

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>

Bestseller

DÖRT ANAHTAR



Güç İyileşmesinin Bedeninizi, Zihninizi ve Ruhunuzu
Enerji İle Dolduracak Dört Sırrı

DR. ZHI GANG SHA

Türkçesi: Cem Şen

klân

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>



Bir zamanlar kendilerine *Dans Eden Wu'lar* denilen bir grup bilge şaman klanı yaşardı. Yüzyıllar boyunca danslarıyla Yer ile Gök arasındaki dengenin korunmasını sağladılar. Tavsiyelerini dinleyen tüm hükümdarların halkı barış ve mutluluk içinde yaşadı. Danslarını sürdürdükleri sürece evrenin ışığı yerden ve halkların üzerinden uzak kalmadı. Ne zaman danslarını bıraksalar o kudretli ışık dünyadan uzaklaştı...

Klan Yayınları

SAĞLIK / TAOİZM

Dört Anahtar: Güç iyileşmesinin Bedeninizi, Zihninizi ve Ruhunuzu

Enerji İle Dolduracak Dört Sırrı, Dr. Zhi Gang Sha

Power Healing: The Four Keys to Energizing Your Body, Mind & Spirit,

Dr. Zhi Gang Sha

Yayın Yönetmeni	Cem Şen
Türkçesi	Cem Şen
Kapak Tasarımı	Gülriş Bikmen MeCrea gbikmen@klankitap.com
Baskı	Melisa Matbaacılık Ltd. Şti. ÇiftelhavuzlarYolu Acar Sk. No:4 Bayrampaşa - İstanbul Tel: 212 674 97 23
Yayın Tarihi	Ağustos 2004 (1 . Basım)
İletişim adresi	Narlıbahçe Sk. 19/1 Cağaloğlu İstanbul
Tel	0 212 5221564- 3 hat
faks	0 212 5221585
E-mail	iletisim@klankitap.com
internet Sitesi	www.klankitap.com

© 2002, Zhi Gang Sha

Bu kitabın tüm Türkçe yayın hakları Akçalı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla Klan Yayınları'na aittir. Yayıncının yazılı izni olmaksızın çoğaltılamaz. Kaynak göstermek koşuluyla alıntı yapılabilir.

Kütüphane Bilgi Kartı (CİP):

Dr. Zhi Gang Sha

Dört Anahtar

1. Sağlık 2. iyileşme 3. Qigong 4. Doğu Öğretileri 5. Taoizm

İstanbul, Klan Yayınları, 2004, 320 sayfa

ISBN: 975-6388-36-6



Dört Anahtar

Güç İyileşmesinin
Bedeninizi, Zihninizi ve Ruhunuzu
Enerji İle Dolduracak Dört Sırrı

Dr. Zhi Gang Sha

Dr. John Gray'in Önsözü ile

Türkçesi: Cem Şen

klânî

BU kitap, bedenleri, zihinleri ve ruhları için enerjilerini üst düzeyde artırmak, bağışıklık sistemlerini güçlendirmek, hastalıkları önlemek, yaşamlarının kalitesini artırmak, yaşam sürelerini uzatmak, kronik ayrılar da dahil olmak üzere tüm ağrıları geçirmek ve kronik ya da yaşamı tehdit edici durumlar da dahil olmak üzere her tür hastalıktan kurtulmak isteyen kişilere adanmıştır.

Kendinizi ve başkalarını, fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal olarak iyileştirmek için İçinizdeki Şifacı sizinle olsun.

İÇİNDEKİLER

Şifa ve Ruhsal Yolculuk İçin Birkaç Söz, Cem Şen, 9

Önsoz, 15

Giriş, 21

1 Kendinize Yardım Edin, 27

2 Doğu Batı ile Buluşuyor, 33

3 Akışla Birlikte Gitmek, 43

4 Güç İyileşmesinin Dört Anahtarını Nasıl Öğrendin, 49

5 Güç İyileşmesinin Dört Anahtarı, 59

6 Kendini İyileştirmenin Mutluluğu, 73

7 Beden Gücü, 87

8 Ses Gücü, 111

9 Zihin Gücü, 139

10 Ruh Gücü, 177

11 Tümünü Birleştirmek, 199

12 Ağrıdan Kurtulmak, 229

13 Bedenin Ötesi, 249

14 Hastadan Şifacıya Dönüşüm, 271

Sonuç, 293

Teşakkürler, 299

Şifa ve Ruhsal Yolculuk İçin

Birkaç Söz

Cin kültürünün yarattığı ruh ve enerji bilimi iki temel kol-
da gelişmiştir. Bu kollardan bir tanesi "ruhsal çalışma
l/r" diğeri ise "enerji çalışmaları" olarak adlandırılabilir
çalışmalardır. İlki, gücünü evrenin yaratılmadan önceki "asıl
kaynağı"ndan, tümüyle "saf olasılık durumu"ndan alır.
Adından da anlaşılacağı gibi saf olasılık durumu, bir
madde ya da bir şey olmamasına karşın her şeye dönüşebil-
me yeteneğine sahiptir. Bir anlamda kök hücrelerin kendi
başlarına belli bir organ olmamalarına karşın bedendeki her-
hangi bir organa dönüşebilme potansiyeline sahip olmalarına
benzer.

İkinci kol ise kaynağını, yaratıldıktan sonraki evrenden
alır. Yaratılmış evrende madde ile ruh bir aradadır ve madde
ruha göre daha ağırlıklıdır.

Bu nedenle enerji çalışmaları olarak adlandırılabilir
ikinci kol, dıştan bakıldığında çok daha güçlüdür ve çağlar
boyunca özellikle savaşçıların ilgisini çekmiştir. Bu yolda iler-
lemek için özel nefes çalışmaları, beden duruşları, et ağırlık-
lı beslenme, toprağa yakın olmak, qigong ve meditasyon çok
önemlidir. Enerji alanında ilerlemiş ustalar beden enerjilerini
kullanarak akıl almaz şeyler yapabilirler. Bu yöntemin en
önemli sorunlarından bir tanesi etkilerin görülmesinin daha
uzun bir zamanı almasıdır.

Ruhsal çalışmalar olarak adlandırılabilir kol ise dıştan
bakıldığında çok daha gizemlidir ve bu özelliği nedeniyle

çağlar boyunca ruhsal gelişimi ve gerçeğin doğasını değiştirmeyi hedefleyen insanlar tarafından daha çok tercih edilmişlerdir. Ruhsal çalışmaların sonuçları enerji çalışmalarının sonuçlarından çok daha hızlı bir şekilde elde edilir. Aynı şekilde bu yöntemi kullanan ustalar da akıl almaz şeyler başarabilirler. Ancak bu yeteneklerinin etkili olabilmesi için erdemli bir yaşam yaşamaları ve sürekli olarak Tanrı, koruyucu ruhlar ve ruhsal enerji gibi şeylerle bağlantı halinde bulunmaları gerekir.

Enerji yolunda ilerleyen bir insan ile ruhsal yolda ilerleyen bir insan arasındaki fark dıştan bakıldığında kolay anlaşılabilir bir fark değildir. Enerji yolunda ilerleyen bir insan, bir hastanın bedenindeki kanser hücrelerini yok edip onu iyileştirebilir. Aynı şekilde ruhsal yolda ilerleyen bir insan da bir hastanın bedenindeki kanser hücrelerini yok edip onu iyileştirebilir. Öyleyse aralarındaki fark nedir?

Enerji yolunda ilerleyen bir insan, kanser hücrelerini yok etmek için, kişisel gelişiminde bulunduğu seviyeye bağlı olarak kendi bedenindeki kısıtlı yin/yang enerjisini ya da evrendeki sınırsız yin/yang enerjisini kullanır. Ruhsal yolda ilerleyen insan ise kanser hücrelerini yoketmek için, kanserin ruhunu değiştirir. Sizin anlayacağınız dışarıdan bakıldığında her ikisi de aynı sonucu veriyor gibi görünmelerine karşın işleyiş mekanizmaları tümüyle farklıdır. Birinde gerçekliğin doğası kullanılırken, diğerinde gerçekliğin doğasını değiştirecek şekilde, bu doğanın kaynağı olan mekanizma kullanılır.

Bu kitaptaki yöntemlerin hızı ve gücü, "ruhsal" gelişim yöntemine dahil olmalarından gelmektedir.

Günümüzde reiki, meditasyon, rebirthing ve benzeri bir çok ruhsal kökenli çalışma bulunmaktadır. Dr. Sha'nın kitabındaki ruhsal kökenli yöntemlerin bu çalışmalardan farkı nedir? Aynı zamanda reiki ve benzeri ruhsal çalışmaların bazen etkili olup bazen etkili olmamalarının nedeni nedir?

Bunun nedeni şudur: Ruhsal çalışmaları oluşturan birçok unsur vardır ve bu unsurların herbirinin farklı etkileri bulunmaktadır; ancak bu unsurlar bir araya geldiklerinde toplam

etkileri tek tek etkilerinden çok daha güçlüdür. Bu nedenle kitapta anlatılan 4 anahtar, ruhsal çalışmaların bütün unsurlarının bir araya getirilerek etkilerinin çok güçlü olmasını sağlamaktadırlar.

Buradan da anlayacağınız gibi bu yöntemleri reiki, tai chi, yoga ve benzeri çalışmalarla bir arada kolayca uygulayabilir, üzerinde çalıştığınız disiplinin etkilerini artırabilirsiniz.

Kitapta anlatılan yöntemler Taocu çalışmalara uzak olan insanlar için son derece basit gibi görünebilir. Bu kesinlikle Dr. Sha'nın başarısı. Beş Renkli At, Dağın Zirvesine Doğru Dolu Dizgin Koşuyor, Ginseng Ağacı Chong Meridyeninde Büyüyor, Denizin Dibinde Bir İnci Bulmak, Üç Renkli Ejderha Altın Bir İnci ile Oynuyor, gibi çalışmalar gerçekte, oldukça ileri düzey Taocu çalışmalardır. Bu çalışmalar karnın alt kısmında ölümden sonra da varlığına devam edecek olan enerjinin yaratılmasını, yani bir anlamda ölümsüzlüğü sağlayacak olan geleneksel çalışmaların basitleştirilmiş ve eğlenceli hale getirilmiş halleridir. Biz bu çalışmaları Beş Elementin Birleşimi, Kan ve Li formülü gibi adlarla tanımaktayız. Açıkçası, yazarın büyük bir cesaretle bu kadar ileri düzey çalışmalardan bahsetmesi biraz hayrete düşmeme neden oldu. Gene de bu çalışmaların en üst düzeyde başarı sağlayabilmeleri için izdesin mutlaka bir silsileye inisiyasyonla kabul edilmesi gereklidir. Bununla birlikte, bir silsilenin izdeşi olmasa da bu çalışmaların, uygulayan kişinin sağlığını mükemmel bir hale getirebileceği ortadadır. Bundan sonrası sizin göksel kaderinize kalmıştır. Taocular, "Her insan imparator olmak için doğmaz," derler. Belki imparator olamayabilirsiniz ama çok başarılı olabileceğiniz de gün gibi ortadadır.

Bunun yanı sıra, Dr. Sha'nın kendi kitabında anlattığı çalışmaların gücünü daha da artıracak birçok değerli Taocu çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalardan bazıları özellikle, ruhumuza ev sahipliği yapan bedenimizin mükemmel bir yapıya ulaşmasını sağlayacak şekilde geçmişteki büyük ustalar tarafından yaratılmış ve günümüzde de hem ruhsal yolda hem de sağlık yolunda ilerleyen insanlar tarafından kullanılan çalışmalardır. Çoğu zevkli ve eğlenceli olan bu çalışmalar, baş-

ka bir gerçekliğin, içinde sağlığın, enerjinin, mutluluğun ve ruhsal gelişimin bulunduğu boyutların kapılarını aralama gücüne sahiptirler. Eğer bu alanda kendinizi eğitmek isterseniz yaynevimiz ile bağlantıya geçerek düzenli aralıklarla sunduğumuz eğitim seminerlerimizde katılabilirsiniz.

Her ne kadar bunlar üzerinde çalıştığım ve son derece aşına olduğum bilgiler olsalar da, bu kitaptaki bilgileri sizlere yaynevimiz kanalı ile sunmadan önce, bir editör olarak her zaman büyük bir titizlikle üzerinde durduğum bir konuyu göz ardı etmeden bu yöntemlerin güvenilirliğini kısaca da olsa test etmek istedim. Yıllardır ruhsal bir yolda yürüyen bir insan olarak bu yöntemleri zaten farklı şekillerde kullanmaktayım ve etkilerini kendi üzerimde defalarca gördüm. Ancak bütün bu yöntemlerin bu şekilde bir araya getirilmelerine ilk kez tanık oluyorum ve açıkçası benim gibi bu konuya aşına olmayan bir insanın üzerindeki etkilerini inceleyerek tarafsız bir yargıda bulunmanın daha doğru olacağına inandım.

Derken bazı arkadaşlarım üzerinde bu yöntemleri denemeye başladım ve çoğu üzerinde ne kadar hızlı bir etkileri olduğunu görüp şaşırdım.

Hatta son olarak iki gece önce bir arkadaşımın sağlık sorununu çözerken bile bu yöntemi kullandık, Arkadaşımın üç yıl kadar önce meydana gelen bir kaza sonucunda el bileği ciddi şekilde zarar gördü. Zaman zaman bileğindeki ağrı dayanılmaz bir hale gelip günlerce devam eder ve bu nedenle de kolunu sarıp bir sürü ilaç yutmak zorunda kalırdı.

Geçen gece, kolunun gene ağrıdığını söylediğinde hepimiz bir kez şiddetlenirse bu ağrının günlerce devam edeceğini biliyorduk. Kendisine birkaç gün önce bu sorununda kullanması için kitaptan basit bir yöntem öğretmiş ve bir dahaki sefere ağrı olduğunda ilaç almadan önce bu yöntemi denemesini rica etmiştim. Arkadaşım kısa bir süre için bir başka odaya geçti ve beş dakika sonra dışarıya çıktığında gülümsüyordu.

"inanılmaz bir şey ama ağrı tümüyle ortadan kayboldu," dedi.

Bu, beklediğim ve beni mutlu eden bir haberdir.

Bu bilgileri iyi kullanın, onları sevdiklerinizle paylaşın, çevrenizdeki herkesin bu bilgileri tanınmasını sağlayın.

Size belki de sürekli duyduğunuz ama tümüyle farkında olmadığınız bir sır vereyim: Paylaşılan bilgi artar! Paylaşın ve hep birlikte güzel bir dünya yaratalım.

Evrenin ışığı sizinle olsun!

Dostluk duygularımla,

Cem Şen

İstanbul, Temmuz, 2004

Önsöz

Batı'da, inanılmaz gelişimimize karşın, tıp alanında ciddi bir kriz yaşamaktayız. En tutucu doktorlar bile, hastaların sağlıklı kalmak için doktorlarına ve tedaviye inanılmaz derecede bağımlı hale geldiklerini düşünmektedirler. Tıp sistemimiz ne kadar gelişmiş ya da büyük bir hâl alsa da, bizi tümüyle iyileştirmeyi ya da sağlıklı tutmayı başaramamaktadır. Yavaş yavaş kendimizi iyileştirme gücümüzü unutmaya başladık. İdealde, iyileşmenin bizim işimiz olması gerekmektedir. Doktorlar ve ilaçlar işimize yarayabilirler ancak işin büyük kısmı bizim tarafımızdan yapılmalıdır.

Her yanımızı sarmış olan sağlık ve beslenme programlarını gördüğümüzde kendimizi iyileştirme güçlerimizi geri kazanmamız daha da güçleşiyor. Hatta uzmanlar bile sık sık birbirleri ile karşıt fikirde olmaktadır. O kadar fazla seçenek var ki, ne yapılması gerektiğini anlamak gittikçe daha da zorlaşıyor. Seçeneklere sahip olmak büyük bir armağandır ama aynı zamanda da yeni bir stres kaynağıdır. Ve sorunlarımızı çözmek için kendi dışımızdaki çözümlere gittikçe daha fazla bağımlı hale geldikçe stresimiz de artıyor. Bununla birlikte bu yük, kendimizi nasıl iyileştirebileceğimizin sırlarını öğrendiğimizde büyük oranda ortadan kalkıyor.

içinde bulunduğumuz sağlık krizinin yanıtı, kendimizi iyileştirme sorumluluğunu yeniden üstlenmektir, iyileştirme yeteneklerimizi açığa çıkarmayı öğrendikçe, kendimiz için en iyi sağlık programının ne olduğu konusunda artık aklımız ka-

aşmayacaktır. Kendimizi iyileştirme yeteneğimize ve keşfedip kullandığımız programlara duyduğumuz güven artacaktır.

Doktorlar, sürekli olarak bir hasta için işe yarayan yöntemin bir diğer hasta için işe yaramadığını farketmektedirler. Belli bir programın pek çok insan için işe yararken niçin her insan için işe yaramadığı konusu tam bir gizemdir. Bu sorunun yanıtını, bedeninde aslında mükemmel bir şekilde tasarladığı kendini iyileştirme yeteneğinin çalışma mekanizmasını anladığımızda bulabiliyoruz. Bazı insanların sağlıklı kalmalarının nedeni de budur. Hastalandığımızda, doğal olarak varolan kendimizi iyileştirme yeteneğimizin bir kısmı engellenmekte ya da bazı nedenlerle baskı altına alınmaktadır. Eğer ilk olarak, hastalandığımız zaman bedenimizin doğal olan kendini iyileştirme yeteneğini uyandırmayı öğrenirsek, sağlığını geri kazanmamız için modern tıp teknikleri ya da diğer teknikler bize daha kolay yardımcı olabilirler.

Modern tıp gerçekten de pek çok mucizevi adım atmış ve ilerleme kaydetmiştir. Bununla birlikte her büyük adım ya da yeni ilerleme, bizi yalnızca şu anda bulunduğumuz noktaya kadar getirebilmiştir. Bu durumda da kendi sınırlarımıza ulaşarak yeni yanıtlar aramaya başladık. Bu tür bir araştırma bizi sık sık eski kuramlara yönlendirmektedir. İlerlemenin doğası böyle bir şeydir. Yalnızca bir adım ileri gittikten sonra dönüp geçmişimize bakabilir, arkada bıraktıklarımızı yeniden toparlayarak bunları yeni keşiflerimizi zenginleştirmek için kullanabiliriz. Pek çok kültürün kadim bilgilerinin ve bilgeliğinin parmaklarımızın ucunda olduğu bir çağda yaşadığımız için çok şanslıyız. Ufak tefek düzenlemelerle, bu kadim bilgiler kendimizi iyileştirme yeteneğimizi yeniden kazanmamızı sağlayacak pek çok değerli mücevher içermektedirler.

Batı'daki doktorlar daha şimdiden beşbin yıllık geleneksel Çin tıbbının inanılmaz yararlarını keşfetmeye başlamışlardır. Bunların içinde en tanınmış akupunkturdur. Uzun bir

hastalık listesi üzerinde bu yöntemin etkilerini kanıtlayan pek çok araştırma yapılmıştır. Çin'in bu kadar iyi bilinmeyen en önemli sırrı ise kendini iyileştirme yeteneğidir.

Bu sırların büyük bir kısmı Çin halkından bile saklanmaktadır. Eski zamanlarda, Çin'deki sıradan bir insan en fazla başlangıç düzeydeki yöntemleri öğrenebilirdi. Bunun bir sonucu olarak da, iyileşmek ve sağlıklarını korumak için akupunktura ve şifalı bitkilere bağımlıydılar. Bununla birlikte her zaman, anlayışları ve bilgileri ileri düzeyde olan bir avuç seçkin bulunmaktaydı. Genellikle "usta" olarak adlandırılan bu yaşlı ruhlar, son derece ileri düzeyde kendini kendine iyileştirme tekniklerini uygulama yeteneğine sahiptiler ve doktorlara, akupunktura ya da bitkilere bağımlı değillerdi. Gizli kendini iyileştirme tekniklerini uygulayarak, yüz yaşının üzerine kadar hiç hastalanmadan yaşayabiliyorlardı. Bu kadim sırların pek çoğu ilk kez olarak Dr. Zhi Gang Sha'nın *Dört Anahtar: Güç İyileşmesinin Bedeninizi, Zihninizi ve Ruhunuza Enerji İle Dolduracak Dört Anahtarı* adlı eseri aracılığıyla halka sunulmaktadır.

Her öğretinin büyük öğretmenleri ve ustaları, daima, insanlığın yaşam ile ilgili daha yüksek gerçekleri değerlendirip anlayabilecekleri ve bu sayede bir arada sağlıklı, adil ve uyum içinde yaşayacakları çağ yaklaştığında tüm gizli bilgilerin açığa çıkacağını söylemişlerdir. Bu zaman, şu anda içinde bulunduğumuz çağdır ve bu dönüşüm gerçekleşmeye başlamıştır.

Kadınlar Venüs'ten, Erkekler Mars'tan kitabının düşüncelerini geliştirip bunları öğretmek ile geçen otuz yılda aynı zamanda pek çok farklı gelenek ve öğretinin kendini iyileştirme tekniklerini öğrettim ve uyguladım. "Aydınlanma"yı bulmak için giriştiğim kişisel çabalarım nedeniyle ve neredeyse kelimelerin gerçek anlamında körleşen sol gözümü iyileştirmek için dünyanın her yanını yirmi kez gezdim.

İçlerinde Hristiyanlık, Musevilik, Müslümanlık, Sufizm,

Hinduizm, Maya, İnka ve Çin geleneklerinin de bulunduğu pek çok öğretinin şifacıları ve büyük ustaları ile çalıştım. Kendi yolumda ilerlerken, bu yaklaşımların arasında bir eleme yaptım ve içlerinden en çok işime yarayanları seçtim. Bunun sonucu olarak bol miktarda sevgi ve başarı ile kutsanmış bir yaşamım oldu ve evet, körlüğüm tümüyle iyileşti. Disiplinli bir şekilde çalışmalarımı uygulayarak geçirdiğim yıllar sayesinde, en gizli tekniklerden bazılarını ben de öğrenme fırsatı buldum ve tabii ki ben de onları bir sır olarak sakladım.

Üç yıl kadar önce, insanların kendini iyileştirme yöntemlerinden elde ettikleri yararların geçmiş yıllara oranla çok daha fazla olduğunu farketmeye başladım. İnsanların, bu farklı uygulamalarda başlangıç aşaması çalışmalarını geçip doğrudan ileri düzey çalışmalarını uyguladıklarında daha hızlı ilerlediklerini keşfettim.

Günümüzde harika bir dönüşüm meydana gelmişti. Artık başlangıç düzey çalışmalarına ihtiyaç yoktu ve ileri düzey teknikler herkesin işine yarayabiliyordu. Ne kadar ilginçtir ki, eğer öğrenci hazırsa, ileri düzey teknikler başlangıç düzey tekniklerinden çok daha basittir. Kendi şifa seminerlerime katılan insanlar, benim kendimi adayarak geçirdiğim yirmi-beş yılda öğrendiklerimi bir çırpıda öğrenmektedirler.

Günümüzde, insanların ihtiyacı olan tek şeyin ileri düzeydeki bilgilere ulaşmak olduğunu ve bunu başardıklarında geçmişte yalnızca bir avuç ustanın elde edebildiği yararları çabucak elde edebildiklerini keşfettim. Geçmişte bu bilgilerin bir sır olarak saklanmalarının nedeni onların sıradan insan için bir işe yaramayacaklarıydı ama günümüzde artık bu durum geçerli değildir.

Dr. Sha, tüm hayatını geleneksel Çin tıbbının farklı şifa yöntemlerini inceleyerek ve bunlarda ustalaşarak geçirmiştir. Kendisi, Doğu ile Batı'nın tam ortasında bulunmaktadır. Bir geleneksel Çin tıbbı uzmanı olduğu kadar modern tıp dokto-

rudur ve uzmanlık alanları arasında aynı zamanda şifalı bitkiler, akupunktur ve qigong da bulunmaktadır. 2000 yılı ilk baharında, "Qigong: 21 Yüzyıl için Kadim Çin Şifası" adlı bir belgesel hazırlamıştır. Kendi kronik hastalıklarını iyileştirmeleri için binlerce hastayı eğitmiş bir kendini iyileştirme öncüsüdür. Canlı, güçlü ve devrim yaratıcı teknikleri, hastalık ve sağlık arasındaki ilişkiye yeni bir anlayış kazandırmaktadır.

Aynı zamanda, zamanın bu çağında, kadim kendini iyileştirme sırlarının yalnızca bunları etkili bir şekilde herkese öğretebilecek ustalara emanet edildiğini de bilmektedir. Dr. Sha, geçmişte yalnızca bir kaç seçkin kişiye öğretilen bu sırların ve teknikleri bugün herkes ile paylaşmakta, basit terimlerle ifade edecek olursak, öğrenip üzerinde uzmanlaşması büyük bir disiplin ve sıkı çalışma ile geçen otuz yılını alan içgörüler ve araçları insanlarla paylaşmaktadır. Bizlere, başka şekilde ulaşmamız mümkün olmayan bilgileri ve teknikleri sunmaktadır.

Kendim de kişisel olarak Dr. Sha'nın güç iyileşmesi tekniklerinden inanılmaz bir şekilde faydalandım. Bir tek seansa, bir seminer sırasında beni yönlendirmesi sayesinde her iki ayağım da bulunan ve bir türlü geçirmeyi başaramadım kronik ağrıyı ortadan kaldırdı. Alerji mevsiminde düzenlenen daha sonraki bir seminerde ise, yine onun yardımları ile alerjik tepkilerimi en alt seviyeye indirdim. İki hafta sonra ise bu alerjilerim tümüyle ortadan kaybolmuşlardı. Oysa tüm hayatım boyunca bu alerjilerle yaşamak zorunda kalmıştım. Aynı zamanda seminerleri sırasında, kronik ağrıların iyileştirilmesinden depresyona, artiritten kanserin iyileştirilmesine kadar birçok mucizeye tanıklık ettim.

Gizli bir şekilde bekleyen kendinizi iyileştirme güçlerinizi harekete geçirmenizin zamanı geldi. Eğer kronik bir ağrı ya da sağlıksız bir durumdan yakınıyorsanız Dr. Sha'nın *Güç iyileşmesi*, kendinizi iyileştirmeniz için size yardımcı olacaktır. Bu basit ve uygulaması kolay teknikler yaşlı ya da genç,

sıradan birisi ya da bir tıp uzmanı olsun herkes tarafından uygulanabilirler. Bu teknikleri, fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal sorunlarınızı ortadan kaldırmak ve iyileştirmek için kolayca kullanabilirsiniz. Artık bu basit ve pratik kendini iyileştirme araçlarını sağlığını yeniden kazanmak ve Tanrı vergisi olan sağlıklı yaşamın tadını çıkarmak için kullanmaya başlayın.

Dr. John Gray

ris

Trendiniz, ailenizin üyeleri ya da arkadaşlarınız herhangi bir fiziksel, zihinsel, duygusal ya da ruhsal sorun ile boğuşuyor musunuz? Herhangi biriniz kronik bir ağrı ya da hastalığın ya da kanser gibi hayatınızı tehdit eden bir durumun pençesinde misiniz? Sağlıklı olsanız bile, daha fazla enerji ya da dayanıklılık kazanmak ister misiniz? Bağışıklık sisteminizi güçlendirmek ister misiniz?

Eğer sağlık ile ilgili bu durumlardan herhangi bir tanesi sizin için geçerli ise bunlarla nasıl başa çıkıyorsunuz? Kendi kendini iyileştirme kavramını hiç duydunuz mu? Kendi kendini iyileştirme, kendi sağlığını kazanmanıza yardımcı olmanız anlamına gelmektedir. Enerji çalışmaları, ruhsal iyileşme ya da diğer yöntemler aracılığıyla kendinizi iyileştirme yöntemlerini biliyor musunuz?

Bedeninizin kendi kendini iyileştirme yeteneği olduğunun farkında mısınız? Eğer kendinizi iyileştirme yeteneklerinizi harekete geçirirseniz çok daha hızlı bir şekilde iyileşeceğinizi biliyor musunuz? Kendini iyileştirme olmadan diğer iyileştirme yöntemlerinin hiçbirinin tam olarak işe yaramayacaklarını biliyor musunuz? Size, hem enerji ile iyileşme hem de ruhsal iyileşme tekniklerini içeren beşbin yıllık Çin kültürünün özünü sunuyorum. Bu kitapta sizlere sunduğum güç iyileşmesinin dört anahtarı, beden gücü (özel durma, oturma ve el pozisyonları), ses gücü (özel iyileştirici sesler ve mantralar), zihin gücü (yaratıcı imgelem ve söz ile yönlendirme) ve

ruh gücüdür (ruh iletişimi ve ruhsal iyileşme). Beşbin yıllık tarihi boyunca bu tekniklerden bazıları milyonlarca Çinli tarafından kendilerini ve başka insanları iyileştirmek için kullanılmıştır. Şu ana kadar bir bütün ve eksiksiz olarak insanlara asla öğretilmemişlerdir. Bu bilgiler özellikle de batıdaki insanlar için tam bir sırdır. Bunlar Çin'de yaşayan insanlar için bile bir sırdır çünkü bu bilgiler yalnızca ustalar tarafından çalışılmış ve onlar tarafından korunmuştur. Bir usta ise bu bilgileri ve içgörülerini her kuşakta en fazla bir ya da iki seçilmiş izdeşine aktarırdı.

Güç iyileşmesinin dört anahtarının derin içgörülerini ve bilgisi üzerinde ustalaşmak için içlerinde tai chi, qigong, feng shui, Budizm, Taoizm ve Konfüçyanizm de bulunmak üzere bir çok Çin sanat ve bilimi üzerinde kırk yılı aşan bir süre boyunca çok ciddi bir disiplin ile çalıştım. Ben hem bir geleneksel Çin tıbbi hekimi hem de modern tıp doktoruyum.

Dünyanın her yerindeki insanlar, yaratıcı imgelem, mantalar ve beden hareketleri gibi güç iyileşmesinin tekniklerini kullanmışlar ama bunları bir araya getirebileceklerini farketmemişlerdir. 1995 Nisan ayında bir sabah, güç iyileşmesi tekniklerini kullanarak kendini iyileştirme çalışması uyguluyordum. Bir anda, o kısacık sürede, dört anahtarın ve güç iyileşmesinin bir araya getirilerek kullanılabileceğini farkettim. İyileşmek için bu tekniklerden bir tanesini kullanmak etkilidir ama bunların dördünü bir arada kullandığınızda mucizeler yaratabilirsiniz. Güç iyileşmesinin dört kilidi ilk kez bir araya getirilmektedir.

Bu, kadim Çin'in bilgeliğidir ve tüm dünya için korunmuş, uygulanmış ve en sonunda da insanlara sunulmuştur. Ve yirmibirinci yüzyılın başında, benim de bu sırları sizlerle paylaşma zamanım geldi. Bu yeni binyılın şafağında, ustam tarafından bu bilgileri halka yaymak ve tüm dünyadaki insanlara yardımcı olmak için Batı'ya gönderildim. Bu kitabın amacı sizi son derece etkili kendini iyileştirme yöntemleri ve

bedeninizi, zihninizi ve ruhunuzu iyileştirecek araçlarla donatmaktadır.

Çoğunuz fiziksel ağrılardan ve duygusal sorunlardan kurtuluş arıyorsunuz. Zihinsel olarak aklınız karışmış durumda ya da ruhsal olarak belli bir tarafa yönlendirilmemiş olmanın acısını çekiyor olabilirsiniz. Evet, acı çekiyor olabilirsiniz. İyileşmeye çalışıyor, doktorlara, şifacılar ve diğer bir çok uzmana başvuruyorsunuz. Güç iyileşmesi kendinizi iyileştirmek için ihtiyaç duyduğunuz yaklaşımı size sunmaktadır. Yemek yemenin, su içmenin ve solunumun yaşama can katması gibi, güç iyileşmesi de kendi kendinizi iyileştirme yeteneğinize canlılık katmaktadır. Çalışmalarında ve seminerlerimde, bu basit, hızlı, etkili ve güçlü kendini iyileştirme yöntemlerini günlük yaşamlarına uyarlayarak pek çok insana sağlıklarını, alışkanlıklarını ve yaşamlarını nasıl iyileştirebileceklerini öğrettim.

Güç iyileşmesi aynı zamanda doktorları, kendi hastalarını iyileştirmelerinde yönlendirecek ve bu yöntemleri, kendi tıp yöntemleri ile uyumlu olarak kullanmalarına yardımcı olacaktır. Güç iyileşmesinin dört anahtarını, doktorunuzun ya da şifacınızın yardımcıları ve tavsiyeleriyle bir arada kullanabilirsiniz. Burada tıp uzmanları ile ters düşen hiçbir şey yoktur. Size öğretmeye çalıştığım şey kendinizi iyileştirme ve kendi sorumluluğunuzu kendi üzerinize almaktır.

Güç iyileşmesi her tür doktora ve şifacıya destek olabilir. Güç iyileşmesi, Batı tıbbı, geleneksel Çin tıbbı, tamamlayıcı tıp, alternatif tıp, Ayurveda ve bağımsız tıp yöntemleri gibi her tür tıp ve şifa yöntemi ile bir arada uygulanabilir.

Güç iyileşmesi, kendi sağlığınız ile olan ilişkinizi keşfetmenizi ve anlamanızı sağlayacaktır. Zamanla "kendi içinizdeki şifacı" yi tanımaya başlayacaksınız.

Pek çoğunuz kendi kendini iyileştirme bilgilerini ve tekniklerini, refahı arıyorsunuz. Daha sağlıklı ve daha mutlu olmanın yollarını bulmaya çalışıyorsunuz. Yaşamlarınızda da-

ha fazla tatmin istiyorsunuz. Aynı zamanda ruhsal gelişme de istiyor olabilirsiniz. Çalıştığım, öğrendiğim ve öğrettiğim gibi ben kendim de bir öğrenciden bir ustaya dönüştüm. Aynı zamanda da hep bir öğrenci olarak kaldım ve öğrenmeyi sürdürdüm. Şu anda insanların güç iyileşmesinin dört anahtarını öğrenmek için yirmi ya da otuz yıl harcamasına gerek olmadığını biliyorum. Size güç iyileşmesinin özünü, son derece basit, uygulaması kolay, güçlü ve etkili bir özü sunuyorum. Güç iyileşmesi tekniklerini herkes öğrenebilir ve hemen öğrendiği anda bedenini, zihnini ve ruhunu iyileştirmeye başlayabilir.

Beşbin yıl önce, Çin tıbbı, her hastalığın *qi* enerjisindeki bir dengesizlikten kaynaklandığı sonucuna vardı. *Qi* ("çii" olarak telaffuz edilir)*, "yaşam enerjisi" ya da "yaşam gücü" anlamına gelmektedir. Güç iyileşmesinin işe yaramasının en büyük nedeni, bu yöntemde kullanılan tekniklerin hücrelerin titreşmesini sağlaması ve hücre düzeyinde *qi* akışını güçlendirmesidir. Her bir güç iyileşmesi tekniği tek başına hücrelerdeki titreşimi uyarabilir ama bir arada kullanıldıklarında hücrelerdeki titreşimi hızlandırır. Bu hızlanma ise iyileşmenin çok daha büyük bir hızda gerçekleşmesini sağlar çünkü *qi* akışının hızlanması enerji tıkanıklıklarını ortadan kaldırarak bağışıklık sisteminizi güçlendirir, sağlığınıza yeniden düzeltir, yaşam kalitenizi artırır ve yaşamınızı uzatır.

En iyisi de güç iyileşmesi tekniklerinin son derece basit olmasıdır. Kırk yıl süren öğrenme yolculuğumda, en etkili iyileşme yöntemlerinin en basit yöntemler olduklarını gördüm. Eğer bedeninizde herhangi bir enerji tıkanıklığı varsa, güç iyileşmesi teknikleri bu tıkanıklıkların büyük bir hızla açılmasını ve hem sağlığınıza hem de mutluluğunuzu yeniden kazanmanızı sağlayacaktır. Son derece basit ve uygulaması kolay olmasına karşın güç iyileşmesi gerçekten de çok güçlüdür.

Bu kitap boyunca, bazı Çince kelimelerin telaffuzu verilmiştir. Bu telaffuzlarda eğer belli bir harf yanyana iki kez yazılmışsa, o harfin uzatılacağı anlamına gelmektedir.

İyileşme sonuçlarının çok çabuk, hatta hemen o anda elde edilmesini sağlar. Bu kitabı okurken, güç iyileşmesinin dört anahtarının bir arada kullanılmasının güçlü sonuçları ile ilgili örneklerle karşılaşacaksınız. Aynı zamanda size bu tekniklerin niçin işe yaradıklarını net bir şekilde anlatacağım.

Bu kadar çok acı verici ve yetersiz tıbbi kaynak nedeniyle gittikçe daha fazla sayıda insan, tıp ve alternatif tıp uzmanlarından elde ettikleri faydaları artırmalarını sağlayacak kendi kendilerini iyileştirme yöntemlerini aramaktadırlar. İnsanların tıbbi hizmete duydukları ihtiyaç inanılmaz boyutlardadır. Bu nedenle de alternatif hizmetlere ve kendini iyileştirme yöntemlerine olan ihtiyaç gün geçtikçe artmaktadır. Bu büyüyen ihtiyaca bir yanıt olarak, A.B.D.'deki Halk Yayın Sistemi PBS, 2000 ilkbaharında yayınlanan, "Qigong: 21 Yüzyıl için Kadim Çin Şifası" adlı bir belgesel çekti. Bu belgesel, Qigong Enstitüsü başkanı Francesco Garripoli tarafından sunuldu ve ben ve Çin'deki ustam Dr. Zhi Chen Guo tarafından hazırlandı. Elinizdeki bu kitabın, bu belgesel filmde gösterilen mucizevi kendini iyileştirme tekniklerine duyulan açlığı tatmin edeceğini umuyorum.

Benim görevim, sizi, kendinizi ve diğer insanları fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal olarak iyileştirmenizi sağlayacak araçlarla donatmak ve ruhsal farkındalığımızı artırıp ruhsal aydınlanmayı kazanmanıza yardımcı olarak hizmet etmektir. Sağlık kazanmak için ihtiyaç duyduğunuz kendinizi iyileştirme bilgilerini, yöntemlerini ve tekniklerini kullanmak için bu kitabı okuyun. Kitaptaki, kolay anlaşılabilir bir şekilde anlatılmış olan yöntemleri ve teknikleri uygulamaya başlayın. Şifa verici kutsamaların size geleceğine emin olun. Güç iyileşmesinin dört anahtarını kullanarak büyük bir kendinizi iyileştirme yeteneği kazanın. Deneyin. Kendinizi iyileştirin. Bu güç iyileşmesi teknikleri size hizmet etmeyi bekliyor.

Güç iyileşmesinin dört anahtarının bu güçlü mesajını dünyaya sunmak benim için büyük bir onur. Günlük yaşamınız-

da güç iyileşmesini uygulayarak sağlıklı bir bedene, zeki bir zihne ve aydınlanmış bir ruha sahip olmanın tadını çıkarın.

Kendinize Yardım Edin

Tıp teknolojisinde sürekli devam eden ilerleme ve bilgi artışına karşın araştırmalar, hastalıkların ve ağrıların her geçen yıl daha da arttığını göstermektedir. Yüksek tansiyon ise dizginlenemeyen yükselişini sürdürmektedir. Kalp hastalıkları ve felce bağlı ölümler azalmak yerine artmaktadır. Karşılaştığımız her insan artirit ya da benzeri bir hastalık nedeniyle kronik ağrının pençesinde gibi görünmektedir ve kanser artık kendi evlerimize ve çevremizdeki insanlara kadar ulaşmış durumdadır. Bu da yetmiyormuş gibi her alerji ve grip mevsimi bir öncekinden daha da berbat olmaktadır.

Peki ama niçin hastalanıyor ya da ağrının pençesine düşüyoruz? Batı tıbbı, hastalıklara bedene dışarıdan saldıran varlıkların (bakteri, virüs ya da parazit gibi), kalıtsal durumların ya da yaralanmaların neden olduğuna inanmaktadır. Ağrılar ya da tedavi edilemeyen hastalıklar yaşlılığımıza kadar bizimle birlikte yaşamayı sürdürmektedirler. Fakat gene de bu, neden bazılarımızın belli durumlara karşı zayıfken diğerlerinin bu durumlara karşı daha güçlü olduklarını açıklanamamaktadır. Aynı zamanda bazılarımızın kolayca hastalanırken bazılarımızın hiç hastalanmamalarını da açıklayamamaktadır.

Benim ise, soğuk algınlığı ve allerjilerden, bazıları için tedavi edilemezmiş gibi görünen hastalıklara kadar tüm rahatsızlıkları ortadan kaldırmamızı ve kronik ağrıların büyük bir

kısından kurtulmanızı sağlayacak başka bir kuramım var. Bedenlerimizin ve hatta, zihinsel ve duygusal sağlığını-
zın neden bu kadar acınacak bir durumda olduğunun açıklama-
ması aslında son derece basittir. Gerçekten de bu açıklama
tek bir kelimeyle özetlenebilir: enerji.

Avuçlarınızı, birbirlerine iyice yaklaştırdığınızda bedeni-
nizdeki enerji alanını hissedebilirsiniz. Isıyı hissediyor musu-
nuz? Şu an hissettiğiniz şey, kan damarlarınızdan, kaslarınız-
dan, tendonlannızdan, derinizdeki hücrelerin titreşiminden
yayılan enerjidir. Kısacası, şu anda Çinlilerin *qi* ("çii" olarak
telaffuz ediliyor) olarak adlandırdıkları enerjiyi hissediyorsu-
nuz; yani yaşamsal enerjinizi ya da yaşamsal gücünüzü. 1992
yılında, Çin Ulusal Radyo ve Televizyonu Araştırma Labora-
tuarın'da son derece sıkı denetlenen bir deneyde, yirmi
doktor ve araştırmacı, aşırı duyarlı laboratuvar cihazları ara-
cılığıyla bir insanın bedeninden yayılan enerjiyi, yani ç/yi
gördüler.

Bedendeki sağlıklı enerji, bedeninizin her bir bölgesinde-
ki hücrelerin sağlıklı bir şekilde titreşmelerinden kaynaklan-
maktadırlar. Bu titreşim mükemmel bir düzende olduğunda,
bedeninizde iyi bir enerji akışı bulunur. Eğer bu enerji akışı
bir şekilde tıkanıklıklar nedeniyle kesintiye uğrar, dengesizle-
şir ya da yönünden saptırılırsa, bu durumda ağrı ve hastalık-
lar açığa çıkmaya başlar.

Fiziksel düzeyde mi, zihinsel düzeyde mi yoksa ruhsal dü-
zeyde mi hastalandığımızın önemi yoktur. Hastalıkların tü-
mü hücre düzeyinde başlar. Hücreler sürekli olarak titreş-
mekte, büzülüp genişlemektedirler. Büzüşme ve genişleme
sürecinde, enerji maddeye dönüşür ve madde yeniden ener-
jiye geri döner. Hücreler büzüştüklerinde, hücre tıpkı nefes
veriyor gibidir. Madde serbest kalır ve enerjiye dönüşür. Bu-
nun tersi olarak, hücre genişlediğinde tıpkı nefes alır gibidir.
Bu durumda hücrenin dışından çekilen enerji hücrenin için-
de maddeye dönüşür.

Peki bu durumun enerji sorunları ve hastalanmak ya da ağrı duymak ile ne gibi bir ilişkisi vardır?

Eğer hücreler çok fazla büzüşür ya da gerektiği kadar genişlemezlerse, bu durumda hücrenin çevresindeki boşluğa çok fazla miktarda enerji salınır. Bu da, hücrenin çevresinde, hücrenin içindeki madde ile uyumlu olamayacak kadar fazla miktarda enerji yığılmasına neden olur. Bu dengesizlik yanma, ağrı ve hatta kanser gibi sorunları doğurur.

Diğer yanda, hücreler çok fazla genişlediklerinde, çevreden çok fazla miktarda enerji çeker ve hücre içinde maddeye dönüştürürler. Bu durumda da hücrenin içinde çok fazla madde ve hücrenin dışında da yetersiz enerji oluşur. Bu durum ise kronik bitkinlik, yorgunluk ve Alzheimer gibi tüketici hastalıkların oluşumuna yol açar.

Peki bu durum size ne şekilde uyarlanabilir? Peki ya size, şu aşağıdakileri başarabilmenizi sağlayacak bir sistemi kullanabileceğinizi söyleseydim?

- Tüm bedeninizde, hem iç organlarınızda hem de enerji merkezlerinizde bol miktarda enerji oluşturmak.
- Bedeninizde, zihninizde ve ruhunuzda enerji dengesini yaratmak.
- Kronik ağrıları ortadan kaldırmak.
- Bağışıklık sisteminizin işlevini güçlendirmek.
- Hastalıkların iyileşmesini sağlamak.
- Dayanıklılığınızı ve genel sağlığınıza artırmak.
- Yaşam kalitenizi artırmak.

Evet, bunların tümünü başarabilirsiniz. Hatta daha da iyisi, bütün bunları elde etmek için kendinizden başka bağımlı olmanız gereken kimse yoktur.

Bedeninizdeki enerji hareket edebilir ve siz bunu sağlaya-

bilirsiniz. Bu kitapta anlatılan güç anahtarının dört kilidini kullanarak hücrelerinizin titreşimini uyarabilir, tıkanıklıkları açabilir ve enerji akışını sağlıklı bir şekilde yönlendirebilirsiniz.

Gerçek şudur ki, hepimizin içinde kendimizi iyileştirmemizi sağlayacak güç bulunmaktadır. Ben bunu başarabildim. Siz de bunu başarabilirsiniz. Hatta siz, bunu kendiniz için benden daha iyi başarabilirsiniz. Şifacı olan sizsiniz.

Bu kitapta açıklanan kavramlar, kurallar, yöntemler ve teknikler son derece basit, pratik, güçlü ve etkilidir. Bu kendinizi iyileştirme araçları fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal düzeylerde sağlıklı durumları düzeltmenize yardımcı olur ve bu sayede de kendi sağlığınızın sorumluluğunu tümüyle kendi üzerinize almanızı sağlar. Eğer şu anda bir doktorun ya da psikiyatrin gözetimi altındaysanız ya da herhangi bir tedavi görüyorsanız, bu kitapta öğreneceğiniz teknikler diğer tedavi yöntemlerini destekleyecek ve fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal sağlığınızı çok daha hızlı bir şekilde kazanmanızı sağlayacaktır.

Eğer iyi bir sağlığa sahip olacak kadar şanslıysanız bu durumda bağışıklık sisteminizi nasıl güçlendireceğinizi ve yaşam kalitenizi nasıl artıracığınızı öğreneceksiniz. Aynı zamanda yaşamınızı nasıl uzatacağınızı da öğreneceksiniz. Hatta, sağlığınızı ve enerjinizi güçlendirmek için çevrenizi nasıl değiştireceğinizi bile öğrenebilirsiniz. İnsanlar, evlerinde ve iş yerlerinde daha iyi bir enerji akışı sağlayabilmek için binlerce dolar ödeyerek feng shui ustaları tutmaktadırlar. Ancak bir süre sonra herhangi bir mekâna girdiğiniz anda burada kendinizi huzurlu ve mutlu mu yoksa mutsuz ve rahatsız mı hissettiğinizi söyleyebilir hâle geleceksiniz. Bunu başarmanın sağlayacak tek şey çevrenizde ve içinde neler olduğunu algılayacak şekilde dikkatinizi geliştirmek ve ardından da enerji akışını güçlendirecek gerekli adımları atmaktır.

Geçmişte, uzmanların nasıl sağlıklı ve ağrısız olacağımızı

bize anlatmalarına ihtiyaç duyuyorduk ve ne yazık ki bu yönergeler her zaman başarılı olmuyordu. Bununla birlikte, bedeninizde neler olduğunu söyleme konusunda gerçek söz hakkı sizdedir ve varolan bir bozukluğu en iyi düzeltebilecek kişi sizsiniz. Öyleyse niçin hâlâ fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlığınıza oluşturan aracın yolcu koltuğunda oturuyorsunuz? Bu aracı nasıl kullanacağınızı öğrendiğinizde kendinizi daha kolay yönlendirebilirsiniz.

Doğu Batı İle Buluşuyor

Batı'nın Doğu'dan öğreneceği çok şey bulunmaktadır. Örneğin, Batı tıbbi yalnızca yakın bir zamanda fiziksel, duygusal ve zihinsel rahatsızlıkların kaynağı olarak stresi ve gerilimi görmeye başlamıştır. Diğer yanda geleneksel Çin tıbbi ise, hastalıkların daima üç nedenden kaynaklandığını söylemektedir: doğal dış etkenler, iç etkenler ve kazalar.

Rüzgar, soğuk, yaz sıcaklığı, rutubet, kuruluk ve ateş gibi *doğal dış etkenler*, hastalıkların ilk nedeni olarak kabul edilmektedirler. Herkes hava soğuk olduğunda insanların kolayca soğuk algınlığı, boğaz ağrısı, baş ağrısı, burun akıntısı, bronşit gibi sorunlara yakalandıklarını bilmektedir. Hava kuru olduğunda ise, insanların burunları kurur ve kanar, ciltleri çatlar. Çok sıcak havalarda kalp atışları hızlanır. Nefes almakta zorlanabilir ve baş dönmesi yaşayabilirsiniz. Kalp sorunları patlak verebilir. San Francisco ve Londra gibi şehirlerdeki nem ve sis, insanların artrit ve romatizma hastası olmalarına neden olur.

Hastalıklara neden olan *iç etkenler* ise, ağırlıklı olarak öfke, aşırı heyecan, üzüntü, endişe, hüznün ve korku gibi duygusal sorunlardır. Bir dahaki sefere aşırı öfkelendiğinizde bu durumu kendi üzerinizde de görebilirsiniz. Sizi temin ederim ki bir tabak dolusu yemeği fırlatıp atmayı düşünür ama onun

içindekileri yemeyi düşünmezsiniz çünkü bütün iştahınız bir anda ortadan kalkar. Bunun nedeni öfkenin karaciğer hücrelerini uyarması ve bu durumun hücrelerin aşırı bir hızda titreşmesine yol açmasıdır. Ardından, karaciğerden büyük miktarda enerji dışarıya yayılır. Bu enerji, mide üzerine baskı uygular ve midede doluluk yaratır. Öfkeli bir insanın iştahının kaçmasının ve yemek istememesinin nedeni budur. Büyük öfkelerin ardından insanlar felç geçirebilirler. Peki bu niçin olur? Öfke karaciğer hücrelerini büyük bir hızda titreştirir ve karaciğerden yayılan aşırı enerji başa yığılmaya başlar. Bu enerjinin aniden başa yığılması, kan basıncının artmasına ve bunun sonucunda da felce yol açar.

Büyük bir öfke ânında kendi hissettiklerinizi ya da ailenizin üyelerinin hissettiklerini anımsayın. Bu durumda insanların yüzü kızarır ve kafaları sanki patlayacak gibidir. Başa ne kadar büyük bir enerji yığıldığı düşünülecek olursa bu son derece normaldir.

Çin'in hastalık nedenleri arasındaki son etken olan *kazalar* ise yaralanmalar, hayvan ve böcek sokmaları ve travmalardan kaynaklanmaktadır. Bu etkende bile dışarıdan etki eden bütün bu durumlar insanın bütünü ele alınarak değerlendirilmelidir.

Bu, hem tanıyı hem de tedavi ile ilgili kararı etkileyen ağrı ve hastalık ile ilgili tümüyle farklı bir bakış açısıdır.

Batı tıbbının tanı yöntemi, fizyolojik, patolojik ve anatomik değerlendirmelerden oluşur ve hastanın şikayetleri, genel gözlem, aile geçmişi, testler, röntgen, sonogram gibi araçlarla yapılan gözlemleri içerir. Sorun bir kez belirlendikten sonra, lazer ve ameliyat ya da ilaçlar, damar içi ilaçlar ve merhemler gibi kimyasal maddeler aracılığıyla insan bedenindeki maddenin (enerjinin değil) değiştirilmesini sağlamaya çalışırlar. Geleneksel Çin tıbbının tanı yöntemi ise gözlemleme, sorgulama, dinleme, koklama ve nabız okuma aracılığıyla toplanan belirtilere ve işaretlere dayanır. Tüm organizma

bir bütün olarak kabul edilip, (fiziksel, zihinsel ve ruhsal) tüm belirtiler ve işaretler, hastalığın kaynağının, doğasının ve bulunduğu yerin belirlenmesi için incelenir. Bu durumda tedavi, şifalı bitkiler ve akupunktur gibi doğal yöntemlerin kullanılması aracılığıyla, maddenin enerjiye, enerjinin ise maddeye dönüştürülmesini sağlamak için bedenın işlevlerini yeniden dengelemeye çalışır. Dr. Leon Hammer, *Ejderha Yükselir, Kırmızı Kuş Uçar* adlı kitabında şöyle yazmaktadır: "İnsanları değil hastalıkları teşhis eden ve sınıflandıran Batı tıbbının aksine geleneksel Çin tıbbı, pek çok psikoterapi yöntemi gibi, kişinin kendine özgü fiziksel ve duyuşal durumunu değerlerdirir ... Kişinin kendi geçmişini hesaba katmadan bu belirtileri ve işaretleri iyileştirmeye çalışmak, kişinin kendi hastalığındaki rolünü devre dışı bırakmak anlamına gelmektedir."*

Doğu anlayışında hastalık, kişinin enerji sistemindeki dengesizlik ve uyumsuzluktan kaynaklanır. Bu dengesizliğin kaynağını bulmak tedavinin en önemli anahtarını oluşturmaktadır. Hammer açıklamalarını şu şekilde sürdürmektedir:

"Belirtiler" aracılığıyla değil karakter ve davranış kalıplarıyla ifade edilen gerçek "neden" üzerinde durulur. "Neden" terimi ile ifade ettiğimiz bu durum, dışardan gelen bir güç, bir virüs ya da bakteri değil, daha çok insanın içsel durumu ve bozulmasına neden olduğu yaşam tarzıdır.

Çin tıbbı, bir belirtiyi, düzeltilmemiş bir içsel durumun işareti olarak görür ve bunun yok edilmesi gereken bir şey olduğuna inanmaz. Belirtiler, kişinin kendi yaşamını ve ilişkilerini, değerlerini ve alışkanlıkların yeniden gözden geçirmesini, farkındalığını artırmasını ve değişmesini sağlayan birer fırsattırlar... Çin tıbbının amacı, kişinin evrensel yasa ile daha uyumlu yaşaması-

* Leon Hammer, *Dragon Rises, Red Bird Flies* (Talman, 1991), s. 3

nı sağlayan doğal bilgi aracılığıyla hastalıkları engellemektir. *

Bunlardan bazıları size karışıkmiş gibi görünse de aslında işin özü son derece basittir. Bedeninizin hastalıklara direnme ve neden kaynaklanıyor olursa olsun enfeksiyonları yoketme gücüne sahip olduğunu düşünün! Tedavinin, bağışıklık sisteminizi size verilen ilaçla harekete geçmeye zorlamak yerine güçlendirdiğini hayal edin. Şimdi gözlerinizi kapatın ve bu tedavi yöntemini, hiçbir şeye ya da kimseye bağımlı olmadan, istediğiniz an kullanabileceğinizi hayal edin.

Bunu hayal etmekten daha fazlasını yapabilirsiniz. Tıpkı Paul'ün yaptığı gibi bunu bir gerçek olarak yaşayabilirsiniz.

Paul'ün yaşamı, 1998 yılında, ailesi ile birlikte başka bir şehre taşınarak bir yazılım firmasının iş geliştirme bölümünün yönetici olarak başladığı yeni işinden belirsiz bir nedenle atılmasıyla kelimenin gerçek anlamında alt üst oldu. Havesli bir kayakçı, savaş sanatı fanatiği, basketbol antrenörü ve ulusal satranç şampiyonu olarak ele aldığı her işte başarılı olan Paul, bunu büyük bir başarısızlık olarak algıladı. Hayatı boyunca herhangi bir tür başarısızlığa alışkın olmadığı için kendine olan güveni derinden sarsıldı. Sağlığı da öyle... İlk önce soğuk algınlıkları ve gripler ardından da diğer rahatsızlıklar başladı. Otuzdört yaşında, virüs kaynaklı bir enfeksiyonun sonucunda akciğerlerini tümüyle kapatan ve neredeyse ölümüne neden olacak olan ağır bir astım krizi yaşadı.

Bu kriz onu çok korkuttu; özellikle de durduk yere ortaya çıkmış gibi görüldüğü için. Oysa, daha sonradan anlayacağı gibi, alerjilerinin daha da artması gibi bedeninin kendisine yolladığı sinyalleri gözardı etmişti. Ancak alerjilerinin soluk alıp vermesi üzerinde herhangi bir etkisi varmış gibi görünmüyordu ve stres kaynaklı bu büyük gerilim onu nere-

" Aynı eser, s; 5

deyse körleştirmişti.

Sonunda hastaneden taburcu edildiğinde, doktorlar yaşadığı için çok şanslı olduğunu söylediler. Aslında bunun ona söylenmesi gerekmiyordu. Bundan sonraki üç yıl boyunca Paul durumunu kontrol altına almaya çalıştı. Tıp, astımın tedavi edilemeyeceğini söylemesine karşın o, bu yargıyı kabul etmedi.

İlk başlarda kendisine altı ayrı ilaç tedavisi uygulayan akciğer uzmanı ile görüşmelerini sürdürdü. Bununla birlikte, ağız yoluyla aldığı steroidler sürekli olarak midesinin bulanmasına neden oluyor ve tedavinin durumunda iyi yönde herhangi bir ilerleme sağlayamaması moralinin gittikçe bozulmasına yol açıyordu. Bütün çabalarına karşın, aynı süreç kendini sürekli olarak tekrarlıyor, her hastalık üç, dört ay kadar sürüyor gibi görünüyordu. Grip mevsimi bütün bunların içinde en korkuncuydu çünkü krizler her kış ayında daha da sertleşiyordu.

Aylar yıllara dönerken Paul'ün umutları da yokolmaya başladı ve kendini gittikçe büyüyen bir depresyonun pençesinde buldu. Garip bir durumdur ki bu depresyon onun için bir kutsama olacaktı. Dikkatini tıpkı bir lazer ışını gibi büyük bir güçle hastalığının üzerine odaklamayı başarabilen bir insan olan Paul, olumsuz duyguları arttıkça sağlığının daha da kötüleştiğini farketmeye başladı. Bununla birlikte tekrarlanan bu durumu anlamak onu ortadan kaldırmak için yeterli değildi. Sağlığı daha da kötüleşirken kendini daha da büyük bir depresyonun içinde buldu ve derken birbirini destekleyerek güçlendiren kör bir döngü başladı. Sürekli olarak yukarı doğru yükselen bu spiralden bir çıkış yolu bulamayan Paul, tüm hayatının gözlerinin önünde paramparça oluşunu izledi.

Sonra bir gün, 2000 yılının Ekim'inde benimle tanıştı ve öğrettiğim kendini iyileştirme yöntemlerini çalışmaya başladı. Bu yöntemleri çalıştıkça akciğerleri temizlenmeye ve enerjisi yavaş yavaş geri gelmeye başladı. Hatta sindirim sistemi

nı sağlayan doğal bilgi aracılığıyla hastalıkları engellemektir. *

Bunlardan bazıları size karışıkmiş gibi görünse de aslında işin özü son derece basittir. Bedeninizin hastalıklara direnme ve neden kaynaklanıyor olursa olsun enfeksiyonları yoketme gücüne sahip olduğunu düşünün! Tedavinin, bağışıklık sisteminizi size verilen ilaçla harekete geçmeye zorlamak yerine güçlendirdiğini hayal edin. Şimdi gözlerinizi kapatın ve bu tedavi yöntemini, hiçbir şeye ya da kimseye bağımlı olmadan, istediğiniz an kullanabileceğinizi hayal edin.

Bunu hayal etmekten daha fazlasını yapabilirsiniz. Tıpkı Paul'ün yaptığı gibi bunu bir gerçek olarak yaşayabilirsiniz.

Paul'ün yaşamı, 1998 yılında, ailesi ile birlikte başka bir şehre taşınarak bir yazılım firmasının iş geliştirme bölümünün yönetici olarak başladığı yeni işinden belirsiz bir nedenle atılmasıyla kelimenin gerçek anlamında alt üst oldu. Havesli bir kayakçı, savaş sanatı fanatiği, basketbol antrenörü ve ulusal satranç şampiyonu olarak ele aldığı her işte başarılı olan Paul, bunu büyük bir başarısızlık olarak algıladı. Hayatı boyunca herhangi bir tür başarısızlığa alışkın olmadığı için kendine olan güveni derinden sarsıldı. Sağlığı da öyle... İlk önce soğuk algınlıkları ve gripler ardından da diğer rahatsızlıklar başladı. Otuzdört yaşında, virüs kaynaklı bir enfeksiyonun sonucunda akciğerlerini tümüyle kapatan ve neredeyse ölümüne neden olacak olan ağır bir astım krizi yaşadı.

Bu kriz onu çok korkuttu; özellikle de durduk yere ortaya çıkmış gibi görüldüğü için. Oysa, daha sonradan anlayacağı gibi, alerjilerinin daha da artması gibi bedeninin kendisine yolladığı sinyalleri gözardı etmişti. Ancak alerjilerinin soluk alıp vermesi üzerinde herhangi bir etkisi varmış gibi görünmüyordu ve stres kaynaklı bu büyük gerilim onu nere-

* Aynı eser, s; 5

deyse körleştirmişti.

Sonunda hastaneden taburcu edildiğinde, doktorlar yaşadığı için çok şanslı olduğunu söylediler. Aslında bunun ona söylenmesi gerekmiyordu. Bundan sonraki üç yıl boyunca Paul durumunu kontrol altına almaya çalıştı. Tıp, astımın tedavi edilemeyeceğini söylemesine karşın o, bu yargıyı kabul etmedi.

İlk başlarda kendisine altı ayrı ilaç tedavisi uygulayan akciğer uzmanı ile görüşmelerini sürdürdü. Bununla birlikte, ağız yoluyla aldığı steroidler sürekli olarak midesinin bulanmasına neden oluyor ve tedavinin durumunda iyi yönde herhangi bir ilerleme sağlayamaması moralinin gittikçe bozulmasına yol açıyordu. Bütün çabalarına karşın, aynı süreç kendini sürekli olarak tekrarlıyor, her hastalık üç, dört ay kadar sürüyor gibi görünüyordu. Grip mevsimi bütün bunların içinde en korkuncuydu çünkü krizler her kış ayında daha da sertleşiyordu.

Aylar yıllara dönerken Paul'un umutları da yokolmaya başladı ve kendini gittikçe büyüyen bir depresyonun pençesinde buldu. Garip bir durumdur ki bu depresyon onun için bir kutsama olacaktı. Dikkatini tıpkı bir lazer ışını gibi büyük bir güçle hastalığının üzerine odaklamayı başarabilen bir insan olan Paul, olumsuz duyguları arttıkça sağlığının daha da kötüleştiğini farketmeye başladı. Bununla birlikte tekrarlanan bu durumu anlamak onu ortadan kaldırmak için yeterli değildi. Sağlığı daha da kötüleşirken kendini daha da büyük bir depresyonun içinde buldu ve derken birbirini destekleyerek güçlendiren kör bir döngü başladı. Sürekli olarak yukarı doğru yükselen bu spiralden bir çıkış yolu bulamayan Paul, tüm hayatının gözlerinin önünde paramparça oluşunu izledi.

Sonra bir gün, 2000 yılının Ekiminde benimle tanıştı ve öğrettiğim kendini iyileştirme yöntemlerini çalışmaya başladı. Bu yöntemleri çalıştıkça akciğerleri temizlenmeye ve enerjisi yavaş yavaş geri gelmeye başladı. Hatta sindirim sistemi

bile şaşırtıcı bir şekilde iyileşti. Sindirim sisteminin akciğerler ile ne kadar yakından ilişkili olduğunu daha önceden bilmiyordu.

Paul, "kendi bedenime yardımcı olabileceğimi farkettim," diyor. 'Sonuçlar inanılmaz derecede hızlıydı ancak bu sonuçları elde etmemi sağlayan yöntemler o kadar basitti ki bu yöntemleri daha da sık uygulamak istiyordum. Bunun sonucunda da enerjim ve hevesim gün geçtikçe artıyordu. En zorlu sorunların son derece basit çözümleri olduğunu anladım; ancak zihinsel ve fiziksel sağlığı geliştirmenin anahtarının bu kadar basit ve zarif olabileceğini asla düşünmemiştim."

Paul kendine yardım etmek için büyük bir adım atmıştı. Gene de, kendini iyileştirmeye başladıktan bir ay sonra, ağır bir virüsün etkisiyle sağlığı kötüleşti. Tam da fazla zorlanmadan bu hastalığı atlattığını düşünürken bir gece yarısı beklenmedik bir astım krizi başladı. Hemen gerekli olan ilaçlarını almasına karşın durumu gittikçe kötüleşmeye başladı. En sonunda karısı ile birlikte hastaneye gitmek zorunda kaldı. Acil servis hasta doluydu ve saatlerce beklemesi gerekiyordu. Paul terlemeye başladı. Durumu bir kez belli bir geri dönüşmez noktayı geçtiğinde, bir kaç dakika içinde kritik bir hâl alacağını biliyordu.

Paniklemek yerine, benden öğrendiklerini denemeye karar verdi. İlk olarak bedeninden gevşemesini ve akciğerlerinden de iltihabın atılması için kendine yardımcı olmalarını istedi. Ardından neredeyse sessiz bir şekilde "Ar Mi Tuo Fuo" kelimelerini tekrarlamaya başladı. Karısı da alçak bir sesle kendisine destek veriyordu. (Bu önemli mantrayı 8. Bölüm'de açıklayacağım.) İlyardım odası, sürekli yeni gelen hastalarla daha da hareketlenmekteydi. Fakat yaklaşık on dakika içinde akciğerlerindeki balgam, öksürükle atılmaya başlandı. Balgam boşaltımı yarım saat kadar sürdü. Bir buçuk saat sonra bir doktorun kendisi ile ilgilenebileceği söylendiğinde, artık doktor müdahalesine gerek kalmamıştı. Daha önceden as-

la bir astım krizi başladıktan sonra akciğerleri kendi kendini normale döndürememişti. Paul, "fakat bu kez, akciğerlerim sorunu kendi başlarına çözdü!" diyor. "Daha önceki astım krizlerimde acil servise kaldırıldığımda teknik olarak öldükten sonra hayata geri döndürülmem gerekmesine karşın, bu kez herhangi bir müdahaleye ihtiyacım kalmadı ve hastaneden yürüyerek çıktım."

"Bu hikayeden almanızı umduğum mesaj, umuttur," diye ekliyor. "Sağlığının ve refahının denetiminin kendi ellerinde olduğuna güven duymak insanın kendini harika hissetmesini sağlıyor."

Çinliler uzun bir zamandır her tür hastalıkta insanların bedenlerinin iyileştirici gücünü açığa çıkarabileceklerini bilmektedirler. Bunun sonucunda ne mi olur? Hastane bakımının neden olduğu zaman ve para kaybında azalma, ilaçlara duyulan ihtiyaçta büyük oranda azalma ve yüksek tansiyondan kansere kadar bütün hastalıklarda azalma.

Yüzlerce yıl boyunca, sizinle paylaşmak üzere olduğum bilginin farklı unsurları bir sır olarak saklanmaktaydı. Bu sır, hayatları boyunca yalnızca bir ya da iki seçkin öğrenciye aktarılmak üzere ustalar, soylu sınıfı ve savaş alanında kendilerine üstünlük sağlamak ile ilgilenen savaşçılar tarafından korunurdu. Bu sır, ilk kez olarak tek bir güçlü sağlık sistemi olarak bir araya getirilmiştir.

Dört buçuk yıl önce, metastaz yaparak akciğerlerine ve karaciğerine yayılmış kanser teşhisi konulmuş olan bir telekomünikasyon firmasının eski yöneticisi ve elli sekiz yaşındaki mühendis Jerry, "İyileştirilemeyecek ölümcül bir hastalığa yakalandığının ve yakında öleceğinizin haberini aldığınızda bu haberi nasıl karşılayacağınızı asla bilemiyorsunuz," diyor. Onüç ay boyunca kemoterapiden geçmesine karşın kendisine ölüme hazırlanması gerektiği söylenmişti.

"Haber ne kadar kötü olsa da korkuya kapılmadım. Mühendislik eğitimim bana son derece analitik ve şüpheci olma-

yı ve her şeyin bir kanıtı ihtiyacı olduğunu öğretti. Doktorlarımın bana söylediği şeyi kabul etmedim. Genç bir yaşım da mucizeleri, metafiziği ve spiritüalizmi incelemeye başlamıştım ve bu nedenle de her durum için istisnaların olabileceğini biliyordum. Bazı insanlar meditasyon yaptıklarını ve herhangi bir istisna olmadığını söylüyorlardı ama ben buna inanıyordum. Aslında, 1972 yılından beri günde iki kez 20-30 dakikalık meditasyonlar yapıyordum. Otuz yıldır yaptığım meditasyonlar, kadim edebiyat üzerine yaptığım incelemeler ve metafizik Kutsal Kitap öğretileri ile ilgili çalışmalarım belki de bugün hâlâ hayatta olmamı sağladılar.

"Gene de 17 Nisan 1997 yılında doktorlarımdan aldığım haber olabilecek en berbat haberdirdi. Araştırmalarım sayesinde bu dünyada hiçbir şeyin şans eseri olmadığını ve olan her şeyin bir nedenin var olduğunu güçlü bir şekilde biliyordum. Çok güçlü bir şekilde, çınlayan, güven veren bir sesin, doktorların bana söyledikleri şeyi olumsuzlayacak şekilde 'iyileşeceksin' dediğini duydum. Yapmam gereken tek şey, tıp sisteminin labirentinden kendime bir çıkış yolu bulmak için bilimsel, analitik ve yöneticilik yeteneklerimi bir arada kullanmamdı. Bu yolda ilerlerken, kemoterapiyi destekleyebilecek alternatif yöntemleri incelemeye karar verdim. İşte Dr. Sha'nın öğrettiği kendini iyileştirme yöntemlerini o zaman keşfettim.

"Ne büyük bir farklılık! İlk olarak, bu basit, pratik tekniklerin sonuçlarını hemen görebilmeye başladım. Sağlığım gittikçe iyileşirken, doktorlara olan ihtiyacım azaldı ve kendimi giderek daha güçlenmiş ve kendime güvenir hissettim. Aynı zamanda kendini iyileştirme teknikleri hem bana hem de karıma boğazımızdaki sorunu da iyileştirmemiz için yardımcı oldu. Enerjim inanılmaz bir düzeyde arttı. Hepsinden de önemlisi, bir dizi basit kan testi ve bunu izleyen diğer testler aracılığıyla yapılan CEA sayımı (tümör belirleme sayımı) için doktoruma gittiğimde, beş yıldır ilk kez sayımlarım normal-

di. Ne büyük bir rahatlama yaşadığımı size anlatamam! Tümörde %77 azalma olmuştu!

"İnanılmaz derecede şaşkındım ama doktorum kadar değil. İki ay önce yapılan CAT taramasında ise akciğerlerimde, karaciğerimde ve kolonumda kanserin hiçbir izine rastlanmadı.

"Beş yıl önce doktorum yakında öleceğimi söylemişti. Ama bugün hâlâ hayattayım, kendimi son derece sağlıklı hissediyorum ve emekliliğimin tadını çıkarıyorum. Yürüyüş yapıyorum, sinemaya gidiyorum, komedi izliyorum, meditasyon yapıyorum ve doğal kendini iyileştirme çalışmalarının derinlerine inmeye çalışıyorum."

3

Akışla Birlikte Gitmek

H erkesin bir kendini iyileştirme sistemi bulunmaktadır,

Buna kendi bedeninizde defalarca tanık olmuş olmalısınız. Son kez parmağınızı kestiğiniz ya da bir eklemınızı burktuğunuz zamanı anımsayın. İncinen yeri havaya kaldırıp üzerine buz koymuş ya da yaranız iyileşinceye kadar dinlenmiş olabilirsiniz. Ama temel olarak sizin pek bir yardımınıza gerek kalmadan yaranız kendiliğinden kapanır ya da şişmiş olan eklemınız zamanla iner ve ona eşlik eden ağrı kendiliğinden ortadan kalkar. Eğer bir kemiğinizi kırdıysanız, alçının yalnızca kırığı sağlamca bir arada tutmaya yaradığını ve kırığın kendi kendini kaynattığını bilirsiniz.

Antibiyotikler bile şaşırtıcı, "mucizevi ilaçlar" olarak kabul edilmelerine karşın, yalnızca bakterilerin sayısını azaltmaya ve bu sayede de bağışıklık sisteminin kendi işini yapıp enfeksiyonu ortadan kaldırmasına yardımcı olmaya yararlar.

Bedeniniz, eğer ona birazcık şans tanınırsa kendini iyileştirme yeteneğine sahiptir. Pek çok vakada, beden o kadar yoğun bir şekilde çalışmak zorunda bile kalmamaktadır. A.B.D. Sağlık Bakanlığı'nın yaptığı bir araştırma hastalıkların %70'inin önlenebileceğini ortaya koymaktadır. Düşman ile ölümcül bir savaşa girişmek yerine, bağışıklık sistemimizi ha-

rekete geçirerek savaştan tümüyle kaçınabiliriz.

İşin sırrı, hücresel titreşim aracılığıyla enerji tıkanıklıklarının açılması ve enerjinin hareket ettirilmesidir.

Biyoloji, hücreyi, insan bedeninin kendi başına işlevde bulunabilen en küçük parçası olarak tanımlamaktadır. Bu hücre, zar, çekirdek, stoplazma, DNA, RNA, mitokondri ve diğer parçalardan meydana gelir. Bedenimizdeki her organ ve doku, hücrelerden meydana gelir. Canlı hücrelerin, koruma, salgılama, bağışıklık, üreme, özümseme ve boşaltım gibi bir çok işlevleri bulunmaktadır.

Bu çeşitli işlevlerini yapmalarının yanı sıra hücreler titreşirler. Tıpkı yerinde duramayan gençler gibi hiç durmadan genişler, büzüşür, döner, sallanır ve titrerler. Bu hareketlerden bazıları tutarlı bazılarıysa rasgeledir. Fakat bu hareketlerin her biri ve hepsi enerji yayar.

