaya başlar.” der. Bilinç ile maddenin kesiştiği bir noktanın varlığına ve bu kavşağın kuantum (atomaltı) seviyede olduğuna ve bu olağanüstü bağlantının sevgi ve niyetimizle ulaşılabilir olduğuna inanıyorum. İçsel sevgi gücümüzü kontrol altına alarak bedenimizin kendi şifa sürecini dinamik ve olumlu olarak başlatabiliriz. DNA’larımızdan kemiklerimize kadar tüm sistem ve hücreler hiçbir çaba göstermeden sevginin şifalandırıcı titreşimine cevap verirler.

### **Aşağıdakilerden bazıları Kuantum-Dokunuş ile ilgili bilmek isteyeceğiniz konuları içermektedir:**

Kuantum-Dokunuş’u Amerika Birleşik Devletleri, Kanada ve Avrupa’da öğrenmiş olan ellerini kullanarak şifa veren uygulamacılar şifa çalışmalarının etki ve gücünü belirgin bir şekilde artırdığını söylemektedirler. Kayropraktis uzmanları bunun kayropraktisin ileri bir formu olduğunu düşünmektedirler. Fizik tedavi uzmanları, Kuantum-Dokunuş’un fizik tedaviden daha etkili olduğunu ifade ediyorlar. Aynı şekilde, akupunktur uzmanları bu çalışmanın akupunkturun gelişmiş bir formu olduğunu söylemektedirler. Reiki öğretmenleri buna “*Reiki güçlendirmesi*” ya da “*Turbo güçlendirilmiş Reiki*” adını vermektedirler. Kuantum-Dokunuş, masaj, şiatu, jin şin do, akupresür, polarite, kraniyal sakral, terapötik dokunma, şifa dokunuşu ve bunun gibi birçok teknikle tamamen uyuşmaktadır.

Kuantum-Dokunuş, daha önce eğitim almamış kişiler için de tek başına kullanılabilir bir tekniktir.

Bu, öğrenilebilecek en kolay şifa tekniğidir. İki günlük eğitimin sonunda hemen hemen herkes olağanüstü şifa çalışmaları yapabilir. O kadar kolaydır ki, bu kitaptan bile öğrenilebilir. Özellikle çocuklar bu çalışmayı çok çabuk öğrenmektedirler.

Kuantum-Dokunuş, arkadaş ve sevdiklerinizin ağrı ve ıstıraplarını giderebilmeniz konusunda sizi güçlendirecektir. Bu gerçekten de hepimizin bilmesi gereken yaşam yeteneklerinden biridir.

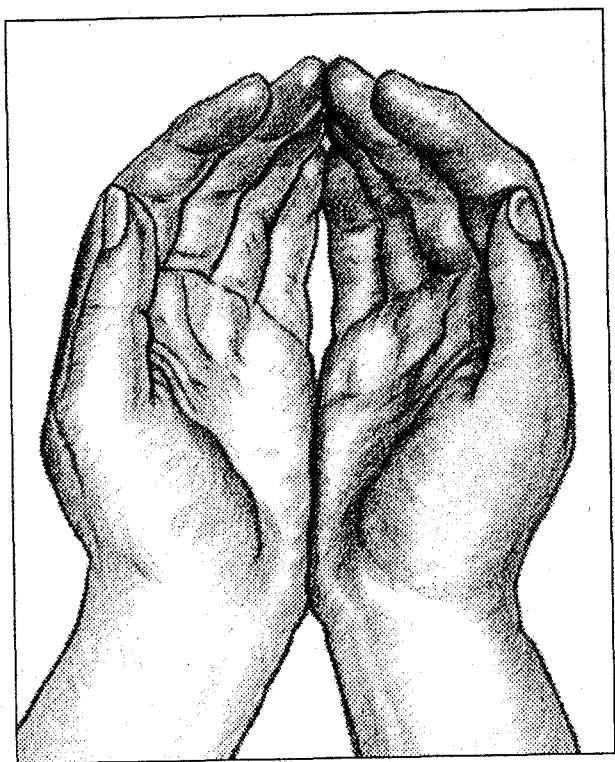
Kişisel ve bencilce bir bakış açısından, şifanın gerçek olarak kabul edildiği, evrensel olarak uygulandığı, insanlığın birbirine nazik davrandığı ve cömert, iyi doğamızı rahatlıkla ifade edebildiğimiz bir dünyada yaşamama-



yı isterdim. Bunlar ve daha birçok gönülden ifade ettiğim nedenden dolayı benimle bu keşif yolculuğuna —Kuantum-Dokunuş'un keşfine çıkmaya— sizi davet ediyorum.

***“Her şeyi bilmeniz önemli değildir;  
sadece önemli olanları gereklidir.”***

***Miguel de Unamuno***



# *Kısım Bir*

## **Keşif**

*Şifa gerçektir.*

*Herkes yapabilir.*

*Herkesin sevgisinin etkisi ve değeri vardır.*

*Sizin sevginizin de etkisi ve değeri vardır.*

*Bir şifacı olarak*

*çalışabilme yeteneği bir hediyedir.*

*İçimizde olan ve sadece*

*keşfetmemiz gereken bir hediyedir.*

*Bu yeteneğimiz doğuştandır.*

*Tüm insanların sisteminde var olmaktadır.*

**H****A****Z****I****R****L****I****K**



# Kafe Seansları

“Annemin çok ağrısı var, buraya oturabilir mi lütfen?” diye sordu almış yaşlarında görünen bir kadın. Kitapçada arkadaşımınla beraber yarasalarla ilgili bir kitaba bakarken bu sözleri duyduğumuzda oturduğumuz yerden fırladık ve yerimizi kadına verdik. Bu çok yaşlı ve kamburlaşmış kadının yavaş yavaş oturmaya çalışırken zorlukla ve ağrılı olarak nefes alıyordu. Yardıma ihtiyacı olabileceği endişesiyle kadına annesinin ne sorunu olduğunu sordum. Bana annesinin yoğun sırt ağrıları olduğunu söyledi.

Otuz saniye kadar, bu konuya karışıp karışmamam gerektiği ile ilgili kendimle tartıştım ve içimdeki “şifacı” galip geldi. Mesleğimde, ağrı olan bölgeye hafifçe dokunarak bir tür ellerle yapılan şifa kullandığımı ve annesinin bunu yapmamı isteyip istemediğini kızına sordum. Annesiyle Fransızca konuştu ve daha yaşlı kadın bunu istediğini söyledi. Her nerede olursam olayım, daima kendimi ofisimde hissederim. Konserlerde, sinemada, golf sahalarında, seminerlerde, süpermarketlerde ya da her neredeysem sık sık şifa seansları verdiğimi görebilirsiniz. Ben bunlara “kafe seansları” diyorum.

Anneden bana ağrıyan bölgeyi göstermesini istedim. Kızı tercüme etti, bir saniye sonra dizlerimin üzerine çökmüş ve ellerimi annesinin ağrılı bel bölgesine yerleştirmiştik. Ellerimden “enerjiyi akıtmaya” başladığımda zorlukla nefes alıyordu ve çektiği ağrı nedeniyle yüzü kasılmıştı. Beş dakika içinde yaşlı kadının ifadesi rahatlamıştı. Bana döndü, “Teşekkür ederim, şimdi çok daha iyiyim” dedi. İki kadın kalktılar, bana gülümsediler ve başka hiçbir şey söylemeden kitapçıdan çıktılar.

Yerime oturdum, bıraktığım yerden devam etmek üzere kitabı elime aldım. Birden şaşkınlıkla, arkadaşımın gözle görülebilir bir şekilde sarsıldığını fark ettim. Birkaç yıldır arkadaş olmamıza rağmen, herhalde daha önce bu tür bir olayla karşılaşmamıştı. “Böyle bir deneyimden sonra nasıl tekrar kitabı eline alıp oturabilirsin?” diye çıkıştı. Şifaların gündelik olaylardan olduğunu ona anlattım. Her ne kadar bu deneyimler ilk Kuantum-Dokunuş’u kullanmaya başladığım zaman bana da şaşırtıcı gelmiş olmasına

rağmen, seneler içinde bunlara alışmış ve hatta olmalarını beklemeye başlamıştım!

## İlk Şoklar

Seneler içinde, biraz önce söz ettiğim türden olaylar benim için sıradan olaylar haline geldi, ancak diğer insanlara bu olayların şok olarak yansiyebileceğini zaman zaman unutuyorum. Dürüst olmak gerekirse, kendim de bu çalışmalara başladığım zaman epeyce şok geçirmiştım.

İlk kitabım, *Your Healing Hands – The Polarity Experience* 1978'de yayınlanmak üzereyken, bir arkadaşım müthiş bir şifacının çalışma grubuna katılmam için ısrar etmişti. Çalışma grubu başlamadan önce, altmış yaşlarında, tek başına oturup hiç kimse ile konuşmayan iri yapılı bir adamın grubu yönetecek kişi olduğunu söylediklerinde epeyce şaşırılmıştım.

Hayatımın o döneminde, kendimi pek beğeniyordum, yirmi sekiz yaşında, genç, sağlıklı ve kısa bir süre içinde popüler bir konu olan polarite terapisi üzerine kitabı yayınlanacak olan bir yazar adayıydım. Ve, grubun lideri Bob Rasmusson içeri girdi. Doğuştan bir masalcı olan Bob, son derece çarpıcıydı ve bana tamamen inanılmaz gelen bir dizi hikâye anlattı. Sonra, katılımcılardan birisinin gönüllü olarak sınıfın önüne gelmesini istedi. Öne çıkan, beni bu çalışmaya davet eden arkadaşım oldu.

Grup olarak birkaç dakika arkadaşımın duruşunu inceledik. Daha önce belkemiğinde belirgin bir "S" olduğuna dikkat etmemiştim, bir omuzu diğerine göre daha yukarıda duruyordu ve kalçasının bir tarafı da yukarıdaydı. Bob sadece doğal bir şekilde önce bir noktaya, sonra başka bir noktaya dokunarak arkadaşımın üzerinde çalıştı. Bizlere oksipital kemiğin (kranyumun en altındaki kemik) ciddi olarak çarpık olduğunu gösterdikten sonra derin nefesler aldı ve hafifçe bu bölgeye bir iki saniye kadar dokundu. Anında kemik düzgün hale geldi. Kalçalarına, omuzlarına dokundu, ellerini omurga boyunca gezdirdi. Açıkça söylemek gerekirse, kemiklerin yerleştiklerini seyrederken gözlerime inanamıyordum. On, on beş dakika içinde, belkemiği neredeyse tamamen düzelmiş, kalça ve omuzları birbiri ile aynı seviyeye gelmişti. En hafif ifadeyle, şoke olmuş-tum!

Derhal üç sonuç çıkardım. Birincisi Bob Rasmusson'un nadir ve inanılmaz bir yeteneği olduğuydu. Vardığım ikinci sonuç, bunu kimsenin öğrenemeyeceği idi. Üçüncüsü ise bunu benim asla öğrenemeyeceğimdi. Günün sonunda, hafif bir dokunuşla kemik pozisyonlarını düzenleyebilme-ye başlamıştım. Çıkardığım üç sonuçta da yanılmıştım.

Kısa zamanda Bob ile arkadaş ve komşu olduk, evinde uzun saatler geçiriyor, çalışırken inceliyor ve nasıl olup da yetiştirdiği insanlardan daha güçlü olduğunu anlamaya çalışıyordum. Bundan sonraki birkaç yılı, her gün saatlerce enerjiyi akıtma çalışmaları yaparak geçirdim. Sonunda, çalışmalarım da daha yaratıcı olmaya, enerjiyi yükseltmek için yeni yollar keşfetmeye ve gücümü artırmaya başladım. Bob'un onun üzerinde çalışmamı istediği noktaya kadar geldim.

## Margery

Sanırım, en büyük şok temel tekniği Bob'dan öğrendikten iki sene kadar sonra geldi. Los Angeles'taydım ve sekiz kişilik bir gruba Kuantum-Dokunuş'u gösteriyordum. Margery bu gösteride denek olmayı kabul etmişti. İleri derecede osteoporoz hastasıydı ve o kadar kamburlaşmıştı ki yürürken yere doğru bakmak zorunda kalıyordu. Sırtını yakından inceleyebilmemiz için, düğmeli bir gömleği ters giymesini istedim.

Omurgasını ilk gördüğümde şok geçirdim. Her bir omur çarpılmıştı. Bir omur sola kaymış, ondan sonraki daha da sola gitmiş ve onun da altındaki tamamen sağa itilmişti. Bazı kemikler tahmin bile edemeyeceğim kadar dışarı fırlamıştı. Dinazor kemiklerine benziyorlardı. Kemiklerine baktığınız zaman Margery'nin yürürken neden bu kadar kambur durduğu hemen anlaşılıyordu.

Omurgasına enerji vermeye başladım. Omurlarla tek tek çalışıyordum, her birinde bir iki dakika kadar kalıyor sonra diğeri üzerinde çalışıyordum. Yaklaşık on beş dakika sonra, gruptaki insanlar kendi aralarında yorumlar yapmaya başladılar, "Daha iyi mi görünüyor, yoksa hayal mi kuruyorum?" Bir on beş dakika kadar sonra, "Daha iyi görüldüğünden eminim," gibi yorumlar duymaya başladım. Ondan sonraki on beş dakika da geçtikten sonra, yorumlar "Aman Tanrım, çok daha iyi!" haline dönüşmüştü. Bir saatin sonunda, Hepimiz şaşkınlık içindeydik.

Gözlerime inanamıyordum. Margery'nin omurgasındaki her omur düz bir çizgi oluşturuyordu. Yerinden fırlamış omurlar şimdi doğal pozisyonlarındaydılar. İçeriye itilmiş omurlar ise dışarı çıkmışlardı. Margery ayağa kalktı birden ve benden daha uzun boyluydu, halbuki eski kambur durumundayken ancak göz göze bakabiliyorduk. Margery'nin kızı odaya geldi ve annesini ayakta dimdik dururken görünce ağlamaya başladı. Anne kız birbirlerine sarıldılar ve ağladılar. Odadaki insanlar durmadan konuşuyorlardı ve ben en az onlar kadar şaşkındım.

Los Angeles'de beraber kaldığım arkadaşımın evine geldiğimde, günün olayları rahat ve dingin inançlarımı tedirgin etmişti. Sırtımı duvara dayayarak oturup neler olduğu üzerine derin düşüncelere daldığımı hatırlıyorum. Birden, kafamın içinden ikna edici bir ses "BU ASLINDA OLMADI!" dedi. Bir an için ona inandım. Sonra, insanların belkemiğinin nasıl daha iyi görüldüğü, omurların nasıl tekrar düzgün olarak dizildikleri hakkında yaptıkları yorumları hatırlayarak içimden bu sesi protesto ettim. Ayakta dimdik durduğunu, kızına sarılarak ağladığını hatırladım. "Hayır" diye itiraz ettim içimden, "bunlar gerçekten oldu! Bütün bu olanlar gerçek."

## Tavşan

Bundan sonra karşılaştığım şok çok daha hafifti. Arkadaşım Carol benimle birlikte kalıyordu ve Paskalya yortusu olduğu için bir gün eve bir tavşanla geldi. İşten eve döndüğüm bir gün sevimli yaratığın kutusunda olmadığını ve her yere küçük kahverengi topaklar saçtığını gördüm. Onu yakalayıp kutusuna koymaya karar verdim. Bay Tavşanı bir iki dakika evin içinde kovaladıktan sonra nihayet köşeye sıkıştırdım.

Küçücük bedeni ellerimin içinde korkuyla titriyordu, ona enerji verdiğim zaman ne olabileceğini düşündüm. Bir iki dakika kadar enerji verdikten sonra, titremenin durduğunu ve minik kaslarının rahatladığını hissetmeye başladım. Sadece merakımdan enerji vermeye devam ettim. Birkaç dakika daha sonra, tavşan hiç beklenmeyen bir şey yaptı: Ön ayaklarını uzatabildiği kadar öne, arka ayaklarını de uzatabildiği kadar arkaya gerdi ve tamamen rahatlamış olarak öylece yattı. "Eğlenceli bir iş bu," diye düşündüm ve tavşana enerji vermeye devam ettim. Birden, ön ve arka ayak-



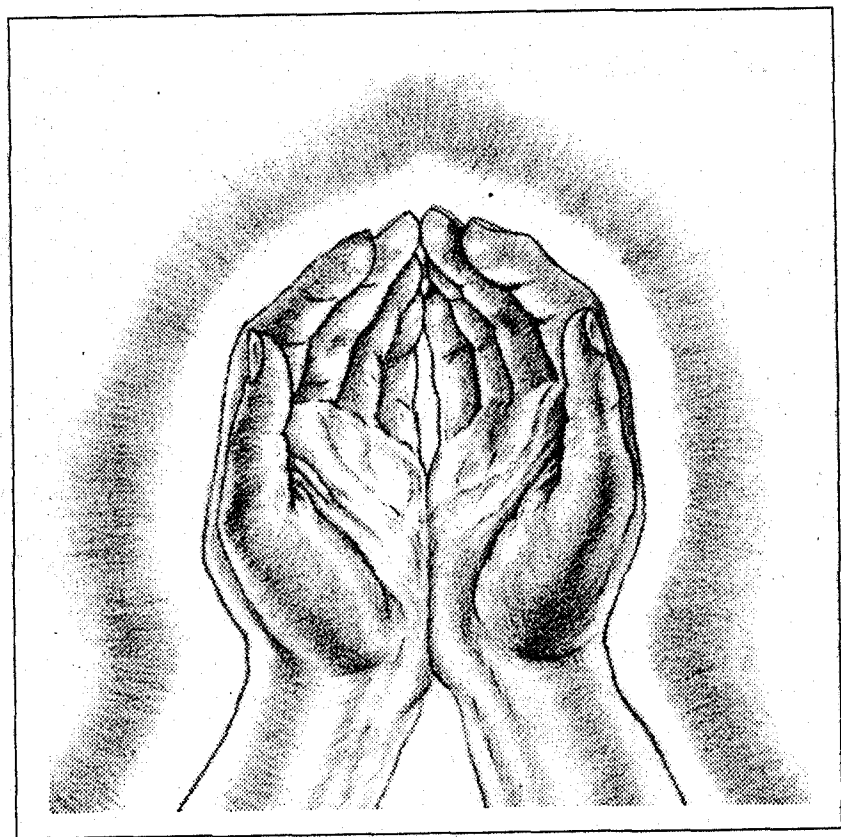
ları uzatılmış ve ellerim karnında olarak sırtının üstüne döndü. Bu tavşan plajda, güneşin altında güzel bir gün geçiriyor gibiydi. Tavşanların böyle bir hareket yaptıklarını ne görmüş ne de duymuştum. Bu noktada, seanslarda meydana gelen inanılmaz olayların nasıl olduklarını anlamaya başladım.

## Bob'un Safra Kesesi

Bir sabah, Bob Rasmusson beni arayarak safra kesesi krizi geçirdiğini, çok ağrısı olduğunu ve Los Angeles'da tanıdığı hiçbir şifacı olmadığını söyledi. Santa Cruz'dan (yaklaşık yedi saatlik araba mesafesi) gelecek onun üzerinde çalışabilir miydim? O gün için yaptığım tüm planları iptal ettim ve yirmi dakika içinde arabama binmiş Bob'u görmeye gidiyordum.

Los Angeles'a vardığımda, doğrudan kaldığı motele gittim ve onu yataktaki buldum. Bana doktorların safra kesesini çıkartmak istediklerini söyledi. Bob bedeninin yabancılar tarafından kesilerek açılması ve hayati organlarından birinin çıkartılması fikrinden hoşlanmamıştı. Böylece yatağa çıktım, ellerimi safra kesesinin üzerine koydum ve enerjiyi akıtmaya başladım. Daha sonra öğreneceğiniz gibi, bu çalışma uygulamacının iyi odaklanmasını, epeyce çaba göstermesini ve nefes egzersizleri yapmasını gerektirir. Bir buçuk saat kadar sonra Bob'un ağrısı geçmişti. Seansın ikinci bölümünde epey terlemişti. Yataktan kalktı, duş aldı, kendisini daha iyi hissettiğini söyleyip teşekkür etti. O akşam Santa Cruz'a geri döndüm. Bu seansın tam neticesini on üç yıl sonra öğrendim. Bob'un bir daha safra kesesi ile ilgili sorunu olmamıştı.

Bu ilk "şoklar"ın Kuantum-Dokunuş'la ilgili evrimleşmemde bana çok yardımcı olmuştur. Kemiklerin birden yerleştiklerini görmek zaman içinde alıştığım bir şey oldu. Şimdilerde yaşadığım büyük şoklar öğrencilerimin benim daha önce yapmadığım şeyleri yapabilmelerinden kaynaklanıyor. Şu anda, şaşkınlıktan çok şükran hisleri ile doluyum.



# Kısım İki

## Rezonans, Yaşam Gücü ve Kuantum-Dokunuş'un Prensipleri

*Farkındalığımızın yüzeyinin altında  
devasa bir titreşim dünyası yatar.  
Su böceklerinin gölün üzerinde gezmeleri gibi,  
algımızın yüzeyinin altında var olan  
muazzam dünyaları gözden geçiririz.*

H

A

Z

I

R

L

I

K



# Rezonans

Rezonansın basit görünen işlevinde gerçek bir gizem ve mucize vardır. Galaksilerden atom altı parçalara kadar tüm insan ve parçacıklar onun gücüyle hareket eder.

Bir gitar ve piyano birbirine uyumlandığında piyanoda G çalındıysa, gitardaki G de titreşirdi. Havayı hareket ettiren ses dalgaları, akustik enerjiyi piyanodan gitara taşımaktadırlar. Aynı şekilde, uyumlanmış osilatörler, aynı frekansta titreşen şeyler, çok az bir çabayla birbirlerine enerji transfer ederler. Bu örnekte, gitardaki tel piyanodan gelen enerji dalgalarını emer, çünkü aynı frekansa ayarlanmıştır. Aynı şekilde uyumlanmış osilatörler, rezonans sistemi meydana getirirler. Gitar ve piyano teli birbirleriyle rezonans içindedirler.

Sarkaçlı, eski tip saatler karşılıklı duvarlara asılıp, sarkaçlarına farklı salınımlar verildiğinde, birkaç gün içinde sarkaçları birbirine uyumlanır ve aynı şekilde hareket etmeye başlarlar. Bu durumda, sıradan bir duvardan geçen enerji saatlerin birbirine uyumlanması için yeterli olacaktır. Uyumlanma, benzer bir şekilde ayarlanmış iki sistemin hareket ve enerjilerini ritim ve salınım aralıklarında eşleştirme olayıdır. Bu olay elektronikte de görülür. Benzer frekanslarda titreşen salınımdaki devrelerde, daha yavaş olan devre, hızlı olana yetişmek için yükselir. Her iki örnekte de, enerjinin benzer uyumlanmış bir sistemden diğerine transfer olabileceğini görüyoruz.

Bundan ne öğrenebiliriz? Öncelikle, farklı frekanslarda salınan iki sistemde, birbirlerine enerji transferi yapmalarına neden olan ve adına rezonans denilen itici bir güç vardır. Aynı şekilde ayarlanmış sistemler farklı frekanslarda titreşiyorlarsa, iki sistemin birbirine enerji transferi yapmasını sağlayan ve adına uyumlanma denilen bir unsur vardır. bu onların aynı frekansta titreşmelerine yol açar. Uyumlanma, sistemlerin hareketlerini ve enerjilerini ritim ve salınım aralıklarına uyumlandırmasıdır.

Bu, biyolojik sistemlerde de görülür. Dünyanın birçok bölgesinde, sıcak gecelerde ağaçlara toplanan ateş böcekleri belirli bir düzen olmaksızın yanıp sönerler. Çok geçmeden hepsi ışıklarını koordine olarak yakıp söndürmeye başlarlar. Ağustos böceklerinin ve kurbağaların da aynı ritmi

yakalayarak seslerini birbirlerine koordine ettiklerini sık sık gözlemlemiştir. Bu durumlarda, doğa bireyleri ritmik olarak uyumlandırmayı kullanışlı ya da belki de ekonomik bulmaktadır. Daha da esrarengiz bir süreç, aynı evi ya da yatakhaneyi paylaşan kadınların adet kanamalarının ritmik olarak uyumlanmasıdır. Bilim adamları bedenlerinden çıkarılmış hayvan kalplerinin, laboratuvar koşullarında canlı tutulduklarında ya da birbirlerinin yanına yerleştirildiklerinde uyumlanarak aynı ritimde atmaya devam ettiklerini bulmuşlardır. Bu süreç evrensel gibi görünmektedir.

Itzhak Bentov, 1977 yılında yazdığı büyüleyici *Stalking the Wild Pendulum* kitabında tamamen haklıdır. "Tüm hastalıkları bedenimizdeki organların birbirleriyle uyumsuz davranışı olarak görebiliriz. Kuvvetli bir dengeleyici ritim uygulandığı zaman, müdahaleci dalga kalıpları —bu durumda organ— tekrar uyumlu olarak çalışabilir." Niçin enerji şifasının işe yaradığını bu teorinin açıkladığını ileri sürmektedir. Ona katılıyorum.

İki şey rezonans ve uyumlanma vasıtasıyla farklı frekanslarda titreşiyorlarsa, ya daha düşük olan titreşim yükselecek, ya daha yüksek olan titreşim düşecektir ya da ortada birleşeceklerdir. Kuantum-Dokunuş'ta uygulamacılar, nefes ve meditasyon tekniklerini kullanarak ellerindeki titreşimleri çok yüksek bir frekansa çıkarmayı öğrenmektedirler. Ellerini ağrısı olan bir kişinin yakınına getirdiklerinde, hastanın bedeni, tıpkı uyumlanmış devrede olduğu gibi, uygulamacının ellerine uyumlanacak ve rezonansa geçecektir. Sevgi, insanların şifa enerjisini birbirlerine transfer edebilmelerini sağlayan evrensel titreşimdir.

Bruce Berger, *Loving Hands Are Healing Hands* adlı kitabında, "Sempatik rezonans, aynı derecede kavise sahip olan iki dalga formunun birbiri ile sempatik olarak titreşebilme, enerjilendirebilme ve evrensel olarak iletişim kurabilme eğilimini tanımlar. Aynı uzunluk ve frekansta olan dalga formları, tüm yaratılış içinde birbirlerini etkileyecek ve uyumlandıracaklardır. Bu, yaratılışı bir arada tutan dinamiklerden bir tanesini anlamamızın ve bizim teorimiz olan bedenin kutsal sesin enerjisi olduğunu kavramamızın anahtarıdır.

Kuantum-Dokunuş ile çalışırken uygulamacı tutabileceği en yüksek titreşimi tutar ve bu baskın enerji haline gelir. "Şifacı" (diğer türlü müşteri ya da hasta olarak da bilinir), yani bedeni şifalanan kişi, sadece uygulamacının titreşimine uyumlanacak ve eşleşecektir. Lazaris adında ruhsal bir öğretmen, "Büyük bir şifacının tanımı çok hasta olup da çok hızla şifalanan kişi olarak yapılabilir," demiştir. Bana göre, başkalarını şifalandırdı-

ğini iddia eden kişi ya cahil, ya hatalı, ya kibirli ya da delidir. Aslında tek yaptıkları kişilerin kendilerini şifalandırmaları için gerekli olan rezonans halindeki enerjiyi sağlamaktır.

Uygulamacı sadece son derece kuvvetli dengeleyici enerjiyi tutar ve hastanın bedeni de bu enerjiyle eşleşir. Enerjiyi alan kişinin içsel beden zekâsı, şifanın gerçekleşmesi için gerekli olanı yapacaktır. Beden kendisini hatasız bir zekâ ile onarır. Batı medeniyeti bedenin kendisini şifalandırma yeteneğini hafife alır, ancak gerçek şifacı odur. Bedenimizdeki hücrelere baktığımızda, milyarlarca hücrenin oksijen ve yediğimiz gıdalarla sürekli olarak beslendiğini ve karbondioksit ve diğer artık maddeler çıkardığını görürüz. Hücreler aynı zamanda her dakika devam eden mikroskopik değişikliklerle, üreme ve kendini şifalandırmakla meşguldür. Bu faaliyetleri takip etmek zorunda olmadığımıza seviniyorum, anahtarlarımı nereye koyduğumu hatırlamak zaten yeterince zor.

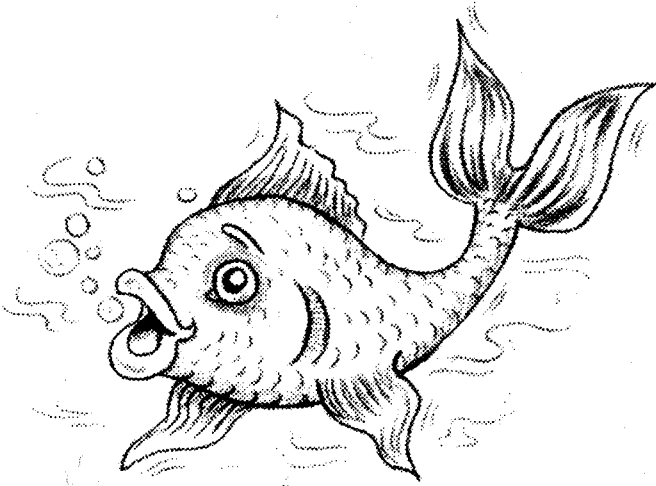
Kuantum-Dokunuş'ta öğretilen nefes ve meditasyon teknikleri olmadan bir uygulamacının hastanın titreşimlerine düşerek bu deneyimden çok yararlanması mümkündür. Doğal olarak yüksek bir rezonansı tuttuğumuz sürece Kuantum-Dokunuş'ta bu olayı yaşamayız.

Belki de bir gün, şifacılar titreşen doktorlar denecektir.

Her an, hepimiz bedenlerimizin içinden akan ve çevremizde sürekli hareket halinde olan yaşam gücü enerjisi ile yıkıyoruz. Suyun ne olduğu hakkında hiçbir fikri olmayan balık gibi, sadece modern Batı kültürleri yaşam gücü enerjisinin varlığını reddetmiştir. Bilim adamlarının elinde yaşam gücü enerjisini ölçebilecek ya da ispatlayacak hassasiyette cihazlar olmadığı için, onun varlığını inkâr ederler. Bu, evdeki televizyon cihazınız belli bir kanalı almadığı için o kanalın varlığını reddetmeye benzer. Aynı şekilde bu, uzunluğunu ve ağırlığını bir terazide ölçemediğiniz için sevgiyi inkâr etmeye benzer.

Yaşam gücü yaşayanı yaşamayanı ayıran enerjidir. Bu, binlerce yıldır dünyadaki birçok kültür tarafından kabul ve takdir edilerek kullanılmış canlı yaşam akımıdır. Çinliler ona "Chi" adını verirken Japonlar onu "Ki" olarak adlandırır. Bu ve başka ülkeler enerjiyi çeşitli şifa masajlarında, akupunkturda ve birçok savaş sanatında kullanırlar. Hint yogileri bu enerjiye "Prana" demişlerdir ve bu anlayışla yoga, pranayama, meditasyon ve değişik şifa uygulamaları yaparak daha yüksek bilinç seviyelerine ulaşmaya çalışmışlardır. Hawaiiili Kahuna'lar bu enerjiye "Mana" adı vermişlerdir ve el kullanılarak yapılan şifada, uzaktan yapılan şifada ve dualarında kullanmışlardır.

## Yaşam Gücü



**“Hayır, suyun ne olduğu hakkında  
en küçük bir fikrim bile yok,”  
dedi balık.**

**“Niye sormuştun?”**



İşin tuhafı, tüm insanların yaşam gücünü içlerinde her an hissetmeleridir. Sadece onu hissettiklerinin farkında değillerdir. Birçoğumuz için, yaşam gücü yaşadığımız sokağın gürültüsüne benzer. O kadar alışmışızdır ki farkına bile varmayız. Sokak gürültüsünü ancak bir an durup ona dikkatimizi verirsek fark edebiliriz. Bazen en açık ve ortada olan şeyler en son görülür ya da fark edilir. Yaşam gücü de böyle bir şeydir. Yaşam gücünün farkında olmamamıza rağmen, bazı kişiler tarafından kolaylıkla hissedilir. Sadece onu bulmak için nereye bakacağımızı bilmek gerekir.

Hatta İngilizce'de bile yaşam gücü ve Prana'nın içgüdüsel anlayışı vardır. Biri ölüp de canlılığını kaybettiğinde ve yaşam gücü bedeni terk ettiğinde, bu insan için "tükenmiş" deriz. Aynı şekilde, birisi yaratıcı bir deneyim yaşadıysa, bu durumu "ilham gelmiş" olarak tanımlarız. (Ç.N. expired—tükenmiş; inspired—ilham gelmiş olarak anlatabileceğimiz kelimelerin diğer anlamları, nefes alıp vermektir.) Bu iki kelime Prana'nın temel kaynağı olan nefes alıp vermeyi tarif eder.

Özetlemek gerekirse, yaşam gücü, canlı bir yaşam akımıdır ve insan hayalini karıştıracak bir zekâ seviyesi ile çalışır. Yaşam gücü tüm canlılarda mevcuttur.

## Yaşam Gücü Enerjisi Bilimi

Yaşam gücü enerjisinin gerçekliği binlerce çalışmada belgelenmiştir. Uzaktan şifa ve dua, laboratuvar koşullarında bakteri ve tek hücreli diğer organizmalarda olduğu kadar DNA, enzimler ve kimyasallar üzerinde de tutarlı ve çarpıcı etkiler ortaya çıkarmıştır. Aynı şekilde, bitkiler, hayvanlar ve tabii ki insanlar üzerinde yapılmış çok sayıda araştırma bulunmaktadır.

Bu araştırmaların ders kitaplarına ve üniversite çalışmalarına geçmemesinin nedeni, bana göre, bulguların geçerliliğinden çok konunun bilimin politikasıyla ilgisi olmasındandır. Sosyolog Marcell Truzzi "Alışılmamış fikirler bilimde sisteme uymaktan faydalanan kişiler tarafından nadiren kabul görür," demiştir. Bu araştırmalar üzerine okumak isterseniz, size aşağıdaki kitapları tavsiye edebilirim:

*Energy Medicine: The Scientific Basis*

James L. Oschman Churchill

Livingstone, Inc., 2000

*Spiritual Healing: Scientific Validation of a Healing Revolution*

Daniel Benor

Vision Publications, 2001

*Vibrational Medicine*

Richard Gerber

Inner Traditions International, Limited 2001

*Infinite Mind: Science of Human Vibrations of Consciousness*

Valerie V. Hunt

Malibu Publishing Company, 1996

Aynı zamanda ISSSEEM olarak da bilinen, International Society for the Study of Subtle Energies and Energy Medicine ile de temas kurabilirsiniz.

<http://www.issseem.org>

## **Gerçek Tılsımlı Dokunuş** **Yaşam Gücü Enerjisidir**

Uzun yıllardan beri doktor ve psikologlar dokunmanın önem ve değerini övmektedirler. Yapılan çalışmalar dokunulmayan bebeklerin sürekli kucaklanan yaşitları kadar hızlı büyümediklerini göstermektedir. Yavaş gelişmelerinin yanısıra bu bebeklerin bağışıklık sistemlerinin zayıf olduğu ve sık hastalandıkları da ortaya konmuştur. Dokunulma ihtiyacından yoksun bırakılan bebekler, ciddi duygusal bozukluklar hatta saldırgan davranışlar sergilemektedirler. Psikoloji çalışmaları annelerinden ayrılan maymunlarla yapılan deneylerde, dokunulmamanın yarattığı korkunç sonuçları göstermektedir.

Dokunma yoksunluğu taciz edici boyuttaysa, bu durumda bol bol dokunmak yararlı ve sağlıklı olacaktır. Jean Liedloff mükemmel kitabı, *The Continuum Concept*'de Brezilya ormanlarında yaşıyan "ilkel" taş devri toplumu Yequana yerlilerinin çocuklarını küçükken sürekli kollarında tuttuklarını anlatmaktadır. Çocuklar büyüdüklerinde hiçbir saldırgan davranış sergilemiyorlardı. Bu kabileyle kaldığı iki buçuk sene boyunca, çocukların isteyerek büyüklerine itaat ettiklerini, küçük çocukların ise kavga etmeden birbirleriyle oynadıklarını gözlemlemiştii. Bunu "modern" toplumumuzda yeni doğan bebeğin tıbbi müdahaleler nedeniyle annesinden ayrılarak bebek odalarında tutulmasıyla kıyaslayın. Bu izole edilmiş bebekler sadece diğer yeni doğan bebeklerin ağlamalarını duymaktalar. Annelerinin kollarından uzakta ağlayarak uykuya dalmaktalar.

Benim ortaya attığım soru şudur: Dokunma nedir ve neden bu kadar önemlidir? Dokunma sadece fiziksel bir temas olsaydı, mekanik bir beşik ve hareket eden bir parça kürk bebeğin dokunma ihtiyacını giderebilirdi. Ancak dokunmanın değerinin sadece fiziksel olduğuna inanmıyorum. Okşanmanın mekaniklerinden çok daha fazlası olduğunu düşünüyorum. Bence, dokunmanın gerçek değeri yaşam gücü enerjisi ve o dokunmadaki sevgidir.

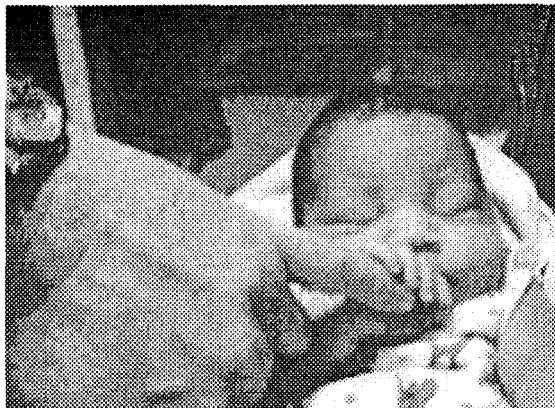
Teddy'nin vakası —13 hafta erken, prematüre olarak doğmuş bir bebek— bu konunun daha da farkında olmamı sağladı. Teddy, 10 yıldır alkolik olan bir kadının yedinci çocuğuydu. Fetal alkol sendromu teşhisi konulmuştu, kokain testleri pozitif ve bebeğin doktoru bu çocuğun durumunu "umut verici" olarak görmüyordu. Teddy hiçbir kemiğini hareket ettiremiyor, küçük bir kemik torbası gibi çaresizce yatıyordu. Gözleri sıkı sıkıya kapalıydı ve ağzında biberondan emebilecek kaslar yoktu. Kasları sadece yutabilmeye yeterliydi. Teddy o kadar ufaktı ki tüm eli bir adamın baş parmağındaki tırnaktan daha ufaktı. İki hafta hastanede kaldıktan sonra, anne, baba ve beş çocuğun hepsinin Kuantum-Dokunuş'u bildiğı evlatlık edinildiğı eve gönderildi. Evdeki herkes Teddy'e enerji veriyordu. (Etkili olabilmek için sadece bir kişi yeterlidir, ancak yedi kişiyle bu daha eğlenceli.)

Teddy giderek güçlendi ve sabahları karnı acıktığında ağlamaya başladı. Michael, babası, onu kucağına alarak enerji veriyordu. İnanılmaz bir şekilde Teddy ağlamayı birkaç saniye içinde kesiyor ve Michael'in ellerinde tamamen sakinleşiyordu. Kuantum-Dokunuş'u aldıktan sonra, sakin sakin oturarak sabırla hazırlanmakta olan mamasının gelmesini bekliyordu. Bu davranış, birinci kısımda sırtının üzerine yatan korkmuş tavşanın hikâyesini, ya da on birinci kısımdaki elde tutulurken kollarını ve bacakla-

rını dışarı çıkararak bir saat boyunca yatan Henry'nin kaplumbağasını hatırlatmaktadır.

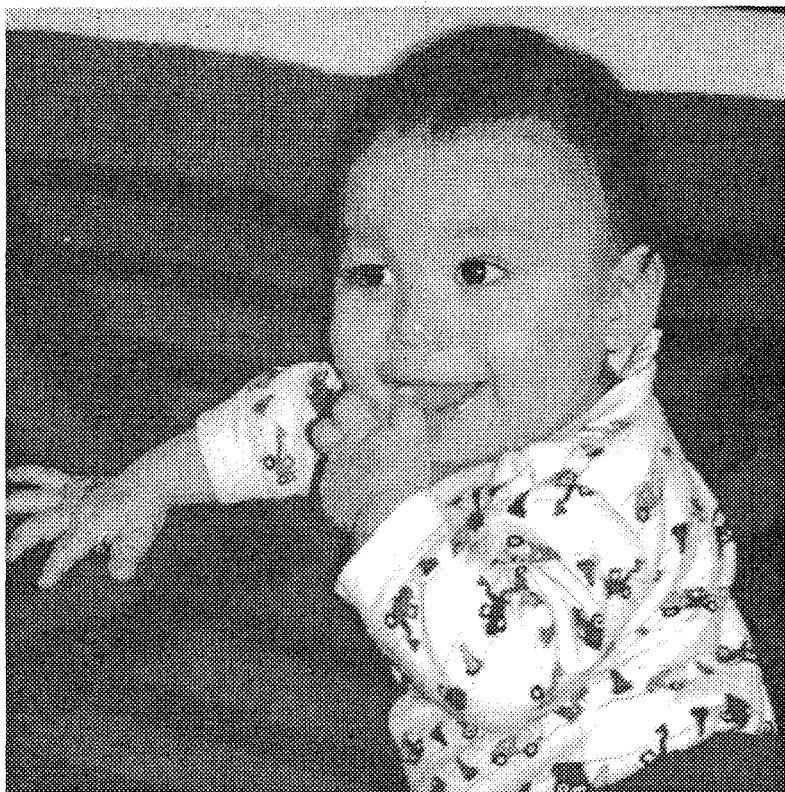
Teddy büyüdüğü zaman aşılmasının yapılmasına sıra geldiğinde, tüm diğer çocuklar iğne olurken çığlıklar atarken Michael sadece elini Teddy'nin göğsüne koyarak enerji verdi. Teddy hiç ağlamadı, hemşire şaşırmişti. Altı ay sonra, üçüncü tur aşılarla geçildiğinde Michael bir deney yapmaya karar verdi ve ikinci aşından sonra elini Teddy'nin göğsünden çekti. Teddy morardı ve ağlamaya başladı. Michael elini tekrar Teddy'nin göğsüne koydu ve birkaç saniye içinde Teddy derin bir nefes alarak tamamen rahatladı.

Bugün Teddy, ya da küçük "Bu Bu", şaşkınlık kaynağı oldu. Doktoru, bir zamanlar "normal gelişim için çok az umut gördüğü" çocuğun tamamen normal geliştiğini kabul ediyor ve Teddy'nin aynı bebek olduğuna inanmıyor. On aylık olduğunda Teddy'nin gelişim göstergeleri normal sınırlar içinde ve uygundu. Gelişim değerlendirmelerinde %100 veriliyor ve kilosu yaşıtlarının ortalamasında. Yüz morfolojisi önemli ölçüde normale döndü. Son zamanlarda yaptığımız bir sohbet sırasında Dr. Norman Shealy'nin, "Her prematüre, hasta ya da bağımlı çocuk keşke Kuantum-Dokunuş'la tedavi edilebilse," dediğini hatırlıyorum. Belki de bir gün gerçekleşir. Bunun bir zaman meselesi olduğuna inanıyorum.



Teddy 3 haftalikken (solda)

Teddy 10 aylikken (allta)



# Kuantum-Dokunuş Prensipleri

• Sevgi evrensel bir titreşimdir; sevgi tüm türlerle iletişindedir, her seviyede çalışır ve gerçek doğamızı ifade eder. Tüm şifanın temeli ve yaşam gücünün temelidir.

• Şifaya yardımcı olabilmek tüm insanların doğasında vardır.

• Şifa öğretilebilen bir yetenektir ve uygulama yaptıkça artar. Uygulamacılar zamanla enerjisi akitma ve şifa yeteneklerinde güçlenirler.

• Enerji düşünceyi takip eder. Uygulamacı niyet ve çeşitli meditasyonları yüksek enerji alanı yaratılmak ve şifalanacak kişiyi çevrelemek için kullanırlar.

• Rezonans ve uyumlanma, şifalanacak alanın titreşimlerinin uygulamacının titreşimleri ile eşleşmek üzere değişmesini sağlar. Uygulamacı sadece yeni rezonansı yükseltir ve tutar.

• Gerçekte hiç kimse diğerini şifalandırmaz. Şifa ihtiyacı olanın kendisi şifacıdır. Uygulamacı sadece rezonansı bedenini iyileştirmesine izin vermek üzere tutar.

• Sürece inanmak önemlidir. Bu çalışma, şifanın bir parçası olan geçici ağrıya ya da rahatsız edici belirtilere neden olabilir. Yaşam gücü ve şifa süreci, bizlerin anlayış ve algısının ötesinde bir karmaşıklıkla ve bilgelikle çalışır.

• Enerji, bedenin şifalanması için gerekli doğal zekâsını takip eder. Uygulamacı "beden zekâsına" dikkat eder ve "ağrıyı kovalar."

• Uygulamacı bu çalışmayı yaparak şifalanmaktadır.

• Nefes alma yaşam gücünü artırır.

• Nefes ve meditasyon tekniklerinin birleştirilmesi enerjinin düzenlenmesine neden olur, tıpkı lazer gibi gücünü birkaç kat artırır.

• Sinerji, birden fazla şifacının beraber çalışmasıdır ve parçalarının toplamından daha büyüktür. Son derece güçlü olabilir.

• Her bireyin yaşamdaki ve şifadaki yetenekleri kendine özğüdüş. Ba-  
zı insanlar belirli durumları tedavide özellikle yeteneklidir.

• şıfa uzaktan da yapılabilir ve çok etkilidir.

• Kuantum-Dokunuş, başka diğer şıfa yöntemleriyle kolayca ve etki-  
li olarak kullanılabilir.

• Bireyin her ne formda olursa olsun ruhsallığıyla bağlantıya geçebil-  
mesi ve yardım isteyebilmesi bu çalışmaya ayrı bir güç boyutu katar.

Bu prensiplerin birçoğu ilerdeki bölümlerde genişletilerek tekrar ele  
alınacaktır.





# Kısım Üç

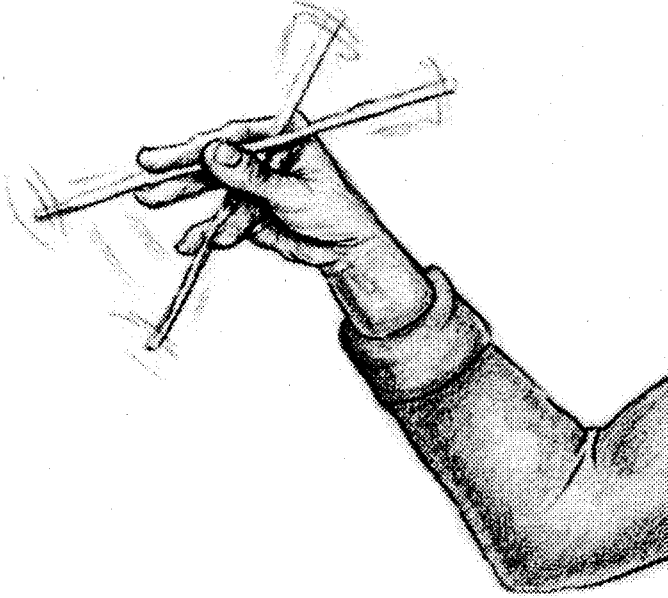
## Şifa Veren Eller

T  
E  
K  
N  
İ  
K  
L  
E  
R

"En iyi tıbbın, en fazla şifa etkisi yaratan,  
en nazik tedavi olduğuna inanıyorum."

Andrew Weil, M.D.

## Şifa ve Çubuklar



**Şifa, okumayı öğrenmekten çok daha kolay, sevdiğinize sarılmayı öğrenmek kadar doğaldır; muhtemelen öğrenecek olduğunuz en basit yetenektir.**

**Birçok insana göre, ellerinizle şifa vermeyi öğrenmek çubukları kullanmaktan çok daha kolaydır.**

# “Şifacı” Olmak

Şifa uygulamacısı olmak için uzun yıllar çalışmamız gerektiğine inanmamızı isteyenler vardır. Sadece en zeki, yetenekli ve yoğun eğitim almış olanlarımızın böyle bir şey sahibi olabileceğine inanmamızı isterler. Gerçeği söylemek gerekirse çocuklar, yaşlılar ve bunun arasındaki herkes şifa uygulamacısı olmayı öğrenebilir. Hatta, daha ileri giderek doktorların ve mezuniyet sonrası dereceye sahip kişilerin bile bu şifa çalışmasını yapabileceğini söyleyebilirim.

Yetenekleri belgelenmiş ve hakiki oldukları kabul edilmiş birçok “şifacı” vardır. Ancak, birçoğunun ne yaptıkları ya da nasıl yaptıkları konusunda verecek hiçbir açıklamaları yoktu. Kuantum-Dokunuş'un özelliği, bizim artık şifa sürecini nasıl harekete geçireceğimiz ile ilgili akla dayanan açıklamalarımızın ve başkalarının da bunu başarıyla nasıl yapacakları ile ilgili ispatlanmış metodolojimizin olmasıdır.

Gerçek şifacı enerjiyi alan kişi olduğuna göre, uygulamacı sadece kişinin kendisini şifalandırmasında ve yüksek titreşen enerji alanlarına girerek kullanabilmesinde katalizör vazifesi yapar. Bu süreç boyunca, şifa hakkındaki gerçekler şunlardır:

- Şifa gerçektir.
- Etkili bir şifa uygulamacısı olmak öğrenilebilecek yeteneklerin en kolaylarından.
- Şifa muazzam bir neşedir.
- Bunu gerçekten öğrenmek isteyen herkes öğrenebilir.
- Şu andan başlayarak, olağanüstü bir şifa uygulayıcısı olmayı öğrenebilirsiniz!

# Şifa Sevgiyle Başlar

Şifa çalışması sevgiden ibarettir, uygulamacı bu sevginin titreşimsel alanını tutmayı öğrenir. Kullandığım terimlere açıklık getirmek açısından, “sevgi” dediğim zaman, klasik anlamda kullanılan annenin çocuğuna ya da karı kocanın birbirlerine duyduğu sevgiden söz etmiyorum. Sevginin daha temel bir formundan —çok daha içsel ve gerçek olan formundan bahsediyorum.

