

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

Esin Ateş ● Rüya Ateş

Geleceğimiz Ellerimizin Arasında

Reiki ile Türkiye'de Büyük Dönüşüm

靈氣


DHARMA®

Genişletilmiş 2. Baskı

Geleceğimiz Ellerimizin Arasında

Reiki ile Türkiye’de Büyük Dönüşüm

Esin Ateş • Rüya Ateş





DHARMA®

Yeni Çağ / Reiki

Geleceğimiz Ellerimizin Arasında / Esin Ateş, Rüya Ateş

Yayın Yönetmeni: Cem Şen

Kapak tasarımı: DHARMA CREATIVE

Yayma hazırlayan: Namık Kemal Atalay

Renk Ayrımı: 3B Grafik

Basım: Kitap Matbaacılık

Cilt: Fatih Mücellit

Yayın Tarihi: Haziran 2002 / 1. basım

Mart 2003 / 2. Basım

İletişim adresi: PK 1358 Sirkeci 34438, İstanbul

GSM: 0532 - 377 11 45

Tel.: 0212 - 512 81 21 pbx

Faks: 0212 - 512 50 21

E-posta: dharma@dharma.com.tr

Web sitesi: <http://www.dharma.com.tr>

Yayın hakları: ©Esin Ateş ve ©Rüya Ateş izniyle ©Dharma Yayınları

Bu kitabın tüm yayın hakları Dharma Yayınları'na aittir.

Yayıncının yazılı izni olmaksızın çoğaltılamaz.

Kaynak gösterilmek koşuluyla alıntı yapılabilir.

Kütüphane Bilgi Kartı (CIP):

Ateş, Esin ve Ateş, Rüya

Geleceğimiz Ellerimizin Arasında

1. Yeni Çağ 2. İçsel Gelişim 3. Reiki

İstanbul, Dharma Yayınları, 2002, 304 sayfa

ISBN: 975-7800-94-5

İÇİNDEKİLER

Sunuş	9
-------------	---

I. BÖLÜM - REİKİ'Yİ TANITTIYORUZ VE

ANLAMI ÜZERİNDE DÜŞÜNÜYORUZ.....	11
1. Reiki: İyileşme ve Yaşama Sanatı	13
2. Reiki'ye Güncel Bir Bakış	15
3. Bireysel Uyanış (Sınırsızlık Düşüncesi)	17
4. Reiki Yapmak İçin Birkaç Neden	23
5. Reiki'nin Anlatılmayan Yanları	24
6. İnsan Gözüyle Yaratılış	31
7. Rehber Ruh	32
8. Acımasız Kader	35
9. Ölümü Anlamak	38
10. İntihar Konusunda Bir Uyarı	44
11. Ebeveynlik, İlişkiler ve Yetişkin İnsan	45
12. Kıskançlık: Sezar'ın Hakkını Sezar'a Vermek ve Bunun Niçin Bu Kadar Zor Olduğu.....	52
13. İyilik ve Kötülük.....	55
14. Etkileşim: Oluşumun Anahtarı	57
15. Yaratıcılık	59
16. Çıplak Ruh (Öz)	63
17. İyileşme	65
18. Yol.....	68

II. BÖLÜM - REİKİ'NİN NASIL ÖĞRETİLDİĞİNİ VE

NASIL KULLANILDIĞINI ANLATIYORUZ71

1. Reiki Nasıl Öğrenilir?	73
2. Geleneksel ve Geleneksel Olmayan Reiki	76
3. Reiki'nin Tarihi	77
4. Reiki İlkeleri.....	84
5. Reiki'nin Üç Düzeyi	86
6. Uyumlama (İnisiyasyon).....	87
7. Reiki 1: Reiki'ye Başlıyoruz.....	89
8. Reiki 1 Resimleri.....	98
9. Reiki 2: Büyük Dönüşüm	107
10. Reiki 2 Resimleri.....	134
11. Reiki 3: Sınırları Aşmak	141

III. BÖLÜM - ENERJETİK BEDEN'İ REİKİ AÇISINDAN İNCELİYORUZ ..153

1. Enerjetik Beden	155
--------------------------	-----

IV. BÖLÜM - DÖNÜŞÜM KONUSUNU TÜRKİYE'Yİ DE ELE ALARAK İRDELİYORUZ.....

1. Türkiye Nasıl Dönüşüm Geçirir?.....	199
2. Dönüşümün Anatomisi.....	211
3. Türk Toplumunu ve Sorunlar.....	228

V. BÖLÜM - REİKİ KONUSUNDA ÇEVREMİZDEN GELEN

SORULARI YANITLIYORUZ251

1. Reiki Konusunda Sorulan Sorular ve Yanıtları	253
2. Yaşamın Anlık Varlığı: İyilik ve Mutluluk	282
3. Reiki'den Mutlu son	284

<i>Sonsöz.....</i>	<i>287</i>
<i>Sözlükçe.....</i>	<i>289</i>
<i>Yazarlar Hakkında.....</i>	<i>293</i>
<i>Okuma Listesi.....</i>	<i>295</i>

SUNUŞ

Reiki'nin Türkiye'ye gelişi diğer ülkelerde olduğu gibi, aydınlık bir kesimledir. Bunun nedeni, ancak kişisel gelişmeyi amaçlayan insanların Reiki'yi öğretenleri arayıp bulmalarıdır. Reiki'nin isim babası Mikao Usui'nin düşüncesine göre de Reiki kimseye zorla verilemez. Alacak olan birey mutlaka onu istemelidir ve onun getireceği değişikliklere hazır olmalıdır. Bu, ancak Reiki'ye değer vererek olur.

Reiki'nin kim tarafından aktarıldığı aslında fazla önem taşımaz. Öte yandan her birey bilinçli veya bilinçsiz olarak kendine en uygun öğretmeni seçecek ve o kişinin özel yardımlarından faydalanacaktır. Her Reiki Master'ının öğrettiği teknikler ve verdiği uyumlamalar (inisiasyonlar) hemen hemen aynı olsa da, hepsinin kendilerine özgü nitelikleri vardır. Böylece, iki tarafın biraraya gelmesi, bilinçlenmede bir hızlanmaya neden olacaktır; çünkü hiçbir Master kendi öğreneceği bilgilerin de tamamını henüz öğrenmemiştir. Master için öğrenme süreci aynı zamanda Reiki'yi aktardığı kişilerle ve onlardan aldığı izlenim ve bilgilerle de sürer.

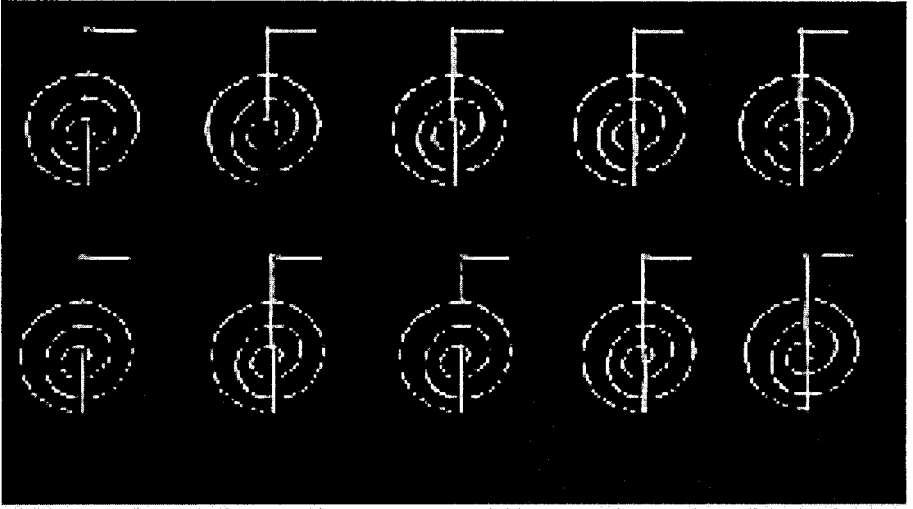
Reiki'nin bir dogması ve kitlesel bir sürükleyiciliği sözkonusu değildir. Daha çok okuma yazma bilmek gibi, kendinden doğrudan sözedilmesine neden olmayan bir temel araç olarak düşünülebilir. Sonuçta Reiki'yi öğrenmek sadece bir başlangıçtır ve öğrenmeyi hangi yöne doğru sürdüreceğimiz de bizim seçimimizdir. Nasıl okuma bilmek bir kütüphanenin olanaklarını bize sunuyorsa, Reiki'yi kullanmak da farklı bir bilinç düzeyinin sonsuz bilgi ve seçeneklerini önümüze serer.

Bu yolculuk büyük ölçüde kişisel bir süreç olacaksa da, unutulmamalıdır ki, hepimiz gerçekte tek kaynağın eserleriyiz. "Kendimize geri geliş" olarak da adlandırabileceğimiz dönüşüm yolculuğumuz, zorlu ve tepkisel bir şekilde başlayacak, Reiki'yi sizlere öğreten bizlerin de daha bilmediği çeşitlilikteki deneyimlerin sıkıntı ve mutluluklarından geçerek sürecektir. Dönüşümün yolculuğu, sonu olmayan, sınır tanımayan bir ilerleyiş ve birçoğumuzun ilk kez tadacağı "bireysel bütünlük" olgusunu geliştiren bir maceradır.

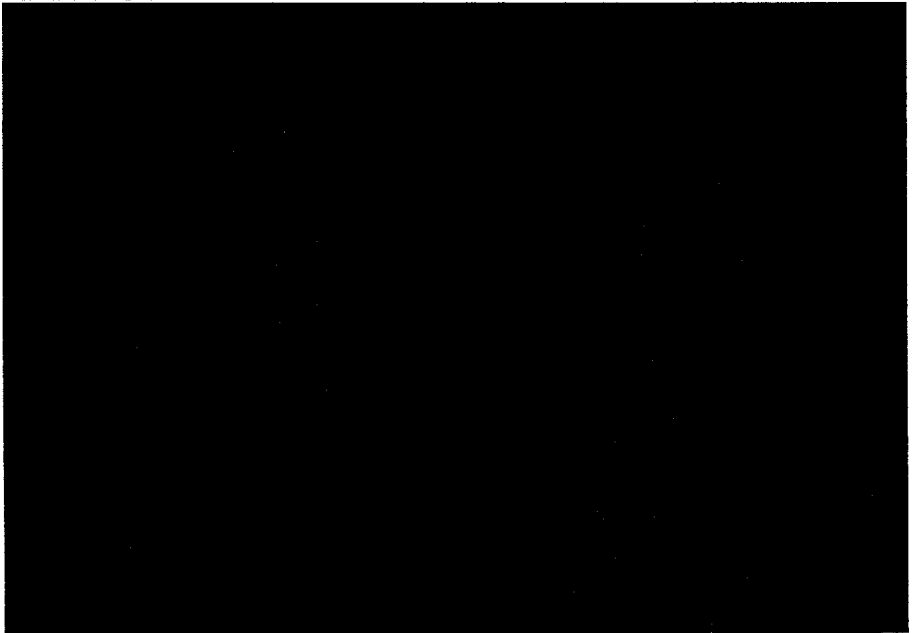
Reiki'yi öğrenmeyi seçmekle açtığınız bu kapıdan birlikte geçerken, hepimize aydınlık ve sevgi diliyoruz: Mutluluklar!

Esin ve Rüya Ateş

靈氣



1. Bölüm: Reiki'yi Tanıtıyoruz ve Anlamı Üzerinde Düşünüyoruz



1. REİKİ: İYİLEŞME VE YAŞAMA SANATI

Reiki, “evrensel yaşam gücü enerjisi” anlamına gelen Japonca bir sözcüktür. Benzersiz bir şekilde hemen her şeye yararı olabilecek bir doğal iyileşme disiplini. Binlerce yıl önce ortaya çıktığı düşünülen Reiki, 1914 yılında Mikao Usui adındaki bir Japon tarafından yeniden keşfedilmiştir. Arayışa çıkarken, Usui'nin niyetinin Buda ve Hz. İsa gibi efsanevi şifacıların kendi enerjilerinden eksiltmeden nasıl iyileştirdiklerini öğrenmek olduğu düşünüyor.

Arayışı sırasında Usui, aralarında Chi Kung'un Japon versiyonu olan Ki Ko'da bulunan, çok eski öğretileri incelemiştir. Sonunda, çözümü Kyoto'nun hemen dışında bulunan kutsal dağ Kurama'da meditasyon yaparken bulmuştur. Usui'nin yaşamını anlatan kısa bir tarihçeyi kitabın bölümleri arasında bulacaksınız.

Mikao Usui'nin öğrencilerinin bazıları onun yönteminden “Usui'nin doğal iyileştirme yöntemi” ya da “Usui Shiki Reiki Ryoho” diye söz ederler. Batı'da ise sadece Reiki diye bilinir. Çoğu Doğu kültüründe, iyileştirme disiplinleri, koruyucu bir önlem olarak sağlıklı insanlara uygulanır. Reiki, rahatsızken sağlığa kavuşmamızı kolaylaştırmak için de kullanılabildiğinden, daha zengin bir seçenektir.

Reiki, “Reiki nedir” ve “Reiki ne değildir” listelerinde açıklandığı üzere, başka amaçlar için de kullanılabilir. Ne var ki, Reiki şifacılık değildir ve tıbbi tedavinin yerine kesinlikle geçmez. Lütfen uygularken bu konudaki uyarımızı unutmayın. Geleneksel tedavi yöntemleri ile birlikte uygulandığında ise, Reiki iyileşmeyi hızlandırıcı etki gösterir.

Rei: Ruhsal Bilgelik

Birçok düzeyde anlamı olan Japon ideogramlarına bakıldığında, Rei günlük kullanım düzeyinde, “evrensel” anlamına gelebilir. Spiritüel düzeyde ise Tanrı'nın tüm varlığını (omnipresence) anlatır.

Ki: Yaşam Enerjisi

Ki sözcüğü, Çin'deki Çi, Havai'deki Ti veya Ki ile aynı anlama gelir. Birçok başka kültürde de başka adlarla anılır. Ki, tüm canlılarda ve diğer her şeyde hareket halinde bulunan, fiziksel olarak tanımlanamayan enerjidir. Ki aynı zamanda duygularımızın, düşüncelerimizin ve spiritüel dünyamızın da oluşturucu enerjisidir.

Reiki Nedir?

- Reiki tüm enerjilerin akışını düzenleyen güçlü doğal bir iyileşme sistemidir.
- Reiki yaşamdaki oluşumların (manifestations) düzenini ve olayların doğal akışını hızlandıran bir evrim aracıdır.
- Reiki her zaman elinizin altında ve kullanılmaya hazırdır. Uyumlama (inisiyasyon) yapıldığı zaman onu artık yitirmek mümkün değildir.
- Reiki'nin kullanımı kolaydır.
- Reiki sorunları engellemek ve bedensel ve ruhsal dengeyi korumak için, iyileştirme işleminde yardımcı olarak kullanılır.
- Reiki "Öz-gerçekleştirme" (self actualisation) için etkin bir araçtır.
- Reiki ruhsal rehberlikle alınır.
- Reiki'yi öğrenmenin ve yaşamının sonu yoktur.

Reiki Ne Değildir?

- Reiki bir din veya tarikat değildir.
- Reiki belli bir düşünce veya inanç ile ilgili değildir.
- Reiki'nin zihin kontrolü ile hiçbir ilgisi yoktur.
- Reiki bir "enerji frekansı" değildir.
- Reiki sadece az sayıda ve belirli kişilere ait değildir.
- Reiki'yi yalnızca bir kişi veya kuruluş öğretebilir diye bir kural yoktur (öte yandan herkes öğretir diye bir şey de doğru değildir).

2. REİKİ'YE GÜNCEL BİR BAKIŞ

Reiki Türkiye'de tanınalı on yılı aşkın bir süre olduğu halde ve hızla artan sayıda insan tarafından kullanılmasına karşın, Reiki hakkındaki yanlışlar ve eksik bilgiler azalmamıştır. Her ne kadar bugün, Reiki sözcüğü artık birçok kişi için anlamsız olmaktan çıktıysa da, Türkiye içinde, onu bize katacak anlamda kapsamlı bir teorik çalışma olmamıştır.

Reiki'yi biz daha çok "geleneksel" Reiki olarak ele alıyoruz. Bunun nedeni, geleneksel Reiki'nin, ona adını veren Mikao Usui'den sonra Batı dünyasında pek değişmeden süregelmesi ve geleneksel yaklaşımın öğretilenler arasında en basiti olmasıdır.

Bununla birlikte, biz Reiki'yi 1998 yılından beri kullanan iki kişi olarak, Reiki'nin bize anlatmaya çalıştığı şeyler açısından bir yorum katmak durumundayız. Niyetimiz, bu yorumla Reiki'yi olduğundan daha farklı anlatmak değil, Reiki'yi kabul etmenin insan yaşamına neler getirdiği konusunda daha açık bir fikir vermektir.

Reiki alındığı ilk andan itibaren bizi değiştirir. Bu değişikliğe ayak uyduramayınca da Reiki'den uzaklaşmak, onun yaşamımızdaki değerine olan inancımızı sağlam tutamadığımız için de kullanamamaya başlamak, Türkiye'de biz uygulayıcılar arasında en sık karşılaşılan sorundur.

Türkiye'nin Reiki'nin geniş çapta tanıtıldığı diğer toplumlara göre farkı, olağanüstü zorluklarla birlikte varlığını sürdüren bir ülke olmasıdır. Reiki'nin popüler olduğu diğer ülkelere, özellikle de gelişmiş ülkelere göre, Türkiye'deki deneyimler daha zorlu ve çok boyutlu olmaktadır. Reiki'nin Türkiye'ye ve bizlere gelişinin çok önemli bir anlamı olduğuna ve özellikle bugün büyük bir geçiş gerçekleştiren ülkemizde yaşayan bizlere çok yararlı olabileceğine inancımız sonsuzdur.

Bu kitapta Reiki'yi diğer ülkelerdeki gibi basit içeriği ile anlatırken, Türkiye gibi bir ülkede nasıl ele alınabileceğini de tartışacağız. Bu şekilde, Reiki'yi almış olanlar için zorlandıkları konularda destek olmaya, henüz almamış olanlar için de Reiki'ye hazır olup olmadıklarını değerlendirmelerine yardımcı olmaya çalışacağız.

Esin ve Rüya olarak bizler, Reiki'den kendi deneyimlerimizi ve yakın çevremizden gözlemlediklerimizi düşünerek hareket edeceğiz. Biz Türkiye'nin günden güne yaşanan gerçekleri içinden de Reiki aracılığıyla bakmaya çalışacağız. Bu anlamda ele alındığında, kitabımız alışılmışın dışında sunumlarda da bulunacak. Amacımız ise herkese Reiki ile birlikte, daha geniş, daha yaratıcı ve bu sayede de daha iyimser beklentileri olan bir bakış açısı vermek olacak.

Reiki, hepimiz için her zaman her karanlığı aydınlatan iç ışığımızı her gün görmemizi sağlayacaktır. Bu ışığın her birimizde var olduğunu, onu arada sırada unutsak bile her zaman da var olmaya devam edeceğini sizlere sevgi ile hatırlatıyoruz.

靈
氣

3. BİREYSEL UYANIŞ (SINIRSIZLIK DÜŞÜNCEİ)

Reiki'nin dünyada yayılışı gerçekleşirken, dinden ne kadar ayrı bir çerçevede yaşandığını görüyoruz. Reiki'de ilk öğrenilen şey zaten dinler üzeri olduğu ve belli bir inancın tanımına girmek zorunda olmadığıdır. Bu, Reiki'nin sağlıklı anlatılıp uygulanması için, daha da önemlisi düşünceler çatışmasına neden olmaması için gereken temel bir unsurdur. Öte yandan unutulmamalıdır ki Reiki, tıpkı hayatın kendisi gibi, yaşanılarak edinilen bir anlayış, bir disiplin olduğu için, ona ait olmayan inanış ve uygulamaları hızla kendinden uzaklaştırır.

Ayrıca Reiki'nin uygulanırken getirdiklerini doğru değerlendirerek yaşamak da, sonuçların anlatıldığı kadar olumlu olması için çok önemlidir. Reiki'nin yaşamınıza getirdiği katkı, size sunulan verimli bir bahçe gibidir. Sizin etkin seçimleriniz bu bahçenin yaşaması için gereken sulamadır. Nasıl ki bir bahçeyi susuz bırakarak, düzenli sulanmış bir bahçeye kıyasla daha güzel olmasını sağlayamazsanız, Reiki'nin de, yalnızca uygulanmakla, istenilen sonuca götürmeyecek bir akışı ve gerekleri vardır.

Reiki'nin gereklerinden söz ederken, bunların uyulması gereken kurallar olarak algılanması yanlıştır. Bunlar aslında gerek bile sayılmaz. Ne var ki, kişi Reiki'ye inisiye olmayı seçip, bu yolda ilerlemeyi de sürdürdüğünde, gerçekleşen her olaylar kümesinin ve bunların sonuçlarının gerisinde, hissetmeye başladığımız bir olgular birikimi vardır. Bunların neler olduğuna bakmaya başladığımızda da, dünya üzerindeki bazı inançların bu olgulara daha yakın olduğunu, bazılarının ise uzaklaştığını görürüz. Bugün burada anlatacaklarımız, okuyucuyu belli bir inanışa alıştırma amacını taşımayacak, hatta bunun tam tersi bir amaç güdecektir. Reiki'yi ilk kez bu şekilde sunarken, tüm inançlarınızı askıya almanızı, sadece kendi deneyimlerinize inanmanızı öğütleyeceğiz.

Reiki'ye kalbimizi açmanın bize araladığı kapıdan baktığımızda, dünyada sınırların olmadığını görürüz. Bu, Reiki olgularının burada anlatılacaklarından ilki ve bizim için en gerekli olanıdır. Reiki içimize kök saldıkça, dünyada bilinen ve öğretilmiş olan tüm sınırların sadece bir yanılsama olduğunu anlamaya başlarız. Bu gerçeği bir yandan yaşarken, bir yandan dünya bilincimiz bunu reddedecek ve insanların keşif ve icat ettikleri türlü kuralların dışında hareket etmenin olanaksız olduğunu, istemeyerek de olsa, kendimize yineleyip duracağız. Biz ve diğer insanların arasında, insanlar ve diğer canlı ve cansız tüm varlıklar arasında, geçmiş ve gelecek arasında, iyi ve kötü arasında, gördüğümüzü sandığımız tüm sınırlar aslında öznelirdir. Bizim bakış açımızdan kendi hayatımızda kabul ettiğimiz sınırlar, başkalarının yaşamlarında kendi açılarından bakılınca var olmayabilirler. Oysa biz bunu hep unuturuz.

Anlaması zor gelen bu düşüncenin sosyal yanını ele alıp bir örneğe barksak, bir kadının namusu, geçmişte yaşadığı (veya gelecekte yaşayacağı) olaylara göre değil, bu olayların taraflar arasında değerlendiriliş biçimine göre vardır ya da yoktur. Aslında namus, var olmayan bir olgunun yapay olarak canlı tutulmasıdır. Bunun gibi "kültür" tanımına girebilecek sayısız kavram da, onu izleyen ve yaşayanlar arasında değerlendirilir veya yitirilir. Dünyada ısrarla yaşayarak korunmaya çalışılan diller ve davranış kalıpları, onu uygulamakta olan grupların, onları izleyenlerin zihinlerinde uyandırdıkları düşünceler ölçüsünde anlamlıdır. Sözgelimi, Türkiye topraklarında sayısal azınlık olarak varsayılan Kürtler'in dillerinin daha uzun zaman yüzünde konuşulması, Bulgaristan topraklarında azınlık olarak varsayılan Türkler'in Türkçe'yi o ülkede konuşup konuşamadıklarına kıyasla, Türkiye'deki Türkler'in gözünde daha önemsiz veya tehlikelidir. Oysa aslında bu unsurların tek başlarına bir değeri olmayıp, sadece onu pratik olarak uygulayan insanların (yani o dilleri o ülkelerde konuşmakta olan insanların) seçimleri açısından bakıldığında anlam kazanırlar.

Benzer şekilde, ülkeler arasındaki sınırlar, o ülkelerde yaşayan insanların kendi yaşamlarında kendi düşüncelerine göre neyi başarıp başaramadıklarını hissettikleri ölçüsünde önemlidir. Bu hislerin ağırlığına göre, uluslararası güç dengeleri oluşur. Örneğin kendini daha emin hisseden tarafın insanları, diğer tarafın insanların orada olma arzusuna hedef olunca, vize gibi yapay araçların savunma tepkisini kullanır.

Sınırlar tanımını bu şekilde ele aldıktan sonra, bu anlatımı "grup"lar olgusuna taşıyalım. Her insanın ait olduğunu düşündüğü bir veya birden fazla grup vardır. Bazen bu gruplar, istemeseler de, diğer gruplara ait olma düşüncesini reddeden kişilerin, bu reddediş nedeniyle biraraya toplanmalarından oluşur. Bu tarz tepkisel birliktelikler, ironik olarak grup gerçeğini daha bile fazla içinde taşır. Kişi, içinden dünyaya baktığı grupta yaşamını sürdürürken, üst ve alt kültürler oluşturmaktadır. Öte yandan bu alışkanlıklar ve görüşler birliğinin tekrarlanması, deneyim kazanma açısından çok değerli olsa da, geçici olmaktan kurtulamaz. Değişim rüzgarının gücü karşısında kültürleri korumak için inatla direnilse de, bu kültürler pratik anlamını yitirdikçe geçmişte kalmaya mahkumdurlar. Bununla söylemek istenilen ise, en yüce kavramları doğurduğu düşünülen veya en sempatik görünen kültürlerin, diğer tanımı ile grupların bile, ancak onları o an yaşayan insanların gönlü kararlılığı kadar gerekli olduğudur.

Reiki, gruplaşmayı yaşatan değil, doğası nedeniyle bunu daha geçici kılan bir süreçtir. Reiki'nin uyumlamadan itibaren hızla öğretilmesi ve öğretenlerinin (Reiki Master'larının) öğrenenlerin deneyimleme sürecinden geri çekilmesi, bu nedenle kaçınılmazdır. Buraya kadar gelmişken, Reiki için şunu da hatırlatmadan edemeyeceğiz: Reiki'nin grupları yoktur. Aslında ileri anlayış aşamalarında Reiki bile yoktur. Var olmayı sürdürecektir olan "birey"dir, bundan da yola çıkarak, varoluşun tümünü oluşturan Tanrı'nın kendisidir.

Reiki'nin Tanrı'ya inanmadan da uygulanabileceği söylenir. Bu tamamen doğrudur. Neye inanıp neye inanmadığımız, Reiki'yi hiç etkilemez. Ancak güçlü inanç kalıplarımız, önünde sonunda bizim Reiki'den yararlanmamızı engelleyebilir veya yavaşlatabilir. Birçok insan düşünce kalıplarından sıyrılamamaktan ötürü Reiki'yi uygulamayı sürdüremez. Bu düzende de, eskiden yaşamında ne deneyimliyor idiyse, ona geri dönmekte gecikmez. Böylelikle Reiki'nin kendisine inanarak disiplini sürdürmemek, gelişme sürecini durdurup eski durumu geri getirir; en azından olay böyle görünür. Oysa aslında birey, Reiki'ye değil, kendine inanmadığı için uygulamayı sürdürememiştir. Elbette salt bu söz bile, bunu bu şekilde deneyimlemiş olanlar için tartışma nedenidir. Reiki ise, tartışılrsa da, hayatın içinde olması gerektiği gibi sürmeye devam edecektir.

Sonuçta, varoluşun yaratılmış olduğuna ve sona eremeyeceğine inanmak, bu sözlerle sırtımızı dönsek bile Reiki'nin çok önemli bir parçasıdır. Nedeni ise, her oluşumun bir nedeni olması ve bizim bir oluşumla karşılaştığımızda, her zaman bir karar vererek yeni bir oluşumu başlatıyor olmamızdır. Bu cümlelerin anlamına bakınca, karşımıza yaşamın öncesi ve sonrası olduğu ve her zaman da olacağı anlayışı çıkar. Yani, hiç yoktan dünyaya gelmemiş ve sadece bu yaşamda yapacaklarımızdan yargılanacağımız (veya yargılanmayacağımız) bir öbür dünyaya ya da bir yokluğa gitmiyoruzdur. Bugün yaşadığımız her şeyin bir nedeni vardır, bu nedenleri de kendimiz yaratmışızdır. Bu yaşam süresi içinde çözüme ulaşamadığımız olayları da bundan sonra benzer şekilde deneyimleyip doğrumuzu bulmaya çalışacağımızın farkına varmaya başlarız.

Reiki'nin gerisinde sessizce süren reenkarnasyon kavramı, belli bir dine bağlı gibi görünse de, aslında o dinin kendi mülkü gibi görülmemelidir. Dinlerin açıklamakta zorlandığı "anlamsız" olaylar (özellikle büyük trajediler), reenkarnasyonun düşünüldüğü içeriklerde anlam kazanır. Böylece, insanlar "bu, benim başıma neden geldi?" sorusunu sormak gereği duydukları bir olay yaşadıklarında, bunun yanıtı sadece bu yaşamda değil, başka yaşamlarda verilmiş kararlarda da aranmalıdır. Topluca yaşanan "anlamsız" olaylar ise, onu yaşayan insanların biraraya gelmeyi seçmiş oldukları düşüncesi ile açıklanır. İşte görüyoruz; Reiki "kader" kavramını içermez, içeremez.

Reiki kitaplarında her zaman söz edilmeyen reenkarnasyon kavramını, hemen, bağlı olduğu düşünülen Budizm dininin modern dünya insanların da genellikle uyandırdığı yanlış kanaatlerden arındırmak istiyoruz. Yaşam olgusunun yeniden deneyimlenmesi düşüncesi içerisinde, Ruh'un değişmezliği diye bir şey yoktur. Ruh, Reiki ve Feng Shui gibi disiplinlerde "Ki" olarak tanımlanan enerjinin belli bilinç hallerinden oluşur. Bu nedenle, Ruh'un ne derece bilinçli veya bilinçsiz olduğu, ancak enerjetik evrim döngüsü içinde tartışılabilir. Öte yandan bu evrime ivme veren şey, fizik biliminin açıkladığı kurallardan uzak kalmaz. Böylece, Reiki'nin bakış açısı ile tek somutlaşan (ve bazen çözünen) "sınırlar", evrenin fizik yasaları ile ge-

len zorunlu sınırlardır. Ruh'un süregelimi (continuation) esnasındaki bitiş ve başlangıçlar (ölüm ve doğum), içeriğinde evrensel gelişmeyi ve büyümeyi sağlayan "Karma" olgusunu oluşturur.

Modern dünya insanının sıkça yanıldığı konulardan biri daha burada gündeme gelir: yaşamın amacı ne olursa olsun, Karma döngüsünden kurtulmak değildir. Reiki'ye başlarken anlaşılması gereken en önemli şeylerden biri, Cennet ve Cehennem kavramlarının yaşamla birlikte var olduğudur. Ancak bu anlayış bir şekilde yaşamımızda özüksendiginde, verdiğimiz kararlar sayesinde mutlu olabiliriz. Yaşarken yaptığımız bir şey için, yaşarken (ama mutlaka bu yaşam boyu değil) ödüllendirilir veya cezalandırılır. Ödülü de cezayı da veren, bizden başkası değildir. Örnek olarak, hırsızlık gibi bir suç ele alırsak, bunu yapan insanın (haklı veya haksız) türlü nedenleri olabilir. Yine de yaptığı eylemin, eylemin yapıldığı kişi açısından bir sonucu vardır ki, o sonuç mutlu eden bir sonuç değildir. Hırsız, kaçmak isterken başkaları tarafından zorla cezalandırılırsa, dersini hızla almaz. Aynı hırsız kendini teslim ederse, yanlış yaptığı şeyin bilincine vardığını anlar. Bir şekilde, yaptığı hatayı telafi etme arayışındadır, bu da sonuç olarak bir ödül getirir.

En üst düzeylerde görüldüğü söylenen "Aydınlanma" da (Enlightenment) günümüz düşünceleri kapsamında bir yanılgı içerir. Aydınlanma nihai bir olgu sanılır. Bu düzeye varmak için sanıldığı gibi okuyup çalışmak gerekmez, sadece "olmak" gerekir. Yaşamın getirdikleri ile ne derece barışık ve doymuş olursak, aydınlanmaya o derece yakınız. Sadece "olmak" kavramı da, teslimiyeti çağırıyor, bizi büyük düşünceli bekler çünkü "olmak", aktif olarak yaşamayı anlatmakta; izleyici değil, oyuncu olmayı gerektirmektedir. Aydınlanma olgusu da, yeniden yaşam deneyimleri çarkından uzaklaştıran bir kurtuluş kapısı değil, daha büyük deneyimleri yaşayacak yeti düzeyine geçip geçmeme kararını verecek aşamaya varabilmek yetisidir. Sözgelimi, okumayı söktüğümüzde daha çok okuyabilir ve yazabiliriz ya da ilginizi matematiğe de verip bu kez de onu iyice kavramaya koyabiliriz. Matematik, okuma bilmeden zaten öğrenilemeyecek bir bilim olduğu için, ilk basamak yerine konmadan ikinci basamağın bizi çıkarabileceği yüksekliğe, yalnızca ikinci basamağa basarak ulaşmamız olanaksızdır.

Eğer Tanrı yaratmaya gerek duyduysa, aydınlanmanın sonu olamaz. Tıpkı yaratıcılık gibi, hatta yaratıcılık ile iç içe olduğu için, aydınlanma süreci bitmeyecek bir gereksinimdir. Reiki de bize özümüzü hatırlattığı için, bu gereksinimi şu ana dek bastırmış olmamıza şaşırarak, hayata çok farklı bir gözle bakmaya başlayacağız.

Modern yanılgılardan biri de "Karma yaratma" konusudur. Yaşamdan çekilip en az düzeyde etki ederek (en az zararı vererek diye düşünülür) zamanımızın sonunu beklemek, daha uzun ve olaylı yaşamlar yaratmaktan başka işe yaramayacaktır. Özümüz yaratıcı olduğu sürece (ki hepimiz için bu doğrudur) yaşamlarımız içinde doğru veya yanlış, birçok adım atacak, bu adımları atarken bile, doğru ve yanlış kavramlarına yeni anlamlar katacağız.

Reiki bizlere mutlak kavramların olamayacağını büyük hızla öğretir. Sadece “kötü” olmak mümkün olmayacağı gibi, her koşulda “iyi” olmayı sürdürebilen bir insan yeryüzünde asla var olamayacaktır. Bunun nedeni çok basittir: İyi ve kötü, doğru ve yanlış gibi kavramların ağırlığı, yaşanan deneyimlerle birikmektedir. Üstelik kimi zaman iyi bir olayın sonucu beklenmedik bir kötülüğe, kötü bir olayın sonucu ise dolaylı olarak büyük bir iyiliğe neden olabilir. Aşının icadı birçok yaşamın kurtulmasını sağlamış, fakat yıllar sonra çevreye olumsuz etki yapan büyük nüfusların oluşmasına yol açmıştır. Diğer bir örnek de, İkinci Dünya Savaşı’dır. Savaş büyük acılara sahne olmuş ama sona erirken insan haklarını koruyan uluslararası hukuk kurallarının hızla geliştirilmesine yardımcı olmuştur.

Tıpkı Yaratılış’ın kendisi gibi, aktarılan Reiki, kendine özgü doğru ve yanlış tanımlarını beraberinde getirir. Bu gerçeği değiştirip daraltmaya çalışanlar veya sahiplik oluşturmaya çalışanlar, bekledikleri sonuçlara varamadıklarını hissedeceklerdir. Reiki, kimse tarafından kimseye verilmemiş, kimse de bir başkasında olduğundan daha iyi olmamıştır. Reiki, anlatıldığına sadık kalınarak bakıldığında, soluduğumuz hava ve sabahlarımızı aydınlatan günışığı gibi, zaten her zaman var olan, kaçınılmaz bir şeydir. Biz Reiki’ye inisiye olarak (uyumlanarak), yalnızca onun bilincine varırız. Reiki’yi modern dünyaya tanıtan Mikao Usui bile, Reiki’nin ancak inisiye olan tarafından alındığını, zorla verilemeyeceğini anlatır. Bu nedenle Reiki’nin gerçek bir başkışisi (bir Grand Master’ı) yoktur ve olamaz. Herhangi bir insanın Reiki’yi bir başkasından daha iyi aktarabiliyor olması düşüncesi, Reiki’nin içeriğine terstir. Günışığını size herkes başka bir pencereden gösterebilir ama gösterilen şey yine günışığı olmaya devam edecektir. Ona bakıldığı pencerenin camının veya perdesinin, birinden diğerine farkı, Reiki’yi kullanan bir insanın bir diğerinden farkı ile eşleştirilebilir; onu aktarmış olan Reiki Master’ı ile eşleştirilemez. Reiki Master, bireyin evinde bir pencere olduğunu hatırlatmakla yükümlü kişidir. En fazla, perdenin nasıl açılacağını anlatabilir.

Bu yüzden Reiki’yi yaşayanlar olarak size mesajımız çok açıktır: Alçakgönüllü olmayı unutmayalım. Kendimizden büyük bir olgunun anlatımını sahiplenenlere karşı temkinli olalım. Sonuçta Reiki’nin amacı bizi birey olarak yaşamlarımızdan daha fazla sorumlu kılmaktır. Sorumluluk ise ancak bilinç ile gelir. Bilincimiz arttıkça, kendi kararlarımızı daha sorumluca verebilir ve bunun anlayışıyla daha mutlu olabiliriz. Reiki’nin ödülü işte budur.

Şimdi hepimizin anladığı en önemli yere yaklaşmaktayız. Reiki ile yaşamayı başardıkça, başkalarının rehberliğine daha az gereksinim duyarak kendi doğrularımızı bulabiliriz. Elbette, bu gerçek yetişkinliğe doğru atılan en önemli adımdır. Büyük bir çoğunluğumuz da, ilerleyen yaşımıza karşın bir türlü bu söylenen yetişkinliğe erememişizdir. Bu yetersizliği ifade etmek bile, günümüzde toplumsal bir ayıba dönüşebilir. Nitekim tüm toplumsal kurallar (en demokratiği bile) ve tüm dinsel iyiler (hangi dinin hangi kısmı olursa olsun) yaşamsal deneyimlere göre izafi bir ağırlık taşırlar. Aslında iç-

sel dayanağımız, başka insan, efsane ve yayınların bize öğrettikleri değil, kendi kendimize anlayarak öğrendiklerimiz olmalıdır. Ancak bunu yapabilirsek, her yeni başlangıç, gerçekten yeni bir başlangıç olur ve yaratıcılık ile yaratıcılığın takdiri, gerçekten içten olur.

Eskiden yaşanmış olayların olumsuz etkilerine bakıp bunların yineleneneğini ne kadar sık tekrarlırsak, olumsuz sonuçların gerçekten yaşanması olasılığını o kadar arttırırız (Türkiye’de bugün verilen ekonomik kararların, daha önce başka ülkelerde verilmiş benzerlerinin o ülkelerde yarattığı olumsuz sonuçları doğuracağı söylemi gibi). Oysa bir olaya bakış açımızın ve gelecekte o olayın sonucunun ne olacağı konusundaki beklentimizin, olayın gidişatını ne kadar etkilediğini unuturuz. Ayrıca, sanat gibi somut bir verisi olmayabilen yaratıcılıkların bizi mutlu edip etmediğine karar verirken, başkalarının onları ne kadar çok satın almayı tercih ettiklerinden veya onlar hakkındaki ne kadar yüceltici konuşmalar yaptıklarından etkilenmeye hazırızdır. Oysa yine, onu kendimiz için alır veya değerlendirirken, bireysel olarak ondan nasıl etkilendiğimize, yani iç sesimize kulak vermeyi ihmal ederiz.

Reiki işte bu derece geniş kapsamlı bir yelpazede kararlarımızı etkileyerek, yaşamımızı değişikliğe uğratar. Böylesine tadına vararak yaşamaya bir kez başladıktan sonra ise, artan bilinçlilik durumundan istesek de bir adım bile geriye atamayacağımızın ayırımına varırız. İşte o an artık Reiki’den söz etmek bile gerekmeyecektir. Reiki sadece olacaktır.

4. REİKİ YAPMAK İÇİN BİRKAÇ NEDEN

Reiki'yi yapmak isteyen ve kendine uyumlama yapacak Reiki Master'ını arayan insan için, elbette ki bazı beklentiler söz konusudur. Bu beklentilerin çoğu aslında kişinin iyileşme isteği ile ilgilidir. Reiki'nin zaten tüm işleyişi bu amaç etrafında döner. Esas olarak dünyaya, deneyimsel enerji kalıplarımızı düzenlemek ve yaratıcılığımıza engel koyan yönelimlerimizden kurtulmak isteği ile geliriz. Enkarnasyon, Karma dengesini olumsuz-ağırlıklıdan olumlu-ağırlıklıya çevirmeyi amaçlar.

İyileşmeden söz ederken üç yönlü bir yaklaşım kullanabiliriz:

1) Fiziksel bedenin iyileşmesi:

Reiki kullanırken, fiziksel bir hastalık ve onun bizde bırakmakta olduğu tüm fiziksel belirtileri iyileştirmeyi amaçlarız. Bunu başardığımızda, genellikle rahatsızlığımız en aza iner ve gözle görülür iyileşmeler olur.

2) Enerji bedeninin (auranın) iyileşmesi:

Reiki uygulayarak bu kez enerji bedenimize de ulaşırız. Buradaki rahatsızlıklar, fiziksel bedenin rahatsızlıklarının kaynağıdır. Enerji bedeninin üzerinde yapılan çalışmalar, fiziksel bedende daha kalıcı iyileşmeler yaratır.

3) Fiziksel ve enerji bedenimizin rahatsızlıklarına neden olan Karmik gerekçelerin iyileşmesi:

Reiki'yi kullanırken rahatsızlıklarımızın Karmik nedenlerine ulaşarak çalışırsak ve başarılı olursak, en başta "kalıp" olarak tanımlayabileceğimiz belirgin fiziksel rahatsızlıklar ortadan kalkar.

Burada anlatılan iyileşme çeşitleri, bizim dışımızda başka insanlar, canlı veya cansız varlıklar ve soyut konular için de geçerlidir. Temelde bunların birbirinden ayrı şeyler olmadığını kavırsak, çalışmamızı düzenlerken daha rahat ederiz.

Sonuçta Reiki yapmanın amacı iyileşmek, iyileştirmeye de yardımcı olmaktır. Daha önce de söylediğimiz gibi, hedefimiz mutluluktur. Reiki ile bu hedefe vardığımızı her geçen gün biraz daha iyi anlarız. Reiki de, tüm bunları zaten kendiliğinden sağlayacaktır. Biz ise, bu sayfaları okurken iyileşmeyi gerçekleştirememize neden olan düşünce ve davranış kalıplarımızın içeriklerini tanımaya çalışacağız.

5. REIKİ'NİN ANLATILMAYAN YANLARI

Reiki ile ilgili kitapların çoğunda eksik bırakılan bazı konuların daha iyi anlaşılmasını sağlamak, bu kitabı yazarken en büyük isteğimizdi. Bilindiği üzere, Reiki'nin bağlı olduğu bir din yoktur. Bunu ne kadar vurgulasak azdır. Reiki'nin dinsel inanca gereksinim duymadığı ve tek başına da işlediği, yaygın olarak kabul edilen bir görüştür. Bunun nedeni de Reiki'nin din veya kültür tanımadan, hatta onu uygulayanın ona inanıp inanmadığını bile gözetmeden işleyebilmesidir. Bu açıdan bakınca, Reiki'yi uygulayanın iyi niyet taşıması bile, Reiki'nin alıcı tarafından gerekli şekilde kullanılması için elzem değildir.

Bu ilginç özellik aslında diğer Ki çalışmaları ile çelişmektedir. Klasik tanımındaki Ki iyileştirmeleri, onu uygulayan insanların ona inanmalarını, tekniği doğru uygulamalarını ve belki de en önemlisi, Ki'yi sevgi ile aktarmalarını gerektirir. Bunun arkasında yatan neden, Ki transferinin onu veren kişi tarafından yapılıyor olmasıdır. Zaten bu bağlamda, Ki'yi aktaran kişi kendi enerjisinden verdiği için yorulduğunu hissedecektir. Aynı şekilde, Ki'yi alan kişi de verenin enerjisini kendinde hissedecek, yerine göre bundan rahatsız da olabilecektir.

Reiki'nin geleneksel varsayımlarının arasında başta gelen bir söylem, Reiki'ye uyumlanan insanın "kanal" olduğudur. Bu kanal olma olgusu, Reiki'nin "etki almadan", bir anlamda "saflığı bozulmadan" karşı tarafa aktarılabilmesi düşüncesinden kaynaklanır. Reiki uygulayıcısının (Reiki practitioner) içi boş bir tüp veya hortum misali, taç çakrasından girmekte olan Ki enerjisini elleri ve bazen diğer çakraları yoluyla, vereceği kişi veya olaya aktardığı anlatılır. Öte yandan hortum örneği kullanıldığında anlatıcılar bir adım öteye giderek bunun aslında delikli bir hortum olduğunu, Ki'nin su gibi, basınçla hortumun içinden geçerken deliklerden dışarı da taşarak onu aktaran vericiyi de beslediğini söylerler. Bu anlatı, vericinin Reiki ile hiçbir yorulmadığını ve tükenmediğini açıklamaya çalışır. Kullanılan enerji, kendi yaşamsal enerjisi değildir. Kaynağı sınırsızlıktır.

Başka bir örnekte, Ki uygulayıcısı, Reiki almadan önce cep telefonu gibi kendi pilinin şarjından beslenir. Reiki uyumlamasından sonra ise, artık hep duvardaki bir prize bağlıymışçasına, şarjı asla bitmez. William Rand gibi bazı Reiki Master'ları, Reiki yapılırken durugörü yetisine sahip olanların taç çakrası bölgesinde görünerek ellere ve ayaklara kalp yoluyla geçen bir parlama gördüklerini anlatırlar. Onlara göre bu parlama, dış kaynaktan geldiği sanılan Reiki'nin ışığıdır.

Reiki'nin asıl isim babası Mikao Usui ise, Reiki'nin bir uyanış olduğunu anlatmıştır. "Reiki yeteneği" aslında her insanda vardır ama sadece uyandı-

rılmak ister. Bu uyanış Tibet'te bulunduğu rivayet edilen ve aslı Sanskrit dilinde olan gizli yazıtlarda anlatılmıştır. Usui de bu yazıtları bulup tercüme ederek Reiki'nin sırrına ulaşmıştır. Tek ulaşamadığı, "uyumlama" (initiation / attunement) yeteneğidir. O bilgi de ona Kyoto'daki kutsal dağ Kurama'da, meditasyon sonucu gelir. O andan itibaren Reiki insanlarda uyandırılabilir duruma gelmiştir ve Usui'ye göre, işin sırrı uyumlama sürecindedir.

Reiki kitapları, uyumlamanın eski Japonya'da bugün Batı'da olduğundan farklı bir şekilde gerçekleştirildiğini anlatır. Uyumlama, Reiki'nin açıklanması olanaksız olan gizidir. Yine Batı'daki Reiki kitaplarında ve internet ortamında, uyumlamanın nasıl yapıldığı adım adım anlatılmış olsa bile, ne anlama geldiği anlatılmaz. Uyumlama, Reiki Master'larının da kendi kendilerine deneyimleyerek geçirmeleri gereken bir süreç olmuştur.

Peki, Reiki'nin inanç gerektirmediğini düşünürsek, bedenimizde hangi mekanizmalar onu bu derece etkin kılmaktadır? Nasıl olur da herkes Reiki'yi farklı düşünüp uyguladığı halde benzer yolda etkinlikler söz konusudur? Reiki'nin kendi iradesi ve bilincinden söz ederken neyi anlatmaya çalışıyoruz?

İşte bu soruların yanıtı Budizm'in yeryüzüne tanım olarak sunduğu "Karma" sözcüğünde yatar. Karma kavramını anlamaya başlarsak, Reiki'nin nasıl işlediğini daha iyi anlarız. Bu elbette size kesin bir yanıt ve tartışılmaz bir gerçek olarak sunulan bir anlatım olmayacaktır. Zaten, daha en başında belirttiğimiz üzere Reiki, yanıtları bizlerin kendi başımıza düşünerek aramamızı ister. Yolumuzu başka türlü bulamayız. Aynı şekilde hiçbir şey bilmeden ve düşünmeden Reiki'ye devam etmemiz, ondan aynı şekilde yararlanmamızı engellemeyecektir. Burada sunulan anlatım sadece soruları soranlar için tasarlanmıştır.

Daha sonraki bölümlere bakıp da anlayacağımız gibi Reiki çalışması, diğer Ki çalışmaları benzeri, bir enerji bedeninin varlığına dayanır. Bu beden holistik (holistic) tıpta anlatılan "aurik beden"dir. Fiziksel bedenin yanı sıra onun içinde ve üzerinde gözümüzle göremediğimiz, modern fiziğin daha yeni yeni ölçebildiği frekanslarda varlığını sürdüren bir enerji bedeni vardır. Enerjetik beden, fiziksel bedene titreşimsel hız olarak en yakın olan eterik bedenden, sayısı bilinmeyen üst enerji bedenlerine uzanan bir yelpazeye sahiptir. Temel düşünceye göre, bu enerji bedeninin en somut bölümü bedene en yakın uzaklıkta sona ererken, en süptil (subtle) kısmı, metrelere uzağa kadar gidebilir.

Aurik bedenin son derece alıcı olduğu kapılar vardır ve bunlara çakralar denir. Ana çakralar ve ikincil çakralar olarak anlatılan bu enerji girişleri, bedene doğru çekiş yapan birer minik girdap (vorteks) gibidirler. Bunun da ötesinde, enerjetik bedenin fiziksel bedenden ayrı varoluşlara tâbi olduğu anlatılır. Bu anlatımlara göre aura, aslında "ruh" diye anlaşılan kavramı da içerir. bizim fiziksel olarak algılamakta geciktiğimiz veya algılayamadığımız şeyleri yaşayabilmektedir. Ruh ve aurayı fiziksel gerçeklikler sınırlamaz. Fi-

靈氣

25

ziksel sınırların ötesindeki frekanslarda var olduğu için ruh rahatlıkla her yerde, her zaman bulunabilir. Yani ruh, beden hayattayken de ölüm ve yaşamın ötesinde ne olduğunu algılamaktadır.

Bu varsayımdan hareket edersek, ruh beden yaşarken varolduğu gibi, beden (ve auranın bedene en yakın titreşen bölümleri) yaşamazken de varlığını sürdürecektir. Böylece ruh, doğmadan önce de, ölümden sonra da vardır. Ruh'un süregelimi kabul edilirse, onun daha önce de bedenlenmiş olabileceği olasılığı ile karşı karşıya kalıyoruz. Karma kavramının da dayandığı varsayım budur.

Bu noktadan sonra geleceğimiz önemli bir konu da yaşamlar arasında ne olduğudur. Eğer beden yaşarken bile ruh varlığını başka boyut gerçekleri içinde sürdürebiliyorsa, o halde fiziksel bedenin yokoluşu ile tek olan şey, ruhun fiziksel dünyadaki algılanabilir varlığını (auranın alt bölümlerini ve fiziksel bedeni) yitirmesidir. Böyle bir durumda, bedensel yaşamlar arasında başka bir varoluş da söz konusudur ki, o sürekli. Dikkat edilirse, ruhun ölümsüzlüğü konusu hemen hemen her kültürde kabul görmüş bir kavramdır. Modern yaşamda ise, mekanistik düşünce biçimi sonucu, geçen yüzyıldan başlayarak, ilk kez ruhun devamsızlığı, yani "aslında ruhun var olmadığı" olasılığı ile karşı karşıyız.

Burada biz, bu düşünceyi başkalarının tartışması için bir kenarda bırakarak, yeniden ruhun sürekliliği anlayışına geri döneceğiz. Yeniden bedenlenebilen ve yaşamlar arası var olabilen bir ruh anlayışı, fiziksel yaşamda da hiçbir şeyin raslantısal olamayacağını gündeme getirir. Eğer yaşam ötesi bir varoluşta, bu yaşamı da rahatlıkla algılayabilen bedensiz ruhlar süregeliyorsa, o halde yeryüzünde verilen her karar, olan her olay, yaşam ötesine ulaşan bir anlam taşıyor demektir. Bugün yapacağımız bir şey, yarın başka bir insan doğduğunda, onun yaşamı için de sayısız sonuç yaratabilir. Üstelik yarın doğacak olan o insan biz olabiliriz.

Yaşamının bizim için bu kadar ciddi sonuçlara varacağını kavramaya başladığımızda, her gün, her an yaptığımız şeyler çok farklı bir anlam kazanmaya başlayacaktır. Artık, dünyanın geleceği için bir olumsuzluk öngörüldüğünde, "nasıl olsa ben o tarihlerde çoktan ölmüş olacağım" gibi bir düşünce mümkün olamayacaktır. Belki biz verdiğimiz olumsuz bir karar yüzünden kendi gelecek yaşamımızı cehenneme çevireceğiz. Belki bunu yaptık bile.

Karma, yaşamın sonsuz olasılıkları kavramı ile yeryüzünde verdiğimiz her kararın beraberinde kaçınılmaz bir sorumluluk getirdiğini anlatır. Yaşamlar arası bedensiz varoluşumuzda da yeryüzü bedenimizin koruyucu maskesinden arınmış olarak, ruhumuzun tüm çıplaklığı ile yüzleşeceğimizden, biz, verdiğimiz olumsuz kararların sonuçlarına kendimiz katlanmak ve düzeltmek üzere, dünyaya geri döneceğiz. Bundan kaçmayı zaten istemeyeceğiz. Bunu istemek sonsuz vicdan azabını (ki Cehennem Hristiyanlık'ta bu şekilde anlatılmıştır - "eternal torment") beraberinde getireceği için, hemen durumu iyileştirmek isteyeceğiz.

Bu yalın anlayış ve beraberinde getirdiği duru kavrayış (lucidity), yaşamlar arası rehberliği gündemimize getirir. Dünya yaşamları arasında kendi ruhunu -ve elbette başkasınınkini- tüm çıplaklığı ile görüp yaşayan bir varlıktan, mükemmel bir rehber olur. Deneyim ve kuşbakışı gözlem ile, dünya yaşamında verilen kararların nerelere varacağı, burada baştan bellidir. Öte yandan sınavı başarması gereken yaşayan insana, baştan sorular ve yanıtlar söylenmeli midir? En doğru sınav, soruları ve yanıtları kendi kendimize bulmak değil midir? Rehber ruhları somut olarak görmememizin nedenini bu soruda aramalıyız.

Reiki'nin gizemi bizce işte Karma'nın bu yanında yatar. Hepimiz dünya yaşamlarımız içinde, yaşam-üstü (paranormal) varlığımızı aslında hissederiz ama duyuşsal kanıt olmadığı için bunu kabul etmeyiz. Reiki bizim rehber yanımıza (üst-benliğimize) ve rehber ruhlarımıza uyanışımızdır. Dünyada güncel yaşamın çarkı içinde algılayamadığımız "Yol"u (Tora - Tao) bize onlar gösterir. Rehber ruhların yardımıyla, bilinç dışı değil, bilinç üstü bir kavrayışla, içimizdeki gücü ve olağanüstü özü buluruz. İşte size mutlu olmanın anahtarı!

Daha da açık söylenmesi gerekirse Reiki, rehberli Ki'dir. Reiki rehber varlıklar ile uyumlanır (uyandırılır) ve rehber ile kullanılır. Bu nedenle de inanç veya uzmanlık gerektirmez. Reiki uygulamasının nihai amacı, tıpkı diğer enerjetik beden dayanaklı disiplinler de olduğu gibi, bu yaşamda karşılaştığımız bütün engellerin bizim auramızdan kaynaklandığını anlamak ve bu engelleri hayatı yaşayarak ortadan kaldırmaktır. Engellerin bazılarını bu yaşamımızda, geçmişimizde, bazılarını da daha önceki yaşamlarımızda bulacağız. Engeller her zaman bizim olaylara gösterdiğimiz tepkiler, özellikle bu tepkilerden doğan davranış ve düşünce kalıpları olacaktır. Bu hayatta varolmamızın nedeninin bu kalıpları anlamak, yaşayarak çözmek, bu sayede de yaşamsal misyonumuzu kavramak olduğunu göreceğiz. Bütün bunları yaparken, Reiki uygulayarak hayatımızın kendi durumumuzu anlayan üst-benliğimiz (kendi ruhumuz) ve rehber ruhlarımızın elinde olduğunu bileceğiz ve yaşamın kendisine güveneceğiz.

Reiki'nin asıl amacı mutluluktur. Bu bölümü sonuçlandırırken kendimiz de dahil herkese bir hatırlatmamız olacak. Mutluluğun bugün aklımızda olan tanımı, tüm bu yaşanacak olanlardan sonra deneyimleyeceğimiz duygu ile eşleşmeyebilir. Beklentilerimize sünger çekerek, şu anda hiçbirimizin anlatamayacağı bir geleceğe yüzümüzü birlikte dönelim. Reiki, ufku olmayan bir deniz gibi bizi bekler. Ne kadar birbirimize sorarsak soralım, o denizde bizi bekleyen yenilikler, sadece bizim olacakları ve henüz paylaşılmamış olan şeyler oldukları için, önceden resmedebileceğimiz şeyler değildirler. Evet, bu denize açılmak cesaret ister ve kimimiz hep kıyıya yakın yerlerde kalmayı seçeceğiz. Olsun. Reiki burada da yardımcıdır, büyük destekçidir. Öte yandan engin sulara yöneldiğimizde, teknesiz boğulup gideceğimizi düşünmek yerine, balık gibi buraya alışacağımız ve kendimizi çok şaşırt-

tacağımız olasılığını da gözardı etmemeliyiz. Her nasıl yaparsak yapalım, küçülmeyeceğiz, genişleyeceğiz. Reiki ile, ruh daralamaz.

Tanrı

Tanrı kavramının bir Reiki kitabında açıklanmaya çalışıldığı pek olma-
mıştır. Bu kavramı tanımlamaya çalıştığımızda, günümüz pozitif biliminden
uzaklaşarak felsefenin ve mistisizmin alanına gireriz. Reiki de bu alanlarda
kendini yabancı hissetmez, çünkü göreceğimiz gibi, Reiki'nin uymadığı bir
alan pek karşımıza çıkmayacaktır.

Fiziksel bedenden önce, onun kalıbını tanımlayan bir enerji olduğunu
varsayalım ve bu enerjinin tüm yaratılıştan önce varolduğunu düşünelim.
Böylelikle, "Ki"nin yaratıcısına, kaynağına zihnimizi açmış olalım. Burada
"Tanrı" veya "Yaratan" olarak aklımızda şekillenen bir olasılık vardır. Bu-
nu enerji ya da "yaratıcı Ki" olarak ele alırsak, her türlü canlı, cansız olu-
şumun esin şablonunu oluşturanın ne olduğuna biraz yaklaşmış oluruz.

Yaratıcı enerjinin kendini her türlü olasılıkta denemeye karar verdiğini
hayal edelim. Bunu yapmak için de, kendi üst bilincinden farklılaşmış ama
yaratıcılığını alt boyutlarda paylaşabilen fiziksel ayrışmalar yarattığını düşü-
nelim. Bunlar fiziksel bir dünyada yaşayan fiziksel varlıklar olsun. Her bi-
rinin duyuşsal algılama sınırları benzer iken, (yani hepsi dünyayı gözle gö-
rüp, kulakla işitiyor iken) yine bu duyuşsal algılama sınırlamaları sayesinde,
bilinçlerinde, kendilerini yaratandan ayrı hissetmelerine neden olan bir du-
var olsun.

Ruh

Bu varsayımdan hareket ederek açıklamamız şöyle gelişmektedir: Tanrı
tek bir enerji enginliği iken, kendi iradesi ile ayrışarak, kendi parçalarına ge-
çici ve düzeysel fiziksel algılama sınırları koyar. Bu sınırlara "fizik kuralları"
denir. Bu yolla Tanrı'nın her parçası kendini ayrı sanarak kendi kişiliğini
oluşturur, birbirini ayrı kişilikleriyle, değişen bilinç halleri içinden farkedir.
Her fiziksel beden ise, bu geçici sınırların bazı düzeylerini ölüm ile aşar. Ölü-
mün ötesine geçtiğinde, yeniden fiziksel evrende yaşamaya başlamadan ön-
ce, esas gerçeğinin büyük bölümünü anımsar. Yine ayrışmış bilinci vardır
ama bu kez dünyanın tanıdığı fiziksel sınırlamalar yoktur. İsterse, yeniden
bu fiziksel bedenlenme sürecine katılabilir. Daha önce ne yapabildiğini (ve
yapamadığını) anlamaya başladığı için, bunu elbette isteyecektir.

Böylece sayısız bedenlenmeler süreci, yani "reenkarnasyon" döngüsü
başlar. Tanrı'nın ayrışmış bilinci kendini "ruh" olarak tanır. Ruh, büyük
üst-bilincin yaratıcılığına katılmadan da alt bilinçlerde yaratıcı deneyimleri-
ni zenginleştirmek isteyecektir. Bu zenginliği Tanrı'nın kendi ister. Ayrış-
malıdır ki, kendini, kendine karşı her olasılıkta (ki bu sonsuz sayıdadır) de-

nedikten sonra kendini yine "Bir / Sıfır" olarak yeni bir başlangıçta tanımlayabilsin. (Burada sonsuzu sayısal olarak tanımlayamamanın bize getirdiği bir "başlangıç ve son" paradoksu vardır; ama biz sanıyoruz ki, bu gibi sorular, olduğumuz boyuttaki algılamalarla anlamını yitirmektedir.)

Ruh kavramının buraya kadar anlatılmaya çalışılan özelliği Tanrı'dan ayrı bir "var"lığı olduğu değil (çünkü kaçınılmaz olarak O'nun bir parçasıdır), Tanrı'nın ilk yaratıcılığını algısal olarak uzakta bırakan bireysel bir bilincinin olduğudur. Ruh, bu sayede kendini "ben" olarak betimleyebilir ve kendine göre bir kimlik oluşturma yoluna girer.

Reenkarnasyon

Yukarıda anlatılan "Ruh kimliği"ni Tanrı'dan ayırmış olan "üst-benlik" olarak ele alarak, onun ölümsüz olan yanımız olduğunu anlatalım. Ruhumuz veya "üst-benliğimiz", yeryüzü yaşamlarından kendi kimliğine şekil veren dersler alacaktır. Ruh, bir beden ölüp diğer bir bedene geçtiğinde, hem yeni bir başlangıç yapma olanağına kavuşacak hem de önceki deneyimlerinden elde ettiği bazı kalıpları, olumlu veya olumsuz özellikler olarak yeni bedenine taşıyacaktır. Ruhun (veya üst-benliğin) bir bedenden başka bir bedene geçerek yaşamı fiziksel boyutta tekrar tekrar deneyimlemesine reenkarnasyon denir.

靈氣

29

Karma

Eğer çoğu sorunların tek bir yaşam süresi içinde çözümlenemeyeceğini düşünürsek, reenkarnasyonun ruh için neden bu kadar anlamlı olduğunu kavrayabiliriz. Yaşama sürecinin kendisi, her an sorun yaratmaktadır. Ne kadar çok sorun çözersek çözelim, etkileşim olgusu nedeniyle, her sorunu her an için çözmemiz olanaksız olacaktır. Bir türlü en son çözüme ulaşamamanın nedeni ise, birinin çözümünün çoğu zaman başkalarının sorununu oluşturuyor olmasıdır. Yine teorik olarak, ancak toplu ve eşzamanlı bir çözüme gelmek başka sorun yaratmayabilir. Bunun bugünkü dünya koşullarında ne derece zor olduğunu hayal edersek, reenkarnasyonun neden sona ermediğini anlamak daha kolay olur.

Bu arada yargı süreci de yine yeryüzünün fiziksel ve çağdaş koşullarına göre değişmektedir. Yargı, bizim dışımızda olan bir şey olmadığı gibi, mutlak bir doğru ve yanlış da getiremez. Herhangi bir anda, o anın gerçeklerine göre en doyurucu dengeyi hangi kararlar oluşturabiliyorsa, yargılayan taraf (yani biz) için, en az sorun ve en çok çözümü, yani "doğru yol"u o kararlar oluşturur.

Sonuç

Tanrı'nın kendini ruhlara ayırtarak bilinçli ama bilgisiz yeni başlangıçları deneyimlemesi artık bu noktada daha anlamlı gelecektir. Büyük bir ya-

raticılığın kendini aşacak enginliğe kavuşması bu döngünün içinde gerçekleşir. Eğer buraya kadar açıklanmak istenen varsayımlar kavranabilmişse, Reiki'nin niçin hem mucizevi hem de tamamen bizim irademize bağlı olduğunu bundan sonraki bölümlerle anlamaya başlayabiliriz.

靈氣

6. İNSAN GÖZÜYLE YARATILIŞ

Buraya kadar anlattıklarımız tamamen soyuttur ve daha çok felsefi açıdan algılanmalıdır. Öte yandan Reiki'nin (bize göre) anlatılmayan işleyiş biçiminin anahtarı, bu felsefenin temel öğelerini kavrayabilmekte yatar. Çok ağır bir konuyu kısa bir benzetme ile ele alarak, hepimiz için bunu daha anlaşılabilir duruma getireceğiz:

Örneğimizde birlikte yaşayan bir topluluk vardır. Bu topluluğun üzerinde yaşadığı yer, soluduğu hava, beslendiği canlılar ve içtiği sular vardır (Tanrı). Topluluktaki tek tek insanlar vardır (Ruh). Topluluğun işi ise film yapmaktır. Topluluk, yaşamlarını bu filmleri oluşturmakla geçirir. Her film çok sayıda bölümden oluşur. Her bölümde rol alanlar farklı olabilmekte ama filmlerin biraraya gelişi açısından konu hep aynı olmaktadır. Filmlerde oynanan roller vardır (enkarnasyonlar). Filmlerin senaryoları aşağı yukarı bilinse de (nerede geçtiği, ne kadar süreceği ve hangi kurallara bağlı olduğu gibi) karakterler doğaçlama yapmaktadır. Her bölümden sonra da oyuncular geri çekilip, bu doğaçlamaların, filmlerin bütünlüğü açısından ne gibi sonuçlar doğurduğunu (Karma) izleyebilmektedirler. Bir film dizisi bitip gösterim sonuçlandığında, filmi izleyenler, yani topluluk üyeleri, filmin bitimini doyurucu bulmuştur, yani öykü anlatılmıştır fakat istenirse, yine aynı konuda bir film daha yapılabilir, yani nihai son diye bir şey olmamıştır.

Yaşam da, Reiki gözüyle, büyük bir film stüdyosu gibidir. En önemli fark ise, doğaçlama olanağı (hatta zorunluluğu), yani, "özgür irade"dir. Setin tüm olanaklarını ziyan edip oyunbozanlık yaparsak, kendi filmimizi izlediğimizde utanacak, bir daha oynadığımızda kendi neden olduğumuz daha zor koşullarda daha yaratıcı olmaya çalışacağız. Başarırsak da, daha zengin olanaklar dahilinde yaratıcılığımızı yönetmenlik / yazarlık boyutuna taşıyacağız.

Farkına vardığımız şey bu tanım ile birlikte, yaşamı anlamlı kılan bir "hedefleme" kavramının doğduğudur. "Daha sonraki senaryolarda daha yaratıcı olabilme olanağı" olarak da anlatılabilecek bu "hedefleme" kavramı, gerçekte hayatın anlamının ta kendisidir.

Hayatın anlamının olmadığını düşünen biri için, Reiki itici bir güç oluşturacak ama omuz silkmeyi seçenlerimiz için de bundan öte bir şey sunamayacaktır. Elbette, Reiki'yi bunca zaman yaşayan bizler için, tökezlediğimiz bu yolda, bir sonraki basamağı gösteren bir ışığın olması paha biçilmez bir yarardır.

7. REHBER RUH

Reiki'nin rehberli bir çalışma olduğu konusu Reiki ile ilgili kaynaklarda sıkça geçer. Bunun anlamı ise açık olarak pek anlatılmaz. Şu ana kadar olan bölümlerde Reiki konusunda yazdıklarımızı yeniden gözden geçirirsek, basamak basamak nereye gitmekte olduğumuzu daha net bir biçimde görebiliriz:

- İnsan bedeni fiziksel beden ve enerjetik bedenden oluşmaktadır. Enerjetik beden fiziksel bedenin şablonunu oluşturur ve fiziksel bedenden dışarı da taşan geniş bir yayılım alanı vardır. Buna "Aura" denir. Ruh kavramı auradan çok farklı değildir. Fiziksel ölümün gerçekleşmesi ile geriye kalan enerjetik bedene ruh deriz. Ruhun ölümsüz olduğu kabul edilir çünkü Tanrı'nın parçası olma özelliğini yitiremez.
- Ruh ölümsüz ise, onun da var olmaya devam ettiği başka boyutlar söz konusudur. Biz fiziksel gerçeklerin hüküm sürdüğü evrenimizden, fiziksel bedenimizin duysal (beş duyuyu kastederek) algılaması ile diğer boyutların farkına varamayız. Amaç da zaten budur. Ölümden sonra herhangi bir şekilde yaşamın sürdüğü konusunda kanıt asla olamaz, çünkü biz sınırlı süreli yaşamımız içinde bu kurala göre davranırız. Özgür iradenin sürmesi için belirsizlik elzemdir.
- Ruh bir yaşamda edindiği deneyimleri o yaşam ile bitiremez. İnsanların yeniden bedenlenerek dünyaya gelmesi anlayışına "reenkarnasyon" denir. Reenkarnasyon ile deneyimlerin "borç ve alacakları", diğer yaşamlara taşınarak dengelenmeye çalışılır. Bu esnada, deneyimlerden çok şey öğrenilir. Tüm bu sürece "Karma" adı verilir. Karma bu yaşamda nedeni açıklanamayan veya "cezası veya ödülü alınmamış" konuların açıklamasıdır. Karma döngüsünü oluşturan kararlar ("kader"), bize ve yaşamlar arasındayken olayları "kuşbakışı" izleyebilen diğer ruhlara (rehberlere) aittir.
- Bizim yaşamımız sürecinde enkarne olmamayı seçmiş ruhların, konumlarından ötürü yardımcılık yapabilme yetileri vardır. Bu ruhlara "Rehber Ruh" (spirit guide) denir. Reiki rehberleri ise Reiki kullanmayı seçmiş olan kişilere yardım eden rehberler olarak düşünülmelidir. Reiki yapmayı seçmiş olan insanların amacı, bilinçli veya bilinçsiz olarak Karma'larını hızlandırmaktır. Karma hızlandırmanın asıl amacı ise, sorun/çözüm dengesinde, kesin olarak çözüm ağırlıklı bir dengeye hızla yönelmektir. Nihai hedef de, özgür irademizi kullanarak Tanrı'nın iradesine ermektir (varmak değil - anlayışına kavuşmaktır). Rehberler buna yardımcıdırlar.

Reiki sözcüğü “Evrensel (Tanrısal) enerji (yaratıcılık)” anlamına gelmektedir. Bu anlam, kökleri Budizm’de de görülen yukarıdaki tüm konuları kapsar. İyileşme süreci için kullanacağımız Reiki “Tanrı’nın İradesi”dir. Bu, bizim dışımızda değil içimizdedir. Bu bakımdan rehber yardımı bile, sadece bizim daha nesnel olmamızı sağlayan bir etken olarak görülmelidir. Rehber yardımı asla doğrudan müdahale gibi düşünülemez. Son olarak da rehber, fiziksel bir insan değildir, olamaz. Amaç, Reiki uygulayan için daha bireysel, daha nesnel, daha bağımsız olabilmek ve kendi kendimize, bize “doğru” gelen kararları verebilmektir. Bu bağımsızlık her şeyden önemli olduğu için de Reiki, “hoca” veya “rehber üstat-insan” kabul etmez.

Her insanın gerçekte kendi rehberi / rehberleri vardır. Ölümünden sonrasını deneyimleyerek yaşama geri dönebilmiş insanların anlattıkları “karşılayıcı ruhlar” işte bu rehberlerdir. Rehberler bu yaşamımızda tanıdığımız ve bizden önce ölen kişiler de olabilir, hiç hatırlamadığımız figürler de. Yaşam boyu aynı rehberin de olabildiğini varsayarsanız, birçok rehberin de. Rehber kavramı ile ilgili anımsanması gereken tek şey, çalışmalarımızda yalnız olmadığımızdır.

Peki biz tektanrılı dinlere geçen insanlar olarak, “Tanrı ile bizim aramızda başka birilerinin girmesine niçin izin verelim?” diye sorabiliriz. Bunun yanıtı çok basittir. Aslında rehber veya melek, peygamber ya da aziz gibi, Tanrı ile insan arasında hiçbir aracı olamaz, çünkü Tanrı zaten biziz.

33

Bizler, her birimiz Tanrı denilen her şeyin kaynağının holografik parçacılarıyız. Tanrı eğer her zaman ve her şey ise (ki öyle olmaktan başka olasılığı yoktur) biz de insan olarak O’ndan ayrı birer varlık olduğumuzu düşünerek gerçeğin kendisine büyük bir saygısızlık etmiş oluruz. Küçüklüğümüzden bu yana aldığımız eğitimle, yaratıcımızın bir “baba” gibi, ayrı bir yerlerden bizi gözlediğine ve bizim de onun varlığından bağımsız olarak yaşayıp gittiğimize inandırıldık. Esas olan “içimizdeki yaratıcı”yı göremedik ve korktuk. Sandık ki, hatalarımız bizim dışımızda biri tarafından cezalandırılacak, doğrularımız o başkası tarafından ödüllendirilecek. Düşündük ki bizim kararlarımızın dışında bir kader var ve kontrol edemediğimiz bu kader nedeniyle başımıza kötü şeyler geliyor.

Peki niçin? Hangi hataların kurbanları olarak biz, en iyisini yaptığımızı düşündüğümüz halde “kader” diye bir dış etken tarafından eziliyorduk? Eğer bunu yöneten Tanrı ise, bizim için niçin böylesine kaprisli görünen bir “acı kader” hazırlamıştı? Antik çağlarda insanlar, kaderin kaprisleri olarak gördükleri “hakedilmemiş ceza ve ödüllerin”, insan gibi bazen zayıf karaktere sahip ama doğaüstü güçleri olan çok sayıda tanrıdan kaynaklandığını düşünmüşlerdir. Mitolojinin içinde gördüğümüz, zaman zaman putperestlik diye de anılmış olan inançlar bugün bize ilkel gelir, bunlara inanmayı düşünmeyiz bile.

Oysa bizim dışımızda bizi yargılayan ve belli yazılı kuralları olan, “kötülük” olarak tanımlanan karanlık konuları da “Şeytan” adı ile kendinden

ayrıştıran bir Tanrı'ya inanıp, dinimiz ne ise ve onu harfiyen takip etmesek de, bu ayrı varlığı olan Tanrı'ya hitap etmekte bir gariplik görmeyiz. Artık "tek tanrı"ya inanıyoruzdur ama Tanrı'nın hâlâ kaderimizi belirlediği fikrinden kurtulamamışızdır.

Hiç düşündük mü acaba, kaderimizin tek belirleyicisinin aslında kendimiz olduğunu bilsek, neler hissederiz? Sorumluluğumuzun enginliğinin bilincine vardığımızda, hem tüm evren üzerimize çökercesine ezilir, hem de olasılıkların sayısızlığının karşısında içimiz kamaşır, şansımıza inanamayız.

İşte birlikte Reiki'yi tanıyoruz: Belki de yaşamımızda ilk kez, kendi kaderimizin kendi elimizde olduğunu anlayacak, gerçek anlamda yalnız (bütün sorumluklarımız ile başbaşa) kalmaktan korkacak ama öte yandan kendimizi gerçek gücümüzle göreceğiz. Bu gücü gördüğümüz ve ne demek olduğunu anladığımız anda da, gerçek sevginin de anlamını, hiç çaba harcamadan içimizde duyumsayacağız.

Rehber varlıklar ise, içimizdeki Tanrı ile bizim aramızda aracı olarak değil, sadece kendimizi bildiğimizden emin olmadığımız zamanlarda bize, kendimize dışarıdan bakmamıza yardım edecek bir görüş açısı anlamında vardır. Ne bize görünecek, ne de bizimle konuşacaklardır. Kim olduklarını belki ancak düşleyebileceğiz. Yine de bu yeryüzünün sürükleyici olaylarından bir an için bile olsa sıyrılarak dışarıdan kendimize bakabilmenin, yeryüzü yaşantısını deneyimlemeyen bir gözle kendimizi bir an görebilmenin değeri tartışılabilir mi?

8. ACIMASIZ KADER

Türkiye'de kaderin kaçınılmaz acısını dile getirmek için yaratılmış bir kültür bile vardır. Bunun sakıncalarını ise kimse doğrudan ele almaz. Yepyeni ufukları, umutları yansıtan iyimser yaklaşıma ise, kültürümüzde daha az rastlanır. İlkın kültür sözcüğünü kullanırken nelerden sözettiğimizi anlatmaya çalışalım.

Kültür, yaygın düşünceye göre, bir toplumun geçmişı, müziğı, edebiyatı ve sanatı gibi unsurlardan oluşuyor gibi görülür. Oysa antropolog gözüyle kültür, bir insan topluluğunun etkileşimlerinin en sıkça kullanılanlarının toplamıdır.

Etkileşimin ne anlama geldiğini bu konu ile ilgili bölümde ayrıntılı olarak ele aldık; onun için burada hemen kültürün esas geniş anlamını tasvir edebiliriz: Toplum olarak en çok hangi içeriklerde konuşuyorsak, hangi davranışları hayatımızda elzem sayıyorsak, hangi şarkıları dinlemeye, hangi öyküleri anlatmaya alışsak, onlar kültürümüzün parçalarıdır. Bu etkileşimler her an olmaktadır. Dün olmuş olan bir etkileşim bugün kendini tekrarlayabilir de, değişebilir de. Peki kültür, etkileşimlerin en çok yaşananlarından oluşuyor ve etkileşimler de güncel ve değişken bir yapı taşıyorlarsa, bu durum, "kader" açısından ne anlama gelir?

Bütün bunları nesnel olarak düşünürsek, çok ilginç bir sonuca varırız. Aslında kültür denilen olgu tamamen geçici özellikler taşır. Hiçbir kültürel unsur sabit kalmak zorunda değildir. Özgür irade açısından bakarsak, "kültürümüz" diye adlandırdığımız sürükleyici enerji, olumluları saklayarak ve olumsuzları eleyerek yepyeni bir görünüme kavuşturulabilir. Etkileşimlerimiz tümüyle kendi elimizdedir ve bu etkileşimler aracılığıyla kendi kaderimiz üzerinde karar verme hakkına sahip oluruz. Kültürümüz ise, toplum olarak etkileşimlerimizde verdiğimiz kararlar, yani toplu kaderimizdir.

Eğer bu bilinci bir adım öteye taşırsak, farkına varırız ki toplum olarak kendi yönetimimizin içeriğı bile, bizim o yönetim ile her düzeyde olan etkileşimimize bağlıdır. Peki olayları değiştirmek sadece bir "yaklaşım" sorunu ise, neden olasılıkların varlığını duyumsayıp, karamsarlık yerine iyimserlikle hareket etmeyelim?

"Kadercilik" tanımının, toplumları ve bireyleri içine ittiğı pasif yaklaşımın gerçek tehlikeleri vardır. Kaderci olmaktan ötürü olumlu karara yönelik harekete geçmemek, yalnızca, zaten o ana kadar yagınlaşmasına izin verilmiş olan olumsuz yaklaşımı pekiştirir. Birçok kaynakta, toplumların auralarından sözedilir ve bu auraların toplu pasifliğinden doğan bir çeşit kit-

lesel depresyon anlatılır. Bunlardan bir örnek, ABD’de yirminci yüzyılın başlarında yaşanan “büyük bunalım”dır. Bu gibi toplumsal rahatsızlıklar gerçek hastalığı (veya felaketi) davet eder. Nitekim o yıllarda ABD’de yaygın bir çocuk felci salgını görülmüştür. “Kendi ayaklarının üzerinde duramama” düşüncesi ile ezilen bir ülkenin, kök çakrası sorunu olan Polio’yu yaşaması hiç de rastlantı değildir¹.

Biz eğer birey olarak yaşadığımız durumun gerçek anlamda bilincine varabilirsek ve buna uygun kararlar vermekten geri durmazsak ve en önemlisi de pasif kalmazsak, sadece kendi kaderimizi değil, bütün ülkenin kaderini değiştirebileceğimiz bir başlangıca doğru yöneliriz. Ayrıca bu anlattığımız türde olumlu bir oluşumun gerçekleşmesi için, herhangi bir bireyin veya kurumun önderlik rolünü alarak ikna edici olmaya çalışması gerekmez. Yetişkinliğimiz ve sorumluluğumuz ölçüsünde, biz hareketimizi kendi kendimize yönetiriz. Üstelik bireyselliğimiz sayesinde, kitlesel yanılgıların getirdiği “koyun sürüsü” psikolojisinden de uzak kalmış oluruz. Böylece de, hiçbir tek düşüncenin arkasından sürüklenmek veya o düşüncenin kurbanı olmak zorunda kalmayız.

Günümüz modern dünyasında buna en güncel ve basit örneklerden biri, tüketicilik bilincidir. Serbest bir ekonominin çatısı altında satın aldığımız ürün veya hizmet konusunda karar verirken tamamen özgürüz. Bilgilenbilir, ona göre seçebiliriz. Eğer tepki duyduğumuz bir konu varsa, tüketimden sakınıyoruz veya tepkimizi ifade ederiz. Böylece de o ürün veya hizmette ve onu sağlayan kaynaklarda, gerçek değişikliklere neden oluruz.

Baskıcı yönetimlerde bile özgür irade seçeneği elimizin altındadır. Unutulmamalıdır ki hiçbir kalıp kalıcı değildir ve bu geçicilik sayesinde, yönetim biçimleri tarih içerisinde daima özgürlüğe yönelirler. Düşününce, özgürlük kavramının çok yerde “Tanrı’nın İradesi” olarak tanımlanabilecek bir öge olduğunu anlarız. Bu, doğamızda olan, içimizden gelen türden bir yaratıcılıktır. Mutlu olma arzusu gibi, bize yabancı değildir. Nitekim Avrupa’dan bir zaman yayılan Püritanizm akımı gibi, gülmeyi, mutlu olmayı günah sayan bir toplumun amaçları, asla dünyanın uzun süreli amaçlarından biri sayılmayacak ve en güçlü konumda yayılamayacaktır. Böylelikle Afganistan veya İran gibi ülkelerin son zamanlara ait kısıtlayıcı yönetimlerinin de, yıllar önce tarihe karışan başka benzer akımlar gibi bir sona yöneleceklerini varsayabiliriz.

Bugün, yaşadığımız bu ülkenin içinden vatandaşlık haklarımız çerçevesinden baktığımızda, aslında ne kadar özgür olduğumuzu, olanaklarımızın ne kadar sınırsız olduğunu görebiliriz. Bizim irademiz dışında gelişmiş gibi görünen her olumsuz toplumsal olayı, olumlu bir olaya dönüştürebilecek bir potansiyel karar vardır. Bu karar bizim kararımızdır, kendi irademize bağlıdır.

¹ Caroline Myss, “Anatomy of the Spirit” (Ruhun Anatomisi).

Kendimiz dışında geliyor gibi görünen “haksızlıklar”ı bir anlamda ele almış olduk. Onlara karşı çaresizlik diye bir şeyin aslında olmadığını, birer birer kararların toplanarak zaman içinde büyük değişikliklere neden olacağını söyledik. Peki ya toplum içinde olumsuzluk yaratan kişi biz isek? Ya biz başkasına olan sözümüzü tutmuyor, borcumuzu ödemiyor, hakedenin hakkını vermiyorsak? Ya biz, “herkes bunu yapıyor” cümlesinin ardında saklanarak kendi kusurumuzu kabul etmeyi reddediyorsak?

Dürüstlikle kendine bu soruyu yöneltebilmiş kimse, bu yöndeki en küçük kusurunu bile görmezlikten gelmeye artık cesaret edemez. Bugün başkalarını etkileyecek olumsuz anlamda bir kaderi yaratmakta herhangi bir şekilde taraf olmuşsak, bazen de karar vermeyerek karar vermiş isek, Karmik döngümüzde, katıldığımız bu etkileşimlerin sonuçlarına mutlaka rastlayacağız. Eğer inanç sahibi değilsek, bu sonuçları kendimizin yarattığını düşünmek aklımıza bile gelmeyecek.

靈氣

9. ÖLÜMÜ ANLAMAK

Yaşam sürecini anlamaya başladığımızda bile, kabul edilmesi en zor gelen şey değişim, değişimler içinde de en acı vereni ölümdür. Her ne kadar değişim sürecinin kalıcı olduğuna ve yaşamda başka hiçbir şeyin devamlılık göstermediği gerçeğine kendimizi alıştırmaya başladıysak da, büyük değişimlerin (*Forces Majeurs*) etkileriyle nasıl başa çıkabileceğimizi asla anlayamayacağımızı hissederiz.

Reiki uyumlaması ile değişim sürecinin bilincine varmışızdır. Hatta, bu sürecin akışına uyum sağlayan ilk büyük adımlarımızı atmışızdır bile. Bunu nasıl başlattığımızı incelersek, en sık gördüğümüz örnek, sevmediğimiz (yani değişmesini istediğimiz) kişi veya olaylardan uzaklaşmaya (veya onlarla savaşmaya) çalışmak yerine, onları anlayıp onaylayarak ve o kişiler ile aynı ortamlarda yaşayarak yaratımı başardığımızdır. Çok basit olarak bu süreç şöyle anlatılabilir: Sevmediğimiz bir işveren altında her gün işimizi yaparken, sadece o işten kaçmayı hayal ederiz. Reiki ile bağdaşık hareket ettiğimizde ise, oradan kaçmayı düşünmek yerine, daha çok işimize yoğunlaşır, bizi rahatsız eden işverenimize de onun beklemediği olumlu tepkileri veririz. Bu durumdaki ilişkilerin enerjileri, sayemizde düzenlenmeye başladığında (ki bunu artık tepkisel olmamaya başladığımızda anlarız), rastlantı gibi görünen farklı bir iş olanağı karşımıza çıkar veya biz artık işimizden ayrılmayı istemeyiz. Reiki işte bu şekilde işler.

Elbette, bu süreçler tek ve seyrek değildir. Tam tersine, Reiki'ye inisiye olunduğu andan itibaren sürekli ve hiç durmayan bir değişim başlar. Aslında değişim Reiki'den önce de vardır ama biz bunu kabul etmekte zorlanır, gelecekte olabileceklerden çekindiğimiz için kendi yolumuzdaki sınırsız olanakların harekete geçmesini yavaşlatırız. Reiki uyumlamasından sonra eğer hâlâ olumsuz düşünce kalıplarımıza sadık kalmayı yeğlersek, Reiki'yi her gün uygulamayı başaramadığımızı farkediriz ve bununla birlikte karşımıza çıkan yol ayrımlarında kaçma eğilimi gösteren kararlar almayı sürdürürüz.

Bütün bunlar anlatılmadan, örneklenmeden, kendi kendimize görmekte zorlanabileceğimiz şeyler olabilir. Nedeni de modern dünyanın eğitim sistemi içinde büyümüş olmamız ve kendimiz için gerçek olan şeyleri sorgulamayı düşünmediğimiz içindir. Reiki öğretmenlerin asıl görevi burada başlar. Reiki'nin el pozisyonları ve sembollerinin nasıl uygulandığı anlatıldıktan sonra Reiki metodolojisi hakkında daha anlatılacak bir şey kalmamaktadır. Bundan sonrası öğretmenin kendi deneyimleri veya başka öğretmenlerin deneyimlerinden edindiği izlenimlerdir. Sonuçta bu izlenimler de öznel olmaktan öteye gidemez, çünkü Reiki pozitif bilim tanımına girmeyen, deney-

lerle kanıtlanması zor bir disiplindir. Reiki'nin uygulamasından edinilen sonuçların istatistiksel bir devamlılığından belki sözedilebilir. Ancak Reiki neden-sonuç ilişkilerinde hep aynı yere varan etkiler göstermez.

Reiki'yi öğrenen kişi, Master'dan bağımsız işleyebilmeyi öğrenmelidir. Master'ın öğretmen olarak görevi, kendi düşüncelerini aşmak değil, öğrencisinin her şeyi sorgulamayı öğrenmesini sağlamaktır. Böylelikle yaşamın temelini oluşturan değişim sürecinin iyice bilincine varılacak ve bu süreç sırasında kişi kendi kararlarını kendi özgür iradesi ile verecektir. Bir süre sonra kararlar verilirken, sonuçları deneyimlemenin getirdiği hissedilir bir doğru veya yanlış tanımı çıkmaya başlayacaktır. Tanımlar evrensellik de taşıyabilirler, çok özel de olabilirler. Kalbimizdeki rahatlatma hissi, en iyi yol göstericidir ve bizi en iyi bu his bir sonraki deneyimimize hazırlar. Yaşam içindeki küçük kararlar başarıyla uygulanırken, hepimiz için yaşam değiştirici büyük olaylar da çıkabilir. "Forces Majeurs" (büyük değişim getiren güçler) olarak anlatılabilecek bu olaylar mutlu da, mutsuz da olabilirler. Büyük katkılar çoğunlukla mutlu, büyük kayıplar ise mutsuz olarak anlatılabilir. Biz burada sarsıcı nitelikteki mutsuz olayları ele alacağız.

"Kader" olarak anlatılması alışlagelmiş, ölüm benzeri büyük kayıplar, Tanrı'nın müdahalesi olarak görülür. Bu şekilde, olaylarda aslında bizim onları değiştirmek için yapabileceğimiz başka bir şeyin hiçbir zaman olmamış olduğunu, olmuş olsa ve değiştirilmiş olsa bile, bir sonraki köşe döndüğünde aynı olayın kaçınılmaz olarak yine yaşanacağı söylenir. Bazı bakımlardan rahatlatıcı gibi algılanabilecek bu görüş açısı, gerçekte içinde hiçbir çözümü taşımaz. Bu tür bir görüş, teslimiyeti tercih eder, özgür iradeyi devre dışı bırakır.

Diyebiliriz ki, karşımıza çıkan büyük bir kayıp, bizim tarafımızdan nasıl engellenebilirdi? Yapmamış olduğumuz bir şey, almamış olduğumuz bir karar mı vardı? Yani bu olayda bizim de katkımız, veya suçumuz mu vardı? İşte burada Karma'nın taşıdığı neden-sonuç ilişkilerine değinmezsek, yolumuzu kaybetmek çok kolay olur. Rasyonel dünya görüşü, bu tür trajik olayları anlamsız kılar ve tepkisel olmamızı kolaylaştırır.

Karma içinde ise ölen varlık, bilinç taşıdığı ölçüde buna kendi karar vermiştir. Biz eğer bu ölüme yakını olarak veya nedeni olarak taraf isek, bu ölüm bizim bakış açımızdan, o kişiye değil bize bir şey öğretecektir. Son derece zor bir sınavı seçerek de kendimize hayal etmekte zorlandığımız bir gelecek hazırlamışızdır. Bu geleceğin içinde o anda karar veren bir kişi olarak kendimizi görmek hemen hemen olanaksız olur. Bu, ölümün acısının getirdiği kaçınılmaz bir etkidir ve gerçek bir yaradır, dolayısıyla iyileşmek için zaman ister. Bu aşamada zaten yakınlarımızın, bizim adımıza verilmesi gereken günlük kararları verdiklerini görürüz. Bizim karar mekanizmamız acı nedeniyle bir çeşit felç geçirmektedir.

Eğer dikkat edersek görürüz ki, felç hali bile doğru olandır; acı çeken bir insanın tepkisel olmadan karar vermesi son derece zordur. Acının dinmeye

靈氣

başladığı âna kadar geçen süre, bir çeşit enerjetik dinlenme olarak görülme-
lidir. Ondan sonraki süre içinde ise kişinin yaşamı ile ilgili hangi değerlen-
dirmeleri ve kararları vereceği belli olmaya başlayabilir.

Her ne kadar Reiki ile tanışan insanın bireysel yaşamaya zorunlu bir gi-
dişatı olacağından sözettiysek de, bu kesinlikle yalnız kalacağı anlamına gel-
mez. Tersine, Reiki, yaşamdaki akışı netleştirici özelliğinden ötürü, hayati-
mıza daha çok sayıda insan sokar. Bu insanlardan yararlanmamız da Re-
iki'nin bir parçasıdır. Bize yapılan bir iyilik, çoğunlukla o insan için başarı-
lı bir karar ve mutlu bir andır. İyiliği yapan için de, alan için de bir ödül
sözkonusudur. Bu alışveriş çerçevesinde, borç veya alacak olamaz. Tuhaf
bir şekilde, Reiki bunun dengesini sağlar ve bizi özgür bırakır. Bu dengenin
sağlanmasında etkili olan sistem ise "pay it forward", yani "iyilik bul, iyilik
yap" anlayışıdır. Böylece, bize yapılmış olan bir yarar, başka bir zaman baş-
ka birine bizim tarafımızdan yapılan bir yarar olarak geri dönmüştür ve bu,
bu şekilde sürer gider.

Reiki'nin kullanımı ile gelen "yardımcılar"ı kullanmak, bu gibi zaman-
larda bizim vermemiz gereken kararlara dahildir. İşte bu şekilde yaşam bi-
ze zor olanı deneyimletirken, bir yandan da hiç de sınav gibi görünmeyen
doğru kararları beraberinde getirir. Yardımı kabul etmek gibi bir karar da,
başarılan bir sınavdır. Eğer yardımı yapan kişi bundan sonra o yardımın
karşılığının sizden gelmediği konusunda eleştiri yapacaksa, bu yardımın ne
derece gönüllü bir karar olup olmadığını kendi kendine düşünmek zorun-
dadır. Kimi zaman sadece toplumsal baskılar veya dinsel kurallar yüzünden
sıkıntıda olana yardım edilir ki bu, söz konusu yardımı içten gelmeyerek yap-
pan kişi için, kendisi açısından zor sorular getirecek bir eylemdir.

Ölümün zamanlaması konusu daima sorun olacaktır. Ölen kişinin çev-
resindeki çeşitli varlıklar açısından zamanlama mutlaka bir şekilde "yanlış"
olacaktır. Belki, kendimizi avutmak için, zamanı gelmişti diyebilir, yaş gibi
doğal bir etkende huzur arayabiliriz. Ne var ki, asıl yapılması gereken, her
günün içinde varoluşu iyi değerlendirmek, tadını çıkarmaktır. Sevdiğimiz
birinin günden güne varoluşu bizim değerlendirmemiz gereken bir armağan
olarak görülürse, "yaşamın anlık varlığını" daha iyi özümsemeye başlayabi-
liriz. Yaşamın anlık varlığı konusunda ise, daha sonraki bir bölümde ayrıca
konuşacağız.

Ölüm olayının bizde yaşattığı büyük acı aslında enerjetik bir yaradır.
Sevdiğimiz kişi ile aramızda enerjetik bağlar vardır ve bu bağlar bir bebe-
ğin annesi ile olan fiziksel göbek bağı benzeri, süptil varoluştaki somut bağ-
lardır. Ölüm olayı eterik düzeyde bu bağı yırtar, koparır. Bundan sonra ise
enerjetik bedenimiz bu kopuştan sonuçlanan yarayı onarmak için kıvrana-
cak, kaybolan kişinin yokluğuna karşı isyan edecektir. Tıpkı fiziksel yaralar
gibi, enerjetik yaraların da iyileşmesi, yaraların acısının geçmesi için hiç de
kısas olmayan bir süre gerekir. Reiki'nin burada yapabileceği en büyük kat-
kı, bizim için o sürenin en kısa zamanda başlamasını sağlamak ve bu sıra-

da bize destek olmak için gereken doğru insan ve olayları kendimize çekmemize yardımcı olmaktadır.

Ölümün sevinilecek bir yanı olmayacaksa da, sevdiğimiz birinin ölümünden sonra yaşamının mümkün olabileceğini ve onsuz yürüyeceğimiz yeni yolun başında umudumuzu yitirmememiz gerektiğini anlamalıyız. Son derece ağır değişimleri beraberinde getiren trajik olaylarda, Reiki'yi uygularken güven duymak ve her adımı, basamak göründükçe atmak daha doğrudur. Her insan için matem süresi ve şekli kuşkusuz çok farklıdır. Bu yüzden de herkes için tek bir yöntem önermek, onlara gelecekte neler olacağını söylemeye çalışmak, yanlış olacaktır. Bu durumda Reiki'nin, uygulanması halinde, hiç durmayan bir "iyi hale geri dönüş" sürecini başlattığını hatırlamakta yarar vardır.

Bu "iyi hal" (fiziksel bedendeki "homeostasis" kavramı) aslında sağlıklı bir aura, dolayısıyla sağlıklı bir beden ve dingin bir zihinden başka bir şey değildir. Hepimizin özünde doğal olarak var olan bu durum, baştan beri korunmaya çalışılan durumdur. Reiki'yi uygulayarak, auramız ve bedenimizin "iyi hal"inden sapmasına neden olan bozulmaları ortadan kaldıracabiliriz. Her uygulama ilk anda geçici, sonra da yavaş yavaş kalıcı bir düzelme, bir rahatlama getirecektir.

Kayıpların sonucunda yaşanan büyük üzüntüler, gerçek fiziksel hastalık gibi algılanmalı, kayba uğramış kişiye de ona göre yaklaşılmalıdır. Enerjetik yara da aynı fiziksel bir yara gibi, yaşam gücünün büyük ölçüde yitirilmesine, şiddetli ağrıların (ölümde en çok kalp çakrası ağrısı şeklinde) hissedilmesine neden olur. Biz de, bu durumu yaşayan kişi isek, kendimizi hasta kabul etmeli ve ona göre iyileşme beklemeliyiz.

Dışarıdan bütün ve sağlıklı gibi görünen matemli bir kişinin aslında aura olarak yaralanmış olduğunu anlarsak, o kişinin toplumsal beklentilere uygun olarak değil, kendi aurasının gücüne uygun davranmasını beklememiz gerektiğini anlarız. Böylece, zorunlu gibi görünen bazı uygulamaları yapamayacağını hisseden birine en büyük yardımımız onun yerine bunları yapmak ve eğer daha güçsüz düşeceğini hissediyorsa, ona güç toplayabileceği bir ortamı sağlamaktır. Artık bu anda, ölen kişi değil, onun ardından en büyük kayba uğrayan kişi acil durumda olmalıdır.

Bütün inançlarda ölümün evrenselliğinden söz edilir. Hiçbirimiz ölümsüzlük diye bir yeteneğe sahip değilizdir. Ölümün evrenselliği ne kadar gerçekse de, modern yaşamın hızlı çarkları arasında ölüm, çok az üzerinde durulan bir konu olmuştur. Kültürel ayıplar misali, ölüm de hayatımıza girdiğinde, başkalarının gözlerini kaçırmasını gerektiren bir çıplaklıktır sanki. Hakkında çok fazla konuşulması, duygusal olarak incelenmesi insanlara ağır gelir. Oysa, ölümün bir son oluşturmadığını, yiten kişinin aslında bir hiçliğe veya hayal etmesi zor bir cennete gitmediğini düşünmeye başlarsak, ölümlü kabul ederek değişim sürecine katılmamız daha kolay olur.

靈氣

Bu kitapta Reiki ile elele anlatılacak olan reenkarnasyon kavramı, artık olabilecek en açık şekilde gözler önüne serilecektir. Bu düşüncüyü reddetmek de okuyucunun isteğine bağlıdır. Biz sadece başka koşullarda anlatması hemen hemen olanaksız olan durumlar için, aydınlatıcı olabilecek bir kavram olarak reenkarnasyondan söz edeceğiz. Böylelikle okuyucu da, isterse yaşamdan önce ve sonra, hiçlik olduğu düşüncesine ya da dini inançlarına bağlı olarak tek bir yaşam olduğu düşüncesine sadık kalmayı yeğleyebilir. Alternatif olarak, okuyucu reenkarnasyon düşüncesine kendini açık tutarak ölüm gibi olaylara farklı bir açıdan bakıp kendi varlığını da bu bağlamda anlamaya çalışabilir.

Yine Budizm'in Batı'ya açılan bazı anlatılarında, ölüme hazırlanmanın ve ölmekte olan kişiye yardım etmenin erdemlerinden ve törenlerinden çokça sözedilir. Ne yazık ki günümüzde ve tarihin odak merkezlerinde (ki Türkiye hep bunlardan biri olmuştur) âni ölüm olayları öylesine sık görülür ki, bu tür hazırlıklara asla zaman olmaz.

Ani bir ölüm aslında geride kalanlar için en büyük şoktur. Böylesine feci bir deneyim için hiçbir hazırlık olamaz. Değişim sürecinin kabul edilmesi ile kişinin girdiği bir "ölüm beklentisi" durumu olmamalıdır. Böyle bir beklenti yaşamı anlamsız kılacaktır. İşte Batı'nın tanıdığı klasik Budist düşünce yorumunun pasif yaklaşımı ile Reiki arasındaki ince ayrılıklardan biri burada gizlidir. Ölümün kaçınılmazlığını anlayıp, tüm yaşamımızı onun her an gelebileceği beklentisi ile yaşayabilir, böylece ölüm anında acıların en büyüğünün şok etkisini köreltebiliriz. Diğer bir seçenek ise, yaşamın devamlılığı içinde bizim ve sevdiklerimizin önemli roller oynadığımızı idrak edip, her adımda bu rollere daha büyük bir anlam katabileceğimizdir. Ölüm yine de korkunç bir acı verecektir fakat yaşamı elimizden geldiğince anlayarak değerlendirdiğimizi bilirsek, Karma'nın asıl anlatmak istediğine daha yakın oluruz. Önemli olan, ölüm olayının içinde yatan "anlamsızlık" düşüncesini algılamamızdan çıkarmaktır.

Ölüm ne şekilde ve ne zaman olmuş olursa olsun, anlamsız değildir. Bir ölüm biçiminin, özellikle ani bir ölümün anlamdan yoksun olduğunu söyleyerek üzölmek, o kişinin yaşamı boyunca varolma nedeninin hiç gerçekleşmediğini iddia etmektir. Elbette hepimiz biliyoruz ki, bu hiç kimse için doğru değildir. En anlamsız görünen ölüm ve buna bağlı olarak kaybedilmiş yaşam bile, o yaşama ve ölüme tanık olmuş insanlar için bir anlam taşır. Bu anlamı kavrayıp değerlendirmek bizim elimizdedir. Kavrayışı bu yaşamda başaramamış olsak bile bu, ölümün anısının başka bir nesil veya yaşamda anlaşılmayacağı anlamına gelmez. Bazen sadece ölümün biçimi, onu korkunç kılan unsur olarak kurbanların niteliği ve sayısı açısından, tek başına inanılması zor değişiklikleri arkasından getirir.

11 Eylül olayı bu şekilde gerçekleşen bir olaydır ki, etkileri daha yıllarca ve nesillerce hissedilecektir. 11 Eylül olayında yaşamını yitirmiş birinin bir yakınının gözünden bu olay, kaderin korkunç bir cilvesi, anlamsız bir vahşet olayıdır. Biz ise bu olayın en büyük anlamına bakmalıyız. Bu öylesine

çok sayıda sonuç doğuran bir vakadır ki, ölen insanların ölümlerinin bir anlam getirmediğini düşünmek olanaksızdır. Bu ölüm biçimine bağlı olarak yaşamını sürdürmek zorunda kalacak geride kalan yakınlar, dünya üzerinde, alışık olduklarından çok daha geniş bir bakış açısından değerlendirmeler yaparak yaşamak zorundadırlar. İzleyici olarak bizlere düşen görev ise, onların yaşamakta oldukları süreci anlamaya çalışmaktır.

İletişimin sınır tanımadığı bu zamanda tek bir ölüm zamanı olayı (mortal occurrence), yaşayan milyarlarca insanın hayatı üzerinde derin izler bırakabilir. Bu aşamada Reiki'nin gerektirdiği önemli bir koşula daha değinmeliyiz; *iyimser beklenti koşulu*.

Bir ölüm veya ölüm zamanı ne kadar trajik olursa olsun, gelişen olayın birlikte getireceği olumlu bir beklenti vardır (potential good). Unutulmaması gereken şey, her olay gibi, Karma içinde bunu da bizim bir şekilde seçtiğimiz gerçeğidir. Bundan sonra yavaş yavaş gelişecek olan olaylar bizi, yön değiştireceğimiz yeni bir sapağa, kendimizi deneyeceğimiz yeni bir karara getirecektir. Ölüm olayının ardından hasta olduğumuzu kabul etmişsek bile, Reiki gözüyle hiçbir hastalığın bitimsel (terminal) olmadığını ve hastalığı yenerken bizim daha da dirençli bir duruma gelebileceğimizi gözardı etmemeliyiz. Böylece, iyileşmek için kendimiz de çaba göstererek, yeni başlangıçlara umut ile bakmaya hazır olmalıyız.

Bu konunun başında da belirttiğimiz gibi, süreç yalnız yaşanacak bir durum değildir. Reiki'ye inisiye olanlar için, umutlu başlangıçlar konusunda onlara yardımcı olabilecek nitelikte insanlar yaşamlarında mutlaka olacaktır. Umutsuzluğu sürdürmek ile yardım alarak umuda doğru bir adım atmak arasındaki seçim özgür iradenin seçimidir. Ölüm ile sevdiklerini yitirmiş olan kişi bu seçimi kendi yapar. Bizim görevimiz ise ona, Reiki'nin en doğru yardımcı unsurları (ki yanlış anlaşılmalıdır, bu insanlar Reiki ile hiç tanışmamış insanlar da olabilir) zor olan bu iyileşme sürecinde onlara getireceğini anlatmaktır. Böyle bir yolda karar kılsak da ileride bu iyiliği başkalarına iletme şansına erişmiş oluruz. Biz de bir gün kendimizi, bir başkası için umut vaadeden yardımcı konumunda buluruz, bu armağanı vererek de ölümün anlamsız olmadığını, bizlere yol gösterebildiğini katkımız ile anlatmış oluruz.

Budizm'de anlatılan bir öyküde, Buda ile aynı çağda yaşayan bir kadından söz edilir. Bu kadın acıların en büyüğü olan evlat acısını tatmış, çocuğunu yitirmiştir. Çocuğunu yeniden hayata kavuşturacak bir mucize göstermesini ümit ederek, yavrusunun cansız bedenini Buda'nın huzuruna götürür. Buda ise ona şöyle der:

"Çocuğunu yeniden yaşama döndürmemi istiyorsan, içinde hiç ölümün yaşanmadığı bir evden bana bir avuç pirinç getir."

Kadın sevinçle şehre iner ve her evin kapısını tek tek çalar. Gün sona erdiğine Buda'nın kendine anlatmak istediğini anlamıştır; ölümü yaşamamış tek bir ev bile yoktur².

² Tibet'in Yaşam ve Ölüm Kitabı, Sogyal Rinpoche, Dharma Yayınları, Nisan 2002.

10. İNTİHAR KONUSUNDA BİR UYARI

Bedenlenmeden önce, bu enkarnasyonumuzda, ailemizi, içine doğacağı-mız koşulları, karşılaştığımız insanları ve bedenimizi kendimizin seçtiğini unutup, bu âna kadar yaşadığımız deneyimlerin sonucunda geldiğimiz bu-günkü halimizden ve yaşamımızdan hiç hoşnut olmayabiliriz. Kendi yarat-tığımız deneyimlerin yükü altında ezilip hoşnutsuzluğun doğurduğu mut-suzluğa son vererek bir çeşit kaçıışı, yani intiharı seçebiliriz. Hatta, eğer re-enkarnasyona inanıyorsak, içinde bocaladığımız koşulları kendimizin yarat-tığı gerçeğinin sorumluluğunu üstlenmeyerek, "nasıl olsa tek hayatım bu değil. Bu hayata son vererek kendime temiz bir sayfa açıp, farklı koşullar-da başka bir yaşama geçebilirim. Bunları yaşamak zorunda değilim," diye bile düşünebilirsiniz.