Batı tıbbi hücrelerdeki biyokimyasal değişiklikleri inceliyor olsa da, hücrelerin titreşimi ya da hücrelerin enerjisinin sağlık ile ilişkisine dikkat etmemektedir. Benim bakış açımına göre ise, sağlık kazanmak ve sağlıklı kalmak tam olarak buradan başlamaktadır. Hücrelerin içindeki madde ve hücrelerin dışındaki enerji sürekli olarak yer değiştirmekte ve birbirlerini yaratmaktadırlar. Bir insan sağlıklı olduğunda, madde ile enerji arasındaki bu dönüşüm göreceli bir denge durumunda bulunmaktadır. Bu dönüşümdeki herhangi bir denge bozulması ise hastalıkla sonuçlanmaktadır.

Size, hücreler genişlediğinde bir tür soluk alma işlemi aracılığıyla çevrelerinden enerji çektiklerini ve bu enerjiyi kendi içlerinde maddeye dönüştürdüklerini anımsatmak isterim. Büzüştüklerinde ise, bir tür nefes verme aracılığıyla, içlerindeki maddeyi dışarıya yaydıkları enerjiye dönüştürmektedirler.

Ellerinizi birbirine yaklaştırdığınızda avuçlarınızın arasında hissettiğiniz ısıyı anımsıyor musunuz? Hissettiğiniz şey, avuçlarınızdaki hücrelerin içindeki maddenin, hücrelerin dışı-

şındaki enerjiye dönüşümü idi.

Bu tıpkı, içinizde sürekli olarak devam eden bir dans gibidir. Bununla birlikte, zaman zaman bakteri, virüs, öfke, endişe, üzüntü ya da kazalar gibi etkenler bu dinamik ilişkiyi saptırmakta, hücrenin içindeki madde ile hücrenin dışındaki enerji arasındaki dönüşümde bir dengesizlik yaratmaktadır. Bu da hastalanmanıza neden olmaktadır. İyileşmek için bu dengeyi yeniden kurmanız gerekir. Sağlıklı kalmak için ise, enerjinizi bu tür etkenlerden daha az etkilenmemizi sağlayacak kadar artırmanız şarttır.

Enerjinizi artırdığınızda hücreleriniz daha güçlü bir şekilde titreşirler. Aynı zamanda sağlığını destekleyecek şekilde dengeli bir düzende titreşme eğiliminde olurlar. Hücreleriniz güçlü bir şekilde titreştiklerinde, yakınlarındaki hücrelerin de aynı şekilde titreşmelerini sağlarlar. Duygudaş titreşim olarak bilinen bu durum, bedeninizdeki tüm hücrelerin sağlıklı bir şekilde titremelerine neden olur. Hatta eğer enerjiniz yeterince güçlü ise başka bir insanın hücrelerinin bile güçlü bir şekilde titreşmelerini sağlayabilirsiniz.

Bununla birlikte belli bir bölgedeki aşırı faal hücreler bu bölgede aşırı enerji yaratırlar. Yığılan enerji başka bir bölgeye yönlendirilemeyecek kadar fazla olduğunda, nehir kendi yatağından dışarıya taşmaya başlar. Ardından su çevredeki toprakları doldurur ve burada durgunlaşır. Bu da hastalığın yayılmaya başlamasına neden olur.

Enerji bedeninizde aynı şekilde yığılır. Bedeninizde doğru bir şekilde akmadığında, kötü sağlık için gerekli olan şartlar yerine gelmiş olur. Aşırı titreşen hücreler akut ya da kronik ağrılara, yanmaya, şişmeye, enfeksiyona, kanamaya, kalp krizine, felce, kistlere, anormal doku oluşumlarına, tümörlere ve organlardaki hiperaktiviteye yol açar.

İklim, kirlilik ve duygular gibi etkenler ise hücrelerin çok yavaş bir şekilde titreşmelerine neden olur. Peki bunun sonucu nedir? Yeterince hızlı titreşemeyen bu hücreler bedenin

sağlıklı işlemlerini sağlayacak miktarda enerji üretemezler. Bu durumun göstergeleri organlarda hipofonksiyon (işlev yetersizliği), bitkinlik, bağışıklık sisteminin zayıflaması, Alzheimer hastalığı, osteoporoz, ödem ve zayıflıktır.

Tıpkı hücreler gibi organlar da içlerinde madde barındırırlar. Aynı zamanda tıpkı hücreler gibi organlar da sürekli olarak titreşir, büzülüp genişler, nefes alıp vererek enerjiyi maddeye, maddeyi ise enerjiye dönüştürürler.

Evet, bu da bir başka danstır. Fakat dans burada bitmez çünkü bir kez hücrelerin ya da organların içindeki madde enerjiye dönüştüğünde, hücrenin alanında (hücrenin çevresindeki boşluk) ya da organın alanında (organın çevresindeki boşluk) ileri ve geri ışımaya, yeni bir enerji meydana getirmek için çarpışmaya ve karışmaya başlar. Farklı organların ve hücrelerin içindeki maddeye dönüştürülecek yeni enerji sürekli olarak yaratılmaktadır.

Peki bunların tümü size nasıl uyarlanmaktadır? Soğuk algınlığından kaynaklanan bir boğaz ağrınızın varolduğunu düşünelim. Bakteriler ya da virüslerden kaynaklanan enfeksiyon şimdi tüm boğazınızdaki hücrelere yayılmakta ve onların her zamankinden daha hızlı titreşmelerine neden olmaktadır. Yani boğaz hücreleriniz yakındaki dokular ve organlarından tarafından emilip dağıtılamayacak kadar çok miktarda enerji üretmektedirler. Bunun sonucu da kendini canınızı yakan bir boğaz ağrısı ve kuruluk olarak gösteren boğazınızda tıkanmış bir enerjidir. Peki bu sorunun çözümü nedir? Sorunun çözümü, bu bölgedeki enerji akışının dengesini yeniden kurmak ve bu sayede de ağrıyı ve şişmeyi azaltmaktır.

Geleneksel Çin Tıbbı ve Batı tıbbının tanı ve tedavi yöntemleri birbirlerinden farklı gibi görünmesine karşın, bütün iyileşme yöntemlerinin özünün hücrenin içindeki madde ile hücrenin dışındaki enerji arasındaki dönüşümün dengesi olduğuna inanıyorum.

Bu kitapta açıklanan kendini iyileştirme teknikleri son de-

rece etkilidirler çünkü hücrelerin, içlerindeki madde ile çevrelerindeki enerji arasındaki dönüşümünü dengeleyecek şekilde titreşmelerini sağlamaktadırlar. Sağlık ile ilgili bütün sorunlar bu dönüşümdeki bir dengesizlikten kaynaklandığı için enerji dengenizi ve enerji akışınızı düzenlemek sağlığını yeniden kazanmanızı sağlamaktadır.

Düşündüğünüzde, akupunkturun yapmaya çalıştığı şeyin de bu olduğunu anlayacaksınız. Günümüzde artık iyileştirici ve koruyucu etkileri, sigorta şirketlerinin bu tedavinin maliyetini karşılamasını sağlayacak kadar kanıtlandığı akupunktur tedavisi basitçe, son derece ince iğnelerin bedendeki enerji akışını ve dengesini yeniden düzenlemek için bedene saplanmasından oluşmaktadır. Kulağınıza tanıdık geldi mi?

Yoga ve tai chi aynı sonucu elde etmek için kullanılan diğer yöntemlerden bazılarıdır. Bedeninizi esneterek ve hareket ettirerek, enerji tıkanıklıklarını ortadan kaldırırsınız. Fakat enerjinizi hareket ettirmenin başka yolları da bulunmaktadır. Bunlar, basit fizik kurallarını kullanan el hareketleri, titreşimleri içsel olarak uyaran mantralar, gözönünde canlandırma teknikleri ve bunlardan biraz daha fazlasıdır.

Ve işte burada devreye ben giriyorum.

4

Güç İyileşmesinin

Dört Anahtarını

Nasıl Öğrendim:

Bu yaşamda, öğrenme yolculuğuma altı yaşımda başladım. Çin'de, Shaanxi'den çen çocukluğum ile ilgili canlı anılarım var. Xian, kadim Çin tarihinde her zaman önemli bir şehir olmuştur. Pek çok imparator Xian'i kendi başkentleri yapmıştır. Günümüzde ise Xian, Çin'i ilk kez birleştiren imparator, Qin Shi Huang'ın mezarı ile tanınmaktadır. Bu mezar, içinde bulunan gerçek boyutlardaki pişmiş topraktan savaşçı ve at heykelleriyle dünyadaki en önemli harikalardan bir tanesidir.

Ailem bir sabah beni parkta oynamaya götürdü. Pek çok ağacın arasındaki تنها bir köşede yaşlı bir ustanın üç izdeşi ile bir takım beden hareketleri uyguladıklarını gördüm. Usta, tai chi hareketlerini uygularken izdeşleri de onun her hareketini taklit ediyorlardı. Bir süre sonra izdeşlerine "dokunan eller" çalışmasının hareketlerini göstermeye başladı. Ustanın elinin küçük bir dokunuşu güçlü kuvvetli bir izdeşin 5-

6 metre öteye fırlamasına neden oluyordu. Kalbim deli gibi çarpmaya başladı. "Vay canına!" diye düşündüm. "Bu adam ne kadar da güçlü bir usta." Gözlerim faltaşı gibi açılmış ona bakakaldım.

Çalışmalarına ara verdiklerinde hemen ustanın yanına koşup, "Ye Ye ('Dede': yaşlı bir adamı selamlarken kullanılan bir saygı ifadesi), bana öğretir misin? Senden öğrenmek istiyorum," dedim.

Bana bakıp, "Sen ne kadar da küçüksün!" dedi. "Böyle şeyleri öğrenmek ile ilgilenmek için çok gençsin."

Bense, "Ye Ye, gerçekten de öğrenmek istiyorum," dedim.

Bir anda aramızda bir zihin ya da ruh bağlantısı kurulmuş olmalı ki usta da benimle ilgilenmeye başladı. "Eğer öğrenmek istiyorsan anne ve babanla görüşmem gerek," dedi.

O kadar heyecanlanmıştım ki hemen koşup annemle babamın eline yapışıp onları çeke çeke ustanın yanına getirdim. "Çok heyecanlandım! Ba Ba, Ma Ma, bunu öğrenmek istiyorum!"

Ustam ve annem ile babam anlaştılar. Ardından babam ustama, "Oğlumuzun sizden öğrenmesi için gerekli olan izni ve desteği veriyoruz," dediler.

Bu andan itibaren tai chi çalışmalarına başladım. Her Cumartesi ve Pazar, eğitim almak için parka götürülüyordum. Ustam bana 108 tai chi pozisyonunun tamamını gösterdi. Bana ayrıca her bir pozisyonun sağlık için yararlarını ve savaş sanatı uygulamasının sırlarını da öğretti.

On yaşıma geldiğimde bir qigong ustası ile tanıştım. Bu kadim sanatla da tıpkı tai chi ile ilgilendiğim gibi ilgileniyordum. Çok sıkı çalıştım ve kendimi qigong'a adadım. Bu benim için yaşam boyu sürececek olan bir eğitim oldu. Shaolin Kang Fu'nun bıçak, kılıç ve sopa tekniklerini ve stillerini öğrendim. Daha sonraki yıllarda dünyaca ünlü bir I Ching ve Feng Shui ustası olan Profesör Dan Jun Liu'nun seçkin izde-

şi oldum.

Dünyadaki en saygı duyulan Budist rahiplerden Wu Yi'nin izdeşliğine kabul edildim. Öğrenme ve araştırma yolculuğuma devam ederek Xian Tıp Üniversitesi'nde geleneksel Çin tıbbı ve Batı tıbbı okudum ve Doktor ünvanımı da buradan aldım.

Daha sonra Zhi Neng tıbbının kurucusu, büyük usta Dr. Zhi Chen Guo ile çalıştım. *Zhi Neng*, "zihnin ve ruhun zekası ve yetenekleri" anlamına gelmektedir. İleride göreceğiniz gibi, Zhi Neng tıbbı, kadim Çin ve modern Batı şifa felsefelerinin ve uygulamalarının bir karışımıdır. Enerji ve ruhsal şifa konusundaki bilgilerimin büyük bir kısmını Guo Usta'dan öğrendim.

Zhi Neng tıp eğitimi, doğrudan doğruya ruhsal dünya ile ve ruhsal ustalarla iletişime geçmeme olanak tanıyacak yetenekler geliştirmemi sağladı. Yavaş yavaş, bilgileri doğrudan doğruya bu ustalardan edinmeye başladım. Bu bilgiye daha güçlü bir şekilde ulaşmam yıllar süren araştırma ve çalışmaları gerektirdi. Bu disiplin son derece sıkıdır ve bu boyutlara alışık olmayanlar için bu çalışmanın yararları son derece gizemlidir.

Çalışmalarımın başlangıcında qi'yi anlamaya başladım. Onu, kollarımda ve bacaklarımdaki ılık bir akış olarak deneyimledim. Tüm bedenim ısınıyordu. On yaşımda qigong yolculuğuma başladığımda, her gün saatler boyunca tekrarladığım bir mantra öğrendim. Ustam bana, "Bu mantrayı çalış. Güç kazanmak için çok iyidir," dedi. Zamanla bu, kafamdaki tek düşünce oldu. Ustam aynı zamanda bana yaratıcı imgelem de öğretti. Yaratıcı imgelemi niçin kullandığımızı anlamasam da bana öğrettiklerini oturup çalıştım.

Yalnızca Budist ve Taoist öğretiyi, Konfüçyüs felsefesini ve Lao Tse'nin *Tao Te Jing'ini* inceledikten sonra ruhsal ilkelere ve kanunları anlamaya başladım. Çalışmalarımı derinleştirdikçe anlayışım da güçlenmeye başladı. Ruhsal yolculuk ve

aydınlanma konusunda bir çok şey öğrenmiş olsam da henüz kafamda güç iyileşmesinin dört anahtarının berrak bir resmi- ni oluşturmuyordum.

Xian Tıp Üniversitesi'ne Batı tıbbı okumak için gitmeye başladığımda, Batı tıbbının hastalık, sağlık ve iyileşme konu- sunda neler düşündüğünü tümüyle anlamak istiyordum. Tıp Doktoru unvanımı aldıktan sonra, Batı tıbbının acil durum tedavisi, düzenli kontroller, halk sağlığı programları gibi bir çok avantajları olduğunu gördüm.

Migren, bel ağrısı, bitkinlik, artirit gibi kronik ağrı ve ra- hatsızlıklar ve diğer bir çok sağlık sorununda ise Batı tıbbı- nın yeterli yardımı sağlayamadığını farkettilim. Binlerce yıldır, milyonlarca Çinli tarafından kronik ağrı ve hastalıklarda son derece başarılı bir şekilde kullanılabildiği için Çin tıbbına olan ilgim daha da arttı. Geleneksel Çin tıbbı eğitimin aku- punktur, Çin masajı ve Çin şifalı bitkilerinin kullanılmasın- dan oluştu. Aynı zamanda diğer disiplinlerdeki enerji ve ruh- sal şifa yöntemlerini de çalıştım.

1949 yılından itibaren, Çin hükümeti geleneksel Çin tıbbı ile Batı tıbbını birleştirecek bir program denemeye başladı. Kırk yıl boyunca belli bir başarı sağlayamadan bu programı denemeyi sürdürdüler. Doğu ve Batı sistemleri tümüyle fark- lı gibi görünüyordu. Bir öğrenci olarak, "Batı tıbbı ile gele- neksel Çin tıbbını birleştirebilecek bir kuram ya da tıp siste- mi var mı acaba?" diye düşünüyordum. Araştırmalarım ve öğrenme yolculuğum, bu iki büyük sistemi birleştirmenin ve bunların ötesine geçmenin sırrını bulmak üzerine odaklandı.

1986 yılında, Çin Sağlık Bakanlığı beni, Dünya Sağlık Or- ganizasyonu'nun bursuyla, Filipinler Üniversitesi'ndeki has- tane yönetimindeki yüksek lisans programına yolladı. Okul- dayken babam, Zhi Neng tıbbının kurucusu Dr. Zhi Chen Guo tarafından yazılmış olan *Dong Yi Gong* adlı bir kitap yolladı. Kelime anlamı olarak *Dong*, "kullanmak", *Yi*, "dü- şünmek" ve *Cong* ise, "egzersiz" ya da "uygulama" anlamı-

na gelmektedir. Batı'da insanlar bu uygulamayı yaratıcı imgelem olarak adlandırmaktadırlar. Kitap, bu düşünce egzersizlerinin kronik sağlık sorunlarının tedavisinde kullanımını anlatıyordu, bu çalışmaların gücü büyülenmeme neden olmuştu.

Hemen telefonu alıp kitabın yazarı Dr. Guo'yu aradım. Çalışmalarına büyük bir ilgi duyduğumu ve kendisinin izdeşi olmak istediğimi söyledim. Bana, "Şu an için yalnızca öğrenci ol," dedi.

Guo Ustanın beni hemen o an izdeşi olarak kabul etmesinden hayal kırıklığına uğramıştım. Çin'de beşbin yıldan daha uzun bir zamandır, eğer enerji çalışmalarının ve ruhsal iyileşmenin sırlarını öğrenmek istiyorsanız bir izdeş olmak zorundasınızdır. İster bir Budist, Taoist, Konfüçyanist isterse başka bir disipline ait bir ruhsal öğretmen olsun durum değişmez. Bir izdeş, sıradan bir öğrencinin öğrendiğinden çok daha fazla şeyi öğrenir.

"İzdeş", kendini adanmış bir öğrenci demektir. "Usta" ise, büyük bir onur unvanıdır ve o insanın bu alanda yıllardır, belki de tüm yaşamı boyunca çalıştığını ve bir "otorite" haline geldiğini ifade etmektedir. Böyle bir insan bu alandaki herkesin saygısını kazanmıştır.

İzdeş, bir ustadan öğrenen ve kendini bu alandaki çalışmalara, araştırmalara ve incelemelere adayan bir öğrencidir. Büyük bir ustanın izdeşi olmak gerçekten de büyük bir onurdur. Bu sistemi size açıklıyorum çünkü Batı'da çoğunuz bir usta ile izdeşi arasındaki ilişkiyi bilmiyorsunuz.

Guo Usta ile olan öyküme devam edeyim. Bana, "şimdilik yalnızca bir öğrenci ol," dedikten sonra beni bir izdeş olarak kabul etmek için ne kadar beklemem gerektiğini söylemedi. Kendimi hayal kırıklığına uğramış hissediyordum ama aynı zamanda, içimdeki güçlü bir ses şifanın sırlarını öğrenebilmek için bir izdeş olmam gerektiğini söylüyordu. Başkalarına hizmet etmek istiyordum ve başkalanna hizmet etmek

için duyduğum arzunun Guo Usta'nın beni bir izdeş olarak kabul etmesine yeterli olacağını umuyordum.

O sırada Filipinler'de yaşıyor ve hastaları akupunktur ve Çin şifalı bitkileri ile tedavi ediyordum. O an kendileri ile birlikte böyle bir yolculuğa çıkamasam da arkadaşlarımdan ve hastalarımdan bazılarını Guo Usta'yi görmek için Çin'e gitmeye yüreklendirdim. Çin'e böyle bir şifa turuna çıkan bu insanların arasında artirit, mide ülseri, silah yaralanmalarının neden olduğu ağrılar ve diğer rahatsızlıklardan müzdarip olan bir çok insan bulunmaktaydı.

Bir hafta sonra grup Filipinler'e geri döndüğünde, sağlık-ları o kadar iyileşmişti ki gözlerime inanamadım. Bir izdeş olmak için duyduğum arzu daha da artmıştı. Guo Usta'yi birkaç kez daha telefonla aradım ama "Henüz değil. Şu an doğru zaman değil," demeyi sürdürdü. Fakat vazgeçmedim. Onu defalarca aradım. Ona çalışmalarıyla ne kadar ilgilendiğimi ve sırlarını öğrenmeyi ne kadar çok istediğimi anlattım.

Dört ay sonra Guo Usta'yi yeniden aradığımda, beş kızından bir tanesi telefona çıktı ve Guo ustanın Zhi Neng tıbbini öğretmek için binlerce kilometre ötedeki Xinjiang Eyaleti'ne gittiğini söyledi. Ustanın bulunduğu yerin telefonunu aldım ve hemen aradım. Benim aradığımı farkedince şaşırdı. Bir kez daha beni bir izdeş olarak kabul etmesi için kendisine ricada bulundum. Telefonda, sanki uzaktan bana bakıyor ya da benim hakkımda düşünüyormuş gibi bir süre sessiz kaldı. Ardından, "Benden bir mektup alıncaya kadar bekle," dedi. O anda bir umut olduğunu hissettim.

On gün boyunca gelecek olan mektubu bekledim. Sonunda, yarım sayfalık bir mektup geldi. Açılış cümlesi şu şekildedeydi: "İzdeş Zhi Gang." "İzdeş" kelimesini gördüğüm anda, o kadar etkilendim ki gözlerimden yaşlar boşalmaya başladı. Mektupta bana şöyle diyordu: "Sıkı çalış. Bir doktor olarak insanlara elinden gelen en iyi şekilde yardımcı olmaya çalış. Anneni unutma. Ülkeni unutma. Aramızdaki iletişim için

'3396815' in mesajını kullan (3396815, Çince'de "san san cio leo ba yoo voo" şeklinde telaffuz edilmektedir)." O anda "3396815"in ne olduğunu ve Guo Usta ile iletişimde bunu nasıl kullanabileceğimi bilmiyordum. (Bu güçlü iletişim ve şifa verici ses tekniğini 8. Bölüm'de sizlerle paylaşacağım.)

1993 yılından başlayarak, bir izdeş olarak Guo ustadan ciddi bir eğitim almaya başladım. Çalışmalarımıza *San Jiao Açma* ("san coo" olarak telaffuz ediliyor) beden duruşu ile başladı: ayaklar omuzların genişliğinde açık, ayak parmakları hafifçe yeri kavrar, dizler hafifçe kırık, anüs hafifçe büzülür. Guo Usta, sağ elimi avuçiçim yukarıya bakacak şekilde göbek deliğimin 6-7 cm. yukarısında ve sol elimi ise, yine avuçiçim yukarıya bakacak şekilde göbek deliğimin 6-7 cm. altında tutmamı ve her çalışmada mümkün olduğunca uzun bir süre bu duruşta durmamı söyledi.

Başlangıçta, bu duruşta bir saat kadar bekleyebiliyordum. Bedenim ve bacaklarım ağrıyordu. Bunu Guo Usta'ya söyledim bana, "Yeterli değil! Daha fazla, daha uzun yap!" dedi. Bundan sonra çalışmayı iki saat boyunca uygulamaya başladım. Bedenimin ısındığını, hatta alev alev olduğunu ve içsel gücümün arttığını hissettim. Bedenim sanki genişliyor gibiydi. Bunu Guo ustaya söyledim bir kez daha, "Yeterli değil!" dedi. Bundan sonra üç saat boyunca bu duruşta durmayı başardım. Tüm bedenim içeriden kaynıyordu. Bunu kendisine söyledim, "Hâlâ yeterli değil!" dedi. Ustamın onayını alabilmek için bana söylediklerini yapmaya gayret ettim. Bu duruşta gittikçe daha uzun bir süre kalabilmek için çalışmayı sürdürdüm ve sonunda beş saat boyunca bu duruşta kalabilir hale geldim. Bunun üzerine Guo Usta gülmüsed ve "Bu senin ilk adımındı," dedi. (*San Jiao Açma* beden gücü tekniğini 7. Bölüm'de anlatacağım.)

Ardından Guo Usta bana, bedendeki en önemli enerji merkezlerini geliştirmek için yaratıcı imgelem çalışmaları öğretti. Bu enerji merkezleri Alt *Dan Tian* ("dan ti-en" olarak telaffuz edilir), Kar Dağı Alanı, Orta *Dan Tian* (aynı zaman-

da "Mesaj Merkezi" olarak da adlandırılır), Üst *Dan Tian* (aynı zamanda "Üçüncü Göz" olarak adlandırılır) ve *Zu Qi-ao* ("zoo coo" olarak telaffuz edilir). (Bu, beş enerji merkezi 11. Bölüm'de ayrıntılı bir şekilde anlatılacak ve yine aynı bölümde bu enerji merkezlerini güçlendirici çalışmalar öğretilmektedir.)

Guo Usta, aynı zamanda bana beynin potansiyel gücünü nasıl geliştirebileceğimi de öğretti. Sol beynin ve sağ beynin farklı işlevleri bulunmaktadır. Sol beyin mantıklı düşünme, matematik, analiz, planlama ve organizasyon gibi alanlarla ilgilidir. Sağ beyin ise, yaratıcı imgelem, yaratıcılık, esinlenme, Üçüncü Göz imgeleri ve benzeri şeylerle ilgilidir. Beynin potansiyel gücünü geliştirmenin anahtarı, sağ beynin kapasitesini yüksek düzeyde ilerletmektir. Guo Usta, bunu başarmak için bana, belli bir iletiyi ve belli bir sayı şifresini kullanmayı öğretti (bunlar 9. Bölüm'de açıklanacaktır).

Guo Usta ile çalışmayı sürdürerek Üçüncü Gözümde parlak bir ışık görmeye başladım. Ardından ruh dünyasındaki imgeleri nasıl görebileceğimi öğrendim. İmgeleri görmeye başladığımda, Üçüncü Gözümün açılmakta olduğunu biliyordum.

Eğitimim ilerledikçe, Mesaj Merkezim açılıp doğrudan doğruya Tanrı ile, diğer ruhsal öğretmen ve rehberlerle, meleklerle, azizlerle, evrendeki her şey ile iletişime geçmeye başladım. Her şeyin bir ruhu olduğu için, evrendeki her şey arasında bir iletişim mümkündür. Mesaj Merkezi'nizi tümüyle açtıktan sonra, evrendeki her şeyin ruhu ile iletişime geçebilir hale gelirsiniz.

Bir sonraki düzeye ilerlediğimde, Guo Usta bana bedendeki organların enerji alanlarını ve enerji tıkanıklıklarını görmeyi öğretti. Üçüncü Gözlerini açan pek çok insan enerji tıkanıklıklarını bulsa da bu tıkanıklıkları nasıl açacaklarını bilemeyebilir. Enerji tıkanıklıklarını belirleyebilmek büyük bir başarıdır ama bu tıkanıklıkları açmak daha da büyük bir ba-

şandır. Dr. Guo bana bu tıkanıklıkları açmak için birçok çalışma gösterdi.

Ardından ustam ile Zhi Neng enerji tıbbı masajı ve Zhi Neng Tıbbı Bitki Sistemi, Çin şifalı bitkileri üzerinde çalışmayı sürdürdük. Bu sistem, fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal hastalıkların iyileştirilmesi için geleneksel Çin tıbbının kullandığı binlerce şifalı bitki yerine yalnızca 100 adet bitkiyi kullanmaktadır.

Yukarıda açıklanan bilgilerin tamamında ustalaştıktan sonra Guo Usta, şunları söyledi: "Sen, iyi bir akupunkturcusun. Dünya Sağlık Organizasyonu'nun Pekin'deki Uluslararası Akupunktur Eğitim Merkezi'nde dünyanın her yanından gelen doktorlara eğitim veriyorsun. Akupunkturunu geliştirmen için seni bir kaç noktada daha eğiteyim." Ardından bana, akupunkturu daha da etkili hale getirmem için bazı sırlar öğretti.

12 Ekim, 1994 yılında, Zhi Neng Tıbbı üzerinde beş yıl süren sıkı bir eğitimin ardından Guo Usta beni özel çalışma odasına davet etti. Bu odaya girdiğimde onu lotus pozisyonunda yerde otururken buldum. Onu selamlayıp tam karşısına lotus pozisyonunda oturdum. Dakikalar boyunca her ikimiz de sessiz kaldık. Ardından konuşmaya başladı.

"Zhi Gang, benim sevgili evlatlığım" 1993 yılında, beş kız çocukları olan Guo Usta ve bayan Guo tarafından tek erkek evlatları olarak kabul edilmek benim için büyük bir onurdu. "Ve benim tek izdeşim, sana Zhi Neng Tıbbı Ustası unvanı veriyor ve seni şu işle görevlendiriyorum: Zhi Neng Tıbbını tüm dünyaya yaymak için benim Batı'daki temsilcim olacaksın. Yaşamında yeni bir yolculuğa çıkmanın zamanı geldi."

Guo Ustanın bana verdiği görevi büyük bir ciddiyetle kabul ettim ve Zhi Neng tıbbını tüm dünyaya yaymanın yollarını aramaya başladım. İngilizce olarak *Zhi Neng Tıbbı* adlı bir kitap yazdım ve Kanada'da eğitim turlarıma başladım. 1997 yılında A.B.D.'de qigong seminerlerine başladım. San

Francisco'da yapılan Dünya Qigong Kongresi'ne tekniklerimi göstermek üzere davet edildim. Bu izleyici grubu için tümüyle bir yabancı olmama karşın kongrenin sonunda pek çok ustanın saygısını kazanmış ve onlar tarafından onurlandırılmıştım.

Yolculuğumda ustalarımın nasıl karşılaştığının ve size öğreteceğim eğitimi nasıl öğrendiğimin öyküsünü sizlere aktardım. İyileşmenin sırları ile ilgili araştırmalarımın temelini Guo Usta ile olan öyküm oluşturuyor. Bununla birlikte, bana yolculuğum boyunca yardımcı olan diğer öğretmenlerim ve ustalarımın ilgili öyküleri de bulunmakta. Bütün ustalarımın derin bir minnet duyuyorum.

Bu kitapta size, güç iyileşmesinin özünü aktaracağım: bu, bedeninizi, zihninizi ve ruhunuzu hızlı bir şekilde iyileştirecek gücü elde etmenin dört anahtarıdır. Bu teknikler artık ellerinizin arasında. Bunları uygulamak için beklemeyin. Bunları uygular uygulamaz yararlarını hemen o anda görmeye başlayacaksınız.

"Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim."

Seminerlerimi, saygımı ve minnettarlığımı göstererek üç kez "teşekkür ederim" diye tekrarlayarak kapatırım. İlk, "Teşekkür ederim," Tanrı'yadır. İkinci "Teşekkür ederim," Göksel Ekip'in üyelerinedir. Göksel Ekip, ruhsal dünyada sizi seven, sizinle ilgilenen ve yaşamınızı kutsayan tüm ruhsal öğretmenleri, şifa verici melekleri, göğe yükselmiş ustaları, rehberleri ve ataları içerir. Üçüncü "teşekkür ederim," ise kendi bedeninize, zihninize ve ruhunuza.

Bu kitapta "Teşekkür" mesajı ile karşılaştığınızda sizi, sessizce "Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim," diye tekrarlamaya davet ediyorum. Bu basit yolla, güç iyileşmesinin çalışmalarını, yani bedeninizi, zihninizi, duygularınızı ve ruhunuzu enerji ile dolduracak dört anahtarı uygulamaya başlayabilirsiniz.

5

Güç İyileşmesinin

Dört Anahtarı

Daha önceden de belirttiğim gibi, birazdan öğreneceğiniz güçlü kendini iyileştirme tekniklerinin kökeni bir Usta ve tıpcı olan Dr.Guo'nun Zhi Neng tıbbıdır. Temel olarak ben, onun habercisi ve sizin kılavuzunuzum.

İlk başlarda güç iyileşmesinin etkilerinden bahsedip bahsetmemek konusunda kararsızdım çünkü hikayeler gerçek olamayacak kadar güzel görünüyordu. Bunlardan bir tanesi olan Paul'ün öyküsünü 2. Bölüm'de okudunuz. Size aynı zamanda onaltı yaşında ve doğumundan bu yana sağır olan Robbie'den de bahsedebilirim. Benimle birlikte yaptığı tek iyileştirme seansının ardından bir öğleden sonra Burger King'de, dudak okumak yerine kendisi ile ilgilenen görevlinin söylediklerini duyduğunu farkettti.

Batı tıbbının çoğu durumda sağırlığı tedavi edemediğini biliyorum. Buna karşın Batı tıbbı sürekli olarak yeni şeyler keşfediyor ve daha önceden iyileştirilemez denen hastalıklara çare buluyor. Bu nedenle belki de asıl sorun, yanıtları nerede aradığımız ya da en başından sorunu nasıl gördüğümüz-

dür.

Bu durum John Gray üzerinde elde ettiğim sonuçları açıklamaktadır. Kendisini belki best-seller kitabı *Erkekler Mars'tan, Kadınlar Venüs'ten Gelir* adlı kitabın yazarı olarak tanıyor olabilirsiniz. Bırakalım da kendi öyküsünü bize kendi ağzından anlatsın.

"Her zaman son derece sağlıklı olmuşumdur. Ancak kırk yaşıma geldiğimde, bedenim değişmeye başladı ve fiziksel olarak bir çok şeyden rahatsız olduğumu farkettim. Ne kadar ruhsal, ne kadar başarılı olursam olayım, ilişkilerimde sahip olduğum şeyleri ne kadar seversem seveyim, halen iyileştirmem gereken bir çok ağrı sızı ile yaşıyordum. Fakat daha korkutucu bir durum, harekete geçmeme neden oldu.

"1992 yılında, bir göz enfeksiyonu sol gözümün görme yeteneğini etkiledi. Kısa bir süre sonra kelimenin gerçek anlamında sol gözüm körleşmişti. Geceleri araba kullanamıyordum. Umutsuzluğum ve depresyonum gittikçe artarken, onsekiz uzmana danıştım ve bunların hepsi de bu durumu başka insanlarda da gördüklerini ve bana yardımcı olamayacağını söylediler. Bana söylediklerine göre bu durumun bilinen bir tedavisi yoktu. Eğer enfeksiyon iki gözüme birden yayılırsa bu durumda tümüyle kör kalacaktım. Acaba enfeksiyon diğer gözüme de yayılır mıydı? Bunu bilmiyorlardı.

"Pes etmeye niyetim olmadığı için alternatif tedavileri araştırmaya başladım. Altı ay süren akupunktur ve şifalı bitki tedavisi ve en önemlisi de geçmişte öğrendiğim meditasyon yöntemleri aracılığıyla yaşama bakış açımı değiştirdiğimde görme gücüm yavaş yavaş güçlenmeye başladı. Bu durumda iyileşmenin bana ve zihnimin gücüne bağlı olduğunu biliyordum. Görme gücüm bir hayli artmış olmasına karşın tümüyle iyileşmediği için araştırmalarımı sürdürdüm.

"Son dokuz yılda, alternatif iyileşme ve şifacılar ile ilgili araştırmalarım sonucunda dünyayı yirmi kez dolaştım. Ruh-sal şifacılardan kayroprakterlere kadar pek çok insan ile ça-

lıştım. Bunların içinde en etkilendiklerim enerji şifacıları oldu. Sağlık sorunlarımızın büyük bir kısmının enerji tıkanıklıklarından, aynı zamanda da bastırılmış ya da olumsuz duygularımızın ve zihinsel tutumlarımızın neden olduğu tıkanıklıklardan kaynaklandığına inanıyorum. Enerji şifacılarının bu tıkanıklıkları ortadan kaldırdıklarını ve insanlara bedenlerinin iyileşmek için ihtiyaç duydukları şeyi sunduklarını gördüm. Bu nedenle ne zaman bu şifacılarla karşılaşsam, onlardan yaşla birlikte ortaya çıkan ve bacaklarımda kronik bir ağrıya neden olan bir diğer rahatsızlığım için de bir şeyler yapmalarını istedim. Bütün yeteneklerine ve başkaları üzerindeki başarılarına tanık olmama karşın hiçbiri bana yardımı olmadı; ta ki, Dr. Zhi Gang Sha ile tanışıncaya kadar. Şifacıları aramak için tüm dünyayı gezmeme karşın, bu usta ile kendi yaşadığım bölge olan San Francisco Bay Area'da tanıştım.

"Alternatif sağlık çözümlerinin hevesli bir arayıcısı olarak, 2000 Bütüncül Yaşam Fuarı'nı ziyaret etmeye gittim. Broşürde, Dr. Sha ile ilgili olarak anlatılanlar benim için ikna edici göründükleri için kendisine ulaşmaya çalıştım. Oraya vardığımda, izleyicilerin önünde bir şifa çalışması yapmaya hazırlanıyordu. İzleyiciler arasından bir gönüllü istediğinde elimi kaldırdım. Öne çıktım ve bana büyük bir sıkıntı veren ayak ağrılarım için ayaklarımdan bir tanesi üzerinde kısa bir şifa uygulaması yaptı. Beş dakika sonra ağrı kaybolmuştu. Hem de bir daha dönmek üzere kaybolmuştu. Bir hafta sonra ağrının halen geri dönmediğini fark ettiğimde kendisinden diğer ayağımı da iyileştirmesini istedim. Bu olay bir yıl kadar önce oldu ve bu kadar zamandır her iki bacağım da bir kez olsun ağrımadı.

"Kaybedecek bir şeyim olmadığını fark ettiğim için alerjilerimi de iyileştirmesini istedim. Tüm hayatım boyunca saman nezlem olmuştu ve bu alerjimi denetim altına alacak ilaçlar da bedenime başka zararlar veriyordu. Uykululuk, huzursuzluk ve rahatsızlık gibi, ilaçların güçlü yan etkileriyle boğuş-

makta zorlanıyordum. Dr. Sha ve asistanları ile birlikte yaptığımız yedi seansın ardından hastalığım ile ilgili belirtilerin tümü ortadan kalktı. Mevsimin geri kalanında alerjim bir kez bile tekrarlamadı. (Bu yıl neler olacağını merakla bekliyorum.) Bir tek küçük istisna dışında, her zaman benim için büyük bir sorun olan nezle ve grip sorunun tümüyle ortadan kalktı."

John Gray'in, kendisine öğrettiğim şifa yöntemine övgüler yağdırması beni çok onurlandırıyor. Ancak kendine yardımcı olmak için çok çalıştı. Bu şekilde, "iyileştirilemeyecek" rahatsızlıkları bir anda ortadan kalktı.

Bir çok televizyon programında "bunu evde, kendi başınıza denemeyin" derler. Fakat benim sizden yapmanızı istediğim tam olarak bu. Şifacı kendi içinizedir. Başarabilirsiniz!

Öğrettiğim teknikler son derece basit, pratik ve uygulaması kolaydır. Hepsinden önemlisi de işe yararlar.

Bildiğiniz gibi, kendinizi iyileştirme sisteminizi harekete geçirmenin sırrı, hücrenin içindeki madde ile hücrenin dışındaki enerji arasındaki dönüşümün dengelenmesidir. Bunun bedenın eşit derecede önemli üç düzeyinde yani, beden, zihin ve ruh düzeyinde yapılması gerekmektedir.

Enerjiyi dengeleyen ve artıran güç iyileşmesinin dört anahtarı, beden gücü, ses gücü, zihin gücü ve ruh gücüdür. Şimdi size bunları kısaca tanıttacağım.

BEDEN GÜCÜ

Beden gücü teknikleri, oturarak ve ayakta uygulanan bir dizi el pozisyonundan oluşmaktadır ve bunlar enerji ve iletişim kanallarınızı açarak bedeninizin, zihninizin ve ruhunuzun iyileşmesini sağlarlar. Bu teknikler şunları başarmanızı sağlarlar:

- İç organlarınızda enerji ve güç oluşturmak.
- Enerji merkezlerinizin gücünü artırmak ve bu sayede bağışıklık sisteminizi ve dayanıklılığınızı artırmak.
- Meridyenlerinizdeki (enerji yolları ya da kanalları) enerji akışını artırarak bedeninizi, zihninizi ve ruhunuza iyileştirmek.
- Hastalıkları engelleyecek şekilde bağışıklık sisteminizin işlevini artırmak.
- Yaşam kalitenizi artırmak.
- Yaşamınızı uzatmak.
- Doğrudan doğruya zihninizle, bedeninizdeki organlarınız ve hücrelerinizle, Tanrı ile (inanç sisteminiz her ne ise), Göksel Ekibiniz ile (tüm ruhsal öğretmenler ve rehberler, melekler, koruyucu melekler, göğe yükselmiş ustalar, azizler, atalar, ruhsal dünyada sizinle ilgilenen, sizi seven, yaşam yolunda ve ruhsal yolda ilerleyişinizde sizi destekleyen varlıkların tamamı) ve kendi ruhunuz ile iletişime girmenizi sağlayan Mesaj Merkezi'nizi açmak.
- Üçüncü Gözünüzü açıp (ruhsal dünyadaki imgeleri, enerjiyi ve bedendeki enerji tıkanıklıklarını görme yeteneğinizin kaynağı) bu sayede ruhsal dünyayı görmek, Göksel ekibiniz ve Tanrı ile şefkati, ilgiye ve sevgiyi paylaşmak.
- Ruhsal yolculuğunuzu aydınlatmak.

SES GÜCÜ

Doğu'da yaşayan ruhsal insanlar, uzun bir süredir mantraları yani, sürekli olarak tekrarlanan bir seri sesi kullanmaktadırlar.

Her bir mantranın kendi mesajı bulunmaktadır. Bazı

mantraların iyileşmek, enerjiyi artırmak ve Üçüncü Göz'ü açmak gibi özel mesajları bulunur. Diğer bazı mantraların ise (doğrudan doğruya Tanrı ve Göksel Ekip ile iletişime girmek için) Mesaj Merkezi'nizi açmak ya da yaşamınızı kutsamak ve korumak gibi mesajları vardır. Gerçekten de güçlü bir mantra, bu tür pek çok özel mesajı içerebilir.

Her mantranın aynı zamanda özel bir sesi vardır. Bu ses, bedeninizin farklı bölgelerinde titreşir ve özel bir enerji yaratır. Bu nedenle de bir mantra şifa, kutsama, koruma ve hücrelerin, organların, bedenin, zihnin ve ruhun niteliklerinin geliştirilmesi için kullanılabilir.

Bir mantrayı çalışırken onu yalnızca bir kez tekrarlamazsınız. Yalnızca birkaç kez de tekrarlamazsınız. Bir mantrayı tekrarlamaya başladığınızda, en azından on, onbeş dakika boyunca hatta bazen yarım saat, bir saat ya da saatler boyunca mantrayı tekrarlamayı sürdürmelisiniz. Niçin mi? Hücre düzeyindeki bir enerji tıkanıklığını açmak için bir mantrayı tekrarlamaya başladığınızı düşünün. Mantranın gücü bunu başarabilir. Mantranın özel sesi ve özel mesajı, hücrelerin ve organların titreşmelerine neden olacaktır. Mantra, hücrenin içindeki madde ile hücrenin dışındaki enerji arasındaki dönüşümün dengesini sağlayacaktır. Ancak bu dengenin yeniden oluşması belli bir zamanı alacaktır. Bu nedenle de mantra çalışmasının en önemli anahtarlarından bir tanesi tekrar, yani mantrayı peş peşe söylemektir.

Mantraları ve diğer özel iyileştirici sesleri tekrarlamaktan oluşan ses gücü şunları başarmanızı sağlayacaktır:

- Bedeninizin, zihninizin ve ruhunuzun enerjisini ve dayanıklılığını artırmak.
- Bağışıklık sisteminizi güçlendirmek.
- Kendinizi fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal olarak dengelemek ve iyileştirmek.

- Kalbinizi ve ruhunuzu arındırmak.
- Bedeninizin hücrelerinin durumunu iyileştirmek.
- Aynı anda milyonlarca insan ile birlikte nezaketi, dürüstlüğü, içtenliği, şefkati, ilgiyi ve sevgiyi paylaşmak.
- İşinizdeki başarı ve ilişkilerinizdeki uyum için kutsama elde etmek ve yaşamınızda huzur ve güvenlik ile ödüllendirilmek.
- Şifa verici güçlerinizi artırmak.
- Bedeninizin, zihninizin ve ruhunuzun, Mesaj Merkezi'ni açmak gibi potansiyel yeteneklerini harekete geçirmek.
- Karmanızı temizlemek.
- Aydınlanmak ve ruhsal yolculuğunuzda başarılı olmak.
- Bedeninizin, zihninizin ve ruhunuzun zekasını ve bilgeliğini geliştirmek için ruh dünyasından ilham almak.
- İnsanoğlunun ve evrenin kanunlarını, ilkelerini ve sırlarını derinden anlamak.

ZİHİN GÜCÜ

Yaratıcı imgelem beyni geliştirebilir ve bedeni, zihni ve ruhu iyileştirebilir. Beyin üzerinde araştırma yapan uzmanlar onbeş milyar hücreye sahip olduğumuzu belirtmektedirler. Tüm hayatımız boyunca beyin hücrelerimizin %10'unu kullanırız. Ben, kullanılmayan %90 beyin hücresini "potansiyel" beyin hücreleri olarak adlandırıyorum. Uykuda olan bu beyin hücrelerini uyandırmak ve potansiyel güçlerini harekete geçirmek, zihnini geliştirmek isteyen her insanın hedefi olmalıdır. Kendinizi iyileştirme gücünüzün büyük bir kısmı burada bulunur.

RUH GÜCÜ

Bununla birlikte zihin bedenden üstündür tanımlaması yeterli değildir. Ruh, maddeden üstündür, çok daha güçlü bir yaklaşımdır. Ruh gücü, ruh şifası, mesaj şifası ve ruh iletişimidir.

Bunun farkında olmasanız da gittikçe daha fazla sayıda insan ruh bilgisini ve ruhun aydınlanmasını araştırmakta, gittikçe daha fazla insan yaşamın amacım anlamak istemektedir. Niçin bazılarınız belli bir hedefinizin olmadığını hissediyorsunuz? Niçin kendinizi huzursuz hissediyorsunuz? Niçin depresyondasınız? Huzursuzluğunuzun ve depresyonunuzun kaynağının ruhunuzda olduğunun farkında olabilirsiniz. Başarılı ve varlıklı olabilirsiniz ama bu ruhunuzun mutlu olduğu anlamına gelmez. Eğer mutluluğa, sağlığa, kişisel tatmine ve sizi tatmin eden bir işe sahip olursanız ruhunuz da mutlu olur ve Tanrı'nın ve göklerin sizi kutsadıklarını hissedersiniz.

Otuz yıldan uzun bir süredir geleneksel Çin tıbbı ve sanatları, Batı tıbbı, farklı dinler ve ruhsal öğretiler üzerinde çalıştıktan sonra, ruh gücünün tüm dünyada bir numaralı konu ve sizin ile paylaşacağım insan yaşamındaki en önemli güç iyileşmesi tekniği olduğunu anladım. Niçin? Çünkü bu, bir insanın yaşamındaki en önemli konudur. Ruh, insanın sağlığını, mutluluğunu ve işteki başarısını etkilemektedir. Kısacası ruh, yaşamın özüdür.

DÖRT KURAL BİR ARADA NASIL ÇALIŞIR

Kısa bir süre sonra bu dört anahtarın güç iyileşmesi için ne kadar etkili ve pratik olduğunu göreceksiniz. Ancak bunların kullanımının ne kadar basit, bir arada kullanıldıklarında ne kadar güçlü ve iyileştirici etkilerinin ne kadar hızlı alındıklarını farketmenizi istiyorum.

Kısa bir süre önce yaptığım bir kendini iyileştirme semineri sırasında sırt ağrısı yaşayan herhangi birisinin olup olmadığını sordum. Bir çok insan hemen ellerini kaldırdı. Aralarından rasgele Tony adında bir adamı seçtim. Ardından ona kendisini nasıl iyileştireceğini gösterdim.

Ona ilk olarak, hücrelerin titreşimlerini artıracak, enerji akışını güçlendirecek, enerji tıkanıklıklarını açacak özel el hareketleri, ayakta durma ve oturma pozisyonlarından oluşan beden gücü kavramını anlattım. Tony'nin sırt ağrısı, o bölgede bir enerji tıkanıklığı olduğu anlamına geliyordu.

Tony'ye, "Lütfen önümde ayakta dur," dedim. "Bu en temel ayakta durma pozisyonudur. Bunu çok sık kullanacaksın. Ayaklarınızı omuzlarının genişliğinde aç, dizlerini hafifçe kır, sırtını dik tut ve bedenini rahat bırak." Kısa bir süre içinde Tony iyice rahatlamıştı. "Tony sana Bir El Yakın Bir El Uzak Kendini İyileştirme Yöntemini göstereceğim. Sağ elini yakın el olarak kullanıp onu arkadan sırtına yaklaştır. Parmak uçlarıyla ağrının olduğu bölgeyi işaret et. Bu elini 10-15 cm. uzakta tut. Sol elini uzak el olarak kullan. Bu elini, avuç için bedenine bakacak şekilde karnının alt kısmının 20-30 cm. uzağında tut." Tony, ağırlığını ileri-geri hareket ettirdi ve elleri için rahat bir pozisyon buldu.

Ardından Tony'ye şifa verici mantraların ve özel seslerin kullanıldığı ses gücünü anlattım. Bu ses enerji akışını artırır ve enerji tıkanıklıklarını açar. Tony'yi yönlendirmeyi sürdürdüm: "Şimdi benimle birlikte şu sesi tekrarla: Hooo-onnnnnngggg, hooooonnnnnngggg, hooooonnnnnngggg, hooooonnnnnngggg." *Hong*, belin alt kısmında bulunan hücrelerin titreşimini uyandır ve artırır.

Artık Tony, iyileşmeyi artırmak için yaratıcı imgelemi kullanmayı içeren zihin gücünü öğrenmeye hazırdı. Tony'ye şunları söyledim: "Ellerini ve bedenini aynı şekilde tutmayı sürdür. '*Hong, hong, hong, hong*' diye tekrarlamayı sürdür. Aynı zamanda, belinin alt kısmında parlak bir ışığın parladığı

ğını hayal et."

Tony rahattı, gülümsüyor ve egzersizden keyif alıyordu. Son olarak ona dördüncü teknik olan ruh gücünü öğrettim. "Herkesin bir ruhu vardır. Bedeninizin her parçasının bir ruhu vardır. Belinin altı kısmının da bir ruhu var ve belinin alt kısmıyla doğrudan iletişime geçebilirsiniz. Belinin alt kısmına şunları söyle: 'Belimin alt kısmını seviyorum. Belimin alt kısmının ruhundan bu bölgedeki ağrıyı geçirmesini istiyorum. Belimin alt kısmı titreşiyor. Enerji, belimin alt kısmında mükemmel bir şekilde akıyor.' Belinin alt kısmında ışığın sürekli olarak parladığını hayal etmeyi sürdür ve şunları söyle: 'Işık, ışıık, ışıık, ışıık...' Ardından, 'Hao, hao, hao' ('haov' diye telaffuz edilir) de. Bu, 'İyileş', 'Güçlen' anlamına gelir. Ardından, 'Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim,' de."

Tony kendi üzerinde bu dört tekniği uygularken, kalabalık da onu izliyordu. Sonunda Tony, gözlerini açıp da belinin ne kadar rahatladığını söylediğinde herkes çok şaşırıldı. Tony, bir ay sonraki bir diğer seminerime bana teşekkür etmek için geldi; bir daha hiç bel ağrısı yaşamamıştı.

MESAJ KURAMI

"Bütün bunların nasıl işe yaradıklarını anlamıyorum," dediğinizi duyuyorum. "Kendi bedenimizle ve ruhumuzla konuşmak da ne anlama geliyor?" Biraz daha açıklayayım.

Batı'daki fizik bilimi, madde ve enerji kavramını üzerinde bin yıldır çalışıyor. Bir çok insan için madde, elle tutulabilir ve belli bir yerde bulunan parçacıklardan oluşmaktadır. Diğer yanda enerji ise daha az elle tutulur ve belli bir yerde bulunmayan dalgalardan oluşur. Zhi Neng tıbbının Madde-Enerji Mesajı'nda, madde ile enerji arasındaki bağlantı-iletişim hattı- mesajdır. Evrendeki tüm mesajlar birbirleri ile iliş-

ki içinde oldukları için, enerji ile madde arasındaki bu iletişim hattı tek yönlü değildir; bu iki yönlü hatta çok yönlü bir iletişim olabilir. (Batı bilimi kuramı bu düşünceyi destekleyebilir. Bazı fizikçiler, günümüzde artık madde, düşünce ve bilgi arasında bir iletişim olduğundan bahsetmeye başlamışlardır. Hücre biyologları, moleküler düzeyde, hücreler arası iletişim hakkında berrak bir biyokimyasal anlayış geliştirmeye başlamışlardır.)

Dört güç iyileşmesi tekniğinin tamamı (beden, ses, zihin ve ruh), hücrenin içindeki madde ile hücrenin dışındaki enerji arasındaki dönüşümü dengeleyecek olan hücre düzeyindeki birer mesajdır. Aynı şekilde, bütün bitkiler, vitaminler ve diğer iyileştirici maddeler kendi mesajlarını taşırlar. Bu mesajın doğru bir şekilde kullanılması, *qi* akışını canlandıracağı için sağlığınıza ilgili olumlu sonuçlar doğurur. Bu yöntemlerin tümü de, hücre düzeyinde, hücrenin içindeki madde ile hücrenin dışındaki enerji arasındaki dönüşümünü dengelerler. Mesajın, insanların sağlığı, mutluluğu, beslenmeleri, tatminleri ve aydınlanmaları için anahtar olmasının nedeni budur.

Size şu an için garip geliyor olsa da dört güç iyileşmesi tekniği, sağlığınıza iyileştirmek için son derece pratik bir yol sunar. Hatta John Gray'ın durumunda olduğu gibi "iyileştirilemez" denilen sorunlarınızın iyileşmesini bile sağlayabilir. Şüphesiz ki bütün bu yeni düşünceleri kendi tarzınızda kullanacaksınız. Belki de Mary Ellen'in ve arkadaşı Jan'ın öyküsü bu konuda size yardımcı olacaktır.

"1970'li yıllarda bir hemşirelik öğrencisi iken Çin'de uzun yıllar yaşamış ve çalışmış bir doktor tarafından verilen bir seminere katıldığımı anımsıyorum. Bu, bedendeki enerji, enerji hatları ve akupunktur ile ilk karşılaşmamdı. Bunu, sağlık konusunda ilgi çekici bir düşünce olarak aklımın bir yerlerine yerleştirdim.

"On yıl boyunca farklı tıp disiplinleri üzerinde çalıştıktan

sonra, bir dört yol ağzına geldim. Bu noktada doğal iyileşmeyi incelemeye karar verdim. Kısa bir süre sonra bir masaj terapisti oldum ve aynı zamanda Japon akupresyon tekniğini de öğrendim. Şimdi, kendi kliniğimde bu enerji çalışmasını deneme fırsatım vardı. Hastalarımda elde ettiğim olumlu sonuçlar şaşırmama neden oluyordu. Bu noktada enerji konusunda daha fazla şey öğrenmem gerekti. Okuduklarımın arasında dikkatimi çeken tek bir sözcük vardı: qigong, yani enerji şifası teknikleri. Çin'deki bu ustalar nasıl oluyor da ellerini belli şekillerde tutarak böyle inanılmaz sonuçlar elde etmeyi başarabiliyorlardı?

"Kocam ile birlikte bana bu yöntemle nasıl iyileştirebileceğimi öğretecek bir usta bulma umuduyla Batı Sahili'ne taşındık. Dr. Sha ile tanışmak çok heyecan verici bir deneyimdi. Tanıştığımız anda kendisinin bir qigong ustasından çok daha fazlası olduğunu farkettim. Bana enerjiyi nasıl oluşturacağımı, uyaracağımı, hareket ettireceğimi ve enerji ile nasıl iyileştireceğimi öğreteceğini biliyordum.

"Enerji, anlaşılması zor bir şeydir ve aynı zamanda da kendini ses, ışık, ruh ve zihin enerjisi gibi farklı şekillerde açığa çıkarabilir. Aynı zamanda, belli el hareketleri enerjiyi yönlendirebilir ve bedenin üzerindeki etkilerini yoğunlaştırabilir. Hepimizin bir beden kalıbı içine girmiş olan enerji varlıkları olduğumuza inandığım için bu, bana son derece anlamlı geliyordu. Eğer fiziksel bedenimizi hastaysa, bu durumda bu enerji formlarını ve tekniklerini kullanarak kendimizi iyileştirme ve dengeleme gücüne ve yeteneğine sahibiz. Amacım enerji ile ilgili öğrenebileceğim kadar çok şeyi öğrenmekti çünkü masaj ve akupresör gibi fiziksel yöntemlerin daha ilerisine gitmek ve yalnızca enerji akışını kullanarak insanlara dokunmama gerek kalmadan onları iyileştirmek istiyordum.

"Uzun bir süre geçmeden, bu tür bir iyileştirme yöntemi kullanma şansına sahip oldum. Sevdığım bir arkadaşım ve bir

atlet olan Jan, sağ bacağında incik kemiği ayrılması olarak adlandırılan bir yaralanma yaşamıştı. Bu, koşucularda sıkça rastlanan çok ağrı verici bir durumdu. Bu durumda ağrı bacağının alt kısmına yayılır ve kişi, yaralanmanın derecesine bağlı olarak bazen ayağının üzerine basamaz. Tıbbi geçmişimdeki bilgilerim aracılığıyla bu durumdaki genel geçer tedavinin ne olduğunu biliyordum. Jan bir süre koltuk değneği ve büyük miktarda ağrı kesici ve yangı giderici ilaç kullandı. Bunlara ek olarak fizyoterapi gördü. Bir yıl sonra halen bacağına tam olarak kullanamıyordu ve ağrı başlamadan ancak çok kısa süre yürüyebiliyordu.

"Jan, ortopedik bir ameliyata girme kararı vermeden önce beni ve kocamı ziyaret etti. Halen ağrı duymadan yürüyemediği için benim kendisine yardımcı olmayı denememe karar verdi. Rahat bir şekilde koltuğa oturdu ve ben de tam karşısına geçtim. Kolumu uzatıp parmaklarımla Jan'ın incik kemiğini, tam olarak ağrının bulunduğu noktayı işaret ettim. Ardından, kollardaki ve bacaklardaki hücrelerin titreşimini uyaran 11 numarasının doğal sesini (Çince'de "şii" olarak telaffuz edilir) tekrarlamaya başladım. Aynı zamanda Jan'a da "şii" mantrasını tekrar etmesini söyledim ve böylece iyileşme sürecine etken olarak katılmasını sağladım. Bir sonraki adımda, yaratıcı imgelemi kullanarak incik kemiğinde yukarıya ve aşağıya yayılan parlak beyaz bir ışık hayal ettim ve bütün bu teknikleri bir araya getirdikten sonra şifa verici ruhlardan arkadaşımı kutsamalarını istedim. Yalnızca üç ya da dört dakika sonra kendi içimde iyileşme sürecinin tamamlandığını biliyordum. Jan'm, inanamaz gözlerle 'hepsi bu kadar mı?' dediğini duydum.

"Ardından, Jan'm uzun yürüyüşler yapamadığını bildiğimiz için mümkün olduğunca az yürümemizi gerektiren bir yürüyüşe çıktık. Bu yürüyüş sırasında Jan'm bacağına hiçbir ağrı olmadı. Birlikte akşam yemeğimizi yerken bacağına nasıl hissettiğini sordum. Sorum, sabahki iyileştirme seansı-

nın ardından ilk kez bacağının durumunu düşünmesine neden oldu. Normal şartlarda böyle bir yürüyüşün ardından inanılmaz ağrılar hissetmesi gerektiğini ama şu anda hiçbir ağrı hissetmediğini farkettiğinde birden bire ağlamaya başladı.

"Ertesi sabah uyandığında bacağında hiçbir ağrı olmadığını farkettiğinde yarım saatlik bir hızlı yürüyüş denemeye karar verdi. Ona, yürüyüş sırasında enerjisini artırmak ve iyileşmesini desteklemek için kullanabileceği bir başka mantra daha öğrettim. Bu mantra, "3396815" ("san san cio leo ba yo- o-") sayısından oluşur ve bedene bir tür içsel enerji masajı yapar; aynı zamanda da enerji gelişiminin anahtarıdır. Jan, hızlı yürüyüşünü başarılı bir şekilde tamamladı ve geri döndüğünde hâlâ herhangi bir ağrısı yoktu. O günden sonra, Jan eskiden olduğu gibi düzenli bir şekilde, bazen günde iki kez bir saat boyunca yürümeye başladı ve hiçbir rahatsızlık duymadı. Arkadaşıma yardımcı olmak için bu basit teknikleri kullanabilmeme gerçekten de büyük bir minnet duyuyorum."

Size bu bölümde tanıttığım güç iyileşmesinin dört anahtarı sağlığınıza, alışkanlıklarınızı ve yaşamınızı iyileştirmek için ihtiyaç duyduğunuz gücü size verecektir. Öğreneceğiniz bu basit, hızlı ve etkili teknikler, yemek yemek, su içmek ve nefes almanın sizi canlandırması gibi canlandıracaktır. Bunları ister normal tıbbi tedavi teknikleri isterseniz alternatif şifa yöntemleri ile bir arada kullanabilirsiniz. Kısa bir süre sonra içinizdeki şifacıyı tanımaya ve sevmeye başlayacaksınız.

6

Kendini İyileştirmenin

Mutluluğu

Bu tür doğal, saldırgan olmayan bir şifa yönteminin bu kadar kısa sürede bu kadar etkili fiziksel değişikliklere yol açabileceğine inanmak çok güçtür. Ancak bazı araştırmaların da ortaya koyduğu gibi, bu doğrudur.

KAN HÜCRELERİ ANALİZİ

Jill ve Daniel, canlı kan hücrelerini inceleyen mikroskop uzmanlarıdır. Analizlerini, hastanın parmağından aldıkları bir miktar kan üzerinde yapmaktadırlar. Bu kan, görüntüyü bir ekrana yansıtan yüksek büyütme özelliğine sahip bir mikroskop altında incelenir. Bu şekilde, bir insanın sağlık durumu hücre düzeyinde ortaya konmaktadır. Örneğin, yuvarlak, simetrik kırmızı kan hücrelerinin hemen hemen aynı boyutlarda ve birbirlerinden ayrı olması, kanın bedenin farklı bölgelerine gerekli olan oksijeni sağlayabildiğini ortaya koymaktadır.

Bu süreç, yalnızca insanın şu anki sağlık durumunu ortaya koymakla kalmaz aynı zamanda da gelecekte oluşabilecek sorunlar hakkında da ipuçları verir. Örneğin, belli bir hastalık ortaya çıkmadan yıllar önce bu hastalık kendini kandaki

birtakım patalojilerle gösterebilir.

Daniel ve Jill, meslekleri ile ilişkili olarak, enerjinin hücrenin içine ve hücreden dışarıya doğru hareketinden yola çıkarak, enerji iyileşmesi ile ilgilenmeye başladılar. Bu nedenle 2001 yılının Şubat ayında bu konuda bir seminere katıldılar ve bu seminerde benimle tanıştılar.

Daniel. "Dr. Sha'nın çalışmalarıyla tanışmadan önce, iyileştirici enerji kavramı konusuna şüpheyle yaklaşıyorduk," diyor. "Bununla birlikte, Dr. Sha'nın tutkusundan ve enerjisinden çok etkilendik. Bir anda bulunduğumuz salondaki herkesin dikkatini üzerine çekmeyi başardı."

Tabii ki bu durum, onların şüpheciliklerini ortadan kaldırmamıştı ve John Gray ile birlikte yürüttüğümüz (ki artık o da güçlü bir şifacı olmuştu) bir kanser iyileşme programındaki hastalardan kan örnekleri alarak, eğer bu iyileştirme tekniğinin herhangi bir etkisi varsa bunu hastaların kan analizlerinde görerek bir sonuca varmak istiyorlardı. Daniel ve Jill'in neler bulduklarını size kendi kelimeleri ile anlatmalarını istedim:

"Aşağıda anlattıklarımız, bir enerji iyileştirmesinin öncesinde ve sonrasında hastalardan aldığımız kan örneklerinin analizlerinin sonucudur. Kan örnekleri alırken doğru bir analiz yapmak ve insan hatasını ortadan kaldırmak için son derece dikkatli davrandık. İyileştirme seansından önce hastaların kanlarını inceledik. Kan örneklerinde, aralarındaki uyum bozulmuş, bir bölgeye yığılan ve birbirlerine yapışan kırmızı kan hücreleri ve (küçük siyah çizgiler olarak görülen) kanda fibrin oluşumu vardı. Bu durum karaciğer ve bağırsak geriliminin ortaya koyuyordu.

Ardından seminer katılımcıları Dr. Sha ile şifa seansına girdiler. Seansın ardından oturup yirmi dakika beklediler. Bu sürenin sonunda katılımcıları yeniden test ettik. Bir çok hastanın kanında inanılmaz. sonuçlar elde ettik.

Bu sonuçların en inanılmaz ve dikkat çekici olanlarından

bir tanesi, birbirine yapışan hücrelerin ayrılması ve rahatça hareket etmeye başlamalarıydı. Bu durum genellikle yalnızca saatler boyunca büyük miktarlarda su içen insanlarda görölür çünkü kırmızı kan hücrelerinin birbirine yapışmalarının ana nedeni susuz kalmalarıdır.

"Kısacası, enerji çalışması kanı, inanılmaz derecede olumlu bir şekilde etkiliyor. Bir tek şıfa seansının ardından kan hücrelerinin dengesiz bir durumdan kurtularak dengeli bir duruma geldiklerini ve bunun yalnızca bunu sağlayacak beslenme değişiklikleri yapıldıktan günler, hatta haftalar sonra meydana gelen bir değişim olduğunu söyleyebiliriz."

BEDEN KİMYASININ ÖNEMİ

Beslenme, şıfalı bitkiler, canlı ve ölü hücre analizleri ve beden kimyası üzerinde uzmanlaşmış, California, Morago'da yaşayan bir doğal şıfa uzmanı olan Joan Kasich, kanser iyileşme programı hastaları üzerinde bir beden kimyası testi yapma kararı aldı. İlk olarak 2000 yılının Kasım ayında, ardından da 2001 Ocak ayında yaptığı kan ve tükürük analizleri, şıfa seanslarının hastaların bedeninde ölçülebilir istatistikî sonuçlar ortaya koyup koymayacağını belirlemeye yöneltti.

Onyedî hasta üzerinde, şıfa seansları öncesinde ve sonrasında yapılan bu testlerin sonuçları son derece dikkat çekiciydi. Kasich, "İlk başta test edildiklerinde bütün hastaların bedeninde bir pH dengesizliği gözlemleniyordu," diyor. "Bedeninizin pH seviyesinde bir dengesizlik olduğunda (ki bu genellikle stresin, kötü beslenmenin ve toksinlerin bir sonucu olarak görölür), beden, kalsiyum, sodyum, potasyum ve magnezyum gibi mineralleri organlardan ve kemiklerden çekerek, hazmedilemeyen proteinlerin neden olduğu asiti ortadan kaldırmak ve bunu güvenli bir şekilde bedenden uzaklaştırmak için kullanır. pH seviyesinde denge bozulmasına

neden olan bu sürecin hastalıklara yol açtığına inanıyorum. pH seviyesi 6.4 seviyesine yaklaştığında beden mineral kaybetmeyi durdurur ve bu sayede de organların daha fazla besin emmelerine olanak tanır. Bedeninizin pH seviyesini dengelediğinizde alerjiler, deri sorunları, eklem sorunları ya da kanser gibi bütün hastalıklar ortadan kalkabilir."

On haftadan daha kısa bir süre içinde, Kasich tarafından test edilen hastaların %59'undan fazlasının pH seviyelerinde ciddi düzelmeler görüldü. (Üç ay sonra, pH seviyesinde önemli düzelme görülen hastalardan bir tanesinin üzerinde yapılan testler kanserin tümüyle ortadan kalktığını gösteriyordu.) Test edilen bu hastalardan %65'inin sindirimleri dikkat çekici bir şekilde düzeldi. Bu iyileşmenin en belirgin göstergelerinden bir tanesi de buydu.

Kasich, "Biyokimya testlerinin ortaya koymadığı şey, insanların yüzlerindeki ve davranışlarındaki olumlu değişimdi," diyor. "İnsanların gözleri berraklaştı, yanaklarına renk geldi, canlılıkları arttı. Proje ilerlerken, bütün katılımcıların dayanıklılıkları artmıştı. Grubun mutluluğunda genel bir artış gördüm. Mutluluk, sağlıktır."

Kasich'in da belirttiği gibi, güç iyileşmesi yalnızca fiziksel düzeyde değil duygusal düzeyde de etki gösterir. Fiziksel bir değişim başlamadan önce tavırlarda bir değişim olması gerekmektedir. Kısacası, hastaların kendi sağlıklarında bir değişim yaratabileceklerine inanmaları gerekmektedir.

MOTİVASYON

Gene de gerçekte yüzleşmeliyiz: inanç yeterli değildir. Ne Yeni Çağ bilinci ne de onaylamalar yeterlidir. Etken bir şekilde yeni bir gerçekliği aramalı, bunu yaratmalı ve öncelikle bunu arzulama enerjisine ulaşarak yapmalısınız. Eğer zaten sağlıklıydım/, sağlıklı olmak için herhangi bir arzu duymazsınız.

Eğer sağlıklı değilseniz, o zaman ilk olarak hangi noktada bulunduğunuzu belirlemeli, ardından bu hastalığınızı geride bırakma arzusu ve iradesi yaratmalısınız. Bu bazen şu şekilde olabilir: "Yardıma ihtiyacım var. Yardım istiyorum. İyileşmek istiyorum ve bu konuda gerekli olan şeyleri yapmaya istekliyim."

En son nokta ilki kadar önemlidir. "Bedenim gittikçe iyileşiyor" ya da "hergün uyandığımda, hayatım daha da iyiye gidecek," şeklinde düşünebilirsiniz; bu çok iyi bir şeydir. Ama eğer yaptığınız tek şey buysa, üzerinizde herhangi bir etkisi olmayacaktır. Eğer şanslıysanız, sizi bulunduğunuz noktada tutacaktır. Bununla birlikte, genellikle eğer olayları daha iyi hale getirecek bir şeyler yapmazsak durum daha kötüye gitme eğiliminde olur.

Onaylamalar, eylem olmadıkça tek başlarına bir işe yaramazlar. Otuzlu yaşlarında, tüm hayatı emin adımlarla ortalamadan kötüye giden bir kadını anımsıyorum. Serbest çalışan bir televizyon yapımcısı olarak mesleğinde yavaş yavaş inişe geçmişti. Evlenmek için yanıp tutuşmasına karşın, yıllardır romantik bir ilişkisi olmamıştı. Ancak bütün bunları değiştirmek yerine, dolabından bilgisayarına kadar her yere yapıştırdığı olumlu onaylamalarla evinde oturuyordu. Neden başka seçenekler üzerinde daha ciddi bir şekilde durmadığı kendisine sorulduğunda söylediği tek şey, "evren ihtiyaç duyduğunu sana verir," oluyordu. Bununla birlikte evren yalnızca istediklerini elde etmek için harekete geçenlere ihtiyaç duyduklarını verir.

Sonuç olarak kendinize mutlaka kendiniz yardımcı olmalısınız. Bu anlamla onaylamalar yalnızca şifa sürecinin başlangıcı, tıkanıklıkların serbest bırakılması ve enerji akışının yeniden düzelmeye başlamasıdır. Ardından sorunlarınızı çözmek için ilk adımı atmalısınız. Yalnızca karar vermenin bile sağlığınız üzerinde olumlu etkileri vardır çünkü beyninize ve bedeninize, durumunuzu değiştirmek için ihtiyaç duy-

duğunuz güce sahip olduğunuz mesajını yollar. Umutsuzluk yerine umut duymak, kontrolün elinizden gittiğini ve çaresiz olduğunuzu hissetmek yerine kontrolün kendi ellerinizde olduğunu hissetmek, enerjinizdeki tıkanıklığın ortadan kalkmasını sağlayacaktır. Ama bu yalnızca işin başlangıcıdır. Çalışmaya devam ettirme kararlılığında olmalı ve bunu başarmalısınız.

İstek, iyileşmenin büyük bir bölümünü oluşturur. İyileşmeyi gerçekten de istemelisiniz. Artan istek ve arzu, daha fazla motivasyon ve daha fazla yeniden yaratma ve kendini iyileştirme enerjisi açığa çıkarır. Ancak bu iyileşmeye etken bir şekilde katılmalı, onun bir parçası olmalısınız. Eğer gerçekte bu işi sizin için başka birinin yapacağı düşüncesine yapışır kalırsanız, kendi çabalarınızda iyileşmenizi baltalamaya başlarsınız. Diğer yandan, eğer kendinizi iyileştirmeyi öğrenebileceğinizi kabul eder ve bu konuda çaba sarfederseniz, bu çabanızın sonuçlarını almaya başlarsınız.

Çinliler, dağın başında oturan ve hasta insanların yanına gelmek ve iyileştirilmek için dağın tepesine çıkmak zorunda kaldıkları bir şifacının öyküsünü anlatırlar. Kendisine, "Niçin insanları iyileştirmek için aşağıdaki kasabaya inmiyorsun? Gerçekten hasta olan insanlar yukarıya çıkamıyorlar ve yalnızca yukarıya çıkabilecek durumda olanlar iyileşiyorlar," diye sorulduğunda şu yanıtı veriyordu: "Buraya gelmeyi göze alamadıkları sürece iyileşmeye hazır değildirler."

İyileşeceğinize inanmak bir şeydir ama bunun için fedakârlıkta bulunmak başka bir şeydir. Başka kelimelerle ifade edecek olursak, eylem artı doğru çaba eşittir iyileşmedir. Her şey sizinle başlar ve sizinle biter. Bunun için zamanınızı ve enerjinizi harcamaksınız. İyileşmek için ne zaman bir dağa tırmanmaya başlasanız bedeniniz size, "bunu yapmak istemiyorum," der. Zihniniz size, "bunu yapmak istemiyorum," der. Sizin ise onlara dönüp, " Fakat ben iyileşmek istiyorum," demeniz gerekir. Ardından ilerleyin ve bunu başarın.

İşin en önemli noktası budur. Sizi rahatsız eden şey ne olursa olsun, iyileşmek istemelisiniz. Bu nedenle de bunun için ne gerekiyorsa yapmalısınız.

Bunu başarmak, içinde yaşadığımız toplumda her zaman kolay bir iş değildir. Dr. Hersert Benson, *Gevşeme Tepkisi* adlı eserinde şunları söylüyor: "Günümüzde zevklerimiz, hızlı zevklerle tatmin edilmektedir. Bunlar öylesine hızlıdır ki, hastalıkların tanısı için kullanılan araçlar ve mucizevi ilaçlar neredeyse sağduyuya ve mantığa hakim durumdadır. Hayatımızı kurtarmak için bir ameliyatın yeterli olacağını, eğer olmazsa yeni bir mucizevi bilimsel buluşun bunu sağlayacağını düşünüyoruz. Sıradan sağlık sorunları için zihin/beden terapilerinin başarısı büyük oranda kanıtlanmış olmasına karşın, gevşeme ve stres ile başa çıkma tekniklerine başvurmak yerine ecza dolabımızın kapağını açmaya çok daha eğilimliyiz."*

Aynı zamanda kendini iyileştirme tekniklerini yargılamak konusunda çok aceleci davranıyoruz. Bu tam anlamıyla saçmalık. Yüksek tansiyonu olan insanlar hayatları boyunca bir kez bile yakınmadan ilaç alıp durmaktadırlar. Oysa kendini iyileştirme tekniklerini bir iki kez denedikten sonra, eğer hızlı bir sonuç alamazlarsa bunların bir işe yaramadıklarını söyleyip uygulamayı hemen bırakıyorlar. Bu, kesinlikle adil değildir.