Çocuklar oyun oynarken hiç onları seyrettiniz mi? Her zaman “Beni seyret,” derler. O çocuğun kültüründen gelen biri olun ya da olmayın, aynı dili konuşun ya da konuşmayın, orada oturup çocuğu izlerseniz kendisinin sevildiğini hissedecektir. Sadece dikkatinizi bir çocuğa yönlendirmeniz otomatik olarak bir sevgi gösterisi olarak algılanacaktır. Bu benim kültür etkisinde olmayan ve çağrışımsız sevgi adını verdiğim sevgidir, çünkü geçmiş, ırk, din, politika ya da taşıdığınız herhangi bir inançla ilgisi yoktur. Kuantum-Dokunuş, özünüzün ifadesi olan şu anda var olmakla ilgilidir.

Bu tür sevgiyi “ön koşulsuz” diye adlandırıyorum; doğanızın ve özünüzün bu sevgi kumaşından yapıldığına inanıyorum. Orada olup olmadığını bilmeniz (bence) önemli değildir. Ruh halinize bağlı olmaksızın ellerinizden çıkan bu sevgi, varlığınızın temel doğasıdır. En temel ve içgüdüsel olan enerjiniz sevgiden kaynaklanmaktadır. Bunun üzerine çalışmak zorunda değilsiniz —bu sizsiniz. Bir kayanın daha “kaya gibi” olmak ya da suyun daha ıslak olmaya çaba göstermesine gerek olmadığı gibi, bizim de daha fazla sevgi özüne sahip olmaya çabalamamıza gerek yoktur. Ancak, gerçekte ne kadar çok sevginin var olduğunu anlamaya çalışabiliriz.

Niyet otomatikman olan bir şeydir, birçok kişi bunu gözden geçirir. Odanın bir tarafından diğer tarafına yürüdüğünüzde, bunu yapma niyetinizi gerçekleştirmiş oluyorsunuz. Sevgi ve niyet sahip olduğumuz en doğal niteliklerdir. Merak etmeyin. Şifayı öğrenmek üzere bu kitabı okuyorsanız, şu anda zaten mükemmel bir şifacı olmak için yeterli sevgi ve niyete sahipsiniz.

# Temel Enerji Egzersizleri

Kuantum-Dokunuş kuvvetli bir şifa çalışmasıdır. Kuantum-Dokunuş'u kullanabilmek için bazı enerji egzersizlerini öğrenmek gereklidir. Birçok kişi bu egzersizleri kolaylıkla öğrenecek ve çok da keyif alacaktır. Ancak, bu egzersizleri iyice öğrenebilmek için zaman ayırmanız gerekir. Bu egzersizler ellerinizdeki yaşam gücü enerjisini ve fiziksel hisleri artırmak üzere dizayn edilmiştir. Vereceğiniz ilave zaman ve çaba, enerjiyi çalıştırma ve şifa seanslarının gücünü artırma konusunda muazzam bir farklılık yaratacaktır. Zamanla ustalaştığınızı hisedeceksiniz ve sizin ikinci doğanız haline gelecek.

Enerji egzersizleri bu yetenekleri öğrenmenizi ve kullanmanızı sağlayacak sırada verilmiştir. Birinci grup enerji egzersizlerini tamamladıktan sonra temel nefes egzersizlerini öğrenmeye hazır olacaksınız. Bu noktada, nefes ve enerji egzersizlerini birlikte yaparak şifa çalışmalarına başlayacaksınız.

Bu egzersizleri yaparken en yüksek çabanızı gösterirseniz başarınız artacaktır. En doğru yaklaşım, dingin bir zihin durumundayken odaklanmaktır. Ellerinizde ve bedeninizde ne kadar az adale gerginliği olursa o kadar iyi olacaktır.

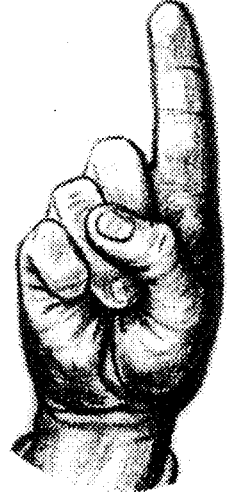
## Egzersiz 1: Parmağınızı Hissedin

1. Parmağınızı havaya kaldırın ve bir iki dakika kadar duyabileceğiniz kadar his duyarak tutun. Parmağınızdaki hisse uyumlanın ve farkındalığınızı yoğunlaştırmaya odaklanın.
2. Derinizin parmağınızı nasıl sardığını hissedin. Bakın bakalım parmağınızın içinde dolaşan kanı hissedebiliyor musunuz? Hayal gücünüzü kullanarak tırnağınızın parmağınızın üzerinde nasıl durduğunu anlamaya çalışın. Tırnağınızın altındaki hisleri algılamaya çalışın. Anahtar, odaklanmış dikkatinizin parmağınızı tamamen hissetmek üzere kullanılmasıdır.

Enerji düşünceyi takip eder. Dikkatinizi nereye yerleştirirseniz enerji oraya gider. Enerjiyi parmağınıza götürüp orada tutarak parmağınızdaki hisleri artırıyor ve fizyolojik değişikliklerin de ortaya çıkmasına neden oluyorsunuz. Bu hisler bedeninizdeki sıradan hisler gibi görünebilirler, ancak göreceğiniz gibi, aslında yaşam gücü enerjisini hissediyorsunuz. Birçok kişi parmaklarında karıncalanma gibi bir his duyduklarını ifade ederler. Bazı insanlar bu hissi titreşme, uğuldama, köpürme ya da sıcaklık olarak tarif eder. Herkes farklı şeyler deneyimlediğine göre, bunu anlatmak için farklı kelimeler kullanacaklardır. Bazı insanlar enerjiyi ısı, nabız gibi atma, kalınlık, ağırlık ya da sadece parmaktaki farkındalığın artması olarak tanımlarlar.

Yaşam gücü enerjisinin hissedilmesi bizlere yabancı bir durum değildir. Aslında, yaşam gücü enerjisi her zaman hissettiğimiz bir şey olmakla birlikte, onu yeniden tanımlamayı öğreniyoruz. Yaşıyorsanız ve bunu okuyorsanız, ki öyle olduğumu varsayıyorum, yaşamınızın her dakikasında bunu hissediyorsunuz.

Bu hislerin hiçbirini algılamıyorsanız, o zaman parmağınıza bir kuş tüyünü deşirdiğinizi hayal etmeye çalışın. Bu hayal ürünü tüye parmağınızı ileri geri sürün. Şimdi, parmağınızda ne hissettiğinize dikkat edin. Bir iki dakika parmağınızda ne hissettiğinize odaklanın. Bu his çok fazla olmayabilir ve bu hissi tanımlamak için benim daha önce kullanmadığım bir



kelime kullanabilirsiniz, ancak bu her ne his ise bunu enerjii deneyimlemek için bir başlangıç noktası olarak kullanmanızı öneririm. Parmağınızda hiçbir his algılamıyorsanız, diğer egzersizleri yaparak bedeninizin başka bölümlerinde hisler algılamaya çalışın.

Bu egzersizi yaparken bazılarınız, tüm elinizin hatta bedeninizin bazı bölümlerinin karıncalandığını hissedebilirsiniz. Böyle bir şeyin olması normaldir ve çok iyi bir iş çıkardığınız anlamına gelir. Bundan sonraki egzersizi kendiliğinizden yapmaya başlıyorsunuz.

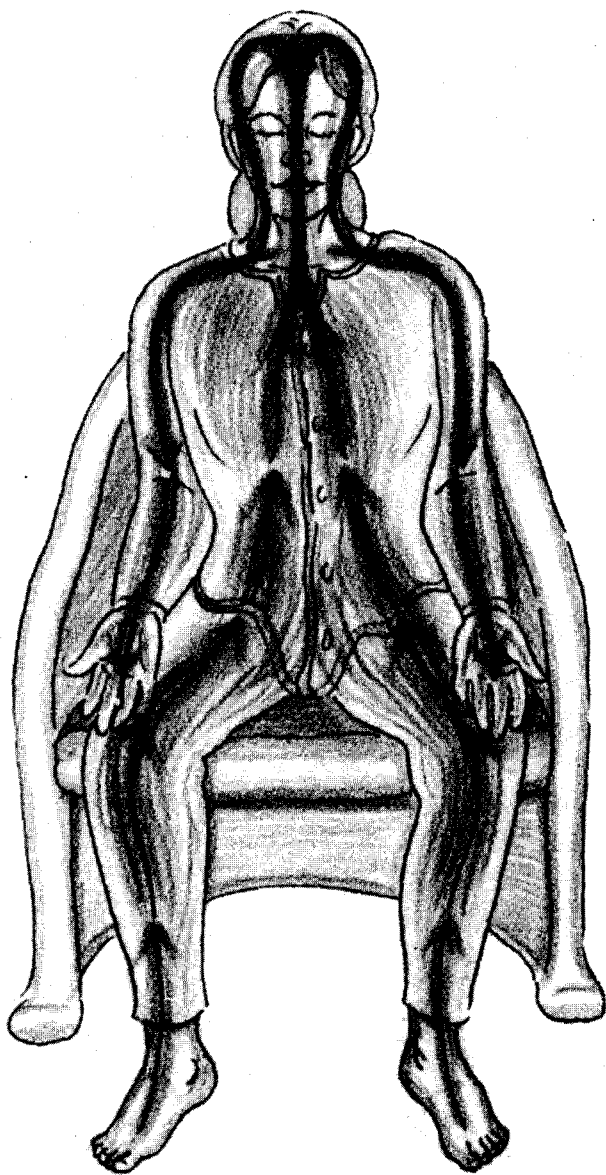
## **Egzersiz 2: Beden Bölgelerinizi Hissetmek**

Bu egzersizde, enerji ve hisleri bedenimizin tüm bölgelerine taşıyacağız. Bu hisler, muhtemelen bir önceki egzersizde parmağınızda hissettiklerinize benzer olacaktır.

Birçoklarınız bedeninizin bazı bölgelerinde, ne kadar dikkatinizi odaklarsanız odaklayın, herhangi bir his duymanın zor hatta imkânsız olduğunu fark edecektir. Bu genellikle geçici bir problemdir, oldukça yaygındır ve enerjii akıtabilme anlamında endişelenecek hiçbir şey yoktur. Pratik yapmaya devam ettikçe, bedeninizi hissetmek giderek kolaylaşacaktır.

Bu egzersiz bir arkadaşınızın yardımıyla daha kolay yapılır.

1. Ayakkabılarınızı çıkarın, otururken ya da uzanırken arkadaşınıza ayaklarınızdan bileklerinize yukarı doğru hafifçe bir iki saniye süpürmesini söyleyin. Bu dokunuş, ayaklarda ve bileklerde mümkün olduğu kadar fazla yüzey alanını kapsamalı ve bir kediyi sever gibi nazik, yumuşak bir hareketle sadece bir iki saniye yapılmalıdır. Bu yukarı doğru süpürme hareketinden sonra arkadaşınız size dokunmayı durdurmalıdır. Bu egzersizin amacı, ayaklarınızda ve bileklerinizde mümkün olduğu kadar fazla his algılamanızı sağlamaktır. En ideal olarak, daha önce parmağınızda hissettiklerinizi aynı yoğunlukta ayaklarınızda hissedeceksiniz. Arkadaşınızın dokunuşu dikkatinizi odaklamanıza yardımcı olur. Kendinizi akışa bırakmak bu egzersizin önemli bir parçasıdır, çünkü dokunulmadan hisleri bedeninizde algılamanızı sağlar. Ayaklarınızda bu hisleri yaratamazsanız, arkadaşınızdan aynı hareketi tekrarlamasını isteyin. Hâlâ bir şey hissetmiyorsanız, bir sonraki adıma devam edin.





2. Hazır olduğunuzda ve bütün bu hisleri iyice algılamakta arkadaşınıza ellerini, ayak bileklerinin hemen üzerindeki bölgeden baldırlarınıza doğru birkaç saniye koymasını sonra da kaldırmasını söyleyin.
3. Bedenin diğer bölgelerine, baldırlara, dizlere, uyluk kemiğine, kalçalara, leğen kemiğine, karına, göğüse, boyuna ve başa doğru devam edin. Sonra, baştan omuzlara, kollara ve ellere gelin. Bu ayaklardan başa doğru yapılan süpürge hareketi, şifa seansı yaparken enerjiyi bedeninizde gezdirdiğinizde enerjinin yönlenmesi açısından yararlıdır. Beden konusuna tekrar döneceğiz.
4. Bütün bedeninizde enerjiyi hissetmeyi tamamladıktan sonra arkadaşınızla yer değiştirin ve aynı teknikleri kullanarak onun da deneyimlemesini sağlayın.
5. Bu çalışmayı yalnız yapıyorsanız, ayaklarınıza dokunun, yukarı doğru süpürge hareketini iki ila beş saniye kadar yapın ve sonra bırakın. Algılayabileceğiniz kadar fazla hissedin ve yukarı doğru süpürge hareketini gerektiği kadar tekrarlayın. Başka birisinin hareketi kendinizinkinden daha az tahmin edilebilir olduğu için yalnız çalışırken daha fazla dikkat ve odaklanma kullanmanız gerekecektir. Başa doğru, sonra omuzlara, kollara doğru süpürge hareketine devam edin ve ellerle bitirin.

Bazı insanlara bedenlerinde his algılamak daha zor gelir. Bu sizin için geçerliyse ve bedeninizin belirli bir bölgesini hissedemiyorsanız, bedeninizin hissedebileceğiniz başka bir bölgesine devam edin. (Sadece bu egzersizin tekrarlanması blok olan bölgelerin zaman içinde açılmasını sağlayacaktır.) Bu egzersizi ne kadar çok tekrar ederseniz bedeninizdeki hisleri o kadar çok algılayacaksınız. Daha önce hiçbir şey hissetmediğiniz bölgelerde bu hisleri yaşamaya başladığınızı fark edeceksiniz.

Birçok kişi bu egzersizin çok keyif verici bedensel hisler verdiğini ifade etmiştir. Keyfini çıkarın. (Öğrenmenin sıkıntılı olduğunu kim söylemiş?)

## **Bedeninizin Hiçbir Yerinde His Almıyorsanız Ne Yapılmalı?**

Kuantum-Dokunuş'u öğrettiğim kişilerin yüzde bir ya da ikisinin kinestetik olarak hasarlı olduğunu farkettim. Bunun anlamı bu kişilerin bedenlerinin herhangi bir yerinde bir his algılayamamalarıdır. Bu kişilerin ge-

ne de bu çalışmayı öğrenebildiklerini, ancak tüm beden hislerini algılayabilen kişilere göre daha fazla çaba ve odaklanma gerektirdiğini anladım.

Bedeninizde hiçbir his algılayamadığınızı fark ederseniz, dikkatinizi süpürge hareketi yapılan beden bölgeleriniz üzerinde tutmaya çalışın. Zamanla hisleriniz uyanacaktır. Kabul etmeliyim ki bu kolay bir iş değildir, ancak egzersiz yaparak birçok kişinin hisleri harekete geçirmeye başladığını gözlemladım. Şifa çalışmasını gene de yapabilirsiniz, ancak çok daha fazla odaklanma gerektirecektir.

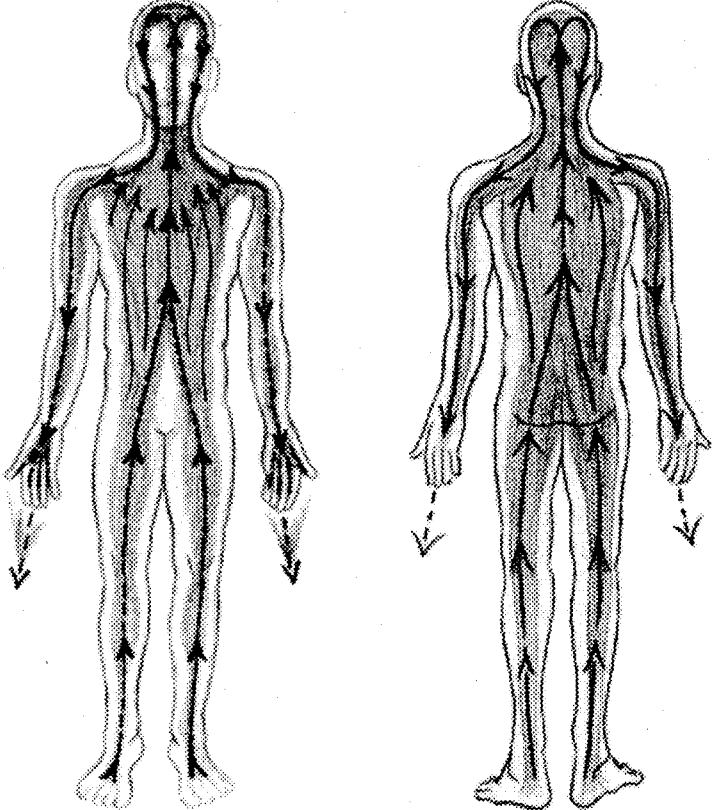
### **Egzersiz 3: 45 cm'lik Süpürme Hareketleri**

1. Bir önceki egzersizde yaptığımız yumuşak süpürme hareketiyle aynı düzeni izleyeceğiz. Ancak bu defa arkadaşınızın daha uzun, yaklaşık 45 cm'lik süpürme hareketi yapmasını isteyin. Bir kez daha arkadaşınızın dokunuşu hafif olmalı (burada arkadaşınız şifa çalışması yapmıyor) ve dokunuş iki ila beş saniye kadar sürmeli. Arkadaşınızın süpürme hareketinin ayaklardan dizlere kadar uzanmasını söyleyin. Bu hareketin tamamlanması bir iki saniye kadar sürmeli. O bölgeye hislerinizi getirmek için dikkat ve niyetinizi kullanın ve sonra arkadaşınıza ya hareketi tekrarlamasını ya da devam etmesini söyleyin.
2. Süpürme hareketini daha uzun süre yapmanın nedeni enerjinin bedeninizde daha akıcı ve bilinçli bir şekilde dolaşmasını sağlamaktır. Bedenlerimizde rahat ve kesintisiz dolaşan bir enerji dalgasını yaratıyoruz. Arkadaşınız bıraktıktan sonra, hisleri bedeninizde olabildiğince güçlü olarak tutmaya çalışın. Buradaki amaç, ilk egzersizde olduğu gibi bedeninizin bu bölgelerinin karıncalanması, titreşmesi, uğuldaması ya da ısınmasıdır. Herhangi bir his almadığınız takdirde ya da dokunuşun tekrarlanmasını istediğinizde bunu arkadaşınıza söyleyin. Bir sonraki pozisyona geçmeden önce bekleyin. Arkadaşınız bu süreci tamamladıktan sonra yer değiştirerek süreci tekrarlayabilirsiniz.
3. Bu çalışmayı yalnız yapıyorsanız, ayaklarınızdan dizinize kadar birkaç saniye hafifçe süpürün. Hissedebileceğiniz kadar hissedin. Herhangi bir his almıyorsanız hareketi tekrar edin. Yavaş yavaş başa kadar çıkın, omuzlara inin ve ellere gelin.

# Bloke Olmuş Alanlar

Belirli bir alanı hissetmekte sorununuz varsa, arkadaşınızdan o bölgeye tekrar dokunarak hissetmenizi sağlamasını isteyebilirsiniz. Bu alana üç denemeden sonra bir his getiremezseniz, endişelenmeyin, bir sonraki alana geçin. Zaman içinde bedeninizin o bölgesi "uyanacaktır" ve enerjiyi hissetmeye başlayacaktır. Birçok durumda, insanlar zor alanları birkaç saat ya da birkaç hafta içinde uyandırmayı başarırlar. Daha nadir durumlarda, bunu çözmek bir yıldan daha fazla zaman alabilir. Bunun Kuantum-Dokunuş seansları yaparken veriminizi belirgin olarak etkilemediğine dikkatinizi çekmek isterim.

## Egzersiz 4: Ön ve Arkada Tüm Beden Süpürmeleri



## **Önden Yukarı Doğru Geniş Bir Süpürme**

Bir büyük süpürmeyle ayaklardan bacaklara, gövdeden yukarı başın üzerine, enseden aşağı, omuzların üzerinden ve kollardan aşağı ellere gelin. Tüm süpürmenin tamamlanması yaklaşık iki saniye almalıdır.

Dokunuşu alan kişi sizseniz, bu deneyimi yeniden yaratmak ve bedenize getirebileceğiniz kadar his getirmek için kendinize zaman verin. Gerekli takdirde arkadaşınıza dokunuşu bir iki kere daha tekrar etmesini rahatça söyleyin ve her seferinde bedeninize bu hissi yeniden yaratması için zaman verin. Bunu, niyet ve dikkatinizin gücüyle tüm bedeninize hisleri getirmek kolaylaşana kadar tekrarlayın.

Bunu yalnız yapıyorsanız, ayaklarınızı, bacaklarınızı, gövdenizden yukarı başınızı ve kollarınızı çapraz yaparak her kolunuzu tarayabilirsiniz.

## **Arkadan Yukarı Doğru Geniş Bir Süpürme**

Bu egzersizde, bedenin önünde yaptığımız kalıbın aynısını izleriz, sadece bedenin önünde değil arkasında çalışırız. Arkadaşınız ayakta dururken, ayaklarından başının üzerine ve oradan omuzlara, kollara ve elle-re kadar bir büyük ve kesintisiz süpürme hareketi yapın. Yalnız çalışıyorsanız, bu adım arkadaşınızla yaptığınız zamanki kadar kolay ve akıcı olmayacaktır. Gene de elinizden gelenin en iyisini yapın. Bedenin arkasındaki süpürme hareketi çok önemli bir adım değildir.

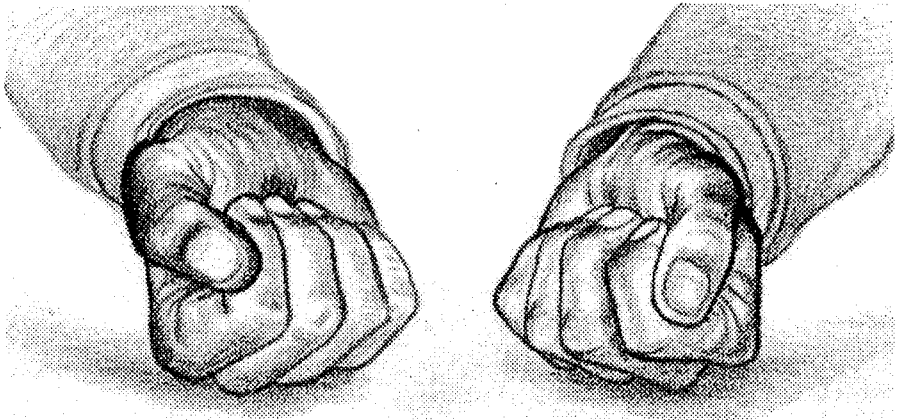
Bedeninizin her bölgesinde hisleri algılayabildiğiniz kadar güçlü algılayın. Arkadaşınızın süpürmelerin herhangi birini tekrar etmesini isterse-niz, bunu ona söyleyin. Aksi takdirde, hazır olduğunuz zaman bir sonraki alana geçmesi için ona "Tamam" deyin.

## Enerji Egzersizi 5:

### Zihninizi Kullanarak Yapılan Tüm Beden Süpürmesi

Bu adımda, tüm süpürmelerin verdiği hisleri zihinsel olarak yeniden canlandırabilirsiniz. Hayal gücünüzle tüm beden süpürmesini yaşadığınızı görün. Şimdi, bedeninizdeki karıncalanmayı, titreşmeyi ya da diğer hisleri algılamaya izin verin ve bu hisleri algılayabildiğiniz kadar kuvvetle algılayın. Daha önceki çalışmada olduğu gibi, hislerin bedeninizde gezmesine izin verin: ayaklarınızdan yukarı bacaklarınıza, gövdenizden yukarı, başınızdan aşağı ve kollarınızdan ellerinizin içine. Enerjinin ayaklarınızdan yukarı ve kollarınızdan aşağı ellerinizin içine gelen hareketine tüm beden süpürmesi olarak değineceğim.

Ellerinizi yan yana getirin ve sıkı yumruk haline getirin. Şimdi bedeninizdeki enerjiyi yumruklarınıza yönlendirin. Ellerinizde ne kadar çok his olduğuna dikkat edin. Bunu elleriniz yumruk halinde kapalıyken ve açıkken deneyin.



## Özet

Enerjiyi çalıştırmak için ilk grup egzersizi tamamladığınıza göre, burada neler olduğuna bir bakalım.

Öncelikle, bedeninizin herhangi bir bölgesine dikkat ve duyarlılık getirmeyi öğrendiniz. Odaklanmış dikkatinizle hâlâ hisleri getiremediğiniz bölgeler varsa, egzersiz yapmaya devam edin, açılacaklardır. İyi bir şifa çalışması yapabilmek için her bölgenizin açık ve "karıncalanıyor" olması gerekmez. Elinizden gelenin en iyisini yapın, gelişmeye devam edeceksiniz.

Bu egzersizleri yaptıysanız, muhtemelen bu süreci içinizde uyandırmak için artık kimsenin size dokunmasına ihtiyacınızın kalmadığı bir noktadasınızdır. Bu hisleri farkındalığınıza kendiniz getirme kapasitesine sahipsinizdir.

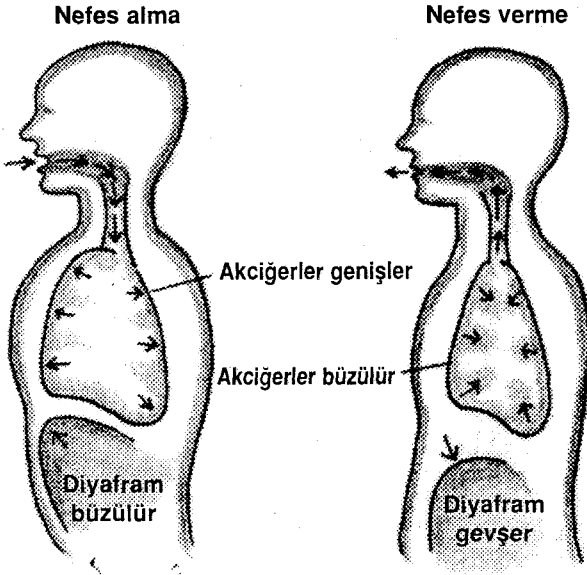
Her zaman, herhangi bir yerde – örneğin bankada ya da manavda sırada beklerken, telefonda konuşurken, sıkıcı bir iş toplantısında ya da TV seyrederken enerjiyi çalıştırma alıştırmaları yapabilirsiniz. Bu deneyim çok keyifli olduğundan, bu alıştırmayı sıklıkla yapmanızı öneririm.

Bu egzersizi yapmaya devam ettikçe, enerjiyi çalıştırma konusunda giderek güçlendiğinizi fark etmelisiniz. İhtiyacınız oldukça bu alıştırmaları tekrarlayın ve bedeninizin her bölgesine daha da yoğun olarak getirmeyi ve ellerinize yönlendirmeyi öğrenin.

# Temel Nefes Egzersizleri

Tüm Kuantum-Dokunuş çalışmalarında nefes tekniklerini her zaman ve tüm seanslarınızda kullanmanız önemlidir. Sınıfta olsaydınız, enerjiyi çalıştırma alıştırmaları yaparken bunu size defalarca tekrarlardım.

Nefes egzersizleri enerjiyi çalıştırmanın önemli ve ayrılmaz bir parçasıdır. Nefes alma yaşam gücünü artırır ve değeri anlatılamayacak kadar fazladır. Hintli yogiler soluduğumuz havadaki yaşam gücüne "Prana" adını vermişlerdir. Hawaiili Kahunalar nefesteki yaşam gücünü deneyimlemişler ve ona "Mana" demişlerdir, dua ve şifa sürecinin önemli bir faktörü olarak kabul etmişlerdir. Kadim Hawaiililer'in Batılı rahiplerin birden dizlerinin üzerine çökerek hiçbir özel solunum kullanmadan dua etmelerine şaşkınlık içinde bakakalmalarını ilginç ve biraz da eğlenceli buluyorum. *Haole* kelimesi anakaradan gelen ziyaretçileri ifade etmek için kullanılmaktadır ve gerçek anlamı nefessizdir.



Birçok kişi sığ nefes alır. En yaygını "üst göğüs"den soluk alınıp verilmesidir. Kendinizi tanırırsınız; göğsünüzün üst kısmına sığ nefesler alma eğiliminde olabilirsiniz. Diğer sığ nefes alanlar "karın"dan soluyanlardır. Karından sığ nefes alıp verme eğilimleri vardır (ben de onlardan biriyim).

Tüm Kuantum-Dokunuş nefes teknikleri tam nefes almayı gerektirir. Soluduğunuz havanın hacmi ağzınızdan nefes alıp vermenizi gerektirdiği sürece burnunuzdan soluyun. Kuantum-Dokunuş ağızdan ya da burundan nefes alınmasıyla rahatça çalışır. Tam nefes göbük deliğinin altından başlar ve nefes alırken göbeği iter. Akciğerler dolduğu zaman, nefes omuzlarınızı hafifçe kaldırıyor olmalıdır. Şu anda birkaç defa tam nefes almayı deneyin. Ellerinizi karnınızın üzerine, göbeğinizin altına yerleştirin ve nefes alın, ellerinizin itildiğini hissedeceksiniz. Nefesi omuzlarınızın üzerine, omuzlarınız hafifçe kalkana kadar getirin. Derin nefes almaya alışık olmayan kişiler için bu biraz rahatsız edici olabilir.

## Nefes Teknikleri

### 4-4 Nefesi

4-4 nefesi birçok öğrencimin en sevdiği tekniktir. Dörde sayana kadar nefes alırken ayaklarınızdan başınızın üzerine kadar tam bir süpürme hareketi yapın. Bedeninize farkındalığı getirirken duyabileceğiniz kadar his duymaya çalışın. Nefes verirken meydana getirdiğiniz tüm hissini mümkün olduğu kadar kuvvetle ellerinize akmasına izin verin. Bu kolay bir nefes tekniğidir, ancak iyi yapabilmek için oldukça fazla odaklanma gerektirir.

### 1-4 Nefesi

1-4 nefesi son derece güçlü bir tekniktir. Bu nefeste bir sayımında tam bir nefes alır ve dört sayana kadar tamamen nefesinizi verirsiniz. Bir defada nefes almak çok fazla çaba ve ağızdan soluma gerektirir. Başınız dönebilir.



## Ateş Nefesini Takip Eden 2-6 ve 1-4

Enerjiyi harekete geçirmek için kullanılan en güçlü tekniklerden bir tanesi budur ve genellikle dakikada bir kere gibi bir sıklıkta kullanılabilir. Bayılacak gibi olursanız bu tekniği kullanmayın. (Bu tekniği araba kullanırken ya da bir şey başındayken kullanmayın.) Hızla üfleyin ve büyük miktarlarda havayı beş ila yedi kere içeri çekin. Akciğerleriniz büyük miktarda havayı hareket ettiren körükler gibidir. Nefes verirken sizden 60 cm kadar uzaklıktaki bir mumu üflüyormuş gibi hayal edebilirsiniz ve nefes alırken de üflediğiniz tüm havayı geri çekersiniz. Nefes alma ve verme ağızdan solumayı gerektirir, çok hızlıdır, nefes nefese kalmış gibisinizdir ve beş ila yedi nefesi tamamlamak sadece birkaç saniye alır. Hızlı nefes alma ve vermeyi tamamladıktan sonra hemen tam bir nefes alın ve dört ya da altı sayana kadar nefesinizi verin. Sonra, 1. ya da 2. teknikle devam edin.

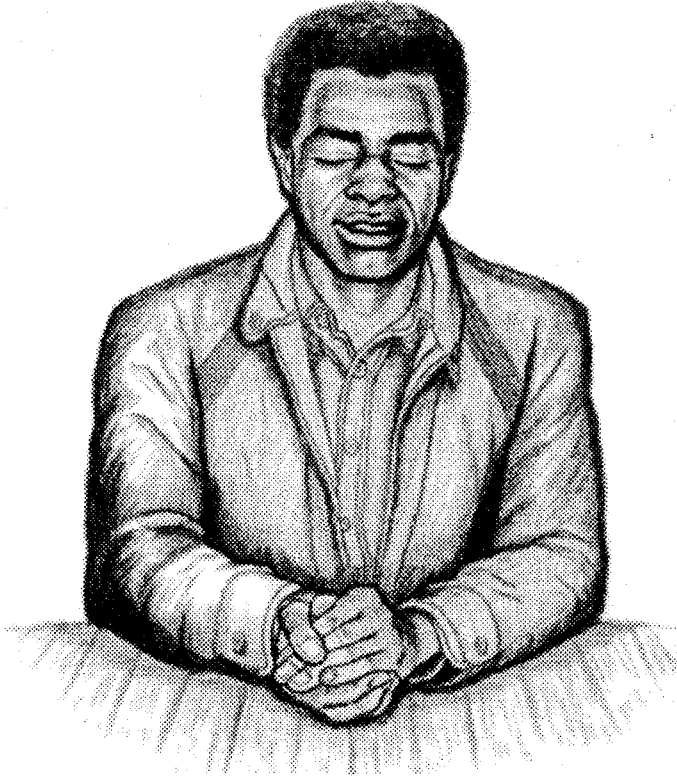
## 2-6 Nefesi

Bu nefes, Kuantum-Dokunuş seanslarınızda kullanabileceğimiz enerjiyi artıran çok güçlü bir tekniktir. Adından da anlaşılır: İki sayana kadar nefes alır ve altı sayana kadar verirsiniz. Her bir sayma yaklaşık bir saniyedir.

Bu nefes biraz çaba gerektirir. Sadece iki sayana kadar akciğerlerinizi bol miktarda havayı çekerek doldurursunuz. Bu teknikte ya da diğer tekniklerde nefes tutulmaz. Altı sayana kadar nefes verme pürüzsüz ve dengelidir.

# Enerjinin Nefesinize Bağlanması

Şimdi artık enerjiyi tüm bedeninizde hareket ettirdiğinize ve temel nefes alıştırmalarını yaptığınızna göre, bu iki unsuru bir araya getirmeye başlayabiliriz. Beden farkındalığının nefes teknikleri ile birleştirilmesi sürecini tanımlamak için "enerjinin çalıştırılması" terimini kullanıyorum. Kuantum-Dokunuş'ta, enerjinin hareketiyle nefes almak bu sistemin son derece verimli olarak çalışmasını sağlamaktadır.



1. Ayakta ya da oturarak, kendi üzerinizde tüm beden süpürmesi yapın (sayfa 46). Anahtar, bedeninizde algılayabildiğiniz kadar çok his duymaktır. Daha nceki alıştırmalar yapılmış olduğu için, birçok kişi artık

niyetlerinin gücünü bedenlerinin bir kısmı ya da tamamında his yaratmak üzere yeterince kullanabilmektedir. Ellerinizi bir araya getirin ya da “gevşek yumruk” yapmak üzere kapatın. İki ya da üç tüm beden süpürmesi yapın ve enerjinin ellerinizde toplandığını hissedin. Hislerin ellerinizde yükselmeye başladığını farkettiğinizde, bunu nefesle bağlama zamanı gelmiş demektir.

2. 2–6 nefes tekniği ile başlayın. İki sayana kadar derin nefes alın, altı sayana kadar tam olarak nefesinizi verin ve tüm dikkatinizi ellerinize verin. Nefesinizi verirken enerjinin arttığına dikkat edin. Nefes vermeyi hisle birleştirin ve bunu birkaç kere tekrarlayın. Her zaman nefes verirken hisleri artırmaya çalışın. Nefes alırken enerjinin ellerinizde birikip birikmediği konusunda endişe duymayın. Sadece altı sayana kadar nefesinizi vermeye odaklanın. Bunu doğru olarak yapıyorsanız, ellerinizde artan bir his algılayacaksınız.
3. Elleriniz hâlâ kavuşturulmuş olarak 1–4 nefes tekniğine başlayın. Bunu yaparken ellerinizdeki hislerin nasıl değiştiğine dikkat edin. Nefes verirken hislerin arttığını algılamaya çalışın. Bu sadece dikkatinizi ellerinizde tutmanızı ve hisleri artırma niyeti taşımanıza bağlıdır. Hisleri artırma yeteneğinin geliştirilmesi ve bunun nefese bağlanması Kuantum-Dokunuş'un en önemli becerilerinden biridir. Bunu doğru olarak yapıyorsanız, ellerinizdeki hislerin nefesinizin temposuyla değiştiğini fark edersiniz. Başınızı döndürüp düşmediğiniz sürece, ne kadar çok havayı hareket ettirirseniz yaşam gücü o kadar artacaktır.
4. Ateş nefesini uygulamaya başlayın. Bunu yaparken elleriniz gene hafifçe kavuşturulmuş durumda olmalıdır. Hızlı nefes alıp vermeleri tamamladığınızda derin bir nefes alın ve 1–4 ya da 2–6 nefes tekniğine geçin. Ellerinizdeki hislerin değiştiğinin farkına varın. Nefes verirken hislerinizde artma algılıyorsanız başarılı oldunuz ve bir sonraki adıma hazırsınız demektir. Bundan sonraki adım bir şifa seansı yapmaktır.

# Bütün Bunların Birleştirilmesi

Yeni öğrendiğiniz becerilerinizi denemenin zamanı geldi. Bu noktada, birçok kişi ellerinde bir his meydana getirebilmekte, tüm beden süpürmelerini yapabilmekte ve oldukça doğru olarak nefes alıp verebilmektedirler. Buna ilave olarak, birçok kişi bu unsurları bir araya getirerek ellerindeki hislerin artmasını algılayabilmektedirler. Şimdi sürpriz: Birçoğu bu kadar basit becerilerle başka bir kişiyi ne kadar güçlü olarak ağrıdan kurtarabileceklerinin farkında değildirler.

Bu son cümleye inanmıyor olmanız ya da şüpheyle bakmanız farketmez. Ellerinizdeki titreşimi değiştirebiliyor olduğunuz gerçeği ağrıyı durdurmak ve şifaya yardımcı olmak üzere bir enerji alanı meydana getirecektir. Alıştırma yaparak ve deneyim kazanarak şifa enerjisinin gücünü keşfedebilir ve becerinize güvenmeye başlayabilirsiniz.

Bundan sonraki bölüm öğrenmiş olduklarınızla nasıl çalışacağınız konusunda size bazı ipuçları verecektir. Bu talimatları daha ayrıntılı bilgiler takip edecektir.

## İlk Şifa Seansınız

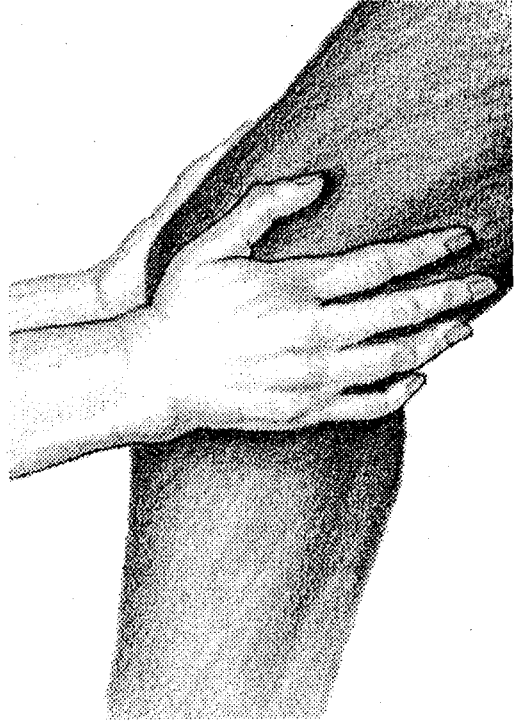
1. Ağrısı olan birini bulun. Arkadaşınıza ne kadar ağrı ya da rahatsızlık duyduğunu sorun. Rahatsızlığını 1'den 10'a kadar olan bir ölçekte, 10 en kötü olmak üzere, değerlendirmesini isteyin. Ağrı geçtikten sonra insanların ne kadar ıstırap çektiklerini unutmaları şaşırtıcıdır.
2. Arkadaşınıza neresinin ağrıdığını sorun. Ağrının bulunduğu bölgeyle ilgili varsayımlarda bulunmamanız önemlidir. Birisine neresinin ağrıdığını sorup, sol omuzum cevabını aldığınızda o kişiye gene de sol omzunun neresinin ağrıdığını sormalısınız. Gerçekten psişik değilseniz, varsayımlarınız genellikle yanlış olacaktır. Ağrının nerede olduğunu anlamanın en iyi yolu işaret etmesi ya da ellerinizi ağrıyan bölgenin üzerine koymasındır. Buna "Neren ağrıyor?" tekniği adını verdim.

3. Ellerinizi ağrının olduğu bölgenin tam üzerine ya da her iki tarafına yerleştirin. Ağrıyan bölgeyi ellerinizin arasında "sandviç" yaparak aslında güçlü bir alan oluşturuyor ve böylece dokunun titreşiminin değişerek kendisini şifalandırmasını sağlıyorsunuz.

4. Bir kişinin sırt ya da boynunu üzerinde çalışıyorsanız, ellerinizi omurganın her iki tarafına yerleştirin.

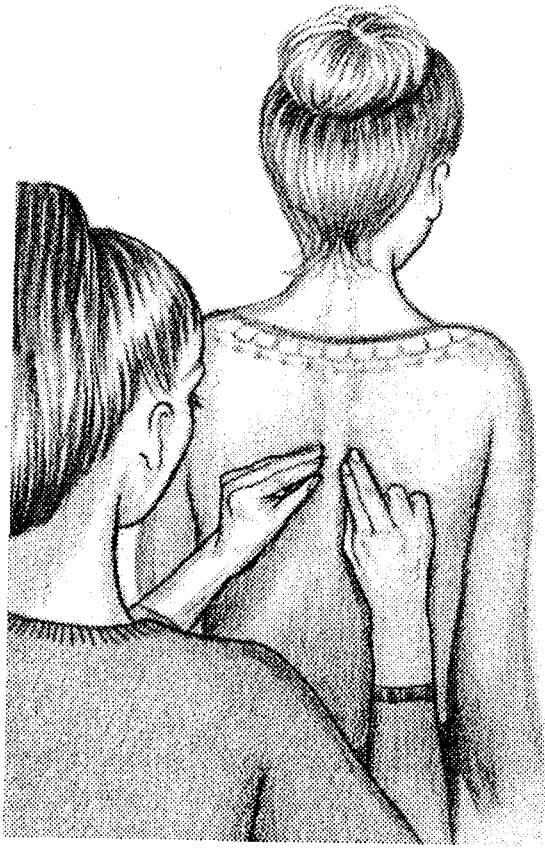
5. Nefes tekniklerini uygulayın, nefes verirken ellerinizdeki hislere odaklanın. Çalıştığınız süre içinde derin nefesler alın. Başınız dönmeye başlarsa, kısa bir süre ara verin.

6. Ellerinizi gevşek durumda olsun, enerji açık ve rahat ellerden daha kolay akacaktır. Seans sırasında daima her iki elinizi de kullanın. Bu dokuda daha güçlü bir alan oluşturmanızı sağlayacaktır.



**Çalışırken ellerinizdeki hislerin nasıl değiştiğine dikkat edin.** Bu, biraz sonra anlatacağım konuda çok yararlı bilgiler sağlayacaktır.

7. Ağrıyı "koyalayın". Arkadaşınızdan bedenindeki hislerde bir değişim olduğunda bunu size söylemesini isteyin. Ağrının yer değiştirdiğini ya da başka bir bölgede his algıladıklarını söylemeleri oldukça yaygındır. Bu durumda ellerinizi o bölgeye götürün. Böylece, "ağrıyı kovalamış" olursunuz.



8. Ağrı hafiflemiyorsa, ellerinizi aynı bölgede yirmi ya da otuz dakika kadar tutun
9. Seansın bitiminde ağrıyı tekrar değerlendirmelerini isteyin.

# Şifa Seansı Sırasında Ellerinizde Algıladığınız Hisleri Anlamak

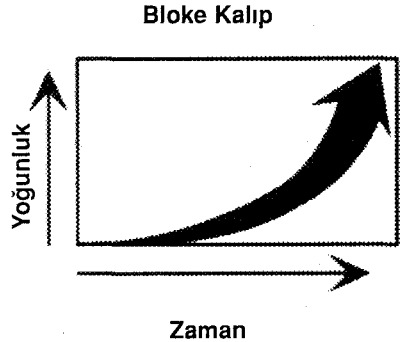
Kuantum-Dokunuş uygulamacıları ellerinde çok farklı hisler deneyimleyebilirler. Bu hislere dikkat etmek önemlidir, çünkü bunlar seans sırasında neler olduğu ve bundan sonra neyin yapılması gerektiği konusunda bilgi verirler. Hislerin yoğunluğu ne kadar enerji ürettiğiniz ve şifa dokunuşunuzla ne kadarının alındığının doğrudan göstergesidir. Bedenleri enerjinize ne kadar açıkça, o kadar fazla his algılırsınız.

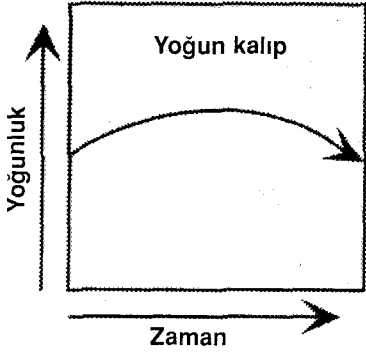
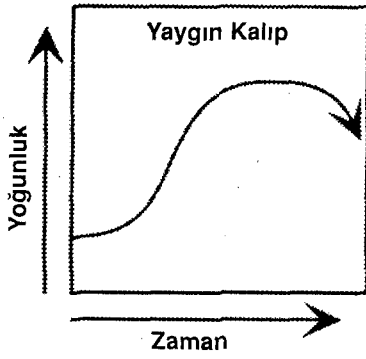
## Enerjinin Beş Temel Kalıbı

Kuantum-Dokunuş çalışması yaparken ellerinizde hissetmeniz muhtemel olan beş temel enerji kalıbı vardır:

- 1. Bloke Kalıp** – Başlarken ellerinizde çok az his algılamakla beraber giderek artarlar. Çok bloke olmuş alanlar genellikle kronik sorunların, hasta organların ve bazen de akut ağrının olduğu bölgelerdir (çok sık olarak değil).

Çok bloke olmuş bir bölgenin üzerinde çalışıyorsanız, ellerinizde muhtemelen çok az his algılayacaksınız. Ancak, birçok durumda, ellerinizi o bölgede ne kadar uzun süre tutarsanız enerjinin giderek artmakta olduğunu o kadar fark edeceksiniz. Bu zaman alabilir. Ellerinizi bir bölgede on, yirmi, kırk dakika hatta bir saat tutmak durumunda olabilirsiniz. Zaman geçtikçe, ellerinizdeki enerji giderek artacak ve yoğunluğu bir doruk noktasına ulaşmış gibi olacaktır. Bazen enerji bu doruk noktasında uzun süre kalacak ve birden daha da





yoğun derecede bir seviyeye çıkacaktır. Genellikle, enerji bir noktaya ulaştığında aynı seviyede duracak sonra hafifçe azalacaktır.

**2.Yaygın Kalıp** – Ellerinizde giderek doğruya çıkan ve sonra da azalan ortalama bir his algıyorsunuz. En sık karşılaşılabileceğiniz kalıp budur.

Bazen, algıladığınız enerji yüksek bir seviyeye çıkacak ve orada kalacaktır. Bu noktada, enerjiyi daha fazla yükseltip yükseltmeyeceğinizi anlamak açısından ateş nefesini kullanmak iyi olacaktır.

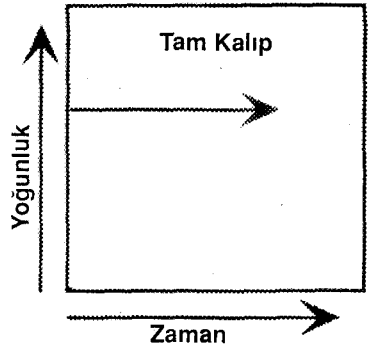
**3.Yoğun Kalıp** – Ellerinizde giderek azalan çok kuvvetli enerji hissedersiniz. Bu kalıp genellikle akut semptomlarla ya da bir sebepten ötürü bedeni enerjiye çok açık olan kişilerde çalışırken ortaya çıkar.

Ellerinizdeki hislerin ve tipik olarak takip ettikleri enerji kalıplarının farkında olmak, ellerinizi herhangi bir pozisyonda ne kadar

zaman tutacağınız konusunda yardımcı olur. Arkadaşınıza kendisini nasıl hissettiğini de sorabilirsiniz. Ağrı büyük oranda kaybolduğunda, bu genellikle işinizin şimdilik tamamlandığı anlamına gelir.

**4. Tam Kalıp** – Bazen enerjiyi çalıştırırken her şey doğru gidiyormuş gibi görünür ve seansın bir noktasında ellerinizde hiçbir şey hissetmediğinizi fark edersiniz. Ellerinizi uzaklaştırdığınız zaman ellerinizde bol miktarda karıncalanma hissedersiniz. Bu, tam kalıbın belirtisidir.

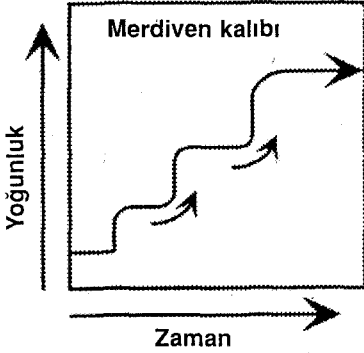
Tam kalıp, kişinin bedeni alabileceği kadar enerjiyi almış olduğu zaman ortaya çıkar. Bu durumda, kişiye dokun-





duğunuz zaman ellerinizde hiçbir his algılamazsınız. On ya da yirmi dakika sonra bedenleri yuğsek titreşimlerle rezonans edebilir ve enerji alabilir.

**5. Merdiven Kalıbı** – Enerjiyi çalıştırırken bazen yoğunluğun doruğa çıktığını fark edersiniz. Bu durumda ateş nefesini uygularsanız ellerinizin daha yuğsek bir frekansta titreştiğini keşfedersiniz. Enerjinin doruğa çıktığını ve daha fazla yuğselmeyeceğini duduğuğunuz zaman, ateş nefesini uygulamak enerjinin tekrar tekrar, merdivenden çıkar gibi yuğselmesine neden olacaktır. Giderek, enerji belli bir seviyede kalır, aşağı duduğer ya da ellerinizdeki hisler kaybolmaya başlar ve o zaman işinizin tamamlandığını anlarsınız.



Bu kalıpların farkındalığı roket bilimi değildir. Bir kişiye fazla enerji vererek ona zarar veremezsiniz ve şifa seansını tamamlamazsanız, o kişi size daha yapılacak çalışmalar olduğunu sduleyecektir. Onemli olan keyif almanız ve uzerinde çalıştığınız kişi için orada bulunmaktır.