Ancak intihar, yeni bir çözüm şansı yaratacak seçenek değildir. Bu ya-şamda deneyimlerken çözemediğimiz negatif savunma kalıplarımız, ölüm ötesi boyutta yeni yaşamımızı tasarlariken tümüyle bertaraf edebileceğimiz, geride bırakabileceğimiz, bu yaşamımızda hoşumuza gitmedi diye bir çırpı-da vazgeçebileceğimiz birikimler değildir. Bunlar, yeni bedenlenmemizde, belki de daha da ağırlaştırarak kendimiz için hazırladığımız yeni sınavlar olarak bize geri dönecektir. Negatif savunmalarımızla yüzleşmemiz, onları doğuran etkileşimleri yaşamamız ve tepkilerimizin üstesinden gelerek deği-şime girmemiz kaçınılmazdır. İntihar, Karma döngüsünü her anlamda ağır-laştırmaktan başka bir şeye yaramayacaktır.

İntihar ederek, tanrısal özümüze ulaşmak üzere başladığımız yolculuğu-muzda üzerinde yürüdüğümüz "yol"dan nereye yöneldiğimizi bilmeden ay-rılmış oluruz. Bu nedenle de var olma olgusunu kendimiz için hayal edile-meyecek ölçüde zorlaştırmış oluruz. Kendi yaşamımıza son vermek seçene-ği bizim çabalarımızı ziyan ettiği gibi, bu yaşamımızda bize yardım etmeyi seçen rehber ruhların bizimle paylaştığı deneyime de saygı göstermememi-ze neden olur. Ayrıca, Karma'larında tasarladıkları gelişmeler açısından bi-zimle ilgili olmayı seçen insanların tümünü kendi seçimimizin sonucu olan olumsuz etkilere maruz bırakmış olacağız. Bu, gerçekten ağır bir sorumlu-luktur. Oysa bizim amacımız, zaten kendimizin hazırladığı yaşam deneyim-lerinden kaçmak yerine, her etkileşimden neler öğrenebileceğimize ve bu et-kileşimlere neler katabileceğimize odaklanarak, bireysel yaratıcılığımızla bü-tünsel yaratıma katılmak olmalıdır.

Bir ıstırap olarak algıladığımız ama gerçekte en büyük armağanımız olan yaşamımızı açık bir kalple ve ayımsanmış bir bilinçle yeniden değerlendir-meliyiz. Bunu yapabilirsek, her şeyi değiştirmenin yalnızca bizim kararları-mız ve eylemlerimize bağlı olduğunu anlayabilir ve yaşamımızı her anında mutlu olmaya kendimizi açabileceğimiz zevkli bir yolculuğa dönüştürebiliriz.

II. EBEVEYNLİK, İLİŞKİLER VE YETİŞKİN İNSAN

İnsanlar arasındaki ilişkiler, insan yaşamının en büyük bölümünün oluşum temelidir. İnsanlardan bağımsız bir yaşamın sürdürülmesi olanaksız denecek kadar zor ve gelişme açısından engelleyicidir. İlişkilerin önemini vurguladıktan sonra, bu alanda yaşanacak sorunların değişimi en zor olan negatif savunma kalıplarını nasıl oluşturduğuna bakacağız. İki insan arasında geçen söz ve eylem alışverişleri, Karma döngüsünde en çok sorun yaratan etkileşimlerdir.

İnsan, daha dünyaya ilk geldiği andan itibaren, en yakınındaki diğer insanların etkilerine maruz kalır. En yakındaki kişiler genellikle ebeveynler olduğu için, en uzun süren ilişkiler de çocuklar ile ebeveynleri arasında olmaktadır. Bu kadar kaçınılmaz bir yakınlık, bize çocuğun ebeveynleri ile diğer yaşamlardan kalan Karmik soruları olduğunu düşündürür. Henüz doyurucu bir sonuca ulaşamayan durumu bir anlamda "kaldığı yerden" sürdürmek üzere anne baba çocuklarını, çocuklar da anne babalarını seçmişlerdir. Bu elbette, daha başından çatışmalara gebe bir kişilik birlikteliği yaratır. Öte yandan, bedenden bedene geçerken yaşanan unutma olgusu, bu kişilerin birbirlerini taze bir bakışla görmelerine ve her şeyi yinelerken bu kez olayların doyurucu bir şekilde tamamlanmasını sağlamalarına olanak verir.

Çocuk büyürken anne ve babanın davranışlarına karşı durumun niteliğine göre yaklaşımçı veya savunmacı tepkiler verir. Davranışların sıklığına ve şiddetine göre tepkiler de daha yerleşik olacaktır. Unutulmamalıdır ki, çocuk için en yaşamsal olan konular, tepkilerin en yerleşik kalacağı konulardır. Böylelikle çok mutlu bir olayın anısı, çok ciddi bir travmanın anısına göre daha silik kalacak, belki de hiç hatırlanmayacaktır. Bütün etkiler, mutlu veya mutsuz olsalar da, aurada bir iz bırakırlar. İzlerin önem derecesi birçok şeye bağlı olarak değişecektir. Çocuğun iyiliğini pekiştiren olaylar pozitif yaklaşım alışkanlıklarının, varlığını tehdit eden unsurlar ise negatif savunma kalıplarının oluşmasında etkin olur. Çocuk aynı zamanda kendine doğrudan yönelmeyen ama aile birimini topluca etkileyen olaylara ailesinin verdiği tepkileri de ileride yineleyecektir.

Benzer durumlarda daha hassas veya daha dirençli tepki gösteren çocuklar arasındaki farkın bir bölümü, çocuğun bu enkarnasyona taşınan enerjetik varlığının ne kadar bilinçlendiğine bağlıdır. Bazı çocuklar mutsuz olay karşısında korkudan başka bir şey hissetmezken, bazıları korku yaratan durumun geçiciliğinin ve tepkisel olduğunun (yani olayın bir nedeninin olduğunun) ayrımındadırlar. Bilinçlilik, çocuğun bu ayrımı açıklayabileceği anlamına gelmez ama ö, en azından her durumun gerisinde yatan bir etkileşimin gölgesini sezmekte ve buna göre daha olumlu beklentiler içinde kal-

靈氣

mayı başarabilmektedir. Aslında çocuğun bilinç düzeyinin ne olduğu, anlattıklarımız açısından çok da önemli değildir. Bize, çocuğun aileden öğrendiği kadar, ailenin de çocuktan öğrenmekte olduğunu hatırlatmalıdır.

Gözden kaçırılmaması gereken bu nokta, Reiki açısından önem taşır. "Örnek olma" ve "doğrudan öğretme" etkilerinin, her yetişkinin yaşamsal misyonları arasındaki rolü büyüktür. Tek başına bu bile, Karma döngüsünde dengeli olumlu ağırlığa kaydırma gücüne sahiptir. Ebeveyn-çocuk ilişkilerinde, çocuklarımızın bizden olduğu kadar, bizim de çocuklarımızdan öğrenmemiz gereken kişisel derslerimiz olduğunu unutmamalıyız. Bu derslerin içeriğini kaçırmamak için de daima farkındalığımızı korumalıyız. Ebeveynlik olgusu, insanda negatif savunma kalıplarını en hızlı ortaya çıkaran araç sayılabilir. Bu kutsal ilişki öylesine kaçınılmaz, öylesine bağlayıcıdır ki, en mükemmel görünen kişilik bile bir çocuğun talepleri karşısında gizli kalan korkularını beklenmeyen bir şiddetle dışa vurabilir. Ebeveynlik, aynı zamanda bizi, kişiliğimizi yargılamayan ve koşulsuz seven belki de tek varlık olan çocuğumuz ile karşı karşıya bıraktığından, en hızlı ve en olumlu dönüşümlerin gerçekleşmesine fırsat veren bir süreçtir. Öte yandan bu fırsat kaçınırsa daha büyük sorunları içeren bir gelecek beklentisine girebiliriz.

Çocukların Reiki'ye daha kolay açıldıkları da bilinen bir gerçektir. Yaşamsal kimlik maskesi henüz oluşmamışken, enerjetik ve fiziksel beden sağlıklı duruma geri dönmeye daha yatkındır. Çocuklar Reiki'yi daha rahat kullanır ve aktarırlar. Biz, henüz doğmamış bebeklerin bile uyumlamasının yapılabileceğini savunuyoruz. 1. derece Reiki'nin insan tarafından kullanımı aslında öğrenim gerektirmez. Reiki bir temas ile canlandığı için, bir bebek bile Reiki yapabilir. Bu arada anne, bebeğini her tutuşunda ona kendi Ki'sinden vermektedir. Reiki uyumlaması almış bir anne için her dokunuş, sadece kendi Ki'sini değil, Reiki'yi de bebeğine aktaracaktır. Ebeveyn ile çocuk arasında yaşanacak türlü sorunların, Reiki kullanan ailelerde daha kolay çözümlendiğine tanık olduk. Reiki uygulamanın getirdiği ileri farkındalık durumu herkes için kaçınılmazdır. Farkındalığı kabul edip etmemek kişiye bağlıdır ve küçük çocuklarda kabul etmemek durumu pek yaşanmaz. Doğal olarak merak taşıyan çocuk, olayın gerisinde yatan nedenler olduğunu sezecek ve gelebilecek açıklamaları çok daha rahat kavrayacaktır. Bilinç düzeyi yüksek ilişkilerde, istenmeyen sonuçların yaşanmayabileceği durumları birlikte yaratmak her zaman daha kolaydır.

İlerlemeden önce, "bilinç" derken neyi anlatmaya çalıştığımızı yenilemekte yarar var: Bilinçlilik durumu "daha çok bilgiyi bilmek" durumu değildir. Bilinç, "şuur" sözcüğünde ifade edilen "farkında olma" durumudur. Yaşanan her davranışın ne olduğunun farkında olmak, bilinçli olduğumuzu gösterir. Sözelimi biri ile konuşurken sesimizi iyice yükseltiyorsak, o kişinin bizi "bağırıyor" olarak algıladığını farketmemiz gerekir. Eğer bu kadar basit bir ayrımı yapamıyorsak, kendi etkilerimizin sonuçları konusunda herhangi bir düşünceye sahip olmamız çok zordur. Sesimizin yükseltilmiş ol-

duğunun ayrımına vardığımızda, ikinci aşama bunu niçin yaptığımızı hatırlamaktır. Eğer bağırmanın nedenini kendimize anlatabiliyorsak, kendimizi neye karşı savunduğumuzun farkına varabiliriz. Bundan sonra ise, korkunun savunma alışkanlığımız olduğunu kendi kendimize itiraf etmek gelir. Kusur kabul etmek herkes için çok zordur ve belki de en yavaş olan aşama budur. Ayrıca tepkideki kusurun yalnızca bizim yaşamımızla ilgili olduğunu, genelleme yapmamamız gerektiğini de anlamalıyız. Son aşamada korku tepkisi olarak yaşanan savunmanın nedenini çözerek, artık savunma tepkisi vermemeye, bunun yerine olumlu bir tepki vermeye çalışmaya başlarız. İşte aşamalı olarak anlatılan bilinç kavramı budur.

Bilinç bilgiye bağımlı olmadığı için en bilgisiz insandan, hatta küçücük bir çocuktan kimi zaman en doğru tepkileri alabiliriz: Yorulup çocuğuna bağırarak bir annenin çocuğunun ağlayarak kaçmak yerine annesinin tepkisinin başka bir şeyden kaynaklandığının ayrımına vararak annesine sarılması gibi. Sarılma eylemini gerçekleştiren çocuk, kızgınlığın kendine yönelik olmayabileceğini, bu davranışın gerisinde yine onu sevmeye devam eden bir anne olduğunu tahmin eder. Bu olasılığı kendine kanıtlamak için de annesine sarılarak kalpten kalbe paylaşım talebinde bulunur. Annenin tepkisi ise genellikle yumuşamak ve pişmanlık duymak olacağından, tek bir bilinç kıvılcımı günü kurtarmış olur! Anlattığımız konuya tersi örnek de verebiliriz. En bilgili yetişkin bile en bilinçsiz tepkiyi sergileyebilir. Örnek olarak, bilim çevrelerinde sıfat taşıyan bir insan, bir dostunun kırılmasına göz yumar ve yaşanan kırgınlık olayının gerisinde yatabilecek kişisel savunmaları görmezden gelir. Bu insan, pozitif yaklaşım olan “dostu ile iletişim kurmak” eylemi yerine, negatif savunma olan “arkasından kötüleyerek konuşmak” eylemini gerçekleştirebilir. Örnekte anlatılan ikili seçenek, ilişkinin her ne pahasına olursa olsun sürdürülmesi gereğine karşılık ilişkinin kopuşu değil, arasında sorun yaşanan iki insanın, kendi aralarında iletişim kurarak sorunu çözmeye çalışmaları yerine dışa dönük “kötüleme bildirimi” yapmalarıdır. Bu şekilde tepki verilmesi, her iki tarafa da “anlamak” ödevi düştüğünün unutulduğunu gösterir. Eğer hatırlarsanız çizilen bu tür sınırlar, “sen / ben” ayrımından “biz / onlar” ayrımına ve en üst düzeyde de birbirine karşı düşmanlık gösteren toplulukların oluşumuna neden olur.

Ergenlik, ebeveynlikteki en zorlu geçiş sayılabilir. Yetişkinliğe ilk adımlarını atan çocuk, hem rehberliğe gereksinim duymakta hem de özerkliğinin arayışı içerisinde bunu reddetmektedir. İlişkilerin en gergin olduğu gelişme döneminde Reiki 2 özellikle yarar gösterir. Ebeveyn ile fiziksel yakınlığı artık istemeyen çocuk, cinsel gelişimin de başlamasıyla başka insanlar ile enerji paylaşımını arttırmaya yönelik çaba harcayacaktır. Çocuk için karmaşık bir dönem başlamaktadır; hem kendi kimliğini tanıması ve tanıtmaları, hem yetişkinliğin doğal gereği olan soyu sürdürme eylemi için eş arayışına girmesi, hem de yaşamsal misyonunun bilincine varırken kendi kendini yaşatabilmesi gerekir. Bu üç büyük gelişim, ergenliğin meydan okuyan sınavlarıdır. **Artık ebeveynin o âna kadar ele alınmamış olan negatif savunma kalıpları, ço-**

cukta "ben öyle olmayacağım" tepkisi yaratır ve eğer yakınında iyi bir örnek de yoksa (bu örnek ebeveynin kendisinden de gelebilirdi) çocuk bu kez de ebeveynin negatif savunma kalıplarına karşı verdiği tepkilerle kendi özgün negatif savunmalarını yaratmaya başlar. Tepkinin büyüklüğüne göre, çocuğun kendi savunma kalıpları da o kadar belirgin olacaktır. Yine örnek vermek gerekirse, cinsel yaşamın utanılacak bir şey olduğunu yaşamında sürekli vurgulayan bir ebeveynin çocuğu, salt bunun getirdiği kısıtlayıcı etkiye karşı savunma olarak cinselliğini herkese sergileyip zamanının çoğunda bunu düşünen ve yaşayan bir ergen haline gelebilir. Çocuk gerçekte anlam bulmadığı ilişkilerin içine sürüklenmekten kendi de haz almaz. Ne var ki ebeveynin kendindeki "enerjetik yara" o kadar iticidir ki, aynı yaranın izlerini taşımaktansa farklı biçimde yaralanmak çocuğa daha iyi gelir.

Cinsel baskılar örneği Türkiye'de sıkça rastlanan bir örnektir ve bu örneğin içinde büyük tepkiler ve korkular yatar. Ailelerde yaşanan enerjetik baskıların ne boyutta olduğu, yetişen bir çocuğun davranışlarını yönlendiren etken olacaktır. Fiziksel zarar görmekten korkan bir ergen, velisinin karşısında cinsel âsiliğini sergilemekten kaçınabilir. Tepkiler de çocukların ve ebeveynlerinin oluşmuş kişiliklerine bağlıdır. Bazı tepkiler genellenebilse de sınıflandırma yapmaktan kaçınmalıyız. Gerçek hayatta yapacağımız sınıflandırmaların sınırlarının dışında yaşayan çok sayıda insan vardır. Enerjetik yapısı bilinç düzeyi doğrultusunda daha dirençli olan bir çocuk, tepkilerini verirken aile baskısından daha az etkilenebilir. Kendi kimliğine duyduğu güven, gerçek hayatta başkalarının yaşayabileceği "en kötü sonuçların" onun başına gelmesini engelleyebilir. Daha dirençli bir kişilik, kendine kötüyü değil, iyiyi çeker. Aşırı bir örnekte, namus cinayeti işlemek üzere yola çıkmış bir baba, dirençli bir çocuğa çeşitli nedenlerden ötürü zarar veremeyecek ve çocuk yine de istediği doğrultuda gelişimini sürdürebilecektir. Öte yandan korku ile yaşayan bir genç kız, aynı örnek içinde daha kolay hedef olur. O, henüz kendi enerjetik kimliğini tam olarak pekiştirememiş, babanın hidde-tinden duyduğu korkuyu ise kendi enerjisinden atamamıştır. Namus cinayeti işlemek üzere yola çıkan baba bu kez mutsuz eylemi gerçekleştirecektir. (Aşırı uçlardan alının bu örnekleri sadece konuyu daha iyi anlatabilmek için kullandık, kesin sonuçlar getirebilecek davranışlar örneklemiyoruz.)

Sorulduğunda kendisini yaşamış olduğu etkileşimlerden bağımsız olarak anlatabilen bir ergen, yetişkinliğe varmış demektir. Artık o, "falanca'nın oğlu", "falan okulun mezunu" veya "falan işyerinde çalışan" biri değil, sözge-limi, "esnek, duygusal, âni kararlar veren", "bilgisayar programlamakta ye-tenek sergileyen" veya "çok etkili konuşma yapabilen" genç bir erkektir. Kendinde en beğendiği ve yaşamda ona en çok yarar getiren özelliklerini keşfetme mutluluğuna erişmiştir. Büyük olasılıkla artık ne yapmak istediği konusunda belirgin bir düşüncesi vardır. Karşı cinsle ilişkilerinde kendisinin yanında, karşı tarafı da düşünebilecek güçtedir ve duygusal olarak kolay kolay yara almaz. Böyle bir insan, yaşam boyu ayakta kalabilecek iyimserliği

rahatlıkla gösterir. Gruplaşmayı “kendini bulmak” için değil, belli bir hedefe doğru ortak çalışmak amacıyla seçer. Hedef gerçekleşene kadar sürekli uğraşır, hedefe varıldığında da büyük olasılıkla sözkonusu gruptan ayrılır.

Bu güçlü bireyselliğin tam karşısında ise çoğumuzun içinden çıkmaya çalıştığı zor durumu görürüz: Çocuk, savunmalarının bilincinde olamadığı için sürekli güvensizlik hissederek büyümüş, büyürken de kendi olumlu yaklaşım kalıplarını geliştirememiştir. Bu ergenin aslında kendine özgü bir kimliği hâlâ yoktur. Enerjetik kişiliği, çevresinden gördüğü etkileşimlerin sonucunda oluşmuş negatif savunma kalıplarından ibarettir. Örneğin annesi ile birlikte babasından dayak yiyerek büyümüş bir erkek olarak, kadınların ve bazen de çocukların saygıya layık olmadıklarını, dayakla “yola geleceklerini” düşünür. Bunu yaşamında eylem haline dönüştürürken yanında “kılıfını” da hazırlamıştır. Dayağın gerekli olduğunu kendine mantıklı bir şekilde açıklar ve eylemi durduramadığından, gerekliliğini savunur. Bu genç, başkalarına kendini tanıtırken “falanca ailesinden, falanca bölgesindenim”, “falanca okudum” ve “falanca’nın sağ koluyum” demeyi yeğler. Kendini kişilik özellikleri ile tanımlamakta zorluk çekecektir, çünkü içten içe bu özelliklerinin yeterli olmadığını duyumsar. Kendisi kendi gereklerini karşılayamamış, kendi arzularını doyuramamıştır. Böyle olunca, cinsel yaşam da hep bir şeyleri kanıtlamak için vardır. Cinsel ilişkiye kiminle girildiği, ne kadar sık yapıldığı önem kazanır. Çok sayıda kişi ile ilişkiye girerken bunun duyulmaması için büyük özen göstermez, çünkü o, bu ilişkileri kendini kanıtlamak için yaşamaktadır. Bencil olarak tanımlanabilecek bu yaklaşımdan ötürü de, karşı cins ile doyurucu bir ilişki sağlamakta iyice zorlanır. Bu tür bir insan için, çoğu zaman toplumsal statü, duygusal içerikten daha önemli olacaktır.

Bütün bu anlatılanlardan anlaşılması gereken, ideal yetişkinin kimseye uymayan, kendine özgü ve her an “uyanık” gezen biri olması gerekliliği değildir, lütfen yanılmayalım! Gerçek yaşamda insanlar bu aşırı uçların arasında varlıklarını sürdürür, bazen daha özerk, bazen daha baskı altında kalmış olurlar. Bu çok doğal olduğu gibi, çok da gereklidir, çünkü bocalamalar olmadan asla gelişme olamaz; üstelik bu, yaşam boyu sürececek bir süreçtir. Hayatın karmaşık dengesi içerisinde negatif savunmalar, onları yaşayıp öğrendiğimiz ölçüde yavaş yavaş pozitif yaklaşımlara dönüşecektir. Gerçekte önemli olan, sürecin ayrımına varabilmektir. Reiki’nin başlattığı en etkin dönüşüm aracı da bu farkındalıktır. Eylemin ayrımına vardıktan sonra, nasıl olsa bir şekilde yolumuzu buluruz.

Yetişkin insanın ilişkilerine gelince, farkındalık çok hızlı bir iyileşmeyi başlatma potansiyeline sahiptir. Kendi negatif savunmalarımızın ayrımına vardıkça, o âna kadar yaşadığımız olumsuzlukları yeniden yaşatacak olan kişileri kendimize çekme olasılığımız azalır. Savunma tepkilerimizi başkalarında da tanımaya başlarsak, aynı sorunu yaşayan biri ile ilişkiye girip sorunu daha da derinleştirmek yerine, soruna karşı pozitif bir yaklaşım örneği deneyimlemiş biri ile beraber olarak kendimizi de geliştirebiliriz.

Yine burada dikkatli olmamız gereken bir konu vardır; o da “boşlukların doldurulması” tehlikesi. Örneğin, kendine bakacak bir “baba” figürü olmayıp, buna tepki duyarak büyümüş bir genç kız, kendi negatif savunması olan “beni koru” etkisini bir enerjetik boşluk gibi taşır. Ona göre bu boşluk, doyurulması gereken bir açıklıktır ve onu “baba” figürünü yaşatacak güçlü bir erkek doyuracaktır. Erkeğin fiziksel gücü, konumu veya parası, genç kız için “güç” anlamına gelir. Kendisi için kendi yapamadığını, erkek onun için yapacaktır. Oysa bu tür birliktelikler de çıkmaza dönüşebilen türlü sorunlar getirirler ve çözüm olamazlar. Pozitif yaklaşımda aynı genç kız, “beni koru” tepkisini “ben kendime yetecek güce sahibim” yaklaşımına dönüştürerek, kendine nitelikleri bakımından uyumlu bir eş arayışına çıkar. Büyük olasılıkla bulduğu eş, ona önceki örnektekinden daha doyurucu bir ilişki getirecektir.

Aşkı ihtiyaç ile karıştırmamalıyız. Eğer âşık olduğumuzu düşündüğümüz kişi, çıplak ruhu ile bize doyurucu gelmeyecekse, eşleşmenin yanlış olduğu sonucuna varabiliriz. Bununla birlikte, çok ayrı uçlardan “büyük aşk” ile başlayıp, ilişkinin ortalarında korkunç sarsıntılar yaşamış, buna karşın ilişkiyi ve en önemlisi karşılıklı sevgi ve saygıyı sürdürebilmiş olanları kutlamalıyız. Onlar belki de en zor olanı yaparak, birbirlerine rağmen kendilerini (ve kendilerine rağmen birbirlerini) bulmayı başarmışlardır. Bu tür ikili dönüşümler, parmak ısırtan evlilikler yaratır. Yine olaylara genel beklenti kalıplarından arınarak bakalım: Evlilik, dostluk, hatta ebeveynlik olsun, gıpta edilecek beraberlikler her zaman en az sürtüşmenin yaşandığı beraberlikler değildir. En mutlu ilişkiler, kişilik çatışmalarına karşın empatinin, duygudaşlığın gelişip sürdüğü, anlayış ve affetme üzerine dayalı ilişkilerdir. Tahmin edeceğimiz gibi, pozitif yaklaşım tanımına giren empati, anlayış, affetme gibi davranışlar, onları yapan insanları da kaçınılmaz olarak dönüştürür. Tepkisellikten yaklaşımcılığa doğru değişen kişi için, güç edinim kolaylaşacak, beraberinde de mutluluğu ve bireysel bütünlüğü getirecektir.

İlişkilerde yaşanan sorunların çözümünde yardımcı olarak Reiki’yi kullanacaksanız, zorunluluk kavramını aklınızdan çıkarın. Bir insan ile aranızdaki ilişki sürmek zorunda değildir. İlişkinin sürüp sürmeyeceğini, Reiki yaparken anlamaya başlayacaksınız. Reiki 2 kapsamına giren bu tür bir çalışma, sadece “falanca ile benim aramdaki ilişkinin sürmesi” şeklinde dile getirilmelidir. Eğer ilişkinin sürmesi sizin ve onun için yararlı olacaksa, Reiki size yardım edecektir. Var olan sorunlu bir durumun içeriğini daha iyi anlamanızı ve ona göre davranış değişikliğinde bulunmanızı, ya da bu değişikliği karşınızdakinden talep etmenizi kolaylaştıracaktır. Bütün yolları deneyip yine istediğiniz sonuca ulaşamadığınızı hissediyorsanız, istediğinizin ne olduğuna daha dikkatli bakmanızı öneririz. Bazen ayrılıkları izleyen aylarda, ilişkinin sürmesi için direnen taraflar, bu ilişkiyi nasıl olmuş da bu kadar istemiş olduklarına şaşırabilirler. Reiki bu geçişin de daha acısız olmasını sağlar.

Ebeveyn-çocuk ilişkilerine gelince, Reiki yaparken karşınıza çıkan sınavlarda öğrenebileceklerinize ve elde edebileceklerinize dikkat edin. Ebeveyn

için olduğu kadar çocuk için de beklenmedik değişimler gerçekleşebilir. Eğer böyle bir mutluluğa erişerseniz de, geçmişte olanları yeniden sorgulamayın. Bizim bilmemiz olanaksız olan bir şekilde, olayların geçmişleri de değişmiştir. Artık önemli olan, geleceği yaşayarak bugüne uyan yeni bir geçmiş yaratmaktır.

靈氣

12. KISKANÇLIK: SEZAR'IN HAKKINI SEZAR'A VERMEK VE BUNUN NİÇİN BU KADAR ZOR OLDUĞU

Kimse kusura bakmasın, bu bölümü yazmadan edemedik! Türkiye'deki en dikkate değer sorunlardan biri, bu başlıkla anlattığımız konudur. Eğer toplumda her hakeden engellenmeden yerini bulmuş olsaydı, belki de bugün dünyanın sayılı gelişmiş ülkelerinden biri olacaktık. Kendi çabasıyla varamadığı yere başkasının geleceğinden korkarak ona çelme takan insanlardan biri siz olmayasınız? İnsanın tüylerini diken diken eden bu konu hepimizin bir zamanlar yaşadığı ve belki de başkalarına yaşattığı bir kötülüğü anlatıyor. Doğrusunu isterseniz, Karma'nın içinde tekrarlanan yanlış kararların birçoğu bu yanlıgıyı içeren kararlardır.

Öz-gerçekleştirmeyi anlamamış ve bunu başaramamış olan insanın içinde doyurulması gereken enerjetik boşluklar vardır. Başka bir insanın, özellikle arzulanan bir konuda başarı göstermiş olması, kabul edilmesi zor bir gerçektir. Başarılı insan belli bir sınırı aşmış ve artık toplumda biliniyorsa, kabul edilmesi daha kolay ama aynı ölçüde ulaşılması daha zor gibi algılanan bir kişilik görüntüsü oluşturur. Aslında elbette bu insan da büyük zorluklara karşı savaş vermiş ve bu zorluklar hep insanlar tarafından çıkarılmıştır. Oysa ulaşılmaz bir ünlü yerine aramızdan biri başarılı olduğunda, bunu onaylamak adeta kendi başarısızlığımızı kabul etmekle aynı şeydir; bu yüzden "ama"lar yaratarak kendimizi avutmaya çalışırız. "...ama o daha iyi bir okulda okumuştı" ya da "...ama falanca kadar başarılı değil" misali tepkiler özellikle ülkemizde çok tanındıktır. Psikoloji dalı bile, "mükemmel" insanın başkaları tarafından dışlanmaya aday olduğunu anlatır. Bunun nedeni, kimsenin o kişi ile kendini özdeşleştirememesidir. Mükemmel insan hatta yaptığında hemen daha popüler olur ve medya deyiimiyle "reytingi" yükselir. Anlatılanlar kurgusal kişilikler için de geçerlidir. Süper kahramanların filmlerde genellikle aşmaları gereken bir zayıflıkları veya gizlemeleri gereken bir sırları vardır.

Gerçekte, her insanı cezbeden şey, zorluklara ve sınırlamalara karşın başarabiliyor olmaktır. Dolayısıyla aileden kalan veya piyangodan çıkan parayla büyüyen bir işadamından çok, sıfırdan başlayarak kendini kanıtlayan bir işadamı kendisi ile övünür. Bu ayrım Batı'da "self-made man" (kendi kendini yaratmış adam) deyiimi ile pekiştirilmiştir. Peki niçin mutlu birini görmek çoğumuz için rahatsız edici bir deneyimdir? Eğer gerçekten mutlu isek de neden hemen nazardan korkarız? Nazar düşüncesi, toplumumuzun, kıskançlığa karşı savunma refleksi olmuştur. Başka birinin mutluluğu, bizim ulaşamadığımız bir başarıyı tanımladığı ve bizi kendi gözümüzde küçük düşürdüğü için, hazmedilmesi zor bir görüntüdür, biz de buna duygusal bir tepki veririz. Bu etkileşim çoğunlukla tamamen bilinçsiz olur. Yani duygu-

sal bir tepkime ve zararsızdır. Ancak bu tepki duygusallığı aşar ve başaran kişiyi başarısından soyutlamak için bilincin içinde veya sınırlarında gezen bir eyleme dönüşürse, kıskandığımız insana ve göremesek de sonuçta kendimize zarar vermiş oluruz.

Türkiye’de bir şeyleri başarabilecek nitelikte olan insanların bu ülkede uğraşıp yıldıktan sonra, onları kolaylıkla destekleyecek toplumlara kaymalarının ilk nedeni budur. Ekonomik nedenler daima bundan sonra gelir. Karar hiyerarşisi içinde bir veya daha çok basamakta, varolan kaynakların o kişiye aktarılması bir şekilde engellenmiştir. Unutmayın, başarısını getiren kişi, kaynakları da bir yandan kendine çekmeye başlar. Bu karşılıklı enerjetik itişmede, başarılı insanın devre dışı kalmasının nedenlerinden ilki, enerjetik çoğunluğu sağlayamamasındandır. Bu tür insanların arasından zaman zaman çok güçlü olanları da çıkacak ve karşı tarafların bütün çırpınılarına rağmen hakettiği yere oturacaktır. Düşmanı çok olan bu bireylerin auraları kolay kolay yara almayacak dirence ulaşmıştır. Bir kez tanındıktan sonra, giderek artan bir “benzer enerji” desteği toplar, bu sayede varlıklarını sürdürür, hatta birlikte evrim yönelimine farkedilecek etkiler yaparlar.

Savaşa neden olabilecek unsurlardan biri olan kıskançlık, kabul edilmediği sürece “kötülük” ve kabul edildiği andan itibaren de aşılması gereken “negatif bir savunma”dır. Zaten daha fazlasına ulaşmış bir insan, kendi özgerçekleşmesi için çaba gösteren birine tehdit olarak değil umut kaynağı olarak görünür. Bu durumda pozitif yaklaşım devreye girmiş, çabalayan kişi bu başarılı insanı kendine örnek olarak görmeye başlamıştır. Pozitif yaklaşımla, birinin mutlu olduğunu gördüğünüzde yeteneklerini gerçekleştirmiş olmasından ötürü onun kadar mutlu olursunuz.

Sıkça duymuşuzdur, uzun zamandır yönetimde olan biri, kurumuna yeni başlayan bir genci kendine tehdit olarak algılar. Zaman geçtikçe onu övüp tanıtmak yerine, kendisini gölgelememesi için olanaklarını engeller, hatta belki bütün yaşamını etkileyecek olumsuz söylem veya eylemlerde bulunur. Böyle bir davranışın yarattığı enerjetik yaraların iyileştirilmesi son derece zordur. Gerçek rekabetin gereği olan “ben daha çok çaba gösterebilirim” yerine, “o, o kadar da iyi değil” demek daha kolaydır. İşin tuhaf yanı kötüleyen taraf bazen başarılı kişinin meslek veya uğraş alanı ile ilgili bile değildir. Başarılı kişinin sadece bir şeyleri başarıyor olması onu rahatsız etmektedir. Bu gibi durumlarda, başarıya ulaşanının eğitim durumu, sosyal konumu, ırkı veya cinsiyeti gibi unsurlar göze batar ve “...ama o üniversite mezunu bile değil, nasıl olur?” gibi sesli veya sessiz sorular kıskanan bireyi rahatsız eder. Rahatsızlığın gerisinde ise tepki verenin kendi kişiliğini bu ölçütlerle değerlendiriyor olması yatar: “Ben iyi bir ailedenim, ben güzelim, ben yabancı dil biliyorum” gibi. Özgerçekleştirmeyi başaran insan ise kendini, “ben affedici bir kardeşim”, “titiz bir terziyim”, “sevecen bir anneyim”, “sadık bir dostum” gibi özelliklerle tanımlar. Yani belirli, olanlar eylemlerdir, sahne ve kostümler değil.

靈氣

53

Türkiye için dileklerimizden birini hemen yazıyoruz: Kendisi ve başkaları için bir şeyleri başarmış insanların edimlerini onaylayalım. Ancak o zaman farklı alanlarda yetenekleri olan onca insanın bu armağanlarını etkin biçimde kullanmalarına yardımcı olabilir ve onların kendilerine en çok gereksinim duyulduğu bu ülkede kalmalarını sağlayabiliriz. Bir gün biz de kendi ölçülerimizde onlara katılır ve gelecek nesil için bambaşka ufuklar belirleyebiliriz.

13. İYİLİK VE KÖTÜLÜK

Dinlere göre mutlak kötülük olarak tanımlanan eylemler “günah” olup cezalandırılması kesin olan suçlardır. Din kitaplarında yazılı “kural”lar da, önceden tanımlanmış bu günahlardan sakınmamızı, betimlenmiş “sevap”ları da yerine getirmemizi emreder. Bunları okuyarak hayatımızı doğru yaşayıp yaşamadığımızı, sanal hedefimiz olan “Cennet”e gidip gitmeyeceğimizi anlamaya çalışırız.

Eğer katı kuralları bir yana atarsak, bütün dinlerin amacı benzerdir: Bizim için iyiyi, kötüden ayırmak. Daha derin bakarsak ise amaç, “Tanrı'nın iradesi”nin ne olduğunu bizim için tanımlayarak, oluşumları tek çatı altında toplamaktır. Böylece dinin belirttiği şekilde, hepimizin (veya mümkün olduğu kadar çoğumuzun) etkileşimler sırasında hemen hemen aynı kararları vererek, kitlesel bir oluşuma doğru akacağımız umulur. Bu yaklaşımın altında yatan varsayım da ne yazık ki, bizim kendi kararlarımızı kendi kendimize verirken, güvenilmez olduğumuzdur. Yazılı bir kitabın denetimi olmaksızın “Tanrı'nın iradesi” olarak anlatılan “yol”umuzu bulamayacağımız endişesi böylece önümüze çıkmaktadır.

Dinin istersek kullanılabileceğimiz veya kullanmayabileceğimiz bir araç olduğunu varsayalım ve bu kez tek başımıza yaşamın karşısında durup bir bakalım. Şu andan itibaren yolumuza çıkacak ilk olayın karşısında “doğru” kararı verebilecek miyiz? “Doğru” karar ne olabilir?

Yavaş yavaş bilincimize girmekte olan bir gerçeği daha anlatacağız: Mutlak iyilik ve mutlak kötülük diye bir şeyin aslında olamayacağı. Teorik olarak bakıldığında, bir adamı sokakta öldürmek günah sayılırken, savaş esnasında aynı adamı öldürmek bizi olası bir kahraman konumuna nasıl sokmaktadır? Aynı eylemin iki farklı koşulu arasında mantıksız görünen bir anlayış farkı vardır. Bunu koşulların bize olan etkisi ile açıklamaya çalışırız. Ama gerçekten içimizde o rahatlığı hisseder miyiz? Olayı koşullarından arınmış bir biçimde ele aldığımızda, aynı ölçüde sarsıcı değil midir?

Her anı bilinçli olarak yaşamamanın getirdiği sonsuz sorumluluk bize çekilemeyecek kadar ağır bir yük olarak gelebilir. Oysa, kendi kendimizi sevmenin tek yolu budur; bunu anlamalıyız. Rehber olarak seçeceğimiz kaynak hangisi olursa olsun, (din kitabı, rüyalarımız, büyüklerimiz, anayasamız vb.) gerçekte karar verecek olanın kendimiz olduğunu unutmamalıyız. Bir olayın iyi veya kötü olduğunu anlamak için, olayın gerçekleştiği anı dondurarak çok yönlü bakabilmeyi öğrenmeliyiz. Ben bunu yaparken ne hissediyorum? Karşımdaki kişi bu olayın gerçekleşmesinden ne hissediyor? İçimiz rahat mı? Değilse niçin değil?

Reiki uygulayarak zaman içinde anlayacağız ki, içimizde yatan gizli bir cevher bütün bu soruların yanıtlarını eksiksiz olarak biliyor. Ruhumuzun derinliklerinde, doğru olanı yaptığımızda mutlu olmamızı sağlayan bir rehber var ve o rehber kendimizden başkası değil. Doğruyu bulmak için mutluluğun, yanlış ayırdetmek için de mutsuzluğun farkına varmak yeterlidir. Gerçek mutluluğun ne olduğunu merak edenler için ise, Budizm'de "Tong-len" olarak geçen meditasyondan uyarlanmış bir odaklanma yöntemi kullanacağız. Kendi yaşamındaki mutlulukları kalp enerjisinin savunma kalıpları yüzünden yitirmiş pek çok insan olduğu için aşağıdaki "mini meditasyon" büyük ölçüde yol göstericidir.

Şefkat: İçimizdeki Mutluluğu Geri Çağırma.

İçimizde mutluluğu hissedemiyorsak, geri dönüp tüm yaşamımızı hatırlamaya çalışalım. Yaşamımız boyunca, belki çocukluğumuzda, belki daha sonra, bizi gerçekten içimizi ısıtarak güldürüp mutlu eden bir kişi ile geçirdiğimiz tek bir anı hatırlayalım. Olayın gerçekleştiği dakikayı tüm ayrıntıları ile zihnimizde canlandıralım. Yaşadığımız mutluluğun kalbimizi kabarttığını, burnumuzun direğini sızlattığını anımsarken, yüzümüzün de farkında olmadan içten bir gülümsemeyle aydınlandığını hissedelim. Bize bunu yatan kişi veya kişilere teşekkür edelim.

Şimdi o mutluluk duygusunu kalbimizde tutarak, bütün bedenimize ışık gibi yayılmasını sağlayalım. Biz bu mutluluğu tattık, bunu hakettik ve bizi mutlu eden de, bizim için bunu yaratırken mutlu oldu. Işığımızın önündeki tüm engelleri kaldıralım ve içimizden taşsın, yayılsın. İlk en yakın zaman ve kişilerimize, sonra da gün boyunca karşılaşacağımız herkese ve onların yaratacakları her olaya bu mutluluğu uzatalım. Nasıl hızla büyüdüğünü, sonu yokmuş gibi görünen bir kaynaktan (kendi kalbimizden) nasıl taşarcasına çıktığını duyumsayalım.

Bu ışık hâlâ içimizden taşarken, bu kez mutsuz birini düşünelim, onun yerine kendimizi koyup onun gözünden bakalım. O kişi olalım, bunu gerçekten hissedelim. İçimizdeki ışığı ona da uzatalım, onun sıkıntısını paylaşalım, kendi mutlu ışığımızı ise yitirmeyelim.

Başka kişilerin mutsuzluğunu deneyimlerken acıma hissini değil, şefkati aradığımızı anımsayalım. İşte bu anda bir dileğimizi seslendirelim:

"Mutsuzluğu görüp tanıdığımda, ona tepkisel olmayı değil, mutluluk ışığını onunla paylaşabilmeyi diliyorum. Umudun elçisi. affediciliğin temsilcisi olmak istiyorum. Mutsuzu tanıyıp ayımsarken, yanlış onaylayıp doğruya ve mutluluğa yönelmesinde aracı olmayı kabul ediyorum. Gücümü kendi içimdeki ışıktaki buluyorum."

14. ETKİLEŞİM : OLUŞUMUN ANAHTARI

Bu kitapta sık karşılaşılan sözcüklerden biri "etkileşim" sözcüğüdür. Bu sözcüğün önemi nedeniyle kısa bir açıklama yapma gereği duyduk. Etkileşim, yaşamımız boyunca karşılaştığımız olgulara verdiğimiz tepkilerden oluşur. Olgu diye anlatılan kavram genellikle insan unsurunu içerir. Yani bir insan bir karar verir, bir şey yapar, onun yaptığından başka insanlar bir şekilde etkilenir. Etkilenen her insanın da etkiyi aldığı insana yönelik bir olası tepkisi söz konusudur. Tepkiler ilk eylemin niteliğine bağlı olarak sürer gider. İnsanlararası etkileşimlerin yanısıra başka şeylerle de etkileşim olabilir. Basit olarak anlatılmak istenirse etkileşimlerin olası açılımları aşağıdaki gibi özetlenebilir:

- İnsan etkisi → insan (insan insana bir şey yapar)
- İnsan etkisi → başka canlılar (insan, hayvan veya bitkiye vb. bir şey yapar)
- İnsan etkisi → cansız varlıklar (insan, taşlara, denizlere vb. bir şey yapar)
- İnsan etkisi → hareket (insan, rüzgar gibi bir iklim hareketini etkiler)

Ve,

- Başka canlılar → insan (hayvan vb. insana bir şey yapar)
- Cansız varlıklar → insan (toprak, su vb. insana etki eder - aşırı kireçli su içmek gibi)
- Hareket → insan (fırtına vb. insana etki yapar)

Bunun çeşitlemeleri de insan ile dolaylı etkileşimi oluşturur. Örnek olarak:

- (Başka canlılar → başka canlılar) → insan (yılanlar azalır, yiyemedikleri fareler çoğalır, farelerin çoğalması nedeniyle insana hastalık bulaşır vb.)
- (Hareket → başka canlılar) → insan (deprem sığırları öldürür, insanlar aç kalır vb.)

Dikkat edilirse, ekolojiyi de katarsak, etkileşim sınırı olmayan bir etki-tepki ağını karşımıza çıkarmaktadır. Bir tek eylemin çok uzak-erişken sonuçları olabilir ve bu sonuçlar, bir domino etkisi ile sürüp gidebilir.

Yine önemli bir nokta, etkileşimlerin "durum değiştirici" olduklarıdır. Durum değişikliği soyut kavramlarla sınırlı kalabileceği gibi (sözelimi bir insanın anlattığı bir öykünün bir çocuğun aklında düşünce üretmesi), fiziksel sonuçlar da doğurabilir (sözelimi TBMM'nin çıkardığı bir yasa sayesinde ülkeye yabancı yatırımın gelerek daha çok okul, yol, köprü, sinema vb. binaların yapılmasını sağlaması).

Böylece, etkileşimin nasıl doğrudan veya dolaylı olarak oluşumları yarattığını görmüş oluyoruz. İnsan olarak verdiğimiz her karar, bizimle bağlantılı gibi görünmeyen başka bir oluşumun yaratılmasına neden olabilir. Özetle, Karma'nın temel taşı olan etkileşimi betimleyerek, alışılmadık bir düşüncüyü, yaratıcılığın gerçekte söz ve eylemlerimizden oluştuğu tezini sunacağız.

15. YARATICILIK

Reiki'nin amacının iyileşme ve bununla birlikte mutluluk olduğunu söylemiştik. Şimdi, bu iki amaca bir yenisini ve sonuncusu ekliyoruz: Yaratıcılık.

İnsan olarak biz, en çok yaratıcı olmayı arzularız. Yaratan'ın (Tanrı'nın) bir parçası olarak var olmamızın, Tanrı'dan ayrılmamızın tek amacı budur. Hiçlikten varlığa geçişteki tek ateşleyici etken yaratıcılıktır. Basit gibi görünen bu tümce aslında içinde sayısız anlamlar taşır. Yaratıcılık bir yandan da kaçamadığımız bir özelliğimizdir, çünkü kendimizi ne derece yaratıcılıktan yoksun olarak görürsek görelim, hiç yaratmadan yaşadığımız bir an hiçbir zaman olamayacaktır.

İlerlemeden önce hemen yaratıcılık kavramını eskimiş kalıplarından arındırma gereğini duyuyoruz. Yaratıcılık dediğimizde aklımıza güzel resim yapmak, şarkı söylemek, icat yapmak gelebilir. Bunlar da elbette yaratıcı eylemlerdir. Bizim anlatacağımız yaratıcılık ise bunları içine alan çok geniş bir yelpazeyi kapsar. Yeryüzünde etkileşime girmeye başladığımız andan itibaren istesek de istemesek de somut olarak yaratıcı konuma girmiş oluruz. Karşımıza çıkan her olayda verdiğimiz her karar bizim yarattığımız bir sonuçtur. Bu anlamda baktığımızda yaratıcılığımız "hayatımızı nasıl yaşadığımız" olarak tanımlanmalıdır.

Yaratıcılık kavramını olumlu anlamı ile ele alırken, olumlu kararlarla olumlu gelişmelere neden olduğumuz zamanlarda yaratıcı olmuş olduğumuzu düşünebiliriz. O halde olumlu sonuçlar yerine olumsuz sonuçlara neden olan bir kararımız varsa, o da yıkıcı bir yanımızı mı yansıtmaktadır?

Teorik olarak doğru bir gözlem yapmışsak da, tüm yaşamın altında yatan "düzen gereğini" dikkate alarak, yıkıcı sözcüğünün yerine "olumsuz yaratıcılık" tanımını kullanalım. Bu şekilde, olumlu olarak gerçekleşmekte olanları bir kalemde siler gibi görünen bir yıkıcılıktan söz etmemiş, ayrıca her kararın yaratıcı yanını da hatırlamış oluruz.

Yaratıcılığımızın Tanrı'nın bir parçası olmamızdan gelen bir özelliğimiz olduğu düşüncesine geri dönelim. Bu durumda, yaratmadığımızı (olumlu yaratıcılığı başaramadığımızı) hissettiğimiz zamanlar mutlu olamayacağız çünkü bunu başarma arzusu doğamızda vardır. Yaratıcılık yaşamımızın her alanında kendini gösterdiğinden, bunları tek tek ele almaya çalışarak kendimizi daha iyi tanıyalım:

1) Kişisel kimliğimizden doğan yaratıcılığımız:

Kişisel kimliğimiz, aslında karakterimizdir. Başkaları bize baktığında kendilerine hoş gelen veya gelmeyen özellikler görürler. Bu özelliklerle de

insanlar bizi kendi kendilerine, bilinçli veya bilinçsiz olarak tanımlarlar (örneğin: "Kendine güvenen, sırdaş, dürüst, çalışkan". Veya: "Üç kağıtçı, dedikoducu, terbiyesiz"). Karakterimizi, başkaları ile etkileşimimiz sırasında zamanın ilerleyişi içinde biz yaratmışızdır.

2) Toplumsal konumumuzdan doğan yaratıcılığımız:

Biz, birey olmaktan öte, bir oğul, bir eş, bir sevgili, bir patron, bir baba, bir seçmenizdir. Bunun gibi çok sayıda toplumsal rolümüz vardır ve bu rollerdeki deneyimlerimiz bizim o alanlardaki yaratıcılığımızı tanımlar (örneğin: "çok iyi bir baba", "ideal bir eş", "sadık bir işçi" veya; "güvenilmez bir sevgili", "affetmeyen bir patron", "umursamaz bir arkadaş"). Toplumsal kimliğimizin birçok yanı kişisel kimliğimizle bağdaşmıştır.

3) Yeteneklerimiz açısından yaratıcılığımız:

Bu tür yaratıcılık, en çok sözü edilen yaratıcılıktır. Genellikle doğuştan gelen yeteneklerimiz bizde, hayatta en kolay neyi yapabildiğimizi belirler. Fiziksel beden özellikleri de bu alana girer. Yapabildiklerimizde başarılı olduğumuz ölçüde de başkaları tarafından "yetenekli" olarak algılanırız (ne var ki, yetenekli olarak algılanmak ile yetenekli olduğumuzun beyan edilmesi arasında fark vardır. Bunu kıskançlık bölümünde işledik). Yetenekler sadece sanatsal değil, çeşitlidir. Örneğin; "Çok iyi bir kemancı", "hızlı bir koşucu", "mükemmel bir borsacı", "temiz bir gündelikçi" veya, olumsuz olarak; "detone bir şarkıcı", "zevksiz bir reklamcı", "beceriksiz bir bankacı". Doğuştan gelen yetenekler bazen öylesine alışılmadık ki, yaşam boyu keşfedilmeyebilirler. Çok iyi satranç oynama potansiyeli olan bir adamın ömür boyu çiftçilik yapması nedeniyle bu yanını hiç keşfedememesi gibi.³

4) Yaşam misyonu açısından yaratıcılığımız:

Bu, aslında anlatılması en zor olan yaratıcılıktır. Hayatımızı yaşarken, gündelik olayların dışında ve üzerinde büyük (macro) bir şey başarmış mıyız? Eğer bu, başkalarının da tanıyacağı bir eylem olmuşsa, ne anlama gelmiştir? Bu tür yaratıcılık, eğer olumsuz olursa en yıkıcı olan, yaşamın içinden bakıldığında en tehlikeli yaratıcılıktır (örneğin: kendi meslek hayatındaki zorlukları deneyimlerken bu mesleğe ait olanların toplanabileceği bir dernek kurmak ve kendinden sonra bu sorunla karşılaşacak olanlara yol gösterici olmuş olmak. Veya, tersi örneğinde büyük çapta fiziksel zarara neden olacak bir politik eylemi yönetmek ve böylece tarihe geçmek.)

Olumsuz yaratıcılığın bazen çok zeki insanlardan geldiğini görüp, buna şaşırmışızdır. Bu güç aslında o insanın o alanda yeteneğinin boyutları hak-

³ Doğuştan gelen yetenek açısından ele alınan yaratıcılık kapsamında, tahmin edileceği gibi, aslında "olumsuz" yaratıcılık tanımlanamaz. "Yeteneğini kötüye kullanmak" sözkonusu olabilir (dahi bilim adamının öldürücü silah yapması gibi). Bizim burada değindiğimiz konu ise, bugün birçok kişinin aslında doğal yeteneği olmayan konularda yaratıcılık atılımında bulunuyor olmasıdır. Bu açıdan bakıldığında, özellikle yeteneksiz olduğumuz bir konuda yaratıcı olma çabasına girmemiz olasıdır (sesi kısık birinin şarkıcı olması gibi). Böylesine zorlayıcı bir seçim yapmanın ise gereği ve yararı üzerinde, bizce, ciddiyle durulmalıdır.

kında bize fikir vermeye yarar. Bir yandan da olumsuz olumludan ayırdetmeyi unutmamalıyız. Her ne kadar olumsuz yaratıcılık bazen olumlu yaratıcılıklara ivme verse de, elbette bizim amacımız asla olumsuz olanı taklit etmek veya yaratmaya çalışmak değildir.

Yaratıcılık konusunu da işlemişken, okuyucularımıza Reiki'nin çok bilinen bir özelliğini hatırlatalım: Olumsuz niyetlerle Reiki yapmaya girişmek, kendimiz için sorunlu Karma yaratmaktan başka işe yaramayacaktır. İlk anda bir şeyi başardığımızı sansak da, uzun dönemde olayın bize nasıl geri teptiğini görüp pişman olmamız kaçınılmazdır. Reiki kendi yolunu bulur, yönlendirilemez. Bu yol da, mistisizmde adı geçen "Tora" veya yaşam yoludur. Yol konusunu da ilgili bölümde işleyeceğiz.

Yaratıcılığın yaşamımızda nasıl şekiller alabileceğine baktıktan sonra, yaratmanın kendi varlığımız üzerindeki etkisine değinelim.

Her gün, biz büyüdükçe ve yaşlandıkça, verdiğimiz her kararın bir sonucu olduğunu konuşmuştuk. Bu bölümle, bu sonuçların toplamının bir sürece olduğunu ve bu sürecin bizde bıraktığı etkilerle bizi şekillendirdiğini anlatmış olduk. Böylelikle, yetişkinliğe ne kadar ermişsek, kendi kaderimizden o derece sorumlu olduğumuzu görürüz. Başka bir deyişle biz, kendi kaderimizi yaratırız, yaratıcılığımızın da özünde bu yatar. Varlığımızın asıl amacı olan bu tür yaratıcılık ne ölçüde bizim elimizde şekillenmişse, kendimizi "tekâmül" yolunda o kadar ilerlemiş sayabiliriz. Elbette, bütün bunları anlatırken, daima olumsuzluk kavramını hatırlamamız gerektiğini ve bizim de olumluluk amaçladığımızı bilelim.

Yaratma fırsatımızı değerlendirdiğimiz veya yaratma gücümüzü olumlu anlamda kullandığımız ölçüde, mutluluğu, "tamlığı" hissederiz. Bu "bir şeyleri başarmışlık" duygusu, bize büyüdüğümüzü, genişlediğimizi hissettirir, bizi tatmin eder. Esasında olan da aynen budur. Enerjimiz zenginleşerek doğru kalıbına yönelir. Kendimizden hoşnut olur, özgüvenimizi kazanırız.

Yaratıcılığımız bastırılmışsa veya yaratıcılığımız daha çok olumsuz anlamda kullanılmışsa, kendimizle barışık ve mutlu olmamız çok zordur. Bastırılmış yaratıcılıktan anlaşılmaması gereken, kendi dışımızdaki etkenlerden ötürü, kendi kaderimizi belirleyememe durumudur (örneğin, ailesi tarafından eve hapsedilmiş bir çocuğun okuyamaması). Eğer dikkat edilirse, az önce anlattığımız "yetişkinlik / kendi kaderini belirleme" bağlantısı böylece ortaya çıkmaktadır. Erişkin olmayan bir insanın kendinden büyük olanlara fiziksel bağımlılığı, bu bağımlılık kötüye kullanıldığı koşullarda o insanın yaratıcılığını engeller.

Yaratıcılığımızın olumsuz kullanılması da bazen yetişirken bize öğretilmiş olan bilgi sınırlarından ötürüdür. Bireyin belli bir kalıba fikren alıştırılması yönetimlerin öncelikli amacı olduğu için, bazen o kalıbın getirdiği önyargılar etkisinde olumsuz yaratıcılığa taraf oluruz (örneğin Filistin veya İsrail'de yetişmiş bir çocuğun, büyüünce saldırgan savunma yöntemi geli-

tirmesi). Bu örnekteki durum da büyük ölçüde “kader belirleyici” özelliğimizi kendi dışımızdaki güçlere kaptırmış olmamızdan gelir.

Yavaş yavaş ortaya çıkan sonuç ise şaşırtıcıdır; biz kaderimizi belirleyebildiğimiz ölçüde yaratıcıyız. Özgür irade, yaratıcılığın temelinde bulunan gerçektir. Bir anlamda da ne kadar yaratıcı isek, o kadar özgür irademizi kanıtlamış oluruz. Bu içerik kapsamında, yaratıcılığımız hangi oranda başkaları için olası mutluluk yaratırsa o kadar olumludur. Amaçlanan zenginleştirici gelişme, olumlu yaratıcılıktan doğar.

Peki kendi kaderimizi belirleyememe durumlarında ne olur? Bu, çok önemli gibi görünen soru aslında kendi kendini yanıtlayacaktır; çünkü “tutsaklık” daima geçici olma özelliği taşır. İnsanın yaratılışındaki çekirdek kavramlardan biri “özgür olma” dürtüsüdür. İşte, bu yanımızı gördüğümüz an şaşkınlıkla fark ederiz ki, yine en başa dönmüşüz. Var olmanın gerisinde “yaratıcılık”, yaratıcılığın içinde de doğada gördüğümüz “evrim” vardır. Evrim gibi inanılmaz zengin bir gelişimi hayalimizde canlandıırırsak, bunu bastırır gibi görünen bütün tutsaklık durumlarının niçin kalıcı olamayacağını hemen algılarız – çünkü yaşamın niyeti bu değildir!

Yaşam; zenginleşmek, değişmek ve en “iyi”ye doğru ilerlemek ister. “İyi” de bir bakıma kendi kendini bulur. Ne kadar denersek deneyelim, onun tersini sabitleyemeyiz. Sanki doğadaki evrimin, insanların soyut değerlerini de kapsayan bir kolu vardır ve bu evrim kolu, bizim yaşam yolumuzu oluşturur.

16. ÇIPLAK RUH (ÖZ)

Yaratıcılık konusunda bütün bunları söyledikten sonra, yaratıcılığın sözcük anlamının alışkanlıktan kaynaklanan⁴, yanıltıcılığından sıyrılmamıza yardımcı olacak bir bakış açısını keşfedelim. Bu yeni bakış açısından kendimize baktığımızda, kendi hakkımızdaki asıl gerçeği görebiliriz. Elbette, gerçeği görmek için hazır ve gönüllü olmak, büyük ölçüde de cesur olmak gerekir.

Yaratıcılığı madde madde tanımlamışken, anlatmaya çalıştığımız şey nedir? Kimliğimizi kararlarımızla oluşturduğumuzu anlattık, yaşamımızın bir sinema filmi gibi her anın eylemlerinden oluşan bir eser olduğunu hayal ettik. Buna karşın hâlâ kendi gerçeğimizi görmemiş olma olasılığımız var mı?

Sorumuzun yanıtını bulmak için her yaşamın girişindeki doğum anımızı anımsayalım. O anda hem diğer yaşamlarda deneyimlenmiş olayların getirdiği enerjetik bir "şekle" sahibizdir hem de şaşırtıcı biçimde, sonsuz olasılığa gebe bir hiçliğizdir. Her ne kadar tezat gibi görünse de, hepimizin özünde bu yatar. Bu sayededir ki, hepimizin en "ermiş" kişi kadar gerçeği görebilme, gerçeği olabilme şansımız vardır.

Bir önceki bölümde birlikte tanıdığımız bütün kişilik özelliklerimizi bu kez tek tek üzerimizden atalım.

1) Kişisel kimliğimiz yanılsaması:

Karakter diye tanımladığımız yüzümüzün etkileşim sayesinde oluştuğunu hatırlayalım. Şimdi bu etkileşimlerin gerisinde, onlardan bağımsız, onları yaşamamış "saf" ruhumuzu arayalım. Onun varlığını hissedelim.

2) Toplumsal konumumuz yanılsaması:

Yaşadığımız yer ve zaman içindeki rollerimizi zihnimizde canlandıralım. Bu rollerin üzerimizdeki giysiler gibi somut varlıklarını hissedelim. Şimdi de bütün rollerimizi, tıpkı giysiler gibi üzerimizden tümüyle atalım. Toplumsal konumumuzdan arınmış halimizi bütün çıplaklığı ile hissedelim.

3) Yeteneklerimizin etkisi yanılsaması:

Fiziksel özelliklerimiz ve doğuştan gelen yeteneklerimiz ile başardığımızı düşündüğümüz her olayı ele alalım. Bu olayları birer birer inceleyip, silip, kendimizi yeteneksel başarılarımızı mümkün kılan fiziksel özellik veya becerilerimiz olmadan hayal edelim. Kendimizi tanıyabiliyor muyuz?

⁴ Yaratıcılığın hep belli eylemlerin sınırlaması (sanat gibi) aracılığıyla anlaşılıyor olması paylaştığımız kültürün yanlış alışkanlıklarından biridir.

4) Yaşam misyonunun ağırlığı yanılısamızı:

Yaşamımızda bizim için bir "ödev" olduğunu mu düşündük? Diyelim bu ödevi kendi kendimize biz koyduk. Ödevimiz tamamlanmadan, kendimizi başarmış saymayacağımızı düşünelim. Bunun somut çizgisini, yolumuzun uzunluğunu duyumsayalım. "Acaba ne zaman hedefime varmış olacağım?" diye kendi kendimize soralım. Şimdi gözlerimizi kapayıp bir an yolu görmeyelim. Diyelim ki bir hedefimiz olduğunu hiç hatırlamıyoruz. Kimiz biz?

Yukarıdaki kısa meditasyonu başardıysak, aynada kendimizi ilk kez tam olarak çıplak görmüş olduk. İşte o anda deneyimlediğimiz "benlik" yalın haliyle özümüzdü.

İnsan ruhunun "çekirdeği" olarak anlatılabilecek gerçek öz, Tanrı'nın iradesi ile bağdaşıktır. Özden öteye atılan her adım ise, özgür iradenin aracılığıyla deneyimlenmiş bir yenilik, ama aynı zamanda da bir illüzyondur. Yine de yanılmayalım: Çıplak ruhumuzu çevreleyen kimlik, giysilerimizin zenginliğinde özgür irademizin ta kendisidir.

靈氣

17. İYİLEŞME

Reiki'yi yaşamımıza davet etmekle amacımızın iyileşme olduğunu biliyoruz. Biz artık yaşamı başedilmesi gereken sorunlarla dolu ürkütücü bir yolculuk olarak değil, kendimizdeki sınırsız yaratıcılığı aydınlık biçiminde keşfedebileceğimiz heyecanlı bir macera olarak görmeyi seçiyoruz. Sadece biraz deneyimsizlikten ve yanlış alışkanlıklardan oluşan bir tereddüt geçirmekteyiz. Evet, biz iyileşmek istiyoruz; ama bunu nasıl yapacağız? Kalıcı sonuçlar elde edebilecek miyiz?

Reiki geleneksel biçiminde öğretilirken sadece uyumlama ve basit yöntem gösteriminden oluşan bir paket halinde sunulur; bunu daha önce de yazmıştık. Birçok insan ise Reiki uyumlamasını aldıktan sonra pasif bir biçimde başına gelecek "hoş" olayları beklemeye koyulur. Ne de olsa Reiki öğretmeni ona Reiki'yi uygulamanın getirdiği olumlu olaylardan da söz etmiştir. Belki örnek bile vermiştir. Zaten bugün Batı'da okunan (ki buna Türkiye de dahil) Reiki kitaplarında, Reiki kullanmanın yazar ve yakınları üzerinde ne derece olumlu etkiler yaptığı, Reiki kullanıcısının yaşamında Reiki'den sonra ne kadar çok olumlu ve sürpriz gelişmeler yaşandığı anlatılır. Bunları duyup, okuyup, kendi yaşamında da böyle bir beklentiye girmeyen insan şüphesiz yoktur.

Elbette Reiki'nin birçok olumlu sürprizi vardır ama sözelimi Loto kuponuna Reiki vererek her şeyi bir seferde düzeltecek olanaklara sahip olmayı dilemek asla düşünülen bu sonucu getirmeyecektir. Bu kitabı buraya kadar okuyanlar artık bunun niye olamayacağını iyice anlamaya başlamış olmalıdırlar. Karma kavramı bu konu başlayana dek çeşitli açılardan incelenmiştir. İnsanın yaşam amacı yolun sonundaki "hedef"e varmak değil, o yolun kendisini yürüyor olmakta yatar.

Anlattığımız gibi, bu yol üzerinde atılan her adım, bizim tarafımızdan verilen bir kararı içerir. Bu kararların her biri küçük ve büyük yaratıcılık örnekleridir. Biz seçimlerimizle kendi yaşamımızı yaratmakta, kendi kaderimizi belirlemekteyiz. İnsan olarak yeryüzünde bedenlenmemizin tek amacı da zaten bu deneyimleri gerçekleştirmektir. Her bir deneyim birtakım etkileşimleri kapsar ve sonuçta sadece bize ait olan bir karar vermemizi gerektirir. Bu kararları ne derece bilincine vararak verirsek, o derece yaratıcılığımızın farkında olarak, zenginleşerek ilerleyebiliriz. Kararımızın hemen ardından bir adım daha atarsak da, kendimizi kararımız olan o ilk adımın etkileşimleri ile karşı karşıya buluruz.

Böyle bakıldığında, yaşamın kendisi, her bir noktası diğer her bir nokta ile sonsuz çeşitlilik gösteren bağlantılardan oluşan bir bilinç "ağı", bir matris (matrix) gibidir. Bu ağın neresinde olursak olalım ve o nokta üzerindey-

ken bir anlık hangi kararı vermiş olursak olalım, diğer her bir noktayı da bir şekilde değiştirmiş olacağız. Bu muazzam ağ, enerjetik bir matriks gibidir ve gerçek varoluş bu malzeme ile örülüdür. Biz ise normal yaşamda, bunun gerçek olmadığını sanarak, birey olarak tarihi etkilemediğimizi düşünerek, yaşar gideriz. Yanılsama içinde süren böylesine bilinçsiz bir varoluş, yaratıcılığın esas anlamını bilemez.

Kendi gücümüzün farkına vardığımız zaman ise yaratıcılığın bu kitapta anlattığımız bütün tanımlarıyla bizde ne kadar büyük bir potansiyeli ortaya çıkardığını duyumsar ve yaşamın güzelliği karşısında afallarız. İyileşme işte o andan itibaren "olağan" durum haline gelir. Reiki'de kendi gücümüzün farkına varışımıza "güçedinim" (empowerment) denir.

Reiki uygulanmaya başlar başlamaz, enerjetik bedende farkedilir bir düzelme başlar. Eğer bir fiziksel rahatsızlık söz konusu ise, onunla ilgili sıkıntılar azalmaya başlar. Fiziksel rahatsızlıklarda düzelmenin nereye kadar gideceği görecektir. Düzelme Reiki'yi "veren" değil, "alan" ile ilgilidir.* Bu bakımdan alıcı, Reiki tarafından, kendi yaratıcılığını kullanmaya yöneltilir.

Reiki aktarımına ara verildiğinde, alıcıdaki tüm rahatsızlıklar yeniden ortaya çıkmaya hazırlanırlar. Ne de olsa, o insanın hem Karmik (geçmiş yaşamlardan bugüne taşıdığı-genetik) hem de ilerleyen yaşından gelen bir enerjetik "kalıbı" vardır. İnsan kendi kalıbının içine doğru, iyi donmamış jöle gibi, yeniden kendini salar ve akar. Aslında kalıp, bir anda kırılabilcek bir kap gibi de değildir. Kişi bunu yıllar içinde yaratmış, hatta oluşumunda uğraş göstermiştir. İnsan olarak bizim, bütün geçmişimiz ve olası gelecek beklentimiz, o kalıpta gizlidir. Bunları bir hamlede nasıl silip atarız? Dahası, bunu yapmak ister miyiz?

Mekânların Ki'si ile ilgilenen Feng Shui'de ilk iş olarak, kullanılmayan, işlevsiz, ayrıca tatsız anılarla dolu eşyaların elden çıkarılması öğütlenir. Reiki de adeta bedenlerimizin Feng Shui'si gibi, bizi olumsuz kişilik objelerimizden arındırmaya çalışır. Çalışır diyoruz çünkü biz de insan olarak nefes aldığımız sürece iyileşmelere karşı koyan "var"lığımızı gösteririz. Reiki, tanrısal olan, "çıplak ruh"umuza en bağdaşık olan enerjetik yapıyı hatırlar. Bizi buna doğru geri çeker. Biz ise, kendimizi göremediğimiz için, özümüzü tanımadığımız için, devamlı direnç oluştururuz. Bilinçsiz bir şekilde, iyileşmeyi istemeyen bizizdir; ama bunu bir türlü açığa çıkaramayız.

Reiki'nin gerçeği özümsemiştiği taktirde, ilk olarak şunu anlayacağız: Reiki yapmak veya kendimize Reiki yaptırmak hayatımızdaki olumsuzlukları düzeltmeye başlar. Bu düzenin kalıcı olmasını istiyorsak, olumsuzluklara neden olanın kendimizden başkası olmadığını anlayarak, kendimizi değiştirmek için adım atmamız gerekecektir. İşte bu noktada Reiki zaten hızla-

⁵ Bu noktayı ne kadar tekrarlasak azdır, çünkü klasik anlamda anlaşılan şifacılığın aksine, Reiki'de Reiki aktaran kişinin iyileşmede baskın bir rolü olduğunu düşünemeyiz. Asıl şifacı Reiki'yi alan kişidir.

narak bizi kendi içine alır ve her zaman “peki bunu nasıl yapmalıyım?” sorusunu yanıtlar. Reiki ile akmaya karar verir vermez, karşımıza çıkan her olay ve her varlık, bize düzelme yönünde karar verebilmemizi sağlayacak “sahneler” sunacaktır. Biz ise, o sahneleri tanıyıp bakarız ve kendi kendimize düşünürüz; “acaba hangi kararı versem?” Yine Reiki bize, altı çizilmiş-çesine açık bir biçimde doğru kararı anlatacaktır ama onu seçip seçmemek elbette bize kalmıştır.

Eğer karşımıza çıkan yol ayrımlarından kaçarsak, bize sunulan fırsatları görmezden gelirse, yaratıcılıktan nasıl sözedebiliriz? Aynı, zihninde muhteşem besteler yapıp bunları kendi kendine mırıldanan ama asla kağıda döküp orkestraya çaldırtmayan bir besteciye benzeriz. O kendini büyük bir müzisyen sanabilir ama hayata geçirilmemiş müziği ile yitip gitmekten başka bir seçeneği olmadığını da sonunda anlayıp pişman olacaktır.

靈
氣

18. YOL

Yol diye anlatacağımız konu, yaşamımızın kendisidir. Basit gibi görünen bu sözcük, ardında öznellikten doğan büyük bir anlam kargaşası içerir. Reiki'yi anlamak isteyen bizler, yaşamın ne olduğunu da iyice anlamak zorundayız.

Reiki'yi isteyenler, bilerek veya bilmeyerek kendilerine bir hedef koymuşlardır. Bu hedefin iyileşme olduğunu anlatmıştık. İyileşmenin ancak yaratıcılıkla mümkün olduğunu da gördük. Yaşamı sürdürmenin sorumluluklarından söz ederken ise, zihnimizde yine de nihai bir amaç vardı. Bu amaç "Tanrı'nın iradesi" olarak kabaca tanımlandığında, özgür irademizi buna uygun olarak kullanmamız kaçınılmaz oldu.

Evet ama bizden gerçekte beklenen nedir? Kendi kaderimizi kendimiz belirleyebilecek iradeye sahipsek, Tanrı'nın iradesine ereceksek ve bunun için tekrar tekrar dünyaya geliyorsak, nasıl kendi yaşamımızı ayrı bir gerçek olarak anlayabiliriz?

Tarih boyunca bu konuyu anlatabilmek için bilgiler "yol" kavramını kullanmışlardır. Yol sözcüğü gerçekten de birçok bakımdan idealdir çünkü doğumdan ölüme, herhangi bir yaşam boyu deneyimlenen çizgisel zamanı anlatır. Doğum bu yolun başı, ölüm ise sonudur. Yolun sonuna geldiğimizde ise hiçbirimizin tam olarak anlamadığı bir "varış" olgusu vardır. Bu sanki yaşamımızın hedefidir, üzerinde yürüdüğümüz yol da bu hedefe varmak için yapılmış bir araçtan başka bir şey değildir.

Böyle bakıldığında, yolun sonundaki hedefin ne olduğu herkese göre değişen, üzerinde çokça düşünmüş olan için de anlaşılması son derece zor bir şeydir. Körü körüne dini inançlarını uygulayanlar için hedef elbette ki cennettir. Cennetin içeriği ise herkese göre farklı algılandığı gibi, hakkında çok sayıda da varsayımda bulunulmuştur. Her insan için cennet başkadır. Cennetin herhangi bir insan için sürekliliği ise tam anlamıyla paradoks niteliğinde bir düşüncedir. Sonsuz saadet nasıl bir ortamda varolabilir? Her an mutlu olmak durumunun, "mutluluk" olgusunu ayımsayabileceğimiz bir kıyas tablosu olmadan sürmesi nasıl mümkün olabilir?

Cennet derken, unutmayalım ki Yeni Çağ'cılar arasında çokça sözü edilen "aydınlanma" düşüncesi de bu kapsama girer. Aydınlanmayı yolun sonundaki bir hedef olarak algıladığımızda, yolu yürüyor olmanın tek amacı hedefe ulaşmak, yani yolu bir daha yürümek zorunda olmamaktır. "Samsara" diye adlandırılan, sonsuz acıları içeren dünyevi yaşamdan sıyrılarak, bir daha bedenlenmemek üzere Karmik döngüden kurtulmayı hayal edenlerin,

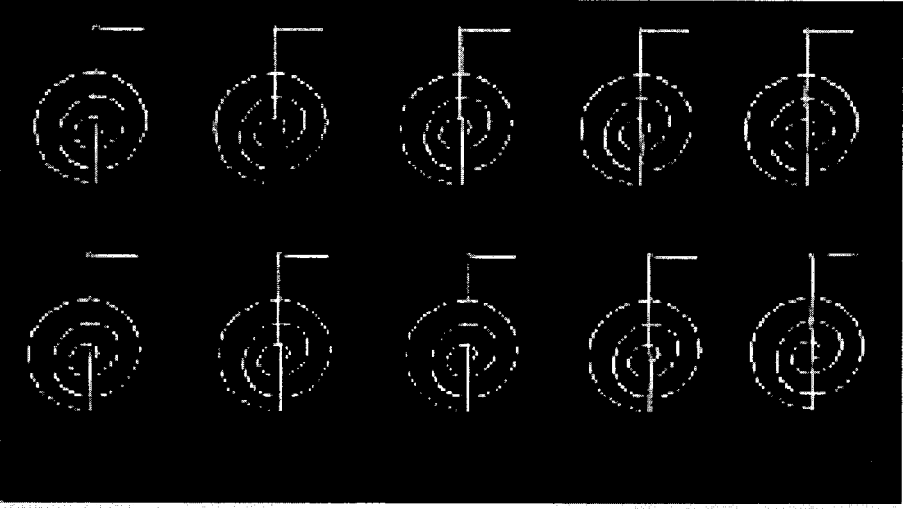
aslında cenneti umarak sabredenlerden pek farkı yoktur. Bu iki düşünce biçimi de bu anın gerçekliğini gözden kaçırmaktadır. Hedefi görmek amacıyla gözlerimizi zorlaya zorlaya, ayaklarımızın altındaki yeri unutup gitmişizdir.

Daha Reiki'nin nasıl uygulandığını anlatmaya başlamadan bile tüm bu konuları irdelememizin önemli bir çıkarı vardı: Yaşamla ilgili yanlışları, sahte beklentileri ortaya çıkarmak. Düşündük ki ancak bunu başarırız, Reiki'yi içimizde hakkıyla taşıyabilir, gerçek hedefe yönelebiliriz. Gerçek hedef ne midir? Özlem duyduğumuz yarının aslında şu anda yaşanmakta olan bugün olduğunun farkına varmak.

Yaşamı temsil eden yolun üzerinde iken gözlemlediğimiz her olgu ve bu olgulara karşılık verdiğimiz her tepki, yarattığımız geleceğimizin parçasıdır ve bizim eserimizdir. Gerçeğe yaklaşmak, yolun üzerinde atılan adımların (veya yol boyunca duraksamaların) ne derece bilinçli yapıldığına dayanır. Her yenilginin ve başarının göreceli olduğunu anlayarak, her hatanın düzeltilebileceği anın yaşamakta olduğumuz an olduğunu, başarılarımızın ise her an geçiciliğe gömülebileceğini duyumsamalıyız. Geçmişte yaşanmış hiçbir olay, değişmez ve sabit nitelikte değildir. Fiziksel olarak yitirilen bir şeyin suçlusunun biz olduğuna inanıyorsak, hemen şu an başlayacak olan gelecekte, bir başka olayda yitirilme tehlikesi geçiren başka bir şeyin kazanılmasını sağlamak için de fırsatımız olacaktır. Bu fırsat şimdi vardır, yarın da olacaktır, öbür gün de...

Fırsatlarımızı tam anlamıyla değerlendirdiğimizi hissettiğimiz anların derin mutluluğu, yolumuzun taşlarında gizlenen cennettir. Bazen kendimizi ne kadar aştığımızı anlayıp şaşırıp kalacağız, yüreğimiz kabarcak. Bundan büyük ödül olabilir mi? Hiç acı hissetmeyeceğimiz yapay bir cennette geçirecek günlerin özlemi, yerini yaşamak için ateşli bir arzuya bırakacak ve biz, bundan böyle hiçbir mücadelenin anlamsız veya sonuçsuz olduğunu düşünüp yılmayacağız.

Her insanın bu derece bilinçli ve sorumluluk sahibi olduğu, herkesin böylesine bir iyimserlik ve umut taşıdığı bir toplum hayal edelim; heyecanlanmamak elde değil. Onun için Reiki'yi içinizde uyandırdığınızda sizi, bizimle birlikte yaşam yolunu bilincin ışığında yürümeye davet ediyoruz. Türkiye'ye Reiki'nin hızla girdiğini gözlemlerken, umutsuzluk perdesi altında sıkışan onca insanın, en zorlu gibi görünen yolda en inanılması zor ilerlemeleri gerçekleştirebileceğini önceden gördük, bildik. Yaşam, yolun sonundaki bir ödül değil, yolun kendisini nasıl yürüdüğümüzden ibarettir. En başta bu ülkede yaşamının "kadere bağlı" yanlarına bakıp ezildiğimizi hissediyorsak, kaçmayı düşünmeden önce içimizdeki cevheri görelim. Bakalım, bizleri nereye kadar götürecektir.



II. Bölüm: Reiki'nin Nasıl Öğretildiğini ve Nasıl Kullanıldığını Anlatıyoruz



1. REİKİ NASIL ÖĞRENİLİR?

Reiki, onu almak isteyenlere, Batı'da bugün Reiki Master olarak anılan, Reiki 3 düzeyinde eğitim ve uyumlama almış öğretmenler tarafından aktarılır. Reiki'yi almak isteyen için en önemli şey niyettir. Bundan sonra, olayları akışına bırakarak bu dileğini kendisi açısından en uygun şekilde gerçekleştirecek olan kişiyi arar. Bulunan Reiki öğretmenin en önemli gereği, başka bir Reiki Master'ı tarafından bütün derecelere inisiye olmuş olmasıdır. İnisiyasyon ya da uyumlama olmadan Reiki aktarılamaz ve bu da Reiki'nin en değişmeyen kuralıdır.

Reiki dünyada belli bir yönetim biriminin kapsamı altında ve belli bir eğitim süresine bağlı olan bir "dal" olmadığı için, uyumlama yapan kişinin "standart sertifikalı" olması aranmaz. Bugün Reiki için verilen tüm belgeler, onu aktaran Master'ların kendi hazırladıkları onay belgeleridir. Bu belgelerin bir standartı olmayıp, yalnızca öğrencinin Reiki'ye inisiye olduğunu ve temel gereklerini öğrendiğini anlatır. Sertifika öğrenci için değil, onu hazırlayan öğretmen için bir gereksinim sayılabilir. Böylelikle, Master, Reiki'yi titiz bir şekilde, Reiki'nin ilkelerine uygun olarak aktardığını kendi kendine onaylamış olur.

Kendimiz için Master ararken, o kişinin Reiki 3 belgesi dışında, dikkat etmemiz gereken tek şey, o insandan nasıl bir enerji aldığımızdır. Bununla anlatmak istediğimiz şey, onun içinde yatan iyi veya kötü niyettir. "Reiki belgelerinin" doğruluğu saptanabiliyor olsaydı bile, Reiki'nin niteliği yüzünden anlamlı olmayacaklardı. Bu yüzden en önemlisi, bize Reiki'yi iletmeye gönüllü olan insanın bizim iyiliğimizi istiyor olmasıdır. Burada anlatılmak istenen, bencillikten uzak olmaktır ki, yetişkin bir insan biraz dikkatle bunu duyumsayabilir. Reiki'yi öğrenme sürecinde kaynak seçerken, iç sesimize kulak verelim. O, bizim en iyi rehberimizdir.

Reiki'nin Fiyatı Üzerine:

Reiki uyumlamasının bir bedeli yoktur ve olamaz. Reiki, gitmek isteyeceği yere, maddiyatla ilgili olanlar da dahil olmak üzere tüm engellere karşın ulaşacaktır. Öte yandan, bu, Reiki'nin bedelsiz öğrenildiği anlamına da gelmez. Reiki Master, bize kendi zamanından ayırmış, önceden de bize Reiki'yi nasıl öğreteceğini planlayarak ciddi bir çalışma yapmıştır. Bütün hizmetler gibi bunun da bir bedeli vardır. Reiki'nin uyumlamasının ne kadara verileceği ve ders fiyatlarının ne olması gerektiği konusundaki tartışmalar Batı'da yıllardır süregelmiştir. Bu konuda yine Batı'da varılan bazı sonuçlar da vardır ve bu sonuçlar oldukça mantıklıdır. Bedel öyle olmalıdır ki Reiki'yi öğreten ki-

şinin yaptığı tüm hazırlıkları ve öğrenciler için harcadığı saatlerin değerini karşılarsın. Böylelikle bir master, kendi çalışma hayatında (varsayıma göre, Master'ların çoğunluğu aslında başka mesleklerde çalışmaya devam etmektedirler) kendini nasıl bir değere layık görebilmişse ve bu süreç içerisinde ne kadar kapsamlı bir çalışma yapmışsa, ona göre bir fiyat talep etme hakkına sahip olmalıdır. Bu onu, Reiki dersi verdiği kişi ile borçlu/alacaklı durumunda bırakmayacak, bedeli de el yakacak mantıksız düzeylere çıkarmayacaktır.

Bu konuda söylenmesi gereken şey, Reiki derslerinin bedeli arttıkça, onun daha "iyi" olacağı diye bir gerçeğin sözkonusu olmadığıdır. Reiki her yerde ve her uyumlayanla aynıdır. Aradaki tek fark, ders veren kişinin anlattığı deneyim ve düşünceler ve o kişinin kendi iyi niyetidir. Mikao Usui gelenekindeki Reiki için bile ödenen karşılık, yerine göre Usui ve Hayashi tarafından, onu almak isteyen kişinin ödeme gücüne göre belirlenebilmiştir. Usui ve inisiyeleri, kişinin hiç ödeme gücünün olmadığı yerde, karşılık olarak hizmet veya olanaklar dahilinde başka bir bedel kabul etmiştir. Bununla birlikte, Mikao Usui'nin temel kurallarından biri, Reiki eğitiminin bedelsiz verilmemesinin daha doğru olduğudur. Bu kural, Reiki'nin karşılıksız aktarılması şeklindeki bir bağışın, alıcıyı enerjetik olarak borçlu durumda bırakacağı gibi, vereni de yıpratacağı inancına dayanır. Ayrıca bağış, Reiki'nin değerinin küçümsenmesi ve anlaşılması için yeterince çaba gösterilmemesi ile de sonuçlanabilmektedir. Reiki'yi alabilmek için kendi kaynaklarından (para yerine emek veya hizmet de olabilir) harcayan kişi, kendi iyileşmesi için yatırım yapıyor sayılır. Yatırımı yapmak istemeyen veya gönülsüzce kabul eden insan, Reiki alsa da ilk iyileşmeden kısa süre sonra eski haline hızla geri döner. İlginç bir konu da, kullanım değerini tam anlayamayanların daha yüksek fiyatlara yöneliyor olmalarıdır. Bu sonuç, fiyatın "karşılığını almak" anlamında, kişilerin kendi yönelimlerinin nedenleri üzerinde daha derinlemesine durmaları gerektiğinin göstergesidir. Anlatılan davranış tamamen bilinçüstü olduğu için de yadsınıyor olması kaçınılmazdır.

Reiki'nin fiyatı üzerine bu kadar çok konuştuğuktan sonra, bizlerin hatırlatması şu olacak: Reiki'nin öğretilmesi hizmeti de, tıpkı marka ürünler gibi algılanabilir. Ünü büyük olan bir hizmet veya ürünün abartılmış değeri, onu satın almak isteyen kişinin algıladığı gereksinim ile bağdaşıktır. Bu hizmet, Reiki derslerinde olduğu gibi, dünyanın her yerinde temel bir benzerlik içeriyorsa, bir insanın yıllık tüm birikimini vermeyi gerektirecek bir özelliğe normalde zaten sahip olamaz. Eğer Reiki dersleri için bu derece ağır bir bedel ödüyorsak, bunun altında yatan çok kişisel bir neden bulunduğunu ve bu nedeni anlayarak ondan öğreneceğimiz değerli şeyler olduğunu bilmeliyiz.

Son olarak aktarılacak bir ayrıntı ise, Reiki'nin üç düzeyinin, genel olarak yükselen bir yelpazede bedellendirildiğidir. Reiki eğitimi bir danışmanlık hizmeti olarak ele alınırsa, en yüksek düzeydeki danışmanlık bedeli, başlangıç düzeyine göre elbette farklı olacaktır. Reiki 1'in anlatımı Reiki 2'den daha basit, Reiki 2'nin anlatımı da Reiki 3'ten daha basit olacak, öğrenim

bedeli de buna göre artacaktır. Kısacası bu konuda da kararımızı araştırarak vermeliyiz. Reiki bizim mutluluğumuz için var olduğundan, her aşamasında içimizin rahat etmesi gerekir.

靈氣

75

2. GELENEKSEL VE GELENEKSEL OLMAYAN REIKİ

Reiki Master'ları olarak bizim öğrettiğimiz ve anlattığımız Reiki, temelde geleneksel Reiki'dir. Reiki'nin bilinen tarihine göre, Mikao Usui yoluyla tanımlanarak Hawayo Takata ile Batı'ya ulaşmış olan Reiki, basit bir öğretim şekli içerir. Geleneksel ekole göre, Reiki üç düzeye bölünür: Reiki 1, Reiki 2, ve Reiki 3. Reiki uygulanırken sadece bir yöntem kullanılır ve ondan öte bir şey öğretilmez. Uyumlamalar üç düzeydedir, üçüncü düzeyden öteye gitmez.

Hawayo Takata'nın pürist eğilimli olduğu yaşam öyküsünden bellidir. Reiki kendi kendine işleyecek kadar basittir ve onu daha güçlendirmek için herhangi bir yöntem gerekmez. Bundan farklı olarak bugün öğretilen Reiki çeşitleri de vardır; ama bunların uyguladığı ek yöntemler Reiki'nin üzerine onu öğretenler tarafından eklenmiş çeşitlemelerdir. Çeşitlemeler zararsız olsa da, Reiki'nin yaşamımızda kullanımı için gerekli değildir.

Ek bir yöntem kullanılmak istenirse, bunu engelleyen herhangi bir "kural" yoktur. Onun için içinizden bu geliyorsa, elbette onu da deneyin. Biz yine de size, ek süreçlerle Reiki'nin daha farklılaşmadığını hatırlatmak isteriz. "Daha fazla", mutlaka "daha iyi" anlamına gelmez; genellikle de yalnızca ek masraf getirir.

3. REİKİ'NİN TARİHİ

Bir zamanlar bütün insanogluna büyük bir armağan verilmiş. Bunu herkes anlamamış. Fakat anlayanlar için bu, hayranlık uyandırıcı bir şeymiş. İyileştirici güç olarak bilinen bu armağanla ilgili, Mısır'da, Tibet'te, Çin'de ve artık adı unutulmuş uygarlıklarda çağlar boyunca öyküler anlatılmış. Bazı insanlar, Reiki'den hiç var olmamışçasına, bir mitmiş gibi söz etmiş. İyileştirebilen insanlar hakkında birçok destan olmasına karşın, yüzyıllar içinde bunun gözle görülür bir kanıtı kalmamış. O nedenle bütün bunlar gerçekten oldu mu, olmadı mı bilemiyoruz.



Mikao Usui

Hawayo Takata'nın Anlatısına Göre Reiki'nin Tarihi

Dünyada şüphecilğin başladığı 19. yüzyılda, Japonya'da, Mikao Usui adında bir erkek çocuk dünyaya gelmiş. Bu insan daha sonra, hem öğretmen, hem filozof, hem de bir iyileştirici olarak tanınmış. Misyonerler tarafından büyütülmüş. Kyoto'daki Hristiyan çocuklar okulunda hem rahip, hem müdür olarak önemli bir mevkiye yükselmiş ve söylentiye göre Reiki'nin öyküsü burada başlamış.

Mikao Usui bir sabah çeşitli sınıflardan gelen büyük yaştaki öğrencilerle konuşurken, kendisine İncil'de söylenenlere tam olarak inanılıp inanılmaması gerektiği sorulmuş. Usui, "evet" yanıtını verdiğinde, öğrenciler, "o zaman Hz. İsa'nın şifa dağıtması

öyküsü de doğru ise, bunu bize açıklayın" demişler. Bunun açıklamasını kendinde bulamayan Usui, sorunun büyüklüğü karşısında çok etkilenmiş ve hemen okuldaki görevlerinden vazgeçerek Kyoto'dan ayrılmış ve sorunun yanıtını aramak üzere yola çıkmış.

Usui ilk olarak Amerika'ya giderek Chicago Üniversitesi'ne kaydolup özellikle mucizeler olmak üzere Hristiyan öğretilerini incelemiş. Burada bir yanıt bulamayınca, diğer dinleri incelemeye başlamış. Yedi yıl boyunca Amerika'da Budizm ile ilgili çalışmalar yaptıktan sonra, Budist sutralarını daha iyi incelemek için tekrar Kyoto'ya dönmeye karar vermiş. Kutsal şe-

hirde birçok tapınak ve manastıra gitmiş, birçok rahip ile konuşmuş. Herkes Buda'nın şifa gücü olduğu konusunda hemfikirmiş. Fakat Budistler özellikle ruhsal iyileşme ile ilgilendiklerinden, fiziksel şifa konusunda fazla bir şey söyleyememişler.

Usui işte bu sıralarda bir Budist rahip ile karşılaşmış. Rahip onu kendi manastırına davet edince, birkaç yıl da bu manastırda kalmış. Önce buradaki Japonca metinleri incelemiş. Aradığını bulamamış. Budizm Japonya'ya Çin'den getirildiği için çevirilerde bir şeylerin yitirilmiş olabileceğini düşünerek Çince okumayı öğrenmiş ve sutraları Çince okumuş. Bu metinlerin de Çince'ye Sanskrit dilinden çevirildiğini öğrenince bu kez Sanskrit dilini okumayı öğrenmiş ve aradığını en sonunda asıl metinlerde bulmuş.

Ne var ki öğrendiği bilgilerle ne yapacağını hâlâ bilmiyormuş. Buldukları henüz son yanıt olamayacağı için, yanıtı meditasyon yaparak aramaya karar vermiş. Kyoto'nun biraz uzağında bulunan kutsal Kurama dağına gidip 21 gün boyunca oruç tutup meditasyon yaparak aradığı yanıtı bulabileceğine karar vermiş. Yürüyerek dağa çıktığında, sorusuna bir yanıt almadan dönmemeye kararlıymış.

Dağda kendisi için yirmibir adet küçük taş toplamış. Her gün bittiğinde bir taşı atmış. Bu, son güne kadar devam etmiş. Son günün şafağından az önce, daha karanlık aydınlığa dönüşmeden, gökyüzünde büyük bir ışık görmüş. Işık çok büyük bir hızla kendisine geliyordu. Yaklaştıkça kendisine çarpacağı hissine kapıldığı için bir an oradan kaçmaya yeltenmiş, fakat aradığı yanıt için o kadar beklemiş olduğunu hatırlayıp kaçmamış ve ışığı kabul etmenin gerekli olduğunu hissetmiş. Işık ona vardığında ise kendini kaybetmiş.

Kendine geldiğinde, güneşe bakarak, birkaç saatin geçmiş olduğunu farketmiş. O süre boyunca neler olduğunu hatırlamış. Hatırladığı, parlak ışığın, gökkuşağının bütün renkleri ile inişi ve ona görünen bazı sembollermiş. Her bir sembol geldikçe, gözünün önünde biraz duruyor, oradan sanki içine, zihnine gelip yerleşiyor, ardından diğer bir sembol geliyordu. O şekilde bütün sembollerin anlamı ve kullanış biçimi bu ışıkla kendisine geçmişti. Deneyimlediği, gerçekte evrensel yaşam enerjisiymiş ve Usui onun adını Reiki koymuş.

Kyoto'ya dönme heyecanı içinde dağdan inerken aceleden ayağını çarpmış ve başparmağını yaralamış. Parmağını eliyle tutunca çok çabuk bir biçimde iyileştiğini görmüş. Bu, kendisine Reiki mucizesinin ilk kanıtı olmuş.

Çok acıkmış olduğu için, manastırdan dağa çıkıp oruç tutanlara hizmet veren yol üzerindeki küçük mutfaklardan birine girip yemek ısmarlamış. Aşçı ona böylesine uzun süren bir oruçtan sonra yenecek büyük bir yemeğin tehlikelerinden söz etmiş ama Usui beklemek istememiş. Çok büyük miktarda yemek yediği halde hiç rahatsızlık hissetmemiş. Bu da Reiki'nin ikinci mucizesiydi.

Yemeği kendisine getiren ve aşçının torunu olan genç kızın çok büyük bir diş iltihabı varmış ve yanağı şiş bir haldeymiş. Usui, kızın yanağına dokunur dokunmaz ağrı geçmiş ve şiş inmiş. Bu da üçüncü kanıtıdır.

Bu olaylardan sonra Kyoto'ya giden Usui, rahiplerin bulunduğu manastıra gitmiş. Orada herkes kendisini büyük bir mutlulukla karşılamış. Manastırda başrahibin romatizma yüzünden büyük bir acı ile kıvrandığını görmüş. Üzerine ellerini koyarak başrahibin acılarını dindirmiş.

Mikao Usui manastırdakilerin de yardımı ile Kyoto'daki yoksullara şifa dağıtmaya başlamış. Yoksul mahallelerde bir süre yaşamış. Bir süre sonra iyileştirdiği ve yaşamlarını değiştirdiği dilencilerin eski hayat tarzlarına yeniden döndüklerini üzüntü ile farketmiş. Kendisinin başarısız olduğunu düşünerek oradan ayrılmış. Bu insanları fiziksel olarak iyileştirdiğini, fakat ruhsal iyileşmelerinde onlara yararlı olamadığını anlamış. Ne yapılması gerektiğini öğrenmek için yeniden meditasyon yapmış. Bu meditasyon sonucunda Reiki'nin bilinen beş ilkesini geliştirmiş.

Usui, Reiki'yi karşılıksız vermenin, bu evrensel güce şükran duyulmamasına yol açtığını anlamış. Reiki'yi istemeyenlere ve karşılığını takdir etmeyenlere vermemeyi kararlaştırmış. Böylece Japonya'da dolaşarak Reiki'yi öğretmeye başlamış ve usta (Master) olmuş.

1920'lerde Mikao Usui, deniz subayı olan ve önemli bir aileden gelen Chujiro Hayashi ile tanışmış. Ona ustalık derecesini vermiş ve birlikte çalışmaya başlamışlar. Çok daha fazla sayıda insana ulaşabilecekleri bir yer olan Tokyo'da bir klinik açmışlar. Reiki burada saraya kadar girerek herkesin tanıdığı bir iyileştirme yöntemi olmuş.

İşte Hawayo Takata, bu kliniğe 1935'in sonbaharında gelmiş. O da Reiki'yi Tokyo'da Master olduktan sonra Hawaii'ye götürmüştü.

Kendi Anlatımıyla Hawayo Takata'nın Öyküsü

1900'de, Hawaii adalarından Kawai'de doğmuş. Ailesi Japonya'dan göçmen olarak 1800'lerin sonunda Hawaii'ye yerleşenlerdenmiş. Hawayo'nun babası, şeker kamışı tarlalarında çalışan bir işçiydi. Hawayo, babasının çalıştığı büyük arazi sahibinin muhasebecisi olan Saichi Takata ile mutlu bir evlilik yapmış. Bu evlilikten iki kızı olmuş.

34 yaşındayken kocası ölmüş. 1930-1935 yılları arasında ailesinin geçimini tek başına sağlamak zorunda kalmış. Çok yorulduğu için sağlık sorunları olmuş. Karın bölgesinde ameliyat gerektiren bir sorunu varmış ancak anesteziyi de o sırada olanaksız kılan ayrı bir sağlık sorunu olduğundan, ameliyat yapılamıyormuş.

Kız kardeşlerinden biri aniden ölünce Japonya'ya dönerek orada bulunan anne ve babasına acı haberi verme görevi ona düşmüştü. Takata orada altı ay

boyunca hem ailesini ziyaret etmiş hem de Tokyo'da kendi sağlık sorunlarına çözüm aramış. Ona gittiği hastanede mutlaka kilo alması gerektiği ve gereken ameliyatın ondan sonra yapılabileceği söylenmiş. Bedeninde tümör ve safra taşları varmış. Biraz kilo alıp üç ay sonra yeniden hastaneye gitmiş.

Tam ameliyat edileceği sırada, ameliyat masasında yatarken birden bir ses duymuş. Bu ses kendisine "bu ameliyat gerekli değil" diyormuş. Hemen gözlerini açıp kimin konuştuğunu görmek istemiş. Hiç kimse olmadığı gibi, aynı sesi iki kez daha duymuş. Ona, "peki ne yapmalıyım?" diye sormuş. "Başcerraha sor" yanıtını almış.

Takata hemen masadan kalkmış, hemşirelerin şaşkın bakışları arasında başcerraha gitmiş ve ameliyattan başka ne yapılabileceğini sormuş. Başcerrah birkaç saniye düşündükten sonra Tokyo'da ne kadar kalabileceğine bağlı olan başka bir seçenek olduğunu söylemiş. Takata iki yıl kalabileceğini belirtmiş. Doktor da hemen kendi kız kardeşini çağırarak Takata'yı özel tedavinin yapıldığı yere, yani Hayashi'nin kliniğine götürmesini istemiş.

Hayashi'nin, daha önce hastanedeki doktorların koyduğu teşhisi sadece ellerini kullanarak yapması Takata'yı çok şaşırtmış. Kendisini iyileştiren klinik çalışanlarının da ellerinde ısı hissetmiş. Ertesi gün bunu nasıl yaptığını Hayashi'ye sormaya karar vermiş. O sabah kimseye belli etmeden yatırılacağı masanın altına bakmış. Göremediği bir şey olup olmadığını anlamak için çevreyi karıştırmış. Olanları hiç de inanılır bulmuyormuş. Odada gizlenmiş herhangi bir alet bulamayınca, ellerden yayılan ısının, iyileştirmeyi yapan kişinin kimonosunun cebinde sakladığı bir ısıtıcıdan kaynaklanabileceğini düşünmüş.

Seans başladığı sıralarda hemen ellerini adamın kimonosunun ceplerine sokmuş. Şaşırان adam Takata'nın kuşkusunun nedenini duyunca gülmüş. Takata ise Hayashi'ye bu ısının elektrik olup olmadığını sormuş. Hayashi ona bunun elektrik değil, Reiki olduğunu söylemiş ve kısaca ona Reiki'yi açıklamış.

Hawayo Takata bütün bu olanlardan sonra, Reiki'ye büyük bir ilgi duymaya başlamış ancak Japonlar'ın kendi kültürlerinden İkebana, Karate ve Origami gibi birçok şeyi Batı'ya götürdükleri halde Reiki'yi vermek istemediklerini görmüş.

Bu arada Takata hızla iyileşmiş. Kendi doktoru da iyileştiğini onaylamış. Hawayo Takata bir gün kendi doktoruna Reiki'yi Hawaii'ye götürmeyi çok istediğini söylemiş. Doktoru da bunu özel bir durum kabul ederek Hayashi'ye kendi mührüyle gönderdiği bir mektup yazmış. Mektuptan etkilenen Hayashi, Takata'yı ayrıcalıklı kabul ederek Reiki'yi ona öğretmeye karar vermiş. Takata böylece uyumlamalarını Hayashi'nin kendisinden almış ve Reiki'yi nasıl kullanacağını da yine ondan öğrenmiş. Hayashi'lerin evlerinde aylarca kalan Takata, klinikte Reiki öğrenmeye başlamış.

Takata, öğrenimi sırasında kliniğe hep iyi giyimli ve yüksek sınıftan insanların geldiğini farketmiş. Bunların bir bölümü oldukça önemli unvanlara da sahipmiş. Bunun nedenini sorduğunda, Hayashi, "bunlar doktorlarla yetinmiyorlar. Sahip oldukları olanaklar doktor tedavisi görmelerine izin veriyor. En iyi doktorlara zaten gidiyorlar ama bundan fazlasını istiyorlar. Kendilerinde bir Reiki bilinci var. Diğerlerinde ise bu yok. Onun içindir ki diğer bütün insanlar hastalandıklarında yalnızca doktor ve hemşireleri görerek hastanelerde bedenlerinin onarıldığını düşünüyorlar. Oysa onlar ne kadar yoksul olurlarsa olsunlar, beni çağırsalar mutlaka giderim. Onlarsa zihinlerinde, benim hiç ilaç içermeyen tedavimin işe yarayabileceğini kabul etmiyorlar," yanıtını vermiş.

Takata, 1937 yazında Reiki eğitimini ve ikinci derecede Reiki uyumlamasını Hayashi'den alarak Hawaii'ye dönmüş. Kısa bir süre sonra Hayashi ve kızı, altı aylığına kalmak üzere Takata'nın ziyaretine gelmişler. Reiki'nin Hawaii'de tanınmasını ve kullanılmaya başlamasını isteyen Hayashi, 1938 Şubat'ında Takata'ya ustalık ve hocalık seviyesini (Master düzeyini) vermiş. Takata'yı Hawaii'deki yetkili kişi olarak tayin edip Japonya'ya geri dönmüş.

Hawayo Takata 1980 yılında öldüğünde, aralarında kendi torunu Phyllis Lei Furumoto da olmak üzere, yirmiiki kişiyi Reiki Master kılmış. Böylece onunla Reiki, Batı dünyasına açılmış.

Frank Arjava Petter'in Anlatısıyla Reiki Tarihi

Batı'da bilinen Reiki tarihinden farklı bir içerik taşıyan bir Reiki öyküsü de Reiki Master ve yazar Frank Arjava Petter'den gelmiştir. Japonya'da yaşayan Petter, Reiki ve Mikao Usui konusunda yazarlar arasında en çok araştırma yapmış olanıdır. "Reiki Fire" (Reiki Ateşi) adlı kitabında Petter, bulgularını fotoğraflarla destekleyerek açıklamıştır. Sanıyoruz ki, Reiki'nin ortaya çıkışı ve isim babası konusunda en gerçekçi bilgiler bu kitapta yansıtılmaktadır.

Birçok Reiki kitabı Usui'nin Hristiyan olduğunu söyler. Petter, araştırmalarında bunun doğru olduğunu kanıtlayacak hiçbir şey bulamamıştır. Hristiyanlık ve "Grand Master"lık (Büyük Usta) gibi unsurlar, Reiki'yi Amerika'ya tanıtırken Hawayo Takata'nın eklediği ayrıntılar olabilir. Amerika'da ilk yaygın etkisini gösteren Reiki, Bayan Takata ile 1930'larda Japonya'dan çıkmıştır. 1980'deki ölümünden önce Hawayo Takata, dünyada sadece beş yaşayan Reiki Grand Master'ının kaldığını, birinin de kendisi olduğunu söylemiştir. Takata'nın vefatı ile Batı'nın "Grand Master"ı, torunu Phyllis Lei Furumoto olmuş ve Reiki o yıllarda iki dala ayrılmıştır. Bu dallardan biri Bayan Furumoto'nun yönettiği "Reiki Alliance" (Reiki Ortaklığı) topluluğu, diğeri de Barbara Ray'in kurduğu "Radiance Technique" (Işıma Yöntemi) birliğidir. "Reiki Alliance" topluluğu daha sonra kendi içinde de bölünmüş ve "Independent Reiki Masters" (Bağımsız Reiki Master'ları) ve Osho Reiki'yi oluşturmuştur.

Japonya'da ise, Reiki'nin bilinen akımları iki tanedir. Bu akımları incelemek üzere yola çıkan Frank Arjava Petter, 1993 yılında Usui'nin bir akrabasına ulaşmış ve ondan şaşırtıcı bilgiler edinmiştir. Mikao Usui'nin torununun karısı olan bu akraba, Usui'nin öz kızının vasiyetinde, babasının adının evin içinde anılmasını istemediğini yazdığını ve bu yüzden konuşamayacağını söylemiş. Mikao Usui'nin Reiki'yi nasıl tanıttığını anlatan asıl öykü, Reiki'yi bundan 40 yıl önce Japonya'da Usui'nin ilk Master'larından birinden alan Bay Tsutomu Oishi tarafından Petter'e anlatılan öyküdür. Buna göre Reiki'nin tarihi bilinenden biraz farklıdır:

Mikao Usui 1865 yılında Japonya'nın güneyindeki Yago kasabasında doğmuş, evli ve iki çocuk babası bir kişiymiş. Ölümü, 1926 yılında yaşadığı bir inme ile olmuş. Mezarı Tokyo'nun, ana akım Budizm'ine ait olan Saihoji tapınağına yapılmış.

Mikao Usui bir zamanlar iş adamı iken, büyük bir başarısızlık onu borç içinde bırakmış. İş hayatında aradığını bulamayan Usui, ruhsal değerlerin arayışına, yaşamının bu dönüm noktasında başlamış. Daha önceden de meditasyon yaptığı bir yer olan Kurama dağına yine gitmiş ve orada bulunan akarsuyun yanında meditasyon yaparken bir gün kendisine bir "satori" (Japonca'da "aydınlanma" anlamına gelen bir sözcük. Aynı anda "anlık anlayış" anlamına da gelir) gelmiş.

Kurama dağındaki deneyiminden kısa bir süre sonra Reiki sözcüğüne isim babalığı yapan Mikao Usui, Reiki'nin ilk kuruluşu olan "Usui Reiki Ryoho Gakkei"yi¹ başlatmış. Usui hayattayken, onun başlattığı Reiki topluluklarının başında kendisi ve Bay Kozo Ogawa varmış. Ogawa, okul üniformaları satan, doğal olarak iyileştirmeye eğilimli bir kişi olarak Usui'nin bu konuda en çok güvendiği kişi olmuş. Mikao Usui ve Kozo Ogawa, Reiki'yi öğretirken inisiyasyon yapar, Reiki'yi açıklayan bir kitapçık dağıtır ve rahatsızlıkları anlatıp, iyileştirme yöntemlerini açıklarlarmış. Çalışmaları sırasında Reiki ile etkin duruma getirilmiş kristaller kullandıkları da olurmuş. Reiki toplantılarına katılanlar, geleneksel Japon oturuşuna geçip, ellerini göğüslerinin önünde "gaşo" veya "namaste" pozisyonunda tutarlarmış. Bugün hâlâ Reiki'ye başlarken, eller "namaste" selamı yaparak başlanır. Her toplantıda önce Reiki ilkeleri tekrarlanırmış. Usui, bu beş ilkeyi saygı ile andığı Meiji İmparatoru'ndan almış. Usui'nin kendi kurduğu Reiki topluluklarının yöneticileri sırasıyla şu kişiler olmuş: Bay Ushida, Bay Taketomi, Bay Watanabe, Bay Wanami, Bayan Koyama ve Bay Kondo (1998).

1940 yılında Japonya'da 40 adet Reiki okulu olduğu biliniyor. O zaman da bugün kullanılan sembollerin aynısı kullanılmaktaydı. Frank Arjava Petter'in kitabındaki çıkarımlara göre Chujiro Hayashi asla Japonya'da Reiki dalındaki en yetkili kişi olmamıştır. Petter'in söyleşilerinde Bay Ogawa, Bay Hayashi ve Bayan Takata'nın adlarını anımsayamamışlardır. Ne var ki yine

¹ Usui Reiki İyileştirme Yöntemi Topluluğu.

Petter'e göre, Reiki açısından bunların hiçbirisi önemli değildir ve üzerinde fazla durulmamalıdır. Yazar, Reiki'nin hiçbir ülkeye, gruba ya da bireye ait olamayacağını vurgulayarak belirtmiştir ve biz de bu düşünceye tüm kalbimizle katılıyoruz!