Bu kitapta öğreneceğiniz kendini iyileştirme tekniklerinin günlük yaşamınızın bir parçası haline gelmesi gerekir. Bu güçlü şifa teknikleri kendinizi iyileştirmek için, besinlerin, suyun ve havanın yaşamınız için taşıdığı önem kadar önem taşımaktadır.

Bunlar, kendi üzerinizde, kendi yaşamınız üzerinde denetim kazanmanız için mutlak yöntemlerdir. Ve içinde yaşadığımız çağda bu, kritik bir önem taşımaktadır. Dr. John Gray, *Mars ve Venüs İçin Pratik Mucizeler* adlı kitabında, bu konu-

* Herbert Benson, *The Relaxation Response*, (Avon, 1990), s. xi

nun üzerinde durmakta ve kişinin kendini, yaşamın zorluklarına karşı güçlendirmesi için geliştirdiği dokuz ilkedен bahsetmektedir. Kitabında şunları söylemektedir: "Kendi dışımızdaki değişim hiçbir zaman günümüzde olduğu kadar büyük bir hızda gerçekleşmemiştir. Eğer, kendi içimizi de hızla değiştirme yeteneğimizi kullanamazsak, kendimizi, dışımızda olan devrim karşısında her geçen gün daha da büyük bir stresin altında buluruz."

Bununla birlikte, inanılmaz bir şekilde, kendi sağlığımız üzerinde ne kadar büyük bir denetime sahip olduğumuzun farkında değilizdir. Örneğin, araştırmalar, insanların meditasyon yaparak ya da gevşetici şeyler düşünerek yüksek tansiyonlarını düşürebildiklerini göstermektedir.* Hatta maymunlar bile ilaca gerek kalmadan kan basınçlarını denetleyebilmektedirler. Tabii ki, bütün fiziksel sorunlar yalnızca gevşeme ile denetim altına alınamamaktadır. Fakat kendimize olanları denetim altına alamadığımız zamanlarda bile, tepkilerimizi denetleyebiliriz. Bu da, bir sonraki adımda olacak olanları etkileyecektir.

"Bu, çok fazla çalışma gerektiriyor gibi görünüyor," dediginizi duyuyorum. İşte bu konuda yanılıyorsunuz. Kendinizi iyileştirmek için gerekli olan şey motivasyon, kararlılık ve tutarlılıktır. Bu ise olumsuz bir durum değildir. Tam tersine, kendinizi iyileştirmek eğlenceli ve zevklidir. Kendinizi iyileştirmek, şarkı söylemek, dans etmek ve sohbet etmektir. Hastalık üzerine odaklanmaktansa yaşam planları üzerinde odaklanmak, yaşamınızı yenilemeye ve canlandırmaya çalışırken elde edebileceğiniz en iyi şeyleri elde etmeye çalışmaktır.

Tabii bu durum her zaman ilk başka bu şekilde görülmez.

Kırk yaşlarının başındaki bir kadın olan Jackie, "Kanser olduğunuz söylendiğinde, dayanılmaz ve unutulamayacak bir şok hissediyorsunuz," diye yazıyor. "Özellikle de bedeniniz kendini iyi hissettiğinde şaşırsınız."

* Herbert Benson, *The Relaxation Response*, (Avon, 1990), s. 59

"Fiziksel olarak kendimi hiç hissetmediğim kadar iyi hissediyorum ama duygusal olarak berbat bir durumdayım. Bir yazar, televizyon yapımcısı, sosyal olaylar ve kendine güven konularında aranan bir konuşmacı olmama karşın, hasta olacak zamanım yoktu. Ne kadar acıdır ki, PBS için hazırladığım 'Sağlıklı Yaşam' adlı, sağlık ve mutluluk arasındaki ilişkiyi ortaya koyan bir televizyon programının yapımını yeni bitirmiştım.

"Bu durum kesinlikle dikkat çekici. 'Sağlıklı Yaşam'; ve bir anda kanser oluyorum! Kendi sağlığımla her zaman gurur duyardım. Bu durumda bir an durup kendime acaba bir yalanı mı yaşıyordum diye sormak zorunda kaldım. Burada tam olarak öğrenmem gereken şeyi öğretiyordum: mutluluğun, sağlığın ve kendine güvenin anahtarını. Ruhum en derin özünden sarsılmıştı.

"Bir sürü şey yanlıştı. Ama ilk olarak size bu öyküdeki mucizeyi anlatayım. *Newsweek* dergisine göre, %84'ümüz mucizelere inanıyoruz ve %42'imiz kendi hayatımızda bir mucize yaşadık. Erkek kardeşime şükürler olsun ki ben de bu şanslı %42'ye giriyorum.

"Bana konan teşhisten altı ay önce profesyonel yaşamım sekteye uğramaya başladı. İşimde, inanılmaz zarar verici bir gerileme dönemine girmiştım. Tasarladığım bir televizyon programı başka birisi tarafından yapılmaya başlanmıştı. Hem de üç kez ağır suçtan mahkum olduğu ortaya çıkan bir yapımcı tarafından. John F. Kennedy, Jr., bağış toplama amacıyla yapacağımız bir programda konuşmacı olmayı kabul etmişti. Fakat kendisi ile sözleşme imzalamamızın üzerinden daha bir ay geçmeden öldürüldü. Ortağımla birlikte birçok best-seller kitap yazdıktan sonra aramıza kara kedi girdi ve garip bir şekilde ortaklığımızı sonlandırdık. Kosova savaşı sırasında Makedonya'ya gidecek insani amaçlı bir görev ekibi oluşturdum ve bu ekipte, acınacak derecede kötü şartlar altında toplama kamplarında yaşayan 143000 mülteciye hizmet

verecek olan tıbbi malzeme, oyuncaklar, balonlar ve bir süre eğlence malzemesi ile birlikte Dr. Patch Adams tarzında bir sevgi ve eğlence sunabilecek otuzbeş doktor vardı. İngiltere'den gelen ve Fox News kanalına yayın yapacak olan uydu bağlantılı bir haber ekibi de bizimle birlikteydi. Doğrudan eylemi ve sevgiyi, insanlara eylem halinde canlı bir şekilde gösterebilmek ne büyük bir fırsattı! Fakat öykü bir anda bir tür sınır katliamına dönüştü. Bildiğiniz gibi bir şeyin kötüye gitme ihtimali varsa genellikle kötü gider. Kamptaki çocuklarım ve ailelerin yüzündeki neşe ve mutluluktan çok etkilensem de yeterince iyi şeyler yapamadığımı hissediyordum. İyi olan her şey, sanki bozulmak, dağılmak ve yoldan çıkmak için yaratılıyor gibi görünüyordu.

"Yapabileceğim bir şey olmadığını düşünmeye başladım. Hayatımın bir önemi olmadığını hissettim. Yavaş yavaş ölüm hakkında düşünmeye başladım. Çok sevdiğim iki dostum bu son altı ayda ölmüşlerdi. Ben de onlara katılmayı düşündüm. Belki de diğer tarafta daha fazla yardım sağlayabilirdim. Sevgimi ve sunduğum şeyleri kabul edecek bir mekân ya da bir proje bulamıyordum. Yeterince iyi olup olmadığını sorgulamaya başladım. Ama en azından sağlığım yerindeydi. Ya da ben öyle olduğunu düşünüyordum.

"Yıllar önce, erkek kardeşim ile aramıza büyük bir soğukluk girmişti. Parçalanmış ilişkimizin ağırlığı üzerimde gittikçe daha da fazla hissedilir olmaya başladı. Gerçekten onu yitirmenin acısını yaşıyordum. Yıllardır meditasyon yapıyor ve bir sürü ruhsal çalışma deniyordum. Duanın gücünü bildiğim için Tanrı'ya aramızdaki ilişkiyi iyileştirmesi için dua ettim. Bir ay sonra telefonum çaldı. Bir ameliyata girmesi gerekiyordu ve Baltimore'a gelip kendisi ile ilgilenmemi rica ediyordu.

"Tabii ki inanılmaz derecede endişelenmiştim; ama aynı zamanda da benden yardım istediği için kendimi çok iyi hissetmiştim. Daha sonradan bir arkadaşı ile derin deniz balığı avlamak için tatile çıkma kararı aldığını öğrendim. Fakat ar-

kadaşının acil bir durumu çıkmış ve gezi planını iptal etmek zorunda kalmıştı. Kardeşim, bu geziye yalnız başına gitmek istemediği için neredeyse birden bire ortaya çıkan tümüyle yabancı biriyle tatile çıkmaya karar vermiş. Daha sonradan bir ayak doktoru olduğu açığa çıkan bu yabancı ile birlikte denize açılmışlar ve tatilleri sırasında kardeşimin hastalanan parmağı dikkatini çektiği için kendisine bir ilaç yazmadan önce kan testi yaptırmasını istemiş.

"Kan testi, demir yetersizliği, bazı hastalıkların ve iç kanamanın göstergesi olan ileri düzeyde bir aneminin varlığını ortaya çıkarmış. Daha ileri düzeyde yapılan testler kalın bağırsağında golf topu büyüklüğünde bir tümörün varlığını ortaya çıkarmış.

"Kardeşim kendini inanılmaz derecede iyi hissettiği için tümör teşhisi şoka kapılmasına neden olmuş. Ancak bu şok, ameliyatı yapan doktorun bize verdiği haber kadar şok edici değildi: tümör kötü huyluydu ve benim de aynı hastalığın bedenimde olup olmadığını anlamam için hemen testten geçmem gerekiyordu.

"Sağlıklı olduğumu kanıtlamak için gönüllü olarak bir dişi testten geçtim. Ve büyük bir şaşkınlık ve şokla kendi bedenimde de aynı şeyin varolduğunu öğrendim. Böylece kardeşimin ameliyatının ardından bir ay geçmeden ben de aynı rahatsızlık için ameliyata girmek zorunda kaldım. Birbirlerinden uzaklaşmış iki insanın aynı trajedi aracılığıyla birbirlerine yeniden yaklaşmalarını hayal edin. Sizinle aynı travmayı ya da trajediyi paylaşan sevdiğiniz bir insanla kurduğunuz bağ kadar güçlü bir bağ olamaz. Fakat kısa bir süre sonra bu trajedi bir mucizeye dönüştü. Doktorlar, bu kanseri çok erken bir safhasında yakaladığımız için başkaca bir tedaviye ihtiyaç duymadığımızı söyledi. Neresinden bakarsak bakalım bir felaket gibi görünen bir durum bir kutsamaya dönüşmüştü.

"Ölümle oynamak zorunda kalacağım yeni bir oyunun beni beklediğini o an için bilmiyordum. Kardeşimle birlikte iyi-

leştikten sonra evime ve işime geri döndüm. Bir toplantı sırasında başlayan dayanılmaz mide ağrıları hemen bir doktora koşmama neden oldu. Doktor, rahim bölgeme bir biyopsi ve bunu takip eden bir sürü test yaptı.

"Kanser olduğunuzu ikinci kez duymak ilk duyduğunuzdan daha kolay olmuyor; özellikle de bunu ilkinden dört ay sonra duyarsanız. Bununla birlikte onkolojist kötü haberi verdiğinde ve kanserin ne yoğunlukta ve ne kadar yaygın olduğunu anlamak için bir dizi küçük ameliyat daha yapması gerektiğini söylediğinde, arkasındaki kitap raflarına göz gezdirirken orada, Dr. Patch Adams tarzı bir hokkabaz doktor resmi gördüm. Birden bire aklıma Patch Adams'ın bana, ne kadar gerekli ve yararlı olduğumu söylemesini anımsadım ve bir şekilde bunu bildiğim için yeniden iyi olacağıma inandım. Hemen ayağa fırladım ve doktora, 'Vay be, bu tam anlamıyla bir mucize!' dedim. 'Aynı yıl içinde ikinci kez kanseri yeneceğim.'

"Tanrıya şükürler olsun ki, Patch Adams ile birlikte bir soytarı doktor olarak çalışmak bana mizah duygusunun iyileşmek için ne kadar önemli olduğunu öğretmişti. Kanseri yenmek için duaya ek olarak mizah duygusunu da kullanabileceğime karar vererek, Aziz Patrick Günü'nde yapılacak olan bir ameliyattan önce bacaklarımın her yanına yeşil, dört yapraklı yonca resimleri çizdim. Bu resimler, hastaneye giderken taktığım yeşil peruğa ve parlak yeşil elbiseye pek güzel uyuyorlardı. Ameliyat odasında gergin bir şekilde operasyona başlamayı bekleyen sağlık görevlilerine, arkadaşlarımdan bana e-maile yolladıkları bir sürü fıkra anlatmaya başladım; hani şu gülmekten gözlerinizden yaşlar boşaltan cins fıkralar. Bir anda bütün oda kahkahalarla çınlamaya başladı. Hastane odasında kendime geldiğimde, hâlâ bacaklarımda duran dört yapraklı yoncaları gördüğümde kendimi gülmekten alamadım. Belki de bütün gün gülüp durduğum için kendimi çok iyi hissediyordum.

"Laproskopik histerektomimden önce, ameliyat odasının dışında beklerken, kötü huylu kanserime bir veda partisi düzenlemeye karar vermiştim. Balonlarımız, hokkabazlarımız, müziğimiz, hediyelerimiz ve hem hastane personeli hem de ailem ve arkadaşlarım için sürprizler vardı. Bir hastanede olduğunuzu hayal bile edemezsiniz. Ameliyattan çok iyi çıktım ve doktorların şaşkın bakışları arasında kısa sürede yataktan kalkıp ortalıkta dolaşmaya başladım. Sekiz hafta süren radyoterapi tedavisinin ardından doktorum tarafından taburcu edildim ve işime geri döndüm.

"O anda kendimi dünyanın zirvesinde hissettiğimi, yaşıyor olmaktan mutlu ve bu dünyada daha ne kadar zamanım olduğunu bilmeden yaşadığım her ânın tadını çıkarmak istediğimi düşünüyor olabilirsiniz. Aslında daha çok biraz post travmatik stres rahatsızlığı yaşadığımı söyleyebilirim. Hastalığımın kendini tekrarlamasından ölesiye korkuyordum. Ölümünden korkuyor ama aynı zamanda yaşamaktan da korkuyordum. Hareket edemiyordum. Yerimde kalakalmıştım. İşime karşı geliştirdiğim duygusal tepkilerimin, yaşam tarzımın ve işimle ilişkili tüm hayal kırıklıklarımın hastalığımın asıl nedeni olduğuna inandığım için yeniden çalışmaya başlamaktan ve benim için zararlı bir etkisi olabilecek her tür ilişkiden uzak duruyordum. Stresin, başarısızlığın, tatmin edilmemiş umutların, arzuların ve hayallerin, değişim yaratıp sonuçlar elde edememenin ve yerinden kıpırdatamayacağım kadar ağır bir şeyi hareket ettirmeye çalışmamın kanserimi yaratabileceğini biliyordum. Aynı zamanda işe yaramanın bir yolunu bulamamak da strese neden oluyordu ama gene de denemeye korkuyordum. Bir anlamda kendimi kış uykusunda ve yalıtılmış hissediyordum. İşte tam bu noktada Dr. Sha ve onun öğrettiği kendini iyileştirme teknikleri ile tanıştım.

"Eğer bana soracak olursanız, ameliyatın ve tedavinin ardından gelen nekahat dönemi en önemli dönemdir. Bu dönem, ya başarılı bir şekilde yaşamaya başlayıp hayata geri

döndüğünüz ya da yeniden hastalanıp öldüğünüz dönemdir. Tedavi ve ameliyat sırasında bir miktar adrenalın çok işinize yaramasına karşın, nekahat döneminde buna sahip değilsinizdir. Güç iyileşmesi ise, kendime yardımcı olabileceğimi bildiğim için yeniden harekete geçmemi sağladı. Oldukça paslanmış olmama karşın, olaylar harekete geçmeye başladı. Mantra tekrarladım. Hareket ettim. Şarkı söyledim. Dans ettim. Başkalarını iyileştirmeye çalıştım. Ve kendimi iyileştirirken kahkahalarla güldüm."

Jackie, kelimenin gerçek anlamında, kendini koltuğundan kalkmak için zorlayan bir kadından, günde onaltı saat çalışan, sürekli gülümseyen ve tıpkı sağlık ve canlılık ile ilgili bir poster kızı gibi görünen bir enerji topuna dönüştürdü.

Onunla tanıştıktan sonra bir adam, "Yani o hasta mı?" diye sordu. "Hasta olması olanaksız. Kelimenin gerçek anlamında ısıldıyor."

Haklıydı.

Jackie, "Son tahlillerimde hiçbir kanser belirtisine rastlanmadığını söylemekten çok mutluyum," diyor. "Erkek kardeşimle neredeyse her gün telefonda konuşuyoruz. İyileşmenin sağladığı neşenin yarattığı bütün o değişikliklere büyük bir minnet duyuyorum."

Jackie'nin de keşfettiği gibi, bu neşe dolu güç iyileştirmesinin etkileyici sonuçları yaşamınızı değiştirme gücüne sahiptir. Bununla birlikte az sonra göreceğiniz gibi, kullanacağınız teknikler son derece basittir.

7

Beden Gücü

Q gong, Taoizm, Budizm, Konfüçyanizm, tai chi ve diğer yileştirici sanatların uygulayıcıları niçin hergün beden gücü tekniklerini çalışıyorlar? Çünkü işin yapılmasını sağlamaktadırlar.

Enerji kazanmak, bedeni, zihni ve ruhu iyileştirmek için binlerce teknik bulunmaktadır; bu teknikler o kadar fazladır ki hepsini bu kitapta tek tek sayıp dökemeyiz. Size bunların yalnızca dört tanesinden bahsedeceğim; ama bunlar yaşamınızı güçlendirmeye fazlasıyla yeterli olacaktır. Bu kitaptan öğrendiğiniz bilgilere ek olarak bundan önce öğrenmiş olduğunuz herhangi bir beden gücü çalışmasını kullanmayı sürdüreceğinizi umuyorum. Bunların tümü de işinize yarayacaktır.

Beden gücü teknikleri, farklı enerji alanlarını kullanarak enerji akışını sağlayan özel el ve beden pozisyonlarından oluşmaktadır. Şifacılar bunun farkında olsalar da olmasalar da, bütün şifa disiplinleri, arkalarında nasıl bir felsefe bulursunsa bulunsun ve nereden geliyor olurlarsa olsunlar, şifa vermek için hücre düzeyinde çalışırlar. Size neden bahsettiğimi açıklamaya çalışayım: *qi*, hücrelerimizden ve organlarımızdan yayılan enerji. Geleneksel Çin tıbbında *qi*, "yaşamsal enerji" ve "yaşam gücü" anlamına gelmektedir. Bu nedenle, eğer sağlıklı, dengeli ve mutlu bir yaşam yaşamak için içinizde ve dışınızda bol miktarda iyiqi'ye sahip olmanız gerek-

mektedir.

Bildiğiniz gibi *qi*, hücrelerin ve organların içindeki maddenin dönüşmesi ile elde edilen enerjidir. Bu enerjiye, *qi* nin hangi organdan ya da bedeninin hangi organından yayıldığına bağlı olarak farklı adlar verilmektedir. Örneğin kalpten yayılan *qi*, kalp *g/si* olarak adlandırılır. Böbreklerden yayılan *qi*, böbrek *qi'si*, beyinden yayılan *qi*, beyin *qi'si* olarak adlandırılır. Gerçekte bütün organların, bedeninin her bir bölümünün bir *qi* adı olmasına karşın, hepsi de bir tek enerji sisteminin parçalarıdır. Bu nedenle de sistemin denge durumunda olması için, bütün organların yeterli miktarda soluk alıp vermesi gerekmektedir.

Farklı organların çileri uyumlu bir şekilde ısımaya başladığında sağlığınız çok iyi durumda olur. Bakteri ya da bir diğer enfeksiyonun ya da duygusal bir dengesizlik ve stres nedeniyle herhangi bir organınız gerektiğinden hızlı ya da yavaş titreşirse, bu durumda *qi*, uyumsuz bir şekilde ısır ve hastalık ortaya çıkar.

Eğer bu durumu bedendeki bir tek yaşam enerjisine indirgersek, evrende bir tek *qi* olduğu hipotezini öne sürebiliriz. Güneş enerji saçtığında, güneş ışığından zevk alırız. Güneşten yayılan *qi*, güneşin *g/si* olarak adlandırılır. Bir akşam üstü kız arkadaşınız ya da erkek arkadaşınızla bir gölün kenarına oturduğunuzda, gölden ve aydan yayılan sevgiyi, huzuru ve uyumu hissedersiniz. Gölden yayılan *qi*, gölün *g/si* olarak adlandırılır. Aydan yayılan *qi* ise, ayın *g/si* olarak adlandırılır. Mısır'daki piramitlere gittiğinizde, piramitlerin *g/sini* hissedersiniz. Çin Şeddi'ne gittiğinizde, Çin Şeddi'nin *g/sini* ya da enerjisini hissedersiniz. Pasifik Okyanusu'nun kenarında durduğunuzda, nemli havayı solurken göğüs kafesiniz genişler ve okyanusun *g/sini* hissedersiniz. Amazon yağmur ormanlarına gittiğinizde, Amazon yağmur ormanlarının *g/sini* hissedersiniz.

Qi ile ilgili bu tartışma bir tek cümleye indirgenebilir: *qi*,

maddeden yayılan enerjidir. Fakat aynı zamanda insanların isimlerinde ve şirketlerin isimlerinde de *qi* vardır. İsminizin kendi *g/si* vardır; işinizin ya da herhangi bir şirketin isminin de öyle. Sağlığınız, mutluluğunuz ve başarınız hem kendi adınızla hem de şirketinizin adıyla yakından ilişkilidir. Eğer işiniz başarılı değilse, şirketinizin adının uygun olmayabileceğinin farkında olun. Her işin adının kendine özgü bir *g/si* ve mesajı bulunmaktadır. İşinizi geliştirmek için en uygun ve kutsanmış adı bulmanız gerekmektedir.

Yaşamınızı değiştirmek için kendi uygun ve kutsanmış adınızı bulmanız gerekmektedir. Bazı insanların sağlıksız ve rahatsız edici *qi*'leri ve mesajları olabilir. Bu insanlar kendilerini tatmin olmamış hissedebilirler. Bir türlü başarılı ya da mutlu olamazlar. Bununla birlikte güç iyileşmesi yöntemleri, kendi adınızın ve şirketinizin adının *g/sini* ve mesajınızı anlamamanızı sağlayacak şekilde Mesaj Merkezi'nizi tümüyle açabilir. Bu teknikleri kitabın ilerleyen bölümlerinde öğreneceksiniz. Bir kez ruh dünyası ile iletişim yeteneğini geliştirdiğinizde, aynı zamanda kendi adınızı ve şirketinizin adını değiştirmeniz için gerekli olan rehberliği de elde edebilirsiniz. Son on yıldır, bu yeteneği geliştirmeleri için bir çok insanı eğittim.

Bunu bir adım daha ileriye götürelim. Batı'daki insanların Feng Shui'ye ("fung şey" olarak telaffuz edilir) olan ilgileri her geçen gün artmaktadır. Feng Shui nedir? Feng Shui, evlerimizin, işyerlerimizin ve diğer alanların içindeki ve dışındaki enerjiyi ve mesajları anlamamızı sağlayan kadim bir Çin bilimidir. Örneğin bir kadın kitaplar ya da seminerler aracılığıyla feng shui'nin ilkelerini öğrendiğinde yatağının, masasının, sanndalyelerin ya da lambaların yerini değiştirebilir. Kocasını, "ne yapıyorsun?" diye sorduğunda, yanıtı, "evimizi daha keyifli bir yer haline getirmeye çalışıyorum," diye yanıt verir. Aslında, evindeki enerjinin daha serbestçe hareket etmesini sağlamaktadır.

Evinizdeki her şeyqi ya da enerji yayar. Eğer eşyalarınız bir odadaki qi akışını engelliyorsa, bu durum sağlığınıza da etkileyecektir. Bir işyerindeki eşyalar da aynı şekilde düzgün bir şekilde yerleştirilmelidirler. Bir evi ya da işyerini çevreleyen binalar, yollar, ağaçlar, dağlar, bahçeler ve sular da burada yaşayanların ve şirketlerin başarılarını etkiler.

Eğer evinizdeki ve işyerlerinizdeki qi dengeli değilse, sağlığınıza ve işinizi olumsuz yönde etkiler. Evinizin ya da işyerinizin içindeki ve dışındaki eşyaların, bitkilerin ve aynaların yerini değiştirmek sağlığınıza, mutluluğunuzu ve başarılarınızı artırabilir. Eğer eşyalarınızın ve dekorasyonun uygun bir şekilde düzenlenmediğine inanıyorsanız, en iyi düzenlemeyi belirlemesi için bir feng shui danışmanı tutun. Bunu yaptığınızda sağlığınıza ve işiniz gelişecektir.

Eğer bir feng shui danışmanı bulamazsanız, size yatak odanızın enerjisini değiştirmeniz için basit bir yöntem öğreteyim. Eğer geceleri rahat uyuyamıyorsanız, yatağınızın konumunu değiştirin ve bu değişikliğin daha rahat uyumanıza sağlayıp sağlamadığına bakın. Yatağınızın yerini bir kaç kez daha değiştirip en iyi uyuma konumunu bulmaya çalışın.

Şimdi de size işyerinizin ya da evinizin feng shui'sini değiştirmeniz için basit bir teknik öğreteyim. Evinizin ya da işyerinizin herhangi bir odasına gidip oturun. Bedeninizi tümüyle gevşetin. Zihninizi sakinleştirin. Gözlerinizi hafifçe kapatın. Bu odanın size neler hissettirdiğini anlamaya çalışın. Huzur, rahatlık ve neşe mi hissediyorsunuz? Yoksa rahatsızlık ve huzursuzluk mu hissediyorsunuz? Huzur, rahatlık ve neşe size, odanın enerjisinin ve mesajının uyumlu olduğunu söyler. Rahatsızlık ve huzursuzluk ise odanın çisinin ve mesajının dengesiz olduğunu söyler. Başka kelimelerle ifade edecek olursak, bu odanın feng shui'si iyi değildir. Bir değişikliğe ihtiyaç vardır.

Bir odanın ya da işyerinin feng shui'sinin en önemli unsurlarından bir tanesi eşyaların arasında yeterince boşluk olma-

sidir. Bu, qi'nin yumuşak bir şekilde akmasını sağlayacaktır. *Qi* akışını düzenlemek için bazı değişiklikler yaptıktan sonra, aynı tür bilgiye ve teknikleri çevredeki enerjiyi hissetmek için kullanın.

Yıllar süren çalışmalarım sırasında, pek çok insanın kronik hastalıklardan ve ağrılardan mustarip olduklarını gördüm. Doktorları ve her tür şifacıyı görür ama evlerinin, işyerlerinin ve yaşadıkları bölgenin sağlıklarını olumsuz yönde etkiliyor olabileceğini farketmezler. Soğuğa dayanamayan insanlar kış vakti Arizona çölüne gittiklerinde kendilerin iyi hissedebilirler. Astımı olan bazı insanlar başka bir kente taşınır ve kendilerini iyi hissetmeye başlarlar. Astımı olmayan bazı insanlar ise başka bir şehre taşınır ve bu şehirdeki *qi*, sağlıkları için uygun olmadığı için astım hastası olabilirler. Niçin? Çünkü bir bölge ya da o bölgedeki bir şey, sağlığını etkileyebilir. Bu nedenle hastalandığınızda, doktorunuzu ya da şifacınızı görün ama bulunduğunuz mekândaki qi'nin ya da mesajın sağlığını etkiliyor olabileceğini de gözardı etmeyin.

Qi, aynı zamanda ilişkilerinizin sağlığını ve uyumunu da etkileyebilir. Her insan qi yayıyor olsa da herkesin qi'si farklı bir mesaj taşımaktadır. Qi'nin farklı titreşimleri vardır. Eğer arkadaşlar arasındaki qi birbirine uygun değilse, bu durumda arkadaşlık da uyumlu olmaz. Eğer bir kadın ile erkeğin arasındaki qi uyumlu ise kendilerini mutlu hissederler. Eğer qi uyumlu değilse, mutluluğu bulamazlar.

Birazdan öğrenmeye başlayacağınız güç iyileşmesi teknikleri hücre ve organ düzeyinde bedeninizin qi'sini artıracaktır. Bunun da ötesinde zihninizin ve ruhunuzun yeteneklerini artıracaktır. Bunun ardından dünyaya ve ilişkilere bakış açınız değişecektir. Çok daha kolay bir şekilde bağışlayabileceksiniz. Başkalarını suçlamak yerine kendi hatalarınızın sorumluluğunu üstlenebileceksiniz. Dünya ile olan ilişkiniz daha uyumlu olacak.

Çevresel konular ve toplum sorunları konusunda bir uz-

man olan Andre şöyle yazmaktadır: "Patronum son derece ayrıntıcı bir insandır. Bir şekilde sizi sınırlandırmeyi ve kendinizi huzursuz hissettirmeyi başarır; özellikle de biraz stres altındaysanız. Bazen midem düğümlenir ve öylesine bir endişe krizine kapılırım ki, işimi benden beklediği şekilde zamanında, kesilikle ve tam olarak bitiremeyeceğimden korkarım. Yalnızca işimin ayrıntıları konusunda endişelenmekle kalmaz aynı zamanda da onunla başa çıkmak için politik ve duyarlı stratejiler de geliştirmek zorunda kalırım.

"Florida'daki bir konuşmaya yetişmek için uçağa binmeden önce, en önemli stratejik ortağımızın başındaki kişiyle konuşmak zorunda kalmıştım. Uçağa yetişmek için acele ederken, toplantı notlarımda benimle paylaştığı belli bir bilginin gizli olduğunu kaydetmeyi unuttum. Havaalanındaki telefon kulübesinden bir başka stratejik ortağımız ile konuşurken, kazara bu bilgiyi açığa vurdum. Florida'ya giden uçağa bindiğim andan itibaren, patronum havaalanında adımları anons ettirmeye başlamıştı. Cehennem kapıları ardına kadar açılmış gibiydi. Berbat durum senaryosu gerçekleşmek üzereydi. Güvenini kazara suistimal ettiğim ortağımız, bizi, ortaklığımızı bitirmekle tehdit ediyordu. Bu da 70 milyon \$ kaybedeceğimiz anlamına geliyordu ve bunların tüm sorumlusu bendim.

"Dizlerim titremeye başladı ve bu kabus daha da büyürken soğuk terler dökmeye başladım. En nihayetinde otelime ulaştım ve odama yerleştim. Durumu gözden geçirdikten sonra, hiçbir çıkış yolum olmadığını farkettim. İstifa etmekten başka çıkar yolum yoktu.

"Ardından, yaratıcılığımı artırmak için katıldığım Dr. Sha'nın şifa programını anımsadım. Zihin ve ruh iletişiminin gücü hakkında bir sürü eğitimden geçmiştik. Kendinizi ve başkalarını iyileştirmek için dua son derece önemliydi. Temelinde bu, varolan durumun enerjisini değiştirmenin etkili bir yoluydu. Bunun üzerine, otelde kalamayacak kadar sinirli ol-

duğum için otelden çıktım ve tüm ruhları çağırmaya ve bir araya gelip huzuru sağlamalarını istemeye başladım.

"Yalnızca, beş dakika sonra bir mucize gerçekleşti. Lobiye bir görevli gelip, adımlı söyleyerek telefonda arandığımı söyledi. Kalbim hızla atmaya başladı ve ayaklarımı sürüyerek lobide ilerledim.

"Yüreğim ağzımda, 'alo,' dedim. Patronum sorunun çözüldüğünü, işlerin yolunda olduğunu ve projenin devam ettiğini söylemek için beni arıyordu. Bütün hafta sonunu endişe içinde geçirmemem ve yapacağım konuşmaya odaklanmam için beni arıyordu.

"Nasıl bir rahatlama yaşadığımı size anlatamam! Daha önceden asla anlayamadığım şekilde olayların akışını değiştirebilme gücüne sahip olduğumu asla unutmayacağım. Bununla birlikte umarım ki bu süreci bir daha kullanmak zorunda kalmam. Ama gene de köşeye sıkışmış bir durumdan kendinizi kurtarabileceğinizi bilmek çok güzel bir duygu."

Andrew'un da keşfettiği gibi, sizi çevreleyen qi'yi etkileyerek bir çok düzeyde refahınızı artırabilirsiniz. Yine de eğer bu işe yaramazsa, o zaman içinizde neler olup bittiğini incelemelisiniz. Bu nedenle yeniden üzerinde konuştuğumuz konuya, yani sağlığınıza dönelim.

Tıpkı evinizdeki eşyalar gibi, enerji tıkanıklıklarını temizleyip hücrelerinizin içindeki madde ile hücrelerinizin dışındaki enerji arasındaki dönüşümü dengeleyerek bedeninizde de *qi* akışını güçlendirebilirsiniz. Bu, yalnızca sağlıksız fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal durumları iyileştirmenize yardımcı olmayacak aynı zamanda da size güç verecektir.

Çalışma, bedeninizin pozisyonu ile ellerinizin bedeninize göre olan pozisyonu ile başlar. Bir kez bu basit tekniği denediğinizde, ne kadar etkili olduğuna şaşıracaksınız.

Benimle birlikte Kanada'da çalışan bir şifacı olan Edwin Hood, "Ağrıyı hızlı bir şekilde geçirmek ve aynı zamanda

hastaya bu tür bir enerji aktarımının sonuçlarını ve yararlarını göstermek istediğimde el pozisyonlarını kullanırım," diyor. "Yakın El, Uzak El tekniğini kullanarak, bir kaç dakika içinde dış ağrılarını, baş ağrılarını ve her tür ağrıyı geçirebiliriz. Örneğin, bir el yüksek enerji alanının (örneğin baş ağrısının olduğu bölgenin) yakınında tutulurken, diğer el, daha düşük enerji alanının (örneğin karnın alt kısmının) bulunduğu bölgenin biraz uzağında tutulur. Yüksek enerji alanı hızlı bir şekilde alçak enerji alanına aktarılacaktır. Bu tekniği, hastanın enerjisini dengelemek, iltihabı, ağrıyı ya da rahatsızlığı ortadan kaldırmak için kullanıyorum. Son derece etkili olduğu için de her iyileştirme seansında ve ne zaman bir yerimde ağrı hissetsem otomatik olarak el gücünü kullanırım."

El pozisyonları, beden ile ilişkili olarak farklı yoğunluk alanları yaratarak, dengeleme ve iyileştirme amacıyla bedendeki enerjinin aktarılması için kullanılabilir. Baş ağrınız olduğunu düşünelim. Bu ister migren isterse bir türlü ortadan kalkmayan rahatsız edici bir baskı olsun, baş bölgenizde fazla miktarda enerji yığıldığı anlamına gelir. Bunu, Edwin'in bahsettiği Yakın El, Uzak El tekniğini kullanarak kolayca ortadan kaldırabilirsiniz.

Şifa Uygulaması:

Yakın El, Uzak El

El Pozisyonu

Bir elinizi yüksek enerji alanının (bir baş ağrısı durumunda, başınızın) 7-10 cm. uzağında tutun. Bu, yakın eliniz olarak adlandırılır. Diğer elinizi (uzak elinizi), karnınızın alt kısmından 20-30 cm. uzakta tutun (ya da bedeninizin enerjisi kullanabileceği başka bir bölgesinden; karnın alt kısmı iyidir

çünkü burada Alt Dan Tian denilen ve 11. Bölüm'de ayrıntılı bir şekilde açıklanacak olan, önemli bir enerji merkezi bulunmaktadır). Avuçlarınızın bedeninize dönük olması gerekmektedir.

Uzak eliniz düşük enerji alanı yaratırken yakın eliniz yüksek bir enerji alanı yaratır. Fizik bilimi bize, yüksek yoğunluktaki alanın doğal olarak alçak yoğunluktaki alana doğru hareket edeceğini söyler. Bunun üzerinde düşünürseniz anlamlı olduğunu farkedeceksiniz. Eğer kış mevsiminde evinizdeki bir pencereyi açarsanız, dışarıdaki yüksek yoğunluktaki soğukun neden olduğu rüzgar ve soğuk içeriye akacaktır. Bu nedenle bir elinizi yakında, bir elinizi uzakta tuttuğunuzda, bir yoğunluk farkı yaratır, başınızda yoğunlaşmış olan enerjinin doğal olarak karnınıza akmasını sağlarsınız. Eğer daha hızlı sonuç almak istiyorsanız, uzak elinizi (karnınızın yakınındaki elinizi) 4-5 cm. daha aşağıya indirip aşırı enerjinin daha da hızlı inmesini sağlayabilirsiniz. Yoğunlaşmış enerji bir kez dağıldığında, baş ağrınız da ortadan kalkacaktır.

Bu tekniği kullanarak, yani üzerinde çalışmak istediğiniz alana bir elinizi yaklaştırıp, diğer elinizi daha fazla enerjiyi kullanabileceğiniz beden bölgenizin biraz uzağında tutarak, iltihap, ağrı ve katılaşmadan stres ve soğuk algınlığına kadar, aşırı enerji yığılmasından kaynaklanan bütün sorunları ortadan kaldıracabilirsiniz.

Pat, "Çarşamba günü boğazım o kadar şişti ki yutkunmakta zorlanmaya başladım," diyor. "Yaptığım ilk şey gargara ve bol miktarda ekinezya almaktı. Ancak bunlar her zaman olduğu gibi o kadar hızlı bir değişikliğe neden olmadılar. Bunun üzerine Yakın El, Uzak El tekniğini denemeye karar verdim. Yakın elimi boğazımdan 7 cm. kadar uzakta ve uzak elimi karnımın alt kısmından 20 cm. kadar uzakta tuttum ve bir yandan da 1 ve 9 sayılarını (ii-cio, ii-cio) mantra olarak tekrarlararken bir yandan da parlak bir ışığın boğazımdan karnıma aktığını hayal ettim. Yüksek sesle 'boğazımın

ruhunu seviyorum,' dedim. 'Boğazımın ruhu, lütfen *qi* ve kan akışının artmasına yardımcı ol. Hafif ve şeffaf ol. İyileş. Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim.' Egzersizi her yapışımında, boğazımın ağrısı ortadan kalkmaya başladı. Çalışmayı üç-dört kez tekrarladıktan sonra boğazım tümüyle iyileşmişti!

"Hemen ardından Perşembe günü burun akıntısı başladı. Kocam, yanında bir kutu mendil ile birkaç gecesini uykusuz geçirmişti. Aynı şeyi yaşamak zorunda kalma ihtimalinden hoşlanmadığım için o gece burun akıntısı için Dr. Sha'nın öğrettiği el tekniğini kullandım. Yakın elimin avucunu göğüs uçlarımla üzerinde göğsüme 8-10 cm. yaklaştırdım ve uzak elimi göğüs kafesi hizasında bedenimden 25-30 cm. uzakta tuttum. 3 ve 5 sayılarının (*san-voo*, *san-voo*) doğal seslerini tekrarlamaya başlayıp bir yandan da beyaz bir ışığın burnumdan karnıma doğru aktığını hayal ettim ve akciğerlerimin ve burnumun ruhuna, titreşip, bu bölgelerdeki *qi* akışını artırmalarını rica ettim. Sonunda da her zaman olduğu gibi üç kez teşekkür ettim ve bütün gece rahat bir şekilde uyudum. Cuma sabahı uyandığımda soğuk algınlığının hiçbir belirtisi kalmamıştı."

Büyük olasılıkla Pat'in Yakın El, Uzak El tekniğinin yanı sıra diğer üç, güç iyileştirmesi tekniğini de kullandığını fark etmiş olmalısınız. Şu an için bunlar size komik görünüyor olsa da kitabın ileri bölümlerinde açıkladığımda bunların hepsi de size anlamlı gelecek. Bir dahaki sefere soğuk algınlığı belirtilerini ortadan kaldırmanız gerektiğinde bu teknik çok işinize yarayacak, bu nedenle de tekniğin adım adım açıklanmasında fayda var.

Tıkalı ya da akan burnunuzu, bir elinizi göğüs uçlarının üzerinde göğsünüzün ortasına doğru, bedeninizden 7-10 cm. uzakta, diğer elinizi de göğüs kafesinin hizasında, bedeninizin yan tarafında, bedeninizden 20-30 cm. uzakta tutun. Güçlü bir sesle, *san wu* (Çince'deki 3 ve 5 sayıları. "San-voo"

olarak telaffuz edilirler) kelimelerini tekrarlayın ve bu sayede ses titreşimlerinin akciğerlerinizde, burnunuzun tıkanmasına neden olan enerji tıkanıklığının ortadan kalkmasını sağlayacak bir titreşim yaratın. Ardından burnunuzdan karnınıza doğru akan güçlü bir ışık hayal edin. Son olarak, şu an için bu size garip gelse de, tıpkı Pat'in yaptığı gibi akciğerlerinizi ve burnunuzun ruhundan size yardımcı olmasını isteyin. Bunları beş dakika kadar uygulayın ve gün içinde aynı uygulamayı tekrarlayın.

Biraz hızlı ilerledim sanırım.

Diğer üç önemli beden gücü tekniği bundan sonraki aylarda ve yıllarda çok işinize yarayacak. *San Jiao* Açma Beden Gücü Tekniği, herhangi bir fiziksel sağlık sorununun iyileştirilmesi için temeldir çünkü bedenin çoğunu ve başlıca organların tamamını içeren *San Jiao* boyunca kan ve *qi* akışını harekete geçirir. *Yin/Yang* Avuç Beden Gücü Tekniği, bedenin temel gücünü yaratır. Bu çalışma, bağışıklık sistemini güçlendirmek, hastalıkları önlemek ve yaşamınızı uzatmak için son derece önemlidir. Zekayı artırmak için kullanılan *Xiu Lian* Beden Gücü Tekniği, beynin potansiyel gücünü geliştirmeye ve aynı zamanda Üçüncü Göz'ün ve Mesaj Merkezi'nin ruhsal yeteneklerinin açığa çıkarılmasına yardımcı olur.

Bu beden gücü teknikleri, şifa yolculuğunuza ve aynı zamanda da ruhsal yolculuğunuza büyük bir kutsama sağlayacaktır. Bunları çalışın, çalışmanın zevkini çıkarın ve faydalarından yararlanın.

SANJIAO AÇMA BEDEN GÜCÜ TEKNIĞİ

Geleneksel Çin tıbbında, *San Jiao* ("san coo" olarak telaffuz edilir), bedenimizdeki üç temel bölgeye karşılık gelir. *San*, "üç" anlamına gelir. *Jiao* ise, "bölge" anlamındadır. Üç bölge, yani Üst, Orta ve Alt *Jiao*, başlıca organları ve onları çevreleyen boşluğu içerir.

Üst *Jiao*, başın tepesi ile diyaframın arasındaki bölgeyi içermektedir. Bu alanda beyin, kalp, akciğerler, bronş kanalları ve bu organların çevresindeki boşluklar bulunmaktadır. Elinizi göğsünüze koyun. Burası Üst *Jiao* bölgesidir. Üst *Jiao* bölgesinin temel işlevi, tüm bedendeki *qi* ve kan dolaşımını artırmaktır.

Orta *Jiao*, diyaframdan göbeğe kadar olan bölgeyi içerir. Elinizi göbeğinizin hemen üzerine koyun. Burası Orta *Jiao* bölgesi. Orta *Jiao*, dalağı, pankreası, mideyi, karaciğeri ve bu organların çevresindeki boşluğu içerir. Orta *Jiao*'nun temel işlevi, besinleri ve suyu dönüştürmektir. Orta *Jiao*, aynı zamanda kanı üretmek ve desteklemek için besinleri özümler.

Alt *Jiao*, göbeğinizin altından cinsel organlarınıza kadar olan bölgeyi içerir. Elinizi göbeğinizin altına koyun. Burası Alt *Jiao* bölgesi. Böbrekler, ince bağırsak, kalın bağırsak, mesane, rahim ve yumurtalık gibi kadın organları, prostat ve bezleri gibi erkek organları ve bu organların çevresindeki boşluk Alt *Jiao*'da bulunur. Alt *Jiao*'nun temel işlevi enerji üretmektir. Alt *Jiao*'nun bir diğer görevi de bedenin atıklarını ve fazla suyu bedenin dışına atmak ve üreme sistemini denetlemektir.

San Jiao, tüm bedendeki *qi*'nin ana yoludur. *San Jiao* aynı zamanda tüm bedendeki suyun da ana yoludur. Sağlığın iyi olabilmesi için, *qi* ve beden sıvılarının *San Jiao*'da yumuşak bir şekilde akması gerekmektedir.

Şifa Çalışması

Beden Pozisyonu

Temel ayakta durma pozisyonu için bedeninizi iyice gevşetin. Ayaklarınızı omuzlarınızın genişliğinde açın. Dizlerinizi hafifçe kırın. Anüsünüzü hafifçe sıkın.* Sırtınızı dik tutun. Dilinizin ucunu, üst dişlerinizin biraz gerisinde damağınıza dayayın ve *qi* akışını güçlendirmek için çalışma boyunca dilinizin ucunu burada tutun.

EL Pozisyonu

Sağ elinizi göbek deliğinin 7-8 cm. üzerine, avuç içiniz yukarıya bakacak şekilde koyun. Eğer yüksek tansiyonunuz, baş ağrınız, beyin tümörünüz ya da kanserinizi varsa, bu durumda avucunuzu aşağıya bakacak şekilde döndürün. Sol elinizi, avuç içi yukarıya bakacak şekilde göbek deliğinin 7-8 cm. altına koyun. Yumuşak bir şekilde gülümseyin. (1. Resim'e bakın.)

Çalışma Süresi

Eğer sağlıklıysanız, bedeninizi hastalıklardan korumak için bu temel ayakta duruş pozisyonunu bir seferde 15 dakika uygulayın. Enerjinizi artırmak ve kendinizi iyileştirmek, *San Ji-ao'da*. enerji akışını artırmak için en azından yarım saat çalışın. Kanser ve hayatı tehdit eden diğer durumlar ve bağışıklık sisteminizi güçlendirip büyük bir kendini iyileştirme gücü açığa çıkarmak için her seferinde en azından bir saat çalışın.

İlk başta anüsünüzü sıktıktan sonra tümüyle gevşetin. Çalışma boyunca buraya odaklanmak için özel bir çaba harcamayın. Çalışmanın başlangıcında anüsü kasmanın amacı, bedende anahtar rolündeki bir enerji merkezi olan Kar Dağı Alanı'nda kesişen dört enerji meridyenini (*du, ren, chong ve dai*) birleştirmektir. Bu da, bu beden gücü tekniği aracılığıyla geliştirilen gücün dört meridyenin tamamında akmasını sağlamaktadır.

Kronik ağrısı ve hastalığı ya da kanser benzeri bir hayatı tehdit edici bir sorunu olan insanlarda ciddi bir enerji tıkanıklığının bulunduğunu aklınızdan çıkarmayın. Enerji tıkanıklığını ortadan kaldırmak zaman alır. Bir daha tekrar etmem gerekirse, *San Jiao* Açma Beden Gücü Tekniği'nin en azından yarım saat çalışılması gerekmektedir. Ciddi bir sağlık sorunu olan insanın ise bu tekniği günde bir kaç kez her seferinde en azından bir saat olacak şekilde uygulaması doğru olacaktır.

Sağlıksız bir durumdan kurtulmanın zaman alacağını unutmayın. Bu çalışmayı ve bu kitap boyunca anlatılan diğer herhangi bir kendini iyileştirme tekniğini çalışırken şu anahtar kelimeleri aklınızdan çıkarmayın:

Sabır

Güven

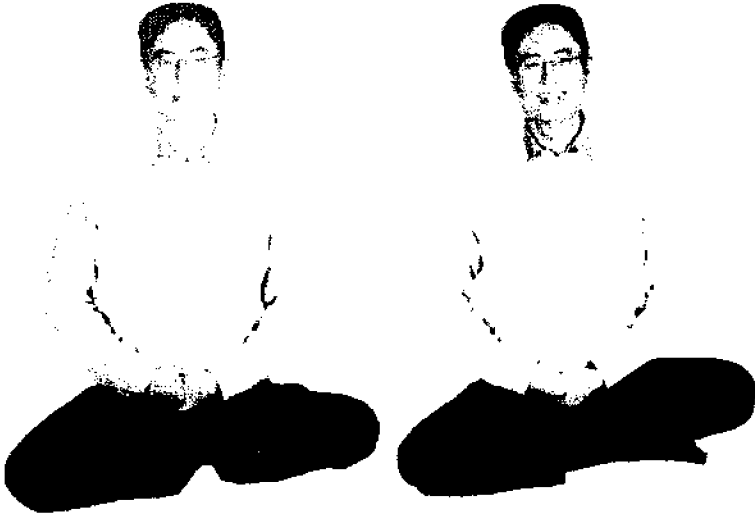
Sıkı çalışma

Kendini iyileştirmenin faydaları sizi kutsayacaktır

San Jiao Açma Beden Gücü Tekniği'ni bir süre çalıştıktan sonra kendinizi ılık ve enerjik hissedecek ve tüm bedeninizde bir çınlama ya da karıncalanma farkedeceksiniz. Bedeninizi, zihninizi ve ruhunuzu iyileştirdiğinizi hissedeceksiniz.

Her seansta çalışma sürenizi biraz daha artırın. Her seans- ta en azından yarım saat çalıştığınızda kesinlikle enerjiyi hissedeceksiniz. Her seansta bir saat boyunca durduğunuzda, kesinlikle artan iyileştirici gücü hissedersiniz. Bu teknik son derece basittir ama son derece pratik ve güçlüdür. Bu tekniği ciddi, mutlu ve istekli bir şekilde çalıştıkça bedeninizin, zihninizin ve ruhunuzun iyileşmesi için büyük faydalar kazanacaksınız. *San Jiao* Açma Beden Gücü Tekniği, bedeninizin her bölümünde enerji akışını harekete geçirecektir. Enerji tıkanıklıklarını ortadan kaldıracaktır. Şifa verici kutsamalar sizi bekliyor; bu nedenle hemen çalışmaya başlayın!

YİN/YANG AVUÇ BEDEN GÜCÜ TEKNIĞİ



2. Rcsını. Tam Lotüs (sol) ve Yarım Lotüs (sağ) pozisyonları

Yin/Yang Avuç Beden Gücü Tekniğı, bedendeki en önemli iki enerji merkezi olan (bu konu daha ileride anlatılacak) Alt *Dan Tian* ("dan ti-en" şeklinde telaffuz edilir) ve Kar Dağı Alanı'nda gücün oluşmasına yardımcı olur. Bu iki enerji merkezinde gücü geliştirmek, bağışıklık sisteminin ve dayanıklılığın geliştirilmesi ve yaşamın uzatılması için kilit öneme sahiptir.

Şifa Uygulaması

Beden Pozisyonu

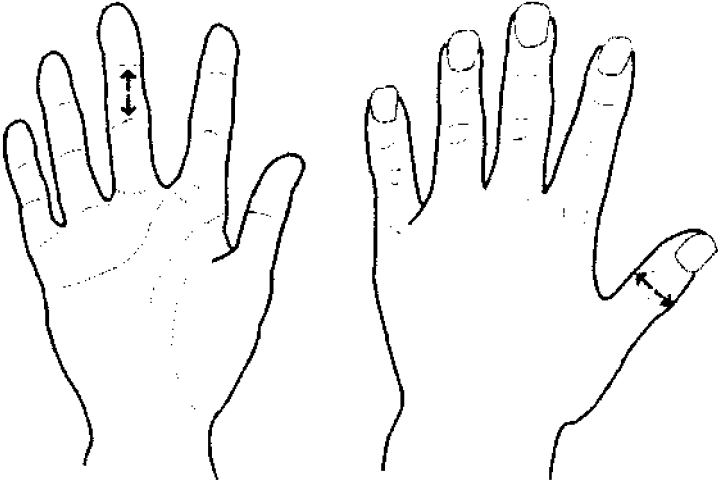
Bu çalışma için en iyi duruş tam lotus duruşunda oturmaktır. Eğer tam lotus pozisyonunda oturamıyorsanız, yarım lotus pozisyonunda oturabilir ya da basit bir şekilde bağdaş kurabilirsiniz (2. Resim'e bakın). Bir sandalyeye oturmak da uygundur ama bu durumda ayak tabanlarınızın yer ile temas halinde olduğuna emin olun. Hatta bu beden gücü tekniğini yatakta bile uygulayabilirsiniz. Beden duruşlarının hepsinde de en önemli şey, tüm bedeninizi gevşek tutmaktır.



3.Resini. Yin/Yang Avuç Beden Gücü Tekniği

El Pozisyonu

Sağ elinizin parmaklarıyla sol elinizin başparmağını sıkıca kavrayarak bir yumruk oluşturun. Sağ eliniz sol başparmağınızı gücünün %70-80'ini kullanarak kavramalıdır. Bırakın sol elinizin parmakları sağ elinizin üzerinde rahatça dursun. Şimdi avuçlarınızı *Yin/Yang* avuca dönüştürdünüz. (3. Resim'e bakınız.) Sol başparmağınızı güçlü bir şekilde kavramayı sürdürürken *Yin/Yang* avucunuzu, göbek deliğinizin hemen altına, karnınızın alt kısmına yerleştirin.



4. Resim. Kişisel Beden Ölçümü (Cun)

Çalışma Zamanı

Yin/Yang avucu, karnınızın alt kısmında en azından onbeş dakika tutmayı sürdürün. Ne kadar uzun kalırsanız o kadar iyidir.

Karnınızın alt kısmında iki önemli enerji merkezi bulun-

maktadır. Alt *Dan Tian*, göbek deliğinin $1/2$ *cun* altında ve beden $2\frac{1}{2}$ *cun* içinde bulunmaktadır. *Cun*, başparmağının en üst boğumunun genişliği ile ifade edilir. Ya da orta parmağınızın üst boğumu ile alt boğumu arasındaki mesafeye karşılık gelir. (4. Resim'e bakınız.) Kar Dağı Alanı'nı, göbek deliğinden belinize doğru dümdüz bir hayali çizgi çektiğinizde bulunabilirsiniz. Sırtınızdaki noktadan bu çizginin üçte birlik mesafesi kadar içeriye ve $2\frac{1}{2}$ *cun* aşağıya gidin. *Yin/Yang* Avuç Beden Gücü Tekniği, karnın alt kısmında bulunan bu iki enerji merkezini uyarır, karnın alt bölgesinin tamamındaki hücre titreşimini harekete geçirir. *Yin/Yang* Avuç Beden Gücü Tekniği, sağ avucun sol başparmağı güçlü bir şekilde kavramasını gerektirir. Başparmak, dalak ve mide enerjisini barındırır. Çin'in beşbinyıllık tarihinde, enerji uzmanları ve ruhsal uygulayıcılar her bir parmağın belli bir organ ile iletişim içinde olduğunu keşfettiler. Bu, bir enerji ilişkisidir. Zhi Neng tıbbına göre başparmak, dalak ve mideyi, işaret parmağı karaciğer ve safra kesesini, orta parmak kalp ve ince bağırsağı, yüzük parmağı akciğer ve kalın bağırsağı ve serçe parmağı, böbrekleri ve mesaneyi ifade eder.

Yin/Yang Avuç Beden Gücü Tekniği'nde, sol başparmağınızı sıktığınızda, dalak ve midenizdeki hücre titreşimini harekete geçirirsiniz. Bu titreşim, sindirim sisteminizin işlevini geliştirir. Bu sayede sindirim sisteminiz, yiyecekleri rahatça hazmeder ve besinleri çok iyi bir şekilde özümser.

XIU LIAN BEDEN GÜCÜ TEKNIĞİ

Beşbin yıldır, *Xiu Lian* ("şoo li-en" şeklinde telaffuz edilir) Çin'in ruhsal çalışmalarında en önemli uygulama olmuştur. *Xiu*, kalbinizi, zihninizi ve ruhunuzu arındırmak anlamına gelmektedir. Bu, sevgi, ilgi, şefkat, içtenlik, dürüstlük, saflık, bencillikten uzak olmak ve disiplin anlamına gelmektedir. Bu, aynı zamanda insanlara ve topluma hizmet etmek ve erdemi geliştirmek anlamına da gelir. *Lian'ın* anlamı ise, gün-

lük yaşamınızdaki bütün bu şeyler, eylemleriniz, davranışlarınız ve düşüncelerinizdir.

Budistler, Taoistler, Konfüçyanistler, enerji ve ruhsal yolda ilerleyenler, son derece zengin anlamlar içeren *Xiu Lian* terimini bilmektedirler. *Xiu Lian*'da iyi şeyler yapmak, tüm bir yaşamınızı alabilir çünkü disiplin ve hizmet etme anlayışı gerektirir. Aynı zamanda kişinin kendi yaşamını geliştirmesi de yaşam boyu sürecek olan bir *Xiu Lian* çalışmasını gerektirir. Kişinin kalbini ve yeteneklerini insanlara ve hizmete katkıda bulunmak için kullanmasını gerektirir. Kişinin kalbini ve ruhunu hizmet aracılığıyla aydınlatmasını içerir. *Xiu Lian*'da, başarıya ulaşmak isteyen kişi, gittikçe daha iyisini başarmak için çok çalışmayı göze alması gerektiğini bilmelidir.

Xiu Lian için yararlı düşüncelerin sürekli olarak eyleme dönüştürülmesi gerekmektedir. *Xiu Lian*'m Budizm, Taoizm ve Konfüçyanizm'de ve hem ruhsal hem de enerji çalışmalarında bu kadar popüler bir kavram olmasının nedeni budur. Bir insanın kişisel ruhsal yolculuğunu ifade etmek için beşbin yıllık Çin tarihi boyunca kullanılan bir kavram olmuştur.

İnsanlar niçin *Xiu Lian* çalışmasını uyguluyorlar? *Xiu Lian*'m ilk amacı ruhun aydınlanmasıdır. *Xiu Lian* uygulayan insanlar ciddi bir şekilde ruhlarını arındırmak ve ruhlarının yeteneklerini artırmak istemektedirler. *Xiu Lian*'m temel amacı, ruhun kaynaklarının farkını varmak ve fiziksel yaşamımız sona erdiğinde onu en mükemmel yere gitmek üzere hazırlamaktır.

Xiu Lian'm ikinci amacı, zihninizin ve ruhunuzun zekasını geliştirmektir. Bu çalışmayı uygulayan insanlar, insanlara, topluma ve dünyaya hizmet etmek için beyinlerinin ve ruhlarının yeteneklerini açığa çıkarmak istemektedirler. İnsanlara, topluma ve dünyaya hizmetlerinizin toplamı erdem ya da kadim Çin felsefesinde te ("di" olarak telaffuz edilen bir Taoist terimdir) olarak adlandırılır. Budistler için bu hizmet ya da erdem kaydı *karma* olarak adlandırılır. *Xiu Lian* uygulama -

yan insanlar iyi re, iyi karma, iyi erdem kazanırlar. Peki bunu niçin yaparlar? Fiziksel bedenleri öldükten sonra gidilebilecek en iyi boyuta gitmek istedikleri için. *Xiu Lian*'ın üçüncü amacı ise kişinin bedensel enerjisini artırması ve bu fiziksel yaşamda daha mutlu ve sağlıklı olmasıdır.

Xiu Lian uygulayan bir insan, bu çalışmanın fiziksel beden için iki temel amacı olduğunu aklında bulundurmalıdır. Bu amaçlardan ilki, bağışıklık sistemini güçlendirmek, yaşamın kalitesini artırmak ve yaşamı uzatmak için temel gücü artırmaktır. Çalışmanın beden için diğer amacı da, zihnin ve ruhun zekasını artırmaktır. Zihnin ve ruhun zekasını artırmak için kilit öneme sahip enerji merkezleri Üçüncü Göz ve Mesaj Merkezi'dir. Mesaj Merkezi'nizi geliştirmek doğrudan doğruya Tanrı ile, Göksel Ekibiniz ile ve evrendeki herhangi bir ruh ile iletişime geçmenizi sağlar. Üçüncü Gözünüzü açmak ise Tanrının, Göksel Ekibinizin ve evrendeki herhangi bir ruhun görüntüsünü görmenize olanak tanır.

Xiu Lian Beden Gücü Tekniği, zihnin ve ruhun zekasını geliştirmek için etkisi kanıtlanmış bir çalışmadır. Doğrudan doğruya ruh dünyası ile iletişime girmek için Mesaj Merkezi'ni ve ruhsal dünyayı görmek için Üçüncü Gözünüzü açmanıza yardımcı olur. Bedenin Mesaj Merkezi, Orta *Dan Tian* dedir. Daha ileride ayrıntı ile açıklayacağım beş temel enerji merkezinden bir tanesidir. Burası, göğüs uçlarının arasında yumruk büyüklüğünde bir alandır. Üçüncü Göz, Üst *Dan Tian*'dir. Burası da bedenin beş temel enerji merkezinden bir tanesidir ve başın merkezinde, hipofiz bezinin bulunduğu bölgede kiraz büyüklüğünde bir merkezdir.

Şifa Uygulaması

Beden Pozisyonu

Sırtınızı dik tutarak rahat bir şekilde oturun ama herhangi bir şeye dayanmayın. Her iki ayağınız da yer ile temas halinde olsun. Gevşeyin.

El Pozisyonu

Ellerinizi göğüs kafesinizin önüne koyun. Ellerinizin dibini, başparmaklarınızı ve serçe parmaklarınızı yumuşak bir şekilde birbirine değdirin. Ellerinizi ve parmaklarınızı, sanki ellerinizin arasında olağanüstü bir nilüfer (lotus) çiçeği tutuyormuşsunuz gibi açın. (5. Resim'e bakın.)



5. Resim. Xiu Lian Beden Gücü Tekniği

Çalışma Süresi

Gevşeyip, zihninizi huzurlu, keyifli ya da meditatif bir durumda tutarak bu duruşu birkaç dakika boyunca koruyun. Ne kadar uzun süre bu duruşta kalırsanız o kadar iyidir.

Bu çalışmalardan hiçbiri de zor değil; öyle değil mi? Bununla birlikte uygulayıp sizin için neleri başarabileceklerini kendi gözlerinizle görün! Öğrendiğiniz bu beden gücü teknikleri kendi başlarına da son derece güçlü olmalarına karşın, kitabın devamında sizin ile paylaşacağım diğer üç güç iyileşmesi tekniği ile birleştirildiklerinde daha da güçlü bir hale geleceklerdir. Öyleyse haydi şimdi Ses Gücü'nü öğrenmeye başlayalım.

8

SES GÜCÜ

Şunu bir deneyin. Ellerinizi önünüze getirin ve iki elinizin işaret parmaklarını birbirlerine paralel olacak bir şekilde ileriye doğru uzatın. Parmaklarınızı ve ellerinizi gevşek bir şekilde tutarak, gözlerinizi kapatın ve şu cümleyi tekrarlayın: "Birbirinize değin, birbirinize değin, birbirinize değin." Büyüyük olasılıkla birkaç dakika içinde özel bir çaba harcamanıza gerek kalmadan parmaklarınız kendilerine söylenen şeyi yapacaklar ve birbirlerine değeceklerdir. Aynı şeyi elleriniz ile ya da kollarınız ile de deneyebilirsiniz ve sonuç aynı şekilde olacaktır.

Niçin? Çünkü bu, sesin gücüdür. İyileşme yönündeki güçlü arzunuz ve beden gücü teknikleri sayesinde enerjinize yön vermeniz gibi, önerilerin kullanıldığı ses gücü ve ses gücü teknikleri aracılığıyla da inanılmaz sonuçlar elde edebilirsiniz. Aslında "öneri" tam olarak doğru sözcük değildir çünkü bu çalışmada bedeninize iyileşmesini önermek yerine iyileşmesini emredersiniz.

Ses aynı zamanda, organlarınızı titreştirir ve böylece de enerji akışını uyarır ve hızlandırır. " *Weng ar hong*" (*"vung ar hong"* olarak telaffuz edilir) mantrasını tekrarlayın ve ne anlatmaya çalıştığımı kendiniz görün. Her sesi tekrarlamadan önce derin bir soluk alın ve her sesin mümkün olduğunca uzun bir süre titreşmesini sağlayın. "Vuuuuuunnnnnnnngggggggggg, aaaaaaaaaaaaaarrrrrrrrrrr, hooooo-

ooooooooonnnnnnnnnnnnnnnnnnnngggggggggggg." İlk ses olan *weng'i* tekrarlarlarken, ellerinizi yanaklarınıza ve ardından da boynunuza koyun. Her iki bölgenin de titreştiğini farke-deceksiniz. Bir sonraki ses olan *ar* sesini tekrarlarlarken, elinizi göğsünüze koyun ve buradaki titreşimi hissedin. Son ses olan *hong'u* tekrarlarlarken karnınızın titreştiğini hissedeceksiniz.

Bu titreşimleri, mantranın içindeki mesaj ile birleştirdiğinizde iyileşme meydana gelir. Aslında, mantralar, Tanrı, kutsal insanlar ve içlerinden ya da sesli olarak söyledikleri her şeyin bir etkisi olan aydınlanmış insanlar tarafından yaratılan özel seslerdir. Mantralar, milyonlarca insan tarafından bedenlerini, zihinlerini ve ruhlarını iyileştirmek, işlerini, ilişkilerini ve yaşam yolculuklarını kutsamak için etkili bir şekilde kullanılmaktadır. Bu da dünyanın her yanında gittikçe daha fazla sayıda insanın sağlık ve kutsama için mantra kullanmasını açıklamaktadır.

Hindistan'da, mantralar, öğrenciye öğretmen tarafından verilen eğitime bağlı olarak saatlerce, günlerce, hatta yıllarca tekrarlanmaktadırlar. Ev kadınları, gün içinde zamanın geçişini belirleyecek bir tür dua olarak gündeğümünde, öğlen ve gün batımında mantra tekrarlarlar. Müslümanlar, Allah tarafından kendilerine iletilen mesajları gün ve gece boyunca bir tür mantra olarak dualarında tekrarlarlar. Hindular, saatler boyunca, bazen gece ve gündüz, bir ashramda kutsal bir gün kutlanırken *bhajanları* tekrarlarlar. Batı'da, bir çok dinde ses kullanılmaktadır. Hristiyan ülkelerde ilahiler, incil mısraları ve şarkılar dini uygulamaların ayrılmaz bir parçasıdır.

Dünyanın her yanındaki insanlar sesleri farklı şekillerde kullanıyor olsalar da, bunların hepsi de iletişim ve olmasını istediğiniz şeyleri ifade etmek ile ilişkilidirler. Bedeninize nasıl çalışmasını istediğinizi kesin bir şekilde ifade etmelisiniz. Şüpheli, kararsız ve cılız sesler bu uygulama için iyi değildir. Kelimeyi yüksek sesle, dinamik (hatta duyarlı) bir şekilde ve tam bir güvenle seslendirmeksiniz.

Araştırmalar, tavırlarımızın sağlık durumumuzu ve iyileşme potansiyelimizi etkilediğini göstermektedir. Ayağında kaşıntılı bir mantar olan ve kaşıntılardan çılgına dönen bir adamı anımsıyorum. Yaptığı hiçbir şey kendine büyük bir eziyet veren bu durumdan kurtulmasına yardımcı olamadı. En sonunda çılgına dönüp ayağındaki mantara avaz avaz bağırma-ya başladı: "Defol git! Senden nefret ediyorum! Artık seninle yaşamak istemiyorum. Defol git ve beni rahat bırak!" Ne olduğunu biliyor musunuz? Ayağındaki mantar ortadan kayboldu. Sonunda, kendi bedeni ile kararsız bir şekilde konuşmayı bırakıp net bir şekilde bedeninin mantardan kurtulmasını istemişti; ve bunu başardı.

Bedenimizin bölümleri ile konuşurken sevgi çok daha etkili bir yöntemdir. Paul'ün kendini acil serviste, normalde hastaneye yatmasına ya da daha kötü şeylerin olmasına neden olabilecek astım krizinden nasıl kurtardığını anımsıyor musunuz? Paul, "Akciğerlerimle konuşmayı ve onlardan nefret etmek yerine onları sevmeyi öğrendim," diyordu. "İşime giderken her gün, arabamda bir yandan kasete kaydettiğim mantrayı dinlerken bir yandan da akciğerlerimle konuşuyordum. Kendimi umut dolu hissediyordum. Enerji geliştirici çalışmalarını uyguluyor ve kendimi her geçen gün daha enerjik hissediyordum. Hastaneden döndükten kısa bir süre sonra, bakteri kökenli bir enfeksiyon nedeniyle ateşim çıktı. Ancak akciğerlerimin tümüyle temiz olduğunu belirtmekten çok mutluyum. Dr. Sha ile çalışmaya başlamadan önce akciğerlerim bu tür bir astım krizinde bir kez bile kendilerini açmayı başaramamışlardı. Kişisel olarak, şifa verici enerjiyi ve bedenim, zihnim ve ruhum ile konuşma sanatını yaşam boyu sürececek olan bir araştırmaya dönüştürmüş durumdayım."

Beşbin yıldır, Budistler, Taoistler ve Konfüçyanistler (Çin'in kültürel tarihinde üç temel ruhsal grup), ses gücü tekniklerini şifa ve kutsama için kullanmışlardır. Aynı zamanda Çin'deki geleneksel Çin tıbbi ve qigong uygulayıcıları tarafın -

dan da her zaman kullanılmışlardır.

Doğu'daki insanlar çağlar boyunca niçin işlerini, ilişkilerini ve yaşamlarını kutsamak için mantraları kullanmışlardır? Çünkü bir mantra tıpkı dua gibi bir mesajdır. Bir mantrayı defalarca tekrarlamaya başladığınızda, mantraya bir istek yollarsınız. Mantra, ruhtur. Mantra, mesajdır. Bu özel ruh ve mesaj tarafından kutsanırsınız. Bir mantranın kutsamasını alan insanlar bunun nedenini her zaman anlamazlar. Bu kutsama, özel bir ruh ya da mesajın sizi kutsamasından kaynaklanmaktadır.

Bir mantra, Tanrı ya da özel bir insan tarafından yaratılmış özel bir mesajdır. Mantra, sevgiyi, ilgiyi, şefkati, içtenliği, dürüstlüğü, desteği ve birbirini iyileştirme yeteneğini paylaşmak için milyonlarca insanla iletişime geçmek ve birleşmek için kullanılır. Özel bir mantra üzerinde çalıştığınızda, aynı mantrayı çalışan milyonlarca insana telefon açıyor ya da e-mail gönderiyor gibi olursunuz.

Mesaj düzeyinde, bu mantrayı kullanan herkes bu anda yardıma ihtiyacınız olduğunu bilir. İhtiyaç duyduğunuz şey her ne ise bunu elde etmeniz için size geriye iyi mesajlar yollarlar. İşte bu nedenle mantra son derece güçlüdür. Milyonlarca insanın düşünceleri ve ruhları size yardımcı olmaktadır. Aynı anda, milyonlarca insan bedeninizi, zihninizi ve ruhunuzu iyileştirmekte, diğer isteklerinizi kutsamaktadırlar. Bu da sağlığınız ve yaşam yolunuz üzerinde inanılmaz sonuçlar yaratır. İşte mucizeler bu şekilde gerçekleşir.

Harry şunları söylüyor: "Bu yılın başlarında, kronik alerjik bir duruma bağlı olarak kalp atışlarımda düzensizlik saplandı. Bir kaç ay boyunca durumumu çok yakından izlemelerine karşın ne dahiliyecim ne de kardiyologum durumu denetim altına alabilmeyi başaramadılar. Bir sağlık programı başlatmış olan ve beni bu konuda telefonda yönlendiren Dr. Sha'ya başvurdum. Uygulayacağım temel çalışma, kalbimdeki ve kalbimin çevresindeki hücrelerin titreşimini uyaracak 2

rakamının (Çincesi 'Ar, ar, ar, ar ...') doğal sesini tekrarlamaktı. Beş gün sonra, kalp çarpıntılarım ortadan kalktı ve alerjik tepkilerin şiddeti de azalarak yokoldu. Bu çalışmanın haricinde hiçbir şey işime yaramamıştı."

Günümüzde milyonlarca insan bedenlerini, zihinlerini ve ruhlarını iyileştirmek için bu kadim yöntemi kullanmaktadır.

Yakın El, Uzak El tekniğini kullanarak boğazını ve burun akıntısını iyileştiren Pat'i anımsıyor musunuz? Bir kaç gün sonra, erteleyemeyeceği bir gezide, savaştığı virüsün akciğerlerine yerleştiğini farketti. Tabii ki, seyahati sırasında yağmura, rüzgara ve soğuğa maruz kaldığı için durumu daha da kötüleşmişti. Kısa süre sonra göğsü tıkanıp ve öksürmeye başladı. Daha önceden de bronşit geçirdiği için hissettiği belirtileri çok iyi tanıyordu. Fakat pek çok kez "san, san, san ..." (göğüsteki ve akciğerlerdeki hücreleri titreştiren 3 rakamının doğal sesi) diye tekrarladıktan sonra, zencefil, limon, sarımsak ve bal karışımının da yardımıyla öksürükleri kesildi. Bir kez daha, gece boyunca rahat uyudu ve ertesi gün tümüyle iyileşmiş durumdaydı.

Tabii ki bir de kendi işinde çalışan bekar bir anne olan Peggy'nin durumu var. Yeni işi konusunda çok heyecanlı olsa da bir yandan iki çocuğu ile ilgilenirken bir yandan da yeni işinin her alanı ile uğraşmaktan kaynaklanan büyük bir gerilim hissediyordu. Önemli bir iş toplantısına hazırlanırken karnının ağrımaya başladığını farketti. Kendini nasıl hissediyor olursa olsun bu toplantıya katılması gerektiğini bildiği için karın ağrılarına aldırılmamaya karar verdi. Toplantıya giderken karın ağrıları dayanılmaz boyuttaydı. İlaç almadan bulunduğu arabanın içinde yarım saat daha kalamayacağını biliyordu. Kendini tuzağa düşmüş gibi hissediyordu ama toplantıya mutlaka katılmalıydı. Bunun üzerine, kendini iyileştirme tekniklerini kullanmaya başladı: "voo-cio" mantrasını peş peşe tekrarlararken (mide için kullanılan ve "voo" şeklinde telaffuz edilen wu, 5 rakamının doğal sesi ve karnın alt kıs-

mı için kullanılan ve "cio" şeklinde telaffuz edilen *jiu*, 9 rakamının doğal sesi), bir yandan da "ışığın aşağıya doğru aktığını" hayal etti. Yarım saat süren yolculuk boyunca, bir yandan defalarca "voo-cio" diye tekrarlarlarken bir yandan da "ışığın aşağıya doğru aktığını" hayal etti. Toplantıya girerken karın ağrısı tümüyle geçmişti ve kendini çok iyi hissediyordu. Tahmin edileceği gibi toplantısı da çok iyi geçmişti.