# Statik Enerji

Kuantum-Dokunuş seansları yaptığınız çoğu zaman ellerinizi son derece normal hissedersiniz. Tanımladığım nefes tekniklerini kullanarak uygulamacılar doğal bir şekilde üzerinde çalıştıkları kişinin titreşimi ile eşleşmekten korunurlar. Zaman zaman ellerinizde birikebilen “statik enerji” hissedebilirsiniz. Bu statik enerjiyi, her seanstan sonra ellerinizi, bileklerinizi ve kollarınızın dirseklerinize kadar olan kısmını soğuk su ile yıkayarak serbest bırakabilirsiniz. Bu enerjiyi ellerinizde sanki “enerji eldiveni” varmış gibi bir kalınlık olarak hissedebilirsiniz. Bu his özellikle rahat olmadığınızdan ellerinizi en kısa zamanda yıkamanızı tavsiye ederim. Ellerin yıkanması birçok kişide büyük bir rahatlama hissi yaratır. Ellerinizi sanki suyu silkeliyormuş gibi sallamanız da aynı etkiyi yaratmakla beraber deneyimlerim ellerin su ile çalkalanmasının daha iyi sonuçlar verdiği doğrultusundadır. Kuantum-Dokunuş'ta ellerin çalkalanması minimum önem taşımaktadır. Polarite tedavisi yaptığım zamanlarda ellerin çalkalanmasının enerji bakış açısından son derece önemli olduğunu keşfetmiştim. Ellerin yıkanması hijyenik açıdan da doğrudur.

Polarite terapisi ve Reiki uygulayıcısı olan bazı öğrencilerim, seans sonrasında kendilerini yorgun hissettiklerini söylediler. Anahtar, seans sırasında her zaman nefes tekniklerinin kullanılmasıdır. Reiki uygulayıcısı olan bir arkadaşım Kuantum-Dokunuş'u öğrenmişti ve birbirimize seans yapıyorduk. Bir gün, enerjinin kollarından geri teptiği konusunda şikâyet etti. Nefes almaya devam edip etmediğini sordum, etmiyordu. Her zaman nefes tekniklerini kullanması gerektiğini ona hatırlattığım zaman problem hemen yok oldu.





# *Kısım Dört*

## **Sık Sorulan Sorular**

*“Yaşam çözülmesi gereken bir problem değil,  
yaşanması gereken bir gizemdir.”*

*Frank Herbert*

T  
E  
K  
N  
İ  
K  
L  
E  
R



Kuantum-Dokunuş çalışma grupları düzenlediğim yıllar boyunca, aynı sorular tekrar tekrar soruldu. Kendimce sizi sınıflarımdan birinde kabul ederek bu soru cevap kısmını sunuyorum. Rahat edebilmeniz için sorular genel başlıklar altında toplanmıştır.

## **Kuantum-Dokunuş Tekniklerinin Uygulanması**

### ***Uygulama yaparak daha güçlü olunur mu?***

Kesinlikle evet. Enerjiji çalıştırmayı ilk öğrendiğinizde arkadaşlarınızı yeni edindiğiniz becerinizle şaşırtabilirsiniz. Uygulama yaptıkça gücünüz giderek artacaktır. Enerjinin çalıştırılması zihinsel ve fiziksel odaklanma gerektirir. Belirli kaslarını kullanan bir sporcu gibi, siz de güçleneceksiniz. Yaklaşık yüz saatlik bir çalışmadan sonra gücünüzün ikiye belki de üçe katlanacağını tahmin ediyorum.

### ***Uzun zaman alıştırma yapmazsam ne olur? Becerimi kaybeder miyim?***

Yolda yürürken kaldırımdan aşağı düşmek konusunda endişelenmezsiniz. Telefona cevap verdiğiniz zaman, konuşmayı unutacağınızı düşünerek üzülmezsiniz. Enerjiji çalıştırmayı ve Kuantum-Dokunuş'u uygulamayı öğrenmek, yürümeyi ya da telefonda konuşmayı öğrenmekten daha kolaydır. Temel becerileri öğrendikten sonra bunlar yaşamınızın sonuna kadar sizin olurlar. Bu kitabı elinize aldıktan sonra birkaç saat içinde son derece iyi şifa çalışması yapabileceksiniz.

Enerjiyi bir süredir çalıştırmadıysanız, aylar ya da yıllar gibi, bir seans yapmadan önce beş on dakika kadar enerjinizi yükseltmek isteyebilirsiniz. Diğer bir alternatif, enerjinizi seans sırasında yükseltmektir. Seans yaparken sadece enerjinizi çalıştırma alıştırmaları yapın.

### ***Kendi kendinize enerjiyi çalıştırmalı mısınız?***

Aklınıza gelen her yerde enerjiyi çalıştırmak çok iyi bir fikirdir. Ben genellikle sabahları yataktan kalkmadan ve yatmadan önce beş dakika enerjiyi çalıştırırım. Gün boyunca da ara sıra bunu yaparım.

### ***Bunu hiçbir zaman yeterince iyi yapamadığım konusunda endişeleniyorum. Enerjiyi doğru çalıştırdığımdan emin olmak için ne yapabilirim?***

Bu yetersizlik duygusu, üniversite giriş sınavı ya da araba ehliyet sınavı gibi hayatın farklı alanlarında öğrenilmiş korkulardır ve Kuantum-Doğru için geçerli değildir.

En sevdiğiniz lokantada yemek yerken, lokmanızı nasıl yutacağınızı ya da çatalı nasıl tutacağınızı unutacağınızı düşünerek endişelenmezsiniz. Bu beceriler tamamen doğaldır. Ellerinizi hissediyorsanız, tüm beden süpürmesi ve nefes tekniklerini uygulayabiliyorsanız, o zaman yeterince iyi yapıyorsunuz demektir. Bu sadece uygulama ve yeteneklerinizi keşfetme sürecidir. Yanlış yapamazsınız. Zaman içinde daha iyi ve daha güçlü yapmayı öğrenebilirsiniz. Şu ana kadar, bir mucizenin bir yerine altı seansa gerçekleştiği ile ilgili şikâyet eden birini duymadım!

İnsanların sahip olduğu korkulardan biri iyi bir çalışma yapabilmek için yeterince sevecen ya da ruhsal olmadıklarıdır. Bir keresinde hatırlıyorum, son derece mutsuz ve keyifsiz olduğum bir günde randevum vardı. Üzerinde çalıştığım kadının ciddi bir boyun problemi vardı. Ve gene de enerjiyi elimden gelen en iyi şekilde çalıştırabiliyordum. Kadın masamda sırt üstü yatıyordu ve ben yanındaki bir iskemlede oturarak onun boynunu tutuyordum. Bu pozisyonda kırk dakikadır durduğum için başımı masaya dayamıştım. Birden seans sırasında uyuya kaldığımı farkettim, ancak ellerim inanılmaz bir yoğunlukla enerji akıtmaya devam ediyordu. Seansın sonunda, üzerinde çalıştığım kadın şu ana kadar aldığı en iyi seans olduğunu söyledi.



İnsanların kendilerine karşı duydukları kuşkunun yaşamlarının başka alanlarında hissettikleri ve Kuantum-Dokunuş'a taşıdıkları bir his olduğunu zaman içinde anladım. Birçok uygulamacının kendilerine dönük kuşkularını yenmelerini sağlayan şey tecrübedir. Arkadaşınızın boynunda, sırtında ya da başka ağrılarında nasıl inanılmaz derecede etkili olduğunuzu görmenez muazzam bir iş yaptığınıza sizi ikna edecektir.

Tecrübenin yerini hiçbir şey tutmaz.

### ***Kuantum-Dokunuş seansı alan kişinin mi yoksa uygulayanın mı bu tekniğin işlerliğine inanması gerekir?***

Birinci kitabım *Your Healing Hands*'de yazdığım gibi, ıslanmak için okyanusun varlığına inanmanız gerekmez, içine atlamanız gerekir. Aynı şey burada da geçerlidir —bu tekniği güçlü olarak deneyimlemeniz için Kuantum-Dokunuş'a inanmanız gerekmez. Alaycılar ve şüpheciler entelektüel olarak enerjiyi bloke etmeyi iyi bilirler. Kuantum-Dokunuş işe yarar, nokta.

### ***İlk defa uygulamaya başlayan kişileri etkili olmaktan alıkoyan en önemli hataları nelerdir?***

İlk defa uygulamaya başlayan kişilerin çalışmalarında oldukça yetenekli ve etkili olduklarını rahatça söyleyebilirim. Ancak, bu soruya cevap vermek adına, sıklıkla tekrarlanan üç hata vardır. Birincisi nefesi devam ettirmemektir. Tüm Kuantum-Dokunuş öğretmenlerini öğrencilerini bu konuda sürekli uyarmaya davet ediyorum. "Nefes almaya devam et" alıştırmaları boyunca on dakikada bir neredeyse bir mantra gibi tekrarlanır. "Nefes almaya devam edin —her zaman nefes alın!"

Yeni başlayanların öğrenmesi gereken ikinci bir hata, ellerini gevşetmeleri gerektiğidir. Ellerinizi gevşek bir durumdayken enerjiyi çalıştırmak aslında daha kolaydır. Çalışma gruplarında salonda dolaşarak herkesin ellerini kontrol ederim ve gevşemelerini isterim. Ellerini alırım, hafifçe sallarım ve daha da rahatlamaları için cesaretlendiririm. Kuantum-Dokunuş çalışması enerji ile yapılır, sıkılmış eller işe yaramaz ve enerjiyi bloke edebilir.

Yapılan üçüncü hata seans bitmeden bırakmaktır. İster kronik isterse de akut bir zorluk üzerine çalışıyor olun, ilk başlayanlar şifa tamamlanma-

dan bırakma eğilimindedirler. En önemli kural, ihtiyacı olan bölgeye yeterli enerjiyi aktardığınızı düşündüğünüz zaman, birkaç dakika daha burada çalışmaya devam etmektir. Bunun iki nedeni vardır:

Bir bölgede daha uzun süre kalırsanız rezonans (ellerinizdeki his miktarı) tekrar yükselebilir. İlk başlayanlar bir bölgeye ne kadar süre enerji aktarmaları konusunda tecrübesizdirler.

Bir bölgeye daha uzun zaman enerji aktarmak şifanın daha dayanıklı olması için dokudaki yeni titreşimi güven altına almak bakımından genellikle yararlı olmaktadır.

## **Kuantum-Dokunuş ve Bireysel Enerji**

***Kuantum-Dokunuş çalışması yaparken kendi enerjinizi mi kullanıyorsunuz?***

Kesinlikle hayır. Sevginin ve niyetimizin gücünü kullanıyoruz. Tecrübelerime dayanarak, ne kadar çok enerji kullanırsanız o kadar çok enerjinizin olacağını söyleyebilirim. Hiç bitmez. Birisini çok sevdiğiniz zaman, etrafta yorgun ve şikâyetçi olarak dolaşip “Zavallı ben, bütün gün bana gerekli olan enerjimi kullandım. Verecek hiçbir şey kalmadı” der misiniz? Umarım demezsiniz. Çok sevdiğiniz zaman verecek çok daha fazla şey varmış gibi düşünürsünüz. Çevrenizdeki herkes sizin sevginizden faydalanır –arkadaşlarınızdan sokaktaki yabancılara kadar. Ne kadar çok sevgi hissederseniz o kadar çok verebilirsiniz. Aynı şey niyet için de geçerlidir: Niyetin gücünü ne kadar çok kullanırsanız o kadar çok elinizde olur.

***Kuantum-Dokunuş seanslarından sonra yorgun olunur mu?***

Hayır, hiçbir zaman yorgun olmazsınız. Daha önce de defalarca tekrarladığım gibi, nefes teknikleri bu çalışmanın çok önemli bir parçasıdır. Nefes almaya devam ettiğiniz sürece son derece yüksek bir rezonansı koruyabilirsiniz. Diğer kişi otomatik olarak sizin titreşimlerinize eşleşmeye başlar. Kendi enerjinizi vermiyorsunuz; bir alan yaratıyor ve diğer kişinin bu alanla eşleşmesine izin veriyorsunuz, bu nedenle Kuantum-Dokunuş

seanslarından sonra yorgun olmazsınız. Aslında bunun tam tersi geçerlidir: Bu çalışmayı yapmak uygulamacının daha şifalanmış ve rahatlamış hissetmesine neden olmaktadır. Ben saatlerce şifa çalışması yaptıktan sonra acıkırım ve bu da kolaylıkla düzeltilebilecek bir belirtidir.

Bazı uygulamacılar seanslardan sonra çok fazla enerjiyle doldukları için geç saatlere kadar uyuyamadıklarından şikâyet etmişlerdir. Bu, Kuantum-Dokunuş'u kullanan küçük orandaki uygulamacı tarafından yaşanmaktadır, bu nedenle onlara seanslarını sabahları yapmalarını öneriyorum. Zaman zaman, seanstan sonra yorulduğunu söyleyenler olur, bu onların çalışma yaparken kendilerinin de şifa almasından kaynaklanmaktadır. Seans yaparken içinizde şifaya neden olan titreşimlerinizi yükselttiğinizi hatırlayın. Bazen seans sonrasında uyumanız gerekebilir. Ancak bunun enerjinizin azalmasıyla hiçbir ilgisi yoktur.

***Kuantum-Dokunuş seanslarından sonra başladığımdan daha uyanık oluyorum. Bunun sebebi nedir?***

Enerjiyi çalıştırarak çalışma yaptığınız zaman siz de enerjiden yararlanıyorsunuz. Canlı gösteri yapmadan önce kendimi yorgun hissettiğim zamanlar olmuştur. İzleyicilere kısa bir gösteride bulunduğum sırada düzenli olarak, ben de daha enerji dolu ve uyanık duruma gelmişimdir. Konferansta yirmi ya da otuz şifa seansı gösteriminden sonra, son derece enerji dolu olurum. Enerjiyi ne kadar uzun süre çalıştırırsanız fiziksel ve enerjetik olarak o kadar güçlü olursunuz.

***Enerjiyi çalıştırdığınız zaman, günün sonunda enerjinin başladığınız zamana göre daha az güçlü olduğunu düşünüyor musunuz?***

Tam tersini düşünüyorum. Enerjiyi ne kadar uzun zaman çalıştırırsanız o kadar güçlenirsiniz. İki saat ya da daha uzun süre düzinelerce insan üzerinde enerji çalıştırmam gereken seminerler boyunca, daha sonra verdiğim seansların ilk yaptıklarına göre çok daha güçlü olduklarını fark ettim. Bazen enerji öylesine yükselir ki insanlar dokunuldukları anda bedenlerinden geçen küçük bir şok hissederler. İki saat boyunca konuşmaktan ve şifa seansları yapmaktan fiziksel olarak yorulmuş olabilirim, ancak enerji hiçbir zaman azalmaz. Sadece artar.

# Bir Kuantum-Dokunuş Seansına Hazırlık

## *Kendimi bir seansa hazırlamak için ne yapmalıyım?*

Önceden hazırlanmak istiyorsanız, tüm beden süpürmelerini yaparak enerjiyi bedeninizde hangi yoğunlukta hissettiğinizi anlamak yararlı olabilir. Bunları yaparken enerjinizi yükseltmek için nefes egzersizlerinin herhangi birini yapmak da faydalıdır. Birçok uygulayıcı sadece seans vermenin bütün bunları halledeceği görüşündedir.

## *Seans yapmadan önce kendimi topraklamam ne kadar önemlidir?*

“Topraklama” terimine aşına olmayanlarınız bunun enerjilerinizin merkezlenmesi ve kendinizi dünyaya bağlamak anlamına geldiğini bilmeyebilir. İnsanlar bu şekilde kendilerini daha dengeli ve istenmeyen enerjileri çekmeye daha az açık hissederler. Tüm beden süpürmeleri ve nefes egzersizlerimi yaptığım sürece ben kendimi topraklamaya ihtiyaç duymam. Bazı insanlar topraklama egzersizlerini yararlı bulurlar. Daha başkaları ise, enerjiyi çalıştırma sürecinin otomatik olarak onları toprakladığını düşünürler.

Enerjiyi görebildiklerini söyleyen az sayıda öğrencim, sınıf tüm beden süpürmesini tamamladıktan sonra herkesin topraklandığını gördüklerinde şaşırıldıklarını ifade etmişlerdir.

Tüm beden süpürmelerine ilave olarak kendinizi topraklamak isterse-  
niz, size kolay bir yaklaşım sunuyorum. Başınızın üzerinden bir ışık huz-  
mesinin geldiğini, gövdenizden geçerek bacaklarınıza, ayaklarınıza ve  
toprağa doğru ilerlediğini hayal edin. Dünyanın derinliklerine giderek ora-  
ya bağlandığını hissedin. Birkaç derin nefes alın, dünyanın enerjisini içini-  
ze çekerek topraklandığınızı hissedin. Bu topraklanma yaklaşımının sırrı,  
bedeninizde neredeyse elle tutulabilen hisler duyacak şekilde uygulanma-  
sıdır. Bu uygulamayı yaparken 2—6 nefes kalıbını da uygulayın. Tüm be-  
denden geçtikten sonra, bedensel hislerinizi dünyanın derinliklerine doğ-  
ru uzatın. Bu egzersizin tamamlanması sadece bir iki dakika almalıdır.  
Topraklandıktan sonra birkaç dakika enerjiyi tüm bedeninizden geçirin.  
Seansa başlamaya hazırsınız.

## **Üzerinde çalıştığınız kişinin elbiselerini çıkartması önemli midir?**

Bir Kuantum-Dokunuş seansında elbiselerin çıkartılması gerekli değildir. Üzerlerindeki ceket ya da kazak gibi ağır kıyafetleri çıkartmaları yararlı olabilir. Bu çalışma sırasında deriden yapılmış bütün eşyalarını çıkartmalarını öneririm. Bu size biraz tuhaf gelebilir, ancak deri yaşam gücü enerjisinin akışını engeller. Poliyester gibi sentetik dokumalar enerji akışının miktarını azaltır, bu nedenle pamuklu, yün ya da ipekli giymenizi öneriyorum.

## **Bir Kuantum-Dokunuş Seansında Ellerin Kullanılması**

### ***Enerjiyi çalıştırırken ellere ne kadar baskı uygulanmalıdır?***

Aslında hiçbir baskıya ihtiyacınız yoktur. Hafif bir dokunuş en iyisidir. Bunu öğrencilerime anlatırım ve beş dakika sonra salonda dolaşarak ellerini kontrol ederken bir çoğunun ellerinde ve parmaklarında gerginlik taşıdığını görürüm. Bu noktada ellerini tutar, biraz sallar ve onlara gerginliği atma hissini vermeye çalışırım. Birçok kişi masaj, akupresür, şiatso, derin doku çalışması gibi uygulamalardan dolayı baskıya alışır. Kaslardaki gerginliği hiç ya da çok az baskı uygulayarak daha iyi giderebilirsiniz. Sır, kaba kuvvet yerine enerjinin kullanılmasındadır. Birçok durumda gücün kullanılması ters etki yaratır.

Aslında parmaklarınız gevşek bir durumdayken enerjiyi çalıştırmak daha kolaydır. Yanınızda olup ellerinizi tutarak gerginliği gidermenize yardımcı olamıyacağıma göre, şu basit egzersizi deneyebilirsiniz. Ellerinizi gevşek bir yumruk yapın ve tamamen rahatladığını hissedin. Enerjinin nasıl aktığına dikkat edin. Şimdi, yumruklarınızı sıkın ve ellerinize enerji akıtmaya çalışın. Muhtemelen gergin bir durumdayken enerjiyi hissetmenin daha zor olduğunu fark edeceksiniz.

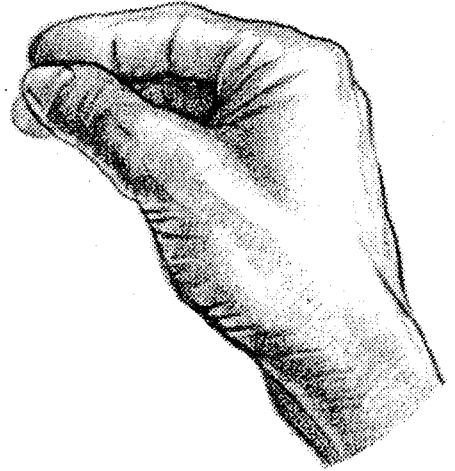
## **Ellerle çalışırken alanı kuşatmak neden bu kadar önemlidir? Niye tek ellimizi kullanmıyoruz?**

İki temas noktası sağlamak kendiniz ve üzerinde çalıştığınız kişi açısından daha güçlü bir titreşim alanı yaratır. Ağrılı bir noktanın ellerinizin arasında sandviç yapılması dokunun rezonansını yükseltmek için mükemmel bir yoldur. Beşinci kısımda grup seanslarını tanımlarken anlatacağım gibi, çalışan dört hatta altı eliniz varsa, baskın rezonans haline gelebilirler. Mümkün olduğu kadar her iki elinizi de kullanmanızı öneriyorum. İlave olarak, ellerinizi problemlili alanın her iki tarafına koyarak ellerinizin arasında sandviç yapmanızı da öneririm.

## **Kuantum-Dokunuş'u gösterirken bazen avuç içleriniz bazen de baş parmağınızı ya da diğer parmaklarınızı kullandığınıza dikkat ettim. Bunu neden yapıyorsunuz?**

Enerjiyi omurlar gibi dar bir alana odakladığım zaman (sayfa 145) parmak uçlarımı kullanırım. Bu, Bob Rasmusson'un bulduğu ve "üçlü sehpa ayağı" olarak adlandırdığı tekniktir. Orta parmağınız, baş parmağınız ve işaret parmağınızı birbirlerine dokundurarak enerjiyi parmak uçlarına yönlendirin. Enerjiyi bu şekilde odaklamak dar alanlarda çalışırken yararlı olabilir.

Avuç içlerinizin kullanılması çoğunlukla tavsiye edilen bir şekildir. Seans esnasında avuçlarınızı kullanmanız fiziksel olarak zor ya da rahatsız ise, parmaklarınızı ya da üçlü sehpayı kullanın. Size verdiğim kuralların şifa çalışması yaparken araya girmesine izin vermeyin. Her şeyden önce, Kuantum-Dokunuş'u uygularken rahat olun.



## **Ellerimde ya da bedenimin herhangi bir yerinde bir his yok —ne yapmalıyım?**

Sınıflarımda bulunan kişilerin sadece küçük bir kısmının hisleri algılamakta sorunu olduğunu fark ettim. Bu, Kuantum-Dokunuş'u öğrenmeyi biraz zorlaştırabilir, ancak zaman ve kararlılıkla bu kişiler enerjiyi çalıştırmayı öğrendiler. Tanıdığım şifacıların birkaçı ilk çalışmaya başladıklarında bedenlerinin bazı bölgelerini hissetmekte zorluk çekiyorlardı.

Kendinize sormanız gereken ilk soru, dokunulmadan bedeninizin herhangi bir yerinde his olup olmadığıdır. Kendinize dokunmadan bedeninizin herhangi bir bölgesini hissedebiliyor musunuz? Ellerinizi, ayaklarınızı, yüzünüzü ya da bedeninizin herhangi bir bölgesini dikkatinizi oraya getirerek hissedebiliyorsanız, o zaman bir başlangıç noktanız var demektir ve oradan başlayarak geliştirebilirsiniz.

## **Odaklanmış Enerjinin Gücü**

### ***Seanslar sırasında odaklanmanın önemi nedir?***

Seanslarınızın gerçekten gücünü artırmak için, enerjiyi çalıştırmaya tamamen odaklanmak büyük fark yaratır. Bu, uygulamacı açısından çok çaba gerektirir. "Çaba" derken enerjinin çalıştırılmasına ve nefese odaklanmak, sürekli olarak nefes ve enerjinin birleştirilmesinden söz ediyorum. Enerjinin çalıştırılmasında önemli beceriler geliştirmiş olan kişiler sıklıkla kendilerini tamamen sürece verdiklerinden bahsederler.

### ***Enerjiyi çalıştırmaya tamamen odaklanırsam, bunun anlamı seans sırasında hiç konuşmamam mıdır?***

Şart değil. Kuantum-Dokunuş seansları sırasında keyif almaya odaklanmanızı tavsiye ederim. Bu çalışma sevgi, şükran ve meraktan ibarettir, katılık ve gereğinden fazla ciddi olmayla ilgili değildir. Arabanızla ana yola çıkarken ve hızlanmak zorundayken arabanın sürat kazanması epeyce benzin tüketimine yol açabilir. Bir kere hızlandıktan sonra gaz vermeyi durdurarak kendi haline bırakırsınız. Aynı şekilde, enerjiyi çalıştırırken tit-

reşimi yüksek seviyeye getirmek çaba gerektirebilir. Bir kere bunu başardıktan sonra, nefes almayı devam ettirir ve enerjinin işe devam etmesini istersiniz.

Hastalarınızla ara sıra konuşmak normaldir. Önemli olan konuşurken nefes tekniklerine devam etmenizdir. Çaba gösterirseniz konuşurken derin nefesler alabilirsiniz. Hastanıza neler hissettiğini sormaya devam edin, bu size bilgi verecektir. Araba benzetmesinden devam edecek olursak, yoldaki başka bir arabayı geçmek isteyebilirsiniz. Kuantum-Dokunuş'ta ara sıra enerjii daha yüksek titreşimlere ulaştırmak için ateş nefesini uygulamak isteyebilirsiniz. Bu noktada, konuşmayı durdurarak tamamen enerjiye odaklanmanız gerekir.

## Hastanızın Kuantum-Dokunuş Deneyimi

***Seans alan kişilerin bir şeyler olduğunu anlamaları ne kadar zaman alır?***

Çoğunlukla insanlar ağrı seviyelerindeki enerji değişimlerini dokunulmalarını takip eden birkaç saniye içinde anlarlar. Konferanslarım sırasında üç dört dakikalık seanslar yapmaya çalışırım. Ağrıların olduğu sadece tek bir bölgeyi söylemelerini isterim. Geniş bir dinleyici kitlem varsa, genellikle bazı öğrencilerimi ya da diğer Kuantum-Dokunuş öğretmenlerini bana yardım etmeleri için sahneye çağırırım. Bu kısa seansları alan kişilerin yüzde 90'ı semptomlarında önemli değişimler olduğunu ifade ederler. Çoğu kez, bu kişiler altı ay ya da bir sene sonra beni arayarak, çok kısa bir seans olmasına rağmen ağrıların olmadığını söylerler.

Bu kısa seansları yapmak hoşuma gidiyor, çünkü çalışmamı daha inanılır hale getiriyor. İnsanların ona inanmadan ya da kullanmadan önce genellikle enerjiyi hissetmeleri gerekiyor.



## ***Kuantum-Dokunuş Seansı aldıklarında insanlar genellikle ne hissederler?***

İnsanların hepsi kendine özgüdür ve deneyimleri de kendilerine göre olacaktır. Bazı kişiler enerjiyi hiç hissetmezler. Bazıları ise, sıcak, soğuk ya da karıncalanma olarak ifade ederler. Bir insanın bu çalışmadan deneyimlediklerinin —çok hafiften en yoğununa kadar— tamamı bu seansın işe yaradığını gösteren mükemmel işaretlerdir. İnsanların algıladığı en yaygın his sıcaklıktır. Bu sıcaklık az ve hafifçe ısındırandan yakan ve rahatsız ediciye kadar gidebilir. Hafif bir dokunuş ortaya güçlü bir ağrı çıkarabiliyorsa, her ne kadar hasta için kısa vadede rahatsız edici olsa da, şifa açısından muhteşem gelişme kaydediyorsunuz demektir. Sınıflarımdan birinde, belimin alt kısmı üzerinde çalışan bir öğrencimi hatırlıyorum, sıcak değil güneşten yanmışım gibi hissetmişim.

## ***İnsanlar sıcak ya da soğuk hissettikleri zaman ellerinizin ısısına mı tepki gösteriyorlar?***

Durum bu değildir. Son zamanlarda belinin üzerinde çalıştığım zaman yanma hissedenden bir adam üzerinde çalıştım. Parmaklarıma dokunmasını istedim, şaşkınlıkla parmaklarımin soğuk olduğunu gördü. Tekrar sırtına dokunduğum zaman daha önceki gibi yanma hissetti. Az sonra kalça çevresinde serin bir his aldı. Bir insanın enerjiden hem sıcak hem de soğuk hissini alması olağandışıdır, ancak gene de olabiliyor.

Başka bir durumda kolunda sorunu olan bir adam üzerine çalışıyordum. Bu adam hissettiği sıcaklığın benim beden ısım olduğundan emindi. Bunun tamamen fiziksel olduğunu kendine ispat etmek üzere ellerimden gelebilecek ısıyı yalıtım için üzerine uzun bir palto giydi. Ben çok eğlendim, çünkü aynı ısıyı hissettiği zaman neredeyse paltosundan dışarı fırlayacaktı.

Kuantum-Dokunuş seanslarından sonra bildirilen en yaygın his herhalde sıcaklıktır. Seanslar sırasında insanların deneyimlediği diğer yaygın hisler soğuk, karıncalanma, titreşim ya da ağrıdır.

## ***Enerjiyi almak ağırlı mıdır?***

Zaman zaman, evet. Bazen insanlar enerji alırken ağrı hissederler. Bu ağrı genellikle uzun sürmez. İnsanların ağrı çektiğini görmeyi sevmiyo-

rum, ancak bu olduğu zaman hep heyecanlanıyorum, çünkü bu önemli, şifanın gerçekleşmekte olduğunun işaretidir. Bu arada yapılması gereken şey en azından ağır geçene kadar seansa devam etmektir.

Birkaç yıl önce, arkadaşım Dan dizkapağını kırmış olan ve alçı çıkarılmasına rağmen hâlâ topallamakta olan on üç yaşındaki oğlu üzerinde çalışmamı istedi. Dizine enerji vermeye başladığım zaman “Canımı acıtıyorsun. Dizim beni öldürüyor” diye tepki verdi. Ona derin nefes almasını ve belirtilerin uzun zaman devam etmeyeceğini söyledim. İki dakika kadar sonra “Şimdi de dizim yanıyor. Burada ne yapıyoruz?” diye söylendi. Ona bunun şifa sürecinin bir parçası olduğunu anlattım. Birkaç dakika daha geçti ve dizinde “İğneler” hissettiğini söyledi, bir iki dakika sonra da dizinin sıcak ve iyi olduğunu ifade etti. Yaklaşık on iki dakika sonra dizi düzelmişti ve bir daha topallamadı.

### ***Ağrıyan bölgelerin dışında şifa enerjisine ihtiyaç duyan başka bölgelerle ilgili ipuçları aldınız mı?***

Bunu yapmanın iki yolu vardır. Birinci yol anatomik bilgi ve mantığı içerir. Bu konuyla ilgili talimatlar bu kitabın çeşitli kısımlarında bulunmaktadır. İkinci yol bedenın tam olarak enerjiye nerede ihtiyaç duyulduğunu söylemesidir ve bence ikinci yol çok daha önemlidir. Belirli bir bölgeye belli bir süre enerji verdiğiniz zaman genellikle beden bunu bir önem sırasına koyarak değerlendirecektir. Tüm şifa çalışmalarında olduğu gibi, süreç otomatiktir. Bütün bunların arkasındaki mantık bedenın içsel zekâsıdır.

Örneğin bir kişinin sırtının alt kısmında çalışıyorsanız, bedenının başka bir yerinde sırtın daha üst kısmında, boynunda, dizinde ya da herhangi bir yerde bir his hatta ağrı olabilir. Hastalarımaya her zaman enerjinin üzerinde çalıştığım bölgeden başka bir yere gidip gitmediğini sorarım. Bedenin zekâsı yaşam gücünü bedenın belirli bölgelerine yönlendireceği için seansı alan kişi algıladığı hisleri ifade edebilir.

Bedenlerinin diğer bölgelerinde enerjiyi algıladıklarını söyledikleri zaman bunu aklınızın bir köşesine yazın. Üzerinde çalıştığınız bölgeye enerji vermeyi bitirdiğiniz zaman, yeni his ya da ağrının geliştii bölgeye ellerinizi koyun. Buna “ağrıyı kovalamak” diyorum. Birçok vakada, geçene kadar ağrıyı bir bölgeden diğerine kovalayacaksınız.

Bir keresinde, ellerinin tersinde yanıklar olan bir akupunkturcu üzerinde gösterim yapıyordum. Eline enerji verdiğimde neler hissettiğini tanımlamasını istedim. Enerjinin dirseğine doğru gittiğini söyledi. Neden dirseğinin enerjiye ihtiyacı olduğunu sorduğumda, iki sene önce dirseğinin kırıldığını ve hiçbir zaman tamamen iyileşmediğini söyledi. Bu noktada ellerinde çalışmayı bırakarak dirseğine enerji vermeye başladım. Beş dakika kadar enerji dirseğine aktı. Enerjinin yoğunluğu azalmaya başlayınca dirseğinin nasıl olduğunu sordum. Dirseğinde rahatsızlığın tamamen geçmesi onu şaşırtmıştı.

Başlangıç seviyesindeki uygulamacıların sırtın alt tarafı üzerine çalışırken ağrının enseye kaydığını ifade etmeleri oldukça yaygındır. Sırtın alt kısmı ve ense birbirlerini yansıttıkları için, beden her iki alan üzerinde de çalışılması gerektiğini söylemektedir. Aynı şekilde, bilekte tekrarlanan stres yaralanmalarında enerjinin dirseğe, omuza, boyuna, başa ve sırtta kaydığı ifade edilir. Bu noktalar muhtemelen mevcut durumda için içinde dir ve ikincil hisler olarak ortaya çıkmaktadırlar.

### ***Enerji, üzerinde çalıştığınız bölgenin dışında başka hastalıkları da şifalandırır mı?***

Bu sık sık olur. Enerji kendi "istediği" yere gittiğine göre her türlü sürpriz şifa ortaya çıkar. En yaygını baş ağrısı olan kişilerin aynı zamanda sinüsteki ağrısının da kaybolduğunu keşfetmesidir. Bunun tersi de olabilir. Sinüs ağrısı olan kişiler baş ağrılarının da geçtiğini bildirirler.

Sınıflarımdan birinde, iki öğrencim şiddetli sinüs ağrıları çeken bir kadın üzerinde çalışıyorlardı. Seans bittiğinde kadın hâlâ ağrısının olduğunu söyledi. Bunun mükemmel bir sistem olmadığını anlattım ve biraz zaman tanınmasını istedim. Ertesi sabah beni arayarak sinüslerinin hâlâ ağrıdığını söyledi. Bunun bazen olabildiğini söyledim. Sözün arasında, sağ gözündeki görme bozukluğunun her zaman 20/200 iken birden değişerek 20/25 olduğunu, ancak sinüslerinin ağrımaya devam ettiğini ekledi. Son derece mutluydu.

Bu arada, gözü 20/25'de sabit kalmadı, o günden beri sürekli oynadı. Gözüne enerji vermeye devam ettiği için giderek iyileşiyor.

***Enerji otomatikman gitmesi gereken yere gidiyorsa, o zaman, ellerimizi en problemlı bölgeye yerleştirmemiz neden önemli?***

Sonsuz zamanımız olsaydı, bu hiç önemli olmazdı. Zaman sıkışıklığına bağlı olarak, şifaya ihtiyacı olan bölgelere gitmek hem daha hızlı hem de daha verimlidir. Bahçenizdeki havuzu hortumu açarak doldurursunuz, ancak hortumu doğrudan havuzun içine koymak çok daha kolaydır.

## **Kuantum-Dokunuş ve Duygular**

***Kuantum-Dokunuş üzerinde çalıştığım insanın duygularını nasıl etkiler?***

Hastanızın duyguları çok daha dengeli ve uyumlu hale gelecektir. Enerji fiziksel ve duygusal sorunlar arasında ayırım yapmaz. Nerede ihtiyaç varsa oraya gider ve ne gerekliyse onu yapar. Bir gün çalışmak üzere bir arkadaşıma gitmiştim. Kapıdan girerken "Seni uyarmalıyım, bugün kendimi berbat hissediyorum," dedi. "Bedeninin neresinde berbat hissediyorsun?" diye sordum. "Çok ilginç bir soru" dedi, "Göğsümün üst kısmında, boğazımda ve ensemin arkasında." Oturmasını istedim ve "Bakalım bir şey yapabiliyor muyuz" dedim. Bu bölgelere altı ya da sekiz dakika kadar enerji verdim. Bitirdiğim zaman, tüm şaşkınlığıyla berbat hissinin kaybolduğunu söyledi. "Ne yaptın bana?" diye sordu. "Senin sadece tavrını iyileştirdim" dedim.

Kuantum-Dokunuş seanslarının amacı hastanızın duygusal sorunlarını çözmek değil, duygusal dengeyi ve merkezlenme hissini bulmalarına, böylece duygularını daha verimli ve sorumluluk taşıyarak ele almalarına yardımcı olmaktır. Kuantum-Dokunuş'u kullanarak hastalarına faydalı olan bir psikoterapist tanıyorum. Hastalarına duyguları bedenlerinin neresinde hissettiğini sorar ve izin alarak ellerini o bölgelerin üzerine koyarak enerji verir. Bu dokunuşla cinsel bir ima ya da çağrışım yaratılmaması konusunda son derece hassas ve dikkatlidir. Bu çalışmadan elde ettiği sonuç, hastalarının duygularıyla daha etkili olarak başa çıkabilecekleri bir durum yaratılmasıdır.

Çözümlememiş duygular, şifa titreşimlerini bloke ederek hastalığın geri gelmesine neden olabilir. Bu çalışma hastaların şahsi duygusal ve

psikolojik değişimlerini çözmez. Kuantum-Dokunuş duygusal sürecin ve sağlıklı ifadenin yerini alabiliyor olsaydı, bunu bir engel olarak kabul ederdim. Kendimize duygusal olarak dürüst olmayı öğrenmek, duygularımızın farkına varıp onları serbest bırakmak öncelikli becerimizdir. Gelişimimizin bu temel kısmına müdahale eden her şey ters etki yaratır. Neyse ki, Kuantum-Dokunuş sadece insanların daha dengeli bir yere gelmelerine ve böylece kendilerini ifade edebilmelerine, affedebilmelerine ve gelişimleri için gerekli olan duygusal salıvermelere yardımcı olur.

### ***Kuantum-Dokunuş'u kullandığım zaman duygularımı nasıl etkiler?***

Bir Kuantum-Dokunuş uygulayıcısı ister tüm beden süpürmeleri yaparak kendi üzerinde isterse de başkalarının üzerinde çalışıyor olsun, her seferinde titreşimlerini yükseltir ve enerjiden fayda sağlar. Sadece enerji vermekten kaynaklanan bu ılımlı şifanın ötesinde, başkalarına vermek uygulayıcının duygusal hali üzerinde son derece olumlu etkiler yaratması ile bilinir. Kuantum-Dokunuş seanslarının insanların kendini iyi hissetmesine yol açtığını kendim deneyimlediğim gibi öğrencilerimden de defalarca dinlemiştir.

## **Kuantum-Dokunuş Seansının Bitirilmesi**

### ***Seansın bitme zamanı geldiğinde ellerinizdeki hisler değişir mi?***

Evet, böyle olur. Seans alan kişi alabileceği kadar enerji almıştır, bedeni daha fazlasını kabul etmez ve ellerinizdeki karıncalanma ya da diğer hislerin azaldığını ya da durduğunu farkedersiniz. Zamanla, bedenlerinin yavaş yavaş ellerinizin titreşimi ile eşleşmeye başladığını hissedersiniz. Titreşimler aynı oldukları zaman, onlara dokunduğunuz sürece hiçbir titreşim artık hissetmezsiniz. Kuantum-Dokunuş çalışması yapan herkes "Artık enerji vermemeliyim, çünkü ellerimde hiçbir şey hissetmiyorum" demeye başlar. Ellerinizi çektiğiniz zaman, ellerinizin tekrar çılgınca çalıştığını farkedersiniz. Ellerinizi o kişinin üzerine tekrar koyun, hiçbir şey hissetmezsiniz. Bu normaldir. Sürecin şimdilik tamamlandığının işaretidir.

Kullandığım gizli bir teknik vardır. Seans yaptığım kişiye nasıl hissettiğini sorarım. Hâlâ ağrısı varsa, seansın bitmediğini düşünürüm. Ancak, her zaman bu noktaya gelemem. Uygulama yaparak belirli bir seansta o kişinin titreşimlerini ne kadar değiştirmek istediğini hissetmeye başlarsınız.

***Üzerinde çalıştığım kişi on dakika sonra durmamı istedi ve bana bedeninin alabileceği enerjinin bu kadar olduğunu söyledi. Bu doğru mu?***

Zaman zaman, enerji onu alan kişiyi rahatsız edebilir, şifaya tepkileri oldukça yoğundur. Bu anlaşılabilir bir şeydir. O anda durursanız, seansın bitmediğini ve o kişiyi rahatsız bir durumda bırakacağınızı bilin. Bir kişi şifaya bu kadar şiddetli bir tepki gösteriyorsa, onu sukûnetle seansa devam etmeye ikna etmenizi tavsiye ederim. Zamanla, enerji dengelendikçe, o kişinin ve sizin tepkileriniz azalacaktır. Enerji bu kadar yoğunken durmak erken olacaktır.

***Bir kişinin kaç seansa ihtiyacı olacağını nasıl belirliyorsunuz?***

Bir kişinin kaç seansa ihtiyacı olacağını belirleyecek kurallar yoktur. Bu kişinin kronik bir durumu varsa, genellikle daha yeni oluşmuş ya da akut vakalara yardım etmekten daha uzun zaman alacaktır. En önemli kural o kişinin ihtiyacı olduğu kadar devam etmektir. Ben hastanın buna karar vermesini isterim. Bazı durumlarda, haftada iki ya da üç seans isteyebilecekleri gibi birkaç gün üst üste almak da isteyebilirler. Duruma bağlıdır. Kronik bir sırt vakasında bir dizi seans yapmanın hiçbir zararı yoktur. Uzun vadede, ilerleme kaydettiğimi görmek benim için önemlidir.

# Seans Sonrası

***Hastanız seanstan sonra kendi şifasına katkıda bulunmak için ne yapabilir?***

Seans tamamlandıktan sonra, enerjiyi alan kişinin bedenine enerji vermeye devam etme kapasitesi vardır, şifa etkilerini artırabilir ve yoğunlaştırabilir.

***Seans tamamlandıktan sonra hastanız ya da arkadaşınıza yapmanız gereken bir şey var mıdır?***

Onlara bir bardak su vermenizi öneririm. Seansın bir sonucu olarak toksinler açığa çıkabilir ve su içmek onları temizleyebilir. Onlara vereceğiniz bir bardak suyu enerjilendirmek harika bir fikirdir. (Bknz. Sayfa 213) Seans bittiğinde elleriniz hâlâ yüksek enerji ile titreşiyor olacaktır. Bu nedenle, bir su bardağı suyu üç ila beş dakikada enerjilendirebilirsiniz.

## **Kuantum-Dokunuş Zararlı Olabilir mi?**

***Bir kişiye fazla enerji vererek zarar verebilir misiniz?***

Bildiğim kadarıyla böyle bir şey hiç olmamıştır. Aslında hiç kimseye fazla enerji veremezsiniz. Bedenin bir bölgesi ihtiyacından fazlasını alırsa, fazla enerjiyi ona ihtiyacı olan başka bir bölgeye gönderir. Alıcı, enerjinin başka alanlara gittiğini hissedecektir ki bu faydalı bilgiler sağlar. Dr. Norman Shealy'e nasıl enerjiyi çalıştıracağını öğrettiğim zaman bu soru ortaya gelmişti. Onun bakış açısına göre, zarar veremezsiniz, çünkü bu enerji sadece dengeleyicidir. Denge sağlandığında, enerji akmayı durdurur.

## ***Kuantum-Dokunuş'un tehlikesi var mıdır?***

Bildiğim kadarıyla Kuantum-Dokunuş tehlikeli değildir. Yeni doğan bebekler, hayvanlar ve yaşlılar üzerinde mucizeler yarattığını gördüm. Yirmi yıldan fazladır, herhangi bir zarar verdiğini görmedim. Daha önce de söylediğim gibi, bir insana ihtiyacından fazla enerji vererseniz bedeni bunu kabul etmeyecektir.

Kuantum-Dokunuş seansı yapmaktan çekineceğim bir durum aklıma geliyor. Bir kaç sene önce, karaciğeri değiştirilmiş bir adamla tanıştım, yeni karaciğeri reddetmemesi için bağışıklık sistemini baskılayan ilaçlar kullanıyordu. Endişem, ona enerji vererek bağışıklık sisteminin daha iyi çalışmasını sağlamak ve böylece karaciğeri reddetme tehlikesi ile karşı karşıya bırakmaktı. Böyle bir durumun olup olmayacağını bilmediğim için tedbirli olmaya karar verdim.

## ***Bu teknikleri kullanarak insanlar diğerlerine zarar verebilirler mi?***

Teorik olarak evet, ancak bunu yapmaya çalışmış kimseyi tanımıyorum. Enerjiyi negatif olarak kullanmak istemekle ilgili sorun, onun hızla yاپana geri dönmesidir. Her ne sebeptense dünya verdiğinizi size büyük bir hızla geri vermek üzere düzenlenmiştir. Bunun yanısıra, bilinçli olarak başkalarına zarar vermek kendi değerinizi düşürmenin garantili yoludur. Bu şekilde nefretlerini yönlendirmek isteyen kişilere sadece öfkelerini serbest bırakacak sağlıklı yollar bulmalarını önerebilirim ki bu onları inanılmaz derecede güçlendirecektir.

## **Kuantum-Dokunuş ve Diğer Yöntemler**

***Kuantum-Dokunuş'u el kullanılarak yapılan diğer şifa teknikleri ile birlikte kullanmak üzere vereceğiniz tavsiyeler var mıdır?***

Evet, tabii. Bildiğim kadarıyla, Kuantum-Dokunuş herhangi bir el kullanılarak yapılan yöntemle beraber ya da onu güçlendirmek için kullanılabilir. Bunu şeffaf bir tedavi olarak algılıyorum, çünkü diğer uygulamalarla beraber kolaylıkla kullanılabilir. Reiki kullanıyorsanız, Reiki seanslarınızda



Reiki uygulayın. Shiatsu ya da akupunktur uygulayıcıları, normal olarak işinizi yaparken baş parmaklarınızdan ya da parmaklarınızdan enerjyi akıtın. Masajcılar, bir seans sırasında enerjyi akıtılabilmek için çok fazla odaklanma gerektiğini ifade etmişlerdir. Biraz alıştırmaya yaparak bu konuda beceri sahibi olabilirler. Kuantum-Dokunuş masaj seansı sonrasında, adeta parladıklarını ifade eden kişilerle karşılaştım. Kayropraktis uzmanları Kuantum-Dokunuş'u bazı "hızlı" düzeltmeler yerine kullanabildiklerini söylemişlerdir. Kraniyal sakral terapistler bu çalışmanın uygulamalarını değiştirdiğini anlatmışlardır. Bu liste uzar gider. Kuantum-Dokunuş birçok tekniğin etkinliğini artırabilir.

## **Herkes Kuantum-Dokunuş'u Uygulamayı Öğrenebilir mi?**

***Sakat, kör ya da sağır olan kişiler Kuantum-Dokunuş uygulaması yapabilirler mi?***

Evet. Enerji vermek niyet, dikkat ve nefesle ilgilidir. Görme ya da duyma duyusu olmayan bir kişi odaklanabilir ve potansiyel olarak gören ve duyan kişilerden daha başarılı olabilirler.

***Çocuklar Kuantum-Dokunuş'u öğrenebilirler mi?***

Kesinlikle. Çocukların bu çalışmayı öğrenmekte genellikle hiçbir sorunu olmaz. Şifa çalışması yapmak istiyorlarsa, yetişkinler kadar etkili olabilirler. Sınıflarımda çocukların bulunması olağan dışı bir olay değildir, son derece başarılı şifa çalışması yapabilirler.

Sınıflarımdan birine bir kadın on bir yaşındaki oğlu Zack'i getirmişti. Zack, yetişkinlerin yaptığı her şeyi yapabildiğini görerek çok eğlendi ve hatta annesine birçok duruş bozuklukları üzerinde çalışırken yardım bile etti. Annesiyle arasındaki sevgi yaşamımda gördüğüm en güzel olaylardan biriydi.

Eve dönerken Zack "Biliyor musun, gizlice insanüstü güçlerim olmasını istiyordum ve şimdi öyle olduğunu hissediyorum" dedi. Ertesi gün okulda

Zack en yakın arkadaşına insanları şifalandırabilmeyi öğrendiğini anlattı. Arkadaşı ona “beni şifalandır” dedi. Zack arkadaşına neresinin acıdığını sordu. Arkadaşı hiçbir yerinin acımadığını söyledi. Zack de ona “Ağrın olmadığı sürece sana yardım edemem” diye cevap verdi. Bunu duyunca Zack’in arkadaşı olanca kuvvetiyle masaya vurdu. Eli şişmiş ve renk değiştirmişti. Zack arkadaşının elini aldı ve enerji vermeye başladı. Birkaç dakika sonra Zack’in arkadaşı “Süper” dedi. Sonra iki arkadaş oynamaya gittiler.

### ***Bu çeşit bir çalışmayı yapabilmek için içsel hisleri olan birisi mi olmak gerekir?***

Kuantum-Dokunuş çalışması yaparken içsel his sahibi olmak bir ön koşul değildir. Bazı insanlar ellerini tam olarak nereye koymaları gerektiğini bilirken, dünyalar kadar iyiliğin “Neresi ağrıyor?” tekniğiyle gerçekleştirildiğini biliyorum. Benim gördüğüm birçok muhteşem sonuç “düşük teknoloji” yoluyla elde edilmiştir.

### ***Kuantum-Dokunuş uygulayıcıları birbirinden farklı mıdır?***

Her bir çiçeğin kendine özgü ve güzel olması gibi, her uygulamacı da kendine özgü ve güzel enerji sahibidir. Herkesin enerjisi birbirine eşit değildir. Bazı uygulamacılar kırık kemikler üzerinde başarıyla diğer bazıları tümörlerde başarılı olabilirler. Ben yaralanmalarda, şişkinliklerde, duruş bozukluklarında ve ağrı konularında başarılıyım. Diğer şifacılar başka alanlarda yetenekli olabilirler. Bir gün, Kuantum-Dokunuş’da kişisel uzmanlıkların nerelerde olduğunu belirleyebilecek yolları bulacağımızdan eminim. Bunun da ötesinde, gelecekte çeşitli insanların, travmalar, kalp hastalıkları, kanser ve bunun gibi belirli alanlarda uzmanlaşacaklarını düşünüyorum.

### ***Kuantum-Dokunuş seansı ile ilgili birkaç ipucu verebilir misiniz?***

- ★ Her zaman nefes tekniklerinizi uygulayın.
- ★ Enerji verirken her zaman nefesinizi hislerinize bağlayın. (Bu uygulayıcıların bir alışkanlığı ve ikinci doğaları haline gelir.)
- ★ Enerjiyi elinizden geldiği kadar yüksek tutmaya odaklanın.
- ★ Ellerinizde hissettiklerinize dikkat edin ve bilgileri doğru uygulayın.