靈氣

83

4. REIKİ İLKELERİ

- Tüm çabanla gün boyunca hiddetin uyanışını gözle ve ardından gerçek nedenini bulmak için daha derinlere bak.
- Gün boyunca zihninde endişe ve huzursuzluğun uyanışını gözle ve kaynağına daha dikkatle bak.
- Günün her ânında bilinçli ol, yaşam armağanını takdir et.
- Kendin için doğru işi bul ve işini dürüstçe yap.
- Gün boyunca kendine ve diğer varlıklara iyi davran.

Bedenin ve zihnin, Reiki'nin gücü ile dönüşüm geçirecektir. Bilincin evrensel boyutuna yakın ol ve bu idealler uğruna her gün çalış.

İlkeler Üzerine Yorumumuz:

Geleneksel Reiki öğretimindeki beş ilkeye kıyasla, az da olsa uyarlanmış bir versiyon olan bu ilkeler, bizim buraya kadar işlediğimiz bütün konularla bağdaşmaktadır. Şimdi kısaca bunları irdeleyerek size bu kitapta anlatılanların oluşturduğu çerçeveyi göstereceğiz.

Enerji bedeni konusunda betimlediğimiz "negatif savunma" ve "pozitif yaklaşım" eylemleri, insanların bir etki karşısında verebileceği iki ana tepkiyi anlatır. Bir olay gerçekleştiğinde ya savunmaya geçeriz ya da "yaklaşım" yaparız. Savunma olumsuz, yaklaşım ise olumludur.

Bizim olumsuzla negatif, olumluya da pozitif adını vermemizin nedeni, konunun "sayısal" niteliğinden kaynaklanır. Tanrı'nın iradesinden söz etmiştik: Tanrı'nın iradesi kavramının içinde bütün evrimin (hem fiziksel hem de sosyal ve ruhsal evrim) temelini de oluşturan "Yüce Düzen" tanımı bulunur. Bizim kendi Yol'umuz, Yüce Düzen'den uzaklaştığı ölçüde, yaşamsal konumumuz "eksi", yani negatif, yaklaştığı ölçüde de "artı" yani pozitif olarak nitelendirilebilir.

İlk ve ikinci ilke, insanların negatif savunma kalıplarının genellemesidir. Hiddet, saldırı niteliğinde yapılan bütün aktif savunmaları, endişe de geri çekilme şeklinde gerçekleşen bütün pasif savunmaları temsil eder. Hiddet de, endişe de aynı kaynağın eserleridir: bu "korku"dur. Korkunun ardında ise inanmazlık yatar.

Eğer her şeyin bir anlamı olduğuna inanıyor ve Yüce Düzen'i duyumsayarak yaşıyorsak, korku duymayız. Yaşamın geçici niteliği ile birlikte, olası mutsuz sonların da yerini mutlu olaylara bırakabileceğini biliriz. Akışın sundukları bize yabancı değildir çünkü bu akışa biz de katkıda bulunuruz.

Yaratıcılığımızla yaptığımız katkılar ve bununla edindiğimiz doyum, dördüncü ve beşinci ilkelerin içinde saklıdır. Özellikle yaptığımız işte iyiysen ve yaptıklarımız bizi her anlamda doyuruyorsa, hayatın "yap-boz"u içindeki bir parça olarak tam yerimizi bulmuşuz demektir. Zaten o zaman dürüstlük konusunda bir öğüde gereksinim de kalmaz.

Farkındalık ve bunun getirdiği bilinci de anlattık. Bilinç iyi/kötü ayrımını doğal olarak görmemizi sağlayacağı için olaylar karşısında doğru kararları vermek zor olmayacaktır. Doğru olduğunu içimizde hissettiğimiz kararların yaratıcısı olduğumuzda kaçınılmaz bir şekilde mutluluğu deneyimleriz. Mutluluk "takdir" ya da "şükran" kavramının ta kendisidir. Bu da üçüncü ilkeyi oluşturur.

Kendi yaptığımız bir şeyin sonucunda mutlu olabiliyorsak, yaratıcımıza şükranımızı ifade etmiş oluruz. Bir günün sonunda yaşadığı ve yaşattıkları ile tatmin olmuş bir insanın mutluluğu, "Tanrım çok şükür" tümcesinin ifadesinden daha büyük bir takdirdir.

靈氣

5. REİKİ'NİN ÜÇ DÜZEYİ

Reiki Batı'ya gelirken üç düzey halinde gelmiştir. Bugün geleneksel Reiki'nin uygulanışı her yerde aynı ve çok basittir.

Reiki 1:

Reiki uygulamak isteyen kişi, Reiki Master tarafından uyumlama alır. Reiki'yi artık birinci düzeyde uygulamaya hazırdır. Niyetlendiği anda, ellerini koyar koymaz Reiki'ye kanal olur. Reiki 1, eller (bazen de ayaklar) ile temasla yapılır. Teması tercih etmeyenler ellerini bedenden biraz uzakta tutarak Reiki yapabilir. Reiki 1 alan kişi veya objenin, Reiki verenin yanında olması gerekmektedir.

Reiki 2:

Reiki uygulayıcısı Reiki Master tarafından ikinci düzey uyumlama alır. Master, kendi bildiği ikinci düzey Reiki sembollerini ve sembollerin isimlerini uygulayıcıya öğretir. Uygulayıcı artık dilerse Reiki yaparken, uzaktaki kişilere, objelere veya soyut konulara yönelebilir. Bu düzeyde Karmik çalışma yapmak da mümkündür.

Reiki 3:

Reiki Master Reiki uyumlamasını yapar ve uygulayıcıya uyumlama yöntemini ve Master sembollerini öğretir. Bu düzeyde kişi Reiki öğretebilir ve uyumlama yapabilir. "Master" olur. Reiki 3 düzeyini seçip uygulayanlar genellikle Reiki'yi bir yaşam misyonu olarak görürler ve artık hayatlarını buna göre uyarlarlar. Reiki 3 düzeyinin kişisel amacı da Karmik ödevlerin anımsanması ve özveri ile uygulanmasıdır.

Reiki bu üç düzeyden öteye gitmez. Teorik olarak bunun üzerindeki herhangi bir çalışma zaten enkarnasyon esnasında gerçekleşmez. Reiki'nin yayılma amacı yoktur. Onun için de Reiki 3 düzeyinde bunu zorlayarak yayma amacını güden bir kişi kendisi için sorunlu Karma yaratmaktan öteye gidemez. Reiki teklif edilir, alınmazsa da ısrar edilmez.

6. UYUMLAMA (İNİSİYASYON)

Reiki'nin diğer Ki uygulamalarından en önemli farkının uyumlamasında yattığını anlatmıştık. Uyumlama veya inisiyasyon, Batı'da "attunement" yani akort etme diye bilinir. Yine Batı'daki en ilginç benzetmelerden birine göre, uyumlama aslında bir televizyonunun ayarını yapmaya benzer. Televizyon aygıtı Reiki almak isteyen kişi, Reiki Master da televizyon ayarı yapan uzmanın çırağıdır. Çırak alet kutusunu tutar, uzman görünmeyen güç olarak televizyona ek bir kanal alma yeteneği kazandırır ve oradan ayrılır. Artık televizyon aygıtı olarak bizim, dilediğimizde açıp izleyebileceğimiz ek bir kanalımız vardır. Çırak, yani Master, işlemi defalarca izlemiş olsa da ustanın ne yaptığını bilemez ama yardımcı (uyumlayıcı) olarak orada bulunmak zorundadır. Çırağın asıl görevi, o kanalda hangi programların izlenebileceğini ve uzaktan kumandanın nasıl kullanılmasının gerektiğini anlatmaktır.

Görüldüğü gibi, Batı'da yazılmış kaynakların hemen hemen hepsinde, Reiki Master'ının üstün bir işlevi olmadığı ve asla olamayacağı anlatılmıştır. Reiki'ye adını veren Usui bile saygıyla anılsa da, asla yüceltilmez. Reiki Master'ının uyumlama sürecinde kendi özelliğinden kaynaklanan bir önem taşıdığını belirtmek Reiki'nin hiç anlaşılmadığını gösterir. Reiki rehberli ve bilinçli olduğu için, kendi yolunu bulur ve sabit bir tanıma veya kişiye bağlı kalmaz.

Akort etmek düşüncesinin altında yatan ise olayın açıklanamaz gizemini ortaya koyma çabasıdır. Düşüncenin içinde şu varsayım da bulunur: İnsan aurası (enerjetik bedeni) daha bilinçli olarak yaşamdan yararlanabilmek için "dürtülmeye" gerek duyar. Bu gerek de Reiki almak isteyen kişinin çözüm arayışından kaynaklanır. Çözüm arayışı pozitif bir bakış açısı olup değişim sürecini ateşlemeye hazır olduğumuzu gösterir. Reiki uyumlaması işte bu ateşlemeyi yapar. Uyumlamadan sonra, değişim sürecine kalbimizi açmış oluruz. Amacımız iyileşmek, iyileştirmeye katkıda bulunmaktır. Bu amaç belli edildiği andan itibaren Reiki'nin anlatılan ünlü "ateş"i içimize düşer.

Reiki uyumlaması, yaşamlarımızın gerisinde ve ötesinde yatan amacın iyileşme olduğunu hatırlatmaktır. Reiki Master'ının niyetimizi üst bilincimize belirtmesi ile (inisiyasyonun bir parçası) sanki o ana kadar kullanmadığımız âtil bir yanımız devreye girer. Uyumlama bazı insanlarda öylesine güçlü etki yapar ki, fiziksel olarak bile hissedilebilir.

Uyumlama yapılmadan önce, Reiki alacak olan (ve elbette Reiki'ye uyumlayan) kişinin alkollü olmaması gerekir. Bundan başka gerekli bir özellik belirtmemiştir. Bu gereğin nedeni de tam olarak açıklanmamıştır ama büyük olasılıkla alkol gibi kimyasal maddelerin insan aurasında enerjetik iz bırakması ile ilgilidir. Amaç, olabildiğince rahat ve dingin olmaktır.

Uyumlama genellikle tek kişi ile gerçekleşir ve bir-iki dakikadan fazla sürmez. Master ellerini Reiki öğrencisinin başına, omuzlarına, ellerine, bazen de ayaklarının üzerine değdirir. Uyumlamayı yapan için çok basit ve hızlı bir meditasyon tekniği söz konusudur ve bu süre içerisinde Reiki'ye uyumlanacak olan kişi, genellikle oturur ve gözleri kapalı olarak bekler. Reiki sembolleri Master tarafından öğrencinin ellerine parmak ile çizilir. Burada parmak ile çizirken eli avuca değdirip değdirmemek önemli değildir ve Master'ın seçimidir.

Bir anlamda törensel bir olay da olan uyumlama, günümüzde Reiki'nin uygulandığı her yerde hemen hemen aynı şekilde gerçekleştirilir. Uyumlama yöntemi bilindiği kadarıyla Takata'nın Reiki'yi Batı'ya tanıttasından beri hep benzer şekilde süregelmiştir.

7. REİKİ 1: REİKİ'YE BAŞLIYORUZ

Reiki Master (Öğretmen) Arayışı

Yaşamınızda gelişen olaylar, Reiki ile tanışmanıza neden oldu ve Reiki'yi almak istediğinizi düşünüyorsunuz. Sorarak Reiki 3 olan birini de buldunuz. Reiki'ye başlamadan size önerimiz, önce bu kişi ile tanışmanız. Yüzyüze görüşmek olanaksız olsa bile, Reiki derslerinizi almaya başlamadan önce, Reiki öğretmeni ile en azından telefonda veya yazışarak tanışmanız sizi bu deneyime daha iyi hazırlayacaktır.

İnsanlar başkaları ile ilgili izlenimlerini gerçekte enerjetik olarak alırlar. Eğer Reiki öğretmeninizi size uygun biriyse, bunu onun enerjisini kendinizinkiyile karşılaştırarak anlayacaksınız. Bizim bu satırlarda enerjetik tanışma olarak anlattığımız olgu, normal tanımlarda yalnızca, tanışınca o kişiden hoşlanma duygumuz ile ilgilidir. Her ne kadar Reiki uyumlamasını kimin yaptığı önemli değilse de, Reiki'yi öğreten kişinin sizin beklentilerinize ters düşmemesi çok önemlidir. Eğer öğretmeninizden herhangi bir nedenle rahatsız oluyorsanız, başka birini arayın. Reiki'ye girişte kendinizi iyi hissetmeniz her şeyden daha önemlidir.

Öğretmeninizi seçtikten sonra, ona soru sormaktan çekinmemelisiniz. Bilmek istediklerinizi önceden konuşabilir, derslerden neler beklediğinizi ona anlatabilirsiniz. En ideal durum ise, Reiki ile yeni çalışmaya başlayacak olan kişinin bu konu ile ilgili bir ön araştırma yapmış olmasıdır. Reiki'den ne umduğunuzu bilerek başlarsanız, elde edeceğiniz yarar artar. Size yeterli bilgi vermediğini düşündüğünüz bir kişiye bunu açıkça söyleyebilirsiniz. Reiki öğretmenleri bugün Türkiye'de eskisinden daha fazla sayıda bulunmaktadır. Siz istediğinizde seçenekler karşınıza mutlaka kendiliğinden çıkacaktır. İsteğinize ses vermeniz yeterlidir, Reiki genellikle insanların kendi başına bulur. Nasıl öğreneceğiniz seçimini ise size bırakacaktır.

Reiki öğreneceğiniz Master'ın seçiminde kendinize güvenin. Aurik algılama konusunda anlatacağımız üzere, hepimizin aslında altıncı hissi vardır. Bir başkasından bize gelebilecek yarar veya zararı altıncı hissimizle de rahatlıkla daha ilk dakikalarda algılayabiliriz. Kişisel izlenimlerinize güvenerseniz, sizin için en iyi olanı bulacağınızdan kuşkunuz olmasın.

Reiki öğretmeninizi bulduğunuzda, ondan kendisini tanıtmasını isteyin. Reiki'ye kendisinin nasıl ve niçin başladığı sizin için de önem taşıyacaktır. Daha önce de söz ettiğimiz gibi, Reiki bir meslek değildir. Sadece Reiki yaparak yaşamsal gelişme beklemek bizce insanı yanılgılara sürükler. Reiki öğretmenin olabildiğince yaşamın içinde (hatta sizin yaşadığınız toplumsal

yaşamın içinde) olması sizin yararınıza olacaktır. Bundan anlatmak istediğimiz, başka bir toplumun veya farklı bir kültürün üyesi olan bir öğretmenin, benzer koşulları kendisi de yaşamıyorsa, sizin yaşam sürecinizdeki sorunları anlamakta zorluk çekeceğidir. Bu bağlamda, Türkiye bizce Reiki öğreten kişilerin kendini yetiştirmesi için ideal ortamdır. Nedeni ise, bu ülkede yaşamın öngörülmezliğinin ve riskinin yüksek, toplumun da olabildiğince kozmopolit olmasıdır. Bunca farklı unsurun birarada bu kadar az çelişkiyle yaşayabildiği kalabalık bir ülkede, bir Reiki 3'ün bakış açısından, ilerleme (veya başarısız olma) potansiyeli daha büyüktür.

Reiki Derslerinden Ne Bekleyebiliriz?

Reiki 1 düzeyine girişinize hazır olduğunuzda, en az bir, çoğunlukla da en fazla iki günlük dersiniz için birlikte bir tarih saptayacaksınız. Bu tarihte derse başlamak üzere gittiğinizde, yaklaşıma göre farklı sayıda kişinin katıldığı bir ortama girersiniz. Reiki öğreten kişiye bağlı olarak, öğrenenlerin sayısı bir kişiden, onlarca kişiye kadar değişebilir. Yine, bizim düşüncemize göre, sayı ne kadar fazla olursa, Reiki'nin getireceği değişiklikleri anlamanız o kadar zorlaşacaktır. Eğer kendi ilgi alanlarınızdan ötürü Reiki konusuyla çok tanışık değilseniz, küçük gruplar halinde Reiki öğrenmeyi tercih edin. Bu size, düşünce alışverişi yapmak ve ilerlemenizi anlamak için daha çok fırsat verecektir.

Uyumlama / İnisiyasyon

Reiki Master genellikle Reiki konusunda ilk anlatımlarını yaptıktan sonra uyumlamaya geçer ve aynı gün inisiyasyonunuz yapılır. Uyumlama sırasında Reiki Master, ayakkabılarınız lastik tabanlı ise çıkarmanızı isteyebilir. Bunun bir nedeni uyumlama sırasında bedenin doğal elektrigini boşaltabilmesi için "topraklama"nın yararlı olmasıdır. İkinci nedeni de inisiyasyon sırasında bazı Reiki Master'larının avuç içi çakralarının yanısıra ayaklara da sembol uygulamasıdır. Ayaklarda da çakralar bulunduğundan, ayakları kullanarak Reiki yapmak mümkündür. Uyumlama birkaç dakikadan fazla sürmeyecek ve büyük olasılıkla siz sandalyede otururken yapılacaktır. Oturma pozisyonu taç çakrasına erişim kolaylığı nedeniyle tercih edilir. Öte yandan yatan birine (örneğin hastalara) uyumlama yapmak da aynı şekilde gerçekleşir, burada duruşun bir önemi yoktur.

Uyumlama sırasında Master başınıza, omuzlarınıza, ellerinize ve ayaklarınıza hafifçe dokunabilir. Bu, sembollerin törensel çizimi için gereklidir. Nefesin kullanıldığı bölümde ise Master, nefesiyle kişisel katılımı bulundur ve yine büyük ölçüde sembolizm taşıyan "uyumlama" gerçekleşir. Reiki uyumlamasının batıl inançlarla ilgisi yoktur ve sadece sizin, içinizdeki sınırsız pınarın kaynağı ile olan bağlantınızı uyandırmayı amaçlar. Bu uyanış ile

birlikte siz, Reiki yapan ve sınırsız Ki kaynağına katılan bir insan olarak yaşama devam edersiniz. Reiki'de esas amaç verici olmak değil, alıcılığın sınırlarını yıkmaktır.

Reiki Akışını Algılamak

Birçok insan Reiki uyumlamasından kısa bir süre sonra Reiki akışını algılamaya başlar. Çok hafiften çok belirgine kadar değişen bu algılayışlar, Reiki alanlar tarafından başın üstünde ve/veya avuçlarda karıncalanma, ısınma, kaşınma benzeri hislerle anlatılır. Enerji algılayışınız tensel olarak güçlü ise Reiki'yi bu şekilde algılama olasılığınız çok yüksektir. Ne var ki her insan aynı şekilde algılamaz. Bu nedenle çok belirgin bir duyu beklentisi içinde olmanız sizi hayal kırıklığına uğratabilir. Reiki, "süptil" algılama ile değerlendirilmelidir. Enerjetik beden ve yansımalarını, yalnızca fiziksel duyularınızla algılamayı ummanız yanlış olur.

靈
氣

91

Niyetlenme

Her Reiki seansını başlatan işaret, içinizden Reiki yapmaya başlamak için geçirdiğiniz bir "niyet"tir. Reiki yapıyor olduğunuz anları, diğer anlardan ayıran işaret budur. İçinizden (veya dilerseniz sesli olarak) Reiki yapmaya başlamak üzere olduğunuzu onaylayın. Bu, Reiki'nin akmaya başlaması için gereken sinyaldir. Bizler, "kalbimi ve ruhumu Reiki'ye açıyor ve teşekkür ediyorum" şeklinde bir tümceyi, başlama işaretimiz olarak kullanmayı yeğliyoruz. Siz de bunu veya bunun benzeri bir tümceyi seçip, başlarken hep aynı şekilde tekrarlayarak açılış yapma alışkanlığınızı kazanabilirsiniz. Reiki kaynakları, niyetlenmenin nasıl olması gerektiğini belirtmez. Bunun uzun ve törensel bir şey olması gerekmediği zaten bellidir. Bunun dışında, Bayan Takata gibi "eller konur, Reiki başlar, eller kalkar Reiki durur" gibi oldukça sıradan ve basit bir tümce de kullanabilirsiniz. Sadece "Reiki" sözcüğünü kullanmak bile yeterlidir.

Niyetlenmemiş olsanız da Reiki birçok durumda kendiliğinden devreye girer. Bunu kanıtlamak için vermeyi en çok sevdiğimiz örnek, emziren annenin örneğidir. Bebek ağlamaya başlar başlamaz, anneden istem dışı bir şekilde nasıl süt akmaya başlıyorsa, Reiki'ye gereksinim duyan bir ortama girdiğimizde, bizim bilincimiz dışında Reiki de kendiliğinden devreye girecektir. Böyle durumlarda avuçlarınızı yönlendirmeniz yeterlidir. Ne zaman bırakacağınızı Reiki size zaten hissettirir.

Reiki uygulamasını bitirmek için özel bir söz veya düşünce gerekmez. Eğer isterseniz, teşekkür ederek Reiki seansınızı kapatabilirsiniz. Reiki 2 düzeyinden itibaren ise, seansı birinci sembol ile bitirebilirsiniz.

Uygulama

Reiki 1 uyumlaması tamamlandığında, küçük gruplar halinde Reiki çalışmasına geçilir. Reiki 1 el teması ile yapıldığı için ya bedene dokunarak ya da bedeninin birkaç santimetre üzerinden ellerinizi tutarak Reiki uygulaması yaparsınız. El temasının olup olmayacağı, Reiki'yi alan kişinin seçimidir. Eğer istemiyor veya herhangi bir nedenle rahatsız oluyorsa, Reiki'nin eller havada, bedeninin biraz üzerinde, eterik bedeninin içinde kalarak uygulanması doğru olur. Reiki uygulanacak kişi siz olacaksanız, mutlaka tercihinizi önceden belirtin. Unutmayın ki, Reiki'de en önemli şey rahatsız olmamanızdır. Reiki Master da isteklerinizi sizinle konuşacak düzeyde deneyim sahibidir.

Reiki uygulamasında, bu kitapta gösterilen yedi ana pozisyon (çakra el pozisyonları) kapsanır². Bir kişinin başında, o kişiyi sıkmamak üzere ortalama 6 kişiyi aşmayan bir grup çalışabilir. Kendisine Reiki uygulanacak olan kişi oturabilir ya da Reiki masasında yatar. Reiki masası, genellikle sade, tek kişiye göre yapılmış sağlam bir masadır. Reiki Master, çoğunlukla yatan kişinin rahatı için, onu örtecek hafif bir battaniye kullanır. Reiki alacak olan kişi, elbette ki bu masaya sadece ayakkabılarını çıkararak yatar. Reiki'de asla giysi çıkarmak gereği söz konusu değildir, bu konuda kuşkusu olanlar için yazıyoruz: Giyimli olmanız Reiki almanıza hiçbir şekilde engel değildir. Ancak kişisel rahatınız için, ayakkabı, kalın tokalı kemer, kalın takılar ve saatlerin çıkarılması istenebilir. Bunun dışında ister palto ile Reiki alın, ister sapka ile; Reiki'nin etkisi azalmaz!

Reiki size uygulandıktan sonra yer değiştirir, bu kez de uygulayıcılardan birini masaya alarak ona Reiki yaparsınız. Her kişi için en az 20 dakika süre verilir ve dersiniz biter. Reiki 1 düzeyini uygulamak üzere kendi yaşamınıza dönersiniz.

Reiki Elleri

Reiki uygularken ellerinizi kasmadan, rahat tutun. Reiki yaparken yoruluyorsanız, kendinizi kısıyorsunuz demektir. Bedeniniz **dik** ve rahat, kollarınız da gevşek olsun. Ellerinizi bilekten yorulmayacak **şekilde** pozisyon almalı ve el parmaklarınız kapalı olmalıdır. Reiki **ellerinin "çorap giymiş el" pozisyonunda**, parmaklar bitişik, araları açık **olmadığı şekilde** olduğu söylenir. Parmakların kapalı olmasının amacı, ellerinizin algılamasını arttırmaktır. Bu arada rahat nefes almayı da unutmayın. Nefesinizi farkında olmadan tutuyorsanız çabucak yorulursunuz.

Reiki yaparken bizim tercihimiz sessiz ve huzurlu bir ortamda olmaktır. Bu şekilde dikkatimizi odaklayabilir ve kendi enerjimizi daha iyi algılayabiliriz. Öte yandan kalabalık ve gürültülü bir ortamda olmak, Reiki yapmaya

² Çakralar ile ilgili el pozisyonları, bu bölümün sonunda bulunan RESİMLER kısmında gösterilmektedir.

kesinlikle engel değildir. Bugün Reiki uygulayan insanlar olarak biz, kendi aramızda konuşurken, televizyon izlerken, sinemada, arabada veya ellerimizin boş olduğu her yerde Reiki yapmayı sürdürürüz. Başkaları arasındayken rahatsız edilmedikçe, Reiki her yerde rahatlıkla uygulanabilir.

Reiki'nin "Enerji Dalgaları"

Reiki yapmaya niyetlenip başladığınızda, hemen ya da dakikalarla ifade edilebilecek kadar kısa bir süre içinde, Reiki "tutmaya" başlar. Bu "tutma" olarak nitelediğimiz olgu, avuçlarınızdaki "hızlanma" benzeri bir duygudur. Reiki, alan kişi tarafından kabul edilmeye başladığı anda bu hafif çekimi, sıcaklığa benzeyen bir akış ile hissedersiniz. Genellikle başladığınızdan 3 dakika sonra hissedilen tutma duygusu, Reiki akışı o çakra pozisyonunda tamamlanınca azalır ve durur. Eğer başka bir pozisyona geçmez, o pozisyonda Reiki yapmaya devam ederseniz, Reiki "dalgası" yeniden başlayarak böyle sürecektir. Bir çeşit uzun nefes alışverişi gibi, Reiki akmaya başlar, yükselir ve düşüşe geçer. Eğer süptil algılamanız yüksekse, akışın "enerjetik dalgalarını" izleyerek Reiki yapma sürelerini saptayabilirsiniz. Akışı algılamıyorsanız, her pozisyonda en az üç, en çok yirmi dakikalık sürelerinize bağlı kalarak Reiki yapabilirsiniz.

Hatırlatmak isteriz ki, süptil enerjileri duyumsama çok kişisel bir şeydir. Dolayısıyla kendinizi gereksiz beklentiler içinde yitirmemeye dikkat edin. Algılayabildiğiniz kadarı da size Reiki'nin alıcı tarafından nasıl alındığını gösteren ipuçlarıdır. Bu bilgileri o kişiye sorarak da öğrenebilirsiniz. Reiki alan kişinin sizi yönlendirmesinde sakınca olmadığı gibi, karşılıklı iletişim size ancak yarar sağlayabilir.

靈氣

93

Reiki'yi Eve Götürüyoruz

Reiki 1 düzeyine yeni gelenler için güncel yaşamları içinde önerilen uygulamaları aşağıdaki gibi sıralayabiliriz:

1- Kendi bedeninize Reiki yapmak:

Reiki 1 aldıktan sonra, her gün el koyarak kendinize en az 20 dakika Reiki yapmanız yararlıdır. Her ana pozisyonda en az 3 dakikalık süreler gereklidir. En iyi yaklaşım, Reiki'yi her gün en sakin olduğunuz yarım saat içinde, mümkünse de hep aynı saatlerde yapmaktır. Reiki'nin rutin uygulaması, beden egzersizleri gibi ele alınmalıdır. Spor yaparken nasıl ki en çok yararı hep aynı günlerde ve saatlerde aksatmadan yapınca elde edebiliyorsa, Reiki uygulaması da bunun gibi ele alınmalıdır. Reiki en iyi sonuçlarını, disiplinli bir şekilde beden eğitimi yaparcasına, belli bir düzene bağlı olarak uygulandığında verir.

Düzenliliğin yararını tahmin etmek zor değildir. Fiziksel beden gibi, enerjetik beden de bir ritmi olduğundan, beden bu ritm içerisinde beslenip, dinlendirilir ve çalıştırılırsa, sağlığa giden yol daha kolay olacaktır.

Reiki'yi kendinize yaparken, taç çakrasından başlayarak, her ana çakra pozisyonunda en az 3'er dakika ellerinizi tutun. Bunu yaparken oturuyor veya yatıyor olmak, hem rahat etmeniz hem de enerjinin rahat akması için daha iyidir.

2- Başka birine Reiki yapmak:

Reiki 1 uygulamalarına başlayınca, başkalarına da yardımcı olma olanakları karşınıza çıkacaktır.

a) İnsanlara: Yakınlarınıza Reiki yaparak bu konudaki deneyiminizi artırabilirsiniz. Herhangi bir rahatsızlığı olan ailenizden kişilere veya arkadaşlarınıza Reiki önerin. Kabul ederlerse, onlara kısa sürelerle Reiki yapın. Birine Reiki yapmadan önce tek yapmanız gereken şey izin almaktır. İstemeyen kişiye Reiki vermeniz uygun olmaz. Reiki yaptıktan sonra da "nasıldı?" gibi sorular sormaktan sakının. Bırakın insanlar kendileri size açılsınlar. Yorum yapmamaya özen gösterin.

b) Hayvanlara: Hayvanlar her zaman Reiki'nin değerini bilirler. Eğer evinizde hayvan besliyor veya evcil bir hayvanla ilgileniyorsanız, onlara da insana Reiki yapar gibi Reiki yapabilirsiniz. Hayvanlarda baştan itibaren çakralar hemen hemen aynıdır ve kendinize yaptığınızda olduğu gibi onlar da Reiki'ye olumlu yanıt verirler. Bu şekilde bir uygulama pratik değilse, hayvanın herhangi bir yerine elinizi koyup Reiki yapabilirsiniz. Balık gibi akvaryum hayvanlarına ise akvaryum camını tutarak Reiki yapmayı deneyin. Reiki cama, suya ve suyun içindeki her şeye etki edecektir. Hayvanlar yüksek algılama gücüne sahip oldukları için sizi daha kolay yönlendirebilir, sizden nerelerine Reiki yapmanızı istediklerini ve onlara yeterli gelen süreyi belirtebilirler.

c) Bitkilere: Bitkilerin kendine tam dokunmadan, eterik beden içinde Reiki yapabileceğiniz gibi, saksılarından topraklarına veya sulamadan önce sulama sularına da Reiki yapabilirsiniz. Bitkiler Reiki'ye en güzel yanıt veren canlılar arasındadır.

3- Tükettiğiniz yiyecek ve içeceklere, alıyorsanız ilaçlara Reiki yapmak:

Doğrudan bedene yapamayacak durumdaysanız veya Reiki 1 düzeyinde olup, uzaktaki birine Reiki yapmak istiyorsanız, bunun en pratik yolu yiyecek veya içeceklere Reiki "depolayıp", alıcının bunları kısa süre içinde tüketmesini sağlamaktır. Reiki depoladığınız yiyecek ve içecekleri metal olmayan bir kapta saklayın ve 24 saat içinde tüketilmesini önerin.

Dilerseniz, yemek hazırlarken ellerinizi sürdürdüğünüz her malzemeye de bir yandan Reiki verebilir, ailenizi veya konuklarınızı "Reiki"li yemeklerle ağırlayabilirsiniz. Deneyin.

4- Eşyalara koruma amaçlı Reiki yapmak:

Özellikle otomobilleriniz için düşünerek koyduğumuz bu bölüm, eşyaların da Reiki alabileceğini size hatırlatmak içindir. Ki'nin olmadığı bir yer veya bir şey olmadığını düşünürseniz, eşyaların da enerjilerinin düzenlenmeye gereksinim duyması olağan karşılanmalıdır. Otomobiliniz her gün kullandığınız bir araç olduğundan, sizin ve yolların stresini üzerinde biriktirir ve "olumsuz enerji alışkanlığı" taşıyabilir. Kaza yapma olasılığını azaltmak amacıyla, her otomobilinize bindiğinizde, Reiki yaparak ellerinizi direksiyona koyun ve Reiki akışını sürdürerek arabanızı kullanın. Bir süre sonra alışkanlık edinirseniz, ne kadar daha kolay park yeri bulduğunuza şaşacaksınız!

Ev veya giyim eşyaları ise, tıpkı Feng Shui'de anlatıldığı üzere, onları devamlı kullanan insanların enerjilerini taşırlar. Oumsuz enerjiyi gidermek amacıyla Reiki yaparsanız, sizin için önem taşıyan eşyalarınızı arındırmış, böylelikle de korumuş olursunuz. Bu konudaki en güzel örnek, küçük çocukların yataklarında sarılıp uyumayı sevdikleri oyuncaklarına Reiki yapmaktır. Oyunağa Reiki yapılırken çocuk bu rahatlatıcı enerjiyi hissedecek ve kendi de bundan yararlanacaktır.

Sık sık kaybettiğiniz eşyalar için Reiki yapmayı deneyin. Örneğin anahtarlarınıza ara sıra Reiki yaparsanız, artık kaybolmadıklarını farkedeceksiniz.

Diğer Reiki kitaplarının bazılarında anlatılan başka örneklerle de değinelim. Yoğururken hamura Reiki yaparak lezzetini arttırmak, bir vazodaki suya Reiki yaparak içindeki çiçeğin ömrünü uzatmak, aküye Reiki yaparak bir kez daha çakmalık bir enerji çıkmasını sağlamak, giysiye Reiki vererek giyeni rahatlatmak bunların arasındadır.

Reiki'nin kullanılabileceği alanlar ancak hayal gücünüzle sınırlıdır. Dilediğiniz gibi esnek olabilirsiniz; çünkü Reiki'nin yapılmaması gereken çok az durum sözkonusudur.

Reiki Uygulamamayı Tercih Edebileceğiniz Durumlar

Kırılmış kemiklerde, kemik yerine yerleştirilene kadar doğrudan Reiki uygulamayın. Reiki'nin iyileşmeyi hızlandırdığını düşünürsek, yazılı kaynakların bu uyarıyı neden içeriklerine kattıklarını anlamak zor değildir. Kemikğin yanlış kaynamasına neden olmaksansa, Reiki'yi kemik yerine yerleştirildikten sonra iyileşmeyi hızlandırmak için kullanmak daha akla yatkındır. Öte yandan Reiki 2 düzeyinde çalışanlar bu gibi durumlarda, kazanın geçmişine Reiki göndermek veya hastanın korkularına Reiki yapmak gibi farklı uygulamalara geçebilirler.

Kopmuş organ veya çok derin yaralarda, Reiki uygulandığında iyileşme o kadar hızlı olur ki, kopan organın yerine dikilmesi veya yaranın dikiş ile tutturulması artık mümkün olmayabilir. Bu durumlarda yine Reiki 2 düzeyinde olanların, yaşamsal tehlike oluşturan durumun geçmişine ve hastanın korkularına Reiki yapmasında yarar vardır.

Reiki'nin kandaki kimyasalları etkileyebileceğini de gözardı etmemelisiniz. Şeker hastalığı gibi, her gün kan değerlerini uyarlamak için dışarıdan kimyasal katkı almakta olan hastaların, Reiki aldıklarında bu değerlerin ani olarak değişebileceğini bilmeleri gerekir. Bu durumda ideal olarak, daha sık kan değeri incelemesinin yapılması, verilen ilaçlarda gerekebilecek bir uyarlamanın önceden saptanmasını sağlayarak oluşabilecek tehlikelerden sizi korur.

Kalp hastalarında ritm düzenleyici, pille çalışan aletlere Reiki'nin etkisi olabileceği de yazılmıştır. Bu nedenle Reiki yaparken bu tür hastaların kalbinin üzerine doğrudan elinizi koymayınız. Bedenin daha uzak bölümlerine Reiki yapmak da aynı şekilde etkili olacaktır.

Bu belirtilen durumlar dışında Reiki ile ilgili herhangi bir uyarı yapmamız gerekmiyor, çünkü Reiki kendi içinde kendi bilincini taşıyan, yanlış kullanılması gerçekten olanaksız bir armağandır. Reiki 1 düzeyini aldığınızda, sürekli kullanırsanız, kendinizde ve yakın çevrenizde ne kadar yararlı olduğunu göreceksiniz ve büyük olasılıkla 2. dereceyi de isteyeceksiniz. Esnek olun ve Reiki'yi yukarıda belirtilen "rehber-bilgiler" çerçevesinde dilediğiniz şekilde kullanın. İçinizden geldiği gibi Reiki yapmanızın hiçbir sakıncası yoktur. Reiki'ye ve kendinize güvenin.

Reiki 1 Uyumlaması Sonrası:

Reiki 1 uyumlamasını alıp, Reiki yapmaya başladığınız ilk haftalar içinde, birçok kişi tarafından paylaşılan ve aşağıda sıraladığımız bazı değişiklikleri hissedebilirsiniz:

1- Genel sağlık durumunuzda bir değişiklik:

Uyumlamayı izleyen süreç esnasında, olumsuz alışkanlık kalıpları kendilerini enerji bedeninden ayırmaya başladıkları için, önceden kendinizi sağlıklı hissediyor idiyse şimdi hasta hissedebilirsiniz. Hafif bir hastalık geçiriyor idiyse de geçici bir kötüleme yaşayabilirsiniz. Reiki uyumlamasını yaşayanlardan edinilmiş bilgilere göre, çoğunlukla "arınma" niteliğinde bir rahatsızlık hafif olarak kendini gösterebilir. Örnek olarak, nezle/grip veya benzer akıntılı bir durum, kadınlarda görece daha ağır bir regl dönemi, çok şiddetli olmayan tür mide-bağırsak sorunları ve deri döküntüleri görülebilir. Bunları hiç yaşamayan olsa da, genel olarak bildirilen bu tür etkiler, ilk üç hafta içinde meydana gelir. Bu süre, Reiki 2 düzeyini almak için en az üç hafta beklenmesi önerisinin nedenlerinden biridir.

2- Psikolojik değişiklikler:

Bazı hassas yapılarda aşırı uçlara kayan psikolojik tepkiler de görmek ola-sıdır. Uyumlama sonrası kendini çok daha hafif ve iyimser hissedebilir ya da ender de olsa, ağlama türü bir duygusal boşalım yaşayabilirsiniz. Enerjetik alışkanlıklar açısından Reiki 1 fiziksel düzeye en yakın olan uyumlama aşaması olduğu için, hissededeğiniz değişiklikler daha çok fiziksel olacaktır.

3- Yaşamınızda meydana gelen olaylarda değişiklikler:

Reiki 1 uyumlaması, hemen hemen her zaman arkasından teşvik olarak nitelendirebiledeğimiz olumlu rastlantıları getirir. Reiki, kendi bilinç ve rehberleriyle, kendisi ile yeni tanışan kişiye küçük ödülleri sunar. Eğer Reiki uyumlaması konusunda zaman sizin için doğruysa, yılmamanız için size yaşamınızı kolaylaştıracak küçük ödüller gelecektir. Normalde saatlerce kuyruk beklediğiniz bir yerde bu kez hemen hizmet gören kişi olmak, her zaman yanlış para hesabı yapıyor ve kaybediyorsanız, size yanlışlıkla fazla para üstü verilmesi, bir dükkanda en sevdiğiniz bir malı herkesten çok daha ucuza alabilmek, aramayı düşünüp kaçındığınız birinin sizi arayıp davet etmesi, arabanızın önünü kesmek yerine size yol veren bir şoför ile karşılaşmanız gibi.

4- Altıncı hissinizin gelişmesi:

Daha ilk aşamada bunu deneyimleyen çok insanla karşılaştık. Zaten varolan bir yeteneğinizin artık farkına varmaya başlıyor olmanız sizi hiç şaşırtmamalı. Bu konu için "Aurayı Algılamada Reiki'nin Rolü" adlı bölüme bakabilirsiniz.

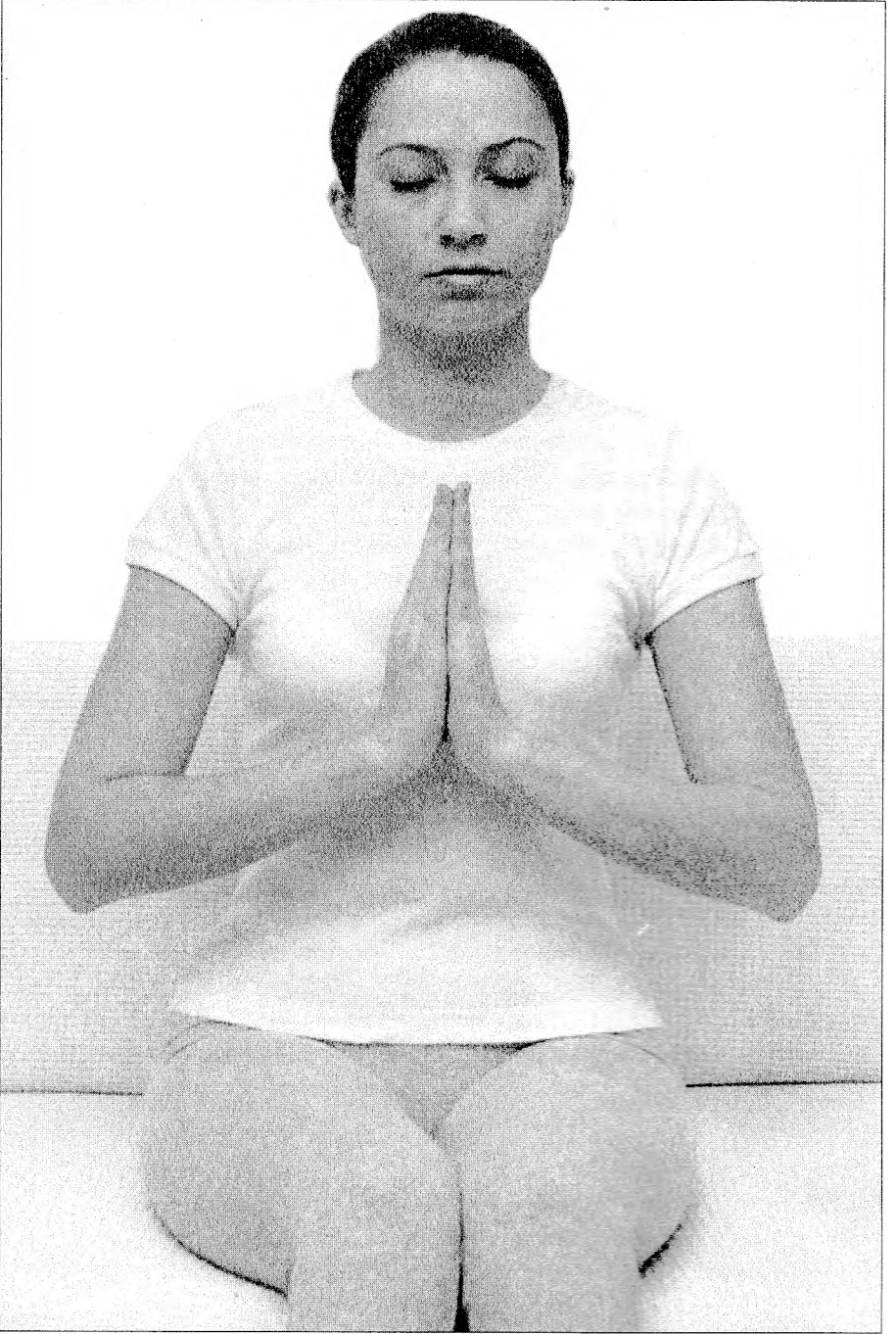
Yukarıdaki bilgiler bizim ve Reiki kaynaklarının, uyumlamayı ve Reiki'yi deneyimlemiş olan kişilerden topladıkları anlatılardan oluşmaktadır. Reiki uyumlaması herkes için farklı sonuçlar da doğurabilir. Belki de bu nedenle yukarıdaki etkileri hiç hissetmeyecek veya bunların yerine başka bazı sonuçlarla karşılaşacaksınız. Bunun nedeni, her insanın tümüyle kendine özgü bir auraya sahip olmasıdır. Tıpkı parmak izinde olduğu gibi, auralarımızın enerjetik deseni bizi diğer insanlardan ayırır. Aura ve içeriği o kadar kişiseldir ki, onunla ilgili gerçek tanımlamayı ancak bedeninin sahibi, yani siz yapabilirsiniz.

Reiki 1 uyumlamasını geçirmiş olmak daima olumludur. İnisiasyondan itibaren Reiki'yi bir daha asla kullanmasanız bile, Reiki artık ömür boyu içinizde kalacak ve sizin kararlarınızla harekete geçmeyi bekleyecektir. Reiki'nin "geri alınması" olasılığı gibi bir düşünce anlamsızdır. Unutmayın: Reiki zaten ilk başında içinizdedir ve sadece uyandırılmayı bekliyordur. Reiki uyumlaması, okumayı öğrenmek gibi, bir kez alındığında, yaşam değiştirici niteliği olan ama kullanılmazsa da hiçbir değişikliğe neden olmayan bir yetidir. Bu yüzden de gücü tamamen size bağlı kalır.

8. REİKİ 1 RESİMLERİ

靈氣

98



Eller "Namaste" pozisyonunda: Niyetlenin

Taç çakrası pozisyonu



Eller başın üzerinde

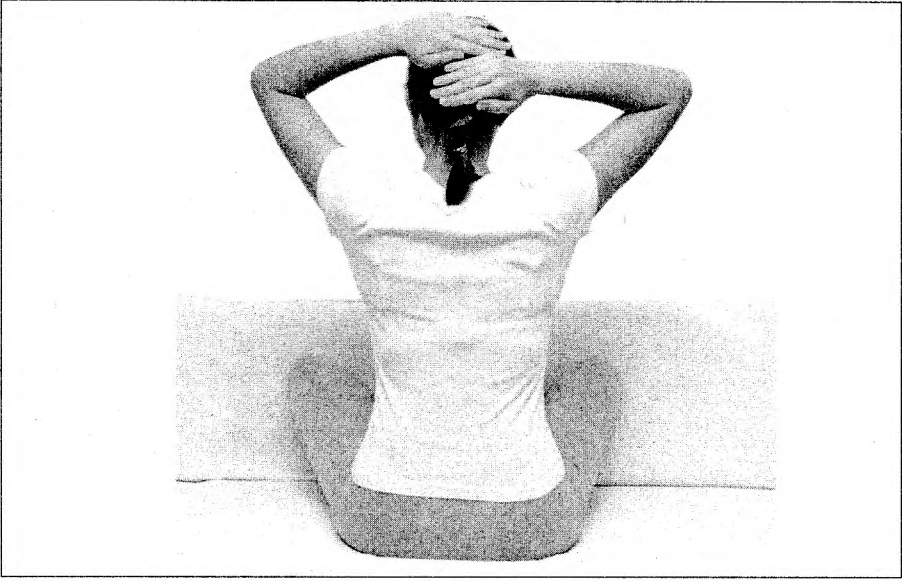
Alın çakrası pozisyonu



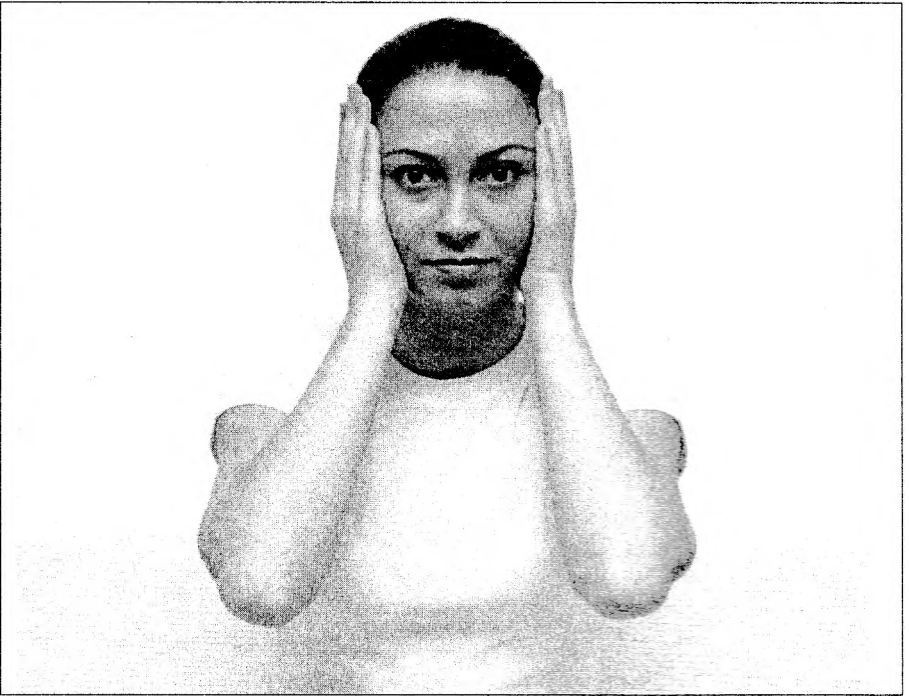
Eller gözleri kapatıyor (alın çakrası - ön)

靈氣

Alın akrası pozisyonu



Eller başın arkasında (alın çakrası – arka)



Eller şakaklarda (alternatif pozisyon)

Boğaz akrası pozisyonu



Eller kulakları kapatıyor (alternatif pozisyon)

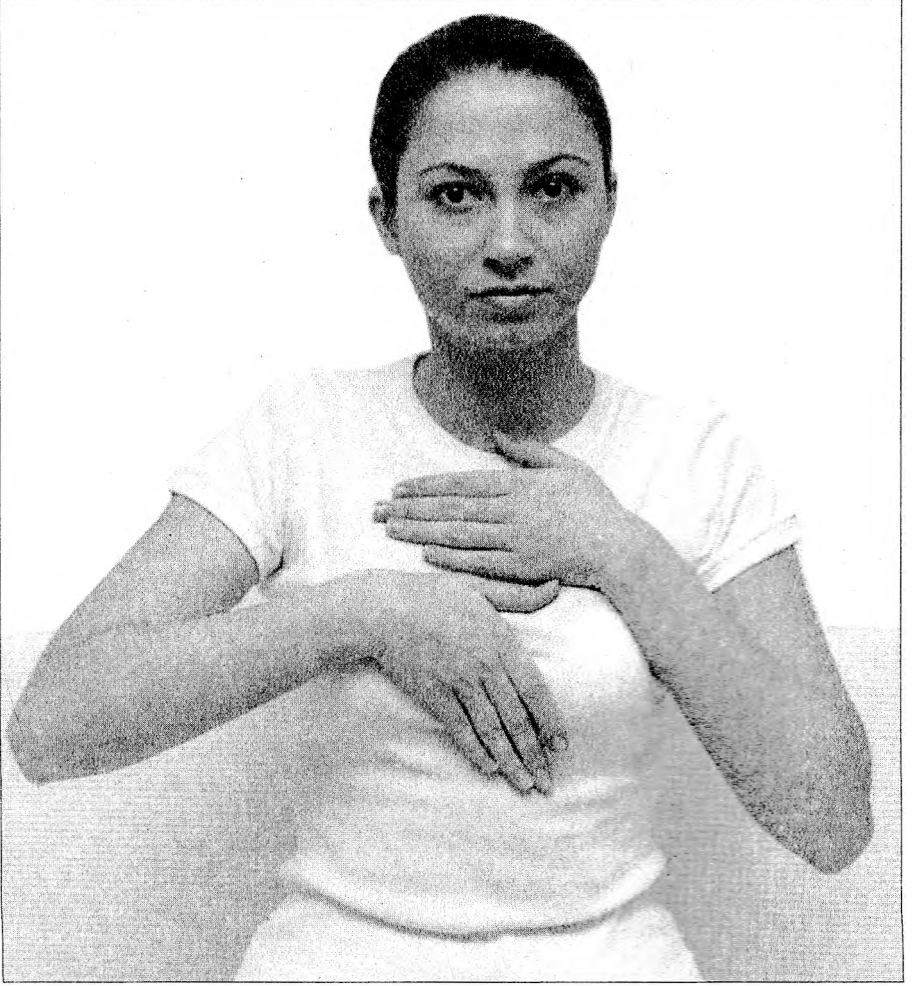


Eller boğazın iki yanında (boğaz çakrası - ön)



Bir el ensede, bir el önde (boğaz çakrası - arka)

Kalp akrası pozisyonu



Bir el göğüslerin arasında, bir el timüs bezi üzerinde

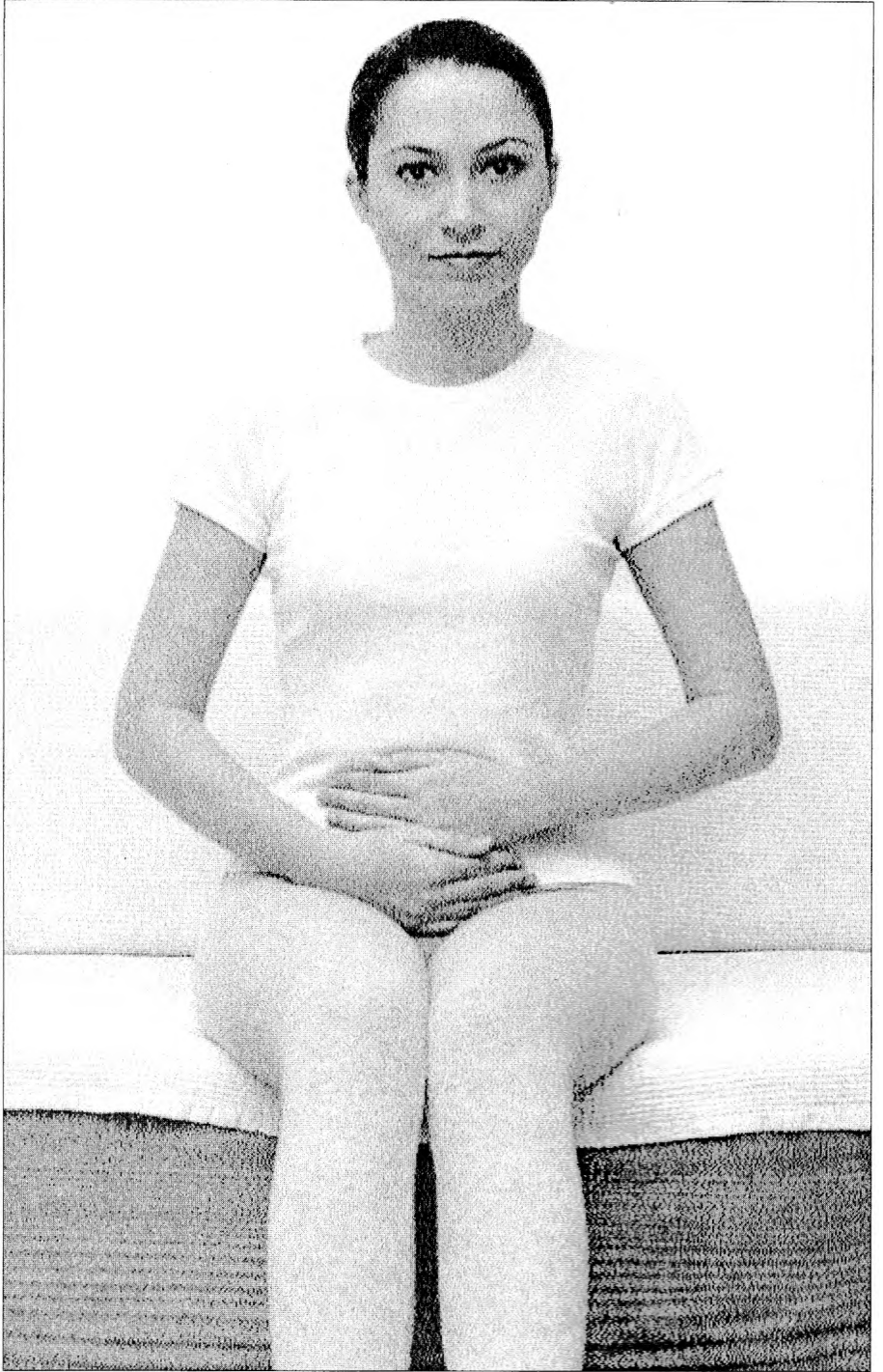
Solar Pleksus akrası pozisyonu



Eller mide üzerinde

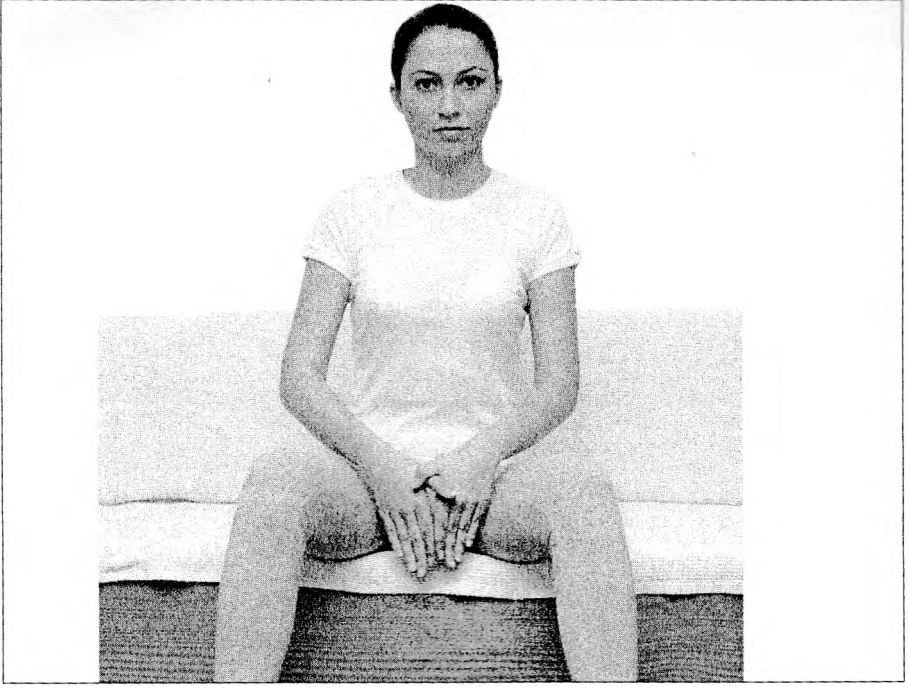
靈氣

103



Eller göbeğin altında

Kök çakrası pozisyonu

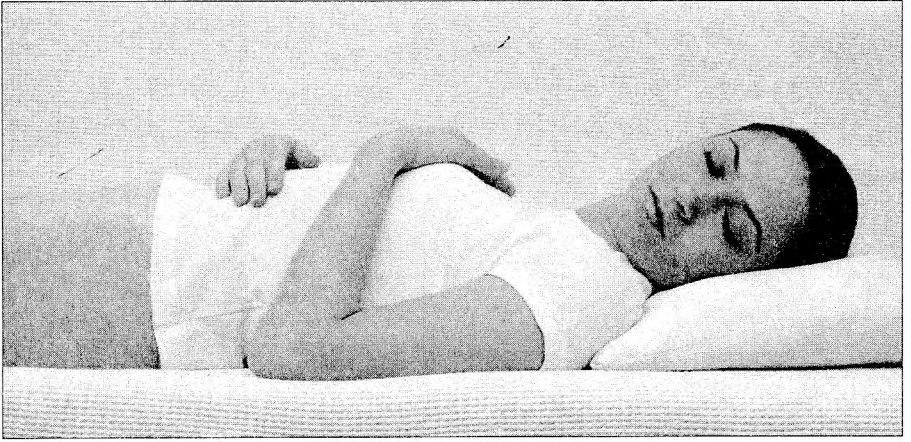


Ellerler bacakların arasında



Eller ayaklarda

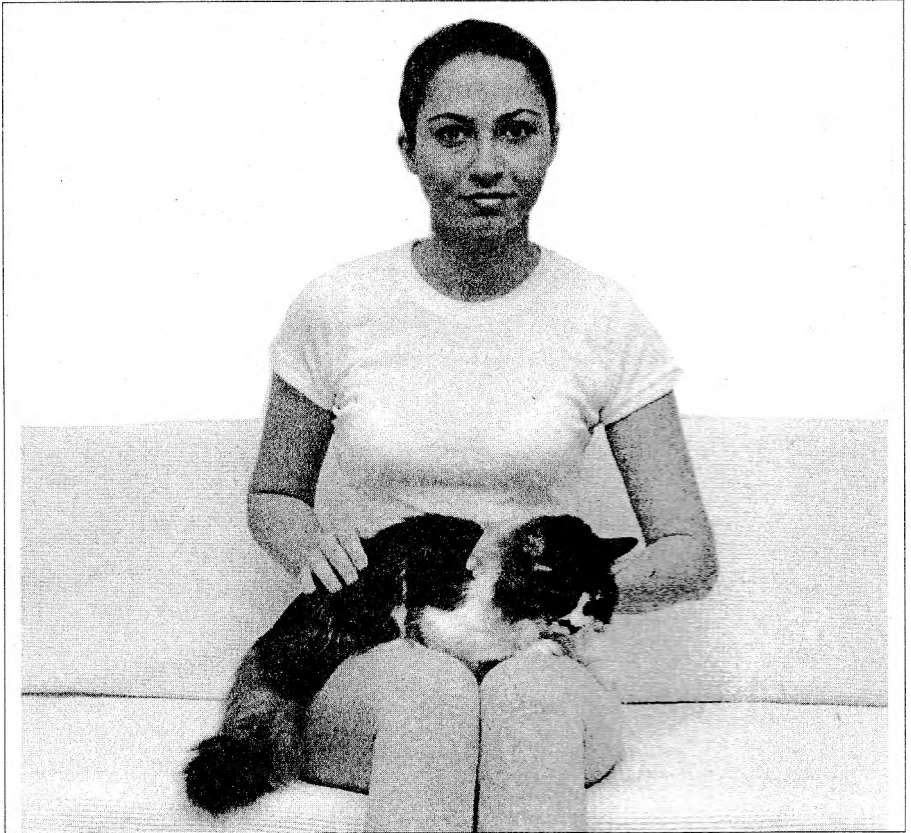
Uyurken Reiki



Bir el kalp, bir el mide üzerinde

106

Hayvanlara Reiki



Hayvanlara Reiki yapmak çok kolaydır

9. REİKİ 2 : BÜYÜK DÖNÜŞÜM

Reiki 1 düzeyinde başarılı çalışmalar yapmaya başladıysanız, Reiki 2 düzeyine geçmeyi düşünebilirsiniz. Reiki 2 uyumlaması aldığınızda, size kitaplarda anlatılan kullanım yöntemlerine sadık kalabilir, beklentilerinizi de buna bağlı olarak genişletmeyebilirsiniz. Bu düzeye geldiğinizde, seçim yine sizindir. Böyle olunca, biz de Reiki 2'yi iki ayrı bölümde anlatmaya karar verdik. İlk olarak Reiki 2'yi, tıpkı Reiki 1'de anlatıldığı gibi, uyumlama ve teknikleri ile anlatacağız. Daha sonra da eğer seçerseniz, Reiki 2 düzeyinde neler yapabileceğinizi göstereceğiz. Şu an için dünyada Reiki 2 ile ilgili beklentiler, çoğunlukla ilk bölümde anlatıldığı ile sınırlıdır. Ancak bu kitabın amacına uygun olarak Reiki'nin gerçek içeriğini size taşıyabilmek için, Reiki 2 konusuna bir bölüm daha ekledik.

İlk Bölüm: Reiki 2

Reiki Master Reiki 2'yi bir ile dört gün arasındaki sürelerde öğretecektir. İlk Reiki 2 uyumlaması ile başlayacak olan yeni aşama, Reiki 2'de kullanılan sembollerin öğretilmesi ile sürdürülür. Bundan sonra sizden Reiki 2 sembollerini de kullanarak Reiki yapmanız istenir. Yine Reiki 1'de anlatıldığı gibi, uygulama çalışmaları yapılacaktır. Reiki 2, birinci düzeyden farkı üç temel konuda görülür:

- a) Zaman/mekân olarak ölçülen uzaklıklar üzerinden Reiki alınması
- b) Soyut konularda Reiki çalışması yapılması
- c) Fiziksel ve eterik beden dışında da Reiki uygulanması.

Uyumlama (İnisiyasyon):

Reiki 2'de uyumlama Reiki 1'de olduğu gibi hissedilir. Buradaki fark, sizin görmediğiniz ama Reiki Master'ın uyguladığı bir değişikliktir. İnisiyasyon deneyimi, sizin için ilkinde olduğundan farklı olmayacaktır.

Sembollerle tanışma:

Reiki 2'yi Reiki 1'den ayıran en önemli fark sembollerin kullanımıdır. Geleneksel Reiki'de sembollerin ikinci düzeyde kullanılanları 1. sembol, 2. sembol ve 3. semboldür. Öğretmen bunları size çizer, açıklar ve adlarını ezberlemenizi ister. Her sembolün bir anlamı ve adı (mantrası) vardır. Görüntü ve ses ile ifade edilir ve amaç sonunda bu

sembollerin artık yaygınlaşmış ortak anlamını çağrıştırmaktır. Çağrışım fiziksel düzeyde değildir, yani beynin hatırlaması ile ilgisi yoktur. Sembol kullanımının çağrışımı ortak bilince hitap eder. Buradaki en yakın benzetme Carl Gustav Jung'un teorilerinde anlattığı "Toplu Bilinçdi-şi"dir (Collective Unconscious).

Sembole atfedilerek kullanılan özellik, bir yandan da kullanım yoğunluğuna bağlı olarak zaman içinde sembole güç vermiştir³. Reiki düşüncesine göre semboller herkese görünecek yerlerde sergilenmemelidirler çünkü her sembolün kendi gücü vardır. Bu, elbette sembollerin "kara büyü"de olduğu gibi tek başlarına örneğin "kötü emeller" için kullanılabilecekleri nedeniyle değildir! Açıklanmış olmasa da, bizim görüşümüze göre, sembollerin anlamlarının bilinmeden insanlar tarafından t-shirt baskısı olarak ya da müzik grubu adı olarak sahiplenilmeleri veya iyi şans getirmesi amacıyla takılarda kullanılmaları, onların ortak alanındaki alışılmış kullanım özelliklerini, kullananlar açısından etkileyebilir.

Size daha iyi açıklayabilmek için şunu da ekleyebiliriz: Trafikte kırmızı ışığı ışık direğinin üzerindeki lambada yanıyor görmek her zaman durmamız için bir işarettir. Biz buna öylesine koşullanmışızdır ki, yanan bir kırmızı ışık bizi duraksamaya iter. Önce durur, sonra ışığın yanış nedenini irdeleriz. Herhangi başka bir yerde görülen bir kırmızı ışık da bizde bu duraksamaya neden olur. Trafik ortamında kırmızı ışık artık evrensel bir işaret, bir boldür. Bu bize, "dur/tehlike/dikkat" kavramlarını çağırır.

Şimdi, yasa değiştirilip kırmızı ışığın "geç" anlamında kullanılacağı duyurulsa ne olur? Bu alışkanlığı söküp atmamız tahmin edildiğinden de zor olabilir, çünkü teorik olarak, "dur/tehlike" anlamını göstermesi için kırmızıyı seçmiş olmamız bir rastlantı olmayabilir. Belki insanoğlunun ortak bilincinde, kırmızı ışığın tehlike ile ilintisi zaten vardı. Belki de bu rengin seçilmesinin nedeni de kişisel bilincin dışındaki bu ortak farkındalıktı.

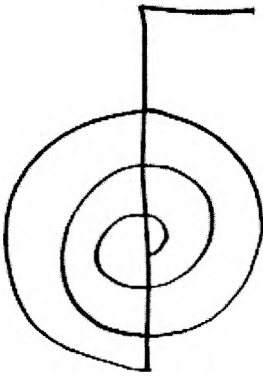
Elbette, kırmızı ışık sadece bir örnektir. Ne var ki bugün. insan tepkilerindeki kültürlerarası ortak noktalar ve eşlemliliklerin (synchronicity) sadece rastlantılardan ibaret olmayabileceği düşüncesi bilim çevrelerinde de yaygınlaşmaya başlamıştır.

Reiki sembollerinin adları Cho Ku Rei, Sei Hei Ki ve Hon Sha Ze Sho Nen'dir.

³ "Zaman içinde" derken, zaman geçtikçe demek istemiyoruz. Zamanın çizgisel akışı yaşam-ötesi varoluşta geçerli olmadığı için, yeryüzü gerçeklerinde gelecekte yaşanacak "giderek artan etkilerin birikimi" anlamında bir "momentum" etkisi şu anda zaten oluşmuş sayılmalıdır.

1. Sembol: Cho Ku Rei

Ço Ku Rey diye okunur.



- Kuvvetlendirici sembol veya güç sembolü olarak tanınır. "Evrenin / Tanrı'nın bütün gücünü buraya koy/yönel" anlamına gelir. Bu sembolü, çalışmayı güçlendirmek ve hızlandırmak için kullanırız. İkinci düzeye inisiye olunca, büyük olasılıkla her zaman kullanacağınız bir sembol olacaktır. çünkü her çalışmanın olabildiğince hızlı ve etkili olmasını istersiniz.

- Cho Ku Rei fiziksel beden ve eterik beden üzerinde çalışmaya yarar. Bundan öte enerjetik düzeyde kullanılması için üçüncü sembole gerek vardır. 1. sembol fiziksel oluşum düzeyine

uyumlu olduğu için tek başına fiziksellüğün ötesinde sayılan diğer katmanlarda etkili değildir. (Burada düzey olarak anlattığımız olgu, aslında "oluşmamış", yani manifest olmayan enerji bedenidir. Enerji bedenini soyut olarak da düşünülebilecek bir varlığı sözkonusudur.)

- Cho Ku Rei, "oluşum" için kullanılır. Henüz somutlaşmamış bir düşüncenin gerçek yaşamda kendine yer bulması için bu sembolü aracı olarak kullanırsınız. Böyle olunca, neyi gerçekleştirmek istediğinizi ifade etmek zorunda kalırsınız. Bu da önceden planlamayı gerektirebilir. Cho Ku Rei, bu işlevinde kullanıldığında, yine 3. sembol ve tercihen 2. sembol ile birlikte uygulanmalıdır. Oluşmasını istediğiniz durumu nasıl adlandıracağınız konusunda derslerde size örnek verilmiştir. Eğer Reiki 2 iseniz ve elinizde örnek yoksa, bu bölümde anlatılacak örneklerden yararlanabilirsiniz. İsteddiğiniz oluşum için "acaba iyi mi, kötü mü olur?" sorusu zihninizde canlanabilir. Sizin buradaki tek rolünüz, "oluşum ahlakını" unutmamaktır. Oluşumun ahlakı ise basittir. İsteddiğiniz şey başkasını yoksun kılacaksa, bunu istemek yanlıştır. Başkasına zarar vermeyi istemek de yanlıştır.

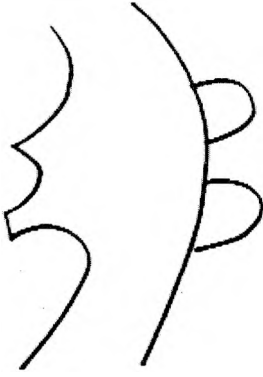
- Cho Ku Rei koruyucu özellik taşır, Ki'yi güçlendirerek yöneltir ve etkisi sürer. Eğer sizde kendinize, sevdiğinizize veya eşyanıza zarar gelebileceği düşüncesi varsa, 1. sembolü koruma için kullanarak çizebilirsiniz. Çizerken somut olarak resmedebilir veya zihninizden çizebilirsiniz.

Sembol bir kez çizilip mantrası okunur. Eliniz, avucunuz, parmağınız ve gözlerinizle veya zihninizde imgeleyerek çizebilirsiniz. Cho Ku Rei saat yönünde çizilir, ama Kuzey/Güney yarıkürelerde kullanımın farklı olduğu ve Güney yarıkürede saatin tersi yönünde çizilmesi gerektiği söylenir. Bizim açımızdan yer farkı önemli değildir. Tercihinizi saat yönünde kullanmanızı öneririz.

靈氣

2. Sembol: Sei Hei Ki

(Sei Hey Ki diye okunur.)



• Duygusal temizleme/arındırma sembolü olarak bilinir. Olumsuz nitelikteki enerjinin dağılması için yardımcıdır. Sei Hei Ki, eterikten sonra gelen ve fiziksel olmayan enerji bedenine karşılık gelir. Tek başına kullanıldığı alan auranın duygusal katmanıdır. Etkiyi eterik ve fiziksel bedene indirmek için hemen arkasından 1. sembol kullanılır. Duygusal katmanın ötesindeki enerjetik katmanları kapsayan daha üst düzey çalışmalar için 3. sembol ile birlikte kullanılmalıdır.

• "Tanrı ve insan biraraya geliyor," veya "Yukarısı nasılsa aşağısı da öyledir," (As above, so below) anlamına gelir. Bu açıdan ele alındığında, Sei Hei Ki'nin "arındırma" özelliğini, temizleme özelliğinden ayrı olarak görebiliriz. Temizleme sadece sıkıntılı enerjilerin süpürülmesine benzetilebilirken, arındırma, enerji bedeninin esas olması gerektiği halini yeniden yaşatabilmektir. Tanrı'nın iradesi olarak adlandırabileceğimiz, gerçek enerjetik (ve elbette bunun sonucu olarak fiziksel) sağlık durumu, yeryüzüne olduğu gibi yansıtılır. "Yukarısı nasılsa aşağısı da öyledir" in gerçek anlamı budur: "Tanrı katındaki" saf hâl, yeryüzündeki bugünkü hâl ile örtüştürülür. Bu durum, Reiki çalışması sırasında "başlangıç hâli" durumu yaratır. Reiki alan kişinin enerjisi de, "en hayırlısı" olarak nitelenebilecek bu duruma kendini uyarlayarak, "geçici sağlık" durumuna kavuşmak üzere hareket eder. Sei Hei Ki tam etkisini gösterdiğinde, uygulandığı insan âni duygusal tepkiler göstererek rahatlamaya doğru adım atabilir. Ağlama veya gülme şeklindeki kendiliğinden anlık duygusal boşalmalar en çok bu sembolün etkisindeyken görülür. Bu tepkilere hazırlıklı olun; tek yapacağınız, geçene kadar Reiki yapmaya devam etmektir.

- Sei Hei Ki her türlü arındırmada kullanılabilir. Eğer isterseniz Cho Ku Rei ile birlikte ilaçların yan tesirlerini azaltmak için bu sembol ile Reiki yapabilirsiniz. 2. sembol bunun benzeri istenmeyen etkilerin giderilmesinde iyi bir araçtır.
- Sei Hei Ki, kötü alışkanlıkları gidermek için kullanılır. Sigara alışkanlığı gibi üstesinden gelinmesi zor tiryakilikler üzerinde çalışma yapılırken, 2. sembol bu alışkanlığa neden olan duygusal konulara da etki ederek daha uzun süren bir çözüm getirmenize yardımcı olur.

Sembol bir kez çizilip mantrası okunur. Sei Hei Ki ile birlikte dilerse-
niz imgeleme de yapabilirsiniz. Bu durumda, zihninizde değişmesini
istediğiniz olumsuz konunun yerine olabildiğince olumlu bir "olası ger-

çek" yerleştirmelisiniz. Benzer şekilde, ideal durumu ifade ederek veya yazarak da zihninizde biçimlendirebilirsiniz. Dikkatinizi verebiliyorsanız imgeleme (imajinasyon) önerilebilir ama çoğumuz için odaklanmak zordur. Eğer imgeleme yapmayacaksanız, "Tanrı'nın iradesi olsun," benzeri bir ifade kullanarak konuyu evrene teslim etmeniz önerilir. Birinci ve ikinci sembolü birlikte kullanırken, önce arındırma, sonra güçlendirme sembolünü kullanınız.

3. Sembol: Hon Sha Ze Sho Nen

(Hon Şa Ze Şo Nen diye okunur.)



• Anlamı "içimdeki Buda içindeki Buda'ya uzanıyor" veya "ne geçmiş ne bugün, ne de gelecek"tir (no past, no present, no future). Buradaki her iki anlama da bakarsak, çok güçlü bir sembolle karşı karşıya olduğumuzu anlarız. İlk bakışta, Hon Sha Ze Sho Nen, yeryüzünde alışık olduğumuz tüm sınırları aşmak üzere getirilmiş bir semboldür. İçimizdeki gerçek özün gücünden yararlanarak ulaşamayacağımız hiçbir şey olmadığını bize anlatır. "Ne geçmiş, ne bugün, ne de gelecek" sözlerinde yatan esas anlam, bu sembol ile her yere ve her zamana gidilebileceğidir. Hon Sha Ze Sho Nen, zaman/mekân sınırlamalarını ortadan kaldıran anahtardır. Bu sembolü kullandığınızda, istediğiniz yerde ve istediğiniz zamanda Reiki yapabilirsiniz çünkü o an orada olursunuz. Bunu düşünürken, fiziksel bedeninizden öte düşünmeniz gerekecektir. Böylelikle, Hon Sha Ze Sho Nen ile geçmişte olmuş olan veya gelecekte olacak olan bir duruma Reiki yaparak değişim isteğinizi dile getirebilirsiniz.

- a) Uzaktaki birine veya bir şeye
- b) Eskiden olmuş olan veya gelecekte olma olasılığı olan bir şeye
- c) Eskiden yaşamış veya ileride yaşayabilecek birine

Reiki yapabilirsiniz. Burada hiç sınır tanımayın. Reiki dilediğiniz kadar esnek olur. Zaten Hon Sha Ze Sho Nen'in de amacı budur.

- Hon Sha Ze Sho Nen mantal ve üzeri katmanlarda çalışmanızı sağlar. Bu sayede çalışmanızı duygusal beden de ötesine ulaşarak mantal enerjiye ve yaşam ötesine taşıyabilirsiniz. Tekrarlıyoruz, sizin neye inanıp inanmadığınız, Reiki'de hiç önemli değildir. Özellikle Hon Sha Ze Sho Nen'i kullanarak hiç farkına bile varmadan düşünebildiğinizin çok ötesinde etkilerin gerçekleşmesine aracı olabilirsiniz. Dediğimiz gibi, etki, ancak sizin kendi sınırlamalarınıza bağlıdır.

Hon Sha Ze Sho Nen yukarıdan aşağıya, soldan sağa çizilir. İlk başta çok karmaşık bile gelse, eliniz alıştığında çizimi oldukça kolaydır. Bu sembol Kanji'dir, onun için Usui ile Reiki'ye girmesinden ötürü, diğer sembollerin mantralarında olduğu gibi, Japon izi taşır. Reiki çevrelerinde tartışılan bir diğer konu Hon Sha Ze Sho Nen'in alışılmamış bir eski kökeni olduğudur. Bu kitapta açıklamayacağımız diğer biçimi çok basit bir geometrik şekildir. Basit olarak size öğretilmiş olsa bile, geleneksel karmaşık çizimi öneririz. Böylelikle Hon Sha Ze Sho Nen'in kullanımı istemeseniz bile sizin için önceden planlanmış bir çalışma gereğini getirecektir. Sembolün uzun süren çizimi, ne yapmak istediğiniz konusuna tam odaklanmanıza yardımcı olur.

Çalışmalarınızdaki düzen önce 3. sembol, sonra 2. ve/veya 1. semboldür. Hon Sha Ze Sho Nen'i tek başına da kullanabilirsiniz. Eğer öyle yapacaksanız, sembolün ardından doğrudan Reiki yapmaya başlayın.

Sembollerin Kullanımı

Reiki 2 düzeyinde çalışırken sembolleri aşağıda anlatılan şekillerde kullanabilirsiniz:

1) Uzakta olan bir insana Reiki yapmak istiyorsanız, o kişinin sadece adını ve soyadını söyleyebilir, fotoğrafını veya bir ayıcık ya da bebek gibi onu simgeleyen bir figürü kullanabilirsiniz. Bu durumda izleyebileceğiniz yöntem şöyle olacaktır:

a) Hon Sha Ze Sho Nen + (kişinin adı, soyadı) + Sei Hei Ki + Cho Ku Rei ve Reiki için ellerimizin arasına ya sözkonusu figürü veya fotoğrafı alın ya da o kişinin ellerinizin arasında küçülmüş bir haliyle olduğunu varsayarak başlayın.

Veya:

b) Kişiyi hayalinizde, önünüzde yatıyor gibi canlandırıp, her çakrasına tek tek Reiki yapın. Bu durumda, Hon Sha Ze Sho Nen + (kişinin adı, soyadı) + Sei Hei Ki + Cho Ku Rei çizin ve Reiki'ye başlayın.

Reiki 2 çalışmasında orada bulunmayan birine Reiki yapacaksanız, o kişiden izin istemeniz uygun bir davranış olur. Reiki, istemeyen kişiye yapılmamalıdır. Eğer sözkonusu kişiye ulaşamıyorsanız veya kişi konuşamayacak durumdaysa (örneğin komada ise) kısa bir meditasyon yaparak kişinin üst bilincinden izin isteyin. Bunu da yapamıyorsanız, Reiki'nin istenmemesi halinde gereken yere ulaşmasını dileyin. Bu şekilde bir yaklaşım sizi de rahatlatacaktır.

Reiki 2 düzeyinde çalışanlar, görebildikleri bir kişi veya cisme "ışınlama" yoluyla da Reiki yapabilirler. Işınlama yönteminde, 3. sembolü

çizdikten sonra ellerinizi Reiki alacak olan kişi veya cisime doğru çevirip avuç çakralarınızdan Reiki'nin ışın gibi aktığını hayal edersiniz. Reiki yaptığınız süre boyunca bu duruşu koruyun.

2) Duruma olumlu imgeleme katmak istiyorsanız, o kişi için ne dileğinizi seslendirin. Örneğin:

a) Hon Sha Ze Sho Nen + (kişinin adı, soyadı) + "Falanca sağlıklı, mutlu ve sevildiğini hissediyor" + Sei Hei Ki + Cho Ku Rei ve Reiki'ye başlayın.

Veya:

b) Hon Sha Ze Sho Nen + (kişinin adı soyadı) + Sei Hei Ki + Cho Ku Rei ve Reiki'ye başlayın. Reiki yaptığınız dakikalar boyunca o kişiyi sağlıklı ve mutlu olarak hayal edin ve bu görüntüyü korumaya çalışın.

3) Artık hayatta olmayan birine veya henüz dünyaya gelmemiş bir bebeğe Reiki yaparken,

a) Hon Sha Ze Sho Nen + (varsa kişinin adı, soyadı; yoksa, kimin bebeği olacağı) + Sei Hei Ki + Cho Ku Rei ve Reiki'ye başlayın. Burada yine ilk örnekteki gibi figür veya fotoğraf da kullanılabilir ya da bütün beden hayal edilebilir.

Veya:

b) Hon Sha Ze Sho Nen + (varsa kişinin adı, soyadı; yoksa, kimin bebeği olacağı) + "Falanca ile aramdaki Karmik ilişkiye" + Sei Hei Ki + Cho Ku Rei ve Reiki'ye başlayın. Bu yaklaşım, özellikle ölmüş bir yakın ile aranızda sonuçlanmamış konuların olması durumunda yararlıdır.

4) Daha önce birinin başından geçmiş bir olaya Reiki yaparken:

a) Hon Sha Ze Sho Nen + "Falanca'nın geçmişte yaşadığı olay - burada olayın ne olduğunu söyleyin - ve bu olayın Falanca'nın üzerindeki etkisine" + Sei Hei Ki + Cho Ku Rei ve Reiki'ye başlayın.

Veya,

b) Hon Sha Ze Sho Nen + (kişinin adı, soyadı) + Sei Hei Ki + Cho Ku Rei ve Reiki'ye başlayın. Reiki yaptığınız dakikalar boyunca, o olayın yerine aynı olayın mutlu sonuçlanan bir senaryosunu hayal edin ve bu görüntüyü korumaya çalışın.

5) Henüz gerçekleşmemiş bir olay için Reiki yaparken:

a) Hon Sha Ze Sho Nen + (olayın ne olduğu) + Sei Hei Ki + Cho Ku Rei ve Reiki'ye başlayın.

Veya,

靈氣

113

b) Hon Sha Ze Sho Nen + (olayın ne olduğu) + Sei Hei Ki + Cho Ku Rei ve Reiki'ye başlayın. Reiki yaparken olayı yaşamışçasına, olumlu bir senaryo hayal edin ve bu görüntüyü Reiki yaptığınız dakikalar boyunca koruyun.

6) Tarihe Reiki yapmak: Örnek olarak,

a) Hon Sha Ze Sho Nen + "Temmuz ayı, 2002 ve Falanca'nın bu ay içindeki enerjisine" + Sei Hei Ki + Cho Ku Rei ve Reiki'ye başlayın.

Veya,

b) Hon Sha Ze Sho Nen + "Türkiye'nin ekonomik krizi yaşıyor olmasına neden olan tarihi olaylara ve bu olaylarda rol alan kişilere" + Sei Hei Ki + Cho Ku Rei ve Reiki'ye başlayın.

Ülke ekonomisi gibi kitlesel konulara Reiki yapmak istiyorsanız, bunu düzenli çalışma rutininize dahil edebilirsiniz. Aşağıda anlattığımız Reiki kutusu gibi bir düzenek hazırlayarak, bu kutunun içindeki konuların arasına kitlesel konunuzu da koyabilirsiniz. İdeal olarak bu gibi, büyük sayıda insanı ilgilendiren konulara çok sayıda Reiki uygulayıcısı Reiki yapmalıdır. Bu tür bir çalışma aynı anda birlikte yürütülebileceği gibi, çok sayıda insanın kendi düzenlerine göre tek tek Reiki yaparak katılması ile de etkili olur. Reiki'nin ikinci derecesinde zaman ve mekân kavramı olmadığı için, birlikte çalışma gereği yoktur. Ne var ki belli bir düşüncenin çok sayıda insan tarafından aktif olarak yaşatılabilmesi son derece önemlidir. Bu yüzden Reiki yapılacak kitlesel konunun daha önceden belirlenmiş bir tümce ile açıklanması gerekir. Bu durumda, "Türkiye ekonomik olarak güçlü ve politik olarak saygın bir ülke" gibi bir kavramın yazılıp somut olarak ifade edildikten sonra çok sayıda kişi tarafından Reiki çalışmalarına dahil edilmesi, bu düşüncenin gelecekte gerçekleşmesi olasılığını artırır.

Bu noktaya varmışken aklınıza şu soru gelebilir: "Peki, o zaman Reiki, birine veya bir kavrama zarar vermek için kullanılabilir mi?" Bu sorunun yanıtı Reiki'nin kendisinde gizlidir ve bunu da Reiki 2'nin ikinci bölümünde ele alacağız.

Yukarıdaki bütün örnekler size yardımcı olmak için hazırladığımız ve kitabın yazarları olarak bizim kullandığımız ve öğrettiğimiz yöntemlerdir. Geleneksel Reiki uygulamasına karşın, yöntemlerin çoğu modern yaşama ayak uydurmak üzere bizler ve tanınmış batılı Reiki Master'ları tarafından uyarlanmıştır. Eğer siz kendi Reiki öğretmeninizden bunlardan farklı yöntemler öğrendiyseniz veya kendiniz başka türlü uygulamak istiyorsanız, bunu yapmakta özgürsünüz. Hatırlamanız gereken tek şey, sembollerin kullanım amaçlarıdır. Hon Sha Ze Sho Nen'i, önce kullanmalısınız ki, ulaşmak istediğiniz yerde Reiki yapabilesiniz. Üç sembolü bir arada kullanarak Reiki yapmak büyük olasılıkla sizin de se-

çiminiz olacaktır. Ne de olsa, amacınız iyiye doğrudan ulaşmak için en fazla çabayı göstermektir.

Eğer sembolleri yanlış çizerek başladığınızı düşünüyorsanız ya da eskiden yanlış yaptığınız kanısına kapıldıysanız, endişelenmeyin. Reiki kendine özgü bir bilince sahiptir. Reiki ile hata yapmanız olası değildir. Eksik çizilmiş bir sembol, Reiki rehber ruhları tarafından olması gerektiği gibi algılanır. Reiki rehberlerinin, küçük bir çocuğun annesinin, çocuğu tek hece söylediğinde, aklından geçeni anlayıp ona yardım ettiği gibi, size de yardımcı olacaklarını varsayabilirsiniz. “Rehber Ruh” düşüncesi sizi rahatsız ediyorsa da, sembollerin çizimindeki noktalama veya yön hataları gibi ayrıntılarda kendinizi yitirmemeye çalışın. Amacınız düzenli olarak Reiki yapabilmek ve bunu yaparken zorlanmamak olmalı.

İkinci derecedeki çalışmalarda da, birinci derecede olduğu gibi, önce niyetlenme ile başlayın. Daha sonra sembollerinizi çizin ve adlarını söyleyin. Size anlatılan örneklerdeki gibi Reiki yapın, sonra da Reiki çalışmanızı birinci sembolü kullanarak kapatın. Çalışma bittiğinde, Cho Ku Rei’yi çizin, adını söyleyin ve içinizden teşekkür edin.

Sembolleri Reiki masasında yatan birine veya kendinize Reiki yaparken kullanacaksanız, sembolleri parmağınızla avuçlarınıza ya da elinizle taç çakrasının üzerinde çizebilirsiniz. Eğer uzun vadeli bir çalışma yapmayı amaçlıyorsanız, amacınıza uygun cümlelerinizi ve sembolleri sırasıyla bir kağıda veya karta yazın. Kağıdınızı zarfa koyun. Reiki yapmak istediğinizde, bu zarfı ellerinizin arasına alın ve başlamadan önce sembollerinizi yinelemeyi unutmayın. Eğer çok sayıda konuya birden Reiki göndermek istiyorsanız bunu yapmak için en uygun yol bir “Reiki kutusu” hazırlamaktır.

Reiki Kutusu

Doğal malzemeden yapılmış, ellerinizin arasında rahatsız olmadan tutabileceğiniz bir kutu edinin. Genellikle, bu tür bir gereksinim duyan Reiki uygulayıcıları için, böyle bir kutu “tesadüfen” karşlarına çıkar veya armağan edilir. Kutunuzu edindikten sonra, konularınızı küçük kağıtlara veya kartlara yazın. Bunun için kartvizit büyüklüğünde kartlar idealdir. Her konunun kağıdına sırasıyla sembolleri çizin. Kağıtlarınızı kutunuzun içine yerleştirin ve kutuyu kapatın. Her Reiki yapışınızda, şu şekilde başlayabilirsiniz:

Hon Sha Ze Sho Nen + “Bu kutuda yazılı olan bütün konulara Reiki akıyor; bu konular Tanrı’nın iradesine uygun olacak şekilde sonuçlanıyor” + Sei Hei Ki + Cho Ku Rei. Şimdi kutunuza Reiki yapın. Bitirdiğinizde, 1. sembolü kullanarak bitirin ve teşekkür edin.

Kutunuzdaki konulardan herhangi biri gerçekleşir ve/veya gündemden düşerse, onunla ilgili kağıdı yakın. Yakmanız, konuya verdiğiniz

靈氣

önemin simgesidir ve çöpe atmak yerine daha hoş bir alternatiftir. Bu-
nu yaparken teşekkür etmeyi de unutmayın.

Uzun dönemde Reiki kutularının, oluşum enerjisini biriktirdiği söy-
lenir ve aslında zamanı az olup konu sayısı çok olan insanlar için ideal
bir yöntemdir. Öte yandan kutunun kendisine ve kağıtlara fazla bağlan-
manızda bir anlam yoktur. Kutunun başına bir kaza gelirse, kutunun
kendi başına bir anlamı olmadığını ve yalnızca sizin konulara odaklan-
manızı kolaylaştıran bir araç olduğunu hatırlayın. Kutunuzu kaybeder-
seniz, yeniden başlayabilir veya başka bir yöntem seçebilirsiniz. Yolcu-
luğa çıkan kişiler kutularını yanlarına almak zorunda değildirler. Uzak-
tan kutunuza Reiki yapabilirsiniz. Eğer kutu yöntemini kullanmayı yeğ-
lerseniz, arada kağıtlarınızda yazan konuları yeniden okuyup bunların
önemini kendinize hatırlatmayı ihmal etmeyin. Yapmanız gereken bir
şey de, konuları gündemde tutmak ve olumlu beklentileri beslemektir.

Oluşum Haritası

116

Eğer kendiniz için bir yaşam hedefi belirleyebildiyseniz, bu modern
yöntemi kullanmak isteyebilirsiniz. Bir yerküre resmi bulun veya çizin.
Bu resmin üzerine yaşam hedeflerinizi anlatan resimler kesip yapıştırın
veya çizin. Resimlerin arasında sizi anlatan bir resim veya adınız da ol-
malı. Altın renkli bir kağıttan bir spiral veya dama tahtası şeklinde ka-
re kafes kesin ve bütün resmin üzerine yapıştırın. Kafes, evrenden sizin
yaşamınıza akan düzenleyici enerjiyi simgeler. Bütün resmin üzerine
büyük bir Cho Ku Rei çizin. Resmi her gün sizin görebileceğiniz ama
başkalarının gözü önünde olmayan bir yere, örneğin yatak odanızın ka-
pısının arkasına asın ve her gün buna uzaktan Reiki yapın.

Hedefiniz konusunda eminseniz ve konsantrasyonunuz iyiye, çalış-
mayı sadece imgeleme kullanarak da yapabilirsiniz. Hon Sha Ze Sho Nen
ile başlayın. Yerküreyi imgeleyin, üzerine kendinizi hedefinize ulaşıp
olarak görüntüleyin. Görüntünün üzerine altın bir spiral veya dama-ka-
fesi işleyin. Bunları takiben Sei Hei Ki ve Cho Ku Rei sembollerini imge-
leyin ve/veya çizin ve Reiki yapın. Reiki yaptığınız dakikalar boyunca zih-
ninizde oluşturduğunuz olumlu görüntüyü korumaya çalışın.

Reiki 2'de Reiki süreleri

Reiki 2 düzeyindeki çalışmalarınızda da en alt zaman sınırı üç daki-
kadır. Ne var ki bunu siz 20 dakika olarak düşünürseniz, çalışmanızın
etkinliği açısından daha yararlı olacaktır. Düzeniniz Reiki uygulamala-
rınız açısından önemlidir. Daha önce de sözettiğimiz gibi, Reiki, enerji
bedeninizin egzersiz programı gibi algılanabilir. Kalça ve göbeğinizdeki
fazlalıkları yok etmek ve incelmek istiyorsanız, haftada en az iki-üç gün,

mümkünse de her gün spor yaparsınız. Spor yaptığınız saatleri de günün aynı saatlerine denk düşürmeye çalışırsınız. Düzeninizi aksattığınızda amacınız olan ince ve sağlıklı bir bedeni elde etmeniz zorlaşır. Reiki yaparken de bu ilkeler uyarınca hareket edin. Reiki, ne kadar basitse de zaman ve sabır isteyen bir disiplindir.

İkinci Bölüm: Reiki ile Yolumuzu Buluyoruz

Buraya kadar Reiki'nin uygulama yöntemlerini anlattık. Bundan sonra konumuz, diğer Reiki anlatılarında pek değinilmeyen konu olacaktır: Reiki'nin yaşamınızdaki gerçek etkileri ve bunlar ile nasıl çalışmanız gerekeceği. Reiki 1'de kalmayı yeğleyenler, Büyük Dönüşüm'e katılmaktan da geri kalabilir, bu onların nelere hazır olduğu ile ilgilidir. Reiki 2, gerçekte 1. derecede algılandığı kadar "huzur verici" değildir. Reiki 2. derecede, olduğunuz konumu korumanız ya da kendi büyük dönüşümünüzü tanımanız için karşınıza seçenekler çıkmaya başlayacaktır. Yol ayrımlarına her gelişinizde seçim sizindir; ilerleyebilir veya bulunduğu yerde kalmayı yeğleyebilirsiniz.

Peki "Büyük Dönüşüm" olarak adlandırdığımız şey nedir? Hepimiz gerçekte yaşamın anlamını aradığımız için Reiki ile karşılaştık. Ya arkadaşlarımıza katılmak istedik ya da bundan yararlanmayı başaran birinin olumlu değişiminden etkilendik. Belki bir sevdiğimiz hastaydı, tıbbın beraberinde ona daha çok yardım etmemizi sağlayacak bir şey arıyorduk ve Reiki'yi bulduk. Kimimiz yaşama devam edecek olumlu yaklaşımı yitirmişti, kimimiz daha fazlasını istiyorduk. Nedenler ne olursa olsun "olumsuz" olarak ifade edilebilecek unsurlardan kaçmaya ve/veya "olumlu" olarak nitelenebilecek unsurları bulmaya çalışıyorduk. Eğer Reiki 2 düzeyine geçtiyseniz, siz de "olumlu"yu, yani kendiniz için mutluluğu arıyorsunuz demektir.

İnsanın fiziksel bedeninden öte, enerji bedeninin varlığını, bütün canlı veya cansız her şeyi oluşturan "Ki" enerjisini anlattık. Bu enerji denizinin aslında birbirinden ayrılmaz, sürekli etkileşim içinde olan bir "matriks" (ağ-örgü-doku) olduğunu anlattık (etkileşim konusundaki bölümde etki-tepki olgusunun açılımlarını incelemiştik). Bu tür bir evrende, her eylemin etkisi sınırsız denebilecek kadar geniştir. Böyle olunca da etkileşim, yani kararlarınız ve kararlarınızın sonuçları her şeyin nedeni, her neden de etkileşimlerin tümüdür.

Günlük yaşamınız içinde kararlarınızın ne derece bilincindesiniz? Bir ev eşyasını satın almaktan, bir meslek seçimine kadar uzanan kararlar yelpazesinde bilincinizi ne kadar kullanıyorsunuz? Bir seçim sözkonusu olduğunda, bu seçimin sizin dışınızdaki varlıklar üzerinde ve zaman içindeki etkisini düşünüyor musunuz? Düşünmüyorsanız da neden düşünmemeyi seçtiğinizi biliyor musunuz? Her kararınızın bir (veya daha

靈
氣

çok) sonucunun olduğunu farkederek yaşamaya başladığınızda, bazı kararlarınızın eskisinden farklı olacağı bir gerçektir. Böylece yavaş yavaş, yol ayrımlarında yön değiştirmeye ve eskisine göre daha hızlı ilerlemeye başlayacaksınız.

İlerleme hızı elbette zamana bağlı olarak düşünülmemelidir. İşte burada zamanı daha uzun kılan bir özellikten de söz edebiliriz çünkü eğer yaşamınızda karşınıza çıkan sorunları ilk seferde çözebiliyorsanız, herhangi bir sorunla daha az zaman geçireceğiniz için, yaşamınızdaki “bir sonrasına” daha çabuk geçiş yapabileceksiniz. Bu şekilde yaşamının sizi götüreceği yer de olabileceğinizin en iyisini olabilme şansınızı sonuna kadar kullanabileceğiniz ortamdır. Bu duruma Batı psikolojisinde “Self Actualisation” (öz-gerçekleştirme) denir ve yaşam için arzu edilebilecek en güzel şey olarak anlatılabilir. Eğer öz-gerçekleştirmeyi başardıysanız, kendinizi takdir eder, “mutlu musun?” sorusuna “evet” dersiniz.

“Olabileceğinizin en iyisini olabilme” kavramını yanlış anlamamanız için burada kısa bir açıklama yapalım: Küçükken insan büyüyünce her şeyi yapabilir gibi görünür. Küçük çocuk belki bir bilim adamı, belki bir müzisyen, belki bir devlet yöneticisi olacaktır. Olası gelecek senaryoları çok sayıdadır ve çocuk büyüdükçe ve kendini tanıdıkça seçenekler azalır. Reiki 2’de öz-gerçekleştirme deyimi ile anlatılan şeye ulaşmak, başka bir mesleğin içindeyken o mesleği bırakarak çocukken düşlenen şarkıcılığı da denemek anlamına gelmez. Elbette, olanaklar elveriyorsa böyle bir girişimin tatmin edici yanları çok olabilir, ama çoğumuz için bu tür yaşam değiştirici kararlar bir hamlede alınamayacak kadar zorludur. Ayrıca bu tür bir kararın gerekliliği de tartışılabilir.

Öte yandan hepimizin “keşke bu konuda daha dirençli olsaydım” diye düşündüğü konular, öz-gerçekleştirmeye daha yakındır. Sözgelimi bir insan ilişkisinde yaşanan bir olaya kızmış, küssüp o kişi ile konuşmama ya karar vermişsinizdir. Sanılanın aksine bu karar, kolay kaçıştan başka bir şey değildir. Bunun yerine, “küsmeye” kararını almadan başka yollar deneyebilirsiniz. En önemlisi, hatayı irdelerken, kendi haklılığınızı sorgulayabilirsiniz. Kendinizin de anlaşmazlıkta rolünüz olduğunu anlayarak hareket edip, küsmeyi düşündüğünüz kişi ile bir kez daha konuşmayı deneyebilir veya ortamı yumuşatacak başka bir geçişi tercih ederek çalışma durumunu geride bırakabilirsiniz. Bu örnekte, dikkat etmeniz gereken bir şey daha vardır: O da küskünlük durumuna alternatif olarak seçtiğiniz eylemin sizi tutsak etmemesidir. Eğer verdiğiniz karar sadece karşınızdakini mutlu ediyor ve sizin durumunuzu olumsuz etkiliyorsa, bu doğru seçenek değildir. Kırgınlığı getirmeyen türde dengeli bir karar size sık sık sözettiğimiz “pozitif yaklaşım”ı; aslen korku ile alınmış yıpratıcı bir karar ise “negatif savunma”yı belirler. Pozitif yaklaşım, her iki (veya daha çok) tarafı da mutsuz etmeyecek karardır. İdeal olarak, pozitif yaklaşımda, siz istediğiniz yöne doğru gidirsiniz ama karşınızdakinin

de bir şey yitirmediyiğini anladığı bir ortam sağlarsınız. Negatif savunma da ise siz o an istemediğiniz yöne gitmemek için yıkıcı sonuçları olabilecek bir eylemi gerçekleştirir ya da durumu savuşturup o konuda kendinize can sıkıcı bir gelecek yaratırsınız. (Hiçbir şey yapmama kararının aslında en yıkıcı seçimlerden biri olabileceğini lütfen unutmayın.)

Farkındaysanız, insanın içini sıkacak derecede çok sorunun aklınıza geliverdiği bir kavşakta duruyoruz. Bu kavşak az önce anlattığımız küskünlük gibi bir durumun yarattığı bir yol ayrımı olabilir. Siz de burada karar vermeden önce durup düşünürken, deneyimsiz bir satranç oyuncusu gibi, en kötü olasılıkları kafanızda sıralar durursunuz. İşte bu noktada Reiki'den yararlanacaksınız. O an karar vermeyebileceğiniz bir durumsa, kendinize "mola" verin. Örneğin, ağzınızdan çıkmaya can atan sözcükleri erteleyin ve Reiki yapabileceğiniz bir zamanı bekleyin. Bu arada düşünebilir ya da zihninizi boşaltarak yanıtın size gelmesini bekleyebilirsiniz.

Hayır, aradığınız yardım size bir "vahiy" biçiminde gelmeyecektir! Tersine, büyük olasılıkla bir insandan veya kendinizden kaynaklanacaktır. Böyle zamanlarda yanıtın size bir gazete haberinde veya televizyon programında ya da birisinin size getirdiği bir kitapta, belki de bir konuşmanın içinde geçen bir anlatıda gelmesi olasıdır. Bütün bunların dışında, olumsuz durumun eylemcisi olarak gördüğünüz karşı taraf, fikrini değiştirip sizi şaşırtabilir. Beklentinizi geniş tutun. Önemli olan olumsuz tepkiler (negatif savunma) tuzağına düşmemektir.

Bu basit örneğin dışında çok daha yaşam değiştirici kararlar da söz konusu olabilir. Eğer iş seçimi gibi bir kararla karşı karşıyaysanız, yoğun olarak Reiki yapın. Seçeceğiniz iş hangisi olursa olsun, bunun sizin ve işin diğer ortak ve çalışanları için hayırlı olmasını dileyin. Kısa sürede size yardımcı olacak kişi veya durum kendini gösterecektir. Bu satırları okurken şaka yaptığımızı düşünebilir, kendi kendinize "haydi canım" diyebilirsiniz. Sakın yanılmayın; bu deneyimleri yaşayan kişiler olarak bu kitapta Reiki'yi size hiç anlatılmamış yönleri ile tanıtıyoruz. Reiki'nin gizemli yüzü, anlaşılmayan bu güzelliğindedir. "Dışarıdan" gelir gibi görünen her yardım veya "rastlantı" ise, sizin kendi içindeki bolluğun önündeki engelleri kaldırmanızdan başka bir şey değildir. Engelleriniz size anlattığımız olumsuz enerji kalıplarınız, kendinizi korumak için yeğlediğiniz negatif savunmalardır. Kalıplarınız daha önceki deneyimlerinizin sizde yarattıkları tepkime alışkanlıkları olup, bir çeşit "negatif beklenti" sistemi yaratırlar. Türkiye, ülke olarak, ne yazık ki bu sistemi yaygın olarak benimsemiş bir topluma sahiptir.

Reiki 2 ile yaşamınızda ilerlerken her geldiğiniz kavşakta kendinizdeki kalıpların farkına varın. Bunlar sizin hastalığınızdır. Siz de iyileşmeye çalışırken, elbette kendinizi zayıf hissedeceksiniz, bunu normal karşılayın. Reiki yapmayı sürdürerek giderek güçlenme olanağınızı kullanın. Herhangi bir durum karşısında eski karamsar beklentilerinize ka-

pılmakta olduğunuzu anladığınızda, durup düşünün. Bir olumluyu seslendirmek, olumsuzluğu ifade ederek konunun enerjisini güçlendirmekten kat kat daha iyidir. Beklentilerin olumsuzluk derecesi çok yüksek ve siz de olumlu ifadeler kullanırken kendinizi aptal mı hissediyorsunuz? Bu kez sessiz kalın. Sessiz kalmak, olumsuzluğu seslendirmekten daha zararsız bir yaklaşımdır.

Yine, Türkiye'deki yaygın alışkanlıklarından birine daha değinebiliriz: Politik veya ekonomik olarak genel beklentiler, geçmiş deneyimlere bağlı olarak son derece karamsardır. Bir grup olarak biraraya gelinip konuşulduğunda, durumun ne kadar kötü olduğunu yinelemeyi görev bilir, hatta bunu yaparken hırslandığımızı bile hissederiz. Olumsuz bir durumun bilinmesinin yararı tartışılmaz. Gizlenen bir kötülüğün sonuçlarından, durumu gizleyenler de sorumludur. Yine de olumsuzluğu belgelenmiş de olsa, bir durumun asla düzelmeyeceğini veya daha kötü olacağını defalarca dile getirmek, yapıcı değil, yıkıcı bir karardır.

Kişisel konulara gelince de durum çok farklı değildir. Kendi yaşamınızdaki mutsuz olaylar, sizin enerjetik yapınızın kendine çektiği olaylardır. Kabul etmek istemerseniz bile, her olumsuz durumun içinde sizin de payınız olduğunu anlamadan asla bir yere varamazsınız. Bu radikal yaklaşımda, auranızın enerjetik haritasının, gelişen her olayı davet ettiğini bilmeniz gerekir. Bu sizin "suçunuz" değildir ama yaşamınızdaki hoşlanmadığınız gelişmeler karşısında kendinizi çaresiz görmeyi hiçbir şekilde kabul edilemez. Çaresizliği seçmeyi sürdürdüğünüz sürece, Reiki sizi ancak bir yere kadar taşır ve orada kalırsınız.

Hayatınızın sizin elinizde olduğunu anlamak, gerçekten kavramak, sizde şok etkisi yapacaktır. Bu anlayışa gerçek anlamda varabilirseniz, büyük olasılıkla hem inanılmaz bir heyecan hem de büyük bir endişe duyacaksınız. Heyecanınızın nedeni, aslında olanakların ve buna bağlı olarak olasılıkların ne derece geniş olduğunu anlamanızdandır. Endişe ise, her şeyin ne kadar sizin kararlarınıza bağlı olduğunu kavramaktan doğan "ya yanlış yaparsam?" korkusundandır.

Farkındalığa çoğu kişinin bir anda vardığını yenilemeliyiz. Bir yazar, kendi deneyimlerini anlatırken, her şeyin ona bağlı olduğunu gerçekten anladığı bir andan söz etmiştir. O an geldiğinde, bir duvarın üzerinde yürüyor olduğunu ve bu gerçeğin bilincine varmanın şaşkınlığı ile duvardan düştüğünü anlatır. İşte gerçek bilinç böyle bir şeydir. Ona vardığınız zaman yaşamı asla eskisi gibi göremezsiniz. bundan emin olun.