Her mantranın kendi özel mesajı bulunmaktadır. Bazı mantraların iyileşme ve enerjiyi artırma için özel bir mesajı vardır. Bazı mantraların ise doğrudan doğruya Tanrı ya da Göksel Ekibiniz ile iletişime girmenizi sağlayacak olan Üçüncü Gözünüzü ya da Mesaj Merkezinizi açmaya yönelik mesajları vardır. Yaşamınızı korumak ve kutsamak için özel mesajlar taşıyan başka mantralar da vardır. Güçlü bir mantra pek çok mesajı aynı anda içerebilir.

Her mantranın aynı zamanda özel bir sesi vardır. Bu ses, bedenın farklı bölümlerinde titreşir. Ve aynı zamanda bu ses, özel bir enerji taşır ve iyileşme, kutsama, koruma ve hücrelerin, organların ve bedenın niteliklerini değiştirmek için de kullanılabilir.

Bir mantrayı tekrarlarlarken, onu yalnızca bir kez tekrarlamazsınız. Birkaç kez de tekrarlamazsınız. Bir mantrayı tekrarlarlarken onun üzerinde en azından yarım saat, bir saat, hatta saatler boyunca çalışmalısınız. Niçin mi? Hücre seviyesindeki bir enerji tıkanıklığını ortadan kaldıracak bir mantra tekrarladığınızı hayal edin. Mantranın gücü bunu başarabilir. Mantranın özel sesi ve özel mesajı, hücrelerin ve organların titreşimini uyacaktır. Aynı zamanda hücrenin içindeki madde ile hücrenin dışındaki enerji arasındaki dönüşümü dengeler. Bu dengenin kurulması biraz zaman alır. Bu nedenle mantranın en genel özelliklerinden bir tanesi, onun defalarca tekrarlanmasıdır.

Mantranın ne kadar etkili olabileceğini görmek için başırsı örneğimize geri dönelim. Anımsayacağınıza emin oldu-

ğunuza inandığım gibi, başağrısı baş bölgesinde fazla miktarda enerji yığılmasından kaynaklanmaktadır. Bir elinizi yakına bir elinizi uzağa koyarak, enerjinin başınızdan karnınızın alt kısmına inmesini nasıl sağlayabileceğinizi görmüştük. Ses de aşırı enerjinin bu şekilde yer değiştirmesine yardımcı olur ve diğer tekniklerle bir arada kullanıldığında bu iletimi hızlandırır ve rahatlamanızı kolaylaştırır.

Tabii ki bu yalnızca başağrılarında işe yaramaz. Tendonlarındaki sorunlar nedeniyle mesleğini yapamayan, hatta araba bile kullanamaz hale gelen Linda, bu durumun üstesinden bir mantra aracılığıyla gelmişti. Bu sırada, sürekli tekrarlanan kabızlığı ve kanamalı hemeroidleri de iyileşti. Linda öyküsünü anlatırken şunları söylemektedir:

"Ben, bir yazılım firmasının yöneticiliğini yapmaktayım. Görevim bilgisayar başında tamamlanması gereken bir çok işi ve idareciler için işlerin düzenlenmesini içeriyor. Dört yıl kadar önce sağ kolumda bir ağrı başladı ve zaman içinde bu ağrı o kadar dayanılmaz bir hâl aldı ki kolumu kaldırmakta bile zorlanıyordum. Doktorlarımdan hiçbiri ters giden bir şey bulamadılar. Söyledikleri tek şey belki tendonitis olabileceği ve kolumu dinlendirmek için askıya almaları gerekeceği idi.

"Birkaç ay sonra, sol kolumu daha çok kullanmayı öğrendiğim için ağrı azalmaya başladı. Ancak 2000 Mayıs'ında, bir araba kazası geçirdim ve ağrı geri geldi. Her hafta bir akupunkturcu tarafından akupunktur ve elektro akupunktur tedavisi görmeye başladım. Fakat bütün bu tedavilere karşın kendimi bazen iyi bazen kötü hissediyordum, ve ağrı sık sık geri geliyordu. Sonuçta, altı, yedi aylık tedavinin sonucunda herhangi bir ilerleme kaydedememiştik.

"Bu durum yeterince kötü değilmiş gibi bir de sırt ağrısı başladı. Sırt ağrımın nedeni hakkında hiçbir fikrim yoktu ve doktorum da bana bir şey söyleyemiyordu. Bu ağrının karaciğerimden ya da böbreklerimden kaynaklanabileceğini düşündüm ve bu nedenle de bir takım testler uygulanmasını is-

tedim ama test sonuçları bu organlarımla sağlıklı olduğunu söylüyordu. Doktorum, 'belki de yalnızca bir adalemi çekiyor olabilir,' dedi. Ben de, 'Bir adalemi nasıl çekmiş olabilirim ki?' diye sordum. 'Yaptığım tek şey günlerdir evde dinlenmektir. Ardından işe gittim ve oturamamaya, yürüyememeye başladım.'

"Bu sırada işyerimdeki bir arkadaşım, 'Niçin Dr. Sha'yı görmeye gitmiyorsun?' diye sordu. İnanılmaz bir şekilde Dr. Sha ile yalnızca birkaç seansın ardından kendimi çok daha iyi hissetmeye başladım! Daha da önemlisi, bana kendime nasıl yardımcı olabileceğimi öğretti. İşyerime ulaşmak için uzun bir süre araba kullanmam gerekiyordu. Bütün bu yolculuk bazen ağrımın yeniden başlamasına neden oluyordu. İşe gidip gelirken yol boyunca bana öğretilen mantrayı tekrarlıyor ve ışığı hayal ediyordum; elbette ki gözümü yoldan ayırmadan. Bu durumda birkaç dakika içinde ağrım ortadan kalkıveriyordu! Aynı zamanda 'Tanrı'nın Işığı' mantrasını da tekrarlıyor ve sırtımda pırıl pırıl parlayan ışığı hayal ediyordum ve bütün bunlar bir şekilde ağrımın ortadan kalkmasını sağlıyordu. İşte o zaman bu yöntemin gerçekten de işe yaradığını anladım!

" Aynı zamanda tüm hayatım boyunca kronik kabızlıktan müzdarıktım ve bazen kanamam da oluyordu. Doktorlarımla söylediği tek şey, 'Çok kötü bir hemeroid sorunun var. İstersen bunları ameliyatla aldırabilirsin,' oluyordu. Bana sunabildikleri tek çözüm buydu. Fakat 9 rakamını (y/u, "cio" olarak telaffuz ediliyor) bir mantra olarak tekrarlamaya başladığımda, bir ay içinde kabızlık sorunun bir daha geri gelmemek üzere ortadan kalktı. Gerçekten de işe yarıyordu! Belki hâlâ hemeroidim olabilir ama herhalde küçülmüş olmalı ki tuvalete çıkmakta artık hiç sorun yaşamıyorum."

Mantraları tekrarlarlarken, onları seslendirmenin iki yolu vardır: sesli ya da sessiz. Mantrayı yüksek sesle tekrarlamak, bedendeki daha büyük hücreleri titreştirir. Mantrayı sessizce

tekrarlamak ise bedeninizdeki daha küçük hücreleri titreştirir. Her iki yöntem de önemlidir ve bu nedenle de ikisini de çalışmanız gerekir.

Mantraları kullanmak için şunları yapın:

- Rahat bir şekilde oturun ya da uzanın.
- Zihninizi ve kalbinizi sakinleştirin.
- Mantraya saygı gösterin.
- Tümüyle gevşeyin.
- Mantrayı bir kaç kez tekrarlayın.
- İyileşme ya da kutsanma için neye ihtiyaç duyduğunuzu mantraya söyleyin.
- Saygı göstermek ve onurlandırmak için "Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim," deyin. İlk "teşekkür" Tanrı'ya, ikincisi Göksel Ekip'e, üçüncüsü ise kendi bedeninize, zihninize ve ruhunuza.
- Mantrayı tekrarlamaya başlayın. Herhangi bir mantrayı yüksek sesle ya da sessizce tekrarlayabilirsiniz. Her şekilde faydalarını göreceksiniz.
- Eğer yaptığınız çalışmada ışık hayal etmeniz gerektiği söyleniyorsa bu durumda ışığı hayal edin. Bu, bir zihin gücü tekniğidir.
- Mantrayı tekrarlamaya başladığınızda aklınızda başka bir şey bulundurmayın. Yalnızca mantrayı tekrarlayın ve ışığı hayal edin.
- İstedığınız kadar uzun bir süre boyunca mantrayı tekrarlayın. Aynı şekilde, mantrayı ister yüksek sesle isterseniz içinizden tekrarlayabilirsiniz.
- Mantra tekrarlamayı bitirdiğinizde, yeniden "teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim," deyin.
- " Mantra'nın ruhu ve burada bulunan bütün diğer

ruhlar, lütfen ruhsal dünyaya geri dönebilir misiniz?" diyerek mantranın mesajını geldiği ruhsal dünyaya geri yollayın.

Mantrayı niçin geri yolluyoruz? Mantra çalışmasının başında, bir ruh ya da bir mesaj olan mantrayı size katılması için çağırırsınız. Çalışma boyunca bu ruh sizinle birlikte olacaktır. Çalışmayı bitirdikten sonra, "Teşekkür ederim," deyin ve ruhu saygıyla ruhsal dünyaya geri gönderin. Bu bir, ruh gücü tekniğidir.

Bu önemli süreci, tek bir adımını bile atlamadan uygulamak kendinizi ve başkalarını iyileştirmek, işinizi, ailenizi ve tüm yaşamınızı kutsamak için çok önemlidir. Bunları doğru bir şekilde yaptığınızda, çalışmanın etkilerinin ne kadar güçlü olduğuna şaşıracaksınız.

Çin tarihi boyunca, milyonlarca insan aşağıdaki mantraları tekrarlayarak pek çok yarar elde etmişlerdir.

WENG AR HONG

Son derece güçlü bir mantra olan *Weng ar hong* ("vong ar hong" olarak telaffuz edilir), Çin'de ve diğer ülkelerde, bedenlerindeki sağlıksız durumları ve kendilerini iyileştirmek için *qi* akışını hızlandırmak amacıyla *San Jiao'yu* titreştirmek için, ruhsal bir yolda ilerleyen milyonlarca insan tarafından kullanılmıştır. Daha önce anlattıklarımın da anımsayacağınız gibi, *weng*, tüm baş bölgesinde, *ar*, tüm göğüs bölgesinde ve *hong*, tüm karın bölgesinde titreşir.

Aynı zamanda işiniz, ilişkileriniz ve başarınız için bir kutsama olan bu mantrayı tekrarlarken, bedeninizdeki Üst, Orta ve Alt *Jiao'da* farklı renk ışıklar hayal edin. Çalışmanız sırasında ışık hayal etmenin iki yolu bulunmaktadır:

- Bilgeliği geliştirmek, beynin yeteneklerini artırmak ve

Üçüncü Göz'ü açmak için "*weng*" mantrasını tekrarlar- larken başınızda beyaz bir ışığın yayıldığını hayal edin. "*Ar*" mantrasını tekrarlar- ken, parlak kırmızı bir ışığın tüm göğüs bölgenizde parladığını hayal edin. "*Hong*" mantrasını tekrarlar- ken tüm karın bölgenizde parlak mavi bir ışığın parladığını hayal edin. Bu zihin gücü tekniği, Tibetli ruhsal izdeşler tarafından kullanılmak- tadır.

• Bedeninizi, zihninizi ve ruhunuzu iyileştirmek için, "*weng*" mantrasını tekrarlar- ken başınızda parlak kırmızı bir ışığın, "*ar*" mantrasını tekrarlar- ken göğsünüzde parlak beyaz bir ışığın ve "*hong*" mantrasını tekrarlar- ken karnınızda parlak mavi bir ışığın parladığını hayal edin. Bu zihin gücü tekniği, Zhi Neng tıbbi uygulayıcıları tarafından kullanılmaktadır.

Üzerinde durmak istediğiniz konuya göre bu tekniklerden ister birini isterseniz ikisini birden kullanabilirsiniz.

İyileştirme Çalışması

Beden Pozisyonu Beden (GÜCÜ Tekniği)

Bacaklarınızı omuzlarınızın genişliğinde açarak ayakta durun. Dizlerinizi hafifçe kırın. Anüsünüzü hafifçe kasın. Sırtınızı dik tutun.

El Pozisyonu (Beden Gücü Tekniği)

Bir elinizi başınızın 7-10 cm. üzerinde tutun ve avucunuz aşağıya baksın. Diğer elinizi, avucunuz aşağıya bakacak şekilde başınızın 25-30 cm. üzerinde tutun.

İletişim (Ruh Gücü Tekniği)

"Weng ar hong, weng ar hong, weng ar hong, weng ar hong, sorunumu çözmeme yardımcı olabilir misin (Yardım istediğiniz fiziksel, zihinsel ya da ruhsal sorunun ne olduğunu söyleyin)? Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim."

Mantra Tekrarı (Ses Gücü Tekniği)

Derin bir soluk alın. Yavaşça soluk verirken, tek bir nefeste "Weng ar hong" mantrasını söyleyin. İstedığınız kadar çok tekrarlayın.

İmgelem Zihin Gücü Tekniği)

Mantrayı tekrarlarken, bedeninizin farklı bölgelerinde parlayan ışığı hayal edin. Bir önceki sayfada açıklanan renklerle ilgili yöntemlerden birini ya da ikisini birden kullanın. Mantrayı tekrarlamayı sürdürürken, hayal ettiğiniz renkli ışıkların gittikçe daha parlaklaştığını imgeleyin.

Kapatış (Ruh Gücü Tekniği)

Çalışmanızı bitirirken şunları söyleyin: "Hao, Hao, Hao" ("hau" şeklinde telaffuz edilir ve "İyileş", "Güçlen" anlamına gelmektedir). Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim."

Çalışma Süresi

Bu mantrayı her seansta, istediğiniz kadar çok ve gün içinde pekçok kez tekrarlayın.

Kutsama Çalışması

İşinizi, ilişkinizi ve yaşamınızı kutsamak için yukarıdaki çalışmanın başka bir çeşitlemesini kullanabilirsiniz.

Belli bir sorun ile ilgili olarak kutsama istediğinizde böyle deyin: "*Weng ar hong, weng ar hong, weng ar hong* . Lüt-fen beni (kutsanmasını istediğiniz sorunu söyleyin) ... için kutsayabilir misin?" Yukarıda anlatıldığı şekilde derin bir soluk alın ve yavaşça soluk verirken, tek bir nefeste "*weng ar hong*" deyin. Aynı zamanda, bedeninizin farklı bölgelerinde farklı renklerdeki ışığın parladığını hayal edin. Bunun için 121. sayfada anlatılan tekniklerden birini kullanabilirsiniz. Renkli ışıkların gittikçe daha da parladığını hayal edin.

AR Mİ TUO FUO

Ar Mi Tuo Fuo, ("ar mü toi foi" olarak telaffuz edilir) tarihteki en güçlü ve ünlü Budist mantralardan bir tanesidir. Budistler, göklerde *Ji Le Shi Jie*, En Büyük Mutluluk Dünyası olarak adlandırılan ruhsal bir dünya olduğuna inanırlar. (*Ji*, "en büyük", *Le*, "mutluluk", *Shi Jie*, "dünya" anlamına gelmektedir.) Ruhsal dünyada sayısız Budha bulunmaktadır ve *Ar Mi Tuo Fuo* onların lideridir. Milyonlarca Budist bu mantrayı sağlık, kutsanma ve ruhsal aydınlanma için kullanmaktadır.

Bu mantra, ruhsal dünya ile doğrudan iletişime geçmemizi sağlayan Mesaj Merkezi'ni açmak için son derece etkilidir. Aynı zamanda bedeninizi, zihninizi ve ruhunuzu arındırmak ve huzura ulaşmak için de oldukça güçlüdür.

Sifa Uygulaması

Beden Pozisyonu (Beden Gücü Tekniği)

Tam lotus ya da yarım lotus pozisyonunda (7. Bölüm'deki 2. Resim'e bakın) ya da basitçe bağdaş kurarak oturun. Aynı zamanda bir sandalyeye de oturabilirsiniz ama ayaklarınızı ya da bacaklarınızı çaprazlamayın ve ayak tabanlarınızı yer ile temas halinde tutun. Sırtınızı, arkaya yaslanmadan dik tutun. Tüm bedeninizi gevşetin.

El Pozisyonu (Eden Gücü Tekniği)

Ellerinizi, dua eder pozisyonda göğsünüzün önüne getirin, avuçlarınızı iyice birbirine yaklaştırın ama değdirmeyin (6. Resim'e bakın).



[İletişim Ruh Gücü Tekniği)

Şunları söyleyin: "*Ar Mi Tuo Fuo, Ar Mi Tuo Fuo, Ar Mi Tuo Fuo*, lütfen bana ... (sağlık, kutsanma, işiniz ya da ilişkiniz, Mesaj Merkezi'nizi açmak ya da ruhunuzu veya kalbinizi açmak için talebinizi burada belirtin) için yardım edebilir misin? Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim," diyerek mantraya duyduğunuz minneti ifade edin.

Mantra Tekrarı (Ses Gücü Tekniği)

Sürekli olarak "*Ar Mi Tuo Fuo, Ar Mi Tuo Fuo, Ar Mi Tuo Fuo, Ar Mi Tuo Fuo, Ar Mi Tuo Fuo, Ar Mi Tuo Fuo, Ar Mi Tuo Fuo, Ar Mi Tuo Fuo*," diye tekrarlayın.

Kapatış (Ruh Gücü Tekniği)

"*Hao, hao, hao*. Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim," deyin.

Çalışma Süresi

Bu mantrayı her seansta, istediğiniz kadar çok ve gün içinde pekçok kez tekrarlayın.

Bir kez daha, sağlıksız bir durumu düzeltmenin ya da yaşamınızı kutsamanın zaman aldığını belirtmemeye izin verin. Sabırlı olun ve kendinize güvenin. Mantranın gücüne güvenin. Şifa ve kutsama size gelecektir.

WENG MA Nİ BA MA HONG

Weng MA Ni Ba Ma Hong ("vong ma nii ba ma hong" şeklinde telaffuz edilir), en ünlü Budhalardan Guan Shi Yin'in mantrasıdır. Bu Budha, Şefkat Budhası olarak tanınır. *Guan*, "görmek" ya da "duymak", *Shi*, ""dünya", *Yin* ise "durum" ya da "dünya" anlamına gelir. Şefkat Budhası, büyük bir şefkatle dünyanın durumunu görür ya da dünyanın seslerini dinler. Çin tarihi boyunca milyonlarca insan, milyonlarca Budhist de dahil olmak üzere, bu mantrayı tekrarlamışlardır. Bu mantranın büyük bir kutsama ve iyileştirme gücü bulunmaktadır. 1950'lerde, ünlü bir Budist rahip bu büyük mantrayı kullanmak için gerekli olan beden gücü tekniğini insanlarla paylaşmıştır.

Şifa Uygulaması

Beden Pozisyonu Beden Gücü Tekniği)

Tam lotus ya da yarım lotus pozisyonunda (7. Bölüm'deki 2. Resim'e bakın) ya da basitçe bağdaş kurarak. Aynı zamanda bir sandalyeye de oturabilirsiniz ama ayaklarınızı ya da bacaklarınızı çaprazlamayın ve ayak tabanlarınızı yer ile temas halinde tutun. Sırtınızı, arkaya yaslanmadan dik tutun. Tüm bedeninizi gevşetin.

El Pozisyonu (Beden Gücü Tekniği)

Ellerinizi göğsünüzün önüne getirin. Ellerinizi dip kısmını, başparmaklarınızı ve serçe parmaklarınızı hafifçe birbirine değdirin. Ellerinizi ve parmaklarınızı sanki harika bir nilüfer çiçeği tutuyormuşsunuz gibi açın. (7. Bölüm'deki 5. Resim'e bakınız.)

İletişim(Ruh Gücü Tekniği)

Şunları söyleyin: "*Weng ma ni ba ma hong, weng ma ni ba ma hong, weng ma ni ba ma hong*, lütfen bana ... (sağlık, işiniz ya da ilişkiniz için kutsanma talebinizi burada belirtin) için yardım edebilir misin?" "Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim," diyerek mantraya duyduğunuz minneti ifade edin.

Mantra Tekrarı (Ses Gücü Tekniği)

Elinizden geldiğince uzun bir süre boyunca, " *Weng ma ni ba ma hong, weng ma ni ba ma hong, weng ma ni ba ma hong*," diye tekrarlayın.

İmgelem (Zihin gücü Tekniği)

Mantrayı tekrarlarken, bedeninizin herhangi bir bölümünde beyaz bir ışığın parladığını hayal edin.

Kapatış (Ruh Gücü Tekniği)

"*Hao, hao, hao*. Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim," deyin.

Uygulama Zamanı

Bu mantrayı her seansta, istediğiniz kadar çok ve gün içinde pekçok kez tekrarlayın.

DOĞAL RAKAM SESLERİ 1-11

Beşbin yıldan uzun süredir, Çin tıbbında iç organları titreştirmek ve iyileştirmek için özel şifa verici sesler kullanılmaktadır. Örneğin, geleneksel Çin tıbbında, karaciğeri titreştirmek için *Jiao* ("coo" olarak telaffuz edilir), kalbi titreştirmek için *Zhi* ("cii" olarak telaffuz edilir), dalağı titreştirmek için *Gong* ("gongg" şeklinde telaffuz edilir), akciğerleri titreştirmek için *Shang* ("sangg" şeklinde telaffuz edilir) ve böbrekleri titreştirmek için *Yu* ("yi" şeklinde telaffuz edilir) sesleri kullanılır.

Budistler ve Taoistler, bedeninin çeşitli bölgelerini titreştirmek için bir çok mantra kullanırlar. Bu bölümün başlarında anlatılan *Weng ar hong* mantrası bunun bir örneğidir. Anımsayacağınız üzere *Weng*, Üst *Jiao*'da, *ar*, Orta *Jiao* da ve *hong*, Üst *Jiao* 'da titreşmektedir.

Kendinizin de hissedeceğiniz gibi, seslerin pek çok farklı beden bölgesinde titreşim sağlayan etkileri bulunmaktadır. Gerçekten de ses, titreşimdir. Öğretmenim Dr. Zhi Chen Guo, meditasyon çalışmaları sırasında Mandarin Çincesindeki 1'den 11'e kadar olan rakamların doğal seslerinin bedeninin farklı bölümlerinde titreştiğini keşfetmiş ve bu farklı sayıların doğal seslerini bir tür mantra şeklinde tekrarladığında, bedeninin farklı bölümlerinin titreştiğini hissetmiştir. Üçüncü Gözünün yardımıyla aynı zamanda bedeninin farklı bölgelerindeki titreşimleri de görmüştür.

O zamandan sonra Guo Usta, bu seslerin şifa amacıyla nasıl kullanıldığını milyonlarca insana öğretmiştir. Bu insanların deneyimleri, bu seslerin şifa verici etkilerinin gerçek olduğunu göstermektedir.

Aşağıdaki örnek, bu seslerin nasıl çalıştığını gösterecektir. 9 rakamı olan *jiu*, "cio" olarak telaffuz edilir. Bu doğal ses, karnınızın alt kısmında titreşir. Bunu kendi üzerinizde deneyebilirsiniz. Bir elinizi karnınızın üzerine koyun ve "cio, cio,

cio, cio, cio, cio, cio," diye tekrarlamaya başlayın. Karnının alt kısmındaki titreşimleri hissedin.

Hastalarımın bir tanesi, bir avukat, on yıldan uzun bir süredir kabızlık sorunu yaşıyordu. Her gün, bağırsaklarını hareketlendirmek için düzenli olarak lif yiyordu. Ona 9 rakamının doğal sesini öğrettim ve bunu günde beş kez beşer dakika tekrarlamasını söyledim. Bir hafta sonra, bana artık kabızlık sorunu yaşamadığını söyledi. Şu an bu olayın üzerinden dört yıl geçti ve o günden sonra bu sorun bir kez bile tekrarlanmadı. 9 sayısının doğal sesini kullanarak kabızlık sorunlarını ortadan kaldıran bir çok hastam oldu.

Kalp krizi nedeniyle hastaneye kaldırılan yaşlı bir hastam vardı. Hastaneden taburcu olacak kadar iyileştiğinde, kalpte titreşen 2 rakamının doğal sesini ("ar" olarak telaffuz ediliyor) kullandı. Hastam bu sesi, hergün saatler boyunca tekrarladı: "Ar, ar, ar, ar, ar, ar, ar, ar, ar." Bu sesi tekrarlariken, bir ışığın kalbinden yayıldığını hayal etti (bir zihin gücü tekniği). Kalbi ile konuştu (bir ruh gücü tekniği): "Kalbimi seviyorum. Kalbimi seviyorum." Aynı zamanda kendisine öğrettiğim Yakın El, Uzak El tekniğini kullandı. Öğrendiği bütün şifa tekniklerini büyük bir disiplinle uyguladı. Yalnızca iki hafta sonra, kendini çok iyi hissetmeye başladığını söyledi. Kalp atışlarının ve tüm bedenindeki dolaşımın düzeldiğini belirtti. Bugün, tam üç yıl sonra, sağlığı son derece yerinde ve öğrendiği egzersizleri uygulamayı sürdürüyor.

Özetlemek gerekirse, Zhi Neng tıbbı, rakamların Mandarin* telaffuzlarını ve seslerini kullanmakta, bu sayede enerjiyi artırmakta ve iyileşmek için enerjiyi dengelemektedir. Farklı rakamları tekrarlamak bedenın farklı bölgelerinin titreşmesini sağlar. Bu doğal rakamların sesleri, hücrelerin titreşimlerini uyarmaktadır. Ardından bu bölgelerdeki enerji akışı, enerjinin

Yukarıda da tanımlandığı gibi, Zhi Neng tıbbında, sayıların ve şifa verici seslerin Mandarin telaffuzları kullanılmaktadır. Ama mesajlar, hem seslerle hem de anlamlarla ilişkili olduğu için, onları başka birdilde tekrarlamak da organları uyarmak şifa verici mesajın yollanmasını sağlayacaktır.

daha da artmasını ve sağlığını düzelmesini sağlar.

Bu kitapta kullanılan basit, pratik ve güçlü sesler, bir çok farklı kendini iyileştirme sisteminin parçası olarak kullanılmaktadırlar. Bunlara dikkat edin. Bu seslerin tamamı size çok iyi hizmet edecektir; hatta bazen hiç beklemediğiniz şekillerde.

Rakamlar, rakamların doğal sesleri ve bunlarla ilişkili beden bölümleri aşağıdaki tabloda görülmektedir:

1. Tablo

l'den 11 e kadar olan Doğal Rakam Sesleri

Rakam	Mandarin Çincesi	Telaffuz	Uyarılan Bölge
1	<i>yi ya da yao</i>	<i>ii ya da yoo</i>	kafa, beyin
2	<i>ar</i>	<i>an</i>	kalp
3	<i>san</i>	<i>san</i>	göğüs, akciğerler
4	<i>si</i>	<i>si</i>	yemek borusu
5	<i>wu</i>	<i>voo</i>	mide, dalak
6	<i>liu</i>	<i>leo</i>	kaburgalar
7	<i>chi</i>	<i>şi</i>	karaciğer
8	<i>ba</i>	<i>ba</i>	karın
9	<i>jiu</i>	<i>cio</i>	karnın alt kısmı
10	<i>shi</i>	<i>şı</i>	anüs
11	<i>shiyi</i>	<i>şt</i>	eller, ayaklar, kollar, bacaklar

Üzerinde çalışılmak istenen organ ya da beden bölümü ile ilişkili rakamın doğal sesi peş peşe tekrarlanmalıdır. Bu bölümde daha önce anlatılan ve 9 rakamının doğal sesini kullanarak kabızlığını iyileştiren Linda'nın öyküsünü anımsayın.

Başka bir örnek vermemiz gerekirse, diyelim ki kalbinizi zayıf hissediyorsanız, 2 rakamının doğal sesini peş peşe tekrarlayın. Kalbinizin parlak kırmızı bir ışık ile attığını hayal ederken "ar, ar, ar, ar, ar, ar," diye tekrar edin. Sesleri keskin ve hızlı bir şekilde söylemek, kalp hücrelerinizin daha hızlı titreşmesini ve daha fazla enerji yaymasını sağlar ("AR, AR, AR, AR, AR, AR"). Sesleri uzun, çınlayıcı bir şekilde tekrarlamak daha yumuşak etkiler yaratır ("A A A R R R R , A A A R R R R...") BU yumuşak etki, çok hasta durumda olanlar için daha uygundur. Aynı anda, üzerinde çalışılan bölgede ışık hayal etmek enerjinin gelişimini hızlandırır.

Birden fazla doğal sayı sesinin bir arada kullanılması, enerjinin bedenin bir bölgesinden diğer bölgesine aktarılmasını sağlar. Genellikle aşırı enerji, ağırlı ya da aşırı uyarılmış bölgelerden enerjiye ihtiyaç duyan bölgelere yönlendirilir. Bu durumda ilk ses, bedende fazla enerjinin yoğunlaştığı ve dağıtılması gereken bölgenin sesi olmalıdır; ikinci rakam ise aşırı enerjinin gönderileceği bölgeyi uyarır. Karnın alt bölgesinde bulunan Alt *Dan Tian*, genellikle aşırı enerjinin depolanabileceği yerdir çünkü burası bedenin enerji deposudur. Örneğin, 7. Bölüm'de anlatılan örnekte, Pat boğazını iyileştirmek için 1 ve 9'un ("ii-cio") doğal sesini kullanmıştı.

ÖZEL İYİLEŞTİRİCİ RAKAM, 3396815

3396815 rakamı ("san san cio leo ba yoo voo" şeklinde telaffuz edilmektedir), bir Zhi Neng tıbbi mantrası ya da özel şifa verici sestir. Bu ses, *San Jiao'daki* temel organların hepsinin titreşmesini sağlar. Bir önceki bölümde de gördüğümüz gibi, bu mantradaki her bir sayı, farklı bir organın enerjisine

odaklanır ve burada titreşir. Bu mantranın son rakamı 5 ("voo" olarak telaffuz edilir), mide üzerinde odaklanır ve Orta *Jiao*'da bulunur. Orta *Jiao*'daki enerji akışı tüm bedeni iyileştirmek için hızla yayılır. Bu mantranın titreşimi tüm bedendeki enerji akışını harekete geçirir ve tüm beden için bir tür içsel masaj sağlar. Bu özel iyileştirici rakam mantrası, Zhi Neng tıbbının kurucusu bir doktor ve Usta olan Zhi Chen Guo tarafından yaratılmıştır.

3396815 rakamının büyük iyileştirici güçleri bulunmaktadır. Çünkü bu mantra, *San Jiao*'daki enerji akışını güçlendirdiği için fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal açıdan kendinizi iyileştirmenize yardımcı olur. Bu rakam aynı zamanda beynin potansiyel güçlerini harekete geçirir. Hatta bu mantrayı, tıpkı Roxsane'in köpeğini iyileştirdiği gibi başkalarını iyileştirmek için de kullanabilirsiniz:

"Köpeğim Rainbow (gökkuşağı) ne zaman arabaya binse hastalanıp kusmaya başladılar. Hatta yirmi dakikalık bir araba yolculuğuna bile çıksak hasta olurdu. Torunlarımı ziyarete gitmeye karar verdiğimde, Dr. Sha'dan öğrendiğim şifa verici mantrayı Rainbow'un rahatsızlığı için kullanmaya karar verdim. Bu nedenle bir yandan araba kullanırken bir yandan da yüksek sesle mantrayı tekrarlamaya başladım: '3396815, 3396815, 3396815, 3396815! *Hao, hao, hao!* Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim!' Yol boyunca bazen yüksek sesle, bazen alçak sesle, hatta bazen de içimden tekrarlamayı sürdürdüm.

"Yolculuk beş saat gidiş, beş saat dönüşten oluşuyordu. Kış vaktiydi ve kar yağdığı için hemen hemen hiç trafik yoktu; bu nedenle biraz tedirgindim. Fakat bu mantrayı sürekli tekrarlamak dikkatimi canlı tutmamı sağladı. Şaşırtıcı bir şekilde Rainbow hiç rahatsızlanmadı! Bu, Rainbow için bir ilkti. Emin bir şekilde, kusma ya da tedirginlik olmadan gideceğimiz yere vardık.

"Bu olaydan sonra Rainbow bir daha arabada hiç hasta -

lanmadı. Bugün, artık onu arabaya bindirdiğimde ağlamadığını farkettim. Sanırım, kusacağını düşündüğü için arabaya bindiğinde ağlıyordu. Fakat artık arabaya binip gezmeye gitmek Rainbow için çok zevkli bir hâl aldı. Hem onun adına hem de kendi adıma çok teşekkür ederim. Teşekkür ederim 3396815. Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim."

Bir elinizle karşınızdaki insanın bedeninde hasta olan bölgeyi işaret edip bir yandan da hızlı bir şekilde bu iyileştirici mantrayı tekrarlayarak karşınızdaki insanı iyileştirebilirsiniz. Bunu en azından 5 dakika ve günde bir kaç kez uygulayın. Sizi, şifa ile kutsayacaktır.

Şifa Uygulaması

Beden Pozisyonu (Beden Gücü Tekniği)

Rahat bir şekilde ayakta durun, oturun ya da yatın. Bu mantra her pozisyonda, yüksek sesle ya da sessizce, istediğiniz her yerde tekrarlanabilir.

İletişim (Ruh Gücü Tekniği)

"San san cio leo ba yoo voo, san san cio leo ba yoo voo, san san cio leo ba yoo voo, san san cio leo ba yoo voo, san san cio leo ba yoo voo, lütfen bana ... (sağlık, işiniz, ilişkiniz ya da yaşamınızın diğer alanları için kutsanma talebinizi burada belirtin) için yardım edebilir misin?" "Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim," diyerek mantraya duyduğunuz minneti ifade edin.

Mantra Tekrarı [Ses Gücü Tekniği]

Sürekli olarak, "San san cio leo ba yoo voo, san san cio leo ba yoo voo, san san cio leo ba yoo voo, san san cio leo ba yoo voo, san san cio leo ba yoo voo, san san cio leo ba yoo voo, san san cio leo ba yoo voo," diye tekrar edin.

Kapatış (Ruh Gücü Tekniği)

"Hao, hao, hao. Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim," deyin.

Uygulama Süresi

Bu mantrayı mümkün olduğunca hızlı bir şekilde, istediğiniz kadar tekrarlayın.

LİNG GUANG PU ZHAO

Ling Guang Pu Zhao ("ling gvang poo coo" şeklinde telaffuz edilir), Çin tarihi boyunca en güçlü mantralardan bir tanesi olmuştur. *Ling*, "ruh dünyası", *guang*, "ışık", *pu*, "her yana" ve *zhao*, "ışıldamak" anlamına gelmektedir. Bu mantra bütün olarak, "ruh dünyasının ışığı her yana ışıır ve her yanı kutsar" anlamına gelmektedir.

Bu mantra, ruhsal ya da ruhsal olmayan, dini ya da inançları ne olursa olsun herkes tarafından kullanılabilir. Ruh dünyasının ışığı, her ruhun ışığını kapsadığı için herkes tarafından kullanılabilir. Kendinizi iyileştirmek, başkalarını iyileştirmek ve yaşamınızın her alanını kutsamak için bu mantrayı tekrarlayabilirsiniz.

Şifa Uygulaması

Beden Pozisyonu (Beden Gücü Tekniği)

Herhangi bir pozisyonda durup bedeninizi tümüyle gevşetin. Saygılı ve içten olun ve mantrayı onurlandırın.

İletişim (Ruh Gücü Tekniği)

"*Ling gvang poo coo, ling gvang poo coo, ling gvang poo coo, ling gvang poo coo* lütfen bana ... (sağlık, işiniz, ilişkiniz ya da yaşamınızın diğer alanları için kutsanma talebinizi burada belirtin) için yardım edebilir misin?" "Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim," diyerek mantraya duyduğunuz minneti ifade edin.

Mantra Tekrarı (Ses Gücü Tekniği)

"*Ling gvang poo coo, ling gvang poo coo, ling gvang poo coo, ling gvang poo coo, ling gvang poo coo, ling gvang poo coo, ling gvang poo coo, ling gvang poo coo, ling gvang poo coo*," şeklinde tekrarlayın.

Kapatış (Ruh Gücü Tekniği)

"*Hao, hao, hao*. Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim," deyin.

Uygulama Zamanı

Bu mantrayı her seansta, istediğiniz kadar çok ve gün içinde pekçok kez tekrarlayabilirsiniz.

TANRININ IŞIĞI

Bu kitabı yazarken, evrendeki en güçlü mantra olduğunu söyleyebileceğim yeni bu mantra ile aydınlandım ve kutsandım: "Tanrının Işığı". Bu mantra, sağlık, iş, ilişki, başarı ve ruhun aydınlanması için kullanılabilir. Her tür isteğinizi elde etmek için bu mantrayı kullanabilirsiniz.

Allan şunları söylemektedir: "Günümüz dünyasındaki bir çok insan gibi ben de ihtiyacımdan çok daha az uyumak zorunda kalıyorum. Bazen günlerce uykusuz bir şekilde ortada dolaşmak zorunda kalırım. Böyle günlerden bir tanesinde, iki iş arkadaşım ile birlikte dört saat süren bir araba yolculuğundan sonra tüm gece süren bir toplantıya girdik. Yalnızca bir kaç saatlik uykudan sonra, kahvaltıda iş görüşmesi için bir araya geldik. Kendimi inanılmaz uykulu hissetmeme karşın, uyanık kalmaktan başka çarem yoktu çünkü iki iş arkadaşımı da alıp geldiğimiz şehirdeki bir başka acil toplantı için saatlerce araba kullanmak zorundaydım.

"Ne yapabilirdim? Normalde, bedenime kafein yüklerdim ama bunun geri dönüş yolu boyunca işime yaramayacağını biliyordum. Dört güç iyileştirmesi tekniğini öğrenmiş olduğum için 'Tanrı'nın Işığı'ndan uyanık ve ayık kalmamı sağlaması için bana yardımcı olmasını istedim. Ardından tüm yolculuk boyunca, yanımdaki arkadaşlarım huzur içinde uurlarken sürekli olarak içimden 'Tanrı'nın Işığı' mantrasını tekrarladım. Uyanık kalmak ile ilgili hiçbir sorun yaşamadım ve günün geri kalanı boyunca enerjim oldukça yüksekti."

Şifa Uygulaması

Beden Pozisyonu (Beden Gücü Tekniği)

Rahat bir şekilde ayakta durun, oturun ya da yataın. Bu mantra her pozisyonda, sesli ya da sessiz, her yerde uygulanabilir.

İletişim (Ruh Gücü Tekniği)

"Tanrı'nın Işığı, Tanrı'nın Işığı, Tanrı'nın Işığı. Tanrı'nın Işığı'nın bedenimi, zihnimi ve ruhumu iyileştirmesini ve yaşamımı kutsamasını isteyebilir miyim?" deyin. Tanrı'nın ışığından istediğiniz şeyi net bir şekilde dileyin. "Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim."

Mantra Tekrarı (Ses Gücü Tekniği)

Mantrayı sürekli olarak tekrarlayın: "Tanrı'nın Işığı, Tanrı'nın Işığı, Tanrı'nın Işığı, Tanrı'nın Işığı ..."

Kapatış (Ruh Gücü Tekniği)

"Hao, hao, hao. Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim."

Uygulama Süresi

Mantrayı, istediğiniz kadar, istediğiniz süre boyunca, gündüz ve gece istediğiniz sıklıkta tekrarlayın.

Özet olarak, ses gücü teknikleri (mantralar, doğal iyileştirici rakamlar ve diğer şifa verici sesler), bu kitaptaki en güçlü tekniklerden bazılarıdır. Mantraları tekrarlamak, son derece basit ve uygulaması kolaydır. Bunları her yerde, her zaman, duş alırken, giyinirken, otobüste yolculuk yaparken, araba kullanırken, yemek pişirirken, evinizi temizlerken, yürürken, koşarken, spor yaparken ve yüzerken, her yerde uygulayabilirsiniz! Mantraları tekrarlamak için belli bir süre sınırlaması bulunmamaktadır. Bu mantraları birkaç dakika ya da saatler boyunca tekrarlayabilirsiniz.

Bu mantralarla ilgili ilkeleri ve kuralları izleyerek, sağlığı-

nız, işiniz, ilişkileriniz ve yaşamınız ile ilgili büyük faydalar elde edeceksiniz. Bazı insanlar sağlıkları ile ilgili faydaları ve kutsamayı hemen elde ederler. Diğerlerinin ise bunları elde etmeleri biraz zaman alır. Sabırlı olun. Kendinize güvenin. Kelimeleri ya da sesleri nasıl telaffuz ettiğiniz konusunda fazla endişelenmeyin. Sağlık, kutsanma ve ruhsal yolculuğun aydınlanması için bu mantraları tekrarlayanın tadını çıkarın.

Zihni ve imgelemi içeren üçüncü güç iyileşmesi tekniğini birazdan öğreneceksiniz. Sizin de kesinlikle farkedeceğiniz gibi, bu kendini iyileştirme tekniklerinin tamamı bir arada çalışmaktadırlar. Bu arada, mantraların sizi kutsamasını dilerim.

9 Zihin Gücü

Bir uçuş görevlisi olarak Rebecca işini çok seviyor ve kalbini işine veriyordu. Bu nedenle, yirmiyedinci uçuş yılında çalıştığı havayolu şirketi başka bir havayolu şirketine satılması ihtimali üzerinde konuşulmaya başlandığında, derinden sarsıldı. Güvenlik duygusunu yitirmeye başladı ve bir anda kendini bir sürü zorlu karar ile karşı karşıya buldu. Ne yapmalıydı? Başka bir havayolu şirketinde çalışmaya başlamak büyük olasılıkla öncelikli konumunu kaybetmesi anlamına geliyordu ki bu, çalışma koşullarından maaşına kadar her şeyi etkileyecekti.

Tam durumun bundan daha kötü olamayacağını düşünürken, onsekiz ay önce ayak bileğini kırdıktan sonra takılan metal tutturucuların sökülmesi gerekmişti. Bu ameliyatın ardından uzunca bir süre dinlenmesi gerekeceğinden eğer bir iş görüşmesine gitmesi gerekirse bunu yapamayacaktı. Duruma boyun eğmekten başka yapabileceği bir şey yoktu. Bununla birlikte kullanabileceği bir gizli silahı vardı.

Dr. Sha ile kısa bir süre önce bir şifa programını tamamladığı için, bir çok kendini iyileştirici güç iyileşmesi tekniği biliyordu. Bu nedenle ameliyatın hemen ardından, ayak bileğinde şifa verici bir ışık hayal etmeye başladı. Ameliyatın rahatsız edici etkilerine karşın, Rebecca neredeyse hiç ağrı hissetmedi. Ayrıca koltuk değneği kullanmasına karşın, enerjisi son derece yüksek kalmayı sürdürdü; hatta her zamankinden

bile fazla.

Bundan sonraki iki buçuk ay boyunca ayak bileğinde şifa verici ışığı hayal etmeyi sürdürdü. Buna ek olarak, ayak bileğindeki aşırı enerjiyi karnına yönlendirmek için Yakın el, Uzak El tekniğini kullandı ve ayak bileği ile konuştu. "Güçlü ayak bileğim, mükemmel ayak bileğim, ağrısız ayak bileğim. Hemen iyileş. Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim."

Doktorunu görmeye gittiğinde, doktoru ayak bileğinin bu kadar kısa bir sürede böylesine iyileşmiş olduğuna inanamadı. Ameliyatın ardından yalnızca oniki hafta geçtikten sonra işine geri döndü ve günde oniki ilâ ondört saat arasında ayakta durarak çalıştı. Şirketin el değiştirmesinin Rebecca ve diğer iş arkadaşlarını nasıl etkileyeceği konusunda kesin bir karara varılmamış olmasına karşın, endişesi ile ağrısını gidermek ve kendini iyileştirmek için kullandığı aynı yöntemi kullanarak başa çıktı. "Güç iyileşmesi teknikleri, gerilimi aşmamı sağladı," diyor.

Yakın bir zamanda öğrendiği beden gücü tekniği (sol eli ile sağ başparmağını kavrayıp, ellerini karnının alt kısmına koyarak, binlerce watt gücündeki bir lambanın içinde gittikçe parladığını hayal ederken bir yandan da bedenindeki enerjinin arttığını hissetmek) enerjisini iyice artırdı ve uzun gece uçuşları sırasında ona dayanıklılık kazandırdı. "Bu teknik beni gerçekten de uyanık tutuyordu," diyor.

Aynı zamanda, bedeninin onbeş farklı bölgesinde teşhis edilen fibromiyalji ağrıları belli bir kasını ya da eklemine vursa ya da migren ağrıları işini yapmasını engellese aynı kendini iyileştirme tekniklerini kullanıyordu. Kendi kelimeleriyle şunları söylüyor:

"Ağrılarınızın kurbanı olmamalısınız. Bu konuda bir şeyler yapabilirsiniz. Eğer ağrılar iyice yoğunlaşmadan Dr. Sha'dan öğrendiğim teknikleri uygulamaya başlarsam, onbeş dakika içinde ağrılarımdan kurtuluyorum. Bu teknikler yaşa-

mımı değiştirdiler."

Yaratıcı imgelem, yalnızca bir ışık huzmesi, atalarınız ya da Tanrı'nın (inanç sisteminiz her ne ise) sizi kutsadığını hayal etmekten oluşan güçlü bir tekniktir. Bir düzeyde, aklınızda beliren herhangi bir görüntüyü kendinizi iyileştirmek için kullanmaya başlarsınız. Bir başka düzeyde ise, ışığı hayal etmek enerjinizi inanılmaz derecede artırmanıza ya da bedeninizdeki enerjiyi hareket ettirmenize ve dengelemenize yardımcı olur.

Araştırmalar, zihnin beden üzerindeki güçlü etkilerini ortaya koymaktadır. Bir araştırmada, hamile kadınlara, kendilerine güçlü bir bulantı geçirici ilaç verildiği söylenmiştir. Aslında kendilerine verilen kusmayı sağlayıcı bir tür şuruptur. Zaten mide bulantısı sorunu yaşamakta olan kadınlara uygulanan ne kadar kötü bir oyun öyle değil mi? Bununla birlikte, şaşırtıcı bir şekilde kadınların büyük bir kısmı mide bulantılarının azaldığını belirtmişlerdir. *Bedeni Düşünmek, Zihni İyileştirmek* adlı kitabın yazarı Joan Borysenko*, şu sonuca varmaktadır: "İnançları, ilaçtan daha güçlüydü."

Kendi tansiyonlarını yalnızca gevşeyerek düşüren denekleri gördüğünüz zaman zihnin gücünün eyleme geçmiş haline tanık olursunuz. *Gevşeme Tepkisi*, adlı kitabında Dr. Benson** şunları yazmaktadır: "Hastalar, tansiyonlarını düşürebileceklerine inanarak bunu gerçekten de başardılar. İnsanlar yalnızca kendilerinin iyi olduğunu hayal ederek iyileşebilmektedirler."

Patsy, kendi bedenini daha zayıf hayal edip, bedeninden dengesini kurarak yavaşça zayıflamasını istedi ve bir yandan da "bedenimi seviyorum" cümlesini bir mantra olarak tekrarladı. Bilin bakalım ne oldu? Bir ayda tam 12 kilo zayıfladı. İşte size zihnin gücünün bir örneği!

Banson aynı zamanda az önce gördüğümüz gibi, plasebo

* Joan Borysenko, *Minding Body, Mending Mind*, (Bantam, 1987), s.209

** Herbert Benson, *The Relaxation Response*. (Avon, 1990), s. xxviii

etkisiyle de zihnin beden üzerindeki gücünü görebileceğimizi söylemektedir. "Araştırmacılar, uzun bir zamandır, örneğin içinde herhangi bir etkin madde bulunmayan şeker tabletleri içip de ilaç içtiklerini düşündüklerinde iyileşebileceklerini bilmektedirler. Bu durumda gerçekten de hastaların %30'undan fazlasının durumunda düzelme olmaktadır... Evrim, hepimizin içinde iyileşmek için doğuştan gelen bir yetenek (plasebo etkisi) yerleştirmiştir; bu, hemen hemen her zaman etkili olabilecek bir kaynaktır.

Aynı zamanda, donma noktasının altındaki ısılarda giysileri olmadan ve hiçbir olumsuz sağlık sorunu geliştirmeden hayatta kalacak fizyolojik bir denetim geliştirmiş insanların örnekleri bulunmaktadır.

Endişelenmeyin, sizden bunu yapmanızı istemeyeceğim. Ama sizden bir şey denemenizi isteyeceğim. Bir kolunuzu yana uzatın ve birisinden kolunuzu tutmasını isteyin. Ardından arkadaşınız kolunuzu aşağıya doğru iterken bütün gücünüzle ona direnmeye çalışın. Şimdi aynı kolunuzu yeniden yana uzatın. Bu kez tümüyle gevşeyip, kolunuzun çevresindeki bir ışık tünelinin içinde bulunduğunuz mekânın duvarına, oradan karşı caddeye, okyanusa ve ufkun ötesine kadar uzandığını hayal edin. Arkadaşınızın kolunuzu bir kez daha aşağıya itmesini isteyin. Direnmek için bilinçli olarak bir şey yapıyor olmasanız da arkadaşınız kolunuzu aşağıya indirmek için daha fazla zorlanacaktır.

Aynı denemeyi, kollarınıza bağlı uçan balonlar hayal ederek de yapabilirsiniz; bu da aynı şekilde işinize yarayacaktır. Ya da başparmağınızla işaret parmağınızı birbirine birleştirerek bir halka yapın ve bir arkadaşınızdan parmaklarınızı ayırmasını isteyin. Ardından, başparmağınızı ve işaret parmağınızı çevreleyen bir enerji akışı hayal edin ve arkadaşınızdan parmaklarınızı yeniden ayırmaya çalışmasını isteyin. Büyük olasılıkla arkadaşınız parmaklarınızı ayırmakta başarılı olmayacaktır.

Bu, bedenimizin içinde olanlar üzerindeki zihnimizin güçlü etkisidir. Bununla birlikte çoğu zaman hastalığın bir sonucu ve nedeni olarak zihnimizin durumu ya da tutumlarımızı hesaba katmayız. İnsanlar niçin hasta olur ve hasta kalırlar? Büyük ölçekten baktığımız zaman endişeler ve korkular hem hastalıkları tetiklerler hem de hastalıkların sonucu olarak açığa çıkarlar. Başımıza kötü bir şeyler gelmesinden korkmamız son derece doğaldır. Fakat bu tür bir olumsuz düşünme biçiminin iyileşmemize bir katkısı olmaz, aynı zamanda da kronik ağrıların ve yaşamı tehdit edici durumların daha da kötüleşmesine neden olurlar.

Dennis ve Joyce Lawson, *Akupunkturun ve Çin Masajının Beş Elementi*, adlı eserlerinde* şunları yazmaktadırlar: "Düşünce süreçlerimizin ve zihinsel durumlarımızın tümü kas etkinlikleri ve gerilimleri ile bir arada bulunurlar. Bu nedenle bir durum ile ilgili düşünce biçiminizi değiştirmeye ve olumlu bir tutum geliştirmeye çalışmalısınız. Kendinize, "Evet, bunu başarabilirim," demelisiniz. "İyileşebilirim." Olumlu bir şekilde düşündüğünüzde olumlu sonuçlar elde etmeye başlarsınız.

Bir hipnoterapist ve iyileşmek için diğer umutların tümünü yitirmiş olan insanlarla çalışan bir transpersonal psikiyatr olan Judith bu durumu, "İmgelem, bedeninizin iyileşmesini istediğiniz bölgesine gerekli olan kimyasalları ve enerjiyi yollamaya davet eder," diyerek açıklamaktadır. "Beden zeki bir eczacıdır ve Kortizol gibi kanserojenlerden (kanser yapıcı madde), yakın bir zamanda laboratuvarında kanser tedavi etmek için geliştirilen Interluken II gibi kanser iyileştirici maddelere kadar bir çok maddeyi üretme yeteneğine sahiptir. Mutsuz, korkmuş ya da ağrı içinde olduğumuzda, sempatik sinir sistemimiz kendimize zarar vermemize neden olan kimyasallar üretir. Rahat ve gevşemiş olduğumuzda ise, parasempatik sinir sistemimiz iyileşmemizi sağlayacak kimyasalla-

* Dennis ve Joyce Lawson, *Five Elements of Acupuncture and Chinese Massage* (Northamptonshire, Great Britain: Health Press, 1973), s.90

rı üretir.

"Dr. Sha'dan öğrendiğim şifa tekniklerini kullandığımız hastalarım kendi içlerindeki bir şeyleri harekete geçirerek iyileşme sürecini başlattıklarını hissetmektedirler. Kaynağı bulunamayan ve inanılmaz derecede ağırlı fibromiyaljiden muztarip bir kadın hastamı anımsıyorum. Hiçbir şey ağrısını azaltmayı başaramamıştı. Altın bir enerji topu hayal ettiğimizde ve altın top başın tepesinden bedenin duyarlı bölgelelerine doğru spiraller çizerek hareket ettiğinde inanılmaz bir rahatlama hissetmeye başladığını farkettil. Sanki iyileştirici altın top, ağırlı sinir uçlarına ışık ile dokunarak buraları rahatlatıyordu.

"Hepsinden iyisi de, iyileştirici altın topu imgelemek, hastalarımın yanlarında taşıyabilecekleri bir uygulama olması. Fibromiyalji hastam, bu imgelemi evinde ne zaman tekrar etse, ağrısını hemen geçirebiliyor ve bedenindeki kimyasal akışını değiştirebiliyordu; hem de hiçbir zararlı yan etki olmadan! Bu da, bu yöntemleri gerçekten de mucizevi birer ilaca dönüştürüyor."

AÇIK VE KAPALI STİL MEDİTASYON

Zihnin gücünü geliştirecek bir çok yaratıcı imgelem çalışması bulunmaktadır. Örneğin Budistler, Üçüncü Gözlerinde, Mesaj Merkezlerinde ve karınlarının alt kısmında birçok farklı Budhaları hayal ederler. Taoistler ise, karınlarının alt kısmında *dan'm* oluştuğunu hayal ederler. (*Dan*, enerjinin özüdür. Bedendeki bir noktada oluşabilecek en güçlü enerjidir.) Bazı ruhsal uygulayıcılar, karınlarının alt kısmında güneşin doğduğunu imgelerler. Diğerleri ise, Mesaj Merkezlerinde ya da karınlarının alt kısmında açan çiçekler hayal ederler.

Gerçek odaklanmış imgelemenin ne olduğunu gördüğümüz *Xiu Lian* meditasyonunun iki yöntemi bulunmaktadır (*Xiu Lian*'ın açıklaması için 7. Bölüm'e bakın.) Açık Stil yön-

teminde, meditasyonda üzerinde odaklanacak görüntüler olarak doğadan gelen görüntüler kullanılır (örneğin güneş, ay, orman, okyanus ve çiçekler gibi). Açık Stil *Xiu Lian* meditatörü (meditasyon yapan kişi), kendi bedeninin dışındaki doğadan bir imgeyi bedeninin içinde oluşturur. Açık Stil'in avantajları, doğal nesnelerin yaratıcı imgelemenin beyni daha fazla uyarması ve beynin kapasitelerini daha büyük bir hızla geliştirmesidir. Açık Stil'in dezavantajları ise organlarda enerji toplanmasının daha yavaş olmasıdır. Doğanın imgele-ri bedeninin dışında canlandırıldıkları için meditatör, enerjisi-nin bir kısmını yitirebilir ve kendini istediği kadar güçlü his-setmeyebilir.

Kapalı Stil yönteminde, uygulayıcılar kendi iç organlarının ve enerji merkezlerinin imgelerini yaratırlar. Böbrekler, kalp ya da mide gibi iç organlarını ya da Üçüncü Göz ve Mesaj Merkezi gibi enerji merkezlerini hayal ederler. Bu durumda meditator, enerjiyi bedenindeki belli bir organına ya da bel-li bir bölgeye odaklar. Örneğin *Alt Dan Tian'e* odaklanıp bu-rada, gerçekte yoğunlaşmış enerji olan bir ışık topu ya da bir *dan* hayal edebilir.

Kapalı Stil'in avantajı, odaklanma bedeninin içindeki belli enerji merkezlerine ya da organlara yönelik olduğu için be-denin çok daha hızlı bir şekilde enerji kazanmasıdır. Kapalı Stil'in dezavantajı ise, beynin kapasitesinin Açık Sistem'e oranla daha yavaş geliştirilmesidir.

Kapalı Stil yöntemini kullandığınızda, zihninizi odaklama-lı ve bedeninizdeki belli bir bölge üzerinde yoğunlaşmaksı-nız. Bununla birlikte çok fazla ya da çok uzun süre odaklan-mamalısınız. Doğal ve sabırlı olmalısınız. Büyük başarılar za-man alır. Çok fazla yoğunlaştığınız zaman o bölgede aşırı bir ısı yaratırsınız. Bu ısı da bedeninin suyunu azaltır ve bedenini-zi susuz bırakıp kendinizi çok sıcak hissetmenize neden olur. Bunun etkileri tıpkı suyun büyük bir ısı ile uzun süre boyun-ca kaynatılması gibidir. Sonunda su buharlaşıp gider ve kap

yanar. Bu da, bir tek noktaya odaklanarak uzun süre mediyasyon yapan bazı insanların niçin kendilerini tükenmiş, sıkılmış ve mutsuz hissettiklerini açıklamaktadır. Bu durumdaki insanlar hayatlarında güç ve huzur hissetmemektedirler. Bunun yerine sürekli bir rahatsızlık ve keyifsizlik deneyimlemektedirler. Bunun nedeni bir organ ya da bir enerji merkezi üzerinde çok fazla yoğunlaşmalarıdır. Hatta, bir yarar göremedikleri için çalışmalarını bırakabilirler bile.

Xiu Lian'da hem Açık Stil'i hem de Kapalı Stil'i bir arada kullanmak yaratıcı imgeleminin en iyi yoludur. Bu teknikleri birleştirmek, iki stilin de avantajlarına sahip olmanızı sağlar. Bunu nasıl yaparsınız? Karnınızın alt kısmında bir doğa görüntüsü oluşturursunuz; yaratıcı imgelemi kullanarak doğa görüntüsü canlandırmak aynı zamanda hızla zihin güçleri kazanmanızı da sağlar. Bu tür doğal görüntüleri ve imgeleri karnınızın altına yerleştirdiğinizde, iç organlarınız uyarılmaya başlar. Tüm bedeniniz kendini çok daha güçlü ve enerjik hisseder. Bu da Açık Stil'in ve Kapalı Stil'in bir arada kullanılmasının gücüdür. Beynin potansiyel hücrelerini geliştirir, zihin gücünüzü artırır ve hem organların hem de enerji merkezlerinin temel gücünü yükseltir. Size *Xiu Lian* çalışması için Açık ve Kapalı Stilleri bir arada kullanmanızı kesinlikle öneririm.

BEYNİN POTANSİYEL GÜÇLERİNİ GELİŞTİRMEK

Beyin üzerinde araştırmalar yapan araştırmacılar, beynimizde onbeş milyar hücre bulunduğunu fakat yaşamımız boyunca bunların yalnızca %10'unu kullandığımızı söylemektedirler. Kullanılmayan %90 beyin hücremiz ise *potansiyel* beyin hücreleri olarak adlandırılmaktadır. Potansiyel durumdaki bu beyin hücrelerinin nasıl kullanılabileceği beyin ile ilgili araştırmaların ana konusudur. Beyin hücrelerinin uykuda olan

%90'ını uyandırmak herkesin büyük bir istek ve iradeyle başarmaya çalışması gereken bir şey olmalıdır.

Beynin iki bölümü bulunur. Sol beyin mantıklı düşünme, dil yeteneği, düzenli (yaratıcı olmayan) düşünme, matematiksel analiz, planlama, organizasyon, yapısal ve istatistiki analiz ile görevlidir. Sağ beyin, yaratıcı yetenekler, esinlenme, yaratıcı imgelem ve Üçüncü Göz'ün işlevlerini içerir. Bu işlevler mesajların, imgelerin, resimlerin ve doğal olayların özetlenmesini ve incelenmesini de içerirler. Mesajlar, beyniniz tarafından imgeler, kelimeler ve duygular olarak algılanabilirler. Sağ beyin kapasitelerini geliştirmek, imgeler biçiminde mesajları alma yeteneğinin kaynağı olan Üçüncü Göz'ü geliştirmeyi de içerir.

Bir seri kod, beyninizin her iki yanını da geliştirmenize yardımcı olur. Daha önceden de üzerinde tartıştığımız gibi, rakamların doğal sesleri ve diğer şifa verici sesler organların titreşmesini sağlayabilirler. Farklı şifa verici sesler, farklı organlarda ve farklı beden bölgelerinde titreşmektedirler. Zhi Neng tıbbının kurucusu, Dr. Zhi Chen Guo, sol ve sağ beyini ve bunların arasındaki dokuları titreştirecek ve geliştirecek rakam kodlarından oluşan yeni mantralar geliştirmiştir.

Sol beyini geliştirmek ve sol beyindeki hücreleri titreştirmek için kullanılan rakam kodu 908'dir ("cio ling ba" olarak telaffuz edilmektedir).

Sağ beyini geliştirmek için kulandan rakam kodu ise 92244'dür ("cio ar ar sı sı" şeklinde telaffuz edilir).

908'i ("cio ling ba") pek çok kez tekrarlayın. Bunu mümkün olduğunca hızlı bir şekilde tekrarlamaya çalışın. Gevşediğinizde daha hızlı tekrarlayabildiğiniz! farkedeceksiniz. Ardından sağ beyninizdeki hücrelerin titreşimini uyarmak için 92244'ü ("cio ar ar sı sı") tekrarlayın. Bunu da aynı şekilde pek çok kez tekrarlayın. Gittikçe daha hızlı tekrarlayın ve gevşeyin.

Beyninizin sol ve sağ yarıkürelerinin gücünü ve yetenekle-

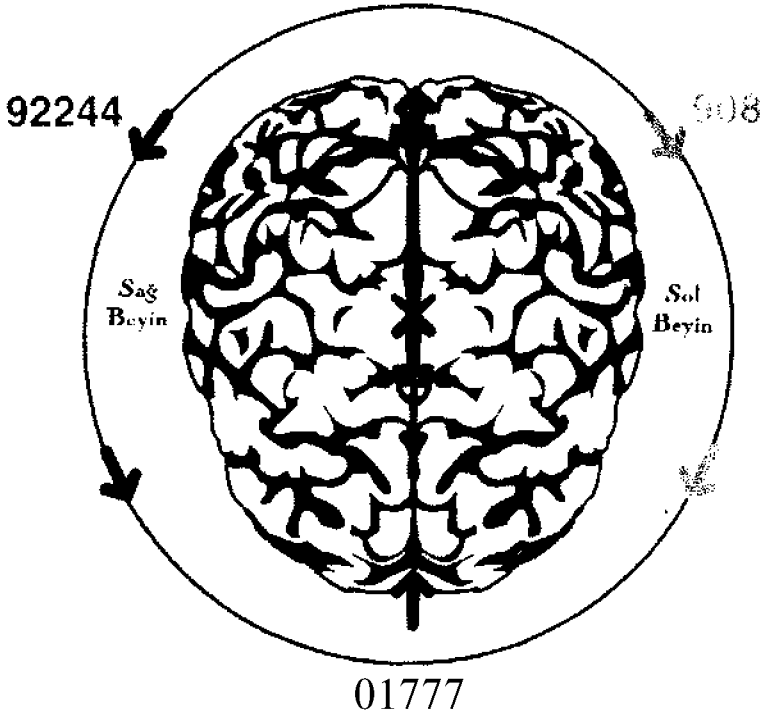
rini aynı anda da geliştirebilirsiniz. Beynin sol ve sağ yarıkürelerinin arasında korpus kollasum olarak adlandırılan bir doku kuşağı bulunmaktadır. Beynin sol ve sağ yarıküreleri arasındaki dokuları uyarmak için kullanılacak sayı kodu 01777'dir ("ling yoo şî şî şî" şeklinde telaffuz edilir).

Eğer beyninizin sol ve sağ yarıkürelerini aynı anda uyarmak istiyorsanız, mantra tekrarını şu şekilde yapın: 01777—908—01777—92244 ("ling yoo şî şî şî—cio ling ba—ling yoo şî şî şî—cio ar ar sı sı"). Bunu mümkün olduğunca sık bir şekilde tekrarlayın. Aynı zamanda, mümkün olduğunca hızlı tekrarlayın ki bu sayede beyin hücreleriniz de daha hızlı titreşsin. (7. Resim'e bakın.)

Bu kodlar niçin işe yarıyor? Beynin sol yarıküresi *yang*, beynin sol yarıküresi ise *yindir*. 01777 rakamlarını tekrarlamak, beynin sağ ve sol yarıküreleri arasındaki dokuları uyarır. 908 rakamını tekrarlamak beynin sol yarıküresini uyarır. 92244 rakamını tekrarlamak ise beynin sağ yarıküresini uyarır. Bu rakamları daha fazla tekrarladıkça, beynin her iki yarıküresinin de daha fazla titreşmesini, uyarılmasını ve gelişmesini sağlarsınız.

"İyi de bunun sağlığımız ile ilgisi nedir?" diye sorduğunuzdu duyuyorum. Eğer beyninizin bedeninizi iyileştirme yeteneği varsa o zaman beyniniz ne kadar güçlenirse o kadar iyidir. Beyninizi güçlendirmenin bir diğer yolu da bunu böbrekleriniz aracılığıyla yapmaktır. Bu, size biraz garip gelebilir. Bununla birlikte geleneksel Çin tıbbında, beynin, omuriliğin okyanusu olduğu söylenir. Böbreklerin arasındaki enerji, kuyruksokumu kemiğinin önünden aşağıya iner. Kuyruksokumunun önünde iki enerji yolu bulunmaktadır. Böbreklerden gelen enerji, bu iki yoldan omuriliğe yönelir ve yukarı yükselerek beyni besler. Bu nedenle, az sonra açıklanacak olan teknikler hem beyin hem de böbrekler üzerine odaklanmıştır.

Aşağıdaki zihin gücü tekniğinde, beyninizi ve beyin hü-



7. Resim. Beynin Sol Yarıküresini ve Sağ Yarıküresini (Geliştirecek Rakam Kodları

relerinizi beslemek için aynı zamanda beden, ses ve ruh gücü tekniklerini de kullanacaksınız. Bununla birlikte, yüksek tansiyonu, migren ağrıları, beyin tümörü ya da kanseri olan insanların bu ve bundan sonraki sayfalarda açıklanan dört çalışmayı uygulamaları gerekmektedir. Bu durumdaki insanların beyinlerinde zaten aşırı miktarda enerji yığılmıştır ve bu bölgede daha fazla enerjiye ihtiyaçları yoktur. Bu tür sağlık sorunu olmayanlar ise bu bölgeye istediğimiz miktarda enerji depolayabiliriz.

İKİ EL BEYİNİ BESLEMELİK İÇİN BÖBREKLERİ UYARIYOR

Şifa Çalışması

Beden Pozisyonu (Beden Gücü Tekniğı)

Ayaklarınızı omuzlarınızın genişliğinde açıp ayakta durun. Dizlerinizi hafifçe kırın. Anüsünüzü hafifçe kasın. Sırtınızı dik tutun.

El Pozisyonu (Beden Gücü Tekniğı)

Ellerinizi, belinizin hemen üst kısmında, avuçlarınız böbreklerinizin bulunduğu bölgeye dönük olacak şekilde getirin. Yakın El, Uzak El tekniğini kullanarak, bir elinizi sırtınızın bir yanında, bedeninizden 7-10 cm. uzakta, diğerini ise sırtınızın diğer yanında, bedeninizden 20-30 cm. uzakta tutun . (8. Resim'e bakın.)

Mantra Tekrarı (Ses Gücü Tekniğı)

9 rakamını tekrarlamaya başlayın: "cio, cio, cio." Bu sayıyı, böbreklerinizdeki hücrelerin titreşimlerini uyarmak için mümkün olduğunca hızlı bir şekilde ve birçok kez tekrarlayın.

İmgelem (Zihin Gücü Tekniğı)

Mantranızı tekrarlarlarken bir yandan da parlak bir ışığın avuçlarınızdan böbreklerinizin bulunduğu bölgeye yayıldığını hayal edin. Bu, böbrek hücrelerinizin daha hızlı titreşmesini ve böbrek enerjisinin artmasını sağlayacaktır. Bu enerji ise, beyin enerjisinin temelidir.



8. Resim. İki El Beyini Beslemek İçin .Böbrekleri Uyarıyor

İletişim (Ruh Gücü Tekniği)

Şunları söyleyin: "Böbreklerimi seviyorum, böbreklerimi seviyorum, böbreklerimi seviyorum. Böbrek hücrelerim titreşiyor, böbrek hücrelerim titreşiyor, böbrek hücrelerim titreşiyor, böbrek hücrelerim titreşiyor. Beynimi beslemek için böbreklerimin gücü artıyor, beynimi beslemek için böbreklerimin gücü artıyor, beynimi beslemek için böbreklerimin gücü artıyor, beynimi beslemek için böbreklerimin gücü artıyor."

Kapatış (Ruh Gücü Tekniği)

"Hao, hao, hao. Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim."

ederim," deyin.

Uygulama Süresi

Bu çalışmayı en azından 15 dakika uygulamaya çalışın. Süre arttıkça etkileri de artacaktır.

BEYİNİ BESLEMEK İÇİN BÖBREKLERDEN IŞIK YOLLAMAK

Şifa Uygulaması

Beden *Duruşu* (Beden *GÜCÜ* *Tekniği*)

Ayaklarınızı omuzlarınızın genişliğinde açıp ayakta durun. Dizlerinizi hafifçe kırın. Anüsünüzü hafifçe kasın. Sırtınızı dik tutun.

El Pozisyonu (Beden *Gücü* *Tekniği*)

Bir elinizi, bel bölgenizde (böbrek bölgesi), bedeninizden 7-10 cm. uzakta tutun. Avucunuz bedeninize dönük olsun. Diğer elinizi, avuç içiniz aşağıya bakacak şekilde başınızın 25-30 cm. üstünde tutun. (9. Resim'e bakın.)

Mantra Tekrarı (Ses *Gücü* *Tekniği*)

9—1, 9—1, 9—1, 9—1 kodunu sürekli olarak tekrar edin: "cio—ii, cio—ii, cio—ii, cio—ii." Bu mantrayı gittikçe daha hızlı tekrarladıkça böbreklerinizdeki ve beyninizdeki hücrelerin titreşimini de daha güçlü bir şekilde uyarmaya başlayabilirsiniz.

İmgelem (Zihin *Gücü* *Tekniği*)



9. Resim. Beyni Beslemek İçin Böbreklerden Işık Yollamak

Mantranızı tekrarlarlarken, böbreklerinizden yayılan ışığın başınıza aktığını hayal edin. Enerjinin tıpkı bir ışık huzmesi gibi böbreklerinizden yayılarak başınıza ulaştığını görün. Işığın mümkün olduğunca parlak olduğunu imgeleyin.

Kapatış (Ruh Gücü Tekniği)

"Hao, hao, hao. Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim," deyin.

Uygulama Süresi

Bu çalışmayı en azından 15 dakika uygulamaya çalışın. Süre

BEYNİN POTANSİYEL GÜCÜNÜ GELİŞTİRMEK İÇİN DUA POZİSYONU

Şifa Uygulaması

Beden Duruşu (Beden Gücü Tekniği)

Rahat bir şekilde ayakta durun ya da oturun.

El Pozisyonu (Beden Gücü Tekniği)

Avuçlarınızı, birbirlerine değdirmeden mümkün olduğunca yaklaştırıp dua pozisyonunda durun. Ellerinizi, göğüs uçlarınızın arasında göğsünüze koyun. (8. bölüm'deki 6. Resim'e bakın.) Orta parmaklarınızı göreceğ şekilde gözlerinizi hafifçe aralık tutun. Orta parmaklarınızdan yayılan enerji, beyin hücrelerinizi uyarmak ve beynin potansiyel güçlerini geliştirmek için başınıza doğru tıpkı bir lazer gibi yayılacaktır.

İmgelem (Zihin Gücü Tekniği)

Yalnızca orta parmaklarınızın ucuna odaklanın. Herhangi bir ışık hayal etmenize gerek yoktur. Yavaş yavaş farklı renklerde, parmaklarınızın ucundan yayılan bir ışık görmeye başlayacaksınız. Bazılarınız parmaklarınızın uzadığını ve kalınlaştığını göreceksiniz. Bazılarınız ise ellerinizin civarında birçok başka el görebilirsiniz.

Kapatış (Ruh Gücü Tekniği)

"Hao, hao, hao. Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim," deyin.

Uygulama Süresi

Bu çalışmayı en azından 15 dakika uygulayın. Ne kadar uzun süre uygularsanız o kadar iyidir. Gün boyunca istediğiniz kadar çok uygulayabilirsiniz.

Bu çalışma sırasında göreceğiniz her görüntü Üçüncü Gözünüzden kaynaklanmaktadır. Bu tür bir görüntü gördüğünüzde korkmayın. Bu, sağ beyin hücrelerinin aynı zamanda Üçüncü Gözünüzün çok iyi bir tepkisidir. Gördüğünüz imgenin tadını çıkarın ve bu kadar özel bir imge gördüğünüz için minnettar olun.

Toronto'daki bir öğrencim, Dua Pozisyonu'nu birkaç gün çalıştıktan sonra, parmaklarının 5-6 cm. üzerine çıkan ışıklar görmeye başladı. On günlük çalışmanın ardından parmaklarından çıkan ışığın 70-80 cm. ileriye doğru uzandığını gördü. Dört aylık bir çalışmanın ardından Üçüncü Gözü tümüyle açıldı. Bedenin içindeki enerji tıkanıklıklarının tam olarak nerede olduğunu ve aynı zamanda ruhsal dünyadan başka imgeler görüyordu. Dua Pozisyonu zihin gücü tekniği, Üçüncü Gözünün tümüyle açılmasını sağlamıştı.