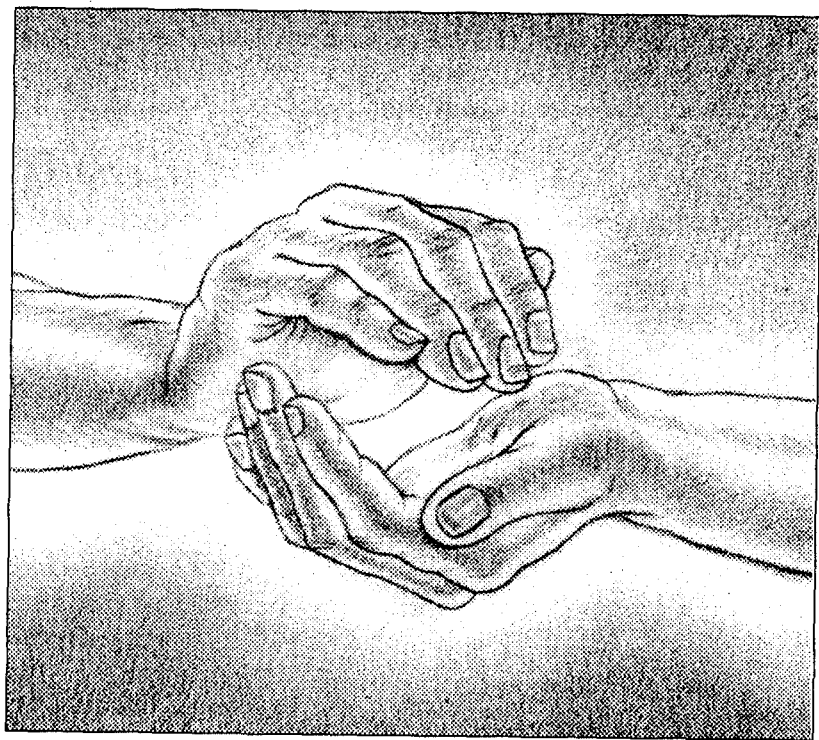
## **Hâlâ aklım karışık. Kuantum-Dokunuş çalışması yapıp nasıl bir şifacı olamam?**

Dilimiz bazı bakımlardan çok kısıtlı. Kuantum-Dokunuş seansını yapan kişi, şifa yapıyor olmasına rağmen aslında bir “şifacı” değildir. Kuantum-Dokunuş çalışması yaptığımız zaman, ellerimizle bir enerji alanı yaratıyoruz. Bu enerjiyle üzerinde çalıştığımız kişinin kendisini şifalandırabilmesi için titreşimsel bir alan meydana getiriyoruz. İncancım, başka bir kişi üzerinde çalıştığımız zaman kendi enerjimizi değil evrenin enerjisini kullandığımızdır. Bedenleri bu enerji alanını algılar, rezonans ve uyumlanmanın gücü ile hücreleri ellerinizin enerjisi ile eşleşir. Bu süreçte “beden zekâları” ve “ruhsal zekâları” bu yeni titreşimi kendi ihtiyaçlarına göre kullanır.

Hiç kimsenin sizin yerinize yemek yiyemeyeceği ve gülemeyeceği gibi, sizi kimse şifalandıramaz. Başka insanlardan ne kadar şifa çalışması alırsanız alın, sadece ve sadece kendi bedeninizin şifayı gerçekleştirdiğini her zaman hatırlayın. Kısaca söylemek gerekirse, bedeniniz kendi kendisini şifalandırır. Bence, sizi şifalandıracağını iddia eden kişiler şifanın işleyişini anlamamıştır.

“Şifa” çalışmasını yapan kişi, size şifanın gerçekleşmesine uygun bir ortam yaratmaktadır, ne daha az ne de fazla. İnsanlara mesleğimin şifacılık olduğunu söylediğimde, herkesin anlayacağı bir dil kullanıyorum. İnsanların titreşimlerime uyumlanarak şifalanacakları bir rezonans taşıyorum deseydim çok az insan ne söylediğimi anlayabilirdi.





# *Kısım Beş*

T

E

K

N

İ

K

L

E

R

## Orta Seviye Teknikleri

*Yaşam gücü tüm yaşayan varlıkları  
kuşatan ve içine işleyen bir enerjidir.  
Belki de aynı şey sevgi için söylenebilir.*

*Yaşam gücü ve sevgimiz arasındaki  
hassas ilişki, gizemlerin  
en büyüğü ve ısrarcısıdır.*



Bölüm 3'teki enerji ve nefes egzersizlerini yaptıysanız, olağanüstü güçlü bir şifa uygulayıcısı olmak için gerekli olan temel becerileri öğrendiniz demektir. Bunun doğru olup olmadığını öğrenmenin en kolay yolu ağrısı olan kişilerin üzerinde çalışmaktır.

Bu noktada, orta seviye tekniklerini öğrenmeye hazırsınız. Bu beceriler temel teknikleri daha da güçlendirecek, ancak onların yerine geçmeyecektir. Temel teknikleri çalışmaya devam etmenizi öneriyorum –hiçbir zaman fazlası olmaz. Sizlerle paylaşacağım orta seviyedeki teknikler isteğe bağlıdır. Bazı uygulayıcılar bu tekniklerin bir kısmını kavrayacak ve bazıları kavramayacaktır. En çok keyif aldığınız ve işinize yarayan teknikleri kullanmanızı öneriyorum.

## Rezonans Faktörleri

Öğrencilerime enerjiyi çalıştırmayı öğretirken, değişiklikleri kuvvetle etkilemenin ne kadar kolay olduğunu görmelerini isterim. Kısım 3'deki teknikleri uyguladıysanız zaten bunu kendiniz de keşfetmişsinizdir. Şimdi artık benim enerjiyi çalıştırırken “rezonans faktörleri” dediğim konuya geçiyoruz. Rezonans faktörleri, rezonansınızı yükseltmek ve şifa çalışmanızın kalitesini artırmak için kullanabileceğiniz şeylerdir. Bu faktörleri şu anda vermek istiyorum, çünkü daha önce öğrendiklerinizin üzerine rahatça oturuyorlar ve şifa seanslarınızı daha da güçlendirebilirler.

Rezonans faktörleri üzerine düşünün ve uygulayın, şifa seanslarınızı son derece kuvvetlendireceklerdir.

- 1. Enerjiyi çalıştırın** – Tüm beden süpürmeleri ve fiziksel bedeninizin hislerini güçlendirerek ellerinizden çıkmasını sağlayan diğer beden teknikleri Kuantum-Dokunuş'un temel elementleridir. Bedeninizde dikkat ve niyetinizle ne kadar çok his ortaya çıkarırsanız çalışmanız o kadar verimli olacaktır.

**2. Nefes tekniklerini kullanın** – Demircinin ateşini besleyen körüğü gibi, nefes de şifa çalışmanızın rezonansını yükselten temel unsurdur. Enerjiyi tek başına çalıştırmak değerlidir, ancak nefesle birleştirilmesi diğerinin tek başına çalıştırılmasından birkaç kat daha güçlüdür. Genel anlamda, ne kadar fazla havayı hareket ettiriyorsanız çalışmanız o kadar güçlü olur. Seanslarınızda her zaman nefes almaya devam edin. Bu sadece titreşiminizi yükeltmekle kalmaz, aynı zamanda seans sırasında diğer kişinin enerjisini alarak kendinize zarar vermekten de korur. Derin nefesler alın, başınız dönmediği sürece ne kadar çok hava çekerseniz o kadar iyi olacaktır.

**3. Nefesinizi enerjiye bağlayın** – Nefes egzersizlerini ve enerjiyi çalıştırmaktan daha önemlisi ikisinin birleştirilmesidir. Uygulama yaparak, nefesiniz ve hisleriniz birbirine tamamen bağlanacaktır. Nefesiniz ve ellerinizdeki hisler birbirine bağlandığı zaman, aldığınız her nefesin ellerinizdeki hisleri nasıl etkilediğini ve çoğunlukla da yükselttiğini algılayacaksınız. Bu noktada işi iyi yapıyorsunuz demektir. Sıcak kurlara üflediğinizde daha da harladıkları gibi, ne kadar çok havayı hareket ettirseniz enerjiniz o kadar kuvvetlenecektir.

**4. Niyetinizi hatırlayın** – Şifalandırma niyetiniz çalışmanın önemli bir unsurudur. Ağrı çeken birini gördüğümüzde yardım etmek isteriz. Tek gerekli olan yardım etme arzusudur.

Şaşırsanız ancak, öfkeliyken, depresyondaiken, yas tutarken de mükemmel şifa çalışması yapabilirsiniz. Kuantum-Dokunuş'u uyguluyor olmak çoğu kez duygularınızı düzeltir. Yardımcı olmaya niyet etmeniz işi çok iyi yapmanız için yeterlidir. "Şifalandırmaya niyet etmek"ten söz ettiğim zaman bazı insanlar kendileriyle ve niyetleriyle ilgili şüpheye düşerler. Gerçek, çalışma grubuna katılarak ya da bu kitabı okuyarak şifalandırma niyetinin zaten var olduğudur. Yardım edebilmek için "mükemmel" ya da kutsal ya da aydınlanmış olana kadar beklemeniz gerekmez. Buna ilave olarak, niyetinizin aslında mevcut duygusal durumunuzu aştığını anlamanız önemlidir. Şifalandırma niyetiniz, herhangi bir zamanda içinde bulunacağınız duygulardan çok daha önemlidir.



**5. Sevgi ve şükran hissetmeyi seçin** – Daha önce gördüğünüz gibi, bedeninizde enerjiyi çalıştırmak ve bunu nefes teknikleriyle birleştirmek muazzam şifa gücüne sahip olmanızı sağlar. Sevmenin doğamızda olduğunu ve bir çocuğun oyun oynamasını seyretmenin o çocuğun sevildiğini hissetmesine neden olduğunu düşündüğümü söylemiştim. Seans sırasında sevecen olmaya “çalışmayın”, bu zaten bizim doğamızdır. İnsanlar doğal olarak sevecen varlıklardır ve Kuantum-Dokunuş’da böyle olabilmek için özel bir çaba göstermeyiz. Bu nedenle sadece enerjiyi çalıştırmak bu kadar çarpıcı ve muhteşem sonuçlar verir.

Bunu söyledikten sonra, bilinçli olarak sevgi ve şükran duymanızın bu çalışmayı kendiniz ve başkaları için çok daha verimli hale getireceğini ifade edebilirim. Ne yaparsanız yapın, olmadığınız bir şeyi hissetmeye kendinizi zorlamayın. Sevgi ve şükran hissetmiyorsanız, kötü bir seans yaptığınız için kendinizi suçlamayın (çünkü yapmıyorsunuz). Yapabiliyorsanız, bilinçli olarak sevgi ve şükran hislerinizi çağırın. Sevgi ve şükran duygularının bedeninizde ortaya çıkaracağı hislerin keyfini çıkarın. Sevgi ya da şükran yaşamınızdaki herhangi bir şeyle ilgili olabilir. Burada anahtar, titreşimlerinizi yükseltmektir. Sevgi ve şükran, kendine acıma ve kendini önemsemenin tersidir; bu rezonans faktörlerinden uzak durmak en iyisidir. Bilinçli olarak kendinizi şükran duyar durumda tutmak rezonansınızı yükseltir, bu da çalışmanızı önemli bir şekilde etkiler.

**6. Olumlu bir beklenti içinde olun** – Bedenin şifalanmasının yanısıra bunu yapacak bilgiye de sahip olduğuyla ilgili olumlu beklenti rezonansınızı yükseltir ve geliştirir. Beklentiyle ilgili anahtar, her zaman nerede olduğunuz konusunda kendinize dürüst olmak, tecrübe ve güvene dayalı olmaktır. İyi bir başlangıç kendinize “Şifalandırmanın mümkün olup olmadığını bilmiyorum, ancak nelerin olacağını görmeye hazırım, bedenin bütünlüğün şablonuna sahip olduğunu biliyorum. Bunun nasıl mümkün olduğunu bilmeniz gerekmez, sadece bunun bir gerçek olduğu fikrine açık olun. Böyle yaparken, bedenin insan anlayışını aşan bilgeliği ve kendini şifalandırma yeteneği olduğunu aklınızda tutun. Mucizelerin olabileceği inancı olasılıkların kapısını açar. Enerjiyi çalıştırmak için dikkat ve niyetin gerekli olduğu gibi, beklenti de titreşimlerinizi yükseltmenin güçlü ve kıymetli bir faktördür. Tanıdığım birçok güçlü şifacı, inanılmaz şifaların sıklıkla gerçekleştiğini bilir ve seanslarına olumlu beklentinin getirdiği neşe içinde başlarlar.

**7. Yardım isteyin** – Ruhsal inançlarına göre yaşayanlar, yüksek bir güçten yardım istemeniz işinizi daha da iyi hale getirir. İçtenlikle yardım istemek çok doğru bir harekettir. İşte size bir ipucu: Yardım istediğiniz zaman, bu yardımı aldığınızı bedeninizde hissedin.

**8. Kendinizi verin** – Bunun önemini ne kadar anlatsam yetersiz kalır. Seans yaparken kendinizi tamamen verin, elde ettiğiniz sonuçlar çok daha iyi olacaktır. Kendinizi verin demek, tüm düşüncelerinizi bir kenara bırakmak, nefesinize odaklanmak ve bunu ellerinizdeki hislere bağlamak, aradan çekilmek ve hatta zaman ve mekân duygunuzu kaybetmek demektir. Bazen tamamen kendinizi verdiğinizde adeta sürecin içinde kaybolmuş gibi olursunuz –aradan çekilir ve enerjinin işini yapmasına izin verirsiniz. Kendinizi vermek, olabileceğiniz en rahat durumda elinizden geleni yapmak olarak algılanabilir. Bedeninizde, ellerinizde ve tabii zihninizde hiçbir gerginliğe yer yoktur.

**9. Sonuçla ilginizi kesin** – Hatırlayacağınız gibi, en büyük şifacının tanımını çok hasta olup hızla şifalanan kişi olarak yapmıştım. Bunun üzerine düşündüğünüzde, “şifacı”nın şifayı ortaya çıkaran kişi olduğu anlaşılır. Kuantum-Dokunuş yaptığınızda aslında kimseyi şifalandırmıyorsunuz. Yaptığınız, titreşim alanını yükselterek onların bedeninin bu titreşime rezonans ve uyumlanmanın gücü ile çıkarılmasıdır. Kuantum-Dokunuş yaptığınız zaman, aslında kendinizden başkasını şifalandırmayacağınıza göre, üzerinde çalıştığınız kişinin şifalanması sizin sorumluluğunuz değildir. Ancak, elinizden gelenin en iyisini yapabilmek için gerektiği kadar uzun süre titreşimi yüksek tutmak sorumluluğunuzdur.

Elimden gelenin en iyisini yapmama rağmen, belirgin bir yarar elde edemediğimiz zamanlar olmuştur. Hastalarımın şifalanmasını kendi başarım olarak algılamadığım gibi, onların iyileşmemesinden dolayı da suçluluk duymam. Bir kişinin bu çalışmaya nasıl cevap vereceği onların şifa enerjisini kabul edip bu titreşimi tutabilme yeteneğine bağlıdır. Yaptığımız şeyin etkinliğine onu yaparken karar veremeyiz. Şifacının görevi tutabileceği en yüksek titreşimi tutmaktır –nokta. Bazen şifanın herhangi bir zamanda çalışmasına engel olan faktörler vardır. Sizin enerjiniz o zaman diliminde onların ihtiyacı olan enerji olmayabilir.

Bazen o kişi şifalanmaya hazır değildir: Öğrenmeleri gereken duygusal dersler ya da başka faktörler olabilir. Bu faktörlerin bazıları anlaşılabilirken diğerleri anlayışımızın ötesinde olabilir. Belirtmek istediğim nokta, kendimizi iyi ya da kötü diye algılamamak ve seansın sonuçlarına takılmamaktır. En iyisinin olmasını istersiniz hatta en iyisinin olmasını beklersiniz ancak bu sizin rezonansınızı düzenlemenize yardımcı olur, nihayetinde şifalanmak onların sorumluluğudur. Siz sadece onların kendilerini şifalandırabilmeleri için bir katalizör görevi yaparsunuz.

- 10. Güven** – Kendinize güvenmenizin rezonansınızı yüksek tutmanızda çok olumlu etkileri vardır. Güvenin birkaç cephesi vardır: Sevginizin yeterli olduğuna ve rezonansınızı yükseltme yeteneğinize güvenebilirsiniz. Seansta ne olursa olsun, ister yoğun bir duygusal boşalma isterse de dramatik bir fiziksel salıverme olsun, bunun en doğrusu olduğuna güvenirsiniz. Sonuncusu, sadece sürece güvenirsiniz –nasıl olursa olsun. Semptomlar kötüleşiyor gibi görünüyorsa, sakın kalır ve ağrı devrini tamamlayana kadar enerji vermeye devam edersiniz.

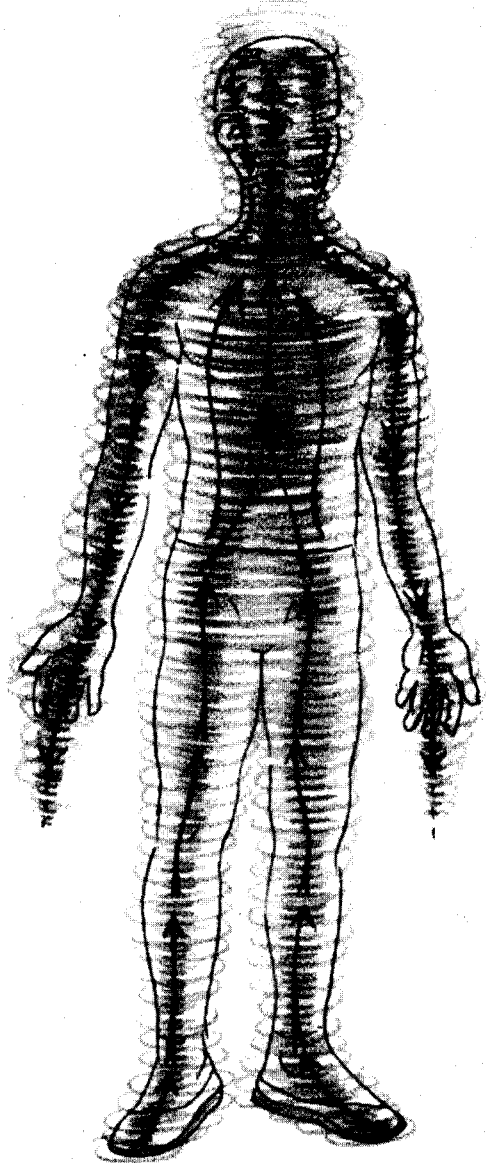
Kendinize zaman ayırın ve Kuantum-Dokunuş seansları yapmaya devam ettiğiniz sürece bilinçli olarak rezonans faktörlerini uygulayın. Bu biraz çaba gerektirebilir, ancak elde edeceğiniz sonuçlar buna değer. Rezonans faktörleri hızla okuduğunuz bir listeden çok daha fazlasıdır. Faktörlerin her biriyle çalışmak için kendinize zaman ayırın ve ellerinizdeki hisler üzerindeki etkilerine dikkat edin. Rezonans faktörlerini mümkün olduğu kadar gerçek yapın, şifa çalışmalarınızda büyük ilerlemeler göreceksiniz.

# Enerjiyi Çalıştırmak İçin Orta Seviye Egzersizleri

## Bir Enerji Girdabı Yaratmak

Enerji, düz çizgiler halinde hareket etmez. Elektronlardan, gezegenlere ve galaksilere kadar her şey hareket halindedir, döner. Basit fizik terimleriyle, spiraller çizen bir top ya da dönen bir frizbi dönme hareketi nedeniyle havada daha verimli ilerler. Kurşun silahtan dönerek çıkar ve spiral hareketi onun daha düz gitmesini ve daha iyi nüfuz etmesini sağlar. Enerjiyi döndürmeye başladığınızda, hem titreşimi hem de enerjinin nüfuz etme potansiyelini yükseltiyorsunuz.

Tüm beden süpürmeleri yaparak enerjiyi çalıştırdığınızda, onu bedeninizin çevresinde döndürmeye çalışın –saat yönünde ya da saatin aksi yönünde. (Yönün önemi yoktur.) Otururken ya da ayaktayken, enerjinin bacaklarınızdan yukarı gövdenize, başınıza, aşağı kollarınıza ve ellerinizin içine doğru dönerek hareket



ettiğini hissedin. Enerji ellerinize geldiği zaman onu avuçlarınızın içinde döndürün.

Enerjiyi aynı anda bedeninizin içinde ve çevresinde girdap yapmaya çalışın. Niyetinizi kullanarak dönmenin hızını artırın ve bunu ne kadar hissedebildiğinize bakın.

Bu teknik epeyce egzersiz yapmayı gerektirir, ancak becerinizi geliştirmeye vereceğiniz zamana fazlasıyla değerlidir. Sabırlı olursanız, istediğiniz zaman bedeninizde büyük bir enerjinin döndüğünü hissedebileceksiniz. Burada, anahtarın bedeninizde hisler meydana çıkarmak için hayal gücünüzü ve niyetinizi kullanmak olduğunu unutmayın. Ne kadar çok his algıyorsanız o kadar etkili olacaktır. Enerjiyi sadece hayal etmek bu çalışmada çok da fazla bedensel his meydana getirmez.

## Renkler ve Çakralarla Çalışmak

Saygıdeğer bir şifacı olan Rosalyn Bruyere ile tanışmadan önce, onun enerjiyi görebildiği söylenmişti. Mükemmel şöhretine rağmen, enerjiyi gördüğünü iddia eden birisi konusunda şüpheci davrandım ve doğru olup olmadığını anlamak için küçük bir test planladım. Bu testten o ana kadar herkes başarısız olmuştu. Sınavım, bir elimden yapabildiğim kadar güçlü olarak enerjiyi çıkarmak sonra da ne gördüğünü sormaktan ibaretti. Bir araya geldiğimizde elimde güçlü bir akım yarattım ve Rosalyn'e ne gördüğünü sordum. Rosalyn gözlerime baktı ve "Elinden neden o kadar çok enerji çıkartıyorsun?" diye sordu. Ona, gerçekten enerjiyi görüp göremediğini anlamak için bunu yaptığımı söyledim. Güldü ve "Enerjiyi net olarak görüyorum, teşekkür ederim" dedi. Mesajı almıştım.

Rosalyn daha sonra, çakra diye bilinen enerji merkezlerine dikkatini zi odakladığınızda, ellerinizden çıkan enerjinin ilgili çakranın rengini aldığını anlattı. Bunu tekrar testten geçirdim. Dikkatimi üçüncü çakraya odaklayarak "Ellerimde şimdi ne renk görüyorsun?" diye sordum. Hemen hiç tereddüt etmeden "Sarı" dedi. İki saniye sonra dikkatimi beşinci çakraya odaklayarak tekrar sordum "Şimdi ne renk görüyorsun?" Aynı hızla cevap verdi, "Mavi". "Peki, şimdi ne renk görüyorsun?" "Yeşil." Benden sıkılmaya başladığını görebiliyordum, ancak öncelikle enerjiyi görebildiğine, ikin-

ci olarak da Çakralara odaklanan dikkatin ellerinizden çıkan enerjinin rengini değiştirdiğine ikna olmuştum.

Enerjiyi bir akradan çıkacak şekilde çalıştırmak ellerinizden çıkan titreşimleri artırabilir. Psiřik ya da dūřünsel olarak bedeninin hangi bōlgesinin hangi renge ihtiyaı olduğunu belirlemeye çalışmak yerine gōkkuřađının tōm renk spektrumunu çıkartarak hangi renge ihtiyaı olduğunu bedenin belirlemesini isteyebilirsiniz. Bu benim şifaya “multi vitamin” yaklaşımımdır. Būtōn renkleri verin ve bırakın beden neye ihtiyaı olduğuna karar versin. Bitkiler tek bir ışık frekansı ile yetinemedikleri gibi, insanların da tek ışık frekansını yeterli bulmamaları akla yakındır. Hem bitkiler hem de insanlar için tōm spektrumun olması gerektiğini dūřünuyorum.

## **Tōm Spektrum akra Tekniği**

Bu tekniğin biraz farklı bir şeklini, çakralarla alışan Lazaris isimli ruhsal bir oğretmenin bunu şifaya uyarladığı meditasyonundan oğrendim.

### **Birinci akra**

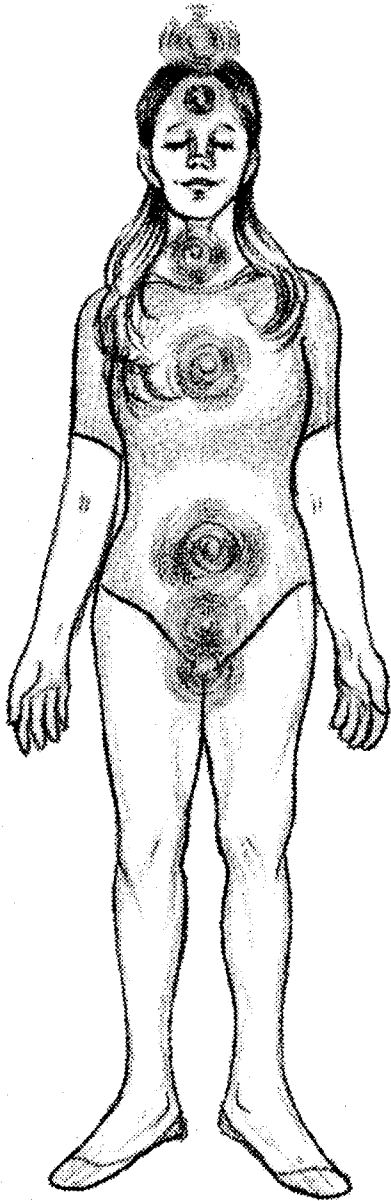
Tōm dikkatinizi omurganızın tabanına (kuyruk sokumunun sonu ve genital organlar ile anūsōn arasındaki perine bōlgesi) odaklayın ve burada kırmızı bir ışık topu hissedin. Bu kırmızı itfaiye arabasının parlak kırmızısıdır. Bedensel his imgelemeden çok daha önemlidir. İmgeleme, bedensel hislerin ortaya çıkarılması için kullanılır. 2—6 nefes tekniğini kullanın, altıya kadar sayıp nefesinizi verirken dikkatinizi birinci çakraya odaklayın.

Birinci akranın olduğu alanda bedensel his duyduğunuzda, “ışık topunu” saat yönünde ya da saatin aksi yönünde –hangi yöne daha rahat ediyorsanız– evirmeye başlayın. Önemli olan dikkatinizin duyduğunuz hisleri artırmasıdır. Enerji dūřünceyi takip ettiğine göre, niyet ve dikkatiniz ne kadar fazla olursa, o kadar fazla his ortaya çıkacaktır.

Birkaç dakika hisleri birinci akranıza ne kadar güçlü olarak getirebileceğiniz üzerine çalışın.

## İkinci Çakra

Tüm dikkatinizi genital organlarınızın arkasına ve çevresine odaklayın. Parlak turuncu bir renk hissedin, renk portakal rengi olmakla beraber parlaysın. 2—6 nefesini kullanarak enerjii bu bölgedeki çakraya gönderin ve topu hangi yön size kolay geliyorsa o yöne çevirin. Birinci çakra ile aynı yönde olup olmaması önemli değildir. Birkaç dakika ikinci çakranıza getirebildiğiniz kadar his getirmeye çalışın.



## Üçüncü Çakra

Üçüncü çakra, göbek deliğinin altında ve üstünde bulunan solar plexus bölgesindedir ve açılmış elinizin ebadındadır. Göbeğinizde parlak güneş sarısı hissedin ve rahat ettiğiniz yöne doğru çevirin. Birkaç dakika getirebileceğiniz tüm hissi buraya getirmeye çalışın ve 2—6 nefesini kullanın.

## Dördüncü Çakra

Dikkatinizi kalbinizin bulunduğu bölgeye odaklayın ve yaklaşık yumruğunuz büyüklüğünde zümrüt yeşili ışık topunu hissedin. İsteddiğiniz yöne çevirin ve 2—6 nefesini kullanarak bu bölgeye getirebileceğiniz kadar his getirin. Bunun üzerine birkaç dakika çalışın.

## **Beşinci Çakra**

Boğaz bölgenizde küçük fakat yoğun, safir gök mavisi ışığı hissedin. Topu rahat ettiğiniz yöne çevirin ve gene 2—6 nefesini bu bölgeye daha fazla his getirmek için kullanın. Daha önceki gibi, birkaç dakika bu bölgede çalışın.

## **Altıncı Çakra**

Alnınızın ortasında, kaşlarınızın üzerindeki bölge altıncı çakra bölgesidir ve bazen üçüncü göz olarak da adlandırılır. Parlayan küçük indigo (ametist rengi — kırmızımsı mor) ışığı hissedin ve rahat ettiğiniz yöne doğru çevirin. 2—6 Nefesini bu bölgeye daha fazla his getirmek için kullanın ve üzerinde birkaç dakika çalışın.

## **Yedinci Çakra**

Başınızın taç bölgesinde yoğun mor bir top hissedin. Rahat ettiğiniz yöne çevirin ve 2—6 nefesini bu bölgeye daha fazla his getirmek için kullanın. Birkaç dakika hissi artırma üzerine çalışın.

## **Tüm Spektrum, Her Seferinde Bir Çakra**

Her seferinde bir çakrayı kullanarak enerjyi bir kişiye vermeyi deneyin. Birinci çakraya odaklanın, birkaç nefes alın, çakrayı çevirerek enerjyi ellerinizden akıtın. Bu çalışmaya diğer çakralarla devam edin. Yedi çakranın hepsini kullanın ki beden şifa için ihtiyacı olan enerjileri seçebilsin.

Son zamanlardaki sınıflarımdan birinde öğrencilerimden biri her bir çakrayı kullanarak arkadaşına enerji veriyordu. Altıncı çakraya geldiği zaman, arkadaşı kendisini sanki havada yüzüyormuş gibi hissettiğini söyledi. Hiçbir şey söylemeden, bu defa başka çakraları kullanarak enerji vermeye devam etti. Altıncı çakrasından enerji verdiği her seferinde arkadaşını havada yüzüyormuş gibi hissetmeye devam etti.



# Tüm Spektrum, Tüm Çakralar

Her çakrada renkli bir ışık topunun parlayarak döndüğünü hayal edin, ancak tüm yedi çakrayı aynı anda çevirmeye çalışın. Birinciden başlayın, ikinciye, üçüncüye gidin ve hâlâ dönüp dönmediklerini kontrol ederek devam edin. Yedinci çakraya çıkarken dönmeyen herhangi bir çakra varsa onları tetikleyin. Bu egzersizin sonunda, bütün çakraların aynı anda döndüğünü farkedebileceksiniz. Bütün renkleri birlikte çevirdiğiniz zaman beyaz ışık elde edersiniz. 2—6 Nefesini kullanarak bu egzersizin gücünü ve hissini artırın.

Bu egzersizi yapmanıza yardımcı olması bakımından, elinizde bir fırıldak olduğunu hayal edin, onu çevirerek tüm yedi çakrayı da aynı anda çevirebilirsiniz. Onları çevirirken 2—6 nefesini kullanmaya devam edin.

Egzersiz tekrarlayın, yalnız bu defa, çakraları çevirirken onların dönerken çıkardıkları sesleri de duyun. Ne kadar hızlı dönerlerse çıkardıkları sesin frekansı da o kadar yüksek olacaktır. Bu defa yedi çakrayı birer birer çevirin, hızlandıkça çıkardıkları seslerin de yükseldiğini duyun. Hayal gücünüzü kullanın ve çakralar dönerken çıkardıkları kıcıcımları hissetmeye çalışın. Bu egzersizin gücünü ve hissini artırmak için 2—6 nefesini kullanmaya devam edin.

Bu egzersiz seansa başlamadan önce çakralarınızı döndürebilmeniz için işinize yarayacaktır. Zaman zaman seans sırasında çakralarınızı şöyle bir çevirmek isteyebilirsiniz.

## Tonlama

Tonlama, seanslarınızın etkisini artırmak için olağanüstü güçlü bir yoldur. Bu birçok kişinin enerji vermek için en sevdiği yöntem budur. Tonlama, bir tonda yüksek sesle ya da zihninizde şarkı söylemeyi içerir. Kuantum-Dokunuş çalışması yaparken çalışmanın yoğunluğunu yüksek sesle ya da zihinsel tonlama ile yükseltebilirsiniz.

Yüksek sesle tonlama, sosyal olarak birçok kişiye garip gelebilir ve korkutabilir, tonlama sesli olduğu kadar zihinsel olarak da çalışır.

Elinizi hafifçe kapatın ve enerji vermeye başlayın. Güçlü bir enerji hissi aldığınızda sesli olarak şarkı söylemeye çalışın. Ellerinizdeki enerjinin nasıl değiştiğini fark edin. Şimdi, farklı notaları tonlamayı deneyin. Bir dizi daha yüksek tonda şarkı söyleyebilir ve hangisinin ellerinizde en güçlü vibrasyonu yarattığını anlayabilirsiniz.

Sesli olarak tonlamaya alıştığınızda bunu sessizce yapmayı deneyin. Zihinsel olarak bir dizi nota tonlayın ve ellerinizdeki hassasiyete dikkat edin. Çoğu insan belirli zihinsel tonların daha fazla hassasiyete ve başka tonların daha az hassasiyete neden olduğunu fark ederler.

Kuantum-Dokunuş seansı yaparken, sadece ellerinizde en iyi hislere yol açan tonları (sesli ya da zihinsel) bulun ve onları enerji verirken tonlayın. Hangisi ya da hangilerinin en iyi rezonans kalitesinde olduğunu bulmak için çeşitli sesli harfleri deneyerek en iyi tonu keşfedebilirsiniz.

Seans esnasında sesli tonlamadaki problem genellikle yavaş nefes verirken nefesinizin yavaşlamasıdır. Nefes almayı yavaşlattığınızda, titreşimlerinizi düşürmeye eğilimli olursunuz ve üzerinde çalıştığınız kişiden enerji alabilirsiniz. Bu probleme çözüm "nefesli ton" tekniğini kullanmaktır.

## **Nefesli Ton Tekniği**

Tonlama yaparken, tüm havayı dört ya da altı sayımına kadar dışarı verdiğinizden emin olun. Bu genellikle daha nefesli ton üretir. Yüksek sesle fısıldamayı denerseniz nefesli ton duygusunu hissedebilirsiniz. Kulağa hoş gelmeyebilir, ancak enerjinizi her zaman yüksek tutar, böylece daha etkili olduğunuz gibi seans boyunca da iyi korunursunuz. Tonlama yaptığınızda, tonlama yapmadığınızdaki güçte nefesi devam ettirmek hayati önem taşır. Nefes sizi üzerinde çalıştığınız kişinin titreşimleriyle eşleşmekten korur. Büyük miktarlardaki havayı dışarı verirken tonlamayı yapmak bunu sağlar.

## Hastanızın Kendi Titreşimlerini Yükseltmesi

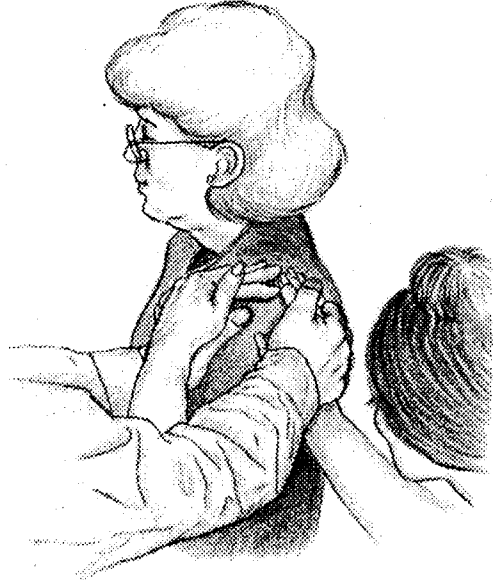
Bir seansın titreşimlerini artırmanın bir diğer yolu üzerinde çalıştığınız kişinin yardımcı olmasıdır. Bunu yapmanın en kolay yolu hastanıza dokunduğunuz zaman tüm dikkatini oraya vermesini söylemektir. Hastanıza ellerinizi koyduğunuz bölgede ya da bedenlerinin başka bir bölgesinde mümkün olduğu kadar his duymasını söyleyin. İkinci bir yol, hastanızın sanki sizin dokunduğunuz yere doğrudan nefes alır gibi, derin nefes almasını sağlamaktır. Yani, nefesin doğrudan temas edilen bölgeden geliyormuş gibi hissedilmesidir. Üçüncü yol, hastanızın üzerinde çalıştığınız alanlarda ya da bedenlerinin diğer bölümlerinde hislerdeki herhangi değişmeyi size söylemesidir. Onların 1-4 nefesini ya da 2-6 nefesini uygulamalarını isteyebilirsiniz. Ağrıları varsa, 1-4 nefesini ya da seansın geri kalan kısmında 2-6 dairesel nefesi kullanırlar.

Dikkatlerini dokunulan alana yerleştirerek kendi bilinçlerini o noktaya getiriyor olurlar. Kendi nefeslerinin gücünü o alana getirdiklerinde, titreşimi daha da artırır ve siz ellerinizde artan hassasiyeti hissedersiniz. Bunu yapmanın bir diğer yolu, hastanızın sizin nefes kalıbınız ile eşleşmesini istemektir, böylece nefesleriniz senkronize olacaktır. Bu oldukça çarpıcı olabilir, sonuçları göreceksiniz.

## Ellerin Kümelenmesi ve Grup Seansları

Grup seanslarının neticeleri bir kişinin tek başına çalışmasından çok daha üstündür. Bazen ben kendi çalışmalarımı geniş dinleyici kitlesi önünde gösterirken enerjiye cevap veren bir kişiyle karşılaşabiliyim.

Böyle bir şey olduğunda, cevap vermeyenleri benim yapamadıklarımı yapabilen birkaç öğrencime yollarım.



Bir kişi, şifalanması gereken bölgeyi ellerinin arasında sandviç yaptığında, ağrıyan alan ve elleri arasında güçlü bir rezonans meydana getirir. Ancak, iki kişi aynı anda bir kişinin üzerinde çalışırken, kendileri ve ağrısı olan kişi arasında rezonans oluşturmak yerine, uygulamacılar kendi aralarında rezonans kurarlar. Bu yeni ve olağanüstü rezonans genellikle yanlış yapılan çalışmadan daha üstündür.

Grupla çalışmaktan gerçekten keyif alırım –belki de bu tembel olduğumdandır– belki de etkili olmak istediğimdendir. Her hangi bir durumda, cevap vermeyen bir arkadaşınız ya da hastanız olduğunda, bir grup seansı yapmayı deneyebilirsiniz. İki ya da daha fazla kişi bir araya geldiğinde gerçekten mucizeler olur.

İki insanın beraber çalışması için çok güçlü bir yol vardır –biz buna Kulüp Sandviçi diyoruz. İki uygulayıcı üzerinde çalışmak istedikleri alanı elleriyle sandviç yaparlar. Her bir uygulamacı tek elini hastanın üzerinde diğer elini de diğer uygulamacının elinin üzerine koyar.

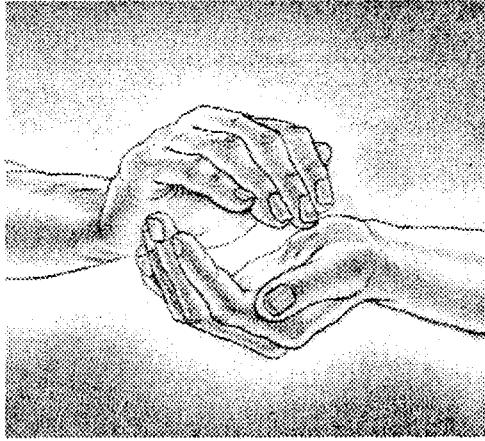
Arkadaşım Paul'un beni arayarak arkadaşı Rick'in beş metrelik yapı iskelesinden düştüğünü söylediğini hatırlıyorum. Kaburgalarından biri ciğerini delmişti ve doktorlar hayatını kurtarmak için sağ ciğerinden (0.473 litre) kan pompalamak zorunda kalmışlardı. Kazadan bir hafta sonra Rick hastaneden çıktığında zorlukla yürüyebiliyordu, bedenini çeviremiyor ya da eğemiyordu. Nefes alışması inanılmaz ağrılıydı ve sağ ciğerinden sığ nefes alıyordu.

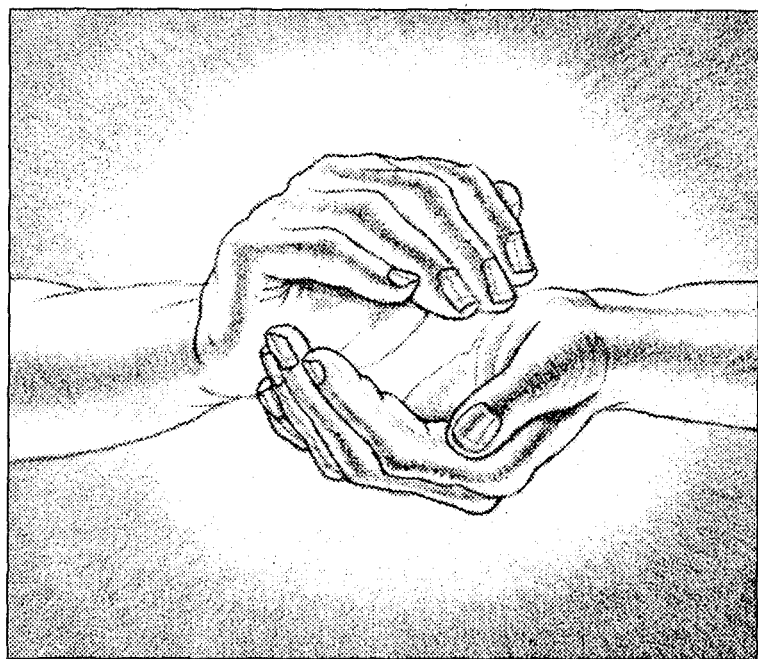
Paul kazadan bir hafta önce Kuantum-Dokunuş derslerimi bitirdiğinden seansı onun yardımıyla yapmaya karar verdim. Seansın gücünü arttırmak için elleri kümeleme tekniğı kullandık. Ben bir elimi Rick'in göğsüne koydum, Paul'un bir elini benim elimin karşısından kendi sırtına koydum ve diğer elini benim elimin üstüne koydu. Böylece ikimizin de bir eli Rick'in üzerindeydi, Paul'un bir eli benim elimin üzerinde, benim bir elim de onun elinin üzerindeydi.

Bu şekilde Paul ve ben Rick'in kendisini şifalandırması için yeni ve çok güçlü bir rezonans kurduk. Seans ilerledikçe Rick inlemeye ve bükülmeye başladı. Ben Rick'le ya kendisini çok iyi hissettiğı ya da müthiş bir seks yapıyor gibi sesler çıkardığı için alay ettim. O da ağrıya neden olmasına rağmen güldü ve "Bu seksten çok daha iyi" dedi. Biz çalışmaya devam ettikçe nefesi çok daha açık ve serbest bir hale geldi. Bir saat içinde, daha önce tamamen kaskatı iken rahatlıkla eğilip dönebilmeye başladı. Ertesi gün Rick doktoruna gittiğinde doktor şaşırmıştı, çünkü Rick sağ ci-

ğerinin yüzde altmışını kullanabiliyordu. Doktor, Rick'in daha önce tarif ettiği öksürme egzersizlerini yapıp yapmadığını sordu. Rick yapmadığını, ancak arkadaşlarının ciğerine enerji verdiğini söyledi. Bu noktada doktor çok ilginç bir şey söyledi. "Bununla ilgili hiçbir şey duymak istemiyorum" dedi. Sonra, Rick tıbbın deneysel bilim mi yoksa inanca dayalı din mi olduğunu sordu. Doktor bunu bir an düşündükten sonra bu düşünceli ve ezbere dayalı sözleri tekrarladi. "Bunların hakkında bir şey işitmek istemiyorum".

Sizlerin bu alanda çalışmanızı yüreklendirmek istiyorum. Ne zaman Kuantum-Dokunuş eğitimi almış bir diğer uygulamacı bulursanız, kendi Kuantum-Dokunuş seanslarınızın etkililiğini artırmak için harika bir yol buldunuz demektir ve çok da eğlencelidir.





# *Kısım Altı*

## **İleri Teknikler**

**T  
E  
K  
N  
İ  
K  
L  
E  
R**

*Sevginizin derinliği, parlaklığı, gücü ve harikalığı  
sadece sizin bildiğinizden fazlası değil  
hayal edebileceğinizden de fazlasıdır.*





İleri derece tekniklerle çalışmadan önce başlangıç ve orta seviyedeki tekniklerde üçlü bir altyapı ve güven geliştirmenizi öneririm. Sizin de göreceğiniz gibi, tüm orta derece tekniklerini kullanmanıza gerek yoktur; ancak başlangıç tekniklerinde diğerlerine göre gelişmiş bir altyapı oluşturmanız önemlidir. Orta ve ileri derece teknikleri şifa çalışmalarınızı daha da güçlendirecektir. İleri teknikler genellikle, başlangıç ve orta teknikleri başarı ile kullandıktan sonra doğal olarak elde edilirler. İleri teknikleri kullanmadan önce yirmi ila elli saat başlangıç ve orta teknikleri kullanmanızı kuvvetle öneririm. Birçok olağanüstü şifacının kendi kendilerine sadece başlangıç tekniklerini kullanarak muazzam neticeler elde ettiklerini bilmenizi isterim. Önemli olan, ne kadar çok teknik bildiğiniz değil, ne kadar çok uygulamaya yaptığınız ve ne kadar beceri kazanmış olduğunuzdur.

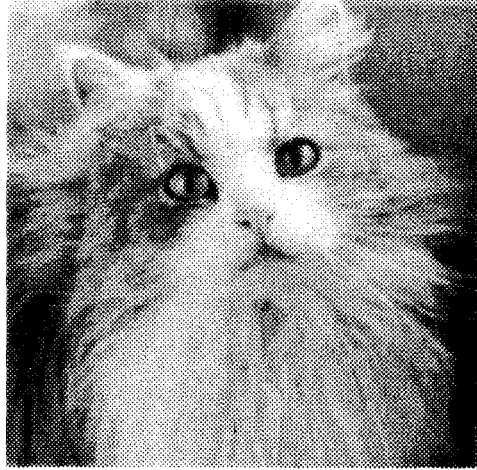
Kuantum-Dokunuş'u öğrettiğim çalışma gruplarında çalışmanın bu bölümüne geçmek benim için çok heyecanlıdır. İleri teknikleri öğrenmeye başladığımızda sınıftaki gayret seviyesi çok yükseğe çıkmış olur ve birçok kişinin deneyimlediği ya da katıldığı olağanüstü şifaları anlattığını duyarız.

"İleri" egzersiz ve teknikler, başlangıç ve orta teknikleri uygulayarak kazanılmış becerilerin alt yapısı üzerine kurulmuştur. Bu egzersizlerle çalışmadan önce beceri alt yapınızı geliştirmenizi tavsiye ederim. Bu teknikler genel olarak başlangıç ve orta seviye tekniklerinden daha güçlüdür ve tecrübeyle kazanılmış beceri ve güvene dayalıdır.

## “En Çok Neyi Seversiniz” Tekniği

(Aynı zamanda “Julius Tekniği” olarak bilinir.)

Bu en doğal ve en kolay tekniklerden birisidir. Yıllar boyunca, el kullanılarak şifa yapılması konusunda hiçbir eğitim almamış kişilerin, bu çalışmayı yapmak üzere etkilenmeleri ve elde ettikleri son derece başarılı neticelere kendilerinin de şaşırması ile ilgili hikâyelerini tekrar tekrar dinledim. Daha sonra, bunu tekrar yapmayı denediklerinde, ne olduğu ve nasıl yapmış oldukları ile ilgili hiçbir fikirleri yoktu.



Sevginizin derinlikleri ile bağlantı kurduğunuzda ellerinizin titreşimlerini değiştirmış olursunuz. Arkadaşım Billie'nin taptığı on kadar kedisi var. Onun bütün kedileri özeldir, harikulade ve sevgi dolu arkadaşlarıdır, ancak kendi ifadesine göre, kedilerinden biri kalbinin “kabarmasına” neden olmaktadır. Bu kedinin adı Julius'dur ve bakışlarıyla hayranlık uyandırabilme yeteneği inanılmazdır (resme bakın). Billie seanslar sırasında kedisine hissettiği sevgiye ulaşarak seanslarının gücünü artırmayı başarmıştır, siz de aynısını yapabilirsiniz. şükran, neşe ve sevgi bulaşıcıdır.

Bu tekniği kitabın ileri teknikler kısmına yerleştirdim, bunu zor olduğu için değil, harikulade neticeler almak için bu tekniği kullanmanız gerekmediğinden emin olmanızı istediğim için yaptım. Öğrencilerimden bazıları bu tekniği kullanmak için kendilerini zorladıklarında tüm başardıkları, başarmak için gösterdikleri çabadan rahatsız olmalarıydı. “En çok neyi seversiniz” tekniğini kullanmanın sırrı, bunu yaparken ruh halinizi değiştirmek için özel bir çabaya gereksinim olmadan sadece öylece yapıyor olmanızdır.

## **Sevginiz gembenebildiği zaman çok büyük ve muhteşem bir şifa gücü haline gelir.**

1. Hayatınızda sizde muazzam sevgi duygusu, şukran, mutluluk ya da neşeye neden olan bir şey ya da birisini hatırlayın ve yeniden deneyimleyin. Sadece duygularınızı açın, bu kişiye, olayı, hayvanı, bitkiyi ya da tutkunuzu etkileyen ve ışıkla dolduran her ne ise, onu düşünün.
2. Bırakın bu duygu bedeninizi mümkün olduğu kadar hisle doldursun. Bu duyguyu bedeninizin neresinde hissettiğinize dikkat edin. Örneğin sevgiyi göğsünüzde hissediyorsanız, bu bölgeye toplayabildiğiniz kadar his toplayın ve bunun bedeninize yayılmasına izin verin.
3. Sevgi, neşe, mutluluk ya da şukran hislerini ellerinize getirin ve bunu nefes teknikleri ile birleştirin. Bu kadar basit. Sadece, duygunun hislerini bedeninizde ve sonra ellerinizde hareket ettirmek için niyetinizi kullanın.