Yaşamınızın gidişinin sizin elinizde olduğunu, kararlarınızın kaderinizi belirlediğini gerçekten anladığınız zaman, geri dönüşü olmayan bir yolculuğa çıkmış olacaksınız. Yolculuğu başlatan sizsiniz, ama yardımcınız Reiki olacaktır. Yolun üzerinde olduğunuzu anladığınız günden itibaren Reiki'nin esas anlamına da varacaksınız: Bu anlam "güç" tür (empowerment).

Güçedinim (Empowerment): İradenin Bilincine Varma

Reiki'nin en büyük armağanı, size içinizdeki gücü göstermek olacaktır. Bu gücün sınırı, sizin yeryüzü kimliğinizin kurallarına bağlıdır. Siz isterseniz, kimlik sınırlarınızı aşıp, daha derinlerinizde yatan gerçek özünüze ve bunun eseri olan yaratıcılığınıza varabilirsiniz. İşte burası Tanrı ile bir olduğunuz yerdir. O'nun yaratıcılığını, O'nun gücünü yaşarsınız. Bugün dünyaya içinden baktığınız insan, yani siz, bu sınırsız gücün perdelenmiş halisiniz. Kendinizin ve başkalarının kural ve kalıpları içinde şekillenen enerjiniz, ruhunuzun aslında (aslının içinde) ne olduğunu unutmuştur. Zannedersiniz ki, kader sizi yönetiyor. Sanırsınız ki, Tanrı sizin dışınızda ve sizden ayrı bir varlık olarak sizi yargılıyor. Düşünürsünüz ki, ancak bir yere kadar ilerleyebilirsiniz ve ondan fazlası değilsiniz. Ne büyük bir yanılgı!..

İşte şimdi, bizi tutan yanılgıları tanımanın ve bu "negatif"leri, "pozitif"e dönüştürmenin zamanı geldi. Sizin için yaşam-değiştirici olacak Büyük Dönüşüm'ü anlatırken, bakmamız gereken ilk yer, yanılgılar olacaktır. Yanılgılar, kalıplarınız, olumsuz düşünce ve davranış alışkanlıklarınız, bir anlamda auranızın hasta olan kısımlarıdır. Birlikte inceleyelim:

Negatif savunma:

Hiç insanların duruşlarına dikkat ettiniz mi? Birçoğumuz bedenimizi dik ve rahat tutmayı başaramayız. Bedenimizi, kol ve bacaklarımızı, boynumuz ve başımızı, yüzümüzü ve sesimizi nasıl kullandığımızın farkında bile değilizdir. Bu yüzden, videoya çekilmiş bir görüntümüzün hareketli halini izlemek birçoğumuzu rahatsız eder.

İnsan bedeninin "poz"ları tepkisel kökenlidir. Kişiliğimizin çözemediği durumlara karşı, yüz ve beden duygusal bir savunmaya karşılık gelen fiziksel bir duruş alır. Sürekli karşılaşılan mutsuz bir durum, bu pozun alışkanlık haline gelmesine ve zamanla kişiliğimizin bir parçasıymışçasına, bedenimizin diline ve duruşuna yerleşmesine neden olur. Bu süreç öylesine sinsidir ki, neler olduğunun farkına varmayız. Ve öylesine de güçlüdür ki, fiziksel terapinin bile çözemediği ortopedik bozukluklara yol açabilir. İnsanın kendini koruma tepkisi, yani negatif savunma, değişik şekillerde biçimlendirici olabilmektedir:

- Bedenin kendi ideal (genetik optimum) kalıbından fiziksel sapmalar göstermesi (eğri bir bel kemiği, düşük bir omuz, aşırı kilolar veya kambur duruş gibi).
- Bedende veya yüzde kendini tekrarlayan hareketler (tik veya tırnak yeme gibi alışkanlıklar).

- Beden dilinde karakteristik bir tarzın ortaya çıkışı (kabadayı yürüyüşlü adam veya çekingen, göz kaçırان genç gibi).
- Fizikğin genel sağlığı, bununla birlikte büyüüş ile yaşlanış şekli (iyi beslenmediğı için bacakları eğri büyüyen bir çocuk, fazla güneş görmekten hızlı bozulan bir cilt gibi).

Bütün bu değişimler, yaşam süreci esnasında karşılaşılan durumları başarıyla yaşayamamış olmaktan gelir. Kişi, kendisinin doyurucu kararı veremediğini anlamış ve yapılan hatanın (ki bu hata tamamen öznel) olası sonuçlarına karşı kendini savunmaya almıştır. Savunma, kişinin ifadesinde ve pozunda görülür. Tipik olarak da benzer olaylar tekrarlandığında, duruma uygun pozlar canlandırılır. Bütün bunlar bilinçsiz yapılmış davranışlardır, ama izleyici için, o kişiyi tanımlayan özellikler olarak kayda geçer. Yukarıda anlatılan fiziksel tepkilere ek olarak, sesli tepkiler de vardır. Bunlar da kabaca şu şekilde ayrılabilir:

- Olaylara göre davranış tercihleri – ki bunların bazıları bilinçli seçimlerdir (hakaret edildiğinde vurmak veya bağırıldığında ağlamak gibi).
- Ses tonu ve sözcüklerdeki kalıplar (konuşmaya “olamaz!” diye yanıt vermek, sevgili ile konuşurken sesi inceltmek gibi).

Tepki olarak tanımladığımız bu davranışlar, insanın kendisini korumak için bilinçsiz olarak yaptığı eylemler olma özelliğini taşırlar. İlk örneklerde görülen “poz”lar kadar belirgin olmasalar da, bunların arasında da izleyiciye çarpıcı gelecek rahatsızlık belirtileri vardır.

Uzun süre üzerinden bakıldığında, çok sık tekrarlanan tepki kalıpları gerçek anlamda bir rahatsızlığa (hastalığa) dönüşme olasılığını taşırlar. Böylece doyurucu sonuca ulaştığımızı hissetmediğimiz yaşam durumları, ileride fiziksel ve psikolojik (aslında bütünsel) hastalıklarımızın nedeni olabilirler. Peki bu nasıl olabilir?

Enerjetik beden üzerindeki enerji girişlerine bakarsanız, çakraların belirgin tema ayrımları gösterdiklerini görürsünüz. Aura da, fiziksel beden gibi şekil alan ve bu şekli “donduran” bir özelliğe sahiptir. Bu plastik nitelik, fiziksel bedende daha sabit, bedenın enerjetik gölgesinde ise daha dinamiktir. Kıyaslamalı hareket hızı, bedenın aldığı biçim kalıplarının ne derece somut, yani “oluşmuş” olduğu ile ilgilidir. Bu açıdan bakarsak, fiziksel dünyada izlediğimiz bir beden kalıbının enerjetik boyuttaki görüntüsü, çok daha değişken olabilir. Buna karşın, birçok yaşam boyunca kanıksanmış olan kalıplar, enerjetik boyutta bile düşünüldüğünden daha sabittir. Aşılamamış korkulara karşı tepkisel biçimler son derece köklü ve betimleyici olabilirler. Doğuştan gelen fiziksel sakatlıkların bir açıklaması budur.

Kişi yeni enkarnasyonuna, daha önceki yaşamlarının⁴ öncelikli sorunlarını bu yaşama taşımıştır. Büyük olasılıkla sorunların çıkışında aktif rol alması gereken başka kimlikler de vardır; anne baba gibi. Bu arada, her ciddi “meydan okuyan engel” (challenge)⁵ beraberinde olası bir “mucize”yi getirir. Mucize bu içerikte, kişinin bir anda sağlam bir bedene kavuşmasını anlatmaz. Tersine, fiziksel eksikliği nedeniyle, sağlam birinin başaramıyacağı bir şeyi başarması durumunu çağrıştırır. Bu tür durumlar içeriklerinde, onları yaşayanlar için daha yaygın bir misyon olması olasılığını gizlerler.

Yeryüzü yaşamındaki her etkileşim, onu yaşayan insan için bir karar demektir. Bu yüzden yaşanan bir etkileşim, onda rol alan insanın aura-sında enerjetik bir “çalkantı”(turbulence) ve bunun sonucunda o insanın fiziksel bedeninde de bir iz bırakacaktır. Bu izlerin bazıları olumlu, bazıları ise olumsuz olacaktır. Doyurucu sonuca ulaşan etkileşimlerde beden sağlıklı duruma daha yakın bir etkiye maruz kalır, yani izler yapıcıdır. Başarısız sonuçlu etkileşimlerde ise, beden sağlıklı durumunu bozacak bir etki ile karşı karşıya gelir, yani izler yıkıcıdır. Bu süreç böyle sürer gider. Bütün etkileşimler ve sonuçları, kişinin Karma’sını oluşturur; Karmik denge de her an değişir, yeniden belirlenir. Denge olumlu ağırlıklı ve olumsuz ağırlıklı Karma arasında devamlı devinir. Denge için anlattıklarımız da “homeostasis” durumunun oldukça geniş ve esnek bir bant içinde süregeldiğini göstermektedir. “Homeostasis”, yani sağlık durumu, ince ve kesin bir çizgi olarak belirtilseydi, işlerliğini yitirecek derecede hasta olan insan sayısı her zaman daha fazla olur, dünya da fiziksel yaşamın süremeyeceği bir ortam durumuna gelirdi.

Reiki’ye gelen birçok kişi gibi siz de sürekli sağlıklı olma durumunu özölüyorsanız, böyle bir şeyin aslında olamayacağını size belirtmeliyiz. Rahatsız edici durumlara karşı verilen koruma tepkileri, istisnasız herkeste vardır. Böylelikle, negatif savunması kalıplaşmamış, mükemmel işleyen bir enerjetik sistemi olan biri ile karşılaşmanız gerçekçi olmayan bir düşüştür. Söylemek istediğimiz şey, hepimizin aslında dönemsel olarak “hasta” olduğu ama bazılarımızda bozulmaların henüz fiziksel boyuta (bedene) ulaşmamış olduğudur. Dr. Şefika Karagülle⁶ durugörür Dora Kuntz ile çalıştığı yıllar içinde yüzlerce insanın enerji bedeni profilini çıkartmış ama aramalarına karşın bir tane bile tam olarak sağlıklı auraya rastlamamıştır.

⁴ Reenkarnasyon açısından bakıldığında, “önceki” veya “sonraki” yaşam diye bir şey yoktur. Çizgisel gelişim olmadığı için, tüm yaşamlar, gelişimleri ile bir bütün olarak ele alınmalıdır.

⁵ Türkiye’de, örneğin sakat birine yürüme özürü; İngilizce’de ise “physically challenged” denir. Bu, olumlu bir kelimedir ve aşılması gereken bir sorunu ve sakat olanın da meydan okuduğunu anlatır. Aradaki ciddi anlam farkını görüyorsunuz. değil mi?

⁶ Şefika Karagülle (1914-1980): Türk asıllı ABD’li psikoloji doktoru, nöropsikiyatr ve psişik araştırmacı. Parapsikoloji çevrelerinde, “daha yüksek duyum” (Higher Sense Perception – HSP) adını verdiği teorisiyle tanınmaktadır. (Ed.n.)

Modern biyolojide, fiziksel bedenin sağlık durumuna “homeostasis” denir. Homeostasis, yaşayan organizmanın fiziksel yaşamını sürdürebilir niteliğinin korunması ile ilgilidir ve karmaşık bir dengeyi gerektirir. Hastalık, bu dengenin bozulması ile ortaya çıkar. Enerjetik kalıp fiziksel bedenin belirleyicisi olduğuna göre, bu kalıptaki kaymalar, fiziksel bedendeki dengenin de sapmasına yol açacaktır. Burada “homeostasis” sözcüğü ile tanımlanan denge, dinamik bir olgudur ve daha da önemlisi, fiziksel beden her zaman hayatta kalmak üzere programlanmış olduğu için, denge yönelimi de her zaman sağlıklılık lehinedir. Bu durumda, etkileşimden bağımsız bir organik yapı, kaçınılmaz olarak “doğru”yu bulacaktır, çünkü asıl kalıbı budur. İnsan için de bu şekilde düşüneceğiz ve bunu daha ileri götürerek, insanın asıl kalıbının diğer her fiziksel oluşumda da olduğu üzere, sağlıklı ve bütün hale yönelik bir eğilim gösterdiğini söyleyeceğiz. Dikkat ederseniz bu anlattıklarımızın gerisinde yatan çok önemli bir varsayım vardır: Evrenin “doğru”yu yarattığı, dolayısıyla yaratıcı gücün her zaman “doğru”nun bilinci ile işlediği. Tanrı’nın iradesinden sözettiğimizde aslında size anlattığımız, sağlıklı ve doğrunun, yani iyi olanın asıl olduğu; bundan sapıldığında da bilincinizin bunu rahatlıkla kavrayabileceğidir. Daha da basit olarak söylersek, insanoglu aslında her zaman iyidir, yalnızca bundan bazen sapar ve eğer bilinci açıksa, yani “aydınlanmışsa” kaçınılmaz şekilde doğruya yönelecektir.

İşte Reiki’nin zarar vermek üzere kullanılamamasının asıl nedeni de budur. Reiki, yaşama, farkındalığı davet ederek herkesin zaten içinde olan “iyiliği” ortaya çıkaracak, bundan uzaklaşıyor gibi görünen herkesin de dönüp dolaşıp aynı başlangıca varmaktan öte bir zarara neden olamamasını sağlayacaktır!

Kendini tanıma:

Anlatılan negatif savunma kalıplarının, enerjetik bedende ve sonra da fiziksel bedende hastalık yarattığını, hatta kazaya yatkınlık gibi yine rahatsızlık olarak tanımlanabilecek durumlara neden olabileceğini görmüş oldunuz. Reiki 2’de ilerledikçe aurayı duyumsama yeteneğiniz de artarken, Reiki uygulamalarınız sırasında olumsuz enerji bloklarına rastladığınızda, bunların negatif savunmalardan oluştuğunu hissedebilirsiniz. Akut rahatsızlıklar alışılmamış etkileşimlerden, kronik rahatsızlıklar ise alışkanlık yapmış tepkilerden doğar. Rahatsızlığın içeriğini en iyi “hasta” bilebilir, çünkü durumun yaratıcısı kendisidir, ancak büyük olasılıkla bunun henüz bilincinde değildir.

Peki, negatif savunmaların nasıl farkına varabiliriz? Bedeninizde yukarıda anlattığımız durumlardan herhangi birinin varlığı, sizin de bu alanda çalışma yapmanız gereğini ortaya koyar. Bunun farkına varmanın en kolay yolu, başkasının gözü ile bakmaktır. Bugün rekabetçi şir-

ketlerin eğitim başlığı altında kullandığı yöntemlerden biri, sizi videoya çekerek, kendinize dışarıdan bakma olanağı sunmaktır. Bazı terapi çalışmaları da “psikodrama” yöntemi ile insanın duruş biçimini abartarak bu duruşa neden olan tepkilerin köküne varmaya ve böylece sorunu gidermeye çalışır.

Bir alternatif çalışma da, masaj ve hareket kullanarak, bedende yerleşmiş enerjinin farkına varmanızı sağlamaktır. Bu tür fiziksel manipülasyonların en etkiliisi Rolfing metodudur. Bu yöntemde, terapist duruş bozukluğunu belirler ve derin doku masajı kullanarak duruşu düzenlemeye çalışır. Rolfing’in kurucusu Ida Rolf, yöntemini pekiştirirken, hastalarının, bedenlerinin belli bölgelerinde masaja yanıt olarak benzer duygusal tepkiler verdiklerini farketmiştir. Ağlamak ve gülmek gibi ortaya çıkan bu tepkiler aslında duygusal katmandaki çözümlerin ifade edilmesinden başka bir şey değildir. Masaj terapisti ve Reiki Master Paula Horan kitabında, Reiki’nin ancak derin doku masajının ortaya çıkarabildiği türden duygusal boşalımlara neden olduğunu şaşırtarak anlatmıştır. Horan, bu bağlamda Reiki’yi negatif savunma kalıplarının çözümünde en etkili araç olarak görür.

Enerji bedeni tüm yaşanan olayların anı bankası olduğu için, aradığınız her şey sadece zihinde değil, yaşayan bedenin içinde kilitlidir. Bu arada elbette bütün “sorunlar”ın çözümü olan yetenekler de, aynı bedenin içinde atıl olarak yatar. Reiki’nin amaçlarından biri, çözümlerin önünü tıkayan engellerin neler olduğunu anlamanıza yardım etmektir. Düzenli Reiki çalışmaları yaptığınızda, Reiki 2’nin enerjisi, eski sorunları size hatırlatacak olaylar yaratmanızı sağlayacaktır. Yerleşmiş bir negatif savunmanın, neye karşı bir savunma olduğunu anımsamanız için, Reiki ile bazı kavşaklara gelmeniz kaçınılmazdır. Eğer bunun ayırımına varıp, durumdan yararlanmaya karar vererseniz, Reiki ile sorunu adım adım ortadan kaldırabilir, kendinizi şaşırtabilirsiniz.

Kendi başınıza Reiki yaparak kendi çözümlemenizi yapabileceğiniz gibi, güvendiğiniz başka Reiki uygulayıcısı arkadaşlarınızla da çalışabilirsiniz. Küçük gruplar halinde çalışmak, özellikle Reiki 2’den itibaren çok hızlı ilerlemeler getirebilir. Biraz önce de değindiğimiz nesnel yaklaşım için başkasının katkısını kullanabilirsiniz. Grup uygulamalarının iyimser yaklaşımı destekleyici tarafı da vardır. Olumlu bir bakış açısını korumanızda size yararı olabilecek kişilerle eşleşerek çalışın. Ortak çalışma, gruptan ayrıldığınızda, uzun süre yalnız çalışmanızda size güç katacaktır.

İyiye doğru değişim iradesi:

Negatif savunma kalıplarınızın ayırımına vardığınızda, artık bunları değiştirmek için harekete geçmek istemenizin zamanı geldi demektir. Reiki’nin isim babası Mikao Usui’nin beş ilkede ifade ettiği gibi, değiş-

meyi istemeniz gereklidir. Sorunun farkına varmak ilk adımsa, düzelme-yi dilemek doğrudan doğruya kaderinize sahip çıkmanın en önemli aşamasıdır. Bu dileği ifade ettiğiniz andan itibaren Reiki sizi büyük bir güçle saracak, ilerlemeniz için gereken her türlü ortamı yaratmanıza yardımcı olacaktır.

Şu anda bulunduğunuz konumdan farklı bir konuma ilerlemek istemek, bugün olduğunuz kişiyi daha çözümleyici bir kişiye dönüştürmek anlamına gelir. Siz artık sadece kim olduğunuzu değil, kim olmak istediğinizi düşünmek zorundasınız. İleride kim olacağınız, aslında negatif savunma kalıplarınızın çözümünde yatar. Bugünkü enerjetik bedeniniz ve elbette kişiliğiniz, yaşamış olduğunuz etkileşimlerde verdiğiniz olumlu ve olumsuz sonuçlu kararlardan oluşmuştur. Karma'nızdaki denge olumsuz ağırlıklı veya o yöne kayıyor olabilir. Bu durumda tam olarak mutlu olduğunuzu dile getiremez ve kendinizi "başarılı" bir insan olarak tanımlamakta güçlük çekersiniz. Auranızın hasta halini iyileştirmek için bundan önceki bölümde anlatılan tanımlamaları yaparsanız, hangi özelliklerinizin üzerinde çalışmanız gerektiğini anlamanız kolaylaşır. Böylelikle, sağlıklı durumunuz, ilkin bu sorunlardan arınmış bir haliniz olacaktır. Unutmayın, her engelin olduğu konuda potansiyel bir atıl yetenek yatmaktadır. Size bugün en zor gelen şey, yarın hayal ettiğiniz kişiliğinizdeki en güçlü özellik olabilir.

Size gelecekte görmek istediğiniz "siz" ile ilgili ipuçları verdik; bundan sonrası ise size kalmıştır. Eski, sınırlı durumunuzdan dışarı çıkabilmek için bunu içtenlikle istemelisiniz. Zayıflamaya çalışan bir insan, ileride kalıcı bir ince bedene sahip olmayı düşlerken, bunu içtenlikle arzu etmezse, eski alışkanlıklarına kısa sürede dönecek ve daha da kötüsü, asla başaramamasına neden olabilecek "dış" nedenler bulmaya başlayacaktır. Bir şeyi çok istemeniz, iradenizi ateşler, onun için isteyin. Kendiniz için en fazlasını isteyin ve bunu yürekten dileyin. Size bolluğun akmasına engel olabilecek tek şey yine sizin kararlarınızdır, bunu anlamaya çalışın (okuyuculara "bolluk" sözcüğünün sadece maddi olarak algılanmaması gerektiğini de hatırlatırız).

Gerçekten istedikten sonra, iradenizi belki de ilk defa tam olarak duyumsayacaksınız. Hayatta iradenizi kullanarak yol almak, kaderciliğin tam tersine işler. Artık bu noktada çaresizliğin de bir seçim olduğunu ve seçilebilecek deneyimlerin düşündüğünüzden de bol olduğunu anlayacaksınız. İlk adımınız olan bilgilenmeyi, yine etkin bir araç olarak yanınızda tutarak, iradenizle tek başınıza sizi aşan değişimleri oluşturabilirsiniz. "Kriz" durumlarının, aslında büyük başarılarla gebede seçeneklerin gizlendiği yol ayrımları olduğunu hatırlayın. Yaşamın kavşaklarına geldiğinizde sürüklenmekten başka deneyimlerin de varlığından emin olun. Reiki buralarda size yardımcı olacaktır. Önünüze gelecek fırsatlara iyi bakın çünkü bunlar gitmeniz gereken yönün işaretleri olabilirler.

Kendi “en iyi geleceğimizi” hepimiz gerçekte biliyoruz çünkü kendimize bunu yeryüzüne gelişimizin hazırlığında planlamış, heyecanla tüm olasılıkları tasarlamışızdır. Şimdi ise bütün bunları unutmuş olmanın sıkıntısıyla zihnimizdeki soru işaretlerini savmaya çalışıyoruz. Oysa ilk dileğimizi içimizde duymaya başlamış olmalıyız ki bugün şu ânı yaşayacağız. Bugün, istemenin ve neyi isteyeceğimizi dile getirmenin tam zamanıdır.

Hedef belirleme:

Eskiyi geride bırakarak ilerleme dileğinizi seslendirdikten sonra, sizin için en yararlı olacak adım, kendinize belli hedefler seçmektir. Bulduğunuz yerden başlarken aylar veya yıllar sonra nerede olmak istediğinizi düşünün. Bunu “Oluşum Haritası” çalışmasında da denemiştiniz. Bu kez, bir film çevirir gibi, zihninizde kendinizi görün. Ne yapıyorsunuz? Neredesiniz? Kimlerlesiniz? Neler hissediyor ve düşünüyorsunuz? Bu görüntüler sizi mutlu ediyor mu? Niçin?

Canlandırma aşamasında birçoğumuzun düştüğü yanılgılardan biri tek başına “refah” istemektir. Bir araştırmada en çok dilenen dileklerin başında sağlık, sonra da para gelmiştir. Paranın hayatınıza girmesini dilemekte hiçbir sakınca yoktur ama aynı araştırmada çıkan bir ayrıntı da insanların bu paranın Loto veya Piyango gibi şans oyunlarından çıkmasını diledikleri olmuştur. Bolluğu istemenin nedeni rahat etmek olsa da, rahat ettirecek paranın kendiliğinden gelmesini beklemek gelişmeyi hızlandıran bir tutum olamaz. Hiç çaba harcamadan büyük maddi olanaklara kavuşmayı hedefliyorsanız, bu hedefinizde kendinizle ilgili büyük eksiklik var demektir. “Ben bundan ne öğrenmiş olacağım?” sorusu aklınıza gelmemiş olmalıdır ki, kişisel çabayla başarıya ulaşmaktan duyulacak hazzın, yaşamın mutlu emellerinden biri olduğunun farkına varmamış olmalısınız.

Reiki ile uzun süre çalışmış birçok insandan ve kendi deneyimlerimizden edindiğimiz bilgi bize, Reiki ile yaşadığınız sürece hayatta kalmaya engel olacak kadar büyük maddi darlığın asla yaşanmayacağını gösterdi. Yeter ki ilerlemek için hiç olmazsa biraz çaba harcansın. Eğer bilinçli kararlar verebiliyorsanız ve bu kararların sonuçlarını geniş anlamda değerlendiriyorsanız, artık hiçbir zaman, kaybedenler arasında olmayacaksınız. Ne istediğinizi biliyor ve bunun için duyarlı çalışmalar sürdürüyorsanız, uzun vadede daha çok olanakla karşılaşp, daha çok kazanma şansını elde edeceksiniz. Fırsatınızı yakaladığınızda, “nasıl olsa Reiki yapıyorum” türü bir yaklaşım içinde olup, titiz hazırlığınızı bitirmeden sunum yapmaya kalkışabilirsiniz. Böyle bir denemenin başarı getirmesi olanaksızdır.

“Zaten çok uğraşırsam bir şeyler elde ederim, o zaman Reiki yapmanın ne katkısı olur?” sorusu zihninizde canlanmış olabilir. Yaşam hedef-

leri ve özellikle iş amaçları için büyük çaba harcayan, çok çalışan bir insanın zaten aynı noktada başlamış olan başkalarına göre daha doyurucu bir düzeye varması beklenebilir. Oysa bu insan için kapsam dışı kalan bir şey vardır; o da kendi Karmik dengesindeki sorunların, güncel yaşamında bir “uğursuz rastlantılar” zinciri yaratıyor olması olasılığıdır. Ne kadar çalışırsa çalışsın, tatmin edici başarıya giden yolda sürekli tökezleyecek, kendini “şanssız” olarak betimleyecek ve salt bu betimleme yüzünden daha da çok engeli kendine çekecektir. Bu gibi kişilerin aura-sında gizlenen “ben mutlu olmayı haketmiyorum, çünkü...” sorunu çözüm bekliyordur. Sorun, bu yaşamdaki bazı olaylara bağlı olabileceği gibi, başka yaşamlardaki etkileşimlerden kaynaklanıyor da olabilir. Reiki işte burada devreye girerek, sorunun çözümünü önünüze fırsat olarak çıkarır. Sorunu yaratan olayın eşdeğeri, yaşanacak bir durum olarak size armağan edilir. Olayın sonucunu değiştirecek doğru kararı bu kez verirsiniz ve engeller önünüzden kalkar. Reiki uygulayanlar için, bu bazen farkına bile varılmayan bir süreçtir.

Anlatılan konu ile ilgili olarak Reiki uygulaması için örnek vermek gerekirse, “zengin olacağım” değil, “yaşamıma giren işlerde her iki taraf için olumlu sonuçlar doğuracak başarılarla kendi çabamla imza atacağım. Kaybettiklerimden öğreneceğim, kazandıklarım da elimden geldiğince katkıda bulunmuş olacağım,” şeklinde bir hedef ifade edilmelidir. Hedefiniz açık ve bir-iki cümle ile yazılabilir olmalıdır. Amacınıza ulaşmak için siz de, kişi olarak neler yapabileceğinizi tasarlamış olmalısınız. İdeal olarak hedefinize ulaşmak için çalışırken, negatif savunma kalıplarınızı da kırarak, belki de özellikle çekindiğiniz şeyleri yaparak başarıya ulaşacaksınız. Bu tür bir başarının değeri ölçülemez. En büyük yeniliklerin ve ilerlemelerin mimarı olan toplumlar, son derece zorlu durumları, başkalarının kıskandığı yengilere dönüştürmeyi başaran bireylerden oluşur.

İnsanların düşünce sistemlerindeki sınıflama ve genellemelere dikkat etmenizi de hatırlatmalıyız. Bütün eğitim süreci boyunca öğretilen kalıplar, belli koşulların bulunduğu ortamlarda belli olayların gerçekleşmesi gerektiği beklentisini uyandırır. Bugün Türkiye’de başkalarının da duyup tartıştığı düşüncelerin sahipleri, sık sık bu beklenti enerjisine kapılıp sürüklenme eğilimindedirler. Ne yazık ki bu sağlıksız yaklaşım, eğitilmiş veya eğitimsiz herkesin düşünce şekline yerleşmiştir. Çok olumlu ve iddialı bir hedef bir yönetim programına alındığında, eski deneyimlere ve dünya güçleri hakkında yazılmış olan belirli düşüncelere dayanarak, “hedefe asla varılamayacağı” kanısı seslendirilir ve yazılır. Oysa tıpkı bir Türk futbol takımının UEFA Kupası’nı kazanması gibi, çok şaşırtıcı bir sonuç, olasılıklar arasında bekliyor olabilir. Bu sonuç gibi olumlu bir olasılığı konuşmadan, başarı kavramının enerjisini toplu olarak paylaşmadan, yapılması gerekenleri yapmak için gereken iyimserliği nasıl bulabilirsiniz? “Keşke olsa” ve hemen arkasından “ama...” söz-cüklerini kullanmadan, aktif olarak planlama yapılmazsa, olduğunuz

yerden ileriye atılacak bir adıma nasıl ortak olabilirsiniz? Sözkonusu varlık çocuğunuz olsa, onu sınavlara gönderirken, “geçen sınavda başarısız oldun; boşver, nasılsa yine başarısız olursun” mu dersiniz? Çocuğunuzun başarısız olma olasılığını bütün aile bireylerine ilan eder misiniz? Böyle bakınca toplumsal olarak yapılan olumsuzluğun boyutları daha iyi anlaşılıyor, öyle değil mi?

Düşündünüz mü, nasıl oluyor da Türkiye gibi, olanaksız denilebilecek bir olguyu gerçeğe dönüştüren bir ülkenin insanları bu kadar ylgın olabiliyor? Daha geçen yüzyılda bu topraklarda yaşanan olaylar örnek niteliğindedir ve anlatılırken aslında bu şekilde aktarılmalıdır. Her ne kadar Cumhuriyet hedefini Atatürk belirlemişse de, ona ulaşan bütün Türkiye olmuştur. Atatürk devrimleri ile anlam bulan bu ülke, tarihte “hedefleme”nin belki de en büyük başarılarından biridir. Denenmemiş olsaydı, “nasıl olsa olanaksız, boşver” mi denecekti? Karamsarlığa düştüğünüzde, modern Türkiye olmasaydı nasıl bir yaşam sürdürüyor olabileceğinizi (özellikle kadınsanız!) aklınıza getirmeye çalışın. Bağımsızlığın ve cumhuriyetin kuruluşu, kitlesel ve dev boyutta bir yol ayrımında verilmiş “doğru” bir karardır.

Buna benzer şekilde, cehalet ve vahşetin dünya tarihinin çoğunu kapladığı bir geçmişte, dünyada bugün gerçekleşen ilerlemelerin insanlığın geleceğinin bir parçası olması gerektiğini söyleseydiniz, ciddiye alınırmıydınız? Bütün insanların orta yaşa kadar hayatta kalabilmek için mücadele ettiği bir ortamda, küresel ve hızlı iletişimin yararlı sonuçlarını anlatsaydınız, dinleyenler bu düşüncenin gereksizliğini bile iddia edebilirlerdi. Oysa geçmişte bir gün, az sayıda insan, bu düşüncesi hedef seçmiş; önce ilkel yollarla, sonra teknolojik ilerlemelerle, bugünün dünyasında artık “kültür” niteliği taşıyan bir alışkanlığın her yerde yayılmasında öncü olmuştur. Medya örneğini ele alalım: Bizi ilgilendiren günlük haberleri çok sonra ve saptırılmış olarak öğrenerek (veya hiç öğrenmeyerek) yaşamayı çoğumuz artık düşünemeyiz bile.

Kişisel olarak size gelince, hedeflerinizi seçtiğiniz günden başlayarak, hayatınızda artık birçok yol ayrımı sözkonusu olacaktır. Enerjetik olay kavşaklarında ise, bir doğru ve bir yanlış seçim diye bir şey yoktur. Seçiminizi etkileşimlerinizin birikimlerinden doğan çeşitli olumlu olasılıklar arasından yapabilirsiniz. Eğer karar kavşağını görmezden gelerseniz, bu da kendi başına bir karardır ve sizi o an olduğunuz yerde bırakır, o kadar. Ciddi boyutta zarar verecek nitelikte bir seçim yapmadıkça, siz de eski düşünce yapınızla veddiğiniz kararlarla eski düzeninizde yaşamınızı sürdürürsünüz. Unutmayın, seçim sizin.

Reiki açısından bakarsak, hedeflemenin büyük yararı, üzerinde düzenli olarak çalışabileceğiniz bir konu olmasıdır. Örneklediğimiz şekilde konunuzu yazarak veya her gün benzer sözcüklerle seslendirerek, sem-

bollerle Reiki yapın. Karşınıza çıkan engel gibi görünen her takılma, enerjetik bedeninizdeki bir negatif kalıbı söküp atma olanağıdır; bunu kullanın ve güçlenin. Yaşamdaki pürüzler size tanıdık gelecek, büyük olasılıkla ya aynı ya da benzer insanlarla benzer olayları tekrar yaşayacağınız durumlarla karşılaşacaksınız. Kendinizdeki mantal ve duygusal tepkileri irdeleyin ve bu kez aynı tepkiyi vermeyin.

Metamorfoz

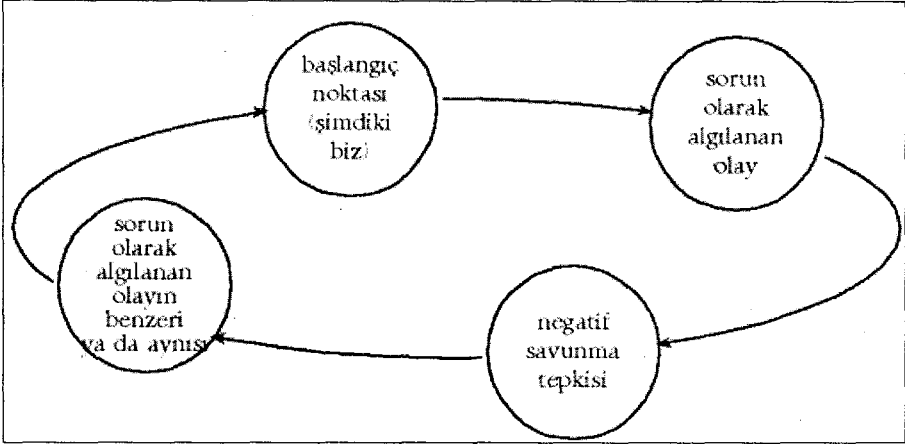
Geleceğe bir göz atarsak, hepimiz için, şimdikinden çok farklı insanların biçimlenmeye başladığını görürüz. Bize buradan bakınca belki yabancı gelebilir ama geçmişimize dönüp baktığımızda da kendimizde şaşırtıcı ölçüde yabancı özellikler görmüyor muyuz? "Bunu nasıl yapabilişim?" veya "bundan nasıl zevk almışım", hatta "buna niye üzülmüşüm?" dediğimiz ne çok olay vardır önceki yıllarımızda. Ancak o noktaya vardığımızda, biçimlenmekte olan yeni insanı kendimiz olarak tanıyacak, yaşattığı farkları kendi eserimiz olarak kabulleneceğiz.

Reiki ile bilinci her ânımıza katarak yaşamaya başladığımızda değişimler daha da büyük olacak, ama en ilginç, dönüp eski kimliğimizi eleştirdiğimizde, o kimliği onaylayacak ama savunmayacağız. Yeri geldiğinde yaşanmış olaylar arasından bazılarının olumlu, bazılarının olumsuz nedenlerle alınmış kararlardan kaynaklandığını düşüneceğiz. Kendimizi savunmayacak, o zamanki koşulları suçlamak yerine teşekkür edecek ve geçmişi serbest bırakıp artık üzerinde durmayacağız. Eğer olabileceğimizin en iyisini olabilmeyi başarırırsak, (öz-gerçekleştirme) öyle bir dönüşümü başarmış olacağız ki, ömür boyu tırtıl kalma hesapları yaparken bir bakacağız kelebek olup uçmuşuz. Ne baş döndürücü bir düş! Reiki'nin dönüşümü, yol boyunca duygusal olarak çok doyurucu bir yolculuk gibidir; her ânın önemi ayrıdır, her sonucun da yeri. Bu dönüşüm bir devrim gibi sarsıcı olmayacaktır ama bir reform gibi geleceğimizi biçimlendirecektir. Belki ayırımına varmadınız ama, Reiki ile buraya kadar geldiyse, geleceğinizi şimdiden değiştirdiniz bile.

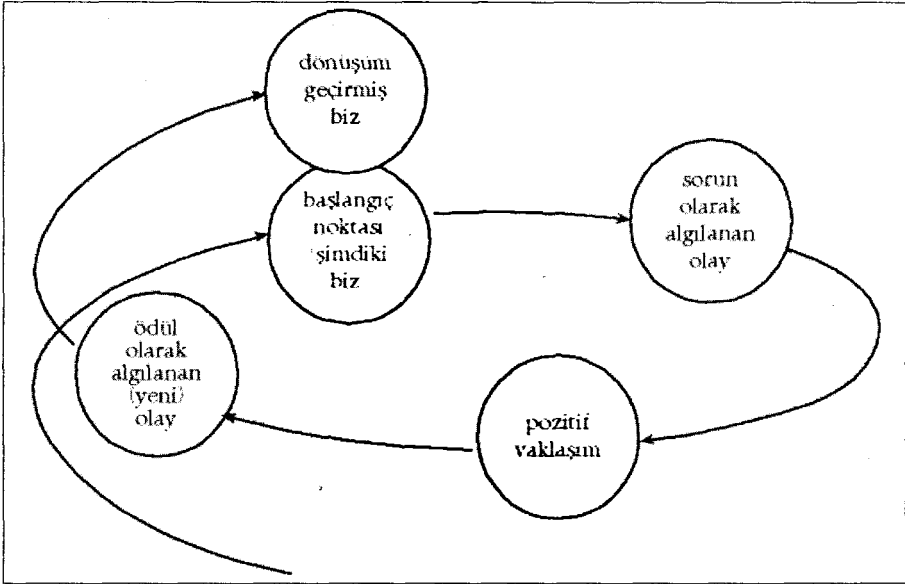
Reiki reformu:

Bu bölümde, Reiki 2. derece çalışmalarına bağlı olarak çözümlenmesi gereken sorunlarımızı (negatif savunmalarımızı) nasıl tanıyacağımızı, bunlardan kurtulmayı istememiz gerektiğini, nasıl olumlu sonuç doğuracak kararlar verebileceğimizi (pozitif yaklaşım), kendimize hedef seçerek ilerlememizi nasıl hızlandırabileceğimizi ve bunun sonunda nereye varabileceğimizi (öz-gerçekleştirme) anlattık. Bunu şematik olarak açarsak:

Normal yaşamımızdaki genel gidiş:



"Güçedinim" aracılığıyla dönüşümü sağlayınca:



Süreç boyunca Reiki çalışmalarını sürdürerek ilerlemeniz durumunda nasıl dönüşüm geçireceğinizi burada açıkça görebilirsiniz. Sürecin şimdiye kadar açıklananı daha çok kişisel olarak sizin gelişmeniz ve varacağınız sonuca yönelik bir anlatıydı. Aynı süreci şimdi de kitlesel boyutta ele almayı denersek, içeriğimizde, değindiğimiz "Türkiye" gerçeğinde nasıl bir yaklaşımın sözkonusu olabileceğini görmüş olacağız. Sizin Reiki 2 doğrusuna göre yapacağınız her seçim, ilk bakışta sadece olayın diğer tarafını oluşturan varlığa etki edecek gibi görünse de, etkileşimleri anlattığımız bölümde görüldüğü gibi, etki aslında farkına varılmayan çok bo-

yutlu bir yayılma başlatır. Durgun suya atılan bir taşın yaydığı dalgalar misali, tek bir kararla, her yöne uzanan bir değişime imza atmış olursunuz. Benzer olumlu ve ırak-ulaşkan olayların her gün tekrarı sayısız varlığa, giderek kalıcı olma potansiyelini taşıyan etkiler yapacaktır. Pozitif yaklaşım, bu senaryoda sizin yaşamınızda güçlenen kişiliğiniz için artık doğal bir tepki haline gelmiş, düşünmenize giderek daha az gerek kalacak biçimde asıl davranış kalıplarınızı oluşturmaya başlamıştır.

Eskiden negatif savunmaların toplu olarak kabullenilmesi (büyük olasılıkla eylemsizlik ve karamsar seslendirme yüzünden) nasıl "geleceği karanlık bir Türkiye" yaratıyor idiyse, şimdi pozitif yaklaşımın düşünce ve eylemde tekrarlanması, gelecekte "bugünü aydınlık bir Türkiye" olasılığını giderek güçlendirecektir. Reiki reformunun getireceği fark, örgütleşip topluca slogan atmak gibi yöntemlerle zorlama yapmak yerine, sessizce yayılan olumlu alışkanlıklarla yepyeni içerikleri olan bir kültürün oluşmasıdır. Geçen yüzyılın başında, evlerimizde akşamlar, gaz lambası ve sohbetle karşılanırken; bu yüzyılda akşamları, elektrikli lamba ve televizyonda günün haberleri ile karşılamaya başladık. Bu kaçınılmaz bir biçimde kültürümüzün bir parçası oldu. Öz-gerçekleştirmenin temelindeki sorumluluk anlayışı ile Türkiye için gelecekteki mutlu olasılıklardan biri de, "bu ülkede sunulanlardan ben kendime ne kadar pay yürütebilirim" diye düşünenlerin; "bu ülkede sunulanlarla hepimiz için en kalıcı yararı nasıl sağlayabilirim" tarzı bir kişilik yapısına doğru yönelmesi olamaz mı? Niçin olmasın?

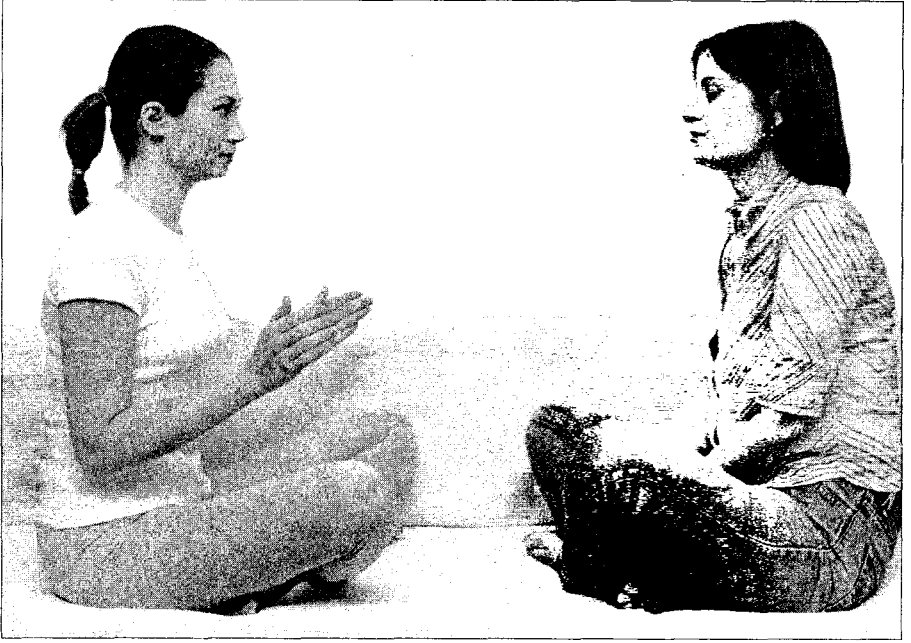
Ülke nüfusunun çoğu, yolsuzluğun en büyük sorunlardan biri olduğunu düşünüyorsa, bu, negatif savunmanın ülke toplumu tarafından tanındığını gösterir. Bu durumda negatif savunma, "kendimi olası bir yokluktan her ne pahasına olursa olsun korumalıyım, başkalarına ve benim yaşam sonuçlarıma uzun vadede ne olduğu umrumda değil" tepkisidir. Böylece, ilk adım olan, sorunu tanıyıp sorun olduğunu kabullenme aşaması gerçekte şimdiden atılmıştır. Bundan sonrası, toplum çoğunluğunun değişimi gerçekten istemesine ve hedef belirleyerek bireylerin bu hedefi tek tek yaşamlarının bir parçası durumuna getirmelerine bağlıdır. Bu durumda "ülke kaynaklarının adil olarak kullanılması gerektiğine katılıyorum, şeffaflık bizim yararımıza olacaktır," gibi bir tümce "hedef" olabilir. Uzun dönemde, olumsuz sonuçlanabilecek olaylar hemen açığa çıkartılıp duyurularak, etkileyici kararların bir şekilde beklenen yönün tersine, olumlu sonuçlar doğuracak şekilde verilmesi sağlanacaktır. Bu süreç tekrarladıkça da, bütün toplum bunu öylesine bir alışkanlık haline getirecektir ki, "yolsuzluk" olayları "hiç şaşırmadım" sözcükleri yerine "olamaz" sözcüğü ile karşılanacaktır.

Sosyal psikolojide bilinen bir gerçek, insanların, olaylara çoğunluğun yaklaşımından etkilenecek tepki verdiğidir. Sözgelimi kalabalık bir ortamda birisi yere düşüp bayılırsa ve çoğunluk ilk anda buna tepki gös-

termezse, normalde yalnızken yardım etmek eğiliminde olan bir insan bile genel ortamdan etkilenerek yardım etmez, herkes gibi yürür geçer. Bu gibi durumlarda ilginç bir bulgu, yere düşen kişiyle yalnız kalırlarsa, insanların çoğunluğunun yardım etmeyi seçtiğidir (insanların aslında olumlu tepki vermeye daha yatkın olduğunu görüyoruz). Öte yandan yine aynı örnekte, kalabalığın içinden bir insan o anda eğilip yardım ediyorsa, o insanın olumlu davranışına katılmayı seçen insan sayısı da anında yükselecektir. Eylem, sinyal verir gibi olay içinde tepkiyi tetikler. Tek bir olayla sınırlamadan bu süreci geniş olarak ele alırsak, planlı bir tekil yaklaşım, uzun dönemde düşünülebileceğinden çok daha geniş etkilere neden olacaktır. Yavaş da olsa, yaygın bir reform gerçekleşecek, durumun doyuruculuğu da etkiye katılınca, reform kalıcı bir ilerlemeyle, adeta sosyal bir evrimle sonuçlanacaktır.

靈氣

10. REİKİ 2 RESİMLERİ



Işınlama yöntemi



Uzaktan Reiki alacak olan kişiyi veya konuyu imgeleyerek Reiki yapabilirsiniz



Reiki yapacağınız kişinin yerine bir oyuncak ayı kullanabilirsiniz



Reiki yapacağınız soyut konuyu kağıt veya kartlara yazabilirsiniz



Kağıt veya kartınızı bir zarfa koyarak ona her gün Reiki yapın



Reiki kutusuna güzel bir örnek, kutu doğal malzemelerden yapılmış, tutulması kolay ve bölümler içeriyor



Kutunuza düzenli olarak Reiki yapın

II. REİKİ 3: SINIRLARI AŞMAK

Reiki 3 derecesinin Reiki 1 ve 2 düzeyinden en önemli farkı, 3.düzeyi seçen kişinin ruhsal gelişimindeki farktır. Bu düzeyi isteyen kişi kendini geliştirmeye çekinmeyen ve kendi sorunları ile rahatça yüzleşebilen kişidir. En önemli ve son aşama olan 3. dereceye geçmeden önce, şimdiye kadar öğrendiğimiz derecelere dönüp bakalım ve kısaca tekrarlayalım;

Reiki 3'ten Önceki Düzeylerin Reiki Öğretirken Anlatılması Gereken Özellikleri:

Reiki 1, auradaki bozulmaların fiziksel beden üzerindeki etkisini geri leterek bedenin ilk hali olan "homeostasis"e (yani sağlıklı ve dengeli hale) geri dönmeyi ve orada kalmayı amaçlar. Kullanımı en kolay olan Reiki düzeyidir çünkü sembol kullanımı içermez ve sadece en basit anlamda bir disiplin anlayışı gerektirir. Reiki 1 yalnızca ellerin fiziksel teması ile ilgilidir. Bundan öteye gitmeyi amaçlamaz. Eterik bedenin titreşimsel frekansını hedef alır ve buradan da fiziksel bedene, başta çakralar yoluyla işler. Reiki'nin fiziksel bedendeki en önemli hedefi endokrin sistemidir ve bu yolla en hızlı biçimde fiziksel değişimlere neden olur. Endokrin salgıları, bedenin bilinen en hızlı iletişim araçlarıdır ve bedende hissedilir sonuçların oluşması için gereken kimyasal işaretleri verirler.

Bilindiği gibi, her çakranın aurada bir enerjetik tema karşılığı ve bağlı olduğu bir endokrin sistemi vardır. İnsan bedeninin mekanik işleyişinin psikodinamik boyutuna şekil veren, yaşamımız boyunca dünyadaki düşüncelerimiz, sözlerimiz, eylemlerimiz, ilişkilerimiz ve tepkilerimizdir. Böylelikle, her gün verdiğimiz her kararın fiziksel bedende olumlu veya olumsuz bir karşılığı, somut bir sonucu vardır. Reiki 1 almaya karar veren insan bunun farkındadır ve amacı auradaki hareketlerin fiziksel sonuçlarını denetlemektir. Birinci düzey bundan öteye gidemez. Çünkü Reiki'yi alan kişi bu fiziksel sonuçların nedenleri üzerinde çalışmaya hazır değildir. Bu tür bir çalışma Reiki 2 düzeyinde başlar.

Reiki 2 aslında çok yönlüdür. Genellikle tercih edilen ilk yönü uzaktan Reiki gönderme olanağıdır. Bu olanakla, yanma gidemediğimiz kişiye, yanındaymışçasına Reiki verebiliriz. Öte yandan zaman içinde yolculuk yapabilme olanağını vermesi de önemli bir seçim nedenidir. Reiki 2 gelecekte olacak olan olaylara hazırlık yapmamızı sağlar. 2. düzey sembolleri, bu kapıları açan sihirli anahtarlar olup, zaman ve mekân sınırlamalarını ortadan kaldırır. Bununla beraber, Reiki 2 alan kişi artık fiziksel sonuçların auradaki nedenlerine yönelecek cesareti kazanmış ve

靈
氣

bu değişikliğe hazır demektir. Bazı insanlar Reiki 2'yi sadece uzaktan Reiki gönderebilmek ve hazırlık yaparak gelecek olaylarda avantaj kazanmak için yapsa da, aslında Reiki 2'nin asıl ayrıcalığı, dönüşüm olgusunu gerçekleştirmek üzere kullanılabilecek çok güçlü bir araç olmasıdır.

Reiki 2 bütün olarak ele alınırsa, kişisel gelişmeye yönelik işler. Çalışmanın başkalarına yardım boyutu bile aslında kişinin kendini geliştirmesi için vardır. Bizler yalnızca bunu anlamakta zorluk çekeriz. Özgerçekleştirme diye adlandırılan kişisel gelişim, gerçekte her insanın kendi potansiyelinin doruğuna erişmesi ile ilgilidir. Doruğa ulaşmak olgusu sadece zihinsel başarı (IQ) ile ölçülmez. Aksine Reiki açısından bakıldığında daha çok kendine güvenmek, kendini sevmek, toplumdaki yeri konusunda rahatsızlık duymamak, hayattaki rolünü kavramış olmak ve bu olumlulukları bir adım öteye, başkalarının hayatına taşımaya hazır olmak demektir. Pozitif yaklaşımda elde olan her özellik yararlı biçimde kullanılır.

Bu şekilde ele aldığımızda, Reiki 2 düzeyi, yaşamında olabilecek değişikliklere hazır insanın seçimidir. Sembollere baktığımızda, Cho Ku Rei en basitidir. Anımsarsak, güçlendirme, hızlandırma ve oluşturma etkilerini içerir. Hızlandırma, Reiki 2'nin hızlanışla birlikte artan etkinliğini yansıtır (momentum)⁷. Artık aura boyutundaki tüm gelişmeler ivme kazanarak fiziksel boyutta şekil almaya başlar. Cho Ku Rei ancak Reiki kullanılırken devreye girdiği için yine Reiki koruması altındadır ve sadece olumlu anlamda kullanılır. Cho Ku Rei'nin diğer önemli etkisi, oluşturuca özelliğidir. Kişinin kendi için, bilinçli veya bilinçsiz olarak, seçtiği gelecek ve onun içindeki her şey hızla gerçekleşmeye başlar. Bu etkiyi kullanırken seçtiğimiz hedef zihnimizde ne kadar berraksa, gelişmeler o kadar net ve hızlı olur, onun için ne istediğimizi iyi bilmeliyiz.

Burada önemli bir hatırlatma yapmak gerekiyor. Örneğin para isteyen bir kişi aslında parayı değil, onun kendisi için yaratabileceği mutluluk verici sonuçları istemektedir. Parayı geleceğini garanti altına almak için isteyen insan, belki de âniden para edinmek yerine gelecekte korkumasını sağlayacak bir deneyim geçirecektir. Amaç, yaşamın yolundaki sanal engelleri kaldırmak değil, bunları neden engel olarak gördüğümüzü ve engeller ortadan kalktığında ne beklediğimizi anlamaktır.

2. Sembol Sei Hei Ki'nin, duygusal alanda çok güçlü bir arınma aracı olduğunu anlatmıştık. Yine normal yaşamı düşünürsek, duygusal katman zaten çoğu kişi için ulaşılabilecek son katmandır. Modern yaşamda yerleşik olan Batı dünyasına özgü iyileştirme mantığına bakınca, ikili bir yaklaşımla karşılaşırız. Bu bütünsellikten yoksun yaklaşım, tıp eğitimine büyük ölçüde yansımıştır. Fiziksel beden üzerinde çalışan hekim ile

⁷ Momentum sözcüğünün fizikteki anlamı sosyal boyuta da taşınabilir. Artan bir ivme ile gelişen günümüz dünyasında, özellikle keşifler açısından, önümüzdeki 20 yılın, bundan önce yaşanmış olan 20 bin yıldan daha büyük değişimler getireceği varsayılmaktadır.

psikoloji konusunda uzman olan doktor aynı kişi değildir. Hatta beyin dokusundaki zararın kişiliği etkilediği durumlarda bile iki ayrı insan iyileşme süreci için çalışmaktadır; nörolog ve psikolog. Oysa bütünsel yaklaşım gözüyle baktığımızda durum farklıdır: İnsan günlük yaşamında çeşitli kararlar verir. Verdiği kararların sonucu gelişen olaylara karşı da tepkiler gösterir. Bu sürece etkileşim demiştik. Etkileşimin sonucu yaşanan tepkiler genellikle duygusal ağırlıklıdır ve doğrudan eterik bedene, oradan da fiziksel bedene indirgenir. Tüm bunlar bir anda gelişen olgulardır ve bilincimizin dışında gerçekleşirler. Sonuçta kendi duygularımızı ve buna bağlı olarak fiziksel sağlığımızı denetlemeyi başaramayız ve istemeden tipik stresli ve sorunlu, sağlığını ilerleyen yaşıyla hızla yitiren insan görüntüsünü bu sürecin eseri olarak yaratmış oluruz.

Günlük yaşam genellikle anlatılan bu sınırların içinde kalır. Modern insanın çalışma, eğlenme, nesil yetiştirme döngüsü içerisinde başka bir şeye ayıracak zamanı yoktur. 24 saatlik süre başka etkinliklere yetmez ve kişi duygusal konularını ve bu konuların kendisi üzerindeki etkilerini irdeleyecek zamanı bulamaz. Bu durumda Reiki 2'nin 2. sembolü olan Sei Hei Ki, gerek duyulan kısa dönem rahatlamayı getirir. Duygusal alandaki aurik kirlenme, sembolün düzenli kullanımıyla temizlenir ve beden de rahatsız edici etkiden o an için kurtulur. Böylece fiziksel sağlık için gerekenler yerine getirilmiş olur.

Reiki 2'nin 3. sembolü olan Hon Sha Ze Sho Nen yukarıda anlatılan etkiyi yaşanan andan öteye taşır. Sembol, duygusal katmandaki yer etmiş, fobi ve kompleks gibi sorunların zaman içinde kökenlerine inmemize olanak sağlar. Uzaklık sembolü diğer iki sembolle kullanıldığında, kronik duygusal kalıpların kaynağında yatan kişisel tepkilere ulaşarak bunların etkilerini siler. Bu yöntem kalıcı bir iyileşme için eşsiz bir araçtır.

Reiki 2'nin her alana yayılan arındırıcı etkisi sadece sembolleri kullanarak ve başka bir çalışma katmadan sağlanabilir. Geleneksel Reiki kitaplarında Reiki 2 uyumlamasını almış bir kişinin altı aya kadar sürebilen bir arınma geçirdiğinden sözedilir. Yaşamımızda sorun haline gelmiş bir durum varsa, arınma sırasında büyük bir boşalım geçirebilirsiniz. Negatif savunma kalıplarının yıllar sonra çözülmeye başlaması çok hafif etkilerden büyük travmalara kadar varan bir kişisel devrim yaşatabilir. Bütün bunların amacı, ufkü daha mutlu bir ışıkla aydınlanan kişisel bir evrimdir.

Aurik algılaması hassaslaşmış olanlar için Reiki 2 çalışmaları sırasında uygulayıcının zihninde geçmiş veya gelecekte görünümler canlanabilir. Geçmişte unutulmuş olan bir anı canlanarak o anda üzerinde çalışılan temanın nedenini açık biçimde gözler önüne serebilir. Bu tür bir "açığa çıkış" (revelation) çok önemli bir adım sayılmalıdır. Unutulmuş görüntünün yeniden canlanması, Reiki alan insanın Karma'sındaki bir negatif savunma kalıbının kökenini anlamamız için sunulan bir ipucudur.

Bir sorunun nedenine tanık olursak, çözümünü bulmak daha kolay olacaktır. Bazen de Reiki sırasında zihinlerde canlanan anı görüntüleri mutlu olayları yansıtarak bize pozitif yaklaşımın nasıl olması gerektiğini anlatır. Eğer böyle bir deneyimle karşılaşırırsanız korku değil, şükran duyun. Reiki'nin eşsiz armağanlarından biri olan rehberli çözölümü deneyimleme mutluluğuna ermişsinizdir.

Reiki almak üzere Reiki Master arayışına çıkan birçok insan, duygusal sorunlarla uğraştığından, uyumlamaları geçirdikten sonra bile bazı durumlarda Reiki ilkelerine uyarak Reiki uygulamak zor olabilir. Özellikle 2. ve 3. uyumlamalar uzun süren kapsamlı boşalımlara yol açabilir. Boşalımlar duygusal dalgalanmaları da beraberinde getirince, hiddet ve endişe benzeri duygular sık sık varlıklarını hissettirecektir. Negatif savunma tanımına giren bu duygular, kendi nedenlerini aramamız için bizi zorlamak üzere yüzeye çıkarlar. Salt bu nedenle kontrol edilmeleri daha da güçleşir. Kendisi ile çelişiyor gibi görünen ileri düzey Reiki uygulayıcıları, büyük olasılıkla yalnızca kaçınılmaz dönüşüm süreçlerinin çarklarından geçmektedirler. Reiki 2, kurtulması zor olan bu kronik duygusal hallerin kaynağına inerek sorunu çözmeyi hedeflediğinden, çalışma başlarken kişinin olumsuz bir duygu seli içinde olması olağandır. Her an uygulanamıyor olabilirler ama Reiki ilkeleri her an varlıklarını hissettirirler. Yine de soralım; çelişkili duygu ve davranışlar yaşarken Reiki 2 sembolleri kullanılırsa ne olur?

Kızgınlık ve nefret gibi olumsuz duygularla başlanmış bir Reiki 2 seansı, daha güçlü kızgınlık ve nefret anlamına gelmez. Tersine, olumsuz duygular önce durulur ve ardından kendimize dönüp bakmak ve kendimizi sorgulamak gereğini duyarız, "niçin bunları hissediyorum?" Sakinleşen insan Reiki uygulamasına devam ederken o insanda bu gibi durumlarda en çok görülen yan etki, unutmaktır. Sanki hiddete neden olan olayın üzerinden uzun zaman geçmişçesine, kişi niçin kızdığını anımsamakta, anımsasa bile o duyguyu aynı şiddette yaşamakta zorluk çekmektedir. Unutma etkisi, özellikle her üç sembol birlikte kullanılarak Reiki yapıldığında farkedilir. Hon Sha Ze Sho Nen zamansızlık ve mekânsızlık durumu yaratarak olaydan ayrışmamızı sağlar. Sei Hei Ki arınmayı başlatır ve son olarak Cho Ku Rei arınmanın iyileştirici etkisini bedene ve olaylara taşır.

Buraya kadar anlatılanlar, olağan bir insanın Reiki 1 ve Reiki 2'yi nasıl kullanabileceğini ve Reiki'den elde etmeyi umabileceği sonuçlara değindi. Birçok insan için bu kadarı doyurucu bir yaşam getirir. Bundan daha fazlasını isteyenler ise, aradıkları yanıtı Reiki 3'te bulurlar.

Reiki Master'ı Olmak Ne Anlama Geliyor?

Reiki 3, başta da anlatıldığı gibi, herkes için değildir. Her ne kadar geleneksel Reiki'nin Master'ları eskiden Reiki öğrencisinin Reiki 3 düzeyini istemesini yasaklıyorduydu da, bugün tam tersi olmuş ve Reiki 2'yi alanlar, Reiki 3'e hazır olup olmadıklarına kendileri karar vermeye, Master'larını da hızla kendilerine çekmeye başlamışlardır. Gerçi ilk Reiki Master'ları Reiki'yi zaten düzeylere bölmemişler, birlikte çalıştıkları çırac görevi yapan öğrencilerine zaman içinde yardımcı olarak ve onların gelişmesini izleyerek Reiki Master düzeyine yükselebileceklerini açıklamış ve onları Reiki 3 düzeyine kendileri davet etmişlerdir.

Reiki 3, bizce öğretmeyi de gerekli kılar. Reiki 3 düzeyini dayanılmaz bir ateşle isteyen Reiki öğrencisi, Reiki rehber ruhları tarafından zaten bunu aktarmak için seçilmiş kişilerdir. Önce kendi gelişmesini başlatacak, bir yandan da kaçınılmaz olarak Reiki'yi başkalarına taşıyacaktır. Kaçınılmazlık, beraberinde kendi zorluklarını da getirir. Reiki gerçekte bir meslek olarak ve kazanç kapısı olarak kendini göstermez. Reiki Master öğretmenliğe açıldığı anda, Reiki boş zamanlarını hızla kaplamaya başlar. Reiki öğreten bir kişi mutlaka yaşamın birçok yönünü birden deneyimliyor olmalıdır. Sadece Reiki öğreterek yaşayan bir insan, bir süre sonra kendi rehber rolünü yitirmeye başlar. Çalışma hayatının içindeki sorunlarla sürekli mücadele eden biriyseniz, bu tür sorunlar nedeniyle size gelen bir Reiki öğrencisine daha rahat yardımcı olursunuz. Kısa sürelerle de olsa, Reiki Master kendi deneyimlerinin enerjetik birikimini herkese açar. Reiki'nin kaçınılmazlığı, etkin Master'ın kimliğini (egosunu) öğrenim sırasında elinden alır. Master o anda aracı olduğu bütün öğrencilerine kanaldır ve Reiki onun deneyimlerini kullanarak öğrencilere gereken bilgileri iletir. Reiki Master'ının yaşamında derslerini çevreleyen günlerde olan olaylar, Reiki'ye onunla uyumlanacak olanlar için gerçekleşmeye başlar. Artık bu noktada frene basmak çok zordur. Büyük hızla yaşanan bu gelişmeleri ancak Reiki 3'ü almakta olan insanın kişisel sorunları erteleyebilir. Master'ın fiziksel veya ruhsal rahatsızlıkları engel oluşturacak düzeyde ise, öğretim süreci ertelenir ve Master Reiki 3'ü o an için sadece kendini çözmekte kullanır.

İşte burada modern Reiki'nin geleneksel Reiki'den en önemli farkını görürüz. Reiki 3 ikiye ayrılır: Reiki 3a ve Reiki 3b. Reiki 3b öğretmenlik ve uyumlama yapmayı da gerektirirken, Reiki 3a yalnızca kişisel iyileşme içindir.

Reiki kullananlar 20 yıl önce çok az sayıda ve daha çok Doğu'da yaşıyorken, bugün durum çok değişmiş. Reiki hızla büyüyen sayılarla Batı'ya yayılmıştır. Artık en çok sayıda Reiki Master'ını Batı'da görmek mümkündür. Bu elbette bir rastlantı değildir çünkü bu gelişme dünyanın en çok iyileşmeye gereksinim duyduğu bir anda, yeni çağa girerken olmuştur. Geleneksel öğretimi her düzey için uzun süreler ve Hawayo Ta-

靈
氣

145

kata'dan sonra da büyük paralar gerektirirken, birdenbire kısa sürelerle ve ucuz fiyatlara inilmiştir. Enerjetik düzeyde hiçbir şey planlanmamış olamayacağından, hızlanma ve ucuzlama olgularının da nedeni Reiki reformuna ivme kazandırmaktır.

Reiki ile ilgili unutulmaması gereken önemli bir özellik, Reiki'nin verilmemesi, ancak alındığıdır. İyileşmeye gereksinim duyan kişi düzenli olarak Reiki çalışmasına katılarak "seans ücreti" ödeyebilir fakat Reiki'nin işleyiş ilkesi bu değildir. Usui'nin Reiki'yi bizlere armağan ederken amaçladığı şey, bizlerin Reiki'ye uyumlanıp kendi kendimizi iyileştirmemizdir. Uyumlama bazı durumlarda pratik olarak zor olsa da (örneğin, koma hali) durum uygun olur olmaz asıl yapılması gereken, insanı Reiki'ye açmak ve kendi kendine yardım etmesini öğretmektir. Böylelikle hem o insan Reiki almak için sürekli birine gitmek ve para ödemek zorunda olmaz ve kimseye bağımlı kalmaz, hem de gerçek gücün kendinden kaynaklandığının farkına varır. Hawayo Takata'nın, bir hastanın evinde kalıp devamlı Reiki verdiği de, hastanın kendisinin ve aile üyelerinin de Reiki'ye inisiye olup, çalışmaya kendilerinin katılmasını istediği anlatılmıştır.

Reiki 3 uygulanacaksa, öğretecek olan kişinin sözlü ve yazılı metin hazırlayarak, Reiki'yi mutlaka anlatması gerekir. Reiki Master'ının amacı öğrencisini kendine bağlamak değil, mümkün olduğunca çok kendi kendine çalışabilen bir Reiki uygulayıcısı olarak yetiştirmek olmalıdır. Bu durumda zaten Reiki Master'ının bir "hastası"nın olamayacağı hemen anlaşılır. Çok özel durumlar haricinde, Reiki Master bir kişiyi inisiye edip eğitmeden ona sadece Reiki vererek iyileştirmeye çalışmaz. Ayrıca Usui'nin öyküsünden anlaşıldığı üzere, böyle bir şey mümkün de değildir. Daha da önemlisi, bu durum bir "şifacı"/hasta ilişkisi yaratarak karşılıklı bir bağımlılığı geliştirir. Bu da Reiki için olması gereken en son şeydir.

Reiki bir tarikat, bir din veya bir felsefe değildir. Reiki'nin bir hiyerarşisi kesinlikle yoktur. Reiki düzeyleri arasında bir sayısal ayrım olsa da bu düzeylere ulaşmak sadece almak isteyen kişinin kendi özelliklerine ve gereksinimlerine bağlıdır. Yani yeterince isteyen Reiki'nin her düzeyi açıktır. Reiki, onu arzulayan kişinin içinde ateş gibi yanar ve ne olursa olsun, bir şekilde o kişiye ulaşır.

Reiki'nin toplu olarak yapılması gerekmez. Toplu çalışma sadece katılımcılar tek tek isterlerse yapılacak bir şey olmalıdır. Reiki çok bireysel bir disiplindir ve kendi başına uygulanabildiği ölçüde yarar sağlayacaktır. Bu yararı tatmış olan kimselerin biraraya gelerek Reiki vermesi ise oldukça anlamlı ve evrimleştirici bir nitelik taşır. Her bir Reiki uygulayıcısı, dünyanın ve yaşamın, Tanrı'nın imgesine ve iradesine uyumlu bir gelişme göstermesine katkıda bulunur. Kaos ile armoni ikilemi arasından doğan geliştirici ilişki bu tür paylaşımlarla oluşmuştur.

Reiki 3 uygulaması altında, Reiki 2'den farklı olarak, auradaki blokların, astral katmandan itibaren en son kaynağına değin izlenmesi sözkonusudur. Reiki 3 sembolü olan Dai Ko Myo ile insan iyileşmeyi bireysel Karma'dan da öteye, en derindeki nedenlere kadar götürebilir. Reiki 2'de Hon Sha Ze Sho Nen ile istenilirse sorunların Karmik nedenlerine ulaşabiliriz, ama Dai Ko Myo bundan da öteye gider ve yaşarken anlaşılması zor bir düzeyde çalışır.

Astral bedenden sonraki aurik katmanların, yaratıcılığa "özgür irade ile katılım yetisi" açısından insanogluna özgü özellikleri vardır. Yeryüzü yaşamının düzeninde, en üst evrimi gerçekleştirmiş varlık olarak kabul gören insanoglu, sadece fiziksel olarak yaşamakla, duygusal olarak hissetmekle ve ruhsal olarak düşünmekle kalmaz, yaratılış sürecinin kendisine de katılır. Yaratma yetisini paylaşıyor olmak biyolojik evrimin basamaklarını aşmış ve bilinçlenmiş olmanın ödülüdür. Bu açıdan bakıldığında, insanın yaratıcılığı bambaşka bir anlam kazanır. O artık sadece sözelimi bir sanat eseri meydana getirerek yaratıcı olmakla kalmayacak, gündelik yaşamında verdiği her kararlar Bütün'ün hedefi sayılan, evrenin oluşum düzenine, yani "Yüce Düzen"e katkıda bulunacaktır. Bu yüzden her olumsuz söz hedeften sapmak, ama her olumlu davranış da hedefe yaklaşmak anlamına gelecektir.

Dai Ko Myo, Yaratılış'ın özündeki anlatıma ulaşmamız için Reiki'nin rehber ruhlarının verdiği en güçlü semboldür. Geleneksel yönetime göre Dai Ko Myo, en köklü arınma için tek başına da kullanılabilir. Zaman veya mekân üzerinden Reiki göndermek istediğimizde, önce bilindiği şekilde Hon Sha Ze Sho Nen çizilir. Dai Ko Myo'nun, Reiki'nin doğrudan kalpten kalbe akmasını sağladığı söylenir. Sembolün geleneksel olmayan spiral çizimi daha güçlüdür, modern dünyaya uyarlanmış bir semboldür ve nereden geldiği tam olarak bilinmemektedir⁸. Spiral içten dışa saat yönünde çizilirken, insan ruhunun Tanrı'ya ulaşmasını simgeler. Sembolün ikinci ve üçüncü çizgileri ise Raku sembolüdür. Raku Reiki'nin en yüksek enerjisinin yıldırım gibi bize inişini ve bizim bu enerjiyi içimizden doğuruşumuzu anlatır.

Dai Ko Myo kristal şarj etmek için de kullanılır. Taş elde tutulurken önce Dai Ko Myo çizilir, sonra Sei Hei Ki çizilerek kristale hangi amaç için kullanılacağı söylenir. En son Cho Ku Rei çizilir ve amaç üzerinde odaklanarak Reiki yapılır. Bitirirken Dai Ko Myo yine kullanılır ve kristalden bundan böyle kendi kendini arındırması istenir. İlaç gibi kimyasal maddelere Dai Ko Myo tek başına verilerek bunların etkileri olumlu yönde güçlendirilebilir. Bu tür bir arındırma ilacın yan etkilerini de azaltacaktır.

⁸ Diane Stein, Essential Reiki kitabında modern Dai Ko Myo'nun Tibet kökenli olduğunu anlatır. Ona göre anlamı, "Tanrıça'nın gücü"dür.

Son olarak Dai Ko Myo'nun etkisinin gücü hatırlanarak, başlayabilecek değişimlere de hazır olmak gerekir. Reiki ona inanmayı gerektirmeden işlese de, yaşamda Reiki'den sonra gelişen olayların gerçek anlamını kavrayabilmek için nesnel olmaya çalışmak ve kendine inanmak önemli yardımcılardır. Reiki 3 aydınlanma yoludur, o yol da her zaman en kolay yol değildir.

Reiki 3'de Sembollerin Anlamı:

Dai Ko Myo (Day Ko Miyo diye okunur.)



"Verici kalbi olan" anlamına gelir. Bir anlamı da "büyük ışımanın barınağı/tapınağı"dır. Bu sembolün gerisinde aranması gereken anlam, sembolü kullanan insanın aydınlanmayı sadece kendi için değil, bütünlük için isteyeceğidir. Master hem kendini açacak, hem de ulaştığı olağanüstü durumdan alçakgönüllülükle ile söz edecektir. Başkalarının paylaştığı büyük bir **kazancın** yaratılmasına aracı olacak olan Master, bu kazancın kendi eseri olmadığını bilir.

Her şeyin anlaşılması için gereken büyük birliktelik, Dai Ko Myo çizilirken yoğun olarak hissedilir. Bu sembolün bizi getirdiği boyutta, **çılak ruhumuz** ve onun derinlerindeki ilk çekirdeğimiz vardır. Tapındaki **ışma tannısal** özümüzdür ve onun karşısında bu yaşamdaki kimliğimiz (ve elbette başkalarının kimliği) anlık bir nefesten ibarettir. Gerçek aydınlanma, varoluşun bütün bu boyutlarının bilincinde olmak, buna karşın **veriyüzünde** yaşamayı sürdürmek, daha da önemlisi bunları yaparken **mutlu olmaktır**. Aydınlanmanın sonucu artık bedenlenmemek değil, bu konuda **bile** bir seçim özgürlüğümüzün olduğunu ve bu özgürlüğü **kullanmış olarak** yarını yaşayacağımızı anlamaktır.

Bireyselliğin önemini böylesine vurguladıktan sonra Master sembolünün bize deneyimlettiği "büyüklük karşısında önemsizlik" olgusunu anlatmak size bir çelişki gibi görünebilir. Oysa **Tannısal** varlığımızın karşısındaki küçüklüğümüz, yaşamımızın anlamsız olduğunu kanıtlamaz. Tersine, Tanrı ancak kendi varlığının ayrışmaları ile "var"lığının bilincinde olabilir. Kısacası Tanrı'nın her birimiz için yaşattığı koşulsuz sevgiden de öte, her birimiz için yaşadığı büyük gereksinim vardır. Dai Ko Myo'nun enerjisi bu gereksinimden gelen bir enerjidir.

Dai Ko Myo sembolünün onu kullanan insan ile evren arasındaki ilişkiyi anlatan bir çizimi vardır. İçten dışa doğru, bizden O'na doğru açılır.

lan üç boyutlu ve büyüyen bir spiral ile başlar. Bu spiral aynı zamanda evrimi, yeryüzünün hızlanarak gelişen enerjilerini, DNA'yı ve sonu olmayan ilerlemeyi anlatır. Spiral biterken ağzı yılan gibi açılır ve "V" biçiminde bir şekil oluşur. Bunu çizdiğinizde çakra sistemini anlatmış olursunuz. "V" açılışının biçimi bedenden dışarı açılan enerji girdabının biçimidir. Çakralar yaşamsal enerjimiz, yani Ki'nin giriş - çıkış kapılarıdır. "V" başlatıcı kaos ve oluşumun armonisi arasındaki "fiziksel gerçek" sınırını temsil eder. Başlatıcı kaos evren oluşmadan önceki "mutlak sıfır" sınırı⁹, oluşum armonisi ise fiziksel evren ve içindeki yaşamdır. "V"ye bakınca, sembolün ağzından içeri giren Raku'yu görürüz. Raku burada minyatür bir yıldırım biçiminde çizilir ve yeryüzünün (ve üzerindeki insanın) gökyüzündeki yıldırımını kendine çekişini, içeri alışını anlatır. Dai Ko Myo'nun son çizgisi bu yıldırımdır ve dışarıdan içeriye girerken çizilir. Raku'nun üzerindeki küçük "kapak" biçiminin ise, bütünlüğü koruyan kapalı kapı olduğunu varsayabiliriz. Bilincimizin yeryüzü gerçeklerine uyarlanmış durumu bu kapının açılmasını engelleyen durumdur.

Master sembolünü çizerken mantrasını seslendirin veya içinizden geçirin. Dai Ko Myo'yu Reiki 2'nin sembolleri ile birlikte kullanacaksınız, en büyüktен en küçüğe prensibini kullanın ve Dai Ko Myo ile başlayın. Uzaktan Reiki yapacaksanız, Hon Sha Ze Sho Nen ile başlayın ve Dai Ko Myo ile devam edin. Master sembolü çok yoğun bir enerji getirir, bu nedenle kullanımını hafife almayın. Soyut çalışma yapacaksanız önce hedefinizi saptamanızı ve odaklanmanızı öneririz. Hedefinizi belirleyip seslendirdikten sonra basit olarak şu düzende çalışmalısınız:

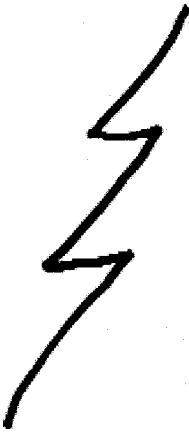
Hon Sha Ze Sho Nen + Dai Ko Myo + (hedef konu) + Sei Hei Ki + Cho Ku Rei ve Reiki'ye başlayın.

Reiki 2'yi anlatan bölümde gösterdiğimiz örnekleri kullanarak hedefinizi imgeleyin, yazın veya simgeleyecek bir şey bulun. Çalışmalarınız düzenli olarak sürerken, iyileşme sürecine girerken oldukça önemli çözümler yaşayabilirsiniz. Bazı çözümler o derece zorlayıcı olabilir ki, bir kaynakta bu tür bir deneyimi anlatmak için "karanlık gece" tümcesi kullanılmıştır. Reiki, 3. düzeyde kendi kendinize olan inancınızı denemeniz için karşınıza büyük sınavlar çıkarabilir. Bu sınavlarda seçimlerinizi yaparken rehberliğe hazır olun. Bu sadece Rehber Ruh yardımı değil, doğrudan "insan desteği" de olacaktır. Karşınıza yardım amaçlı çıkanlara borçlu kalmaktan korkmayın. O insanların da çözüme ulaşmayı bekleyen bir Karmik sorunları vardır ve Reiki her iki tarafı da bilinçlendirmek için sizi buluşturmuştur. Rehberlik ile karşılaşp farkına varmadan geçerseniz, önemli bir çözüm olanağını kaçıracabilirsiniz. Duyarlı olun.

⁹ Evren için bu sınır, Büyük Patlama anıdır.

Raku:

(Okunuşu da yazılışı gibi, Raku'dur.)



Üçlü zikzak şeklinde çizilen bu sembol yıldırıma benzer ve onu anlatmak için kullanılabilecek en iyi benzetme de yıldırım düşmesidir. Raku, Reiki'de sadece uyumlama için kullanılmıştır. Dai Ko Myo ile birlikte Raku, inisiyeyi Reiki'ye uyumlar. Anlamları arasında "tamamlama" kavramı bulunur. Saf bir enerji olarak anlatılabilecek yaratıcı forsun büyük hızını ve bu hızla çelişir gibi görünen "zamanı dondurma" özelliğini taşır. Tanrı'nın yaratma niyetinin gerçekleşme aşamasında çok büyük bir oluşum dalgası gelir. Raku sembolü bu dalganın "şok edici" etkilerini yansıtır. Amacı bedeni ve ruhu bu şokun etkisiyle tam olarak alıcı duruma getirmektir. Raku enerjetik bir narkoz gibi işler ve çakraları da hızlandırır. Budizm'de aşağıdan yukarıya, Reiki'de uyumlama sırasında ise yukarıdan aşağıya doğru çizilir.

Reiki Master olarak başkalarına uyumlama yapmak:

Artık Batı dünyasında kitaplarda ve internette açıklanan bu bilgileri biz de kısaca anlatacağız. Uyumlamanın nasıl yapıldığını anlattığımız için Reiki'nin kutsallığını bozduğumuzu düşünenler olacaktır. Biz ise bu söylemin doğru olmadığını biliyoruz. Reiki sözcüğünün kendisi, eski bir mantradır ve seslendirildiğinde koruyucu etkisi devreye girer. Reiki'nin kendi kendini koruyamayacağını iddia etmek anlamsız olacaktır. Onun bilinci daima kullananlarıninkini kapsar. Reiki ne olmak istediğine kendi karar verir, bundan başka endişeler de ancak o endişeleri yaşayanlara aittir.

Uyumlama alacak olan kişi sırtı dik olmak üzere bir sandalyede oturur. Ayakkabılarını çıkarmış ve ayak tabanları yere değiyor olmalıdır. Reiki Master ona ne yapacağını açıklar ve ellerini "namaste" pozisyonunda kalp hizasında birleştirmesini ister. Alıcı gözlerini kapatır. Master Reiki için niyetlenir ve alıcının arkasına geçerek ellerini alıcının omuzlarına koyar. Alıcıya üç kez derin nefes almasını söyler. Bu arada kendi de aynı ritimle nefes alır ve üçüncü nefesi alıp verdiğinde, kendi aurası ve alıcının aurası arasında bir uyum oluşur.

Reiki Master birkaç adım geriye çekilir ve Reiki'nin kendisinden veya Reiki rehber ruhlarından uyumlamayı gerçekleştirmek için yardım ister. Alıcının adı ve soyadı üç kez seslendirilir ve uyumlamanın hangi düzeyde yapılacağı belirtilir (Reiki 1, 2 veya 3).

Master bunun üzerine alıcıya arkadan yaklaşır ve Raku'yu yukarıdan aşağıya çizer. Raku'nun başlangıç noktası taç çakrasının da üstü, bitiş

noktası ise yerdir. Bitirirken el yere değmelidir. Bazı Master'lar da Ra-ku'yu taçtan kalbe ve yerden yine kalbe olmak üzere iki kez çizmeyi yeğleyebilir.

Alicının taç çakrası hayal edilir ve bu görüntü korunur. Taç çakrasının üzerine sırasıyla Dai Ko Myo, Hon Sha Ze Sho Nen, Sei Hei Ki ve Cho Ku Rei çizilir. Reiki 2 sembollerini çizerken ve seslendirirken gözler kapalı olmak üzere, sembollerin alicının taç çakrasından içeri bedene girişi imgelenir.

Şimdi Master derin bir nefes alır, anal/vajinal kasları sıkar ve tutar; dilini üst dişlerinin biraz gerisinde damağına dayar ve nefesini tutmayı sürdürürken odaklanıp bedeninde enerji devinimini başlatır. Bu omurgadan aşağıya ve önden yukarıya çıkan bir dönüştür ve ritmi hissedilir. Hazır olunca Master nefesini alicının taç çakrasından içeriye yavaşça bırakır. Bu üflemeden çok, uzun bir soluk veriş şeklinde olmalıdır. Sıkılan kaslar serbest bırakılır.

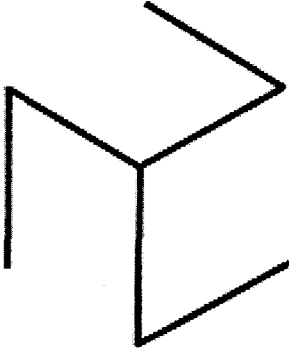
Master saat yönünde dönerek alicının önüne geçer. Diz çökerek yere oturur. Alicının ellerini ellerinin arasına alarak kitap açar gibi açar. Avuçların içine parmağı ile aynı sırayla sembollerini çizer ve kendi avucu ile hafifçe bastırır. Bu işlem bitince elleri yeniden kapatıp namaste pozisyonuna geri bırakır. Kalkmadan önce derin bir nefes alır; anal/vajinal kasları sıkar ve tutar, dilini damağına dayar ve nefesini tutmayı sürdürürken odaklanıp bedeninde enerji devinimini başlatır. Hazır olunca Master nefesini kalp çakrasından içeri yavaşça bırakır, bunu yaparken de alicının çakrasını imgeler. Sıkılan kaslar serbest bırakılır.

Master ayağa kalkar ve saat yönünü izleyerek alicının yeniden arkasına geçer. Auranın içinde semboller olduğu halde parladığını imgeleyerek geri çekilir ve eller namaste pozisyonunda, Reiki'ye ve alıcıya teşekkür eder. Reiki Master alicının gözlerini açabileceğini ve kalkabileceğini söyler. Uyumlama sona ermiştir.

Yeni Reiki Sembolleri

Kendi uygulamalarımızda kullandığımız iki sembolü daha buraya katmak istiyoruz. Bu sembollerin Reiki ile ilişkili olmadıkları söylenebilir, biz çalışmalarımızda onların Reiki'ye ait olduklarını duyumsadık ve o şekilde kullandık. Başlıkta "yeni" sözcüğünü kullanmış olmamız sizi yanıltmasın. Bu semboller gerçekte çok eskiden gelmedir ama Reiki kapsamındaki kullanımları yenidir. Reiki çalışmaları içeriğinde sembollerin düşünüldüğü gibi olumsuz kullanımları söz konusu değildir. Reiki bu etkiyi kendi denetler.

Antahkarana



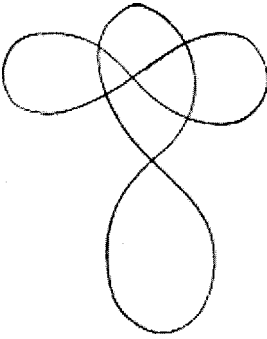
ye başlamasından olur. Bu aşamada gözlerinizi kapatırsanız sembolü dönerken görebilirsiniz.

Antahkaranın kullanımının hücresel düzeyde iyileşme getirdiği söylenir. Biz bu sembolü daha çok fiziksel sonuçları görülen hastalıklar için ve bedensel temasla kullanıyoruz. Bazı uyumlamalarda da kullanılabilen Antahkarana bizce artık tam anlamıyla bir Reiki sembolü olmuştur.

152

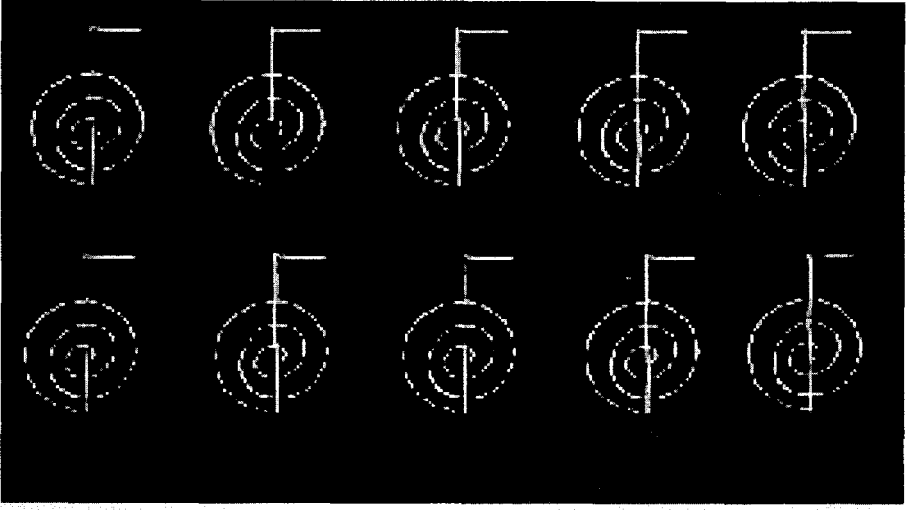
Len So My

(Len So May diye okunur)

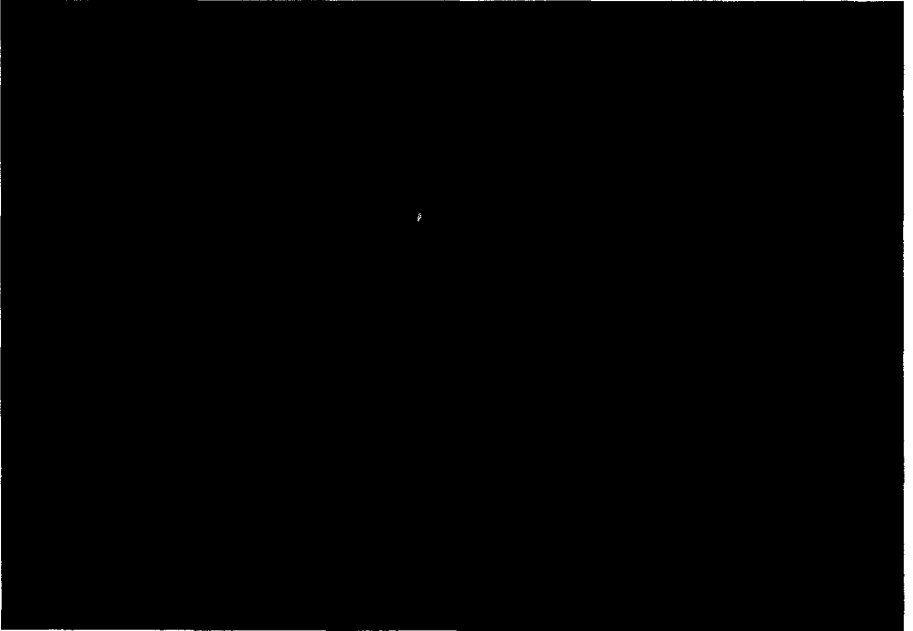


Biri dikey biri yatay içiçe geçmiş iki sonsuzluk işaretinden oluşan Len So My. saf ve koşulsuz sevginin simgesidir. Önce dikey sonra yatay olanı çizerek seslendirin. Len So My bizce kalp üzerinde yapılan çalışmalarda son derece etkilidir. En güzel kullanımı da kötü etkilere maruz kalmış çocukların sevgiden kuşku duydukları boşluk anlarındadır. Len So My kalp üzerinde imgelenecek çizildiğinde çocuklardaki saldırganlık bir anda eriyip gider.

Biz bu sembole çok değer veriyoruz ve herkesin özellikle ilişkilerde kullanması gerektiğini düşünüyoruz. Antahkarana'yı da. Len So My'yi de uzaklık ve arınma sembollerini çizdikten sonra güçlendirici sembolünü kullanmadan önce çizebilirsiniz. İsterseniz çalışmanızı sadece bu sembollerle yapabilir veya içinizden geldiği anda birini veya diğerini kullanabilirsiniz.



III. Bölüm: Enerjetik Beden'i Reiki Açısından İnceliyoruz



1. ENERJETİK BEDEN

İnsanın sadece fiziksel bedenden oluşmadığını, fiziksel beden ile birlikte göremediğimiz bir enerji bedeninin de var olduğunu anlattık. Reiki'nin, yeryüzü oluşumuna girmemiş olan enerjetik beden yoluyla fiziksel bedene indirgendiğinden söz ettik. Reiki, aslında varlıklar arasında aktarılırken, insanın içinden akarak geçmez. Bir insan Reiki'ye kanal olurken, enerji bedeni Reiki'ye uyum gösteren bir rezonans yaşar. Bu süreç yeryüzü yaşamından farklılık gösterdiği için, Reiki'ye kanal olma durumu sürekli olamaz. Böylelikle, Reiki yapmaya başlarken niyetlenerek enerji bedenimizi Reiki'ye uygun duruma sokma gereği duyarız. Gerçekte olan şey, bedenimizi Reiki durumuna teslim etmemizdir. Reiki "akmaya" başladığında, enerji bedenimiz güncel hayatımızdan farklı, çok daha saf ve bilinçli bir durum alır.

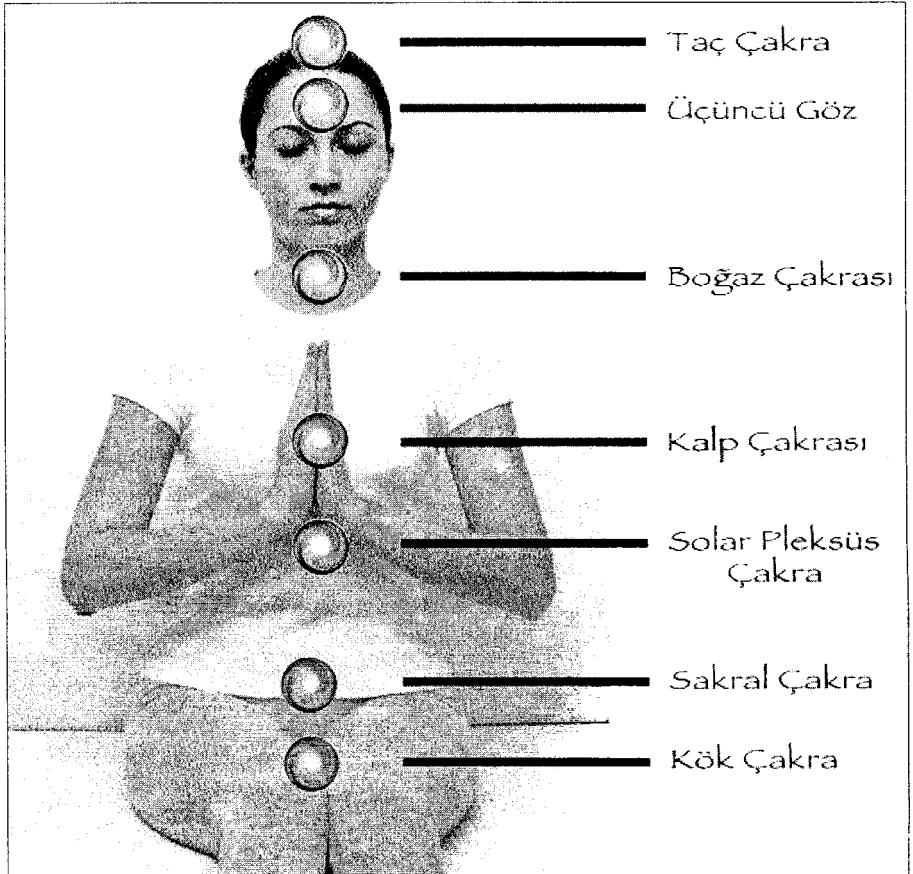
Peki enerji bedenimiz tam olarak nelerden oluşur? Enerjetik bedenin kendini diğer enerjetik varoluşlardan (bütün evrenin Ki'den oluştuğunu anımsayalım) ayıran bir çekirdeği, bir özü vardır. Bu özü, biz Çıplak Ruh olarak tanımladık. Özümüz, kişiliğimizin üzerine örüldüğü ilk ayırmsanmış "var"lığımızdır. Belki de bu "var"lık, enerjetik olarak en güçlü olan ve en son değişen durumumuzdur. Özümüzün ayrılığı çok anlaşılan bir kavram değildir çünkü özellikle yeni çağın düşüncelerinde "Birliğe geri dönmek" gibi bir anlayış vardır. Bunun fiziksel beden ölümünden sonra arzulanan bir "erime" olduğunu zannedebiliriz. Oysa Çıplak Ruh tanımında anlattığımız gerçek özümüz, Tanrı'nın kendi kendini ayırmsayabilmesi için gereken en temel ayrımı, bir bakıma da ilk dualiteyi yansıtır. Biz, Reiki'nin, diğer iyileştirme yöntemlerinden farklı olarak, özümüzü belirginleştirdiğine, hatta onu kullandığına inanıyoruz.

Reiki şifa olmadığı için, gerçek oluşum bilinci olarak düşünülebilir. Reiki yapmak, özün mirası olan en gelişmiş ruhu donatmak demektir. Daha açık bir şekilde ifade etmek gerekirse, Reiki, ruhumuzun öz-gerçekleştirme yardımcısı, yaşamımızın mutluluk rehberidir. Reiki bizim dönüşümümüzden kazanarak evrimin gelişiminde daha olağanüstü olasılıklar yaratır. Bizimle bu yaratımda bulunurken de bize güçtedinim kazandırır. Şifa gibi görünen işte budur.

Enerji bedenimiz, yani auramız, ruhumuzla birlikte fiziksel bedeni yaşatan katmanlardan oluşur. Aura katmanları kabaca yedi bölümde sınıflandırılmıştır. Bunların ilk üç bölümü fiziksel yaşam süreci ile en bağdaşık olanlar, sonraki bölümler ise yaşam ötesi boyut ile bağdaşık olanlardır. Yaşam ötesinin enerjisi sürekli oluşum sürecini yaratmakta, yaşamın oluşmuş hali ise yaşam ötesi olarak adlandırdığımız fiziksel olarak

oluşmamış boyuta sürekli katkıda bulunmaktadır. Oluşum süreci çift yönlüdür. Biz de yaşarken oluşum sürecine, yaşayan etkileşimlerle ve yaşam ötesi bilincimizle katkıda bulunuruz. Yaşam ve yaşam ötesi arasındaki çizgi, sanıldığı kadar belirgin değildir. Bu anlamda bakarsak, bedenimizin büyük bölümü yaşam ötesindedir. Bu bizim yaşamadığımızı mı gösterir? Elbette hayır. Ölüm durumu yalnızca fiziksel bedenin işlevliğini yitirisi ve yok oluşudur, ölüm yaşam ötesinin sürekliliğini taşıyan bir olgu değildir.

Enerjetik çekirdeğin (Çıplak Ruh veya öz) üzerinde, yaşamlar boyu oluşmuş enerjetik beden (Ruh) ve bunun yaşattığı ama ölümle ayrıldığı fiziksel beden vardır. Fiziksel beden, enerji bedeni ile hiç durmayan bir alışveriş içindedir. Yaşamak için gereken enerjetik dönüşüm, auramızın "organları" ile gerçekleşir. Enerjetik organlarımızdan bazılarını bu bölümde anlatacağız. Bizim gerekli gördüğümüz bu anlatı, Reiki'nin neden belli yöntemler kullanarak yapıldığını daha iyi açıklayacaktır. Reiki 1'de gösterilen el pozisyonları, aslında çakraların pozisyonları ile aynıdır. Eller, enerji bedeninin en iletken olduğu çakralara yerleştirilir. Reiki 2'deki bazı uygulamalar ise auranın yapısı ile ilgilidir. Önce çakralara bakalım:



Çakra Nedir?

Çakra, Sanskrit dilinde “tekerlek” anlamına gelen bir sözcüktür. Dışarıdan alınan ve dışarıya verilen Ki enerjisinin bedene giriş ve çıkış kapısıdır. Çakralar, durugörü yetisi olana, ters koni biçiminde, hızla dönen girdaplar olarak görünürler. Tıpkı doğada, hava değişimlerinde görülen hortumlar gibi, enerji transformatörleri olarak işlev görürler. Odakları, yani ince uçları, eterik beden içindeki ana enerji hattına bağlanır ve bu şekilde bütün çakralar da birbirine bağlanmış olur. Bazı birleşme noktalarında iki çakra aynı girişte buluşur. Bu duruma sadece iki örnek vardır, o da kök ile sakral çakra ikilisi ve alın ile taç çakra ikilisidir. Bu nedenle en alt ve en üst çakralar çift olarak aynı salgı bezlerini de etkilerler.

Ki enerjisi her yerden, özellikle güneşten gelerek bedenimize girer. *Çakralar Ki'yi eterik bedene aktararak metabolize olmasını sağlarlar.* Normal olarak saat yönüne dönüş gösterdikleri söylenir. Genel olarak bu yöndeki dönüşün enerjiyi ağırlıklı olarak bedene, tersine dönüşün de enerjiyi ağırlıklı olarak bedenden dışarıya verdiği anlatılır. Aslında çakraların girdapsı yapıları, bu dönüş hangi yönde olursa olsun, Ki'nin hem bedenden içeriye, hem de bedenden dışarıya akmasına olanak verir. Eterik beden sağlığı için çakraların açık ve düzenli dönüyor olmaları gerekir. Auradaki sorunlar, eterik bedenden geçerek fiziksel bedende kendilerini gösterirler. Çakraların düzenli çalışmaması bizi hasta eder.

Auranın enerjetik yapısının evrendeki bütün diğer enerjilerden bağımsız çalışmadığını da hatırlamalıyız. İnsan bedeninin enerjetik boyutu, onu çevreleyen dünyanın enerjisi ile içiçe varlığını sürdürmek zorundadır. Ayrıca insan, yeryüzünün enerjisinden oluşmuş bir varlıktır, yani insan bedeni, dünya elementlerinin belli bir şablona göre bir araya gelişidir. Böyle düşünersek, auranın “insan” kalıbından başka bir şeye doğru bozulma göstermesi, aslında yeryüzünün, kendi elementlerini eski yapılarına geri çekişi gibi, kaos-yönelimli bir süreçtir, yani “entropik”tir. Yaşamın ise “negatif entropi” taşıdığı söylenir, çünkü yaşam, evrenin dağılıp ilk haline dönme eğilimine ters bir yapıda işler. Kalıbın korunması, insan Ki'sinin DNA misali enerjetik “kodlama”sına bağlıdır. Her tür enerjinin hareketli niteliğinden ötürü de, bu “kodlama” bile dinamik bir yapıya sahiptir.

Dünyadaki Ki bir göl olarak düşünülürse, insan aurası bu gölün ortasında kendini geçici olarak gösteren bir bağımsız havuz, çakralar da bu havuzun içinde hızla dönen girdaplardır. Havuz gölden, göl de havuzdan beslenir ve havuz ile göl birbirlerini devamlı etkiler ve değiştirirler. Çakralar yoluyla insan bedenine giren Ki'nin, Hara çizgisi olarak da bilinen ana hattan geçtiği anlatılır. Hara'nın fiziksel izdüşümü omurga boyudur.

Aurada yedi adet ana çakra ve 21 tane ikincil çakra bulunur. Bundan başka da küçük çakralar sayılırsa, bu konudaki literatürde sözü ge-

靈氣

157

çen 360 çakra vardır. Her ana çakranın karşılık geldiği bir sinir ağı ve endokrin bezi vardır. Aynı zamanda bu çakraların ilişkili olduğu bir duygu ve/veya duyu alanı bulunur. Bunun için lütfen 1. tabloya bakınız. Çakralar daha yüksek frekanstaki enerjiyi, fiziksel bedene indirgerken, bedendeki ilk değişiklik gösteren organlar salgı bezleridir. Tıpta endokrin sistemi olarak bilinen salgı bezleri de, enerjiyi hormonal etkilere dönüştürürler. Bu nedenle, herhangi bir çakradaki çalışma bozukluğu, karşılığı olan endokrin bezindeki salgılamada azalma veya çoğalma yoluyla dengesizliğe neden olur.

Ana çakralarda, her çakranın ayrı bir rengi vardır. Bu renklerin de ışık frekansları çakraların titreşimleri ile tam uyum içindedir. Aurada renk görüldüğünde, renklerin kaynağı, o anda işlerliği ağır basan ana çakralardır. Renklerin ana çakralarla bağlantısı ve çakraların bağlı oldukları organların dökümü 2. tabloda verilmektedir. Görülebilir spektrumdaki ışığın renkleri, aura alanına katkıda bulunan daha yüksek titreşimli enerji oluşumlarının alt-armoniklerinden (subharmonics) oluşur. Bu alt-armoniklerin dalga yapılarının incelenmesi deneyi, auranın deneylerle incelendiği birkaç çalışmadan biridir¹.

Çakraların incelendiği bu çalışma, Dr. Richard Gerber'ın kitabında² anlatıldığı üzere, UCLA'de Dr. Valerie Hunt'ın uyguladığı bir deneydir. Hunt, normalde kaslardaki elektriksel tepkileri ölçmek için kullanılan elektrotlar ile çakraların üzerindeki derinin biyo-elektrik enerji değişimlerini ölçmüştür. Deneyinin sonucunda, Dr. Hunt o ana kadar kaydedilmemiş elektriksel tepkiler bulmuş ve bu tepkilerin insan bedeninden normal olarak algılanan frekanslardan çok daha yüksek bir frekans olan 1600 d/s ölçümüne çıkabildiğini fark etmiştir. Beyin dalgalarının 0 ile 100 d/s, kas frekanslarının ise 250 d/s'e ulaştığını düşünürsek, bu ölçümlerin ne kadar olağandışı olduğunu anlayabiliriz.

Hunt'ın varsayımı bu yüksek düzey frekansların, esas çakramın enerjisi olan daha da yüksek frekansların alt-armonikleri olduklarıdır. Çakraların gerçek frekansları ise, bilinen elektromanyetik spektrum içerisinde kullanılmak üzere tasarlanmış gereçlerle ölçülememektedir. Evrenin bilinen elektromanyetik spektrumunu gösteren 3. tabloya bakarsanız, insanın farkına vararak deneyimlediği enerjilerin, bütün içinde ne kadar dar bir alanı kapladığını görüp şaşıracaksınız.

Çakraların titreşim yelpazesi de çakra renklerinin spektrumunu paylaşır. Yani, en düşük titreşimli olan çakra ve renk, kök ve kırmızı, en yüksek ise taç ve mordur. Her rengin enerjisine uyumlu bir de ses bulunur. Bunlar müzikteki yedi ana notadır. Sesin çakralar yoluyla iyileştirmedeki etkisinin kullanımı da, örneğin transandantal meditasyonda

¹ R. Miller, Bridging the Gap: An Interview with Valerie Hunt. Ed.D., Science of Mind, October 1983

² Richard Gerber, M.D.: Vibrational Medicine

mantraların seslendirilmesinde görülebilir. Çakraların renk ve ses karşılıklarını kullanarak eterik ve fiziksel bedendeki sorunları çözmek mümkündür. Bedendeki her organ ve sistemin de kendine özgü bir titreşimsel oluşumu vardır, böylece her organ ve sistem kendine uyan titreşimsel oluşumu içeren ana çakraya bağlıdır.

Çakraların Psikodinamik Boyutu

Kök Çakrası

Kök çakrası, dünyaya bağlılığımızı temsil eder. Kök çakrasından akan enerjinin miktarı, yeryüzü ile bağlantı kurma yeteneğimizi ve günden güne dünyevi işlevlerimizi yerine getirebilme gücümüzü yansıtır. Birinci çakra sembolik toprak elementine dahildir. Açık olması kişinin "ayaklarının yere sağlam bastığını" gösterir. Kök çakrasının somatik yanları arasında içgüdü bulunur. İçgüdü de hayatta kalmayı sağlayan, soyunu sürdürmek için üremek ve fiziksel zarara karşı duyulan korku sayesinde kendini korumak gibi ilkel duyguları içerir.

Kök çakrasında çok fazla enerji odaklanmış bir kişi, paranoya gösterir ve dünyaya karşı devamlı savunmadadır. Bu tür insanlar ilkel dürtülere dayanan davranışlar sergileyebilirler (maddi konularda açgözlülük gibi). Tersine az çalışan kök çakrası ise yaşama karşı isteksizliğe neden olabilir (depresyon gibi). Kök çakrası, aynı zamanda evrenin insan açısından varoluşa geçtiği düzeydir. İnsan için bu, üremek ve kök salmak anlamına gelir.

Kök çakrası ile bağlantılı olan sistemler, omurganın geneli ve dışkılama organları olan rektum, anüs ve üretradır. Vücuttaki toksinler doğru bir şekilde dışarı atılamazsa, sistem hastalanır. Enerjetik açıdan bakıldığında, bunun anlamı kişinin olumsuz ve gereksiz geçmişinden kopamaması demektir. Örneğin kronik kabızlık, eskimiş konulara (hatta eşyalara) tutunmak, ishal ise konuyu özümsemeden dışlamaktır ki bu genellikle korku yüzünden olur.

Sakral Çakra

İkinci çakra üreme odaklı olmayan cinselliğin merkezidir. Cinselliğin beraberinde şevk ve duygusallık konularını da içerir. Enerjileri bu çakrada odaklanmış olan kişiler, insanları ve yaşamı cinsel/duygusal açıdan görmeye eğilimlidirler. Sakral çakranın diğer önemli konusu da yaratıcılıktır. Etkileşimler yoluyla evrene kendinden katmak gereksinimi, ikinci çakranın üçüncü çakraya geçerken, "kendini bulma" hareketinin bir parçasıdır.

Bu merkez yumurtalıklar ve üreme organları, idrar torbası, kalın bağırsaklar, ince bağırsakların bir bölümü, apandis ve lumbal vertebra ile

ilişkilidir. Sembolik elementi su olan ikinci çakranın sorunlarından kaynaklanan fiziksel sonuçlar arasında rahim hastalıkları, servikal kanser, kolit ve iritabl kolon, idrar torbası tümörleri, ince bağırsak sorunları, prostat ve belin alt kısmındaki ağrılar bulunur.