Bu öğrenci aynı zamanda büyük bir şifa yeteneği kazandı. Kendisine öğrettiğim Yakın El, Uzak el tekniğini kullandı. Bu teknik aynı zamanda, karşınızdaki insanın bedeninde hasta olan bölgeyi işaret ederek de kullanılır. Uzattığınız eliniz karşınızdaki insanın bedeninden 20-30 cm. uzakta olmalıdır. Karşınızdaki insanın bedeninin hasta bölgesine yayılan bir ışık hayal etti. Bu basit ancak son derece güçlü yöntemi bir çok insanın hastalıklarını iyileştirmek için kullandı.

Bu güç iyileşmesi tekniklerini 1990 yılından beri insanlara gösteriyorum. Bu süre boyunca, binlerce onaylama ve başarı öyküsüne tanık oldum. Bu insanlar, kronik ağrılarının, kronik hastalıklarının ve kanser gibi yaşamlarını tehdit eden sağlık sorunlarının nasıl ortadan kalktığını anlattılar. Aynı za-

manda nasıl büyük bir zihin gücü elde ettiklerini de anlattılar. Seminerlerime katılan bir sürü insan büyük bir iyileştirme yeteneği geliştirdiler. Mesleklerini ve işlerini kutsayabilir hale geldiler. İşleri iyileşti ve ilişkileri gittikçe daha yumuşak, daha uyumlu bir hale geldi. Aile ilişkileri gelişti. Çocukları ile daha rahat ilgilenmeye ve aralarındaki ilişkiyi daha da iyi bir hale getirmeye başladılar.

Hatta ister anaokuluna ister liseye gidiyor olsunlar, çocuklarının zekasını bile geliştirdiler. Gerçekten de! Ustam, Dr. Guo, Çin'de ilkokul çocukları üzerinden yapılan bir araştırmayı yürüttü. Bu çocuklardan bazıları matematikten ve edebiyattan sürekli olarak kötü not alıyorlardı. Ders çalışmakta ve konstantre olmakta zorlanıyorlardı. Araştırmalar sonucunda, matematikte başarılı olamayan çocukların şakak bölgesinde karanlık bir aura saptandı. Edebiyat alanında başarılı olamayan çocukların alın bölgesinde ise karanlık bir aura bulundu.

Bir sömestir boyunca, çocuklar size birazdan öğreteceğim Zekayı Geliştirici El Gücü Tekniği'ni çalıştılar. Bu kadar kısa bir süre içinde, üzerinde çalışılan çocukların öğrenme alışkanlıklarında ve yeteneklerinde büyük bir artış oldu. Dikkatlerini daha uzun süre odaklayıp öğrenecekleri konuyu daha iyi öğrenebiliyorlardı. Aynı zamanda yaratıcılık yeteneklerinde de artış olmuştu. Birazdan size bu el tekniğini nasıl kullanacağınızı ve kıyaslanabilir sonuçları nasıl almaya başlayacağınızı göstereceğim. Bununla birlikte lütfen, kronik baş ağrıları, yüksek tansiyon ve beyinde tümör olan çocukların ya da yetişkinlerin bu teknikleri **ÇALIŞMAMALARI GEREKTİĞİNİ** unutmayın.

ZEKAYI GELİŞTİRMEK İÇİN EL GÜCÜ TEKNIĞİ

Şifa Uygulaması

Beden Duruşu (Beden Gücü Tekniği)

Tam lotus ya da yarım lotus pozisyonunda ya da bacaklarınızı bağdaş kurarak rahat bir şekilde oturun. Aynı zamanda ayaklarınızı yere basıp arkanıza yaslanmadan bir sandalyenin kenarına da oturabilirsiniz; ya da isterseniz ayaklarınızı omuzlarınızın genişliğinde açıp dizlerinizi hafifçe kırarak ayakta da durabilirsiniz. Anüsünüzü hafifçe kasın.

El Pozisyonu (Beden Gücü Tekniği)

El pozisyonu tıpkı şu işarete benzer: "\ /." Parmaklarınız yukarıyı işaret edecektir. Elleriniz birbirine yakın olsun ama değmesin. Aynı zamanda ellerinizin alt kısmı birbirine yakın üst kısmı ise uzak olsun. Ellerinizi göğsünüzün önünde tutun. (11. Resim'e bakınız.) Ellerinizden gelen enerji beyninizi uyuracak, besleyecek ve geliştirecektir.

İmgelem

(Zihin Tekniği)

Ellerinizden yayılan ışığın beyin hücrelerinizi uyarmak için başınıza yayıldığını hayal edin. Beyin hücreleri uyarıldığında, beyin potansiyel güçleri de harekete geçecektir.

Kapatış (Ruh Gücü Tekniği)

"Hao, hao, hao. Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim," deyin.



11. Resim. Zekayı Geliştirmek için El Gücü Tekniği

Uygulama Süresi

Eğer bir yetişkinseniz, en azından onbeş dakika çalışın. Ne kadar uzun çalışırsanız o kadar iyidir.

Çocuklarınızla günde iki kez, üç ilâ beş dakika arasında çalışın. Bu kadarı yeterlidir. Eğer çocuklarınız küçükse, onlarla oynayın ve bırakın bu çalışma, oyunun bir parçası olsun. Bu, çocuğunuzun zihnini ve zekasını geliştirmesini sağlayacaktır.

Bu teknik niçin işe yaramaktadır? Birbirine bakan iki el, enerjiyi birbirlerine yansıtarak, çok miktarda enerji yaratır. El pozisyonu, enerjinin beyin hücrelerini uyarmak ve beynin potansiyel gücünü geliştirmek için yukarı yükselmesini sağlar.

Bu bölümde anlatılan çalışmaların herhangi bir tanesini ya da hepsini birden zamanınızın ve ilginizin elverdiği ölçüde çalışabilirsiniz. Eğer özellikle belli bir egzersizden hoşlanırsanız, bu egzersizi günde birkaç kez ve her seferinde uzun dönemler boyunca çalışın. Eğer yeterince zaman bulamazsanız, her çalışma seansında birden fazla egzersiz uygulamaya çalışın. Eğer iki ya da daha fazla sayıda egzersizi günde birkaç kez yaparsanız büyük bir güç elde edersiniz.

YARATICI İMGELEM ÇALIŞMALARI

Yaratıcı imgelem, bedeninizi, zihninizi ve ruhunuzu iyileştirmenin yanı sıra enerjinizi de büyük oranda artırır. Bundan sonra açıklanacak olan yedi çalışma, enerjinin artırılması, zihnin gücünün geliştirilmesi ve kendinizi iyileştirmek için yaratıcı imgelemi kullanmaktadır.

Fırtınalı Deniz

Xiu Lian çalışmasını uygulayan insanlar (7. Bölüm'e bakınız), bedeninin potansiyel güçlerini geliştirmek istemektedirler. Bu insanların, bazı çok önemli enerji merkezlerinin bulunduğu mide ve bağırsaklar ile ilgili birçok egzersiz yapmaları gerekmektedir. İnsanlar, yürümenin, koşmanın ve ağırlık kaldırma çalışmaları yapmanın kaslar ve eklemler için çok yararlı olduğunu bilirler. Peki ama mideniz ve bağırsaklarınız için ne gibi egzersizler yapmanız gerekmektedir? Yaratıcı imgelem ve mantralar, hem bu organların hem de diğer organların çalıştırılması için harika egzersizlerdir. Niçin mi? Çünkü yaratıcı imgelemler, mantralar ve özel iyileştirici sesler, iç organlar için içsel mesajlardır.

İlk olarak Fırtınalı Deniz çalışmasını uygulamaya başlayalım. Ne demek istediğimi anlayacaksınız.

Tam lotus ya da yarım lotus oturduğunda ya da bacakları-

nızla bağdaş kurarak oturun. İsterseniz, ayaklarınızı yere basıp, sırtınızı geriye yaslamadan bir sandalyenin kenarına oturabilirsiniz. Dilinizin ucunu üst dişlerinizin biraz gerisinde damağınıza dayayın. Gözlerinizi kapatıp karnınızda bir okyanus hayal edin. Bedeniniz bu okyanusu kapsayacak kadar genişlesin. Karnınızın alt kısmının Pasifik Okyanusu'nu kapsadığını hayal edin. Güneş parlıyor. Su, berrak ve pürüzsüz. Ardından hava değişmeye başlıyor. Yavaş yavaş başlayan rüzgar gittikçe hızlanıyor ve daha güçlü esiyor, Şimdi yağmur yağmaya başladı. Son derece şiddetli yağan bir yağmur hayal edin. Şiddetli bir rüzgar, yoğun bir yağmur, şimdi de bir tayfun başlıyor. Vuuuuuuuu. Yağmur bardaktan boşanırcasına yağıyor. Dev dalgalar oluştu. Gökyüzünde şimşekler çakıyor. Bütün bunların karnınızın alt kısmında gerçekleştiğini hayal edin. Bütün karnınız titreşiyor ve uyarılmış durumda. Tayfun yeniden geliyor. Şimşekler, gökgürültüleri, şiddetli yağmur, dev dalgalar. Dev dalgaları hissettiğinizde bu hareketin bir kaç dakika daha devam etmesine izin verin.

Bu heyecanlandırıcı durum, midenizdeki, bağırsaklarınızdaki ve tüm karın bölgenizdeki hücrelerin titreşimlerinin uyarılmasını sağlar. Besinleri hazmetmeniz ve özümsemeniz çok daha iyi bir hale gelecektir. Sağlığınız, dayanıklılığınız ve uzun yaşam için son derece büyük bir öneme sahip olan temel enerjiniz inanılmaz bir şekilde artacaktır. Bu sıralamayı takip edin ve Fırtınalı Deniz çalışmasının tadını çıkarın:

Su berrak.

Güneş ılık.

Manzara müthiş!

Derin bir nefes al. Enerjiyi hisset.

Dalgalar hafif hafif ilerliyorlar.

Hoş bir meltem esiyor ve her yana ulaşıyor.

Dalgalar çarpıyor. Rüzgar esmeye başlıyor. Karanlık bulutlar
Dalgalar güçleniyor. Çarpıyor. Köpüklü dalgalar. Rüzgar uluyoorrrr!

Vuuu! Vuuuu! **VuuUUU! VuuuuuSSSS! VUUUSSSSH**

YAĞMUR!!! GÖKGÜRÜLTÜSÜ! ŞİMŞEK! RÜZGAR!!!

ŞAKIR ŞAKIR!!! GÜMBÜRRRR! VUUU!!!

DEV DALGALARI!!! KASIRGAMI TAYFUN!!!!

Tüm okyanus çalkalanıyor! *Köpürüyor!*

Dalgalar çarpıyor! Gök gürlüyor!!

Rüzgar **yavaşça** diniyor

yağmur yavaşlıyor

gök açılıyor

sessizlik

sakinlik

zaman

zaman sonsuzdur

Beş Renkli At,

Dağın Zirvesine Doğru Dolu Dizgin Koşuyor

Kendinizi, karnınızın alt kısmındaki dağın yanındaki ovada kırmızı bir atın üzerinde hayal edin. Dağın zirvesine doğru dolu dizgin koşarken, saatin ters yönünde spiral çizerek *yükselin*. Dağdan aşağıya *inerken*, saat yönünde yürüyün, tırıs gidin, eşkin koşun ve dolu dizgin koşun.

KIRMIZI AT

Dümdüz bir ovada

KIRMIZI elbiselerinizle üzerine **sıçra**

Atı tırıs, tırıs, Tırıs, tırıs, tırıs, tırıs, tırıs, tırıs **yürüt**

Eşkin koş, dıgıdık, dıgıdık, dıgıdık, dıgıdık, dıgıdık

DOLU DİZGİN, dıgıdık, dıgıdık, dıgıdık, dıgıdık

DOLU DİZGİN, dağa doğru spiral çizerek koş

daha yükseğe daha yükseğe daha hızlı daha hızlı yukarı yukarı

KIRMIZI at **TERLİYOR! TÜTÜYÖR! NEFES NEFESE**

İiiiiiiiü! KASLARI TİTRİYOR!!! G Ü Ç!!!

BAŞININ TEPESİNE DOĞRU DOLU DİZGİN KOŞ!!!

•

Dur

Biraz dinlen

Manzaranın tadını **çkar**

Atının üzerinde **oturarak**

Atını geriye doğru **döndür**

Başının içinde geriye doğru **sıçra**

Kırmızı at, spiral çizerek aşağıya doğru **yürüyor**

Çıkıtık, çıkıtık, çıkıtık, çıkıtık, tırıs gidiyor

Koşmaya başlıyor, koşuyor, aşağıya doğru **koşuyor**

Dağdan aşağıya doğru DOLU DİZGİN KOŞUYOR

Daha hızlı, daha hızlı, daha hızlı, daha hızlı, daha hızlı

Uzaktan gördüğün şey de ne öyle? KIRMIZI... KIRMIZI BİR KALP!

ŞAHA KALK ve KALBE DOĞRU DÖRT NALA KOŞ

Bu hızlı, hareketli ve canlı egzersiz, bedenin en önemli beş organındaki enerjiyi geliştirecek bir egzersizdir. Atınızı sürerken ve spiral çizerek dağın zirvesine doğru tırmanırken, karnın alt kısmında geliştirilen enerji, beyninizi uyarmak için yukarıya doğru ışıır. Artan hücre işlevleri, beyindeki enerjiyi artırır. Dağdan aşağıya inerken, beynin enerjisi, iç organların enerjisini uyarak artırır.

Bu egzersizi *sarı*, *beyaz*, *mavi* ve *yeşil* atlar hayal ederek sürdürün. Giysileriniz atlarla aynı renkte olsun. Dağa çıkarken siz ve *sarı* renk atınız saatin ters yönünde spiraller çizerek dolu dizgin koşun, başınızın tepesinde yukarıya çıkın, kısa bir süre durup soluklanın, saat yönünde koşarak dağdan aşağıya doğru dört nala koşun ve son hızla dalağınıza doğru şaha kalkın (sol alt kaburga kemiklerinizin arkasında bulunuyor). Aynı şekilde *beyaz* atla akciğerlerinize, *mavi* atla böbreklerinize, *yeşil* atla karaciğerinize (sağ alt kaburga kemiklerinizin arkasında) koşun.

Kırmızı at kalbinizi, sarı at dalağınızı, beyaz at akciğerlerinizi, mavi at böbreklerinizi ve yeşil at karacaciğerinizi güçlendirir.

Gînseng Ağacı

Chong Meridyeninde Büyüyor

Karnınızın alt kısmında bir ginseng fidesinin büyüüp ağaç olduğunu hayal edin.

Ginseng fidesi

Kar Dağı Alanı'nda

Narin dallar göğe yükseliyor

Omurganızda ağacın gövdesi büyüyor

Yeni kökler ayaklarınızın altına doğru yayılıyor

Kollarınız dallar ve bacaklarınız ağacın gövdesi

Dimdik ve güçlü bir şekilde durun, bereketli toprağa kök salarak

Gingeng ağacının dalları büyüyerek başınızı dolduruyor

Güneşe uzanıyor — *ılık, altın rengi, şifa verici ışık*

Yapraklarınızı besleyen güneş ışınlarının tadını çıkarın

Yaprakların hışırtıları başınızın üzerinde müzik yapıyor

Güneşin altında altın rengi ışıkla titreşerek

Meyvalarınız tatlı bir esintiyle kendilerini

tatlı ve hafif hissediyorlar

Toprak'tan enerji al!

Güneş'ten enerji al!

Yaşam gücü enerjisini oluşturun!

Parlayan enerjiyi ginseng ağacının her yanına gönder

Gücü, canlılığı, damarlarında dolaşan yaşamı hisset

Enerjinin, bedeninin her yanında *parladığını*,

aktığını hisset

En derindeki köklerinden

En yüksekteki dallarına kadar

Her bir parçanı besle

Her bir organın sağlıklı, güçlü ve canlılık dolul

Köklerin parlak, ısıltılı ve temiz

Gövden altın rengi parlayan bir ağaç gövdesi

Dalların altın rengi titreşen dallar

Yaprakların güneşte altın rengi ısıltılar saçıyor

Meyvaların altın rengi birer göksel enerji küresi

Her şey ıstık ve enerji saçıyor

Bu enerji ile titre! Titreşim!

Güneş sana gülümserken kendini **GÜÇLÜ** hisset

Rüzgarla sallan

Gücünü yeniden *toplayıp birleştir*

Gevşe

Çinliler ginseng bitkisini "adam kökü" olarak adlandırırlar. Ginseng kökü gerçekten de minyatür bir insan gibidir. Ginseng *qi'yi* ve kanı beslediği için Doğu'da en saygı duyulan bitkidir. Bu imgelem özellikle güçlüdür çünkü kendi içinizdeki *chong* meridyeninde büyüyen bir ginseng ağacı olursunuz. Bu ağacın ne kadar büyük ve ne kadar güçlü olduğunuza zihniniz karar verecektir. Tıpkı bir ağaç gibi siz de köklerinizi Toprağa salarsınız. Toprak'tan ve Güney'den gelen enerji içinizde akar ve sizi besler. Ginseng ağacının gücünü ve canlılığını hissedin. Organlarınızda ve damarlarınızda dolaşırken onun şifa verici etkilerini içinize çekin.

enizin Dibinde Bir İnci Bulmak

Karnınızın alt kısmında bir okyanus hayal edin.

Karnımda bir okyanus var

Serin sular, parlak mavi ipek

Cam kadar pürüzsüz

Derine bak

Aşağıya

A

Ş

a

ğ

ı

y

a

.

.

.

!

Aa!

Bak!

Bir İnci!

Altın rengi bir inci!

Denizin en dibinde öylece duruyor!

Parlayarak

Nabız gibi atarak

Parlak!

Altın!

Güzel

Mükemmel

Parıldıyor

Saf

Güçlü!

Cesur

Işık

Işık

Ne kadar güzel

seni izlemek

Küçük, mükemmel inci

En azından yarım saat boyunca, okyanusun dibindeki inciye görmeye çalışın. Saf, altın rengi bir ışık yayıyor, güzelliği ve enerjisi nefesinizi kesiyor. Bu egzersiz doğrudan doğruya *Alt Dan Tian*'de ve *Kar Dağı Alanı*'nda. ve dolaylı olarak da *Zu Quio* ve *Üst Dan Tian* (Üçüncü Göz) alanlarında enerjiyi geliştirir.

İnci'nin üzerine odaklanmak, Kar Dağı Alanı'ndaki hücreleri titreştirir ve burada hızla yoğun bir enerji oluşturur. Bu enerji beyine ışıır ve potansiyel haldeki beyin hücrelerinin gelişmesini sağlar. Kar Dağı Alanı ile çalışmak, güvenli ve kolaydır ve doğrudan doğruya Üçüncü Göz üzerinde çalışan egzersizlere bir alternatiftir.

Uç Renkli Ejderha

Altın Bir İnci İle Oynuyor

Alt Dan Tian 'de parlak bir altın inci var. Sol tarafta bir Yeşil Ejderha, sağ tarafta bir Mavi Ejderha var. Sarı Ejderha'nın bedeni omurganızda, başı beyninizde ve kuyruğu Kar Dağı Alanı'nda. Birlikte, İnciyi Yakala oyunu oynuyorlar.

İnci yukarı aşağı sığıyor.

Yeşil Ejderha atlıyor. Mavi Ejderha atlıyor! *atla atla atla*
Bir anda incinin üstüne atlıyorlar ... *her yer altın tozu*

Mavi Ejderha, İnci'nin peşinden *uçuyor*. İnciyi yakalıyor. İnci'yi fırlatıyor.

Foşşşü! Yeşil ejderha *peşine takılıyor*. *İnci'yi yakalıyor*. *İnci'yi fırlatıyor!*

Hooop! Yakala! Fırlat!!!! Üstüne Atıl! Daha hızlı!

Em! Tükür! Em! Tükür! Döndür!

Ne kadar eğlenceli! Yuuuuuuuuu! Heeh-hee! Muhteşem bir oyun!

San Ejderha 'nın Heyecanı ve Zevki

Hoooooop!

İnci, Sarı Ejderha'nın kuyruğuna fırlıyor.

Hop hop hop Sarı Ejderha'nın kuyruğunda zıplıyor.

Ne büyük bir sevinç! Altın İnci 'yi kuyruğumla yakalamak!

Harika! Şimdi de sırtımda! Zevkkkkkten mmlldiyorummm...

İnci kör edici bir ışıkla sımsıcak parlıyor! Nabız gibi atıyor! Atıyor! Atıyor! Parlıyor!!! İşildiyor!!!!

Her yanımı sımsıcak hissediyorum! Murrrrrr!

Ohhhhhh! Zevkten titriyorum !!!

İnci şimdi ensemdedir! Şimdi ağzımda!

Hüüüp!

İNCİ'Yİ TÜKÜR! YENİDEN EM!!! TÜKÜR! EM!

DÖNDÜR! İnci dönüyor. Vinnnn vinnnnnn vinn

Pop!

Yeniden Sarı Ejderha'nın ağzında ve bedeninden aşağıya iniyor.

Immmmm!!!! Ne kadar hoş!

Pop!

İnci, Sarı Ejderha'nın kuyruğundan sıçırıyor.

İnci'yi Yeniden Yakala.

Yeşil Ejderha, İnci'yi ağzıyla yakalıyor.

Benim! Haydi yeniden "Yakalamaca" oynayalım.

Yeşil Ejderha, karaciğeri; Mavi Ejderha, böbrekleri temsil eder. Karnınızın alt kısmında uçan Yeşil ve Mavi Ejderhalar karaciğerin, böbreklerin ve karnın alt kısmının enerjisini artırır. Bu artmış enerji, inci, Sarı Ejderha'nın bedeninden yukarıya doğru adım adım yükselirken *chong* meridyeni boyunca yukarıya akar. *Chong* meridyenindeki bu bol miktardaki enerji, bütün iç organları besler ve güçlendirir çünkü, *chong* meridyeni bedendeki bütün diğer meridyenlerle ilişkilidir.

Kendinizi Karnınızın Alt Kısımında Görmek

Karnınızın alt kısmında bulunan bir gölün, altındaki ateşlerle kaynatıldığını hayal edin.

KAR DAĞI'NIN DİBİNDE ALEV ALEV
BİR ATEŞ YANIYOR

Alevler gittikçe yukarılara uzanıyor
Üstündeki gölü kaynatıyor

KENDİ KÜÇÜK HALİN

Sakince oturuyor
Huzur içinde
Kaynayan göldeki
Bir nilüfer çiçeğinin üzerinde
Dipte gaz patlamaları oluyor
Sis kabarcıkları patlayıp yuvarlanıyor
Su, her yana doğru tıslıyor

SEN ise sakın ve huzurlusun

Dingin

PARLIYORSUN!

Bedenin, organların

Pırl pırl parlıyor

EKSİKSİZ

GÜÇLÜ

SAĞLIKLI

Berrak! Şeffaf! Nabız gibi atıyor!

SAKİN ve HUZURLUSUN

Tüm evrenin KÜKREDİĞİ! GÜMBÜRDEDİĞİ!

Bu inanılmaz enerji girdabının tam ortasında duran

Lotus çiçeğinizin üzerinde oturuyorsun

Su KÖPÜRDÜYOR! KAYNIYOR! FIŞKIRIYOR!

Alevler HARIL HARIL YANIYOR!

SEN ise SAKİN ve HUZURLUSUN

Bu imgelemden I Ching ve Çin tıbbının Beş Element Kuramı önemlidir.* Su, *yin' dir*, ateş ise *yang' dır*. Su, böbrekleri, ateş ise kalbi temsil eder. Böbreklerin su enerjisi kalbe *yükselerek* onu *yin* ile besler. Kalbin ateş enerjisi *aşağıya inerek* böbrekleri *yang* ile besler. Su ve ateş elementleri, birbirlerini besler, dengeler ve düzenler. Ateş yanıp su kaynadığında, hem *yin* hem de *yang* uyarılır. Bu anda *yin* ile *yang* birbirlerine dönüşebilirler. Bu enerjinin tam ortasında sakince oturan KÜÇÜK KENDİNİZ ise sizin bilinçaltı zihninizdir. KÜÇÜK KENDİNİZİ, ruhunuz olarak da görebilirsiniz. Nilüfer çiçeği imgesinin özel bir önemi ve gücü bulunmaktadır. KÜÇÜK KENDİNİZİN ve KÜÇÜK KENDİNİZİN organlarının *sağlık, tamlik ve güç* ile ışıldadığını imgelemek, bilinçaltı zihninize bir mesaj yollar ve bu mesajı, fiziksel bedeninizde gerçekliğe dönüştürür.

Karnınızın Alt Kısmında Parlayan İmgeler

Okyanus dalgalarının kıpırtılarını izleyin
Dağların ardından yükselen güneş gözlerinizi kamaştırıyor
Çam ağaçları rüzgarda yumuşakça hareket ediyor
Çiçekler dalgalanıyor
Sevdiğiniz bir insanın gülümseyen yüzü
Kahkahalarla gülüşen çocuklar
Döne döne inen sonbahar yaprakları
Rüzgarla sürüklenen sis bulutları
Dağlarda çağılayan dereler
Altın tapınaklar ve çanlar
Sularda sıçrayan yunuslar

Beş Element Kuramı'nın daha ayrıntılı açıklaması için bkz. : Beslenmenin ve İdeal Kilonun Taosu, Cem Şen, Klan Yayınları, 2004

Gökyüzünde süzülen binlerce kuş
 Sabah saatinde yeri kaplayan sis
 Bir öpücük
 Bir yavru köpeğin sevinci
 Su birikintisinin üzerindeki yağın pırıltısı
 Yolun karşısından kaçamak bir bakış
 Eviniz
 Göle vuran yağmur damlaları
 Zevkin rengi
 Yeni doğan çocuğunuzla yuvanıza gelmek
 Mavi göğün altındaki buğday tarlaları
 Gün ışığında kristal gibi parlayan çiğ damlaları
 Bir volkanda kaynayan lavlar
 Işıltılar saçan bir metal bina
 Kadim uygarlıklar
 Cennet ...

Aklınıza gelen herhangi bir şeyi ve her şeyi hayal edin. Bu imgeleri karnınızın alt kısmında canlı ve berrak bir şekilde görün. Bu imgelerin size getirdiği duygulara kendinizi açın. Bütün imgeleri ve manzaraları elinizden geldiğince *hızlı* bir şekilde değiştirin. İmgeleri hızlı bir şekilde değiştirmek beyin hücrelerinizin titreşimini uyarır ve zihin gücünüzü hızla geliştirir.

YİN MEDİTASYONLAR

Şu ana kadar anlatılan egzersizler (hızlı ve uyarıcı türdeki) *yang* meditasyonlar olarak tanımlanırlar. Aynı zamanda huzurlu ve sakin *yin* meditasyonlar da bulunmaktadır. *Yin* ve *Yang* meditasyonların dengede olmaları gerekmektedir. Yaşamımız ve sağlığımız için denge ne kadar önemli oldu-

nu anımsadığımızda bu durum bir anlam ifade etmektedir. Uyarıcı, heyecanlandırıcı ve dinamik *yang* meditasyonlarla sakin, huzurlu ve sessiz *yin* meditasyonlar, dönüşümlü olarak bir arada kullanıldıklarında şifayı daha da güçlendirirler.

Aşağıdaki birbirinden güzel *yin* meditasyonlarının tadını çıkarın ve bunları arkadaşlarınız ve aileniz ile uygulayın. Herhangi bir imgeyi canlı bir şekilde deneyimlemeyi ve aynı zamanda da bu görüntülerin size sunduğu huzuru ve tatmini hissetmeyi aklınızdan çıkarmayın.

- Karnınızın alt kısmında açan bir nilüfer çiçeğini imgeleyin.
- Karnınızın alt kısmında güneşin ısıldadığını imgeleyin.
- Karnınızın alt kısmında harika bir bahçe imgeleyin.
- Karnınızın alt kısmında farklı renklerde bir sürü çiçeğin açtığını imgeleyin.
- Karnınızın alt kısmında çocuğunuzun ve arkadaşlarının oynadıkları, dans ettikleri ve şarkı söyledikleri bir park imgeleyin.
- Mor ve altın rengi ışıklarla dolmuş çocuklar imgeleyin. (Bu imgelem aracılığıyla çocuklarınıza ve onların arkadaşlarına büyük bir kutsama yollarsınız.)

İstedığınız herhangi bir güzel görüntüyü imgeleyebilirsiniz. Ancak burada kalmayın. Gerçekten de o imgenin ifade ettiği âna adım atın. Örneğin, Gün doğumunda harika bir gölün yakınında durduğunuzu hayal edin ve bu duygunun tadını çıkarın. Parlayan güneş ışığının besleyici gücünü hissedin. Bu enerjinin bedeninize yayıldığını hissedin.

Bu anların huzuru ve sessizliği aynı zamanda size şifa verecektir.

İmgelemin bir ânında, bu imgelemin mutluluğunun ve huzurunun tadını çıkardığınız için hastalığınızı unutabilirsiniz. Zihniniz son derece huzurlu olduğu için imgenin tadını çıkarır ve kendinizi tatmin olmuş hissedersiniz.

Bu anda, hücre seviyesinde enerji ve madde arasındaki dönüşümün dengesi değişir. Her tür tıkanıklık ortadan kalkar ve ağrı yok olur. Uygulama, bir yandan bağışıklık sisteminizi güçlendirirken bir yandan da bedeninizdeki iyileşmeyi hızlandırır. Dahası sizi daha güçlü ve daha sağlıklı yaparken bir yandan da daha mutlu bir hâle getirir.

Ruh Gücü

Her ne kadar zihin maddeden daha üstün olsa da, bedeninizi, zihninizi ve ruhunuzu canlandıracak daha büyük bir gücü de kullanabilirsiniz: maddeden daha güçlü olan ruh.

Ruh kelimesi ile ne anlatmaya çalışıyorum?

Donna Eden ve David Feinstein, *Enerji Tıbbı* adlı eserlerinde, "Ruh, varlığımızın en derin enerjilerinin kaynağıdır. Eğer ruh, her zaman tanımlandığı şekilde her yana yayılıyorsa, yaratıcılığın zeki enerjisi ise, ruh, bu enerjinin insan düzeyinde açığa çıkmış halidir." *

Batı kültürü *ruh* için aynı zamanda *içsel ses* ve *içsel benlik* tanımlamalarını da kullanmaktadır. Bilimciler *mesajlardan* bahsetmektedirler (bunu daha sonradan açıklayacağım). Bunlar farklı şeyler mi? Hayır. Hepsi de aynı şeye karşılık gelmektedir. Birbirlerinin yerine kullanılabilir bu terimler, ruhun şifa potansiyelini anlamamızı sağlamaktadırlar.

RUH VE MESAJ

Her şeyin qi'ye sahip olması gibi her şeyin de ruhu vardır. Evrende, her şey maddeden oluşur. Güneş, ay, yıldızlar, dünya, insanoğlu, makineler, taşlar, dağlar, okyanuslar, çiçekler ve hayvanlar maddeden oluşur. Madde, sürekli olarak

' Donna Eden ve David Feinstein, *Energy Medicine* (Tarcher/Putnam, IW8), s.20

titreşmektedir. Enerji, maddeden yayılır. Zhi Neng tıbbına göre enerji, çok küçük bir madde parçacığıdır. Burada önemli olan şey enerjinin ve maddenin mesaj taşıyıcısı olmalarıdır. Her maddenin bir mesajı vardır. Mesaj ise ruhtur. Bu da, her şeyin bir ruhu olduğu anlamına gelmektedir.

İnsanların çoğu bütün canlı varlıkların, hayvanlardan bitkilere kadar, ruhu olduğuna inanırlar ve cansız varlıkların da ruha sahip olup olmadıkları konusunda tartışır. Bir taşın ya da dağın ruhu var mıdır? Bir evin ruhu var mı? Yanıt, evet! Hepsinin de ruhu vardır. Bir şirketin ruhu var mı? Bir insanın isminin ruhu var mı? Evet, var!

Niçin bazı insanların yaşamlarında, sağlıklarında ve ilişkilerinde büyük bir kutsanma vardır? Her insanın ve şirketin bir ruhu bulunmaktadır. Ruh, mesajdır. Eğer şirketinizin adı ya da kendi adınız uygun değilse, o zaman yolculuğunuzun üzerinde bir çok tikanıklıkla karşılaşsınız.

Aynı şey fiziksel varlığınız için de geçerlidir. İnsanoğlu maddedir. Madde, dışarıya doğru enerji yayar ve aura oluşturur. Aura, insoğlunun enerji alanıdır. Madde ve enerji mesaj taşıdığı için, insanoğlunun ve auralarının da mesaj taşıdığını söyleyebiliriz.

Eğer ruhunuzun mesajı mutlu, sağlıklı ve kutsanmışsa, o zaman sağlığınız iyi olur ve kişisel yaşamınız kutsanır. Eğer ruhunuz mutlu ya da sağlıklı değilse, o zaman sağlığınız, kişisel başarınız ve ilişkileriniz de kutsanmaz.

Tek cümle ile özetleyecek olursak ruh, yaşamınızın özüdür; hem de hayal edebileceğinizden çok daha fazla. Herbirimizin bir ruha sahip olması gibi, her organımız da bir ruha sahiptir. Kalp, karaciğer, böbrekler ve beyin gibi organlarımızın birer ruhu mu var? Evet! Her organın bir ruhu vardır. Aynı zamanda her hücrenin de bir ruhu vardır çünkü ruh, mesajdır. Günümüzde bilimadamları, hücre düzeyindeki iletişimi araştırmaktadırlar. Aslında, hücrenin ruhu ile ilgilenmektedirler. Hücre tek başına bir maddedir. Bir organ da

maddedir. Hücreler enerji yayarlar. Organlar da enerji yayarlar. Hücreler birarada bir enerji alanı yaratırlar. Organlar da aynı şekilde bir enerji alanı yaratırlar. Bu anlamda hücreler ve organlar mesaj taşırlar. Bu mesajlar ise hücrelerin ve organların ruhudurlar.

Ruh gücü, hücrelerinizin ve organlarınızın ruhları ile iletişime girmekten oluşmaktadır. Bir kez daha baş ağrısı örneğimize dönelim. Yakın El, Uzak El tekniğini kullanarak, enerji alanlarınızın yoğunluğunu değiştirerek, başta yığılmış olan enerjiyi karnınıza indirebileceğinizi görmüştünüz. Aynı zamanda bir mantra tekrarlayarak (1 rakamının doğal doğal sesi olan yi'nin telaffuzu "ii" ile 9 rakamının doğal sesi olan joi'nin telaffuzu "cio"nun kombinasyonu olan "ii-cio, ii-cio, ii-cio") başınızdaki ve karnınızın alt kısmındaki hücreleri titreştirebilir ve bu sayede başınızdaki aşırı enerjiyi karnınıza indirebilirsiniz. İşin içine zihin gücünüzü de kattığınızda, parlak bir iyileştirici ışık huzmesinin başınızdaki karnınızın alt kısmına doğru yayıldığını hayal edersiniz. Son olarak başınızla konuşabilirsiniz. Ancak canınız yandığında her zaman yaptığınız gibi değil. Bu durumda bazı insanlar iletişimlerine birkaç lanet sözcüğü bile eklerler. Bunun yerine başınızı sevdiğinizi ifade etmeli ve başınızın ruhundan kendine yardım etmesini talep etmelisiniz.

Eğer bu sizi güldürüyorsa, harika! Gülmek harika bir ilaçtır. Ancak, Paul'ün kendini öldürebilecek bir astım krizinden sonra acil servisten nasıl yürüyerek çıktığını anımsıyor musunuz? Akciğerleri ile konuşmuş, onları ne kadar sevdiğini ve taktir ettiğini söylemiş ve onlardan mükemmel bir şekilde işlemlerini istemişti; bir dahaki sefere başınız ağrıdığında siz de aynı şeyi yapmalısınız. Peşpeşe şu şekilde tekrarlayın: "Başımı seviyorum. Bana mükemmel sağlık ver. Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim."

Başınızın ya da bedeninizin herhangi bir bölümünün ruhundan yardım istemek, son derece önemlidir. Yardım ve

destek istemek, iyileşme sürecinin başlamasını sağlayacak kadar gevşemenize yardımcı olacaktır. Temelde, her şeyi kendi başınıza yapmak yerine enerjinin devreye girmesi için bir kapı aralamış olursunuz.

Eğer kendini iyileştirmek için ruhunuzun gücünü kullanmayı daha önceden hiç denemediyseniz, bu tekniğin ne kadar güçlü ve etkili olduğuna inanmayabilirsiniz. Belki de Nancy'nin aşağıdaki hikayesi size bu konuda bir ipucu verebilir:

"Hayatım olağanüstü gibi görünüyordu. Mükemmel bir sağlığım, harika bir evliliğim ve başarılı bir işim vardı. Evimiz her geçen gün daha da güzelleşiyordu; özellikle de yetiştirdiğim orkideler açtığında. Her Pazar günü kiliseye gittiğimde kutsandığımı hissediyordum.

"Derken kocam hastalandı. Dr. Sha'nın kurslarına katılmaya başladığında ben de onunla birlikte kurslara gittim. Elimden gelen her şekilde ona yardımcı olmak istiyordum. İki ay sonra kocamın hastalığı iyice kötüleşti ve yaşamını tehdit etmeye başladı. Yatakta geçirdiği bundan sonraki dört hafta boyunca, aldığı her nefesin onun son nefesi olacağını düşünerek, bir sürü uykusuz gece geçirdim. Bu dönemde çalışmadığım için şirketim binlerce dolar kaybetti. Aynı zamanda bir dava nedeniyle 100 000 dolar kaybettim. Yeni satın aldığımız yazlık evimiz berbat bir sel yüzünden ciddi hasar gördü. Kısacası, hayatımın en stresli dönemini yaşıyordum. Bütün bu durumun neden olduğu endişe, geriye kalan uykularımı da elimden aldı. Bu hızla çok kısa bir süre sonra hastalanacağım gün gibi ortadaydı. Zaten pek de şaşırtıcı olmayacak bir şekilde kısa süre sonra hastalandım.

"İyileşmek ve endişemle başa çıkabilmek için ruhum ile konuşmaya başladım. Her sabah, sakinleşip doğrudan doğruya ruhum ile konuşmak için zaman ayırmaya başladım. Bedenime, ruhuma ve bedenimdeki her bir hücreme, bunca yıl boyunca sağlıklı oldukları için teşekkür ettim ve kendime ye-

terince iyi bakmadığım ve onlara zarar verdiğim için özür diletim. Ruhumdan kendini iyileştirmesini ve kendini sevmesini istedim.

"Kendimle olan iletişimimi böylesine koparıp, bu kadar büyük bir duygusal acı çektiğim için, iyileşme sürecinin uzun bir zaman alacağına inanıyordum. Ancak mucizevi bir şekilde uzun bir zaman almadı. Sanki ruhum açılmış ve "hoşgeldin," der gibiydi. Kendimi bir kez daha yıllardır olmadığım kadar bağlantılı, huzurlu ve mutlu hissetmeye başladım. Buna ek olarak kendiliğimden ve çabucak beş kilo verdim.

"Bir an önce yeniden sorumluluklarımı üstlendim, kocam, işim, evim, sel baskını nedeniyle ilgilenmem gereken tüm sigorta meseleleri ve diğer her şey ile ilgilenmeye başladım. Bu sırada berbat bir şekilde düşüp bileğimi ve başparmağımı kırdım ve ayak bileğimi burktum. Sanki kendilerine dua ettiğim Tanrı, Budhalar ve bütün kutsal varlıklar bir ağızdan, 'Yavaşlamaksın. İlk olarak kendin ile ilgilenmelisin,' diyorlardı. Kırık kemiklerim için onlara dua ettim ve ruhumun bana ne yapmam gerektiğini bir şekilde öğretmesine kahkahalarla güldüm."

RUHUNUZ

Bir insanın ruhu, karnının alt kısmında bulunmaktadır. Üçüncü Gözünüzü açtığınızda ruhunuzun neye benzediğini görebilirsiniz. Bu ruhun, sevdiği ve sevmediği şeylerle birlikte kendine özgü bir kişiliği bulunmaktadır. Ruh, insanlara ait olan mutluluk, neşe, tatmin, öfke, endişe, korku ve üzüntü gibi duygulara sahiptir.

Ruh, bedeninizde bağımsız bir şekilde varolmasına karşın zihniniz ile ilişki içindedir. Ruh ve zihin, birbirleri ile dalgalar aracılığıyla konuşurlar. Ruhunuz, zihninize her saniye dalgalar şeklinde mesaj yollar. Zihninizin fiziksel dünyada ilgilendiği her şey ruhunuza dalgalar aracılığıyla iletilir. Birçok

insan bunun farkında değildir. Pek çok insan, sununla ya da bununla ilgili bir karar verdiğini sanır. Oysa durum böyle değildir. Ruhunuz, siz bu durumun farkında olsanız da olmasanız da, fiziksel yaşamınızda aldığınız her karar ile ilişkilidir. Yaşamınızdaki her şey birbirleri ile iletişim içindedir. Bazen ruhunuz, zihninizin kararlarına katılır. Bazı zamanlarda ise katılmaz. En son söz hakkı zihninizdedir. Zihniniz, "Bunu yapmak istiyorum," diye karar verir. Eğer ruhunuz bu karara katılırsa, her şey yumuşak, mutlu ve başarılı olur. Eğer ruhunuz eylem kararınıza katılmıyorsa ve siz ne olursa olsun bunu yapıyorsanız, o zaman zorluklar ve tikanıklıklarla karşılaşabilirsiniz.

Belki de sizi engelleyen ya da tıkayan şeylerin sorumlusu ruhunuz olabilir. Mutsuzluk, ruhunuzun ile zihninizin arasındaki anlaşmazlıktan kaynaklanır. Çoğu zaman bir kaza, gerçekte kaza eseri olmaz. Bu, ruhunuzun size uyanmanız ve davranış tarzınızı değiştirmeniz için yolladığı bir uyarı olabilir. Örneğin, bazı insanlar bir araba kazasının ardından çok üzülebilirler. Öfkelenip herkese bağırabilirler. Yaşamlarında ters giden ve değiştirmeleri gereken bir şey olduğunu farkedemezler. Eğer değişmezlerse başka kazalar da yapabilirler.

Ruhunuz size yardımcı olmak, sizi desteklemek istemektedir. Bununla birlikte, ruhunuz zihninizle bir çatışma içinde olabilir. Bu nedenle, karşılaştığınız fiziksel, zihinsel ve ruhsal sorunların çözümü için ruhunuzdan yardım istersiniz. Ruhunuzun, fiziksel, zihinsel ya da duygusal sorunlarla nasıl başa çıkılacağını bilip bilmediğini merak edebilirsiniz. Yanıt, evettir! Ruhunuz, bedeninizi, zihninizi ve duygularınızı nasıl iyileştireceğini bilmektedir. Ruhunuzun bunu başaracak büyük bir gücü bulunmaktadır. İşte bu nedenle ruhunuzdan, organlarınızı, hücrelerinizi, duygusal, zihinsel ve ruhsal sorunlarınızı iyileştirmesi için yardım istemeniz çok önemlidir. Ruhunuza içten bir şekilde şunları söyleyin: "Yardıma ihtiyacım var. Gerçekten de yardıma ihtiyacım var. Bana destek ola-

bilir misin? Teşekkür ederim."

İçinde bulunduğumuz yirmibirinci yüzyılda sahip olduğumuz en güçlü kendini iyileştirme yöntemlerinden bir tanesi budur. Bu yöntem, hücrelerinizdeki madde ve enerji dönüşümünü dengeleyebilir, enerji akışını ve metabolizmanızı güçlendirebilir, DNA ve RNA hücrelerinin kalitesini artırabilir ve yaşamınızı uzatabilir.

Bu son ruh gücü tekniğini dünyanın her yerinden onbinlerce insan ile paylaştığımdan beri, insanların bu teknik sayesinde kronik ağrılarını, kronik hastalıklarını ve kanser gibi yaşamlarını tehdit edici hastalıkları nasıl iyileştirdiklerini anlatan birçok başarı öyküsü duyuyorum. Tabii aynı zamanda bu teknikleri, hayatlarını zehir eden dünyasal olaylarla başa çıkmak için de kullanıyorlar.

Bir ev kadını ve üç çocuk annesi olan Rita, mutlu bir yeni yıl sabahı, onaltı yaşındaki oğlunun berbat mide ağalarıyla uyandı. Çocuk, "Mutlaka bir doktora gitmeliyiz," diyordu. Ancak tatil olduğu için doktor bulamadılar. Bu nedenle de Rita, yakın bir zamanda öğrendiği güç iyileşmesi tekniklerini kullanmaya karar verdi. İlk olarak eliyle oğlunun karnını işaret etti ve oğlundan da aynı şeyi yapmasını istedi. Aynı zamanda oğlundan, kendisi ile birlikte "Tanrı'nın Işığı" kelimelerini tekrar etmesini istedi. On dakika boyunca bu kelimeleri tekrar ettikten sonra, oğluna şu kelimeleri tekrarlamasını söyledi: "Midemin ruhu, kendini iyileştirir misin?"

Dayanılmaz mide ağrısına karşın, çocuk gevşeyip uyumaya başladı. Birkaç saat sonra uyandığında kendini iyi hissettiğini ve bir arkadaşıyla basketbol oynamaya gitmek istediğini söyledi.

DOĞRUDAN, ORGANLARINIZIN VE HÜCRELERİNİZİN RUHLARI İLE İLETİŞİME GEÇMEK

Bu tür bir ruhsal iletişim niçin işe yaramaktadır? İlk olarak nasıl hastalandığınızı inceleyelim.

Sağlık sorununuz ne olursa olsun, bunun altında yatan yalnızca iki tane olası durum vardır. Bunlardan bir tanesi hücreler arasındaki alanda aşırı enerji, diğeri ise hücreler arasındaki yetersiz enerjidir. Her iki durum da hücrenin içindeki madde ile hücrenin dışındaki enerji arasındaki dönüşümün dengesini bozmaktadır. Bunun sonucu da karşımıza ağrı ya da hastalık olarak çıkmaktadır.

Kendilerinden yardım istendiğinde hücrelerin ya da organların ruhları, hücrenin içindeki madde ile hücrenin dışındaki enerji arasındaki dengeyi yeniden kurabilirler. Hücrelerin arasındaki boşlukta çok fazla ya da yetersiz enerji olduğunda, hücreler kendilerini iyi hissetmezler. Hücreler, stres altında olabilir ya da gerilim depolayabilirler. Hücrelerin birer ruhu vardır. Hücrelerin birer zihni bulunmaktadır. Bu nedenle de hücreler duygusallaşabilirler. Hücreler üzgün, öfkeli, depresif ya da mutsuz olabilirler, Hücreler tıpkı hasta olan insanlar gibidirler. Hücrelerin hastalanması, hem tüm bedenin mekanizmasını hem de insanın duygusal ve ruhsal huzurunu bozabilir. Bu nedenle' hücrelerinizle ve organlarınızla konuşmalı, onlardan kendilerini iyileştirmelerini istemelisiniz.

Size hücrelerinizin ve organlarınızın ruhları ile nasıl iletişime girebileceğinize bir örnek vereyim. Eğer beliniz ağrıyorsa, ne yazık ki bu, çok sık karşılaşılan bir sorundur, yatarak, oturarak ya da ayakta durarak bedeninizi rahatlatmaktasınız. Elinizden geldiğince rahatlayın. Oturmak genellikle en iyisidir ama bu durumda rahatsız oluyorsanız o zaman uzanın.

Bedeninize başınızdan ayak ucuna kadar gevşemesini söy-

leyin. Başınızı gevşetin. Gözlerinizi, kulaklarınızı, burnunuzu, ağzınızı ve boğazınızı gevşetin. Kalbinizi ve akciğerlerinizi gevşetin. Ensenizi ve tüm omurganızı gevşetin. Kaslarınızı ve kemiklerinizi gevşetin. Karnınızı, dalağınızı, karaciğerinizi ve bağırsaklarınızı gevşetin. Kalçanızı, bacaklarınızı, dizlerinizi ve ayak parmaklarınızı gevşetin. Birkaç dakika bu gevşemenin tadını çıkarın. Dışarıdan, derinizden içeriye, organlarınıza ve kemiklerinize kadar gevşeyin. Başınızdan ayak ucunuza kadar tüm organlarınıza, dokularınıza ve hücrelerinize, "Lütfen gevşe. Derin bir şekilde gevşe," deyin.

Bedeninizin bir bölümünün gevşediğini hissettiğinizde, "gevşediğin için teşekkür ederim, " deyin. Örneğin, eğer boynunuz daha önceden gergindiyse ve şu anda rahatladıysa boynunuzun ruhuna, "Gevşediğin için teşekkür ederim," deyin. Bir kaç dakika sonra, kendinizi daha fazla gevşemiş hissettiğinizde, "sırtımı seviyorum," demeye başlayın. "Sırt kaslarımı seviyorum." "Kemiklerimi seviyorum." "Sırtımdaki tendonları seviyorum." "Canınız yandığı için üzgünüm." "Araba kazası nedeniyle canınız yandığı için üzgünüm." "Düşme nedeniyle canınız yandığı için üzgünüm." "Şu an canınız yandığı için üzgünüm." "Kendini iyileştirebilir misin?" "Enerji akışını düzenle." "Enerji tıkanıklıklarını ortadan kaldır." "Kan dolaşımını rahatlat." "Durgunlaşmış olan kanı harekete geçir." "Sırtımın ruhu, kendini iyileştirmeni bekliyorum. Lütfen kendini iyileştir." "Çok kısa bir süre içinde harika bir sırt olacaksın. Her dakika daha da iyileşiyorsun." "Bedenimin ruhu bize yardımcı olabilir misin?" "Kalbimin ruhu, yardımcı olabilir misin?" "Böbreklerimin ruhu, yardımcı olabilir misin?" "*Hao, hao. hao.* Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim."

Eğer fiziksel, zihinsel ya da ruhsal düzeyde bir sorun yaşıyorsanız, organlarınızın ve hücrelerinizin ruhlarıyla doğrudan doğruya konuşabilirsiniz. Organlarınızın ve hücrelerinizin ruhundan size daha fazla destek olmalarını ve sağlığınıza

daha iyi bir hale getirmelerini isteyin. Hücrelerinizle ve organlarınızla doğrudan doğruya konuşma yöntemi, mesaj iyileşmesi ya da ruh iyileşmesidir. Bu, son derece basit bir kendini iyileştirme tekniğidir. Bu tekniği ilk denediğinizde hemen bir farklılık hissedebilirsiniz. Kendinizdeki değişiklikleri hissedebilir ve bunun sağlığını üzerindeki etkilerini daha sonradan farkedebilirsiniz. Bedeninizin, organlarınızın ve hücrelerinizin ruhuna güvenin.

Bazen dikkat çekici değişiklikleri farketmek için bu çalışmayı günler boyunca uygulamanız gerekebilir. Örneğin, kırıkların iyileşmesi zaman alabilir. Disk kaymış bir insanın diskinin yeniden yerine yerleştirilmesi gerekir. Eğer durum ciddiye, bir ameliyat bile gerekebilir. Bununla birlikte, durumunuz ne kadar kötü olursa olsun, kemiklerinizin, sırtınızın, tendonlarınızın, omurganızın ya da bedeninizin herhangi bir bölümünün ruhları ile konuşabilirsiniz. Bedeninizin, organlarınızın ve hücrelerinizin ruhuna güvenin. Sırtınızın ruhuna mesaj yollamak için zihninizi kullanın. Bu, mesaj iyileşmesidir. Mesaj iyileşmesi, en önemli kendini iyileştirme tekniklerinden bir tanesidir. Bunu deneyin. Hissedin. Yararlarını mutlaka elde edeceksiniz.

Aşağıdaki örnekler size organlarınız ve hücreleriniz ile doğrudan doğruya nasıl konuşacağınızı öğretecektir. Herhangi bir organınızı güçlendirmek ya da herhangi bir organınızdaki ya da hücrenizdeki sağlıksız durumu düzeltmek için bu yöntemi kullanabilirsiniz.

Şifa Uygulaması: Hücrelerin ve Organların

Ruhları İle İletişime Geçmek

Mantra Tekrarı ve İletişim (Ruh Gücü Tekniği)

Şu kelimeleri elinizden geldiğince ritmik ve enerjik bir şekilde tekrarlayın: "Karaciğerimin *hun* 'unu seviyorum. Karaciğer hücrelerimin ruhlarını seviyorum. Lütfen kendinize yardımcı olun. Mükemmel karaciğer, mükemmel karaciğer, mükemmel karaciğer, mükemmel karaciğer. Mükemmel karaciğer hücreleri, mükemmel karaciğer hücreleri, mükemmel karaciğer hücreleri, mükemmel karaciğer hücreleri."

Kalbimin *sheri'ini* ("şen" şeklinde telaffuz edilir) seviyorum. Kalp hücrelerimin ruhlarını seviyorum. Lütfen kendinize yardımcı olun. Mükemmel kalp, mükemmel kalp, mükemmel kalp, mükemmel kalp. Mükemmel kalp hücreleri, mükemmel kalp hücreleri, mükemmel kalp hücreleri, mükemmel kalp hücreleri. Mutlu ve sağlıklı kalp hücreleri, mutlu ve sağlıklı kalp hücreleri, mutlu ve sağlıklı kalp hücreleri, mutlu ve sağlıklı kalp hücreleri."

Dalağımın *yi'isini* ("yii" şeklinde telaffuz edilir) seviyorum. Dalak hücrelerimin ruhlarını seviyorum. Lütfen kendinize yardımcı olun. İyi hazmedin, iyi özümseyin, iyi hazmedin, iyi özümseyin, iyi hazmedin, iyi özümseyin. Mükemmel dalak ve dalak hücreleri, mükemmel dalak ve dalak hücreleri, mükemmel dalak ve dalak hücreleri, mükemmel dalak ve dalak hücreleri."

Akciğerlerimin *po'sunu* seviyorum. Akciğer hücrelerimin ruhlarını seviyorum. Lütfen kendinize yardımcı olun. Mükemmel akciğer, mükemmel akciğer, mükemmel akciğer, mükemmel akciğer. Mükemmel akciğer hücreleri, mükemmel akciğer hücreleri, mükemmel akciğer hücreleri, mükemmel akciğer hücreleri."

Böbreklerimin *zhi sini* ("ci" şeklinde telaffuz edilir) sevi-

yorum. Böbrek hücrelerimin ruhlarını seviyorum. Lütfen kendinize yardımcı olun. Daha iyi böbrek işlevleri, daha iyi böbrek işlevleri, daha iyi böbrek hücreleri. Böbrek hücrelerimi seviyor ve onları taktir ediyorum. Böbrek hücrelerimi seviyor ve onları taktir ediyorum. Böbrek hücrelerimi seviyor ve onları taktir ediyorum. Böbrek hücrelerimi seviyor ve onları taktir ediyorum. Böbrek hücrelerimi seviyor ve onları taktir ediyorum. Böbrek hücrelerimi seviyor ve onları taktir ediyorum."

(Ruh Gücü Tekniği)

"*Hao, hao, hao.* Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim."

Organlarınızla ve hücrelerinizle iletişime geçerken, herhangi bir zaman sınırlaması yoktur. Asıl sorun insanların yeterince uzun bir süre çalışmamalarındadır. Sabırlı olmalı, organlarınıza karşılık vermeleri ve değişmeleri için zaman tanımalısınız.

Bu şekilde her organınızla ve bedeninizin herhangi bir bölümü ile çalışabilirsiniz. Çalışmanın sonunda, lütfen organlarınıza ve organlarınızın hücrelerine içten ve dürüst minnetlerinizi sunun. Çalışmanızı umutla, güvenle ve minnetle bitirmek çok önemlidir. "İyileş," "Güçlen" anlamına gelen Çince bir kelime olan "*Hao, hao, hao*"yu, bir minnet ifadesi olan "Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim," izler. İlk "teşekkür", Tanrı'ya; ikinci "teşekkür", ruhsal dünyaya ve Göksel Ekibinize; üçüncü "teşekkür" ise kendi ruhunuza, organlarınızın ruhuna ve hücrelerinizin ruhlarındadır.

Şifa Uygulaması: Karaciğer Kanseri

Eğer karaciğer kanserinden müstaripteniz size özel bir örnek verelim. Bu tekniği herhangi bir sağlıksız durumu ya da hastalığı iyileştirmek için kendi durumunuza uyarlayabilirsiniz. Yaratıcı olun. Ruh iletişimi güç iyileşmesi tekniğinin tadını çıkarın.

El pozisyonu (Beden Gücü Tekniği)

Ellerinizi dua pozisyonunda tutun (8. Bölüm'deki 6. Resim'e bakınız).

İletişimi (Ruh Gücü Tekniği)

Sesli bir şekilde şunları söyleyin: "Karaciğer hun'umla (karaciğerin ruhu) konuşmak istiyorum. Biliyorum ki şu anda acı çekiyorsun. Seni çok seviyorum. Lütfen kendine yardım et. Ben, sana iyileşmen için yardımcı olacağım. Tanrı'dan ve Göksel Ekibimden sana yardımcı olmalarını diliyorum."

Mantra Tekrarı

(Ruh Gücü Tekniği, Ses Gücü Tekniği)

"Karaciğerimin *hun*'unu seviyorum. Karaciğerimin *hun*'unu seviyorum. Karaciğerimin *nun*'unu seviyorum. Karaciğer hücreleri titreşiyor, karaciğer hücreleri titreşiyor, karaciğer hücreleri titreşiyor. Temiz karaciğer, temiz karaciğer, temiz karaciğer, temiz karaciğer. Karaciğer bağışıklığı kazan, karaciğer bağışıklığı kazan, karaciğer bağışıklığı kazan, karaciğer bağışıklığı kazan. Mutlu karaciğer, mutlu karaciğer, mutlu karaciğer, mutlu karaciğer. Mükemmel karaciğer, mükemmel karaciğer, mükemmel karaciğer, mükemmel karaciğer. Karaciğerimi seviyorum. Karaciğerimi seviyorum. Karaciğerimi se-

viyorum. Karaciğerimi seviyorum. Karaciğerimi seviyorum.

Karaciğer hücrelerimin içindeki madde ile karaciğer hücrelerimin dışındaki enerjiyi dengele. Karaciğer hücrelerimin içindeki madde ile karaciğer hücrelerimin dışındaki enerjiyi dengele. Karaciğer hücrelerimin içindeki madde ile karaciğer hücrelerimin dışındaki enerjiyi dengele. Karaciğer hücrelerimin içindeki madde ile karaciğer hücrelerimin dışındaki enerjiyi dengele. Karaciğer hücrelerimin içindeki madde ile karaciğer hücrelerimin dışındaki enerjiyi dengele.

"Bana mükemmel bir karaciğer ver ve sağlığımı yeniden iyi hale getir. Bana mükemmel bir karaciğer ver ve sağlığımı yeniden iyi hale getir. Bana mükemmel bir karaciğer ver ve sağlığımı yeniden iyi hale getir. Bana mükemmel bir karaciğer ver ve sağlığımı yeniden iyi hale getir. Mükemmel karaciğer hücreleri, mükemmel karaciğer hücreleri, mükemmel karaciğer hücreleri, mükemmel karaciğer hücreleri. Akıllı karaciğer hücreleri, akıllı karaciğer hücreleri, akıllı karaciğer hücreleri, akıllı karaciğer hücreleri. Temiz karaciğer hücreleri, temiz karaciğer hücreleri, temiz karaciğer hücreleri, temiz karaciğer hücreleri. Karaciğer hücrelerimde sevgi, ilgi ve şefkat var. Karaciğer hücrelerimde sevgi, ilgi ve şefkat var.

"Karaciğerimi seviyorum. Karaciğerimi seviyorum. Karaciğerimi seviyorum. Karaciğerimi seviyorum."

Mesajı tekrarlayın. Karaciğer hücreleriniz titreşmeye başlayacak.

Kapatış (Ruh GücüT ekniği)

"Hao, hao, hao. Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim," deyin.

Şifa Uygulaması: Sindirim Sistemi Sorunları

Aşağıdaki bir diğer örnek ise sindirim sistemi sorunlarınız ile ilgilidir:

İletişim (Ruh Gücü Tekniği)

Şunu söyleyin: "Midemin ruhu, iyileşmek ve sağlığını yeniden kazanmak için kendine yardımcı olabilir misin?"

Mantra Tekrarı

(Ruh Gücü Tekniği, Ses Gücü Tekniği)

"Midemi seviyorum. Midemi seviyorum. Midemi seviyorum. Midemi seviyorum. Dalağımı seviyorum. Dalağımı seviyorum. Dalağımı seviyorum. Dalağımı seviyorum. Bağırsaklarımı seviyorum. Bağırsaklarımı seviyorum. Bağırsaklarımı seviyorum. Bağırsaklarımı düzenle. Bağırsaklarımı düzenle. Bağırsaklarımı düzenle. Bağırsaklarımı düzenle."

Kapatış (Ruh Gücü Tekniği)

"Hao, hao, hao. Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim," deyin.

İnsan bedeninde birçok organ ve her organda birçok hücre bulunmaktadır. Kişinin sağlığı için en önemli şeylerden bir tanesinin hücrenin içindeki madde ile hücrenin dışındaki enerji arasındaki dönüşüm olduğunu biliyoruz. Eğer bu dönüşüm dengeli değilse o zaman hastalıklar başlıyor. Bu nedenle de sağlığı yeniden kazanmamızın yolu bu dengenin yeniden kurulmasıdır.

Doğrudan doğruya hücrelerimizin ruhları ile konuşabiliriz. Hücrelerimizin ruhlarına şunları söyleyebiliriz: "Sizleri çok seviyorum. Sizleri çok önemsiyorum. Hücrelerimin ruhları, lütfen içinizdeki madde ile dışınızdaki enerjinin arasındaki dönüşümü yeniden dengelemek için kendinize yardımcı olun. Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim."

Kendi hücreleriniz ile ruhsal bir şekilde konuşmak, hücrelerinizin niteliklerini geliştirmenin ve onları dengelemenin en iyi yollarından bir tanesidir. DNA ve RNA hücrelerinin niteliklerini artırmamız gerekmektedir. Bütün hastalıklar hücre düzeyinde gerçekleştikleri için doğrudan doğruya hücrelerimizle iletişime geçmeliyiz.

DUA

Mesaj iyileşmesi yeni bir konudur. Dua da bir mesaj iyileşmesidir. Bir mantra, mesaj iyileşmesidir. Tanrı ile, Göksel Ekibiniz ile, kendi ruhunuzla, organlarınızın ruhlarıyla ya da hücrelerinizin ruhları ile konuşmak mesaj iyileşmesidir. Bütün bu mesajların işe yaramalarının nedeni, bu mesajların doğrudan doğruya hücrenin içindeki madde ile hücrenin dışındaki enerji arasındaki dönüşümü etkilemesidir. Mesaj iyileşmesini etkili bir şekilde kullanmanın sırrı, sabırla, güvenle ve inançla bu çalışmaya yeterince zaman ayırmaktır. Kronik ağrılardan ve yaşamı tehdit edici sağlık sorunlarından kurtulmak zaman alır.

Aslında, bir çok araştırmanın da gösterdiği gibi dua, en güçlü mesaj iyileşmesi tekniklerinden bir tanesidir. Niçin mi? Çünkü Tanrı, evrendeki en güçlü mesaj ya da ruhtur. Ne tür bir dua kullanıyor olursanız olun, mesajınız inanç sisteminiz ne olursa olsun Göksel Ekibinize ulaşır. Dua işe yarar çünkü Göksel Ekibiniz bu mesajı geriye, bedeninize, zihninize ve ruhunuza yollar.

Bazen dua, hemen o anda işe yaramaz. Örneğin, eğer kro-

nik bir ağrınız, kronik bir hastalığınız ya da yaşamınızı tehdit edici bir durum varsa, bu durumda ciddi bir enerji tıkanıklığına sahipsiniz demektir. Bu nedenle sabırla çalışıp bu tıkanıklığı yavaş yavaş açmalısınız.

Bu durumun başka bir nedeni var mı? Evet, var. Ruh Ekibiniz sizden, daha iyi şeyler yapmanızı, topluma ve insanlara daha iyi hizmetler sunmanızı istemektedir. Bu durumda Göksel Ekibiniz sizi daha iyi bir şekilde kutsayabilir. Eğer sevginizi, ilginizi, şefkatini, içtenliğinizi, saflığınızı ve dürüstlüğünüzü dünya ile paylaşmak için kendinizi adarsanız, kendinizi daha kutsanmış hissedeceksiniz. Gerçekten de *da-ha fazla* kutsanacaksınız.

Kendinize şunu sorun: "Benim Ruh Ekibimi kimler ve ne oluşturuyor?" Ruhsal öğretmenleriniz, ruhsal rehberleriniz, azizler, göğe yükselmiş ustalar, melekler ve koruyucu melekler de dahil olmak üzere, ruhunuz ve ruhsal yolculuğunuz ile ilişki içinde olan evrendeki her ruh, sizin Göksel Ekibiniz'dir. Sizinle ilgilenen atalarınızın ruhları da Göksel Ekibinizin bir parçasıdır. Buna aynı zamanda Doğa Ana'nın, yani dünyanın ruhunu da eklemeyi unutmayın.

Ruh Ekibiniz, sizin ruh ailenizdir. Fiziksel dünyada bir babanız, anneniz, kardeşleriniz, karınız ve kocanız, çocuklarınız, torunlarınız ve nineleriniz ve dedeleriniz vardır. Ruh dünyasında da aynı şekilde, sizin ruhunuz ile ilişkili olan ruhları bir araya getiren bir ruh aileniz bulunmaktadır. Ruh aileniz sizinle bir çok yaşam boyunca ilişkili olduğu için, fiziksel dünyadaki ailenizden çok daha büyük bir ailedir. Ruh aileniz sizi, yolculuğunuz boyunca sever ve korur. Ruh aileniz, Göksel Ekibiniz, sizi kutsamaya hazırdır. Fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal olarak hastalandığınızda Göksel Ekibiniz'den bedeninizi, zihninizi ve ruhunuzu iyileştirmesini ve yolculuğunuzu kutsamasını isteyebilirsiniz. Size yardımcı olmak için ellerinden gelenin en iyisini yapacaklardır.

Siz, ruhsal yolculuğunuzda ilerledikçe Göksel Ekibiniz de

giderek büyümektedir. Bu tıpkı, başarılı bir insanın zaman geçtikçe daha fazla bağlantılarının olması gibi bir şeydir. Eğer insanlara, topluma ya da doğaya büyük hizmetlerde bulunduysanız, Göksel Ekibiniz'de pek çok ruh olacaktır. Ne tür bir yerde yaşadığının ya da mesleğinizin ne olduğunun ya da bu maddi dünyadaki konumunuzun hiçbir önemi yoktur; daha fazla hizmet ettikçe, Göksel Ekibiniz de daha büyük olacaktır. Bu durumda, ruhsal dünyanın daha yüksek düzeylerinden kutsama alırsınız. Kalbinizi tümüyle evrene açın. Kendinizi evrene hizmet etmeye adayın. Ruhunuzu, kalbinizi ve zihninizi arındırın. İçtenlik, sevgi, ilgi ve şefkat, en önemli ilgi alanlarınız olmalıdır. Daha fazla hizmette bulunduğça, ruhsal dünyadan daha fazla kutsanma alacaksınız.

Göksel Ekibiniz, bedeninizi, zihninizi ve ruhunuzu iyileştirmekten, işinizde ve mesleğinizde size şans getirmekten, aileniz, arkadaşlarınız ve meslektaşlarınız ile olan ilişkilerinizi ve ruhsal yolculuğunuzu kutsamaktan büyük bir mutluluk duyar.

Eğer sağlığını, işiniz, ilişkileriniz ya da ruhsal yolculuğunuz ile ilgili herhangi bir talebiniz varsa, kalbinizi ve ruhunuzu açıp doğrudan doğruya Göksel Ekibiniz ile konuşun: "Sizi seviyorum. Şu anda yardımlarınıza ihtiyacım var. . . . (burada isteğinizi belirtin) için beni kutsamanızı rica ediyorum." İsteğinizi belirttikten sonra, tümüyle gevşeyin ve Göksel Ekibiniz'den kutsanma alın. Enerjiyi hissedin. Sevgiyi hissedin. İyileşmeyi hissedin. Kutsanmayı hissedin.

Ne tür bir zorluk yaşıyorsanız, Göksel Ekibiniz'den size yardımcı olmalarını isteyin. Unutmayın, bazen kutsanma hemen o anda görülür, bazen ise zaman alır. Kendinizi yavaş yavaş iyileştirin. Bedeninizi, zihninizi ve ruhunuzu iyileştirir. Güvenin ve inanın. Bu sayede gittikçe daha fazla kutsanma elde edeceksiniz. Eğer duanın hemen ardından bir rahatlama hissedemiyorsanız, güveninizi yitirmeyin. Göksel Ekibiniz'in üyeleri ile iletişiminizi sürdürün. Sizi mutlaka kutsaya-

caklardır.

Bir diğer önemli konuyu da gözardı etmeyin: Eğer hastaysanız, Göksel Ekibiniz'den sizi kutsamalarını istemeniz çok önemlidir ama kendinizi iyileştirmeniz de çok önemlidir. Eğer farklı hücrelerinizdeki ve organlarınızdaki tıkanıklıklardan kaynaklanan bir hastalığa sahipseniz, bu durumda kendinizi iyileştirmeye çalışırsanız daha da fazla kutsanma elde edeceksiniz. Bu tıpkı iş gibidir. Bir işadamı evinde oturup başarılı olacağını hayal ederek başarıya ulaşamaz. İşte başarılı olmak büyük bir çabayı, çalışmayı, planlamayı, organizasyonu, pazarlamayı, reklamı ve iletişimi gerektirir. Kişisel çabalarınız, işinizin Göksel Ekibiniz tarafından daha fazla kutsanmasını sağlayacaktır.

Aynı şekilde, eğer hastaysanız, bir kenarda oturup yalnızca Göksel Ekibiniz'den sizi kutsamasını isteyemezsiniz. Sağlığınızı iyileştirmek için çaba sarfetmelisiniz. Eğer doğru besinler yemeyi, yeterince dinlenmeyi, yaşamınızı dengeli tutmayı ve kendinizi iyileştirecek çalışmaları yapmayı gözardı ederseniz, Göksel Ekibiniz sizi gene de kutsayacaktır. Fakat eğer kendiniz ile ilgilenirseniz Göksel Ekibiniz tarafından daha fazla kutsanırsınız. Daha fazla kutsanmak için aynı zamanda *Xiu Lian* çalışmasını uygulamak ve bu çalışmanın safılık, bencillikten uzaklaşmak, güven, dürüstlük, içtenlik, sevgi, ilgi, şefkat, cömertlik, hizmet ve adanmışlık gibi nitelikleri üzerinde durmak, son derece önemlidir.

Yaşamınızı geliştirmek için ilk olarak eylemlerinizdeki, karakterinizdeki, davranışlarınızdaki ve düşüncelerinizdeki hataları bulmalısınız. Ardından Göksel Ekibiniz'den bu hatalarınızı bağışlamalarını isteyin. Aynı zamanda, aynı hataları tekrarlamamaya kararlı olmalısınız. Eğer bir kaç gün sonra aynı hataları tekrarlıyorsanız, o zaman Göksel Ekibiniz'e kendinizi geliştirmek için kararlı olmadığınızı göstermiş olursunuz. Onlara, sorunu kökünden kesip atmaya istekli olmadığınızı gösterirsiniz. Bu nedenle şu ruhsal kuralın farkında

olun: Eğer kendinizi geliştirmeye kararlı ve istekli olmazsanız, büyük bir kutsama elde edemezsiniz. Göksel Ekibiniz, kendinizi geliştirmenizi bekliyor. Kendinizi daha fazla adayarak ve daha fazla hizmette bulunarak daha fazla kutsanma kazanırsınız.

Şifa Uygulaması: Göksel Ekibinize D u a

Hazırlık Ruh Gücü Tekniği)

Kalbinizi açın. Ruhunuzu açın. Tanrı'ya ve Göksel ekibinize sevgi ve sayfa duyarak, yüksek sesle ya da içinizden, kendi adınızı söyleyin ki bütün evren sizi duysun.

İletişim(RuGücTekniği)

"Kalbimin saflığını, sevgisini, ilgisini, şefkatini, dürüstlüğü-nü, içtenliğini ve bütünlüğünü Göksel Ekibime sunuyorum. Benim (burada sağlığınız ile ilgili durumu belirtin) sorunum var. Lütfen beni kutsayın ve hastalığımın bulunduğu bölgedeki hücrelerimin içindeki madde ile hücrelerimin dışındaki enerji arasındaki enerjinin dönüşümünün dengesini kurun.

"Göksel Ekip beni kutsayın. Göksel Ekip beni kutsayın. Göksel Ekip beni kutsayın. Göksel Ekip beni kutsayın. Göksel Ekip beni kutsayın."

Mantra Tekrarı

(Ruh Gücü Tekniği, Ses Gücü Tekniği)

"Göksel Ekibim lütfen bana yardım edin.' Bunu peş peşe tekrar edin. "Ruhsal Ekibimi seviyorum. Ruhsal Ekibimi seviyorum. Ruhsal Ekibimi seviyorum. Ruhsal Ekibimi seviyorum."

"İyi karaciğer, iyi karaciğer, iyi karaciğer (ya da hangi organınızın iyileştirilmeye ihtiyacı varsa). Mutlu karaciğer, mutlu karaciğer, mutlu karaciğer, mutlu karaciğer. Karaciğerimi seviyorum. Karaciğerimi seviyorum. Karaciğerimi seviyorum. Karaciğerimi seviyorum."

Kapatış (Ruh Gücü Tekniği)

"Hao, hao, hao. Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim," deyin.

Bunu bilmiyor olsanız da ruhunuz, ruhsal dünyada Göksel Ekibiniz ile iletişime girmektedir. Aynı zamanda, ruhunuz bedenizin ve zihniniz ile de iletişime geçmektedir. Zihniniz bu durumun farkında olmadan Göksel Ekibiniz sürekli olarak ruhunuza öğretmektedir. Genel olarak konuşmak gerekirse, Göksel Ekibiniz, genellikle ruhunuza gece uykuda iken öğretir.

Fakat yalnızca ruhunuza ve Göksel Ekibinize güvenmekle yetinmemelisiniz. Eğer acı çekiyorsanız, doğrudan doğruya Tanrı'ya dua edebilirsiniz. Şöyle diyebilirsiniz: "Tanrım, acı çekiyorum. Fiziksel ve duygusal yaşamımda sorunlarım var." Bu teknik Tanrı ile doğrudan konuşmaktır: "(Sorununuzu burada belirtin) sorunundan muztaribim. Lütfen beni kutsar ve bana yardım eder misin? Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim."