Sevgi yerine son derece olumlu bir başka duyguyu kullanabilirsiniz. Kullanabileceğiniz diğer duygular heyecan, tatmin, hayret ya da ilhamdır.

Lütfen kendinizi olumlu duygular hissetmek için zorlamayın, bu zaten etkili hatta eğlenceli bile değildir. Kolaylıkla gelen duygularınızı kullanın ve bu tekniği sadece bunu yapacak ruh halindeyseniz kullanın.

## **Meyilli Nefes**

Meyilli nefesi keşfettim, nk kendimi yirmi yıl sonra doğal olarak, otomatikman bunu yapıyor halde buldum. Yeni başlayan birçok kişinin zor bulabileceği beceri seviyelerine ihtiyaç vardır.

1–4 Ya da 2–6 nefesini yapın, nefes almayı tamamladığınızda, çok yavaş olarak nefesinizi verin. Nefes vermeye devam ederken, hangi nefesi yaptığınıza bağlı olarak, havayı dışarı vermeyi giderek dört ya da altı sayana kadar hızlandırın. Daha fazla havayı dışarı verdikçe, bir meyilden

aşağı giderken süratinizin artması gibi nefes verme hızlandıkça hızlanır. Bu tekniği iyi uygulamanın sırrı, ellerinizdeki hislere çok dikkat etmenizdir. Daha fazla hava dışarı verdikçe, ellerinizdeki hislerin daha da arttığını hissetmeniz gerekir. Tarif ettiklerimi gözünüzde canlandırmak için sıcak kömüre üflediğinizi hayal edin. Ne kadar fazla üflerseniz yanan kömür o kadar parlayacaktır.

Bu tekniğe ileri teknikler bölümünde yer verdim, çünkü nefes verdiğiniz zaman ellerinizde artan hassasiyet yoğunluğunu açık biçimde hissetmeniz gereklidir. Tam nefesler aldığınızdan ve nefes verirken bunun altı sayımdan fazla sürede olmadığına emin olun.

## Harmonik Tonlama

Tonlamayı sevenler için, harmonik tonlama Kuantum-Dokunuş seanslarınızda gücünüzü yükseltmek için şahane bir yoldur. Kuantum-Dokunuş'u kullanırken diğer tonlamalarda olduğu gibi, nefes verişlerinizin altı sayımından fazla süre almadığından emin olun. Harmonik tonlama ile, harmoni yaratmak için bir seferde zihinsel olarak bir notadan fazla tonlayabilirsiniz, ellerinizde en yüksek derecede hisler yaratabilecek tonu bulmak için çeşitli tonlarla ve sesli harf tonları ile denemeler yapın.

Bu tekniğin başka versiyonu, zihinsel olarak bir nota tonlamak ve alçalışıp yükselme derecesini işitebilme menzilinın üzerine çıkana kadar yükseltmektir. Zaten fikir bu olduğundan, daha fazla işitemediğinizi hayal ettiğinizde şaşırmanın. Sonra, diğer iki tonu da işitme menzili üstüne çıkana kadar yükseltin, artık onlar da birinci ton ile harmoni içindeler. Böylece şimdi, hepsi harmoni içinde olan üç notanız vardır ve hepsi işitebilme menzili üzerindedir. Bunu yaparken, üzerinde çalıştığınız kişinin sağlığını ve esenliğini düşünün. Onların yaşamlarında kendini ifade eden mükemmelliğin varlığını hayal edin. Bu mükemmelliğin ne olduğunu bilmeseniz de, gene de kendisini ifade etmektedir. Sonra bu çok hoş rüyada kendinizi kaybedin ve tonlamaya devam edin. Bu, sanki son derece hoş bir rüya görüyormuşsunuz gibidir.

# Huni

Bu, enerjiyi döndürmenin bir türüdür. Başınızın üstünde enerji siklonu hayal edin. Huninin ucu başınıza ve tüm bedeninize geçer ve size muazzam bir enerji kaynağı getirir. Önemli olan, huniyi bedeninizde dokunulabilir bir his olarak algılamanızdır. Burada sadece huninin hayal edilmesi yeterli değildir. Bu tekniğin tamamen etkili olması için gerçekten de bedeninizde hissetmeniz gereklidir.

Enerjiyi çalıştırırken enerji hunisinin etrafınızda döndüğünü hissedin. Bu enerji ile şifa seanslarınızın enerjisini yükseltebilirsiniz. Kuantum-Dokunuş'u kullanırken, tüm imgeleme teknikleriyle ilgili önemli olan ne gördüğünüz değil, bu imgeleme tekniklerinin sonucu olarak bedeninizde ve ellerinizde dokunulabilir güçlü hislere sahip olmanızdır. Her şeyin hislerle ilgili olduğunu hatırlayın.

## Yükseltmiş Rezonans Tekniği

*Kısım 12, sayfa 195'e bakın.*

## Sekizden On ikiye Kadar Olan Çakralarla Çalışma

Birçok insan bedendeki yedi temel çakrayı duymuş ya da bunlarla çalışmıştır. Lazaris'ten öğrendiğim, daha az bilinen sekizden on ikiye kadar olan çakralardır. Kısım beşteki çakra tekniklerini sevdiyseniz, sanırım diğer çakralarla çalışmayı da seveceksiniz. Birden yediye kadar olan çakraları döndürmede beceri sahibi olduğunuza göre, sekizden on ikiye kadar olan çakralar üzerinde çalışarak beceri kazanabilir ve Kuantum-Dokunuş seanslarınızda enerjiyi yükseltebilirsiniz. Her bir çakrayı tek tek döndürmek için aynı meditasyon tekniklerini kullanın ve bu enerjiyi ellerinizde çalıştırın. Birçok kişi sekizden on ikiye kadar olan çakraları kullanmanın seansları sırasında onlara daha büyük bir ruhsal bağlantı hissi sağladığını ve bazen inanılmaz başarılar elde ettiklerini anlatmışlardır.

*Bu egzersiz sırasında nefes tekniklerinden sadece birini kullanacağınızı hatırlayın.*

## **Sekizinci Çakra**

Sembolik olarak, sekizinci çakra olası realiteleri ve astral düzlemi temsil eder ve ayakların altından temas kurulabilir. Ayaklarınızın yirmi ila yirmibeş cm altında parlak ve göz alıcı beyaz ışıktan bir top hayal edin. Hangi yön sizi rahat hissettiriyorsa o tarafa topu döndürün. Önemli olan sadece döndüğünü hayal etmeniz değil, dönmeden kaynaklanan bazı fiziksel hisler duymanızdır.

## **Dokuzuncu Çakra**

Sembolik olarak dokuzuncu çakra yüksek benliğinizin evi olduğu gibi olası gerçekleri temsil eder ve yeri başınızın taç noktasıdır. Başınızın yirmi ila yirmibeş cm üzerinde beyaz ışıktan parlak ve göz alıcı bir top hayal edin. Hangi yöne döndürmek size rahat geliyorsa o yöne döndürün. Sadece döndüğünü hayal etmeyin, dönmenin getirdiği fiziksel hissi algılayın.

## **On, On Bir ve On İkinci Çakralar**

Sembolik olarak onuncu çakra, neyin hakikaten gerçek olduğunu, deneyimlediğimiz illüzyonun ötesini temsil eder. On Birinci Çakra ruhu temsil eder. On İkinci Çakra Tanrı'yla, Evrenle, Tanrıça'yla, Olan Herşeyle, Büyük Ruh'la ya da neyi seçerseniz onunla olan kişisel ilişkinizi temsil eder.

Onuncu çakra, dokuzuncu çakranın yirmi cm üzerindedir. Dokuzuncu çakradaki tanımı takip edin. Onbirinci çakra, onuncu çakranın yirmi ila yirmibeş cm üzerindedir. Nefes tekniklerinizle birlikte, aynı prosedürü takip edin.

Sekizden on ikiye kadar olan çakralarınızın dönmesini deneyimlediğinizde, çakralarla çalışmanın sevilen iki şekli vardır. Birinci yaklaşım, birden on ikiye kadar olan çakralarınızda yukarı doğru çıkmak ve her bir çakra ile enerjiyi ellerinizde çalıştırmaktır. Ellerinizde daha fazla hassasiyet hissettiğiniz çakrada daha fazla zaman harcayın. Burada büyük rezonans olduğunun

işaretidir. İkinci yaklaşım biraz daha zordur. Bir defada on iki çakranında döndürülmesi ve enerjinin ellerde çalıştırılmasıdır. Çakraların döndürülmesi neticesinde ellerinize dokunulabilir hisler getirebildiğiniz sürece, herhangi bir teknik gayet iyi çalışır. Bazı kişiler sadece on ikinci çakranın iyi döndürülmesinin diğerlerinin de dönmesine yol açtığını bulmuşlardır.

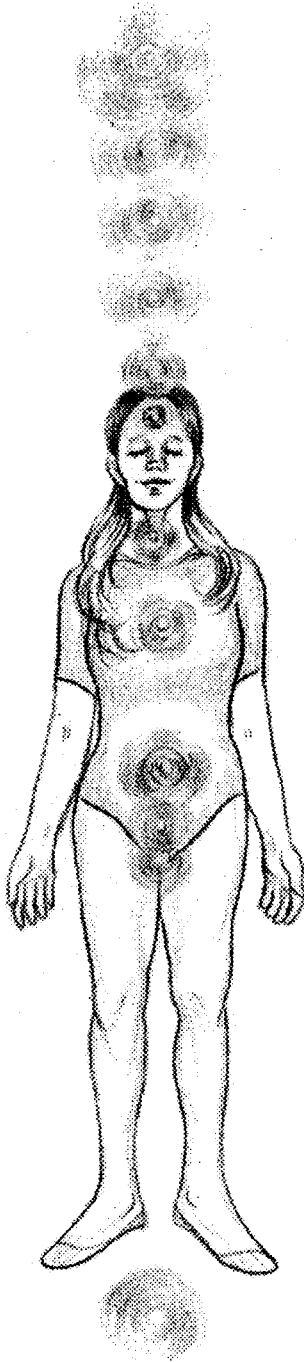
Daha iyi bir bilginiz yoksa, tüm çakralardan enerjiyi çalıştırmanızı öneririm. Her birini tek tek ya da on ikisini birden döndürerek enerjiyi ellerinizde çalıştırabilirsiniz.

## Yardım İstemek

Yüksek benliğiniz, melekler, rehberler ya da ruhsal ustalarla çalışmayı sevenleriniz için, sadece seanslarınız sırasında yardım isteyerek birçok şeyi geliştirebilirsiniz. Kendi ruhsallığınızın hislerine ulaşmak titreşimlerinizi yükseltebildiği gibi olumlu beklentiler ve yardım alındığı hissi olayları daha iyiye götürebilir. Bu çalışmayı daha da verimli hale getirmek için, yardım için her kimi çağırdıysanız onun ellerini hissettiğinizi algılayın. Kendi ellerinizin üzerinde onların ellerinin dokunulabilir hislerini algılayın ve yardımları için şükranlarınızı sunun.

## Beklentiye Yükseltmek

1980'de neden herkesten çok daha güçlü enerji çalıştırabildiğini anlamaya çalışarak Bob Rasmusson ile saatler geçirdim.



Onun sırrını çözmek için düşünebildiğim her soruyu sorardım. Bu sırlardan birisinin beklentiyle ilgili olduğuna inanıyorum.

Bu tekniğe bilinçli olarak bu bölümde yer vermeyi seçtim, çünkü insanların bunu kendi zararlarına kullandıklarını gördüm. Bir seansın sonuçları ile ilgili yüksek seviyede beklentide olmak rezonansınızı yükseltir ve seansın sonuçlarını şekillendirmekte güçlü bir faktör olabilir. Ancak insanlara bunu yapabileceklerinden önce, yüksek seviyede beklenti tutmalarını istemek onları sadece kendileriyle ilgili şüpheye sokar. Kendinden şüphe etmek bu çalışmayı yaparken tercih edilen bir durum değildir.

Henüz Kuantum-Dokunuş'un ne kadar muazzam bir çalışma olduğunu anlamadıysanız, her şeyin mümkün olabileceği inancına sahip olun. İnançlar beklentilerden önce geldiğine göre, şifanın mümkün olduğu, beden kendisini nasıl şifalandıracağını bildiği ve bedenin ulaşabileceği bir mükemmeliyet olduğu inancını taşıyın. Her şey başarısız olursa, bir seansa tamamen tarafsız "Ne olacağını bilmiyorum" yaklaşımıyla başlayabilirsiniz. Tarafsız bir beklenti bile gayet iyi çalışabilir. Burada önemli olan nokta, beklenti seviyenizi hiçbir şüpheye düşmeden dürüstçe çıkarabildiğiniz en yüksek seviyeye çıkarmaktır.

## Geçmiş Şifalandırmak

Bu tekniği ilk kullandığım zaman, sonuçlardan çok etkilenmiş ve mutlu olmuştum. Batı nedeniyetlerinde çoğu çocukların gelişmemiş ya da ilkel kabilelerdeki kadar kucaklanmadıkları dikkatimi çekti. Harika bir kitap olan *The Continuum Concept*'i yazan antropolojist Jean Liedloff, bazı ilkel toplumlarda çocukların birbirlerine asla vurmadıklarını yazdı. Bu toplumlarda bebekler her yere taşınıyor ve asla yere konulmuyorlardı. Bu çocukların serbest bırakmaları gereken fazla enerji olduğunu ve çocuklar kucakta tutulduğunda bu enerjinin bir kısmını anne ve babalarına verdiklerini öngördü. Çocuklar tutulmadıklarında saldırgan oluyorlardı. Batı medeniyetlerinde acı verici biçimde görününen tatminsizlik ve yabancılaşmanın bu insanların dokunma eksikliğinden kaynaklandığından şüphelenmekteyim. Bizler yabancılaşmak ve izole olmak için yeteri kadar zenginleştik.

Bir gün kendi geçmişimi henüz bir bebekken şifalandırmak üzere ve o zamanlar alamadığım dokunuşları kendime verebilmek için meditasyon yapmaya karar verdim. Bu meditasyon sırasında, zihinsel olarak zaman-



da geri gittim ve bir bebek olarak kendimi tuttuğumu hayal ettim. Bu ufak bebeği ellerimde tutuyor olduğum için bebeğe enerji vermeye karar verdim. Enerjiyi başlattıktan birkaç saniye sonra bundan önce hiç yaşamadığım bir deneyim yaşadım. Aniden muazzam bir enerji bedenimden geçti. Belkemiğim kendiliğinden kamçılanmışım gibi daha dik oturmama neden oldu. Ne olduğunu bilmiyorum, ama oldukça dramatik ve beklenmedikti.

Bu teknik çok basittir. Sadece oldukça rahat bir halde meditatif duruma geçin ve zaman içinde geri gittiğinizi hayal edin. İsteddiğiniz yaştaki kendi versiyonunuzu kucağınızda tutun. Çocuk yada bebeği tutarken enerjiyi ellerinizden çalıştırın ve başka şifa seanslarında olduğu gibi nefes çalışmalarınızı yapın.

## **Birçok Tekniği Birleştirmek**

Uygulama yaparak size büyük avantaj sağlayacak olan tüm teknikleri birleştirme çalışması yapabilirsiniz. Teknikleri birleştirmek uygulamacının daha fazla odaklanmasını gerektirir ve kendinizi sürece ne kadar çok verebilirseniz o kadar verimli olursunuz. En sevdiğiniz teknikleri birleştirmek, işe yaratıcılık katmanıza ve size hangisinin en iyi uyduğunu bulmanıza yarayabilir.

Ellerinizde enerjiyi çalıştırırken ve nefes çalışmasına devam ederken teknikleri nasıl birleştirebileceğinizle ilgili bazı örnekler vermek istiyorum:

- Girdap tekniği ya da huni tekniğinde olduğu gibi, enerjiyi döndürürken tonlayın. Ton ne kadar yüksek olursa enerji de o kadar hızlı dönecektir.
- Çakralarınızı “En çok neyi seversiniz” tekniğini kullanarak tek tek döndürün.
- Tonlama yaparken ve yüksek beklenti içindeyken kısım 12’de tanımlandığı şekilde şifalandırılan dokulara girin.

Sanırım neden bahsettiğimle ilgili fikriniz olmuştur. İşe başlayın ve beğendiğiniz birleşimi yapın. İyi eğlenceler!

## Her Zaman Hatırlanması Gerekenler

Sürece güvenmek zorunludur. Şifa çalışması geçici ağrıya ya da şifanın bir parçası olarak sıkıntılı semptomlara neden olabilir. Yaşam gücü ve şifa süreci bizim anlayamayacağımız bir düzen ve bilgelikle çalışır, bu bizlerin anlayış ve kavrayışının ötesindedir.

- Nefeslerinizi devam ettirin.
- Nefesinizi ellerinizdeki hislerle birleştirin.
- Hiç kimse gerçekten bir başkasını şifalandıramaz. Şifalanma ihtiyacında olan kişi şifacıdır. Uygulayıcı sadece bunun gerçekleşmesi için rezonansı tutar.
- Enerji, gerekli şifayı gerçekleştirmek üzere bedenin doğal zekâsını takip eder. Uygulayıcı "beden zekâsına" dikkat eder ve "ağrıyı kovalar".



# Sık Sorulan Sorular ve Cevapları

## ***Nefesimi izlemek için saymaya devam etmeli miyim?***

Hayır, sayma sadece sizi nefeste tutmak için bir yol göstericidir ve yaklaşık bir saniye uzunluğundadır. Bir kez nefesi yapma duyunuz olduğunda, bir ritim içinde ilerlersiniz. Ellerinizde ne hissettiğinizin farkındalığını korumak çok önemlidir. Her bir nefesle ellerinizdeki hassasiyetin nasıl değiştiğini izleyebilirsiniz. Bu size çok yararlı bilgiler sağlayabilir ve sizin nefese devam etmenizi sağlayabilir. Zamanla, her kişi kendisine en iyi gelen nefes ritmini bulur.

## ***Seans esnasında olanlardan hiç korktuğunuz oldu mu?***

İnsanların enerjiye güçlü tepkilerinin olduğu nadir durumlar olmuştur. Geçmişe baktığımda, bunun onların bedenlerinin hızlı şifa sürecinden geçmelerinden kaynaklandığını biliyorum.

Bir keresinde, Kuantum-Dokunuş'un karpal tünel gibi zorlamayla tekrar eden tahribatlar için yararlarını göstermekteydim. Birkaç bin çalışanı olan büyük bir Silicon Valley şirketindeydim. Beni davet eden kadın (Jane) şirketin sağlık müdürüydü ve benim yaptıklarımın şahitlik edecek güvenlik müdürü ile beraber orada bulunmaktaydı.

Jane henüz altı fincan kahve içmiş sinirli bir New York'lu gibi davranıyordu. Bileğinde ağrı olan dört kişi üzerinde çalışmaya başlamadan önce, (aptalca) Jane'le bu çalışmayla ilgili bir tecrübe yaşamaya karar verdim. Jane'nin oksipital kemiğinin olağandışı bir şekilde dengesiz olduğunu farkettim. Bilek problemi olanlardan biri mühendisti, baş parmaklarını Jane'in oksipital kemiğine bastırıyordu ve kemiğin düzenli olmaktan çok uzak olduğunu onayladı.

Jane'in arkasında durarak baş parmaklarımı oksipital kemiğine dokundum ve parmaklarım başının yanlarına doğru gitti. Birkaç saniye sonra Jane'in öne doğru eğildiğini farkettim, sonra bildiğim şey Jane'in dizlerinin büküldüğüydü. Onu yakalayarak yere doğru inmesine yardımcı olmak için kollarının altından tuttum.

Jane orada, gözlerini açmış yerde uzanıyordu. Güvenlik müdürü tel-sizini aldı ve bağırdı, "Mavi Kod \_4 numaralı konferans salonunda acil du-rum, tıbbi personel hemen buraya gelsin." Bu süre içinde ben Jane'in ba-şına enerji vermeye devam ettim. Bir dakika içinde Jane ayağa kalktı ve kendini çok iyi ve tazelenmiş hissettiğini söyledi, ancak yerde ne yaptığını merak ediyordu. Mühendis Jane'in oksipital kemik pozisyonunu kontrol etti ve kemiklerinin tamamen hizalanmış olduğunu görerek şok geçirdi.

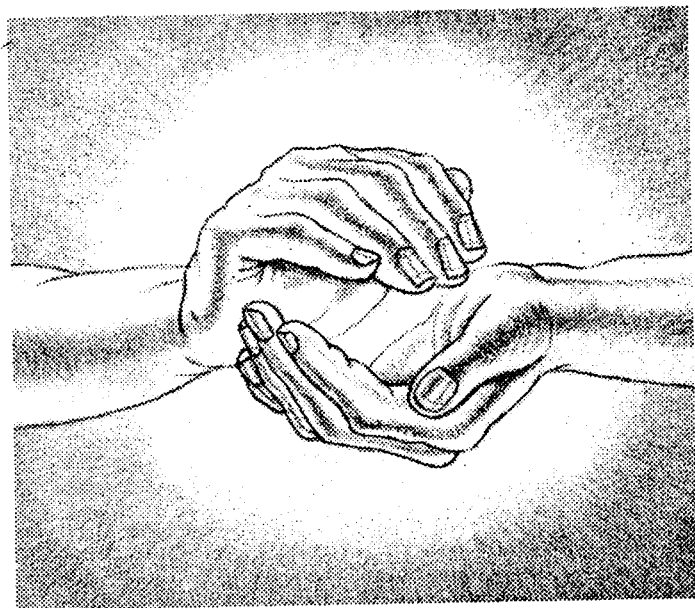
Hikâyenin can alıcı noktası, enerji tahmin edilemez biçimde ve hatta rahatsızlık veren durumda çalıştığında, daha az değil fazla verilen enerji-nin cevap olduğunu bulmuş olduğumdur.

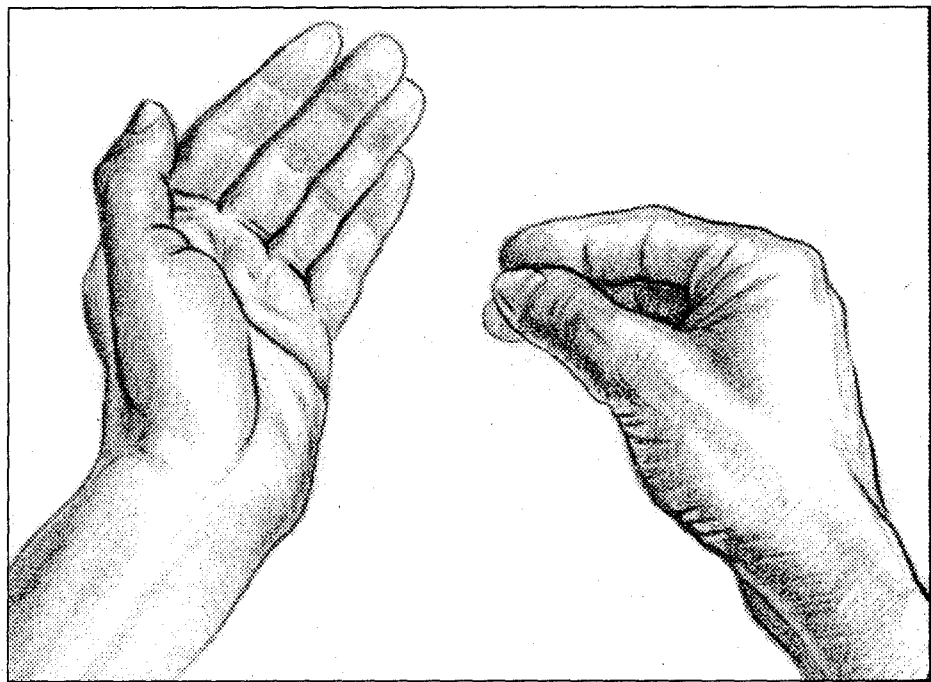
Hikâyeye devam edersek, Jane ertesi gün kontrol edilmek üzere doktora gitti. Doktor ona "Başının arkasına ne kadar sert bastırdı?" diye sordu. Jane, başına sadece hafifçe dokunduğumu söyledi. Doktor, "O za-man sana bir şey yapmış olması mümkün değil" açıklamasını getirdi.

Ben "Onların ayaklarını yerden kesecek" kadar güçlü olmayı ümit ediyordum. Asla gerçekten ayaklarının yerden kesileceğini düşünmemiş-tim. Şimdi oksipital kemikleri hareket ettirme demonstrasyonu yaparken, insanların oturmasını tercih ediyorum.

### ***Belli zamanlarda çeşitli tekniklerden hangisini kullanacağına nasıl karar veriyorsunuz?***

Size ihtiyacınız olandan daha fazla teknik sağlamış bulunuyorum. Sadece en çok kullandığınız ve hoşunuza gideni bulun ve bunlarla çalış-şın. Hiçbir zaman insanların bütün yaklaşımları kullanmaları gerektiğini düşünmedim. En önemli şey hangisinin size uygun olduğunu bulmak ve eğlenmektir. Bir kez çalışmanın temel prensiplerini anladığınızda enerji-yi çalıştırmak için yeni yollar bulabilirsiniz. Nefes çalışmalarını yapıyor ve bunu enerji ile bağlıyorsanız, kullanacağınız her şey işe yarayacaktır. Sizin için bazı yaklaşımlar diğerlerinden daha iyi çalışabilir. Bu geli-şecek ve büyüyecek bir sistemdir. Ne öğrendiğinizi bize yazın ve anlatın ve biz de onları kendi web sitemize [www.quantumtouch.com](http://www.quantumtouch.com). dahil ede-lim.





## *Kısım Yedi*

# Enerjiyle Duruşun Değiştirilmesi

## En Uçta

*Şifada el kullanılarak yapılan sanatın  
olağanüstü atılımının ucundayız.*

*Şu ana kadar "bilim kurgu" olarak  
kabul edilen insan yetenekleri gerçektir ve  
bilimin katı incelemelerine karşı koyabilir.*

U  
Y  
G  
U  
L  
A  
M  
A  
L  
A  
R





## İmkânsız Olanla Yüzleşmek

Birkaç yıl önce, San Fransisco'da büyük bir konferansta konuşma yaptım. Dinleyicilere Kuantum-Dokunuş'u kullanmanın ne kadar kolay olduğunu, birçok şifa olaylarının içinde kemiklerin, kraniyal kemikler de dahil olmak üzere hafif bir dokunuşla spontan olarak orijinal durumlarına gelebildiklerini anlattım.

Konuşmam bittikten sonra bir adam bana yaklaştı ve "Fizyolojide doktora yaptım ve sizin kraniyal (kafatasına ait) kemikleri hareket ettiremeyeceğinizi, çünkü bu kemiklerin birbirlerine yapışık olduklarını biliyorum!" dedi. Ben de "Sizinle tanıştığıma çok memnun oldum, buraya gelin ve size neden bahsettiğimi göstereyim." diye cevapladım. Birkaç dakika içinde dinleyicilerimden kraniyal kemikleri hizada olmayan birisini buldum.

Baş parmaklarımı oksipital kemiğin her iki yanına yerleştirdim, başının arkasına bastırınca bir tarafın diğerinden daha yüksek olduğunu gördüm. "Burada ne görüyorsun?" diye sordum. O da ellerini aynı pozisyona yerleştirdi ve bastırdı. Bir müddet inceledikten sonra "Sol taraf daha yüksek görünüyor" dedi. "Ne kadar daha yüksek?" diye sordum. Tekrar baş parmaklarını oksipital kemiğe yerleştirdi ve daha da dikkatli ölçtü ve "En az bir santim, belki de sekizde beşi gibi." Ona benim gördüğümün de bu olduğunu söyledim. Sonra baş parmaklarımı hafifçe oksipital kemiklerine dokundurdum, parmak uçlarımı başın her iki tarafına yerleştirdim ve enerjiyi çalıştırmaya başladım. Yaklaşık onbeş saniye kadar sonra tekrar kontrol etmesini istedim. Gözlerini güvenmez biçimde çevirdi ve kadını ölçtü. Bu defa bir dakika boyunca ölçtü ve ölçtü. Nihayet oksipital kemiğin tamamen düzeldiğini anons etti. "Bu konuda araştırma yapmaya istekli misin?" diye sordu. Buna, "Hayır ben amfibiler (hem suda hem karada yaşayanlar) üzerinde çalışıyorum" dedim.

Şimdi, sizlere geleneksel bilimin kolaylıkla imkânsız dediği şeyleri nasıl yapabileceğinizi göstereceğim. Bunu yapabileceğinizi keşfettiğinizde inançlarınızı biraz esnetmeniz gerekeceği konusunda sizi uyarıyorum. Bu bazı insanlar için rahatsızlık verici olabilir. Sizden inançlarınızı değiştirmenizi istemiyorum, sadece talimatları dürüstçe takip edin ve neler olduğunu görün.

Kısım 3'teki egzersizleri uyguladıysanız, devam etmeye hazırsınız. Bu noktada şunları yapabiliyor olmalısınız;

- Enerjinin bedeninizde ve ellerinizde akışını hissedin.
- Nefes alma tekniklerini yapın.
- Hissiniz ve nefesinizi birleştirin.

## Aklınızda Tutun

Enerjiyi çalıştırarak herhangi bir kişinin duruşunu değiştirmeye niyet ettiyseniz, akılda tutulması gereken bazı önemli şeyler vardır.

İskelet yapısının bu çeşit manipülasyonu son derece ahenklidir, kemikler tekrar hizalarına “erir” gibi görünür. Kayropraktik çalışmalarda duyduğunuz çatırdamaları nadiren duyarsınız.

- Kemiğin nereye ya da nasıl hareket edeceğine karar vermeniz gerekmez –beden bunu halleder. Kişinin beden zekâsı ne olacağına karar verir. Dahası, kişinin bedeni kemikleri geri yerine koymayı “seçer”. Anladığım kadarıyla, beden kendi yapısını tekrar hizalamaktan memnun olmaktadır.
- Hafif bir dokunuş kullanırsanız kemikler daha kolay hareket edecektir. Kuvvet kullanmayı, yönlendirmeyi ya da itmeyi denemeyin. İnsanlar güç kullanarak durumları kontrol etmeye şartlanmışlardır. Bu sadece gücün gerekmediği değil, etkisiz olduğu bir durumdur. Ellerinizin son derece rahat olduğundan emin olun. Öğrencilerimin çoğu, genellikle doku ya da masaj çalışmaları yapmış olanlar, ellerinde güçlü bir gerilim tutmaya eğilimlidirler. Bırakın elleriniz yumuşak ve rahat olsun. Enerji gergin olmadığınız zaman çok daha kolay akar.

- Yapısal düzeltmeler kişi oturur ya da ayakta dururken daha kolay olur. Bir nedenle, yapısal tekrar hizalanma kişi dik olduğunda daha akıcı olarak gerçekleşir. Bu, bir kişi yatarken değişikliğin olmayacağı anlamına gelmez, ancak kişi oturur ya da ayakta durur pozisyondaysa daha kolay olur. Bu her nereye giderseniz son derece uygun olduğundan oturabilecek olduğu kadar ayakta duracak bir yer de bulabilirsiniz.
- Enerjiyi çalıştırdığınızda, birçok şifa gerçekleşebilir, sürecin bir bölümü kemiklerin hareket etmesine yol açar. Hafif bir dokunuşla duruşu değiştirmek son derece çarpıcı ve beklenmedik olduğundan, bunu gruplarda göstermeyi seviyorum. Bunu izleyen birçok kişi doğal olarak bu çalışmanın yapısal tekrar dizilimle ilgili olduğunu düşünecektir. Kemiklerin hareketi buz dağının görünen ucu gibidir, çünkü yüzeyin altında birçok şey olmaktadır. Hücre seviyesinde gerçekleşen birçok değişikliğin farkında olmadığımız için kolayca görebildiğimizden kemiklerin hareket ettiğini söyleriz.
- Bazen kemikler çabuk, bazen yavaş hareket eder ve bazen de etmez. Bedenin yapısının olduğu gibi olmasından dolayı çok mutlu olduğu anlar vardır ve sisteme ne kadar enerji koyarsanız koyun aynı kalacaktır. Kırılmamış olanı düzeltemezsiniz. Kronik sırt ağrısı olan insanları tedavi ettiğinizde, yapısal değişikliklerin olduğunu birkaç dakikada gözlemleyebilirsiniz ya da görülebilir hale gelmesi on beş, yirmi ya da otuz dakika alabilir. Çoğu durumlarda, bazı duruş düzenlemeleri iki ila beş dakika arasında, bazen de saniyeler içinde gerçekleşir.

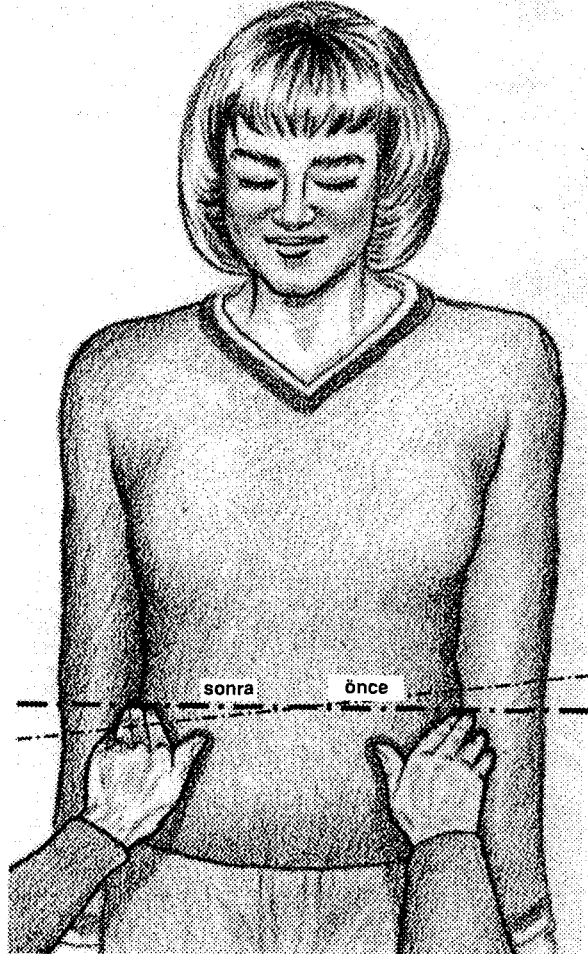
Kısım 3'teki egzersizleri başarıyla yaptıysanız, inanmıyor olmanıza rağmen aslında hazırsınız demektir!

Bedende kemiklerin daha görünebilir ve kolay şekilde hareket ettikleri iki yer vardır; kalça ve oksipal kemik. Görebiliyor olmanın amacı, hafif bir dokunuşla duruş değişikliği yapabilmek içindir, kalça ile başlayalım.

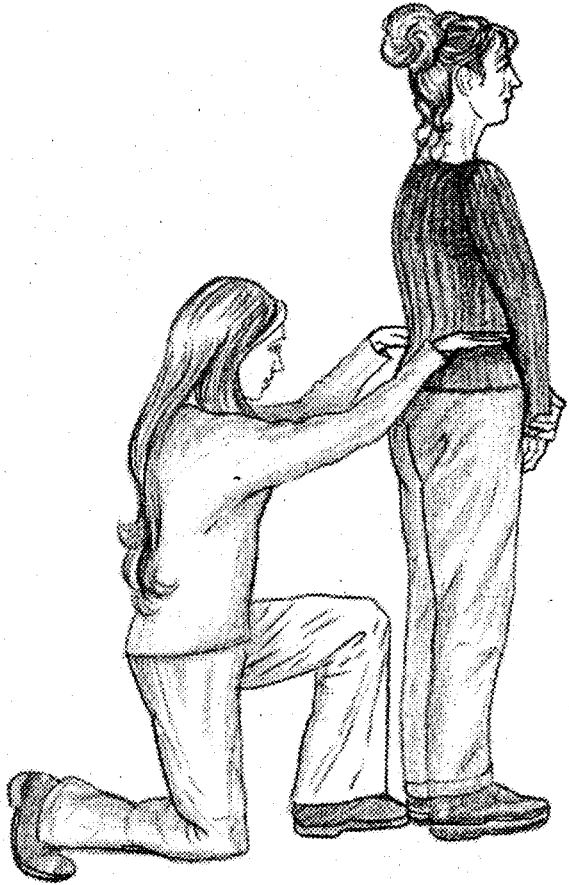
# Kalça Pozisyonunu Ölçmek ve Değiştirmek

Kalçasının bir tarafı diğer tarafından yüksek olan birini bulun. Bazı insanların gerçekten bir bacağı uzundur ve bu teknik bunu düzeltmez. Hizalanmamış birçok kişi düzeltilebilir.

1. Parmak uçlarınızı iliyumun üzerine yerleştirin (kalça kemiğinin üst kısmı) ve her iki tarafta dengeli olarak hafifçe bastırın. Bir tarafın diğer tarafa göre daha yüksek olduğunu görmek isterseniz, gözlerinizin ölçtüğünüz yerin seviyesinde olması gerekir. Sürekli olarak öğrencilerime bir dizlerini yere koyarak üzerindeki durmalarını ve böylece kalçaların seviyede olup olmadığını görebileceklerini hatırlatırım. Birçok durumda, fark oldukça belirgin, diğer durumlarda ise önemsiz olacaktır. Kendiniz için bunu test etmenin amacı, bazı insanların bir tarafının açıkça daha yüksek olduğunu görmektir.



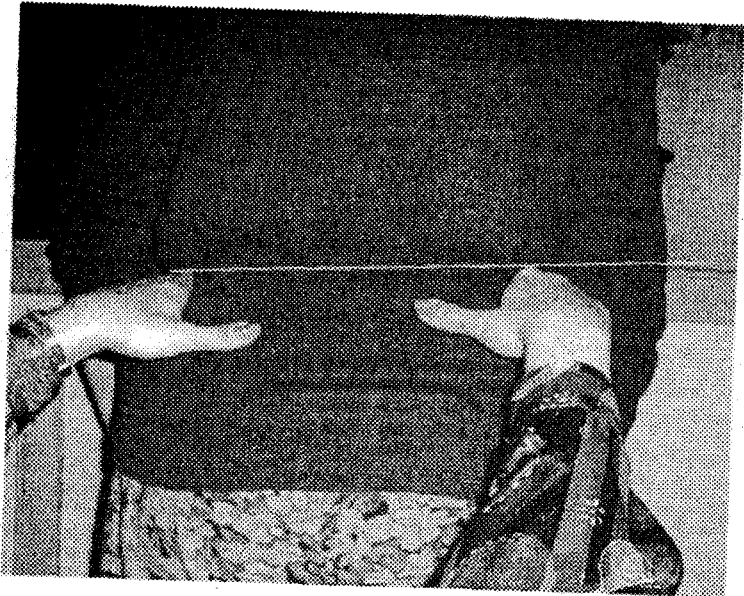
2. Bir kez hangi tarafın daha yüksek ve ne kadar daha yüksek olduğunu belirledikten sonra, ellerinizin avuç içlerini hafifçe iliym tepesine yerleştirin. Bastırmayın, sadece enerjiyi çalıştırmaya başlayın. Tüm beden süpürmesi yapın, ellerinizdeki hisleri algılayın ve nefes tekniklerinden birini uygulayın. Bu durumda 1—4 nefesinin gayet iyi çalışacağını düşünüyorum. Nefese devam edin ve bir ila on dakika enerjiyi iliyma çalıştırın. Bazen kemikler dokunuldukları saniyeden sonra derhal hareket eder; diğer zamanlarda daha fazla sürebilir.



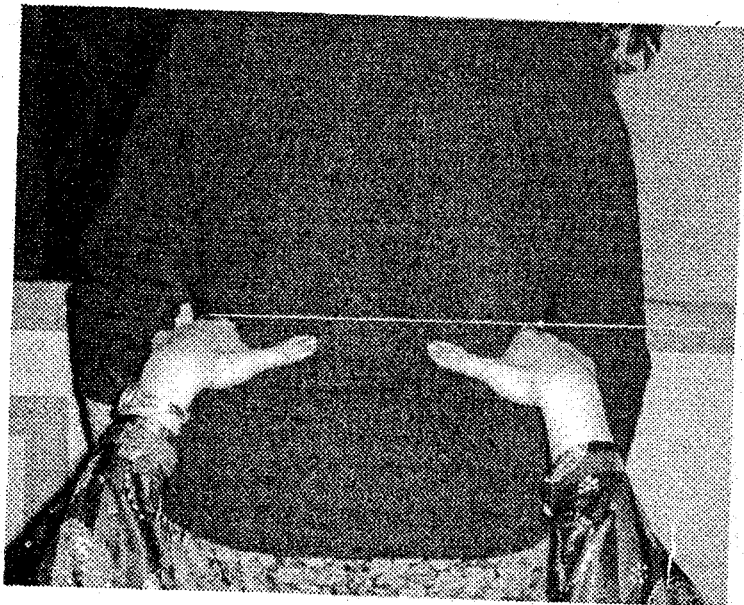
Gözlerinizin kalça pozisyonunu ölçen ellerinizle aynı hizada olduğundan emin olun

3. Üzerinde çalıştığınız kişiye bir şey hissedip hissetmediğini ya da ilginç bir his alıp almadığını sorun. Çoğu kişi siz çalıştırmaya başladığınızda enerjiyi hisseder.

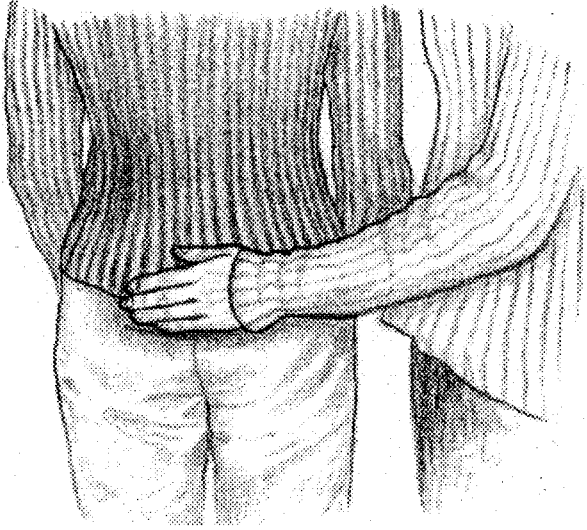
4. İliyumun arka tarafında da önde kullandığınız prosedürü takip edin. İliyum şaşırtıcı karmaşıklıkta bir yapıdır, yukarı ve aşağı, yanlara ve her çeşit hareketi yapabilir. Bazen bir taraf önde daha yüksek ve diğer taraf arkada daha yüksek olabilir. İliyumun hem ön hem de arka tarafını dengeye sokmak her zaman iyi bir fikirdir.



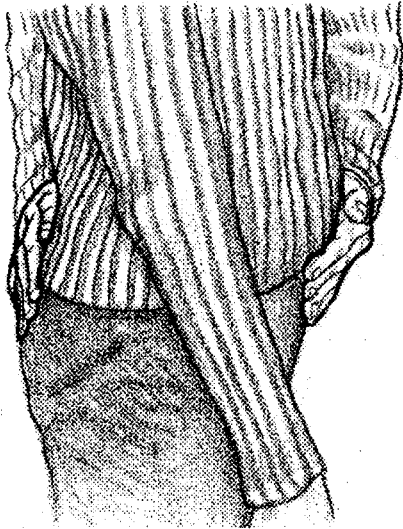
Kalçaları dengelemenin önce ve sonrası.  
Bu tür dengelemeler hatta çok daha çarpıcı olanları sıklıkla görülür.



# Önden Arkaya Kalçanın Yerleştirilmesi



Kalçalar, bu iki resimde gösterildiği gibi önden arkaya yerleştirilebilir



# Duruşun Değiştirilmesi



Roberta'nın bacağı Multiple Sikieroz nedeniyle altı yıldır orijinal pozisyonunu kaybetmişti (sol).

Alltaki resimler tek Kuantum-Dokunuş seansından sonra çarpıcı değişiklikleri göstermektedir (altta). Roberta bacaklarının iyi hissettiğini, değişimin sürekli olduğunu ve şimdi çok daha rahat yürüdüğünü ifade etmektedir.

Kuantum-Dokunuş'u kullandıkça, bu çalışmanın sınırlarını bilmediğimiz farkına daha çok varırız.

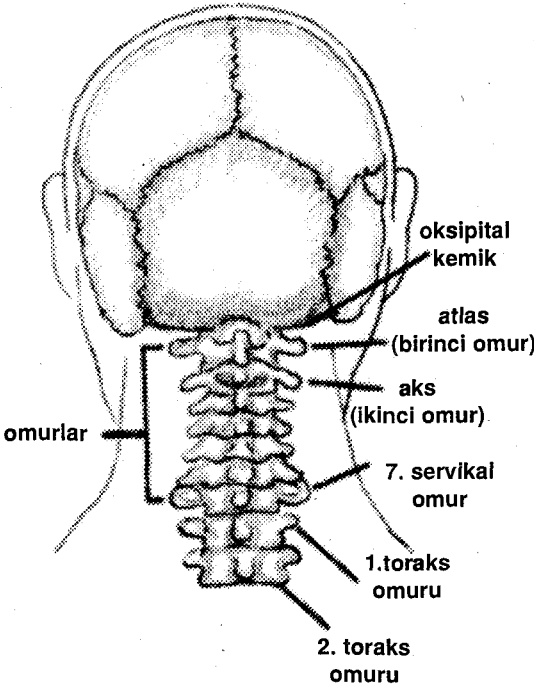




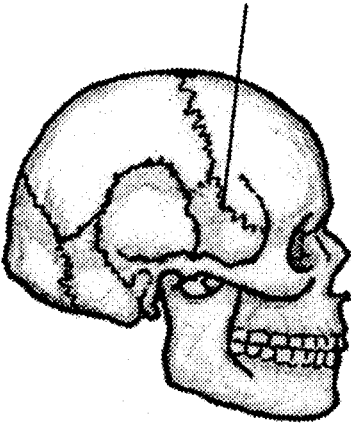
# Oksipital Kemik'in Pozisyonunun Ölçülmesi ve Değiştirilmesi

Yirmi yıldan fazla deneyimden sonra, insan bedeninin iskelet yapısını ve özellikle kraniyumu (kafatası) yeniden hizalamak için muazzam bir arzusu olduğunu söyleyebilirim. Bedende belki de yaşam gücü enerjisi ile en kolay hareket ettirilebilen oksipital kemiktir. İronik olarak, tıp çalışanları ve doktorlar tarafından en az hareket ettirilebilecek yapı olarak kabul edilmesidir. Her nedense, bedenim doğuştan zekâsı gerçekten başınızın dik durmasını ister.

Bu ilk seferde, hiç unutamıyacağım bir tecrübe yaşadım. Öğretmenim Bob Rasmusson'dan aldığım ilk seansdı. Masanın ucunda oturduğumu ve açık bir pencereden dışarı baktığımı hatırlıyorum. Bob baş parmaklarını hafifçe benim oksipital kemiğime dokundurdu ve aniden pencere 35 derece yana yatıyormuş gibi göründü. Bir an sonra düzeldi. Sanırım gözüm yerinde durmasını sağlayan oksipital kemik hareket ettiğinde aynı zamanda gözüm de hareket etti ve beynim geçici olarak pencereyi fazla açıda görmeme neden oldu. Saniyenin yarısı kadarında beynim tekrardan kalibre olmuş ve her şeyi olduğu gibi görmeye başlamıştı.



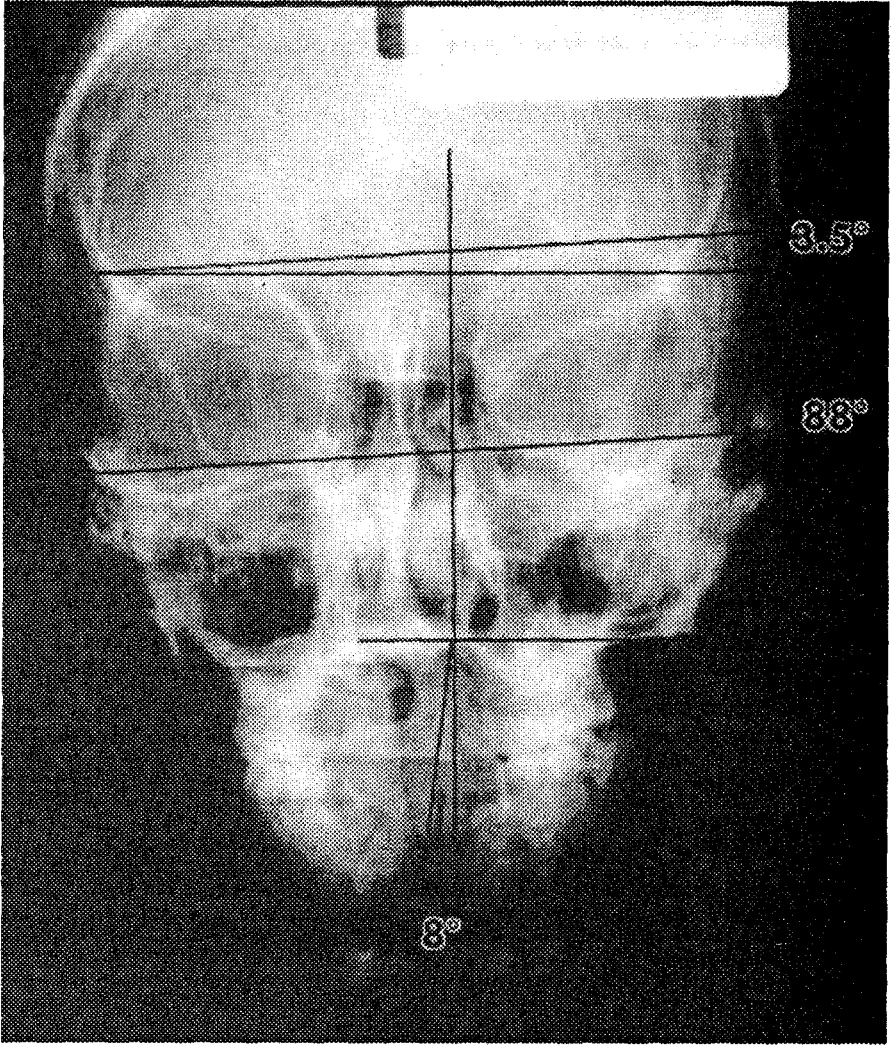
temporal birleşme yeri



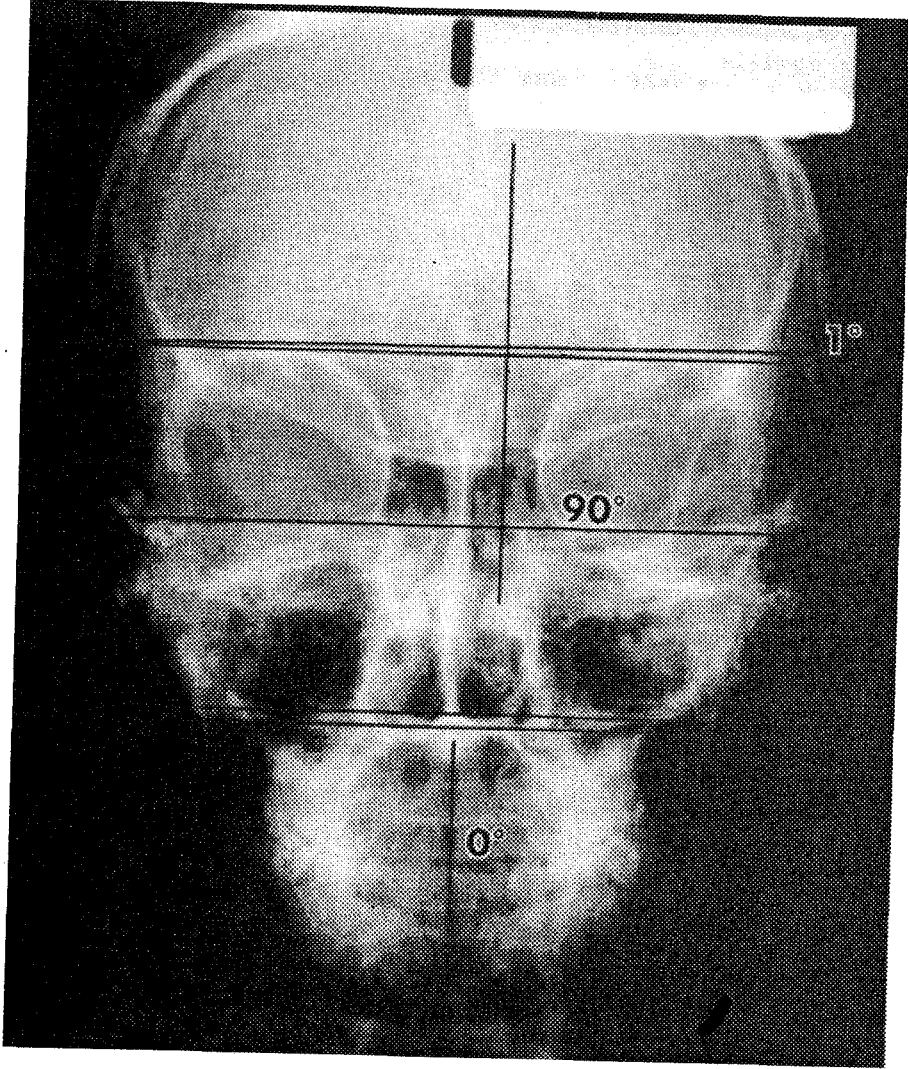
Son yirmi yılda, kraniyal kemiklerin değişimini yaklaşık elli defa gözlemledim. Oksipital kemiği hizasız olan birilerini bulursam, bu deneyimi yaşamaları için otuz saniye kadar gözlerini açık tutmalarını isterim. Kraniyal kemikleri çok hizasız kişilerin onda biri bunun olduğunu görecektir. Kendi beklentimi yansıtıyor olmamak için ve bunu onların deneyimlemesini istediğimden, kemikleri yerine yerleşene kadar neden gözlerini açık tutmalarını istediğimi açıklamamaya dikkat ederim.