Solar Pleksus Çakrası

Solar Pleksus sindirimi ve arındırmayı yöneten sistemlerin karşılığı olan çakradır. Duygusal açıdan bakıldığında solar pleksus çakrası, kişisel güç ve özgüven konusu üzerine odaklanır. Bu, insanın kendi hayatı üzerindeki kişisel denetimi demektir. Başkalarının iradelerine göre ne derece hareket ettiğimiz, bu çakrayı etkiler. Kendini kurban olarak görenler, bu alanda sorunlara açıktırlar.

Üçüncü çakraya bağlı olan önemli organlar, mide, pankreas, karaciğer, safra kesesi, dalak ve adrenal bezlerdir. Simgesel elementi ateştir. Solar pleksus çakrasındaki bozuklukların meydana getirdiği fiziksel sorunlar arasında mide ülseri en sık görülenidir. Diğerleri ise adrenal salgılarının yetersizliğinden kaynaklanan yorgunluk ve zayıflık sorunu ve pek akla gelmese de şeker hastalığıdır. Bu merkeze bağlı tüm organlar kişilikteki zayıflığa açıktır ve hükmetme ile boyun eğme arasındaki dengeyi bulamayanlar bu zayıflıkla bağlantılı çeşitli hastalıklar yaşayabilirler. Kendinden eminliğin derin biçimde hissedilmesi ise, bu tür sorunlardan koruyucudur.

Kalp Çakrası

Sağlıklı işleyen bir kalp çakrası, kişinin sevgiyi alabilme ve verebilme yeteneğinin ifadesidir. Birçok türde sevgi vardır; kardeş sevgisi, aşk, dostluk ve en zoru olan koşulsuz sevgi. Bizler yaşamımızda en çok bu konuyla ilgili dersler almak için buradayız ve bu süreç sırasında çekilen zorluklar kalp çakrası sisteminde sorunlar olarak ortaya çıkar. Enerjetik olarak bakılırsa insanlar birbirlerine karşı hissettikleri duyguları da daha çok bu merkezden algılarlar. Örneğin "kırık kalp" duygusu, beraberrinde bu bölgede fiziksel bir ağrı da getirir. Öte yandan bu merkezdeki en önemli sorunlar kendi kendini sevememekle başlar.

Kalp hastalıkları, bronşlar, akciğerler, göğüslerle ilgili sorunlar ve tüm dolaşım sistemi bu çakra ile ilişkilidir. Astım da kalp çakrası sorunudur, ama diğer bazı doğuştan gelen sorunlar gibi. Karmik etkiler de taşıyabilir. Kalp çakrasının karşılığı olan endokrin bezi timustur. Timus belki de bedenin en önemli bezidir. Timusun yaşla atrofi yaşadığı bilinir ama bu belki de sanıldığı kadar evrensel (ve konulardan bağımsız) bir küçülme değildir.

Bilindiği gibi timus bezi, bağışıklık sisteminin düzenlenmesinde çok kritik bir rol oynar. Buradan kaynaklanan koruyucu sistemler arasında

timopoetin, diğer timosinler ve T-lenfositler sayılabilir. Dolayısıyla tüm otoimmün hastalıklar bu alandaki dengesizliklerle ilintili olarak kendilerini gösterirler. Hastalıklara bazı örnekler, romatoid artrit, çocuk diyabeti, birincil over yetmezlik, lupus, misastenia gravis, multipl sklerosis, hashimoto hastalığı ve AIDS'tir.

Bu çakranın simgesel elementi havadır.

Boğaz Çakrası

Enerjetik boyutta, duruşiti (clairaudience) bu çakranın duyusudur. İnsanlarda yaratıcılığın ses bulduğu yer boğaz çakrasıdır (yazı yazmak ile sesli ifade arasında enerjetik olarak fark yoktur). İfadenin bastırılması veya yanlış kullanılması (yalan söylemek gibi), bu çakraya ilişkin hastalıklarla sonuç bulur. Bu hastalıklardan bazı örnekler, tiroid bozuklukları, larenjit ve ağız kanserleridir.

Boğaz çakrasının etki alanı boyun ve boğaz anatomisidir. Tiroid ve paratiroid bezleri, ağız, ses telleri, kulaklar, burun, sinüsler, trakea ve servikal vertebralar bu alandadır. Vagus siniri olarak bilinen onuncu kranial sinir de parasempatik sistemin çoğunu yönetir.

靈
氣

161

Alın (Üçüncü Göz) Çakrası

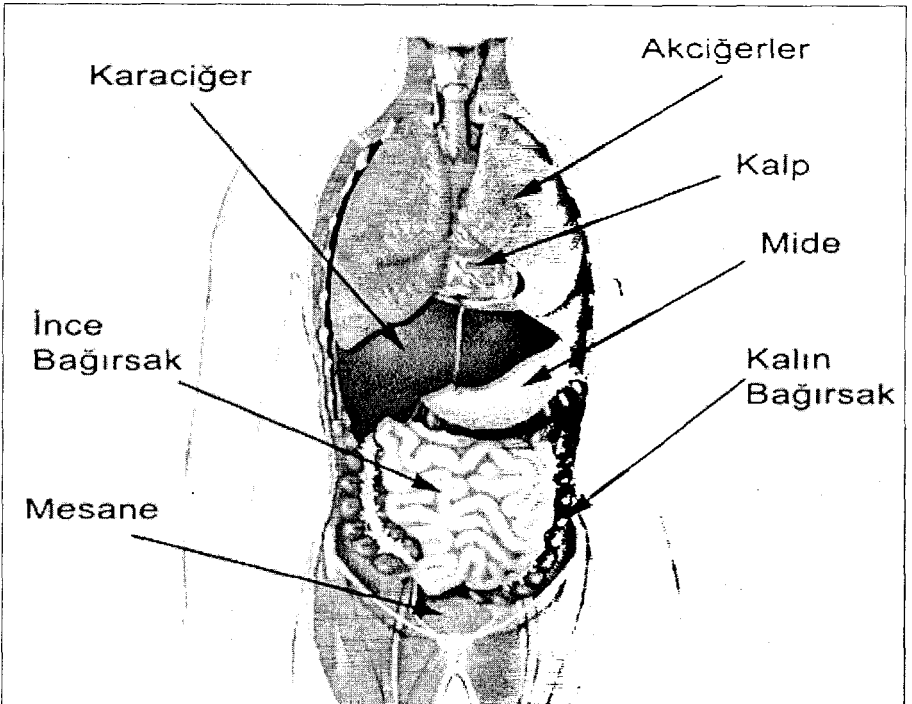
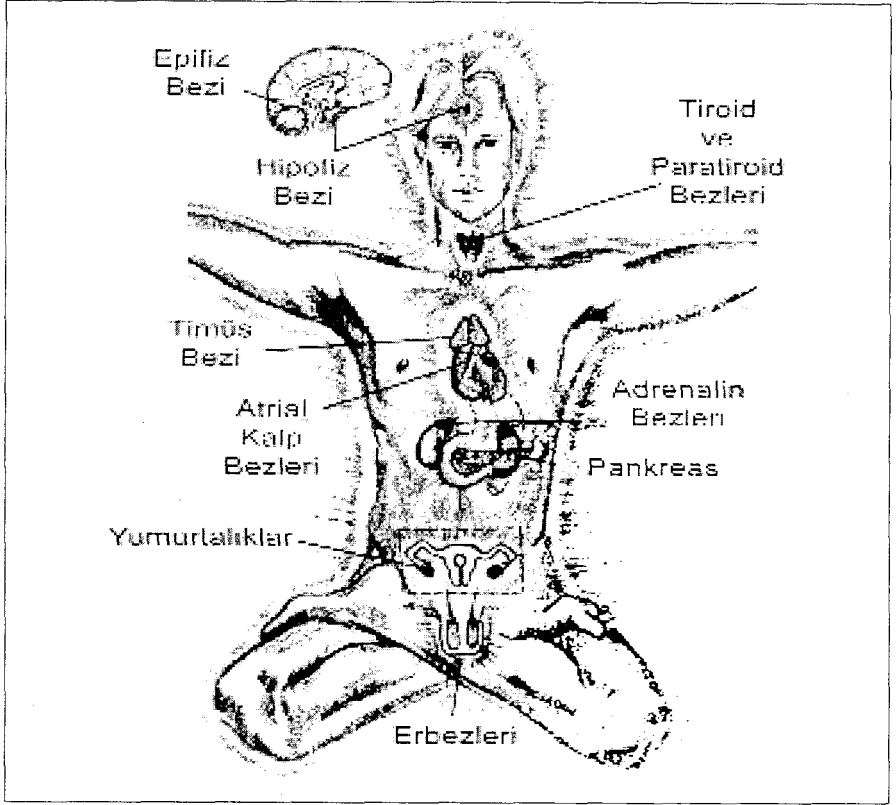
Altıncı çakranın bu adla anılmasının nedeni, pineal bezin bu merkezle mistik bağlantısıdır. Evrimsel olarak bakıldığında, sürüngenler gibi daha düşük düzeydeki hayvanlarda pineal bez halen lensli ve fotoresptörlü, taslak halindeki bir üçüncü gözle ilişkilidir.

Bu çakra durugörü (clairvoyance) yetisi ile bağlantılıdır. Bilinç düzeyi ve mantık da burada yerleşiktir. Çakra, gözler, pineal bez, pitüeter bez, omurilik ile ilgilidir. Bu alandaki hastalıkları başlatan psikodinamik bozukluk, kişinin ruh gelişimini ilerletecek bazı gerçekleri görmek istemesinden kaynaklanır. Sonuç ise çoğu zaman katarakt, hatta bazen de ilişkili görünmeyen endokrin sorunlarıdır (pitüeter bez nedeniyle).

Taç Çakrası

Yedinci ana çakra, enerji bedenindeki en yüksek frekanslı çakradır. Kişinin ruhsal amacıyla ilgilidir ve birey yaşamın anlamını ararken ve bilinç olarak evrim geçirirken çok aktiftir.

Fiziksel boyutta taç çakrası serebral korteks, merkezî sinir sistemi ve beyine bağlıdır. Pineal bezle yakından ilgisi vardır. Taç çakrasındaki sorunlar kendini serebral hastalıklar ve psikozlar olarak gösterir.



1. Tablo:

Çakra	Fizyolojik Sistem	Endokrin Sistemi	Salgılar
Kök	Genital Üreme Boşaltım	Testisler	Testosteron
Sakral	Genital Üreme Üriner	Yumurtalıklar	Progestogen Estrogen
Solar pleksus	Sindirim	Adrenaller Böbrekler Pankreas Mide Bağırsaklar	Adrenalin Eritropoietin İnsülin Sindirime yardımcı hormonlar
Kalp	Dolaşım	Kalp Timüs	Atriopeptin Bağışıklık sistemi hücrelerinin yapımı
Boğaz	Solunum	Tiroid Paratiroid	Tiroksin Parathormon
Üçüncü göz	Beyin Otonom Sinir sistemi	Pitüeter (Hipofiz) Hipotalamus	Tüm hormonların yönetimi
Taç	Beyin Merkezi sinir sistemi	Pineal (Epifiz)	Melatonin

2. Tablo:

Renk	Çakra	Enerjiler	Etkilenen Sistemler
Kırmızı	Kök	Canlılık Güven Güç	Kan sorunları, boşaltım sistemi, genital organlar ve erkeklerde üreme, omurganın en alt omurları, bacaklar.
Turuncu	Sakral Üreme Üriner	İlişkiler Yaratıcılık Duygusalılık	Kadınlarda üreme, rahim ve yumurtalıklar, ince ve kalın bağırsaklar, idrar torbası, omurganın alt omurları.
Sarı	Solar pleksus	Etkinlik Özgüven Bireysellik	Mide, ince ve kalın bağırsaklar, pankreas, böbrekler, karaciğer, safra kesesi, dalak,* omurganın ortası.
Yeşil ve Pembe	Kalp	İç Uyum Sevgi Hoşgörü	Kalp, dolaşım, nefes borusu, akciğerler, imün sistemi, ösofagus, göğüsler, kollar, omurganın üstü.
Açık mavi	Boğaz	İfade Gerçekleştirme İrade	Kulak, burun ve boğaz, nefes borusu, yutak, ses telleri, ağız, dil, tükürük bezleri, diş etleri, boyun.
Koyu mavi	Üçüncü göz	Görme Mantık Denge	Gözler, yüz kasları, sinüsler, gözyaşı bezleri, beyin, kafatası.
Mor	Taç	Yüksek bilinç Yaşam misyonu Üst Misyon	Ruh Sağlığı, beyin, kafatası.

Çin tıbbında dalak, ana enerji sistemlerinden biri olarak tek başına ele alınır.

3. Tablo

Dalgaboyu
(Metre olarak)

10 ¹⁴	
10 ¹³	Gamma ışınları, X ışınları,
10 ¹²	
10 ¹¹	
10 ¹⁰	
10 ⁹	Morötesi ışınlar
10 ⁸	
10 ⁷	
	Görülebilir ışık
10 ⁶	
10 ⁵	
10 ⁴	Kızılötesi ışınlar
10 ³	
10 ²	Mikrodalgalar, radyo dalgaları
10 ¹	
1	Televizyon, Radyo dalgaları
10	
10 ¹	
10 ²	
10 ³	Radyo dalgaları, İşitilebilir frekanslar
10 ⁴	
10 ⁵	
10 ⁶	
10 ⁷	Evlerde kullanılan tür elektrik, İşitilebilir frekanslar
10 ⁸	
10 ⁹	
10 ¹⁰	
10 ¹¹	
10 ¹²	

Çakraların Enerjetik İçerikleri

Kök Çakrasının Temaları

Görünen dünyanın gereği olan mantık (a olursa arkasından b gelir), düzen, güven. Seçilmiş aile ve toplum, grup kimliği.

Negatif savunmaya neden olabilecek konular:

Fiziksel can güvenliğinin olmaması, bakıcı tarafından terk edilme, fiziksel düzenin dağılıp bozulması korkuları. Yeryüzünde yaşamaktan mutsuz olmak.

Pozitif yaklaşıma temel oluşturabilecek konular:

Aile ve toplumsal kimlik, (soyadı, milliyet ve din, futbol takımı, politik parti vb.). Toplumsal kurallar ve yasalar, tüm bunların verdiği güven duygusu. Yeryüzünde olmayı sevmek.

Açılımı

Fiziksel dünyanın keşfi:

Enkarnasyon tamamlandığında kendimizi yeryüzünün fiziksel gerçekliği içinde, biyolojik bir bedende buluruz. Bedenimizin içinde yaşadığı dünya, belirli fizik kuralları ile yönetilir. Bu bedenin beş duyusunu kullanarak toplayabildiğimiz ve inceleyebildiğimiz bütün bilgiler, bize fizik kurallarının değişmez ve sürekli olduğunu gösterir. Evren dört boyutludur (ilerleyen zamanı da bir boyut olarak ele alıyoruz) ve yaşama ait her şey, bize göre bu boyutların sınırları içinde gerçekleşir. Yapılan tüm bilimsel keşifler ve bunların kayıtları (modern bilimin kayıtlı evrensel içeriği) herkes için hiç değişmeyen bir sahne yaratır. Burada mantık hüküm sürer. Fiziksel bir olay gerçekleşirse, onun sonucunda başka bir fiziksel olay görülür ve bütün unsurlar sabit tutulursa, sonuç her zaman her yerde aynı şekilde gelişir.

Öngörülebilirlik, yeryüzü kurallarının önemli bir parçasıdır. Mantıksal etki-tepki süreci, dünyaya düzen ve güven ortamı getirir. Canlı yaşamın oluşumunu sürdürebilmesi için gerekli dengeler bu ortamda varolur. İnsan da, doğumundan başlayarak, ancak büyük çaptaki "homeostasis" etkisinde olduğu sürece sağlıklı gelişimini sürdürebilir. Homeostasis ortamının bozulması ile kök çakrası konusu olan, "dünya düzene güvenme duygusu" sarsılır. Yaşama tutunamama kaygısı birinci çakranın enerjisini sarsar. Deprem korkusu gibi konular, büyük ölçüde kök çakrasında yoğunlaşır. Yaşamı sürdürememe korkusu bacaklarda ve dışa atım organlarında çok etkilidir. "Dizlerimin bağı çözüldü" veya "dondum kaldım" gibi deyimler, yaşamsal korkunun fiziksel etkilerini anlatmak için kullanılır.

Aile etkisi ile oluşmuş kültür:

İçinde büyüdüğümüz aile, bizim için güvenli ortamı sağlarken, bir alışkanlıklar düzeneği de getirir. Yemek yemek, uyumak, giyinmek, barınmak, gündüz etkinlikleri, hep ailemizin alışkanlıklarına bağlı olarak sürdürülen düzeneklerdir. Aile diye tanımladığımız "mikro" dünyanın kuralları, ilk kültürümüzü oluşturur. Bu sayede yine kendi mantığı olan bir etki-tepki süreci ve sürecin de sonucunda, belli olayların arkasından ne olacağını bilebilmenin getirdiği bir güven duygusu oluşur. Ev ve aile ortamında, yemek, uyku, barınak gibi, söz ettiğimiz elzem konularda ritm bozuklukları, kök çakrasında yoğun etki gösterir. Düzensizlik olarak anlatabileceğimiz bu ritm bozuklukları, endişe yaratır. Özellikle çocuklar, aynı saatlerde aynı şeylerin yapılmasından rahatlık duyarlar. Alışkanlıkların oluşturduğu bu aile içi mikro kültür, sağlıklı büyüme için büyük bir gereksinimdir. Kök çakrasına da bağlı çalışan bağışıklık siste-

mimiz, düzensizlik ve onun neden olduğu ritm bozukluklarının etkisiyle zayıf düşebilir ve hastalanabiliriz.

Bundan başka, aile kültürünün büyürken etki eden destekleyiciliği veya bastırıcılığı sözkonusudur. Mutlu olaylara tanık bir ailede yetişecek bir insan, enerjetik destek alarak sağlıklı durumdan daha az sapma gösterir. Baskı uygulanan aile ortamlarında ise enerjetik ezilme ve sağlıklı kalıplaşma görülür. Bu şekilde ikinci ve üçüncü çakranın konusu olan bağımsızlık tehlikeye girer. Bağımsız olabilmek ve başkasının bağımsızlığını kabul edebilmek için gerekli ilk deneyimler aile ortamında oluşacaktır. Ayrıca, yaşam savaşının nasıl algılandığı da ilk yıllarımızda öğrenilen bir kuramdır. Hayatta kalma çabası içinde olduğumuz zamanlar hep kaybetmekten korkarak mı yaşayacağız, yoksa yaşam, hayattan payımıza düşen sınırsız bolluğu elde etmek için girilen kişisel bir uğraş mı olacak? Eğer hayatta kalma kaygısı içinde boğulursak, karmamızın gerektirdiği çözümleri nasıl yaratabiliriz? Aile ile başlayan mikro kültür, kişisel bir kültür oluşumu için zemin oluşturmalıdır. İleride özgerçekleştirme durumunu başarabilirsek, kendi düzenimizi kurabilir, kendimizi koruyabilir, kendimizden gurur duyabiliriz. Düzen, gurur ve koruma alamamış, aile ortamında daha çok kaos ve baskı görmüşsek, biz de bunu ileride kendi yarattığımız ailede yineleme tuzağına düşebiliriz. Yinelemesek bile, bağımsızlaşma sürecimiz sırasında suçluluk duygusu ile boğuşmak zorunda kalabiliriz.

Toplum etkisi ile oluşmuş kültür:

Ailenin içindeki alışkanlıkların oluşturduğu düzene karşılık, daha geniş çapta bir etki olarak, toplum içinde oluşan kültür vardır. Toplum; bizim yaşamımızın durumuna bağlı olarak, hemen yanibaşımızdaki komşular ve mahalle olabilir, şehrimiz olabilir, ülke veya kıtamız olabilir. Bunların arasında en etkin kültür tanımlayıcısı, genellikle ülke (milliyet) ve büyük ölçüde de dindir. Toplumumuzun kültürü (unutmayın, kültür tanımı burada sadece dil, sanat, müzik gibi alışkanlık unsurlarını değil, politika, ekonomi, hukuk gibi yönetim alışkanlıklarını da içeriyor) gurur duyduğumuz, kendini taşıyabilen (kaosa sürüklenmeyen) bir düzen yaratmışsa, yaşamdan zevk almamız için gereken koşulların olması olasılığı daha yüksektir. Öte yandan kaotik, baskıcı ve destekleyici olmayan bir toplum kültürü, yaşama karşı zayıf, korku ve hiddet duyguları ile sarsılan, kendine güvenmeyen (gurur duymayan) bir vatandaş ve önünde sonunda, bu tür vatandaşlardan oluşmuş bir nüfus yaratır.

Özdeşleşme (Identification):

Bu başlık altındaki önemli bir konu da özdeşleşmedir. Eğer toplum kültürü, kendini diğer toplumlardan ayıran unsurları sürekli ön plana çıkararak hareket ediyor ve bunları başka toplumlarla paylaşmaktan sakı-

niyorsa (kültürün “bozulması” korkusu) toplumların kök çakrası sorunu olan “zenofobi” (xenophobia) ortaya çıkar. Aşırı milliyetçilik olarak da tanımlanabilecek zenofobi, savaşların nedenlerinden biridir ve ciddi bir “sınırları aşma” durumudur. Enerjetik olarak bakıldığında; ırk, milliyet, dil, din ayrımı sadece yeryüzüne aittir ve Karmik deneyimler için oluşturduğumuz sahne dekorlarından başka bir şey değildir. Bunlara fiziksel gerçeklermiş gibi önem vermek, kendi özümüzü unuttuğumuzun göstergesidir, kaldı ki fiziksel gerçeklik kavramı bile, varlıklar dünyasının sınırları dışında bir değer taşımaz. İnsanın kendini bir kültürle özdeşleştirme- sinin sağlıklı bir sınırı vardır; basit olarak bunu, barışın bittiği yer olarak tanımlayabiliriz. Eğer kişi barış durumunu ortadan kaldıracak söz veya eylemi yapmak gereğini duyacak kadar kültür-korumacı davranıyorsa, özdeşleşmede ve sözkonusu etkileşimde sorun aranmalıdır.

Savaş hali (futbol taraftarlarının kavga etmesi de gerçek savaştır, çünkü zararlar sonuçlanacak kitlesel bir eylemdir) kök çakrasındaki nedenlerden kaynaklansa bile, ancak boğaz çakrasının etkisi ile gerçekleşebilir. Barış ile savaş arasındaki dengeyi yapan veya bozan etkiler, boğaz çakrasında manifest olacaktır. Diplomasinin savaşı engelleyebildiği gibi, uluslararası çapta gerçekleşen kitlesel beyanların barışı bozabildiğini görürüz. Savaşı başlatan bir tarafmış gibi görülen bazı durumlarda, aslında diğer tarafın beyanı/eylemi (bir antlaşma imzalanması gibi) ilk saldırı niteliğindedir. İdeal olarak “savunma-savaşı”nın başlatılması yerine, yıkıcı olaylara neden olan bütün etkileşimlerin en başından beri başka şekilde gelişmiş olması gerekir. Böyle bakarsak, ancak toplu bilinç durumunun, her zaman barışçıl çözümler yaşayan bir dünya yaratabileceğini görürüz.

Sakral Çakranın Temaları

İlişkiler, yaratıcılık, bunlara bağlı duygusal tepkimeler (ilişkiler sayesinde hayatta kalma ve bunların içinde, kaynak ve olanak yaratabilmek için gösterilen türde yaratıcılık-resourcefulness).

Negatif savunmaya neden olabilecek konular:

Kendini ve başkalarını kontrol altında tutmak, başkası veya başka bir şey tarafından kontrol edilmeye boyun eğmek, yalnız bırakma eğilimi ve yalnız kalma korkusu.

Pozitif yaklaşıma temel oluşturabilecek konular:

İlişkilerde rahatlık. Kendi başının çaresine bakabilmek, riske girebilmek, kişisel bir kayıptan sonra ayakta kalabilmek. Yetenek geliştirmek.

Açılımı

Bağımsız olarak ilişki kurabilme isteği ve yeteneği:

Aile ve toplumla başlayan kişilik oluşumu, bağımsız bir birey anlamında kendini ayırmsayarak ilişkiler kurabilme yetisiyle devam eder. İkinci çakranın sağlıklı işleyişinde, ilişkiler sorun olarak değil, çözüm olarak görülür. Başkalarının yönetimi altında olmadan verilen arkadaşlık veya diğer tür birliktelik kararları, bizim ilk gerçek yaratıcılığımızdır. İlişkiler etkileşim demektir ve bu etkileşimlerden duygusal yara almadan ve karşı tarafı zedelemekten geçmek, yaşam açısından son derece önemli bir başarıdır. Duyguların çok etkin olduğu sakral çakra alanında, duygusalığa kapılmadan yol almak, öğrenilmesi gereken bir olgunluktur. Bunun diğer yüzü de, ilişkinin diğer tarafındaki insanı duygusal olarak yıpratmamayı öğrenmektir. Eşduyumun temeli olan empati ilk kez bu düzeyde deneyimlenecektir. Eğer kök çakrası konusu olan aşırı özdeşleşme gibi bir engel araya girmezse, empati kendiliğinden gelişecektir. İkinci çakranın yönetiminde bir oluşum olan ebeveynlik olgusu (bir çocuğun meydana gelişinde aktif rol alma -parenting- üremek anlamında değil), empatiyi çok güzel yaşatır. Sosyal hayattaki her türlü olumlu girişkenlik, ikinci çakrada sağlıklı bir enerji akışını gösterir. Evlilik gibi cinsellik içeren ilişkilerin de duygusal konuları bu bölgede yoğunlaşır. İlişkide taraf olma ve bunun duygusal etkileri, kaynak ve olanak yaratıcılığı konusuna sıkı sıkıya bağlıdır. Kendi kaynaklarını yaratabilecek yetiyi gösteren bir kişi olabilmişsek, ilişkilerimizde duygusal bağımlılık yaşamaya olasılığımız azalır.

Cinsel ilişkilerde alışveriş düzeyinde açıklık:

Bu elbette cinsel istek, yani libido ile ilgili değildir. Üreme güdüsüne büyük ölçüde bağlı olan cinsel istek, daha çok kök çakrasının konusudur. Kök çakrasında, soyunu sürdürmek kavramı, hayatta kalma zorunluluğu ile elele gider. İkinci çakrada ise, cinsel ilişkilerin duygusal boyutu işlenir. Eğer kök çakrasında, söz gelimi töreler gibi baskı niteliğinde bir engel yoksa, cinsel ilişki iki kişi arasında gerçekleşen duygusal bir paylaşım olacaktır. Doğanın gözünden bakıldığında, çocuğun gelişmesi için gerekli olan ortak çalışma, ilişkilerin doyurucu devamlılığı ile mümkündür. Birliktelik, kaynak ve olanak yaratmak için iyi bir hızlandırıcıdır. Bu şekilde birçok etkileşim meydana gelecek, Karmik gelişim sağlayabilecek çözümlerin üretilmesi için zemin oluşacaktır.

İdeal olarak sakral çakranın enerjetik rahatlığı için, cinsellik tek başına bir konu veya sorun oluşturmaktan yaşamın parçası olmalıdır. Yani hem cinsel yaşamımız kısıtlanmadan var olabilmeli, hem de cinselliği her an bir sorun olarak düşünmek zorunda kalmamalıyız. Örnek vermek gerekirse, yemek yemek veya rejim yapmak her gün bizim için düşünce konusu oluyorsa, kilomuz veya sindirim sistemimizle ilgili bir sorunumuz var demektir. Aynı şekilde seks yapmak veya seksin kötü bir

靈氣

169

şey olduğunu düşünmek her gün aklımızı kurcalayan bir sorunsu, ikinci çakrada aşılması gereken bir sorun olduğunu anlamalıyız. Cinsel olgunluğa ulaşıldığı ergenlik dönemi için durum değişir; bu yaşlarda cinsellik ilk kez tanışılan bir yenilik olduğu için sürekli düşüncelerde olması olağan sayılmalıdır. Yetişkinlikte ise aşırı uçlarda dolaşan seks takıntıları kalıcı sorunlara işaret olabileceğinden, hangi etkenlere karşı savunma eylemi oluştuğuna bakılmalıdır.

Kaynak ve olanak yaratarak sorun çözücü adım atmak ve bunu yaparken kendinden ödün verdiğini hissetmemek:

Grup kimliğinden bağımsız olarak kendi ayaklarımızın üzerinde durabilmeyi öğrenirken, ikinci çakranın ilişkiler yoluyla kaynak yaratma yetisini etkin olarak kullanmaya da başlarız. Eğer sağlıklı bir sakral çakra fonksiyonumuz varsa, ilişkilerimizin temel olduğu etkileşimler, bizim kendi gereksinimlerimiz için kaynak sağlayacak ve bağımsız ilişkiler kurmayı sürdürmemize yardımcı olacaktır. İlişkilerin mutlaka insanlararası ilişkiler olmadığını da hatırlatalım. Etkileşim ile ilgili bölümümüzde insan dışındaki varlık ve konuların da insanın kurduğu ilişkilerin içinde yer aldığını anlatmıştık. Kısaca örneklemek gerekirse, çok yetenekli bir mucit herkesin gereksinim duyacağı bir icat yaratmış olabilir. Ancak icadın yaygın olarak tanınması için gereken tanıtım ve ekonomik kaynak büyük olasılıkla başka insanlardan gelecektir. Basit bir örnek olan mucit örneğinin bize gösterdiği gerçek, kaynak yönetiminin her zaman insan ilişkilerine bağlı olduğudur. Bu durumda, ilişkilerimizde ne derece etkinsek, istediğimiz olanaklara o kadar kolay kavuşuruz.

Kaynak ve olanak yaratıcılığı, çok elzem bir yaratıcılıktır. Özellikle günümüz modern yaşamında önde giden yaratıcılık türü bu olacaktır. Diğer çakralarla birlikte işleyen ikinci çakra enerjileri, her önüne gelen sorunda tökezlemeyen bir birey oluşturmak için çalışır. Kaynak ve olanak yaratımını insanlararası etkileşim yoluyla başarabilen kişi, en zorlu koşullarda bile kendini geçindirebilen bir insan olarak tanınır. Başarısını ise, kendinden ödün vermeden gerçekleştirmiş olmalıdır ki, bu kez duygusal sıkıntı yüzünden rahatsızlık yaşamassın. Her şey pahasına kazanılmış kaynaklar, sağlıklı yaratıcılık tanımına girmez. Sakral çakranın dengesini koruyarak yaratıcılık göstermiş olmak için, insanın bütünlüğünü bozmamış olması gerekir. Kaynak ve olanakların yaratımı pozitif yaklaşımla oluşmalı, yani vicdan rahat olmalıdır.

Solar Pleksus Çakrasının Temaları

Ailemizin, toplumumuzun bize verdiği kimlikten başka, "öz" kişiliğin ortaya çıkışı. Kişisel güçlerimizi nasıl kullandığımız ve bize yönelik kişisel güç kullanımlarına verdiğimiz tepkiler. Özgüven kavramı. Yaşama tek başımıza girerken gösterdiğimiz varlığın tanımı.

Negatif savunmaya neden olabilecek konular:

Eleştiriye dayanıksızlık. Grup içinde kimliğini koruyamamak. Sorumlulukların kişisel ödevler olduğunu kavrayamamak. Başkalarının kişisel zayıflıklarımızı keştececeği korkusu (kendimizde kabul edemediğimiz unsurların dış dünya tarafından tanınarak bize yansıtılması).

Pozitif yaklaşıma temel oluşturabilecek konular:

Kendine güvenmek, kendine saygı duymak, disiplinli ve hırslı olmak. Yaratıcılığı harekete geçirmek; gerektiğinde, zorluklar karşısında dayanıklılık gösterecek kişilik yapısına sahip olmak.

Açılımı

Kendini beğenmek:

Kendini beğenmek tümcesi size antipatik gelebilir, fakat bizim anlatmak istediğimiz beğeni, özgüvenle ilgilidir. Üçüncü çakra, birey olarak kişiliğimiz gelişirken, başkalarına karşı kendimizi nerede gördüğümüzü anlatan enerjiyi taşır. Kendimizi tanımlayabiliyor muyuz? Kim olduğumuzu başkalarına anlatırken bunu nasıl yapıyoruz? Rahat mıyız? İnsanlar biraraya geldiklerinde, çoğunlukla birbirlerini "tartarlar". Kişiliği tanımlama çabası, sınıflandırmayla başlar. "Ne iş yapıyorsunuz?", "Nere-lisiniz?", "Hangi okulda okudunuz?" gibi sorularla, insanlar birbirlerini gruplara sokarak tanımaya çalışırlar. Genellikle bu sınıflamaların amacı, soruyu soranların, sorguladıkları kişiye, akıllarındaki "mükemmellik" cetvelinde yer bulmaktır. İlk tanışmadan sonra edinilecek bilgiler de, sözkonusu kişinin "cazip" olup olmadığını gösterecektir. Mükemmellik ölçütü elbette, onu taşıyan kişinin kendi kimliği ile bağdaşık olup olması ile ilgilidir, dolayısıyla bütün bunlar tam anlamıyla öznel ve göreceli kıyaslamalar olacaktır.

Öte yandan biz, kendi yaptıklarımızdan hoşnutsak ve yapabildiğimizin en iyisini yapmayı sürdürdüğümüzü düşünüyorsak, özgüvenimizle başkalarının da kullanmaya başlayacağı yeni bir cetvel oluşturma olasılığımız bile vardır. İnsanın doğasında olan birliktelikler ve gruplaşmalar içinde, öncü kimlikler özel değer taşır. Yanılmayalım, "öncü" kişi, genellikle lider değildir. Öncülük özelliği liderlik konumuyla birleştğinde ise göz kamaştırıcı etkinlikte bir yönetici ortaya çıkabilir. Atatürk bu tür bir insan olmuştur. Hem kendi gerçeklerini, Atatürk ilkeleri tanımını altında kendi yaratmış ve başkaları için bunları cazip kılmayı başarmış; hem de yeni ilkelerinin kitlesel oluşumunun gerçekleşme sürecinde liderlik yapmıştır. Böylelikle, sınıflamaları aşarak yeni bir tanım kazanan Atatürk'ün düşünce tarzı, yani Kemalizm, Atatürk'ün kendi öz-gerçekleştirme süreci içinde, Türkiye'de yaygın kabul görmüştür.

靈氣

171

Siz de eğer kendi gerçeklerini kendi yaratan türde bir insansanız, "akım-belirleyici" (trend-setter) olarak tanımlanabilirsiniz. Varolan gruplamalara girmeyip, kendisi yeni bir akım yaşayan ve başkalarının beğenisini kazanarak özümseven kişiler, kimliklerinde buna bağlı unsurlarda optimum başarıyı yaşamaktadırlar. Yeni akımlar, Atatürk örneğindeki gibi bütün bir kültürü oluşturmak zorunda değildir. Akım olarak anlatığımız gerçekler birikimi, genellikle kültür parçacıklarından oluşur. Bu yeni kültür parçaları, akım-belirleyici bireyin yaşamında, aynı konudaki eski kültür parçalarının yerine oluşmaktadır. Belli konularda zaten var olan bir alışkanlık veya kuralın yerine, birey yeni bir alışkanlık getirir. Eğer bu yenilik uygulamada eskiyi aşan özellikler taşıyorsa, başkaları tarafından da kullanılmaya başlar. Bir süre sonra, söz konusu konu çerçevesi içinde, birikerek yeni bir akım başlamış olur. Farklı bir örnek, moda sektöründen alınabilir; Batı dünyasında modayı yaratanlar, özellikle gençler arasında yeni stiller aramaya çıkarlar. Aradıkları aslında giyim konusunda "akım-belirleyici"lerdir. Bu gençlerin yeni değişikliklerden oluşan giyimi, günün en çok taklit edilen tarzıdır ve özgün bir kişiliği temsil eder. Çok yinelenen giyim tarzlarında aslında gördüğümüz, o tarzı kendi nedenleriyle, zaten var olan bir tarzın yerine kullanan bir insanın kimliğinin ifadesidir.

Başkalarının başarısına sevinmek:

Kendi kimliği ile ilgili sorunları olan biri için, başkasının başarısını hazmetmek kolay değildir. Kıskançlık da denilebilecek bu duygu, genellikle kıskanılan kişinin yerinde olma özleminden kaynaklanır. Bilinçsiz de olsa, özgüveni olmayan kişi, başka türlü davranmış olsaydı, kendisinin olmuş olabileceği insanı, başarılı insanın kimliğinde görür ve bunu kabul edemez. Zaten asla yapamayacağımızı düşündüğümüz bir şeyi yapan birini kıskanmayız: Yapmayı bir zamanlar düşünüp de yapamadığımız bir şeyi yapmış olanı kabul etmekte zorlanırsınız. Kıskançlığın sağlıklı yönü, eğer varsa, bizdeki iradeyi tetiklemesidir. "Ben de yaparım" ile başlayan bir mücadele çok olumlu sonuçlar doğurabilir. Rekabetin esas anlamı da budur. Ne var ki, hem kendimiz bir nedenle başarıya giden çabayı göstermek istemiyor, hem de başarıya karşı olumsuz duygular besliyorsak, bu Karmamızda olumsuz ağırlıklı denge yaratan kötü bir etkileşimden başka bir şey olamaz.

Kimlik oluşmasında kendi katkımız sırasında, düşüncelerin gerçekleştiği düzey yine boğaz çakrasıdır ama güçlü ve bağımsız bir varoluş, kendini solar plexus çakrasında gösterir. Kendi "imajını" doyurucu bulmayan biri için, yaşam stresle doludur. Aşağılanmaktan, küçük düşürülmekten, hak etmemekten korkulur. Rahat davranmak, kararlarımızın arkasında olmak, solar plexus enerjisinin akışkanlığına bağlıdır. "Ego" muza darbe yersek ve bu tekrarlayan bir durum olursa, başarısızlığımızı "sindi-

remediğimizi" gösteren sindirim sistemi sorunları ortaya çıkabilir. Ülser, özgüvenin eksikliğine en sık örnek gösterilen somatik hastalıktır.

Kendi kendine bakabilmek (self support):

Başkalarının enerjisinin desteğini aramaksızın yaşamda boy gösterebilmek, üçüncü çakra için olgunluk belirtisidir. Kendi kendine yeten bir birey, yerine göre başka insanlar ile yardımlaşır. Yardımlaşma ile başkasına dayanarak yaşamayı sürdürmek ayrı görülmelidir. Kendine bakabilecek yetiyi gösteren birine yardım etmek insanı mutlu edebilirse de, kendine yetmesini öğrenemeyen birine destek olmak son derece ypratıcı bir deneyime dönüşebilir. Destek olurken ve destek alırken, kendimizi iyi anlamalıyız; solar pleksus çakrası zayıflık gösteren birine dayanmak olmak, kendi enerjimizi tükettiği gibi, o kişiye de uzun dönemde yarar sağlamayabilir. Eğer üçüncü çakrası zayıf olan biz isek, yardım aramadan önce, kendimizi desteklemek için gereğini yapıp yapmadığımızı kendimize sormalıyız.

Yukarıda da anlattığımız üzere, ayrı bir kimlik oluşturmak, bir şeyleri yapmaktan geçer. Elde edilen başarılar da küçük küçük birikerek, bizim için, kendimizden iyi şeyler bekleyebilme yetisine dönüşür. Artık başkalarının da bulunduğu durumlarda, "ben yaparım" diyebilir, yapamazsak da umutsuzluğa kapılmayıp, bir dahaki seferi dört gözle bekleriz. Azim, güçlü bir kişiliğin parçasıdır. Başarının ne kadar büyük olduğu değil, ne ölçüde bize yettiği önemlidir. Elbette, yetip yetmediğini tartarken de kendimize karşı dürüst olmayı ihmal etmemeliyiz!

Özeleştirici yeteneği:

Başarısızlıklarımız için başkalarını suçlamak yerine yanıtları kendimizde arayabilmeliyiz. Kötü bir deneyim özgüvenimize darbe indirmiş ve iz bırakmış olabilir, ama bu deneyimi bahane göstererek kendimiz için koyduğumuz hedeflere yönelik çalışma yapmıyorsak, oyalanıyoruz demektir. Kişi veya olayların etkilerine eşdeğer güçte yanıt verecek kuvvete sahip olmak kolay değildir ve zaman ister. Öte yandan başarısız olmayı kader olarak tayin edip etmeyeceğimiz de bizim elimizdedir, bu nedenle istediklerimizi neden yapmadığımızı (veya yapamadığımızı) iyi düşünmeliyiz.

Kalp Çakrasının Temaları

Kalp. beden ile ruh arasındaki geçiştir. Bu düzeyde, yaşamımızda gerçekleşen mutsuz olayların ani tepkilerini vermek yerine, tarafsız olarak Tanrı'nın doğruluğunun kazanacağına inanmak konusu yer alır. Kalpten olaylara bakabilen insan, mutsuz eylemi yapan kişinin içindeki

umutsuzluğu görür ve tanır. Bunu başarır, “eşduyum” göstermiş olur. Kalp enerjisi açık bir insan, o eylemcinin içinde atıl yatan doğruluk tohumunu onaylar. Sevgi denilen duygu, mutsuz olayların, kendimizde ortaya çıkardığı bütünlenmemiş yanları anlayıp, süregelime doğru yüzümüzü çevirebilmektir. Buna ise “bağışlamak” denir.

Negatif savunmaya neden olabilecek konular:

Sevgiyi yitirmekten korkmak, sevgiyi kazanmaktan korkmak (bağlanamama). Tek taraflılıktan doğan nefret, kin ve affedememe duygusu.

Pozitif yaklaşıma temel oluşturabilecek konular:

Aşk, sevgi, eşduyum, affedebilme, empati, umut, güven, iyileşme enerjisini alabilmek ve verebilmek.

Açılımı

Kin tutmak:

Kin, aslında, iyileşmeyen sevgi yaralarıdır. Serbestçe sevgi alıp verebilen birinin sevgisine “ihanet” edildiğini düşünmek zordur. Sevginin ücreti yoktur. Bu bakımdan sevdiğimiz kişiden karşılık bekleyemeyiz. Eğer sevgimize gelen yanıt da sevgi ise, bu bir armağandır ve kabul edilmelidir. Armağanın gelmediğini görüp, bunu sorun haline dönüştürmek nasıl olumlu sonuç getirebilir? Bize sevgiyle yanıt vermeyenleri sevmek zorunda değiliz ama durumu tanımlayıp onaylarsak, kin tuzağına düşmekten kendimizi koruyabiliriz. Kin, zaman ve enerji gerektiren, yorucu bir deneyimdir. Eminiz herkes de bu yıpratıcılığın yaşamlarımıza davet edilmemesi gerektiği konusunda hemfikirdir. Yine de deneyimlemekten öğrenilmediği için, biz de, çocukların, kendilerine zarar vereceğinin söylenmesine karşın bazı şeyleri yine de yapmaları gibi, kini büyük olasılıkla yaşayarak tanıyacağız. Şaşırtıcı olan, kinin bu acı tadına karşın dünyada bu kadar çok insanın paylaştığı bir olumsuzluk olmasıdır. Etkileşimler arasında, savaşa en çok neden olan kavram bu olmalıdır; kin ve nefretin olmadığı yerde savaş olamaz.

Bağışlamak ve bağışlanmak:

Kalp çakrasının alanında, doğruyu yanlıştan ayırt etmek kolaydır. Kalp fiziksel olarak sorularımızın yanıtını veren bir organdır. Mutlu bir eylemin gerçekleşmesi üzerine, “yüreğime su serpildi” sözünü kullanırız. Sıkıntının yolda olduğunu “kalbim sıkışıyor” sözü ile ifade ederiz. “Yürekten gelen” söz ve davranışlar, her zaman değerli kabul edilir. Sevinçten uçacakken “kalbim yerinden fırlayacak gibiydi” deriz. Kalp,

herhalde dilimizde en çok yer alan organdır. Yapılan hataları bağışlamak da bu çakranın enerjisinin gereğidir. Bağışlamak gereğine ters düşünce, türlü sorunlar kalpten başlayarak bütün bedeni sarar. Kalp, dolaşımı da yönettiği için her şeyin bulunduğu, her etkinin geçtiği zemindir. Aynı şekilde, bağışlamak benzeri doğru bir karar aldığımızda, bütün bedeni etkileyen büyük bir enerjetik ferahlama olacaktır. Onaylamak ve bağışlamak, insanlığın en yüce değerleri arasında sayılır ve bu boşuna değildir.

Eşduyum:

Yaşanan etkileşimler büyük mutsuzluklara neden olduğunda, bunların yaşanmasında rolü olanlar aynı mutsuzluğu deneyimleselerdi, olaylar herhalde farklı gelişirdi. Ezoterik yazılarda, ölüm anında insanın, başkalarına çektiği bütün acıları bir anda kendi yaşadığı söylenir. Bu, elbette cehennem kavramının geldiği yerdir. Yaşam boyunca af dilenmemiş kötülükler, ölümden sonraki ilk varoluşta, kendilerini yaşamın "canavarları" olarak ortaya koyarlar. Kendi neden olduğumuz olumsuzlukları her zaman bilmediğimizden, bu canavarların bazıları çok yabancısıdır. Yaptığımız eylemin başkalarına zarar verdiğinin bilincinde olmak ne yazık ki sorumluluğumuzun eksildiğini göstermez.

Kalp çakrasının burada çok net anlatılabilecek ödevleri vardır ve biri de eşduyumdur. Bir karar verirken, bu kararın karşı tarafı nasıl etkileyeceğini düşünmeliyiz. Onun, elde edilecek sonuç karşısındaki duygularını ve durumunu anlamalıyız. Belki buna karşın bazı kararların verilmesi kaçınılmaz olacaktır ama o kişiyle paylaşılacak bir an, kötü bir duruma iyi bir gelecek olasılığını her iki taraf için yükleyebilir.

Bize acı çektiren durumu yaratan kişiye gelince, o kişinin varlığını yadsımamalıyız. Onun yok olmasının her şeyi düzeltereğini bilemeyiz. Mutsuz olayın etkisinden sıyrılmak için başlatıcı-eylemciyi (perpetrator) çıplak ruhu ile onaylamalı, eylemin kendini ise olduğu yerde bırakmalıyız. Böylece, bu etkileşimin bize kazandırdığı deneyimler için teşekkür edebilir ve kendimizi olayın ağır yükünden soyutlayabiliriz. Soyutlamanın getirdiği duygusal amnezi, ilerideki eşduyum kullanımlarımız için gereklidir. Yoksa tek bir felaketin ardından her insanı olası bir kötülüğün gelecekteki eylemcisi olarak görür, asla mutlu olamayız. İyilik konusundaki karamsarlıklar, yeryüzü için olması gereken birleşmeleri de olumsuz etkileyerek geniş çaplı "negatif savunmalar" oluşturabilir. Yaygın negatif savunma tepkilerinin kötü yanı, domino etkisi yaratarak büyük hızla yayılmalarıdır. Sevgiyi doğrudan yaşamak ise tersine, pozitif yaklaşımın iyimser beklentisinin katlanarak çoğalmasına neden olur.

Son olarak dikkatinizi ilginç bir ayrıntıya çekmek istiyoruz: El sıkmayı reddetmek, kalbi kapatmak anlamındadır, çünkü kollar ve eller kalp

çakrasının alanına girer. Düşmanca bir eylem olan “yardım elini sakınmak” da kalben kendini diğerinden ayırarak onu dışlamaktır. El uzatmak, el tutmak ve sarılmak ise, kalbi açık tutmak demektir. Bu anlamda bakarsanız “eller kenetlensin” deyimini, aslında kalp düzeyinde bir dayanışma ve sevgi paylaşımını anlatır.

Boğaz Çakrasının Temaları

Yaratıcılığın ifade bulması, Karma yaratma (Karmik etki yapacak kararların manifest olmasını sağlayıcı adımı atma), ifade ile iradeyi de harekete geçirebilmek. Kelâm. Kişisel iradenin uygulanması ile evrensel doğruya yaklaşmak veya bu doğrudan uzaklaşmak. Kendi irademizin Tanrı'nın iradesine uyması için inanca teslimiyet. Kader.

Negatif savunmaya neden olabilecek konular:

Yaşam üzerinde söz sahibi olamadığımız inancı. Seçim hakkının elimizden alınması korkusu. Yanlış gerçekleşme yaratma korkusu (ifadeyi istem dışı kullanmak veya yanlış olarak ifadeyi kullanmak). İfadeden yoksun bırakılmak.

Pozitif yaklaşıma temel oluşturabilecek konular:

Gerçek inanç (idrak ederek kabul etmek ve Tanrı'nın yoluna paralel giden kendi yolumuzu oluşturmak). Kendini bularak ifade edebilmek, kararları kuşku duymaksızın almak ve seslendirmek.

Açılımı

Yaratıcılığı ifade edebilmenin oluşturucu gücü:

Yaratıcılık konusunu ikinci çakrada anlatmaya başlamıştık. Şimdi, boğaz çakrasına geldiğimizde, bir şekilde filizlenen bir oluşumun düşünce hâinden nasıl gerçekliğe dönüştüğünü göreceğiz. En basit düzeyden bakarsak, birine karşı duyduklarımızı söyleyene kadar o kişi ile ilişkimizi etkileyemeyiz. Başka örnekler arasında, tasarlanmış bir projenin çizilmesi, bir şarkının seslendirilmesi, bir yazının yazılması vardır (yazı ve resim, sesin kayıtlı biçimi olarak ele alınmalıdır). Bunların ötesinde, bütün hareketli eylemler de boğaz çakrasından oluşan duygular veya düşüncelerdir. Boğaz çakrası ile ilgili anlamamız gereken konu, buradan ifade edilmediği sürece, herhangi bir eğilim veya tasarının varlıklar dünyasında gerçekleşemeyeceğidir. Bir kez ifade edildiğinde ise, gerçekleştirmek için gereken temeller artık atılmıştır. Sözler ve eylemler oluşturucu güç taşırlar. Yaratılış'ın kaynağı gerçekten de “kelâm”dır.

İradenin Tanrı ile uyum sağlamasının getirdiği bolluk:

Boğaz çakrasının arkasında yer alan enerji, kararlarımızdaki iradenin enerjisidir. İrade olmadan ifade olamaz ve soyut kavramlar oluşum gösteremez. İşte burada, "Yaratılış" kavramının bir yolu olduğunu görmeye başlarız. Bu yol esnek bir kalıp gibi bütün varoluşu belirler. Yaşamın dengesi bu yol izlendikçe bozulmaz. Bazen de şaşırtıcı bir şey olur; yol sapmayı izler ve yeniden kalıp oluşturur. Bu tuhaf fenomenin modern biyologlar arasında bilinen bir adı bile vardır: "Morphogenesis". Biyolojik evrimde rastlanan bu gizemli bilinç yolları, insan yaşamındaki olayları da yönetir. Yaratan'ın yolu, bir kalıp olarak ele alınsa da, "kanun" değildir; bu yol sadece Yaratan'ın kendine geri dönen yoludur. Bu yüzden ne yaşanırsa yaşansın, yine de tek bir varış noktası vardır: Başlangıç.

Peki, verdiğimiz kararların bu yola uyup uymaması neden önemlidir? Eğer yaşamı çözümlerle işlemeyi sürekli sorun yaratmaya yeğliyorsak, içsel olarak doğru gelen yanıt veririz. Verilen yanıt kendi irademizle verilmiştir ve Tanrı'nın iradesine uyum gösteren bir yanıt ise, sınırsız bolluğa koyduğumuz engeller ortadan kalkmaya başlar. Düşündüğümüzün tersine, evren bolluk sunar. Yaşam öylesine bereketlidir ki, kimsenin yokluk çekmesi için kendinden başka bir nedeni olamaz. Oysa insan, bu durumu özgür iradesiyle bozar. Dünyanın şu anki ekonomik koşulları bile bolluğu engellemez. Kaynak her zaman vardır ama dağılım bozuktur. Bu bozukluğu da yine insanın özgür iradesi yaratmıştır.

Özgür irade nedir?

Tümüyle bize kalan yaratıcılığımızı nasıl kullanacağımız kararı, özgür irademizi oluşturur. Biz, Tanrı denen olgunun zaten bir parçasıyız. O'ndan ayrı olmamız mantığa aykırıdır (biraz düşünürseniz nedenini anlamaya başlarsınız: Bütünlük tanımı, "tümvarlık" (omnipresence) kavramına bağlıdır). Böylece, bilinçlendikçe, yaratıcılığının gücünü de paylaşmaktayız. Bu yaratıcılığı nasıl kullanmak istediğimiz bize bağlıdır ve bizi tutan veya kısıtlayan hiçbir şey yoktur. Özgürce karar verebiliriz ama sonuçlarına da kaçınılmaz olarak katlanmalıyız. Buna örnek olarak, Tanrı'ya ters düşer gibi görünen "orman kesmek" kararı, aslında bizim uzun dönemli çıkarlarımıza ters düşer, çünkü yapay bir yokluk yaratır. O halde ormanı kesmek veya kesmemek seçenekleri arasında hangisinin doğru karar olduğunu görmek aslında çok zor değildir. Bu basit örnekle özgür irademizi Tanrı'nın yolunu bulmak için nasıl kullanabileceğimizi anlayabiliriz. Kendi yolumuz O'nun yoluyla bağdaştığı ölçüde doğruyu içimizde hissederiz. "Doğru" da her zaman bir tane ve "yanlış"ın tersi olmak zorunda değildir. Bütün bu ayrıntılarda görmeye başladığımız bir gerçek daha vardır: Yanlışlar yaşanmalıdır ki, doğrular gelişsin. Paradoks gibi algılanan bu tümce ise, bu kitaba sığmayacak zenginlikte örnekler kapsar!

靈氣

177

Kader:

Boğaz çakrası konularında yaşanan çıkmazlar, o alandaki hastalıkları kendine çektiği gibi, kaderimizi de belirler. Eğer sürekli şanssızlıklarla karşılaşıyorsak, bunun nedeni mutlaka bizim verdiğimiz kararlar ve doyurucu olmayan sonuçlarıdır. Hastalıklar gibi, kazalar da bizim ördüğümüz yaşam tablosunun bölümleri ve elbette bizim özenilmiş oluşumuzun bir parçasıdır. Sakın Tanrı'yı suçlamayın: Aslında kendinizi suçlamış olursunuz. Kaderinizin değişmesi için Tanrı'ya mı yalvarıyorsunuz? Kendi yakarışınızı ancak siz duyarsınız ve üstelik tek yanıtı da sizsiniz. Korku uyandırır gibi görünen bu sarsıcı "yalnızlık", bütün çözümlerin yaşamımızın içinde beklediğini gösterdiği için, gerçekte kusursuz bir "bütünlük"tür.

İtiraf:

"Yol"dan saptığımızı duyumsadığımız yerlerde, etkileşimlerimizi sesli (veya yazılı) olarak ifade etmek gereksinimi öylesine şiddetlidir ki, bir sırrın veya yalanın, onu yaratan kişide saklı kalması görüldüğünden çok daha zordur. Yaşamın zor kavşaklarında verilen kararlar konusunda sesli paylaşım, insanın doğasında olan bir zorunluluktur. Dünya kurumları da zaman içinde bu zorunluluğu tanıyarak şekil bulmuşlardır (dostluk, dini temsilcinin sırdaş rolü ve modern yaşamda psikologların yeri). İtiraf, aynı zamanda boğaz çakrası yoluyla gerçekleşen büyük bir enerji boşalımdır. Eğer bunu pişmanlığın seslendirilmesi ve vicdanın aklanması izlerse, boğaz çakrası alanındaki rahatsızlıklar hızla iyileşmeye başlar. Alın çakrası konuları arasında göreceğimiz ve hatırlamamız gereken bir ayrıntı ise, neyin itiraf edilecek nitelikte olup olmadığının yargısının dışarıdan gelmeyeceğidir. Kişi, kendi kendini yargılamak gereksinimlerinin ayırımına varacaktır.

Alın Çakrasının Temaları

Zihin gücü ve düşünce. Mantık kurmak, inançları irdeleme ve tasnif etmek. Yeterli açık görüş sahibi olmak ve üçüncü gözün açılışı.

Negatif savunmaya neden olabilecek konular:

Kendimizi irdelemeyi istememek. Korkuları düşünmek istememek. Yenilikleri öğrenmekten kaçınmak. Gerçeklerden korkmak.

Pozitif yaklaşıma temel oluşturabilecek konular:

Entelekt, zihinsel yeteneklerin kullanımı. Mantıksal çıkarımlar yapabilmek, mantıksız ayırt edebilmek. Toplanan bilgiler ışığında kendi fikirlerini tarafsızca geliştirebilmek.

Açılımı

Yargılamak:

Gerçekleşen olayların, kendi düşünce kalıplarına uyup uymadığını denetlemek insanların sıkça yaptığı bir şeydir. Olayları sınıflandırma arzusu, bütün dünyanın eğitim sistemine bile, en soyut konulara (psikoloji gibi) kadar girmiştir. Sınıflandırmanın yararları yanında tehlikeleri de vardır, çünkü herhangi bir geçmiş deneyim kalıbına uymayan olaylar, tanım rahatlığı için zorlamalara uğrayabilir, bu arada kayda geçen gerçek anlamlarından yitirebilirler.

İnsan ilişkilerinde de durum benzerdir. Kendi bildiğimiz doğru ve yanlışları ölçüt olarak kullanır, başkalarının düşünce ve davranışlarını buna göre yargılarız. Sorun, yargılama olgusunun kendinden çok, bunun nedenleri ve sonuçlarında yatar. Altıncı çakranın negatif savunması düşüncelerde değil, düşüncelerin boğaz çakrasında eyleme dönüşmesinde yatar. Böyle bakıldığında, düşünmeden yapılan eylemler de bilinçsizlikleri bakımından en az tasarlanmış yanlışlar kadar zarar vericidir.

靈氣

179

Kılıf bulma (Rationalisation):

Alın çakrasındaki negatif savunmalarından biri de, yanlışlara mantıklı gelen açıklamalar getirmek için uğraşmak olarak anlatılabilecek "kılıf bulma" tepkisidir. Bu tepkide kişi yaptığığın doğru olmadığını bilinç dışı hisseder ama kendi kendine itiraf edemez. Bunu yapamadığı için rahatsız olacağından, yapılan hareketi açıklamak üzere çeşitli nedenler yaratır. Çok okumuşlar için kılıf yaratırken kendini bu aldatmacaya kaptırmak, yeni bir bilim dalının ortaya çıkmasına bile neden olabilir! Alın çakrasının sağlıklı işlemesi durumunda, itiraf fonksiyonu hemen rahatça devreye girer ve sorun büyümeden yanlış eylemin etkileri geride bırakılır. Pozitif yaklaşımla da gerçekler olduğu gibi tanımlanabilir.

Bilgilenme:

Gerçeği öğrenmek için farklı kaynaklardan bilgi toplamak ve bu bilgileri tarafsız olarak değerlendirip gereğinde iletmek, alın çakrası güçlü çalışan birinin öz-gerçekleştirme konusu olabilir. Bilgi edinmek bazen zor görünse de, gerçek genellikle kendini bir gün ortaya çıkarır. İtiraf gereksinimi insanlarda öylesine büyüktür ki, doğrunun yalana yengisi (defeat) asla kalıcı olamaz. Ayrıca, insanın gerçeği öğrenmeye duyduğu büyük merak, her zaman doğrunun bastırılmasına karşı bir güvencedir.

Kendini tanıma:

Bu kitapta anlatılan dönüşümü gerçekleştirebilmek için gereken ilk adım alın çakrasının konusudur. Negatif savunma kalıplarını kendimiz-

de tanıyabilmek için berrak düşünebilme yeteneğini yitirmemiş olmamız gerekir. Esneklik ve tarafsızlık da doğru saptama yapmak için gereken yetilerdir. Son olarak da kendi sınırlarımızı nereye kadar aşabileceğimizi bilmeliyiz ki değişim için gereken cesareti bulabilelim.

Düş gücü:

Esinlenme ile yakın bağı nedeniyle gerçekte taç çakrasının konusu olan düş gücü, altıncı çakrada beynin mantıksal çıkarım işlevleri ile yüzünde manifest olur. Bir düşüncüyü hayal etmiş olmak yeterli olmayacak, onun fiziksel dünyada yer bulmasını sağlayacak düşünce sürecinden geçirmek gerekecektir. Taç çakrası konularında göreceğimiz gibi, bilim de bu şekilde işler. Örneğin, evrenin Büyük Patlama ile başlamış olabileceği düşüncesi, esinlenme sayılır (ortak alan bilgisidir ve gerçektir), ama bunun bilimsel kanıtı ancak rasyonel düşüncenin yoğun kullanımı ile mümkündür. Bu şekilde bakarsak, her bilimsel keşif öncelikle düş gücü ile geliştirilmiş bir düşünce olarak başlar ve kanıtlanmadıkça da düş gücü olarak kalmaya mahkumdur.

Taç Çakrasının Temaları

Yaşamlar arası kişiliğimizi buradaki enerjiler ile derleriz. Burası aynı zamanda Tanrı'nın yaratıcı düşüncesinin ilk esin bulduğu düzeydir. Kendi içimizdeki Tanrı'nın ne olduğu ile ilgili görüşümüzü (Çıplak Ruh), taç çakrasının içinde etkileriz. Bu bir bakıma bizim yeryüzü kimliğimizin iskeletidir.

Taç çakrası aynı zamanda paylaşılan toplam ortak bilincin (collective consciousness) farkına varıldığı yerdir. Bu anlamda taç ve altıncı çakra birbirleri ile çok bağlantılıdır. Taç çakrasından algılanan her şey, altıncı çakranın da bağlı olduğu fiziksel beyin tarafından yorumlanarak arşivlenir. Altıncı his yetisi (üçüncü göz) altıncı çakraya, esinlenme ise taç çakrasına ait olarak düşünülür. Oysa ikisi de birbirlerine sanıldığından çok daha fazla bağlıdır, çünkü bir fiziksel organın içinde birleşir ve özümserler.

Negatif savunmaya neden olabilecek konular:

Tanrı tarafından terk edilmişlik (hayatta her şeyin anlamsız olduğu düşüncesi). Kim olduğumuzu ve neden olduğumuzu algılayamamak.

Pozitif yaklaşıma temel oluşturabilecek konular:

Tanrı'nın varlığına duyulan derin inanç (hayatta her şeyin bir anlamı olduğu düşüncesi). Kendimizi tanımak, hayata neden geldiğimizi bilmek. Rehberliği hissederek yaşamın içeriğini bütünüyle duyumsamak, anlamak.

Açılımı

Kanal olma

Alın çakrasının son bölümünde işlediğimiz düş gücü konusu, ortak alana kanal olarak esinlenme anlamında taç çakrasına sıkı sıkıya bağlıdır. Çıkarım ile oluşmamış yeni düşünceler, evrensel gerçeklerin enerjetik olarak varlıklarını korudukları ortak bilinç alanına açılmamızla bize ulaşır. Diyebilirsiniz ki "o halde, hiçbir düşünce yeni değildir". Bunun yanıtı hem evet hem de hayırdır. Tanrı'nın sonsuz olduğunu varsayar ve sonsuzluğun üzerinde biraz düşünersek, "bilinen" ve "bilinmeyen" arasındaki çizginin tümüyle görece olduğunu anlayabiliriz. Sonsuzluğun tümvarlığı (omnipresence), beraberinde kaçınılmaz olan tümbilinci (omniscience) getirir. Başımızı çevirip bunu görmezden gelmeye çalışsak bile, kendi kafamızın içindeki öznel varlığımız aslında anlık bir yanılsamadan ibarettir. Kaosa doğru dağılımla başlayan tüm oluşum, düzen yaratılırken bize ayrı birer birey olduğumuz ayımsamasını getirir. Yeniden kaosa giderek derlenişte ise, ayrımların sadece bir geçiş olduğunu anlayacağız. Böylelikle, sadece birkaç elementle başlayan evren ayımsanarak ve tüm olası permütasyonlarda birleşerek bize yaşamı ve tekil bilinci vermiş ama bunu yaparken zaten var olandan farklı bir şeyi kullanmamıştır. Bunu kabul etmek zor olsa da, eski bir deyimden dediği gibi, "güneşin altında yeni bir şey yoktur".

Öte yandan kendi gözlerimizin ardından dünyaya bakarak geçirdiğimiz her saat, tam olarak o şekilde deneyimlenmemiş bir yeniliği yaratırız. Taç çakrası da iki yönlü işler. Sadece almayı değil, vermeyi de içerir. Reiki'nin kullanılması her ne kadar "sadece içeri akan" bir enerjetik deneyim olarak tanımlansa da, biz bu kitapta o düşünceden ayrılarak, Reiki'nin yaşama katkıda bulunmasının nedeninin yaşamdan kazandıkları olduğunu söylüyoruz. Reiki ile çalışmak, büyük ölçüde ortak bir çalışmadır. Reiki'nin bilinci, onunla oynamamızı engelliyor gibi görünebilir, ama aslında biz, Reiki'yi yaşayıp deneyimlerimizle zenginleşirken, Reiki'ye daha yakın bir rezonans yaratıyor ve bu sayede de Reiki'nin bilinen "hızlandırma" olgusuna katkıda bulunuyoruz. Anlatılanların arasında kaybolursak, Reiki'nin yeryüzünde Reiki yapanlar olmadan varolamayacağını da anlamamış oluruz. Bunun için ise Reiki bize şükran duymaz, biz Reiki'ye şükran duyarız.

Tanrı'nın varlığı konusu:

Taç çakrası alanında işlenen bu soru, gerçekte kendi kendini yanıtlayan bir sorudur. Bizim içinse, sorunun yanıtından çok, bunu hayatımızda ne kadar sorun ettiğimiz önemlidir. Eğer Tanrı'nın varlığını kanıtlamak günlerimizi dolduran bir uğraş oluyorsa veya Tanrı'nın olmadığı'nın neden başkaları tarafından kabul görmediği aklımıza takılan bir so-

ru ise, bizim için, bunun ardında, çözülmemiş bir negatif savunma kalıbı yatıyor olabilir. Kimsenin yaşam amacı Tanrı kavramı ile "uğraşmak" olmamalıdır. Yaşamın kendisi yaşanarak bize ne gösterecekse, onu alabilecek kadar açık olmalı, kendi aldıklarımızı başkalarına zorla kabul ettirmeye çalışmayacak kadar da dingin olabilmeliyiz.

Reiki'nin her inançtan farkı ve güzelliği buradadır. Biz bu kitaba Tanrı ve ölümden sonra yaşam konusunda birçok düşüncemizi koymuş olsak bile, bunların tümü sadece bizim düşüncelerimizden ibarettir ve sizin Reiki'yi kullanışınızı hiçbir şekilde etkilememelidir. Burada yazan sözcükleri sadece okumalı ve zihninizin penceresini alabildiğince açmalısınız. Bu sayede yaşayacağınız düşünsel özgürlük, hepimizin bilincini genişletecektir.

Esime (ecstasy):

Reiki'nin olağanüstü gizemlerinden biri de, özellikle üçüncü düzeyde gelen enerjetik "sınır aşım" (transcendence) olgusudur. Yedinci çakradaki enerji, ulaşabileceği gerçek rezonansına ulaşırken, insanın tüm algılayışı değişmeye başlar. Reiki'nin bizde uyanışıyla geri döndüğümüz asıl durum, insan için büyük bir bilgi bankası gibidir. Düşünceyi aşan bir dinamizmle çalışan yaratıcı güç, yaşamın fiziksel bütün planlarını ve bununla birlikte, etkileşimlerin meydana getirdiği bütün soyut varoluşları içerir. Enerjetik yapı taşlarımız, bir anlamda soyut genetik yapıımız (şu ünlü enerjetik DNA sarmalları!) yaratıcı alanın içinde gelişir. Sürekli akan ve değişim gösteren bu büyük enerjinin içinde bütün bilinçlerin algılayabilecekleri bir dil konuşulur: Sembolizm. Sembolizm, kaba bir anlatımla, yaşam-ötesi boyutun iletişim aracıdır. İnsanların (ve bazen hayvanların) iletişim amaçlı kullandıkları bazı hareket, ses, şekil ve renkler, ortak anlam taşıdıkları ölçüde sembollerini oluştururlar ve kültür kavramının da temelinde yatarlar. Bu sembollerin de değişkenlikleri, kullanım gereğine uyan bir esneklikleri vardır. Genel kural, sembolü işler kılan amacın kaç varlık tarafından ne yoğunlukta kullanıldığıdır. Sembolizm sadece birbirimizle değil, yaratıcımızla da iletişim haline geçmemizi sağlar (yine hatırlatalım, Tanrı olarak düşünülen yaratıcı-veya Yaratan- bizim dışımızda ayrı bir varlık olarak düşünülürse, burada yazılanların hiçbir anlamı kalmaz).

Taç çakrası, evrimin yönünü anlamamız için gereken araçtır. Uzun meditasyon seanslarının yapabildiğini, Reiki, son derece etkin bir hızla başarır. Reiki uygulayanın, farkına bile varmadan "sınır aşım" durumuna geçmesi sık karşılaşılan, ama zor tanınan bir olgudur. Altıncı duyunun güçlenmesi ile, Reiki yapan kişi zaten bazı şeyleri önceden bilmeye, insanlar ve olaylarla senkronize olmaya başlamıştır (telefondakinin kim olduğunu yanıt vermeden anlamak, gazetede o gün çıkan sürpriz bir konuyu bir gün önceden düşünmüş olmak, başkasının bir sırrını o

daha söylemeden bilmek gibi). Aslında eşlemlilik (synchronicity) bile tek başına çok şaşırtıcı bir etkidir ve seçim yaparken çok yararlı bir yardımcı da olabilir. Dilersek Reiki ile etkinleşen yedinci çakra ile, yaşadığımız olayların ardında yatan nedenleri ve bunların gelecekte katılabileceğimiz olasılık senaryolarını da görebiliriz. Bu, "ruhlara kanal olarak gapten bilgiler almak" anlamına gelmez. Bu tür bir çalışmada, zihnin boşaltılması ile Reiki, sorulan sorunun yanıtını sizin seslendirmenizi sağlar. Gelen yanıt, sizin yanıtınızdır ve sembollerle anlatılır. Elbette burada söylemek istediğimiz, her şeyin yanıtının aslında kendimizde aranması gerektiğidir. Gerçekten de bizden gelecek olan bilgileri, aslında her an bağlı olduğumuz "var"lık denizinden elde etmekteyiz. Kendimizi ayrı görmemiz bir yanılsama olduğu için, zaten "biz" olan evrenin geri kalanındaki her türlü bilgi de "biz"izdir. Edinebileceğimiz bilginin içinde de, yaşamımızdaki gelişmeleri en az travma ile yaşamamızı sağlayacak bilgi, evrimin yönü ile ilgilidir.

Kitap içeriğinde değinilen güçedinim konusu, aslında parçası olduğumuz evrim sürecinin yönelimini ne derece etkilediğimizi de anlatır. Kendi kaderimizin efendisi olmak, başkalarının dediğini yapmamak değil, yaşamın her anında kullandığımız ölçütleri kendi kendimize belirlemek ve meydan okuyan olaylar karşısında yılmamak anlamına gelir. Böylesine etkin bir yaşam uğraş ister ve sadece Reiki yapıp beklemekle ilgisi yoktur. Güçedinim sayesinde yolumuzu belirginleştirebilmişsek, başkalarına birçok konuda rehber olacak, olayları değiştirecek ve yeni bir "kültür" oluşturmaya başlayacağız. Bütün bunlara propaganda karışmadığı için, yeni kültürü kendine uygun etkinlikte bulan herkes bunu paylaşacak ve onların da katkısıyla yeniden şekillenen bir akım oluşacaktır. Anlatılanların tekrarlanması üzerine, bir süre sonra o toplum, kendini önceki durumunun getirebileceği yerden farklı bir yerde buluverecektir. Evrim sadece sosyal değil, fiziksel değişimler de içerir, çünkü "kültür" daha önce açıkladığımız her türlü etkileşimlerden oluşmaktadır. Taç çakrasındaki enerjinin optimum işlemesi ile, dilersek evrimin yönelimini algılayabilir, güçedinimimizi bu yönelimin oluşumu için kullanabiliriz.

Şema ile gösterirsek;

İnsan → Etkileşim → Kültür → İnsanlar (birçok insan paylaşıyor) → Toplu Dönüşüm → Evrim

Ortaçağ'dan sonra yaşanan Rönesans (yeniden doğuş), anlatılan evrim ya da toplu dönüşüm için iyi bir örnektir. Rönesans başlamadan önce, koşulları oluşturan insanlar, bunun gerçekleşmesi için gereken etkileşimlerde bulunmuş ve defalarca bu etkileşimleri yinelemişlerdir. Bazen bunu hayatları pahasına yapanlar olmuş, Engizisyon'un tüm gücüne karşın, geleceği değiştirmeyi başarmışlardır. Anlattığımız bu insanların çoğu da ünlü olmaya, adı tarihte anılmayan insanlardır.

Türkiye’de cumhuriyetin kabulü de büyük bir kitlesel dönüşümdür. Bir kişinin önderliğinde başlatılmış olsa da, Atatürk bunu tek başına gerçekleştirmemiştir. Koşulların inanılmaz zorluğu düşünülünce, devrimlerin altında farkedilmeyen bir evrimim yattığını görürüz. Bu evrime ivme veren, yerleşmesini sağlayan şey sadece yaptırımlar olsaydı, Türkiye yeni binyıla kuşkusuz, çok farklı bir ufukla girerdi. Belki olabileceğin en iyisi henüz oluşmamış olabilir. Yine de ülkemiz, özgürlüğü yaşayan ve çok önemli bir unsur olan cinsiyet eşitliğini savunan bir toplum olabilmektedir. Bunu, hepimizin büyükanneleri ve büyükbabalarının etki-leşimleri yapmıştır ve bu, tam olarak anlaşılması durumunda, en gelişmiş ülkeleri bile hayrete uğratan bir dönüşümdür.

Niçin bunları anlattık? Taç çakrası enerjisinin tam kullanımında insan kendini, olduğu fiziksel durumun ötesine taşıyabilir ve olayları gerçek halleri ile, geçmişleri ve gelecekleri ile görebilir. Bu yeti, alışılmadıklardan çekinen veya sınıflandırma yapmayı sevenler için bir “düş”ten başka bir şey değildir. En kanıtlanabilir olaylar bile bu tür insanlara “sanrı” olarak görünür. Kendi egosunu doyuramayan biri için ise “fal-cılık” taslama tehlikesi vardır. Oysa deneyim, öz-gerçekleştirmeyi anlık olsun başarabilen biri için, sınıraşım olarak tanımlanır. Sınıraşım durumundayken, yaşamın anlamı bütün varlığı sarar. Burada her şey olması gerektiği gibidir ve ufuk daima aydınlıktır. Olabilecek en parlak gelecek buradan çok kolay görülür. Yeryüzünde iken duyumsanan olumsuzluklardan hiçbirinin anlamı kalmaz. En büyük acılar, en büyük düşmanlıklar, en büyük arzular, burada üzerimizdeki bütün etkilerini yitirirler, çünkü ortak alan gerçekten ortaktır ve burada hiçbir varlığın diğerinden ayrımı yapılamaz. Sözcüklerle anlatılması son derece zor olan bu deneyim din çevrelerinde “esrime” (vecd) olarak anılır. Biz ise size şunu söyleyeceğiz: Esrime durumu bize, yaşamın özünü gösterir ve her zaman geleceğin bugünden tahminlerimizi defalarca aşacak şekilde daha doyurucu olabileceğini kanıtlar. Esrime durumu sona erip, yeryüzü yaşamının gerektirdiği ayrımsanmış bireye geri döndüğümüzde ise, bu deneyimi içimizde sürdürebilsek, yaşamı zorlaştıran kararları yinelemek yerine, yeni bir geleceği oluşturmaya bugünden başlayabiliriz.

Aura Katmanları

İnsan bedeninin enerjetik yapısına bakarken, önce çakra sistemini inceledik. Auranın parçası olan çakralar, aurik enerjinin dönüşümünü sağlayan araçlardır. Aura ise, fiziksel bedeni oluşturan en manifest yapısından başka, farklı işlevleri olan rezonanslardan oluşur. Ezoterik dilde “katman” olarak da adlandırılan bu frekans düzeyleri, yükseldikçe daha az manifest olma özelliği taşırlar ve fiziksel bedenden giderek daha ileri uzanırlar.

Auranın çakralar dışında enerji girişleri olduğundan da sözedilir. Bu girişlerin en çok tanınanları akupunktur noktalarıdır. Akupunktur noktalarının her biri, meridyen olarak bilinen bir enerji kanalına giriş oluşturur. Çin'den Batı'ya gelen akupunktur yönteminin tartışılmaz etkinliği, birçok bilim adamının bu konuda araştırma yapmasına neden olmuştur. Kayda geçen araştırmalar arasında belki de en çarpıcı olanı, 1960'larda Koreli profesör Kim Bong Han'ın deneyidir³. Yine Richard Gerber'in kitabında anlatılan deneyde Kim, canlı hayvanlarda akupunktur noktalarından içeri radyoaktif izotop zerkederek damar ağından bağımsız ama fizyolojik karşılığı olmayan bir kanal sistemi keşfetmiştir. İncelendiğinde, bu sistemin Çin tıbbında anlatılan meridyen sistemine karşılık geldiği görülmüştür. Akupunktur noktası olmayan herhangi bir yerden zerkedilen izotop ise hemen dağılmış, meridyen kanallarından geçerek indigi yolu izlememiştir.

Anlatılan çalışmada rastlanılan en ilginç bulgu ise, daha sonra Fransız araştırmacı Dr. Pierre de Vernejoul tarafından yinelenmiştir. Gamma kameralarıyla izlenen incelemede, radyoaktif izotop, akupunktur noktalarından içeri zerkedilmiş. 4 ile 6 dakika arasında değişen sürelerde, bedenden 30 cm kadar içeri ilerlediği görülmüştür. O da, Kim gibi, meridyenlerin hücre çekirdeklerine kadar ulaştığını gözlemiştir. Profesör Kim Bong Han meridyen sisteminin canlılarda yumurtanın döllenmesinden sadece 15 saat sonra oluştuğunu kaydetmiştir. Eterik bedene dahil olan meridyen sistemi, fiziksel bedenin oluşumundan önce var olmaktadır. Bundan çıkarımımız şu olmalıdır: Aura önce oluşmakta, fiziksel beden de aura oluşumunu izlemektedir.

Şimdi auranın bilinen katmanlarının tanımlarına bakalım:

Eterik Beden

Fiziksel bedene en yakın titreşimde olan bedendir ve hissetmesi en kolay olandır. Bedenini kullanarak çalışan insanlarda (örneğin sporcular) eterik beden daha yoğun ve parlaktır. Reiki 1'den itibaren eterik bedeni hissederek izlemek olasıdır ve sadece deneyim ile açıklık gerektirir. Eterik beden yeryüzü yaşamının fiziksel gerekleri ile bağdaşık özelliklerle çalışır. Birinci katmanda Reiki 1 ile sadece temas, Reiki 2 ile de Cho Ku Rei etkili olarak kullanılabilir. Eterik beden bir bakıma bedenimizin koruyucu ağı olduğu için, zarar görmesi, fiziksel olarak hasta olmamız sonucunu getirir. Ameliyat gibi fiziksel izler bırakan olaylar da eterik bedende yansır. Fiziksel bedende bir kesik olmuşa, eterik bedende de enerjetik bir yırtılma oluşur. Bu nedenle fiziksel bedendeki yaraların iyileşmesinin hızlanması, eterik bedendeki enerjetik yırtılmaların onarılmasına bağlıdır. Fiziksel yaralar iyileştirilirken, bu, eterik beden yoluyla yapılabilir.

³ S. Rose-Neil: "The Work of Professor Kim Bong Han" - The Acupuncturist (1967).

Duygusal Beden

Eterik bedenden sonra duygusal katman gelir. Bu alanda duygularımız faaliyet gösterir ve fırtınalı bir gökyüzüne benzetilebilecek, akışkan bir enerjisi vardır. Eterik beden duygusal bedenden anında etkilenir ve duygusal bir tepki yaşandığı anda eterik ağın yapısında değişikliğe neden olabilir. Bilinçsiz tepkiler de büyük ölçüde duygusal alanda varolduğu için, bilinçaltı (aslında bilinçdışı) çalışmalarının da zemini duygusal beden olmalıdır. Farkına varılmadan yaşanan tepkiler her zaman duygusal nitelik taşırlar.

Duygusal katmanda Reiki 2 ve Sei Hei Ki etkilidir. Olaylar karşısında tekrarlanan duygusal tepkimeler burada negatif savunma kalıpları oluşturabilirler. Durugörü yeteneği olanlar için bu kalıplar bazen konuların şeklini bile alır. Auranızın enerjetik bir anı bankası olduğunu unutmayın ve ona göre çalışın. Eğer Reiki uygulamasında duygusal boşalım yaşarsanız, bunun duygusal katmana ait bir negatif savunmanın ortaya çıkışı olduğunu anlayabilirsiniz. Duygusal boşalmalar esnasında bazen anılar canlanır ve etki eterikten fiziksel bedene geçerken, o anılara bağlı koku ve tatlar da deneyimlenebilir. Bu tür bir olay, onu yaşayan için sorunun ne olduğunu ve onun çözülmesi gerektiğini gösteren bir ipucudur. Reiki, eğer alan kişi buna hazırsa, çözüm için harekete geçmek istediğini hemen uygulamaya geçirecektir.

Mantal Beden

Üçüncü kademede mantal tabaka vardır. Burası düşüncelerimizin zeminidir. Saf düşüncenin parlak ağı, kendi varlığımızın üzerindeki etkilerini buradan yaşatır. Yetişkin bilinç ve bireysel varoluşun alanı olan mantal katman, insanlarda çoğunlukla duygusal katmanla karışarak yaşar. Düşüncelerle duyguları ayırdetmenin zorluğu bu kargaşadan kaynaklanır. Nedenlerle sonuçları ayımsayamadığımız durumlarda duygularımız düşüncelerimizden önce tepki vererek negatif savunma kalıpları oluşturmamızı kolaylaştırır. Pozitif yaklaşım durumunda ise, düşünerek verilen kararlar duygularımızı denetlememizi sağlar. Elbette, sorunların çoğu, duygusallığın mantal enerjileri etki altına alarak eterik beden üzerinde sarsılmalar yaratmasından doğar. İdeal olarak duygulardan bağımsız düşünerek odaklanabilmemiz ve bu düşünce berraklığını koruyabilmemiz gerekir. Ne yazık ki geçmiş deneyimler daima bunu zorlaştırmaktadır.

Mantal katmanın etkin işlemesi, bütün yaşam sağlığının korunmasını ve oluşum için gereken katkıların tutarlı olmasını sağlar. Barbara Ann Brennan aurayı ayrıntıları ile anlattığı kitaplarında³, mantal bedenin

³ Işğın Elleri, Barbara Ann Brennan, Çev. Aylin Çevik, Meta Basım Yayın, İst. 2000.

kendisi için görülmesi en zor beden olduğunu ifade etmiştir. Bunun nedenini de insanların bu konudaki gelişme sorunlarına bağlamıştır. Birçoğumuz, duygularımızın etkisine kapılmadan düşünmekte zorlanırız. Özellikle âni etkileşimlerde, duygularımız, düşüncelerimizden önce tepki verdiğinden, kararlarımızdaki mantık hep duygularımızla karışır. Tarafsız ve net düşünebilmek, mantal tabakanın enerjisinin ayrı ve sağlıklı işlemesine yardımcı olur. Mantal katmanın enerjisini diğer katmanlardan bağımsız yönetebilmek ve bu sayede hızlı gelişim gösterebilmek, olgunlaşmamış bir insan için çok zor olacaktır. Yetişkinlik gerçekten de öz-gerçekleştirme oranı ile elele ilerleyen bir olgudur.

Astral Beden

Kalp çakrasının yönlendirdiği bir enerji ile özdeş olan astral beden, bireyselliğimiz ile evrenin gerisi arasındaki geçiş aşamasıdır. Varlıklar arası tüm ilişkilerin konuları astral bedende işlenir. Burası, “ben” kavramından dışarıya uzanışımızdır. Eşduyum ve gerçek sevginin zemini, çok yüksek düzeyde titreşen bu alandır. Astral katmandaki sorunlar, sosyal algılama ve sevebilme yeteneğindeki tökezlemelerde kendini gösterir. Kendinden öteye gidemeyen, deneyim paylaşamayan bir enerji taşıyan insan, astral yetisini kullanmıyor demektir. Burası aynı zamanda rehberlik aldığımız düzey olduğu için, astral beden etkisi azaldıkça, özellikle etkileşimlerimizde yolumuzu bulmakta zorlanmaya başlarız.

Eterik Şablon

Enerjisi Tanrı'nın iradesi ve O'nun konuları ile yakından ilişkili olan beşinci beden, yeryüzü gerçeklerimizin oluşum planıdır. Evrim yönelimine başarılı katkılarda bulunabilmek için düzen kavramının bu katmandaki enerji içinde sağlıklı biçimde yerleşmiş olması gerekir. “Yüce Düzen” olarak da anılabilecek oluşum desenleri, enerjetik düzeyde dinamik bir harita gibi kendini korur ve çoğaltır. Eterik şablon, bizim irademiz Tanrı'nın iradesi ile bağdaştığı sürece uyumlu işleyişini korur. Bu alandaki sorunlar ise, yaşamın ritmlerine uymakta ve bu ritmlerin altında yatan anlamları bulmakta zorlanmamıza neden olur.

Göksel Beden

Altıncı katmandan baktığımızda, kendimizi meditasyon ile ulaşılan alanda buluruz. Taç çakrası konusunda anlattığımız “sınır aşım” deneyimi bizi göksel alana taşır ve bu alandaki varoluş, yeryüzü ilintilerimizi ve yaşadığımız olayların zorlayıcı etkilerini bizim için o anda uzak ve anlamsız kılar. Göksel varoluş, bedensiz yaşamdır, dolayısıyla sözcüklerle anlatılması çok zor olan ama dünya yaşamının sıkıntılarının da ko-

puk görünmesine yol açan, kendine özgü bir gerçekliği vardır. Bu titreşimsel düzeyde iken iyileşme, bedensiz varoluş gerçeklerine göre olur ve son derece etkindir. Dünyada mucize olarak adlandırılan olaylar, gökssel beden yoluyla oluşuma giren olaylardır.

Karmik Banka

Yedinci aurik düzeyde, bütün diğer yaşam senaryolarımız ve onların oluşumları bulunur. Karmik banka, Reiki 3 düzeyinde tüm çözümlerin zemini olabilir. Bütün negatif savunma kalıplarının Karmik kaynakları yedinci katmanda bulunur. Sınırsız bir deneyim bankası olan bu katmana ulaşabilirsek, bütün "neden?" sorularımızın yanıtını da buluruz. Her iyileşme için gerekli olmasa bile, zamanı gelip bizi izlemeye başlayan Karmik konuların kaynağını aramak üzere, Master sembolü Dai Ko Myo veya uzaklık sembolü Hon Sha Ze Sho Nen ile burada çalışabiliriz. Diğer enkarnasyonlarımızı bilmenin tek yararı, bugün çözemediğimiz bir sorunun bilmediğimiz yanlarını öğrenmektir. Yoksa, tek tek başka yaşamları yeniden deneyimlemenin değeri olmayacağı gibi, yeryüzü yaşamımızı olumsuz etkileyebilecek duygusal tepkiler de yaratabilir.

Enerjetik Beden Üzerinde Reiki Uygulaması:

Çakralar Üzerinde Reiki Uygulaması

Reiki yaparken çakralara yönelmek istediğimizde, hangi çakra üzerinde durmak istiyorsak, bedenimizin üzerinde **o çakranın** bulunduğu yere ellerimizi koyarız. Anlaşılabileceği üzere, sistem **çok** basittir. Zaten Reiki'nin ana el pozisyonları da tam olarak ana **çakraların** karşılığıdır. Reiki 2 ve 3 düzeyinde olanlar, sembollerin kullanımı ile dönüşüm sürecine aktif olarak başlayabilirler. Bu durumda **uygulama**, el pozisyonları açısından Reiki 1 ile aynı olacak ama aurik algılama için odaklama yapılacaktır. Her çakranın konusunun farklı olduğunu size anlattık. Çakraları Feng Shui'de anlatılan mekân bölümleri gibi aynı bölmeler olarak düşünelim. Her bölmede yaşamınızın ayrı bir **konusu** yatmaktadır. Bölmeler duvar veya kapılarla ayrılmadığı için de, **konular** birbirleri ile sürekli etkileşirler. Ellerinizi bir çakraya koyduğunuz zaman, gözlerinizi kapayıp zihninizi boşaltın. Reiki yapmayı sürdürürken, algılamanıza dikkat edin; ne hissediyorsunuz? Anımsadığınız **geçmiş** olaylar mı var? Bir koku veya bir ses duyar gibi oluyor musunuz? **Aklınıza** ilgisizmiş gibi görünen şeyler mi geliyor? İçinizden bunları **not** ederken büyük olasılıkla ellerinizin olduğu çakranın karşılığı olan **organlarınızda** eğer rahatsızlık varsa, nedenini görüyorsunuzdur. Neden size anlamlı gelirse, bu sizin ipucunuz olacaktır: Anımsayın ve **yaşamınızda** gerekli uyarlamayı yapın. Anlam veremediğiniz duyumsamaları ise geçiştirin. Nasıl

olsa sizin için gereken bir değişiklik varsa, Reiki onu yaşamınıza bir şekilde sokacaktır. sadece açık olun, yeter.

Bunları size anlatırken amacımız ileri düzeyde Reiki çalışması yapanların ne gibi süreçleri deneyimleyebileceğini örneklemek. Aurik algılama Reiki'nin gereği değildir. Yine de sembollerin kullanımı birçok uygulamacıda algılamayı arttıran bir etkidir. Algılama yetinizi deneyimleyerek kullanmak düşüncesi size çekici geliyorsa, anlattığımız şekilde uygulama yapabilirsiniz. Sağduyunuzu kullanın ve kendiniz için yararlı olacak bilgileri ayırımsayın. Laura Day, kitabında⁴ hiçbir farkındalığın rastlantısal olmadığını anlatır. Eğer dilerseniz, farkındalık diye adlandırabileceğimiz aurik algılama yetiniz, bilincinizi geliştirerek size doğru kararlar almanızda yardımcı olabilir.

Bazen anlamsız gibi gelen rahatsızlıklar veya olayların nedenleri hatırlayamadığınız anılarda gizlidir. Reiki yaparken sembol kullanımı bu anıları ortaya çıkarır. Rahatsızlığınızın nedenini anlarsanız dengenizi yeniden bulmak için ne yapmanız gerektiğini daha çabuk keşfedebilirsiniz. Sözelimi boğaz ağrısı çekiyorsanız, boğaz çakrası üzerinde Reiki yaparken yakınlarda birine söylediğiniz kırıcı sözler aklınıza gelebilir. İcinizden o kişiye nasıl özür dileyebileceğinizi geçirin ve Reiki yapmaya devam edin. Eğer özür dilemek zor geliyorsa, eylem öncesinden Reiki yapın ve öyle gerçekleştirin. Sonuçların ne kadar olumlu olabileceği sizi şaşırtacaktır. Biz, sürekli bu tür güzel sürprizler yaşıyoruz.

靈氣

189

Aura Katmanları Üzerinde Reiki Uygulaması

Aura katmanları üzerinde Reiki 2 ve 3 düzeylerinde, sembolleri kullanarak şu şekilde çalışın: Reiki'ye niyetlenip başlayın. Sembolleri taç çakrası üzerinde sırasıyla çizin. Zamanınız varsa, önce bütün beden pozisyonlarında Reiki yapın, sonra dilediğiniz aura katmanına geçin. Zamanınız yoksa, Reiki pozisyonlarını doğrudan dilediğiniz katmanda uygulayın.

Eterik beden üzerinde:

Gözlerinizi kapatın, derin nefes alarak odaklanın. Eterik bedeni düşünerek bu katmanda çalışma niyetinizi belirtin. Solar plexus çakrasına gelin (biyografisinde anlatıldığı üzere, solar plexus çakrası Hawayo Takata'nın Reiki başlama pozisyonudur, daha sonra taç çakrasından başlayarak bütün pozisyonlar tamamlanır⁵. Bizce bu çakra, Reiki aktaran açısından en rahat hissedilen çakradır). Ellerinizi alıcının vücudunun birkaç santimetre üzerinde tutun ve avuçlarınıza dikkat edin. Elle-

4 İcimizdeki Güç, Laura Day, Çev. Ayşegül Çetin, Remzi Yayınları, 3. Baskı, İst. 1998.

5 Işığın Elleri, Barbara Ann Brennan, Çev. Aylin Çevik, Meta Basım Yayın, İst. 2000.

rinizi yavaş yavaş yükseltin. Eterik bedenin bittiği yeri ellerinizin içinde hissedince durun ve Reiki yapın. Fiziksel bedende olduğu gibi bütün pozisyonları elleriniz hissettiğiniz bu yükseklikte iken tamamlayın. Eterik bedenın üzerinde çalışırken, sorun hissettiğiniz yerlerde Cho Ku Rei sembolünü yineleyebilirsiniz.

Duygusal beden üzerinde:

Gözlerinizi kapatın, derin nefes alarak odaklanın. Duygusal bedeni düşünerek bu katmanda çalışma niyetinizi belirtin. Solar pleksus çakrasına gelin. Ellerinizi alıcının vücudunun birkaç santimetre üzerinde tutun ve hissettiklerinize dikkat edin. Bu kez sadece avuçlarınız değil, duygularınızla da hissetme olasılığınız vardır. Ellerinizi yavaş yavaş yükseltin. Duygusal bedenın bittiği yeri hissedince durup, yerinizi ayarlayın. Reiki'ye başlayın. Yine bütün pozisyonları tamamlamaya çalışın. Duygusal bedenın üzerinde çalışırken sorun hissettiğinizde Sei Hei Ki'yi kullanın. İkinci sembol çok güçlü bir çözücüdür ve eğer alıcının içinde birikmiş duygular varsa, boşalım yaratabilir. Duygusal boşalım süresince Reiki yapmayı sürdürün, alıcı sakinleşince başka bir pozisyona geçebilirsiniz.

Mantal beden üzerinde:

Gözlerinizi kapatın ve derin nefes alarak odaklanın. Mantal katmanı düşünerek bu düzeyde çalışma niyetinizi belirtin. Solar pleksus çakrasının üzerinde ellerinizi alıcının vücudundan birkaç santimetre üzerinde tutun. Ellerinize ve zihninize dikkat edin. Ellerinizi yavaş yavaş yükseltin. Mantal tabakanın bittiğini düşündüğünüz yerde durun ve yerinizi ayarlayın. Reiki'ye başlayın. Pozisyonları tamamlayın. Sei Hei Ki'yi mantal bedendeki rahatsızlıklar için de yinelemek yararlı olabilir. Mantal ve duygusal katmanlar birçok insanda karışarak işlediği için, ikinci sembolü düşünce berraklığı dileyerek kullanabilirsiniz.

Astral beden üzerinde:

Astral beden geçiş düzeyi olduğu için, bu düzeyde bilinçli olarak çalışmak zordur. Biz, astral düzey için hafif trans durumu öneriyoruz. Normal olarak Reiki sessizce yapıldığında, bu durum kendiliğinden ortaya çıkacaktır. Dilerseniz, bu konuda eğitilmişseniz, meditasyon tekniklerinizi çalışmanıza aynı anda katabilirsiniz. Astral düzeye yaklaştığınızı anlamak kolaydır. Bu katmanın enerjisi dingin, sakin ve sevgi doludur. Yalnız, ilk üç beden üzerindeki çalışmaya göre önemli bir fark vardır: Astral enerjiye uyarlandığınızda, artık sadece alıcının enerjetik alanında çalışıyor olmazsınız. Astral alan ortak alandır.

Kendi enerjinizin "yükselmeye" başladığını hissettiğinizde, bu, mantal tabakadan ayrılarak ortak bilinç alanına girdiğinizin işaretidir. Bizim

deneyimimiz, astral katmanda çalışan Reiki uygulayıcılarının bazı benzer hisler yaşadığını göstermiştir; hafiflik hissi, “kafayı bulma”, “çakır keyif olma”, huzur, ayaklarının yerden kesilme duygusu, gülümseme isteği, bazen gözler kapalıyken güzel duygular veren büyük bir su, deniz veya ışık seli görme, bu ortak algılar arasında sayılabilir. Sürekli Reiki yapanlar bir süre sonra astral geçişin duyusal özelliği ile tanışacaklardır. Dördüncü katmanın enerjisini ayırmsayabilmek de bu tanışıklıkla gelir.

Reiki yapmak için niyetlenin ve sembolleri çizerek normal çalışmanıza başlayın. Durum uygun olduğunda, kısa süre içinde, yukarıda anlattığımız işaret hisler içinde uyanmaya başlayacaktır. Astral bedende olduğunuzu hissederek Reiki yapmaya başladığınızda, çalışmanıza sevgi sembolü Len So My’ı katmanızı öneririz. Tüm ilişkiler için aydınlatıcı ve doyurucu bir enerjiye anahtar olan Len So My, kalpten gelen bir semboldür ve bizce evrensel sevgi ve barış için en güzel dilektir.

Eterik şablon üzerinde:

Reiki 3 düzeyinde çalışma yapmaya başladığınızda, astral alana geçmeden doğrudan son üç bedeni duymasayamayacağınızı farkedeceksiniz. Eterik şablon düzeyi için niyet belirtmekten öte yapabileceğiniz bir şey yoktur. Ellerinizi her zamanki pozisyonlarında tutarak Reiki yapmayı sürdürürken, bu alana girmeyi dileyin. Eterik şablon Yüce Düzen ile yakından ilgili olduğu için, siz eğer kendinizi buna tanışık hissediyorsanız, enerjisinin ayrımını çok daha rahat algılersınız. Beşinci düzey eterik beden ve bu yolla fiziksel bedenin şablonu sayılır. Bu nedenle fiziksel bedendeki somut hastalıklar ve yaralar için burada çalışma yapmak, düzenleyici bilincin girişini hızlandırır. Eterik şablonun enerjisi içinde çalışanlar, her şeyin yolunda olduğunu derinden hissederler. Bu alanda bizi aşan bir doğruluk ve oluşumun süregelimini sağlayan bir plan vardır. Alıcınızın fiziksel bedeninin büyük hasar görmüş olduğu durumlarda, büyük olasılıkla Reiki çalışmanız kendiliğinden eterik şablon katmanında gerçekleşecektir. Astral katman için anlattığımız gibi sembolleri kullanarak normal çalışmanızı yapın. Reiki gerek duyarsa, çalışmanız beşinci katmana geçerek sürecektir.

Göksel beden üzerinde:

Göksel beden, ancak “davet” ile çalıştığınız alan olacaktır. Büyük iyileşmelere gereksinim duyulduğunda, normal Reiki çalışmanızın içeriğinde, göksel ortama kendiliğinden dahil olursunuz. “Meleklerin boyutu” olarak da anılan altıncı katman, tam anlamıyla rehberliğin deneyimlendiği yerdir. Bazen Reiki sırasında dile getirilen bir dua veya dilek de göksel beden enerjisine girmemizi sağlar. Göksel katmanda bir çalışmayı deneyimleyip hissetmemek bizce olanaksızdır; bu alanın çalışanlara açılımla birlikte, o anda Reiki yapan herkes birden aynı duyguları deneyimler; de-

rin bir ürperti, “huşu” duygusu, tüm bedenın titremesi, ta çakrasından aşığı hızla akan bir elektriklenme bu hislerin arasındadır.

Sanki âniden gelen büyük bir enerji aramıza ve içimize girer, uygulamaya katkısını yapar ve bir süre sonra geldiğı gibi âniden gider. Göksel alanın enerjisinde Reiki yapan için, yeryüzü yaşamı o an çok uzak kalır. “Ben”lik yokolur. Anlaşılmaz bir mutluluk duygusu bütün varlığı sarar. Bu, bazıları için öylesine yoğun bir deneyimdir ki, göksel enerjinin ayrılışı ile kendine gelmek zaman alır. İlginç bir ayrıntı da, Reiki alan kişinin her zaman anlatılan deneyimi paylaşmamasıdır. Alıcı tümüyle olanlardan habersiz, hatta uyuyor bile olabilir! Eğer Reiki yaparken benzer bir deneyim yaşıyorsanız, bitişinde mutlaka teşekkür edin: Yeryüzü bilincini aşan büyük bir iyileşmeye katılmış oldunuz.

Karmik banka üzerinde:

Yukarıda yinelediğimiz üzere, Reiki 2 ve 3 düzeylerinde sembolleri kullanarak normal çalışmanızı sürdürün. Alıcının aurasında hem alıcı hem de siz olağandışı bir rahatsızlık hissediyorsanız, o bölgede biraz kalın. İki tarafın da derin nefes alıp vererek ritm tutturması, bundan sonra gelişebilecek enerjetik açılımları algılamanız için yararlı olacaktır. Auranın alıcının aurası ile uyumlu olduğunu hissettiğiniz zaman alıcının Karmik banka bilgilerini dileyin ve bekleyin. Aurik algılama yetilerinizin özel-liklerine göre farklı duygular alabilirsiniz. Örneğin, durugörü yetisi olanlar görüntü, duruşiti yetisine sahip kişiler ses, burnu hassas olanlar koku ve tat algılarları. Bazen gelen bilgiler sadece duygu ve dokunma duygusu ile algılanan türde ayrıntılardır, ağlama isteğı veya üşüme duygusu gibi.

Bir şeylerin algılandığını hissettiğinizde akışı Reiki’ye bırakmalısınız. İdeal olarak alıcı bu anda bazı anıları yeniden yaşayarak boşalım geçirir. Anılar açık olmak zorunda değildir. Reiki yapan kişinin o anda kendi gördüklerini anlatması bizim açımızdan önerilmemelidir. Bu tür bir paylaşımın biz, Reiki 3’ler arasında olmasını yeğleriz. Gelen bilgileri açık bir şekilde algılayıp ortaya çıkmakta olan savunma kalıbını tanım-lamak, sağduyu ve deneyim isteyen bir süreçtir. Karmik çalışmalar eğ-ence gibi görülmemeli, ancak gerçekten hazır olanlar arasında güvenli ortamlarda yapılmalıdır. Reiki seansı sırasında alıcı kendiliğinden net bilgi alıyorsa, yaklaşan çözüme hazır olduğunu varsayabiliriz. Böyle bir durumda Sei Hei Ki veya Reiki 3 iseniz Master sembolü Dai Ko Myo’yu kullanarak Reiki yapmayı sürdürün. Boşalmanın sona erdiğini hissettiğinizde çalışmayı bitirin ve alıcının dinlenmesini öğütleyin.

Alıcı kendi Karmik anıları ile açık olarak yüzleşmeye hazır değilse, sadece duygusal bir an geçirip ağlamak veya üzmemek benzeri bir tepki yaşar ve kısa bir süre sonra rahatlar. Tanık olduğunuz gelişme bu ise, Sei Hei Ki sembolünü veya Reiki 3 iseniz Dai Ko Myo sembolünü kul-

lanın ve duygular geçene kadar Reiki yapmayı sürdürün. Enerjinizin durulduğunu fark ettiğinizde çalışmayı bitirebilirsiniz.

Reiki yaparken Karmik banka düzeyinde anı canlanması yaşayan, boşalım geçiren bir alıcı bizce uyarılmalıdır. Karmik bir konu Reiki ile ortaya çıktığında, bu yaşamdaki karşılığı çok yakında gündeme gelecek demektir. Diğer bir yaşamda çatışma durumunda olduğumuz bir insanı bu yaşamda yakınımız olarak tanırırsak, onunla ilişkimizdeki sorunları çözmek için bir fırsat yaklaşıyor demektir. Reiki'nin bu durumda bizden beklediği, sadece farkında olmaktır. Söz konusu olay gelişmeye başladığında önemli bir karar aşamasında olduğumuzun ayırımına varmalıyız. Karşımıza, daha önce yapılan bazı hataların bu kez onarılması için bir fırsat çıkmıştır. Bu kez karşımızdaki kişinin etkisine karşı kendi tepkimizi göstererek negatif savunma yapmak yerine, olumlu bir eylemde bulunarak pozitif yaklaşım gerçekleştirebiliriz. O âna dek oluşmuş tüm olumsuzlukların olumluya dönüşmesi için gereken tek büyük adım anlatılan türde bir pozitif eylemdir. Böylece tek bir olumlu eylem, bağlantılı bütün bir konunun Karmik dengesini değiştirebilir.

靈氣

193

Mucize Beklentisine İlişkin

Bu bölümü bitirmeden bir ekleme yapmak istiyoruz. İyileşme, her zaman herkes için fiziksel olarak sağlığa veya güvenceye kavuşmak anlamına gelmez. Bütün Reiki kaynaklarının vurguladığı bu gerçek bize şunu anlatır: Bazı durumlar, o gerçeklerin sürmesi veya sürmemesi ayırımı açısından geri dönülmez sınırını aşmıştır. Reiki yaparken amacınız her durumu "kurtarmak" olmamalıdır. Bazen de bir durumdan diğerine geçiş kişilerin gelişimi için gereklidir, bu tür bir gereklilik ise gelecek olan bazı olayları kaçınılmaz kılar. Mucizelerden söz ederken ışık patlamaları içinde biçim değiştiren insan ya da olaylar görmeyi beklememelisiniz. Reiki'nin kendine özgü gerçek mucizeleri olsa da, yaşam genellikle daha süptil sürprizlerle doludur. Günümüzde insanlar biraz da iletişim projeksiyonlarının yarattığı "heyecanlı ve çarpıcı olaylar" beklentisi içinde olduklarından, kendi yaşamlarındaki açıklaması olmayan değişimlere kör kalırlar. En büyük, en renkli ve en ses getiren olguyu ararken, lütfen yanabaşınızdaki iyileşmeleri gözden kaçırmayın.

Aurayı Algılamak Nelere Dikkat Etmeliyiz?

Reiki ile uzun zamandır çalışan biri için, aurayı algılamaya başlamak olağan bir gelişmedir. Bu, başkalarını çevreleyen ışıklar görmeye başlayacağınız anlamına gelmek zorunda değildir. Bunun yerine, ellerimizin tıpkı bir radar gibi hassaslaştığını ve her zamankinden farklı bir duygu ile karşılaştıklarında bize bir şekilde haber verebildiklerini fark etmeye

başlarız. Auranın üzerinde çalışırken neler hissedeceğinizi tümüyle sizin kendi deneyiminizle ilgilidir. Bir şeylerin iyileştiğini anlamak için elleriniz belki ısınıyor, belki de serinliyordur. Bazıları için enerjetik bir rüzgar gibi esen bir duygu, çalışılan alanda bir soruna işaretler. Kimi için de aynı duygu serbest dolaşan enerjiyi anlatır.

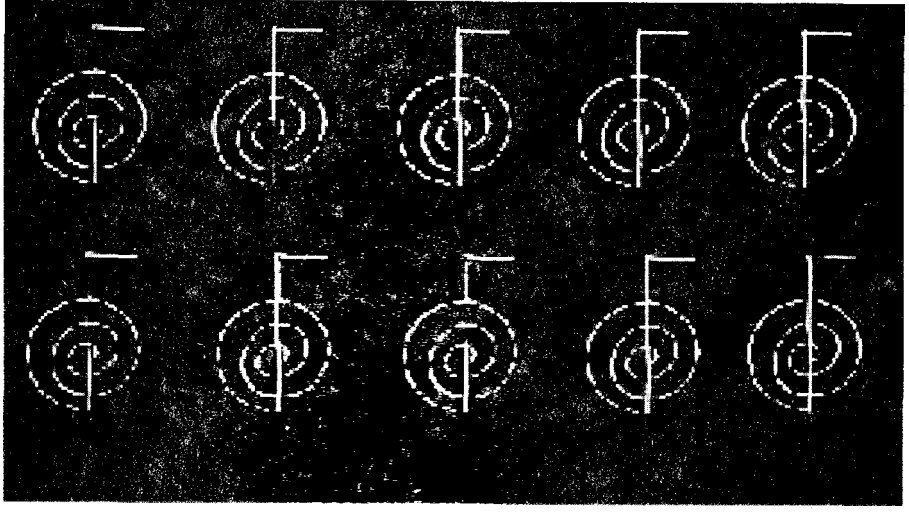
Kendi algıladıklarınızı çözmek için çok sayıda sessiz çalışma yapmanız gerekecektir. Bir başkasının bedenine ellerinizi koyduğunuzda, onun aurasıyla birleştığınız için, dilerseniz ve yeterince açıklarsanız, birçok duyguyu algılamanız mümkün olacaktır. Eğer çalışmalarınızda neyin olağan olduğunu kavarsanız, neyin olağandışı olduğunu anlamak daha kolay olur. Olağan, yani rahatsız olmayan bölümden ayrıldığınız anda bir fark hissedersiniz. Eğer birden fazla kişide benzer durumları yaşırsanız, normalin dışındaki enerjinin nasıl hissedildiğini yavaş yavaş tanımaya başlarsınız. Değişik bir şey hissettiğinizde, üzerinde çalıştığınız kişinin izni ile algıladığının doğru olup olmadığını kontrol edebilirsiniz. Reiki alan kişiyi dinleyin ve onun söyleyeceklerine açık olun. Aura algılama yetiniz (ve ayrıca alan kişi) için en zararlı şey, onun duyumsamadığı bir etkide ısrar etmenizdir.