Ardından defalarca, "Tanrı'nın kutsaması" mantrasını tekrarlayın. "Tanrı'nın kutsaması," en güçlü mantralarından bir tanesidir.

Bu dua çalışmasını uygularken önemli olan yeterince uzun bir süre dua etmektir. Yalnızca "Tanrı'nın kutsaması" mantrasını, yarım saat ya da bir saat boyunca tekrarlayın. Bu durumda daha fazla kutsanabilirsiniz. Bazı insanlar yalnızca bir, iki dakika dua ederler. Bu insanlar, hücre düzeyinde kut-

sanmanın zaman aldığını farketmemektedirler.

Şifa Uygulaması: Tanrı' nın kutsaması

Hazırlık (Ruh Gücü Tekniği)

Zihninizi boşaltıp arındırın. Kalbinizde sevgi ve saygı olsun. Adınızı güçlü bir şekilde söyleyin.

İletişim (Ruh Gücü Tekniği)

Şu şekilde dua edin: "Tanrım, senden bir isteğim var. Benim (burada sağlığınıza ile ilgili durumu belirtin) sorunun var. Tanrım, beni kutsayıp, hastalığının bulunduğu bölgedeki hücrelerimin içindeki madde ile hücrelerimin dışındaki enerji arasındaki enerjinin dönüşümünün dengesini kurar mısın? Lütfen bana mükemmel bir karaciğer ver (ya da iyileştirmek istediğiniz başka bir organınız ya da durum). "

Mantra Tekrarı

(Ruh Gücü Tekniği, Ses Gücü Tekniği)

Şu mantrayı tekrarlayın: "Tanrı'nın kutsaması, Tanrı'nın kutsaması, Tanrı'nın kutsaması, Tanrı'nın kutsaması ..." Kutsanmaya hazır olun. Derinizin her bir gözeneğini ve ruhunuzu kutsama almak için açın.

"Tüm organlarımı kutsa, tüm organlarımı kutsa, tüm organlarımı kutsa, tüm organlarımı kutsa. Tanrı'nın kutsaması, Tanrı'nın kutsaması, Tanrı'nın kutsaması, Tanrı'nın kutsaması ..."

Kapatış (Ruh Gücü Tekniği)

"Karaciğeri (ya da sorununuz ne ise) iyileştirdiğin için sana çok teşekkür ederim. Kutsandığımı biliyorum. Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim."

Tümünü Birleştirmek

Eğer şanslıysanız, bu durumda astım gibi kronik rahatsızlıklar ya da yaşamınızı tehdit edici hastalıklarla boğuşmak zorunda olmayabilirsiniz. Bununla birlikte soğuk algınlıkları, tümüyle başka bir hikayedir. Hepimiz de zaman zaman bu sorunun kurbanı oluruz. Şu ana kadar, büyük olasılıkla yaptığınız tek şey, bir soğuk algınlığı yaşadığınızda (geri kalan enerjinizi kullanarak), belirtileri en aza indirmeye çalışmak ve bol miktarda kağıt mendil depolamaktır. Fakat bu güç iyileştirmesi teknikleri sayesinde, özellikle de dördü bir arada kullanıldığında, soğuk algınlığını başarılı bir şekilde atlatabilirsiniz.

Şifa Uygulaması:

Soğuk Algınlığından Kurtulmak

Beden Pozisyonu (Beden Gücü Tekniği)

Rahat bir şekilde oturun ya da ayakta durun.

El Pozisyonu (Beden Gücü Tekniği)

Bir elinizi, avuç içiniz bedeninize bakacak ve bedeninizden 10 cm. kadar uzakta olacak şekilde göğsünüzün önünde tu-

İletişim (Ruh Gücü Tekniği)

Ardından, akciğerleriniz ile konuşmaya başlayın. Aslında akciğerlerinizin özel bir adı vardır: *Po*. Şunları söyleyin: "Akciğerlerimin po'su, seni seviyorum. Lütfen kendine yardım et. Akciğer hücrelerim, lütfen titreşerek kendinize yardım edin. Tanrı'dan, Hz. İsa'dan, Hz. Muhammed'den, Budha'dan, kendi gurunuzdan, ustanızdan, atalarınızdan ya da herhangi bir başka ruhsal öğretmen ve rehberden sizi kutsamasını isteyin. Güneş'ten sizi kutsamasını isteyin.

Mantra Tekrarı ve İletişim

(Ses Gücü Tekniği, Ruh Gücü Tekniği)

Mantra tekrarlamayı sürdürün: "AH, AH, AH, AH, AH, AH, AHHHHHHH, AHHHHHHH, AHHHHHHH, AHHHHHHH, AHHHHHHHHHHHHHHH." Eğer isterseniz bunların hepsini şarkı şeklinde söyleyebilir hatta bir yandan da bu güç iyileşmesi tekniğini kullanırken dans edebilirsiniz.

Fazla ciddiye almayın; kendinizi iyileştirmekten keyif alın. Şu şekilde şarkı söyleyin: "Akciğerlerimi seviyorum, akciğerlerimi seviyorum, akciğerlerimin po'sunu seviyorum, akciğerlerimin *po* 'sunu seviyorum. Temiz akciğerler, temiz akciğerler, temiz akciğerler, TEMİZ AKCİĞERLER. Akciğerlerimi seviyorum, akciğerlerimi seviyorum, akciğerlerimi seviyorum. Akciğerlerim, lütfen kendinize yardımcı olun.

"İŞİK, İŞİK, İŞİK, İŞİK, İŞİK, İŞİK, İŞİK, İŞİK, İŞİK, İŞİK,
İŞİK, İŞİK, İŞİK, İŞİK, İŞİK, İŞİK, İŞİK, İŞİK, İŞİK, İŞİK,
İŞİK, İŞİK, İŞİK, İŞİK, İŞİK, İŞİK, İŞİK, İŞİK, İŞİK, İŞİK,
İŞİK, İŞİK, İŞİK, İŞİK, İŞİK, İŞİK, İŞİK, İŞİK, İŞİK.
Mükemmel akciğerler, mükemmel akciğerler, mükemmel akci-
ğerler."

Sözlerin tam olarak bu şekilde olması gerekmez, önemli olan bu anlamı korumanız. Ve tıpkı bir klüpteymişsiniz gibi

dans etmekten çekinmeyin. Gerçekten de öylesiniz. Kendi şifa dansınızı yaratıyorsunuz. Akciğerlerinizin de sizinle birlikte dans ettiklerini hayal edin. Şarkı söyleyin: "Dans eden akciğerler, dans eden akciğerler, dans eden akciğerler. Güçlenmiş bağışıklık sistemim, güçlenmiş bağışıklık sistemim, güçlenmiş bağışıklık sistemim."

(Ruh Gücü Tekniği)

"*Hao, hao, hao.* Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim."

Uygulama Süresi

Soğuk algınlığı ya da grip durumunda iyileşmeyi hızlandırmak için, bunu günde üç-beş kez tekrarlayın ve her seferinde üç-beş dakika çalışın. Yalnızca, bu dört iyileştirici tekniği bir arada kullanırken eğlenmeyi unutmayın.

Dünyanın her yerindeki insanlar, bu dört iyileştirici tekniğin parçalarını (yaratıcı imgelem, mantralar, beden pozisyonları ve ruh iletişimi gibi) kendilerini iyileştirmek için kullanmaktadırlar ama bunların bir araya geldiklerinde ne kadar güçlü olabildiklerini farkedememektedirler. Her biri kendi başına inanılmaz bir güce sahip olduğu için, bir araya geldiklerinde hücrelerin titreşimini en üst düzeye kadar artırırılar. Bildiğiniz gibi, qı'nizin (yaşamsal enerjinizin) akmasını sağlayan şey budur.

Yetmişbir yaşında, altı çocuk annesi ve iki torunu olan bir kadın olan Anita, yirmidokuz yıldır bir emlakçı olarak çalışmakta ve doğru beslenmeye, bedenini esnetici egzersizler uygulamaya ve yeterli bir şekilde dinlenmeye özen gösterirdi. Bu nedenle de çok ender olarak, yalnızca soğuk algınlığı olduğunda Tylenol kullanırdı. Eğer zaman zaman çok yoru-

kırsa ya da yeterince iyi beslemezse, omurgasının alt kısmında iki tarafta bulunan adeleler sertleşirdi. Bazen, bu adeleler uzun bir süre boyunca acı verecek kadar gergin kalırlardı. Bu durumla onbeş yıldır arada sırada karşılaşsa da, asla bir doktora gitmedi ya da ilaç kullanmadı. Bedenini esnetmek, bir-iki saat fazla uyumak ya da doğru beslenmek durumu düzeltmesine yardımcı oluyordu. Bu nedenle de bu durum endişelenmesine neden olmuyordu.

Derken bir Noel tatilinde, sinir bozucu bir işle ve ev satışı ile ilgilenirken, sağlıklı kalmak için her zaman kullandığı taktikleri kullanırken, belinin alt kısmında ciddi bir ağrı başladı. Ağrı bir türlü ortadan kalkmadığı için, durumun ciddi bir şey olup olmadığını merak etmeye başladı.

Bu sırada aklına, bir süre önce benden öğrendiği iyileştirme tekniklerini kullanmaya karar verdi. Her iyileştirme seansının en azından üç-beş dakika sürmesi ve üç-beş kez uygulanması gerektiğini bildiği için mutfak saatini beş dakikaya ayarladı ve aşırı enerjiyi belinden alt *Dan Tian'ine* (karnın alt kısmına) yönlendirdi. Buna ek olarak, bu yöne doğru akan bir ışık hayal etti ve belinin alt kısmının ve Alt *Dan Tian'inin* ruhlarından yardım istedi. Yakın elini (7-10 cm.) belinin alt kısmına yaklaştırdı ve uzak elini (25-30 cm.) karnının alt kısmına doğru tuttu. Bir yandan da "cio, cio, cio," (karnın alt kısmı için 9 rakamının doğal sesi) diye tekrarlamaya başladı. "Belimin alt kısmındaki enerji Alt *Dan Tian'*ime aksın," dedi. Bunu beş dakika boyunca uygulamasına karşın belinin alt kısmındaki durumda herhangi bir değişiklik hissetmedi.

Anita'nın niyeti bu çalışmayı o gün içinde üç-dört kez daha uygulamak ve sonraki günlerde de aynı şekilde uygulamayı sürdürerek belinin durumunda bir değişiklik olup olmayacağını görmektir. Bununla birlikte, günün iş yoğunluğu nedeniyle çalışmalarını tekrarlamayı unuttu. Günün sonunda büyük bir şaşkınlıkla ağrının ortadan kalktığını farketti! Ertesi gün de hiçbir ağrı hissetmiyordu. O zamandan sonra, ağrı ne

zaman belirmeye başlar gibi olsa Anita, hemen kendini iyileştirme tekniğini kullanmaya başladı ve ağrı kısa sürede ortadan kalktı.

Anlatılan her iki çalışmadan ve hikayeden de farkedebileceğiniz gibi, bu teknikleri bir arada kullanmak zor değildir. Bu nedenle, bir seferde yalnızca birkaç dakika uygulayarak, bedeninizi düzenleyip, mantraları tekrarlayıp, şifa verici ışık hayal edip, organlarınızın ve hücrelerinizin ruhları ile konuşarak kendinizi farklı düzeylere doğru itersiniz. Bu çabanızın sınırlarına ulaştığınızda, gevşeyin ve kendinize iyileşmek için fırsat tanıyın. Bu tıpkı bir spor salonunda çalışmak gibidir. Adelelerinizi iyice yorulana kadar çalıştırırsınız ve bu sayede kendilerini güçlendirirler. Tabii ki, size öğrettiğim şifa verici uygulamalar terlemenize neden olmayacaklardır ve bunları uygulamak içi evinizden, hatta çalışma masanızın başından bile ayrılmanıza gerek yoktur. Bununla birlikte, bütün bu çalışmaları bir tür dini uygulamaymış gibi düzenli bir şekilde uygulamalısınız.

Sağlıklı bir insan da kendi sağlık durumunu daha da iyi bir hale getirmek ve kendini sağlıksız bir durumdan korumak isteyecektir. Sağlıksız bir insanın, kendini iyileştirmek için bağışıklık sistemini geliştirmesi ve beden direncini artırması gerekir. Kanser gibi yaşamını tehdit edici bir sağlık sorunu ile karşı karşıya olan bir insanın ise umudunu yeniden kazanması ve tümüyle iyileşinceye kadar yavaş yavaş durumunu düzeltmesi gerekir. Durumunuz ne olursa olsun, kendinize yardımcı olacak birçok yöntem kullanabilirsiniz. Ama ne olursa olsun günde en azından onbeş dakika aşağıdaki kendini iyileştirici güç iyileşmesi tekniklerini kullanmayı unutmayın. Sağlıklı ve sağlığını korumak isteyen bir insan olun ya da fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal bir sorun ile karşı karşıya olan bir insan, size biraz sonra anlatacağım kendini iyileştirme teknikleri hücrelerinizin titreşimlerini uyararak ve hücrenin içindeki madde ile hücrenin dışındaki enerji arasındaki dönüşümün dengesini sağlayarak kendinize büyük oran-

ila yardımcı olabilirsiniz.

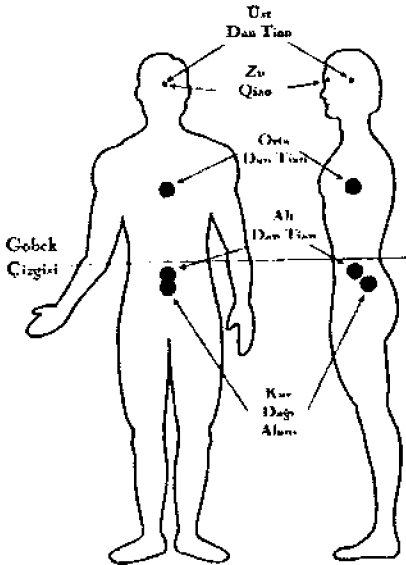
İlk olarak, size hızla bir iki temel konuyu daha açıklayayım.

ENERJİ MERKEZLERİ

Bedenimizdeki en önemli beş enerji merkezi şunlardır:

- Alt *Dan Tian*
- Kar Dağı Alanı
- Orta *Dan Tian*
- Üst *Dan Tian*
- *Zu Qiao*

(12. Resim'e bakınız.)



12. Resim. En Önemli Beş Enerji Merkezi

Budist, Taoist, Konfüçyanist ve tüm diğer ruhsal ve enerji disiplinlerinin uygulayıcıları, bu enerji merkezlerinden en azından bir ya da iki tanesi, bazen de beşinin üzerinde çalış-

şırlar. Yıllar süren araştırmalarımın sonucunda bu ses enerji merkezinin, insan bedenindeki en önemli enerji merkezleri olduklarını farkettim. Sağlıklı ya da hasta olsun, her insan hastalıktan korunmak ya da kurtulmak için bu enerji merkezlerinden güç ve enerji elde etmesi gerekmektedir. Eğer şu anda bir sağlık sorununun ya da yaşamınızı tehdit edici bir durumun etkisi altındaysanız, iyileşme yeteneklerinizi geliştirmek ve sağlığını kazanmak için ilk olarak bu enerji merkezlerini güçlendirmeniz gerekmektedir.

Bu önemli enerji merkezlerinin yerlerini ve özelliklerini öğrendikten sonra, her merkez üzerinde yalnızca üç dakika çalışarak güçlerini artırabilirsiniz. Onbeş dakika içinde, tüm merkezler üzerinde çalışmayı bitirebilirsiniz. Günlük yaşamınızda bu kısa çalışmayı düzenli bir şekilde uygulayarak, enerji sisteminizi güçlendirdiğinizi, dayanıklılığınızı, düşünme yeteneğinizi, bağışıklık sisteminizi ve yaşamınızın kalitesini farkedilecek şekilde artırdığınızı göreceksiniz. Kendinizi daha mutlu ve tatmin olmuş hissedeceksiniz ve sağlıksız durumunuz kısa sürede iyileşecektir. Bu nedenle, bir kez daha bu çalışmayı günlük yaşamınızın bir parçası haline getirmenizi söylüyorum. Gerçekten de bu küçük çabanıza değecektir.

Bu yaşamsal enerji merkezlerinin bedendeki konumları, geleneksel Çin tıbbının *kişisel beden ölçümü* sistemindeki *cun* kullanarak bulanmaktadır. Kendi bedeninizin ölçümünü bulmak için orta parmağınızı kıvrıp, parmağınızın iç kısmındaki iki orta boğumdan uzanan çizgilerin arasındaki mesafeyi ölçün. Kendi bedeniniz için kullanacağınız *cun*, bu kırışıklıkların arasındaki mesafe kadardır. Buna alternatif olarak kullanabileceğiniz bir diğer yöntemeye göre ise, başparmağınızın üst eklemine en geniş yerinin mesafesi de bir cundur. (7. Bölüm'deki 4. Resim'e bakınız.)

ALT DAN TIAN

Alt *Dan Tian*, yumruk büyüklüğünde bir enerji merkezidir ve göbek deliğinizin $1\frac{1}{2}$ *cun* altında ve $1\frac{1}{2}$ *cun* içindedir. Bu nokta bu enerji merkezinin tam olarak merkezinin bulunduğu yerdir.

Bu bölgeyi niçin geliştiriyoruz? Burası, bedenin temel ya da kaynak enerji merkezlerinden bir tanesidir. Besinler, bedene temel enerji sağlarlar. Alt *Dan Tian*'de bulunan ince bağırsakların hazım ve özümseme işlevleri, Alt *Dan Tian*'deki titreşimin artması ile daha da geliştirilir.

Yıllar süren araştırmalarım ve verdiğim derslerin sonucunda, insanların enerji kazanmak için ilk olarak bu bölgeyi geliştirmeleri gerektiğini farkettim çünkü burası bağışıklık sisteminin güçlendirmekte, bedeni, zihni ve ruhu iyileştirecek kadar güçlü bir dayanıklılık sağlamaktadır. Kronik yorgunluk ve bitkinlik, fibromiyalji, tansiyon, kanser, kronik hastalıklar ve diğer sağlık sorunlarında Alt *Dan Tian*'deki enerjinin yetersiz olduğunu keşfettim. Eğer sağlığınıza iyileştirmek istiyorsanız, Alt *Dan Tien*'inizdeki gücü artırmalısınız.

Alt *Dan Tian*, temel enerji merkezi olduğu için, durumunuz her ne olursa olsun kendinizi iyileştirmek ve sağlığınıza iyi bir hale getirmek için bu bölge üzerinde çalışmayı önceliğiniz haline getirmelisiniz.

Sifa Uygulaması

Beden Pozisyonu (Beden Gücü Tekniği)

Tam lotus ya da yarım lotus pozisyonunda (7. Bölüm'deki 2. Resim'e bakın) ya da basitçe bağdaş kurarak oturun. Eğer çok hasta ve halsizseniz yatabilirsiniz. Aynı zamanda ayakta da durabilirsiniz: Ayaklarınızı omuzlarınızın genişliğinde açın, dizlerinizi hafifçe kırın ve anüsünüzü biraz kasın. Belinizi ve sırtınızı dik tutun. Dilinizin ucunun, üst dişlerinizin

biraz gerisinde damağınıza değmesi gerekir.

El Pozisyonu (Beden Gücü Tekniği)

Sağ avucunuzla sol başparmağınızı sıkıca kavrayın; sol avucunuz sağ elinize yumuşak bir şekilde dokunsun. Önemli olan yalnızca sağ avucunuzla, sol başparmağınızı, tüm gücünüzün %70-80'ini kullanarak sıkmanızdır. Ellerinizi karnınızın alt kısmına koyun. (7. Bölüm'deki 3. Resim'e bakınız.)

Mantra Tekrarı

(Ses Gücü Tekniği, Ruh Gücü Tekniği)

Peşpeşe, "Alt Dan Tian'imi seviyorum. Lütfen daha hızlı ve güçlü titreş," deyin. Aynı zamanda 9 sayısının doğal sesini de tekrarlayabilirsiniz ("cio" şeklinde telaffuz ediliyor). Bu rakamın doğal sesini üç dakika boyunca güçlü ve enerjik bir şekilde tekrarlamayı sürdürün: "cio, cio, cio, cio, cio ..."

Şu kelimeleri tekrarlayın: "Alt Dan Tian gücü kazan. Alt Dan Tian gücü kazan. Alt Dan Tian gücü kazan. Alt Dan Tian gücü kazan. Bağışıklık sistemi güçlensin, bağışıklık sistemi güçlensin, bağışıklık sistemi güçlensin, bağışıklık sistemi güçlensin. Alt Dan Tian titreşiyor, Alt Dan Tian titreşiyor, Alt Dan Tian titreşiyor, Alt Dan Tian titreşiyor."

İmgelem (Zihin Gücü Tekniği)

Aynı zamanda, Alt Dan Tian'inizden parlak beyaz bir ışığın yayıldığını hayal edin. Alt Dan Tian'inizdeki ışığı görmek için Üçüncü Gözünüzü kullanın. Güçlü bir şekilde imgeleyin.

Kapatış (Ruh Güeü Tekniği)

"*Hao, hao, hao*. Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim."

Uygulama Süresi

Alt *Dan Tian* çalışmasını en azından üç dakika, ama idealinde daha uzun süre (bir saate kadar ya da daha uzun) uygulayın.

KAR DAĞI ALANI

Kar Dağı Alanı, göbek deliğinden omurganıza doğru uzanan hayali bir çizgi çizerek bulunabilir. Bu çizginin, omurganızdan çıktığı yer, *ming men* olarak adlandırılan akupunktur noktasıdır. Bu noktadan göbek deliğine doğru olan yolun üçle birlik kısmını gittiğinizde ve buradan $2\frac{1}{2}$ *cun* aşağıya indiğinizde, Kar Dağı Alanı'nın tam merkezine ulaşırsınız. Burası, yumruk büyüklüğündeki bir enerji alanıdır.

Bu enerji merkezi adını, bu bölgede karla kaplı bir dağ hayal eden Budist çalışmadan almaktadır. Taoistler bu alanı Alın Kazan olarak adlandırmaktadırlar. Bu bölgedeki enerjiye Yogiler *kundalini* demektedirler. Geleneksel Çin Tıbbında, İni alan *ming men* yani, "yaşam kapısı" diye bilinir.

Kar Dağı alanı, bedendeki en önemli noktadır çünkü, beşin en önemli dört enerji meridyeni (*ren, du, dai* ve *ehong*) bu noktadan başlar. Meridyenler, *qi* akışının kanallarıdır. Bedende on dört tane düzenli meridyen bulunmaktadır. Oniki meridyen, belli bir sırada birleşerek bir çember oluştururlar. Enerji, kesintisiz bir şekilde bu çemberde dolaşır.

Şifa Uygulaması

Beden Pozisyonu (Beden Gücü Tekniği)

Ayaklarınızı omuzlarınızın genişliğinde açın, dizlerinizi hafifçe kırın ve anüsünüzü biraz kasın. Belinizi ve sırtınızı dik tutun. Dilinizin ucunun, üst dişlerinizin biraz gerisinde damagınızda tutun.

El Pozisyonu (Beden Gücü Tekniği)

Her iki elinizi de avuçlarınız bedeninize bakacak şekilde, belinizin hemen üst kısmında bedeninizin arkasına getirin. Bir elinizi belinizden 7-10 cm. uzakta, diğerini ise belinizden 25-30 cm. uzakta tutun. (9. Bölüm'deki 8. Resim'e bakınız.)

Mantra Tekrarı ve İletişim

(Ses Gücü Tekniği, Ruh Gücü Tekniği)

"Hong, hong, hong, hong" kelimesini kesintisiz bir şekilde tekrarlayın. Bu, tek ses mantrası, karnınızın alt kısmındaki ve bel bölgenizdeki hücreleri titreştirecektir.

Ardından şu şekilde tekrarlamaya başlayın: "Kar Dağı Alanımı seviyorum. Kar Dağı Alanımı seviyorum. Kar Dağı Alanımı seviyorum. Kar Dağı Alanımı seviyorum. Titreşim, titreşim, titreşim, titreşim. Kar Dağı Alanı'nda güç oluşsun. Kar Dağı Alanı'nda güç oluşsun. Kar Dağı Alanı'nda güç oluşsun. Kar Dağı Alanı'nda güç oluşsun. Hong, hong, hong, hong."

İmgelem Zihin Gücü Tekniği)

Bir yandan mantra tekrarlarırken bir yandan da Kar Dağı Alanı'nda mor bir ışığın parladığını hayal edin.

Kapatış (Ruh Gücü Tekniği)

"*Hao, hao, hao.* Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim."

Uygulama Süresi

Kar Dağı Alanı çalışmasını en azından üç dakika, ama idealinde daha uzun süre (bir saate kadar ya da daha uzun) uygulayın.

ORTA DAN TIAN (MESAJ MERKEZİ)

Orta *Dan Tian*, göğüs uçlarının arasında bedenin 2¹/₂ cun içinde, yumruk büyüklüğünde bir enerji merkezidir.

Eski zamanlardan beri, Tibetli enerji ve ruhsal disiplinlerin uygulayıcıları, bu merkeze büyük bir önem vermişlerdir. Tibetli Budistler, bu enerji merkezini "Mesaj Merkezi" olarak adlandırmışlardır çünkü bu merkezin evrenden gelen mesajları aldığını ve evrene mesaj yolladığını farketmişlerdir.

Budist çalışmalarda, Orta *Dan Tian*'i güçlendirmek için kullanılan en güçlü yöntemlerden bir tanesi, elleri göğsün önünde dua eder pozisyonda birleştirirken bir yandan da "*Ar Mi Tuo Fuo*" mantrasını ("ar mü toi foi" olarak telaffuz edilir) tekrarlamaktır. Mesaj Merkezinizi tümüyle açmak ve büyük bir ruhsal iletişim yeteneği kazanmak için, "*Ar Mi Tuo Fuo*" mantrasını saatlerce tekrarlayabilirsiniz. Etkili bir şekilde çalışabilmek için, mantrayı tekrarlarken başka bir şey düşünmemek çok önemlidir.

Geleneksel Çin tıbbında, *shan zhong* akupunktur noktası burada bulunmaktadır. *Shan Zhong*, *zhong qi'nim* yani tüm bedendeki *gi*'nin özünün üretildiği noktadır. Eğer tüm bedeninizdeki kan ve *qi* akışını artırmak istiyorsanız, Orta *Dan Tian*'i geliştirmeniz gerekmektedir. Mesaj Merkezi aynı zamanda, ruhsal dünyadaki ruhsal rehberleriniz ile iletişim ye-

teneğini kazanmak için geliştirmeniz gereken kilit öneme sahip merkezdir,

Aşağıdaki çalışma, Mesaj Merkezinizi geliştirmek, enerjinizi artırmak ve kendinizi iyileştirmek için güç iyileşmesi tekniklerini bir arada nasıl çalışacağınızı gösterecektir. Zihnini-
zi Orta *Dan Tian'inize* odaklayın. Güçlü bir şekilde imgeleyin. Mantra tekrarını yüksek sesle ya da içinizden yapabilirsiniz. Yüksek sesle tekrarlamak göğüs bölgenizdeki daha büyük hücrelerin titreşmesine neden olacaktır. Sessizce tekrarlamak ise, göğüsteki daha küçük hücrelerin titreşmesini sağlayacaktır. Daha hızlı bir şekilde güç kazanmak için daha hızlı tekrarlayın.

Şifa Uygulaması

Beden Pozisyonu (Beden Gücü Tekniği)

Beden duruşu size kalmıştır. Ayakta durabilir, oturabilir ya da yatabilirsiniz.

El Pozisyonu (Beden Gücü Tekniği)

Her iki elinizi de, avuçlarınız bedeninize bakacak şekilde göğsünüzün önünde tutun. Yakın eliniz bedeninizden 7-10 cm., uzak eliniz ise bedeninizden 25-30 cm. uzakta olsun.

Mantra Tekrarı ve İletişim

(Ses Gücü Tekniği, Ruh Gücü Tekniği)

Göğüs bölgesindeki hücrelerin titreşmesini sağlayacak tek-ses mantrası, "*Ar, ar, ar, ar ...*" mantrasıdır.

Orta *Dan Tian* ininiz ile konuşun: "Orta *Dan Tian* 'imi seviyorum. Açık Mesaj Merkezi. Lütfen titreş ve ışık saç."

İmgelem (Zihhin (Gücü Tekniği)

Aynı zamanda, Orta *Dan Tian* de. ışıyan beyaz, parlak bir ışık hayal edin.

Kapatış (Ruh Gücü Tekniği)

"*Ilao, hao, hao.* Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim."

Uygulama Süresi

Bu önemli enerji merkezini geliştirmek için uygulanacak olan çalışmanın en azından üç dakika, ama idealinde daha uzun süre (bir saate kadar ya da daha uzun) uygulanması gerekmektedir.

ÜST DAN TIAN (ÜÇÜNCÜ GÖZ)

Üst *Dan Tian*, başın tepesindeki *bai hui* akupunktur noktasının 3 *cun* altında, beynin merkezinde bulunan kiraz büyüklüğünde bir enerji alanıdır. *Bai Hui*, akupunktur noktası iki çizginin kesişimi ile bulunabilir. Bu çizgilerden bir tanesi burununuzun ucundan başınızın tepesine, oradan da başınızın arkasına kadar uzanmaktadır. Diğer çizgi ise bir kulağın tam üstünden başın tepesine buradan da diğer kulağın üstüne ulaşır.

Taoistler Üst *Dan Tian* i, *ni wan gong* olarak adlandırırlar. Budistler ise bu merkeze Üçüncü Göz derler. Batı tıbbında, Üst *Dan Tian* in bulunduğu bölge, hipofiz bezinin bulunduğu bölgedir. Doğumdan sonra, bu salgıbezi yavaş yavaş işlevini kaybetmeye başlar. Bu nedenle de Üçüncü Göz çoğu insanda kapalıdır. Bazı özel çalışmalar Üçüncü Göz'ü (hipofiz bezi) uyaracak ve ruhsal dünyanın imgelerini görecekteltilde canlanmasını sağlayacaktır. Üst *Dan Tian* i geliştirmek, daha büyük bir zeka elde etmek ve zihnin yeteneklerini artırmak için yaşamsal öneme sahiptir.

İmgelem (Zihin Gücü Tekniği)

Bir yandan mantra tekrarlarlarken bir yandan da Üçüncü Gözünüzde, beyaz bir ışığın parladığını hayal edin.

Kapalı (Ruh Gücü Tekniği)

" *Hao, hao, hao.* Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim."

Uygulama Süresi

Ust *Dan Tian* çalışmasını en azından üç dakika uygulayın. Üçüncü Gözünüzü açmak için, her gün en azından yarım saat ya da daha uzun bir süre çalışmalısınız. Üçüncü gözünüzü açmak günlerinizi, aylarınızı, hatta yıllarınızı alabilir.

ZU QIAO

Zu Qiao ("zoo coo" olarak telaffuz edilir), *yin tang* akupunktur noktasının (kaşların arasındaki nokta) hemen ardındaki kemik çıkıntısının içinde bulunan kiraz büyüklüğünde bir merkezdir.

Zu Qiao, beyin gücünü geliştirmek için çok önemli bir merkezdir. Beyin gücünü, beynin potansiyel yeteneklerini ve beynin iyileştirici güçlerini geliştirmek için *Zu Qiao* bölgesini geliştirmelisiniz.

Şifa Uygulaması

Beden Pozisyonu (Beden Gücü Tekniği)

Ayaklarınızı omuzlarınızın genişliğinde açın, dizlerinizi hafifçe kırın ve anüsünüzü biraz kasın. Belinizi ve sırtınızı dik tutun. Dilinizin ucunun, üst dişlerinizin biraz gerisinde damağınıza koyun.

El Pozisyonu (Beden Gücü Tekniği)

Her iki elinizi de avuçlarınız kaşlarınızın arasına bakacak şekilde, bir elinizi yakın (7-10 cm.) diğer elinizi uzak (25-30 cm.) tutarak durun.

Mantra Tekrarı ve İletişim

(Ses Gücü Tekniği, Ruh Gücü Tekniği)

"Weng, weng, weng, weng ..." mantrasını ("vung" şeklinde telaffuz edilir) tekrarlayın.

"Zu Qiao titreşiyor. Zu Qiao titreşiyor. Zu Qiao titreşiyor. Zu Qiao titreşiyor. Zihin gücü kazan. Zihin gücü kazan. Zihin gücü kazan. Zihin gücü kazan. Beynin potansiyel yeteneklerini geliştir. Beynin potansiyel yeteneklerini geliştir. Beynin potansiyel yeteneklerini geliştir. Beynin potansiyel yeteneklerini geliştir. Zu Quio ışıldıyor. Zu Quio ışıldıyor. Zu Quio ışıldıyor. Zu Quio ışıldıyor. Zu Qiao gücü kazan. Zu Qiao gücü kazan. Zu Qiao gücü kazan. Zu Qiao gücü kazan. Weng, weng, weng, weng.

"Zu Qiao'mu seviyorum. Zu Qiao 'mu seviyorum. Zu Qiao mu seviyorum. Zu Qiao'mu seviyorum. Zu Qiao gelişsin. Zu Qiao gelişsin. Zu Qiao gelişsin. Zu Qiao gelişsin."

İmgelem (Zihin Gücü Tekniği)

Bir yandan mantra tekrarlarlarken bir yandan da Zu Qiao bölgesinde, parlak beyaz bir ışığın parladığını hayal edin.

Kapatış (Ruh Gücü Tekniği)

"Hao, hao, hao. Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim."

Uygulama Süresi

Zu Qiao çalışmasını en azından üç dakika uygulayın. Eğer yarım saat ya da bir saat çalışabilirsiniz daha iyidir.

Bu temel iyileşmedir. Eğer sağlığınız iyiye, sağlığını korumak için bu enerji merkezlerinizle ilgili egzersizleri her gün en azından üçer dakika uygulayın. Daha ciddi durumlarda, gün içinde daha fazla seans yapın ve her seansta her enerji merkezi üzerinde en azından onbeş dakika çalışın. Ruh dünyasını görmek için üçüncü Gözünüzü ve ruh dünyası ile konuşabilmek için Mesaj Merkezinizi açmak gibi ruhsal iletişim yeteneklerinizi geliştirmek için, uzun süren ve adanmış bir çalışma gerekmektedir. Bunun için Üçüncü Gözünüz ya da Mesaj Merkeziniz üzerinde en azından yarım saat ya da bir saat çalışın.

Bu çalışmalar, kendinizi iyileştirici güçlerinizi açığa çıkarmanız için çok önemlidir. Bunların kendinizi iyileştirmek için önemi, bedeniniz için besinlerin, suyun ve havanın önemi gibidir. Keşke size bu çalışmaları uygulayarak bir daha asla hastalanmayacağınızı söyleyebilseydim. Ne yazık ki bunu söyleyemem. Ama size, yukarıda okuduğunuz ve bundan sonra açıklayacağım enerji geliştirme tekniklerinin sizi daha sağlıklı yapacağını, stresten ve yüksek tansiyondan koruyacağını *kesinlikle* söyleyebilirim (ki bunlar sorunlarımızın çoğunun ardından yatan nedenlerdir). Daha önemli başka sorunlar da rahatlayacak. Yakında göreceğinizi ve anlayacağınızı (eğer şu âna kadar görmediyseniz) umduğum gibi, bedende ki tıkanıklıkları temizleyerek enerjinizi aktararak, son derece önemli bazı sağlık sorunlarınızı, güç iyileşmesi tekniklerini kullanmadan olduğundan çok daha hızlı bir şekilde iyileştirebilirsiniz. Ottawa'da yaşayan bir psikiyatr olan Dr. Pierre-Louis Faudry'nin de keşfettiği şey buydu:

"Dr. Sha'nın güç iyileşmesi teknikleri, diğer yöntemlerin

ya çok sınırlı bir şekilde ya da hiç faydalı olamadığı bir biçimde bana ve eşim Carmen'e yardımcı oldular.

"1982 yılında Carmen bazı sağlık sorunları yaşamaya başladı. Ardından durumu kötüleşti. Temel sorunları, deri döküntüleri, aşırı bitkinlik (saatler boyunca dinlenmek zorunda kalmadan onbeş dakika bile çalışmıyordu), beden ısısında, kemiklerinde sanki buz varmış gibi hissettirecek şekilde yükselip alçalmalar, yangı, ayak ve el bileklerinde bir tıkanıklık duygusu ve kızarma, ellerinde kramplar, aşırı yanma duyusunun eşlik ettiği deri kuruması, deride renk farklılaşmaları, baş dönmesi, migren, hafıza kaybı, bulanık görme, göz koordinasyonunda bozukluk, yürürken denge kaybı ve genel beden koordinasyonunda bozulmaydı.

"Doğal olarak çok endişeliydi. Ailemizin tamamı bu durumla ilgileniyordu. Romatizma uzmanları, dahiliye uzmanları, jinekologlar, nörologlar ve dermatologlar da dahil olmak üzere bir çok tıp uzmanına görünmüştü. Bir çok testten geçti. Yapılan araştırmalardan hiçbir tanesi Carmen'in sorunlarının kaynağını bulmayı başaramadı ve bize bir çözüm de sunamadı.

"Carmen, 1988 yılında, bir akupunktur doktoru tarafından tedaviye alındı ve enerjisi biraz daha arttı. Doktoru kendisine, enerjisini daha da artırmak ve dengelemek için Tai Chi dersleri almasını önerdi. Bunun üzerine Carmen, kendisine bir çok farklı *qigong* uygulaması öğreten Çinli bir usta ile tanıştı. Egezersizler, kendini daha az soğuk hissetmesini sağladı. Bununla birlikte, enerjisi halen dengeli değildi ve diğer belirtiler halen devam ediyordu.-

"1994 yılında, Carmen, ben ve kızımız Dr. Sha ile tanıştık. Bu, Carmen'in durumunda ciddi düzelmelerin başlamasına yol açan değişimin başlangıcıydı. Sabırla, düzenli bir şekilde ve disiplinle her gün Ayakta *Dong Yi Gong* egzersizleri (birazdan öğreneceksiniz) uyguladı. Birkaç hafta içinde, enerjisi çok daha iyi bir hale gelmiş ve dengelenmişti. Ya-

vaş yavaş migren, bitkinlik, başdönmeleri ve dengesiz beden ısısı gibi belirtiler önce azaldı ve kısa süre sonra da tümüyle ortadan kalktı. Enerji seviyesi çok iyi bir duruma geldi. Carmen, bedenindeki özel bir takım hatlar boyunca enerjinin akışını ve bunun, içinde inanılmaz bir mutluluk ve huzura yol açtığını söylüyordu. Dr. Sha ile yapmayı sürdürdüğümüz dersler ilerledikçe Carmen'in enerjisi de daha da arttı.

"Dr. Sha'ya her gün dua ediyor ve Tanrı'ya onu kutsaması ve bu kendini iyileştirme tekniklerini başarılı bir şekilde tüm dünyaya yayması için dua ediyoruz. Dr. Sha'nın insanlara sunduğu hediyelere değer biçmek mümkün değil. Geçmişte yalnızca seçkin bir sınıfa öğretilen bu güçlü kendini iyileştirme yöntemlerinin insanlara sunulması inanılmaz bir cömertlik."

AYAKTA DONG Yİ GONG

iki kitaptaki pekçok egzersiz gibi, Ayakta *Dong Yi Gong* egzersizleri de (kelime karşılığı olarak "düşünme egzersizlerini kullanmak" anlamına gelmektedir), özel el ve beden pozisyonlarını (beden gücü), mantraları ve özel iyileştirici sesleri (ses gücü), yaratıcı imgelemi (zihin gücü) ve iletişimi (ruh gücünü) kullanarak bedenin, zihnin ve ruhun enerjisini son derece hızlı ve güvenli bir şekilde geliştirmektedir. Aynı zamanda bu çalışmalar, hastalandığınızda bedenin enerjisinin dengelenmesine yardımcı olacaktır.

Bu egzersizleri uygulamak, zihninizi uyaracak ve bedeninizdeki beş enerji merkezinde gücün ve enerjinin artmasını sağlayacaktır. Bu çalışmaları aynı zamanda, bu bölümde anlatılan kendini iyileştirme programına ek olarak da kullanabilirsiniz. Bu serinin tamamı onbeş dakika ile yarım saat içinde çalışılabilir de daha fazla zaman ayırdıkça daha fazla faydasını göreceksiniz. Bu nedenle bu güçlü egzersizleri istediğiniz kadar sık uygulayın ve bunların tadını çıkarın.

Ayakta Dong Yi Gong Egzersiz Serisi

Anahtar Adımlar

- Gevşeyin.
- Egzersizlerden herhangi bir tanesinde el pozisyonu kullanılması gerektiği söylendiğinde (beden gücü tekniği), yakın elinizi bedeninizden 7-10 cm. uzakta, uzak ellinizi ise bedeninizden 25-30 cm. uzakta tutun.
- Parmaklarınızı düz tutun. Bedeninizden uzağa dönük ya da aşağıya eğik olmasın.
- Belirtilen şifa verici sesleri (ses gücü tekniği) yüksek sesle ya da içinizden mümkün olduğunca hızlı bir şekilde tekrarlayın.
- Belirtilen bölgede, beyaz, parlak bir ışığın parladığını hayal edin (zihin gücü tekniği).
- Ayakta *Dong Yi Gong* çalışmasına aşağıda açıklanan Temel Pozisyon ile başlayın.

Temel Pozisyon

Rahat bir şekilde durun.

Ayaklarınızı bir arada tutun.

Dizlerinizi hafifçe kırın.

Elleriniz rahatça bedeninizin yanında olsun.

Anüsünüzü hafifçe kasın.

Sırtınızı dik tutun.

Hafifçe gülümseyin.

Dilinizin ucunu üst, ön dişlerinizin gerisinde damağınıza değdirin.

Gözlerinizi hafifçe kapatın.

Gevşeyin.

1. Pozisyon: Almaya Açılmak

Sol ayağınızı, yana doğru kaydırın ve bu sayede ayaklarınızın arasında omuzlarınızın genişliğinde bir açıklık olsun.

Sağ avucunuzu, göbek deliğinizin 7 cm. kadar üstüne koyun. Avuçiçiniz yukarıya baksın.

Eğer yüksek tansiyonunuz, baş ağrınız, beyin tümörünüz ya da kanserinizi varsa, o zaman sağ avucunuzu aşağıya bakacak şekilde döndürün.

Sol elinizi, göbek deliğinizin 7 cm. kadar altına koyun. Avuç iğiniz yukarıya baksın.

Gevşeyin.

Bunu 7. Bölüm'de anlatılan *San Jiao* Açma Beden Gücü Tekniği'nden anımsayacaksınız. Birkaç dakika bu pozisyonda bekleyin.

• 2. Pozisyon: Alt Dan Tian' i Enerji İle Doldurmak

Sol ayağınızı, sağ ayağınızın yanına getirerek ayaklarınızı yeniden birleştirin.

Avuçlarınızla göbek deliğinizi örtün. Bir eliniz diğer elinizin üzerinde olacaktır.

Alt Dan Tian'inizde bir elektrik ampulü hayal edin. Bu ampulün 40 watt, 60 watt, 100 watt, 500 watt gücüyle yandığını ve gittikçe daha parlak bir hâl almaya başladığını görün; 1000 watt, 10000 watt! Bir ışık patlaması hayal edin. Tüm karın bölgeniz işiyor ve parlıyor! Işıl ışııl, parlak ve berrak bir beyaz ışık yayıyor.

(ievşeyin.

Ellerinizi yeniden bedeninizin yanlarına serbestçe bırakın.

3. Pozisyon: *Qu Qiao'yu ve Üst Dan Tian' i Enerji İle Doldurmak*

Kollarınızı, omuzlarınızın seviyesine kadar yanlara kaldırın. Avuçlarınız ileriye baksın.

Avuçlarınızı yukarıya bakacak şekilde döndürün ve ellerinizi bedeninizin önünde, ileriye uzanacak şekilde birbirlerine yaklaştırın.

Dirseklerinizi kırın ve avuçlarınızı yüzünüze yaklaştırın.

Bir elinizi yakın, bir elinizi uzakta tutarak, avuçlarınızı Üst *Dan Tian* in bulunduğu alana yani başınızın üstüne getirin.

Şu şekilde iletişime geçin: "*Qu Qiao* 'mu ve Üst *Dan Tian* 'imi seviyorum. *Qu Qiao* 'mda. ve Üst *Dan Tian* 'imde güç olsun."

Qu Qiao 'nuzda ve/ya da Üst *Dan Tian* 'inizde parlak bir ışık hayal edin.

Parlak, beyaz bir ışığın başınızın içinde titreştiğini hayal edin. Her bir beyin hücrenizin, hızlı bir şekilde titreştiğini ve uyarıldığını hissedin. Beyninizin tamamının berrak, parlak bir ışıkla ve ışıyan bir enerji ile dolu olduğunu görün.

Aynı zamanda "*Weng, weng, weng, weng ...*" diye ya da 1 rakamının doğal sesi olan "*Yi*" ("ii" şeklinde telaffuz ediliyor) sesini tekrarlayın: "*Yi, yi, yi, yi ...*"

4. Pozisyon: *Orta Dan Tian' i Enerji İle Doldurmak*

Her iki elinizi de aşağıya, Orta *Dan Tian* 'e indirin. Yakın El, Uzak El tekniğini kullanın.

Şu şekilde iletişime girin: "Orta *Dan Tian* 'imi seviyorum. Mesaj Merkezimi aç."

Orta *Dan Tian* 'inizden (akciğerleriniz ve kalbinizden) yayılan

parlak beyaz bir ışığı hayal edin.

Aynı zamanda, "Ar, ar, ar, ar ..." sesini tekrar edin. Bu ses, doğrudan doğruya akciğerlerinizin, solunum yollarınızın ve kalbinizin titreşmesini sağlayacaktır.

Orta *Dan Tian'* inizin parlak, berrak bir ışık ile parladığını görün.

Akciğerlerinizin ve kalbinizin son derece temiz ve sağlıklı olduklarını görün. Bu bölgelerde yeterince güçlü bir enerji oluşturduğunuzda, nefes tıkanıklığı ve kalp sorunlarınız ortadan kalkacaktır.

5. Pozisyon: Alt Dan Tian' i

Yeniden Enerji ile DoldurmaK

Ellerinizi aşağıya indirin ve karnınızın alt kısmının önüne getirin. Yakın El, Uzak El tekniğini kullanarak bir elinizi karnınızın alt kısmının 7-10 cm. uzağında, diğer elinizi ise 25-30 cm. uzağında tutun.

Şu şekilde iletişime girin: "Alt *Dan Tian'*imi seviyorum. Alt *Dan Tian* gücünü geliştir."

"Hong, hong, hong, hong ..." diye ya da 9 rakamının doğal sesini olan "jiu" sesini ("cio" şeklinde telaffuz edilir) tekrarlayın: "jiu, jiu, jiu, jiu ..."

Karnınızın alt kısmında bir okyanus hayal edin. Okyanus çalkalanıyor, köpürüyor ve dalgalanıyor! Bırakın taze okyanus dalgaları tüm karın bölgenizi temizlesin. Bırakın midenizi, bağırsaklarınızı, karaciğerinizi, dalağınızı, mesanenizi ve idrar yollarınızı temizlesin.

6. Pozisyon: Yüksek Güçleri Uyandırmak

Ellerinizi dua eder pozisyonda tutun.

Gözlerinizi hafifçe kapatın ve parmaklarınızın ucuna odaklanın.

Zhi Neng tıbbının özel iyileştirici rakamı 3396815'i yani "san, san jiu liu ba yao wu" mantrasını ("san san cio leo ba yoo voo" şeklinde telaffuz ediliyor), hızla ve peşpeşe pekçok kez tekrarlayın.

7. Pozisyon: *Günesten Gelen Enerjiyi Özümsemek*

Sol ayağınızı yeniden yana açarak, ayaklarınızın arasında omuzlarınız kadar bir aralık olacak şekilde ayakta durun.

Kollarınızı başınızın üzerine kaldırın ve Yakın El, Uzak El tekniğini kullanın.

Bir güneşin üzerinize doğru parladığını hayal edin. Başınızın tepe noktasından girip, tüm bedeniniz boyunca aşağıya ayaklarınıza kadar işiyor. Güneş ışığı tüm bedeninizi ılık, parlak ve şeffaf bir hale getiriyor.

Ellerinizi hafifçe birbirinden uzaklaştırın ve başınızı geriye doğru eğerek yüzünüzü yukarıya dönün.

Güneş ışığının tüm bedeninizde ısıdığını hayal edin. Eğer bedeninizin herhangi bir bölümünde bir sorun varsa, bu bölgenin parlak, ısıtılı, temiz ve sağlıklı olduğunu hayal edin.

8. Pozisyon: *Ata Binme Duruşu*

- Ellerinizi yeniden dua etme pozisyonuna getirin.
- Yavaşça aşağıya doğru çökmeye başlayın. Belinizi ve sırtınızı düz tutun. Bacaklarınızın dizlerinizden yukarısındaki kısmı yere paralel bir hale gelinceye kadar aşağıya çökebilirsiniz.
- Ayaklarınızı ve topuklarınızı yerde tutun.
- Dilinizi dişlerinizin üs kısmında ve iç kısmında gezdirerek ağzınızda bol miktarda tükürük üretin.

- Tükürüğünüzü yutun ve doğrudan doğruya Alt *Dan Tian*'inize gittiğini hayal edin. Bunu üç kez tekrarlayın.
- Yavaş yavaş başlangıç pozisyonunuza geri dönecek şekilde yükselin.

9. Pozisyon: Alt *Da Tian*' e Geri Dönmek

Mir elinizi yakında bir elinizi uzakta tutarak her iki elinizi de karnınızın alt kısmının önüne getirin.

Su şekilde iletişime geçin: "Alt *Dan Tian*'imi seviyorum. Alt *Dan Tian* gücü kazan."

Tüm karın bölgenizin içeriden parlak, berrak bir ışık ile ışıdığını hayal edin.

Sessizce, "*Hong, hong, hong, hong ...*" diye tekrarlayın.

10. Pozisyon: Kar Dağı Alanı' nı Ziyaret Etmek

Bir elinizi yakında bir elinizi uzakta tutarak ellerinizi, sırtınıza Kar Dağı Alanı'nın önüne getirin.

İletişime geçin: "Kar Dağı Alanı'mı seviyorum. Kar Dağı Alanı gücü kazan."

Kar Dağı Alanı'nda karla kaplı bir dağ hayal edin. Ardından son derece sıcak, güçlü bir güneşin bu dağın üzerinde parladığını hayal edin. Karlar eriyor ve enerji, bir tür buhar şeklinde beslenmesini ve iyileşmesini istediğiniz alanlara doğru akıyor.

Kilerinizi yeniden bedeninizin yanlarına rahatça sarkıtın. Avuçlarınız bedeninize baksın.

11. Pozisyon: Üst, Orta ve Alt Dan Tian

Alanlarını Enerji İle Doldurmak

Bir elinizi yakında, bir elinizi uzakta tutarak, ellerinizi Üst *Dan Tian*'inize ya da başınızın tepe noktasına bakacak şekil de getirin.

İletişime geçin: "Üst *Dan Tian* imi seviyorum. Üst *Dan Tian* gücü kazan."

Derin bir şekilde soluk alın ve nefes verirken kesintisiz bir şekilde "*Weng, weng, weng, weng ...*" ("*vung*" şeklinde telaffuz edilir) diye tekrarlayın. "*Weng*" kelimesini tekrarlarlarken, tüm beyninizin parlak kırmızı bir ışıkla parladığını hayal edin.

Bir elinizi yakında, bir elinizi uzakta tutarak ellerinizi Orta *Dan Tian*'inizin ya da göğsünüzün önüne getirin.

İletişime geçin: "Orta *Dan Tian*'imi seviyorum. Orta *Dan Tian* güçlensin."

Derin bir şekilde soluk alın ve soluk verirken kesintisiz olarak "*Ah, ah, ah, ah ...*" diye tekrarlayın. "*Ah*" sesini tekrarlarlarken, tüm göğsünüzün berrak, beyaz bir ışıkla parladığını hayal edin.

Şimdi aynı şekilde bir elinizi yakında bir elinizi uzakta tutarak, ellerinizi Alt *Dan Tian*'inizin ya da karnınızın alt kısmının önüne getirin.

İletişime geçin: "Alt *Dan Tian* imi seviyorum. Alt *Dan Tian* güçlensin."

Derin bir şekilde soluk alın ve soluk verirken kesintisiz bir şekilde, "*Hong, hong, hong, hong ...*" şeklinde tekrarlayın. "*Hong*" kelimesini tekrarlarlarken, tüm karın bölgenizin parlak mavi bir ışıkla parladığını hayal edin.

Bunu pekçok kez tekrarlayın.

12. Pozisyon: Karındaki Altın Topla İyileşmek

Her iki elinizi de üst üste göbeğinize koyun.

Ayaklarınızı birleştirin.

Yukarıdan, parlak, kozmik bir ışığın üzerinize parladığını hayal edin. Enerjinin, başınızın tepesinden Alt *Dan* Tian'inize Aktığını hissedin.

Aşağıdan gelen, parlak bir ışığın (dünyanın enerjisinin) ayaklarınızdan yukarıya yükselerek Alt *Dan* Tian'inize aktığını hayal edin.

Karnınızın alt kısmında altın renkli bir iyileştirici ışık topunun hızla kendi çevresinde döndüğünü imgeleyin. Dikkatinizi topa odaklayın ve onun güzelliğinin, gücünün ve berrak altın ışığının tadını çıkarın. Bu topu döndürün. Daha hızlı döndürün. Daha hızlı, daha hızlı, daha hızlı ...

Kilerinizi bedeninizin yanında serbestçe sarkıtın. Avuçlarınız bedeninize baksın.

Gevşeyin.

Kendini iyileştirme çabalarınız gittikçe daha başarılı bir şekilde işlerken artan enerjiyi hissediyor musunuz?

Belki de yalnızca bağışıklık sisteminizi desteklemenin ötesine ulaşmak için büyük istek duyuyor olabilirsiniz. Kitabın Heri kalanında bunu da öğreneceksiniz. Hazırsanız devam edelim.

Ağrıdan Kurtulmak

Basit bir kağıt kesiğinden kronik bir rahatsızlığa kadar ağrı, yaşamın bize sunduğu en güçten düşürücü deneyimdir. Çoğunuzun çok iyi bileceğiniz gibi, ağrı tüm varoluşunuzu ele geçiren, neye odaklanacağınızdan (ağrı!) ne yapabileceğinize kadar her şeyi size zorla kabul ettiren bir tür istilâdır. Genellikle, ağrı kesici ilaçlar ağrıyı tümüyle ortadan kaldırmakta başarılı olamazlar. Bir şekilde ağrıyı uyuştururlar (ve bu arada sizi de uyuştururlar) ama onu gerçekten de azaltamazlar ve kesinlikle ortadan kaldıramazlar.

Bu durumda hemen kendinizi iyileştirme teknikleri kullanın. Bu teknikleri bir arada kullanarak her tür ağrıyı denetim altına alabilir ve büyük olasılıkla da bunlardan tümüyle kurtulabilirsiniz. Bakın Steven bize neler söylüyor:

"Kişisel bir düzeyde, Zhi Neng tıbbının kendini iyileştirme teknikleri benim için anlamlı bir hâl almaya başladı. Bu teknikler, yaşamın her alanı, evren ve Tao ile olan iletişimi mi ve bağlantımı güçlendiren, bedenimi, zihnimi ve ruhumu güçlendiren ve iyileştiren teknikler. Dr.Sha, Zhi Neng tıbbı iyileştirme ve kendini iyileştirme tekniklerini öğrettiği birinci seviye uygulayıcı eğitimi vermeye başladığında, bu programdan ilk mezun olan öğrenci bendim. Akupunktur, enerji masajı ve Zhi Neng tıbbında kullanılan şifalı bitkileri öğrettiğinde bu programlara da katılmışım. Dr. Sha her ne öğretiyor olursa olsun daima bunları öğrenmeye hazırdım; ama yalnız-

ca teknikleri değil, daha da önemlisi ilkeleri. Onunla tanıştığım günden itibaren, sık sık öğrencilerine verdiği bir tavsiyeyi hayatıma geçirmeye çalıştım: 'Açık bir zihne sahip olun; o zaman yaratıcılık ve esneklikle öğrenebilirsiniz.'

"Eğitim ve kitap basımı konusunda bir geçmişim vardı. Açık, yaratıcı ve esnek olmayı, sanat eseri yaratma ve öğretme deneyimlerimden biliyordum. Bu nedenle, Zhi Neng tıbbının iyileştirici sanatları ile görsel sanatlar alanındaki bilgilerimi birleştirmek benim için çok doğal bir akıştı. Ve bu da bana anlatamayacağım kadar yardımcı oldu.

"Başlangıç seviye eğitimini alırken, ense ağrısı ile ilgili basit bir teknik öğrenmiştik. Yakın elimi ensemden katılaştıran ve ağrının olduğu bölgeye yaklaştırıyor ve uzak elimi ise karnımın alt kısmına getiriyordum. Bir yandan da 1 ve 9 rakamlarının doğal seslerini tekrarlıyordum: "yi jiu, yi jiu ..." ("i-cio" şeklinde telaffuz edilir). Aynı zamanda ensemden *Alt Dan Tian*'ime doğru olan bir ışık akışını hayal ediyordum.

"Bundan sonraki hafta, arkadaşım Jack'in ensesi fena halde katılaşmış ve ağrıyordu. Ona kendini iyileştirme tekniklerini gösterdim. Bir dakika sonra başını rahatça oynatabilir hale gelmişti ve "Steven, buna inanmayacaksın! Neredeyse • tümüyle iyileştim!" diyordu. Tabii ki ona inanıyordum çünkü aynı basit, güçlü sonuçları bir hafta önce ben de deneyimlemiştim. Bu şifacılık kariyerimin başlangıcıydı.

"O günden sonra, şifa temellerim olarak Zhi Neng tıbbının yöntemlerini kullanmaya başladım. Yakın bir zamanda, bir arkadaşımın arkadaşı olan Ruth, bir araba kazasının ardından acil servise kaldırılmıştı. Hemen ona yardımcı olmak için hastaneye gittik. Şoktaydı ve yaşamsal belirtileri sürekli olarak izleniyordu. Nabızı son derece hızlı, yani 120 idi. Güç iyileşmesinin dört adımını kullanmaya başladık ve hemen nabızı 100'e indi. Daha sonradan eve dönerken Ruth bana, 'Elinin dokunuşu ve Zhi Neng tıbbının desteği, hastanede kaldığım süre boyunca beni en fazla iyileştiren şeydi,'

dedi. Hafif bir dokunuş ama derin bir iyileşme hissetmişti.

"Yakın bir zamanda Jane, dayanılmaz bir baş ağrısı ve çenesinde, ensesinde, omuzlarında ve aşağıdan yukarıya kadar turn sırtında inanılmaz bir gerilim ile birlikte bir ağrı ile uyandı. O sabahın ilerleyen saatlerinde güç iyileşmesinin dört adımı sayesinde tümüyle iyileşmişti.

"Bir kez daha, yaptığım tek şey bu dört basit yöntemi kullanmaktı ve baş ağrısı ortadan kalkıvermişti. Onbeş dakika içinde yalnızca baş ağrısı ortadan kalkmakla kalmamış aynı zamanda diğer ağrıları da yokolmuştu. Bütün gününü kendini enerji ile dolmuş hissederek geçirdi ve gece rahat bir uyku uyudu. Başka insanlara bu kadar çabuk iyileşme sunabilmek son derece ilham verici ve aynı zamandan da alçakgönüllü bir duygu."

Bu günlerde yaygın olan bir diğer sorun da sırt ağrıları. Eğer sırtınız tutulduysa, bunun ne kadar engelleyici bir durum olduğunu farketmiş olmalısınız. Bir anda kendinizi bir yastığın üzerinde dizlerinizin üzerinde yatarken bulur ve nefes almak için dua edersiniz. Ama size yardımcı olacak bir şey vardır. Bunu biliyorum çünkü kendi sırtımı berbat bir şekilde sakatladığımda bu kendini iyileştirme tekniklerini kullanmıştım.

Şifa Uygulaması: Sırt Ağrısı

Beden Pozisyonu (Beden Gücü Tekniği)

Rahat bir şekilde oturun ya da ayakta durun.

El Pozisyonu (Beden Gücü Tekniği)

Yakın El, Uzak El tekniğini kullanarak, bir elinizi sırtınızda, ağırlı bölgenin 7-10 cm. uzağında tutun. Diğer elinizi de aynı şekilde, sırtınızda tutun ama bu eliniz 25-30 cm. uzakta

olsun. (Eğer sırtınızın her iki tarafı da ağrıyorsa üç dakikada bir, ellerinizden birini yaklaştırıp diğerini uzaklaştırarak elle rinize yer değiştirebilirsiniz.) Bu, aşırı enerjinin ağırlı bölge den bedeninizin diğer bölgelerine taşınmasını sağlayacaktır.

M antra Tekrarı (Ses Gücü Tekniği)

Karnınızın alt kısmını titreştirmek için Çince 9 rakamını ("cio" şeklinde telaffuz edilir) ve kaburga kemiklerinizin bulunduğ u bölgeyi titreştirmek için Çince 6 rakamını ("leo" şeklinde telaffuz edilir) tekrarlayın. Bunları bir araya getirdiğ inizde "cio-leo" şeklinde bir ses olurlar. Bu rakamların doğ al seslerini bu şekilde peşpeşe tekrarlayın.

İmgelem (Zihin Gücü Tekniği)

Gözlerinizi kapatın ve sırtınızda ağrıya neden olan enerji tıkanıklığını çözdüren ısıtılı, parlak bir ışık hayal edin. Ar dından ağırlı bölgedeki hücrelerin titreştiğini hayal edin. Ya kın El, Uzak El pozisyonunu korumaya özen gösterin.

İletişim (Ruh Gücü Tekniği)

Sonunda, bedeninizden size rahatlama sunmasını isteyin. "Sırtımın ruhu, ellerimin ruhu, lütfen bana mükemmel bir sırt vermek için bir arada çalışın. Aynı zamanda, elinizden geldiğince hızlı bir şekilde "Işık" kelimesini tekrarlayabilirsiniz. Beş dakika sonra, şunları söyleyerek çalışmanızı tamam layın: "Sırtımı seviyorum, sırtımı seviyorum, mükemmel sırt, mükemmel sırt."

Kapatış (Ruh Gücü Tekniği)

"Hao, hao, hao. Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim."

kür ederim."

Uygulama Süresi

Her seansta beş dakika kadar, gün içinde ihtiyaç duyduğunuz kadar sık uygulayın.

Elbette, bedeninizin diğer bölgelerindeki ağrılar da aynı derecede engelleyici olabilirler.

Bir hemşire olan ve Şifa Sanatları ve Bilimleri Enstitüsü'nde başkanlık görevi yürüten Marie, yüz kiloluk bir hastayı kaldırıp konumunu değiştirmeye çalışırken göğsündeki bir adeleyi ciddi bir şekilde zorladı. Bir anda bedenini hangi yöne olursa olsun, hafifçe döndürmesi dayanılmaz derecede keskin bir ağrı hissetmesine neden oluyordu. Hatta normal Derin bir şekilde nefes almaya çalışırken bile canı çok yanıyordu. Derin bir şekilde

Belki de hemen işinden izin alıp eve gitmesi gerekirdi ama o, nöbeti bitinceye kadar acı çekerek bekledi. O gece evine giden yolda araba kullanmak hiç de kolay olmamıştı. Kendini rahat hissedeceği herhangi bir oturma şekli bulamıyordu. Trafikçi izlemek için başını döndürmek çok zor ve ağrılıydı.

Derken Marie birden bir şey anımsıyor: "Derken çektiğim acının neden olduğu sis belli belirsiz aralandığında bir anda aklıma Dr. Sha'dan öğrendiğim en güçlü mantralarından bir tane geldi. On dakika boyunca, *Weng ar hong* mantrasını tekrarladım. Ne oldu biliyor musunuz? Büyük bir şaşkınlık içinde rahatça nefes almaya, başımı döndürmeye ve bedenimi herhangi bir ağrı duymadan hareket ettirmeye başladım.

"Yirmi yıllık bütüncül tıp deneyimlerimde, güç iyileşmesinin dört anahtarı kadar basit ve etkili kendini iyileştirme tekniklerine rastlamamıştım."

Günlük hayatınızda sık sık beden işi yapıp yapmadığınızı

bilmiyorum ama bu tür günlerde, iş beden mekaniğine geldiğinde yaşam bize pek de nazik davranmaz. Modern teknolojinin yaşamı daha da kolaylaştırdığını düşündüğümüz bir çağda, hemen hepimizin bedenimizi zorlayıcı şekilde sürekli tekrarladığımız hareketleri yaptığımız ve beden duruşlarını kullandığımız da gün gibi açıktır. Günümüzde eklem ve omurga sorunlarının bu kadar büyük bir hızla tırmanışa geçmesine şaşmamak gerekir. Batı tıbbı bu tür sorunlara henüz kesin bir çözüm bulamamış olmakla birlikte umut vardır.

Frances, bir eğitim hastanesinde beş yıldır yönetim analisti olarak çalışmaktadır. İş bir sürü veriyi bilgisayara girmekten oluştuğu için iş zamanının %80'i bilgisayar başında geçmektedir. Bu durum, bileğinde üç-dört yıl kadar önce başlayan bir soruna yol açmıştı. İlk başlarda ağrıya aldırmamaya çalışmıştı. Fakat durum gittikçe kötüleşmeye başladığında bir doktora görüldü ve kendisine tendonitis teşhisi konuldu.

Frances bu teşhisin yapıldığı zamanı anımsadığında, "henüz durum o kadar kötü değildi," diyor. "Ama gene de bu durumun daha fazla devam etmesini istemiyordum." Bununla birlikte doktorlar kendisine pek fazla yardımcı olamadılar, özellikle de Frances ilaç almak yerine daha yumuşak iyileşme yöntemleri kullanmaya karar verdiği için. Bu durumda doktorların kendisine sunduğu çözümlerden bir tanesi, Frances'i bir el terapistine göndermek oldu. Bu uzman, elinin üzerinde masaj yaparak çalıştı ve kendisine uygulaması gereken bazı esneme teknikleri gösterdi. Frances, bu egzersizleri düzenli olarak uygulayıp arada da kendisine önerildiği gibi dinlenme süresi tanınmasına karşın, bu terapi yalnızca biraz rahatlamasını sağlıyordu; kısa bir süre sonra ağrı geri geliyordu. Buna karşın ağrı kesici almayı reddediyordu.

En sonunda kendisine öğrettiğim güç iyileşmesi tekniklerini kullandı ve bu teknikler işe yaradı. Artık bileği ağrımaya başladığında yaptığı şeyi bırakıp bileğini işaret ediyor ve bileğinde parlak bir ışık hayal edip bileğinin ruhundan kendi

ne yardım etmesini istiyor ve bir yandan bu bölgeye sevgi yollarken bir yandan da "Tanrı'nın Işığı" ve "İyileştirici Altın Top" kelimelerini tekrarlıyordu. Bir dakikadan daha kısa bir süre içinde ağrı ortadan kayboluyor ve bu sayede işine devam edebiliyordu. Bu tekniği ne zaman kullansa işe yarıyordu.

"Ağrı ortadan kayboluyor ve bu da beni gerçekten şaşırtıyor," diyordu.

Yakın bir zamanda, çalışmasını kısıtlayan bu ağrının tümüyle ortadan kalktığını farketti. "Artık böyle bir sorunum yok. Bir şekilde ortadan kalkıverdi. Yalnızca altı ay önce hissedip durduğum ve çalışmamı engelleyen ağrı artık benim için gerçek değil."

Frances, bu tekniklerden o kadar etkilendi ki aynı teknikleri annesini iyileştirmek için de kullandı. Annesi bir yıl kadar önce başlayan kronik bir ayak ağrısından yakınıyordu. Çok canının yandığını ve yürürken sık sık durup krampoları geçirmek için ayağına masaj yapması gerektiğini, ama ağrının kısa süre sonra yeniden geri geldiğini söylüyordu. Doktorlar bu ağrıya bir açıklama getiremiyorlardı. Yalnızca kendisine ortopedik bir ayak tabanlılığı vermişlerdi. Bu, biraz işine yaramıştı ama ağrı asla ortadan kalkmıyordu.

Bu nedenle Frances güç iyileştirmesinin dört anahtarını kullanmaya karar verdi. *Yin* dostlarını (koruyucu melekler) ve kendisini çok yakın hissettiği şifa verici Budhasını hayal etti ve onlardan yardım istedi. Parmaklarıyla annesinin ayağını işaret ederken bir yandan da annesine gevşemesini ve kendisiyle birlikte dua etmesini söyledi. Annesinin ayağının ruhundan kendine yardımcı olmasını istedi ve aynı zamanda annesinin tendonlarının, kemiklerinin, kaslarının, dokularının, derisinin ve kanının ruhlarından da kendilerini desteklemelerini rica etti. Annesi için mükemmel, sağlıklı, harika bir ayak isteyerek "Tanrı'nın Işığı" mantrasını ve 11 rakamının doğal sesini tekrarlamaya başladı.

Birkaç dakika sonra annesi ayağında bir tür çınlama duygusu hissetti ve ağrısı iyice azalmaya başladı. O günden sonra da bir daha ayağındaki ağrıdan yakınmadı.

Frances ve annesi kronik ağrı çekiyorlardı. Kronik ağrı nedir? Kronik ağrı, en azından bir yıl boyunca devam eden ağrı şeklinde tanımlanmaktadır. Tıpkı hastalıklarda olduğu gibi bu tür bir ağrı da serbest kalmamış ya da düzeltilmemiş bir enerji dengesizliğinden oluşmaktadır. Bu ağrı ile bir an önce ilgilenilmezse daha da dallanıp budaklanmaya başlar.

Hep birlikte elli yaşlarındaki, genç görünümlü, canlı bir ev hanımı olan Mimi'nin öyküsünü dinleyelim:

"Yaşamımın hızlı bir şekilde sona ereceğini asla düşünmemiştim ama bu düşüncenin tadını çıkardığım zamanlardan birkaç ay sonra Dr. Sha ile karşılaştığımda böyle bir tehlike ile karşı karşıyaydım. Kilitlenmiş sol omzumu açmaya çalışan bir fizyoterapistin uyguladığı tedavi sırasında bedenimin pek çok bölümünde travma oluşmuştu. Göğüs kafesime ve göğsüme uzun süre boyunca fazla güç uygulayarak masaj yapmış ve bunun sonucunda da bedenimde travmalar oluşmuştu. Bu travmalar, adele çekme egzersizleri ile bir araya geldiğinde, içsel olarak neredeyse bedenimi paramparça etmişti. Kendimi sanki bir kamyon çarpmış, tüm iç organlarım parçalanmış ve sakat kalmışım gibi hissediyordum.

"Takatimi kesen bu ağrı gittikçe artıyordu. Kısa bir süre sonra göğsüm, ense, boğazım, omurgam, omuzlarım, diyafram, kaburga kemiklerim, gözlerim, bağırsaklarım, böbreklerim, kasıklarım ve bacaklarım da dayanılmaz bir şekilde ağrımaya başladı! Sağlığım hızla bozuluyordu. Yaralanmaları da ekleyince, verilen zarar sanki kötü niyetli ve bilinçli gibi görünüyordu. Terapist ya da doktorlarım telefonlarıma yanıt vermiyorlardı. Görmeye başladığım yeni doktorlar da bana pek yardımcı olamıyorlardı. Aslında, yaptıkları testler ve incelemeler durumumu daha da kötüleştirmekten başka bir işe yaramıyordu.

"Bu terapistle görüşmeye başlamadan önce, yoğun ve stresli bir üç yıl geçirmiştım ve bu sırada da bahçede uğraşırken omuzumu zedelemiştim. Bu sorun beni, fizyoterapistlere, doktorlara, akupunkturculara, şifalı bitki uzmanlarına ve en sonunda da bütün bu tedavilerin neticesinde zedelenen sağ omzumdan daha da beter bir hâl alan sol omzumdan oluşan bir yanlışlıklar komedisine sürükledi. Tıbbı olan inancım kökünden sarsılmıştı ama gene de iyileşme bana, ulaşılabilir bir şey gibi görünüyordu. Şükürler olsun ki, iyimserliğim ve neşem hâlâ yerindeydi. Durumumu değerlendirebilecek kadar disiplinim olduğuna inanıyordum.

"Gene de bu kabus, dayanamayacağım kadar büyüktü. Tümüyle iyileşme umutlarım yokolup gitmişti. Şimdi ne olacaktı? Yaşamım korkutucu bir şekilde tehlike altındaydı. Deneme ve yanılmalar sonucunda işlevsel olarak ne kadar yetersiz bir hale geldiğimi farkettim. En basit ev işlerini bile yapamıyordum. Bir kiloluk bir şeyi taşıyamıyordum. Mutfak musluğunun kulbunu kaldırmakta bile zorlanıyordum. Yüz metreden uzun bir mesafeyi yürüyemiyordum. Araba kullanmakta zorlanıyordum çünkü yoldaki tümsekler ağırlarımı dayanılmaz bir şekilde artırıyordu. Saç kurutma makinesinin, fişini prizden çıkarmak bile enseme ve başıma keskin ağırların saplanması neden oluyordu. Oturduğum yerde öne ya da arkaya biraz fazla eğilsem göğsümde yanma ve boğazımda ağrı başlıyordu. Rahat ya da kesintisiz bir şekilde uyuyamıyordum. Fiziksel görüntüm o kadar bozulmuştu ki, bu bana bir kez daha durumumun ne kadar kötüleştiğini gösteriyordu. Bu durumu kim düzeltebilirdi? Nasıl iyileşebilirdim? Kime güvenebilirdim? Büyük bir hayal kırıklığı, yanılsama, depresyon, umutsuzluk ve çaresizlik içindeydim.

"Derken Dr. Sha mucizesi gerçekleşti. Elime, dünyaca ünlü bir şifacının seminer vereceğini belirten bir Bütüncül Yaşam Fuarı buroşürü geçti. Etkilenmeme neden olan şey Dr. Sha'nın daha bütüncül bir beden görüşüne sahip olmasıydı.

Şaşırtıcı bir şekilde yalnızca iki seansın ardından güç iyileşmesi teknikleri ağrımın ilk kez rahatlamasını ve kendimi yeniden iyi hissetmemi sağladı. İlk seansın ardından, bedenimdeki enerji kendini yeniden düzenleyip tıkanıklıkları açarken, bedenim sanki kendi üzerindeki bütün ağırları bir seferde hissediyor gibiydi. Sanki derin bir boşluğa düşüyor gibiydim ama Dr. Sha, bunların normal tepkiler olduğunu söyleyerek beni rahatlattı. Gerçekten de kısa bir süre içinde ağırlar azalmaya başladı.