Kayropraktik uzmanları bana tüm omurganın yeniden hizalamaya başlaması için kraniyal kemiklerin düzeltilmesinin mükemmel bir yol olduğunu söylediler. Şüphesiz, beden bunu yapmakta çok kararlı olduğuna göre, bu hareketi yapmanın başka yararları da vardır. Bazı insanlar bu çalışmanın kronik baş ya da sinus ağrılarını giderdiğini söylemişlerdir. Aşağıda belirtilen durumlarda genellikle daha fazla şifa çalışması yapılması uygundur.

1. Baş parmaklarınızı ensenin her iki tarafında yukarı doğru kaydırır ve hafifçe baskılırsanız, kafatasının tabanına gelirsiniz. Buradaki doku ense kadar yumuşak değildir çünkü artık kemiğe bastırıyorsunuz.
2. Baş parmaklarınızı başın ortasından eşit mesafede ve her bir baş parmak iki tarafta olacak şekilde yerleştirin. Her iki tarafta genellikle baş parmaklarınıza tam olarak rahatlıkla uyacak ufak birer kemik vardır.
3. Ölçmekte olduğunuz insanın saçlarını aradan çekmesine izin vermayın. Saçların kaldırılması başlarına bir açı vereceğinden oksipital kemiğin hizada olup olmadığını ölçebilmenizi engeller. Bunun yerine baş parmaklarınızı saçın üstüne ve saça basacak şekilde yerleştirin.
4. İkisinin birbiriyle hizada olup olmadığını belirlemek için baş parmaklarınızın pozisyonuna yakından bakın. Bedeninizi gözlerinizin oksipital kemikle aynı seviyede olacağı şekilde uyumlayın. İyi bir okuma yapmayı istiyorsanız gözleriniz baş parmaklarınızla aynı hizada olmalıdır. İtiraf etmek gerekirse, bazı öğrencilerim bunu doğal olarak yapabilmektenken bazıları bu konuda asla ustalaşamaz.

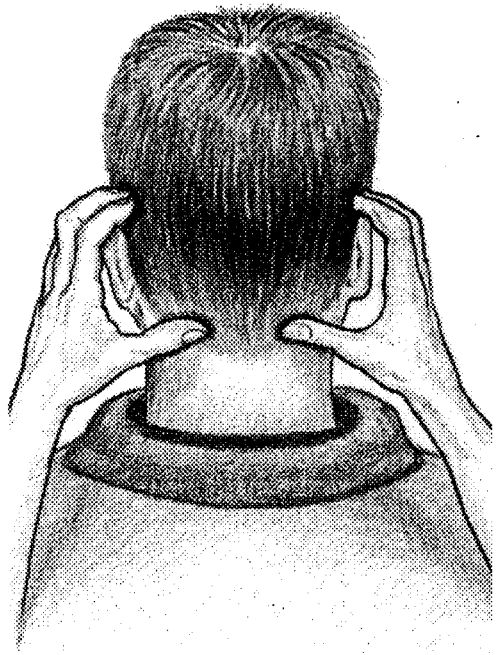


Kuantum-Dokunuş seansından önce çekilmiş kafatası ve servikal omurların röntgen filmi; omur aksının sol burun deliğine 8 derece dönük olduğuna dikkat edin.



Kuantum-Dokunuş seansından sonra kafatasının ve servikal omurların röntgen filmi; omur aksının dikey duruşuna dikkat edin

5. Bunu yaparken hastanızı oturtun. Bu hareketin gücü oldukça çarpıcı olabilir. Ben bir kadının birkaç dakika bayıldığını, birkaç kişinin bayılmaya yakın olduklarını gördüm. Bu nadir kişiler siz bunu yaparken ayakta olurlarsa bayılmaya daha yatkın olabilirler. Bu ekstrem tepkiler bedenin denge bulmak için yeni bir yol arayışıdır. Tepki gösteren bu kişiler seansdan sonra her zaman kendilerini çok daha iyi hissediler.



6. Hastanız oturur durumda iken, hafifçe baş parmaklarınızı oksipital kemiğe dokundurun ve parmak uçlarınızı başın her iki yanına koyun. Enerjiyi parmak uçlarınızda çalıştırın ve nefes tekniklerinden birini kullanın. Kranial kemikler siz bunu yaparken, genellikle ilk beş ila yirmi dakika içinde hareket edecektir. Bu hareketin daha uzun süre yapılmasının yararları vardır.

Kısım 3'teki egzersizi yapabildiyseniz ve birkaç kişi üzerinde çalıştıysanız, şimdiye kadar kemiklerin hareket ettiklerini görmüş olmalısınız. Bu deneyimin keyfini çıkarmanızı öneririm.

# Bir Seansa Başlamak

Bir seansa başlarken, çoğu kez aşağıdaki Kuantum-Dokunuş tekniklerini kullanmak iyi bir fikirdir. Bu pozisyonlardan her birine bir ya da iki dakika harcarsanız, hastanızın enerjisini serbest bırakmasına ve şifalanmalarını hızlandırmasına yardımcı olursunuz.

Oksipital kemiği dengeleyin (s.139)

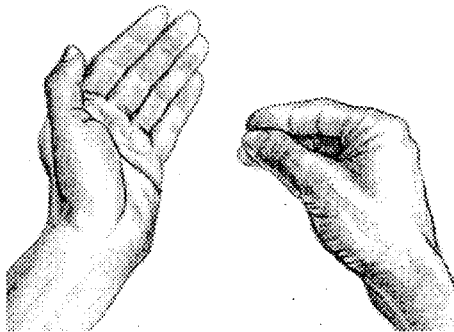
Boyunu ayarlayın (s.149)

Önden kalçayı düzeltin (s.130)

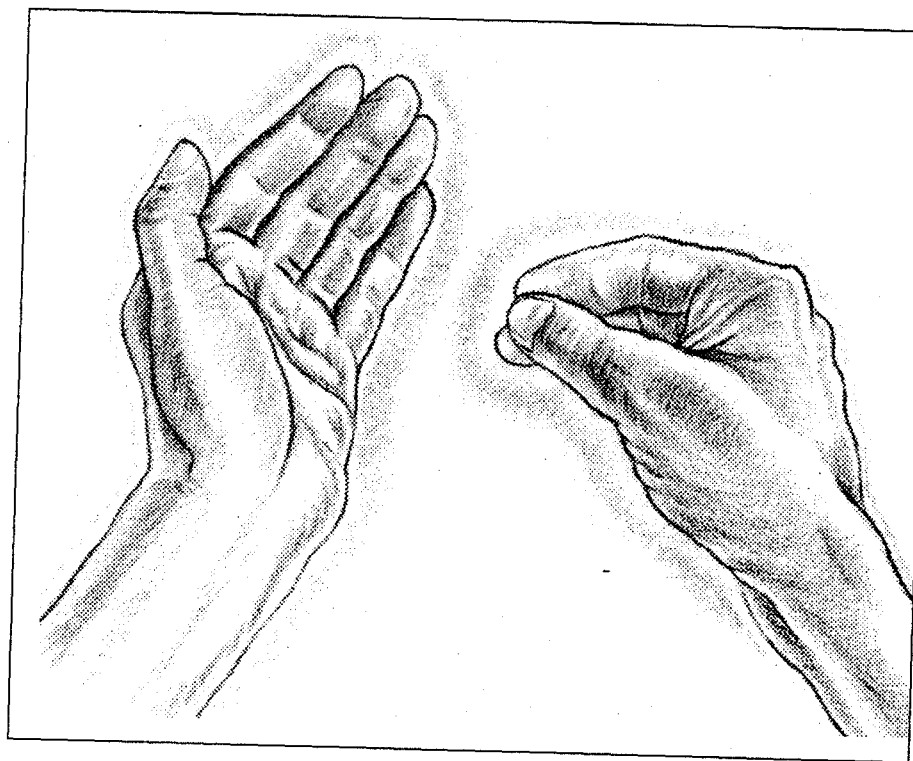
Arkadan kalçayı düzeltin (s.133)

Bel kasını siyatik noktasından düzeltin (s.152—153)

Bu arada, bedenin mükemmel dizilimde olmasını istemesinde, kayropraktis uzmanları haklıdır. Bunun teori olmadığını kendiniz de görebilirsiniz, çünkü enerjiyi çalıştırdığınızda kemikler spontan olarak kendilerini düzenlerler.(s.127)









## *Kısım Sekiz*

# Sırt ve Boyun Problemleri Üzerine Çalışma

*Sevgi niyet ile nefesinizi birleştirebilir,  
tıpkı ışığı odaklayarak ateş yakmak gibi.*

U  
Y  
G  
U  
L  
A  
M  
A  
L  
A

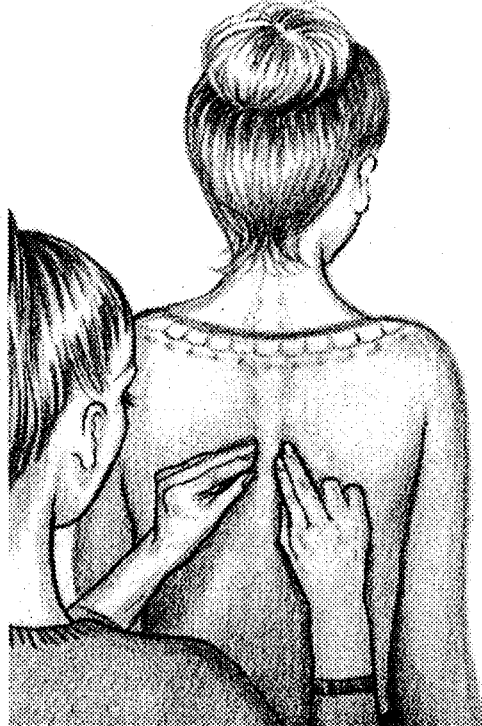


Hastalarımda gördüğüm ortak problem sırt ve boyun ağrılarıdır. Bu durum son derece yaygın olduğu için konuyla ilgili ayrı bir bölüm yazmaya karar verdim. Bu cins ağrılar üstünde çalışmanın Kuantum-Dokunuş'un yüksek etkili birçok uygulamasından biri olduğunu bilin. Yıllar içinde, öğrencilerimin boyun, aşağı sırt ve siyatik ağrılarını hemen ilk derslerde dindirebilmelerini gözlemlemiş olmaktan çok seviçliyim.

Kısım 3'teki egzersizleri uyguladıysanız, tüm beden süpürmesinde enerjiyi hissedebiliyorsanız, bu enerjiyi nefes ile ellerinizdeki hislerle bağlayabiliyorsanız, o zaman omurga ile ilgili çok sayıdaki çalışmaları öğrenmeye hazırsınız demektir.

## Omurların Her İki Tarafında Çalışın

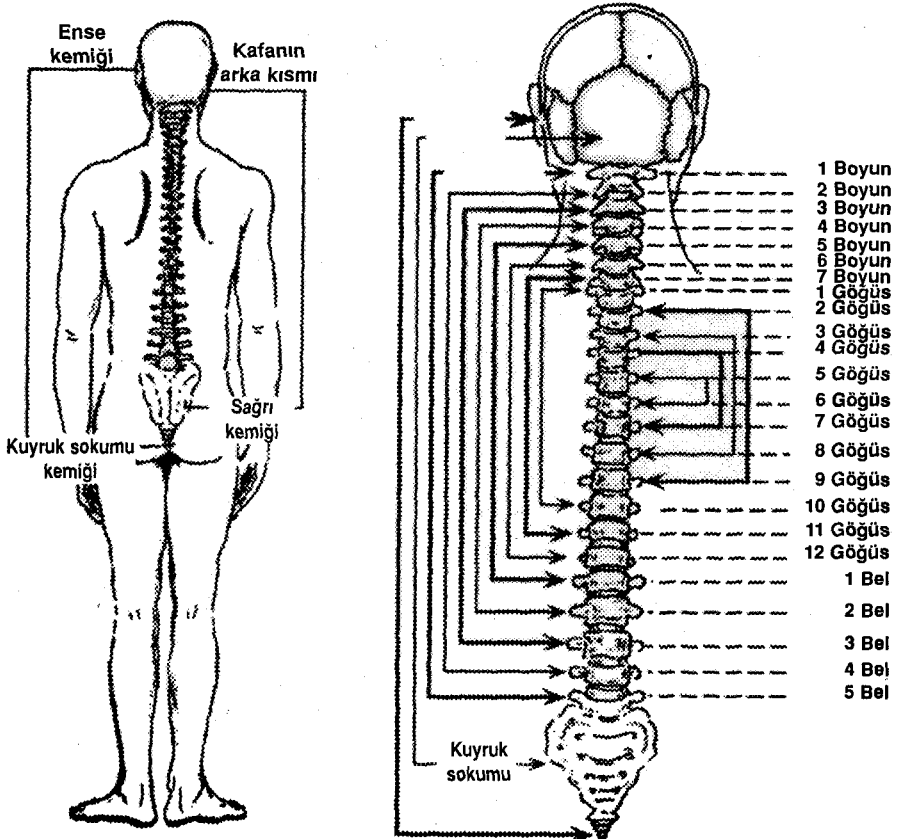
Sırt ya da boyun ağrısı olan birisinin üzerinde çalışıyorsanız, ilk yapılacak şey omurganın her iki tarafında birden çalışmaktır. Ellerinizi ya da parmak uçlarınızı yerleştireceğiniz en ideal yer her omurun dış bitiş noktalarıdır. Omurgada olduğu kadar organlarda da enerjiyi düzenleyecek olduğunuzdan bedenın ön tarafından çalışmayı denemek tesirli değildir. Genel kural, ellerinizi ağrının bulunduğu noktaya ne kadar yakın yerleştirirseniz o kadar etkili olacağınızdır. Omurganın her iki tarafında saç ayağı (üç ayak) el pozisyonunu kullanmak omurun spontan biçimde geriye doğru yerine kaymasına izin verecek olan güçlü bir rezonans yaratır.



# Telafi

Bir kişinin omurgasını yan taraftan incelediğinizde omurganın düz olmadığını, boyunun tepesinden kuyruk sokumuna doğru hafifçe içe ve dışa eğildiğini görürsünüz. Bu eğimler omurgaya denge ve destek sağlamak üzere bu şekilde yerleştirilmiştir.

Omurganın bir bölümünde zedelenme ya da ağrı olduğunda, beden genellikle diğer bölgelerde stres yaratarak bunu telafi eder. Omurgayı bölümler halinde değil de, bütün bir yapı olarak düşündüğünüzde bu anlamlı gelir. Omurganın üstü ve altı arasında birbirini yansıtma tepkisi vardır. Ağrı ya da zedelenme olan çoğu durumlarda, omurga bunu bütün bir ünite olarak telafi eder.

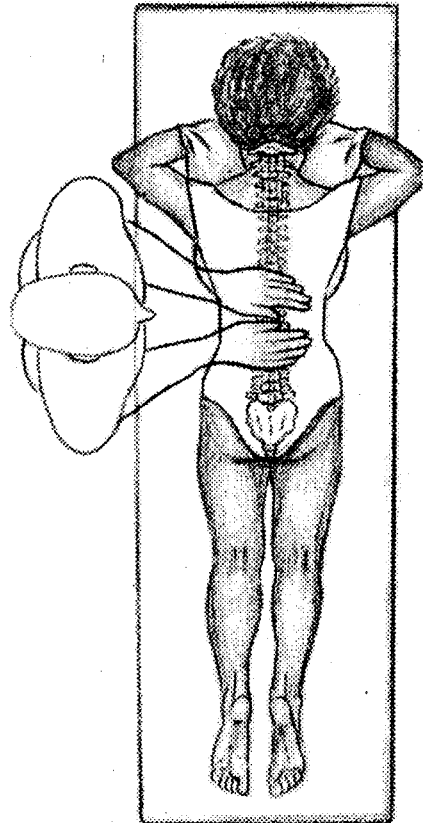
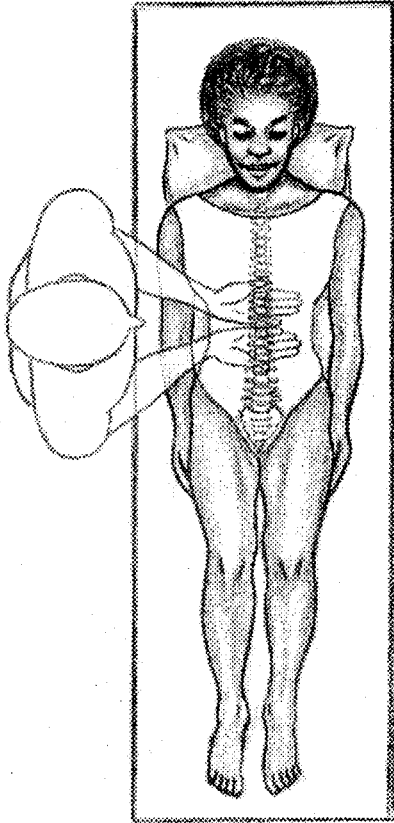


Sırtının aşağı bölümünde ağrı olan birisi ile karŐılaŐırsanız, genellikle boyunda da çalışmanız gerekecektir. Benzer Şekilde, bir kişinin boynunda ağrısı varsa, mutlaka alt arka bölümde de çalışmak gerekir. Omurga kendini yeniden düzenlemeden önce, pozisyon deđiŐtirmenin güvenli olduğunu "bilmeye" ihtiyaç duyar. Boynun, kendini güvenli Şekilde hizalamadan önce, aşağı sırt kısmının da kendini hareket ettirebiliyor olduğunu bilmeye ihtiyaç vardır. Bu Şekilde tüm omurga, foksiyonunu yerine getirebilmek için yeni bir denge bulabilir.

## **Boyun ve Sırt Ağrıları İçin Akılda Tutulması Gereken Genel Noktalar**

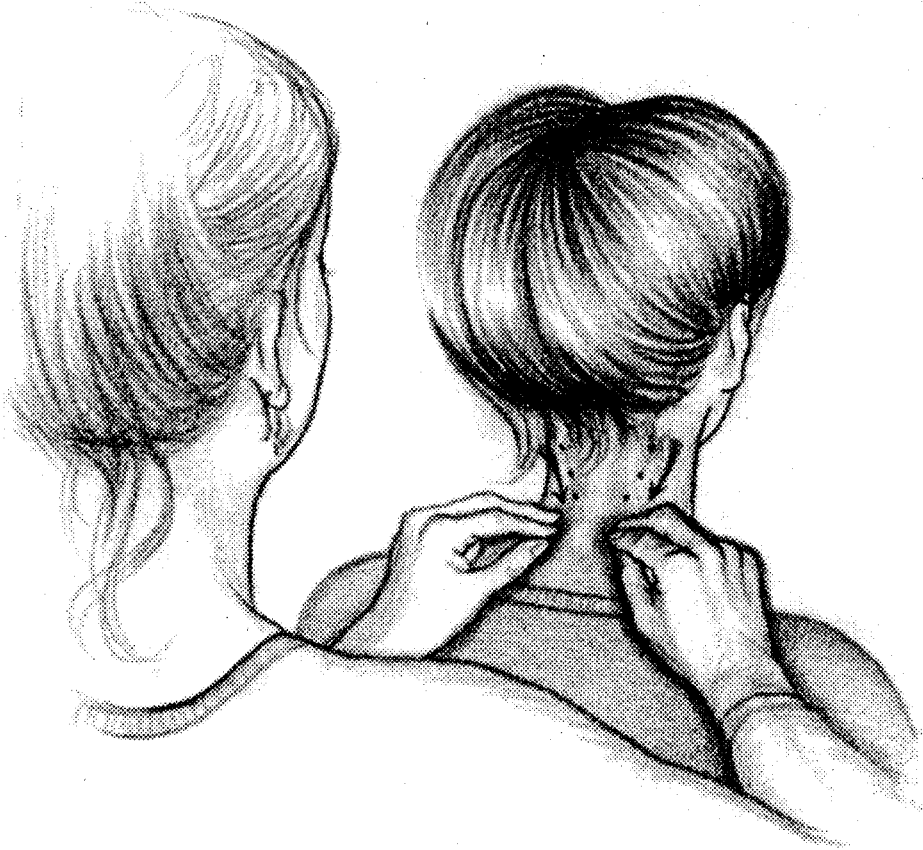
- Kişiye tam olarak neresinin ağrı olduğunu sorun, ellerinizi oraya yerŐleŐtirin ve enerjiyi çalıştırın. Ağrının nerede olduğu ile ilgili tahminlerde bulunmayın. Ağrıyan noktaya olabildiğiniz kadar yakın olursanız etki o kadar hızlı olacaktır.
- Hastanıza dokunurken tripot ( ayak) el pozisyonunu ya da avuç ilerini kullanın. Tripot pozisyonunda rahatsanız çok iyi; değilseniz avuç ilerinizi, baş parmaklarınızı ya da parmak uçlarını kullanın. Niyetinizi kullanarak bedeninizin herhangi bir bölümünde enerjiyi çalıştırabilirsiniz.
- Bulabildiğiniz en rahat pozisyona ellerinizi yerleştirin. Rahat değilseniz hastanın çevresinde dolaŐmanızı ve rahat bir pozisyon bulmanızı öneririm.
- DokunuŐlarınızda baskı yada g kullanmayın. Ellerinizi rahatlatın ve işi enerjiye bırakın.
- Kişilerin boyun ve sırtları üzerinde çalışırken oturmalarını isteyin. Genellikle, ayakta durmak alt sırt, oturmak boyun çalışması yapmak için iyidir. Doda bir zedelenme varsa, o kişinin oturur ya da yatar durumda olması daha iyi olacaktır. Her Şeyden önce, üzerinde çalıştığınız kişinin rahat durumda olması en önemlisidir.
- Nefes egzersizlerinize devam edin ve seçtiğiniz herhangi bir enerji tekniğini kullanın. Nefesinizi enerjinin hissi ile birleŐtirdiđinizden emin olun.
- Noktaları gerekli olduğu kadar uzun süre tutun. Kısım 3'de tarif edildiği gibi ellerinizdeki hislere dikkatinizi odaklayın. Hastanıza yardımcı olmak birkaç dakika alabildiği gibi, tekrarlanan birer saatlik seanslar da gerektirebilir. Bunu anlamamanın en kolay yolu enerjiyi vermek ve kişiye nasıl olduğunu sormaktır.

- Ağrı ya da hassasiyeti kovalayın. Üzerinde çalıştığınız kişiyle diyalog kurun ve ağrı yer değiştirdiğinde bunu size söylemesini isteyin. Ağrı ya da hassasiyeti kovalayabilmek için ellerinizin pozisyonunu değiştirin.
- Bazen bedene enerji vermek geçici ağrılara neden olabilir. Bu, şifanın gerçekleştiğinin iyi bir işareti olduğunu defalarca göstermiştir. Bu ağrılar genellikle kısa sürelidir. Ağrı ortaya çıkarsa, hastanızı ağrının içine derin nefesler almaya cesaretlendirin.
- Üzerinde çalıştığınız hastanın da derin nefes almasını sağlayarak çalışmanın gücünü artırın.
- Daha uzun seanslarda, özellikle zor bölgeler olduğunda kişiyi yüzü yukarı gelecek şekilde ya da yüzü aşağı gelecek şekilde masaj masasına yatırabilirsiniz ve ellerinizi omurgaya yerleştirirsiniz. Hastanızı sırt üstü yatırabilir ve ellerinizi alttan omurlığe de yerleştirebilirsiniz.



# Boyun Ağrılarının Üzerinde Çalışmak

- Parmak uçlarınızı başın her iki tarafına temporal yapı boyunca yerleştirerek bir ya da iki dakika enerjiyi oksipital kemiğe çalıştırın (bak sayfa 139).
- Boyunda, ağrılı bölgelere özel bir dikkat vererek omurların her iki tarafında çalıştığınızdan emin olun.
- Birinci omur, ikinci omur ve yedinci servikal omura özel bir dikkat vermeniz gerekebilir (bak sayfa 128).

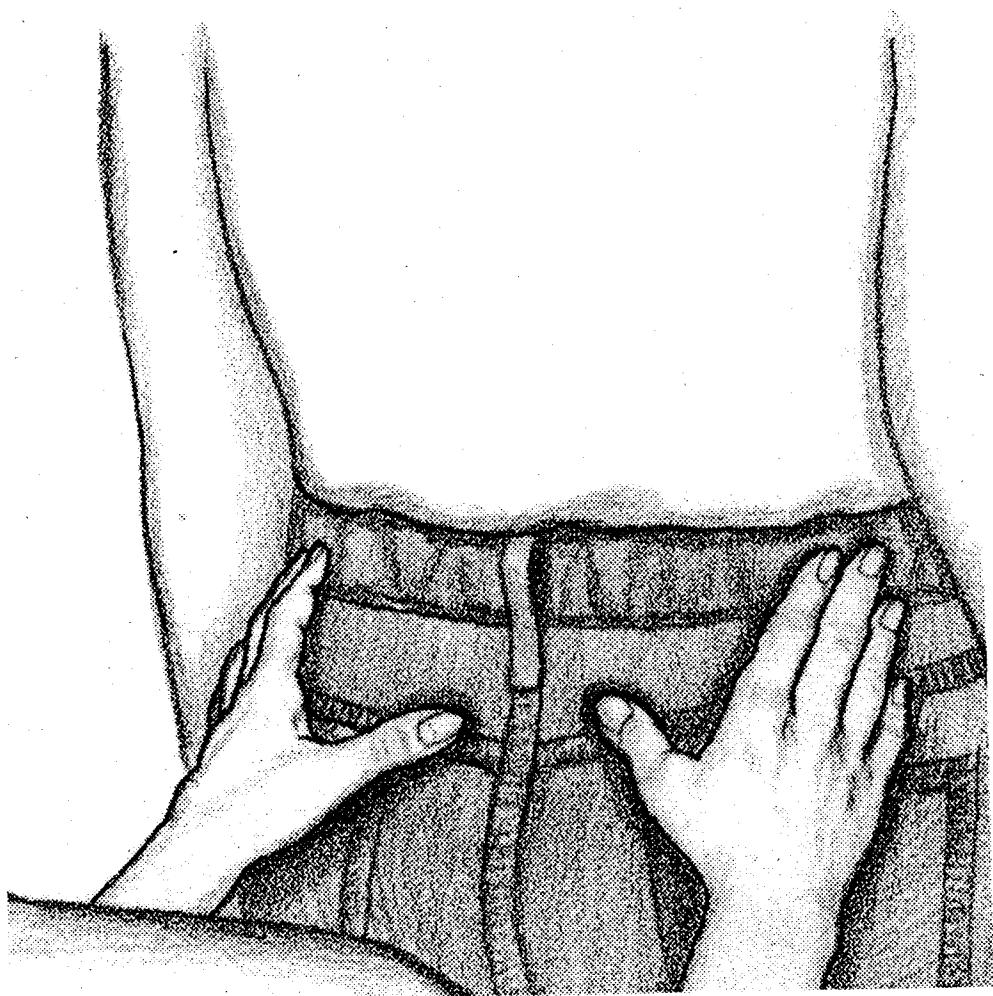


- Hastanızın alt sırtında gerginlik ya da ağrılı olan bölgelerine enerji verirken, bu durum boyuna da yansıma yapabileceğinden bu bölgeye de enerji vermeyi unutmayın.
- Bir önceki kısımda gösterildiği gibi, kalçaları önden ve arkadan düzenleyin.
- Hastanızla diyalog kurun ve ağrı ya da hissi kovalayın.

## **Aşağı Sırt Ağrılarının Üzerinde Çalışmak**

- Daha önce tarif edildiği şekilde ön ve arkadan kalçayı düzenleyin.
- Ağrılı bölgelere enerjiyi çalıştırın.
- Boyuna, özellikle ağrılı ya da gerginlik olan bölgelere enerjiyi çalıştırın. Önceki bölümde boyun için tarif edilen prosedürü takip edin.
- Hastanızla diyalog kurun, ağrı ya da hassasiyeti kovalayın.

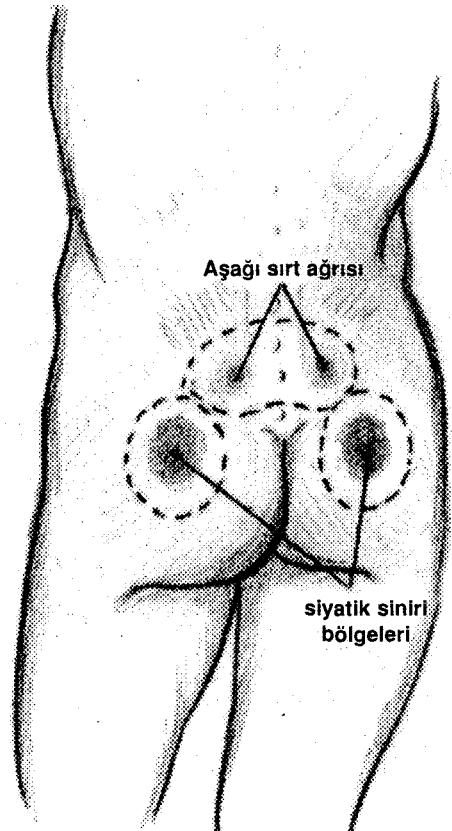


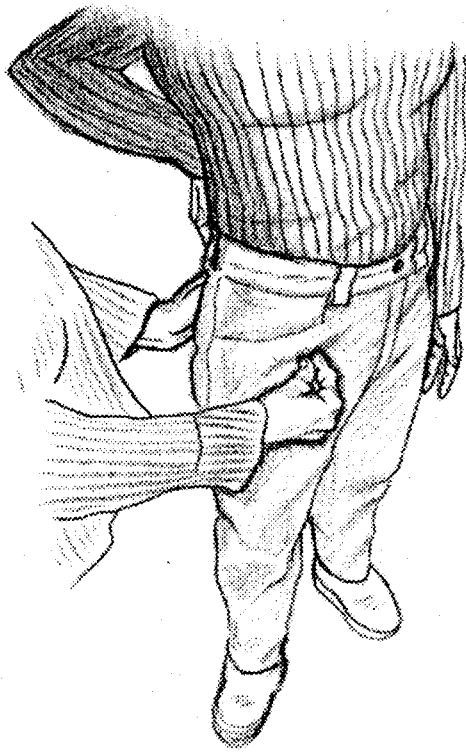


# Siyatik Çalışması

Aşağıda verilen ilave bilgileri de kullanarak aşağı sırt için verilen prosedürleri takip edin:

- Baş parmaklarınızı kullanarak, çizimde gösterildiği gibi kaba etlere dikkatinizi verin. Kaba etlerin her iki tarafında da çalışın ve ağırlı olan tarafta daha çok dikkat verin.
- Ağırlı olan bacaktan aşağıya ya da ayağa, ağrı olan herhangi bir alanda enerjiyi çalıştırın. Ağrı ya da hisler sizi nereye götürürse oraya gidin.
- Seans sırasında ya da seans-tan sonra ağırlı diğer bölgelerin üzerinde çalışın.





## Siyatik Psoas Kasını Rahatlatmak

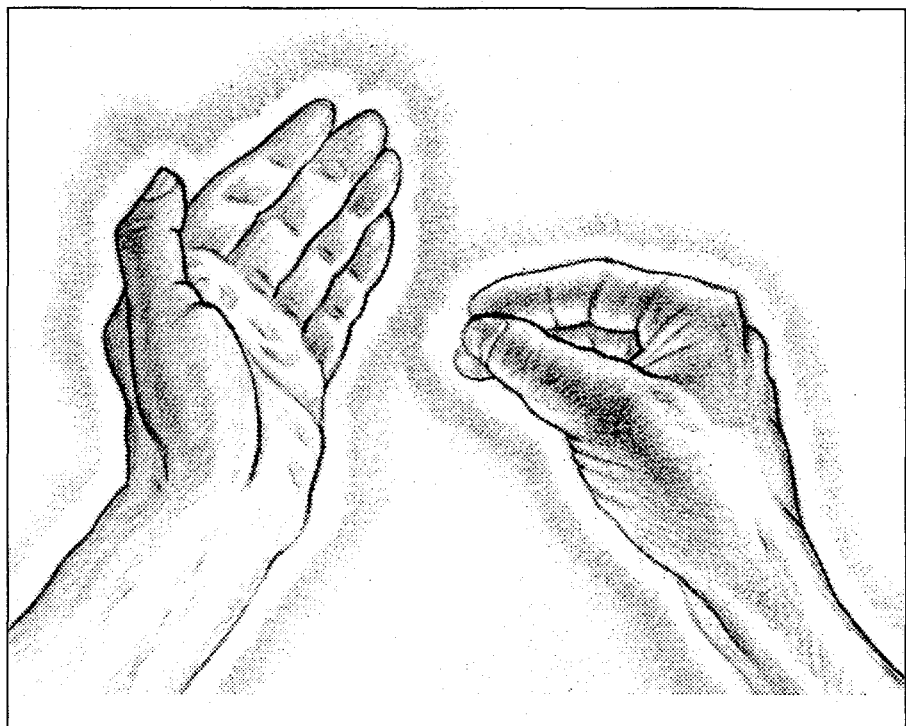
Psoas (beldeki iki kastan biri) kasını rahatlatmak siyatik ağrısına yardımcı olmanın harika bir yoludur. Bir eli, gösterildiği gibi, psoas üzerine, diğer eli siyatik noktası üzerine, bir önceki sayfada gösterildiği gibi yerleştirin.

## Orta Sırt Ağrısı

Sırtın orta bölümünde problemler olduğunda, sık sık boyun ve aşağı sırt bölgelerinde çalışmanız gerekir. Çalışmayı aşağıdaki gibi sürdürebilirsiniz:

- Oksipal kemik ve boyuna enerji verin.
- Aşağı sırt bölümüne enerji verin ve kalçaları düzenleyin.
- Ağrılı bölge üzerinde çalışın.

Bu basit prosedürler hiza dışına çıkmış ve zedelenmiş çoğu sırt ağrılarında harikalar yaratacaktır. Tabii ki, bunlar böbreğe bağlı bel ağrıları için düşünülmüş tedaviler değildir.



# *Kısım Dokuz*

## **Tüm Beden Üzerinde Çalışmak**

*Gözlerinizi açın, hayranlıkla duraksayın  
ve hediyelerinizin gerçek doğasını  
kucaklarken kendinizden geçerek  
huşu içinde ayağa kalkın.*

**U****Y****G****U****L****A****M****A****L****A****R**



## Şifa Veren Eller

İnsanların bedenlerinin herhangi bir yeri zarar gördüğünde, neden otomatik olarak derin nefes aldıklarını ve ellerini hasar gören yerin üzerine koyduklarını hiç düşündünüz mü? Bu hareket evrenseldir ve bizlerin doğal donanımı inşa edilmiştir. Belki de, bir tarafımız içgüdüsel olarak bunun kendimize ve başkalarına yardımcı olacak bir yol olduğunu bilmektedir. Tuhaftır, bu çalışmalarını yirmi yıldan fazladır yaptıktan sonra, çevremde ağrı çeken birileri olduğunda, otomatik olarak tepki gösterir ve enerjiyi çalıştırmaya başlarım. Bedenimde ve ellerimde enerjinin arttığını hissederim. Bu şefkatten kaynaklanabildiği gibi, sadece bir şartlanma da olabilir, belki de başka insanların ihtiyacına dönük doğal insan tepkisidir.

Ellerinizi yerleştirme çeşitliliğinin içine dalmadan önce, sizlere el pozisyonları ile ilgili perspektif kazandırmamın iyi bir fikir olduğunu düşünüyorum. Yıllar içinde, bazı öğrencilerimin etkili olabilmek için ellerini tam olarak nereye yerleştirmelerini bilmek düşüncesi ile sınırlı hale geldiklerini ve hatta bunaldıklarını gözlemledim. Bu, birçok hastanın sadece yüksek ücretli profesyonellerin anlayabileceği aşırı zor ve karmaşık bir dille baş etmeye alıştırdıkları için anlaşılabilir bir durumdur. Genel olarak eller kullanılarak yapılan şifada ve özellikle Kuantum-Dokunuş'da durum bu değildir.

Ellerinizi nereye yerleştireceğiniz ile ilgili şüphemiz olduğunda, yapılacak en kolay şey ve aynı zamanda çok sayıda problemi kapsayan sadece size kısım 3'te gösterilenleri uygulamaktır; ağrı olan ya da şifalanma ihtiyacında olan bölgeyi iki elinizle sandviç yapın, birçok durumun sandviçleme tekniği ile üstesinden gelinebilir.

## Temel El Sandviçleme Tekniği (Mayoyu Tut)

Sandviç, bir elinizin tedavi ettiğiniz bölgenin bir tarafında ve diğer elinizin bedeninin diğer tarafında olması demektir.



Hatırlanması gereken en önemli şey şudur; ellerinizi yerleştirdiğiniz pozisyon en uygun yer değilse, birçok durumda üzerinde çalıştığınız insan, bedeninin diğer bir kısmında hassasiyet ya da ağrı hissedebilir. Üzerinde çalıştığınız kişiyle açık bir diyalog içinde olursanız, onlar size ellerinizi koyacağınız diğer yerleri söyleyebilirler. Bu güven sürecinin yüksek olasılıkta başarılı olabileceği bir örnektir.

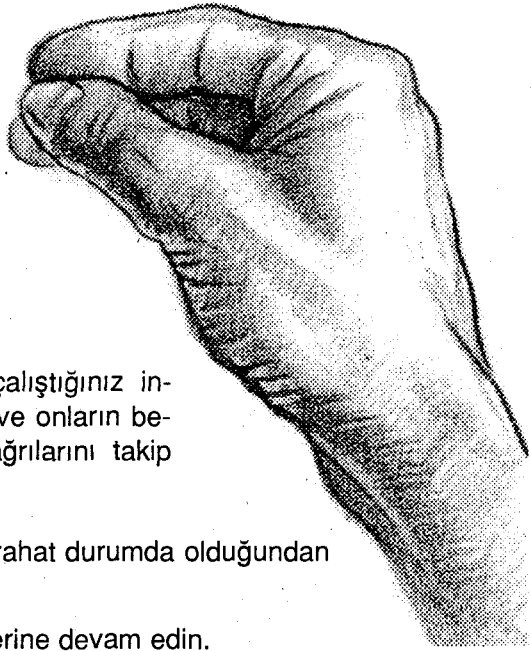
Bir elinizi başın üzerine, diğer elinizi

de dize koyabilirsiniz ve beden yaşam gücü enerjisinin nereye gitmesi gerektiğini bildiği için iyi neticeler elde edersiniz. Ancak, ağrı ya da zorluğu deneyimleyen noktaya ellerinizi olabildiğince yakın yerleştirebilirseniz daha iyi neticeler alırsınız. Bu nedenle, sandviç tekniği ile ilgili hatırlanması gereken bazı temel konular vardır, daha sonra sizlere daha başka el pozisyonları göstereceğim.

- Bedenin şifalanmaya ihtiyacı olan bölümünü, üzerinde çalıştığınız problemi her iki tarafından ellerinizle olabildiğince yakın çevreleyin. Yapabilirsiniz doğrudan belirli alana gidin. Tabii ki, bu arada sağ duyunuzu kullanın. Ellerinizi yaranın üzerine ya da yanık bir alana dokundurmayın. Problemi çevrelemek, enerjiyi odaklamak istediğiniz noktanın her iki tarafından ellerinizi üzerine ve altına yerleştirmek anlamına gelebilir.



- Çok ufak alanlara enerji vermek için parmak uçlarınızı ya da tripot pozisyonunu kullanın. Böyle durumlarda enerjiyi odaklandırmak çok işe yarar. Bu aynı zamanda, ellerinizin şifalanmaya ihtiyacı olan alana daha yakın olmasına yardımcı eder.



- Ağrıyı kovalayın. Üzerinde çalıştığınız insanla diyalogu devam ettirin ve onların bedendeki hassasiyet ya da ağrılarını takip edin.
- Çalışırken kendi bedeninizin rahat durumda olduğundan emin olun.
- Seans boyunca nefes tekniklerine devam edin.

## Enerjinin Doğrudan Yüzeye ya da Yüzeyin Yakınına Verilmesi

Bazen, sandviçlemenin bedeninin zarar görmüş dokularına doğrudan enerji vermek kadar etkili olmadığı durumlar vardır. Doğrudan doku üzerinde çalışmanın daha etkili olacağı yerlerin örnekleri, arı sokması, zehirli sarmaşık ve yanmalar gibi problemlerdir. Aynı şekilde göz, sinüs, diş etleri, böbrek ve adrenalleri tedavi edebilirsiniz. Buradaki prensip, çalışmak istediğiniz dokunun derinin çok altında olmamasıdır.

Ellerinizin alanı, doğrudan bedeninin üzerine yerleştirildiğinde birkaç cm'den fazla gitmesi gerekmediği zaman harika işler yapar. Enerjinin birkaç cm'den daha fazla gitmesi gerekiyorsa, o zaman sandviçleme tercih edilen pozisyonudur.

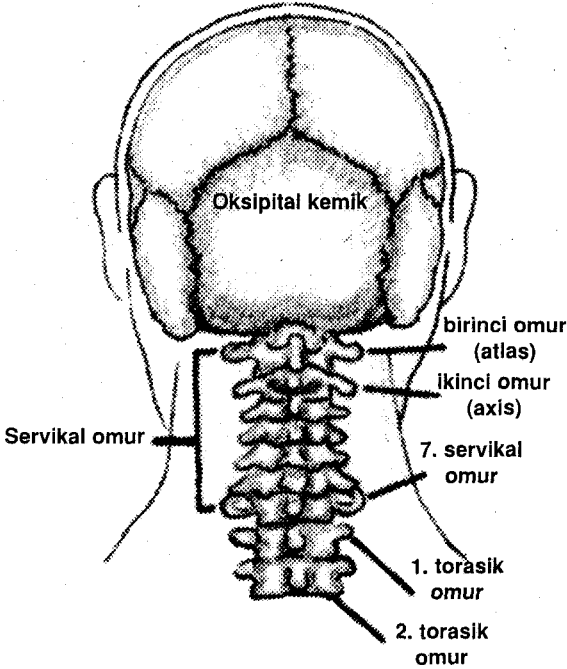
Siz uygulama yaparken ben sizinle olamayacağımdan, size uzaktan dırdır edeceğim. **Nefes almaya devam edin!**



# Özel Durumlar

## Baş Ağrıları

Baş ağrıları karşılaştığınız en yaygın problemlerden birisidir ve çoğu durumla hatta migrenle bile etkili olarak uğraşılabilir. Üzerinde çalıştığınız insanın ya oturmasını ya da uzanıyor durumda olmasını tavsiye ederim. Tabii ki, çalışırken kendi bedeninizin de rahat olduğundan emin olun.

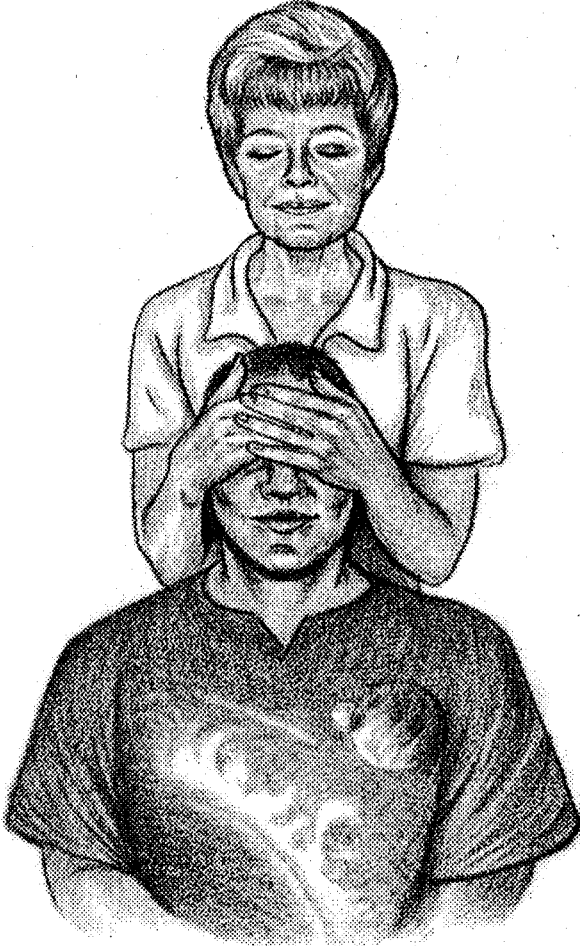


- Ağrı alanının etrafını sandviçleyin.
- Oksitipal kemiği dengeleyin. (bak sayfa 135)
- Kafatası kemiklerinin birleşim yerlerine enerji verin. (bak. Sayfa 201)
- Birinci omura ve ikinci omura enerji verme ihtiyacı duyabilirsiniz.



## Göz Problemleri

Sadece avuç içlerinizi gözün üzerine koyun ve içeri doğru enerji verin. Göze bastırmadığınızdan emin olun. Sabırlı olun, iyi bir ilerleme kaydetmek için tekrar eden seanslar gerekebilir. Kişilerin görüşlerinin, en azından geçici olarak gelişme gösterdiği birçok durum gördüm.





## **Sinüs Problemleri**

Sinüs problemleri onlara doğrudan enerji verildiğinde genellikle çabuk cevap verir. Ellerinizin parmak uçlarını ya da avuç içlerinizi kullanın.

## **Temporal–Mandibular Mafsal(TMJ)**

Tripot el pozisyonunu kullanın ve parmak uçlarınızı tam mafsala yerleştirin. Doğru yerdeyseniz bunu hemen anlayabilirsiniz, çünkü TJM ağız açılıp kapandığında hareket eden kemiksel bir yüzeydir. Çoğu durumlarda enerji mafsaldaki gerginlik ya da ağrıyı geçirebilir.



# Boğaz

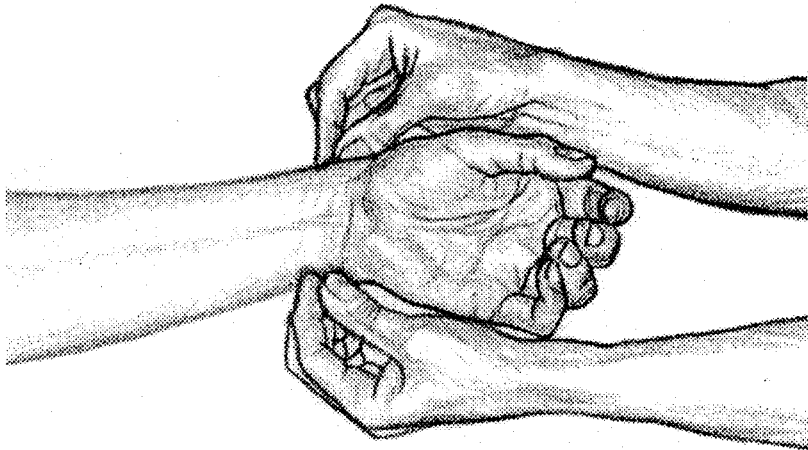
Ellerinizi hafifçe kişinin boğazı etrafına yerleştirin. Yanlış yapıyor olmakla ilgili bir şüphe duymanıza gerek yoktur.

## **Karpal Tünel Sendromu ve Tekrarlayan Zorlanma Zedelenmeleri**

Bilek, dirsek, omuz, boyun ve hatta aşağı sırt, diz ya da ayaklarda olan problemler Karpal Tünel sendromuna neden olabilir. Birçok durumlarda bilek, dirsek, omuz ve boyun üstünde çalışarak hızlı iyileşmeye yardımcı olabilirsiniz.