Aura algılama, renk görmek gibi bir deneyim değildir. Öyle olsaydı, birine Reiki yaparken aurasının "açık mavi" veya "koyu yeşil" olduğunu söyleyebilirdiniz, bu da herkesin paylaşacağı genel bir tanımlama biçimi olabilirdi. Oysa aura algılamada, diyelim ki Reiki yaptığınız kişinin aurası "açık mavi"; sizin algıladığınız şey ise daha çok "sanki serin ve aydınlık bir bahar sabahı etkisi alıyorum" gibi bir şey olacaktır. Mavi rengi hiç görmediğiniz için, bu, gözleri kapalı biçimde bir sabah gökyüzüne bakmak gibi, anlatılması zor ve tarifi tümüyle size özel bir yaklaşımdır. Tıpkı "açık mavi"yi bir başkası. "buzlu su içmek" şeklinde anlatabilir. Algılanan auradaki tek fark ise, algılayan kişilerdedir. Bu yüzden nesnel olmaya gayret gösterin ve kendi "aura sözlüğünüzü" geliştirmeyi deneyin. Ne kadar çok Reiki yaparsanız, o kadar kolay algılamaya başlarsınız.

Eğer kendinizi kapatmadıysanız, Reiki yaparken neye Reiki yapıyorsanız, onu deneyimleme olanağınız vardır. Başkasının bedeninde çalışırken, kendi bedeninizde daha önce olmayan hislerin aytımına varırsanız, büyük olasılıkla Reiki yaptığınız kişinin aurasındaki negatif savunma kalıplarını algılıyorsunuz demektir. Bu etkiye "yansıma" denir. Bu, Çin tıbbında eskiden teşhis için kullanılmış bir yetidir. Reiki Master ve fizyoterapist Paula Horan, "Empowerment Through Reiki" adlı kitabında, Reiki ile tanışmadan önce masaj yaparken hastalarının gerginliklerini nasıl kendi üzerine aldığını anlatır. Reiki'de ise, Reiki yapmanın görevi teşhis koymak veya tedavi etmek olmadığı için, bunun gibi deneyimleri kendi bilginiz için kullanmakla yetinin.

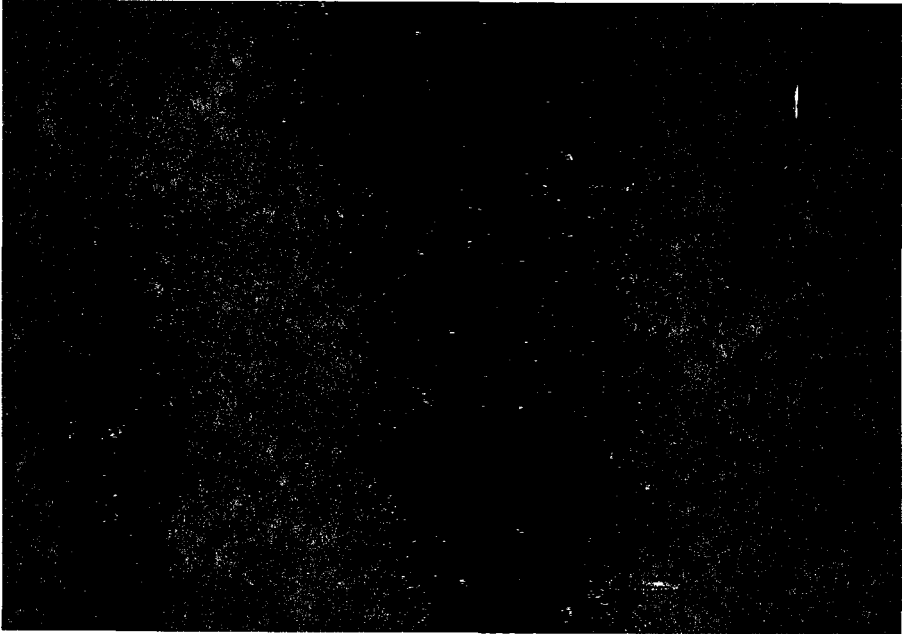
Reiki 3 düzeyinde ise, karşılaşılabileceğiniz durumlardan biri, Reiki yaptığınız kişinin yaşamlarından bölümler görmek olacaktır. Aslında psişik bir olgu olarak sınıflandırılan bu tür algılamalar, algılayan kişinin hangi katmandan titrestiğine bağlıdır. Ağırlıklı olarak yedinci katmanın rezonansında işleyen biri, sık sık başkalarının enkarnasyonları ile karşılaşacaktır. Öte yandan sizin enerjetik ağırlığınız duygusal bedeninizde ise, Reiki yaptığınız kişinin duygularını güçlü bir şekilde paylaşabilirsiniz. Reiki yapanlar arasında telepatiye benzeyen alışverişler de, daha çok mantal katman enerjisi ağır basanlar arasında olacaktır.

Bu bölümde anlatılanlar Reiki'nin gerekleri olmayıp, Reiki yaparken karşılaşılan birçok ayrıntının nedenini merak edenler için hazırlanan bir rehberdir. Bu kitabın yazarları olarak biz de, yıllardır karşılaştığımız olaylar ve edindiğimiz deneyimleri derleyerek bazı görüş birliklerine vardık. Reiki bugün hâlâ çok az deneye konu olduğu için, kanıtlanmış etkiler diye bir şey sözkonusu değildir. Eğer siz de yukarıda anlattığımız algılamaları yaşıyor ve bundan rahatsız oluyorsanız, yapacağınız tek şey, Reiki'den sizi buna karşı korumasını istemek ve algılamanızı bilinçli olarak kapatmaktır. Bazı kaynaklarda topraklama (grounding) olarak anlatılan yöntem de size bu konuda yardımcı olabilir: Derin nefes alın ve bacaklarınızı biraz açarak dizlerinizi hafif kırın. Bedeninizin içinden, kök çakranıza, sonra da dünyanın merkezine uzanan bir ışın imgeleyin. Bu şekilde kendi enerjinizi yerin enerjisi ile birleştirip, bütün istenmeyen etkilerin toprağa boşaldığını hayal edin. Teşekkür edip, Reiki'ye başlayın.



IV. Bölüm: Dönüşüm

Konusunu Türkiye'yi de Ele
Aarak İrdeliyoruz



1. TÜRKİYE NASIL DÖNÜŞÜM GEÇİRİR?

Bu kitap yazılalı 7 ay geçti ve ikinci baskısının zamanı geldi. Biz ise bu arada sizin mektuplarınızdan mutlu olduk, güç bulduk, yeni fikirler edindik. Bazı okurlarımız bizden Türkiye'de Büyük Dönüşüm konusunu açmamızı istediler; biz de ikinci baskıya ek olarak katacağımız bölümler arasına bu konuyu da dahil etmeye karar verdik. İlk kitap yazılırken amacımız daha çok "Dönüşüm" (transformation) fikrini açarak olabilecek olanları, siz okuyucuların düş gücüne bırakmaktı. Bir bakıma bu düşüncemiz etkili de olmuştu. Bunu okuyucularımız içerisinde bize yanıt verenlerden anladık; ancak bazılarınız bununla yetinmeyerek "Büyük Dönüşüm"ün îma ettiği düşleri tanımlamamızı, beklentilerimizi anlatmamızı istediler. Böylece biz bu ekte hem dönüşümün anatomisini, hem de Türkiye'nin olası geleceğini açmaya karar verdik.

"Türkiye'de Reiki ile Büyük Dönüşüm" adlı yapıtımızı okuyanlarınız artık Esin ve Rüya olarak bizlerin Reiki'yi olağandan daha geniş kapsamlı olarak ele aldığımızın farkına varmışsınızdır. Reiki bizim için sadece "el koyarak iyileştirme yapmak". hayatta "huzur bulmak" ya da toplumun genel ölçütleri içinde "daha başarılı olmak" demek değildir. Reiki, bizim için dönüştürücü yaratıcılığın ta kendisidir. Batı'da artık birçok Reiki 2 ve 3 uygulayıcısı, yalnızca Reiki "yapmak"tan değil, geliştikçe "Reiki olmak"tan söz etmektedirler. Bu anlayışa yaklaşan bir inisiye için Reiki, yaşamın bir parçasından öte, yaşamın kendisi olarak tanımlanmaya başlar. "Evrensel Yaşam Enerjisi" ya da İngilizce söylenişindeki gibi "Universal Life Force Energy" tanımları, bize Reiki kavramının herşeyi kapsayan dinamik bir yaratıcı "Bir"liğin varlığını anlattığını göstermektedir. Mikao Usui'nin, keşfine verdiği bu isim ve ismin anlamının Batı'ya yansması kesinlikle rastlantısal değildir.

Düalite: Karanlığın içindeki ışık

Bu kitabı yazarken, ince bir çizgi üzerinde yürümekte olduğumuzun farkındayız. Ne de olsa, Tanrı'nın kapsayıcı Bir'liği ile ilgili tüm satırları yazarak, kötülüğün de iyilik kadar Tanrı'ya ait olduğunu ve Şeytan'ın da Melek kadar Tanrı'ya ait olduğunu da ortaya atmış olduk. Zaten Tanrı herşey ve her yerde ise, herşeyi bilen ve herşeye kadir olan ise, O'nun varlığı ve birliğinin dışında herhangi bir yerin ya da şeyin olamayacağını da varsaymak zorundayız. İnsanoğlunun ikilemi, geleneksel inançlarda Tanrı'nın elçisi olan Melek'in "saf iyilik", Şeytan'ın ise "saf

kötülük" olduğunun öğretilmesinden kaynaklanır. Çocukluğumuzdan beri iyinin kötüyü yenmesi gerektiğini öğrenirken, kötünün hiç varolmaması gerektiğine de inanmışızdır.

Oysa Yaratılış ve Varoluş, doğası itibarıyla ayrışmayı ve karşıtlıklar olarak önümüze çıkan "düalite"yi getirir. Daha önce de tartıştığımız üzere, iyilik ve kötülük gibi "zıt" kavramlar, göreceli ve geçicidir. Mutlak iyilik veya mutlak kötülük şeklinde bir betimleme anlamsız kalacaktır. Bilinç, "Ben"lik olarak şekillendiğinden itibaren, düalite yeryüzü yaşamının gerçekliğinde hüküm sürmüştür. Bizler de yaşarken düalitede kendi ideal dengemizi deneme-yanılma yoluyla yaratır ve ona mutluluk adını veririz.

Tanrı'nın hem Melek hem de Şeytan olduğu düşüncesi sizi ürkütüyorsa, inanç tarihi kadar eski bir bilgiyi anımsamakta yarar var: hepimiz içten içe biliriz ki Tanrı'nın yolu Öz'de, Kalbin yoluyla birdir. Fiziksel ve ruhsal doğamız, acı veren bir yaratımda bulunmamızın mutluluk verici olmadığını bize anlatacak şekilde programlanmıştır. Aslında bu gerçek, birçok dini kaynakta anlatılan, "Tanrı insanı kendi suretinde yarattı," tümcesinin doğruluğunu kanıtlar. Doğanın, varolmayı ve içindeki yaşamı korumayı amaçlayan işleyişi, saf sevgidir.

Hepimiz varlığımızı korumak üzere tasarlanmış olarak doğarız. Hayatta kalmak, her canlı için olduğu gibi bizim için de önceliktir. Yaşamı korumak için ölebiliriz bile. Biz bu temel dürtüye "içgüdü" adını veririz; yani içimizdeki Öz bizi yaşamı sürdürmeye doğru "güder". İçgüdü'nün canlılar arasında evrensel oluşu, bize yeryüzünde yaşamının ne kadar elzem olduğunu göstermektedir. Yeryüzü yaşamını, "enkarnasyonun acı verici ve içinden çıkılması gereken" bir kısır döngü olduğuna inanarak dışlarsak, bir anlamda Yaratılış'ı inkar etmiş oluruz. Karma'yı, daha iyi bir duruma ulaşmamız için yaşanan bir sınav olarak görürsek, yaşamaktan nasıl mutlu olabiliriz? Yaşam Tanrı'nın kendine (ve kendisinden olan bizlere) armağanı ise, bu armağanı mutlu olmayarak yadsımak, imansızlık anlamına gelmez mi?

Cennetin, evrensel bir ütöpik ideal olduğunu **biliyoruz**. Cenneti kendi yaşamlarımız için, yeryüzünde yaratabileceğimizi varsayalım¹. Cennet deyince aklımıza ne gelir? Her istediğimizi **hemen** elde ettiğimiz bir yer midir? Savaşın hiç olmadığı, barışın sürekli olduğu bir dünya mıdır? Öyle olsaydı mutlu olur muyduk? Mutluluğu **o zaman** nasıl tanımlardık?

Sinemalarda "The Matrix" filmini izleyenler **anımsayacaklardır**. Öyküde robotlar insanları sömürmekte, bunun için de onları sanal bir ger-

¹ "Thy kingdom come, thy will be done on Earth as it is in Heaven-Krallığın gelince, Sen yeryüzünde Cennette olduğun gibi olacaksın," bu **hristiyanların** en çok söylenen dualarından birinden bir alıntı olarak, yukarıda söylediğimizi **adeta** doğrular niteliktedir.

çeklikte canlı tutmaktadırlar. İnsanlar için önce "mükemmel" bir yaşam biçimi tasarlamışlar, ama sonra bundan vazgeçmek ve gerçek hayat gibi, içinde iyinin olduğu kadar kötünün de olduğu yaşamlar tasarlamak zorunda kalmışlardır. İnsanlar yalnızca "mükemmel"liğin hüküm sürdüğü bir yaşamda varlıklarını sürdürememişler ve topluca kendilerini ölüme terketmeye başlamışlardır. Filmi örnek vererek anlatmak istediğimiz ise, düaliste ve mücadelenin Yaradılış'ın içsel (intrinsic) bir parçası olduğudur.

İnsan "kötü"ye karşı mücadele verip "iyi"yi kazandığında, başından beri kötünün olmadığı, hiç uğraşmadan iyiliğin yaşanmış olduğu bir alternatifte olacağından daha mutlu olur. Tuhaftır ki "mutluluk", Öz'de "huzur" ile eşanlamlı değildir. Belki de "huzur" sözcüğünü yeniden tanımlamak doğru olur. Huzur çoğumuz için sorunlarla mücadele etmeden yaşamak anlamındadır. Mutluluğun verdiği huzur ise "kendi kendisiyle barışık olma"nın getirdiği özgüvendir. Sadece ilk türde bir "huzur" arayan birey, düşünsel ve duygusal çalkantının bulanıklığından henüz kurtulamamış, "mutluluk" kavramını kendi için gerçek anlamda hiç tanımlayamamış bir kişidir. İnsanı yücelten, içini içine sığdıramayan, özgüven anlamındaki mutluluk, bir "elde etme" (achievement) idrakı ile gelir. Yaratmaktan ve Tanrısal Öz'ümüzden bunu da anlamalıyız.

Böylelikle mücadelenin yaşamda geliştirici ve yol gösterici bir yerinin olduğu düşüncesinde duraklıyoruz. Yaşama, bize tehlikeli gibi görünen bu eşikten tekrar bakalım. Savaş daima insanların ve ülkelerin tarihinde yer almıştır. Ütopik idealde savaş kötülükle özdeştir. Ütopyayı (cennet bahçesini) düşleyen birey kendini bilinçli sayar. Onun için yaşam, salt barışın arka planda olduğu bir sahne yerine geçmeli, bu sahne de değişmez olmalıdır. Doğru gelişme ancak bu şekilde olabilir. O, büyümeyi sağlayan potansiyelin uyanarak ortaya çıkmasında mücadelenin ve mutsuzluğun gerekliliğini düşünmez.

İnsanın içgüdüleri arasında, kendi seçtiği doğrunun kök salması ve yayılması için başkalarının var olan doğrularına karşı savaşmak da vardır. Doğada bunu Darwin'in evrim teorisindeki "survival of the fittest"en sağlam olanın sürmesi" ilkesinde gözlemleyebiliriz. Doğa, canlılarının kendi aralarında fiziksel olarak mücadele etmesini, o canlı türünün soyunun uzun süreli devam etmesi için gerekli görür. Zayıf birey savaşı kaybettiğinde, yaşam sürecinden elenir ve böylelikle türün sağlığı güvence altına alınmış olur. Bazı durumlarda sürü içindeki zayıf canlılar kendilerini ölüme bilerek teslim ederler. Bu davranış da yaşamın sürmesi içindir.

Benzer şekilde, organizmalar birbirlerinin ve iklim koşulları gibi dış etkenlerin etkilerine karşı, gizli ve sürekli bir savaş sürdürürler. Bir canlı, yaşamak için daima başka bir canlının ölümüne muhtaçtır. Örneğin bir mikrobun hayatı, üzerinde yaşamını sürdürdüğü insanın bazı ya da

bütün hücrelerinin ölümüne bağlıdır. Mikrobun sömürdüğü insan ise, organik ve bazen de genetik düzeyde değişimler geçirerek kendi varlığını korumaya çalışır. Değişim başarılıysa, bu kez sömürülen, sömüreni yok edecek silahı (örneğin kanındaki antikoru) yaratarak gelişir. Bu gözle görülmeyen öldürücü mutasyonlar evrimin ayrılmaz bir parçasıdır.

Savaşmak, bütünsel olarak ele alındığında, evrimin gelişme gereklerinden biridir. Doğanın dengesine ekoloji adı verilir. Ekoloji içerisindeki denge fizikseldir. "Homeostasis" olarak adlandırılan bedensel denge de fizikseldir. Ancak fiziksel beden, bizim anlatılarımızda enerjetik bedenin içerdiği bir alt bölüm olduğundan, denge görüldüğü gibi sadece fiziksel bir süreç olmakla kalmaz. Fiziksel evrenin temeli ve taşıyıcısı olan Ki, fiziksel dengenin (homeostasis) makrokozmosmik görüntüsünü de içinde taşır. Beden homeostasis ile "doğru"yu buluyorsa, evrensel Ki de bu dengenin doğrusuna göre hareket eder.

Ki kavramı ile Tanrı'nın varlığını enerji olarak hayal edersek, bu enerjinin kendi özünde taşıdığı bir "doğru" olduğunu da görmüş oluruz. Enerji, kendindeki "doğru"ya sadık kaldığı sürece *var olur*. Varoluş ise, dinamik bir süreçtir ve hep tek bir denge noktasını tekrarlamak olarak anlatılamaz. Zaten tek bir denge noktasının sürekli yinelenmesi aynı yerde zıplayıp durmaya benzetilebilir. Ki ise danseden bir insanın denge noktasını sürekli tazeleyişini andırır. Her hareket tasarlanmış bir "deneme-yanılma" gibidir ve arada bir yuvarlanılsa bile ortaya çıkan sonuç dans olarak algılanır. Ki, kendine önce "yanlış"ı yaratır, sonra da "yanlış"a yanıt olarak yarattığı alternatif "doğru"ların arasında dengesizlikle mücadele eder ve gelişir. Bu şekilde derinlik anlamında bir büyüme gösterir. O'nun amacı ilk "doğru"sunun hiç değişmemesi olsaydı, bir yolculuğu çağrıştıran yaşam serüvenini kendi için hiç yaratmamış olurdu.

Böylelikle ilk "doğru" olan özdeki *var olma* güdüsü, gelişerek büyüyen bir yaratıcılığa yönelir. Bunu yaparken ilkin statükoyu yıkan bir gelişme tasarlar ve kendini ona maruz bırakır. Sonra da "yıkıcı" yenilikle mücadele ederken eskisinden farklı ve daha çok çeşitlilik içeren yeni ve "yapıcı" bir statüko yaratır. Evrimin bu anlatımına tekamül diyebiliriz. Evrim muazzam ve evrensel bir süreçtir. Fiziksel ve ruhsal evrim -ki biz iki tanımı birleştirmeyi yeğliyoruz- içerdiği bu diyalektik dönüşüm ile, *varoluşun* kaçınılmaz gelişimini portrelemektedir. Tanrı, kendini büyütme için O'na meydan okuyan, dengeyi o an için bozan ayrışmayı tasarlamıştır. Ayrışarak tanım bulan bu parçanın aşılması gereken enerjisini içimizde korku olarak hissettiğimizde, karşımızda "Şeytan"ın olduğunu biliriz.

Şeytan, varolan düzenimize meydan okuyan tehdide karşı duyduğumuz korkudur. Tehdidin içinde kendi denenmemişliğimizin yarattığı ve bu nedenle de aşılması gereken korkumuzun gölgesini hissederiz. Şey-

tan'ı hissedene kadar biz, statükomuzun dengesinde süregelmişizdir². Oysa korku duygusuyla Şeytan bize meydan okuduğunda, savaşmadan Melek'e, yani yeni "doğru"yu bulmamızı sağlayacak olan içimizdeki cesarete nasıl ulaşabiliriz? Hepimiz savaşmanın iyilikle bağdaşmadığını düşünürüz. Kitabımızda da pozitif yaklaşımdan söz ederek savaşmayı içermeyen çözümler fikrini uyandırmış olabiliriz. Şimdi ise yukarıda anlatılan "kriz"den çıkmamız için gereken pozitif yaklaşım, başka bir süregelen yok olmasını gerektirmektedir. "Günah" işlemediğimizden nasıl emin olabiliriz?

Tıpkı *cennet* ve *cehennem* gibi, *sevap* ve *günah* da tanımlarını ancak "an"ın içinde kuşku duyurmayacak biçimde açıklayan, değişken kavramlardır. Bir kararın sonucunun yapıcı ya da yıkıcı olduğunu ancak karar anının içine bakarak anlayabiliriz. Biz farkına varamasak da, o an gelene kadar uzun bir hazırlık süreci geçmiştir. Kararın eylem olarak gerçekleşmesinden sonra ise uzun vadeli bir değişiklikler süreci başlayacaktır. Her kararın, etkileşim olgusunun çok yönlülüğüne bağlı olarak etkilediği sayısız başka unsur da vardır. Karar eylemi, yaratıcılığın aracı olarak, çok boyutlu bir ağ içinde, yaşamın her alanına uzanır. Her şeyin birbirine bağlı olduğu bu evrende hiçbir etki, evrensel enerjinin yapaşı olan bu sonsuz ağdan uzakta ve bağımsız gerçekleşemez. Yaşamın "ağ" niteliği öylesine ısrarlı ve yayılgandır ki (pervasive), bilim bile, kuantum fizik alanının keşifleri ile bu olguyu doğrulamıştır. Buna bağlı olarak, savaşmak anlamında verdiğimiz bir kararın doğruluğunun ancak karar verme anının geçici gerçekliği içinde mutlak olduğunu varsaymalıyız. Hoş bir fikir olsa bile, doğruyu yanlıştan ayıran bir kılavuz tasarlamak olanaksızdır; çünkü anların sonsuz çeşitliliği göz önüne alındığında, sonuç olasılıkları da aynı şekilde sonsuz sayıda olacaktır. Karara varmanın gerektirdiği enerjetik süreç son derece öznel (subjective) ve kişiye özeldir. Herhangi bir soruna karşılık olarak tek bir doğru yanıt olmadığını kabul etsek bile, belli bir insan için belli bir anda kendini o insana somut olarak duyumsatan bir "en doğru" yanıt mutlaka vardır. Doğru yanıt "niyet"in içinde yatar. Niyet de, "duyumsamak"tan doğar.

² Okurlarımıza anlatmak istediğimiz *denge*, aslında herhangi bir anın statükosu değildir. Denge rahatsızlık veren durumla özdeşleşemez. Örneğin Taliban'ın kadınları bastırdığı rejim bir statüko olarak anlatılabilse de, *biz onu* dengeyi tehdit eden Şeytan olarak tanımlarız.

Bu durumda meydana gelecek olan bütün mücadeleler bastırılma olmadan önceki denge'nin daha iyi bir şeklini aramak üzere yaşanır. Bu örneğe karşılık ısrarla, gelişmenin daima iyiye gitmediği konusunda karamsarlık taşıyorsanız, dünya tarihindeki gelişmeler zaman zaman on yıllarla değil, binyıllarla kuşbakışı bakın. Göreceksiniz ki çatışmalar kaybedilse bile savaş daima kazanılmaktadır.

Yaşadığımız günlerin bizi karanlık bir yere getirdiğini varsayalım. O karanlığı hissediyor olmamız bizim mutlu olmadığımızın işaretidir. Artık mutlu olmadığımızı bilmekte ve yeniden mutluluğu hedeflemekteyiz. Karanlık, bizi mutsuz eden ve aynı zamanda arkasındaki bilinmezliğin gölgesi ile bizi korkutan bir İblis'tir. Onun meydan okumasına biz de mücadele ile karşılık verirsek, ufuktaki mutluluk hedefimize varma umudu içimizde uyanır. Bizi kendine doğru çeken çatışma durumu kaçınılmaz olduğu anda kararımızı belirleyip eyleme geçeriz. Eyleme geçmeden önce koşullar elverdiğince bilgilenmeye çalışmışızdır ve nihayet doğru olduğunu hissettiğimiz karar, o ânın mutlak doğrusu olacaktır.

Ne kadar bilgilenirsek bilgilenelim elbette bilmediğimiz unsurlar daima bulunacak, bu nedenle herkes için en zararsız sonucu yaratacağına inanarak verdiğimiz karar yine de birilerine zarar vermiş olacaktır. İşte burada kendimizi felç edecek "karma yaratmama" korkusuna kapılmak yerine şunu anlamalıyız: karmanın yüce düzeni öyledir ki, biz "iyi" sonucumuzu yaratacak olan savaşı verdiğimizde, o savaşın bir başkası için "kötü" bir sonucu da olacak, o "kötü" sonuç da o kişinin Şeytan'ını uyandıracaktır. O başkası ise aslında, yeni dengesini yaratabilmek için Şeytan'ı ona meydan okumak üzere kendi çağırmıştır.

"Doğru"yu dayanak alan yeni dengeyi bulmamıza, **özümüzden** kaynaklanan duyumsal tepkiler yardım eder. Bir kötülük yaptığımızı ayımsadığımızda, birilerinin "mutsuz" bir sonuç yaşamasına neden olduğumuzun da farkına varırız. Eylemimizin sonucuna **hedef** olan kişinin duyumsadığı mutsuzluğu paylaştığımız zaman, **eylemimiz bize** artık "yanlış" gelir ve biz de mutsuz oluruz. İnsan olarak **bizim bedensel enerji**imiz, doğal olarak iyiyi kötünden ayırdedebilmekte, **daha da önemlisi**, iyiyi daima kötüye tercih etmektedir. Enerjimizin **bu yeteneğini** tanımlamak için en çok kullandığımız sözcük "vicdan"dır.

Peki doğuştan böyle bir yetiye sahipsek, **neden bazılarımız** tam tersine yaşıyor görünmektedir? "Vicdansız" olarak **adlandırabileceğimiz** bireyler, "Tanrı'nın hataları" mıdır, yoksa "**Şeytan'a** mı uymaktadırlar? Neden herkes aynı şekilde davranmaz?

İnsanın varoluşa geçtiği andan itibaren **etkileşime tabî** kaldığını hatırlayalım. Etkileşimlerin toplamının ise **yaratıcılığımızı** tanımladığını söylemiştik. Etkileşimlerden oluşan yaratıcılık **sürecine** yaşam denir. Yaşamın ilerledikçe beliren düzeni, bize bir **başlangıçtan** bir sona doğru gidiyor olduğumuz izlenimini verir. Başlama **noktamız** olarak saydığımız doğumumuzdan ölümümüze kadar geçen **zamanın** içeriği, adım adım yürünen bir patika gibidir. Attığımız **adımların** şekillendirdiği ve adımlarımızı şekillendiren akışı biz "yol"olarak **isimlendirdik**.

Yol, "öz" ya da çıplak ruhumuzun kendini **evinde** hissettiği akıştır. Aynen pusula olmaksızın yönünü her koşulda **bulmayı** başaran göçmen kuşlar gibi, "öz"ümüz bizi "yol"dan saptığımızda **uyanır**. Biz bu uyarı-

ya "vicdan" desek de, gerçekte insan bedeninde vicdanı tam olarak içinde barındıran bir organ yoktur. O ne beynimizin düşünceleri, ne de reflekslerimizin tepkileridir. "Yol"un yürünmesi, "öz"ümüzün görüş yetisine bağlıdır. "Öz" perdelendiğinde, ışık karanlığa bürünür, "yol"umuzu kaybederiz. Din kitaplarında anlatılan "kaybolmuş ruh", "öz"ünü artık duyumsayamayan insanı anlatır.

Böyle bir insan kendi bakış açısından acımasız olarak tanımlanabilecek koşullarda yetişmiştir. Onun egosu savunmalardan oluşmuş, savunmalar da bir kalkan gibi içindeki "öz"ün ışığını perdelemiştir. Vicdansız olarak algılanan insanın yaşamındaki koşullar, onun kabul edemeyeceği derecede onu zorlayan koşullar olmuştur. O da, olaylara karşı ilkin tek tük başladığı savunma tepkilerini, giderek alışkanlık haline getirmiş, sonunda bütün kişiliğinin bu savunmalardan oluşmuş bir zırh haline dönüşmesine izin vermiştir. Yaşamla ancak bu zırhı giyerek başedebilmiştir.

"Öz"ündeki gerçeği duyumsayamayan insanın "doğru"su, zırhının kıstaslarına göre şekillenen yapay bir doğrudur. Gerçek "doğru" ise, savunmalar kalktığında Öz'den kendiliğinden ortaya çıkar. Kişiliğimiz savunma kalıplarının oluşturduğu bir zırhtan ibaret ise, çıplak ruhumuzun varlığını ayımsayamayız ve "öz"ümüzdeki kıvılcımın ilhamından yararlanamayız. Bize meydan okunduğunda üzerimizde zırhımız varsa, en kötü olasılıkla, zırhımızın dikte ettiği doğruyu uyguluyoruz. En iyi olasılıkla da bunu uygulamanın bizi tatmin etmeyeceğini anlar ama "öz"ümüze ulaşamamanın getirdiği kaybolmuşluk duygusu içinde geçici bir felç yaşar, eylemsizlik kararı veririz.

Böylelikle Şeytan bizim için, aslında "kötü" olarak algıladığımız durumların karşısında kendi hissettiğimiz korkulardan başka birşey değildir. Gerçekte Şeytan'ın belirişi, bizim kendimiz için seçtiğimiz "meydan okuma" senaryosuna karşı bir savaş vermek istediğimizi anlatır. Kötülük kokan durum, içimizde yanıtını bulamadığımız için yola çıkarak karşımıza aldığımız kişisel ejderhamızdır. O ejderha bize meydan okur ve biz de onunla yüzleşir ve savaşırız. Durumun niteliklerine karşı duyduğumuz korku, ejderhanın gözümüzdeki büyüklüğünü tanımlar.

Kötülüğün göreceli olarak küçük ve kişisel bir durum olarak betimlenebilecek bir mahkeme duruşmasından, büyük ve genel bir kriz olarak kabul edebileceğimiz uluslararası bir silahlı çatışmaya kadar uzanan bir yelpazede incelenebileceğini anlamalıyız. İkinci örnek olarak verdiğimiz silahlı çatışma örneği ilk bakışta barışçı olduğunu varsaydığımız vicdanı ilkeye ters düşse de, gerçekte böylesine saldırgan bir karar bile "meydan okuma"ya karşı verilmiş bir pozitif yaklaşım olabilir. Bunun en iyi örneklerinden biri de Türkiye'de geçen yüzyılda yaşanan Kurtuluş Savaşı'dır.

Kurtuluş Savaşı, bir ulusun kendi geleceğini seçme özgürlüğünün baş-

ka uluslarca tehdit edilmesine karşı verdiği mücadeledir. Kendi yaratıcılık hakkının elde edilmesi olarak anlatmayı seçtiğimiz bu savaşın, dünya tarihinde özel bir yeri vardır. Savaşta neden olunan kayıpları haklı gösterecek sonuç ise o tarihte hayranlık uyandıran Atatürk devrimlerinin gerçekleştiği ortamın yaratılmasıdır.

Silahlı çatışma anlamındaki savaş ekstrem bir örnek olsa da, "ölme"nin yaşamak için gerekliliğini vurgulaması açısından anlamlıdır. Yaşamın yeni ve gelişmiş şekilleriyle başlaması, statükoların biterek yenilerine yer açmasına bağlıdır. Tanrı yaratmak için öldürmekte, evren olarak "katlanarak açılma" sürecini gerçekleştirebilmek için bir yandan da "dürülerek kapanma" sürecini oluşturmaktadır. O, kendini *var etmek* için, "Bir"liği öldürmüştür. İşte bütün bu düalitelerin arasında, Tanrı'nın Melek'i, Şeytan'ın varlığı ile geliştirdiği gerçeği gizlidir. Şeytan, yaradılışın "ol"mamış halini, bir sarkacın geri çekilişi misali karanlığa itmiştir ki, Melek'in ışığı olarak bildiğimiz hareket başlayabilsin. Ne de olsa *yaratım*, bir arzunun doyurulması için düşünmüş bir ilhamdır.

Şeytan'ın belirişi, mücadeleye girişi hızlandıran bir etki yapar. Ejderhanın karşımıza ezici tehdidiyle çıkması bizi **karanlığa** sürüklemiştir. Karanlığın yüzüne "kötü" diye haykırınız. O **karanlık** sadece Şeytan'dır, onu başka türlü tanımayız, kendimizden bilmeyiz. Şeytan'ın nefesini hissettiğimiz sürece, *ejderha* ile savaştığımız gücümüz yoktur. Şeytan, ejderha ile işbirliği yapar. Biz korkumuzu tehdidin **kendi** ile birleştirir ve "ejderha"nın Şeytan ile özdeş olduğu hissine **kapılırız**. Efsanelerde ejderha, Şeytan'm şekil alarak görüldüğü yılanı **biçimlerden** biridir. Ateş saçan kükreyişiyle bizi yok etmeye çalışırken **karanlığın** yıkıcı gücünü tüm ağırlığı ile hissederiz.

Ejderhanın temsil ettiği tehdidi (meydan **okumayı**) aşabileceğimizi anladığımız anda ise tanıdık bir ışık çevremizi **sarar**. Kalbimizin kanatlandığını bize hissettiren tinsel varlık **Melek'tir**. Şeytan tek bir kavramdır ama birçok adı vardır; oysa **Melek birçok farklı yüzü** ve adı olan bir kavramdır ve biz onun bizim için **orada olduğunu** bilir, onu yandaşımız olarak görürüz. Melek bize **herşeyin yolunda olduğunu** bildirir, bazen de ışığı ve kılıcıyla bize yardım **eder**. *Ejderha* ile savaşırken yaralanmış ya da gücümüzü kaybetmişsek bize **güç** ve umut verir. Daıma Şeytan'dan güçlüdür, bir bakışı ile **Şeytan'ı öfke** ve çaresizlik içinde kıvrandırabileceğini biliriz. Efsanelerde **kanatları** ile yükselen, koruyan, can veren varlıklara dönüşür. O **karanlığın içindeki** ışıktır.

Her mücadelenin sonunda karanlığın **içinden** **yeniden** beliren ışık, yeni bir günün doğuşuna benzer. Günün bitiminde **karanlık**, gökyüzünü kaplar ama gecenin karanlığının **içinden yükselen güneşin** ilk ışıklarıyla gelen gündoğumu bize yeni bir başlangıcı **müjdel**er. Dünya döndükçe, insanlar yaşadıkça, ışık yerini onu kaplayan **karanlığa**, **karanlık** da yerini **içinden doğan ışığa** bırakmaya devam edecektir.

Bir sonraki konumuza geçmeden okuyucularımız için bir not: elbette savaşı tanımlarken, her mücadelemizin, birilerini öldürdüğümüz bir çatışma olması gerektiğini söylemiyoruz. Bazen de asıl savaş, kanlı çatışmaların başlama olasılığına karşı başkaldırma eylemidir. "Barış" hareketi olarak kendini betimleyen bu tür mücadeleler de tarih içinde risk taşımış, kayıplar yaşatmıştır. Öte yandan bu kitabın yazılışı bile, kalıplaşmış değerlere karşı çıkış anlamında bir savaştır. İdeal olarak biz, mücadelelerin zor kullanımı olmaksızın kazanılmaları gerektiğine inanıyoruz.

Yazdıklarımızı okuyanlar arasında, bu yıl gündeme gelen Irak krizini anımsayanlar olduysa, bizim "saldırgan tutum yandaşı" olduğumuzu var saymış olabilirler. Oysa biz taraf tutmuyor, sadece gerçekleri olduğu gibi irdelemenizi sağlamaya çalışıyoruz. Kitabımızda "dönüşüm süreci"nin içindeki unsurlar olarak isimlendirdiğimiz negatif savunma ve pozitif yaklaşım kavramları da görelî ve bu nedenle değişkendir. Negatif savunma daima savaştır, pozitif yaklaşım da her zaman barışçıl tepkiyi anlatmaz. Bir kararın, tanımını yüzünden kesin olarak savunma ya da yaklaşım olduğunu düşünmek kolaydır ama kararın ardındaki niyetleri de dikkatlice irdelememiz gerekir.

Bundan sonraki bölümlerde karar mekanizmasının içinde yatan unsurları sizin için sınıflandırmaya çalışacağız. Nedenleri ortaya çıkarcak olan bu sınıflandırma, yanıtları da açık olarak bizlere gösterecektir.

Bilinç dışı ve Arketipler

Dönüşüm için gereken kararın bir mücadeleden geçtiğini anlattık. Reiki ile ilerledikçe, "Şeytan"ın bu mücadele olmadan kendiliğinden yerini "Melek"e bırakmadığını göreceğiz. Dönüşüm için bizim aktif bir uğraş vermemiz gerektiğini anlamakta bazen gecikiriz. İçinde olduğumuz durum "sıkıntılı" gelir ve biz Reiki yaparak bu sıkıntılı duygulardan arınmaya çalışırız. Aktif olarak eyleme geçmeden "arınma" diye adlandırdığımız rahatlamaya ulaşamayacağımızı ise henüz kavrayamamışızdır. "Arınma" süreci aslında, algılamamızdaki bulantıyı netleştirerek gerçek farkındalığın berraklığına varabilmeyi amaçlamalıdır. Bulantının mekanı ise "bilinç dışı"dır.

Korku bilinç dışında barınır. Gerçek farkındalıkta korkunun yeri yoktur³. Negatif savunmalar da korku ile verilmiş tepkilerdir. Bilinç dışının ne olduğu sorusuna gelince, biz tanımımızla, alışılmış "bilinç-altı" anlayışından ayrılıyor. Bilinç dışı tanımını bizim için, etkileşim-

³ Farkındalık ne yazık ki sürekli olamaz. Bu nedenle de korku her zaman olacaktır. Bizim söylemek istediğimiz, farkındalık çoğaldıkça, korkunun azalacağıdır.

ler sırasında bizim duygusal olarak verdiğimiz tüm tepkilerdir. Bu tepkiler olumlu ya da olumsuz olabilir. Önemli olan duygularımızdan kaynaklanıyor olmalarıdır. Böylece bilinç dışı korkunun gölgelerini barındırsa bile, sadece gölgelerden oluşmuş bir alanı tanımlamaz. "Aşka gerek" yaptığımız mutlu bir hareket de bilinç dışından kaynaklanabilir.

Duygusal tepkiler, duygusal bedenden kaynaklanır. Duygusal beden, hatırlarsak, durugörü sahiplerine akışkan ve parlak renklerden oluşan bir enerji katmanı olarak görünür. Renklerin bozulması (örneğin gökkuşağının bilinen ana renklerinden farklı olarak bulanık bir rengin ortaya çıkması) ve akmayan sabit bir kitlenin belirmesi, duygusal bedenin sağlığının bozulduğuna işaret eder. Duygusal beden de, auramızın gerisi gibi, sağlıklı bir ideal yapıya sahiptir. Nasıl fiziksel bedenimizin organik yapısı belli bir biçim ve düzenden oluşan bir dengenin korunmasını gerektiriyorsa, enerjetik beden de aynı ilkeyle çalışmaktadır.

Denge dinamik ama rahatlıkla tanınabilen bir durumdur. Bu nedenle dengedeki farklılıklar hemen dikkat çeker ve hastalığa yol açabilecek geçici bozulmalar olarak tanımlanabilir. Aslında duygusal bedenimizin karakteristik renkleri ve akışkanlığı, sağlıklı dengeye hemen yeniden dönmemizi sağlayacak "doğru" tepkileri "yanlış"lara oranla çok daha sıkça veriyor olmamızdan kaynaklanmaktadır. Etkileşim ve tepkileri, Karma döngüsünde daima sürdüğü için, içine doğduğumuz bedenin onu taşıyan enerjetik yapısı, önceden programlanmış formatı ile dünyaya geldiğimizde de vardır.

Olumsuz tepkilerin, sağlıklı akışı bozan, enerjetik bedenin de kurtulmaya çalıştığı "blok"lar olduğunu düşünelim. Bu benzetme, fiziksel bedenin hastalık süreci ile özdeştir. Fiziksel beden de onu hasta eden yabancı mikrop ya da kitleden kurtulmak için mücadele verir. Şimdi, sağlıklı yapıya yeniden bakalım. Sağlıklı duygusal aurayı yaratan da aslında biz kendimiziz. Kalbin atışı gibi refleksif bir tepkiler birikiminin oluşturduğu denge, auranın sağlığını betimleyen tablodur. Kalbimizin atışı biz kontrol etmeden nasıl sürerse, doğru duygusal tepkiler de sağlıklı bir ritm içinde kendiliklerinden ortaya çıkar. İnsanın "öz"de "iyi" olduğu inancı aslında doğru bir inançtır.

Renkleri parlak ve akışkan olan sağlıklı duygusal beden, bizim farkında bile olmadan verdiğimiz sayısız "doğru" tepkiden oluşur. Yani, auramız ya da "can"ımız, çoğunluğu pozitif yaklaşımlardan oluşan kişisel kararlar sürecimizin sonucudur. Biraz daha açık söylemek gerekirse, Tanrı'nın iradesi olan doğamıza sürekli karşı gelmek, tasarlama (deliberation) isteyen ve çok yorucu bir uğraştır. Bu anlatıma bakarak kararlarımızla kendi kendimizi nasıl yarattığımızı da daha iyi anlayabiliriz. Böylece yanlış kararlar verdiğimizde, sağlığımıza karşı gelen bir tepki vererek, kendi canımıza zarar vermekteyizdir.

Olumsuz karar, yeniliğe karşı duyulan korku ile verilen bir tepki olup, duygusal bedende karanlık bir gölge oluşturur. Biz bu gölgeyi hissettiğimizde kendi korkumuzu algılayarak ürpeririz. Bilincinde olmadan sağlıklı akışa karşı geldiğimiz için, bu ürperti bize yabancı ve ürkütücü gelir. Duygusal bedendeki gölgelerin toplamı da klasik anlamdaki korkutucu "bilinçaltı" tanımını yaratır. Düşünürsek, "bilinçaltı" deyince, akla hep kontrol edemediğimiz, tedirgin edici kabus gibi görüntüler, ya da bastırılmış "utanç verici" arzular gelir. Freud'un "bi- linçaltı" tanımı bugün bile bize, içimizde, gemlenemezse bizi ezip geçmekle tehdit eden bir "yaratıklar sürüsü" nün olduğu düşüncesini çağrıştırır. Bu çağrışım nedeniyle de sürünün içindeki tüm yaratıkların karanlık iblisler olduğunu varsayarız. Oysa sessizce otlayan, halinden memnun bir hayvan sürüsü bile ancak korkutulduğunda bir tehdit oluşturur. Hayvanları zararlı kılacak olan, kendileri değil, korkudan kaynaklanan tepkileri olacaktır.

Bilinç dışı bizce, duygusal auranın tümüdür. Orada birçok olası pozitif yaklaşım eylemi de kuluçkada bekler. Bilinç dışımızın içindeki zevkli imgeler, sayısız mutlu son olasılığının düşlerinden oluşur. Rahatsız edici imgeler ise olabilecek bütün mutsuz sonların kabuslarıdır. Negatif savunma tepkileri, işte bu kabusların itişisi ile yüzeye fırlar.

Duygusal bedenin ışıltılarının ve gölgelerinin arasında tuhaf bir tanıdık düzen de vardır. Olumsuz olasılıkları içinde barındıran "kabus" imgeler her insanda birbirine benzer. Olumlu gelecekleri çağrıştıran imgelerin düşleri de, aynı şekilde, birbirimize anlattığımızda tanıyabileceğimiz kadar nettir. Bu tanıdıklık öylesine yaygın bir olgudur ki, ona dayanarak "rüya tabirleri" kitapları bile hazırlanabilir ve içerikleri gerçekten de kılavuz niteliğine yaklaşabilirler. Modern psikolojideki sembolizm de bu evrensel düzenliliği esas alarak geliştirilmiştir. Kollektif imajlar her zaman herkes için aynı anlamı taşıyacak kadar kapsamlıdır. Belli kişiliklerden (Meryem Ana gibi) soyut sembollere kadar (daire formu gibi) uzanan bir yelpazede tanımlayabileceğimiz bu imgelerin, evrensel olarak bir sınıflandırmaya girişini ise *arketiplerde* görürüz.

Arketipler, bütün insanlığın ortak dili olan sembolizmin içinde belirirler. Onların varolduğu evrensel boyuta Carl Jung "Kollektif Bilinç Dışı" demiştir. İnsanın kişisel bilinç dışı da ona göre bu alanın içindeki bir alt kümedir. İnsanın psişesi içiçe küreler olarak düşünülürse, kollektif bilinç dışı en dıştaki küre, kişisel bilinç dışı onun içindeki ikinci küre, bilinç de "ben" in öznel noktasını saran en iç küredir. İnsanın farkına vararak unsurları ayırmaması bilinci doğurur. Bilinç devreye girdiğinde bilinç dışındaki bütün öğeler isimlenebilir. İsimlendiği ölçüde de anlaşılır ve başedilebilir olurlar. Arketiplerin işlevi bilinç dışının karmaşık içeriğini isimlendirerek bilince kavuşturmadır.

Bir arketip, aynı zamanda, belli bir tutum tipinin ilk "kahramanı" dır.

Bu kahramanlar duygusal bedenimiz ya da bilinç dışımızın "kendiliğinden gelen" doğal tepkime sürecinde barınırlar. Etkileşimler sırasında, duruma uygun olarak belli bir arketipin özdeşleştiği yanımız uyanır ve "klasik" bir tepki veririz. Tepki; olumlu ise arketipin "iyi", olumsuz ise arketipin "kötü" yanından gelmektedir. Bu ayrımın farkına varabilirsek, karar anında ortaya çıkan arketipin, olumsuz yerine olumlu yanını kendimize çağırarak kullanabiliriz.

Bu içeriğe bakarsak, arketiplerin olumsuz yanlarına, korkudan kaynaklanarak ortaya çıktıkları için "Şeytan", olumlu yanlarına da sevgi ve cesareten kaynaklanarak ortaya çıktıkları için "Melek" diyebiliriz.

Bilinç dışının duygusal beden ile özdeş olduğunu düşünürsek, Reiki'de, ikinci düzey sembollerini "bilinç altına" Reiki "göndermek" için kullanabileceğimizi varsayabiliriz. Reiki yapan birçoğumuz için, amaç, kontrol edemediğimizi düşündüğümüz korkularımızdan "arınmak"tır. Oysa arınma, "Şeytan kovmak" değil, yukarıda da anlattığımız gibi, bilincimizi engelleyen bulanıklığı berraklaştırmak anlamında olmalıdır. Şeytan'ı kovmak yerine onu isimlendirerek "dönüşüm"e yol açabiliriz.

Sadece sembol kullanarak "bilinç altımıza Reiki yapmak" artık anlayacağımız üzere, hiçbir sonuç getirmeyecektir. Bir sorunumuz olduğunda Reiki yaparken bilinç dışını, (yani duygusal bedeni) hedeflersek, karşımıza o alanın içinde barınan arketiplerimizin olumsuz yanlarından biri ya da birkaçı çıkar. İşte bu noktada bizim ödevimiz bilinçli bir seçimle onun olumlu yanını çağırarak ve onu yaşamımıza aktif kararlarımızla sokmaktır. Şeytanlarımıza "Reiki yollayarak" onlardan kurtulacağımıza inanırsak, ancak kendimizi kandırmış oluruz.

Reiki yapmak ilk adımdır. Reiki içimizdeki bilişsel ve duygusal çalkantının durulmasını sağlayarak, kendimizi bütün gerçeğimizle görmemize yardımcı olur. Ama biz gözlerimizi kapatıp herşeyi "Reiki'ye bırakırsak", işin kolayına kaçmış, Yaratılış amacımıza ihanet etmiş ve sonunda da esas sorunlarımıza yeniden yenilmiş oluruz. Geçici bir durulma yaşasak bile, sorunu "Reiki'ye havale etme"nin rehaveti geçtikten sonra, beklentilerimizin karşılığı olan "mutlu son" gelmediğinde hayal kırıklığına uğrar, mücadele etmek üzere yola çıktığımız karanlığın içinde güçsüz konuma düşeriz.

Reiki bizim dışımızda bir enerji, silah ya da araç değildir. Sihirli değnek hiç değildir. Bu bölümün başında da vurguladığımız üzere, biz Reiki "yapmak" yerine, sonuç olarak Reiki "olmaya" doğru ilerlemekteyiz. Doğruyu sürekli olarak tanıyacak bilince vardığımızda Reiki'nin de artık olmayacağını (görecelik anlamında) daha önce de anlatmıştık. O zaman biz, yaşam ve Reiki, tümü aynı "birliğin" parçası olarak armonik bir denge içinde büyüyerek ilerleyeceğiz.

Okumayı öğrenmiş olan insan için alfabe artık görünmez olur. Alfa-

benin harflerini tek tek seslendirme gereği, artık yerini bütün cümlelerin hızla okunduğu, akıcı ve bütünsel bir algılamaya bırakır. Üstelik, okuyucu artık harflerin oluşturduğu sözleri değil, sözlerin gerisindeki soyut anlamları kavramaktadır. Bu benzetmede Reiki'yi anlatılan yöntemlerle yapmak, alfabeyi yeni tanıyan öğrencinin metni heceleyerek okumasıyla özdeşdir. Bir kere okumayı öğrendiğimizde, öğretmenimizin yöntemi ile "heceleyerek tekrarlamak" zorunda kalmayız. Okuruz ve yazılan öyküyü anlarız. Öğretmenimiz de zaten bizden bunu bekler.

2. DÖNÜŞÜMÜN ANATOMİSİ

Bundan sonra bakmamız gereken konu, her birimizde meydana okuma durumunu aşmamıza yardımcı ya da engelleyici olacak olan niteliklerimiz ve bu niteliklerin nasıl sınıflandırılabiliridir. Böylesine karmaşık bir sınıflandırmayı örnekleyebilmek için bizim kullanacağımız kuram Jung'un kolektif bilinç dışı düşüncesini temel almaktadır. Benzerinin "The Hero Within"⁴ adlı kitapta anlatıldığı kurama göre yaşam, her zaman her kültür için benzer bir plana göre ilerler. Bu plan öylesine evrensel ki bütün dünya efsaneleri, mitleri ve masallarının öyküsel kurgularında aynı şekilde gelişir. Öykülerin kahramanları da kolektif bilinç dışının evrensel arketiplerine uygun özellikler gösterirler. Bizim örneklememizi daha iyi anlatmak için ise, evrensel öykünün tipik kahramanının genellikle birkaç arketipik özelliğin kimliğine bürünerek ya da o kimliklerle karşılaşarak etkileşerek mutlu sona doğru yol aldığını söyleyebiliriz. Öyküye anlam verebilmemiz için kendimizi kahraman ile özdeşleştirmeliyiz.

Öykünün başında bir zamandır kendini belli etmeye başlamış olan bir durum vardır. Bu durum ilk statükodur. Statüko, içinde yaşayan birey için sorunlu bir niteliğe bürünür. Sorunlardan dolayı bir "kriz" durumu meydana gelir. Kahraman bu krize çözüm bulmak amacı ile bir yolculuğa çıkar. Yolculuk sürecinde bir "tehdit" ile karşılaşır. Bu genellikle bir ejderha, büyücü ya da bir canavar figürüdür. Kahraman bununla fiziksel olarak savaşır veya aklını kullanarak mücadele eder. Ejderha yok olur, kahraman da bu engeli aşmış olarak hazineye varır. Hazine maddi zenginlik, şifa verici sihirli bir elma ya da güzel bir prenses olabilir. Hazinenin kahramanın yaşamına girmesi ile baştaki kriz durumu çözüme ulaşır, herkes de muradına erer.

Kahramanın başarılı olması için, aktif olarak serüvene atılması gerekmektedir. "Kötü" bir durum olmalıdır ki, serüven zorunlu kılınsın ve

靈氣

211

⁴ "The Hero Within; Six Archetypes We Live By" (Dr. Carol S. Pearson) Harper/Collins -New York ve San Fransisco, USA 1986, 1989, 1998.

yolculuk başlasın. Kahraman, sürecin zorluklarından rahatsız olmaz. Ne de olsa serüvenin yaşanması için bir sorunun var olması gerekmektedir. Serüven ve sonucu olmaksızın da kahramanın kahramanlığını kanıtlamasına olanak yoktur.

Öykülerdeki kahraman gibi, gerçek yaşamın içindeki insan da yola çıkarak, yaşamın kaçınılmaz bir parçası olan ejderhanın ona meydan okumasına izin verir ve bu canavarın ardında kendi karanlık yanını, yani korkularını görür. Bu yol ağzına vardığında insanın görevi korkularıyla yüzleşmektir. Teolojik açıdan düşünersek, Adem cennet bahçesinden dışarı adımını atmış, Şeytan da ona görünerek bu adımı atması için onu teşvik etmiştir. Hastalık, ölüm, cinayet, acı gibi ejderhaların hepsi de ona meydan okumak üzere hayatın içinde onu beklemektedirler. Adem artık istese de cennet bahçesine geri dönemez. Ancak, ona verilen hayat serüvenini yaşayarak kendi için yeni bir cennet bahçesi yaratabilir.

Hepimizin yaratıcılığını engelleyen neden, korkularımız ile kendimizi oluşturduğumuz sanal kafestir. Bize ilkin kafes olarak görünecek olan sorunlu durum, elbette statükonun kendisidir. Statüko, biz o anda hangi durumu yaşamaktaysak, odur. Yaşamsal değişimin gerektirdiği üzere, bu durum artık çeşitli nedenlerle bizim için doyurucu olmaktan çıkmış, hatta acı verici olma yoluna girmiştir. Biz ise içimizden değişikliğe doğru bir "çağrı" duyumsarız. Bu belki de, başta bize kendini açık olarak tanımlayamayacak bir değişikliktir ve biz, ne olacağını bilmeden yola çıkarız. Bazen de düşlediğimiz somut bir hedef vardır ve onu elde etme umudu ile ilerleriz. Ne olursa olsun artık yolculuğun başlaması kaçınılmaz olmuştur. Bunu yapmazsak, içinde bulunduğumuz sıkıntılı durumun giderek daha acı verici olmasını izler ve kendimizi tutsak rolüne teslim etmiş oluruz.

Yolculuğun en önemli parçası olarak anlatılabilecek "ejderha", bizim için, kritik bir kararın alınması gerektiği bir yol ağzı gibidir. Orada doğru ya da yanlış kararı alabilir, pozitif yaklaşım ya da negatif savunma tepkisini verebiliriz. İşte bu ikililik, kişilikler, koşullar ve yaşamsal evrelere göre sınıflandırılabilir. Biz de aşağıda arketipler kuramında kullanılan sınıflandırmaya dayanarak her kararın, o kararı veren anlık kimliğine göre olumlu ve olumsuz yanlarını sıraladık:

-Başlangıçtaki saf ve güven dolu çocuk, "masum arketipi": sarayından henüz dışarı adım atmamış genç Budha, henüz serüvenine başlamamış olan Keloğlan, avcının ölüm tehditinden halen habersiz olan Pamuk Prenses ve benzerlerinin psişemizdeki yeri. masumiyet fikri ile bağdaşır. İlginç bir şekilde, masumiyetin çağrıştırdığı en önemli özelliklerden biri "günahsızlık"tır ve bu bir insanı, öykünün başında kahraman kılmaya yeter. Bu saflığın içinde büyük bir güç ve güzellik yatar.

Yaşamın bize herşeyi sunacağına güvenimiz sonsuzsa, bu inancımızın kaynağında, hepimizin özündeki çocuksu güven ve masumiyet yatar. Nasıl yeni doğmuş bir bebek beslenme ve korunmanın ona doğal olarak sunulacağı beklentisi içinde dünyaya gelirse, biz de içimizde yeryüzü yaşamının doğal olarak doyurucu ve iyi olduğu inancını taşıyarak hayata başlarız. Masumiyet yaşama sevincini içinde barındıran elzem bir parçamızdır ve benliğimiz için çok güçlü bir temel oluşturur. Masum yanımızdan bulacağımız güçle imana varırız.

Öte yandan masumiyetin sadece bir bebeğin masumiyeti ile eşdeğer tutulmaması gerekir. Masumiyet, anlattığımız yaşamsal yolculuğun başı olarak görülürse bu yolculuğun sonuna doğru da yeni ve daha nitelikli bir masumiyete varırız. Mücadelenin sonunda ulaşılan masumiyet, edinilen deneyimlerle değişim geçirmiş daha derin ve daha kapsayıcı bir anlayışa dayanan daha bilinçli bir teslimiyete dönüşmüştür. Gerçekte hepimizin arzuladığı "Büyük Dönüşüm", aslında bilgelik olarak nitelenebilecek "olgun" masumiyete ulaşmakla başlar.

Masumiyetin erdemli yüzünün zorlu yolculuğumuzda bize destek olması gibi, karanlık yüzü de bize köstek olur. Bu niteliğin olumsuz yanı bizde gerçekleşirse, hiç çabalamadan herşeyi hakettiğimiz yanılsamasına düşerek mutsuz ve saldırgan oluruz. Adeta bir "prenslik/prenseslik" kompleksi içinde, yaşamın istediğimiz herşeyi bize sunmasını bekler ve bu beklenti gerçekleşmediğinde kendimizi yitiririz. Kendini yitirme, masumiyetin negatif savunma tepkisidir. Dileklerinin niçin gerçekleşmediğini anlayamayan birey, yaşamı kendine haksızlık edenlerle dolu olarak algılar. Oysa masumiyet her zaman bozulmaya mahkumdur. Güzel bir rüyadan uyandırılırcasına, "masum" yanımız yaşamın ilk acılarını tadar tatmaz geri dönüşü olmayan bir "yitirme" sürecine girer.

"Yitirme" ile başlar gibi görünen serüvende sona yaklaştıkça "kazanma" durumu başlayacaktır ama biz henüz bunun farkında değilizdir.

-Hayatın kurban rolüne düşürdüğü genç, "yetim arketipi": babası ölünce kendi evinde hizmetçi konumuna düşürülen Kül Kedisi, annesi ölünce teyzesi tarafından aksi büyükbabasına teslim edilen Heidi, amcası olduğunu söyleyen kötü büyücü tarafından mağaraya kapatılan babasız Alaattin ve benzerlerinin ortak özelliği "yetim arketipi"ni çağrıştırmalarıdır. Kendimizi "kader"imizin kurbanı olarak hissettiğimizde Tanrı'nın bizi terkettiği düşüncesine inanmış oluruz ve böylelikle de, bir anlamda yetimliğimizi ilan ederiz.

Masumiyet yitirildiğinde hemen her zaman kurban rolüne düşme tehlikesi ile karşılaşırız. Masallarda ilkin kurban rolünde sunulan kahraman, genellikle yetim bir gençtir. Biz de hayatta "hakkımız" olanı alamadığımızı hissedersek, bunun sorumlusunun başkaları olduğuna ve bizim onlara karşı yapabileceğimiz birşey olmadığına kendimizi inandırırız.

rız. Bu tepki tipik bir olumsuz "yetim" tepkisidir. Olumsuz "yetim", kaderin acımasızlığından yakını ve koşulların onu nasıl tutsak ettiğini tekrarlar durur. Gerçekte kendini tutsak eden, kendisinden başkası değildir ama o bunu görmeyi reddeder. Zaten yaşam da koşulların zorluğu içerisinde mutlaka ona olası "tuzak"lar kuracaktır. Birileri onu "sömürecek", hakkettiğini elde etmesine engel olacaktır. "Yetim"e göre o kötü niyetli kişi/topluluk/ulus olmasa, herşey mükemmel olacaktır. Komplo teorileri en çok "yetim" kişiliğinde kök salacak zemin bulur. Başkalarının gülüp geçeceği negatif varsayımlar, onun için gerçek ve inandırıcı engellerdir. Üstelik o bu engellerin aşılmasının mümkün olmadığına sizi ikna etmeye çalışır.

Kaderine kendini teslim eden "yetim" in olumlu yanı ne olabilir diye düşünürseniz, ilginç bir yanıtı varırsınız. Kendini kurban olarak algılayan kişi, aslında Şeytan ile yüzleşmek üzere olan kahramandır. Engelleri, kendi içindeki korkulardan başka birşey değildir. Şeytanın içinde "başarıdan korkmak" olgusu da gizlidir. Başarı arzu edilen bir "cennet" olarak algılanıyor olsa bile, olumsuz "yetim" aslında başarmak istemez. Ne de olsa başarı değişim getirecektir, o da değişimin gerektirdiği bağımsız gücün içinde olduğunu henüz anlayamamıştır. Her ne kadar size "cennet" e gitmek istediğini her gün anlatıyor ve yolunu tıkayan engellerden yakınıyorsa da, gerçekte "cennet" düşüncesi ona bilinmezlerle dolu bir karanlık olarak görünmektedir.

Oysa kurban rolünü aşarak o rolün içindeki olumlu potansiyeli kullanmayı seçen bir insan, tüm zorlukları yaşayıp, onlara rağmen güçlenerek, öğrendikleri ile düşe kalka başarıya doğru yol alacaktır. Olumlu niteliklerini kullanmayı başaran "yetim" için hayattaki hiçbir zorluk artık engel teşkil edemez. İşte en yoksul koşullardan gelerek en inanılmaz başarılarla ulaşan, bununla birlikte o başarıya herkesin kendisi gibi ulaşabileceğini bilen ve bu nedenle de onlara yardım etmeye eğilimli olan kişilik bu tanımın en güzel örneğidir.

-Uzun bir yolculuğa çıkacağını ilan eden delikanlı, "gezgin arketipi": Hindistan'a giden alternatif bir yol ararken Amerika'yı keşfeden Kristof Kolomb, denizlerde türlü tehlikeler yaşayan Sinbad, duyulmamış tuhaf ülkelerde kendini bulan Gulliver ve benzerleri. bize "gezgin" kahramanı anımsatır. Dünyanın yuvarlak olduğunu bilinmediği çağlarda insanlar denizlerin, tepsi biçiminde olduğunu sandıkları yeryüzünün kenarlarından aşağı aktığına ve bu kenarlarda ejderhaların yaşadığına inanırlarmış. Bu korkulara rağmen insanların yine de denizlere açılmış olmaları, bize yolculuk sürecinin yaşamın ne kadar önemli bir parçası olduğunu göstermektedir.

Tutsaklık zincirlerini kıran ve geleceğini ellerinin arasına alan insanın

yolculuğa çıkmasının kaçınılmazlığını anlattık. İşte bu yolculuğun nasıl ve neden yapıldığına bağlı olarak "gezgin" kişiliğinin olumlu veya olumsuz yanı ortaya çıkar. Şeytan ile yüzleşmesi gerektiğini anlayan bireyin, ejderha ile karşılaşabileceği yolculuğa çıkma kararı, onun için gerekli bir adımdır. Yolculuğun amacı kendindeki yeniliği bularak, başlangıç noktası olan statükoya bir değişim, bir zenginlik getirmektir. "Gezgin", statükonun sunduğu gerçeklerle tatmin olmaz. Başkalarının gerçeği olan bu yaşam koşullarının farklılaşabileceğini ve yeni olanaklar sunabileceğini hisseder. Bu yeniliğin arayışı ile yola çıkıyor olsa bile, bir yandan da gelecek olan yeniliğin karşılaşacağı deneyimler aracılığı ile kendi içinden doğacağını bilir. Yeniliğin arayışına çıkmak efor ve cesaret isteyen bir iştir. "Gezgin", kendi arketipinin olumlu niteliklerinden yararlanarak hareket edebilirse, yolunu ya da "kendini" bulur. Bu keşif, etkileşimler süreci ile çevresine de yayılınca kendinde bulduğu "hazine" başkaları ile paylaşılmış olur.

"Gezgin", yolculuğun getireceklerini yaşayacak cesareti ve azmi kendinde bulamazsa, varolan durumun, yani statükonun, kendinde yarattığı sıkıntıdan çıkmak amacıyla içinde bulunduğu durumdan (veya mekândan) çıkmaya çalışır ve yolculuğu kaçısa dönüşür. Kaçan "gezgin" ne zaman Şeytan'a giden yol ile karşılaşsa, "bir de diğer yolu deneyeyim," şeklinde bir tepki vererek yönünü değiştirir. Bu kaçış tepkisi, elbette ancak yolun uzamasına neden olacaktır. Kendini tanımlamakta en çok zorlanan kişilik "gezgin"dir. Onun yola çıkmaktaki amaçlarından biri de kendini aramak olduğundan, her karşılaştığı olasılığı da denemek ister ve egosunu oluşturan unsurları bu kalemin gibi sürekli değiştirir. Sanki devamlı kostüm değiştiren, hangi rolü oynayacağına karar verememiş bir oyuncu gibidir. Bir gün ona "en doğru" gelen rol, başka bir gün "yanlış" olacak, dün sonuna kadar savunduğu ilkeyi yarın büyük olasılıkla yadsıyacaktır. Oysa üzerine giydiği kostüm yeniden kararını değiştirene kadar ona tıpatıp uymaktadır; en azından o öyle olduğunu düşünür. Gerçekte ise olumsuz "gezgin", ne kimliğinden, ne kökeninden, ne de görevinden tam olarak emindir. Kendini "ait" hissetmediği ölçüde de kendi yaşamını cehenneme çevirir.

-Cesaretini kanıtlamak üzere asker olan yiğit; "savaşçı arketipi": İstanbul'u fethetmek üzere askerlerini toplayan Fatih Sultan Mehmet, şövalyeleri ile karanlık güçlere karşı savaşılan Kral Arthur, dev yılanı öldürerek arkadaşını kurtaran Harry Potter gibi kimlikler "savaşçı" arketipinin örnekleri olarak karşımıza çıkarlar. Bu kahramanlar, kahramanlıklarını kazandıkları mücadeleler yoluyla ilan etmişlerdir. Hepsinin ortak yanı kendi bildikleri doğrunun sürmesi için bir engeli ortadan kaldırmaları olmuştur. Dünyamızın tarihi, bu savaşlar ve sonuçlarını anlatan kayıtlarla doludur.

İnsan çıktığı yolculukta engellerle karşılaşabileceğini bilir ve bunu göze alarak yola çıkar. Yüzleşilmesi gereken meydan okumayı temsil eden ejderha görüldüğünde, onunla mücadele ederek aşacak olan kişilik "savaşçı" arketipidir. Kendi hayatımızda "savaşçı" yanımızı inkar etmek, engele bakıp bakıp bir türlü aşamamak demek olacaktır. Ne yazık ki ejderha ile doğrudan yüzleşerek onunla savaşmak ve onu yenerek hazineye ulaşmak yaşamın gereğidir. Hazine bizi asla öyle ulu orta beklemez. Daima onu koruyan bir ejderha vardır ve hazinenin değerini arttıran etken, ejderhanın ta kendisidir. Her isteyen hazineye ulaşamayacağından, riski göze alarak onu elde eden kişi, kahramanlık mertebesine erer.

Ejderha ile yüzleşmeden yan çizerek hazineye varacağını sanmak büyük hata olur. Hazine elbette ki masallardaki altın sikkeler veya değerli taşlar değildir. Gerçek hayatta hazine, içimizde atıl yatan yeteneklerimiz ve onları açığa çıkardığımızda da kanıtlanan saygınlığımızdır. Mücadeleyi yaşamadan ve riske atılmadan bunların ortaya çıkması olası değildir. Değerli yeteneklerin ve güçlerin gelişerek bir insanda ortaya çıkması için o insanın "karanlığın güçleri" ile yüzleşerek teke tek savaşmış olması gerekir. Sonuna kadar gitmeyi gerektiren bir deneyim olan bu mücadele "hayatta kalma" gereğidir. İnsanın özgüveni, gerçek bir mücadele yaşanarak başarıya ulaşıldığında, başka şekilde gelemeyeceği bir düzeye ulaşabilir. Yaşamda herşeyin hazır verildiği insanlarda, mücadele ederek "elde etmiş" olan kişilerde bulunan türdeki gerçek özgüvene rastlayamazsınız.

Olumsuz yanları ağır basan "savaşçı", kendi erdemleri için savaştığını unutarak salt savaş için savaşmaya başlar. O artık aşması gereken engelin ötesindeki hazineyi unutmuş, durmadan kılıç sallamaktadır. Oysa savaşçılık, tıpkı diğer arketipler gibi, kendi başına bir kimlik olamaz. Olumlu savaşçı için "imkansız" diye birşey yoktur. Olasılıklar ne kadar kötü olursa olsun; başarısızlık olasılığı yüzde **doksan** dokuz olarak tanımlansa bile o, yüzde bir için savaşacak ve **kazandığında** da istatistiksel "gerçek"leri zaferi lehine değiştirecektir. **Onun kazanımı** başkalarına umut verir ve yol açar. Mucize gibi görünen "**engel aşma**"lar, olumlu savaşçı için, doğasındaki "elde etme" güdüsünün **kendini** gerçekleştirdiği durumdur. "Savaşçı" olmasa, insanlar tarihteki **karanlık** çağlarda olduğu gibi, "kötülüğün" hüküm süreceğine ve "**iyiliğin**" öldüğüne inanabilir, mücadeleyi hepten bırakarak özgür **iradelerini** korkularına teslim edebilirler. Şaşırtıcı gelse de, iyi ile kötüyü **ayırdatmemize** yardım eden yanımız "savaşçı" yanımızdır.

Ne var ki "savaşçı"nın bize tümünden **hükmetmesine** izin verirse, o arketipin olumsuz yanlarının hayatımızı **tanımlamasına** izin vermiş olur ve kendimizi, kendi doğrumuzu başkalarına **zorla kabul** ettirmeyi amaçlarken bulma tehlikesine düşmüş hale gelebiliriz. Her türlü ayrımcılık, elitizm (kendini üstün görme), açgözlülük, tahakküm, başkalarının sı-

nırlarına saygı duymama ve benzeri davranışlar "savaşçı"nın olumsuz yanları arasındadır.

"Savaşçı", ergenlik döneminin elzem ve baskın özelliğidir. Çünkü gelişen birey, kendi doğrusunu dünyaya karşı kanıtlamak ve başkaları ile rekabet ederek kendini kabul ettirmek mücadelesi içindedir. Öte yandan "savaşçı" yanının kendisini ele geçirmesine izin veren bir yetişkinin, yaşamını sürekli risk stresi içinde sürdürmekten dolayı hastalanması kaçınılmaz olacaktır.

Öykülerin bu evresinde, "savaşçı" ejderha sorununu yok ettiği zaman, ödülü hazineyi elde etmek ya da prenses ile evlenmektir. Bu bize iki şey gösterir: Birincisi herkesin ulaşamayacağı bir kazanımın elde edildiği, ikincisi de, savaşçı rolünün bu noktada geri plana itilerek verici bir döneme geçileceğidir. Böylece bir sonraki adım olarak da görülebilecek, "Aziz" tanımına geliriz.

-Kendini bir amaç uğruna feda eden evlat, "aziz arketipi": insanların kim olduklarına bakmaksızın bilgeliğinden paylaşmaya çağıran Mevlâna, her gece bir genç kadının ölmesini engellemek için Şah'a gelin giden Şehrazat, her zaman insanlara zamanından vererek onları mutlu etmeye çalışan Pollyanna örnekleri. "aziz" arketipinin neleri içerdiğini bize açıkça gösterirler.

Mutluluk ve güvence arayışı. elde edilen varlıklara sıkı sıkıya sarılmamızı gerektirir gibi gözükse de. mutluluğu bulmanın önemli bir gereği de verici olmaktır. Zamanı geldiğinde başkasının gereksinimi için kendinden vermek, her kültürde yüceltici bir eylem olarak kabul edilir. Yardımlaşmanın karşılık beklemeden olması gerektiğini idrak edersek, kendimizde "aziz" in olumlu yanını açığa çıkarabiliriz. Böylece, "iyilik yap iyilik bul" (pay it forward) anlayışına vararak, farkında olmasak da doğru kararları verdiğimizde ilerisi için kendimize başka ödüller yaratmış oluruz. Birine verici davrandığımızda, başkasından gelen vericiliği kabul etme yetimizin genişlemesine yardım ederiz. Bunu ne ölçüde yapabilirsek, "hazine"yi barındıran sandığımız da o kadar derin olur. Hazine sandığının temsil ettiği içsel kapasitemiz ne kadar büyük olursa, sonuçta paylaşacağımız zenginlik o kadar artacaktır.

Bu durum çelişkili görünse de. gerçekte Reiki'nin "bereket" ya da "bolluk" ile anlattığı kavramın ta kendisini açıklar. "Empowerment through Reiki-Reiki ile Güçedinim" adlı kitabında Paula Horan'ın anlattığı "yokluk" (lack) kavramı bizim yanılısamamızın eseridir. "Aziz" özelliğimizin harekete geçirdiği güç. vericilik yoluyla Horan'ın tarif ettiği "bolluk" okyanusuna ulaşmamızı sağlar. Yokluk gerçekte bir illüzyondan başka birşey değildir. Bolluk her zaman vardır ama biz ona vericiliğin özünü anlayamadığımız için bir türlü ulaşamayız. Ya verici olamamış hep "depolama" yapar ve bu şekilde başkasının bolluğuna engel

koyarız, ya da vericiliğin varlığını kabul etmeyerek, imansızlığımız (lack of faith) nedeniyle yokluk konumuna düşeriz.

"Aziz", verdiklerine karşılık beklemeye başladığı anda olumsuz özelliklerine yenilerek olumsuz "yetim" rolüne düşer. Kendinden yitirerek verdiği inanan biri için özveri bir armağan değil, bir külfettir. Öte yandan "aziz", beklentiye geçerek, verici davrandığı kişiye tahakküm etmeye kalkarsa, kendi bunu kabul etmese bile, verdiği şeylerin karşılığında doğrudan ve hemen ödül almak istemekle, vericiliğini bir kötülüğe dönüştürmüş olur. Bu anlamda bakıldığında fedakarlık vericilikten çıkmış, kişisel çıkarlar için adeta bir yatırım olmuştur.

Toplumsal veya dini kuralları yerine getirmek adına yapılan bağışlar, ancak yaşamın diğer alanlarına da yansıtılırsa anlam kazanırlar. İçten gelerek değil de, sadece "gereğini yerine getirmek", "takdir edilmek" ya da "insanlık görevini yapmak" için veren bir insan, sadece vicdanını rahatlatmaya çalışmakta, "aziz" arketipinin esas ışığını görememektedir. Özveri, gerçekte bir alma-verme ilişkisidir. Eğer sadece verdiğimizizi alıyorsa, bir yandan da bize verilmekte olanı görememe hatasına düşeriz.

Alma-verme ilişkisi, bir topu karşılıklı atıp tutmaya benzetilebilir. Topu elimizden attığımızda, onun bize geri geleceğini biliriz. Geri geldiğinde yine atarsak bir daha bize geri dönecek ve bu hareket biz istediğimiz sürece devam edecektir. Topu atmazsak, bize geri gelmesi beklentisi içinde olmamalıyız. Aynı şekilde ilk olarak karşımızdan gelecek olan bir topu tutarak geri göndermeliyiz ki, "alma-verme" dayanışmasının sürmesini sağlayabilelim. Bolluk dinamik bir süreçtir. Kendine kabul edene akar ama akışın olması için de ivmeyi sağlayacak başlatıcı eylemi gerçekleştirmemiz gerekir. Eylem olmadan akış da olmaz.

Vericiliğin aynı zamanda sevgi ile özdeşleştiğini söyleyebiliriz. Sevdığımız için kendimizden verdiğimizde, biz kendimizi verdiğimiz kişiden ayrı görmeyiz. Bu nedenle, "aziz" arketipimizi uyandırdığımızda, bizden birşeyin eksildiği duygusuna kapılmayız. Gerçek sevgi tam anlamıyla paylaşımdır. Sınırların ortadan kalktığı bu etkileşimde, alan da veren de birdir ve her ikisi de zenginleşir. Sevgi kapsamında, verdiğimiz kişi için "saçını süpürge etmek" ya da "ömürünü ona adanmak" gibi "ziyan edilmişliği" çağrıştıran anlatımlar söz konusu olamaz. Varlığından eksildiğini hisseden "aziz", olumsuz yanını sergilemektedir ve bir çıkar beklentisi yaşadığı için, gerçek sevgiyi deneyimleyemez. Yine olumsuz "yetim" arketipindeki "kurban" tanımına düşen bu durumdaki insan, kendisini beklenti kafesinde tutsak eder.

Deneyimlerinden öğrenmiş olarak geri dönen öğretmen, "bilge arketipi": onu dinleyenlere umut veren bir ozan olarak Yunus Emre, Oz di-

yarından geri döndüğünde kendini evinde bulmaktan ne kadar mutlu olduğunu farkedenden Dorothy⁵, İspanya'dan kalkıp Mısır piramitlerinin eteklerinde hazinesini aramaya giden, ancak aradığını ancak yolculuğuna başladığı yerde bulan Endülüslü çoban Santiago⁶, "bilge" kahramanının çarpıcı örnekleridir. İdeal olarak bu aşamada geleceğimiz durum, "masum"un dönüşmüş halidir. Masum artık çocukluk saflığından öte birşeyler taşır. Deneyimlerinin getirdiği içsel zenginleşme ile kişisel hazinesine ulaşmış ve artık herşeyin olması gerektiği gibi olduğunun ayırımına varmıştır. İşte bu, gerçeğe varmak anlamında, revelasyon (revelation-vahiy) kavramı ile özdeştir. Hazine aslında özümüzde gizli olan, açığa çıkardığımız dönüştürücü işarettir. Sihirli ışığın görünmesi ile, bulunduğumuz konum önceden olduğundan çok farklı duyumsanır. Birden bire, içinde bulunduğumuz o anın herşeye kadir olduğunu ayırırız. İşte cennet bahçesi burasıdır. Bu bilince varmak gerçekten de ilahi bir deneyim olarak tanımlanmalıdır. Kendi mucizemize masumiyetin, olgun "bilge" olarak geri dönüşü ile ereriz. Mucizenin en önemli parçası ise beklenmedik bir armağandır. Artık eski tanım kalıplarından sıyrılır, aştığımız engellerin bilinci ile başarıımızı, kendimizi "kahraman" olarak isimlendirerek kutlarız.

"Bilge" arketipinin sadece erdemli olduğunu düşünürsek ne yazık ki yanlış oluruz. Bu konunun ihtişamı içinde kibrimize yenilerek, yeni edinilmiş "usta"lığımızı pazarlamaya kalkabiliriz. Bu yanılgıya düşersek de o kadar yolu boşuna katetmiş olur. farkına varmadan en başa döneriz. Ayrıca vurgulanması gereken bir gerçek de, "bilge"liğin nihai bir durum değil, geçici bir farkındalık deneyimi olduğudur. Bilgelik mutlak ve kalıcı olmayıp, çıkılması gereken yeni yolculukların gerektirdiği cesareti göstermekten kaçmamız için bir mazeret olarak kullanılmamalıdır. Ne de olsa "usta"lık görelidir ve "profesörlük" misali ömrümüzün sonuna kadar adımın başında taşıyabileceğimiz bir unvan değildir. Usalık tanımını kendine yakıştıran kişi, masumiyetin getirdiği çocuksu merak ve esnekliği, yeniliğe ve dolayısıyla büyümeye olan açıklığını kaybeder. Oysa kapasitemizi genişleten unsur masumiyetin içindeki "yeni-doğan" niteliğindeki herşeye yeniden başlama yetimizdir. "Bilge", içindeki masumu yitirdiğinde olumsuz yanına yenilir.

-Altın yaratmak için yeteneklerini geliştiren simyacı, "sihirbaz arketipi": "Yüzüklerin Efendisi"nde yüzüğü taşıyan Hobbit'e içindeki kahra-

⁵ Dorothy döndüğünde, "evim gibisi yok." sözlerini söyleyerek, mutlu olmak için çevrenin değil, kendinin değişmesi gerektiğini anlatmıştır. ("Oz Büyücüsü-The Wizard of Oz"dan...)

⁶ "Simyacı", Paulo Coelho Sant Jordi Asociados-Barcelona, SPAIN, 1988/Can Yayınları 1996

manı gösteren büyücü Gandalf, Mavi Peri'nin yardımıyla tahta bir kukladan gerçek bir çocuğa dönüşen Pinokyo, "Tanrı'nın gönlüne ilham ettiği, Oğuz kavminin müşkülünü halleden"⁷ Dede Korkut misali, "sihirbaz" arketipi, ham elması yontulmuş pırlantaya çeviren yetenekli dönüştürücüyü anlatır. "Sihirbaz" arketipinin evrenselliği bize dönüşüm olgusunun sihrini, sihre inanmadan da dönüşümün gerçekleşemeyeceğini anlatır. Dünya mitlerindeki bütün majisyenler, büyücüler ve şamanlar bu arketipin alt kişilikleridir.

"Sihirbaz"ın işlevi yaşamı dönüştürmek, imkansız olarak algılananı başaran insan olarak, güçedinimine erişmektir. İnsan olarak biz, sihrin istediklerimizi çaba sarfetmeden elde etmenin bir yolu olduğunu sanırız. Oysa gerçek "sihirbaz" gücünü, büyü yaparak değil, yaşamı içten dışa dönüştürme yetisiyle gösterir. "Sihirbaz"ın yaptığı, kestirme bir yol bulmak değil, kendi "öz"ünün gücünü perdeleyen savunmaları, yukarıda anlatılan diğer arketiplerin başarılarına dayanarak aşmaktır. Savunma engelini aşma başarısı, hem zor hem de doğamızdan gelen, ulaşılması düşündüğümüzden daha kolay bir yetenektir. Savunmaların gerisindeki korkuları başedemeyeceği bir Şeytan olarak gören kişi için süreç fazlasıyla zorlayıcıdır. Diğer yandan korkularının kendi yarattığı bir karanlık olduğunu anlayan birey için aynı süreç zevkle girilecek bir serüvendir. Cesaretle kendi iblisleri ile yüzleşebilen insan, kendi yaşamındaki hataların sorumluluğunu rahatlıkla üstlenecek gücü kendinde bulabileceğinin bilincine varır. Şeytan'ı kendi yarattığını bilen, Şeytan'ı dönüştürecek olan Melek'in de kendisinden geleceğini bilir.

"Sihirbaz", başkalarının düşünemediği adımları tasarlar ve gereken esnekliği ve yeteneği kullanarak eylemi başından sonuna kadar tamamlar. Mistik geleneklerdeki simyacı figürü gibi, "sihirbaz" yanımız simgesel olarak sıradan bir metali az bulunan altına dönüştürmeyi amaçlar. Metal benzetmesine uygun olarak başlangıçtaki kişiliğimiz, adeta sihirli bir süreçle "altın"ın temsil ettiği yeni insana dönüşür. Bu yeni insan eskiden olduğu gibi, savunma kalıplarından oluşan bir maske-ego yerine, yeni haliyle esnek ve güçlü bir "kahraman" kişiliğe sahiptir. Kahramanın erdemleri, savunmalarının meydan okumalarına karşı mücadelede başarı kazanmış olan bizlerin olumlu yanlarıdır.

"Sihirbaz" için, yazılmış bir kader söz konusu olamaz. O, geleceği kendisi yaratır. Sorun çözücü yetinin uyandırılması, yaşamın engellerinin önümüze çıkış sıklığını sihirli bir şekilde azaltır. Sorunu rahatça çözebileceğini bilen "sihirbaz", eskisi kadar korkmadığı için, Şeytan onun hayatında daha az, Melek ise daha sık belirir. Değişime en açık olan kişilik "sihirbaz" kişiliğidir. Bir engel belli bir yöntemle aşılamıyorsa, o hemen başka bir yöntem tasarlayacak kadar üretkendir.

⁷ Dede Korkut kitabının önsözünden.

"Gezgin" in kimlik arayışının sonunda kendine isim vermesi gibi, "sihirbaz" da isimlendirme gücüne sahiptir. Hem büyük dürüstlikle olumsuzlukları tanımlar, hem de dönüşüm için gereken en önemli adım olan, "olumluyu ifade etme" eylemini gerçekleştirerek, olumlu olasılığı yaşamın ve oluşumun içine çağırır. İsimlendirmeyi kendi için yaptığı kadar, başka insanlar ve olgulara ilişkin de yapar. "Sihirbaz"ın görüşü derin olduğundan, o başkalarının ayımsayamadığı ya da cesaret edemediği olumsuzluk betimlemelerini kolaylıkla seslendirecek, bunu yaparken de yıkmayı değil, yapmayı hedefleyecektir. "Sihirbaz"ı "kötü büyücü"den ayıran, iyileştirme niyetidir. İyilik ve kötülük arasındaki ayrım, "sihirbaz"da "niyet" ile belirlenir. Niyetin bizi yıkmak olmadığını anladığımız takdirde, "sihirbaz"ın dürüstlüğü ve açık sözlülüğünden büyük yarar sağlayabiliriz. O, olumsuz unsurları tanımlarken, sorunu önümüze tüm korkunçluğu ile atar ve fakat "sihirbaz" bir yandan da o sorunun aşılacak bir çözüme dönüşmesi için gereken olumlu unsurları bulur ve onları, bütün potansiyelleri ile gözlerimizin önüne serer.

"Sihirbaz"ın gücü ölçüsünde, karanlık yanının korkutuculuğu söz konusudur. Karanlık yanma yenik düşen "sihirbaz", herşeyi başarabileceğine ve gücünün sınırı olmadığına (kötü anlamda) inanır. Böylesine megalomanik bir kendini kandırmaca, başkalarının kendilerini bulmalarını engelleyicidir. Başkalarını kendi doğrularına göre dönüşüme ikna eden "sihirbaz", onların kendi yeni bulunmuş adlarını benimsemelerine izin vermeden iradelerini kendi iradesine tutsak etmek ister. Kendisi sihrin doğallığına ve "öz"den geldiğine inanmayan birey için bu tutsaklık, gönüllü bir teslimiyet ile gerçekleşir. Zaten "sihirbaz" da zorla değil, ikna gücü ile tahakküme meyillidir. Karizmasının etkisiyle "izdes"ini gönüllü bir bağımlılığa davet eder.

Yukarıda kısaca anlattığımız yedi arketip, yaşamın etkileşimleri karşısında verdiğimiz kararları belirleyen yaklaşım tarzlarımızı tanımlar. Bu karakterleri varolan kuramlara dayanarak anlattıysak da, bizim yorumlarımız daha çok kendi çevremizden edindiğimiz izlenimleri yansıtmaktadır. Arketiplerin kişilik özelliklerini okurken çevrenizde (ve umarız kendinizde) gördüğünüz davranışları, tiplerin birinde ya da birkaçında tanımış olabilirsiniz. Tipler evrensel oldukları için, dünyadaki tüm insanlığın bunlara uygun gelişim gösterdiklerini söyleyebiliriz.

Sıralama dünya mitlerinin öyküsel kurgulamasında bu şekilde belirse bile, gerçek hayatta aynı olmayabilir. Sözgelimi bir "savaşçı" kimliği, kendini "yetim" kimliğinden önce gösterebilir. Aynı şekilde arketipik kimlikler, kişide birer birer ortaya çıkmak zorunda değildir. Yaşamın karmaşıklığı, bir sorun ile karşılaştığımızda, içimizdeki yardımcı niteliklerden birinden daha fazlasından aynı anda yardım istememizi gerektirebilir. Bir etkileşimin karşısında bilinçsiz olarak vereceğimiz savunma

tepkisi ise, tek bir kimliğin tepkisinden fazlası olabilir.

İnsan psişesinin karmaşık yapısını bu tanımlarla ayrıştırırken bizim amacımız, sizin kendi egonuzun içindeki unsurları tanıyabilmenize yardımcı olmaktır. Dönüşüm farkındalık ile mümkündür. Farkındalık ise isimlendirmeyi gerektirir. Her sorun açığa çıktıkça, onun yanıtı da içimizden çağrılabilir. Unutmayalım; işin sırrı, içimizdeki "kahraman"ın isimlendirilmiş olmasında yatar. Onu adlandırdığımızda, tıpkı Kral Arthur mitlerinin büyücüsü Merlin ve Hogswart okulunun yetenekli çocuğu Harry Potter misali sihir yapabiliriz. Sihirli sözcük, içimizdeki kahramanın adıdır ve bu adı seslendirdiğimizde o ışılarak görünür ve bize rehberlik eder.

Mitlerde anlatılan serüvenin yansıması olan kişisel yolculuğun önemini de unutmamalıyız. Enkarnasyon, karma yaratmak için gerçekleşir. Karmayı, kaçınılması gereken bir günahlar çemberi olarak değil, Tanrı'nın eseri ilahi bir sanat olarak algılamalıyız. Bu eserin görkemini takdir ettiğimiz zaman, "yaratım"ın ortağı (co-creator) olarak, bize ne büyük bir lütfun bahşedildiğini idrak edebiliriz. Karma "kötülük yap-cezanı bul" döngüsü olarak tanımlanırsa, yaratıcılığın karma olmaksızın gerçekleşmeyeceği gerçeğini kaçıırız. Karma yaratırken iyilik yaptığımızda emin olduğumuzu zannettiğimiz anlarda bile, bir şekilde bir yerde karanlık da yaratırız. Bu, yaşarken başka yaşamları (beslenme zinciri örneğinde olduğu gibi) öldürüyor olma gereği kadar kaçınılmazdır. Hatta fiziksel bendenimize gerçekçi ve bilimsel bir gözle bakarsak, hayatta kalmanın gereği olan büyümeyi yerine getirirken, bedenimizin kendi kendini bir yandan öldürmekte olduğunun ayrımına varırız. Bazı hücreler ölmelidir ki diğerleri onun yerini alarak bizim varlığımızı sağlıklı sürdürmemize izin versin. İnsan cenininin gelişimini anlatan bir film izlediyseniz doğadaki bu evrensel ilkeyi daha açık olarak görmüşsünüzdür.

Ölüm olgusu, anlattığımız doğal süreç bağlamında bile size itici geliyor olabilir. Düalitenin içindeki paradoks, **tekamülün**, yaşamın ölüm ile içiçe gelişiminden sıyrılarak ulaşılabilinecek bir durum olmadığıdır. Ölümü ve karanlığı denklemden tümüyle **çıkarmak için**, yaşamdan ve ışıktan da vazgeçersek, varacağımız yer **"bir"lik değil**, "ol"mamak olur. Bizim yaşamdan vazgeçmemiz, acımasız **gibi görünen** bu doğal döngünün gerçekliğini ve gerekliliğini **değiştirmez**. İnsan yaşamasa bile, yeryüzünün yaşayan hatta yaşamayan her **unsuru**, bir diğerini bir yandan yoketmekte, bu süreçle de bambaşka bir **yenilik** yaratmaktadır. Bütün bunlar Tanrı'nın "İlahi Düzeni"nin bir **parçasıdır**.

Yol ve yolculuk arasındaki fark

Kavram karışıklığına meydan vermemek için hemen burada bir açıklama da yapalım: kahramanın yolculuğunun tamamlanması, kitabımızda daha önce aynı adlı bölümde anlattığımız "yol"un katedilip bitirildiği anlamına gelmemektedir. Yolculuklar sayısız ve örtüşen, biri biterken diğeri başlayan yaşam serüvenleridir. Bu serüvenlerin kimisi kitaplara konu olacak kadar sıradışı ve büyük, kimisi ise akşam eve geldiğimizde ailemize anlatmaya bile değer bulmayacağımız kadar sıradan ve küçüktür. Her iki durumda da birşeyler kazanır, kazandırırız. Küçük olduğunu düşündüğümüz mücadeleler ve kazanımlar da dünyanın yazılı olmayan tarihinin oluşumuna katkıda bulunur. Ufak yağmur damlalarına benzeyen bu katkılar, insanlık evrimimizin muazzam denizini besleyen tükenmez ırmakları oluşturur.

Yolculuktan farklı olarak "yol" ise, gerçek bir "başı ve sonu bulunmayan", tüm enkarnasyonların kendine göre içine aktığı çok boyutlu ve sürekli değişen, büyüyen, hayal edilmesi çok zor bir "varoluş" nehri gibidir. Yol, geçmişte yaşanmış ve gelecekte yaşanacak bütün yolculukların üzerinde oynandığı **dinamik bir sahnedir**. Ne zamana, ne mekana bağımlı olmayıp, yalnızca "an"m gerçekliğine dayanır. Hepimiz için değişmeyen tek gerçek, "öz"ümüzün "yol" üzerinde Tanrı'nın iradesinden ayrı olmadığıdır. Tanrı hepimizin "öz"ündeki "bir"liktir. Özgür irademizin O'nun iradesine uyumlu gelişmesine izin verdiğimizde, O'nun gücünü kullanarak büyüyebilir, bunu yaptığımız için de O'nu büyüttmüş oluruz. Tanrı'nın iradesine karşı **direndiğimizde** ise, hızla akan bir nehirde akıntıya ters olarak yüzmeye çalışırcasına yorulur ve tikanırız. Böyle bir durumda yaşam, akıntıyla yüzdüğümüzdeki gibi hızımızı desteklemek yerine, sırtımızda "küfe" taşıdığımız bir yokuşa dönüşür. Direnmekte ısrar ettiğimiz ölçüde de o "küfe" giderek ağırlaşır. Elbette, bu örnekteki "küfe" tekrar tekrar **anlattığımız** negatif savunma tepkilerimizdir.

Ego

Bu kitapta "ego" tanımını çok fazla kullanmamamızın nedeni, bu sözcüğün Yeni Çağ öğretilerinde olumsuz çağrışımlar uyandırmasıdır. Bize göre ise ego kelimesi, bir insanın kişiliğini tanımlayan enerjetik giysidir. "Çıplak Ruh" adlı bölümde, yaşamdaki rollerimizin bizi nasıl betimlediğini açıkladık. Rollerimizin, yaşam sahnesindeki enkarnasyon oyunumuzun repliklerinden oluştuğunu söyledik. Güncel etkileşimlerimizle çeşitli **aspektleri** olan bir hayat rolü oluşturmakta olduğumuzu ve kendimizi bu rol ile tanıdığımızı anlattık. Rolün maskesi ardında ise çıplak bir "ben" yatıyordu ve biz onun gerçek ruhumuz olduğunu vurguladık. Çıplak Ruh bizim için "öz" ile aynı anlama gelmektedir ve Tanrı'nın içi-

靈氣

223

mizdeki parçasıdır.

Bu düşünceden hareket ederek şu çıkarıma varıyoruz: "öz"ümüzün üzerine kurduğumuz kişilik, özgür irademizin yaratımlarından oluşur. Egomuz, etkileşimlerin zemin bulduğu bilinç düzeyinde tanımlandığı için, olumsuz da olabilir, olumlu da. Etkileşimlerimizi yaşarken korkarak negatif savunma tepkisi vermeye alıştıysak, "öz"ümüzü bu savunmaların yarattığı bir zırh ile perdeler ve olumsuz bir ego yaratırız. Ancak kararlarımızı "öz"ümüzden esinlenerek veriyorsak, pozitif yaklaşım-cı tepkilerimizle oluşturduğumuz kişiliğimiz olumlu bir ego olarak ortaya çıkar. İçindeki ışığı yansıtmak üzere maharetle giydirilmiş bir çıplak ruh, bilince açıklığı ölçüsünde "süperego" yakıştırmasına uyabilir. Yine de elbette, "süperego" tanımı burada, "ego"nun "süper" özelliklere kavuşmasından ibarettir - yani, alıştığımız egonun bir adım ötesinde ve "üzerinde" dir.

Neden bu açıklamayı yaptığımıza gelince; çevrenizden "egoyu yok etme" çalışması gibi bir tümce duyarsanız, bunun yararlı bir amaç olmayabileceğini (ya da kavram kargaşasından doğan bir anlatım olduğunu) anlayabilir ve kendiniz için ne istediğinize karar verirken tümcenin içindeki esas anlamı dikkate alabilirsiniz. Ego, Anka kuşu gibidir; gündüz gibi parlayan ışığını, "öz"ünden dolayı hep bilir. Geceye benzeyen benliğini yakarsa, küllerinden yeni bir benlikle doğar. Işıyan egonun yaratılması ile, kişisel "dönüşüm" gerçekleşmiş olur.

Birleşme

Reiki yapmaktaki amaç, "dönüşüm"ü bireysellikten öteye, birleşmiş bir "dönüşüm" olan "Büyük Dönüşüm"e taşımaktır. Birleşme konusunda gözden kaçırılmaması gereken bir ayrıntıyı burada kısaca not etmek istiyoruz: Tanrı hepimizin içinde tam olarak var olsa da, hiçbirimiz tek başımıza Tanrı'nın bütün hallerini anlatamayız. Evrenin gerçeğinin holografik bir gerçek olduğunu varsayarsak, tek bir parça olarak bizim resmin bütününe içerdığımızı kabul etsek bile, tüm parçalar biraraya geldiğinde oluşacak olan resim kadar berrak ve derin bir görüntüyü, tek başımıza oluşturamayacağımızı anlamak zorundayız. Birleşmenin anlam ve amacı zaten bu gerçeğin içinde yatar.

Enerjetik beden içinde arketiplerin yeri

Yolculuğu, arketiplerin oluşum nedeni olarak anlatırken, onun da enerjetik beden gibi yedi aşamaya ayrılabilceğini görebiliriz. Böylece, enerji bedeni için daha önce yaptığımız ayrımları yolculuğun evreleri ile kıyaslamak da ilginç olabilir. Her arketip bir çakra ve çakranın içinde bulunan bir gerçeğe uyumlu nitelikler taşımaktadır. Aşağıdaki sınıflandırmayı okurken, sıralamaya ve ayırıcı sınırlara öncelik verilmemesi

gerektiğini, bunun yerine her unsurun birlikte işlediği bir bütün olarak görmeye çalışmamızın daha doğru olacağını hatırlatmak isteriz.

-Kök çakrası ve "yetim arketipi": kök çakrasının içerdiği gerçek, "herşeyin "bir olduğu" gerçeğidir. Yetim arketipinin "masumiyetini yitirmiş" "masum"dan ortaya çıktığını anlatmıştık. Bu bağlamda bakıldığında, kök çakrasının korkuları arasında olan, "hayatta kalamama" ve "terkedilme" korkularının doğrudan "yetim" kişiliği ile bağdaştığını görebiliriz. "Yetim", şanssız koşulları uyarınca, "Tanrı'nın terkettiği" bireyi simgeler. Olumlu özellikleri uyanan "yetim" ise, hayatın zorluklarını görmelidir ki, onu hep güvende tutacak, gereğinde kurtaracak bir Tanrısal "baba" beklentisini terkedebilsin. "Baba" çocuğun yerine herşeyi yapmayı bırakmadan, çocuk kendi kendine ayakta kalmanın bir gereklilik olduğunu ve bunu kendisinin başarabileceğini anlayamaz. Bunu anladığı anda "yetim", "özgür irade"nin anlamını da kavrayacaktır. Ne de olsa yolculuğun bütün amacı "masum" olarak içine doğduğumuz "cennet bahçesi"ni özgür irademiz ile yeniden oluşturabileceğimizi anlamaktır. Yaratıcılığın en ileri aşaması olan bu dönüşümün gereğini, ancak o bahçeden dışarı çıkarılıp, içeri girmemiz engellendiğinde anlayabiliriz.

Kök çakrasında herşey tektir. kişisel kararların dayanışması, tek bir varlığın yaratabileceği gücü ve güveni birlikte oluşturabilir. İnsan herşeye kadir bu gizemli topluluğun sadece bir parçasıdır. Yaşam bir ağaç olarak anlatılırsa, kök çakrası ağacın yeni yetişen dallarına karşılık gelir. Bu örnekte ağaç, ters dönmüş bir ağaçtır. Dalların yeni filizleri olan bizler, köklerin birleştirici ve besleyici özelliğini ve hepimizin bu köklere bağlı olduğu gerçeğini kabul etmeliyiz. Ağacın her parçası ayrı gibi gözükse de tümünün onu besleyen kaynakta birleştiğini bilmeliyiz.

-Sakral çakra ve "gezgin arketipi": bu çakranın içindeki gerçek, "etkileşimin kutsal olduğu" gerçeğidir. Kendi bireyselliğimizin kabuğundan çıkarak ilişkilere girmezsek etkileşemeyiz; etkileşim olmaksızın da özgür iradenin anlamı yoktur, çünkü yaratıcılık olarak tanımladığımız karar süreci hiç yaşanamaz. "Gezgin" arketipi yeni etkileşimlerde bulunmak ve keşfetmek üzere yolculuğa çıkar. Sakral çakra verimliliği, çoğalmayı, büyümeyi temsil eder. İlişkiler de bize bu olanakları tanır. İlişkilerimizi yaşarken karşılıklı birbirimizi onaylar, bereketin gereği olan alma-verme sürecinin temellerini atarız.

-Solar Pleksus çakrası ve "savaşçı arketipi": solar pleksus çakrasının gerçeği, "kendi varlığımızın kutsal olduğu" düşüncesidir. Bedenimize ve ruhumuza saygı duyup bireysel ve öznel varlığımızı onaylamalıyız ki özgüvene erişelim. Özgüven "öz"ümüze sadık olmadıkça ve sağlıklı olma-

靈氣

225

dıkça gerçekleşemez. Özgüven olmaksızın da "Öz-gerçekleştirme" başlayamaz. Dönüşüm olarak adlandırdığımız yolculuğun yaşanması için, kendimize inanmamız gerekir. Savaşçı arketipinin amacı, kendi doğrusu için savaş vermek, temsil ettiği doğruların onaylanması yoluyla kendi değerini kanıtlamaktır.

"Savaşçı"nın özelliği, hazırlıklarını yaptığında, meydan okumaya yanıt verecek gücü ve ihtişamı sergilemesi, bir yandan da mücadeleyi başaracak devamlılığı ve direnci içinde taşımasıdır. Mücadeleden zafer ile çıkan "savaşçı", "elde etme" hazinesine ulaşmış olmakla kendini de yeniden yaratmış olur. Kendini onaylayan "savaşçı", Tanrı'nın çocuğu olarak, rüştünü ispatlamış, yaratanının onu yaratma amacındaki en önemli halkalardan birini tamamlamıştır.

-Kalp çakrası ve "aziz arketipi": kalp çakrasının sırrı elbette ki "sevmenin 'güç' anlamına geldiği" gerçeğidir. Sevdığımız zaman, kalbimizi açarak yaşamla etkileştiklerimizde, ilahi anlamda güçleniriz. Şeytan'ın antitezi Melek, kalpten kanatlanarak ışırlar. Aşk gerçekten de herşeye kadirdir. "Aziz" arketipi de aşkla kendinden veren "muazzez"i, değerliliği temsil eder. Vermek almaktır, sevdikçe de sevginin bize akması için yol açmış oluruz.

Kalp çakrası aynı zamanda ağacın heryerini birbirine bağlayan gövdesi gibidir. Herşeyin birleştiği "neksus"tur. "Neksus" kavramı, her etkileşimin kesiştiği ortak etkileşim alanını, bir bakıma, "ağ"ın merkezini temsil eder. Buradan kalbimizi açarak baktığımızda, yaşamda ulaşılmayacak bir yerin olmadığını hissederiz. "Aziz" bu gerçeği kendi yaşamı yoluyla yaşatır.

-Boğaz çakrası ve "sihirbaz arketipi": boğaz çakrasının gerçeği, irade ve ifade ile ilgilidir ve "irademizin Tanrı'nın iradesi ile uyumlu olması gerektiği"ni anlatır. İrademizi söz söyleyerek ve eylem yaparak kullanırız. Kararlarımızı, onları kelimelere dökerek ifade ederiz. Böylece ifademiz irademizi yansıtır. "Sihirbaz" arketipini kullandığımızda da doğruyu seslendirerek irademizi Tanrı'nın iradesine uyumlu biçimde kullanırız.

"Kelim", yaratıcılığın aracı olarak anlatılır. Etkileşimlerin sonucunda verilen her karar, boğazımızda seslenerek ifade bulur. İfade ettiğimiz her seçim, özgür irademizin eseridir ve sihirli sözler misali, birşeylerin gerçekleşmesine neden olur. Soyut ve somut her türlü yaratım "sihirbaz" için mümkündür. "Sihirbaz"ın iki özelliğinden söz edersek, "öz"e özgün bir ses vererek yaratımda bulunur ve bu yaratımı gerçekleştirerek yargılamadan onaylamış olur. Öte yandan yanlış olanı da isimlendirerek öz yargılamaya aracı olur; yani seslendirme yoluyla kendine ve baş-

kalarına ayna görevi yapar. "Sihirbaz"ın isimlendirilerek yaratırken doğruyu yanlıştan ayırt edişi, dengeyi ve genişlemeyi sağlayan niteliğidir ve ağacın iki yöne uzanan kalın dalları gibidir.

-*Alın çakrası ve "bilge arketipi"*: alın çakrasının anlattığı gerçek, "sadece 'doğru'yu buluruz" gerçeğidir. Masumiyetini yitirerek mücadelelerden deneyim kazanan ve geçirdiği tüm aşamalardan sonra olgun bir masumiyete varan "bilge", bu gerçeği çok güzel anlatan bir arketiptir. "Bilge", önce "masum" olarak başlamış, doğrunun varlığından henüz kuşkulananmamış olmanın rahatlığı içinde hayata adım atmıştır. Daha sonra hayat ona yanlış olarak görünen her türlü durumu sundukça, o bunların arasından yine doğruya varmış ve bu doğrunun gerçekten tek ve aynı "doğru" olduğunu anlamıştır.

"Doğru", Tanrı'nın birliğini temsil eder. Varoluş, ayrışmamış hali ile bütün ve "iyi" iken, yaradılışın gerektirdiği ayrışmayı gerçekleştirdiğinde, hem "kötü" hem "iyi" ve aslında "kötü" yoluyla "iyi" olmuştur. "Öz"deki ışık olarak da betimleyebileceğimiz "iyiliğin" süregelimi, dengeyi kendini bulduğunda kaos yerine düzene yöneldiğini göstermiştir. Bilge, "kötü"yü karşısında görünce artık şaşırıp düş kırıklığına uğramaz. O, olgunluğun içinde çocukça masumiyetini bulmuş ve hayatta ne olursa olsun, anlamlı olduğuna ve bir şekilde herşeyin "yoluna gireceğine" güvenmiştir. Bu güven kör bir inanç değil, bilinçlenmiş bir imandır.

"Bilge" arketipi mükemmel dengesi ile hem "karanlık" hem de "aydınlık", hem yin hem de yangıdır. DUALİTE "bilge"de rahat ve yerindedir. "Bilge", "masum"dan ayrı bir varlık olmadığı için, hem bilgeliğin "sonuna varmış" özelliğini, hem de masumiyetin "yeni başlıyor"olma özelliğini içerir. Zaten bedende de alın ve taç çakrası aynı merkezde birleşmektedir.