"Dayanılmaz ağırların azalmasıyla birlikte kendime olan güvenim yeniden yerine gelmeye başladı. Halen tümüyle iyileşmemiştim ama artık umudum vardı. İyileşme yalnızca arka planda oluşan bir şey değildi; Dr.Sha'dan öğrendiğim şifa çalışmaları yaşamımın eğlenceli ve ruhsal olarak geliştirici bir parçası haline geldiler. İlk başlarda yavaşça ama kısa bir süre sonra hızlı ve etkili bir şekilde gücümü yeniden kazandım ve iyileştiğimi hissetmeye başladım. Artık şimdi hangi doktoru görmem gerekiyor diye düşünmek zorunda olmamamın ne büyük bir rahatlama olduğunu söylemem gerek yok herhalde. Zamanımı ve enerjimi kendimi iyileştirmek üzerine yoğunlaştırmaktan büyük bir keyif aldım. Bu çalışmalar son derece az bir çabayı gerektiriyordu; tıpkı birer oyun gibiydiler ve daha önceden yaptığım egzersizlere hiç benzemiyorlardı. Bu sayede de duygusal yapıyı eski güçlü ve sağlıklı durumuma getirmeme büyük faydaları oldu. Uzaklaşan ısıltı geri dönmüştü.

"Özellikle de bu iyileştirici egzersizlerin bu kadar basit olmalarını ama yaratıcılığa ve hayal gücüne olanak tanımalarını sevdim. Dr. Sha, beden ile tatlı bir dille konuşulmasını tavsiye ettiği için oyunculuk bu çalışmalara çok uygundur. Bedeni gevşetip farklı beden ve el pozisyonlarını, farklı imgelem tekniklerini (ışık, ısıltılı sağlık, temizleyici okyanus, güzel atlar) ve mantraları (harika mantralar ya da kendi keşfim olan mantralar) kullanmak, çalışmalara zihinsel ve fiziksel

olarak dahil olmamı sağlıyorlar. Fakat bunlardan daha da önemlisi ruhsal bir bağlantı oluşmaktadır. Aynı zamanda bir huzur ve zevk duygusu, geçici ama son derece güçlendirici ve gerçek, tıpkı aşka benzer bir duygu hissedilmektedir. Sanki her akşam, sağlığını yeniden oluşturacak enerjiyi topladığım ve hareket ettirdiğim küçük, özel bir parti veriyor gibiyim.

"Dr. Sha'nın kendini iyileştirme teknikleri akıl almaz bir şekilde pek çok düzeyde şifa sağlar. Kendi yaşam felsefeme mükemmel bir biçimde uyan bir iyilikten ve erdemden bahsediyor. Sağlıklı bir beden, sağlıklı bir dış görünüm ve ruhla, sanki duygular doğal olarak kendi yerlerini buluyorlar ve zihin düşleyecek kadar özgün kalabiliyor. Bunun üzerine zihin bir sonraki büyük geziye, ideal işe ve biraz zihinsel çikolataya yöneliyor. Bedenim, zihnim ve ruhum Dr. Sha'ya bu olağanüstü ve neşeli şifa turu için ne kadar teşekkür etse azdır."

Kendini iyileştirme teknikleri ağrı ile ilişkili bazı durumları hemen düzeltebilmesine karşın, diğer bazı sorunların çözümü günler, haftalar ya da aylar süren ciddi bir çalışmayı gerektirebilir. Fakat bu çaba, mutlaka karşılığını bulacaktır.

Melani şunları söylüyor; "Dr. Sha ile hayatımın zor bir döneminde tanıştım. Onyediyi yaşımdan itibaren sağ gözümün retinası ile ilgili beş ameliyat geçirdim ve sonunda bu gözüm görme yeteneğini hemen hemen yitirdi. Tek umudum retina nakliydi. Bağışıklık sistemim zayıftı. Oldukça zayıftım ve tümüyle mutsuz bir haldeydim. Bir yıldan kısa bir süre içinde tümüyle kör kalma ihtimali dayanılmaz bir şeydi.

"Bunun üzerine Zhi Neng tıbbının şifa tekniklerini çalışmaya başladım. Kronik göz ağrımı ve görme gücümü yitirme korkumu biraz olsun hafifletmek için güç iyileşmesinin dört adımını kullandım. Kendi sorunum için kullandığım zihin gücü tekniği, gözüme doğru gelen ve kendi çevresinde dönen beyaz bir ışık topunu hayal etmektir. Ses gücü ve ruh gücü tekniği olarak, hem içimden hem de yüksek sesle olumlu mesajları tekrarlıyordum. Beden tekniği olarak ise, Ayakta

Dong Yi Gong egzersizini uygularken Yakın El, Uzak El tekniğini kullanıyordum.

"Günlük uğraşlarım sırasında, kendi kendime bir şarkı mı rıldanıyordum: 'Gözlerimi seviyorum ve gözlerim beni seviyor. Berrak bir şekilde görebilirim. Mükemmel bir görme gücüne sahibim.' Ailem beni, oturma odasında ellerim havada, 1 rakamının doğal sesi olan "ii, ii, ii, ii ..." hecesini tekrarlar- larken gördüğümde uyguladığım şeyin gerçekten de bir işe yarayacağından şüphe duyuyorlardı. Bana gülüyorlardı ama en azından kendi sağlığım için bir şeyler yaptığımı görmekten mutlu oluyorlardı.

"Bu basit teknikler gerçekten de yaşamımı değiştirdiler. Daha mutluydum, kendimden daha fazla hoşlanıyordum ve sonunda daha fazla umuda sahiptim. Hepsinden önemlisi de güç iyileştirmesinin dört anahtarı bana, kendimi iyileştirmek için ihtiyaç duyduğum gücü ve bilgiyi veriyorlardı.

"Evet, işe yaradılar! Dört yıl sonra bugün, gözlerimin tümüyle iyi durumda olduğunu söylemekten büyük bir mutluluk duyuyorum. Görme gücüm yenilendi ve şu anda her iki retinam da tümüyle sağlıklı. Başka bir göz ameliyatından geçmek zorunda kalmadım ve hatta görme gücümün yavaş yavaş geri geldiğini farkedemedim bile.

"Şu anda bir çok tedavi merkezinde rehabilitasyon asistanı olarak çalışıyorum. Bu merkezlerde tedavi gören insanların farklı sağlık sorunları için rehabilitasyona ihtiyaçları var. Yaşlı insanlar için fizyoterapi uyguluyorum. Üzerinde çalıştığım herkesin Zhi Neng tıbbından ve güç iyileşmesinin dört anahtarından faydalandığını söylemekten büyük bir mutluluk duyuyorum. Rehabilitasyon süreci boyunca hastalarımın umut, olumlu enerji ve duygusal destek sağlayabiliyorum. Güç iyileşmesi tekniklerinin, varolan tıp sistemine inanılmaz bir destek sağladığına inanıyorum. Benim içinse, güç iyileşmesi, insanların kendini iyileştirmenin içsel yanlarına odaklanarak çok daha derin bir iyileşme deneyimlemelerini sağlı-

yor.

"Bu kadar olağanüstü şifa tekniklerini bizlerle paylaştığı için Dr. Sha'ya çok teşekkür ediyor ve sizlerin de bu tekniklerden benim kadar yararlanmanızı ve zevk almanızı umuyorum. Size iyi şans, sağlık ve mutluluk diliyorum."

Ağrısını ve buna neden olan durumu ortadan kaldırmak Melani'nin tam beş ayını aldı. Fakat yılmadı.

İşin içinde dayanılmaz bir ağrı olduğunda bunu başarmanız her zaman o kadar da kolay değildir ve bu durumda ağrıdan kurtulmak için başka birisini bu işe dahil edebilirsiniz. Sabita'nın yaptığı şey ise tam olarak buydu. Bir defasında migren ağrıları o kadar dayanılmaz bir hâl almıştı ki güç iyileşmesi tekniklerini onun için kocası Robert uyguladı.

Bu deneyimini Sabita'nın ağzından dinleyelim: "Bir gün Robert, Yakın El, Uzak El tekniğini kullanarak şifa verici bir ışığın

başımın karnıma doğru aktığını hayal etti ve birkaç dakika içinde ağrının ortadan kalkmasını sağladı. Robert bu İyileşme tekniklerini kullandıktan sonra ilaç almama gerek kalmadan ağrısız bir uykuya daldım."

Hatta bu teknikleri dışarıdan bir etki ile oluşan ağrıları ya da acıları denetim altına almak için bile kullanabilirsiniz. Tıpkı Judith'in öyküsünde olduğu gibi:

"1997 yılında, doktorum sağlık sorunumu inceledikten sonra troid kanseri teşhisi koydu, ardından 1998 yılında gastrik limfoma ve 2000 yılında da dalağımda limfoma teşhisinde bulundu. Dokuz kemoterapi seansından ve birçok acı verici testten geçtim, bunların içinde kemik iliği testi de vardı. Son ilik testim o kadar acı verici olmuştu ki, testten sonraki üç gün boyunca yürüyemedim. Onkolojistimin ağzından ne zaman acı verici ilik testi lafını duysam şoka giriyordum. Kendimi inanılmaz bir çaresizlik içinde buluyordum. Buna bir kez daha nasıl dayanacaktım?

"Dr. Sha ve onun kanser iyileşme grubu ile çalışıyordum.

Üzerinde çalıştığımız şeylerden bir tanesi *Weng ar hong* mantrasını tekrarlamaktı. Bir dahaki sefere ilik testine gittiğimde, derin solunum egzersizlerini uyguladım ve testten önce, test sırasında ve test sonrasında kutsal *Weng ar hong* mantrasını tekrarladım. Test bittiğinde şaşakaldım. O koca man iğnenin kalça kemiğime girişini hissetmemiştim bile. Gerçekten de hemşire bittiğini söylediğinde inanmadım. Testin ardından da hemen hemen hiçbir ağrı ya da rahatsızlık hissetmedim. Hatta, testin yapıldığı akşam Dr. Sha'nın Perşembe gecesi kanser destek grubuna katılabilirdim. O gece uzun süre ayakta durarak şarkı söyledik ve dans ettik ve kalçamda ya da bacaklarımda hiçbir rahatsızlık hissetmedim. Ne büyük bir kutsama! Ne büyük bir rahatlama!"

Ağrınızın kaynağı ya da süresi ne olursa olsun, büyük olasılıkla onu bir an önce yaşamınızdan çıkarıp atmaya odaklanırsınız. Dayanılmaz sırt ağrımı anımsadığımda sizin ne hissettiğinizi anlayabiliyorum. Bu nedenle de size mutlaka güç iyileşmesi teknikleri aracılığıyla kendinizi rahatlatmanızı tavsiye ediyorum. Ağrının hem enerjinizi hem de motivasyonunuza emip yokedebildiğini biliyorum. Fakat hayatınızı geri almalısınız ve bu dört teknik tıpkı Gaby'ye yardımcı olduğu gibi size de yardımcı olacaktır:

"1986 yılında, bir yandan bağış toplama işindeki yaralanan bir arkadaşımın yerine bakarken bir yandan da kocamın bürosunda her zamanki iş düzenleme görevimi yönetiyordum. Hayat güzeldi. Yeni evlenmiştik ve kendimi dünyanın zirvesinde hissediyordum. Ardından, bacağım durduk yerde baldırımın bulunduğu bölgeden ağrımaya başladı. Ağrı git tikçe kötüleşti ve kısa süre sonra diğer bacağıma da sıçradı. Üzerinde çalıştığım projeyi bitirdiğim sırada ayakta durmakta zorlanıyor ve bacağımı süreyerek yürüyebiliyordum. Hemen doktoruma gittim. Birkaç test ve MR ardından, multipl skleroz teşhisi konuldu.

"Bu haberin beni darmadağan ettiğini söylememe herhal

de gerek yoktur. Bununla birlikte başka semptomlar da vardı. Saatler süren dayanılmaz bir bitkinlik ve sanki karda ya da suyun içinde yürüyormuşum gibi bacaklarımda bir ağırlık duygusu hissediyordum. O sırada yalnızca kırküç yaşında olduğum için bunu yaşlanma belirtisi olarak kabul ediyordum.

"Hastalığıma teşhis konduktan sonra kocamla birlikte ülkedeki bütün uzmanlara görüldük. Hepsi de aynı tanıda bulundular: alışılmadık bir multiplskleroz. 1987 yılında, omurgamdan sıvı alındı ve teşhis aynıydı: MS (multiplskleroz).

"Bundan sonraki oniki yıl boyunca bedenimi bu korku verici hastalıktan korumak için bir sürü şey denedim. Kocam, tüm bu zaman boyunca inanılmaz bir şekilde bana destek olmuştu. Durmadan ülkedeki en iyi tıp uzmanlarını araştırıp duruyordu. Bütün bu süre boyunca bana en fazla yararı olduğunu düşündüğüm şey asla 'MS' hastası olduğumu söylememekti. Bunun yerine bana MS "teşhisi konduğunu" söylüyordum. Benim için bu ikisinin arasında bir fark vardı. Ben bu hastalığa sahip değildim. Onu varlığıma almamıştım. Bu süre boyunca haftalar süren ağrılarım oluyordu ve bu zamanlarda son derece dengesiz bir şekilde yürüyordum. Ağrı kollarıma ve ellerime yayılıyordu. Ağrı dayanılmaz bir hâl alırsa Demerol iğnesi yaptırmak için hastaneye gidiyordum ve bu iğne birkaç gün rahatlamamı sağlıyordu. Doktorlarım, kasılmalar ve ağrılar için birçok farklı ilaç deniyorlardı. Fakat daime belirtiler bir azalıp bir artıyordu.

"Aynı zamanda homeopati, kranio-şakral terapi, Feldenkrais, sırtımda Tibet çanı çalınması, biofeedback ve akupunktur gibi bir çok farklı tamamlayıcı ve alternatif yaklaşımı da denedim. Ne bulursam deniyordum. Bir çatlak değildim ama benim hissettiğim kadar büyük bir ağrı hissettiğinizde, her şey denemeye değer gibi görünür ve ağrıdan kurtulmak için her şeyi yapabileceğim zamanlar oldu. Ardından 1998 Mayıs'ında, bir türlü geçirilemeyen bir ağrı başladı. Ağrının şid-

deti gittikçe arttı. Kollarım ve bacaklarım adeta patlayacak gibiydi. Demerol iğnesinin ardından Tegretol ve Neurontin kullandım. Bu ilaçlar, yalnızca ağrımın daha fazla artmasını engelledi, bunun üzerine daha fazla ağrı kesici verildi: Önce Vicodin, ardından da Lortab.

"Deliler gibi bir çözüm bulmaya uğraşıyorduk. Birden bire durumumda ciddi bir değişiklik oldu. MS merkezinin yöneticisi tarafından yapılan yeni bir incelemenin sonucunda, öndört yıl geçtikten sonra bana, 'Neyin olduğunu bilmiyorum,' dedi. 'Hastalığın son derece ciddi ama kesinlikle MS değil.' Bu sırada bir arkadaşımın bulduğu harika bir nörolog testlerimi inceledi. Bana metabolik bir inceleme yapmamızı önerdi. Bunun üzerine omurilik sıvımdan örnek alındı ve ül kede bu tür araştırmaları yapabilen birkaç merkezden bir ta nesine yollandı. Bulgular sıradışıydı. S-adenosylhomosyste ine ya da SAH adlı bir enzim, bedenimde normalin onaltı ilâ yirmi kat fazlaydı! Bu kadar yüksek bir seviyeyi daha önce den hiç görmemişlerdi. Emin olmak için omurilik sıvı örne ğimi, Arkansas'daki, A.B.D. Toksikoloji Bölümü laboratuva rına yolladılar. Laboratuvar, bulguyu onayladı.

"Benim için bu, harika bir haberdı. Sonunda ağrılarım a bir açıklama getirilmişti. SAH'in bedendeki nöroiletkenleri etkileyerek ağrıya neden olduğunu öğrendim. Bununla birlik te halen dayanılmaz ağrılarım vardı ve daha da kötü bir şey oldu. Yalnızca merkezi ve periferal sinir sistemim etkilen mekle kalmamış aynı zamanda sempatik sinir sistemim de bu durumdan etkilenmeye başlamıştı. Dayanılmaz mide bulan ularım ve kusmalarım başladı. Hiç iştahım yoktu ve altmış kilodan elli kiloya düştüm. 1999 Ocak ayında hastaneye kal dirildim ve damar içinden beslenmeye ve ağrı kesici allmaya başladım. Tıbbi tahminler hiç de iç açıcı değildi. O zaman bunu bana söylememiş olsa da, eşimin bir doktor arkadaşı bazen bu tür süreçleri tersine döndüremediklerini söylemişti. Bu tür durumlardaki hastaların büyük bir kısmı hayatta kal

mayı başaramıyorlardı.

"Omurilik sıvımı inceleyen biyokimyacı, SAH ile bir ara-tla iyi bir şekilde çalışan bir enzim olan SAM-e enzimi alma-mı önerdi. Daha önceden benim durumumdaki hiç kimse ile karşılaşmadıkları için daha önceden denenmemiş bir şeyi de-niyorlar ve bunun işe yaramasını umuyorlardı. Hastaneden («burcu oldum ve bana SAM-e ile birlikte ağrıları için met-hadone verdiler. Halen midem bulanıyordu ve hiç iştahım yoktu. Kilo kaybetmeye devam ediyordum. Kısa bir süre son-ra yakın bir zamanda ölüm ile tanışacağımı düşünmeye baş-ladım. Hayatta kalmak için yemek zorunda olduğumu ama bunu başaramadığım görmek çok korkutucuydu. Bu durum, bugün burada otururken, bana artık pek bir anlam ifade et-miyor. Yalnızca ağzına bir parça yiyecek koy ve çiğne diye düşünüyorum! Ama bunu yapamıyordum ve bunu başarmam gerçekten de olanaksızdı. Bu sorunu yaşayan insanlarla ko-nuştuğum için artık bunun psikolojik değil, fizyolojik bir so-run olduğunu biliyorum. Derken kırkbeş kiloya düştüm. Sin-dirim sistemim yavaş yavaş kapanmaya başladı. Üzerine odaklandığım tek şey hayatta kalmaktı.

"Tanrıya şükürler olsun ki arkadaşlarım bütün bu süreç boyunca sürekli olarak yanımadaydılar. Bugün burada onların sayesinde bu hikayeyi anlatabiliyorum. Besin alımımı günlük olarak izlemeye başladılar ve bunun için bana yardımcı ola-cak bir adam buldular. Bu adam midem üzerinde bazı ener-ji çalışmaları yaptı. Ellerinden yayılan ısıyı hissedebiliyordum ve midemin guruldayıp sesler çıkardığını duydum. Seansın sonunda bahçesinden marul getirdi ve bunu elime verip, "Bu sesleri duydun," dedi. "Karnın uyanıyor. Şimdi eve git ve bu-nu ye!" Marul yiyebilecek durumda değildim ama biraz pilav yedim. Ardından bir yandan bir beslenme uzmanı bir yan-dan da enerji uzmanı ile çalışarak yavaş yavaş iştahımı yeni-den kazanmaya başladım. İlkokuldan beri tanıdığım en eski arkadaşım beşbin kilometre öteden uçarak bir haftalığına ya-

nıma gelip yemek yaptı ve beni besledi. Kelimenin gerçek anlamında beslendim!

"Artık yaşamım eskisi kadar kırılgan değildi ama halen zamanın büyük bir kısmını ağrılar içinde geçiriyordum. Metha dona sayesinde ağrıları dayanabileceğim kadar azaltabiliyordum ama yaşamımın kalitesi inanılmayacak kadar düşmüştü. Ardından geçen yıl Dr. Sha'nın ve Dr. Gray'in yönettikleri bir iyileşme programına katılmaya başladım. Bu, üç aylık bir kanser grubuydu ve burada hem kendimizi hem de başkalarını iyileştirmeyi öğreniyorduk. Bu eğitim, sağlık durumumu tümüyle değiştirdi.

"İlk başlarda bu programa akciğer kanseri teşhisi konmuş olan arkadaşşıma destek olmak için katılıyordum. Son altı ayda öğrendiğim şeyler yaşam kalitemi inanılmaz derecede artırmışlardı. Bu grup ile çalışmaya başladığımda, günümün %50-80'inde ağrılarım vardı ve bu kadar ağrı çekiyor olmaktan bitkin düşmüştüm. Doktorların bu günlerde kullanmaktan hoşlandıkları bir derecelendirmeye göre, birden ona kadar olan bir ağrı aralığında ağrılarım genellikle beş ya da altı oluyordu (ancak gene de hastaneye yattığım zamanlardan daha iyiydi çünkü hastanede ağrım ondört seviyesindeydi). Gene de her gece ayak tabanlarımda yanma ile birlikte dayanılmaz ağrılarla uyanıyor ve en azından bir saat boyunca bu ağrıyı çekiyordum.

"Dr. Sha, bana güç iyileşmesi tekniklerini öğretti. Hepimizin bu öğretiyi anlama ve kullanma yeteneğimiz vardı. Çok hasta olan insanlar, yardıma ve yaşamın mucizelerine açık oluyor ve belki de Tanrı ile aralarında bir yakınlaşma hissediyorlar; özellikle de, Budist ustalarla yıllarca çalışmış olan Dr. Sha'nın yardımlarıyla. Dr. Sha, kelimeleri kullanan ve göstererek öğreten bir usta olmasına karşın, beni hücre düzeyinde etkilemeyi başardı. Varlığında bir değişim oldu. Bunlardan en önemlisi de ağrılarımın iyice azalmasıydı. Bana yardımcı olan birçok araç öğrendim ve öğrenmeyi sür-

ılırdım. İlk olarak mantra tekrarlardım. Şu anda mantra tekrarı yaptığım saatler düzenli değil. Her ne kadar kendi kendime bahçem tamamlanıp da orada kendime bir meditasyon köşesi hazırladığımda mantra tekrarı için düzenli saatler ayıracığımı söylesem de şu an için mantra tekrarlarımı gün içinde düzenli saatlerde yapmıyorum. Bununla birlikte gün içinde sık sık yüksek sesle mantra tekrarlayıp duruyorum. Bazen uykumdan mantra tekrarlayarak uyanıyorum. Ayak tabanlarımdaki ağrı çok ender olarak geliyor ve artık eskisi gibi şiddetli değil. Ayaklarımı birleştirip mantra tekrarlamaya başladığımda ya da ayaklarımdan karnıma doğru akan bir ışık hayal ettiğimde hemen geçiyor. Bir zamanlar neredeyse sürekli olarak hissettiğim bacak ağrılarımı ise artık çok ender olarak hissediyorum.

"Halen, güç iyileşmesi tekniklerinin bana ne kadar yardımcı olduklarını söylemekten korkuyorum. Bu, gerçek olmayacak kadar güzelmiş gibi görünüyor. Ancak bunlar o kadar mükemmel uygulamalar ki onların bana neler kazandırdıklarını söylemeden de edemiyorum. Bu çalışmalar o kadar olağanüstü ki bunları başka insanlara aktarıp, tıpkı benim gibi acı çeken insanların onlardan faydalanmalarına engel olmak da asla yapılmaması gereken bir şey."

Bu teknikleri öğrenmek ve ardından da kendinize en yararlı olanları kullanmak gerçek bir arzu ve adanmışlık gerektirmektedir. Fakat çoğu zaman, yalnızca bedeninize ağrıdan bir süreliğine de olsa rahatlama sağladığınızda bedeniniz ağrısız olmayı öğrenebiliyor. Ne yazık ki kronik ağrı kötü bir alışkanlığa benzetilebilir. Tıpkı insanların kendilerine acı veren bir ilişkiyi alışkanlık haline getirmeleri gibi, bedeniniz de ağrıya, her ne kadar olumsuz bir şey olsa da, alışkanlık kazanabilir. Bedeninize bu ağrıdan kurtulacak bir yol sunduğunuzda, *qi* akışını artırdığınızda ve enerji tıkanıklıklarını ortadan kaldırdığınızda, bedeniniz de kendisini iyileştirecektir.

Bedenin Ötesi

Hepimizi de bildiği gibi, ağrı yalnızca fiziksel değildir. Ne acıdır ki, insanların büyük bir kısmı tatminsizlikten depresyona (ki bu sonuncusu, Andrew Weil'in de dediği gibi, "kültürümüzün salgın hastalığı"dır*) kadar bir sürü duygusal acıyla boğuşmaktadırlar. Amerika Birleşik Devletleri'nde her dört kadından bir tanesi, her on erkekten bir tanesi ve ergenlik çağındaki her yirmi çocuktan bir tanesi depresyondadır.**

Şüphesiz ki fiziksel ve duygusal sağlık arasında doğrudan bir ilişki bulunmaktadır. Roger Yanke, *İçimizdeki Şifacı* adlı eserinde şunları yazmaktadır-.

Duyguların sağlık üzerindeki etkileri ile ilgili araştırmalar son derece basit bir şekilde özetlenebilirler. Devam eden öfke, korku, üzüntü, hayal kırıklığı ve endişe durumunda kişinin bedeninde kimyasal değişimler başlar ve bunlar kişinin kelimenin gerçek anlamında zehirlenmesine neden olurlar. Fizyolojik olarak kişi, bir stres durumunda olduğu zaman sinir sistemindeki aşırı hareketlilik adrenalin bezlerini tüketir. Bu da bed-

* Andrew Weil, *Spontaneous Healing* (Ballantine, 1995), s.252

" American Medical Association, *Essential Guide to Depression* (Pocket hook, 1998), s. 14 ve Sung Son & Jeffrey Kirchner, *Depression in Children and Adolescents* (American Family Physician, Vol. 62, No. 10).

nin kendini iyileştirme yeteneğini azaltır. Bağışıklık sistemine ait olan hücreler adrenalinin ne zaman etkin halde ne zaman sakin olduğunu anlayamadıkları için bu durum kanser ve diğer bağışıklık sistemi hastalıklarını başlatır. Stres aynı zamanda dolaşım sisteminde gerilim yaratır ve kalp krizi ya da felç riskini artırır.

Bu bulgular yüzlerce araştırma ile onaylanmışlardır. Aynı zamanda uzun süre devam eden neşe, tatmin ve güvenlik duygusu, beden kimyasında şifa verici ik-sirler üretilmesini sağlayan bir dönüşüme neden olur. *

Ben, konuyu biraz daha farklı bir şekilde açıklayacak ve güçlü duygular gibi etkenlerin bedende aşırı miktarda enerji yığılmasına neden olduğunu söyleyeceğim. Örneğin, eğer öfkelenirseniz, karaciğer hücreleriniz her zamankinden daha hızlı titreşmeye başlar. Karaciğerin çevresinde yüksek bir gerilim alanı oluşur ve bu gerilim bedendeki diğer organları etkiler. Mesela, bu aşırı enerji midenizi etkileyerek bir doluluk duygusuna, ağrıya, iştahsızlığa ya da hazımsızlığa neden olabilir. Eğer bu öfke ortadan kaldırılamazsa, karaciğer hücreleri daha da fazla titreşerek daha fazla enerji yığılmasına neden olacaklardır. Zamanla, yığılan bu aşırı enerji, karaciğerde ya da başka bir organda iltihaba ya da tümöre neden olacaktır.

Duruma hangi açıdan bakarsanız bakın, sağlığınıza kazanmak ve korumak için duygusal dengeyi yeniden kurmak son derece önemlidir. Aynı şekilde, *qi* akışını güçlendirip bedeninizdeki enerji tıkanıklıklarını temizleyerek sağlığınıza kazanmak duygusal dengenizi yeniden kazanmanızı ve korumanızı sağlayacaktır. Çok şükür ki, depresyon ve bununla ilişkili duygusal sorunlar kendi kendinize iyileştirilebilirler. Tıpkı Paul'un başardığı gibi:

"Kendimi inanılmaz derecede bitkin hissederken, bir da-

* Roger Jahnke, *The Healer Within* (Harper San Francisco, 1997), s. 176-178

nışman olarak çalıştığım mesleğimden de iyice tükenmiş ve iki yıl içinde ailemden iki insanın ölümü ile tümüyle yıkılmıştım. Bu durum bir süre sonra depresyona girmeme neden oldu. Artık işimde eskiden olduğu gibi çalışmıyorum, çocuklarımla ya da arkadaşlarım ve ailemle olan ilişkilerimle ilgileniyordum. Kendimi uyuşturulmuş gibi hissediyordum. Bu sırada, hissettiğim yorgunluk için birçok doktora ve depresyonum için de bir çok terapistle göründüm. Aynı zamanda annesi doğum sırasında ölmüş olan bir çocuğu ailemize kattık. Yaşam dayanılmaz bir hâl almıştı ve tüm dengemi yitirmeye başladım.

"Yeni gelen çocuk ile nasıl başa çıkacağımızı öğrenmek için aile danışmanımız ile görüşmeye başladık. Danışmanımız ciddi bir otomobil kazası yapmıştı ve kronik ağrıları için Dr. Sha'ya gidiyordu. Bize, Dr. Sha'nın öğrettiği yöntemlerin çok işine yaradığını ve sorunlarım için ona gitmemin bana çok faydalı olabileceğini söyledi.

"İlk başlarda bu tavsiyesine büyük bir şüphe ile yaklaştım. Danışmanlarla görüşmüş, antidepresan kullanmış ve terapi görmüştüm. Bunlardan hiçbiri işime yaramamıştı. Hâlâ bitkin ve depresyondaydım. Aynı zamanda panik atak krizleri yaşıyordum. Kendimi gittikçe daha umutsuz hissetmeye başladığım için Dr. Sha ile görüşmeye karar verdim.

"Karım ile birlikte Dr. Sha'nın tanıtım konferanslarından birine katıldık. İlk başka yaptığı şeylerin şarlatanlık olduğunu düşündüm. Fakat bir şekilde birkaç ay sonra, işimden stres nedeniyle izin aldığım da Dr. Sha'yı görmeye gittim.

"Yöntemlerini denemeye karar vermiştim. Bir ay içinde depresyonum ortadan kalkmaya başladı. Enerjim tekrar geri geldi. Para sıkıntısı çekiyor olmama karşın, Dr. Sha'nın eğitim kasetlerinden bir tanesini almaya karar verdim ve ardından çalışmaları uygulamaya başladım. İyileştirici Altın Top, 1 ve 11 rakamı ve 3396815 sayısının oluşturduğu özel mantırayı kullandım. Aynı zamanda öğrettiği kendini iyileştirme

tekniklerini de uygulamaya başladım. Bu çalışmalar bana herhangi bir antidepresandan çok daha fazla yardımcı olmuşlardı ve herhangi bir yan etkileri de yoktu!

"Çalışmaları hergün uyguladım. Hergün yürüyüşe çıktığımda ya da ne zaman aklıma gelseler mantraları tekrarladım. Endişelerim ortadan kalktı. Kendimi harika hissetmeye başladım ve yalnızca işime geri dönmekle kalmadım aynı zamanda da inanılmaz bir enerji ve umuda sahip olarak hayatıma yeniden başladım."

DUYGUSAL DENGİYİ YENİDEN KURMAK

Depresyon, endişe, üzüntü ve korku ile ilgili çalışmalarımda, bu tür duygusal sorunların bazı organların sağlıkları ile doğrudan ilişkili olduğunu ve gerçekten de bu organlardaki hastalıkların kaynağını oluşturduklarını anladım. Üçüncü Gözü açık olan biri, sağlığı bozuk bir insan duygusal bir dengesizliğe sahip olduğunda bunu görebilir. Duygusal gerilim, Mesaj Merkezi'nde bir tür karanlık olarak görünmektedir. Duygusal rahatsızlık arttıkça Mesaj Merkezi'ndeki karanlık da artmaktadır.

Eğer ailevi ilişkileriniz, işiniz, stres, fiziksel bir hastalık ya da yaşamınızda sizi rahatsız eden herhangi başka bir şey nedeniyle depresyonda, endişeli, üzgün ya da korkuyorsanız si ze aşağıdaki egzersizleri denemenizi tavsiye ederim.

Her egzersiz ilk olarak temel gevşeme çalışması ile başlamaktadır. Birkaç dakika ayırarak kendinizi başınızdan ayak ucunuza kadar gevşetin. Derinizi, organlarınızı ve kemiklerinizi gevşetin; bırakın bedeniniz tümüyle gevşesin; bütün hücreleriniz elinizden geldiğince gevşesin.

Bedeninizi ve hücrelerinizi niçin gevşetmeniz gerekmektedir-

ılır? Tümüyle gevşediğinizde, hücreleriniz serbestçe genişleyip büzüşebilirler. Bu sayede hücreleriniz daha iyi nefes alıp nefes verebileceklerdir. Ensenizde bir gerilim olduğunuzu düşünün. Ensenizin katılaştığını hissedeceksiniz. Bu durumda ensenizdeki hücreler genişlemekten çok kasıldıkları için başınızda da bir ağırlık oluşacaktır. Stresin bulunduğu alanda enerji tıkanıp kalmaktadır. Bedeninizi tümüyle gevşettiğinizde, hücreleriniz rahatça nefes alabilir, serbestçe titreşebilir ve çok daha dengeli bir şekilde genişleyip büzüşebilir.

DEPRESYON

Depresyon için açıklanan egzersizlerde, göğüs kafesinize yoğunlaşmak için zihninizi kullanacaksınız. Tümüyle gevşedikten sonra Mesaj Merkezi'nize odaklanacak ve göğsünüzün içinde, aynı zamanda kalp çakrası olarak da bilinen bu bölgede yayılan beyaz bir ışık hayal edeceksiniz.

Bu egzersiz, Mesaj Merkezi tarafından alınan mesajların kalitesini artıracaktır. Bir hafta gibi kısa bir sürenin ardından duygusal sorunlarınızın ne kadar büyük bir kısmının ortadan kalktığına şaşıracaksınız. Üçüncü Gözünüzü açtığınızda, Mesaj Merkezinizin daha da parlak bir hâl aldığını göreceksiniz. Üçüncü Gözünüzü açmadan bile depresyonunuzun ortadan kalkmaya başladığını farkedeceksiniz. Bununla birlikte duygusal sorunlarınızdan kurtulmak bir kaç gününüzü, haftanızı ya da ayınızı alabilir.

Şifa Uygulaması

Hazırlık (Beaen Gücü Tekniği)

Rahat ettiğiniz herhangi bir pozisyonda durun (ayakta durmak, oturmak ya da yatmak). Mesaj Merkezinizin yerini belirleyip buraya yoğunlaşın.

Mantra Tekrarı (Ses Gücü Tekniği)

Mesaj Merkezinize şunları söyleyin: "Mesaj Merkezimi seviyorum. Mesaj Merkezimi seviyorum. Mesaj Merkezimi seviyorum. Lütfen genişle ve büzüş, genişle ve büzüş. Lütfen genişle ve büzüş, genişle ve büzüş. Lütfen genişle ve büzüş, genişle ve büzüş."

"Mesaj Merkezim titreşiyor, Mesaj Merkezim titreşiyor, Mesaj Merkezim titreşiyor, Mesaj Merkezim titreşiyor ..."

İmgelem (Zihin Gücü Tekniği)

Mesaj Merkezinizde parlayan, beyaz bir ışık hayal edin. "Işık, ışık, ışık, ışık ..." Mesaj Merkezi'ne saflık koyun. Mesaj Merkezinizde sevgi, ilgi, şefkat, içtenlik, dürüstlük ve bozulmamışlık düşünün.

İletişim (Ruh Gücü Tekniği)

"Kendimi bağışlıyorum. Başkalarını bağışlıyorum. Saflık, saflık, saflık, saflık. Huzur, huzur, huzur, huzur. Sevgi, sevgi, sevgi, sevgi ..."

İKapatış (Ruh Gücü Tekniği)

"Hao, hao, hao. Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim," deyin.

Uygulama Süresi

Bu egzersizi günde iki, üç kez, her seferinde en azından on-beş dakika uygulayın.

Sharon, tüm kararlarını ve eylemlerini etkileyen ve sürekli tökezlemesine neden olan en büyük ayak bağının ne olduğu sorulduğunda bunu tek bir kelime ile özetleyebiliyordu: Korku. "Kim olduğum korkusu, nereye gitmekte olduğum korkusu, nasıl görüldüğüm korkusu, ilişki korkusu, güzellik korkusu, hareket etme korkusu, kariyer korkusu ... Bu liste bu şekilde uzayıp gidiyordu. Fakat mesaj ve enerji tekniklerini kullanarak kendimi iyileştirdim ve yeterli güveni kazanarak bir sonraki adımımı atmaktan korkmamaya başladım."

Kendinizi duygusal olarak iyileştirmeniz için ne gerektiğini bir kez bulduktan sonra yalnızca sağlığınıza değil aynı zamanda da yaşamınızın her alanının kalitesini de artırmaya başlarsınız.

"Sürmenaj" olarak bilinen bir sorunla boğuşmak zorunda kalan, dünyaca ünlü bir beyin cerrahı, araştırmacı ve üniversite başkanı Dr. Peter Hudoba'ya sorduğunuzda size bu durumun nasıl bir şey olduğunu anlatacaktır:

"Bir beyin cerrahı olarak, beynin işlevleri daima heyecanlanmama neden olmuştur; yalnızca anatomik olarak değil, aynı zamanda da beynin ardında yatan zihin gücü anlamında. Sekiz saat, bazen daha da uzun süren bir beyin tümörü ameliyatı sırasında elimin en küçük bir yanlış hareketi hemen o anda felce ya da ölüme neden olabilir. Bu nedenle de ellerimin saatler boyunca titrememesi ve son derece kesin hareket etmesi gerekir. Bu nedenle de, son derece dengeli ve inanılmaz derece ayrıntılı olması gereken mesleğimde huzuru ve avuntuyu bilincin yüksek düzeylerini arayarak buldum. Kendi zihnimin içsey boyutlarını incelemek son derece güçlü bir şeydi. Aslında yirmi yıldır Taoizm üzerinde çalışıyordum. Taoizmin en büyük amacı, aydınlanma ve bilincin açılmasıydı. Bu yetenekleri kullanma becerisi daha başarılı ameliyatlarda yapmamı ve yaşamı kurtarmak için ellerimi kıpırtısız tutmamı sağlıyordu. Meditasyon uygulamasının en temel becerileri bu uzun yıllarda yoğunlaşma yeteneğimi artırmama çok yardım-

cı olmuştu. Belki de bu nedenle çok aranan bir beyin cerrahı oldum.

"Tıbbı seçme nedenim insanları iyileştirmek ve umutsuz durumdaki insanlara yardımcı olmaktır. Yaşam kurtarmak, umut vermek ve inancı yeniden kazandırmak gerçekten de büyük bir onur ve ayrıcalıktır. İşimin en inanılmaz yanı, her geçen gün insanoğlunun yaşamsal gücüne bir yakınlık hissetmektir. Yıllar içinde tıp, gittikçe daha az insan merkezli olup daha fazla mekanik ve sistematik bir hâl aldı. Çoğu zaman, şifacı ruhumu canlı tutmakta zorlandığım oldu. Bu şifacı ruha sahip olmadan hastalarımın ne tür bir sorun olduğunu içgüdüsel olarak anlama yeteneğimi yitirecektim.

"Sezgilerimi ve içgüdülerimi canlı tutmak için kullandığım yöntemlerden bir tanesi de ruhsal gelişim seminerlerine ve konuşmalarına katılmaktır. Fakat bu her zaman yeterli olmuyordu.

"Hastanede geçen gerçekten de zorlu bir ayın sonunda bir tatil alma zamanımın geldiğini farkettim. Ruhum dağılmaya başlamıştı ve ciddi bir şekilde mesleğimi bırakmayı düşündüm. Doğru semineri ya da konuşmayı bulmam gerekiyordu. Bu sırada araştırmalarımaya başladım ve Dr. Sha'nın eğitim programını öğrendim. Bir haftasonu, çok güçlü bir mantra olan *Weng ar hong'u*, bazı ruh gücü tekniklerini ve ruh iletişimi tekniklerini öğrendim. Yönlendirilmiş imgelem, ruh çalışmaları ve dualar sayesinde yeteneklerim geri geldi.

"Yirmi yıldır her gün uyguladığım son derece ileri düzey meditasyon teknikleri konusunda eğitim almıştım. Yirmi yıldır sürdürdüğüm Taoizm eğitimin boyunca bu kadar güçlü bir deneyim yaşamamıştım. Öylesine büyük bir huzur ve kutsallık düzeyi hissettim ki tüm yaşamım dönüşmeye başladı. Yıllardır ilk kez gerçekten mutluydum. Ve bu mutluluk durumunda geçmişte ne kadar mutsuz olduğumu gördüm.

"İşime bambaşka bir insan olarak geri döndüm. Diğer doktor arkadaşlarımdan büyük bir kısmı bendeki olumlu değir-

şimi hemen farkettiler. Bir çoğu, yüzümün ışıldadığını söylediler. Bazıları ise sanki kilo vermişim ya da başka bir şey olmuş gibi tümüyle farklı göründüğümü söylediler. Herkes son derece mutlu ve dinlenmiş görüntüğümü söyleyip duruyordu. Bu değişimden en fazla etkilenen ailem olmuştu. Yalnızla gülüyordum.

"Çalışmalarımın en büyük faydasını sekiz-on saat boyunca süren bir diğer yaşam kurtarıcı beyin ameliyatı sırasında /İlmimden sürekli olarak *Weng ar hong* mantrasını tekrarladığımda gördüm. Ses gücü ve zihin gücü teknikleri, ellerimin kısıpırsız bir şekilde durmasını sağladı ve ben farkına varmadan ameliyat olağanüstü geçti. Şifa veren ellerime ve bu güçlü tekniklere daima minnet duyacağım.

"Artık evdeki yaşamımdan da büyük bir zevk alıyorum. Ve eminim ki eşim ve ailem ve hatta siyah Labrador köpeğim bile benimle birlikte olmaktan büyük bir mutluluk duyuyorlar."

ÖFKE

Geleneksel Çin tıbbında, duygusal sorunların tamamı iç organlarla ilişkilidir. Eğer duygusal bir sorunuz varsa bu durum, organlarınızın sağlığını etkileyecek ve aynı şekilde organlarınızın sağlığındaki bozulma, duygusal durumunuzu da etkileyecektir. Örneğin, eğer kendinizi üzgün ya da öfkeli hissediyorsanız, bu durum karaciğerinizin sağlığını olumsuz etkileyecektir. Tam tersi olarak, karaciğeriniz sağlıklı olduğunda kolayca öfkelenecek ve mutsuz olacaksınız. Bununla birlikte, beş özel ses, tüm iç organlarınızı, beden dokularınızı ve duygularınızı titreştirmenizi sağlayabilir. Bunu nasıl yapacağınızı gösterdiğimde kendi üzerinizde kullanmaktan çekinmeyin.

Kendinizi duygusal öfkeden ve mutsuzluktan kurtarmak için,

karaciğerinizi titreştirerek buradaki enerji akışını sağlayacak, karaciğerdeki enerji tıkanıklıklarını ortadan kaldıracak ve bu organınızın iyileşmesini sağlayacak özel ses olan *jiao*'yu ("coo" şeklinde telaffuz edilir) kullanacaksınız. Karaciğerini zin durumu iyileştikçe öfkeniz ve mutsuzluğunuz da ortadan kalkmaya başlayacaktır.

Şifa Uygulaması

Hazırlık (Beden Gücü Tekniği)

Rahat ettiğiniz herhangi bir pozisyonda durun (ayakta durmak, oturmak ya da yatmak) ve tümüyle gevşeyin.

Mantra Tekrarı (Ses (Gücü) Tekniği)

En azından beş dakika boyunca, "*Jiao* ("coo" şeklinde telaffuz ediliyor), *jiao, jiao, jiao ...*" diye tekrarlayın. Ne kadar uzun tekrarlıyorsanız o kadar iyidir.

İmgelem (Zihin Gücü Tekniği)

Jiao sesini tekrarlariken, bir yandan da karaciğer bölgesinde (sağ alt kaburgalarınızın altında) berrak yeşil bir ışık hayal edin. Bu berrak yeşil ışığın gittikçe daha parlak bir hâle geldiğini hayal ederken bir yandan da şu kelimeleri tekrarlayın "Sağlıklı karaciğer hücreleri, sağlıklı karaciğer hücreleri, sağlıklı karaciğer hücreleri, sağlıklı karaciğer hücreleri. Huzurlu karaciğer hücreleri, huzurlu karaciğer hücreleri, huzurlu karaciğer hücreleri, huzurlu karaciğer hücreleri."

İletişim (Ruh Gücü Tekniği)

Doğrudan doğruya karaciğeriniz ile iletişime geçin: "Karaciğerimi seviyorum, karaciğerimi seviyorum, karaciğerimi seviyorum, karaciğerimi seviyorum. Karaciğerimin *hun* (karaciğerin ruhu) ruhunu seviyorum. Karaciğerimin *hun* ruhunu, »eviyorum. Karaciğerimin *hun* ruhunu seviyorum. Karaciğerimin *hun* ruhunu seviyorum. Karaciğer hücrelerim titreşiyor, karaciğer hücrelerim titreşiyor, karaciğer hücrelerim titreşiyor, karaciğer hücrelerim titreşiyor.

"*Jiao, jiao, jiao, jiao.* Mükemmel karaciğer, mükemmel karaciğer, mükemmel karaciğer, mükemmel karaciğer, mükemmel karaciğer. Karaciğer hücreleri dans ediyor, karaciğer hücreleri dans ediyor, karaciğer hücreleri dans ediyor, karaciğer hücreleri dans ediyor, karaciğer hücreleri dans ediyor, karaciğer hücreleri dans ediyor. Akıllı karaciğer hücreleri, akıllı karaciğer hücreleri, akıllı karaciğer hücreleri, akıllı karaciğer hücreleri, akıllı karaciğer hücreleri. Karaciğer hücrelerimin içindeki mutlu DNA'lar ve RNA'lar, karaciğer hücrelerimin içindeki mutlu DNA'lar ve RNA'lar, karaciğer hücrelerimin içindeki mutlu DNA'lar ve RNA'lar, karaciğer hücrelerimin içindeki mutlu DNA'lar ve RNA'lar. Arınmış karaciğer hücreleri, arınmış karaciğer hücreleri, arınmış karaciğer hücreleri, arınmış karaciğer hücreleri, arınmış karaciğer hücreleri. Karaciğer hücrelerimin içindeki madde ile karaciğer hücrelerimin dışındaki enerji arasındaki dönüşümü dengele. Karaciğer hücrelerimin içindeki madde ile karaciğer hücrelerimin dışındaki enerji arasındaki dönüşümü dengele. Karaciğer hücrelerimin içindeki madde ile karaciğer hücrelerimin dışındaki enerji arasındaki dönüşümü dengele. Karaciğer hücrelerimin içindeki madde ile karaciğer hücrelerimin dışındaki enerji arasındaki dönüşümü dengele."

Kapatış (Ruh Gücü Tekniği)

"*lao, hao, hao.* Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim," deyin.

Uygulama Süresi

Bu egzersizi en azından beş dakika boyunca ve gün içinde üç-beş kez uygulayın; ne kadar uzun süre uygularsanız o kadar iyidir.

E N D İ Ş E

Herhangi bir konuda endişelenmeyi bir türlü bırakamıyorsanız, dalağınızı titreştirecek, dalaktaki enerji akışını güçlendirecek, bu organdaki enerji tıkanıklıklarını ortadan kaldıracak ve dalağın kendisini iyileştirmesini sağlayacak *gong* sesini tekrarlayabilirsiniz. Dalağın durumu düzelirken, aşırı endişe serbest kalacak ve ortadan kalkacaktır. Geleneksel Çin tıbbına göre dalak, sindirim ve özümseme ile ilişkilidir. Endişelendiğinizde, bu durum dalağınızın sağlığını etkiler, gaz oluşur, hazmı zorlaştırır, hazımsızlığa ve sindirim sistemi ile ilgili diğer belirtilerin açığa çıkmasına neden olur. Aynı şekilde, dalağınız ile ilgili sorunlar da aşırı şekilde endişelenmeye eğilimli hale gelmenize yol açar.

Şifa Uygulaması

Hazırlık Bjeden Gücü Tekniği

Rahat ettiğiniz herhangi bir pozisyonda durun (ayakta durmak, oturmak ya da yatmak) ve tümüyle gevşeyin.

Mantra Tekrarı (Ses Gücü Tekniği)

Kesintisiz bir şekilde, "*Gong, gong, gong, gong ...*" diye tekrarlayın.

İmgelem (Zihin Gücü Tekniği)

Gong mantrasını tekrarlarlarken bir yandan da sarı bir ışığın dalak bölgenizden (sol alt kaburga kemiklerinizin içi) parladığını hayal edin.

İletişim (*Ruh Gücü Tekniği*)

"Dalak hücrelerim titreşiyor, dalak hücrelerim titreşiyor, dalak hücrelerim titreşiyor, dalak hücrelerim titreşiyor. Dalağımın *yi* ruhunu seviyorum, dalağımın *yi* ruhunu seviyorum, dalağımın *yi* ruhunu seviyorum, dalağımın *yi* ruhunu seviyorum. Dalak hücrelerim daha iyi işliyor, dalak hücrelerim daha iyi işliyor, dalak hücrelerim daha iyi işliyor, dalak hücrelerim daha iyi işliyor. Dalağımda parlak sarı bir ışık parlıyor. Dalağımda parlak sarı bir ışık parlıyor. Dalağımda parlak sarı bir ışık parlıyor. Dalağımda parlak sarı bir ışık parlıyor. İyi duygular, iyi duygular, iyi duygular, iyi duygular. *Gong, gong, gong, gong ...*"

Kapatış Ruh Gücü Tekniği

"*Hao, hao, hao*. Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim," deyin.

Uygulama Süresi

Gong sesini en azından beş dakika boyunca tekrarlayın. Ne kadar uzun tekrarlarsanız o kadar iyidir. Bu çalışmayı günde Oç-beş kez uygulayın.

ÜZÜNTÜ VE HÜZÜN

Üzüntü ve hüzün duygulan, akciğer hücrelerinin titreşimleri uyarılarak ortadan kaldırılabilir çünkü akciğerler üzüntü ve hüzün duyguları ile ilişkilidir. Üzüntülü ya da hüzünlü olduğumuzda, tıpkı rahat nefes alamamak gibi akciğerlere özgü bir durum olduğunu ve bunun sonucunda da enerjinizin azaldığını farketmiş olabilirsiniz. Aynı şekilde eğer akciğerleriniz ile ilgili bir sorunuz varsa, kolayca üzülp hüzünle nebilirsiniz. *Shang* ("sang" şeklinde telaffuz edilir) sesi akciğerlerinizdeki hücreleri titreştirerek enerji akışını artıracak ve bu bölgedeki enerji tıkanıklıklarını ortadan kaldırarak hem akciğerlerinizin kendini iyileştirmelerine hem de üzüntü ve hüzün duygularının ortadan kalkmasına yol açacaktır.

Şifa Uygulaması

Hazırlık (Beden Gücü Tekniği)

Rahat ettiğiniz herhangi bir pozisyonda durun (ayakta durmak, oturmak ya da yatmak) ve tümüyle gevşeyin.

Mantra Tekrarı (Ses Gücü Tekniği)

Kesintisiz bir şekilde, "*Shang*, ("sang" şeklinde telaffuz edilir) *shang, shang, shang ...*" diye tekrarlayın.

İmgelem (Zihin Gücü Tekniği)

Mantrayı tekrarlarlarken, akciğerlerinizde parlak beyaz bir ışığın parladığını hayal edin. Elinizden geldiğince hızlı bir şekilde tekrarlarlarken beyaz ışığın da iyice parladığını hayal edin. "Işık, ışık, ışık, ışık." Akciğerlerinizde ışıyan beyaz parlak ışığı görün. "Işık, ışık, ışık, ışık, ışık, ışık, ışık, ışık, ışık, ışık."

İletişim (Ruh Gücü Tekniği)

"Temiz akciğerler, temiz akciğerler, temiz akciğerler, temiz akciğerler. Açık akciğerler, açık akciğerler, açık akciğerler, açık akciğerler. Akciğerlerimin po ruhunu ("poi" şeklinde telaffuz edilmektedir) seviyorum. Akciğerlerimin po ruhundan, akciğer hücrelerimin içindeki madde ile akciğer hücrelerimin dışındaki enerji arasındaki dönüşümü dengelemesini rica ediyorum. Akciğerlerimdeki her bir hücremi seviyorum. Akciğer hücrelerimden zevk alıyorum. Akciğer hücrelerimi taktir ediyorum. *Shang. shang, shang, shang ...*"

Kapatış (Ruh Gücü Tekniği)

"*I too, hao, hao.* Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim," deyin.

Uygulama S üresi

En azından beş dakika boyunca tekrarlayın. Ne kadar uzun tekrarlarsanız o kadar iyidir. Bu çalışmayı günde üç-beş kez uygulayın.

KORKU

Böbreklerinizi titreştirecek, böbreklerdeki enerji akışını güçlendirecek, bu organdaki enerji tıkanıklıklarını ortadan kaldıracak ve böbreklerin kendisini iyileştirmesini sağlayacak *yu* ("yi" şeklinde telaffuz edilir) sesini tekrarlayarak korkudan kurtulabilirsiniz. Böbreklerinizin durumu düzelirken, korku duygusu serbest kalacak ve ortadan kalkacaktır. Aynı zamanda korkma ve ürkme eğiliminiz de azalarak yokolacaktır.

Şifa Uygulaması

Hazırlık (Beden Gücü Tekniği)

Rahat ettiğiniz herhangi bir pozisyonda durun (ayakta durmak, oturmak ya da yatmak) ve tümüyle gevşeyin.

Mantra Tekrarı (Ses Gücü Tekniği)

Kesintisiz bir şekilde, " Yu, ("yi" şeklinde telaffuz edilir) *yu*, *yu*, *yu* ..." diye tekrarlayın.

İmgelem (Zihin Gücü Tekniği)

Mantrayı tekrarlarırken, böbreklerinizin bulunduğu bölgede (belin hemen üzerinde omurganın iki yanında) parlak mavi bir ışığın parladığını hayal edin.

İletişim (Ruh Gücü Tekniği)

Böbreklerinize iletişime geçin: "Böbreklerimi seviyorum, böbreklerimi seviyorum, böbreklerimi seviyorum, böbreklerimi seviyorum. Böbrek hücrelerim titreşiyor, böbrek hücrelerim titreşiyor, böbrek hücrelerim titreşiyor, böbrek hücrelerim titreşiyor. Mutlu böbrek hücreleri, mutlu böbrek hücreleri, mutlu böbrek hücreleri, mutlu böbrek hücreleri. Böbreklerimin *zhi* ruhunu ("ci" şeklinde telaffuz ediliyor) seviyorum, böbreklerimin *zhi* ruhunu seviyorum, böbreklerimin *zhi* ruhunu seviyorum, böbreklerimin *zhi* ruhunu seviyorum. Böbreklerimin *zhi* ruhundan böbreklerime, korkudan ve ürkme duygusundan kurtulmaları için yardımcı olmasını rica ediyorum."

Kapatış (Ruh Gücü Tekniği)

" *Hao, hao, hao*. Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim," deyin.

Uygulama Süresi

\in azından beş dakika boyunca tekrarlayın. Ne kadar uzun tekrarlıyorsanız o kadar iyidir. Bu çalışmayı günde üç beş kez uygulayın.

AŞIRI HEYECAN

Ne yazık ki, herhangi bir aşırı duygu, bu olumlu bile olsa, başınıza iş açabilir. Aşırı heyecan ya da aşırı mutluluk yaşadığınızda, *zhi* ("ci" şeklinde telaffuz edilir) sesini tekrarlayarak, kalp hücrelerinizi titreştirebilir, kâlbinizdeki enerji akışını düzeltebilir, bu organınızdaki enerji tıkanıklıklarını ortadan kaldırabilir ve kalbinizin kendini iyileştirmesini sağlayabilirsiniz. Kalbinizin durumu gelişmeye başladıkça aşırı heyecan ve aşırı mutluluk duyguları da serbest kalıp ortadan kalkacaktır.

Bu ses niçin işe yaramaktadır? Kalbimiz mutluluk, neşe ve aynı zamanda da kibir ve acımasızlık ile ilişkilidir. Eğer aşırı heyecanlı ya da mutlu olursanız, bu yoğun duygular yavaş yavaş kalbinizde dengesiz bir durum yaratacaklardır. Hatta fazla gülmek bile bir soruna yol açabilir. Gülme ve iyileşme arasındaki ilişki kanıtlanmış olmakla birlikte, büyük olasılıkla eğer fazla gülerseniz kendinizi zayıf ve yorgun hissettiğinizi anımsıyor olmalısınız. Bunun nedeni, aşırı güldüğümüzde kalp hücrelerimizin iyice açılması ama ardından yeterince büzüşmemesidir. Bu durumda hücrelerdeki titreşim dengesiz bir hâle gelir ve hücreler yorulur; bu durum kişinin de kentlini yorgun hissetmesine neden olur. Kalp sorunu olan kişilerin aşırı uyarılmaları ya da heyecanlanmaları kalp krizi geçirmelerine yol açabilir. Aynı şekilde eğer bir insan kalp has-

tası ise kolayca heyecanlanma eğiliminde olur.

Aşağıdaki egzersiz hem bu duygularınızı hem de kalbini zi yeniden dengelemenizi sağlayacaktır.

Şifa Uygulaması

Hazırlık (Beden Gücü Tekniği)

Rahat ettiğiniz herhangi bir pozisyonda durun (ayakta durmak, oturmak ya da yatmak) ve tümüyle gevşeyin.

Mantra Tekrarı (Ses Gücü Tekniği)

Kesintisiz bir şekilde, "Yu, ("yi" şeklinde telaffuz edilir) *yu. yu, yu ...*" diye tekrarlayın.

İmgelem (Zihin Gücü Tekniği)

Kesintisiz bir şekilde, "Zhi ("ci" şeklinde telaffuz edilir), *zhi. zhi. zhi ...*" diye tekrarlayın.

İletisini (Ruh Gücü Tekniği)

Kalbinizle iletişime geçin: "Kalbimi seviyorum, kalbimi seviyorum, kalbimi seviyorum, kalbimi seviyorum. Kalbimin *Shen* ruhunu ("şen" şeklinde telaffuz ediliyor) seviyorum. Kalp hücrelerim titreşiyor, kalp hücrelerim titreşiyor, kalp hücrelerim titreşiyor, kalp hücrelerim titreşiyor. Kalp hücrelerimi önemsiyorum, kalp hücrelerimi önemsiyorum, kalp hücrelerimi önemsiyorum, kalp hücrelerimi önemsiyorum. Kalbimin hücrelerinin kalitesi artıyor, kalbimin hücrelerinin kalitesi artıyor, kalbimin hücrelerinin kalitesi artıyor, kalbimin hücrelerinin kalitesi artıyor. Kalbim kanı daha iyi dolaştırıyor, kalbim kanı daha iyi dolaştırıyor, kalbim kanı

daha iyi dolaştırıyor, kalbim kanı daha iyi dolaştırıyor. Nazik kalp, nazik kalp, nazik kalp, nazik kalp.

"Huzurlu kalp, huzurlu kalp, huzurlu kalp, huzurlu kalp. Kalbim aydınlansın, kalbim aydınlansın, kalbim aydınlansın, kalbim aydınlansın. Mükemmel kalp, mükemmel kalp, mükemmel kalp, mükemmel kalp.

"İyi duygular, iyi duygular, iyi duygular, iyi duygular. Dengeli duygular, dengeli duygular, dengeli duygular, dengeli duygular."

Kapatış (Ruh G üçü Tekniğı)

"Hao, hao, hao. Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim," deyin.

Uygulama Süresi

Un azından beş dakika boyunca tekrarlayın. Ne kadar uzun tekrarlarsanız o kadar iyidir. Bu çalışmayı günde üç-beş kez uygulayın.

Duygularınız ile organlarınız arasında çok yakın bir ilişki bulunmasına karşın, fiziksel belirtilerin ortaya çıkması zaman alabilir. Şüphesiz ki duygularınızı dengeleyip kendinizi iyileştirme tekniklerini kullanarak, bunların fiziksel bir soruna dönüşmelerini tümüyle engelleyebilirsiniz. Aynı zamanda, kendi kişisel meseleleriniz ile ilgilenmeniz gerektiğinde, kendinizi iyileştirmek için gösterdiğiniz çabalar, doktorunuzun tam olarak sizden istediğı şey olabilir. Mark'm öyküsünü dinleyelim:

"Başlıca otomobil dağıtım şirketlerinden bir tanesinin yöneticisi ve yönetim kurulu başkanıyım. 150'nin üzerinde çalışanımdan sorumluyum ve aynı zamanda da liderlik ile ilgili sorumlulukları da üstlenmem gerekiyor. Son sekiz yılda ken-

di bölgemizdeki en büyük perakende otomobil satıcısı ve ülke genelinde ilk elli otomobil satıcısından bir tanesi olduk. İşimiz büyük oranda insan etkenini içermektedir. Haftanın yedi günü, günde oniki ile onaltı saat arasında çalışıyoruz. Üreticilerden müşterilerimize kadar birçok insanın beklentilerini karşılamaya çalışıyoruz.

"Dr. Sha'yı ilk kez bir sabah işime giderken radyoda duydum. Prostat kanseri atlatmış bir insan olarak Dr. Sha'nın bahsettiği olumlu yaklaşımdan çok etkilendim. Dr. Sha'nın bana, yalnızca kanserin bir kez daha kendini tekrarlamasını önleyecek kendimi iyileştirme teknikleri sunmakla kalmayıp aynı zamanda da ruhsal inançlarımı ve güçlerimi geliştirme me yardımcı olacağını hissettim.

"Bunun üzerine Dr. Sha'nın düzenlediği iki grup toplantısına katıldım ve ardından kendisi ile bire bir çalışmaya başladım. O günden sonra sağlığımda, tavırlarımda ve ruh halimde olumlu değişimler farketmeye başladım, içinde bulunduğum her tür sorun ve durum karşısında olumlu bir tavır takınarak sakin kalmamı sağlayan bu çalışmalar tüm hayatımı yenilediler. Buna ek olarak çalışmalar, bedenimdeki patlayıcı öfke ve olumsuzluk mekanizmasının çözünüp ortadan kalkmasını sağladılar.

"Aynı zamanda çalışanlarımla, ister özel bir mesele isterse iş ile ilgili olsun, kurduğum karşılıklı ilişkilerimi o kadar geliştirdiler ki bu durum çalışanlarımla işteki başarılarını artırdı.

"İş dünyası baskı ve yüksek beklentiler ile doludur. Bu baskılar kişinin yaşamını ya da mesleki yaşamını kısaltabilir. Tanrı'nın bana Dr. Sha ile olan ilişkimi sunmasının bir kutlama olduğuna inanıyordum. Bu değer benim için olan değerini şu anda değerlendirebiliyorum ve gelecekte de değerlendireceğim. Dr. Sha, bana işimi mükemmel bir şekilde yapmayı sürdürmem ve hepsinden önemlisi de iyi bir koca, baba, yurttaş, atlet ve işdünyası lideri olmam için gerekli olan gü-

vcni kazandırdı."

Şüphesiz ki bazı duygulan ve durumları denetim altına almak daha zordur. Fakat bunlar bile, bir kez üzerlerinde çalışılmaya başlandığında bize hiç beklenmedik fırsatlar sunabilirler.

Hastadan Şifacıya Dönüşüm

Hiçbir şeyin üzerinizdeki etkisi, size bir anda kanser olduğunuz söylendiğinde hissettiklerinize benzemez. Ne yazık ki, bu tanıya eşlik eden korku ve umutsuzluk duygusu o kadar güçlüdür ki, kanserin kendisi kadar zararlı olabilir.

Kay, "Bir yıl önce, elli altı yaşımdayken, ikinci seviyede göğüs kanseri tanısında bulunuldu," diyor. "Sosyal hizmetler alanında sahip olduğum yüksek lisans ile en azından sekiz yıl boyunca, yaşamlarını tehdit eden sorunlarla, akıl hastalıklarıyla ve diğer bir çok yaşamsal krizlerle boğuşan insanlarla çalıştım. Bu durumlar ile ilgili deneyimlerim, kanser olduğumu öğrendiğimde beni normal insani tepkileri göstermekten alıkoyamadı. Dengemi ve merkezimi yitirdim. Hiç kimsenin yanıtlara sahip olmadığı ve buna karşın aynı derecede sarsıcı olan alternatifler arasında seçim yapmak zorunda olduğum bir dünyada sallanıp yuvarlandığımı hissediyordum.

"Korku ve akıl karışıklığının yanı sıra kendimi güçsüz ve çaresiz de hissediyordum. Doktorlarım genellikle birbirlerinin tavsiyeleri konusunda fikir birliğine yaramıyorlardı. Kendimi tıpkı, bedenimin ne olduğunu bile bilmeden bedenimin üzerinde çalışacak olan dev bir makineyi sürüklüyor gibi hissederken, zihnimin ve ruhumun durumundan ve bunların inanılmaz etkilerinden tümüyle habersizdim."

Kendini iyileştirme tekniklerimi ateşleyen şey, insanların yaşamlarının kalitesini yeniden kazanmalarına yardımcı ola-

bilmekti. Bu çaba hiçbir alanda, tedavi edilemez hastalıklara, özellikle de kansere yakalanmış insanlara yardımcı olmaya çalışmak kadar zorlu olamaz. Böylece 2000 yılı sonbaharında, John Gray ile birlikte, çabalarımızın ve kendini iyileştirme tekniklerimizin bir farklılık yaratıp yaratmayacağını görmek için Kanser İyileşmesi Kılavuz Programı'na başladık. Programın süresi olarak belirlenen üç ay sonra, elde ettiğimiz ilerleme, programı sürekli olarak sürdürme kararı almamıza neden oldu. Fakat Kay'ın sözleri programın etkilerini benim ifade edebileceğimden çok daha iyi ifade ediyor.

"Dr. Sha ve Dr. Gray'in yürüttükleri Kanser İyileşme Kılavuz Programı'nın bir parçası oluncaya kadar hastalığım ile başa çıkmak için olasılıklarımı genişletmeye başlamamıştım. Bu program beden, zihin ve ruh düzeylerinde çok daha bütüncül bir yaklaşım sunuyordu. En azından sonunda bedeni mi mekanik bir şekilde ele almayan ama sahip olduğum kansere daha bütüncül bir durum olarak yaklaşan bir insan ile karşılaşmıştım. Dr. Sha'da yalnızca bir tıp doktoru olarak eğitilmiş bir ustayı değil aynı zamanda da bedenin, zihnin ve ruhun süreçleri konusunda uzmanlaşmış bir usta buldum. En azından tüm varlığımın bir şifa arenasına taşındığını hissediyordum. Dağılmış olan zihnim ve enerjim bir noktaya odaklanmaya başladı. Sonunda korkum ve akıl karışıklığım sona erdi.

"Durumuma bütüncül bir şekilde yaklaşmaya başlamamın yanı sıra, kendini iyileştirme üzerindeki dikkatimin altında yatan bir güçlenme duygusu aracılığıyla harekete geçmeye başladım. Birçok alanda Dr. Sha'nın ustalığına ihtiyaç duyarak birlikte, seslerin, hareketlerin, imgelemenin, enerjinin ve iyileşmemizi hızlandırmak için kutsal bir destek almamızın pratik yollarını göstererek kendimize nasıl yardımcı olacağımızı da öğretiyordu.

"Beni derinden etkileyen öğretilerden bir tanesi de ruhlarımız ile, her bir organımızın ve her bir hücremizin ruhları

ile iletişime geçmemizdi. Aynı zamanda enerji akışımızı etkileyecek farklı el pozisyonları üzerinde çalışmaktan da hoşlanıyordum. Bu, benim için bir anahtardı. Daha önceden belenimle asla kişisel bir şekilde bağlantıya geçmemiştim; hatta anatomi dersleri bile benim için oldukça uzaktı. Fakat zamanla, bedenimle —onun inanılmaz karmaşıklığı ve gizemi, gücü ve kırılganlığı, bilgeliği ve yanıtlayıcılığı—ve onun iyileşme kapasitesi ile yakından ilişki kurmaya başladım. Bu da benim kendimi iyileştirme çalışmalarına olan bağlılığımı enerji ve motivasyon ile dolduruyordu. Şimdi, ilgimi bedenime yönlendirmeye başladığımda minnet ve dostluk hissediyorum.

"Yaptığım çalışmalar da aynı şekilde, ruhumu enerjiyle dolduruyor ve yükseltiyordu. Yaşamlarını tehdit edici hastalıklarla boğuşan bir grup insan ile birlikte çalışmak ve bir yandan kendimizi iyileştirmeye çalışırken bir yandan da birbirimizi desteklemek, başlı başına son derece güçlüydü. Dr. Sha gibi, bağımsız enerjisi, bağlılığı ve içtenliği yaptığı her şeyde görülebilen bir ustanın rehberliği altında çalışmak, ortaklaşa yaptığımız çalışmalara daha da büyük bir ruh kazandırıyordu. Sonuç olarak, Dr. Sha'nın yardımcı kutsal varlıklar olarak adlandırdığı Göksel Ekibimizin kutsamalarını harekete geçirdiğimizde, şifa arenamızı daha da büyük boyutlara taşıdık. Toplantılarımıza gitmek için kendimi sürüyecek yataktan çıkarmam gereken zamanlar oldu; ama ne zaman toplantılarımızdan ayrılırsak bitkinliğim ortadan kalkmış oluyor ve kendimi canlı, enerji ile dolmuş ve fiziksel olarak yeniden yaratılmış gibi hissediyordum. Bu ruhun, kanserden kurtulmak için son derece önemli olduğuna inanıyorum."

KANSER HÜCRELERİNİN OLUŞUMU

Geleneksel Çin tıbbında çok ünlü bir deyiş vardır: "*Chi ju ze cheng xing. Chi shan ze eheng feng.*" Tercümesi: "Yaşamsal enerjinin (*qi*) yığılması bir büyümeye (bir tümöre ya da kan-

sere) neden olabilir." Geleneksel Çin tıbbındaki bu önemli kuram, beşbin yıl önce ortaya atılmıştır ve halen tümör ve kanserin tedavisi için yürütülen klinik çalışmalara rehberlik yapmaktadır.

Zhi Neng tıbbi kuramına göre, kanser hücreleri iki yolla oluşurlar, İlk olarak, eğer (duygusal, çevresel, genetik ya da vs.) herhangi bir etken, hücrelerin daha güçlü bir şekilde ve-rier zamankinden daha uzun bir süre boyunca büzülmelerine neden olursa ve bu durumda, hücrenin içindeki maddenin büyük bir kısmı hücrenin dışındaki enerjiye dönüşmektedir. Hücrenin dışındaki bu büyük miktardaki enerji, hücreler arasındaki boşluğa yığılmaktadır. Bu durumda da hücrelerin dışındaki bu yüksek yoğunluktaki enerji bedeninin diğer bölümlerine yeterince hızlı akamadığı için, hücrenin içindeki madde hücrenin dışındaki enerjiye rahat bir şekilde dönüşememektedir. Bu nedenle de madde hücrenin içine yığılmaktadır. Hücrelerin biçimi, hücrelerin zarı ve hücrelerin çekirdeği bu nedenle değişmektedir. Hücreler ilk olarak ön-kanser hücrelerine dönüşür ve ardından da kanser hücrelerini oluştururlar.

İkinci olarak, hücrelerin arasındaki boşlukta büyük miktarda enerji yığılması olduğunda, bu yüksek yoğunluktaki enerjinin kendisi kanser hücresi üretir.

Defalarca gördüğümüz gibi çözüm, bu enerji tıkanıklığının açılması, *qi* akışının yeniden sağlanması ve bu sayede diğer hücrelerin normale dönmesidir. Kanser iyileşme programının da üzerinde durduğumuz konu budur. Amacımız yalnızca bu programlara katılanların fiziksel ve duygusal olarak kendilerini iyileştirmeleri değil aynı zamanda da başkalarını desteklemeleri ve onları iyileştirmeleridir. Kullandığımız yöntem, bu kitap boyunca size anlatılan güç iyileşmesinin dört adımıdır. Sizin de aynı şekilde yapacağınızı umduğum gibi bu programda biz, bu çalışmaların tamamını zevkli ve eğlenceli bir hale getirmeye çalışıyoruz. Şarkı söylüyor, mantra tekrar

lıyor, el ele tutuşuyor ve dans ediyoruz. Öğreniyor, çalışıyor, gülüyor, kutluyor ve birbirimizin acısını paylaşıyoruz. Bu grubu bir araya getiren acıya karşın eğleniyoruz.

Bakın Suzanne neler anlatıyor:

"Rahim duvarıma yapışmış olan 'şüpheli' hücrelerin oluşturduğu bir yumurtalık tümörünü iyileştirebileceği umuduyla Dr. Sha'ya başvurdum. Onun şifa çalışmasına ilk kez tanık oluyordum. Kanser hastası olanların bir risk alarak odanın ön kısmında kendisine katılmalarını istedi. Ardından sırt ağrıları olan bir insandan gönüllü olmasını istedi. Kanser hastası olan insanlardan bir ellerini kanserlerinin bulunduğu bölgeye işaret etmelerini ve diğer ellerini sırtı ağrıyan kişinin sırtına yönlendirmelerini söyledi. Bir an için karşımızdaki sırt ağrısı olan insanı kötü enerjimiz ile öldüreceğimizi düşündüm. Bunun yerine bu kişinin sırt ağrısı ortadan kalktı.

"Bunun üzerine Dr. Sha, kanserin, bedenin aşırı enerji yığılması olan bir bölgesindeki enerji tıkanıklığından kaynaklandığını anlattı. Bu enerji (ışık olarak da anlaşılabilir) kötü değil yalnızca tıkanmıştı ve başka insanlara yardımcı olmak için serbest bırakılabilirdi.

"Kısa bir süre sonra, bu tıkanmış enerjiyi bir ışık olarak hayal edip onu yumurtalıklarımdan bedenime, oradan parmaklarıma ve karşımda iyileşmeye ihtiyaç duyan insana nasıl aktarabileceğimi öğrendim. Bu durumdaki bir oda dolusu insanın bedenlerindeki şifa verici ışığı yönlendirmeleriyle zaman zaman mucizevi şeylerin başarıldığını gördük.