*Aşağıdakileri uyguladığınızdan emin olun:*

- ❖ Enerjiyi doğrudan bilek mafsallarına verin. Burada gösterildiği gibi kişinin elinin yukarı doğru rahat pozisyonda olduğunu görün.
- ❖ Yedinci servikal ve birinci torasik (göğüs) omuruna enerji verin. (bak sayfa 152)
- ❖ Aşağı sırt bölgesinde ağrı olursa, oraya da enerji verdiğinizden emin olun.

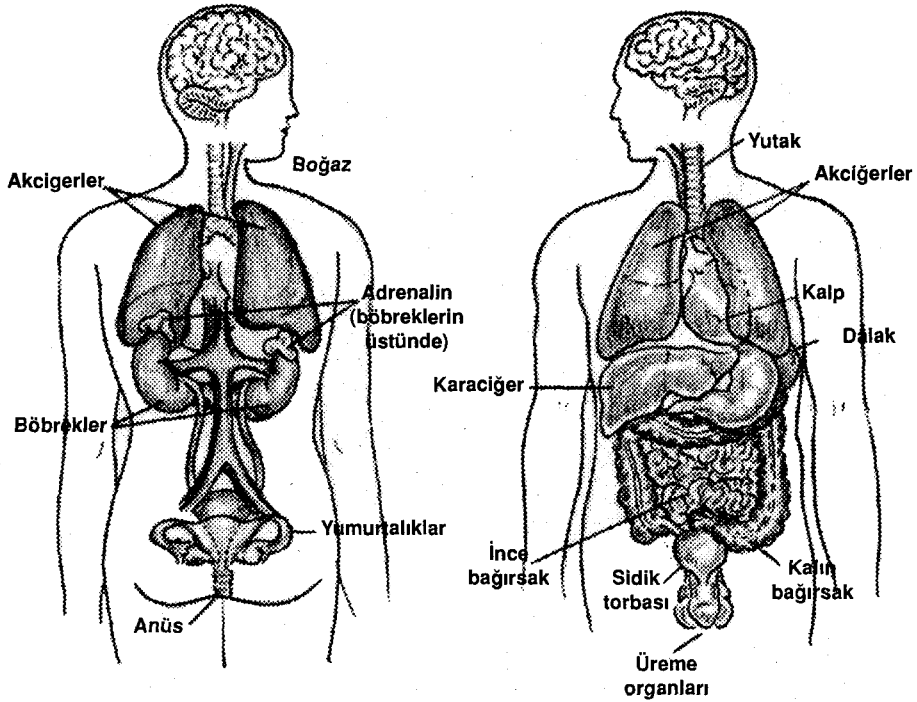




## ***Omuz Problemleri***

- Enerjiyi doğrudan ağrılı bölgeye verin. Üzerinde çalıştığınız insana ellerinizi doğru yerde sandviçlemiş olup olmadığınızı mutlaka sorun.
- Aynı zamanda, gösterilmiş olduğu gibi, koltuk altından omuza enerji verin.
- Bu hareketler başarılı olmazsa, birleşim noktaları üzerinde çalışmayı deneyin, oksipal kemik, boyun, aşağı sırt, kalça ve sonra tekrar omuzlara dönün.



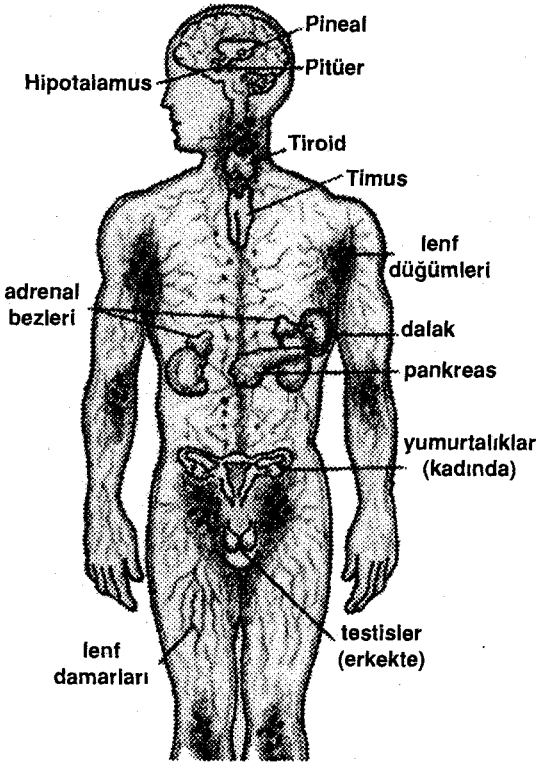


## Organlar

Sandviçleme bedeninin çoğu organlarında işe yarar. Sadece ellerinizin bedeninin her iki tarafında olmasıyla elleriniz arasında enerji akışı sağlıyorsunuz. Seans sırasında hislerini anlamak için hastanızla sürekli diyalog kurun. Bu bilgi sizi daha önce belirlenmemiş olan bölgelerde çalışmaya yönlendirebilir.

Kalbe enerji vermek kan basıncını, düzensiz kalp atışı ve çarpıntıyı düzeltebilir.

Böbrek ve adrenallere enerji verirken, organların üzerinde çalışmak en iyisidir. Bu yaklaşım diğer organlar ve bedeninin yüzeye yakın göz, boğaz ya da mesane gibi diğer bölümleri için de gayet iyi çalışır.



## Bağışıklık Sistemi

Bağışıklık sistemini yeniden inşa etmek ya da şifalandırmak için enerjiyi kullanabilirsiniz.

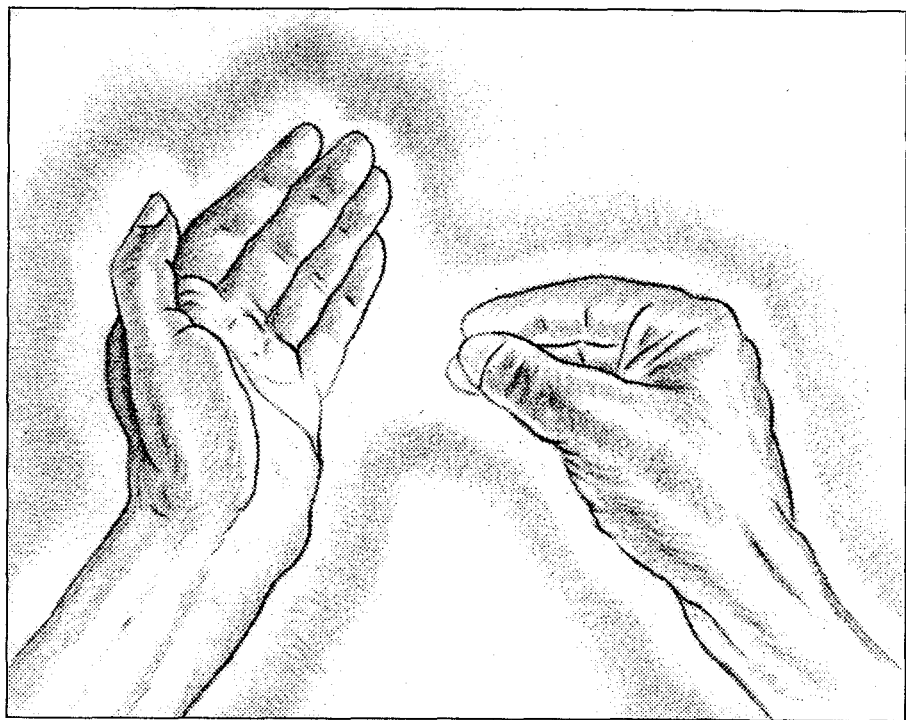
- Pineal, pitüer, tiroid, timus, adrenal, yumurtalık ve testisi kapsayan, endokrin salgı bezlerine enerji verin.

- Boyun etrafına yerleşmiş olan lenfatik sisteme, kol altlarına, göğüse, memelere, mideye ve baldırların içlerine enerji verin.

- Temel organlara – kalp, akciğerler, karaciğer ve böbreklere enerji verin.

- Hastanız neresinde ağrı hissediyorsa o bölgele-re enerji verin.

Bu basit yöntemlerle ailenize, arkadaşlarınıza ve yakınınızda olduğun için şanslı olanlara inanılmaz şifa çalışması yapabilirsiniz.



# *Kısım On*

**U  
Y  
G  
U  
L  
A  
M  
A  
L  
A  
R**

## **Kendine Şifa Vermek**

*Şifanın kalbi yürektir.*



# Kendinize Enerji Vermek

Kendinize bir seans vermek harika olabilir. Bunu söylemişken, kendinize enerji vermenin bir başkasından seans almak kadar güçlü olmadığını söylemek isterim. Biz kendi enerjimizin titreşimine alışmış olduğumuzdan, kendi enerjimizi kendimize geri vermek nadiren başkasından almaktan daha güzel olabilir. Bir arkadaşım şöyle der; "Enerji ile kendinizi şifalandırmak biraz sekse benzer. Kendi kendinize yapabilirsiniz ama aynı şey değildir."

Diğer insanlardan sevgi almak tahmin edilebilir ya da kontrol edilebilir bir şey değildir. Bu enerjetik ve duygusal olarak da doğrudur. Sevginin birçok çeşidi, birçok lezzeti vardır. Her insan bu niteliklerin kendi benzersiz kombinasyonunu ifade edecektir. Bazı insanlar sevgilerini titreşimsel olarak besleyici, merhamet, cesaret, vaat, doğruluğa değer, empati, dürüstlük, incinebilirlik, samimi olma, güven veren ve bunun gibi şekillerde ifade ederler. Sevgi ufacık beş harfe sığmayan birçok lezzete sahiptir. Belki de, kendinizi şifalandırma kendinize sağlamaya alışık olmadığınız bir sevgi lezzetine ihtiyaç duyacaktır.

Benim kendime enerji verirken başarılı olarak tedavi edebildiğim durumlar olmasına rağmen etkisiz olduğum durumlar da vardır. Örneğin, göz bozukluğum ve yaralarım ile ilgili başarılı olurken, iskeletsel yapımın pozisyonunu düzeltmekte başarısız oldum. Her insanın farklı olduğunun farkında olun ve benim güçlü ve zayıf yönlerim sizde olmayabilir.

Birkaç yıl önce, aya baktığımda ayın giderek bulanıklaştığını farkettim ve astronomların neden bunun hakkında bir şey söylemediklerini merak ettim. Aynı zamanda okurken kitapları da daha ileride tutmam gerekiyordu. Gözlerime enerji vermeye başladığımda (günde iki defa beş ila on

dakika), iki hafta devam eden derin bir yanma duygusu hissediyordum. Bunu her gün yapmaya başladıktan bir ay sonra bir gece dışarı çıktım ve dolunaya baktım. Hiçbir bulanıklık olmaksızın tamamen net olarak görünüyordu. Sayfaları kendime yakın tutarak kitap okuyabilmem için gözümü yapabildiğim etki daha uzun zaman aldı.

Belki de bu insanın doğasıdır, ancak kendi gözlerimle çalışmakta tembelliğe eğilimim vardı. Düzenli olarak uygulama yaptığımda yirmi ya da yirmi beş cm uzaktan okuyabiliyorum, uygulama yapmayı durdurduğumda, birkaç ay sonra kendimi yirmi beş ya da otuz cm uzaktan okurken buluyorum. Yeniden çalışmaya başladığımda, görüşümü geri getimem sadece birkaç günümü alır.

Bir yıl önce, bir ağız ameliyatı geçirdim. Dişçinin muayenehanesini terk ettiğim anda, yüzümün sol tarafı kayda değer biçimde şişmeye başladı. Ofisinin yanında bir nehre bakarak oturdum ve ameliyat geçirdiğim yanağıma enerji vermeye başladım.

Yaklaşık bir saat harcadım ve şişmenin yüzde doksanını indirebildim. Bir sonraki randevum muhasebecimi görmektir. (Ben buna iyi gün derim.) Şişme kalmamış olduğundan ve ağrısız durumda olduğum için, biraz önce kök kanalı ameliyatı geçirdiğime inanamadı. Eve vardığımda ağrı hissetmeye başladım. Arabamdan tam çıktığım sırada aniden keskin bir ağrı hissettim. Bu ağrı sadece bir saniye sürdü ve elimi yanağıma koyar koymaz geçti. Günün geri kalan kısmını bir elimi yanağımın üzerine koyarak geçirdim. Dişçinin dişimi beni ameliyat ettiği üç defasında da, ağrı kesici ilaçlara ihtiyacım olmadı, sadece zaman zaman hafif bir ağrı hissettim. Bu rahatsızlık enerji vermeye başladığımda hemen azaldı.

Hatırladığım bir diğer seferinde, arkadaşlarım taşınmama yardımcı oluyorlardı. Bir kutuyu kaldırırken, aniden kafamı tahta bir kirişe çarptım. Dizlerimin üstüne düştüm "yıldızları saydım". İlk tepkim başımı ovalamak oldu, gene de bunun yerine kendimi o noktaya parmak uçlarımla hafifçe dokunmaya zorladım ve enerji vermeye başladım. Yaklaşık iki dakika sonra, ağrı kaybolmuştu, çalışmaya devam ettim. Yirmi dakika sonra çizgi filmdeki karakterlerden biri gibi başımın tepesinde bir şişlik olacak mı diye merak etmeye başladım. Dikkatle başıma dokundum ve acı hissetmedim. Daha sert bastırmaya başladım, ancak kendimi yaralamış olduğumla ilgili hiçbir işaret yoktu.

Bunu yapabilenin bir tek ben olmadığımı biliyorsunuz, öğrencilerimden biri sebzeleri dilimlerken bıçağı kaydırır ve parmağı kemiğine kadar kesilir. Diğer eliyle parmağını kavrar ve derhal parmağına enerji vermeye başlar. Birkaç dakika içinde acı ve kanama durmuştu. Ağrı geri gelmedi ve dikiş ya da diğer bir tedaviye ihtiyacı olmadı.

Bedeniniz problemi titreşimsel olarak henüz tanımlanmamış olduğundan yeni yaralanmalar bir şekilde sistematik durumdaki kişisel tedaviden daha kolay gibi görünmektedir.

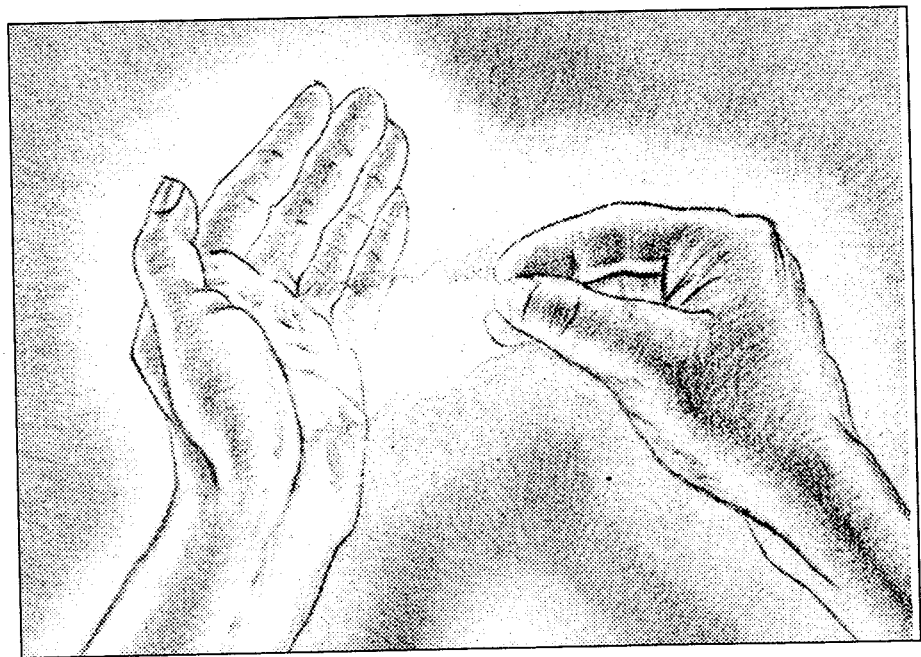
Kişisel şifa ile ilgili birçok örneği yazmak üzere düşünürken bir arkadaşımdan mektup aldım. "Bugünlerde Kuantum-Dokunuş'u epey kullanıyorum. Dans dersinde kaydım ve dizimi kızarmış yumurta büyüklüğünde bir şişlik yaratarak morarttım. Dersten sonra enerji verdim, birkaç saat içinde sadece hafif bir pembelik kaldı ve şişlik neredeyse yok oldu. Bu bayağı işe yarıyor!"





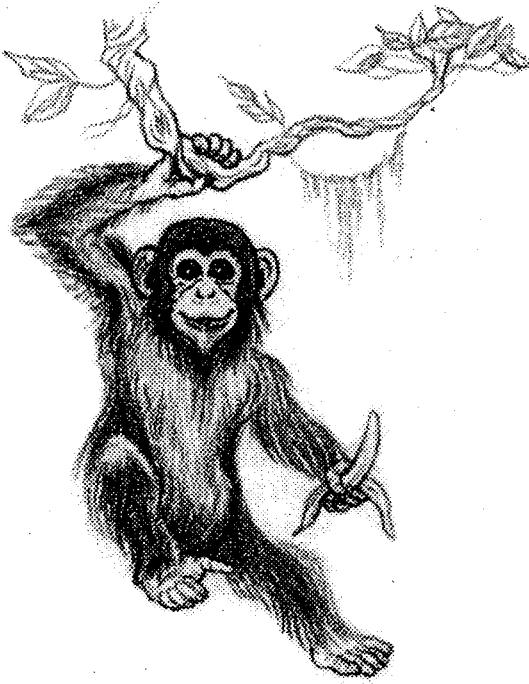
# Kendine Şifa Vermek İle İlgili Talimatlar

- Kendinize düzenli olarak ve sık sık enerji verin. Kendinizi şifalandırmak birçok seans gerektirebilir, tüm beden süpürmelerini yaparken ve enerji çalıştırırken kendinize enerji vermek iyi bir fikir olabilir. TV ya da sine-ma seyrederken hatta kitap okurken bile uygulama yapabilirsiniz. Kitabı tutmak için özel bir yol bulamazsanız bu tek elle uygulanan bir seans olabilir.
- Bedeninizin rahatça yetişebildiğiniz bölümlerini sandviçleyin, yetişemediğiniz bölgelere ellerinizi yerleştirin. Örneğin, kalbinizi sandviçlemek zor olur, bu nedenle her iki elinizi kalbinizin üzerine yerleştirin.
- Sırtınızın ortası gibi, ulaşılamaz bir bölgede çalışıyorsanız, bölüm 12'de anlatılan uzaktan şifa tekniği ile çalışabilirsiniz.
- Seanslarınızı olabildiğince güçlendirmek için nefes tekniğini pompalayarak abartın. Uzanırsanız, sersemlik ya da baş dönmesi hissetmeden ateş nefesini daha uzun süre yapabilirsiniz. Bu şekilde, kendi titreşimlerinizi derinden değiştirebilir ve daha etkili olursunuz. (Kalp hastalığı olan kişilerin bunu uygulaması güvenli olmayabilir. Emin değilseniz doktorunuzla konuşun.)
- Bu tekniklerin kombinasyonunu denemek çok güzel olabilir; aynı anda birden fazla teknik uygulayabilirsiniz. Örneğin, kendi üzerinizde çalışırken tonlama ve yükseltilmiş rezonans tekniğini (bölüm 12) yapabilirsiniz.
- Sabırlı olun. Çoğu kişi memnuniyetle bir arkadaşı üzerinde kırk ya da altmış dakika sarf edebilir, ancak kendi üzerinde çalışırken beş ya da on dakikayı zor bulurlar.



# Kısım On Bir

## Hayvanlara Şifa Vermek



*“Maymunlar en sevdiğim insanlardır.”*

*Bilinmiyor*

U  
Y  
G  
U  
L  
A  
M  
A  
L  
A  
R



Hayvanlarla çalışmak, sevgileri çok hazır olduğu ve cömertçe verdiklerinden çok keyifli olabilir. Evcil hayvanlarımız ve diğer hayvanlar bizleri yaşımız, kilomuz, ırkımız ya da yaşam şeklimiz nedeniyle yargılamaz. Dahası, Batılı tedavi usulüne karşı önyargılı değildir, sadece sevgiye karşılık verirler.

Kuantum-Dokunuş her cins hayvanda son derece iyi çalışır: Köpekler, kediler, atlar, fareler, tırtıllar ve hatta tavşanlar. Hiçbir fark yoktur. Herkes hayvan hikâyelerini sevdiğinden ben de size birkaç tane anlatacağım.

Geçen sene ders vermek için Maine'e vardığımda, Billie'nin evinde kaldım. Daha önce de söylediğim gibi on tane kedisi vardı. Billie ile yaptığım sohbetlerden en sevdiği kedisinin (Kısım 5'de, adına teknik olan kedi) Julius'un birkaç ay önce çok hasta olduğunu öğrendim. Birkaç defa kediyi veterinerine götürmüş olmasına rağmen yardımcı olamamışlar ve hatta problemin ne olduğunu bile anlamamışlardı. Evine gittiğim zaman her yerde bir kedi görüyordum, ancak köşede bir yerlerde tüyleri kirli bir kedi vardı ve kanepenin yanından geçerken bana bir bakış attı. Julius'u bulduğumu hemen anlamıştım.

Çantalarımı yere koydum, ona doğru yürüdüm ve kendimi tanıştırdım. (Kedi lisanında bu kedinin elimi koklamasına izin vermek demektir.) Julius son derece zayıftı ve topallıyordu, tüyleri hafifçe nemliydi ve başını kaldıracak gücü yoktu. Karnına enerji vermeye başladım ve bir iki dakika içinde, kısım 3'de anlattığım "bloke kalıp" dediğim durumla uğraşmakta olduğumu anladım. Beş dakika kadar enerji verdim, titreşimleri sadece biraz güçlenmeye başladı. O noktada Billie ve Heather'ı çağırdım ve bana yardım etmelerini istedim. Billie ve Heather Kuantum-Dokunuş'u bitirmiş uygulamacılarıdır ve grup seansları genellikle daha hızlı ve kolaydır.

Üçümüz, on dakika boyunca enerji verdik, Julius gerindi ve koltuktan yere atladı. Bu seans üzerine o zamanlar pek düşünmemiştim. Birkaç dakika sonra bir ip, top ve çubuktan meydana gelmiş bir kedi oyuncağı buldum. Topu yerde sürükleyince, bir darbe vurarak almadan önce, kibarca benim onlara topu vermeme bekleyen kedilerden bir halka ile çevrildim.

Julius bu oyunu gördüğünde, Julius Billie'nin daha önce hiç görmediği bir şey yaptığını söyledi. Neredeyse ceylan gibi sıçrayarak, birkaç çift pati darbesi yapmaya başladı. Adeta oyunun içine zıplarcasına, bunu üç dört kere tekrarladı. Oraya geldiğinde, topu almak için dairenin üstünden tekrar tekrar atlayarak oyunu kendi kontrolüne aldı. Birkaç dakika sonra Billie kapıyı açtığında Julius birinciydi.

Julius'un bu tek seanstan sonra hiçbir sağlık sorunu olmadı. Yedi hafta sonra tekrar bir Kuantum-Dokunuş sınıfına ders vermek üzere geri döndüğümde, onunla zaman geçirme fırsatım oldu. Beni tanımış gibi görünüyordu ve son derece sevecendi. Ben ona enerji vermeye ve bu sefer ne olacağını görmeye karar verdim. Bunu çok sevdi ve daha da heyecanlandı. Bu defa elimi yakaladı, yalayarak, ısırarak ve el atarak oyuncu bir tavırla azıcık acıtmaya bile başladı. Bundan birkaç saniye sonra, Julius bana baktı ve benim bundan eğlenmediğimi gördü ve derhal ısırmayı kesti. Kalktı ve başka bir tarafa yürüdü.

Bir saat sonra Billie bana daha önce Julius'un hiç yapmadığı bir şey daha yaptığını söyledi— bir kuş yakalamıştı. Öyle görünüyor ki her iki seans gerçekten de bu ufak kedinin "içsel kaplan"ını ortaya çıkarmıştı. Kedilerin Kuantum-Dokunuş seansından sonra avlanma isteği duydukları benzer hikâyeler işittim.

Bir diğer olayda, bir arkadaşımın kalça kemiği birleşiminde problemleri olan bir köpeği vardı (bir Newfoundland). Köpek yürüyemiyordu ve ambulansla veterinerine götürmek zorunda kalmışlardı. Veteriner bunun gibi olan durumlarda, köpeğin uyutulması gerektiğini söyledi. Ben köpeği gördüğümde geri eve gelmiş ve yürüyemez durumdaydı. İki günlük sürede, iki seanstan sonra köpek yeniden yürüyordu ve hiçbir problemi yoktu.

Korkmuş genç bir tavşana enerji verdiğim ve sırt üstü yuvarlanarak ve gerinebildiğince gerinerek reaksiyon verdiğini anlattığım kısım bir'e tekrar bakabilirsiniz. Arkadaşım Henri kendi kaplumbağasıyla benzer neticeler elde etti. Kaplumbağa 20 cm uzunluğunda bir Afrika Sidenek'i'ydi ve doğası gereği son derece güçlü bir korunma bilinci vardı. Vahşi ortamdaki alışkanlığı, eğrelti otlarının sarktığı yerlere yakın, suyun kenarında ya da yırtıcı hayvanlardan kaçmak için sıkışık yerlere yuvalanmak olurdu. Her çeşit temastan kaçıyor ve asla güneşe çıkmıyordu. Henri "Ben ona enerji verirken dizimin üstünde tutuyorum. Bir elim üst kabuğunu kaplıyor ve di-

ğeri altta duruyor. Ben enerji vermeyi sürdürdükçe tamamen rahatlıyor ve boynunu, kollarını ve bacaklarını gerek dışarı çıkarıyor. Biz böylece dakikalar ve saatlerce durabiliriz” diyor.

Hayvanlarda seans yaparken iştahınızı kabartmak için bir Hikâye daha anlatacağım. Bir arkadaşım atına Kuantum-Dokunuş seansı yapmamı istedi. Ben atlarla vakit geçiren insan tipi değilim, ancak yeni deneyimin keyfini çıkaracağımı düşündüm. Güneşli bir öğleden sonra, atın sırtına enerji veriyordum, arkadaşım bana atı “uyuttuğumu” söyledi. “Umarım bunu veteriner lisanında söylüyorsun” dedim.

“Hayır, gerçekten uykuya geçiriyorsun” dedi. “Bunu nasıl söyleyebiliyorsun?” dedim. “Sadece gözlerine bak” dedi. Atın gözlerine baktım, düşüyor ve kapanıyordu, kalçasının alt kısmı da sallanıyor ve titriyordu. Bir dakika sonra atın kafası düşüverdi, aynı yururken uykuya dalan bir insan gibi. At yeniden uyandı ve şimdi kafasını ahırdaki metal parmaklıkta dinlendiriyordu. Ata enerji vermeye devam ettikçe, üç defa kafası metal parmaklıktan kaydı.

İnsan hastalarımda olduğu gibi, enerjinin ne yaptığını hiçbir zaman bilemiyorum. Sadece muhteşem şeylerin olacağına güveniyorum.



# Hayvanlarla Çalışmak İçin Prensipler

Şifalanmaya ihtiyacı olan bölgeye sandviç yaparak enerji verin. Veterinerin koyacağı teşhis problemin yerini belirlemenize yardımcı olabilir.

- Çalıştığınız sürece nefes tekniğinize devam edin.
- Hayvanlar konuşamadıklarından, ellerinizdeki hislere, kısım 3'te tarif edildiği gibi daha çok dikkat edin. Bu her bir yerde elinizi ne kadar tutacağınıza yardımcı olacaktır.
- “Yanlış” yapmayacağınızı bilin. Enerji nereye gitmesi ve ne yapması gerektiğini bilir.
- Gerektiği takdirde seanslara devam edin.
- Hayvanınızın tüylerini tararken, aynı zamanda onlara enerji vermeyi deneyin. Bu, her türlü okşama hareketi ile çalışır, kulaklarının arkasını kaşırken ya da karınlarını severken.
- Onlara banyo yaptırmadan önce ya da banyo yaptırırken enerji verin. Banyo suyunu da enerjilendirebilirsiniz (bak kısım 15). Bu özellikle hayvanınızın eğlence listesinde banyo yapmak yoksa işe yarar.
- Kendinizinkine de olabildiği gibi (bak kısım 15) aynı zamanda onların da su ve yemeklerine enerji verebilirsiniz. Hayvanlar konserve gıda yedikleri için öncelikle gıdalarının enerjetik durumunu değiştirecektir.

Çalışmanızın neticesinde şaşıracağınızdan ve keyifleneceğinizden eminim.





# Kısım On İki

## Uzaktan Şifa



*Işık hızından çok daha hızlı,  
şefkat ve dualarımız sevgi hızında hareket ederler.  
Anında gerçekleşir!*

U  
Y  
G  
U  
L  
A  
M  
A  
L  
A  
R



# Bağlantıda Olmak

Hepimizin birbirine, genel görüşün bizi inandırmış olduğundan çok daha ileri bir seviyede bağlantılı olduğuna inanıyorum. Kişisel seviyede, aile ve dostların iyi halde olmaları farkında olduğumuzun ötesinde her şeyden önemlidir. Ani bir kayıp bu noktayı keskin bir şekilde ortaya koyar. Birçok kişi medyanın kötü haber vızıltılarından ya kayıtsız ya da donuklaşmış hale gelmiş olmalarına rağmen, bazen hiç tanımadığımız bir çocuk ya da liderin kaybı bizleri derinden etkiler. Ekonomik olarak bakıldığında, bir kıtadaki problemlerin hızla tüm dünya pazarına etki ettiğini görüyoruz. Global olarak baktığınızda ise, bir tane büyük okyanusumuz var ve hepimiz aynı suyu, aynı havayı ve aynı dünyayı paylaşmaktayız. Bizlerin hayatları ve kaderleri ayrılamayacak şekilde bağlantılıdır. En küçük parçacıkların bile şaşırtıcı biçimde bağlantılı olduklarının farkında olmayabilirsiniz.

Kuantum fiziğinin tuhaf ve neredeyse sihirli dünyası hakkında birçok kitap yazılmıştır. Gary Zukav, "*The Dancing Wu Li Masters*" adlı kitabında şöyle yazmıştır:

Bell'in teoremi matematiksel bir yapıdır, matematikçi olmayanlar için anlaşılabilir gibidir. Ancak, bunun imaları bizlerin temel dünya görüşünü derinden etkileyebilir. Bazı fizikçiler bunun, belki de fizik tarihindeki en önemli çalışma olduğuna inanmaktadır. Bell'in teoreminin imalarından biri, derin ve temel bir seviyede evrenin "ayrı parçalar"ının birbirleriyle çok yakın bağlantıda olduklarıdır. Fizikçilerin sıfır döneminin iki partikül sistemi dedikleri şey olduğunu varsayalım. Bu, sistemin içindeki her bir partikülün diğerini iptal etmesi manasına gelir. Böyle bir sistemin içindeki partiküllerden biri yukarı doğru dö-

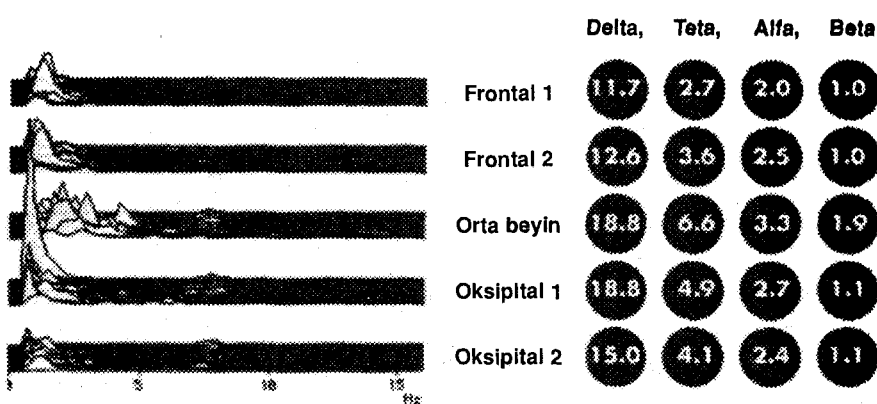
nerse, diğ er partikül aşağı doğru dönecektir. Birinci partikül sola döne rse, ikincisi sağa dönecektir. Partiküllerin nereye yönelik oldukları farketmeksizin, dönüşleri her zaman eşit ve birbirlerinin tersinedir.

Çoğu kuantum fizikçisi, birbirlerinden uzağa ışık hızında seyahat eden ikili fotonların, her nasılsa bir diğ erine anında, ışık hızından çok daha ç abuk cevap verebildiklerini uzun uzun düşünmektedirler.

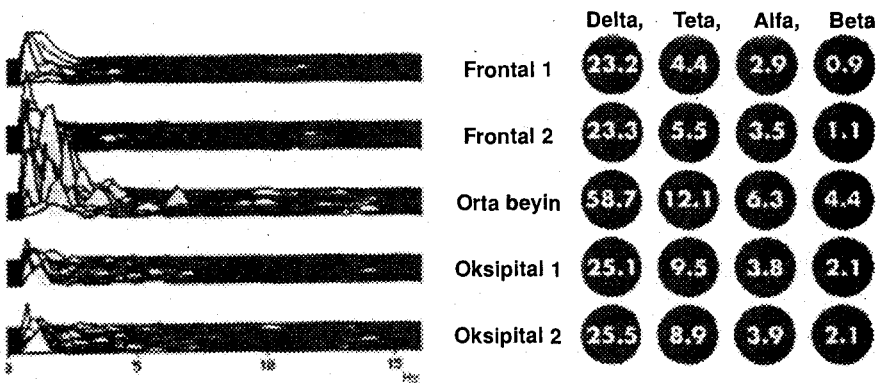
Bu iki partikül ters yönlere yollanırsa, birbirlerinden ne kadar uzakta olduklarının önemi olmadan, birbirleriyle bağlantı halindedirler. Birbirlerinden binlerce ışık yılı uzakta olabilirler, ancak partiküllerden biri dönmesini değiştiren manyetik bir cihazdan geçerse, diyelim ki yukarıdan aşağıya, diğ er partikül, mesafenin hiçbir önemi olmaksızın, anında ve spontan olarak kendi dönüşünü aşağıdan yukarıya doğru değiştirir. Ben sevgimizin etkisinin de aynı şekilde yolculuk yaptığına inanıyorum.

Sık sık entelektüel ya da manevi anlamda birbirlerimizle olan bağlantımız üzerine düşünürüm, ancak birbirimize fiziksel olarak bağlantılı olma anlayışını, Dr.C.Norman Shealy M.D,Ph.D'i Springfield Missouri'deki kliniğinde ziyaret ettiğimde kavradım. Kuantum-Dokunuş'un pozisyonu nasıl etkilediğini ve onun en zorlu bazı kronik ağrılı hastalarını tedavide ne kadar etkili olduğunu gösterdikten sonra, Dr. Shealy Kuantum-Dokunuş'un uzaktan beyin dalgası paternlerine nasıl etki edebileceğini anlamaya karar verdi. Bu benim daha önce hiç denemediğim bir şeydi ve dürüst olmak gerekirse, neticeden tamamen emin değildim.

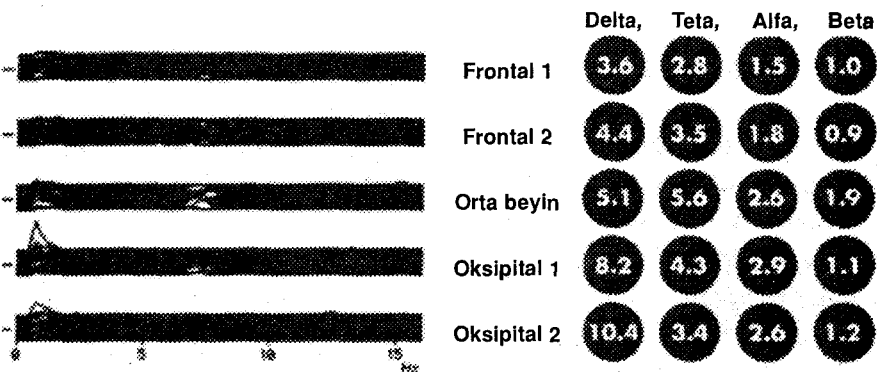
Dr. Shealy yaşlıca bir beye bir saat uzanmasını, beyin dalgalarını haritalandıracadığımızı söyledi. Adama benim uzaktan şifa seansı vereceğim söylenmedi. "Uzaktan" kelimesini hasta ve uygulamacı arasında hiçbir fiziksel temas olmaması anlamında kullanıyorum, sadece beş metre uzağındaydım, ancak benim ve diğ erlerinin deneyimlerime dayanarak, benim beş metre ya da beş bin metre uzakta olmam fark etmezdi. Otuz dakika boyunca, adamın beyin dalgalarını monitorize ettik ve bu bilgiyi temel olarak kullandık. Bu noktada, Norm'un asistanlarından biri uzaktan şifaya başla işareti vermek için omzuma hafifçe dokundu. Sonraki otuz dakika ben enerji verdim ve bitirdiğimde, etkilerini görebilmek için adamın beyin dalgalarını beş dakika daha monitorize ettik.



Yukarıdaki veriler, denek otuz dakika boyunca dinlendikten sonra beyin dalgalarının faaliyetinin temel çizgisini temsil etmektedir.



Uzaktan şifa başladıktan beş dakika sonra. Delta faaliyetindeki belirgin yükselmeye dikkat edin.



Otuz dakika uzaktan şifa yapıldıktan sonra beyin dalgalarının faaliyeti son derece durgunlaştı.

Neticeler beni bir hayli şaşırttı. Enerji vermeye başladığım ilk beş dakika içinde, adamın delta beyin dalga aktivitesi önemli bir oranda yükseldi. Beynin sol ve sağ frontal bölümünde delta dalgaları 11.7 ve 12.6 sırasıyla, 23.2 ve 23.3'e fırladı. Orta beyindeki okuma 18.8'den 58.7'ye; oksipital okumalar 18.8 ve 15.0'den 25.0 ve 26.3'e çıktı. Seansın sonunda, adamın frontal delta okumaları şaşırtıcı biçimde 3.6 ve 4.4'e düştü, orta beyin 5.1'lerdeydi ve oksipital okumalar 8.2 ve 10.4'e geldi.

Dr. Shealy otuz yıldır beyin dalgaları üzerinde çalışan biri olarak, böyle durgun bir patern görmediğini söyledi. Bu konuyu çok iyi bilmiyor ve sadece beyin aktiviyelerini okuyor olsaydı, adamın beyinin ölmüş olduğunu düşünebileceğini ilave etti. Eski bir beyin cerrahından gelen bu yorumu özellikle ilginç buldum.

Bu deneyimi takip eden günlerde, bu çalışmanın derinliği ile tekrar sarsıldığımı anladım. İçimin derinlerinde, düşüncelerimin bu kadar etkisi olduğunu bilmiyordum, ancak açıkça böyleydi. Neler olduğunu düşündüğümde, uzaktan şifanın birbirimizle nasıl bağlantılı olduğumuzu gösterdiğini ve sevgimizin gücünün ne kadar güçlü olduğuyla ilgili bir başka keyif verdi.

Seans sırasında birine dokunurken, dokunun titreşimlerini doğrudan değiştirmek üzere çalışıyoruz. Uygulayıcının hastaya olan yakınlığı nedeniyle buna "lokal şifa" adını verdim. "uzaktan şifada" uygulayıcı iki ya da beş metre uzakta ya da ayda bile olabilir, alan düşünce ile yaratıldığından etkisi aynı güçte olacaktır.

Lokal şifa ile uzaktan şifayı birbirinden farklı yapan şeylerden biri, uzaktan yapılan şifanın iskeleti kolaylıkla hareket ettiremediğidir. Yani, kemikler lokal şifada olduğu gibi, simultane olarak kendilerini düzenleyemez. Bu durumda, uzaktan şifa çalışmasının, lokal şifa çalışmasından farklı bir alan yarattığı anlaşılıyor. Uzaktan yaratılan alanı ve yakında yaratılan alanı aynı anda tutmanın, iki insanın beraber çalışmasından kaynaklanan enerji sinerjisi yarattığını düşünüyorum. Elde edilen neticeler önemli ve sevindiricidir.

Kuantum-Dokunuş dersleri verdiğim sınıflarımda, grupları odadaki tüm insanlara uzaktan şifa yapmaya yönlendiriyorum. Hemen hemen herkes enerjiyi açıkça hissedebildiğinden, bu deneyim oldukça dramatik oluyor. Diğer başka şeylerde olduğu gibi, uzaktan şifa çalışmasının kendi güçleri, yönleri ve sınırlamaları vardır.

Uzaktan şifanın nasıl çalışabildiğini gösteren bazı örnekler vermek istiyorum.

John adındaki bir öğrencim bana tümörü olan teyzesinden bahsetti. Teyzesi adına çok endişeliydi. O akşamüstü tam yedide John teyzesine enerji yollamak için hazırlandı. Yoğun olarak odaklandı, nefes tekniklerini yaptı ve buna tam otuz dakika devam etti. Sekizden az sonra, teyzesini telefonla aradı ve havadan sudan sohbeğe başladı; kocan nasıl, çocuklar ne yapıyor, neler oluyor...on beş dakika sonra John ona sağlığının nasıl olduğunu, özellikle tümörünü sordu. Aniden teyzesinin sesi canlandı, çok şaşkırtıcı bir şey olduğunu, akşam tam yedide "Tüm bu enerji tümöre gidiyor" hissini aldığını, sanki tümörün akıp gittiğini ve küçülüyormuş gibi hissettiğini söyledi. John ona bu hissin ne kadar sürdüğünü sordu, teyzesi tam yarım saat diye cevap verdi, ancak şimdi kendini sıcacık ve harika hissediyordu, iyileşme potansiyelinin olduğu heyecanı içindeydi. John enerji verdiğini bunu anlamayacağını düşünerek söylemedi. Anlaşılan teyzesi açıklamaları anlamasa da sevgiyi algılayabiliyordu.

Bir akşamüstü arkadaşım Lauri ile telefonda konuşuyordum, ciddi bir alerji krizi geçirmekte olduğunu ve rahatsız edici bir sırt ağrısı olduğunu söyledi. Sertifikalı bir hemşire olarak eğitilmiş Lauri kendine ilaç vermeye hazırlanıyordu, ancak bu ilaçların kendisini birkaç gün "halsiz bırakacağını" ve işinde verimli olamayacağını bildiği için de isteksiz davranıyordu. Üzerinde çalışmak için bana gelmesini söyledim, ancak saatin geç olduğunu ve kendini araba kullanacak kadar iyi hissetmediğini söyledi. "O halde izin ver uzaktan şifa yapayım" dedim. İlaç almak konusunda ınatçıydı, ben itiraz ettim. Sonunda, bir saat sonra kendini daha iyi hissetmediği takdirde ilaç alması üzerine anlaştık. Enerji göndermeye başladım, yirmi beş dakika sonra telefonum çaldı. Sadece allerjik semptomlarının geçmekle kalmayıp sırt ağrısının da kaybolduğunu söyledi.



# Uzaktan Şifa için Talimatlar

- **İzin alın.** Uzaktan şifa vermek için her zaman izin almak iyi bir fikirdir. Bir sebepten dolayı izin alamazsanız, sadece enerjinin en yüksek hayrı için kullanılması iznini alın ve o kişiye yollayın. En yüksek hayır için enerji göndermek her zaman iyidir.
- **Şifalandırılacak kişi ile bağlantı kurun.** Bir kişiye, hayvana ya da bitkiye enerji gönderirken enerjinin kime gideceğini bilmelisiniz. Kişisel olarak tanıımıyorsanız, bir resminin olması odaklanmanıza ve enerjiyi yönlendirmenize yardımcı olabilir.
- **Kendi ruhsallığınızla bağlantı kurun.** Bu, bunu yapmaya eğilimli olanlar için yararlıdır. Yardım istemek çalışmayı geliştirir.
- **Odaklanmanıza yardımcı olması için vekil bir obje kullanın.** Uzaktan şifa yaparken odaklanmış durumda kalmanın daha çok konsantrasyon gerektirdiği kabul edilir. Sadece nefes üstüne odaklanarak, ellerinizi kişinin üzerine koyamazsınız; enerjinin gönderdiğiniz yere gitmesi için niyetinizi devam ettirmelisiniz. Bu nedenle, birçok kişi onlara fiziksel bir odak sağlaması için bir oyuncak ayı, yastık ya da battaniye tutarlar. Bir vekil kullanmak gerekli değildir, ancak kullanmayı seçerseniz bu da bir seçenektir.
- **Dikkatinizi enerjiye ihtiyacı olan yere getirin ve bu yerin ellerinizin arasında olduğunu hayal edin.** Enerjiyi gönderdiğiniz yerin ellerinizin arasında olduğunu görebilir ya da hayal edebilirsiniz. Hayal gücünüzü kullandığınız için doğrudan organlar ya da diğer dokular üzerine çalışabilirsiniz. Buradaki anahtar, dikkatinizi sadece enerjiyi göndermek istediğiniz yere getirmek değil, aynı zamanda orada kalmasını sağlamaktır.
- **Nefes egzersizleri kullanın ve enerji verin.** Tüm Kuantum-Dokunuş çalışmalarında olduğu gibi, nefes egzersizlerine devam edin ve enerjiyi kuvvetle ellerinizde çalıştırın.
- **Farklı teknikleri birleştirin.** Uzaktan şifa çalışması, farklı teknikleri birleştirerek kullanmak için büyük bir fırsattır.
- **Zaman ayırın.** Uzaktan şifa otuz, kırk, ya da altmış dakika sürebilir. Bu uygulayıcının zaman ayırmasını gerektirir.

- **Netice ile ilgilenmeyin.** Diğer Kuantum-Dokunuş çalışmalarında olduğu gibi sadece şifayı gerçekleştirecek titreşimi sağladığınızı ve şifalanmaktan o kişinin sorumlu olduğunu hatırlamanız önemlidir.

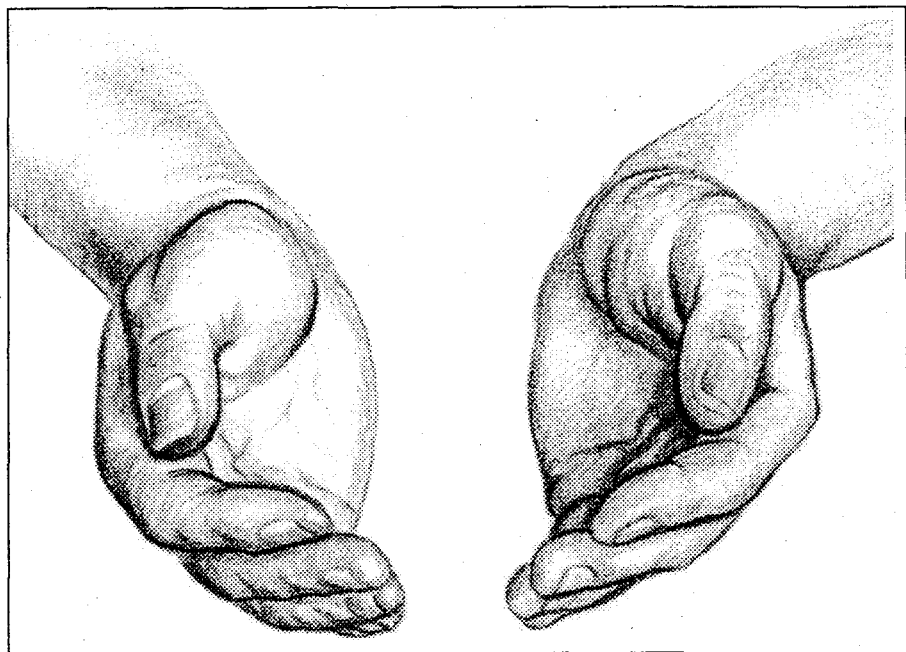
Sevgimizin gerçekten etkisi olduğunu ve göndermeyi istediğimiz insanlar tarafından hissedilebildiğini anlamak harika bir şeydir. Ben şimdi "Ona sevgilerimi yolla" cümlesini kullandığımda, aniden "Bunu ben kendim de yapabilirim" diye düşünüyorum.

## Yükseltilmiş Rezonans Tekniği

Yükseltilmiş rezonans tekniği, uzaktan şifa becerisinin de kullanıldığı ellerle çalışma tekniği olduğu için bu bölüme yerleştirdim. Bu teknik olağanüstü güçlüdür ve enerji verirken benim en sevdiğim yaklaşımlarımdan birisidir. Bu teknik, aynı anda iki şeyi yapıyor olduğunuzdan oldukça fazla beceri ve konsantrasyon gerektirir.

1. Normal olarak yaptığınız gibi ellerinizi hastanızın üzerine yerleştirin ve enerji vermeye başlayın.
2. Ellerinizden enerji verirken zihninizi tedavi edilmekte olan dokunun "içine girmek" için kullanın. Her nefesle, zihninizi üzerinde çalıştığınız dokuda tutun ve ellerinizden enerji verirken aynı zamanda orada kalmaya devam edin.

Dokuya girmek için zihninizi kullanın dediğimde, dikkat odağınızı çalıştığınız kişinin bedeninin o bölgesinde, içinde tutmanızı anlatıyorum. Üzerinde çalıştığınız dokuda neler olmakta olduğu ile ilgili belirli bir imgeleme yapmanız gerekmez, farkındalığınızı orada tutabilmek için sadece niyete ihtiyacınız vardır. İstedığınız takdirde, dikkatinizi verdiğiniz beden bölgesini ışıklı olarak hayal edebilirsiniz. Diğer bir olasılık, üzerinde çalıştığınız alanın içine fiziksel olarak bir enerji topu getirdiğinizi ve bu topu döndürdüğünüzü hayal etmektir. Asıl önemli olan, dikkatinizi o bölgede tutmanızdır. Zihninizle, enerjiiyi bedenlerine verirken aynı zamanda, nefesinizi devam ettirerek enerjiiyi ellerinizde çalıştırıyorsunuz.



# *Kısım On Üç*

## **Duygusal Şifa**

*İstenmeyen ve sahiplenilmeyen duyguların  
bulanık sularının altında,  
gerçekten kim olduğumuzun sınırsız ve  
gizli hazinesi yatar.*

## Duygular ve Şifa Süreci

Helen'e beşimiz grup seansı yapıyorduk. Helen, Dr. Norman Shealy'nın geleneksel ya da alternatif hiçbir tedaviye cevap vermemiş olan, en zorlu ağrı hastalarından biriydi. Seansın yaklaşık yirminci dakikasında, oldukça rahatsız bir hale geldi. Ona ne olduğunu sorduğumuzda, "Hissetmek istemediğim duygular yukarı çıkıyor ve bu duyguları hissetmekten korkuyorum, çok karanlıklar, tekrar iyi olamamaktan korkuyorum" dedi. 1998 yılının Ağustos ayı idi. Ben Dr. Shealy'e ve personeline Kuantum-Dokunuş'un kronik ağrı hastalarında ne kadar etkili olduğunu gösteriyordum. O sırada Helen benden, Dr. Shealy ve onun üç personelinden Kuantum-Dokunuş seansı alıyordu. İlerleyen dakikalarda rahatsızlık seviyesi arttı ve Dr. Shealy onunla konuştu ve geri kalanlarımız nefes almaya devam ettik.