-*Taç çakrası ve "masum arketipi"*: taç çakrasının gerçeği çok basit, ama aynı ölçüde karmaşık bir gerçektir: "An. içinde olduğumuz andır". Masum yola çıkmadan önce de bütündür ve bu gerçek ile dünyaya gelmiştir. Tüm insanlığın ilham kaynağı olan bu düşünce, bugün farkındalığa tam olarak giremeyen birçok insanın özlediği basit ve ilksel bütünlüğü anlatır. Başlangıçta ayrışmamış olan "bir"lik, bütündür ve acıyı bilmez. Tanımsız bir kapsayıcılık olarak anlatılabilecek taç çakrasının içinde bize görünen "masum" arketipi, **anın bu an olduğu gerçeğini** bilerek başlar. Eksik olan, bunu bildiğini bilmemesidir. "Bilge" olarak geri dönüşü, ona aydınlanmayı tattırır; cennet yeryüzünde "var olmuştur".

Arketiplerin çakralarla eşleşişini düşünürken, dairesel bir anlatımı gözümüzde canlandırmak yararlı olacaktır. Böylece "masum", ortaya en

son çıkıyor gibi görünse de, aslında "yetim"e temel olan başlangıcı sağlamaktadır. Doğumda ilk işleyen çakraların taç ve kök çakrası olduğu anlatılır. Ceninin rahimdeki kıvrılmış duruşu da çakraların dairesel bütünlük içinde işleyişini yansıtır. İnsanı anlatan en eski sembollerden biri "daire"dir. Daha önce de söylediğimiz gibi, sıralama çok önemli değildir, açılım hep birlikte gerçekleşecek, evreler de katlana katlana açılarak devreye gireceklerdir. Enerjetik yapının ve ona bağlı kavramsal gerçeklerin birarada işlediğini unutmamalıyız.

Simya

Konuya merak duyup ilgilenmiş olanlar, artık Reiki'nin "güçedinim" ve "dönüşüm" kavramlarının mistik anlatılardaki "simya" düşüncesine karşılık geldiğini anlamaya başlamışlardır. Reiki'ye yeterince açık yüreklilikle girmişseniz, birinci düzeyden sonrasının spontane "uyanış"lara yol açtığını da hissetmişsinizdir. Reiki'nin ünlü "simyacı"sı ise Mikao Usui'dir. O da yaşamını belli büyük dinlerin öğretileri arasında, inancın masum varsayımları içinde başlamıştır. Daha sonra ise kimsenin uzun zamandır deşmediği bir konu olan "iyileştirme" yetisinin kaynağını bulmak amacı ile arayışa çıkmıştır. Usui, yolculuğundan tüm normları altüst edebilecek bir hazine ile geri dönmüştür; bu hazine Reiki'dir.

İlk bakışta farketmemiş olsak da, Mikao Usui'nin Reiki'yi getirerek bize anlattıkları "kitapsızlık" (heresy) ile eşdeğerdir. Usui, varolan tüm inanç kalıpları ve tanımlarını aşarak, "doğru"ya varmak için gereken gücün bir anda içimizden gelebileceğini anlatmıştır. Bununla da kalmamış, kendi dönüşümümüzü kendi başımıza yapabilmemiz için gereken "sihirli" söz ve sembolleri kayda geçirmiştir. Simyanın "sırrına" ulaşmak isteyen tek yapması gereken, beş basit ilkeyi anlamak ve inisiyasyonu istemektir. Usui bunları yaparken, kendini hiç yüceltmeyerek gerçek vericiliği, anlatımı basit kılarak gerçek bilgeliği, kişisel güçedinimini tetiklerken de gerçek sihirbazlığı yaşamıştır.

3. TÜRK TOPLUMU VE SORUNLAR

Tüm bunları mümkün olduğunca net açıkladıktan sonra, yine başta anlattığımız "dönüşüm"e ve bunun Türkiye'de nasıl gerçekleşebileceğine geliyoruz. Önce, bu ülkede "Büyük Dönüşüm"ü yavaşlatan unsurları gözden geçireceğiz. Arketipler ve yolculuk kuramlarını dayanak olarak kullanıp, Türkiye'deki yaşamın içindeki sorunlara bakalım.

Aile ve çocuk:

Türkiye'de aile tipleri çok çeşitlidir. Kırsal kesimde ve kentin varoşlarında "geleneksel" olarak adlandırabileceğimiz çok çocuklu ve akrabalarıyla yakın ilişkili aileler görürüz. Bu tür ailelerin en önemli sorunlarından biri, çocuğun bir yatırım aracı olarak görülmesidir. Ana baba, gençliklerinde dünyaya getirdikleri çocuklarını büyütürken bu çocukların kendileri yaşlandıklarında onlara bakacaklarını varsayar ve ona göre yaşarlar. Bu tür ailelerin emeklilik planı, çocuklarının gelecekteki insafına dayanmaktadır. Bu durumun olumsuz "masum"un "haketme" beklentisine uyduğunu hemen görebiliriz. Ebeveyn çocuğundan gelecek olan maddi desteği hakkı olarak görür, çocuk da ebeveyninin maddi destek ihtiyacı karşısında kendini "sömürülen aziz" olarak algılar. Çocuk beklentiyi karşılamazsa, ebeveyn geçmişteki vericiliğinin hesabını sorarak sömürülen "aziz" rolüne, çocuk ise bu tepkinin seslendirilmesinden ötürü düştüğünü hissettiği "yetim" rolüne bürünür.

Ayrıca, geleneksel ailelerde baskı da hakimdir. Büyükler küçüklerin rollerini belirlemeye, kendileri de yakın çevrelerinin uyduğu rollerden sapmamaya çalışırlar. Çocuk, kendi istediği işi, arkadaşı, eşi seçemez. İnancı bile ailesinin tercihlerine uyumlu olmak zorundadır. Acımasız bir hayata karşı "savaşçı" rolüne giren aile büyükleri, çocuklarının kendilerine uymalarını isterler. Çocuk emirlere uymazsa ebeveyn evlatlıktan reddetme gibi bir silah kullanarak çocuğundan "korumasını" geri çeker ve onu düşmana, yani hayata karşı tek başına bırakır. Niyet cezalandırmak olduğu için baskıcılık, olumsuz "savaşçı" tanımına girer. Mesaj açıktır; "ya benim kurallarına uy, ya da hayata karşı savaşmana yardım etmem". En aşırı örnekle, ailenin kurallara uymayan kızı, evlatlıktan reddedilme ile kalmaz, düşman ilan edilerek kendi akrabaları tarafından öldürülür. Namusluluk konusu. "namussuz" bir dünyaya karşı verilen bir savaştır. Baba savaşın komutanı. "kirlenen" kız ise düşman tarafına geçmiş askerdir. Kan davaları da bu ilkelere dayanarak kendilerini haklı çıkarırlar. "Töre", kötülöklere karşı oluşturulmuş bir zırhtır.

Çocuk açısından baktığımızda ise hem kırsal kesimin ve kent varoşlarının aile yapısında, hem de bazen modern ailelerin içinde, "soyunu beğenmemek" sorunu görülür. Sosyoekonomik nedenlerle ya da sadece dünya görüşü farklılığı nedeniyle, ebeveynini duygusal olarak reddeden çocuk, bu kez olumsuz "masum"un "değer bilmeme" tepkisini sergilemektedir. Kentlerdeki daha modern ailelerin içinde gördüğümüz "tatmin olmama" olgusu da "değer bilmeme" durumuna benzer şekilde, ebeveyne yönelik bir negatif savunma tepkisidir. Bu kez de çocuk olumsuz "yetim" rolünü oynayarak başarısızlığının nedenini ona sunulmayan olanaklarda arar. Bu tür durumlarda çocuk sıkça kendi olanaklarını başkalarının olanakları ile karşılaştıracak, marka giyme, belli yerlerde "takılma" gibi beklentilerinin aile tarafından karşılanmasını talep edecek-

tir. Giyim, eşyalar, tatil ve toplantılar gibi olgular gerçekleşmediğinde, çocuk başaramayacağını düşünecek ve kendini "yetim" olarak görecektir.

Ne yazık ki aileler de bazen bu inançlara katılarak çocuklarını sadece isim yapmış okullara göndermekte ve adı duyulmuş ailelerin çocuklarının gruplarına sokmakta ısrar ederler. Bunlar çocuk henüz küçük yaşta yapılırsa, yetişkinlikte başarıya ulaşamayacağını düşünürler. Bazen aile o kadar ileri gider ki, toplam kazançlarının yarısından fazlası çocuğun özel okuluna ve arkadaş toplantılarına harcanır. Oysa "aziz" rolünün olumsuz bir sergilemesi olan bu tür bir fedakarlık, maddi sıkıntının artması ile, ailenin çocuktan beklentisini tehlikeli ölçüde yükseltir. Ne yazık ki ailenin, beklentileriyle çocuğa attığı kimlik, çocuğun kendi oluşacak kimliğinin yerini alamaz.

Beklentilerin içinde kendine yer bulamayan çocuk, "gezgin" olarak kendi arayışına çıkar. Bu arayışın amaçlarından biri, kendini kanıtlamak olduğu için "savaşçı" rolü kısa sürede etkin kılınır. Mücadeleye giren çocuğa, bazen Şeytan çok büyük görünür. Henüz kendini isimlendirememiş olan çocuk, Şeytan'ın kapsayıcı karanlığına kapılır, çünkü Şeytan'ın içinde Melek'in varlığını duyumsar ama ayımsayamaz. Şeytan'a sevgisini veren çocuk, içindeki "aziz"i uyandırmaya çalışırken, ışığı içinde barındıran karanlığa aşkla sarılmış olan genç "savaşçı" haline gelir. Şeytan'a tapınma olarak anlatılan Satanizm'in, cinsel ilişkiye girmeyi içermesi şaşırtıcı değildir. İlişkiye girmek olgusu, birleşme arzusundan doğar. Bu arzu, gelişen çocuğun kendisindeki "aziz"i ortaya çıkarma gereksiniminden kaynaklanır. Bir sonraki evrede "sihirbaz", dönüşümü gerçekleştirmek üzere bekliyordur. Bu nedenle, Şeytan'a "tapma töreni", dönüşüm geçirerek gücüne varmaya çalışan "masum"un, "sihirli" söz ve eylemler deneyerek "sihirbaz"ı uyandırma çabasıdır. Çocuk, Şeytan'ın, "sapmış Melek" olduğunu bilir ve kendini onda görür. Ne de olsa "gezgin"in içinde, açığa çıkmaya çalışan büyük bir güç vardır. O güç, psişenin derinliklerinde kanatlanmaya hazır beklemektedir.

"Yetim" çocuğun, olumsuz "gezgin" rolüne düşmesine bir örnek de, "suç işlemek"tir. "Yetim", acımasız koşulların gerçeklerine karşı açtığı savaşta kendi nedenlerini savunurken olumsuz "savaşçı" rolünü de gerçekleştirir. Vandalizm, holiganlık, "bullying" aynı yaş grubundan başkalarını farklılıkları nedeniyle ezmek ve çete oluşturmak, "yetim", "savaşçı" ve "sihirbaz"ın olumsuz gerçekleştirmeleridir. Hergün çevresinde ya da televizyonda gördüğü lüks yaşantıyı "ben de hakediyorum" masumiyeti ile algılayan genç için, kendisinin erişmesi mümkün görünmeyen mala zarar vererek rahatlamak "masum" ve "savaşçı" arketipinin olumsuz yanlarını ortaya çıkarır. Başkasında olanın kendinde olması suçunu doğrudan "elde etmiş" olana yüklerken, bir yandan da ça-

resizliğine karşı savaş açmaktadır. Çeteye üye olmak, paylaşım ve dayanışma arzusundan kaynaklanır. Çete lideri de böylece olumsuz "aziz" rolünü üstlenir. Varolan kanunların kendileri için işlemediğini varsayarsan, kendi için yeni bir "aitlik" arayan -ki çete üyeliği, başka bir vatan-daşlığa geçmek misali yeni bir kimlik getirir- "gezgin" in olumsuz yanını yaşatırlar. Kendi kanunlarını koyarak güçlendiklerinde ise, olumsuz "sihirbaz" ön plana çıkar.

Türkiye'de aileler içinde dikkat çeken birşey de "ev kızı" olgusudur. Çalışma hayatında kendine yer bulamayan ya da ailesi istemediği için çalışmayan kızlar için, "ne iş yaparsınız?" sorusunun yanıtı olabilecek kadar yerleşmiş olan bu kavramın ardında, birkaç arketipin olumsuz yanını gözlemleyebiliriz. Genç kızın evde kalmasını ailesi istemişse, onun yukarıda anlatılan geleneksel aile yapısının tutsağı olduğunu düşünmek mümkündür. Bu durumda kız, kendine acıyarak olumsuz "yetim" ya da kendi yolculuğuna çıkması için gereken mücadeleyi vermekten kaçarak, olumsuz "gezgin" rolünü alabilir. Bazen de ailenin ondan beklediği "ev işi"ni yapmak için evde kalır. Ev işi yaparken sömürüldüğünü düşünüyorsa, olumsuz "aziz" sahnede belirir. Aile, o çalıştığı zaman kazancını elinden alıyorsa, çalışmamak tahakküme karşı verilen pasif bir mücadele olarak kendini gösterebilir.

靈氣

231

Aile ortamı dayanışmanın elzem olduğu ortak bir yaratımdır. Bireylerin yolculuklarına çıkmaları desteklenmeli, kendileri olumlu arketipleri yaşatarak büyükler küçüklere örnek olmalıdırlar.

Aşk ve cinsellik:

Ülkemizde aşk ilişkileri, çoğunlukla "masum" rolünün içinde başlayan ama olumsuz "aziz" ya da olumsuz "yetim" rollerinin içinde biten öykülerdir. Herkes ideal aşkını aklında kurgulamış ve onun beklentisi ile yetişkinliğe geçmiştir. Oysa bu beklenti onu mutlaka düş kırıklığına uğratacaktır çünkü "beyaz atlı prens" (ya da güzel prenses) sadece bir masal tipleridir. Gerçek insanların daima kusurları olacaktır. Mutlu görünen bir evliliğe gıpta ile bakan bekâr kadın ya da erkek, mutlu evlilikteki kadın veya erkeğin kişilik olarak "ideal" olduğunu düşünür. "Ne şanslısın. böyle bir koca bulmuşsun. iyi erkekler de hep kapılıyor, biz bulamadık." gibi söylemleri sıkça duymuşuzdur. Dışarıdan bakan biri için, arkadaşının kocası "iyi erkek" olarak görünse bile, o evliliği mutlu kılan, tarafların etkileşiminde pozitif yaklaşımın hüküm sürüyor olmasıdır.

Mutlu çift, büyük olasılıkla, önce bir şekilde düş kırıklığı yaşamış (yetim), sonra ilişkilerini ve birbirlerini tanıma yolculuğuna çıkmış (gezgin), zorluklara karşı mücadele etmiş (savaşçı), bunun sonucunda da ve-

rici olmayı (aziz) ve dilediklerini gerçekleştirmeyi (sihirbaz) beraberce öğrenmişlerdir. Gerçekten iyi bir evlilik yaşamakta olan bir çift, bütün evreleri geçirmiş iki "bilge" olarak tanımlanabilirler. O koşullarda belki de başkalarına cehennem gibi gelebilecek bir birlikteliği, onlar cennete dönüştürmeyi başarmışlardır. Elbette ki yine arada "cehennem" anları hortlayabilir ama onlar, Şeytan'larını biliyor olmanın rahatlığı içinde, bu mücadeleyi daha da güçlenerek atlatacaklardır.

Üzücüdür ki beraberlikler çoğunlukla olumsuz "yetim" (kocası ve çocukları için saçını süpürge ettiğini düşünen kadın), kaçan "gezgin" (eşini ve çocuğunu terkederek sevgilisiyle kaçan anne ya da baba), zorba "savaşçı" (karısının istekleri karşısında kendini âciz hissettiği için karısını ve çocuklarını döven erkek) gibi rollerin getirdiği sonuçlara varır. Bekârlarda da ilişkiye bakış açısı çok farklı değildir. "Nerede işe yaramaz adam/kadın varsa beni buluyor," gibi bir tepki ile eş bulmakta zorlanan kişi, kendini olumsuz "yetim" rolüne teslim etmiştir. Aşk, bütün arketiplerin güçlerinden yararlanılması gereken zorlu bir serüvendir ama "masum" olarak yola çıkan insan bunu anlamak istemez. Kendisinin de hatalı olabileceği olasılığı, yüzleşmesi çok acı veren ve zor bir durumdur. Oysa içindeki "sihirbaz", yüzeyin altındaki olumlu potansiyeli açığa çıkarmak için hazırdır. Tek yapılması gereken, cesaret göstermektir.

Aşk denince akla cinsellik gelse bile biz cinselliği ayrı bir konu olarak işleyeceğiz. Ülkemizde cinsellik, kentler de dahil, birçok kesimde hâlâ bir tabu olarak görülmektedir. Tabular nedeniyle baskı gören gençler, kısmen de olsa özgürlüğe kavuştuklarında, duygusal boyutu zayıf kalan cinsel ilişkilere yönelmektedirler. Koşullara bağlı olarak, bazen uzun yıllar süren "düzenli cinsel ilişki" arayışı, nitelikten çok niceliğe baktığı için sıkıntı ve düş kırıklıklarına yol açmaktadır. Bu durumu biraz, aç kalmış bir insanın yiyecek stoklamaya çalışmasına benzetebiliriz. Tabular nedeniyle cinsel ilişki öylesine özlenen bir olgu haline gelmiştir ki, ilişkinin uyandırdığı beklentiler konusunda büyük yanılgılar doğar. Türkiye'nin acı gerçeklerinden birisi de, bunların sonucunda erkeklerin evlenmeden çok sayıda ilişkiye girmek istemesine karşın, evlenecekleri kadının bakire olmasını istemeleridir. Sonuçta genç kızlar da olanaklar duruma uygunsa, ilk cinsel deneyimlerini bekâretlerini bozmadan yapmayı öğrenir, sonraki yıllarda da deneyimsiz rolü oynamayı yeğlerler. Öte yandan, baskılar hem cinsel ilişkiyi ayıplayan türde, hem de yeterince yapmayanları küçümseyen türde olabilir. Genç ve bekâr çalışan insanların arasında dergilere bile yansıyan bir "cinsel ilişki beklentisi" vardır. Kendi evinde oturmak, araba sahibi olmak, en son çıkan filmlere gitmek gibi, yaşamında cinsel ilişkiye girilecek birinin olması da, hayatın adeta "olmazsa olmaz" unsurlarından biriymişçesine pazarlanır. Oysa tıpkı ürünlerdeki "marka" saplantısına benzeyen bu tür bir beklenti,

sağlıklı bir ilişkinin yaşanması için elzem olan olumlu "aziz"e geçit vermez.

Cinsellikte "aziz" ön plandadır. Cinsel ilişki, vericilik ve paylaşım ile ilgilidir. Cinsellik de aşk gibi, insanı en açık bırakan etkileşimdir. Kişi en çok, cinsel ilişkiye girme durumunda başkalarının etkilerine açık kalmaktadır. Böylece en olumsuz savunmaların bazıları cinsel etkileşimlerin içinde gerçekleşir. Cinsel ilişkiye girerken, etkileştığımız kişi karşısında gerçek anlamda çıplak dururuz. Çıplaklığımızı savunulması gereken bir "incinebilirlik" olarak algıladığımız anda ise, duygusal olarak şiddetli bir zırhlanmaya ya da silahlanmaya yönelebiliriz. Kadınlardaki cinsel soğukluk (bu, yalnızca orgazm olmama anlamına gelmez - orgazm olan kadın da mesafeli kalabilir), olumsuz "savaşçı"nın etkin zırhıdır. Erkeklerde bu zırhı duygusal uzaklık olarak görürüz. Silahlanma tepkisi ise tecavüz, söz ve eylem ile küçük düşürme, fiziksel ve duygusal acı verme şeklinde gelişebilir. İki kişi arasında "hak arama" şeklinde cinsel talepler (seks yapma hakkı, ya da tersi - "canım istemiyor" hakkı) olumsuz "masum"un bencil yanını yansıtır. Kendini cinsel performansta çok yetenekli gören olumsuz "sihirbaz", duygusal gereksinimlerin önceliğini unutarak fiziksel tatmin gücü ile karşasandaki üzerinde güç kurmaya çalışabilir. Cinsel ilişkide tam teslimiyeti "tutsaklık" olarak gören insanlar da vardır; onlar olumsuz "gezgin" rollerinin kaçış tepkisini gösterirler. Orgazm olsalar bile kalplerini tümüyle açmazlar. Hatta bu kişiler arasında (kadın olsun, erkek olsun) orgazm olurken duygusal tatmin konusunda rol yapana **bile** rastlarsınız.

İnsanın tüm aurasını saran orgazmın gerçekleşmesi, duygusal bedenin katılımı ile mümkündür. **Terkedilmek** (yetim), tutsak edilmek (gezgin), acı çektiirmek (savaşçı), **verdiği kadarını** alamamak (aziz), acı çekmek (masum), yeterli **bulunmamak**, tatmin olamamak (sihirbaz) gibi korkular, duyguların barajı gibidir. Savunma yaparken gerisindeki acıyı hissetmemek için cinsel performansımızı denetlemeye çalışırsak, barajı asla yıkamayız. Cinsel ilişki **anı**, belki de Reiki'nin en etkili olduğu etkileşim anıdır. Reiki yaptıktan hemen sonra, savunmalar büyük ölçüde kalkmış olacağı için, hassasiyetiniz artacak ve orgazma esas derinliğini veren duygusal tepkileriniz **sağlıklı bir çağlamaya doğru** akmaya çalışacaktır. Orgazm, kendi başına **tam bir "serbest bırakma"** hali olduğu için, en doğal durumunda ve **birlikte** yaşanabilirse, enerjinin muazzam bir yaratıcılıkla ortaya çıkışına yol açar. Doğrusu, bu büyük "parlama", en hızlı iyileştiricilerden biridir. Doyurucu bir ilişkiden sonra yaşanan duyguya İngilizce'de "afterglow" (ardından gelen ışıma-parlaklık) denmesi, olayın içindeki enerjetik potansiyeli yansıtır.

Çalışma hayatı

Türkiye'deki son derece zor koşullarda çalışma yapmak ve bir yandan da para kazanmak, ülkemizdeki pek çok insanı umutsuzluğa itmiş, umutsuz olmasalar bile, insanların "burası Türkiye" sözünü kötü birşey söylercesine seslendirmelerine neden olmuştur. "Üç kağıtçı olmadan başaramazsın" ve "güçlü bir tanıdığın yoksa yapamazsın" tarzı söylemler, ülkemizde hukuk ve denetimin henüz yeterli şekilde işlememesi ile ilgilidir. Yalan söyleyerek, kandırarak, başkasından ürün ya da fikir çalarak, borç ödemeyerek ve onurunu satarak yaşayan çok sayıda insan, iş hayatının parçalarını oluşturmaktadır. Yine de bunlara bakıp, "evet, bunlar Türkiye'nin gerçekleri ve asla da değişmeyecek" demek, çok büyük bir hatadır. Ne de olsa, dünyanın her yerinde insanlar çalışmaktadır ve her zaman için o çalışanlardan bazıları doğru yoldan sapacaktır.

İş hayatında başarılı olmak, iki temel ilkeye dayanır: vizyon sahibi olmak ve üretkenlik. Bunlardan birincisi, bir gelişme ve ilerleme hedefi koymak anlamına gelir. Eğer ne yapmak istediğimizi bilmiyorsak, kendimizi yaptığımız işin içinde yabancılaşmaya mahkum ederiz. "Sihirbaz"a varmak için, çıkılacak bir yolculuk ve yolculuğun sonunda bir amaç olduğunu bilmemiz gerekir. Vizyon, mutluluğu içeren "cennet bahçesi"dir. Bu, herkesin hayal ettiği işi yapması anlamına gelmez. "Hayalimdeki iş" kavramı, genelde düşlenen tüm ayrıntıları ile zaten olmayan, hayali bir iştir. Önemli olan, işimizi yaptığımızda, bizim yaptığımız görevin de bir parçası olduğu işler toplamının öngördüğümüz yaşam vizyonuna uygun olmasıdır. Kimse tek başına çalışamaz. Laboratuvarında yepyeni bir buluş yapmak üzere olan bilim adamının görevi bile, ancak o buluş toplumun vizyonuna uyarsa anlam kazanır. Ayrıca vizyonunuz, yaşadığınız ortamda olandan çok ileri bir yaşam kalitesini içeriyorsa, bu hedefe ancak kendinizi geliştirmekle varabilirsiniz. Örnek olarak bir şoförseniz ve "Avrupalı" bir ülkede yaşamayı hayal ediyorsanız, önce kendi otomobil kullanış biçiminizin güvenli olmasına dikkat edersiniz. Birkaç arkadaşınız daha aynı dikkati gösterdiğinde, kazaların çok az olduğu bir ülkede yaşamının gerekleri yerine gelmeye başlamış olur.

Vizyon sözcüğünü kullandığımız için, bu kavramın öncüleri sayılabilecek mesleklere değinmemiz kaçınılmaz olmuştur. Medya ve hukuk, bu kapsama girecek en önemli iki çalışma alanıdır. Medya insanların en büyük gereksinimlerinden biri olan iletişim alanını yöneten sektördür. İletişim serbest, hızlı ve doğru olmazsa, arketiplerin olanı yanlarının ortaya çıkması çok zordur. "Yetim" bütün gerçekleri öğrenirse, olumsuz tepkisini vermez, çünkü kendisini kurban olarak görmez. Bir insana haklarını ve başkalarının düşündüklerini anlattıktan sonra kendisinin çaresiz olduğunu düşünmek zorunda olmadığını görür. "Gergin", yenilikler ko-

nusunda bilgilenirse, kendi yenilerini daha kolay bulur ve yaratır. Ayrıca piyasa koşulları konusunda bilgilenen "gezgin", kaçma tepkisi vermektense kendini mücadeleye hazırlamayı seçebilir. "Savaşçı" için, açık bilgi alış-verişinde bulunamamak çok tehlikeli sonuçlar doğurabilir. Yanlış bilgilere dayanarak çıkılan savaşlar, büyük zararlara neden olabilir. "Aziz"in verici olması için neleri nasıl paylaşıcağını duyurması gerekir.

İletişimin olmadığı bir ortamda paylaşmak da olamaz. "Masum" ve "bilge"nin olumlu katkılarının gerçekleşmesi, tablonun bütününe görmeye bağlıdır. Birkaç olumsuz olayı bilmek umutsuzluğa sürüklese de, o olayların sürekli iyileşen bir bütünün içinde engel aşma aşamaları olduğunu anlamak, vizyona olan güvenin tazelenmesini sağlar. "Sihirbaz", sihrini vizyonun gerçekleşmesinde somut bir rol oynayarak kullanır. Bunu da tek başına yapamaz. Sihrin yayılması iletişimin sağladığı etkileşim ile olur.

Olumsuz arketiplerin, olumlu arketiplere nefes aldirtmayacak ölçüde baskın çıkmasını engellemek ise, hukukun rolüdür. Her ülkenin hukukunun farklı olduğunu düşünebilirsiniz ama daha dikkatli bakarsanız, hukukun tek bir ana ilke için ortaya çıkarıldığını anlarsınız; yaşamın sürmesini sağlamak. Tarih boyunca kanunlar, özgür iradeyi giderek daha koruyucu bir şekil almış ve bu koruyuculuk dünyada giderek daha yaygınlaşmıştır. İnsan hakları ile ilgili yasaların birçok ülkede hızla yayılmasının dünyanın en önemli iletişim araçlarının birer birer icad edilmesinden sonra gerçekleşmesi elbette rastlantı değildir. "Doğru" yayılır ve kalıcılık gösterir. Hukuk ile birlikte "yetim", "hak"sızlık durumundan çıkabilir, "gezgin" özgürlüğünü yaşayabilir, "savaşçı" hakkını arayıp kazanabilir, "aziz" eşitliğin yaşanmasına yardım edebilir, "masum ve bilge" kendini güvende hisseder ve "sihirbaz" sihrini kullanacak zemini yaratabilir (yeni yasaların çıkarılması "sihirbaz"ın işlevleri arasındadır).

Eğitim, siyaset, üretim, bilim, işçilik ve memurluk gibi birçok diğer meslek ve görev, anlattığımız ilk iki sektöre bağlıdır. Vizyon, medya ile duyurularak yayılır, hukuk ile korunarak da gelişimi sağlanır. Bu sınıflamamızda biz ulaşımı da iletişimin içinde tutuyoruz, çünkü ulaşmanın amacı da iletişim ile aynı olup, insanlar arasında bir paylaşım ve dayanışma ağı oluşturmak, yani birleştirmektir.

İş hayatının ikinci temel ilkesi ise, kazanç sağlayan "üretkenlik"tir. Hiçbir vizyon, çalışmadan gerçekleşmez. Atatürk'ün "Türk, öğün, çalış, güven," sözü bunu anlatır: Türk olmak. laik ve demokratik bir Cumhuriyet olmak anlamında Atatürk'ün vizyonudur. Bunu isimlendirerek sahıplenmezsek, Atatürk'ün sihrine katılamayız, onun için öğünmeliyiz. Ancak çalışmazsak, vizyon kendini oluşturamaz. Çalışırken de vizyonun oluşacağına (cennet bahçesine varacağımıza) güvenmeliyiz ki, mo-

tivasyonumuzu kaybetmeyelim.

Çalışmanın iyi yapılması kritik bir gereksinimdir. Ülkeyi yöneten politikacı dürüst olmalı, tutamayacağı sözü vermemelidir. Çoğunluğun doğrusuna uyarak "ne yapalım, baskı altındaydık," demek, olumsuz "yetim" rolüne uyar. Özgür iradeye uymayan bir doğru uğruna savaş açarak insanları birbirlerine düşürmek, olumsuz "savaşçı"nın yapacağı bir zalimlik. Kendini "aziz" olarak tanımlayıp "bana haksızlık yaptılar," demek, vericiliğe asla uymayan beklentiyi devreye sokarak, tatminsizliği ve suçlayıcılığı körükler. Bir liderin bir diğerini parmakla göstererek suçlaması ve alternatif olacak çözümü göstermemesi ise "sihirbaz"ı tümüyle devre dışı bırakır.

Eğitimci, her arketipin olumlu yanını kendine çağırarak örnek olması gereken bireydir. Onun sorumluluğu her öğrencinin kendi "sihirbaz"ına ulaşmasını sağlamaktır. Üretici kalitesiz veya daha da kötüsü zararlı bir ürün yaratıyorsa, kendi gelirini herşeyden üstün sayarak açgözlülük günahını işliyor, kaynak edinme mücadelesinde kendi edinimini herkese karşı ve herşey pahasına korumaya çalışarak olumsuz "savaşçı" rolünü yaşıtıyordur. Üretici devletten daima destek bekleyip, uzun vadede desteksiz nasıl üretebileceğini düşünmüyorsa, olumsuz "masum" rolünü benimsemiştir. Tasarımcı başarı göstermiş ama çağdaş gereksinimlere ayak uydurmak için çaba göstermiyor ve kendi adının "marka" olmasının yettiğini düşünüyorsa, kendinde olumsuz "bilge"yi uyandırmış demektir. İşçi hoşnut olmadığı çalışma koşullarını görüp, "nasıl olsa birşey değişmeyecek," diyerek hizmet ettiği insanlara kendisi ezildiği için gereken dikkati gösteremiyorsa, olumsuz "yetim"e kaymıştır. Kendini geliştirmenin zorlu yolculuğuna atılmadan, "yeterince takdir edilmiyorum," diyen ve işinden ayrılan memur, olumsuz "gezin" rolünde takılmıştır. Bu örneklerle daha başkaları da eklenebilir. Önemli olan yolculuğun neresinde ve hangi rolde tökezlenildiğini anlamaktır.

Türkiye'de iş hayatındaki sorunlardan biri de, uzmanlığa önem verilmesi gerekirken, insanların uyanıklığı seçmeleridir. Uyanık olmak, koşulların doğru değerlendirilerek fırsatların kaçırılmaması anlamına gelebilir. Ama bu tümce, anlam olarak içinde, işin gereği olan "çalışkanlık"tan kaytarma eğilimini de taşımaktadır. "Öz-gerçekleştirme"yi başarmış olan insan, çalışmanın kendisini doyurucu bulduğu için, hayatını "iş" ve "dinlence" olarak ayırmaz. Bu tür insanlar, genelde işlerini eğlenceli bularak yaparlar ve bu nedenle daha da başarılı olurlar. Eğer işimizi içtenlikle yapıyorsak, sorunlarımızı uyanıklıkla halletmemize gerek yoktur. Çalışırken özendiğimiz için edindiğimiz uzmanlık, bizim gereken sonuca ulaşmamızı sağlayacaktır. İşinin ehli olan kişi, uyanık değil, uzmandır.

Bütün bunlardan ayrı olarak, işini gereğince yaptığı halde, karşılığını hiç alamamış olan kişilerdenseniz, yine Türkiye'nin kronik sorunlarından biri olan "alacağını alamama" durumu ile karşı karşıyasınız demektir. Sorunun "başlatıcı eylemcisi" (perpetrator), borcunun varlığını kabul etmeyen işverendir. Özellikle serbest çalışanların kabusu olan bu durum, mücadele edilmesi en zor durumlardan biridir. İşini yaptırdığı ve teslim aldığı halde karşılığını ödemeyen ve bunun çok normal olduğu izlenimini veren bu tür işverenler, ne yazık ki Türkiye'nin kendine has özelliklerindendir. Bu insanların olumsuz "masum" tanımına girdiğini okuyucularımız da anlamışlardır. Hak ettiğini en çok düşünenler de aslında en çok maddi olanağa sahip olanlar arasından çıkmaktadır. Bu tür bir olayın alıcı ucundaysanız, hakkınızı istemeyerek kendinizi hemen olumsuz "yetim" durumuna düşürmüş olursunuz. Her ne kadar bu soruna çözüm öneremesek de olumlu "savaşçı" rolünü yeterince harekete geçirirsek, birgün olumsuz "masum"un kendini bilmesini sağlayabiliriz.

Yanlışlar, yaşamın meydan okumalarıdır ve biz bunları tanıyıp ona göre davranmalıyız. Çözüm daima önce kendimizle başlar. İşimizi doğru yaptığımızı bilmeli ve birlikte çalıştığımız insanlarca da öyle bilinmeliyiz. İşimizde her anlamda dürüstlük ve kendimizi işimize vererek çalışırsak, Reiki'de anlatılan "işini iyi yap" ilkesine de uymuş oluruz.

Toplum

Aile, aşk ve iş bölümlerinde, insan ilişkilerinden doğabilecek olan birçok soruna baktık. Bunun ötesinde yapabileceğimiz bir şey de, Türkiye'nin bir toplum olarak kimliğini tek başına ele alarak incelemektir. Türkiye'yi bir kimlik olarak düşünürsek, Atatürk'ün liderliği altında yolculuğun bütün aşamalarından geçerek her arketipin olumlu yanını en az bir kez yaşamış olduğunu kabul edebiliriz. Osmanlı İmparatorluğu'nun son dönemindeki tutsak halinin "yetim" rolünden, politik, sosyal ve bilsimsel çözüm arayışlarındaki "gezzin" rolüne, Kurtuluş Savaşı'ndaki "savaşçı" rolünden, büyük özverilerin gerçekleştiği, laik ve demokratik Cumhuriyetin kuruluşu sırasındaki "aziz" rolüne kadar, birçok evreyi bu süreçte tanımlamak mümkündür. Şimdi ise yeni bir yolculuğa çıktığımızın farkına varıyoruz ve karanlığı duyumsayarak ürperiyoruz.

Yeni binyıla yeni seçtiği yönetimle girerken yaşadığı ilk umutlar, toplumumuzun "masum" evresi olarak canlanmıştı. Şubat 2001'de yaşanan büyük ekonomik krizle birlikte, ülke yeniden "yetim" durumuna düştü. Şimdi ise, arka planda gerçek savaşın konuşulduğu sahnede, Türkiye "savaşçı" rolünün yerini bulmaya çalışıyor. Dünyadaki en borçlu ülkelerden biri olarak, Türkiye kendini başkalarının olumsuz "aziz"inin kafesine sokmuştur. Şimdi ise kafesten kurtulmak için kendi özgür iradesini bulmak ve kullanmaktan başka çaresi yoktur. "Sihirbaz" olabilece-

ğini daha önce etkin bir şekilde kanıtlamış bir toplum, bunu yeniden yapabilir. Yeni bir dönüşüm için gereken koşulların olmadığını söylersek hata etmiş oluruz. İşte şimdi, Türkiye'nin dünya sahnesinin tam ortasında olduğu bir zamandayız ve repliklerimizi anımsamaya çalışıyoruz. Herkes bizi izliyor. Vizyon sahibi olmadığımızı mı söyleyeceğiz?

Reiki ile Türkiye'de Büyük Dönüşüm

Türkiye ile ilgili yazarken, "Büyük Dönüşüm"ün aslında her birimizin kendi dönüşümünün biraraya gelişinden doğacağını anlatmak istedik. Bu nedenle ne Reiki ile, ne de başka bir şekilde, ülkenin bütünü için sihirli bir formül bulup yazmamız mümkün değildir. Biz ancak kendi dönüşümümüzü yaratıp başardıkça mutluluğumuzu ve bilgilerimizi başkaları ile paylaşabiliriz. Bu bölümü bitirmeden, dönüştürmeyi gerçekleştirmek için Reiki'yi nasıl kullanabileceğimizi aşamalara ayırarak bir kez daha açıklayacağız.

-Birinci aşama: Reiki 1

Reiki 1 uyumlamasından sonra ellerinizi **koyarak kendinizi** ve çevrenizdekileri iyileştirmeye başlayabilirsiniz. **İyileşmedeki** ilk basamak, enerjetik bedenin dengesini bulmasıdır. Reiki yapmak, "öz" duruma, yani dengeye dönmek anlamına geldiği için, **enerjinizdeki** bütün çalkantıları ve bulanıklıkları bu şekilde duru hale **getirebilirsiniz**. Bu durulmayı yaşadığınız anda rahatlarsınız ve geçici olarak **herşey** yoluna girer. Hem fiziksel olarak kendinizi daha iyi hissedersiniz. **hem** de hayatınızdaki olaylar düzelmeye başlar. Bu düzelmenin **nedeni**, sizin geçici de olsa, "öz"ünüzü perdeleyen blokları gidermiş **olmanızdır**. Ne var ki, sorunların nedenleri duygusal tepkilerinizdir. O **düze**ye ulaşarak çözümleme yapmanız için İkinci aşamaya geçmeniz **gerekir**.

-İkinci aşama: Reiki 2.

Reiki 2 düzeyine geçmek için, ikinci düzey **uyumlamayı** alır ve semboller öğrenirsiniz. Şimdi elinizde gereken **bütün araçlar** vardır. Duygusal auranızın bilinç dışınıza karşılık geldiğini **anlatmıştık**. Sembollerini kullanarak "arınma" çalışmanızı duygusal **beden ve ötesine** taşıyın. Kitabımızda anlattığımız şekilde Reiki yaparsanız **ve bunu** yaparken belli bir düzenlilik sağlayabilirseniz, bir süre sonra **duygusal** bedeninizin durulmaya başladığını hissedersiniz. Bilincinizin **dışında kalan** ve tam olarak açıklayamadığınız duygusal tepkilere **neden olan** enerjiniz, berraklaşmaya başlamıştır. Bu durumu hafif bir **sakinleşirici** almaya benzetebiliriz. Başlamadan önce sinirleriniz gerilmişse **veya kafanızın** içinde birbirini kovalayan birçok yıpratıcı düşünce **varsa** Reiki yaptığınızda tüm bunlar fırtınanın bitişi misali geçecektir.

Meditasyon yapıyorsanız, belli bir mantrayı tekrarlayarak zihni sadece o sesle doldurarak, zihnin içinde arılar gibi vızıldayan türlü düşüncelere ve o düşüncelere bağlı duygusal tepkilere yer bırakmazsınız. İdeal olarak, sakinleştikten sonra sorunlarınızı çözecek zihin açıklığını da bulmanız beklenir. Oysa insanın enerjisi zihninden ibaret değildir, bunu enerjetik beden anatomisini anlatırken açıklamıştık. Zihin, mantal bedene karşılık gelirken, duygusal bedenin enerjisi mantal bedeni büyük ölçüde etkiler. Duygusal katmanın içindeki bozulmalar köklü alışkanlıklara dayanıyorsa kalıcı perdelemeler oluşturmuş olabilir. Bunlara şimdilik yine "blok" diyelim.

Bilinç dışına Reiki yapmak için Hon Sha Ze Sho Nen sembolünü içeren 3+2+1 yöntemini kullanmak yeterlidir. Önce üçüncü sembol ile zaman ve mekân sınırlamalarını kaldırırsınız, sonra da arınma sembolünü ve güç sembolünü kullanırsınız. Amacınız belli bir soruna odaklanmak ise, bu sorunu üçüncü sembol ile ikinci sembolün arasında seslendirmeniz yeterlidir. Örnek olarak: Hon Sha Ze Sho Nen + (öfke tepkimi tetikleyen nedenlere) + Sei Hei Ki + Cho Ku Rei; Reiki'ye başlayın.

Bu formülün püf noktası, niyetinizi açık olarak belirtmiş olmanızdır. Yaşamınızda birçok karmaşık sorun olabilir ama sizin yapmanız gereken, sizi en zora sokan tek bir etkileşim anını almaktır. Bu anın içindeki duygunuza bakarak yukarıdaki basit formüle uyacak bir sözcük bulabilirsiniz. Öfke, sıkıntı, çaresizlik, kırgınlık gibi tanımlardan birini seçerek çalışmaya başlayın. Bu size uygun gelmiyorsa, Reiki 2 ile ilgili bölümde gösterdiğimiz diğer formüllerden birini kullanmanız da işe yarayacaktır. Önemli olan, auranızda enerjetik dengeye yaklaşmanız ve bu yaklaşımı düzenli çalışmalarla korumanızdır.

Bundan sonra, sorunlara neden olan enerjetik blok, kendini bir şekilde size göstermeye başlayacaktır. Reiki ile gelişmelerden bekleyebileceğimiz edinim, bilinç dışındaki unsurların bilinçli bakış açısına kendilerini belli etmeleridir. Başka bir deyişle mantal bedeniniz, duygusal bedeninizin ifade ettiklerini kavramaya başlayacaktır. Bilinçlenmeye başlama olgusu, sadece Reiki yaptığınız dakikalarda kendini göstermez. Aksine, Reiki yapmadığınız diğer saatlerde gerçekleşen olaylar sizin için yol gösterici nitelikte olmaya başlar. Durum böyle olunca, her güne değerli bir derse girmiş gibi başlamanız sürecin rahat işlemesine yardımcı olacaktır.

İşin sırrı, Reiki yaparken ve normal yaşamınızı sürdürürken duyumsadıklarınızı, gördüklerinizi ve işittiklerinizi fark etmektir. Altıncı hissinizin uyanışı olarak düşünebileceğiniz bu "süper şuurluluk" durumu, Reiki 2 düzeyinde çalıştığınız sürece gelip gider. Fark ettiklerinizi küçümsemeyin, her ayrıntı sizin için anahtar niteliğindedir. Farkındalık durumunun getirdikleri arasında önemli bir olay dikkatinizi çekecektir:

靈氣

239

rastlantılar.

Bir kavram aklınıza takılmışsa, onu düşündüğünüz günlerde çevrenizde sık sık onunla ilgili birşeylere rastlarsınız. Size, "aa..! Ne tesadüf!" dedirtecek tuhaf rastlantılar topluluğunun psikolojide bir adı vardır: synchronicity, yani "eşzamanlama" olarak da adlandırabileceğimiz bu olgu, Reiki'nin rehberliği olarak görülmelidir. Gereksinim duyduğunuz herşey size bir şekilde ulaşır, aradığınız yanıtları bilen insanlar hayatınıza bir şekilde girer.

Olanların amacı, yaşadığınız sorunun içindeki kişisel rolünüzü betimlemenizi sağlamaktır. O günlerin içinde gördüğünüz rüyalarda, etkileşimlere verdiğiniz yanıtlarda ve gösterdiğiniz davranışlarda gizlenen bir veya birkaç tane arketip vardır ve sizin onları tanımanız gereklidir. Olumsuz arketipleri kendinizde bulduğunuz zaman olumlu arketipleri isimlendirmek zor olmaz. Ne de olsa her negatif savunma tepkisinin sıkıntılı duygusal içeriğine karşılık, bir pozitif yaklaşım kararının tatmin edici duygusal içeriği vardır. Onlar da duygusal bedenin içindedir ve açığa çıkmak için tek gereksinimleri sizin onları adlandıracak berraklığı ve cesareti göstermenizdir.

Mental bedenin içine yerleştirebileceğimiz bilinçli planlar, doğru eylemleri yapmamız için gereklidir. Sözgelimi, bir sorun tekrarlandığında öfkeleniyorsanız, "sakin olacağım" planı ile duygusal bedeni denetleyebilirsiniz. Ne var ki bu kontrol yeterli değildir. Duygusal beden söz dinlemeyen çocuk gibidir. Çocuk, "alay etme," sözünüzü siz otorite olduğunuz için dinleyebilir ama başka birinin alaylarına hedef olana kadar yaptığının başkaları için ne anlama geldiğini anlaması çok zordur. Düşünsel olarak doğru söz ve eylemleri gerçekleştirecek otokontrolü sağlamak ile doğruyu yapmayı duygusal olarak istemek arasında önemli bir derinlik farkı vardır. Reiki çalışmalarınızla, bilinçten bilinç dışına geçerken bunu unutmamaya çalışın. Birinin diğerinden öncelikli olduğunu söylemiyoruz ama ikisinin birlikte işlediğini anlamamanın önemini de vurgulamak istiyoruz. Kısacası, duygularınızı bilinçle duyumsayın.

-Üçüncü aşama: Reiki 3

Çalışmanızı master düzeyine getirdiğinizde, bütün arketiplerin yaratıcı şekilde işlemeye başladığı bir aşamaya gelmiş ya da gelmek üzere olduğunuzu varsaymalıyız. Bunu anlamanın en iyi yollarından biri, gerçekten mutlu olup olmadığınıza bakmaktır. Dinginlik ya da huzur, mutluluk ile eşanlamlı değildir, biz daha çok "öz-gercekleştirme" niteliğinde bir duygudan söz ediyoruz. Bu durumun sürekli olamayacağını bir kez daha hatırlatalım. Yeni olaylar yine stres yaşamınıza neden olabilir. Önemli olan kendinizi bulmuş olmanızdır. Ne olursa olsun, gereken gücü gösterebileceğinizi ve bir şekilde yaşamın yoluna gireceğini artık

bilirsiniz. Reiki 3'e geldiğinizde, sorumluluğunuzun artacağını da kabul edersiniz. Kişisel dönüşümden "Büyük Dönüşüm"e geçiş başlamıştır ve siz de bunun aktif bir parçası olarak işlemeye başlamışsınızdır. "Reiki Master" uyumlamasını alan herkes, kendi "birleştirici" görevinin devreye girişini onaylar.

Reiki 3 sembollerini kitabımızda ayrıntılarıyla açıkladık. Bu bölümde Dai Ko Myo kullanımının dönüşümdeki rolüne yeniden bakacağız. Dai Ko Myo ile çalışırken, duygusal tepkilerinizin karmik nedenlerine inebileceğinizi anlatmıştık. Karmik neden olarak bildiğimiz etkenler, belli tepkilerimizin enkarnasyonlar boyunca farklı biçimlerde yinelenmiş olanlarıdır. Sözgelimi, bir yaşamda terkedildiyseniz, sonraki yaşamlarda terkedilen olmamak için ilişkiye girmemeyi ya da terkeden olmayı seçmeniz beklenebilir (bu örnekte olumsuz "gezgin" arketipini görebiliriz). Karmik bankaya Reiki yapmak, blokları yaratan kaynağa inmek için ideal bir yöntemdir. Reiki sırasında bazen "görme" olaylarının yaşandığından da söz etmiştik. Eğer siz de bunu yaşıyorsanız, bu yetinizi dönüştürme sürecinde değerlendirebilirsiniz. Algılamalarınız, başka bir zamandan anılar ya da soyut semboller şeklinde olabilir. Görüntülerin içindeki olaylar ya da imgeler. **bugünkü** yaşamınızda içinde olduğunuz duruma çözüm getirecek niteliktedir. Normalde, negatif savunmalarınızı ve bunların karşısı olacak pozitif yaklaşımları hemen tanıyabilirsiniz. Eğer anlamakta zorlandığınızı hissettiğiniz algılamalar yaşıyorsanız, sadece izleyip yorumsuz bırakın. Daha sonraki günler ya da aylarda yaşayacağınız **etkileşimler**, bilmecenin anahtarı niteliğinde karşınıza çıkabilir, onun için **saplantı** yapmamaya özen gösterin. Burada size önerimiz, konu size tanıdık ve anlamlı gelmiyorsa üzerinde durmamanızdır.

Bazen ise algılama doğrudan bir arketipi görmemiz şeklinde olabilir. Kılıç kuşanmış bir "savaşçı" **imgesi**. "savaşçı" arketipinin devrede olduğunu anlatır. Sadece kılıç **görmemiz**, bir değer uğruna savaş verildiğini simgeler. Bazen hayvanlar ya da semboller de arketiplere ilişkin mesajlar verir. Anka kuşu her yerde ölüm yoluyla doğan yeni yaşamı anlatır. Damla şekli, yağmurda ve **gözyaşında** olduğu gibi, merhameti ve bununla ilişkili olarak şifayı **temsil eder**. Siyah renk, gölge yanınızı ve büyük potansiyelleri anlatır. **Bunlar bilinç dışının** sayısız imgelerinden bazılarıdır ve araştırıp **öğrendiğiniz** ölçüde farkındalığınız da artacaktır. Arketipleri ve sembolizmi **öğrenerek** anlamaya başlarsanız, kitaplar, resimler, şarkılar ve **filmlerde** daha önce dikkatinizi çekmemiş olan çok ilginç göndermeler **bulmaya** başlarsınız. Özellikle Reiki 3 düzeyi için bunu denemenizi **öneririz**. İmgeleri kendi durumunuzu geliştirmek için kullanırken, yardımcı nitelikli kullanabilirsiniz, ancak lütfen ilerlemenizi yavaşlatacak ölçüde her ayrıntıya takılmamaya ve bu alanda kalıplaşmamaya dikkat edin. Öğretmen konumunda olacağınız

için, başkalarına vereceğiniz bilgiler sınırlayıcı değil özgür kılıcı olmalıdır. Sonuçta her insanın kendi gerçeklerini bulması gerektiğini biliyor ve özgür iradeye saygı duyuyoruz.

Reiki 3 Master sembolü ile Karmik çalışma yaparken görsel algılama almamanız, duyuşsal algılamanın hiç gerçekleşmediği anlamına gelmez. Hislerinizi irderseniz, içinizde uyanmakta olanın ne olduğunu daha iyi anlayabilirsiniz. İlerleyen günlerde giderek daha fazla eşzamanlama ile karşılaşacak, etkileşimlerinizde eskisine oranla daha fazla dönüşüm olanağı bulacaksınız. Olanaklarınızı sonuna kadar değerlendirmeye özenin. "Sihirbaz"ınız etkin kılındığında eşzamanlılığa yansımalar da eklenecektir. Henüz kararlarınızı tasarlarken, yaşamda niyetinizin yansımalarını görmeye başlarsınız. Doğru adımları attıkça da ifade etmeye çalıştığınız vizyonu vurgulayacak başka insanlar ve olaylar sizinle aynı anda devreye girer. Bu etki, fener ışığının aynalarla yansıtılarak güçlendirilmesine benzer. Kişisel dönüşümünüzde yaşam bulan vizyonunuz, fenerin ışığını temsil eder. Fenerin aynalarda yansyarak büyümesi, bir anlamda gerçek deniz feneri gibi işler; yol gösterici nitelik kazanır.

Umarız yazdıklarımız ile kalmazsınız. Reiki'yi dogmalara bağlamadığınız sürece, ilerlemeniz gerçekten sınırsızdır. Kendinizi defalarca aşacak ve beklediğinizden daha fazla gücedinimine varacaksınız. Reiki yaparken kendinizi uygulama metoduna **kaptırıp** asıl olanı gözden kaçırmayın; bu, hepimiz için, daha açık, **daha olgun**, daha geniş, daha derin ve daha iyi anlamında iyileşmedir.

Reiki3 Düzeyine Uyumlanmış Olanlara Çağrı

Reiki 3 uyumlaması olarak geldiğiniz düzey, **yalnızca** sizin kendiniz için değil, öncelikle etkileşimde olduğunuz **çevreniz** için kazandırıcı bir düzey olarak düşünölmelidir. Önce vermeye **başlayacak**, verirken ulaştığınız düzeye göre de karşılığını alacak ve **kendi enerjinizi** genişleteceksiniz. Vermek deyince de aklınıza sadece **"başkalarına Reiki yapmak"** geliyorsa bu, Reiki'nin gereklerini kavramadığınızı gösterir.

Reiki 3'ün etkileşerek öğretmek gereğini **dışlayarak**, bir tek "enerjimi yükseltelim" düşüncesiyle kullanılmasına **biz artık karşı** çıkıyoruz. Beş yıldır Reiki Master olarak işlediğimiz süre içinde, kendimizdeki gelişmelerin tümüyle etkileşimlerin içindeki **kararlara bağlı** olduğunu gördük ve kitabın ikinci baskısında Reiki 3 olan **herkese bu konuda** seslenmenin aciliyetini hissettik. Bu düzeye uyumlama **geçirmiş** olmanız, sizi sürekli ileri doğru giden, enerjisi giderek **"yükselen"** bir birey kılmaz. Lütfen bu yanılgıya düşerek, başkalarına ve kendinize **haksızlık** yapmayın.

Reiki 3 ile hızlanan etkileşimler bizi, en "kurban" olduğumuz durumlarda bile başka insanlardan daha etkin bir biçimde "ders verme" durumuna sokar. "Sihirbaz" olduğumuzda ise, örnek olmamız için, herkese bahşedilmeyen koşullarla karşılaşırız. Reiki'nin "Evrensel Yaşam Enerjisi" tanımının gizemlerinden biri de bizce, yeryüzündeki yapıcı tüm diğer öğretileri, bakış açılarını, dinleri ve inanç biçimlerini kapsayıcı olmasıdır. Reiki kavramının içine herşey sığar. Dönüştürücü amaç taşıyan tüm inançlar ve disiplinler de uygulanırken Reiki'dir, ama Reiki uyumlaması geçirene kadar bunun farkına varamayız. Reiki uyumlamasıyla üçüncü düzeye gelince artık Tanrı'nın iradesinin, "öz"ümüzün derinlerinde konuşlanan bir gerek ve yaşamsal bir armağan olduğu gerçeğine yaklaşmaya başlarız. O gerçeği kendimize ve başkalarına tanımlamaya çabalarsak, bizi tutsak edebilecek inanç kalıpları ve bakış açılarının adları ortaya çıkmaya başlar. Oysa aslolan tek gerçek, kendi içimizdeki "Tanrısal Yansıma" olan öz, ya da Brennan'ın deyimiyle, "kutsal kıvılcım"dır (divine spark).

Evrenin ya da daha net bir tanımla Tanrı'nın, kendini tanımlamadığını kabul etmemiz gerekir. O'nun gerçekliğinin, her birimizin "öz"ündeki yansımasının ifade edilmesinde yattığını söyleyebiliriz. Yeryüzünün oluşmuş gerçekliği içindeki Tanrı, bizlerin etkileşimi ile var olur⁸. Oluşuma girmemiş olan Tanrı ise, var olmaya, sadece varoluşun olmayışı nedeniyle geçmeyen "bütünlük"tür. Daha iyi bir söyleyişle, mutlak olandır. Bu durumda her türlü kıyas ve tanım ortadan kalktığı için, O'nun iradesinin olasılığı dışında herhangi birşeyden söz etmemiz mümkün değildir.

Reiki'nin neden *evrensel* olduğunu biraz daha açık anlatalım. Tanrı'nın, bilinen tanımları aşarak evrensel bir şekilde algılanması, bizim için bütün değişikliği yaratacak olandır: evren, gökler, yaratan, Allah, Tao, God, Deus, Yehova veya düşünebileceğimiz her diğer ad, tek bir tanım altında bulunsun ve bu tanım herşeyi, yani yaşam, ölüm, yaratım ve yıkımı içinde taşıyor olsun. Bu bizim O'nu ve kendimizi anlamak için yukarı doğru "yükselmemizi" gerektiren bir kavram değildir. Aksine O, kendi ruhumuzun derinlerinde, içeri doğru genişleyerek ulaşacağımız bir duyumdur. *Olmaktır*.

Tanrı'yı hacimsiz büyüklükte bir kalp olarak hayal edin ve bu kalbin içinizdeki kalp olduğunu bir an için düşünmeye çalışın. Ama bunu yalnız düşünerek değil, ancak duyumsayarak yapabilirsiniz. Zihninizle değil, kalbinizle hissedin. Zihnin steril mantığı içinde eksik olan, kalbin gül gibi katlanarak açılan yüce ışıdır ki, işte bu, Tanrı'yı en özden

⁸ "Ben olmazsam Tanrı'nın bir an bile yaşamayacağını biliyorum. Ben hiç olursam, O da ruhunu teslim eder". (17. yüzyıl düşünürü Angelus Silesius. Onbir Avrupa Mistiği, Rudolf Steiner, Dharma Yayınları 2002.)

tanımlayandır. Zihniniz kalbinizle birleşsin. Düşünürken kalbinizden düşünün. Olurken kalbinizle olun. Doğal olan ve "enerji yükselmesi" olarak anlatılmaya çalışılan "genişleme" süreci asıl olarak budur, bunu da ancak imgeleyerek değil yaşamın gerçek anları içinde deneyimleyebilirsiniz.

Reiki'de son düzeyin sırrı, "öz"ümüzdeki perdeyi kaldırarak "kilidi açma" gücünün özgür bırakılmasıdır. Reiki bize verilen anahtardır. Kilit kalbimizin içinde, anahtar da sihre olan inancımızda yatar. Kilidi açmak, Reiki 3 uyumlamasından sonra hepimizin yapabileceği birşey olmasına rağmen, ancak inananlar bunu yapacaklardır. Sihre inanmayanlar ise hep o "enerji yükselişi"ni gözleyerek ve bekleyerek bazen heyecanlanacak, bazen ise hayal kırıklığına uğrayacaklardır.

Neden Reiki uyumlaması yapmalıyız? Başkalarının da başka yöntemlerle veya kendiliğinden anahtarın ayırımına vararak kilidi açmaları olası değil midir? Elbette olasıdır. Reiki'nin zorunlu olduğunu size asla iddia etmiyoruz. Ancak hepimiz gerçeğe varmanın "imkansız" ve "çok zor" olduğuna kendimizi öylesine inandırmışızdır ki, yıllarca sadece belli yöntemleri uygulayarak, yol üzerindeki her küçük mucizeye "rastlantı" veya "yanılgı" damgasını vurarak, bilmeden kendimizi tutsaklığa mahkum etmişizdir. Gerçek aydınlanmanın bu kadar sessizce içimize geleceğini tahmin edemeyiz. Beklentilerimiz vardır. Oysa beklenti denilen olgu, bir duygumuzu hep bir diğeri ile kıyaslar ve yeterince "en" olmadığını bize söyleyerek bizi yeniden arayışa sokar. Kuşkumuz, "an"ın armağanını olduğu gibi almamızı engeller.

Reiki uyumlaması; ellerimizi koyma eylemi. sembollerle niyet belirtmemiz, bütün bunlar bizi, sihrin varlığını kabul eden varlıklar yapar. Rastlantı veya yanılgı diye birşey yoktur. Sadece yalan vardır. Kendimize yalan söyleyebilir veya kendimizi. kendimize yalan söylediğimize inandırarak ve yalan içinde yalan söyleyerek daha da tutsak kılırız. Oysa yaşam bir neden için vardır. O neden de yaşanarak duyumsanacaktır; duyumsandığında kendiliğinden ışığını bize açacaktır. Ne zaman ki biz içinde bulunduğumuz "an"a kalbimizin gözünden bakmayı kabul edecek kadar cesur olursak, işte o an gerçek ile yüzyüze olduğumuz konusunda bir an bile kuşkulanmayız, buna emin olabilirsiniz.

Yoldaşlarımız olarak gördüğümüz sizlere. Reiki öğretmeni olarak verebileceğimiz en iyi "öğreti" şu an için budur. Gerçeğin sayısız biçimi vardır ve biz bundan korkmamalıyız. Görmediğimiz alemde iblisler, melekler, ışık ya da karanlık olabilir. Biz birini deneyimlerken, sizler, her biriniz bir başkasını görüp tek doğrunun o olduğuna inanabilirsiniz. Böyle olunca hepimiz gördüğümüzü yazar. anlatır. kıyaslar ve kendimizi yine göreceliğe kaptırır, uğraşır dururuz. Bizim "gördüğümüz"ün başkasınınkine benzemediğini görürüz. Bu nedenle de ya onun ya da

bizim yanıldığımızı düşünürüz. Oysa unuturuz ki, evrende tümünün gerçek olmasına yetecek kadar genişlik ve yargısızlık vardır. Çeşitlilik zenginlik bağışlar.

Başka bir deyişle, her dilde "aşk" kavramını anlatacak yüzlerce farklı sözcük ve işaret olabilir ama aşk yine de herkes için sadece aşktır, ne daha az, ne daha fazla.

Başkasının sizi, belli hareketleri veya imgelemeleri uygulamadan, belli öğretileri almadan, aynı yöntemi kullananlar ile düzenli toplantılar ve toplu çalışmalar yapmadan, vejetaryen olmak veya sigarayı bırakmak gibi belli kuralları yerine getirmeden, ya da "usta"nıza bağlılığınızı sürdürmeden "enerjetik gerçeğe" varamayacağınıza inandırmasına asla izin vermeyin. Kahramanlık, eğitilerek ortaya çıkarılan bir şeyden çok, anın içinde tereddüt geçirmeyerek Öz'ün gücünü açığa çıkarabilmektir.

Tüm bunların ardından size, "kendiniz için seçtiğiniz inanç ve disiplinlerden vazgeçerek kendinizi insanoğlu tarafından hazırlanmış olan her türlü tanım kalıbından uzaklaştırın," gibi bir öğüt vermeye çalışmayacağız. Aksine, sizin için en tanıdık gelen yöntemi istediğiniz ölçüde sürdürün. Bir lisanınız olmadan düşüncenizi nasıl ifade edebilirsiniz? Yine de sihrin, bakış açınızdan etkilendiğini bilin. Gerçek inanç, "iman"dır . O da içinizden gelmezse, yüreklilik gösteremez ve hep bekler durursunuz.

Buraya kadar gelen bizler, Reiki 3 için bunları düşünüyor ve tartışırken şunu da biliyoruz: artık yetişkinliği de çocuk yanımızın üzerine katmaya başladık. Sorumluyuz, rehberlik yapmaya, dayanışmaya hazırız.

Reiki 3 olan herkese şunu anımsatıyoruz: an, şu andır. Her zaman şu andır. Dün de bu andı, yarın da bu an olacak. İster beklemeyi sürdürün, ister olduğunuz yerde, kalbinizin bunu görecektir kadar açılmasına izin verin. İzin verdiğinizde, adımın size gelmesini beklemenin anlamsız olduğunu, adımı atanın her zaman siz olacağını anlayacaksınız. Bunu bilmek için doğulu bilge ya da batılı bilim adamı olmanız gerekmez. Nerede olduğunuz, bunu kimden öğrendiğiniz önemli değildir. Bilgi bilgidir ve sizin içinizdedir, bunu bizim veya başkasının bildiği gibi bilmek zorunda da değilsiniz, sadece kendinizi bilin yeter.

Rüyalarınız yoluyla mı kendinizi biliyorsunuz? Öyle olsun. Namaz kılarak ve oruç tutarak mı kendinizi biliyorsunuz? Doğrudur. Yoga hareketleri veya derin meditasyon sırasında mı kendinizi bildiniz? Bu da gerçektir. Kendinizi bilmenin yolunu başkası mı size söyledi? Siz söyleneni söyleyenden ayrı olarak kalbinizde duyumsadığınız anda o da sizindir. O da doğrudur. Korkmayın; mutluluğun gerçeğin deniz feneri olduğunu da unutmayın. Mutluluk konusunda yanılmanız çok zordur, yeter ki mutluluğu da ölçecek bir "kıyas çubuğu" aramayın.

Reiki öğretmek, Reiki Master olmanın ayrılmaz parçasıdır. Reiki Master olmak "kendi kendinin efendisi" olmakla özdeşdir. "Master", ilerledikçe kendi yaşamını öğrettiklerine örnek oluşturacak şekilde yaşamaya başlar. Örnek olmayı tasarlamamış olduğu için kendisi de bu gelişmeyi sonradan farkedecektir. Yaşamın etkileşimlerle dolu olduğunu, hatta bazen kendisini açacağını hissedebilir. Korkar. Korkusunu dönüştürerek aşar. Tam anlamıyla yaşar.

Reiki 3'ün sınırsızlığa açılan eşliğinden geçtiğimizde, inançlarımız artık tanım beklemez, bir şeyin üyesi olma gereğini duymayız. Bu yetişkinlik durumunda zaten artık "öğrenim" gerekli olmaz çünkü biz de en az bir başkası kadar kendi yaşam felsefemizi ifade edebilir, kalıplaşmadan genişlemeye bağlı bir yaklaşımda olduğumuzu yineleyebiliriz.

Reiki 3 olunca etkileşimlerimizin her biri artık her iki taraf için de bir "kilit", her iki tarafın kararı da diğerinin "anahtarı" niteliğindedir. Kilitleri aç aça giderken, yavaş yavaş yolculuğumuz üzerindeki kilitli kapıların azaldığının, giderek yolculuğun daha ötesinin bize görünmeye başladığının farkına varırız. İşte gerçek ustalık budur.

Artık, size Reiki uyumlaması almak ve "öğrenmek" amacıyla gelenlere rehber olacak niteliktesiniz. Geniş olun ve yargılamamaya özen gösterin. Size gelen kişilerin amacı, sizin yaptığınızı yapmaya çalışmaktır. Yani gerçeği ve kendini bulmak için gereken güce kavuşmak isterler. Bu ancak farkındalığın "an"a çekilmesi ile gerçekleşecektir, o yüzden hemen de olabilir, yıllar sonra da. Güçedinim işte budur. "An"ın içindeki gerçekliği ayırmadığınız anda, kendinize öyle bir sihir bağışlarsınız ki, tek bir söz veya eylem ile varoluşun tüm örgüsünü değiştirebileceğinizi artık bilirsiniz. Dikkat edin, bunu bilmek, yapmak anlamına gelmez. Sizin yapmanız gereken, bu olasılığın gücünü ellerinizin arasma almak ve sizin için anlamlı olduğu kadarını kullanarak fark yaratmaktır.

Öğrenci, potansiyel olarak öğretmeninden daha güçlüdür. Bu olasılığı göz ardı etmeden, Reiki öğrettiğiniz insanlara saygı ile yaklaşmalısınız. Öğrencinin bize anlatacakları, bizim ona kendimizden anlatacaklarımızdan daha önemlidir. O, kendi kendini dinlemeye gerek duyduğu için gelmiştir ve bunu yapmanın en iyi yolu, düşüncelerini seslendirmesidir. Reiki yaparak çalışmak ve yönlendirilmiş imgelem yapmak bu işe yarar. Reiki öğrencisinin güvenilir bir izleyiciye (master) kavuşmasını ve rahatlayarak savunmalarını indirmesini sağlar. O anda o "hasta"dır, siz ise "doktor"sunuz.

Amacınız, öğrencinin kendi egosunun savunma bariyerlerini aşmasını sağlamak ve bu sayede kendi yaptığı ve söylediği her şeyin ardında yatan anlam ve nedeni görmesine yardımcı olmaktır. Öğretim sırasında Reiki yaparken kendinizden az, karşınızdakinden daha çok söz etmelisiniz. Dinleyin ve ilgili olun. Özel yaşamlara saygı duyarak insanların ken-

dilerini açmalarına yardım edin. Zorlamayın ama ilgisiz olmayın. Biri size bir şey anlatmaya çalışıyorsa, kendi kendine görmeye çalıştığı bir gerçek için sizden "ayna" özelliğinizi kullanarak ona yardım etmenizi bekliyordur. Onun sözlerini kendisinin duymadığını varsayarak, söylediklerini ona seslendirerek geri verin ve sorun, anlamlarını o size söyleyin.

"Aynalama" yönteminde anlatılar, sembolik imajlar biçiminde olabilir. Bu, iki tarafın (bu durumda Reiki Master ve öğrenci) arasındaki geçici enerjetik paylaşımların içinde, öğrencinin kendinden gelen ve açıkça ifade edilemeyecek kadar korkutucu unsurların varlığına işaret ediyor olabilir. Savunma kalıplarının nedenleri ve çözümleri, bilinç dışında imgeler olarak bulunurlar. İmgeler ortaya çıktığında, algılananları simgesel anlatı olarak seslendirebilirsiniz. Eğer öğrenci hazırsa, kendi gerçeğini bu imajların arasından bulup çıkaracak, daha önce açık olarak ifade etmediği olumsuz ve olumlu yanlarının neler olduğunun ayırımına varmaya başlayacaktır.

Çoğu kişinin sorununun, kendine yalan söylemeye alıştırılmış olması olduğunu anımsamalısınız. Bir insan size "tabak gibi" açık görünen bir gerçeği, o anda onu size anlatıyor olsa bile kendisi göremiyor olabilir. Ona Reiki yapın. Reiki yapma eyleminin, özellikle hareketsiz olarak "alan" taraf için "serbest bıraktıcı" bir niteliği vardır. Siz Reiki yaparak, öğrencinin geçici de olsa dinginliğe kavuşmasını ve kendini dürüstlikle tanımlaması için gereken özgürlüğü sağlayabilirsiniz. İyileşme dürüstlikle başlar.

Öğretmen sorunu tanımlama gereksinimini ayırımsayarak bilinçlenme sürecinden öğrenir. Her savunma kalıbı, her insanda aktif ya da pasif haliyle mutlaka vardır. "Bende o tür bir negatif savunma yok," diye iddia edebilirsiniz. Ama onu yaşamamış olmanız, o savunmanın orada olmadığını göstermez. Yaşam sizi henüz o savunmayı tetikleyen eşığe getirmemiştir, o kadar. Pozitif yaklaşım için de aynı olasılık söz konusudur. "Bende yok" diye düşündüğünüz bir yaklaşım tarzı, içinizde atıl yattığı için size görünmüyordur.

Mükemmel öğretmen diye birşey yoktur. Bazı insanlar için bir yaklaşımı en iyi anlatan kişi siz olabilirsiniz ama başkaları için aynı anlatım biçimi, hiçbir şey anlamadan yanınızdan ayrılmalarına neden oluyor olabilir. İyi bir öğretmen olduğunuzu düşünmeden önce her öğrencinizin gereklerini yargılamadan karşılayacak kadar açık olduğunuzdan emin olmalısınız. Kötü öğrenci diye bir şey yoktur. Bir insan öğrenmeyi isteyebilir ya da reddedebilir. Ama "kötü" öğretmen olma olasılığınız, anlattığımız bağlamda her zaman en iyi olduğunuzu düşündüğünüz zaman bile süregelir.

Kabul etmeniz gereken şeylerden biri, sizden yararlanacak olan insanların size geleceği ve sizden değil de başkalarından yararlanacak

olanların sizden uzak duracaklarıdır. Eğer yeterince engin düşünebilen biriyseniz ve istiyorsanız, bir gün size gelenlerin sayısı artmaya, siz de daha fazla öğretmeye başlarsınız.

Öğretme sürecinin sadece bire bir ders vererek değil, her şekilde iletişerek olduğunu yeniden vurgulamak istiyoruz. Sözgelimi bir web sitesinde düşüncelerinizi seslendirdiğinizde de Reiki 3 olarak öğretme vasfınızı kullanmaktasınızdır. Öğretmek, burada sizin de anladığınız üzere, belli bir inanç kalıbını veya hareketler birikimini bir kişiden bir diğerine aktarmak değil, çeşitli olasılıklar arasında sizin en iyi kavradığınız anlatım biçimini kullanarak, başkalarının da kendi gerçeklerini kendi başlarına bulmalarını sağlamaktır. Gerçek öğrenim, nasıl öğrenileceğinin öğrenilmesidir. Bunu düşünerek Reiki öğretin.

İnançlı olduğunuz sürece çalışabilirsiniz. İncancınızı yitiriyor olduğunuzu hissettiğinizde hiçbir konuda iyi öğretmen olamazsınız. Şevk ile ve içten gelerek yaptığınıza emin olun. Amacınız karamsarlığa yol açacak bir ifade şekli yerine, iyimserliği pekiştirecek bir yaklaşım olmalıdır. Hayat özde "iyi"dir, bunu bilin ve ona göre yaşama karşı tutumunuzda yansıtmaya çalışın. Normal hayatınızda "sistemi lanetleyici" konuşmaları yapma eğilimine girdiyseniz, bardağın boş tarafını görmeye başladığınızı fark ederek öğretmeye ara vermelisiniz. Karamsarlık, karanlığa güç katmaktan başka işe yaramaz.

Kendinizden emin olun. Başka birinin metodu veya anlatısının sizinkinden daha "iyi" veya daha "doğru" olduğu yanlışlığına sakın kapılmayın. Siz kendinizden eminseniz ve her gün gelişmeye de açıksanız, her şey zaten yolundadır. Reiki'nin giderek karmaşılaşan ve öğretmenlerce "keşfedilen" özel yöntemlerine aldanmayın. Basitliğe ve özündeki niyete sadık kalın. Bunu yapmazsanız siz de bir sürü yeni yöntem ve çalışma metodu içinde kaybolur, asıl hedefinizin genişleyen bir güç edinimine erişmek olduğunu unutursunuz.

Reiki'ye uyumlananları bizce olağandan ayrı kılan özellikler, yaşama karşı açıklıkları ve dayanışmaya eğilimli olmalarıdır. Reiki'ye uyumlanmış insanın etkileşimleri sadece hoşgörü ve kabule dayanmaz. O, yargılamadan gördüğü zayıflıkları tanımlar, zayıflıkların içindeki güçleri de bulup betimler. Siz de sorunu olan bir kişiye, "işte şu olumlu niteliklere sahipsin ve onları mutluluk için kullanabilirsin." diyerek "sihirbaz" rolünüzü etkin kılabilirsiniz. Reiki'nin dayanışma ağında, insanların niteliksel ayrışmaları sayesinde kendilerinde var olan özel yetileri görürüz ve onaylarız. Kimseyi kimseyle eş tutmayın. İnsanlar aynı yaratılmamışlardır. Size eksik görünen birinin, en "bütün" görünen başka birini tamamlayan bir parçayı içinde taşıyor olması mümkündür.

Kendiniz tanık olmadıkça da lütfen başkalarının "ustalık" iddialarına kulak vermeyin. Marka her zaman markanın gereğini yerine getirmez. Herhangi bir öğretiyi yaşamını adanmış olmak zakkdır edilebilir. Yine de

öğretilen şeyi, çaba sarfetmeden bir anda daha iyi başarabilecek insanların da olduğunu unutmamamız gerekiyor. En büyük keşifler ömürlerini ona adayanlardan gelebilir. Ama aynı keşif bir başkasının bir anlık ilhamı ile de ortaya çıkabilir. İkisi de eşdeğer ilgiye ve saygıya layıktırlar, kıskanmayın, dışlamayın. Çabalayanı eksik görmeyin, çünkü değildir. Çabalamadan oraya varanı da mesih sanmayın, o da değildir. Değişkenlik olarak karşımıza çıkan bu "anomali" özelliği, insanoğlunun çok büyük armağanlarındanandır.

Dayanışma kavramı ise düşüncemize göre Reiki'nin en önemli gereklerinden biridir. Ayrıca hayatı yaşanabilir kılacak olan da dayanışma alışkanlığımızdır. Gereksinimlerinizi düşünürken, o gereksinimler karşılanırken devreye girecek olan sayısız bireyin de gereksinimlerinin ve yeteneklerinin devreye gireceğini bilin. Caroline Myss'in "beden dışı deneyimler"le ilgili olarak anlattığı en dikkat çekici ayrıntı budur. Beden dışı deneyim ânında insanlar yaşamı bir "ağ" ya da "matrix" olarak görmektedirler. Bu öylesine bir ağıdır ki, bizim giysi almak kadar basit bir eylemimiz bile sayısız başka insanın etkisi ile birleşecek ve etki tahmin edilmesi zor boyutlara kadar **uzanacaktır.**

Etkinin uzak-erişkenliğini hayal etmekte zorlanıyorsanız, bugün filmlerde ve bazı televizyon dizilerinde sıkça anlatılan neden/sonuç öykülerine ve bu öykülerin içeriklerine dikkat edin. Görsel olarak izlemek, konunun bazen daha kolay anlaşılmasına neden olur. Filmlerde anlatılan öykülerin bugün sık sık "olası diğer sonlar" senaryosunu kullanarak "kader" cilige karşı çıktığını da farkedeceksiniz. Buna en iyi örneklerden biri, "Groundhog Day" ya da Türkiye'de gösterildiği adıyla "Bugün Aslında Düdü" adlı filmidir. İzleyenler, bütün filmin "doğru" yanıtı bulana kadar aynı günü defalarca yaşamak zorunda kalan bir adamı anlattığını **anımsayacaklardır.**

Reiki 3 olarak bir **gereğiniz de kaderin varlığına inanmamaktır.** Kader gibi görünen hiçbir durum **alternatifsiz** değildir. Durum içindeki rolünüz ise **değişken ağırlığa sahip** olsa da her zaman statükoyu **değiştirici** potansiyel içerir. İşte bu **nedenle** de farkındalıkla yapılan eylem, eylemsizlikten her zaman **daha doğrudur.** Kilidi açmak için anahtarı çevirmezseniz, kapının ardında **uzanan** olasılıklar manzarasını net olarak görmeniz son derece **zordur.** Ayrıca eylemsizlik de aktif bir karardır ve bu kararın **doğurabileceği** sonuçları düşünmemek gibi bir kötülüğe de düşmemelisiniz.

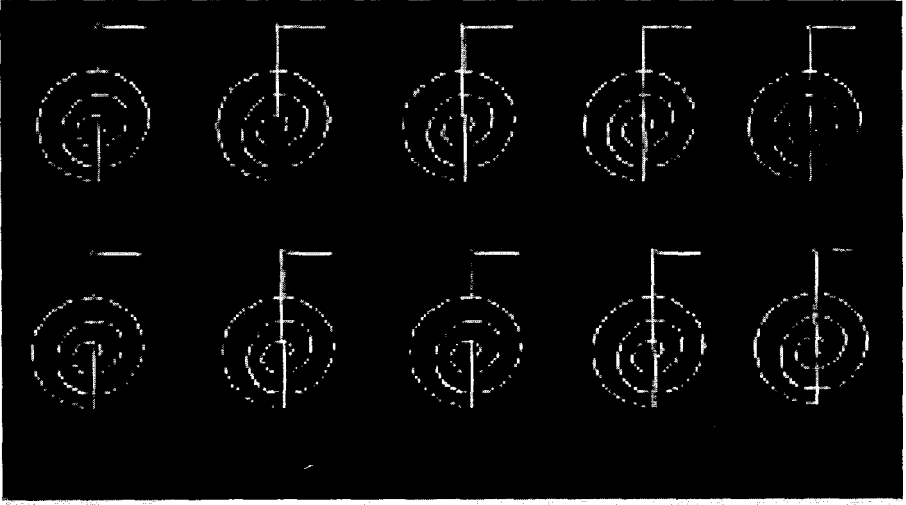
Tüm bunları size yazarken **bizim** kendi anlattıklarımızı harfiyen yerine getirdiğimizi sanmayın sakın. "Farkında olmak" ile "gerçekleştirmek" arasındaki mesafe tahmin ettiğimizden uzundur, ama bu zorluk bizim bir yandan da "rehber" olmamıza engel olmaz. Başkalarının yolculuklarını aydınlatmaya yardımcı olmak amacıyla elimize aldığımız meşale, bize de göremediklerimizi gösterecektir. Katılmazsak ve etkileş-

mezsek ve öğrenilenleri paylaşmazsak, nasıl büyüebiliriz?

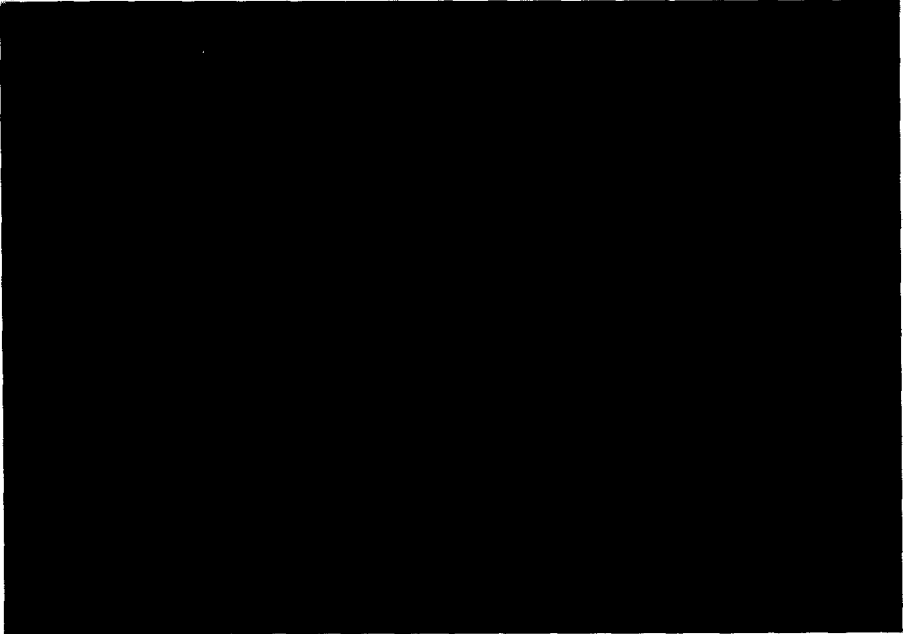
Son olarak da, Reiki 3 uyumlaması almış olanlara önerimiz; esnek olmanızdır. Kendinizi belli bir tanıma, bir inanç kalıbına sokmamayı başarırsanız, bunu yapmamış olmanız durumunda gözden kaçıracağınız farklılıkları ve yenilikleri görmeye hazır olabilirsiniz. Evren'in gerçeğinin bir ve tek olduğunu varsayarken, bunun değişmez bir gerçek olduğunu düşünmek gibi bir hataya düşmeyin.

Reiki'nin özlediği şifa, gerçek anlamda "iyileşme"dir. Başkalarını belli gruplaşmalara (Reiki grupları gibi), ya da kendi bireyselliklerinin yalnızlıklarına (birinin kendi ile baş başa kalarak ve acı çekerek gerçeği bulacağını ummak gibi) sokarak değil, geniş bir "yoldaşlık" düşüncesi içinde iyi niyet ve esneklikle yaklaşılan bir dayanışma ile bir araya getirelim. Bu "derleme" eylemi, iletişim ve etkileşimle olmaktadır. Genişledikçe ve gerçek "bir"leşmeye yaklaştıkça da iyileşme hızlanır, sihir artar. Bir gün, bir an, bir de bakarsınız ki o ânı hiçbir şeye değişmezsiniz.

İşte içinizdeki yüce ışık.



V. Bölüm: Reiki Konusunda
Çevremizden Gelen Soruları
Yanıtlıyoruz



1. REİKİ KONUSUNDA SORULAN SORULAR VE YANITLARI

Ki'nin gerçekten var olduğuna nasıl inanabilirim? Enerjetik beden var olsaydı, bilimsel olarak kanıtlanamaz mıydı? Reiki bu kadar etkili ise, insanlardan aktarılabilen bu enerji bilim adamlarının dikkatini çekmiyor mu?

Reiki uyumlamasını anlattığımız bölümde insan bedenini televizyona, Reiki Master'ını da tamircinin alet kutusunu tutmakla görevli چراğına benzetmiştik. Benzetmede aletin ayarını yapan "usta" ise, aslında çoğu kaynakta adı geçmeyen ama varlığı Reiki'de kabul edilen "Rehber Ruh"tur. Anlattığımız örnekteki televizyon benzetmesini sorulan soru bağlamında yeniden ele alalım; televizyonun işler durumda ve açık olması gerekir ki, o anda yanında olan bir programı izlememize izin versin. Çevremizde her yerde olan televizyon yayın dalgaları, görebildiğimiz veya hissedebildiğimiz bir şey olmadığı için, televizyonun varlığı olmaksızın farkına varabileceğimiz bir gerçek değildir. Oysa hiçbirimiz televizyonu açtığımızda gördüğümüz yayın karşısında şaşırmayız. Televizyon açılana kadar odada bizim de içinde bulunduğumuz, görünmez bir "elektromanyetik dalgalar çorbası" olduğunu düşünmeyiz. Reiki de bunun gibi ele alınmalıdır. Uyumlama sürecinden geçip, "uyandırılmadan", o **ana kadar** deneyimlediğimizden öte bir enerjinin varlığını farkedemeyiz. Biz **sadece belli kanalları alan** bir televizyon gibi, diğer kanalları yaşamadan, **hatta bildiğimiz kanalların ötesinde başka bir şeyin** olabileceği olasılığını bile **kimi zaman** yadsıyarak günlerimizi geçiren varlıklar olmuşuzdur.

Değişik bir durumu yaşamaya başlamak daha önceden edindiğimiz bütün düşünce alışkanlıklarına **karşı çıkar**. "Bilim adamları bunu niçin farkedemiyor?" sorusu, iki açıdan **ele alınmalıdır**: İlki, bilimi yaratan ve uygulayanların da bizim yetiştirdiğimiz **etkileşim** ortamlarında yetişen insanlar olduğunu unutmamalıyız. Onlar da, **insan olmanın** getirdiği sınırlamalar içinde olaylara bakmaktadırlar. Anlamamız gereken ikinci şey ise, bilimde deney uygulayarak hipotezlerini kanıtlama yoluna giden bilim adamlarının güncel yaşam gerekleri içinde işledikleridir. Deneyler için gereken fonların, bilimsel hipotezleri ortaya atan insanlardan **gelmediğini** unutmamalıyız. Maddi kaynaklar genellikle, bilimsel çalışmanın olası sonuçları ile kendi çıkarları için ilgilenen kurumlardan gelir. İster kamu fonları olsun ister özel fonlar, önerilen bilimsel çalışma içeriği yönetim süreleri içinde geri dönüşü etkin getiri sağlayacak bir çalışma değilse, **sadece inanca dayanarak** böyle bir girişimde bulunmak kaynaklarla ilgili **tarafalara** açıklanması zor bir risk oluşturur. Kısacası, çıkar olmayan yere yatırım yapılmaz.

Karamsar denilebilecek bu açıklamayı yaptıktan sonra, Reiki'nin aslında basit de olsa birkaç kanıt olduğunu da söyleyeceğiz. Bunlardan en kayda değer olanı, Reiki Master Joyce J. Morris'in kitabında anlattığı, kendi Reiki öğrencisinin çalışmasıdır. ABD, Sonoma Devlet Üniversitesi Hemşirelik bölümü master öğrencisi Wendy Wetzal, tezi için Reiki'nin insan kanındaki hemoglobin ve hematokrit oranları üzerindeki etkisi konusunu seçmiştir. Amacı, Reiki uygulayan kişilerin kanında, oksijen taşıma kapasitesinin değiştiğini göstermektir. Çalışma üç büyük kentte, farklı Reiki Master'larının sınıflarında yapılmıştır. Reiki uyumlaması geçirmeden önce adaylardan kan alınmış, 24 saat sonra, Reiki uyumlama süreci tamamlandığında aynı kişilerden yeniden kan toplanmıştır. Bu deneyde kontrol grubu, Reiki olmayan bir iyileştirme yöntemi dersine katılanlar olmuştur. 24 saatlik süre sonunda kontrol grubunda kayda değer bir değişim görülmezken, Reiki grubunda herkesin kanında istatistik olarak önemli farklara rastlanılmıştır.

Yine Joyce J. Morris'in kitabında, Reiki Master Penny Devine'in katıldığı bir araştırma anlatılmaktadır. Bu araştırma Washington'da Evergreen Devlet Üniversitesi'nde yapılmış olup, konusu Reiki'nin yaşamsal ölçüler (vital statistics) üzerindeki etkisidir. Yaşamsal ölçü olarak ele alınan olgular kan basıncı, kalp atış hızı, beden ısı ve nefestir. Deneyin sonunda, Reiki yapmaya başlayan uygulayıcıların çoğunun ortalama 15 dakika sonra derin bir gevşemeye girdikleri ve yaşamsal ölçülerinin benzer düzeye geldiği görülmüştür. Katılımcıların bedenlerinin organ uçlarında alınan adele gevşeme ısı ölçülerinin ancak etkili ilaçlarla ulaşılabilen oranlara varabilmiş olması ise şaşırtıcıdır. Yaşamsal geri-beslenme (biofeedback) aletiyle alınan yaşamsal ölçülerin yalnızca derin meditatif translarda görülen değerlerde çıkması, bir tür bilinç farklılığı durumuna kanıt olmuştur. Reiki Master William Rand da kitabına Reiki yapan ellerinin Kirlian fotoğrafını dahil etmiştir. Enerji fotoğrafçılığı olarak da tanımlanabilecek Kirlian fotoğrafçılık tekniği ile çekilen resimde, kendi elinin içinde parlayan bir ışık görülmektedir. Son olarak ilginç bir ek yapalım, William Rand, kitabının sonunda ünlü cerrah Dr. Mehmet Öz'ün ameliyatlarında bir Reiki uygulayıcısının katkılarından yararlanmış olduğundan sözeder. Bizce Reiki açısından bakıldığında, Dr. Öz'ün Türkiye ile ilgili olması da kesinlikle rastlantısal değildir.

Reiki'den ayrı olarak, auranın, yani enerjetik bedenin varlığı da araştırma konusu olmuştur. Bizce buna en ilginç örnek, Joseph Ostrom'un auralar konusundaki kitabında anlattığı Dr. Zimmerman'ın çalışmasıdır. 1985'te Ostrom'un bir seminerine katılan Dr. John Zimmerman, o sırada Colorado Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde çalışan bir öğretim görevlisidir. Üniversitedeki çalışma laboratuvarında tasarladığı bir alet ile auranın bir bölümünü ölçebildiğini farketmiştir. SQUID (Superconducting Quantum Interference Device) olarak tanımlanan bu alet, Zimmerman'a göre ileride PET (Positron Emission Testing) ve NMR (Nuclear Magnetic Resonance tester) gibi tıbbi tanı gereçlerinin yerini alabilecek nitelikte bir çalışmadır. Dahası, SQUID aurada henüz oluşmakta olan bozulmaları önceden görebildiğin-

den, koruyucu tıp anlamında da uygulama değeri taşıyacak, tedavi harcamalarının ciddi şekilde azalmasını sağlayabilecektir. Hem hastalıkları oluşmadan önce tedavi edebilmek açısından, hem de tanı aşamasında fiziksel zarar etkisi olmaması bakımından, SQUID deneme gereci dikkate değer bir çalışmadır. Ne yazık ki, Ostrom'un anlatısına göre, Dr. Zimmerman'ın bu konudaki bulguları yayımlanmaya başladığında, çalıştığı üniversitede laboratuvarından uzaklaştırılmıştır.

Bizim inancımız ise, insanların düşünce tarzı değiştikçe, Reiki'nin de daha fazla araştırma konusu olacağıdır. Böyle bir sonuca insanları hazırlayacak olan ise, yine Reiki'nin kendisidir.

Reiki ile aurik algılamadan söz ederken, çakralar üzerinde anıların canlanabileceği anlatılıyor. Bu tür anı görüntülerini sadece alıcı mı algılıyor yoksa Reiki uygulayıcısı da üzerinde çalıştığı kişinin anılarını alabilir mi?

Reiki uygulaması yaparken bu yaşama veya diğer yaşamlara ait anıların canlanması olgusunu bilgileneniz için anlattık. İdeal olarak Reiki 2 ve üstü düzeylerde, Karmik banka uyarımı kendi başına yapılacak çalışmalar içindir. Uzun zamandır kişisel gelişim üzerinde çalışan bir insan için içinden çıkılması olanaksız gibi görünen tıkanıklıklar Reiki ile bu şekilde çok kolay çözülebilir. Mantık kullanarak çözemediğimiz durumların içinde genellikle gizli duygusal unsurlar vardır. Çoğunlukla bu unsurlar öyle rahatsız edicidir ki, anımsamak istemeyiz ve en küçük bir hatırlatma bile bize yabancı gelir ve yadsırız. Reiki kullanıldığında ise, eğer hazırsak, çıkmaz duruma girmiş olan konumuzun Karmik nedenleri gösterilir. Böylece bir anda mantıksız görünen bir durum, anlam kazanır. Hissettiklerimizi neden hissettiğimizi daha iyi anlar, karşımızdakilerde neyi tanıyıp onaylamamız gerektiğini anlarız. Zaten bunun hemen ardından, çıkmaza giren olayı çözmek için karşımıza somut bir fırsat çıkar ve biz de gereken adımı atmak üzere hazırlanırız.

Başkasının üzerinde Reiki çalışırken, uygulayıcının alıcının Karmik anılarını algılaması mümkündür. Bu tür bir olgu çoğunlukla kendiliğinden gelişir ve algılayan kişinin duyarlılığına bağlıdır. Tahmin edeceğiniz üzere, olgu psikik özellik taşıdığından doğrulanması mümkün olmaz ve amaç da zaten anının gerçek olup olmadığını anlamaya çalışmak değildir. Anının içeriğindeki ayrıntılar kişisellikleri bakımından onu yaşamış olanlar için anıhtar değer taşırlar. Belli bir olayın yeniden canlanması bugün ile olan bağlantıyı tetikleyeceğinden, o kişide her zaman hedef aldığı bir negatif savunma kalıbı vardır. Anı ile belirginleşen enerjetik kalıp, arkasından gelecek somut olay ile çözülüm aşamasına girer. Karmik uyarımın değeri buradadır. Yine de, daha önceden de anlattığımız gibi, bu tür algılamaların hemen açıklanması bizce önerilmemelidir. Sağduyunuza dayanarak paylaşımlarınızı yakınlarınız arasında sınırlayın. Güvendiğiniz insanlar arasında ise çok net anıla-

靈氣

255

rı ortak bir değerlendirmeye alıp, kendiniz için yol gösterici nitelikte olup olmadıklarını anlayabilirsiniz.

Reiki kanalının açılmasını isteyen kişi, kendi kendine niyet ederek kendi kanalının açılmasını sağlayabilir mi?

Her ne kadar Reiki uyumlamasını televizyon kanalına ayarlanmaya benzettiyssek de, Reiki'ye inisiye olmak, "kanal açmak" anlamına gelmez. Uyumlama süreci ile daha çok kendi içimizde zaten var olan bir gücün önünü açmış oluruz. Böylelikle yaşam misyonumuzu anımsayabilir, "yol"umuzu bulabiliriz. Amaç sadece Reiki aktarmak değildir. Reiki ile birlikte büyü-yüp gelişmektir. Reiki, Rehber Ruh ile birlikte kendini gösteren bir yaratıcılık olduğu için, bu sorunun yanıtı gerçekte evet olabilir. Kuşkusuz bazı insanlar zaten Reiki'ye açık olarak yaşamlarını sürdürmektedirler. Onlar için uyumlamanın gerçekleşip gerçekleşmemesi ilerlemeleri açısından fark etmez.

Bütün bunları söyledikten sonra ise size Reiki ile ilgili çok önemli bir bilgi de vermek istiyoruz. Reiki almak için birini aramaya çıkmak da öğretici bir süreçtir. Herkes kendine uygun öğretmeni çekecektir. Reiki'nin bize hazırladığı dönüşümü bir an için düşünelim; dönüşümün gereği olan bütün eylemler, etkileşimlerin ardından gerçekleşecektir. Etkileşimlerin ise en önemli katılımcıları insanlardır. Reiki'yi bir insandan almanızın gereği bu düşünceye bağlıdır. Master ve onun diğer öğrencileri sizin de tanışmanız gereken kimliklerdir ve sizin yaşamınızda bir şekilde öğretici rol alacaklardır. Bu arada siz de elbette onların yaşamlarında aynı şeyi yapacaksınız. Nitekim dört yıldır Reiki yapan Master'lar olarak bizler bu kitabı ancak öğrencilerimizle etkileşerek ve onların ve bizim deneyimlerimizden öğrenerek hazırladık. Bütün anlattıklarımızı (bu sorunun yanıtı da dahil) onlar olmasaydı derlememiz, hatta düşünmemiz bile olanaksız olacaktı.

Reiki kanalı açılan kişinin titreşimi aşamalara bağlı olarak belirli oranlarda artıyor. En son aşamayı alan kişi için bu titreşim belli bir süre sonra yetersiz kalırsa, başka enerjilere mi yönelmeli?

Nedense genel bir yanılgı, Reiki'nin bir tür "enerji" olduğu düşüncesi. Bizce bu sorudaki bütün varsayımlara açıklama getirilmelidir. Bütün evrenin oluşmuş durumu "Ki" dediğimiz yaşamsal enerjiye dayanır. "Ki"nin değişik titreşimsel düzeyleri, bildiğimiz fiziksel gerçekliğimizin unsurlarını oluşturur. Bir güneş patlaması da (Nova) Ki'dir. güneşte dinlenen bir kertenkele de Ki'dir. Dünyanın atmosferik hareketleri de Ki'dir, bir bebeğin nefesi de. Birbirinden çok farklı görünen bu oluşumlar hep aynı temel yapı taşlarından oluşmuştur ve fizik bilimi de bunu size rahatlıkla kanıtlar. Yaşamın kendisi de sadece aynı elementlerin üreyen halidir. Atomaltı düzeyden bakıldığında, evrende bulunan her şey birbirine benzer, eminiz ki oradan bakarak kendinizi bile ayırt edemezsiniz.

İnsan da sadece kendine özgü titreşim paketlerinden oluşan düzenli bir element yığınıdır. Bir insanın tek bir frekansı olduğunu nasıl söyleyebiliriz? Her parçamız, her organımız ayrı bir titreşimsel özellik taşımaktadır, bu titreşimler de yaşamımızı sürdürmemiz için hep benzer düzeyde kalmalıdır. Böylelikle, insan giderek artan hızda titreşemez. Kuşkusuz böyle bir şey zaten fizik kurallarına aykırı bir durum yaratır! Öte yandan auramızın normal yaşam süresince olması gereken titreşimsel düzeylerden kayma göstermiş olduğunu varsayabiliriz; Dr. Şefika Karagülle, durugörür Dora Kunz ile yaptığı kontrollü araştırmalarda¹, tümüyle sağlıklı bir auraya sahip bir insana rastlanmadığını kayda geçirmiştir. Fiziksel bedenimiz sağlıklı olsun veya olmasın, sağlıklı durumdan dışarı kaymalar, yaşıyor olmanın getirdiği kaçınılmaz bir sonuçtur. İyileşmeden söz ederken zaten ana amaç bu kaymaları olabildiğince engellemek, enerjetik bedene (ve bu yolla fiziksel bedene) sağlıklı "esas" halini hatırlatmaktır (homeostasis kavramını anımsayalım). Bunu yapabilecek türlü disiplinler olsa da, Reiki bunların en basiti ve buna karşın en güçlülerinden biridir. Reiki bütün enerjilerin planlarını anlatan anahtar bir yayın gibidir. Reiki'nin içeriğindeki bilinç, Yaratım sürecinin kendisini, evrenin oluşum planını yansıtır. Reiki Karma döngüsünün gerisindeki niyettir ve hepimizi her şey ile birleştiren hızlandırıcı gelişimin ta kendisidir. Çok eski Japonca çevirilere bakıldığında Reiki sözcüğünün "Son-suzun (Tanrı'nın) Nefesi" anlamına geldiği görülmüştür.

Sorunun yanıtı bizce çok açıktır: Reiki bütünü kapsadığı için, "daha büyük bir enerji" düşüncesi de Reiki'nin içinde yatar. Reiki'nin ilk düzeyi, ilkel uyanıştır. İkinci düzeyi derin bir uyanışı getirebilir, üçüncü düzeyi ise sürekli farkındalığa ulaşmak olmalıdır. Reiki bu değişiklikleri kendiliğinden üzerimize yapıştırır. Uyumlama ile birlikte, çalışmamızı ve düşünmemizi sağlayacak açılımı gerçekleştirir. Bu da bizim ödevimizdir. Okuma öğrendiğimiz halde ödev olarak verilen okumaları yapmazsak ne derece bilgilebiliriz? Yaşamak pasif bir eylem değildir, Reiki bize bunu içten içe anlatmaya çalışır. Yardım eder. Sürekli hatırlatır. Reiki uygularken geri kalan zamanımızda eylemlerimiz için gelen rehberliği almamayı sürdürürsek, Reiki yaparken elde ettiğimiz "daha yüksek titreşim durumunu" (aslında sağlıklı aura durumunu) nasıl koruyabiliriz? Enerjimiz hemen yine düşecektir; bu durumda her anımızı Reiki yaparak (veya başka bir enerjiyi kullanarak) geçirsek bile ilerleyemeyiz.

Lütfen çözümlerinizi dışarıdan beklemeyin. Batılı Reiki Master'larının birçoğu Reiki'nin "bilinen en iyi dönüşüm aracı" olduğunu söylerler. Birçoğu Reiki'nin beraberinde getirdiği "güçedinim"i anlatır. Tanımlara dikkat ederseniz. Reiki yalnızca "gönderilen bir enerji" olarak anlatılmamakta, Reiki uygulayıcısının aktif rolü vurgulanmaktadır. Son olarak vurgulanması gereken bir nokta da, "başka enerjiler" olarak düşünülen her şeyin, kaçınılmaz olarak "Ki"nin çeşitleri olması gerekeceğidir.

1 Dr. Şefika Karagülle, M.D. and Dora Van Gelder Kunz: The Chakras and the Human Energy Fields (Çakralar ve Beşeri Enerji Alanları).

Kryon dizisinde nötr aşidan sözediliyor. Nötr aşığı almaya niyet eden kişi bütün Karma'larından arınıyor mu? Bu aşığı talep ettiğim halde yaşamımda bir değişiklik olmadı, neden?

Karma konusunda yazdılarımızı hatırlarsanız, Karma'nın kurtulunması gereken bir işkence değil, seçilen bir yaratım biçimi olduğunu anlarsınız. Biz burada çok belirgin şekilde kendi inançlarımızı ortaya koyuyoruz: Karma asla sona ermeyecek bir süreçtir. Bu düşünce sizi korkutuyorsa, sadece kendi yanlışlarınızdan ötürüdür. Çıplak Ruh olarak tanımladığımız özümüz, Yaratılış gerçeğinin aktif bir katılımcısıdır. Bir Karma boyu (yeryüzü enkarnasyonlarının toplamı) yeryüzünde geçirilmiş bir "ruh ömrü", daha sonra başka boyutlarda Karmalar dizisine girebilir. Büyüyerek giden bilincin içinde ruh, kendine göre bir varış anı bulacak, sonra her şeye başka bir düzende başka bir "öz" olarak başlayacaktır. "Sonsuzluğun sonu" olarak tanımlanabilecek yeniden oluşum, ruhumuzun geçişe hazır olmadan anlayıp kabul edebileceği bir şey değildir. Nedense inançlar, cennet niteliğinde bir "son" tanımlayıp, herkesin buna hedeflenmesi için uğraşırlar. Boşuna kendimizi kandırmayalım; Tanrı'nın biteceğini düşünmek, O'nun büyüklüğünü yadsımaktır.

258 Yeryüzü yaşamlarını, zorunlu olarak tamamlanması gereken (ama kaçınmayı yeğleyeceğimiz) can sıkıcı ve acı verici bir yük olarak algılasak, kendimizi çok tehlikeli bir gidişin içinde bulabiliriz. Bu, öğrenim yılının sonundaki sınavda başarılı olmanın yeterli olduğunu düşünerek ezbere ders çalışmaya benzer. Oysa derslerimizin amacı tüm bilgiye katkıda bulunacak kadar ileri bilince ulaşmaktır. Hangi öğretmen öğrencisinin ancak kendi bildiği kadarını öğrenmesini ister? Öğretmenin amacı gerçekte bütün öğretim sürecini etkinleştirecek (belki süreyi kısaltarak başka şeylere yer açacak) yeni yöntemleri keşfedecek nitelikte bir insan yetiştirmek olmalıdır. Bu açıdan ele alırsanız, yeryüzü yaşamının gereği olan etkileşim olgusundan kaçınmak, yapabileceğiniz en büyük hata olur. "Karma yaratmadığını" düşünerek yaşamını süren bir insan, salt bu düşünce yüzünden yeni Karmik sorunlar yaratmaktadır. Sürecin içinden çıkış, kendi irademize bağlıdır. Yeryüzü döngüsünden ayrılırsak, bizi başka hangi Karmik döngülerin beklediğini önceden nasıl bilebiliriz? Ruh'un varlığını bir şekilde sürdürüyor olması bile, oluşuma katkıda bulunması gerçeğinden yola çıkarak "Karma yaratmaktadır". Zaten varoluşun tek amacı Karmadır çünkü bundan daha engin bir yaratıcılık düşünülemez.

Kryon'un önerdiği "nötr aşı" bizce yeni bir günü simgeler. Hiç bir hatanın onarılmaz olmadığını, hiç bir olayın da yaşamdan vazgeçmemize neden olmaması gerektiğini anlatır. Eğer siz bundan farklı bir şey anladıysanız, lütfen durup düşünün; bugün tüm Karmanızı silseniz, yarın uyandığınız andan başlayarak aynı karmayı yinelemeyeceğinizi nasıl varsayabilirsiniz? Tepkilerinizi doğuran enerjetik bedeniniz, varlığınızın ta kendisidir. Aşı bunu da silebilecek mi? Yaşamınızda değişiklik olmasını istiyorsanız, önce kendinizde bu değişimi engelleyen ne olduğunu anlamaya bakın. Ondan sonra başlayacak iyileşme süreci zaten sadece sizin isteğinize bağlıdır.

Reiki ile biyoenerji aynı şey mi?

Biyoenerji, "Yaşamsal Ki"ye verilen birçok isimden biridir. Reiki olmak-sızın Ki'yi (sadece burada sözü geçen Ki, insan bedeninin Ki türleri olacaktır) kendimizden başkalarına aktarabilir, bu anlamda yetenekliyse veya böyle bir eğitim görmüşsek, şifa verebiliriz. Ne kadar yinelese az kalıyor: Reiki şifacılık değildir. İyileşme ile şifacılık aynı anlamda düşünülürse, hep yok edilmesi gereken hastalıklar akla gelecektir. Her ne kadar Reiki uygularken fiziksel bedende iyileşme görülüyorsa da bu iyileşme, Reiki uygulayıcısının "verdiği" bir şeyle gerçekleşmez. İyileşmeyi sağlayan alıcının kendisidir. Reiki uygulayıcısı ancak iyileşme için gerekli bilinci uyandıracak "dürtüklemeyi" iletir. O andan başlayarak duyumsanan enerji akışları ise, uygulayıcı ve alıcının Ki'lerindeki dalgalanmalardır. Çakralardan girişi gözlemlenen enerjiler ise yine uygulayıcı ve alıcıların çakralarının hızlanması yoluyla Ki'nin artan akışıdır. Bazı kaynaklarda durugörü yetisi olan kişilerin Reiki'yi bedenden içeri akan ışık olarak gördükleri anlatılmıştır. Bizim deneyimimizde de durugörür bir kişi Reiki etkisi ile bedende parlama görmüştür. Görüp anlattığı olgu büyük olasılıkla auranın iyileşme sürecinde rahatlayarak genişlemesi ve ışımasıdır.

靈
氣

259

Küçük çocuğuma Reiki aktarırken çok hareket ediyor. Herhangi bir yerinden tutmam yeterli mi? Başlangıçta çok ağlıyor, acaba bir zararı oluyor mudur?

Reiki çocuklarda genellikle daha etkilidir. Henüz oldukça saf bir enerjetik sisteme sahip olan küçük çocuklar Reiki'den yetişkinlere göre daha kısa bir sürede yararlanırlar. Henüz doğmamış bebekler ise en iyi alıcılardır (Diane Stein'in kitabında² doğmamış bir bebeğin Reiki ile yaşadığı mucizevi dönüşüm anlatılır ve bu büyüleyici bir örnektir). Reiki Master'ı iseniz doğmamış bir bebeğe uyumlama yapmayı deneyin. Anne karnının üzerinden dikkatli bir imgeleme ile yapılan bu tür uyumlamalar, doğacak çocukların kişisel gelişimlerine büyük ivme verebilir. Her çocuk kendi Karmik anı bankasını beraberinde getirir de, auradaki alt katmanların yeni oluşmuş olmaları çocuğu olumlu gelişmelere daha açık kılar. Çok küçük yaştaki bir çocukta, o ana kadar olağandışı bir travma geçirmemişse, henüz negatif savunma kalıpları oluşmamıştır. Karmik bankasında doğumuyla gelen kalıplar, adı üzerinde, "oluşuma girmemiş" kalıplardır. Dolayısıyla, bu yaşamda gelişecek pozitif yaklaşımlar, çocuğun anı bankasını da etkiler ve değiştirir.

Çocuklar da hayvanlar gibi, kısa süreli Reiki seanslarını yeğlerler. Çok hareket eden bir çocuğa kısa sürelerle Reiki yapmayı deneyin. Reiki 2 ve üzeri düzeyde çalışıyorsanız, çocuğa uzaktan Reiki yapın. Gereksinimi olan çocuklar yanınıza gelip Reiki'yi almak üzere hareketsiz kalacaklardır. Reiki'yi biz, çocuklarda en çok karın bölgesinden yapmayı seviyoruz. Kucağı-

² Diane Stein: Essential Reiki.

nızda veya yanınızda oturan bir çocuğun karnına ellerinizi koymak daha kolaydır. Bu durumda kullanılan pozisyon solar pleksus pozisyonudur. Bazen de sırtına elimizi koymak rahatlatır. Yine solar pleksusun arkası olan bu konum da çocukların pek karşı çıkmadıkları rahat bir pozisyonudur. Hastalık sözkonusu ise, Reiki yaparken çocuğun uyuyor olması daha yararlıdır. Bu durumda hem siz daha rahat Reiki yapabilirsiniz, hem de çocuk tümüyle sakin olacağından Reiki'den en hızlı biçimde yararlanır. Reiki yapmanın çocuklara hiç bir zararı olamaz. Yakın temastan rahatsız olan bir çocuk bu rahatsızlığını ağlayarak dile getiriyorsa, Reiki'yi uzaktan yapın. Duruma göre, ağlamak gaz sancısı gibi sadece geçici bir acıyı da anlatıyor olabilir. Reiki gaz çıkarma gibi durumları hızlandıran bir etkidir. Son olarak yine hatırlatalım; Reiki şifa değildir. Tıbbi tedavinin yerine geçmez. Özellikle küçük çocuklar için, rahatsızlıkları kendi yargılarınızla değerlendirmeye almadan bir doktora danışmayı seçmelisiniz. Biz hastalık durumlarında Reiki'yi, her zaman normal tıbbi tedavi ile paralel şekilde kullanmanızı öneriyoruz.

Borsada kazanmak için Reiki uygulayabilir miyim?

Nedense bu soru en çok sorulan sorulardan biri olmuştur. Mutluluğu, tam anlamıyla rahatlatma olarak algılayanlar için çalışmadan para kazanma olasılığı pek caziptir. Şimdiden uyaralım; biz şu ana kadar Reiki yapıp da bu şekilde para kazanan kimseye rastlamadık ve duymadık. Bu elbette böyle bir olasılığın olmadığını kanıtlamaz, ama başkaları için olasılık bu konuda ne ise sizin için de odur. Reiki yaparak olasılıkları lehinize çevirebileceğiniz türdeki durum bu değildir. Bizim deneyimlerimiz daha çok Reiki yapanların iş hayatlarında daha iyi olanaklara kavuştuğunu göstermiştir. Bu kitabı okuduysanız, Reiki'nin gerçekte ne olduğunu ve bizden ne beklediğini artık anlamaya başlamışsınızdır. Hiç çalışmadan size para akacağını düşünüyorsanız, ne kadar Reiki yaparsanız yapın, bir yere varamazsınız. Öte yandan çalışmaya istekliyseniz ve insan ilişkilerinde kendi aktif rolünüzü kabul ediyorsanız, Reiki işsiz olsanız da size bir şekilde olanak yaratılmasını sağlayacaktır. Hiç ummadığınız kişilerle ilişkiler size en beklenmedik getirileri sunabileceğinden, farkındalığınızı yitirmemenizi öğütleriz. Reiki'nin çalışma düzeni öyledir ki, size en çekici olanağı en tepki duyduğunuz kişinin elinden sunabilir.

Bu uyarıya bir nokta daha eklemeliyiz; evrensel bir "yanlış"ı yaşayan bir insana tepki duyuyorsanız, örneğin bu kişi bir hırsız ise ve size olanak sunuyorsa, onunla ortaklığa girerek tepkinizi yenmelisiniz demek istemiyoruz. Sağduyunuzu kullanın. Bizim anlattığımız daha çok size kötü davrandığını düşündüğünüz kişilerin bir şekilde size maddi olanak sunması olasılığıdır. Böylesine sıkıntılı bir durum gerçekte mükemmel bir sınavdır çünkü hoşlanmadığınız bir kişilik, sizdeki bir negatif savunmaya da işaret olabilir. Eğer hazırsanız, Reiki sizi bu tür "yaramaz" yollarla deneyecek, içinden çıkışı gördüğünüz ve onayladığınız âna kadar da kıvrandıracaktır. Durumu aç-

mazdan çıkaracak eylem ise her zaman bir pozitif yaklaşımdır. Eylemin sonrasında böylesine çatıştığımız bir ilişkiden nasıl karşılıklı kazandığınıza şaşırp hiç tatmadığınız bir doyum duyacaksınız. Yaşamın gerçek sınavları ilişkilerden geçer ama biz maddi olarak köşeye sıkışmadıkça da bunu görmektense hep kaçmayı yeğleriz.

Reiki 1'de el teması gerektiğinden, enerji aktaracağımız kişiden izin almamız gerekiyor. Kendisi Reiki isteyen birinin bu enerjiye karşı kendisini bloke edip almaması mümkün mü?

Yine daha önce anlattığımız konuya döneceğiz. Reiki yapmak, bir insandan diğerine enerjinin aktılmasından çok, Reiki'nin içimizdeki sınırsız gücü uyandırmasına izin verecek aurik temasları sağlamaktır. Reiki'nin aktarıldığından söz ederken, alıcının Ki'yi alabileceği en yüksek titreşimlerde dönüştürmeye başlamasını ve bizim bu süreçteki tetikleyici katılımımızı anlatıyoruz. Reiki'nin sınırsız Ki aktarımı olarak anılması, bazı bakımlardan hepimiz için yanıltıcı olmuştur. Reiki ile Ki arasındaki ayrımı anlatan çok az kaynak, Ki'nin biten bir şarj pili gibi, Reiki'nin ise ana kaynağa sürekli bağlı olan ve dolayısıyla tükenmeyen bir şarj gibi olduğunu anlatır. Bu anlatının doğru yanı şudur: İnsan iyileştirme yaparken, kendinden dışarı iyileştirme yapmaya niyetlendiğinde, kendi Ki'si akar. Bütün enerjetik şifa teknikleri buna dayanır. Bu durumda bedenin kalori stoku gibi, Ki stoku da azalarak yorulmamıza neden olur. Doğu'da kişisel Ki'yi korumak için yapılması gerekenleri anlatan çok sayıda disiplin vardır (örneğin Çin'de uygulanan bir tür Zen tekniğinde erkekler boşalmadan orgazma ulaşmayı amaçlarlar; bu uğraşın gerisinde yatan inanç, meninin yitirilmesinin erkeğin yaşamsal enerjisinden eksilteceği düşüncesidir).

Oysa Tanrı ve yaratıcılık konusunda bu kitapta sizlere anlatmaya çalıştığımız kavramlara bakarsanız, Ki denilen tüm-yayılğan (all-pervasive) olgunun her an dilediğimiz kadar ulaşabileceğimiz bir şey olduğunu anlamaya başlarsınız. Reiki'nin ayrıcalığı, bize Ki'yi sınırsız biçimde kendimize çekebileceğimizi hatırlatıyor olmasıdır. Biz ve evren arasındaki ayrım, kendi geliştirdiğimiz bir duvardır. Reiki Master Paula Horan'ın da kitabında³ anlattığı gibi, bolluk gerçekten sınırsızdır; biz ise ondan kendi hakettiğimizi düşündüğümüz pay ile yetinmek zorunda kalırız. Horan'ın "yokluk" olarak tanımladığı kavram, Ki'ye karşı koyduğumuz savunma sınırlarıdır. Bu sınırları da ancak biz çizer, biz sileriz.

Reiki yaparken birinin bize izin verip yine de kendini Reiki'ye kapatması olasıdır (tersi olan durum, yani izin vermediği halde Reiki'ye açık olması da olasıdır). Böyle bir durumda sınavın o kişiye ait olduğunu anımsayıp onun kendi bilincine saygı göstermeliyiz. Bazen bu tür kimlikler, bizlerin yaşamın değerini daha iyi anlamamızı sağlayan geçici rehberlik yaptığını

³ Paula Horan: Abundance Through Reiki (Reiki ile Bolluk).

söyleyebiliriz. Herkesin yaşamsal rolü bir anlam taşır ve sonunda bu rol yalnızca o kişinin yaşatacağı bir roldür.

Reiki 2'de enerji istemeyen birine, hazır olduğunda kullanabilmesi dileğiyle Reiki aktarmak mümkün mü?

Sorunun içeriğinde anlatılan yöntem, bugün dünyadaki birçok Reiki uygulayıcısının kullandığı bir yöntemdir. "Paket Reiki" olarak da adlandırılabileceğimiz seçenekte, Reiki'yi önermişizdir ve alıcı önerimizi geri çevirmiştir. Biz ise Reiki'yi alıcı hazır olduğu zaman etkin kılacak şekilde paketler ve "postalarız". Reiki 2 ve üzeri düzeylerde kullanılan bu aktarım şeklinde yapmanız gerekenleri kısaca sıralayalım:

Reiki'ye niyetlenin ve Reiki'den yararlanmasını istediğiniz kişinin üst bilincinden izin isteyin. Hon Sha Ze Sho Nen'i çizin ve seslendirin. Kullanacağınız cümle şöyle bir şey olmalıdır: "Falancaya, kabul etmeye hazır olduğunda yararlanması dileği ile Reiki yapıyorum." Bunun üzerine Sei Hei Ki ve Cho Ku Rei'yi çizin ve Reiki yapın. Bitirdiğinizde yeniden Cho Ku Rei'yi çizin ve konuyu rehberlere havale edin. Pratik bir yol olan bu uygulamaya göre, alıcı hazır olduğunda "armağan" paketini açacak ve içeriğinden o zaman yararlanmaya başlayacaktır.

Bir arkadaşım meditasyonun Reiki'den daha güçlü olduğunu söylüyor ve tavsiye ediyor. Doğru mu?

Sorular bölümünün başında anlattığımız deneysel çalışmalar, Reiki kullanılarak elde edilen yaşamsal belirti ölçülerinin en derin gevşeme hallerinde elde edilenlerle eşdeğer olduğunu göstermiştir. Eğer gevşeme ve stresten arınma esas amaçsa, Reiki de, uygulandığı anda meditasyon benzeri etkiler yapar. Siz, Reiki'yi neden yaptığınızı kendinize sormalısınız; rahatlama, Reiki yapmanın sonuçları arasında sadece bir örnektir. Reiki bir stres atma tekniği değildir, onun için sadece rahatlama istiyor ve daha fazlasını özellikle beklemiyorsanız, Reiki'yi size önermiyoruz. Dönüşüm süreci özellikle Reiki 2 düzeyinden sonra hızla sizi sürüklemeye çalışacaktır, değişmek istemeyenler için bu, herhalde olabilecek en stresli durumdur! Arkadaşınız meditasyona büyük olasılıkla düşüncelerinin ve duygularının yarattığı negatif savunmaları ve savunmaların getirdiği acıyı (biz yoğun çıkmaz stresini acı olarak algılıyoruz) dindirmek amacı ile başlamıştır. Kendini tanıyor ve hedeflerini biliyorsa, arkadaşınızın meditasyon ânında çıkmazlarını aşacak yanıtlara ermesi olasıdır. Ancak genel olarak bu tür bir duru-kavrayış, meditasyon kullanarak daha uzun çalışmalar gerektirir.

Bizlerden örnek vermek gerekirse, Rüya meditasyon uygulaması, Esin ise asla o sabrı gösterememiştir! Anlattığımız duru-kavrayış durumunu şaşırtıcı hızla sağlayabildiği için, ikimiz için de sonunda yeğlenen çalışma Reiki

olmuştur. İsteyenler için meditasyonu Reiki ile birleştirmeyi öneririz; belki de şaşırtıcı gelişmeler yaşayıp bizi de bilgilendirebilirsiniz.

Enerjilerin “bu daha güçlü”, “o daha etkili” diye nitelendirilmesi doğru mu? Bu anlamda Reiki’nin gücü nedir? X enerjilerinin (X şu anda gündemde olan kutsal varlık olmak üzere) daha güçlü olduğu söyleniyor, buna ve daha güçlü enerjilere nasıl açılabilirim?

Bu sorudan anladığımız kadarıyla, siz kişisel dönüşümünüzü hemen gerçekleştirmek için can atıyorsunuz. Eğer haklıysak, böylesine bir şevk sonucu varmanızı büyük ölçüde kolaylaştıracaktır. İstekli olmak, dönüşüm için gereken en önemli unsurlardan biridir. Olduğunuzdan daha iyisine heveslenmiyorsanız, hiç bir enerjinin size yararı olamaz. Bu arada daha iyisi derken, yine eklemeliyiz; dışarıdan gelen kolaylaştırıcı etkenlerin beklentisinden değil, kendinizin kendinize rağmen başaracağınız aşamaların gelişinden söz ediyoruz. En güçlü enerjiyi merak ediyorsanız, sıkı durun, söylüyoruz: O sizin kendinizdir! Daha büyük bir dönüşüm yetisine ulaşmak için uzak ülkelere gitmeniz veya yeni tanımlar aramanız gerekmiyor. Orada bulacağınız her şeyden fazlasını hazır olduğunuzda kendi yaşamınızda zaten bulacaksınız. Keşke herkes kendi sınırsız gücünü onaylayabilse. Dünya böyle olsaydı, Reiki denilen olgu da zaten isim verilmesi gerekmeyen, yaşamın olağan bir parçası olacaktı.

Sorunun Rehber Ruh yanını da ayrıca ele alalım: X de peygamberler, melekler, azizler, çoğulcu dinlerdeki tanrı ve tanrıçalar gibi bir arketiptir. Arketiplerin toplu bilinçdışında önemli yerleri olduğunu söyleyebiliriz, çünkü bu figürler insanlar için bazen bütün, bazen de belli konularda gücedinimi temsil ederler. Buda, Meryem Ana, Kwan Yin veya Mevlâna’ya dönerken, her insanın bir tema beklentisi ve gereksinim duyduğu belli bir tür yardım vardır. Arketipler dünyadaki kimliklerinde bedensiz olma özelliklerinden ötürü “Rehber Ruh” tanımına alınmalıdırlar. Bu varlıklara dua ederek veya onlara odaklanıp meditasyon yaparak, onların temsil ettiği bütün konulara da kendimizi açmış oluruz. Tanımlanmış bir rehberden yardım istiyorsanız, bunu dilemek yeterlidir. Oluşmamış boyutun özelliği, dünya sınırlamalarına tâbi olmamasıdır. Belli bir telefon numarası veya aracı sekreter kullanmadan sözkonusu varlığa ulaşamayacağınızı düşünmeyin. Böylesine evrensel bir varlığın dünyada sadece bir insanın veya kuruluşun aracılık hizmetlerine gereksinim duyuyor olması olasılığı doğrusu gülünçtür.

Reiki yapmaya başlarsam tüm sorunlarım biter mi?

Gördüğünüz gibi, en sık karşılaştığımız takılma, kendimizle ilgili değişiklikleri yaparken o âna kadar yaşadığımızdan daha “kötüsünü” yaşamaya, acı çekmeye ve yorulmaya direncimizin olmamasıdır. En kısa zamanda

靈氣

263

mutlu olmayı isteriz. Oysa mutlu olmanın ne olduğunu çoğunlukla yanlış anlarız. Bir insan için mutluluk, zorluk çekmemek anlamında ise, o insan zorluklara karşın kendisini aşarak başarıları imza atmış bir insan değildir. Gerçek mutluluğun, başkalarını ve kendimizi şaşırtarak, olamayacağını düşündüğümüz bir şeyi başarmak olduğunun ayırımına vardığımızda ise, her günü endişe ile beklemek yerine, coşku ile karşılarız. İyilik ve mutluluk bölümünde anlattığımız gibi, öz-gerçekleştirmeyi yaşayan bir insan için yaşam, uğraşılması gereken sorunlarla değil, üstesinden gelmek için yeni yaratımlara başvurulacak meydan okumalarla doludur. Öz-gerçekleştirmeyi yaşayan insan için, rahat bir emekliliği beklemek diye bir şey yoktur. Bu tür insanlar "boş zamanınızda ne yaparsınız?" sorusuna yanıt veremezler çünkü tüm zamanlarını hedeflerine ulaşmak amacıyla harcamaktadırlar ve bunu da isteyerek yaparlar. Uğruna yaşamlarını adadıkları hedefler ise gerçekte onların bu enkarnasyondaki yaşam misyonlarıdır. Bir dahaki yaşamlarda şimdikinden daha üstün düzeylerde daha geniş yaratıcılık olanaklarına ulaşacak ve daha dikkat çekici bir bilincin taşıyıcısı olacak "aydınlanmış" insanlar, işte bu kişiler arasından çıkacaktır.

Reiki yapmaya başlarsanız ve Reiki 2 düzeyine ilerlemeyi seçerseniz, yaşam misyonunuzun ne olduğunu keşfetmeniz için karşınıza olanaklar çıkmaya başlayacaktır. Başında bunların içinde olduğunuz halde ne olduklarını anlamayacaksınız, çünkü olanaklar en çok sorun şeklinde karşınıza çıkar. Eskiden olduğu gibi bunları külfet olarak görüp Reiki ile rahatlamayı seçebilirsiniz (Reiki'yi stresten kurtulmak için uygularsınız) ya da size sıkıntı veren durumda, Reiki'nin yardımı ile kendi olası olumlu rolünüzü farkedip yeni bir eylemde bulunabilirsiniz. İkinci seçeneği doğru kullanabilenler karşınıza çıkan ilgili sorunu kesin çözüme ulaştırabilecek, bir daha da aynı konu ile ilgili açmaza girmeyecektir. Eminiz bu satırları okuyan birçok kişi "geçim sıkıntısını" bir sorun olarak düşünüyor ve anlattığımızın bu bağlamda nasıl işleyebileceğini aklından geçiriyordur. Söylediklerimiz ise geçim sıkıntısı için işlemeyecektir çünkü geçim sıkıntısı tek bir konu değil, çeşitli sorunlardan oluşan bir pakettir. Paketin içindeki sorunlar tek tek karşımıza çıkacak ve tek tek çözüm arayacaklardır. Geçim sıkıntısı gibi bir konuyu açarsak içinden çıkacak konuların bazıları, planlama yapamama, olanaklardan yararlanamama, kendini daha fazla eğitememe, çabuk sıkılma olabilir. Gördüğünüz gibi, bir tek sorunun ardında, tümü de kendimizle ilgili birçok negatif savunma vardır. Onların üstesinden gelmek, yaşamın bize sunduğu meydan okumadır ve kesinlikle kaçırılmaması gereken bir fırsattır.

Sadece bir konuya Reiki yaparsam başarılı olur muyum?

Bu soru ilginç bir sorudur çünkü yanıtı hem evet hem hayırdır. Tek bir konu seçip sadece onunla ilgili Reiki yapmak, o konu ile ilgili büyük hızlanmalar yaratacak, yeri gelince de eylemlerimiz sayesinde yalnızca bu konunun üstesinden gelerek ilgili temada başarılı olmanızı sağlayacaktır. Ancak

yaşam sadece bir konudan oluşmadığı için, bütün bunları yaparken yaşamınızdaki diğer konular büyük olasılıkla yığılma yapacak, belki de eskisine oranla içinden çıkılması daha da zor bir sorun birikimi oluşturacaklardır. Sanırsanız en iyisi yine sağduyunuzu kullanarak dengeli çalışmak ve yaşamınızdaki ayrıntıları gözden kaçırmamaya gayret etmektir.

Patronumun maaşıma zam yapması için Reiki yapabilir miyim?

Buraya kadar soruları ve yanıtları okumuş olanlar bizce bu sorunun içeriğine gülümseyeceklerdir. Başta belki sizin de soracağınız bir soru olan “maaşıma zam” konusu, artık şimdi size çocukça gelmeye başlamıştır. Tahmin edeceğiniz gibi, işinizde aldığınız ücretten hoşnut değilseniz, ilkin kendi rolünüzü irdelemeniz gerekmektedir. Bir şekilde siz, kendiniz için daha büyük bir kaynak yaratılmasını engelleyen bir etkide bulunmuşsunuzdur. Kendi değerinizi bugüne değin kendiniz için yeterli gelen düzeyi aşacak şekilde arttıracak girişimlerde bulunmayı deneyin. Boş zamanınızda kendi özenli çabanızla geliştirilen meslek bilgisi buna iyi bir örnektir. Harcanamaz bir öge olduğunuz zaman, ya olduğunuz yerde daha iyi bir gelir elde edebilirsiniz, ya da Reiki size hiç beklemediğiniz yeni bir olanak sunacaktır. Her sorunun içinde özellikle kendi niteliklerinize, niyetinize ve ilişkilerinize bakın. Sizin sorun olarak algıladığınız durum mutlaka aşmanız gereken bir negatif savunmaya işaretir.

Hoşlandığım erkeğin beni beğenmesi için Reiki yapabilir miyim?

Bu soruyu soran kişi karşımızda olsaydı ona kesinlikle parmak sallardık. Bayanların çağlar boyu büyücülere gitmelerine neden olan “bir erkeği kendilerine bağlamak” arzusu bugün hâlâ bütün dünyada sürmektedir. Sihirden söz edildiğinde kadınların en çok aklına gelen, karşı cinsi etkileyecek bir tılsım, bir büyüdür. Büyünün böyle bir konuda etkili olduğunu görürseniz, bunun nedeni kuşkusuz onu kullanan insanın buna inanarak edindiği özgüven duygusundandır. Reiki yukarıdaki soruda geçen türde konular için kullanılabilir de, düşündüğünüz sonucu getirmeyecektir. Söz konusu erkeklerle bir ilişkinin gelişmesi iki taraf için de olması gereken bir şey ise, biraz kişisel çaba olasılıkları gerçeğe çevirecektir. Bunun için Reiki kullanmanız da gerekmez. Reiki'yi aşk veya ilişkiler konusunda kullanmak istiyorsanız, “Reiki'den benim için en uygun eşi bulmama yardımcı olmasını diliyorum” benzeri bir tümce kullanarak 2. düzeyde sembollerle çalışabilirsiniz. Karşınıza size uygun olan kişi çıkmadan büyük olasılıkla kendi yaşamınızda çözümlemeniz gereken konularla yüzleşecek. bunları çözümlerken de istediğinizi bulacaksınız. Yine de yaşamın bir peri masalı olmadığını unutmayın, ilk bakışta aşk ile başlayan ilişkiler, masalların bittiği “...onlar ermiş muradına” cümlesi ile noktalanmazlar. Gerçekte birlikteliğin evlilik veya benzeri uzun dönem bağlarla pekiştirilmesi, birçok sınavın başlangıç çizgisidir. Bi-

riyle hayatınızı paylaşmak son derece zor, öğretici ve hem siz hem de karşınızdaki için olabilecek en hızlı geliştiricidir. Reiki kullandığınızda, mutluluk tanımının sizin için değişmeye başlayacağını anlatmıştık. İlişkiler ve seçtiğiniz eşler için de Reiki ile değişik bir bakış açısı kazanmaya başlayacaksınız; onun için açık olun ve bir kişiye odaklanarak Reiki yapmak gibi bir yarılmaya düşmeyin.

Reiki 2 yapmaya başladığımda şu anda birlikte olduğum erkekten ayrılırmıyım?

Reiki 2 olarak Büyük Dönüşüm sürecini tetiklediğiniz için, yaşamınızda hiç beklemediğiniz gelişmeler olabilir. İlişkilerinizin de kişisel dönüşümünüzden etkileneceği kesindir. Ancak Reiki'ye başlarken birlikte olduğunuz kişi ile ilişkinizi sürdürüp sürdürmeyeceğiniz kararı tümüyle size kalmış bir seçimdir. Biz sorunuzun içinde biraz kadercilik sezdik. Dışarıdan gelen etkenlerle kendi kontrolünüzün dışında bazı olaylar olacağından çekiniyorsanız, biz size kendi deneyimlerimizden örnek verelim: Reiki'yi kullandığımız yıllar içinde, denetleyemediğimiz mutsuz olayların oranı azalmıştır. Bu tanıma hastalık, ölüm, kaza ve beklenmedik ayrılıklar da girmektedir. Birçok başka Reiki kaynağında da örnekler verilen bu tür genel iyileşmeler (örneğin Hawayo Takata'nın hayatını anlatan kitapta⁴ bayan Takata'nın Reiki alanların artık yaşlılıktan öceklerini söylediği yazar) yine de bizim kendi deneyimlerimiz oldukları gerçeği ile sınırlıdır. Size önerimiz, endişeyi yaşamınızdan uzaklaştırmaya çalışmanızdır. Kitabımızda negatif savunma olarak tanımladığımız endişe duygusu, size ilişkiler teması içinde akacak olan bolluğu engelleyen bir duvardır.

Ablam psikolojik açıdan rahatsız, Reiki ile onu nasıl iyileştirebilirim?

Ablanız tanısı konmuş bir psikolojik rahatsızlıktan mı şikayetçi, yoksa siz mi onu bu şekilde tanımlıyorsunuz? Öncelikle ablanız ile olan ilişkinizi, kalbinizi ve zihninizi açarak tarafsız bir değerlendirmeye alın. İlişkinizde kendi rolünüzü sorgulayın. Amacınız bir "sorumlu" aramak değil, olayın görünmeyen yönleri de tanımaya çalışmaktır. Ablanızın klinik bir hastalık tanısı yoksa, öncelikle kendi tepkilerinizi negatif savunmalardan pozitif yaklaşımlara dönüştürmek üzere denetleyin. Reiki'yi bu konuda kullanırken, 2. düzeyde, "ablam ile aramdaki ilişkiye", veya eğer sorunların altında daha derin nedenler olduğundan kuşkulaniyorsanız "ablam ile aramdaki Karmik ilişkiye" tümcelerini seslendirerek Reiki yapabilirsiniz. Ablanız ile karşılaştığınızda tepki duyduğunuz zaman tepkinizi eylem veya sözle ifade etmek yerine, çekilin ve kendinize kısa bir süre Reiki yapın. Özellikle kalp ve sakral bölgede çalışırsanız, ilişkinizdeki duygusal etkenleri rahatlatabilirsiniz.

⁴ Helen J. Haberley: The Story of Hawayo Takata. (Hawayo Takata'nın Öyküsü).

Ablanız gerçekten psikolojik bir rahatsızlık için tedavi görmekte ise, doğrudan ona Reiki yapabilirsiniz. Bu durumda önerimiz, Reiki 2 düzeyinde, ablanızın bilinçdışına Reiki göndermektir. Esin ve Rüya olarak bizi 3. düzeye uyumlayan Reiki Master, ABD'de o sırada madde bağımlılarının tedavi edildikleri bir klinikte hemşire olarak çalışmaktaydı. Bize anlattıklarına göre, onun koğuşunda yatan hastalara uzaktan yaptığı Reiki öylesine sakinleştirici bir etki yapmıştı ki, geceleri sessiz kalan tek koğuş onun çalıştığı koğuş oluyordu. Siz de normal tedaviye ek olarak Reiki yapmayı denerken, yine kendinize de uygulamayı ihmal etmeyin. Bu tür sorunlu durumlara taraf olan bireylerin kendilerinin etkilenmemesi mümkün değildir.

Borçlarımdan arınmak istiyorum, geçmişe yönelik Reiki yaparsam borçlarım temizlenir mi?

Söz ettiğiniz borcun parasal olduğunu varsayıyoruz. Bizce, ilkin borçlanmanızın ardında yatan gereklere bakmalısınız. Kendi kaynak ve olanaklarınızı yaratmakta zorlanıyor olabilirsiniz ki bu da büyük ölçüde sakral çakra konusudur. Borçlanarak yaşamak sizin için sürekli bir konu ise, bir süre sonra sakral bölgeye karşılık gelen fiziksel organlarınızda da sorun yaşamamız olasıdır; buna dikkat etmelisiniz. Birkaç yıl önce, kapitalini Japon borsasına yatırıp büyük kayba uğratan ve bu **kararla** dünyanın en büyük finansal kurumlardan birinin batmasına neden olan genç erkeğin mahkumiyeti sırasında bağrsak kanserine yakalanması **rastlantı değildir**. Ne de olsa ona etki eden enerjetik olay, bir kalemde belki de dünyanın en büyük borçlarından biridir.

Ödenmemiş borçlar, maddi olsun olmasın, Karmamızda temizlememiz gereken yüklerdir. Reiki yaparak bu borcu en çabuk biçimde nasıl ödeyeceğinizi tasarlayın. İyi niyetiniz, size yardım edecek kişileri çağıracaktır. Bu yardımcıları size para armağanı vermekten çok, gereken parayı kazanmanız için uygun olanaklar önerecek kişiler olacaktır. Bu kez belki de normal koşullarda kendinize layık görmediğiniz bir işin karşılığında size kaynak önerebilirler. Belki de borç sorununun çözümleyici anahtarlarından biri çalışma sırasında kazanılacak alçakgönüllülüktür. Reiki yaparken borcunuzun kapanması için gereken kaynakları kendiniz yaratabilmek üzere yardım isteyin. Bu çalışma yine Reiki 2 düzeyinde ve sembollerini kullanarak olacaktır. Düzenli olarak bu konuya Reiki yapın ve sonrasında arayışa çıkın. İnsan ilişkilerinize yoğunluk vererek size gelecek olanağı hızlandırabilirsiniz. Siz her gün evde oturuyorsanız ve telefonunuz da borçtan ötürü kesikse, size kaynak akışı iyice zorlaşacaktır. Geçici de olsa, en basit gereksinimlerinizi karşılayacak bir işe hemen girişmelisiniz. Ondan sonra karşılaştığınız olaylara karşı açık olun. Kendinizde iyileştirmeniz gereken öğeler, gelişecek olayların ayrıntılarında gizlidir.

Kuzenimin askere gitmemesi için Reiki yapar mısınız?

İşte böyle bir konuda bizim uygulayacağımız Reiki isteğinizin tersini yapacaktır. Kuzeninizin askere gitmekten korkmasının ardında mutlaka üstesinden gelinmesi gereken bir negatif savunma vardır. Kuzeniniz kendine sormalıdır: Yaralanmaktan mı korkuyor? Ağır işçilikten mi çekiniyor? Emir altına girmek mi onun için bir sorun? Bu isteğin gerisinde öylesine çok sayıda olasılık vardır ki, onları ancak durumun “kurban”ı bilebilir. Böylesine başkalarının desteğine yüklenen birinin Reiki’yi kendisi için isteyeceğini de zannetmiyoruz. Kuzeniniz büyük olasılıkla, “ben yaparsam etkili olmaz, lütfen sen benim için Reiki yap” diyen “çaresiz”lerden biridir. Herkesin zaafını onaylayıp, özüne saygı duysak da, kendi için aktif olarak bir şey yapmak istemeyenlerin Reiki almasına karşıyız. Ayrıca, bu soruyu soran kişi olarak siz, kendiniz kendi yakınınıza Reiki yapmayı istemek ve Reiki’ye uyumlanmayı talep etmek yerine, bunu üçüncü bir kişiden istiyorsunuz. Konunun iyileşmesi için gereken sorumluluğu almadığınız gibi, ikiniz de sorumluluğu Reiki yapan uygulayıcıya atmaya hazırlanıyorsunuz. Böylelikle, kuzeninizin istediği tam olarak gerçekleşmeyince suçu Reiki uygulayana atabilir, yaşamın zorlukları ile karşılaştıkça yakınmayı sürdürübilirsiniz. Oh ne âlâ!

Askere gitmeyi istememek gibi bir durumda, “sorun” a taraf olan kişi Reiki uyumlaması alır ve kendi yaşamında Reiki uygulamasına başlarsa, büyük olasılıkla zamanı uygun olduğunda yine askere gidecek ama bu kez koktuğu hiç bir şey başından geçmeyecektir. Hatta bizim tahminimiz, önceden çekindiği konularda kendini şaşırtacak şekilde üstün bir performans sergilemesi olasılığıdır. Belki de askerde geçireceği süre onu başka hiç bir şeyin yapamayacağı şekilde değiştirecek, yetişkinliğe bu sayede daha yaklaşacaktır. Bu arada bu örnekte korku, savaş ve savaşın sonuçları ile ilgili ise, daha derin Karmik bir savunma kalıbının alanına girmiş olabiliriz. Karmik borçların ödeneceği bir durum varsa, birey Reiki 2 düzeyinde buna odaklanarak nedenlerini keşfedebilir. Net bir biçimde savaş korkusunun (veya bazen bilinçdışında savaş isteğinin) kaynak olayını göremese bile, tepkisini yok edecek çözücü olayı daha hafif bir şekilde yaşamak üzere kendisine çağırabilir. Kişideki farkındalık ne kadar yüksekse, yaşaması gereken olayın o kadar daha az “balyoz” etkisi söz konusudur. Etkileşimlerin anlamlarını kavrayabilen bir kişinin öğretici olayı daha süptür. Reiki uygulamak da anlattığımız üzere, kavrayış yetisini arttıran bir etkidir.

Birden fazla konuya aynı anda Reiki gönderiyorum. Konular karışır mı?

Birden fazla konuyu seslendirmek zor olduğundan ve tümüne ayrı ayrı Reiki yapmaya yetecek zamanınız olmayacağından, size Reiki 2 bölümünde anlattığımız Reiki kutusu yöntemini öneriyoruz. Konuları yazmak, ne istediğinizi, yani hedeflerinizi daha belirgin bir şekilde ifade etmenize yardımcı olacaktır. Zaten dikkat ederseniz yazdığınız bütün konular biraraya ge-

lerek genel hedefinizin parçalarını oluştururlar. Yazacağınız konuların hiç biri bir başka konu ile çelişme yaratacak nitelikte olmayacaktır, bu yüzden de “karışık” değil, “bütünlük” oluştururlar. Konularınız, yaşamınızın yap-bozundaki çeşitli parçalardır ve onları o şekilde ifade ediyor olmanız, yaşamınızın bugünkü biçimini gösterir. Bu tür ayrıntılara takılmanıza gerçekten gerek yoktur, yeter ki çalışmanızı düşünerek hazırlayın. Sonrasını Reiki'ye bırakın ve kendinize güvenin.

Reiki yapmaya başladıktan sonra her şey anlamsız geldi, kendimi her şeyden soyutlayıp Reiki yapmak istiyorum. Ne yapabilirim?

Sorunuzda anlatılan durumu hem başka kaynaklarda okuduk (kendini kaptırıp sekiz saat aralıksız Reiki yapanlar olmuştur!), hem de kendimiz yaşadık. Düzeyler yükseldikçe Reiki uygulamak o kadar doyurucu olur ki o anda yaşanan mutluluk duygusunu güncel yaşamda da aramaya başlarız. Reiki'de üföri ve esrime duygularından ve bu duyguların nasıl oluştuğlarından kitabımızın içeriğinde söz ettik. Reiki'nin ödülllerinden biri yapılışındaki zevktir. Olağan günlerde zaten rutin uygulamanızın (yaklaşık 20 dakika) üzerinde Reiki yapma gereği duymayacaksınız. Ancak yaşamınızın dönüm noktalarından veya kavşaklarından birine yaklaştıysanız, Reiki uygulama süresinin daha uzun olması gereksinimi duyabilirsiniz. Aşırıya kaçmamak üzere buna açık olun. Aşırılıktan söz ederken ise anlatmak istediğimiz, Reiki'nin, olağanüstü durumların dışında gün içinde çalışmak, beslenmek, hareket etmek ve dinlenmek için size gereken süreleri işgal etmemesi gerektiğidir. Olağanüstü durumların ne olacağını da yine siz kendiniz belirlersiniz, bunun kesin bir kuralı yoktur.

Bu sorunun ilk cümlesinde yer alan “kendimi her şeyden soyutlayıp Reiki yapmak istiyorum” sözlerine karşılık ise bir uyarı yapmamız gerektiğini hissettik. Somut kuralları olan, bütünüyle oluşmuş bir dünyada yaşıyoruz. Bizi yaşatan fiziksel bedenimiz de aynı şekilde somut ve manifest bir bedendir. Kendimizi sürekli trans durumuna sokmanın uzun dönemde uyuşturucu almaktan çok farklı olmayan fiziksel ve sosyal sonuçları olabilir. Bedeninizin fiziksel gereklerine saygı duymalı ve ona iyi bakmalısınız. Hareket etmeden oturmak bile sürekli yapıldığında kalıcı zararlara yol açacak bir eylemdir. Bununla birlikte Reiki yaptığınızda, çevrenizdeki herkes ile iletişiminizin ve etkileşiminizin Karmanız için elzem olduğunu sakın unutmayın. Karma yaşayarak oluşur, çözümlenir ve gelişir; bir odada oturup Reiki yaparak değil.

Sorunuzun yanıtını tamamlamadan eklemek istediğimiz bir nokta ise, başka insanlara Reiki yaptığınızı açıklamak konusudur. Yeri gelmedikçe lütfen bundan sakının. Kendinizi Reiki yapıyor olmakla tanımlamaya başladığınızda, inançları ile kendini başkalarına tanıtan insanlardan farkınız kalmaz. Reiki, durumun uygunluğuna göre üzerinde sohbet edilecek bir konu olabilir ve gizlilik gerektirecek bir yanı yoktur. Ne var ki kısa sürelerde insanlara açıkla-

yabileceğiniz bir şey olmadığı için, bırakın Reiki kendi kendini tanıtsın. Size özellikle sorulmadıkça veya durumun yararına olacağından emin olmadığınız sürece başkalarına Reiki'yi özellikle anlatmanız zararlı olmasa da gerekli değildir. Reiki'den yararlanacak olanları ya siz içinizden hissedecek, ya da onlar zaten bir şekilde size gelerek konunun açılmasını sağlayacaktır. Biz şimdiye kadar Reiki'nin oluşturduğu rastlantılara güvenmeyi seçtik.

Her şey yolunda giderken Reiki yapmaya başlayınca bazı ilişkiler kötüye gidiyor, aksilikler çıkıyor, neden? Bu, o insanlardan uzaklaşmalıyım anlamına mı geliyor?

Sakin başınıza gelen mutsuz olayların kaçmanız gerektiğini haber eden işaretler olduğunu sanmayın, çok yanılırsınız. Kitabımızda size hep Reiki'nin 2. düzeyden başlayarak sizi zorlayacağını anlattık. Bu zorlama size tehlike uyarısı değil, sizin kendi içinde yapmanız gereken bir değişiklik olduğunun habercisidir. İnsanların diğer canlılardan büyük farkı, kendi davranışlarını kendi başına denetleyerek çevresindeki her şeye etki edebilme özelliğidir. Böylesine bir yetiyi kullanmak yerine en küçük bir sorunda geri çekilmek size ne kazandıracaktır ki? Reiki'ye sadece rahat etmek için değil, öğrenip gelişmek için, hatta başkalarının gelişimine de eşlik etmek için katılıyorsunuz. İlişkilerinizde anlaşmazlıklar ve tepki patlamaları yaşıyorsanız, durup bir düşünün; hangi eyleminiz karşı taraftan tepki çekti? Karşı tarafın hangi eylemi sizde tepki oluşturdu ve niçin? Eylemden veya eylemsizlikten (örneğin biri sizi hiç aramamaya başladı) doğan duygusal ve düşünsel tepkiler gerçekte enerjetik bedeninizin savunmalarıdır. Neden çekiniyorsunuz? Sizi korkutan şey nedir? Reiki yapın ve düşünün. Kuşkusuz bu sorunun yanıtını kendi kendinize bulacaksınız.

Geçmişte olan bir şeye Reiki yapınca iyileştikten nasıl emin olabiliriz veya test edebiliriz?

Bizim de deneyimlerimiz, geçmişte olup bitmiş bazı olayların, bu olayların geçmişine Reiki gönderdiğimizde anlaşılabilir biçimde değiştikleridir. Bazen öyle olmuştur ki mantıklı bir açıklama aradıysak da bulamamışızdır. Size geçmiş değişince bugün de değiştiği için değişikliğin olmuş olduğunu anlamazsınız diyebilmeliyiz, çünkü bilimkurgu filmlerinde hep bu şekilde olur. Ne var ki bizim gördüğümüz kadarıyla, olayı yaşayanlar değişiklikleri görüp hatırlamakta, ancak nasıl olduğunu açıklayamamaktadırlar. Bu tür yaşanmış olgulardan en güzel örnek, çok yerden kırılarak kalıcı hasara neden olduğu ilk çekilen röntgen filminde görülen bir kemiğin, aynı gün kaza anına (yani geçmişe) Reiki yapıldıktan sonra, bir sonraki filmde aynı büyük hasarı sergilememesidir. Bu olayı yaşayan arkadaşımız da Reiki Master'dır ve biz aramızda bunun yanıtını çok aradık. Varsayımlarımızdan biri, kaza geçiren kişi, arkadaşımızın o sırada bakmakla yükümlü olduğu kişi

olduğu için, olayı onun bilinçdışının yarattığı, arkadaşımızın ise Reiki yaparak olayın olası ağır yükümlülüklerini hafifletmeyi başardığıdır. Nitekim kazanın başlattığı süreçle, arkadaşımız o âna dek maddi destek verdiği yetişkin yakınının yaşamında az da olsa kendini geri çekmiş, o kişiyi kendine bakma sorumluluğu ile başbaşa bırakma doğrultusunda ilk adımını atmıştır. Olayı dikkatle düşünürseniz, bu tür olağanüstü etkilerin ancak bazı koşullarda ve belli nedenlerle gerçekleşeceğini anlayabilirsiniz. Size bu sorunun yanıtını yazarken, Reiki'nin uygulayıcı için gerektiğinde "kalkan" etkisi yapabileceğini de göstermiş olduk. Bu tür bir olguyu siz yaşarsanız, sizin için getirdiği iyi sonuçlardan mutlaka yararlanın ve şükran duyun.

Bilgilenmek ve yol gösterilmek istediğimiz zaman Reiki'ye nasıl soru sorabiliriz?

Açık yanıtlara gereksinimi duyduğunuz bir konu varsa Reiki yapmaya başlamadan önce her gün bu soruyu içinizden yineleyin. İsterseniz sorunuzu yazarak da Reiki yapabilirsiniz. Soru diye tanımladığınız şeyi biz "sorun" olarak ele alacağız çünkü bu, kendi başınıza yanıtını bulamadığınız bir konudur. Bir süre sonra yanıt size normal yaşamınız içinde gelecektir. Ya konu ile ilgili bir televizyon programı "rastlantısal" olarak siz izlerken yayınlanacak, ya bir arkadaşınız size bu konuyu içeren bir kitap armağan edecek, ya gazetede aynı deneyimi yaşamış biri ile ilgili bir anlatı okuyacaksınız, ya da sorunun yanıtını bir konuşma sırasında duyacaksınız. Yanıtlar bugünün dünyasında öylesine hızlı ve öylesine çok kaynaktan gelmektedir ki, bazen şaşırıp kalırsınız. Size hep anlattığımız farkındalığınızı hazır bulundurun. Daha önce kaçırdığınız bir ayrıntı sorunuzun yanıtını içeriyor olabilir. Bu tür rastlantıların aslında hiçbir şekilde rastlantı olmadıkları Shirley MacLaine'in kitaplarında anlatılmıştır. MacLaine'in bunu nasıl keşfettiğinin öyküsü uzun bir zaman önce Türkiye'de yayınlanan bir filme bile konu olmuş, kendi de bu filmde rol almıştır. "*Dokuzuncu Kehanet*" ve "*Onuncu Kehanet*" kitaplarını okuduysanız, yazar James Redfield'in rastlantı konusundaki çarpıcı görüşleri ile tanışmışsınızdır. Günümüzde çok insan bu etkiyi giderek artan biçimde yaşamaktadır.

Reiki çalışmasını her gün ve hep aynı saatte mi yapmak gerekiyor? Çalışma düzeni bozulursa Reiki'nin etkisi aynı olur mu? Düzenli çalışmamanın bir sakıncası var mı?

Reiki'nin hangi saatlerde ve ne kadar sıklıkla yapıldığı daha çok Reiki'li'ler için önemlidir. Onlar için günlük çalışma ve belirli saatlerde yapılan uygulama, Reiki'ye alışmak açısından önemli sayılabilir. Reiki'nin uygulama ritmi konusunu kitabımızda işledik. Reiki 2 ve üzeri için, uygulamalar zaten yaşamınızın bir parçası olacağından, Reiki yapmayı "unutmanız" veya Reiki "yapamamanız" diye bir şey olmamalıdır. Yine de kişisel gelişim her-

keste aynı hızla olmaz. Reiki'nin bütün anlarınıza girdiğini hissettiğinizde, artık düzenli çalışmadığınız zaman tasalanmanıza gerek kalmaz. Size bizim kendi kendimize keşfedip sonradan başka bir kaynakta doğrulama olanı bulduğumuz bir gerçeği iletelim: Reiki 3 olanlar bütün bedenleri ile ve düşünceleri ile Reiki aktarabilirler. Böylesine geniş bir gücü içinizde taşıdığınızın ayırımına varmanın nasıl güven verdiğini bir düşünün. Bir süredir kullandığımız “düşünce ile Reiki aktarımı” konusu, anlatarak değil, yaşanarak öğrenilecek bir deneyimdir ve bizim için kendiliğinden olmuştur.

Reiki inisiyasyonu ile açılan kanal, bu enerjiyi uzun süre kullanmayınca kapanır mı?

Reiki uyumlaması ile başlayan heyecanlı yolculuk herkese göre olmaya bilir. Değişimin kendi elinde olduğunu anlamak istemeyenler ve olabilecek gelişimlerden korkanlar için Reiki yapmak zaten bir süre sonra zorlaşacak ve yavaş yavaş yaşamından çıkacaktır. Bu, o kişi için Reiki uyumlaması tekrarlanmadan yeniden kullanılamayacağı anlamına gelmez. İnisiye olduğu halde başta Reiki'ye kendini kapatan, ama sonra herhangi bir nedenle fikrini değiştirerek Reiki'yi kullanmak isteyenler üzülmesinler: Reiki her zaman onlar için vardır.

Reiki rehberlerinin Reiki'yi kötü kullananları, Reiki yapma yeteneğini ellerinden alarak cezalandırdığı doğru mu?

Tanrı inancının olduğu insanlarda ne yazık ki “ceza korkusu”na da sıklıkla rastlanır. Oysa kendimiz olan bir şey ancak biz istersek bize acı verebilir. Rehber Ruh kavramı ise gerçekte bedenlenmemiş yaşam rehberlerimizi anlatmaktadır. Bu varlıklar çoğunlukla en az bir yaşamı yeryüzünde bizimle paylaşmış varlıklardır. Onları bugün karşımızda görmememiz, rehberlerimizin bizden erişilmeyecek kadar üstün ve kusursuz varlıklar olduğunu kanıtlamaz. Belki de rehberimiz, başka bir dünya yaşamı için yeniden bedenlenecek, kısıtlayıcı dünya koşullarında daha önce denemediği deneyimleri oluşturacak ve yaşayacaktır. Rehber Ruh konusuyla ilgili karşılaştığımız en doyurucu kaynak Dr. Michael Newton'ın “Journey of Souls” (Canlıların Yolculuğu) kitabıdır. Tanınmış bir hipnoterapist olan Newton, hastalarını hipnoz yoluyla yaşamlar arası boyuta taşımış, rehberleri ile aralarındaki ilişkileri kaydederek bu konuda ilginç bir çalışma yapmıştır.

Neyse, sorunuzun yanıtına gelelim: Reiki kötülük amacı için kullanılmaz. Bunun nedenini burada uzun uzun anlatmak fazla zaman alacağından, bu kitabın “Yol” adlı bölümünü okumanızı öğütleriz. Reiki bir anlamda “Yüce Düzen”in ifadesi olduğundan, zarar için kullanılamaz. Siz de kötü niyetle Reiki yapmak isterseniz, bunu bilinçüstünüz (super-conscious) ayırmayacak ve sizin için bu konuda ders niteliğinde bir deneyim hazırlayacaktır.

caktır. Böylece cezayı kendinize siz vermiş olursunuz, başkası değil. Ceza-
nın içeriği gerçekten "Reiki yapamamak" olabilir. Bu, Reiki elinizden alın-
arak olmayacaktır ama koşulların Reiki yapmayı size olanaksız kılması yolu-
la veya Reiki'ye karşı isteğinizi yitirmeniz nedeniyle olabilir. Ne olursa ol-
sun deneyim, kişisel düzeyde kalıp, başkalarına etki etmeyecektir.

**Reiki'ye inisiye olursam, zararlı varlıklara da açık olacağım söyleniyor,
ben de korkuyorum. Kendimi kötü enerjilerden korumak için ne yapabilirim?**

Dünyada hâlâ kötü niyetli hayaletlere inananlar vardır. "Kötü" olarak
tanımlanan şey genellikle bilinmeyendir. Biz mutsuz olaylara neden olan
kötülüğün ancak oluşmuş boyutta varolabileceğine inanıyoruz. Oluşum, be-
raberinde bilinci perdeleyen bir ayrışma getirdiği için sonuçlar düşünülüp
duyumsanmadan eylem yapmak mümkün olur. Oysa oluşumun tamamlan-
madığı boyutlarda varoluş bütünüyle ayrılmadığı için bilinç açık, eşduyum
da kaçınılmazdır. Yapacağımız kötülüğü yaşayacak olan varlığın bütün de-
neyimini paylaşmak kaçınılmaz olsaydı, kötülüğü hangimiz isteyerek seçer-
dik? Umarız bu açıklama size neden "kötü ruh" diye bir şeyin olamayaca-
ğını anlatmıştır. Böylelikle kendinizi korumanız gereken tek kötülük, oluş-
muş dünyada sizin kendinize çekeceğiniz bir kötülüktür. Reiki yaptığınız
sürece de, buraya kadar anlattığımız bütün nedenlerden ötürü kötü niyet-
lilerin hedefi olmanız olasılığı iyice azalır.

**Y enerjisinin en güçlü ve karşılık beklemeden herkese açık olduğunu
duydum. Reiki de ise Master yardımı ve uyumlama gerektiriyor. Reiki'deki
uyumlama gereği, Y enerjisini Reiki'den daha büyük kılmıyor mu? Üstelik
duyduğum kadınlarla bu konuda tartışma açıldığında Reiki'ciler çok agresif
oluyormuş. Reiki söylendiği kadar etkili olsaydı, onu uygulayanlar asla kö-
tü tepkiler vermezdi.**

Ah, hayat keşke bu kadar basit olsa! İnsanlar ne yazık ki hangi enerji,
yöntem veya ilacı alırlarsa alsınlar, insan olmaktan çıkamıyorlar. Kryon'un
ünlü sözleri⁵ bu bakımdan çok anlamlıdır. Kitabımızda anlattığımız dönü-
şümü başlamak da kişisel savunmaların âni ve kesin çözümü değildir. De-
ğişim yavaş ve sancılı bir süreçtir. Sallayacak sihirli bir değneğimiz olmadı-
ğı sürece de yeryüzü yaşamının ağır etkileri içinde savaş vermeyi sürdürmek
zorundayız. Soruyu soran arkadaştan, agresif tepki veren "Reikici"ler adına
özür dileriz.

Soruya gelince: İnsanın amacı, olabileceğinin en iyisini olmaktır (öz-ger-
çekleştirme). En azından biz bunu bu şekilde tanımladık. Aslına bakarsa-
nız, bu hiç bir yerden yardım almayarak da gerçekleşebilecek bir sonuçtur.
Size "İyilik ve Mutluluk" bölümünde örnek verdiğimiz kişiliklerin hiç biri

⁵ Kryon: "İnsan gibi düşünmeyin"

bir "Reiki"ci veya başka bir enerjinin "yandaşı"ı değildirler. Onlar yalnızca yaşam misyonlarını kendi kendilerine kavramış ve eyleme geçip sonuçlarını almayı başarmış insanlardır. Size başından beri anlatmaya çalıştığımız şey, Reiki'nin zaten varolduğudur. Onu bilin veya bilmeyin, uyumlanın veya uyumlanmayın; gerçek mutluluğu günlerinizde canlandırabiliyorsanız, siz Reiki'ye zaten ulaşmış sayılırsınız. İyileştirme yalnızca el koyarak olmaz. Başkalarının kendiliğinden yapamadığını amaç edinip yol açarak çok sayıda insanın hayatını da kendininkiyle birlikte iyileştirmeyi başaran bireyler, bizce hayatın gerçek şifacıları ve aydınlarıdır.

Uyumlama konusuna gelince, inisiyasyon, adı üzerinde, büyük ölçüde törenseldir. Master'ın bilmesi gereken şey, amacının insanları kendi üst benliklerine ve rehberlerine uyandırmak olduğudur. Bu yüzden Reiki öğretmek sadece uyumlamayı yapmaktan geçmez. Daha önce de açıkladığımız gibi, Master ile Reiki alıcısı arasındaki geçici ilişki kişiseldir ve gerçek anlamda rehberliktir. Bunu anlamamış olan Reiki Master'larının, gerçeği zaman ilerledikçe bulacağından eminiz.

Reiki'yi başka iyileştirme yöntemleri ile birlikte kullanmak istiyorum. Hangilerini önerirsiniz?

Alternatif tıp olarak tanımlanan yöntemlerden aromaterapi, Reiki ile en kolay eşleştirilen iyileştirme yöntemidir. Uygulaması çok kolay ve sakıncasızdır. Türkiye'de baharatçılarda rahatlıkla bulunabilen aromatik yağlar, bu şekilde kullanılmak için idealdir. Yağın iyi olup olmadığını koklayarak anlayabilirsiniz. Burnunuzun da auranızda bir eşdeğeri olduğu için, bu duyunuza güvenin. Size iyi gelen bir koku, aromatik özün alındığı çiçeğin Ki'sinin yansımasıdır. Zaten koku da bu şekilde iyileştirir. Bitkilerin de kendi Ki'leri sayesinde son derece etkin iyileştirici varlıkları söz konusudur. Aromaterapiyi Reiki ile birlikte kullanmak için, birkaç damla yağı avuçlarınıza alıp ellerinizi ovuşturun. Bundan sonra hemen Reiki yapmaya başlayın. Size kısaca hangi yağların nelere yaradığını açıklıyoruz:

- *Lavanta*: En etkili aromatik yağ budur. **Sinirlilik** haline, baş ağrısına, uykusuzluğa iyi gelir. Her zaman kullanabilirsiniz.

- *Portakal*: Depresyona iyi gelir, dikkatinizi toplamanıza yarar. Rahatlatır.

- *Limon*: Zindeleşmenize yarar, mide bulantısına iyi gelir, yorgunluk şikayetlerinde etkilidir.

- *Nane*: Mide, barsak rahatsızlıklarında rahatlatıcı etkisi vardır. Sıkıntıya iyi gelir.

- *Karanfil*: Ağrılara karşı etkilidir.

- *Mentol veya ökaliptus*: Nefes açar, uyarır. Nezle ve grippe Reiki ile birlikte kullanın.

Masaj da Reiki ile birlikte kullanıldığında yarar sağlar. İnsan enerjetik bedeninin tepkilerini fiziksel bedeninin duruş ve biçiminin içinde taşır, bu konuyu detaylı olarak enerjetik beden bölümünde anlatmıştık. Tepkilerimizin, düşünce ve duygularımızın farkına vararak davranışlarımızı değiştirmeye başladığımızda, fiziksel bedenimizin duruş ve biçiminde bizim "eski" halimizi anlatan kalıp da kendiliğinden değişmeye başlar. Buna iyi bir örnek, yaşamında daha önce başaramadığı birşeyi başarabilen ve bunun için çevresinden de onay alan kişinin nasıl bir anda sırtının dikleştiği, göğüs kafesinin açıldığıdır. Kendi varlığının yaratıcılığı ile onaylanmasını sağlayan birey, artık dünyaya daha rahat "ben varım" der. Yaşam etkileşimlerimizdeki kişisel değişimlerimizle oluşturduğumuz türdeki bu değişiklik, bir anlamda, "içten dışa" geliştiği söylenebilecek türde bir değişiktir ve olumludur. Aynı olumluluğa, "dıştan içe" sayılabilecek türde bir çalışma olan masaj ile de ulaşılabilir. Masajı uygulayacak olan Reiki yapmaya niyetlenerek (Reiki yapanların deyimiyle, "Reiki kanalını açarak"), bu konuda eğitimi varsa masaj uygulayabilir. Masaj, yaşamdaki etkileşimler nedeniyle bedenimizde oluşmuş negatif savunma kalıplarını fiziksel olarak çözmeye başlar. Size bir derin doku masajı olan Rolfing metodunun duygusal çözülüm sağlamakta ne kadar etkili olduğunu anlatmıştık. Shiatsu da, bedenin Ki hareketlerini manipüle eden bir masaj türüdür. Bedenin içinde kilitli kalmış savunmalar bu gibi yöntemlerle yüzeye çıkarılır ve en azından o gün için âni bir rahatlama sağlarlar. Reiki ile birlikte uygulanan "dıştan içe" yaklaşımı, alıcı buna hazırsa, çok güçlü değişimler başlatabilir. Reiki'nin kendi "içten dışa" yaklaşımı ile de birleştirilince, düşünebileceğimizden çok daha hızlı bir gelişim olanağı ile karşılaşırız.

Tai Chi, Yoga veya basit olarak her türlü kontrollü egzersiz de beden-deki negatif savunma kalıpları için etkin çözücülerdir. Düzenli beden egzersizlerini yine Reiki ile birleştirdiğimizde, beklenmedik hızda karmik çözümler için yol açmış oluruz. Elbette tüm bunların gerçekleşmesi bizim isteğimize bağlıdır. Hızlı çözümler bizi alışılmadık olan, alışılmadık olmalarından ötürü de bir o kadar rahatsız edici olan duygu ve düşüncelerle yalnız bırakır. İşte böyle zamanlarda bir durukavrayış âni yaşamak üzereyizdir ama tam farkındalık durumu perdelenmiş bilincimize öylesine yabancıdır ki, bir türlü o anın içine giremeyiz.

Reiki, hemen her türlü terapi yöntemiyle ve yaşamdaki birçok başka şeyle de birlikte işler. Siz kendinizdeki sınırları aşabilecek esnekliğe kendinizde izin veriyorsanız, yapamayacağınız çok az şey vardır. Reiki ile birlik-

靈
氣

275

te işleyeceğini hissettiğiniz her türlü yeniliğe açık olun; size en iyi uyan yardımcı yolu eminiz rahatlıkla bulacaksınız.

Reiki'yi genellikle geceleri yatmadan önce yapıyorum ve çoğu zaman Reiki yaparken uyuyakalıyorum. Bunun nedeni nedir? Uyuyakalmam Reiki'nin etkisini azaltır mı?

Reiki'yi size en uygun olan boş bir zamanda yapmaya çalışmanızı öğütlemiştik. Özellikle Reiki 2 düzeyi ve üzeri iseniz, soyut çalışmalar için de gereken hazırlık ve zamanı ancak bu şekilde bulabilirsiniz. Çoğu kişi için sabah erken kalkıp yapmak daha zordur ama siz erkenciyseniz ve öyle yeğliyorsanız, elbette sabah da yapabilirsiniz. Geceleri yatmadan önce Reiki yapmak bütün bedeni rahatlatıldığı için idealdir. Aynı meditasyon gibi, enerjetik bedenin ritmini ayarlar ve sizi üç dakika gibi kısa bir süre içinde rahatlatmayı başarır. Sessiz bir ortamda iseniz ve Reiki yapmayı sürdürürseniz, bizim "hafif trans" dediğimiz durum hemen sizi içine alacaktır. Hafif trans durumunun sonucu genellikle ani bir uyku olur. Bazen alıcı o kadar hızlı uyur ki, normal olmadığı kuşkusuna kapılırsınız.

Günümüz çalışma hayatında insanlar yeterince dinlenememektedir. Hem fiziksel beden hem de enerjetik beden (ve bunun içeriğinde zihin), gün içindeki inanılmaz sayıdaki etkileşimden yorulur. İnsanoğlu için bu kadar çok sayıda başka varlıkla her gün etkileşmek o kadar da olağan sayılmamalıdır. Bize gün içinde normal gibi gelen karşılıklı görüşmeler, eylemler, hareket ve tepkiler, aslında son derece karmaşık ve değişken bir senaryo oluşturmaktadır. İnsanın bilinç düzeyi (farkındalığı) arttıkça, etkileşimlere kayıtsız kalarak kendi Ki'sini koruması iyice zorlaşır. Uyku, doğanın doğal çözücüsüdür. Yeryüzünün gerçeklerinin somut etkilerini tam olarak anlayamadan, istemesek de auramıza kabul ederiz. Tam kavrama, irdeleme ve anlayarak "doğru" tepkileri verme yetisi hemen hemen hiç birimizde yoktur. Bilinçsiz olarak auramız hergün binlerce enerjetik tepki verir. Tepkilerin herbiri fiziksel bedenimizde kasılma, gerilme ya da rahatsız olma gibi etkiler yaratır. Zihnimiz ise şaşkın bir şekilde olanları duyumsayarak ama doğru eğitilmediğimiz için, tam olarak kavrayamayarak o günün bulanık olaylar çorbasını karıştırır durur. Uyku sırasında dünyaya kapanmamız, bizce yaşamsal bir gereksinimdir, çünkü auranın homeostasis'i geri getirebilmesi için bir "olaysızlık" süresi gerekmektedir (bütün olarak ele aldığımızda, uyku sırasında bir bakıma günün çatışmasından sonra dinlenip yaralarını saran, ertesi gün için yeni planlar yapan ordu gibiyizdir). İşte bu saatler sırasında beden kendini iyileştirir, yeniler, düzenler. Zihin de olay çorbasını bilinçüstü ile birlikte, anlaşılır bir düzene sokmaya çalışır. Senaryolar sembolizm diline çevrilmiş olarak, bir

filmmişçesine yeniden özetlenir, "gelecek programlar" yine sembolik olarak kendilerini denerler ve bütün bunlar bitince kendiliğimizden uyanırız. Dışarıdan yardım olmaksızın uyanmakta zorlanıyorsak, bu yeterince dinlenmediğimizden göstergesi olabilir.

Reiki sırasında uyumamaya çalışmanın pek bir anlamı olmaz. Dinlenmeye gereksiniminiz varsa, bedeniniz bunu bir şekilde yapacaktır. Reiki uykusu sırasında da etkisini sürdürür. Başlarken niyetlenip, ikinci düzey çalışmanız için hedef de saptadıysanız, siz uyurken elleriniz ve hatta bedeniniz, gerek olduğu sürece Reiki yapmaya devam edecektir. Reiki uygulayan insanlara dikkat ettiğimizde, uykusu sırasında farkına varmadan ellerini belli pozisyonlarda çakralarına koyuyor olduklarını gördük. Pozisyonların tümünü bitiremediğiniz için tasalanıyorsanız, Reiki'ye bir akşam taç çakrasından başlayın, bir akşam da kök çakrasından. Nasıl olsa iki-üç günde bir, uyuyakalmadan bütün pozisyonları tamamlamış olursunuz! Reiki'nin zihin kontrolü ile ilgili olmadığını anlatmıştık, o yüzden siz belli ölçülerde düzen ve disiplin için çaba harcadıktan sonra, gerisini Reiki'nin size getireceğinden emin olabilirsiniz.

靈氣

277

**Reiki yapmanın çok hasta olan insanlarda ölümü hızlandırdığını duy-
dum. Hasta olan babama böyle bir sonuçtan korktuğum için Reiki
yapamıyorum. Ne önerirsiniz?**

Ölmekte olan kişilere Reiki bazen çok hızlı iyileşmeler, bazen de daha hızlı ölümler getirir, bu bazı bakımlardan doğrudur. Ne var ki olayı iyice anlamadan sonuçları sınıflandırmamalıyız. İnsanların hastalanarak (veya fiziksel zarar görerek - kaza, saldırı kurbanı, intihar vakası gibi) yaşam ve yaşam ötesi arasındaki sınıra kadar dayanmaları hem kendilerine, hem de yakın çevrelerindekiilere gönderilmiş bir acil çağrı sinyali gibidir. Ölüm âni olmamışsa, ölümle mücadele eden kişinin hemen o anda kavrayıp çözebileceği karmik konuların olduğunu varsayabiliriz. İçinde bulunulan yaşamda bu anlar artık bugün için kullanılabilecek son fırsatlardır. Çözülüm gerçekleşemezse, birey aynı sorunları başka yaşamlarına katacak, bu bağlamda ek karmik yük taşımış olacaktır. Reiki yapıldığında, bütün yaşamını yeni baştan kullanabilecek durum ve güçte ise, ölmekte olan insanda mucizeye benzer bir iyileşme görülebilir. İyileşmenin sonucunda yaşam misyonu açısından birey ona bağışlanan yeni olanakları kullanarak kişisel olarak dönüşüm geçirmeye hazırsa, iyileşme gerektiği ölçüde kalıcı olabilir. Öte yandan aynı insan iyileşmenin rahatlığı ile önceki yaşamına hiç değişiklik yapmadan (veya yanlış değişiklikleri yaparak) dönerse, o insanın yine aynı olayı yakın bir zamanda yaşamasını bekleyebilirsiniz. İnanın veya inanmayın, Reiki'nin aralamamız için bizi zorladığı "bilinç perdesi"ne

umutsuz biçimde sarılıp aydınlanmayı şiddetle reddeden insanlar da vardır. Onlar için eşikteki dönüşüm o denli büyük ve ürkütücüdür ki daha iyi olacaklarını duyumsasalar bile gereken adımları atmamak için herşeyi yapacaklardır. Reiki'nin herkesi iyileştireceğini söylemek, özgür iradeyi dışlamak olur ki bu, yeryüzü için gerçekleşmeyecek bir seçenektir. Özgür irade, yeryüzü varoluşunun ayrılmaz bir parçası, hatta yeryüzü oluşumunun temel taşlarından biridir. Ayrılmış bilinç olmaksızın egomuzun ve bize somut gelen gerçeklerin sürmesi olanaksız olurdu.

Sizin yaşamınızda ölümün eşğinde olan biri varsa ve Reiki'nin yardımı ile bu insana katkıda bulunmak istiyorsanız, hiç çekinmeyin ve Reiki yapın. Temasla, uzaktan veya soyut olarak. Kişinin kendine veya o kişi ile aranızdaki karmik bağa doğru, nasıl olursa olsun. Reiki yapmanız olumlu ve gereklidir. Kalan sürenizin içinde olacak olan değişiklikleri izleyin; o insanın bilinci yerindeyse neler söylüyor veya yapıyor? Siz neler hissediyor ve yapmak istiyorsunuz? İsyân ettiğiniz bir konu var mı? Varsa çözümlemek için ne yapabilirsiniz? O âna değin ifade edilmemiş olumlu düşüncelerin tümünün artık ifade edilmesi şarttır. Özellikle hasta için zaman "itiraf" zamanıdır. Onu rahatsız eden şeyler büyük olasılıkla Reiki yapılırken seslendirilecek, açıkça olmasa da onaylanmayı ve bağışlanmayı bekleyecektir. Ya da bunlar olmaksızın, yalnızca o âna kadar ifade edilememiş bir sevgi dileği de söz konusu olabilir. Tüm duygusal konular için yanıt verme sırası "şimdi"dir, fırsatı kaçırmamalısınız. Unutmayın ki, yaşamını tamamlamayı seçmiş birinin duymayı en çok isteyeceği söz sevgi sözüdür. Hasta olan babanıza gelince, konuşun, paylaşın, ikinizi de rahatlatacak bütün pozitif yaklaşımları gerçekleştirin. Kin, nefret, suçlama gibi bütün negatif savunmaları ise biraraya toplayıp Reiki'nin "recycle bin"ine, çöpkütüsüne atın ve "delete" tuşuna basarak tümünü silin. İçinizin ne kadar rahat ettiğine siz de şaşıracaksınız.

Rehberlerimle iletişim kurmakta ve sorduğum sorulara verdikleri yanıtları anlamakta zorlanıyorum. Her şeyin yolunda gittiğini nasıl anlayabilirim?

Biz de, Esin ve Rüya olarak Reiki ile ilk tanıştığımızda bu soruyu kendi kendimize çok sorduk. Sonunda kendimize bir simge seçerek, her şeyin yolunda gittiği durumlarda rehberlerimizden bu simgeyi karşımıza çıkararak bize mesaj vermesini istedik. İnanılması zor bir şekilde bu dileğimiz gerçekleşti. Aynı şeyi siz de yapabilirsiniz, yalnız seçeceğiniz simge günlük yaşantınızda karşınıza çıkma olasılığı fazla yüksek olan bir obje olmasın. Onun yerine bir inci kolye, sarı bir gül, bir deniz yıldızı, mavi bir balon veya benzeri bir varlığın görüntüsünü, rehberlerinizin size doğrudan mesaj

verebilecekleri bir obje olarak seçebilirsiniz. Objeyi Reiki yaptığınız bir anda tanımlayın ve bu dileğinizi seslendirin. Kendinizi kötü hissettiğinizde ya da kafanızın karışık olduğu, kararlarınızın doğruluğundan emin olmadığınız, üst üste sıkıntılı olaylar yaşadığınız bir sırada, seçtiğiniz simge en ummadığınız yerlerde karşınıza çıkabilir. Bu, rehberlik dilinde, "her şey yolunda, korkacak bir şey yok, devam et," anlamına gelir. Rehberleriniz kendi seçtiğiniz simgeyle size bu mesajı veriyordur.

Burada küçük bir uyarı yapmak istiyoruz: kendiniz için rehberlerinizle doğrudan iletişim amacıyla, söz gelimi sarı bir gülü simge olarak seçtiyseniz, yolda giderken gözünüz sürekli bahçelerde veya gördüğünüz çiçekçilerde olmasın. Sıkılıp içinizden yardım istediğiniz gün, sarı gül simgesini yolda yürürken önünüze bir anda çıkan birinin şemsiyesinin üzerindeki bir desen olarak veya televizyonda kanalları zaplarken öylesine geçtiğiniz bir kanalda o sırada oynayan bir filmin bir sahnesinin geçtiği odada bir vazodaki çiçeklerin arasında görebilirsiniz. Sarı gül, dolmuşta yanınıza oturuveren bir kadının elbisenin deseninde, misafirliğe gittiğiniz bir evdeki bir tabloda, doktorunuzun bekleme salonunun banyosunda asılı havlunun üzerindeki bir işlemede veya başka birşeye bakmak için girdiğiniz dükkanda bir rafta duran seramik bir çiçek olarak karşınıza çıkabilir. Hatta sarı gül bir obje olarak değil de o sırada elinize geçen bir şiir, kitap veya dergi adında tesadüfen bulunabilir. Çocuğunuz koşarak yeni çizdiği resmi size göstermeye geldiğinde, kağıdın üzerinde bir sarı gül resmi görürseniz şaşırmayın. Sıkıntılarınızın içinde boğulmayıp farkındalığınızı koruduğunuz sürece rehberlerinizin bu mesajını kaçırmayacaksınız.

霊気

279

Reiki'de anlatılan kişisel gelişim olanakları bana çekici geliyor ama "ruh"larla ilgili bir çalışma yapmak düşüncesi de fikirlerime ters düşüyor. Böyle şeylere inanmadığım halde Reiki'yi nasıl kullanabilirim?

Reiki'nin mucizevi güçlerini duyan herkes merak edip en azından konuyu sormuştur. Ne olduğu konusunda doğru-yanlış birtakım bilgiler aldıktan sonra ise, bazılarımız "safsata" deyip geçmiş (ve "normal" yaşantımıza geri dönmüş!), bazılarımız ise Reiki alarak kullanmaya başlamışlardır. Başlayanlar arasında yine bazılarımız Reiki'yi kullanıyor olmaktan çok mutlu olmuş ama yaşamımızdaki koşullar bizi zorladığında bile anlamazdan gelerek kişisel, içten bir değişiklik yapmaya çalışmamışlardır (hatta bu noktada birçok kişi yine dışarıdan yapılan bir etki olduğunu düşündükleri Feng Shui'yi uygulamaya çalışmıştır, oysa o da selülite sürülen krem misali bir türlü istenen etkiyi getirmemiştir). Bütün

bunların ardından bazılarımız da düşe kalka Reiki'nin üzerimize boca ettiği ilk farkındalık etkilerinin gereklerini yerine getirmeye başlamışızdır. Bu öylesine sıkıntılı bir süreç olmuştur ki, bazen "ruhumuzun sancıldığını" hissederiz. Betimlenen enerjetik sancı, gerçekte olduğumuzu zannettiğimiz her şeyin yanılısamamız olduğu ayırımına varmaya başlamamızın ve olmamız gerekenlerin farkına vardıkça da, eskiden olduğumuz her şeyin yeni olacıklara karşı duyduğu korkunun sonucudur. Bir parçamız şimdiden artık geriye dönüşün mümkün olmadığını anlamış, son bir umutla bizimle adeta pazarlık yapıyordur:

"Bu uyanıştan hoşlanmadım, ne olur yeniden uyuyakalayım ki bana zor gelen, ufukta görünen sorumlulukları yerine getirmek zorunda kalmayayayım. Ben kendimi yaratıcı biliyordum; sınırlarım buraya kadar diye inanıyordum. Daha fazlasını kendimden beklemiyordum ve rahattım. Beni mutsuz eden her şeyin beni mutlu edecek şeylere dönüşmek üzere değişebileceğini görmeye başladım. Her şeyin değişmesi için ise benim değişmem gerekiyor ve ben değişmek istemiyorum. Değişmem için gereken kendimle tanışma, mücadele etme ve birlikte çalışma süreci bana zor geliyor. Ben iyisi mi yine gözlerimi kapayayım ve iyi şeyleri Tanrı'dan dileyeyim. Olmazlarsa da şöyle diyebilirim: Ne yapalım? Acımasız kader..."

Yaşamın ve kendi fiziksel beyninizin ötesinde **hiç birşeyin** olmadığına mı inanıyorsunuz? Gerçekliğin duyumsadıklarımızdan **ibaret** olduğuna emin olacak kadar neleri düşünüp yaşadınız? Yaşamdaki **olumsuzlukların** olumluya dönüştürülemeyeceği yargısına vardınız? Bunu **başaranlar** konusundaki açıklamalarınız hangileri? Açıklaması olmayan **birşey** yaşadığınız veya bildiğiniz halde, geçiştirip üzerinde durmamayı mı **yeğlediniz**? Neden? Kendi geleceğinizin sizin için siz ve başkaları tarafından **öngörüleni** aşamayacağını mı düşünüyorsunuz? Peki ya geleceğiniz **ellerinizin** arasındaysa? Böyle şeylere inanmadığınızı söyleyerek başınızı **çevirmeyi** mi seçeceksiniz? "Böyle şeylere inanan insanların çoğunlukla **"başarısız, zavallı, kandırılmış, kendini kandıran kişiler"** oldukları kararına varmış **biri** olarak onlara benzetilmekten mi korkuyorsunuz?

Soruları Bitirirken

Bu bölüm sorulardan oluştu. Soruların **sonuncusunu** soran kişinin, kitabın yaratıcılarından Esin Ateş olduğunu **açıklamak** sizi herhalde şaşırtacaktır. Esin olarak ben, son satırları **tamamlarken** kendime şu yanıtı vermeliyim: kendi gücüne inanmayı seçtiğim için **mutluyum**. Bütün olumsuz-

lukların kendimden kaynaklandığını gördüğüm günlerde bana gülüp olum-
luların da sadece benden geldiğini bana defalarca anlatan Rüya'ya da şu
yanıtı veriyorum: "Biliyorum ama, bu deliğe galiba düşündüğümüzden de
çok defa düşüp çıkacağız!"

Rüya olarak benim de hepimiz için eklemem gereken birşey var. Evet,
bu deliğe hepimiz daha çok düşeceğiz, ancak Reiki ile bizler artık
düşüğümüz her defasında, "yine düştüğüme inanamıyorum," diye tepki
göstermek yerine, düşüğümüz delikten çıkmak üzere vereceğimiz kararın
Tanrı'nın yaratımına bir katkı sağlayacağını bileceğiz. Düşmüş olmamız
karşımıza işte bu fırsatı çıkarmış olacak. Özgür irademizi Tanrı'nın iradesi
yönünde kullanmayı seçip, içimizdeki gücü kendimize çağıracağız ve
Bütün'e yeni anlamlar katmak üzere seçimler yapacağız. Doğru kararı
verdiğimizi; ancak kararımızın sonuçlarını deneyimlerken içimize sığmayan
yeni bir sevinci yaşadığımızda anlayacağız. Kendi yaratacağımız sayısız yeni
sevinci karşılamak amacıyla çıktığımız "yol"da böylece yürümeye devam
edeceğiz. Varacağımız tek bir hedefin olmadığını ama kararlarımızın o yolu
öngörülmemiş çeşitlilikte zenginleştirdiğini bilerek...

靈
氣

2. YAŞAMIN ANLIK VARLIĞI: İYİLİK VE MUTLULUK

Bu bölümün başlığı olan "iyilik" kavramı, kötülüğün tersi olan iyilik anlamına gelmemektedir. Burada anlatmak istediğimiz iyilik, sağlıklı bir fiziksel beden ve sağlıklı bir enerjetik bedendir. İyileşmiş bir bütün olarak insan, mutluluğu yaratmaya artık hazırdır. Bunu söylüyoruz, çünkü mutluluk dışarıdan gelen bir sevinç değil, herkesin kendi için yarattığı yaşam biçimidir. Mutluluk gerçekte, "iyi" bir auradır. Bunun farkına vardığımız an, zaten bizi mutsuz eden şeyin olaylara kendi bakış açımızdan öte bir şey olmadığını, çünkü olayların oluşumunun da kendimizden kaynaklandığını anlarız.

Mutluluk, geçici mutsuz olaylar tarafından kalıcı olarak bozulamayan, kendimizi tanımlayabileceğimiz bir "trait"tir (psikosomatik nitelik). Mutlu olmayı, her an gülmekle eşleştirmek yanılgısına düşerseniz, mutsuz kişiliklerin her gün kahkaha atabileceği gerçeğini de gözden kaçırmış olursunuz. Kalıcı mutluluk, onu taşıyan insanın bakış açısıdır ve daha çok kişisel doyum ile ilgilidir. Bu nedenle birçoğumuzun gözünde "her şeye sahip" olarak görülen zengin, güzel, ünlü ve genç insan, gerçek hayatta son derece mutsuz bir kişi olabilir. Çünkü kişisel doyum yaşamamış, öz-gerçekleştirmeyi deneyimlememiştir (unutmayın, olabileceğinin en iyisini olmanın içinde sadece maddi gerçekleştirmeler değil, manevi değerler de vardır). Öte yandan, ömrünü çok sınırlı koşullarda geçirmiş biri, başkaları ona acısa bile tümüyle mutlu olabilir. Bu bir cins anlık tartı sistemidir ve önemli olan, hedeflerin ne olduğu ve onlara ne kadar ulaşıldığıdır.

Öz-gerçekleştirme konusunda başarılı olanlar, **kendine** hedef koyan, bu hedefleri gerçekleştiren ve bir sonraki hedefleri ilk **hedeflerini** aşan kişilerdir. Göreceğiniz gibi, bu tarz bir yaklaşım insanı daima **ileriye** taşır ve her başarıda da doyum getirir. İşte bu çerçeve içinde, **geçmişteki** zorluklar ve yaşanacak olan gelecekteki ulaşılamayan arzular **yerine**, **hemen** bu an yaşanan çabalar ön plandadır. Her anın kendi sunusu ve "o an"ı yaşayanın ona katabileceği bir değer vardır. En önemlisi, mutlu **insan** bunu görür ve her an algılar. Böylelikle, hiç bir an o kişi için boşa **geçmez**, hiç bir an da ziyan olmaz. Böylesine dolu bir yaşamın en küçük anının **ne** kadar büyük bir yer kaplayabileceğini düşünün. Üstelik her yanlış "o an" bir doğruya dönüştürülebilir. Hiç bir zaman hiç bir şey için "çok geç" **olmaz**.

"*Brain, Self and Personality*" (Beyin, Benlik ve Kişilik) kitabında, diğer insanlara göre daha "iyi" kişilikler arasında **bir** araştırma yapılmış ve bu kişiliklerin ortak özellikleri derlenmiştir. **Birkaç** yıl süren bu çalışmada **keşfedilen** nitelikler **şunlar** olmuştur: **Rahat ilişki** kurabilmek, çok sayıda insan ile iletişim içinde olmak, empati yapabilmek, yakınlık ve

sadakata önem vermek, çekici olmak ve mutlu bir insan olmak. Bu insanlara sorulduğunda, yaşamlarında karşılık beklemeden başkalarına yararı olacak çok sayıda çalışma yaptıklarını ve kendi yaşamlarını çok doyurucu bulduklarını söylemişlerdir. Yaptıklarını özveri olarak nitelendirmemişler ve çalıştıkları konuda özellikle tanınmayı istememişlerdir. Yaptıkları çalışmalar bu insanların hedeflerini oluşturduğu için, bu hedeflerden geri kalmak veya vazgeçmek onları fazlasıyla rahatsız etmiştir. Kendilerine duydukları saygıyı, hedefleri ile ilgili başarıları doğrultusunda ölçmüşlerdir. Araştırmadaki “iyi” insanların tümü sabırsızlık ve hatta hiddet sorunu ile sürekli mücadele ettiklerini ve bunun üstesinden gelerek kendilerini geliştirdiklerini anlatmışlardır. İnanc, bu kişilerin ortak yanlarından biri olarak ortaya çıkmıştır. Ama ayrıntılı olarak bakıldığında, sıkıntılarını aşmak için sadece dinsel kuralları uygulamak yeri ne, Tanrı inancını dayanak olarak kullandıkları görülmüştür. Ayrıca bu insanların her biri, kendilerini yoracak kadar zorladıkları halde, her alanda olağanüstü bir dirençlilik sergilemişlerdir.

Mutluluğun portresi olarak biz bu tabloyu size bu kitapta sadece bir örnek olarak veriyoruz. Ne var ki, kitap boyunca size anlattığımız konuları izlediyseniz, sizin için mutluluğun ne olduğu konusundaki düşünceleriniz biraz da olsa değişmeye başlamış olabilir. Bütün bunların içinden çıkarımınız büyük olasılıkla, “aydınlanma”nın pasif kalarak gerçekleşemeyeceği gerçeği olacaktır. Eğer bu çıkarımı bu satırları okumadan yapmayı başardıysanız, aydınlanma yolunda dev bir adım attınız demektir, tebrikler!

靈氣

3. REİKİ'DEN MUTLU SON

Reiki'yi henüz almaya başlamadıysanız bile, bizimle bu kitabın sonuna geldiniz. Siz okuyucularımıza, elimizden geldiğince açık bir şekilde Reiki ile tanışmanın sizi nerelere götürebileceğini anlatmayı denedik. Bunu hiç yaşamamış olanlar için alışılmamış bir konuyu en basit şekli ile sunmaya çalıştık. Kiminiz ise, yaşamınız süresince Reiki sözcüğünü duymadan bile bütün anlatılanları yaşamınızla ifade etmiştiniz, ne mutlu size.

Kim olursanız olun, bizim dileğimiz olağanüstü bir değişim sürecinin hemen elinizin altında olduğunu size anımsatmaktı. Reiki'yi yıllardır kullandığınız halde günlerinizde hâlâ mutluluk bulamamış olan sizler için de bu kitap, nelerin eksik kaldığını göstermek için tasarlanmış bir rehberdir. Günlerinizin mutluluğundan söz ederken tüm yaşamınız tümcesini kullanmadık, çünkü her şey gibi mutluluk da geçici ve edinilmesi için uğraşılması gereken bir duygudur. Yine de mutluluk, aşk gibi duyumsaması daha kolay olandır. Tıpkı sevmek gibi, mutlu olmak da doğamızda ıştır. Bu, içimizden gelen "doğru"lardan biridir.

Her şeyin aslında kendi elinizde olduğunu anladığınızda, hem umutlanacak, hem de göstermeniz gereken sebatın büyüklüğü karşısında ürkeceksiniz. Belki size zor gelen çok fazla sınavla karşılaştığınızı düşünecek, kızacaksınız. Belki aslında içinizde "inanç" olmadığını hissedecek, ürpereceksiniz. Ya kaderin aslında size bağlı işlediğini anlamamı doğurduğu sınırsız olanaklar? Bu düşüncenin karşısında afallamamak elde değil. Ne büyük bir armağan!..

Hangi yönde gitmeyi seçerseniz seçin, Reiki'nin gözlerinden bakılınca, yalnız değilsiniz. Size açılan kapıdan kendi inanılmaz engiñliğinize adım atarsanız, sizinle birlikte, bu kararı almış diğer herkes de güçlenecektir, çünkü Reiki her yöne örülen bir ağ gibidir. Bir de geleceğe umutsuzlukla bakmanıza neden olan bütün insanları bir düşünün. Evet, onlar geleceğin daha sınırlayıcı olmasına, görünürde hayatınızı kontrol edememenize neden olmaktadır. Onlara tepkinizi seslendirmeden önce ise, kendi yaşattıklarınızdaki (kendinize ve başkalarına) her ayrıntıyı hissedin. Siz yolunuzun üzerinde rahat mısınız? Siz, nerede olursa olsun, geleceği oluşturmaya hazır mısınız?

Özellikle bu ülke için, en ciddi tehlike, insanların kendi kararlarının bir şekilde kendilerine geri döneceğini anlamamalarında yatmaktadır. Bu olguya ister vicdan deyin, ister karma ya da başka bir şey, kaçamadığınız acıların tek nedeni ancak bu olabilir. Kararlarınızın kendiniz ve diğer herkes için ne gibi sonuçlar doğurabileceğini düşünmelisiniz. Yaşamının getirdiği sorumluluktan kaçmak için ne tür bir bahaneniz olursa olsun, üstesinden gelinmeyecek tek engelin kendi inanç kalıplarınız olduğunu bilmelisi-

niz.

Reiki'nin getirdiği yardımcı güç ile sizi kendi kendiniz ile başbaşa kalmaya davet ediyoruz. Yalnız kalın (fiziksel yalnızlıktan söz etmiyoruz). Kendinizi gerçekten bilin. Her gün kendinizi mutlu edebildiğiniz zaman da yeni bir farkındalıkla yaşama tekrar bakın. Göreceksiniz ki yalnızlık diye bir şey hiç bir zaman olmadı.

Sizi, Türkiye'nin bize armağan edilen bütün zenginliklerini sahiplenmeye çağırıyoruz. Olanakları tanıyın, kullanırken hep düşünün. Hiç bir konuda "beni ilgilendirmez" demeyin. Kendi malınız, kendi eviniz, kendi insanlarınız... Karmanın kurallarına göre burada doğmayı siz istediniz ve bunun bir nedeni vardı. Burada yapmayı hayal ettiğiniz bir şeyler vardı, belki de şu an "hayatınızdaki en büyük sorun" olarak karşınızda duruyor ve sizi bekliyor. Kolay gelen yolu seçseniz de, zor olanı seçenleri kınamayın. Onların mutlaka kötü niyetli olduğu veya sizin kadar akıllı olamadıkları sonucuna varmadan, tarafsız olarak bakın. Neler kazandırabileceklerini kim bilebilir? Kazanılanın da yaygın olarak konuşulacağını kim iddia edebilir? Tarih kendi çapında inanılmazı başarmış gizli kahramanlarla doludur.

Reiki Türkiye'ye girdi. Adı önemsenmese bile, kazandırdıkları tüm yüzüne yayılacaktır. Reiki'yi kucaklayan ilk ülkelerden biri olmamız tesadüf değildir. Bilincin açılmaya başladığı yerlerden birinden dünyaya bakıyor ve yolumuzun bir "sonu" olmadığını artık anlıyoruz. Reiki'nin ışığı hepimizle olsun.

Çabanızın zorluğunu anladığımızı belirtmek için size Budist bir rahibin şiirini, esinlendiğimiz şekliyle yeniden yazıyoruz. Bu şiirde "Yol" hangi ortam içinde olduğuna bakmaksızın sizin yaşamınızı ifade ediyor. Delik ise, kendi kişiliğinizdeki negatif savunma kalıplarını simgeliyor. "Başka bir yoldan yürüdüm" tümcesi ise, yeni bir yaşamı değil, bu yaşam içerisinde yattığınız yeni insanı gösteriyor.

Beş bölümde yaşam öyküm

1. Bir yoldan yürüyordum.
Kaldırımda büyük bir **delik** gördüm, içine düştüm.
Benim suçum değildi,
İçinden çıkmak çok uzun sürdü.
2. Bir yoldan yürüyordum,
Kaldırımda büyük bir **delik** gördüm,
içine düştüm.
Yine aynı deliğe düştüğüme
inanamıyordum,
Benim suçum değildi,
İçinden çıkmak çok uzun sürdü.

3. Bir yoldan yürüyordum,
Kaldırımında büyük bir delik gördüm,
İçine düştüm.
Alışkanlık olmuştu,
Benim suçumdu,
Hemen çıktım.
4. Bir yoldan yürüyordum,
Kaldırımında büyük bir delik gördüm.
Etrafinden geçtim,
İçine düşmedim.
5. Başka yoldan yürüdüm.

SONSÖZ

- Türkiye, Atatürk'ün vizyonu ile muhteşem bir geçişi yaşadı. Ülkenin negatif savunma kalıpları ile *yetmiş sekiz yıl* mücadele içinde yaşayan bir toplumun çocuklarıyız.
- Ebeveynlerimizin bu mücadelesinin bize kattığı pozitif yaklaşım bilinciyle bu muhteşem başlangıcı artık görkemli bir yükselişe dönüştürmek ülkümüz olsun.
- Bugün öylesine bir eşikte *duruyoruz* ki, arkamızda asla geri getirmemiz gereken bir karanlık *geçmiş*, önümüzde henüz çok azını kullandığımız yaratıcılığımızın *getireceği* aydınlık bir gelecek var.
- Birlikte bu parlak ufka *yüzümüzü* dönüyoruz. Hedefe odaklanalım:

Büyük Dönüşüm başlıyor.

Şimdi ifade edeceğimiz *dileğimizi* paylaşmak isteyen herkesi bizimle Reiki'ye açılmaya davet ediyoruz:

"Kendi kaderimin belirleyicisi olan bir birey olarak, kendimin ve ülkenin aydınlık hedefini biliyor ve görüyorum. Benim olan yaratıcı güçle Büyük Dönüşüm'ün yaratılışına katılıyorum."

靈氣

287

SOZLUKÇE*

Arketip: 1- Bir şeyin yapıldığı, oluşturulduğu özgün yapı; ilkel ve derin temel imajlar ya da içgüdüsel davranış modelleri. 2- C.G. Jung'un "kolektif bilinçdışı" kuramına göre, soyaçekimle atalardan gelen, insanlar üzerinde, içgüdüye yakın tarzda belirli etkileri olan, ataların ya da insanlığın deneyimlerini içeren bir tür ortak bellek veya evrensel bilinç vardır. Kolektif bilinçdışı, arketiplerden oluşur. Arketipler, insan beyninin ve bilincinin hayvanlık düzeyinden çıkıp gelişmeye başladığı süreç boyunca biçimlenmiş, insanlarda bilincin ortaya çıkmasından önce varolan kavrayış biçimleridir.

Aura: Canlı bir bedenden yayılan radyasyonla oluşan ve gitgide genişleyen "tesir kuşakları" tarzında kendini gösteren alan. Kimi araştırmacılara göre, "yaşamsal enerji" denilen bir tür enerjinin, organizmalardan insan gözünün göremediği bir frekans düzeyinde titreşen ışınlar tarzında yayılmasıyla (deşarjıyla) oluşan elektromanyetik bir alandır. Aura'nın, bedeni bir zarf gibi saran, ışıklı ışınlar ve renkli hâleler tarzında kendini gösteren, bedene yakın kısımları kimi hassas kişiler tarafından görülebildiği gibi "kirlian fotoğrafçılığı" aygıtlarıyla da saptanabilmektedir.

Aurik: Aura adının sıfatı.

Çakra (Sanskrit *cakra*): Doğu ezoterizminde ve özellikle yoga felsefesinde; insan bedenindeki, birtakım enerjileri çeken, dönüştüren ve dağıtan enerji merkezleri. Bu enerji merkezleri, bir girdap (spiral) tarzında hareket halinde olduklarının ifade edilmesi amacıyla Sanskrit dilinde "çark", "tekerlek", "çark gibi dönmek" anlamlarına gelen "çakra" sözcüğüyle adlandırılmışlardır.

Duruşiti (İng. ve Fr. *clairaudience*): Spiritüalizmde ve parapsikolojide, bilinin hiçbir aygıt olmaksızın, algılanamayacak derecede uzakta bulunan maddi ortamlardan gelen veya algılanması olanaksız ses, konuşma ve müzikleri işitebilme ve bedensiz varlıklardan gelen tesirleri söz halinde duyabilme.

Enkarnasyon (Lat. *incarnatio*): Ete-kemiğe bürünme, beden edinme, doğma, dünyaya gelme.

Enkarne: Ete-kemiğe bürünmüş, beden edinmiş, doğmuş, dünyaya gelmiş (varlık).

Ezoterik (İng. *esoteric*, Fr. *ésotérique*): Ezoterizm'in sıfatı. Ezoterizme ait, ezoterizme dair, ezoterizmle ilgili. Karşıt anlamlısı egzoterik'tir.

Ezoterizm (Fr. *ésotérisme*): Gerek medyumnik yollarla, gerekse aktarılagelen tradisyonlar ile alınmış derin ve hakiki bilgilerin ehil olmayanlardan gizlenerek, yalnızca ehillere öğretilmesi ve bu yolla edinilen bilgiler bütünü. Tanı-

* Kaynak: "Dharma Ansiklopedi - Parapsikoloji, Okültizm, Mistisizm, Teozofi, Ezoterizm, Spiritüalizm, Neo-Spiritüalizm", Alparslan Salt ve Cem Çobanlı, Dharma Yayınları, İstanbul 2001.

mından da anlaşılabilceği gibi, ezoterizm bir inanç sistemi veya bir yol değildir; birtakım yüksek bilgiler bütününe ve bu bilgilerin herkese açıklanmadan öğretilmesine verilen genel bir addır. Sözcük, Grekçe "iç, içsel" anlamındaki "esoterikos" sözcüğünden ya da "görüyorum, içsel olan, gizli olan" anlamlarına gelen "eisotheo" sözcüğünden türetilmiştir. Karşıtanlaması "egzoterizm"dir.

Feng shui (Çince "rüzgar ve su"): Batı'daki jeomansi, ley hatları araştırmacılığı, radyestezi, kutsal coğrafya gibi uzmanlık alanlarını içine alan, eski Çin'in okült bilimi. Akupunktur felsefesinin insan bedeni yerine yerküreyi konu alır. "Ki" gücü, nasıl insan bedenindeki meridyenlerde akıyorsa, yerkürede de belirli hatları izleyerek akar. Eskiler, yapılarını, bu akış yollarını izleyerek belirli noktalar üzerine inşa ederlerdi.

İnisiyasyon (İng. ve Fr. *initiation*): Kimi disiplinlerde ya da öğretilerde, bireyin ruhsal gelişimi için 'ruhsal tesir'i alıp aktarabilen bir öğretmenin / ustanın (inisiyator'ün) sert ve sürekli denetimi altında, bir düzen ve disiplin içerisinde, fiziksel ve ruhsal anlamda zorlu sınavlardan geçirilme, yöntemli olarak eğitilme.

(Bu kitapta: Reiki'nin kişiden kişiye aktarılmasını anlatmak için Batı'da Reiki yapanlar arasında kullanılan "attunement" sözcüğü, Türkçe'de "uyumlama" olarak geçmektedir. Türkiye'de, 1980'lerden beri Reiki uygulanmakta, uygulayanlar da aktarım süreci için "inisiyasyon" sözcüğünü kullanmaktadır. Gerçek anlamı ile "inisiyasyon" sözcüğünün gerektirdiği uzun süreli çalışma, Reiki'de artık yoktur. - Yazarların notu)

İnisiye (Fr. *initié*): Bir inisiyasyon sürecini tamamlamış, ruhsal tesir'i kendi başına çekip çevresine dağıtabilecek ve böylece üstat (inisiyator) olabilecek düzeye gelmiş kimse. (Bu kitapta: İnisiye olmak, Reiki yapmak için gereken "uyumlama" sürecini yaşamış olmak. - Yazarların notu)

Karma: Sanskrit dilindeki "yapmak", "eylemek" anlamına gelen "kri" fiilinden türetilmiştir. Sözcük, Doğu'da dört anlamda kullanılır: 1- Bedensel hareket, söz gibi fiziksel veya imaj, düşünce, niyet gibi zihinsel bir hareket (neden); 2- Fiziksel veya zihinsel bir hareketin sonucu (sonuç); 3- Bireyin şimdiki ve geçmiş enkarnasyonlarındaki hareketlerinin sonuçlarının toplamı (nedenler toplamı olarak oluşan mukadderat); 4- Manevi âlemin nedensellik kuralı (yasa).

Karmik: Karma adının sıfatı.

Ki: Çin okültizmindeki evrensel yaşam gücü "Ch'i"nin Japon okültizmindeki karşılığı. Sözlük anlamıyla, "nefes", "gaz" ya da "esir" anlamına gelir ve Çin felsefelerinde canlılığın, uyum ve ahengin kaynağını ifade eder. Akupunkturda insan vücudunda dolanan güç, feng shui'de ise yerkürede dolanan güç olarak sözü edilen Ki, her iki sistemde de yin-yang kutuplaşması ile ilgili bir yayın, bir akım olarak ifade edilir.

Kirlian fotoğrafçılığı (Rus mühendis Semyon D. Kirlian ve eşi Valentina K. Kirlian'ın soyadlarından): Yüksek frekanslı, yüksek voltajlı, düşük amperli elektrik alanına dayalı aygıtlarla, nesnelerden yayılan birtakım biyolojik radyasyonları film üzerinde saptamayı amaçlayan elektrografik fotoğrafçılık tekniği.

Mantra (Sanskrit *man* -zihin- ve *tra* -serbest bırakmak- sözcüklerinden): Meditasyon, kontamplasyon, dua ve benzeri mistik deneyim ve konsantrasyon uygulamalarında sesli, mırıldanmalı (ses telleri titreştirilir, ancak ses kulak tarafından duyulmaz) veya sessiz olarak yinelenen bir ses, bir sözcük, bir cümle veya şarkı. Tasavvuftaki karşılığı "zikir"dir.

Neksus: "Neksus" kavramı, her şeyin birleştiği, her etkileşimin kesiştiği ortak etkileşim alanını, bir bakıma "ağ"ın merkezini temsil eder.

Oluşum/Tezahür (İng. ve Fr. *manifestation*): Mistik, okült ve spiritüalist terminolojide, kullanıldığı yere göre değişik anlamlar içermekle birlikte, en geniş anlamıyla, "manevi bir gücün birtakım somut belirtiler veya olaylarla kendisini veya etkisini göstermesi.

Reenkarnasyon (Lat. *re-incarnatio*): Yeniden ete-kemiğe bürünme, yeniden beden edinme, genedoguş.

Reenkarne: Yeniden ete-kemiğe bürünmüş, yeniden beden edinmiş, genedogmuş, yeniden dünyaya gelmiş (varlık).

Reiki Master: "Master" sözcüğü "usta"lığı çağrışırsa da, günümüzde Reiki'nin getirdiği değişimler gerçek ustahğa ulaşmanın gerektirdiği uzun süreleri ortadan kaldırmıştır. Bu kitapta, Reiki 3 düzeyini anlatmak üzere, yıllarca bütün Batılı Reiki çevrelerinin kullandığı bir terim olduğu için kullanılmıştır - yazarların notu.)

Spiritüel (İng. *spiritual*, Fr. *spirituel*):

- 1- Ruha ait, ruhla ilgili, ruha dair, ruhsal.
- 2- Manevi.

Sutra: Sanskrit dilinde "iplik" anlamına gelir. Hinduizmde, kutsal metinlerin kullanımında yardımcı kaynaklar oluşturan Brahmana'ların "talimat kılavuzları" şekline indirgenmiş biçimi. Budizmde ise, Buda'nın söylevlerinden oluşan derleme metinler olarak kabul edilir.

Süptil (İng. *subtle*): İnce, seyrek. Ezoterizm, okültizm ve spiritüalizm alanlarında, maddeden bir derece daha ince titreşimleri içeren ortamları, bedenleri ve yetileri tanımlar.

靈氣

291

YAZARLAR HAKKINDA

Esin Ateş

Esin Ateş, 1963 doğumlu ve İstanbul'da yaşıyor. Oğlak burcu, yükseleni Aslan. Evli ve 2 çocuk annesi, 5 yaşında bir kızı, 7 yaşında bir oğlu var. Siyaset Bilimi mezunu. Yabancı bir kuruluş için çalışıyor. Üç ayrı öğretmen-den Reiki'nin üç düzeyini almış bulunuyor ve 1998 yılından beri Reiki Master. Detaycı, araştırmacı ve sabırsız bir kişiliğe sahip. Olayları genelde rasyonel bir mantıkla değerlendiren Esin, kişisel dönüşüm sürecinde kendini, tanımlama aşamasında görüyor. Reiki yaparken, algılama anlamında, baskın olarak Taç çakrasından ve Karmik banka ile çalışıyor. Başkaları ile olan çalışmalarında, özellikle Karmik banka alanında aura algılamaya açılan ama duygusal olarak tarafsız kalmayı başaran bir özellik taşıyor. Kendi çalışmalarında ise, Reiki ile, etkileşim sürecini açıklamaya çalışarak Karmik çözümlüme yoneliyor. Esin'in eşi, Rüya Ateş'in ağabeyi.

e-mail: esinates2002@yahoo.com

Reiki Cafe: reiki@dharmacom.tr

Rüya Ateş

Ankara'da yaşayan Rüya Ateş, 1963 doğumlu, Akrep burcu, yükseleni Yay. Bekar ve Gazetecilik ile Halkla İlişkiler mezunu. Gazeteci olarak çalışıyor. İki ayrı öğretmenden Reiki'nin üç düzeyini almış bulunuyor ve 1998 yılından beri Master olarak Reiki öğretiyor. Büyük ölçüde kişisel dönüşümünü tamamlamış olan Rüya, iyimser ve sevecen bir yaklaşıma sahip. Sakin ve güvenilir kişiliği, olayların akışına kendini kaptırmadan gözlem yapmasına izin vermekte. Bununla birlikte duygusal empati konusunda nitelikli olduğundan, Reiki yaparken baskın olarak Kalp çakrasından ve Astral beden ile çalışıyor. Başkaları ile olan çalışmalarında Astral bedenden algılamaya eğilimli olduğu için, iletişim ve eşduyum üzerinde yoğunlaşıyor. Kendi çalışmalarında ise ayrıntıları, bütünü tanımlamakta kullanıyor ve Reiki'yi uygularken sevgiye odaklanarak Karmik çözümlüme hazırlanıyor.

e-mail: ruyaates2002@yahoo.com

Reiki Cafe: reiki@dharmacom.tr

OKUMA LISTESI

Empowerment though Reiki: The Path to Personal and Global Transformation, ***Paula Horan***, Wilmot, USA, Lotus Light Publications, 1992

Reiki Fire: New Information about the Origins the of the Reiki Power, ***Frank Arjava Petter***, Twin Lakes, USA, Lotus Light Publications, 1998

Reiki the Healing Touch: First and Second Degree Manual, ***William Rand***, USA, Virgin Publications, 1996

Essential Reiki: A Complete Guide to an Ancient Healing Art, ***Diane Stein***, Freedom, USA, The Crossing Press Inc., 1997

Hands of Light: A Guide to Healing Through the Human Energy Field & Light Emerging: The Journey of Personal Healing, ***Barbara Ann Brennan***, New York, USA, Bantam Books, 1988 and 1993

Inner Natures: Brain, Self and Personality, ***Laurence Miller, Ph.D.***, New York, USA, St. Martin's Press, 1991

Other Lives, Other Selves: A Jungian Psychotherapist Discovers Past Lives, ***Roger J. Woolger, Ph.D.*** New York, USA, Bantam Books, 1988

A New Science of Life: The Hypothesis of Morphic Resonance, ***Rupert Sheldrake***, Vermont USA, Park Street Press, 1995

Reiki: Hands That Heal, ***Joyce J. Morris***, Encino, USA 1995

Balancing Your Body: A Self - Help Approach to Rolfing Movement, ***Mary Bond***

The Chakras and the Human Energy Fields, ***Shafica Karagulla and Dora van Gelder Kunz***, USA, Theosophical Publishing House 1989

The Celestine Prophecy: An Experiential Guide, ***James Redfield***, UK,

靈氣

Bantam Books, 1995

Aura Reading Through All Your Senses, **Rose Rósetree**, Sterling, USA, Women's Institution Worldwide, 1996

Abundance Through Reiki, **Paula Horan**, Twin Lakes, USA, Lotus Light Publications, 1995

Vibrational Medicine: New Choices for Healing Ourselves, **Richard Gerber**, M.D. New Mexico, USA, Bear & Co., 1988

Journey of Souls: Case Studies of Life Between Lives, **Michael Newton** Ph.D.

Rolfing: Reestablishing the Natural Alignment and Structural Integration of the Human Body for Vitality and Well-Being, **Ida P. Rolf**, Ph. D.

Further Along the Road Less Travelled: The Unending Journey Toward Spiritual Growth, **Dr. M. Scott Peck**, M.D., Simon & Schuster New York, 1993

Exploring Harry Potter, **Elizabeth D. Schafer**, Ebury Press, London, 2000

C.G. Jung Psikolojisi, **Jolande Jacobi**, İlhan Yayınları, 2002

The Hero Within: Six Archetypes We Live By, **Carol S. Pearson**, Ph.D., Harper Collins, San Francisco, 1998.

Holografik Evren, **Michael Talbot**, Ruh ve Madde Yayıncılık, Istanbul 1997

Women's Psychic Lives, **Diane Stein**, Llewlynn Publications, MN U.S.A. 1995

Geleceğimiz Ellerimizin Arasında

Reiki ile Türkiye’de Büyük Dönüşüm

“Dönüşümün yolculuğu, sonu olmayan, sınır tanımayan bir ilerleyiş ve birçoğumuzun ilk kez tadacağı ‘bireysel bütünlük’ olgusunu geliştiren bir maceradır.”

Reiki, son yıllarda tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de hızla kitlelere yayılan ve insanlar tarafından kişisel gelişimlerinde kullanılan bir yaşam yoluna dönüşmeye başlamıştır. Elinizdeki kitap bu dönüşümün daha derin düzeylerini anlatmak ve sizi “gerçek kendiniz”e giden yolda yüreklendirmek amacıyla yazılmıştır.

“Esin ve Rüya Ateş, bu kitap üzerinde birlikte çalışırken, Esin ince ayrıntıları, Rüya ise genel bakışı temsil etti. Esin heyecanlandı, Rüya sükuneti davet etti. Esin kapalı ve özel kalırken, Rüya açılarak girişimci eylemleri gerçekleştirdi. Esinlenmek anlamında düşünülünce, kitabın büyük bölümünün kendi kendini yazdığını söylemek mümkün. Anlatılması güç bir enerjetik paylaşım ile, bizler için daha önce yaşanmamış bir anlatım, bugünüme kendiliğinden giriverdi. Bu sayfalarda yazılan iletiyi bekleyen ve kabul edenler, bizim hissettiğimize benzer bir aciliyet hissedecek, büyük olasılıkla da, bizim gibi, geleceklerini ansızın anımsadıklarının ayırımına varacaklardır.”

-Esin ve Rüya ATEŞ



DHARMA® YAYINLARI

Yeni Çağ / Reiki

ISBN 975-7800-94-5



9 789757 800941