Olabilecek en kibar ve sevecen şekilde, Dr. Shealy Helen'i kabaran duygularını hissedebilmesi için kendini bırakmasına cesaretlendirdi. "Hayır, hayır" diye itiraz etti Helen. "Kendimi bu duyguları hissetmek için bırakırsam yaşamımın geri kalanında bu duygulara saplanıp kalırım." Beş dakika boyunca şefkatli ve sevecen bir şekilde ikna etmeye çalıştıktan sonra, Dr. Shealy Helen'i duygularının dışarı çıkması için yeteri kadar güvende hissettirdi. Sonra, Helen beş dakika kadar süren yoğun bir ağlama dalgasından geçti ve bundan hemen sonra kendisini oldukça iyi hissetmeye başladı. Seansta, on beş dakika sonra tamamen yeni bir hüznün dalgası hissetmeye başladı. Tekrar itiraz etti, duygularını hissetmek için kendini bırakırsa, sonsuza kadar orada takılı kalacaktı. Dr. Shealy bir kez daha durumun bu olmadığı ve iyi olacağı ile ilgili güvenini tazeledi. Helen kendisini daha emniyette hissederek, bir sonraki duygu dalgasının kendi aracılığıyla kabarmasına izin verdi. Bu keder dalgası öncekinden daha da yo-

ğundu. Birkaç dakikalık gözyaşından sonra bir kez daha acının olduğu alanı sevinç kapladı.

Seansın sonunda, fiziksel ağrılarının yüzde yetmişinin rahatladığını bildirdi. Bunlar, yirmi senedir denedikleri hiçbir geleneksel ya da alternatif terapiye cevap vermemiş ağrılardı. Ona duygusal olarak ne deneyimlediğini sorduğumuzda, bu hayatta bebeği olamayacağını bildiği için hüznü olduğunu söyledi. Bir şekilde, bu duyguların yoğunluğunu hissetmek için kendini tamamen bıraktığında fiziksel ağrısının çoğu kalkmıştı. Helen, yetiştirecek bir çocuğu olmadan kendini yaratıcı ve başarılı bir kişi olarak kabul edemeyeceğini ve geleceğin onu heyecanlandırmadığını söylemeye kadar gitti.

Kuantum-Dokunuş seansları sırasında yükselen duygular oldukça yaygındır. *Patlamalı deneyimler ortaya çıkaran belirli duyguların sürekli olarak bastırılmış, sindirilmiş, sıkıştırılmış duygular olması çok büyüleyicidir. Çoğunlukla, bu duyguların cesurca, tam olarak deneyimlenmesi, fiziksel şartların çözülmesi ya da değişime uğraması için gereklidir.* İnsandaki en büyük engelin duygularımızın yoğunluğunu tam olarak yaşamaya gönlüsüz olmamız olduğuna inanıyorum.

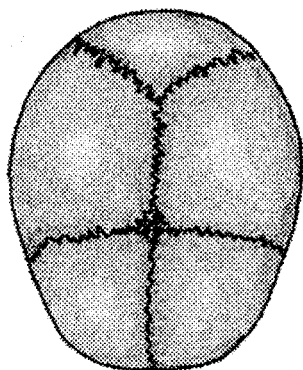
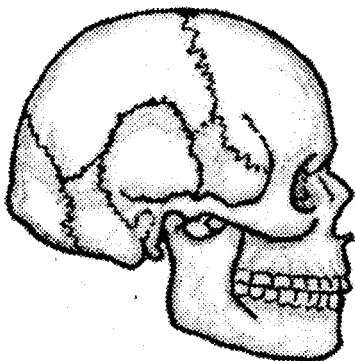
Çoğu insanlar için kızgınlıklarını ifade etmek özellikle zor ve korkutucudur. İncitme, rezil etme, utanç, dehşet, öfke ve nefret gibi diğer duygular çeşitlerini ifade etmek genellikle kolay olmaz. Ne yazık ki, olumlu duygular da bastırılır. Birçok insan acı, utanç, öfke ve dehşet dolu bir hayat yaşar. Ve gerçekten korkutucu olansa, bunları hissetmeye engel olarak kendi derinliklerindeki mükemmel ihtişamı hissetmeyi engellemeleridir.

### ***Bir gölgenin üstüne ışık parlayınca gölge kaybolur.***

Duyusal konularla öncelikli olarak ilgilenmek bu kitabın kapsamının dışındadır. İşte, Kuantum-Dokunuş seanslarınızda kullanabileceğiniz bazı yaklaşımlar.

# Seans Esnasında Yükselen Duygularla Çalışma Prensipleri

- **Sürece güvenin.** Herkesin kabul edeceği gibi, birisinin yoğun duygular yaşamasını seyretmek rahatsız edicidir. Yıllar içinde güvendiğim en önemli şeylerden biri, sadece sürece güvenmektir. Her şey doğal olarak çözülene kadar enerjiyi çalıştırmaya devam ederim. En kötü şey korkmak ve seansı bitirmektir. En doğrusu, hastanıza sevecenlikle hissettiklerinin normal olduğunu söylemek ve nefes alarak enerjiyi çalıştırmaya devam etmektir.
- **Topraklanma.** Kısım 3'te tarif ettiğim gibi, kendi bedeninizde hassasiyeti koruyun. Bu sizin topraklanmanızı ve yardım etmek için daha iyi bir yerde olmanızı sağlar. (Topraklanma Kısım 4'te anlatılmıştır.)
- **Nefese devam edin.** Nefes almaya ve arkadaşınızın da nefes almasını sağlamaya devam edin. Bu süreci hızlandırır ve diğer insanın semptomlarını ya da duygularını üzerine alma eğilimindeki insanları korur.
- **Bedenlerinde duyguyu hissettikleri bölüme enerji verin.** Bu arkadaşınızın duygusal dengesini bulması ve yükselen duyguları atlatması için yardımcı olabileceğiniz harika bir tekniktir. Bölgeyi ellerinizin arasına alarak ön ve arkadan sandviçleyin. Oturuyorlarsa, bedenlerine destek vererek öne doğru eğilmelerini isteyebilirsiniz. (Hastalarının merkezlenmesine ve duygularını daha sorumluluk taşıyarak ele almalarına yardımcı olmak için bu yaklaşımı kullanan birçok psikoterapist tanıyorum.)

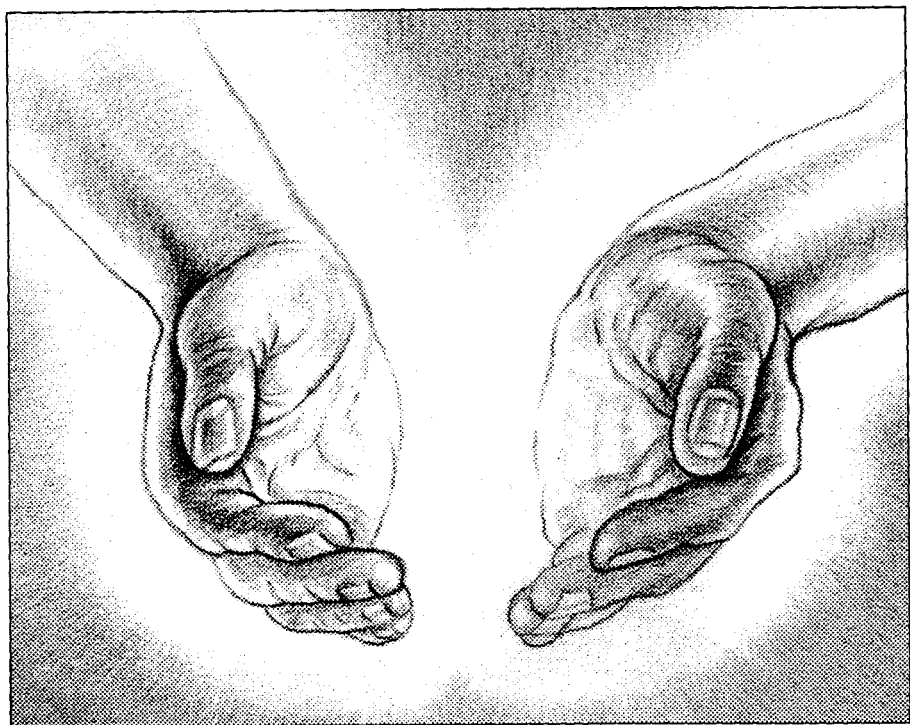


- **Enerjiyi kafatasının birleşme çizgilerine ve beyne verin.** Duygusal dengesizlik kafatasının birleşme çizgilerinin hizadan çıkmasına neden olabilir. Beş ya da on beş dakika bu bölgelere enerji vermeniz insanların duygusal dengelerini bulmalarına yardımcı olur. Bob Rasmuson, bebeği öldüğünde kontrol dışı kederlenen bir kadının hikâyesini anlatmayı sever. Birleşim yerlerine enerji verdikten sonra, hüznün duyması bittiği gibi bebeği tanıdığı olmaktan şükran duymaktaydı.
- **Çakralara enerji verin.** Çakralara enerji vermek duyguları dengelemek için çok iyi bir yoldur ve aynı zamanda duyguların çözülümüne de yardımcı olabilir. Her bir çakraya ve özellikle duyguları en derinden hissettikleri beden bölgesine en yakın olan çakraya enerji verebilirsiniz. Çakra noktalarını ön ve arkadan sandviçleme çalışması çok iyi neticeler verir.
- **Çoğu durumlarda, insanların birinci ve ikinci çakralarına dokunmak utandırıcı ya da rahatsız edici olabilir.** Elleri anüs ve üreme organlarınız arasında yer alan perineye yerleştirmek için bir alternatif, göbeğin bir iki cm aşağısında bir noktaya temas etmektir. Bu nokta birinci çakraya yansır. Diğer el ise kuyruk sokumuna dokunabilir, böylece birinci çakra için iyi bir kontak sağlanır. İkinci çakra ile temas geçmek için parmak uçları kasık kemiğinin en tepesine yerleştirilebilir. Bu da arkadaşınız ya da hastanızı rahatsız ediyorsa, enerjiyi topuğun içine ve dışına verebilirsiniz. Hafifçe topuğun iki yanına bastırırsanız, yumuşak noktaları bulursunuz. Bunlar enerji vermek için iyi yerlerdir.
- **Oksiptal kemiğe enerji verin.** Bu eski düşünce ve duygu kalıplarını kırmaya ve bazen de bağımlılıklara yardımcı olabilir.
- **Uzaktan şifa verin.** Uzaktan şifa vermeyi, dokunmanın tedavi edici olmadığı hatta ters etki yarattığı ya da fiziksel olarak dokunmanın imkânsız olduğu psikoterapi hastalarında kullanabilirsiniz.

İnsanların duyguları ile çalışmaktaki hedefin, onların duygularını şifalandırmak olmadığını hatırlamanın çok önem taşıdığını düşünüyorum, ancak onlara enerjetik olarak çözülmesi gerekenin çözülmesine ya da doğal olarak kendi duygusal dengelerine kavuşabilmek için kendilerini bırakmalarına yardım edebiliriz. Suyun kendi seviyesini araması gibi, duygusal beden de dengesini arar. Kimseyi düzeltmek sizin işiniz değildir, fırsatlar ortaya çıktığında insanlar kendilerini doğal olarak şifalandırırlar.







# Kısım On Dört

## Eğlenceli Şeyler

Yaşam bir hediyedir ve bizindir,  
onu almayı öğrenin. Lazaris

D  
İ  
Ğ  
E  
R  
Ö  
N  
E  
M  
L  
İ  
K  
O  
N  
U  
L  
A  
R



Çocukken okulda bir şeyler icat etmenin ya da keşfetmenin harika olacağı ile ilgili hayal kurduğumu hatırlıyorum. Sonraki düşüncem daha cesaret kırıcıydı; birçok harika şey zaten keşfedilmişti, böyle bir şeyle ortaya çıkmak için ben kimdim.

**Kuantum-Dokunuş'un beni heyecanlandıran yönlerinden biri yaşam gücü enerjisini deneyelemeye ve oynamaya karar veren bir kişinin yeni uygulamalar ya da teknikler icat edebilir ya da keşfedebilir olmasıdır.** Deney yapmak oyundan daha fazla bir şey değildir, ancak oldukça değerli şeyler keşfedilebilir ve öğrenilebilir.

Bu kısmı üç bölüme ayırdım. "Cansız Objelerle Eğlence", "Gıda ile Eğlence", ve "İnsanlarla Eğlence". Ben yaratıcılık ve araştırmayı eğlence olarak düşünmeyi seviyorum, ancak ben eğlencelerimi ciddiye alırım. Beklenmedik şeyleri keşfetmek genellikle önemli atılımlara yönlendirir. Böylelikle, ben sizleri bu önerilerle oynamanız konusunda cesaretlendirmek istiyorum; eğlenin ve kendi keşiflerinizi yapın, yeni bir şey öğrenerseniz bize yazın ve ne bulduğunuzu anlatın. Hikâyeleri, keşifleri, içgörülerini ve tabii ki haberleri paylaştığımız aylık ücretsiz haber bültenleri için e-mail'imiz var. Lütfen abone olmak için [mail@quantumtouch.com](mailto:mail@quantumtouch.com) adresine bize e-mail gönderin. Hazırsanız, hadi oynayalım.

# Cansız Objelerle Eğlence

## Kemer ve Eldivenler

Sıradan bir deri kemer alın ve arkadaşınızın şakaklarında kafa bandı gibi tutun. Her iki elinizin başparmağı, işaret parmağı ve üçüncü parmağınızı (tripot pozisyonu) kemerin üstüne hafifçe yerleştirin ve iki dakika kadar kemere enerji verin. Bunu yaptıktan sonra, enerjii doğrudan arkadaşınızın şakaklarına, *alnına kemer olmadan verin*. İnsanların kemer olmadığında enerjii hissettiklerini ve kemer olduğunda hissedemediklerini gösteren bu ufak testi birçok defa denedim.

Derinin ilginç bir özelliği, yaşam gücü enerjisini emmesi ve geçmesini engellemesidir. Tecrübelerime göre, bildiğimiz deriye ne kadar çok enerji vererseniz verin, onu "enerji ile dolduramazsınız." Deriye uzun süre enerji verseniz bile, deri asla enerjii içinden geçirecek ya da yayacak noktaya gelmez.

Bu görünürde önemsiz ve küçük bilgi parçası, çift kör deneyleri yapıldığında son derece değerli olduğunu kanıtlayabilir. Sadece ince deri eldi-



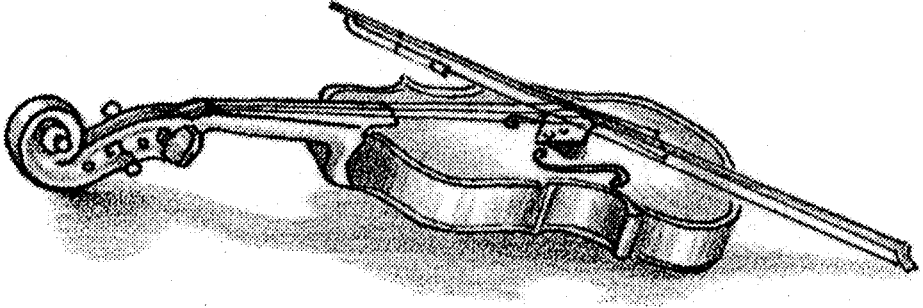
ven giyen eğitilmemiş uygulayıcılar yaşam gücü enerjisinin şifa veren özelliklerini bloke ederler. Bu nedenle, "eldivenli seansın" sağladığı yarar 'plasebo' etkisini ölçmek olacaktır.

Aynı şekilde, deri kemerle yaptığımız deneyi lastik eldivenlerle tekrarladık ve enerjinin sadece küçük bir bölümünün eldivenlerden geçtiğini bulduk. Kesin olarak söylemek zor olmasına rağmen, oybirliği ile varılan sonuç, enerjinin yaklaşık üçte birinin eldivenin içinden geçebildiğidir. Bu konudan bahsederken, kalın naylon ve polyester, deri gibi enerjiyi bloke eder. Bunun, kalın naylon, polyester ya da deri eldiveni giyen kişilerin sağlıklarını nasıl ilgilendirdiğinden emin değilim, ancak bunu not etmemizde yarar vardır.

Deri bir zamanlar canlı olduğundan, enerjiyi son derece etkisiz bir şifa şeklinde emmektedir. Bu size biraz afaki gelebilir, ancak gitarla ilgili tecrübemi okuduğunuzda bunu dikkate alabilirsiniz.

# Kendi Pahalı Gitar ya da Kemanınızla Eğlence

Son derece mükemmel ve temiz bir sesi olan otuz beş yıllık naylon telli bir gitarım var. Bir gün gitarımın ahşabına enerji vermek gibi akıllıca bir fikre kapıldım. Şimdiye kadar anlamışsınızdır, yeni şeyler denemeyi severim. Belki de bu biraz delice gelebilir, ancak bana daha kötülerini de söylendi.



Gitara altı ila sekiz dakika enerji verdiğimde, hiçbir enerji bağlantısı hissedemedim, bu ahşabın enerjiye cevap vermiyor olması demekti. Önceden "bloke olmuş kalıp" olarak bahsettiğim buydu. Sonra giderek, ellerim ve ahşabın arasında yavaş yavaş yükselen bir enerji hissetmeye başladım. On beş dakikanın sonunda, gitarımın hem üstüne hem de arkasına enerji vermiştim, gitarımı çalmak ve sesinin ne müthiş olacağını duymak için heyecanlanıyordum. Gitarı çevirdim ve bir nota çaldım. O temiz ve parlak ses yerine, sanki gitar su ile doluymuş gibi, uzaktan gelen boğuk bir ses çıktı. Ne çaldımsa sesi on yıllık telleri olan yirmi dolarlık gitar gibi çıkıyordu.

İlk tepkim heyecandı, ahşabın titreşimi üstünde o kadar fazla etkim olacağını düşünmemiştim. Sonraki tepkim inkâr etmekti, bu doğru olmazdı. Gitarı temizledim, yeni teller aldım ve bunun bir hayal olduğuna karar verdim. Yeni telleri taktıktan üç gün sonra, dikkatle akort ettim ve artık



çok iyi ses vereceğine karar verdim, çünkü her şeyi uydurduğumu düşünüyordum. Yeni tel eskisinden sadece yüzde beş daha iyi ses verdi. Üçüncü reaksiyonum üzüntüydü, "Aman Tanrım, gitarımı öldürdüm".

Yeni gitar fiyatlarına baktıktan sonra bu ihtimali sevmediğime karar verdim ve başka çare olmadığından eski gitar yapımcılarının hilesini kullandım. Gitarı stereo hoparlöre dayadım ve evden çıktığımda müziği çalar durumda bıraktım. Aylarca bunu yaptıktan sonra gitar yeniden çok iyi ses vermeye başladı. Gitarın, en azından başladığımdan daha iyi duruma geldiğine inanıyorum. Belki biraz daha iyi olabilir, emin değilim.

Birçok keşiften bir tanesi geride cevaptan çok, sorular bırakarak tamamlandı. Benim en iyi teorim, enerjinin bir şekilde su moleküllerinin yerini değiştirdiği ve bunun ahşabın titreşimine etki ederek sesinin su doluymuş gibi çıkmasına neden olduğudur. Belki de, deri eldivenlerdeki duruma benzer bir şekilde, enerji ahşaba yeniden yaşam getirmeyi deniyordu.

Son bir yorumum var. Lütfen, bu bölümün başlığındaki "*Kendi* gitar ya da kemanınızla eğlenin"i not edin. *Kendi* kelimesi oraya bilinçli olarak yerleştirilmiştir, benimkiyle bir daha denemeyeceğim!

## Gıda ve Su ile Eğlence

### Suyu Şarj Etmek

Trilyonlarca hücrenizden her birine yaşam gücü enerjisi göndermek isterseniz, tek yapmanız gereken suya enerji verip içmektir. Suyu ya da diğer herhangi bir sıvıyı şarj etmek oldukça kolaydır. Her iki elinizi de kullanarak, şişe ya da bardağı avuç içlerinizle ya da parmak uçlarınızla tutun, sağ ve sol elleriniz birbirine değmesin, birkaç dakika ya da daha fazla suya enerji verin. Bu pozisyon enerjiji, ellerinizden ellerinizin arasındaki sıvıya geçmeye zorlar.

Bazı fizikçiler suyun hidrojen bağına değiştirebilme yeteneği olduğunu ve sonsuz çeşitlemeler yapabileceğini söylediler. Kuantum-Doku-nuş'un, bunun nasıl olabileceğini açıklayan, maddenin atom altı seviyesinde çalıştığına inanıyorum.

Suya enerji verdiğinizde lezzeti değişir ve bu değişim, suyun kaynağına ve enerji şarjının boyutuna bağlıdır. Birkaç yıl boyunca, iki bardak sudan birini şarj ettim ve her ikisini de tatmalarını, fark ettiklerini bana söylemelerini istedim. Önceden hiçbir şey söylenmemesine rağmen, insanlar şarj edilmiş suyu tarif ederken aynı kelimeleri kullanmaya başladılar. Büyük bir çoğunluk, su için “ipeksi”, “daha yumuşak”, daha lezzetli”, “daha az klorlu” ve bazı durumlarda şarj edilmiş su için “daha kalınca” ya da “şurubumsu” dediler.

Birkaç yıl önce, Santa Cruz, Kaliforniya Üniversitesi'ndeki kız ve erkek basketbol takımlarının üzerinde, ortalama on dakikalık seansın % 50'sinin ağrı seviyelerini düşürdüğünü gösteren Kuantum-Dokunuş seanslarını dokümante ediyordum. Bir akşamüstü, kadın oyuncuların ikisi yüksek sesle musluk suyunun ne kötü tadı olduğunu söylüyorlardı. Plastik şişelerini içme suyu çeşmesinden doldurmuşlardı ve sudan her içtiklerinde çirkin suratlar takınıyor ve aleyhinde konuşuyorlardı. Bir tanesine benim yardımcı olabileceğimi söyledim. Şişeyi iki üç dakika tuttum ve enerji verdim. Bitirdiğimde şişeyi aldı, bir yudum içti ve “İyi değil” dedi. Sonra arkadaşının şişesinden içti ve gerçekten çirkin bir surat takındı ve burada tekrarlayamayacağım daha da aleyhte şekilde konuşmaya devam etti. Arkadaşı da her iki şişeden içerek aynı reaksiyonları verdi.

Kendi küçük deneylerini yapmak için sahadan iki oyuncu daha çağırdılar, hiçbir şey anlatmadan iki şişeyi tutarak “Bu iki şişedeki suyu tadın ve ne düşündüğünüzü söyleyin” dediler. İki hanım suyu tattılar ve benim suyu şarj etmemi seyretmiş olan diğer ikisiyle aynı tepkileri verdiler. Şarj edilmiş suyun tadının iyi olmadığını söylediler, ancak şarj edilmemiş olan suyu tattıklarında her ikisi de çirkin suratlar takındılar ve oldukça aleyhte sözler söylediler.



## Sevdiğiniz Birisi ile Suyu Şarj Etmek

Burada suyu şarj etmenin biraz farklı bir şeklini veriyorum. Bir bardak su alın ve bir arkadaşınızla beraber şarj edin. Daha önceden tarif ettiğim ellerinizi istifleme tekniğini kullanın. Suyu birlikte şarj ettiğinizde harika bir sinerji olur. Bitirdiğinizde şarj ettiğiniz suyu paylaşın. Bu çok sevgi dolu küçük bir ayin, şükür ya da dua olabilir.

## Şarabı Şarj Etmek

Şarabı şarj etmek çok eğlenceli olabilir. Beyaz şarabı şarj etmeyi göstermenin kırmızı şaraptan daha kolay olduğunu buldum. Uzun süre insanlar bana beyaz şarap şarj edildiğinde ağızda kalan lezzetin kayda değer biçimde azaldığını söylerken başkaları da tadını beğendiklerini söylediler. Bir gün merakımdan bir şaraphaneye giderek servis yapan kadına, insanların şarap denerlerken nelere dikkat ettiklerini sordum. Değişik şaraplar tattırdı ve şarabın kokusu, karmaşıklığı, ağızda kalan tadı gibi farklılıklara dikkat etmemi sağladı. Ona benim şarj ettiğim şarabın tadına bakıp ne düşündüğünü söy-

lemesini rica ettim. Önce reddetti çünkü hiçbir şeyin değişmeyeceğinden emindi. Sonunda, şarabın tadını değiştirdiğimle ilgili deliliğimi aşmamda bana yardım etmesine yalvararak onu ikna etmeyi başardım.

Her numunenin dikkatle ikişer kere tadına baktı, şarj edilmiş olanı şarj edilmemiş olanla kıyasladı. Sonra, her birinin ikinci kere tadına bakarak buluntularından emin olmak istedi ve bana bir soru sordu, "Ne yaptığının farkında mısın?" "Hayır, bana söyleyin." "Bu şarabın karmaşıklığını tahrip ettin ve ağızda kalan lezzeti de nerdeyse yok ettin." "Bu iyi bir şey mi?" diye sordum. "HAYIR! Çok, çok kötü!" Bunu gerçekten söylediğinden emin olmak için, onu biraz kızdırmaya karar verdim ve daha etkili olması için kollarımı kaldırarak yanlara açtım. "İsterseniz buradaki şişelerin hepsini bir defada şarj edebilirim" dedim. Avaz avaz bağırdı, "Hayır, bunu sakın yapma."

## Greyfurt Suyu

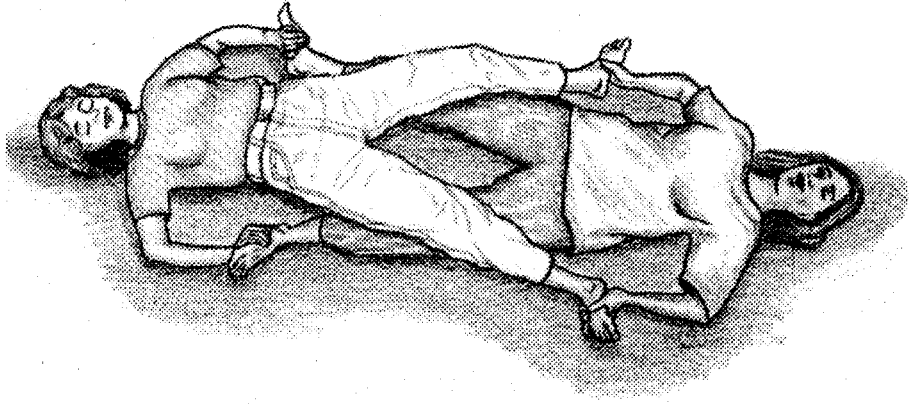
Greyfurda enerji vermek çok eğlencelidir, çünkü ağızda kalan iğnelenici tat yumuşama eğilimi gösterir. Çoğu insan ağızda kalan bu iğnelenici tadı sever ve şarj edilmiş greyfurt suyunu beğenmez, ancak farkı görmek eğlencelidir.

## Köpüklenme

Bazı çocuklar bana, enerji vererek yumuşak içecekleri köpüklendirdiklerini ve enerji vererek tatlılığını azaltabildiklerini gösterdiler. Bazı yetişkinlerin bile bunu yapabildiğini bulduk.

## Vitamin, Gıda ya da İçeceklere Enerji Vermek

Gıdalarınızı, içeceklerinizi ve vitaminlerinizi şarj edin. Sadece ellerinizi yiyeceğinizin üstüne koyun ve enerji verin. Yarattığınız alan yiyeceğinizi şarj edecektir. Vitaminlerinizi de şarj edin. Eğer yiyeceğinize şükrediyorsanız, bunu şükretmenin bir parçası olarak da kabul edebilirsiniz.



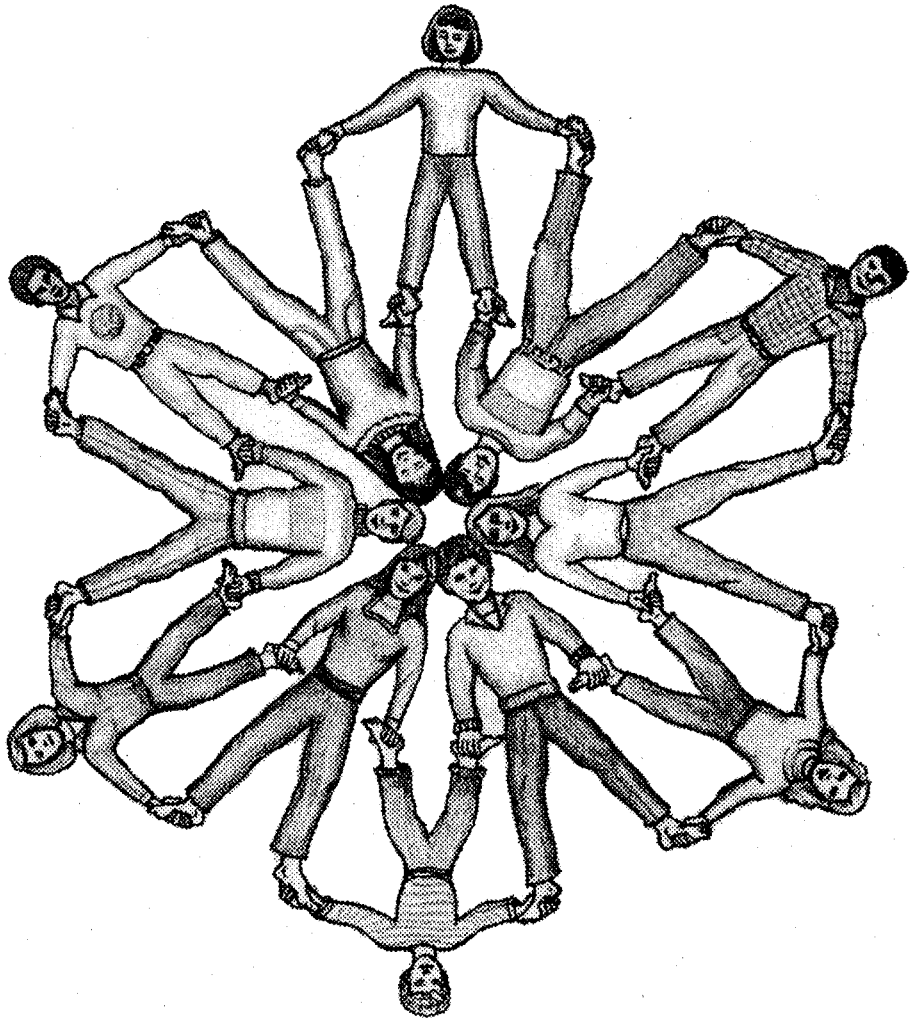
## İki Kişilik Çakra Şarjı

Bu her iki insanın aynı anda hem verip hem de aldığı çok sevilen şifa ve denge tekniğidir. Karşılıklı çakra şarjı sevgiyi paylaşmak, rahatlamak, şifa deneyimlemek ya da değişmiş bilinç içine girmenin olağanüstü bir yoludur.

Biraz uygulamayla, bu olasılıkları keşfetmek isteyen arkadaş ya da çiftler için sevilen bir teknik haline gelebilir. Bunu başarıyla yapmak için, her iki insanın da enerji vermeyi ve kısım 5 ve 6'da anlatılan çakra çalışmasını bilmesi gerekir. Enerjiyi ne kadar kuvvetle çalıştırırsanız, o kadar uzun süre bunu uygulamaya devam edebilirsiniz (rahat olduğu sürece).

Yukarıdaki resimde gösterilen pozisyon gibi, her kişi kendi birinci çakrasını döndürerek ellerinden diğer insanın ayağına enerji verir. Her iki kişi de güçlü bir şarj oluşturduklarını hissedince ikinci çakraya geçilir. Bu şekilde yedi çakra ile devam edin ve sonra sekizden on ikiye olan çakralarla çalışın.

Pozisyonunuz rahat değilse zaman zaman etrafta dolaşın. Rahat olmayan durumda devam etmek sırt ağrısına neden olabilir. Bu pozisyon biraz tuhaf olduğundan bacaklar ve kollar için kesin bir yerleştirme bölgesi yoktur. *Nefes almayı unutmayın!*



Emniyet kemerlerinizi bağlayın ve kalkışa hazır olun. Güneş yıldızı adını verdiğim grup şifası tekniğine geldik, bu tekniği kullanan kişilerin harika ve çok anlamlı deneyimleri oldu. Çoğu, bu deneyimin onları inanılmaz sessiz bilinç durumuna, spiritüel deneyime ya da beden dışı dene-

yime götürdüğünü söylediler. Birkaç kişi kendilerini harika hissetmeye başlamadan önce, bedenlerinde yer alan değişimlerin ilk beş ya da on dakika olağanüstü rahatsızlık verici olduğunu söylediler. Daire içindeki her kişinin bunu on beş dakika ya da daha fazla yapacağını taahhüt etmesi gereklidir.

Çift sayıda insanın önceki sayfada (216. sayfadaki resim) gösterilen şekilde yerleşmelerini sağlayın. Her kişi enerjiyi ellerinden diğer iki kişinin ayağına gönderecektir. Grup tonlaması, girdap yaratma, çakra döndürme, yükseltilmiş rezonans tekniklerini kullanabilirsiniz ve tabii ateş nefesi de. Grupta daha deneyimli ve güçlü üyeler olması neticelerin daha da şaşırtıcı olmasına yol açar. Birçok farklı titreşimin birbirine karışması inanılmaz keyifli ve eğlencelidir.

## **Eşinize Sarılmak**

Bir diğer kişiyi kucaklamak kadar basittir, ayakta ya da yatarken her ikiniz de tüm bedeniniz ve ellerinizden enerji vererseniz birbirinizi kucaklamaz yepyeni bir anlam ve nitelik kazanabilir.

*Nefes almayı hatırlayın!*

## **Seks – İyi Bir Şey Nasıl Daha da İyi Yapılır?**

Bu teknikleri sevgilinizle uygulamak, bu çalışmaya tamamen yeni bir boyut getirebilir. Bağlanma, gevşeme, stres atma ve birbirine uyumlanma için harika bir yoldur, böylece titreşimleriniz daha uyumlu olur. Her iki kişi de kendi bedenlerine ve birbirlerine enerji vermeyi bildiği zaman, Kuantum-Dokunuş cinsel zevkin uzamasını ve orgazm deneyimlerinin yoğunlaşmasını sağlar. Enerji vermek sevişme öncesi oynaşmalar için de geçerlidir. Anahtar, birlikte uygulama yapmaktır. Bunu yaptığınızda doğal olarak şifalanıyor ve enerjiyi paylaşıyor olursunuz.

## Grup Kucaklaşması

Tüm insanlar birbirleriyle kucaklaşırlarken Kuantum-Dokunuş yaparlar ve ellerinden enerjiyi çalıştırırlarsa sıradan bir “grup kucaklaşması” bile oldukça özel bir hale gelebilir. Nefes almayı unutmayın. Ayakkabılarınızı çıkararak ayağınızın ön tarafını yanınızda oturan kişinin ayak parmaklarının üzerine hafifçe koyarsanız böylece herkes birbiriyle bağlanmış olur. Ellerinizi ensenizin altına, omurganızın üzerine ya da sırtınızın alt kısmının üzerine yerleştirin.

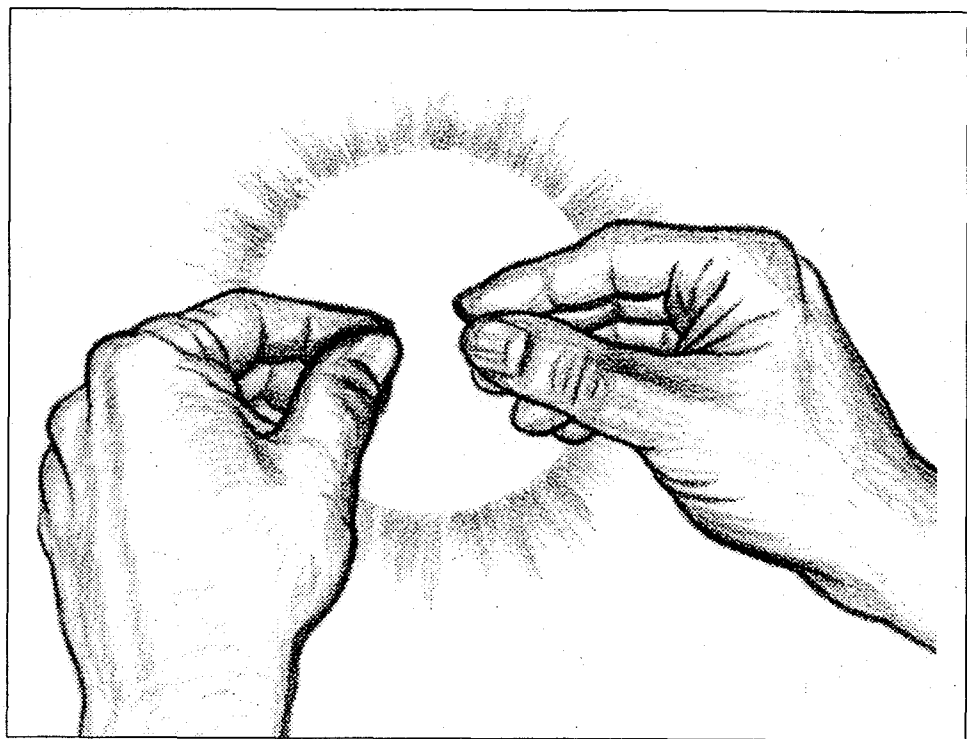
## Neyi Biliyorsanız Onunla Çalışın

Herhangi bir tekniği Kuantum-Dokunuş'la birleştirin. Akupunkturcular iğneleri taktıktan sonra hastalarına enerji vermenin, uygulamalarını değişime uğrattığını söylediler. Refleksoloji uzmanları da refleksoloji noktalarını Kuantum-Dokunuş ile birleştirdiklerinde benzer şekilde etkilenmişlerdir. Bildiğiniz şeyi kullanın.

Bu kısmın asıl amacı sizi enerji ile oynamak ve deney yapmak konusunda özgür bırakmaktır. Bir arkadaşım patronlarının ofiste çalışan herkes her ay gül dağıttığını ve onun gülünün diğerlerinin güllerinden daha çok dayanması nedeniyle onu kıskandıklarını anlattı. Onun sırrı güle ve suya enerji vermesiydi. Hadi başlayın, deneyler yapın, oyun oynayın ve neler bulduğunuzu bana anlatın.







# *Kısım On Beş*

## **Enerji Şifasının Geleceği**

*Madde ve formların görüntülerinin ardında,  
gerçek olan şey enerjidir.*

*Dr. Randolph Stone*

**V**  
**i**  
**Z**  
**Y**  
**O**  
**N**



# Hayal

Yirmi yıldan fazladır içimde yaşattığım bir rüyayı sizlerle paylaşmak için iyi bir zaman olduğunu düşünüyorum, bu dönüm noktasında, bu rüya kök salabilir ve tezahür etmeye başlayabilir. İçimin derinliklerinden, sessiz bir dua gibi, kalbime yakın bir vizyon barındırmaktayım. Gelecekte yaşam gücünün evrensel olarak gerçek olduğunun kabul edilmesini hayal ediyorum; manyetizma ve yer çekimini kabul ettiğimiz kadar gerçek. *Ki, chi* ve *prana*'nın varlığı popüler bir fakındalıkla artarken, bilimsel çevrelerde yaşam gücü enerjisi hâlâ mit ya da folkörden biraz daha fazlası olarak dik-kate alınmaktadır.

O halde, gelin benim düşünceme katılın ve yaşam gücünün gerçek olduğu herkes tarafından kabul edildiği takdirde dünyanın nasıl olacağını bir düşünün. Yaşam gücünün etkilerini ölçmek ya da değerlendirmek için yeni geliştirilen aletler dünyayı görmek için takılacak yeni bir çift gözlük almak gibi olurdu. Yaşamın her yönü, yaşam gücünü artırma ya da eksiltme açısından değerlendirilirdi; yepyeni bir dizi karar vermek zorunda kalınırdı. Birkaç örnek vermek istiyorum:

- Yaşam gücü gerçek olarak kabul edildiğinde, her saygın üniversite ve kolejde ciddiyetle öğretilecek. Adı "Yaşam Gücü Bilimi" olarak belirlenecek yeni bir bilim dalı hayal ediyorum. Olağandışı hızla keşifler yapılacak ve ölü olandan canlı olanı ayırt edebilen enerjilerin kabul edilmesi nihayet onaylanacak. Bilincin yaşam gücü aracılığı ile maddeyi etkilediği anlayışı fizik, kimya, biyoloji, tıp ve psikoloji çalışmalarını derinden etkileyecek.
- Yaşam gücü gerçek olarak kabul edildiğinde, şifacıların bütün hastanelerde, acil servislerde ve tüm ambulanslarda çalıştıklarını görüyorum. Günde birkaç kez şifacılar grup halinde hastalarla çalışıyorlar. Dr. Nor-

man Shealy yoğun bakımdaki hastaların saat başı Kuantum-Dokunuş seansları almalarını öneriyor. Ameliyatlardan önce, esnasında ve sonra olmak üzere düzenli bir şekilde şifa seansları verilmektedir. Bugünün standartlarıyla hastanın nekahat dönemi, aldığı şifa bilimkurgudan fırlamış bir şey gibi görünürdü. Sigorta şirketleri, Kuantum-Dokunuş seanslarının ücretlerini ödeyerek kaç milyon dolar kazançta olacaklarını hesapladıklarında, bu çalışmanın uygun görüleceğine inanıyorum.

- Her çocuğun okul öncesi hazırlık sınıflarında şifa çalışması yapmayı öğrenecekleri günü hayal ediyorum. Bir çocuk yere düşüp canını acıttığında, diğer çocuklar doğal olarak yanına koşacak ve ona şifa seansı yapacaklar. Hiperaktif bir çocuk sınıfta problemlere neden olunca, cezalandırmak yerine çocuklara içlerinden kimin ona sevgi vermek istediği sorulacak. Her çocuk öğrenimini bitirdiğinde, hepsi şaşırtıcı güçte ve harika birer şifacı olacak.
- Yaşam gücü kabul edildiğinde, insanların ne zaman ve nerede gerekliyse —tiyatro ya da sinema kuyruğunda, kitapçıda, partide, trende, istasyonda, insanların olduğu her yerde— o an doğal olarak ve rahatça birbirleri üstünde şifa seansları yaptıkları günü bekliyorum.
- Yaşam gücü kabul gördüğünde, tüm profesyonel spor takımları tanınmış uygulayıcılarla seyahat edecekler. Bu çalışmanın tüm sakatlanmaları azaltacağına hiç şüphe yoktur.
- Yaşam gücü şifa çalışmasının yaygın olarak hem gelişmiş hem de üçüncü dünya ülkelerinde kullanılacağını hayal ediyorum.
- Nihayet, bu çalışma ile bugün düşünemediğim atılımlar olacağına inanıyorum.

Zamanımızda, bilim adamları dünyaya nelerin doğru olup, nelerin doğru olmadığını söyleyen modern rahipler gibidirler ve ben bilimsel çifte—kör modeliyle çalışmanın büyük bir değeri olduğuna inanıyorum.

Şüpheci bilim adamları, bu enerjiler fiziksel planda “çalışmadığından” bizim üzerine konuşmak istediğimiz enerjiye “sözde—enerji” demekle çok aceleciler. “Çalışma” fizikçilerin enerjinin maddeyi nasıl etkilediğini tarif etmekte kullandıkları kesin bir terimdir. Montreal’da McGill Üniversitesi’nde Dr. Bernard Grad tarafından 1960’larda yapılan çok sayıda deneyde, diğer etkilerinin yanı sıra şifacıların suyun yüzey geriliminin az ama ölçüle-

bilen bir şekilde azalmasına neden olabildiklerini bulmuştur. Sudaki hidrojen bağınyı değiştirmek ve suyun yüzey gerilimine etki etmek, fiziksel planda açıkça bir “çalışma” kanıtıdır.

Daha yakın zamanlarda, New York'daki *Quantum Biology Research Lab Northport*'un direktörü Ph.Dr. Glein Rein, şifacıların DNA örneklerinde uygulayıcının niyetine bağlı olarak daha sıkı ya da daha gevşek sarılımlara neden olduklarını gösteren benzer deneyler yürüttü. Bizlerin “enerji” dediğimiz şeyin gerçekten enerji olduğunu ispat etmenin —hatta fizikçilerin bakış açısıyla bile— sadece bir zaman meselesi olduğuna inanıyorum.

Aynı zamanda yaşam gücünün psikolojik bir olgu olmadığını ispat edilmesi gerektiğine inanıyorum. Bunu test etmek için üniversitelere gidecek ve onlara “plasebo terapi”miz olduğunu, akıl almayan, çok iyi neticeler aldığımızı söyleyecek ve “psikolojik mekanizmayı” anlamak istediğimizi söyleyeceğiz. Yirmi yaş dışı henüz çekilmiş insanlarla bile basit bir test tasarlanabilir. Bir gruba, eller hafifçe çeneye yerleşmiş olarak gerçek seans verilecektir. İkinci bir gruba eğitilmemiş uygulayıcılardan benzer bir seans verilecek ve üçüncü grup hiçbir seans almayacaktır. Telkin, plasebo ya da alışkanlıklara izin veren beyin bölümlerini bloke edebilen yeni ilaç çeşitleri vardır. Bazı denekler bu ilaçları alacaklardır. Bu deneylerin sonuçlarının şifanın psikolojik mekanizmayla hiçbir ilgisi olmadığını göstereceğine inanıyorum. Bu neticeleri elde etmenize yol açan mekanizma ne diye sorulduğunda ise, Dr. Bernard Grad ya da Dr.Glein Rein'in çalışmalarını tekrarlarız ve fiziksel gücü içerdiğini gösteririz.

Bir olgu psikolojik mekanizmaya bağlı değilse ve enerji kuvveti neticesinde ortaya çıkıyorsa, artık bilimin yeni bir dalının kurulmasını tartışabiliriz. Bunu, evrensel bir ad olduğundan ve pek çok doğal şifa yöntemlerini kapsadığından, “Yaşam—Gücü Bilimi” olarak düşünmeyi seviyorum.

Bunlar, enerji çalışmasını uygulayan kişilere çok açık ve net görünürken, politik, dini, sosyal ve ekonomik nedenlerle bu anlayışlar kültürümüzün çoğunluğu için esrarengiz olarak kalmaktadır. Ben yaşam gücünün sadece kabul edildiği değil, kucaklandığı ve el üstünde tutulduğu bir dünyada yaşamının ne kadar harika olabileceğini hayal edebiliyorum.

Yaşam gücü gerçek olarak kabul edildiğinde, dünyayı onun aracılığı ile görecek yeni mercéklerimiz olacak. Yiyecek yetiştirme şeklimiz ve ne yediğimiz yaşam gücümüzü nasıl etkilediğine göre değerlendirilecek. Eğitim, çocuğun yaşam gücünü yaratıcı ve sevgi dolu süreçlerin nasıl artırdığı ile değerlendirilecek. Tıbbi uygulamalar hastanın yaşam gücünün teda-

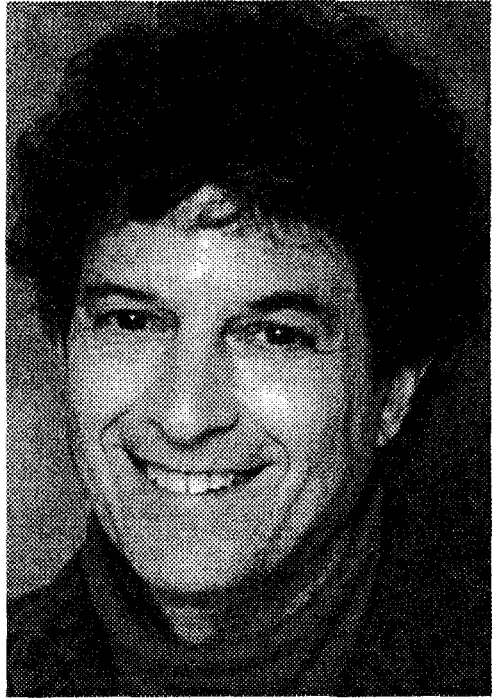
vilere ne kadar yükseldiği ile değerlendirilecek. Egzersizlerin kıymeti, yoga, pranayama, tai—chi ve diğer çeşitli beden çalışmaları yeni bir önem kazanabilir. Kahkahanın, duyguların dürüst ifadesinin, sevginin etkilerinin, özen, şefkat ve temasın yaşam gücünü nasıl artırdığını görebiliriz. Yaşam gücünü gerçek olarak kabul ettiğimizde, önceliklerini değiştirebilen, daha sağlıklı ve hepimiz için daha tatmin edici bir dünyada yaşayabiliriz.

Şifanın evrensel bir beceri olacağı günü görüyorum, gezegenin üzerindeki acı ve sıkıntı seviyesi bugün gördüklerimizin çok küçük bir kesrine indirilmiş olacak. Birbirleriyle şifa uygulamaları yaparken yakınlaşmış aileler tanıyorum. İnsan ailesinin, birbirini sevmenin içsel ve evrensel gücü ile bu şifa veren enerjiyi kullanarak yakınlaşacağını şimdiden görebiliyorum.



# Biyografi

Richard Gordon enerji şifası alanının öncülerinden biri olarak tanınır. Çok satanlar listesinde olan kitabı *Your Healing Hands — The Polarity Experience*, dokuz dile çevrilmiştir ve enerji çalışmasının klasik rehberlerindedir. Bugün, Kuantum-Dokunuş'un kurucusu olarak Richard, konferanslar, tıbbi merkezler, kayropratik kolejler ve holistik sağlık enstitülerinde konuşmalar veren uluslararası takdir görmüş bir kişidir. Mr. Gordon, Heartwood Institute ve The Holistic Health Institute'da eğitici olarak bulunmuştur.



Kuantum-Dokunuş çalışma grupları, faaliyetleri, uygulayıcı ve eğitimci sertifikaları, diğer konuyla ilgili ve ileri seviye Kuantum-Dokunuş materyalleri ile ilgili bilgi almak ve aylık ücretsiz haber bültenimize abone olmak için web sitemizi ziyaret edin ya da ofisimizi aşağıda verilen adres ve telefondan arayın.

Quantum –Touch  
P.O. Box 458  
Kapaa, Kauai, HI 96746

[www.quantumtouch.com](http://www.quantumtouch.com)  
[mail@quantumtouch.com](mailto:mail@quantumtouch.com)

1—888—424—0041