"Bu kendini iyileştirme ve şifa tekniklerini, Batı ile Doğu'nun bir birleşimi olan kendi günlük ruhsal çalışmalarıma dahil ettim. Kendi zaman ve uzamımda işleyen paralel bir evren olarak, ruhsal dünya ile ne kadar yakın bir ilişki kurduğumu farkettim. Ruhlar ile kurduğum bu yakınlık sayesinde işitildiğimden kesinlikli emin olarak dua etmeye, meditasyon yapmaya ve mantra tekrarlamaya başladım. Bu ilişki aynı zamanda katıldığım şifa çalışmalarının bir gerçeklik, ken-

dimi ve başkalarını iyileştirmek için çağırdığımda açığa çıkan bir gerçeklik olduğunu bana kabul ettirdi. Dr. Sha'nın şifa yöntemleri ve öğretileri sayesinde, yumurtalığımın iyileşeceği beklentisine sahip oldum. Bundan daha da fazlası, bir yıldan uzun bir süredir devam eden depresyonumdan kurtuldum ve kendime, diğer insanlara ve genel olarak yaşama, kendimden daha emin bir şekilde yaklaştığımı farkettim.

"Yaşam stres dolu olabilir. Benimkinin öyle olduğunu biliyorum. Ama şu anda 'Tanrı'nın Işığı' mantrasını tekrarlayabilir ve gevşediğimi, sakinleştiğimi, yavaşladığımı ve dünyayı çok daha berrak ve odaklanmış bir enerji ile deneyimlediğimi izleyebilirim. Şu anda yalnızca kendimi daha iyi hissetmek için değil, gerçekten de Yüce Varlıklar ile iletişime geçmek için dua edebiliyorum. Yaşamım çok daha iyi bir hâl aldı ve hem kendime hem de başkalarına daha iyi hizmet edecek güçlü bir araç olarak yaşayabiliyorum."

Geleneksel Çin tıbbı, öfke duygusunun kanserin ana nedenlerinden bir tanesi olduğunu çünkü öfkenin, gi'nin yığılmasını ve bunun da sonuç olarak tümör (ya da kanser) oluşumunu başlatacağını söylemektedir. Programımız, bu öfkenin, her nereden kaynaklanıyorsa ortadan kaldırılmasından ve aşırı enerjinin başka bir bölgeye yönlendirilmesinden oluşmaktadır. Aynı zamanda katılımcıların, yalnızca kanserlerini bedenlerinin bir parçası olarak kabul etmesini değil aynı zamanda onu sevmelerini de sağlamaya çalışıyoruz.

Bu size garip mi geldi? Sizce olanaksız mı? Gerçekten de değil. *Kendiliğinden İyileşme* kitabının yazarı Andrew Weil bize, hastanede kalmak yerine Japon Alpleri'nde kalan, kanserden kurtulmuş bir Japon'un hikayesini anlatmaktadır. "Temiz hava ve su, canlanmamı sağladı ve iyileştirici gücün içimde ve çevremde olduğunu daha fazla hissetmeye başladım. Yavaş yavaş, kendi kanserimi kendimin yarattığını farkettim. Onu, kendi davranışlarımla yaratmıştım. Bu farkındalığa ulaştığımda, ona bir düşman olarak saldırmak yerine

kanserimi sevmem gerektiğini farkettim. O, benim bir parçamdı ve kendimin tamamını sevmem gerekiyordu."

Bedeninizi, mükemmellikten son derece uzak bir durumda bile olsa kabul etmek ve sevmek, size onu değiştirme gücü kazandırır. Nasıl mı? Bedeninize ne istediğinizi söyleyerek ve ona değişmek için ihtiyaç duyduğu şeyi vererek. Kanser grubundaki insanlar yüksek sesle ve emin bir tavırla, "Kanser hücreleri, bir hata yaptınız" diyorlar. "Yanlış yöne gittiniz. Bir hata yaptınız. Diğer yöne gidin. Bunu yapabilirsiniz. Size yardımcı olacağız." Ardından, kendilerine ya da başkalarına yönelttikleri bir iyileştirici ışık ya da altın top hayal ederek şu kelimeleri tekrarlamaya başlıyorlar: "Kanser hücreleri normal hücrelere dönüşün, kanser hücreleri normal hücrelere dönüşün, kanser hücreleri normal hücrelere dönüşün."

Araştırmalarının sonucunda kanser iyileşme grubuna katılan insanların beden kimyalarında belirgin iyileşmeler bulan Dr. Joan Kasich şunları söylemektedir: "Dr. Sha ve Dr. Gray'in yaptıkları tarz enerji çalışmaları, duaya çok benzer. Birlikte son derece interaktif bir yapıya sahiptir. Çağlar boyunca duanın ne kadar güçlü olduğu bilinmektedir. Dua, bedeni alkali bir hale getirir. Kanser iyileşme programındaki çalışmalar son derece yoğun ve odaklanmış olduğu için bedende bir alkali tepkimeye neden olduklarına inanıyorum. Buna ek olarak gruptaki insanlar birbirlerinin enerji iyileşmesine destek oluyorlar. Başkalarına hizmet etmek de aynı zamanda bedende alkali bir ortam yaratmaktadır. Ben "daima iyi davranmalıyız" tarzındaki bir zihinsel tutumdan bahsetmiyorum; bunun yerine mutsuz bir insana yardım etmekten, maddi sorun yaşayan bir insana para teklif etmekten, bir komşunuzun su tesisatı sorununu çözmeye yardımcı olmaktan, konuklarınız için harika yemekler hazırlamaktan, hasta bir arkadaşınızı güldürmekten bahsediyorum. Enerji çalışması, hem kendinize hem de başkalarına yardımcı ol-

maktan oluşan kesintisiz bir çemberdir."

Hangi açıklamayı kabul ederseniz edin sonuçları gözardı edebilmek mümkün değildir. Dr. Peter Hudoba'nın grubumuz ile ilgili izlenimlerini ve çalışmalarımızın hastalarımız üzerindeki etkileri ile ilgili bulgularını sizinle paylaşmasını istedim:

"Seans boyunca insanların ruh hali inanılmazdı. Bunlar her zaman görmeye alışkın olduğum kanser hastalarına benzemiyorlardı (bir beyin cerrahı olarak bir çok kanser hastasını tedavi etmiştim). İlerlemiş derecedeki kanser hastaları olmalarına karşın, katılımcılar son derece hevesli, berbat bir hastalığı yenebilme gücü ile canlanmış ve sahip olduklarının tadını çıkarmaya hazır insanlardı. Arkadaşlarımdan bir tanesine, 'Amerikan öncülerinin gerçek ruhunu görüyorum—asla pes etmeyecekler!' dedim.

"Ama enerji düzeyinde, bundan daha fazlası vardı. Yıllar içinde, olguları enerji düzeyinde algılamayı, olayların ardında hareket eden enerjiyi hissetmeyi öğrenmiştim.

"Hissettiğim şeyi tanımlamanın en iyi yolu, bunun tıpkı *Titanların Savaşı* filmini ya da iyi ile kötü arasındaki bir savaş izlemeye benzetmektir. Oda titreşiyordu ve bir çok farklı enerjinin yayıldığını, hareket ettiğini ve değiştiğini hissettim. Mantra tekrarı sırasında, katılımcıların bazılarında ruhsal enerjinin tıpkı bir şimşek gibi geldiğini gördüm. Katılımcılar kendi hastalarından tanıdığım edilgen, mutsuz varlıklar değillerdi; etken bir şekilde birbirlerine yardımcı oluyor, ortak düşmanlarını yenmek için güçlerini birleştiriyor, iyileşme sürecine tüm varlıklarıyla dahil oluyorlardı. Sha Usta, büyük bir orkestranın şefi gibi yavaşça aralarında dolaşıyor, küçük etkilerle, bu ses karmaşasını tek bir uyumlu yöne yönlendiriyordu.

"Bu, varlığımın derinlerine işleyen harekete geçirici ve son derece etkileyici bir deneyimdi. Gözlerimin önünde, hayatım boyunca üzerlerinde çalıştığım tüm ruhsal öğretilerin kısa,

özlü ve yoğunlaşmış bir anlamı seriliyordu. İncil, Vedalar, yoga, *Tao Te Ching*, Budist sutralar; hepsi de burada kısa bir film oluşturuyorlardı. İnsan olarak varoluşumun acısını doğrudan deneyimliyor, kurtuluşa, kurtarıcıya, şefkatli Tanrı'ya ulaştırın yolu görüyordum. Eğer hayatım boyunca Tanrı'nın varlığını gerçekten de hissettiğim bir an varsa o da bu andı!

"Sanki bunlar yeterli değilmiş gibi, kavramsal zihnim bunların gerçekten de işe yaradığına emin olabilmem için daha elle tutulur bir kanıt istiyordu. Standart bilimsel araştırma yöntemlerini kullanarak hastaların gösterdikleri gelişimi sorgulama yöntemi ile inceledik ve ardından istatistiki olarak analiz yapabildiğim bir veri dosyası hazırladık. Üç aylık bir terapinin ardından hastaların yaşam kalitelerinde belirgin bir artış olduğunu, duygularının dengelendiğini, kavrama yeteneklerinde gelişme olduğunu ve ağrılarının, yorgunluklarının, uykusuzluklarının ve iştahsızlıklarının gözle görülür biçimde azaldığını gördük. Henüz bu yöntemlerin hangi kanser türünde en fazla etkili olduğunu ve kişinin ne düzeyde bir iyileşme umabileceğini bilmiyoruz. Bununla birlikte, bulgular o kadar etkileyici ki, bütün bu sorularımıza yanıt bulmak için araştırmalarımızı sürdüreceğiz."

Bu tür bir ileri düzey araştırmaya kesinlikle gönüllü olma karşın, kendi adıma katılımcıların büyük bir çoğunluğunun kendilerini ne kadar iyi hissettiklerinin onaylanması için gerçekten de istatistiklere ve bilimsel araştırmalara ihtiyaç duymuyorum.

Üç aylık ilk deneme grubuna katıldıktan sonra aramızda kalma kararı alan Susan şunları anlatıyor: "Bu gruptan birçok fayda sağladım. Ve bu tür faydalar elde eden bir tek ben değildim. Bu çalışmalar gerçekten de çok güçlü. Grubun enerjisi hepimizin enerjisinin artmasını sağlıyor. Bu çalışmalar daha fazla insan bir arada uyguladıkça enerji de daha çok güçleniyor. Bu çalışma bir enerji çalışması ve enerjinin bedelimizde hareket etmesini ve hem kendimizi hem de başkala-

rını iyileştirmemizi sağlıyor.

"İlk gece çalışmanın yapıldığı odaya adım atışımı anımsıyorum. Oldukça hasta olan birçok insan vardı, bazıları bankalarda yatıyor ve enerjileri tükenmiş görünüyorlardı. İlk ayın sonunda, insanlar toplantılarımıza yüzlerinde bir gülümseme ve kahkahalarla gelmeye başladılar. Herkes kendini çok daha iyi hissediyordu.

"Bu durum kesinlikle benim için de geçerliydi. Bu gruba katılmadan önce ruhsal özüm şu an olduğu kadar mutlu değildi. Grup bana inanılmaz bir kendime güven duygusu kazandırdı. Aynı zamanda yitirdiğim neşemi yeniden kazanmamı da sağladı. Ve elbette bana sağlığını geri verdi.

"Çalışmalara ilk olarak katılmaya başladığımda doktorların karaciğerimde incelemeye aldıkları hastalıklı bir bölge vardı. Grupla birlikte iki ay çalıştıktan sonra yapılan testlerde bu bölge daha az belirgin bir hâl almıştı. Dr. Sha'nın grubuna katıldıktan beş ay sonra yapılan testlerde doktorlarım bu bölgenin izini bile göremediler!"

Kanserli dostlarımız yalnızca kendilerini iyileştirmekle kalmaz aynı zamanda da kendi bedenlerinde hapsolmuş enerjiyi serbest bırakarak başkalarının iyileşmesine de yardımcı olurlar. Araştırmalar, bedenimizin enerji dalgaları yaydığını ve bu enerjinin başkalarına yönlendirilebileceğini göstermektedir. Dr. Leo Hammer *Ejderha Yükselir, Kırmızı Kuş Uçar* adlı eserinde, "İçimizdeki görünmez ama son derece önemli ve güçlü enerjinin, kendi içlerinde ve başkalarının içindeki enerjiler ile bağlantılı olduğunu çoğu insan anlamaz," diyor. Daha önceden de anlatıldığı gibi, hastalıklarından kurtulmayı başaran birçok kanser hastası, kanserlerinin nedeni olan yoğunlaşmış enerjiyi başka bir insana yönlendirerek hem kendilerini hem de diğer insanları iyileştirdiklerini kanıtlamıştır. Gerçekten de, kanserli insanlar, diğer insanlara oranla bu yığılmış enerjiye daha fazla miktarda sahip oldukları için aynı zamanda büyük bir iyileştirme potansiyeli-

ne de sahiptirler. Aslında, kanserli arkadaşlarımız en iyi şifacılarıdır.

KENDİNİZİ VE BAŞKALARINI İYİLEŞTİRMEK

Kişinin kimliğinin, bir hasta/kurbandan şifacıya dönüşümü, iyileşme yolundaki bir diğer önemli adımdır.

Letty'nin öyküsünü dinleyelim: "Hastalığıma göğüs kanseri teşhisi konuldu ama ben kemoterapi görmek istemedim. Bunun yerine, tanrılara ve tanrıçalara bana farklı bir iyileşme yolu bulmamda yardımcı olmaları için dua ettim ve sonunda Dr. Sha ile Dr. Gray'in kendini iyileştirme gruplarını buldum. Bu kendimi iyileştirme sürecimdeki gerçek bir mucizeydi. Grupta yoğun bir enerji çalışması ve büyük bir duygusal destek vardı. Olumlu düşünce ve olumlu tutumlar inanılmaz bir rahatlama hissetmemizi sağlıyordu. Kendi iyileşme yolculuğumda kurban tutumumu bıraktım ve kendimi iyileştirmek üzerinde çalıştığımı düşünmeye başladım. Güç iyileşmesi tekniklerini kullanarak kendi kanserimin iyileşmesine nasıl yardımcı olabileceğimi ve aynı zamanda başkalarını iyileştirmeyi de öğrendim. Bir kanser hastası olarak, kanser hücrelerimin çevresindeki aşırı enerjinin kendimi ve başkalarını iyileştirmek için son derece büyük bir güç olabileceğini anladım. Yapılması gereken tek şey bu enerjinin doğru bir şekilde yönlendirilmesiydi.

"Bu da kendi içsel benliğime son derece doğru geliyordu. Hergünkü yaşamıma biraz daha fazla sihir eklemek benim için yeniden yuvaya dönmek gibiydi ve birkaç ay sonra hastalığım tümüyle iyileşmişti! Artık ruhumun tek amacı güzel ve anlamlı bir yaşam yaşamak. Bu grupta olmak, kendimi çok iyi hissetmemi sağlıyor ve farklı bir tür desteği, iyi kelimeler ve düşüncelerin yanısıra bir (iyileşme) *yapmayı* içeriyor. Kendi iyileşmenize etken bir şekilde katılmak ve aynı za-

manda da başkalarının iyileşmesine destek olmak ne kadar güçlendirici bir şey!"

Birçok insan, kendilerini ayıran binlerce kilometreye karşın sevdikleri insanları iyileştirdiklerini anlatmaktadırlar. Kendini iyileştiren kalın bağırsak kanseri hastası Jerry'nin öyküsünü anımsıyor musunuz?

Jerry şunları söylüyor: "Doksan yaşındaki kayınvalidem, yürümek ile ilgili bir sorun yaşamaya başladı ve durumu git-tikçe kötüleşti ve sonunda yataktan çıkamaz hale geldi. Bu noktada kendisi ile ilgilenemediği için tüm aile bir araya ge-lerek ona dışarıdan destek sağlamanın bir yolunu bulmaya çalıştı. Bir gece uzaktan iyileştirme yapmayı denedim. Cali-fornia'daydım ve kayınvalidem Wisconsin'de yaşıyordu. Ya-tağıma yatıp, sessiz ve saygılı bir huzur içinde, bütün büyük şifacıların, Budha'nın, İsa'nın ve Meryem'in ruhlarını çağıra-rak bana iyileştirme için yardımcı olmalarını ve aynı zaman-da kayınvalidemin bedeninin, organlarının ve hücrelerinin ruhlarından da bana yardımcı olmalarını istedim. Mavi, be-yaz ve altın rengi ışıkların bedenini, hücrelerini, organlarını, kaslarını ve sinirlerini doldurarak tüm bedenini bu iyileştiri-ci ışıklarla ve enerji ile yüklediğimi hayal ettim. Ardından ışıklar bedeninde, üç ışık topu oluşturdular. Bu ışık topların-dan altın rengi olanı başında, beyaz olanı akciğerlerinde ve mavi olanı kanundaydı. Bu ışık toplarının daima onun bede-ninde olacağını ve bedeni ne zaman iyileşme ihtiyacı duysa bunları çağırabileceğim düşündüğümü anımsıyorum. Beden herhangi bir enerjiye ihtiyaç duyduğunda doğal olarak bu ışıkları çağıracaktı. "Hao, hao, hao. Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim," diyerek çalışmamı sonlandı-rdım. Yüce ruhlara bana yardım ettikleri için teşekkür ettim ve ardından uykuya daldım. Ertesi sabah karım Wiscon-sin'deki erkek kardeşini aradığında bir mucize haberi aldı. Annesi, ayağa kalkmış ve ortalıkta tıpkı bir enerji bombası gi-bi dolaşıyordu!"

Kendinizde ve başkalarında bu tür iyileşmeleri sağlayacağınız güç iyileşmesi tekniklerinin büyük bir kısmını bu kitap-tan öğrendiniz. Bu tekniklerden son bir tanesini sizinle paylaşmama izin verin.

Yakın El, Uzak El tekniği, Zhi Neng tıbbının yaratıcısı Dr. Zhi Chen Guo tarafından geliştirilen son derece basit, pratik, güçlü ve etkili bir kendinizi ve başkasını iyileştirme tekniğidir.

Peki bu teknik nasıl işe yaramaktadır?

Parmaklarınızın ucunu kanserli bir bölgeye yönlendirdiğinizde, parmaklarınızdan gelen enerji kanser hücrelerine yayılır ve onların daha hızlı bir şekilde titreşmelerini sağlar. Bu da kanser hücrelerinin arasındaki enerjinin dağılmasına ve bedenin başka bölgelerine akmasına neden olur. Hücreler arasındaki boşlukta bulunan enerji yoğunluğu çözülür ve sonunda da ortadan kalkar. Kanser hücrelerinin çevresindeki yoğun enerji dağıldığında, endişelenmenize gerek kalmaz. Kanser hücreleri bedenin başka bölümlerine yayılarak buralara zarar vermez. Bedenin diğer bölümlerine dağılıp bu bölgeleri besleyen şey, kanser hücrelerinin çevresindeki enerjidir. Bu enerji kesintisiz bir şekilde aktığında, kanser hücreleri de yavaş yavaş normal hücrelere dönüşürler.

Şifa Uygulaması:

Tek El Kendini İyileştirme Tekniği

Hazırlık (Beden Gücü Tekniği)

Rahat ettiğiniz herhangi bir pozisyonda durun (ayakta durmak, oturmak ya da yatmak) ve tümüyle gevşeyin.

El Pozisyonu (Beden Gücü Tekniği)

Bir elinizin bütün parmaklarıyla kanserli bölgeyi işaret edin

ve elinizi bu bölgeden 25-30 cm. uzakta tutun. Eğer bedeninizde birden fazla kanserli bölge varsa, bu çalışmayı ayrı ayrı her kanserli bölge için kullanın.

İletisini (Ruh Gücü Tekniği)

"(Kanserli bölgenizin adını söyleyin) ...'min ruhunu seviyorum. Lütfen bu aşırı enerjiyi bedenimin diğer bölgelerine yönlendirmeme yardımcı ol."

İmgelem (Zihin Gücü Tekniği)

Kanserli bölgede beyaz bir ışığın parladığını hayal edin. Bu bölgenin şeffaf ve sağlıklı olduğunu imgeleyin.

Mantra Tekrarı (Ses Gücü Tekniği)

Özel iyileştirici 3396815 rakamının sesini ("san san cio leo ba yoo voo" şeklinde telaffuz ediliyor) elinizden geldiğince ve mümkün olduğunca uzun bir süre boyunca tekrarlayın.

Kapatış (Ruh Gücü Tekniği)

"Hao, hao, hao. Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim," deyin.

Uygulama Süresi

En azından üç-beş dakika boyunca tekrarlayın. Kanser ciddi bir sağlık sorunudur. Bu nedenle hergün pek çok kez uygulamayı tekrarlayın.

Her insanın kanseri kendi bedeni için bir atık olmasına karşın başka bir insanın bedeni için gerçekte bir besindir. Bu çalışmayı kanser olan başka bir arkadaşınızla birlikte, ellerinizle karşınızdakinin kanserli bölgesini işaret edip, bu bölgelerde ışık hayal ederek ve ister içinizden ister sesli olarak "Işık, ışıık. ışık, ışık," diye tekrarlayarak da uygulayabilirsiniz. Bunu her seferinde üç dakikaya kadar uygulayın ve hergün elinizden geldiğince sık tekrarlayın. Her kendini iyileştirme tekniğinde olduğu gibi bu teknikleri de umut ve minnet ile kapatın: "*Hao, hao, hao*. Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim."

İyileşmenin ne kadar eğlenceli olabileceğini bize gösteren Jackie'nin durumunda olduğu gibi, başkalarını iyileşme gücünü ve potansiyelini öğrenerek, en büyük ödülle onurlandırıldı.

"Bazen kanser gibi ciddi bir rahatsızlık kendinizi o kadar ciddi ve üzgün hissetmenize neden oluyor ki yaşamak bile istemiyorsunuz. Herkes size hastaymışsınız gibi bakarken sağlıklı olduğunuz zamanları anımsadığınızda iyileşme de başlıyor. Umutsuzluğun mezar taşları ve üzerinde yürüdüğüm başarısızlıkların oluşturduğu mezarlık son derece acı vericiydi, İyileşme sürecinde kendimi ölüymüşüm gibi hissetmeme gerek yoktu. Başkalarını iyileştirme gücüne sahip olduğunu anladığımda, yaşamak için yeni bir umut, güç ve amaç buldum çünkü ne zaman karşımdaki bir hastaya şifa verici ışık yollasam iyileşmeye başlıyorlardı..

"Dr. Sha'nın, kanser hastalarının en iyi şifacıları olduğu yolundaki mesajı gerçekten de güçlüydü ve bize yeni bir potansiyel kimlik kazandırıyordu. Bir hastalıktan böylesine olumlu bir şey yaratmak yalnızca yapıcı değil aynı zamanda da inanılmaz derecede iyileştiriciydi."

Bu bölümü kapatmadan önce Willie adındaki bir kanser hastasının umut ve dönüşüm öyküsünü sizlerle paylaşmak istiyorum.

"Ben, emekliliği yaklaşmış bir kamyon şoförüyüm. Karım, Dr. Sha'nın adını ilk duyduğunda, her ikimiz de yüksek tansiyon sorunu ile boğuşuyorduk. Sürekli olarak yan etkileriyle boğuşmak zorunda kaldığımız ilaçları kullanmadan yüksek tansiyonumuzu denetim altına alacak bir yöntem arıyorduk. Kaybedecek bir şeyim olmadığını düşündüğüm için karımla birlikte Dr. Sha'nın tanıtım konuşmasına katıldım.

"Her ikimiz de Dr. Sha'nın enerjisinden, tutkusundan ve neşesinden çok etkilenmiştik. İzleyicilerin önünde yaptığı şifa gösterileri de gerçekten çok etkileyiciydi. Bunun üzerine kasetlerinden ve kitaplarından birer tane alıp eve giderek kendi kendimize şifa tekniklerini kullanmaya başladık; hatta araba kullanırken bile bu teknikleri uyguluyorduk. Teknikler, yüksek tansiyonumuzu denetimimiz altına almamıza yardımcı oluyor gibi görünüyordu. İnanılmaz bir ilerleme kaydettiğimi söyleyemeyecek olmama karşın (tansiyonumuz stres altında ve hatalı beslendiğimizde yeniden yükseliyordu), tansiyonum genellikle normaldi. Buna ek olarak, EKG değerlerimin normal çıkmasının en azından belli bir noktaya kadar bu çalışmalardan kaynakladığına inanıyordum.

"Bununla birlikte bu yılın ilerleyen zamanlarında, tümüyle farklı ve yeni bir sağlık sorunu ile karşı karşıya kaldım. Sık sık tualete çıkmaya başladım ve bunun üzerine bir terslik olduğunu düşündüm. Bir gün idrarımda kan bulduğumda, artık bir şeylerin ters gitmekte olduğunu biliyordum. Doktoruma gittim ve beni ciddi bir muayeneden geçirdi. PSA kan testi 258 seviyesini gösterdi ki bu çok yüksekti. Beni hemen bir kanser uzmanına yolladı ve bu uzman da bir an önce biyopsi yapmak istedi. Bu küçük ameliyatın ardından ayılırken kanser uzmanı, 'Kansersiniz,' demek için başımda bekliyordu.

"Bu teşhisten kısa bir süre sonra Dr. Sha'nın yaşadığımız bölgeye tekrar geldiğini öğrendim ve iki haftalık bir süre içinde tedavi için beş kez kendisi ile görüştüm. İlk üç seansımız-

da, Dr. Sha bana, kanser hücrelerinin aşırı enerji yığılmasından oluştuğunu ve bu enerji yığılması bir kez dağıtılırsa hücrelerin normale döneceğini anlatırken yaptığı tedaviden gerçekten de bir şey hissetmedim. Dördüncü seansımızda ise, gerçekten de bedenimi dolduran enerjiyi hissetmeye başladım. Enerji hareket ederken bedenimde kendi başına sallanmaya başladı. Bu, gerçekten de kendimi hiç hazırlamadığım bir durumdu, benim için neredeyse inanılmazdı. Fakat Dr. Sha'nın kuramlarına ve şifa yöntemlerine daha büyük bir inanç ve güvenle bağlanmamı sağladı.

"Gittikçe daha fazla çalıştım ve enerjim fiziksel olarak bedenimde hareket etmeyi sürdürdü. Derken bu durum her zaman beklediğim normal bir belirtiye dönüştü. Aynı zamanda şifalı bitkiler kullanmak ve prostatım için radyasyon tedavisi görmek gibi diğer yöntemleri de kullanıyordum. Bazı zamanlar kendimi biraz depresyonda hissetsem de sağlıklı yaşam biçimimi ve görüntümü korumaya çalışıyor, her gün karımla yürüyüşe çıkıyordum. İyileşmem için gerekli olan her şeyi yaptığım konusundaki inancım ve güvenim huzurlu olmamı sağlıyordu. Radyoterapilerin ardından hastalanmadım, bitkinlik hissetmedim, her zaman hastaneye kendim gittim ve bütün o eğimli yolu kendi başıma yürüdüm. Her zaman bol miktarda enerjim vardı.

"Yedi ay sonra, tümüyle işime dönebilecek durumdaydım. İşime geri döndüktün sonra PSA testlerim 1 seviyesine düşmüştü. Yakın zamanlarda yaptırdığım bir sonraki testim de 1 seviyesini gösteriyordu. Doktoruma, emekli olur olmaz seyahate çıkmak istediğimi söyledüğimde, 'Git!' dedi. 'Sağlığınla ilgili hiçbir engelin yok.'

"Prostat kanserinden kurtulmamı, yaptığım şeylere bağlıyorum. Eğer uyguladığım şeylerden herhangi bir tanesini bıraksaydım iyileşir miydim, bilmiyorum. Ancak Dr. Sha'nın şifa yöntemleri olmasaydı iyileşemeyeceğime güçlü bir şekilde inanıyorum.

"Dr. Sha bana, kanser hücrelerimin çevresindeki aşırı enerjiyi nasıl başka bir bölgeye göndereceğimi ve bu sayede hücrelerimin normal hücrelere dönüşeceğini öğretti. Aynı zamanda bu enerjinin başka insanların büyük bir şifa olabileceğini de anlattı. Ben oldukça utangaç bir insanım. İnsanların önünde konuşamam ve bu yöntemleri bilmeyen ve kabul etmeyen bir insan üzerinde doğrudan doğruya bu yöntemleri kullanamam. Ancak, Dr. Sha'dan öğrendiğim bu yöntemleri ailemdaki birçok insanı 'uzaktan' iyileştirmek için kullandım ve onlara böyle bir şey yaptığımı bile söylemedim.

"Kullandığım şey Tek El Şifa Yöntemi. Kendimi sakınleştirip karşımda hasta olan insanı hayal ediyorum; Arkansas'da, Illinois'te ya da başka bir yerde olması farketmez. Ardından sağ elimi o insana doğru uzatıyor ve onun iyileştirilmeye ihtiyacı olan bölgesinde altın bir top ya da parlak beyaz bir ışık hayal ediyorum.

"Bu yöntemi ilk kez, gözlerinde katarakt olan ve kör olma tehlikesi yaşayan seksen yedi yaşındaki annem üzerinde denedim. Doktorlar kendisine tek çarenin bir göz ameliyatı olduğunu söylemişlerdi ama bunun için çok yaşlı ve zayıftı. Bedenimdeki aşırı enerjiyi yedi, sekiz hafta boyunca, haftada üç, dört kez ona bu şekilde yolladım. Yeniden doktora gittiğinde, doktoru kendisine, 'Ne olduğunu bilmiyorum ama kataraktların tümüyle ortadan kaybolmuş. Bu sorunun için tedavi olmana gerek yok çünkü artık böyle bir sorunun kalmadı!' demiş.

"Ardından kayınbiraderim için uzaktan iyileşme kullandım. Ölümcül bir bağırsak kanseri vardı ve kendisine üç haftalık ya da bir aylık ömrü kaldığı söylenmişti. Tek El tekniğini kullanıp, parlak bir ışığın bedenini beslediğini hayal ederken bir yandan da onun bağırsaklarındaki aşırı enerjiyi kendimi iyileştirmek için kabul ederek hergün kendisine yardımcı olmaya çalıştım. Teşhisin üzerinden dört hafta geçmişti ve kayınbiraderim halen canlılığını koruyordu. Sesi

güçlü ve berraktı ve zorlanmadan yürüyebiliyordu. Yaşam kalitesi ve görüldüğü kadarıyla yaşam süresi doktorların beklentilerinin ötesinde artmaya başlamıştı. Eğer yaptığım şey işe yaradıysa bu olağanüstü kutsanma için Dr. Sha'ya minnetlerimi ifade edebilecek sözcükleri bulamıyorum.

"Aynı zamanda, rektum kanseri, hepatit C, yüksek tansiyon, böbrek nakli ve depresyon sorunu yaşayan aile üyelerimize de yardım ediyorum. Şu anda sonuçlardan bahsetmek için çok erken ama yaptıklarımın onların da işine yarayacağına çok eminim.

"Daima Tanrı'ya bana diğer insanlara yardımcı olacak enerji vermesi için dua etmiştim. Zaten yaşamda daha önemli başka ne olabilir ki?"

VARLIĞI PAYLAŞMAK

İyileştirme gücüne sahip olan ya da başkalarını iyileştirmenin inanılmaz yararlarından faydalananlar sadece kanser hastaları değildir.

Bir müteahhit olan Gary, "Başka insanları ve kendimi iyileştirmeyi öğrendiğimde, yaşamımda yeni bir rolün belirmeye başladığını gördüm," diyor. "Bu rol, kendime inancımı ve diğer insanlarla ilişkiye geçme yeteneğimi güçlendiriyordu. İnsanlara nasıl yardımcı olacağımı ve onları nasıl iyileştireceğimi öğrenmek yepyeni bir güç ve neşe kazanmamı sağladı.

"En büyük sınavımı oğlum Kevin'in kız arkadaşı ciddi bir otomobil kazası geçirdiğinde yaşadım. Ambulansla travma bölümüne kaldırılmıştı ve haftalarca yoğun bakımda kalmıştı. Beyninin bir çok yerinde ödem ve omurgasında yaralanmalar vardı. Kırkbeş kiloluk narin bedeni yaşamsal bir tehlike altındaydı. Bir yana doğru en küçük bir yanlış hareket hayat boyu felç olmasına neden olabilirdi. Oğlum beni hemen hastaneye çağırdı ve burada ruh gücü teknikler-

ine başvurup, ruhlar dünyasını, organların ruhlarını ve beden ruhunu yardıma çağırdım. Ardından zihin gücü tekniklerini kullanarak bedeninde bir ışık hayal ettim ve onu iyileşmiş, mükemmel ve eksiksiz gördüm. Ses gücü tekniklerini kullanarak beyniyle ve bedenindeki hücrelerle konuştum. Beynine ve omurgasına iyileşmesini söyledim.

"Şimdi bütün bunların iyileşmesinde büyük bir rol oynadığını söyleyebilirim. Hastanede, kendisi ile son derece iyi bir şekilde ilgileniliyordu. Kendisine hastane yatağının başucunda yaptığım ziyaretleri canlı bir şekilde anımsıyordu. Doktorlar kendisini kısa bir sürede taburcu ettiler ve rehabilitasyon süreci de çok çabuk bir şekilde sona erdi. Ailesi sakat kalacağından korkuyordu ama kısa bir süre sonra yeniden yürümeye ve koşmaya başladı."

Defalarca olduğu gibi bir kez daha, çevremizdeki insanları iyileştirmenin kendimizi iyileştirmenin en iyi yolu olduğunu görüyoruz. Dostum ve meslektaşım John Gray, "Kırk yaşının üzerindeki insanların daima kendi hastalıkları üzerinde odaklanmaktansa diğer insanları iyileştirmekle ilgilenmelerinin kendilerine verebilecekleri en iyi hediye olduğunu anlamalarını sağlamaya çalışırım," diyor. "Bu, genç, sağlıklı ve canlı kalmanın en iyi yoludur çünkü enerjiniz karşınızdaki insanı iyileştirmek için bedeninizde aktığında bu durumdan siz de büyük bir fayda sağlarsınız."

Evrende son derece önemli bir ruhsal kanun ve ilke bulunmaktadır: yeni bilgiler ve bilgelik kazanmanın tek yolu eski bilgileri ve bilgeliği paylaşmaktır. Bu tıpkı depoda bir şeyler saklamak gibidir. Eğer deponuz doluysa içeriye başka bir şey koyamazsınız. Bu nedenle kendinizi iyileştirme yeteneklerinizi artırmak için, onları başkalarıyla paylaşmalısınız.

Bana güvenin, bu güce sahipsiniz.

Göğsündeki adeste çekmesini güç iyileştirmesi teknikleriyle iyileştiren bir hemşire olan Marie şunları söylüyor: "Kulak

ameliyatı olması gereken bir arkadaşım vardı. Kulak kanalında büyük miktarda sıvı bulunuyordu. Bu nedenle kendisine bir şifa uygulaması yaptım. Yirmi dakika boyunca, 'Tanrı'nın Işığı' mantrasını tekrarladım ve mantradan arkadaşımın kulağını iyileştirmesini istedim. Aynı zamanda Tanrı'nın ışığının kulağında titreştiğini ve parladığını hayal ettim.

"Ertesi sabah, ameliyat için doktoruna gitti. Doktoru kendisini inceledikten sonra, 'Ameliyata ihtiyacın yok! Ne yaptın?' demiş.

"'Marie, bana bir şifa uygulaması yaptı,' diye yanıt vermiş arkadaşım.

"Doktoru, 'Marie kim? Kendisi ile konuşmak istiyorum. Bu mümkün değil! Kulaktaki sıvı bu yekilde ortadan kaybolamaz!' demiş.

"Cerrah, yirmi yıllık meslek yaşamında ilk kez bu tür bir durumla karşılaşılıyordu ve daha önceden böyle bir şeye tanık olmamıştı. Fakat arkadaşımın ameliyata girmesine gerek kalmamıştı, bu da son derece heyecanlandırıcı ve mutluluk verici bir şeydi."

SONUÇ

Dört Anahtar: *Güç İyileşmesinin Bedeninizi, Zihninizi ve Ruhunuzu Enerji İle Dolduracak Dört Sırrı*" kitabının sonuna geldik. Sonuç olarak, kendi kendine şifa vermek ve kendi refahlarının sorumluluğunu almak isteyenlere bir kaç şey daha söylemek istiyorum.

Yaşam boyu yaptığım yolculuk, beni güç iyileşmesinin dört anahtarına yönlendirdi. Yaptığım tüm çalışmalar dört anahtar derinlemesine anlamama yardımcı oldu. Bu tekniklerin bir çoğu binlerce yıldır Çin'de sır olarak saklanıyordu. Eski zamanlarda, enerji çalışmaları için gösterilen çaba ve kararlılık ile ruhsal ustaların sağlıklarının iyi olması ve ruhsal yolculukları yaşam boyu devam eden bir süreçti. Göksel Takım tarafından kutsandıklarında bu ustalar, başka gizli teknikler keşfetmeye devam ederlerdi. Bu ustalar, sırlarını sadece birkaç, hatta kimi zaman sadece tek bir izdeşleriyle paylaşırdı. Sıklıkla, sırlar sadece usta ölüm döşeğindeyken aktarılırdı. Ustalar ölmeden önce aktaramadıkları için pek çok sır kaybolup gitmiştir.

Bu kitapta size sunulan bilgi ve bilgelikte ustalaşmak için arama, öğrenme ve çalışma süreci benim kırk yılımı almıştır. Pek çok Çin sanatının büyük öğretmenleri ve ustaları ile çalışma onuru ve önceliğine eriştim ve kendilerinden en gizli sırları ve bilgeliği öğrendim. Bugün, kendim de bir usta olarak, Çin'in bu güçlü ve kadim sırları ve bilgeliğini Batı ve tüm dünya ile paylaşmanın zamanı geldiğine eminim ve bunu yapmaktan da onur duyuyorum. Öğrendikçe, çalıştıkça, yararlar-

rını gördükçe ve bu tekniklerde ustalaştıkça, teknikler ve güçleri sizin için sır olmaktan çıkacaktır.

Bu derin, uzun zaman boyunca sır olarak saklanmış teknikleri öğrenmek, ruhsal dünyadan gelen büyük bir kutsamadır. Birlikte kullanılmaları -güç iyileşmesinin dört anahtarının birlikte nasıl kullanılacaklarının bilgisi- de benim dünyaya bir hediyemdir. Bu, kendi ruhsal yolculuğumun aydınlanması için büyük bir kutsamadır. Umarım sizin için de büyük bir kutsama olur.

Bu kitapta sadece, bedeni, zihni ve ruhu iyileştirmek için en önemli gördüğüm bilgi, bilgelik ve teknikleri tanıttım. Sizi sunmak için en etkili beden, ses, zihin ve ruh gücü tekniklerini seçtim ve bunları açıklamak için en basit dili kullanmaya çalıştım. Bu teknikler ve bunları destekleyen kavram ve teoriler, basit, pratik, güçlü ve derindir.

Yirmi birinci yüzyılda evrenin enerjisi, ruhu ve bilincinde büyük bir değişimin yaklaştığına inanıyorum. Bilgi ve bilgelik artık sır olarak saklanamaz. Tüm dünyanın yararlanması için herkese açılmalıdırlar, açılmak zorundadırlar.

Güç iyileşmesinin dört anahtarının bazı kısımları, Çin tarihi boyunca milyonlarca kişi tarafından kullanılmıştır. Bunlar sayesinde bu kişiler "kendi içlerindeki şifacıyı" bulmuşlardır. Şimdi de ben, bedeni, zihni ve ruhu iyileştirmek için etkili oldukları kanıtlanmış dört anahtarı size, ailenize ve dostlarınıza sunuyorum. Bunları alıp, deneyin. Keyfini çıkarın. Bu teknikleri uygulayarak kendi refahınızın sorumluluğunu ele alın ve günlük hayatınızda da kullanın. Sağlığınız için olan faydalarından yararlanın ve hayatınız için bir kutsama kazanın.

Güç iyileşmesi teknikleri, doktorlar ve şifacılar yardımcı olmak amacıyla sunulmuşlardır. Bu kendini iyileştirme teknikleri doktorların, şifacıların, psikologların ve sağlıkla ilgili diğer kişilerin hastalarına sağlıklarını daha hızlı düzeltmek için yardımcı olacaktır. Bu kendini iyileştirme araçları, fizik-

sel, duygusal ve ruhsal düzeyde sağlıklı koşullar altında olan herkese yardım edecektir.

Eğer görece iyi bir sağlık durumundaysanız, bu kitaptaki teknikler de, sağlıklı koşulları engellemek, enerjinizi artırmak, yaşam kalitenizi yükseltmek ve yaşam sürenizi uzatmak için bağışıklık sisteminizin güçlenmesini sağlayacaktır. Eğer sağlıklı durumunuz henüz başlangıç aşamasındaysa, güç iyileşmesi de sizin görece daha hızlı iyileşmenize yardım edecektir. Eğer kronik veya yaşamı tehdit eden rahatsızlıklar çekiyorsanız, güç iyileşmesi tekniklerini kullanmak, sağlığınıza sadece diğer iyileşme yöntemleri kullanarak olduğundan çok daha hızlı düzeltecektir.

Evrendeki önemli bir ruhsal yasa şöyle der : yeni sır ve bilgeliklere ulaşmanın tek yolu eski sıor ve bilgelikleri paylaşmaktır. Bu, tıpkı bir depoda mal biriktirmek gibidir. Eğer depo doluysa, içine daha başka şey koyamazsınız. Eğer sırları bu depoya kitler ve kimseyle paylaşmazsanız, yeni sırlar ve yeni bilgiler de içeri giremez. Eğer öğrendiğiniz sırları dünya ile paylaşırsanız, yeni sır ve bilgiler de zihninize dolacaktır. Bu önemli evrensel yasayı izlemek bilgi ve bilgeliği artırmanın sırrıdır.

Eğer eski yolu izler ve bilgiyi sır olarak saklamaya çalışırsanız, bir öğretmen olarak geri kalırsınız. Eğer bir öğretmen olarak sırları saklarsanız, öğrencilerinizi tatmin olmaz ve yeni sırlar ve bilgiler de edinemezsiniz. Bu kitaptan öğrendiğiniz sırlar ne olursa olsun, cömert olun ve onları paylaşın. O zaman yeni sırlar ve bilgiler ve daha fazla kutsama size gelecektir. Evrende sayısız sır vardır. Yenilerini edinmek için eski sırları paylaşmak daha fazla bilgelik, kutsama ve aydınlanmaya ulaşmanın harika bir yoludur.

Kendi ruhunuzdan, bedeninizi, zihninizi ve ruhunuzu iyileştirmesini istemek yaşamsal derecede önemli bir sırdır. Bunu içtenlikle ve saygıyla çalışıp, uygulayın. Unutmayın, bu kitaptan ne kadar çok şey öğrenirseniz öğrenin, eğer yeni bil-

gilere ulaşmak istiyorsanız bu teknikleri aileniz, arkadaşlarınız ve dostlarınızla paylaşmalısınız. Onlara, kendilerini iyileştirmek ve yaşamlarını kutsamak için güç iyileşmesinin dört anahtarını birlikte nasıl uygulayacağınızı öğretin. Birbirinizi iyileştirmek ve yardımcı olmak için bu bilgi ve teknikleri kullanın.

Bilgi ve bilgeliği paylaşmak büyük bir erdemdir. Erdem, bir hizmet kayıdır. Erdem, Taoist çalışmalarda re ("de" olaral telaffuz edilir) ve Budist çalışmalarda da karma olarak adlandırılır. Te'yi ya da karmayı yani erdemi biriktirmek, bir kişinin yaşamının en önemli amaçlarından biridir -aslında bir numaralı konudur. Siz öldükten sonra, ruhunuz, ruhsal dünyaya gider. Ruhunuz, para veya mülk gibi maddi hiçbir şey taşımaz, sadece erdemi, te veya karmayı taşır. Eğer siz de benim gibi, reenkarnasyona inanıyorsanız, o zaman iyi erdemin, *te* veya karmanın, bir sonraki yaşamınızda iyi talih, iyi sağlık, mutluluk, neşe, tatmin ve başarı getireceğini de bilirsiniz. Reenkarnasyona inanmıyor olsanız bile, iyi erdem, *te* veya karma, ruhunuzu göklerde daha yüksek bir seviyeye taşıyacaktır.

Hristiyanlar, Tanrı'nın evrendeki her şeyi yarattığına inanırlar. Budistler, bunun "boşluk" olduğuna ve Taoistler ise bunun "hiçlik" anlamına gelen Xu Wu olduğuna inanırlar. Konfüçyanizm yandaşları bunun cennet olduğuna ve Çin'deki insanların büyük çoğunluğu da bunun Lao Tian Ye ya da "Göğün/Cennetin Yaşlı Büyükbabası" olduğuna inanırlar. Müslümanlar Allah'ın ve Hindular da Şiva'nın evrendeki her şeyi yarattığına inanırlar.

Her inanış sisteminin Tanrı için kendi tanımı varsa da, ben kişisel olarak, sadece bir tane Tanrı olduğuna inanıyorum. Burada dürüstçe konuşuyor ve sadece kişisel inancımı paylaşıyorum. Eğer benimle aynı fikirde değilseniz, lütfen beni bağışlayın ve kendi inanç sisteminizi koruyun. Birbirimizle tartışacak zamanımız yok. Dindar biri olsanız da olma-

sanız da, güç iyileşmesi işinize yarayacaktır. Birbirimize saygı gösterelim. Birbirimizi sevelim. Yeni bir dünya yaratmak için ellerimizi birleştirelim.

İşte size Çin'in enerji, ruhsal ve savaş sanatlarından güçlü bir söylem: *Shi Fu Ling jin men: xiu xing zai ge ren*. Çevirisi ise şöyledir: "Usta seni kapıya dek getirir. Yaşamında ve ruhsal yolculuğunda ne kadar derine gideceğin, ne kadar başarılı olacağın, ne kadar güçlü olacağın sana bağlıdır." Bu kitap, size ve başka pek çok kişiye kendini iyileştirmenin kapısına dek getirecektir. Ne kadar başarılı olacağınız ise size bağlıdır.

Ruhsal dünya, sınırsız derecece bilgi ve bilgelik içerir. Buna ulaşmanın en iyi yollarından biri, sizi Ruhsal Takımınızla bağlantıya geçirmesi için Mesaj Merkezi gibi ruhsal iletişim kanallarınızı açmaktır. Diğer bir yol da, Göksel Takımınızı görmek ve size aktarabilecekleri bilgiyi almak için Üçüncü Gözünüzü açmaktır.

Öğretmenlerinizden Mesaj Merkezi ve Üçüncü Gözünüzü nasıl açacağınızı öğrenin; öğretmeninizin sizi kapıya dek getirmesine izin verin. Göksel Takımınız ve Tanrı ile doğrudan iletişime girme becerisine kavuştuktan sonra, onlardan doğrudan bilgi alabilir hale geleceksiniz. Göksel Takım ve Tanrı'dan doğrudan öğrenmek, ruhsal yolculuğunuzda ilerleme kaydetmek için yaşamsal derecede önemlidir.

Bu kitapta sunulan kavramları çalışmış ve teknikleri uygulamışsanız, temel enerji merkezlerinizi geliştirmek, enerji akışınızı iyileştirmek ve dengelemek, bedeninize, zihninize ve ruhunuza şifa vermek için güç iyileşmesinin dört anahtarını nasıl kullanacağınızı da bilirsiniz. Bu kitap sizi iyileşmenin ve ruhsal yolculuğun kapısına dek getirir. Ruhsal iletişim kanallarınızı açın ve evrendeki sayısız ruhsal öğretmenden doğrudan öğrenin. Bunu yaparsanız, yolculuğunuz kutsanacak ve aydınlanacaktır, ruhsal ilke ve kanunları daha iyi kavramaya başlayacaksınız ve yaşamınızın her ânı huzur, neşe ve

tatminle dolu olacaktır.

Kendi kendini iyileştirme, yirmi birinci yüzyıldaki en önemli konulardan biri olacaktır. Bu yeni yüzyılın başında, bu kitap size kendini iyileştirme için pratik araçlar sunmaktadır. Öğrendiğiniz teknikler, tarih boyunca Çin'de milyonlarca kişiye yardım etmiştir. Gelecek yıllarda da, Batı'da ve tüm dünyada milyonlarca kişiye hizmet edeceklerine inanıyorum. Güç iyileşmesinin dört anahtarı, sağlığını iyileştirme amacı taşır. Evren bu araçları, bu beslenmeyi, dünyadaki tüm insanların yararına kutsamıştır. Beden gücü, ses gücü, zihin gücü ve ruh gücü tekniklerini, size gösterdiğim gibi beraberce uygulayarak en büyük yararları deneyimlemeye başlayacaksınız. Bazılarınız bedenlerinde, zihinlerinde ve ruhlarında hemen bazı değişiklikler görecektir. Kronik hastalıklardan, kronik ağrıdan ve yaşamı tehdit eden hastalıktan kurtulmak daha fazla zaman alır. Sağlık alanındaki profesyonellerle sağlığını düzeltmeye devam edin fakat, kendini iyileştirme tekniklerini de çalışmayı da ihmal etmeyin.

Güç iyileşmesinin dört anahtarı artık elinizde. Onları çalışın. Sindirin. Sağlığınıza yararlı olmaları, bedeninizi, zihninizi ve ruhunuzu iyileştirmeleri, ilişkilerinizi ve başarılarınızı kutsamaları ve ruhsal yolculuğunuzu aydınlatmaları için uygulayın. Size yaşam boyunca mükemmel bir sağlık, mutluluk, neşe ve başarı diliyorum.

Dünyadaki herkesin, sağlıklı, mutlu, barış dolu, tatmin edici ve aydınlanmış bir yirmi birinci yüzyıl yaratması için el ele vermesini sağlayın. Sağlığınız ve yolculuğunuz kutsansın.

Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

Tanrı'nın kutsaması.

Göksel Takımınızın kutsaması.

Ruhunuzun kutsaması.

TEŞEKKÜRLER

Nisan 2000'de, San Fransisco'daki Bütüncül Yaşam Fuarı'nda konuşma yapmak üzere davet edildim. Bir adam bana gelip "Bu, Dr. Sha'nın standı mı?" diye sordu. Onun kim olduğu hakkında hiç fikrim yoktu fakat asistanlarım onu tanımışlardı ve bana çok tanınmış ve saygın bir yazar olduğunu söylediler. Adam, "Yarınki sunumunuza katılmak istiyorum" diye devam etti.

Ben de "Katılmanızdan zevk duyarız" diye yanıt verdim.

Kısa süre asistanlarımdan öğreneceğim gibi, "Erkekler Mars'tan, Kadınlar Venüs'ten" kitabının ve başka pek çok best-seller kitabın yazarı ve ilişkiler uzmanı John Gray'di bu kişi.

Ertesi gün, bu kitaptaki güç iyileşmesi tekniklerini gösterdiğim bir sunum yaptım. Bu teknikler, sırt ve bel ağrısı çeken katılımcıları hemen orada rahatlattı. Sonra John Gray, ayağındaki kronik ağrını için güç iyileşmesi almak amacıyla gönüllü oldu. Sonuç onu şaşkınlığa düşürmüştü.

O gün daha sonra, John Gray'in fuardaki sunumuna ben katıldım ve konuşması ve şifa verişinden yayılan inanılmaz enerjiyi hissettim. Bana "Hiç kitap yazdınız mı?" diye sordu.

Ben de, "Evet, kendi yayınladığım bir kaç kitap yazdım," diye cevap verdim.

John, "Dr. Sha, büyük bir iyileştirme kapasiteniz ve hari-ka bir şifa bilgeliliğiniz var. Neden, iyileşme hakkında yeni bir kitap yazmıyorsunuz?" diye üsteledi.

Ertesi ay, öğretmek için San Fransisco ya tekrar geldim. John, seminerlerime katıldı ve birbirimizi daha iyi tanımaya başladık. Bana, "Yeni kitabınızda herhangi bir şekilde yardımcı olabilirsem sevinirim," dedi. Başlangıçtan itibaren, John bana büyük bir destek ve cesaret verdi. Onu yakın dostum olarak görmekten dolayı onur duyuyorum. Bu kitaba yazdığı Önsözle yaptığı katkı için minnettirim. Kalbimin en derinliklerinden, benim için gösterdiği tüm çaba ve verdiği destek için ona teşekkür ederim. John'un çabaları olmasaydı, HarperCollins bu kitabı basmayacaktı.

HarperSanFransisco'daki en mükemmel ve destekleyici editör Gideon Weil ile çalışmaktan dolayı kendimi kutsanmış ve onurlandırılmış hissediyorum. Bu kitabın yaratılması sürecinde benim için çok şey yaptı. Pek çok kere verimli toplantılarımız ve telefon konuşmalarımız oldu. Onun bu kitap için gösterdiği özeni hep hissettim. Editörlük becerilerini hep gösterdi. Ekibim ve benimle her zaman açık bir biçimde iletişim kurdu ve önerilerimizi açık ve alıcı bir zihinle dinledi. Tüm kalbimle ona, verdiği destek için teşekkür ederim, onun da bu desteği kalbinden gelerek verdiğini biliyorum. Tanrı bana böylesine mükemmel bir editör gönderdiği için minnettirim.

Gideon beni, bir editör, yazar, gazeteci ve son yıllardaki bir best sellerin ve başka önemli kitapların gizli yazarı olan Linden Gross ile tanıştırdı. Kendisi de başarılı bir yazar olan Linden, kitaba, güç iyileşmesinden yararlanan kişilere ait hikayeleri eklememi önererek büyük bir katkıda bulundu. Ayrıca, kitabımın genel yapısı ve düzenlenişi, ayrıca kişisel hikayeler ile tamamlayıcı ve alternatif tıp hakkında araştırmalar ile ilgilenerken harika bir iş yaptı. Onun yaptığı katkı çok değerli.

Yayıncı Stephen Hanselman, pazarlama müdürü Margery Buchanan, pazarlama ve basın yöneticisi Kathi Goldman, pazarlama ve basın yönetici yardımcısı Eric Brandt, Harper-

SanFransisco'da ürün editörü Chris Hafner, ayrıca Harper-SanFransisco'da başkan yardımcısı Diane Reverand'a çok teşekkür ederim, hepsi de çok destekleyici ve yardımcıydılar.

Geri plandaki araştırmaların çoğundan Jacqueline Miller sorumluydu ve Linden ile birlikte pek çok kişisel hikaye üzerinde birlikte çalışıp, bilgi toplayıp düzenleyerek harika bir iş çıkardı. Jackie ve kocası Andrew Michael, Birleşik Devletler'deki yolculuğumda aylar boyunca bana diğer konularda çok destek verdiler ve bazı önemli konularda bu desteği vermeye devam ediyorlar. Tüm kalbimle benim için yaptıklarına çok teşekkür ederim.

İki özel insan beni evlerine davet ettiler, böylece keyifli ve özel bir ortamda kitabım üzerinde çalışma imkanı buldum. Mari Bittick iki ay kadar evinde kalmama izin verdi. Bana sadece kalabileceğim ve çalışabileceğim bir oda vermekle kalmadı ayrıca ihtiyaçlarımla cömertçe ilgilendi. Verdiği bu koşulsuz destek için ona çok teşekkür ederim.

Evlerinden birini on ay boyunca kullanmama imkan tanıyan Anita Meier'e çok teşekkür borçluyum. Sağlıkla ilgili önemli sorunlarına karşın böylesi büyük bir destek ve cömertlik karşısında ona ne kadar teşekkür etsem azdır.

Bana bu kitapta yardımcı olan kendini adanmış öğrencilere sahip olduğum için kendimi kutsanmış ve onurlandırılmış hissediyorum. Onlar olmasa, bu kitabı ellerinizde tutamıyordunuz.

Bu öğrencilerden iki tanesi Ida Berk ve Peggy Warner, benimle birkaç yıl boyunca çalıştılar. Bu kitabı yazmaya başladığımda Ida, yardıma ihtiyacım olduğunu hemen gördü. Rahatça İngilizce konuşabilmeme karşın, yazarken gramer, doğru yazım ve kelime bilgisi konusunda yardıma ihtiyacım vardı. Ida işini bıraktı ve aylar boyunca bana gece gündüz yardım etti. Onun bu büyük kendini adanışlığı karşısında ne kadar teşekkür etsem azdır.

Peggy de aylar boyunca bana gece gündüz yardım etti. Ki-

tabımın düzeltmelerini yapmanın yanı sıra, bana yıllar boyunca pek çok konuda yardımcı oldu. Ders vermem için bana evini açtı, müşterilerim ve öğrencilerimle olan bağlantıları kurdu ve benim için bazı faaliyetler düzenledi. Onun bu çabalarına ne kadar teşekkür etsem azdır.

Allan Chuck için özel bir yer ayırmak istiyorum. Nisan 2000'de karısı Mimi ile bana geldi. Birlikte, benim seminerlerimden birkaçına katıldılar ve sonra Ida ve Peggy'ye bu kitap için yardım etmeye başladılar. Allan'ın editörlük becerilerini hemen gördüm. Mimi'nin de katkıda bulunan harika fikirleri vardı. Ida, Peggy ve Allan olmasaydı bu kitap size hizmet edemezdi. Onlara tüm kalbimle teşekkür ederim.

Allan, her gün saatler ayırarak bana bu kitap ve diğer başka şeylerde yardımcı oldu. Kısa bir süre sonra ve şimdiye dek, organizasyonum belirgin bir biçimde büyüdükçe, Allan hemen her etkinliği yürüten esas kişi oldu. Neredeyse iki senedir, benden bir şey istemeden veya beklemeden yaşamımın tüm yönlerini desteklemeye kendini adadı. O, benim sahip olduğum en kendini adanmış asistan ve öğrenci ve gerçek bir dost. Mimi'ye ne kadar minnettar olduğumu da belirtmek istiyorum. Beni desteklerken içtenliği ve adanmışlığı gerçekten duygulandırıcıydı. Onun bu desteği olmasa Allan hayatıma bu kadar büyük bir katkıda bulunamazdı. Onların bu destekleri için Mimi ve Allan'a hayat boyu müteşekkîr kalacağım.

Ayrıca başka bir kaç harika insana da burada teşekkür etmek istiyorum.

Anita Meier beni yakın arkadaşları Harry Youtt ve Judith Prager ile tanıştırdı, her ikisi de büyük yazar ve öğretmendirler. Los Angeles'dan San Fransisco'ya özellikle gönüllü olarak destek vermek ve Ida, Peggy, Allan ve bana çeşitli yapıcı editörlük önerileri sunmak için gelmişlerdi. Saatler süren büyük destekleri için onlara en derin ve içten teşekkürlerimi sunarım.

Kitabın düzeltilmesinin son aşamalarında, Dr. Po Chi Wu

bana pek çok önemli ve değerli öneride bulundu. Onun bu katkıları için çok teşekkür ederim. Ayrıca güzel ofislerinde bir yıldan uzun bir süre özel konsültasyon yapmama izin veren sevgili eşi Mary The'yi de burada anmalıyım. Mary, beni pek çok müşterisiyle tanıştırdı, onlardan bazıları bana şimdi büyük yardımlarda bulunmaktadırlar. Ne zaman herhangi bir konuda Po Chi ve Mary'nin yardımına ihtiyaç duysam hemen yanımda olurlar. Beni içten bir şekilde, hiç koşulsuzca desteklerler. Onları kardeşlerim kadar yakın görüyorum. Po Chi ve Mary'ye ne kadar teşekkür etsem az.

Marie Lehrer, son bir buçuk yıl boyunca bana pek çok konuda yardım etti. İnsanlara yardım etmek için koşulsuz adanmışlığı ve yaptığım işe verdiği enerji dolu destek beni gerçekten duygulandırdı. Hastanelerde, üniversitelerde, kitapçılarda ders vermem için pek çok fırsat yarattı. Her zaman içten öneriler ve iyi fikirler verir. Ona da ne kadar teşekkür etsem azdır.

Sabita Suedat ve Robert Lewis, Toronto'da verdiğim derslerde bana söylediklerimin kayda geçilmesi, yazılması ve düzenlenmesinde çok yardımcı oldular. Kendilerini adanmış öğrenciler olarak beni başka pek çok şekilde desteklemişlerdir. Her ikisine de en dersin teşekkürlerimi sunarım.

Kanada'da bana yardımcı olan kişiler arasında May Guey Chew, Diana Holland, Steven James Wong, Sharon Sobolsky, Brigida Milne ve Raymond Jefferd'ı saymalıyım. İngilizce yazdığım ve tarafımdan basılmış ilk dört kitabımın düzeltilmesinde ve üretilmesinde yardımları büyüktü.

May, bu dört kitabın asıl editörüydü (bu kitabın büyük ölçüde öncüsü olan *Zhi Neng Medicine : Revolutionary Self-Healing Methods from China* - Zhi Neng Tıbbı : Çin'den Gelen Devrim Yaratacak Kendini İyileştirme Yöntemleri; *Soul Study -. A Guide to Accessing Your Highest Powers- Ruhun Araştırılması* : En Yüksek Güçlerinize Ulaşmak İçin Bir Rehber; *Sha's Golden Healing Ball: The Perfect Gift* -

Sha'nın Altın Topu : Mükemmel Armağan; *Numbers 0 to 108 : Messages to Enhance Your Life* - 0 'dan 108'e dek Sayılar: Hayatınızı İyileştirmek için Mesajlar). Bana hiç karşılık beklemeden yıllarca yardımcı oldu. Ayrıca bu kitap için Kanadalı öğrencilerimden pek çok kişisel hikaye de topladı. Kitaplarıma ve işime yaptığı çok değerli yardım ve katkılar için ona yaşam boyu müteşekkir kalacağım.

Diana Holland harika bir editördür. İlk kitaplarım için bana inanılmaz yardımlarda bulunmuştur. Diana, May ve yine teşekkür borçlu olduğum Steven son düzeltme de birlikte çalışmışlardır. Sharon ve Brigida ruhsal dünya ile olan iletişim kanallarını kullanıp Number 0 to 108'un yazılmasında bana yardım etmişlerdir. Raymond, Sha's Golden Healing Ball adlı kitabımın son okumasına katkıda bulunmuştur. Hepsine de tüm kalbimle teşekkür ederim.

Çalışmalarına yaptıkları katkılar nedeniyle bir kaç Kanadalı öğrenciye daha teşekkür etmek istiyorum : Dr. Yuan Yuan, Cicily Fowlie, Giok Khoen Khoe, Thai-Siew Liang, Tammy Tran ve Fu Wei. Burada saymadığım ve teşekkür borçlu olduğum başkaları da var.

San Fransisco'da geçirdiğim o kısa zaman içinde, John Gray ve benim tarafımdan oluşturulan bir kanser grubuna büyük destek veren tıp doktorları ve öğrencilerden oluşan bir grubum vardı.

Araştırmamızın yöneticisi Dr. Than Aw ile ona yardımcı olan Ida Berk, Kanser Tedavisi Pilot Araştırması'nın tasarımı-nın yapılmasına yardımcı oldular. Araştırma ekibimizde Dr. Blesilda Liganor, Dr. Elizabeth Tang ve Dr. Peter Hudoba da vardı. Dr. Hudoba, Ida'nın da yardımıyla Kendini İyileştirme Birinci Dünya Sempozyumu'ndaki sonuçları inceleme, belgeleme ve sunmak için büyük katkılarda bulundu. Araştırmanın her aşaması hakkında büyük veri sağladılar. Gary Elliott ve Rebecca Dugan, her hafta araştırma seanslarımıza katıldılar ve ben olamadığım zamanlarda kendileri güç iyileş-

mesini uzun süreler boyunca yönettiler. Jackie Miller'e, bana Presidio Alliance Community Center'da yer bulmam için gösterdiği çaba ve Presidio Alliance'm Yöneticisi Leanne Ho-adley ve Etkinlik Koordinatörü Jessy Buttrick'e, hiç para istemeden binalarını araştırmalarımız için kullanmamıza izin vermelerinden dolayı minnettarım.

Yakın zamanda, Dr. Wyndolyn Barnes kanser araştırma ekibimize katıldı ve pek çok sorumluluk üstlendi. Bu araştırmaya katılan diğer kişiler, Dr. Aubrey Degnan, Shu Chin Hsu, Marie Lehrer, Rita Chang, Tom ve Donna Vickers, Dr. Janedare Winston, Jennifer Taylor, Addy Murphy, Dri Theresa Steinberg ve Anita Eubank. Hepsine de verdikleri destek için çok teşekkür ederim.

Araştırma çalışmalarına katılanların hepsine de, sağlık sorunlarınız için tüm kalbimle merhamet duyduğumu belirtmek ve Zhi Neng tıbbına ve güç iyileştirmesine duyduğunuz inanç ve verdiğiniz destek için minnettar olduğumu söylemek istiyorum.

Elisa Celli, tüm kalbiyle çalışmalarımı destekledi. Harper-Collins'le birlikte çalışıp bu kitap için etkili tanıtım ve pazarlama planları yaptı. Yolculuğumda beni pek çok önemli kişiyle tanıştırdı.

Elisa'nın beni tanıştırdığı özel kişilerden biri George Mateljan'dır, kendisine en derin teşekkürlerimi sunarım. George, Elisa ve beni Hawaii'deki evine davet etti ve bana tıpkı bir oğulun babasına davranması gibi davrandı. Hiçbir şey beklemeden bana sunduğu sevgi ve güç iyileşmesi yolculuğuma verdiği destek beni derinden etkiledi. Bu sevgisi ve yardımı için ona sonsuza dek minnettar kalacağım.

George da beni, benim için Maui'de çok başarılı güç iyileşmesi ve teknikleri etkinlikleri düzenleyen Christina Fisher ve Jerome Kellner ile tanıştırdı. Harika bir iş yaptılar, bunun için çok teşekkür ederim.

Aynı zamanda, ben Maui'deyken benimle büyük ruhsal

yeteneklerini paylaşan Fransisco Gomes'e de çok teşekkür borçluyum. Onun bu yeteneğini benimle paylaşmasını içimde en özel yerde saklayacağım. Ona ne kadar teşekkür etsem azdır.

Güç iyileşmesi çalışmalarımda bana destek olan Sam Chang, Evi Akhle, Tom McConnell, Mark "Doc" Lane ve Sarah Alexander'a teşekkür ederim.

Elizabeth Enright'a en içten teşekkürlerimi sunarım. Son bir kaç yıl boyunca, hem bu kitap hem de *Numbers 0 to 108* için bana editörlük anlamında büyük yardımda bulundu. Yaptığı katkılar için ona teşekkür ederim.

Organizasyonumun avukatı Jack Russo'nun yasal ve işle ilgili konularda verdiği öğütler her zaman doğru ve yararlı olmuştur. Sevgili karısı Carol da bizi tüm kalbiyle desteklemektedir. Her ikisi de benim için çok değerlidir.

Dr. Faudry Pierre-Louis, Zhi Neng Tıbbı için bir önsöz yazmıştı. O ve karısı Carmen, Kanada'da yaptığım güç iyileşmesi çalışması için bana büyük destek verdiler. Her ikisine de çok teşekkür borçluyum.

Dr. Donald W. Stewart ve merhum eşi Marnie'yi burada özellikle anmak ve onurlandırmak istiyorum. Kendisi Kanada'da alternatif tıbbın ve önleyici tıbbın öncülerindendir. Çalışmalarımı karşılıksız olarak çeşitli şekillerde desteklemiş ve kronik ağrı hakkındaki bilimsel araştırmamda bana yardım etmiştir. Ona ne kadar teşekkür etsem azdır.

Ben ve öğretmenim ve ustam Dr. Zhi Chen Guo'yla birlikte Qigong-Ancient Chinese Healing for the 21th Century (Qigong-21. Yüzyıl İçin Kadim Çin Şif acılığı) isimli belgesel filmi çeken Francesco Garripoli, beni qigong dünyasındaki pek çok etkili isim ve organizasyon ile tanıştırdı. O ve eşi Daisy, son bir kaç senedir tüm kalpleriyle bana destek vermektedirler, özellikle bu kitabın yaratılmasında ve www.drsha.com adlı web sitesinin oluşturulmasında. Onlar benim için kardeş gibidirler. Onlara ne kadar teşekkür etsem

az.

Çalışmamla ilgili pek çok konuda bana büyük destek veren Barbara Bernie'ye dek çok teşekkür ederim. Kendisi son derece içten ve açık biri. O ve kocası Norman'ın dostum olmasından dolayı onur duyuyorum.

Slyvia Chen, kocası Dr. When-Hsiung Chen ve çocukları Alan ve Angela, 1992'de benimle tanışmalarından beri bana destek vermektedirler. Slyvia, Zhi Neng tıbbi bilgisini yaymak için A.B.D, Taiwan, Çin, Vancouver, Montreal ve başka pek çok şehre yaptığım pek çok gezimi organize etmiştir. Yolculuğumda bana en büyük desteği veren de odur. Ailesi Kanada'da olsa bile kalplerinin benimle olduğunu biliyorum. Slyvia, ben San Fransisco'da kaldığım o kısa sürede beni en az üç kez ziyaret ederek bana destek olup öneriler sunmuştur. Dr. Chen, Zhi Neng Tıbbi'nda "Okuyucuya" isimli bölümü yazan fizik profesörüdür. Bu kitaptaki teorik kavramların gözden geçirilmesinde benimle büyük bilimsel bilgisini paylaşmıştır. Yolculuğumda bana hiçbir karşılık beklemeden verdikleri destek için onlara hayatım boyunca müteşekkir kalacağım.

Laurie Macabosco bu kitabın resimlenmesinde sanatsal yeteneklerini cömertçe paylaştı. Laurie'ye nazik desteği için en sıcak teşekkürlerimi sunarım.

Louis Tema, bu kitap için fotoğraf sağladı. Profesyonelliği ve kaliteye verdiği önem için müteşekkirim.

Güç iyileşmesi konusunda kişisel deneyimlerini paylaşan herkese en samimi teşekkürlerimi sunarım. Bu, hem bu kitapta hikayeleri anlatılanlar hem de anlatılmayanları da içermektedir. Güç iyileşmesine açık bir şekilde yaklaştığınız ve başarı öykülerinizi diğer insanlarla paylaşarak onlara da umut verme arzunuz nedeniyle size minnettarım.

Bu kitabın yazılması aşamasında bana yardım eden ama istemeden de olsa ismini vermeyi unuttuğum diğer herkes! İsminizi yazmamış olsam da yaptığınız katkıları takdir et-

tiğimi ve size çok teşekkür ettiğimi bilmenizi istiyorum.

Eğer bu kitapta size yardımcı olacak bilgi ve bilgelik varsa bunun nedeni kendilerinden birçok şey öğrendiğim tüm büyük ustalar ve öğretmenlerdir. Toronto'daki Çin felsefesi öğretmeni Qiu Yun Lee'ye, Taiwan'daki Budist ustam Wu Yi'ye ve I Ching ve feng shui ustam Çin'de Shandong Üniversitesi'nden Profesör Da Jun Liu'ya, verdikleri tüm eğitim ve rehberlik için teşekkür ederim. Özellikle, öğretmenim ve beni evlat edinen babam, kendisinden çok şey öğrendiğim Usta ve Dr. Zhi Chen Guo'ya, onun eşi Jin Jiang ve beş kızına en derin teşekkür ve saygılarımı sunarım. Dr. Guo'nun öğretisi, bilgisi ve bilgeliği bu kitabın temelini oluşturmaktadır.

Son olarak, sevgili ailemi saymak istiyorum. Karım Dr. Qion Xi Luo'ya, sevgili ve tatlı çocuklarımız Sherina, Stephanie ve Anthony'ye, babam Bai Lu Sha'ya, annem Yi Chuan Zhang'a, kayınpederim Jing Ting Luo'ya ve kayınvalidem Xhi He Cao'ya, kardeşlerim, onların aileleri, karımın kardeşlerine ve kızkardeşlerine ve ailelerine, bana karşılık beklemeden verdikleri sevgi ve destek için çok teşekkür ederim, bu sevgi ve destek olmasaydı ben hayatımın görevini yerine getiremezdim.



Edebiyat

Arıların Gizli Yaşamı Z>
Bir Çift Yürek O
Cennetin Hırsız Melekleri O
Clara O
Göksel Öyküler O
Gölgeler Kitabı O
Kamino: Bir Ruh Yolculuğu O
Kan ve Altın O
Kar Altındaki Ateş O
Kutsal O
Rüzgarda Savrulan Yaprak O
Sonsuzluğun Mesajı O

Sue Monk Kidd
Mario Morgan
Jerry Spinelli
Miro Gavran
Sergio Bambaren
James Reese
Shirley McLaine
Anne Rice
Palden Gyatso
Daniel Quinn
Ting Xing Ye
Mario Morgan

Yeni Çağ - Ruhsal ve Kişisel Gelişim

Açık Bir Yürek O
Anelik Hakkında İnanılmaz Gerçekler O
Bay Doğru 'yu Ararken O
Beklenmeyi Bekleyin O
Ben Meister Eckhart, Tanrı'nın
Kendisinden Şeyi Saklamadığı Adam O
Berbat Durum Senaryoları O

Dalai Lama
Bradley Greive
Bradley Greive
Roger von Oech
David O'Neel
Borgenicht

Bir Medyumun Maceraları O
Bir Yogi'nin Otobiyografisi O
Bugün İçmeyeceğim O
Büyücünün Yolu O
Cadının Mutfağı O
Çin'in Besinlerle Tedavi Sistemi O
Daha İyi Bir Yaşam İçin Feng Shui İpuçları O
Dave Adında Bir Adam O
Deprem El Kitabı O
Dört Anahtarı O
Ejderha'nın Gözünü Aydınlatmak:
Taocu Feng Shui'nin İçsel Sırları O
Eksiksiz Şifa Kitabı: Taocu Şifa Yöntemleri O
Geğrçeğin Yolu: Dhammapada O
Hakkımdaki Her Şey O
Hakkımızdaki Her Şey O
Harbi Delikanlılar O
İnsanın Yaşayan Geçmişi O
Kadınlar ve Erkekler İçin Seksin Taosu O
Kısa Bir Mutlu Yaşam Rehberi O
Kod Kitabı O
Kötü Günler Kitabı O
Kucaklaşma Terapisi O
Makrobiyotik Beslenme O
Marcus Aurelis'un Ruhsal Öğretileri O
Mutluluk Sanatı O
Öte Dünyada Yaşam O
Öte Dünyadan Kutsamalar O
Sevgili Anneciğim O
Tanıdık Yabancılar O
Yaşamın Anlamı O
Yeni Bin Yılın Değerleri O
Uzmanına Sor O

Sylvia Browne
Yogananda
Candan Osma
Deepak Chopra
Kate West
Henry C. Lu
Danniel Kennedy
Dave Peltzer
Lael Morgan
Dr. Sha

Dr. Baolin Wu
Dr. S. Chang
Budha
Philipp Keel
Philipp Keel
William Pollack
Eser Coşkun
Dr. S. Chang
Anna Quindlen
Simon Singh
Bradley Greive
Kathleen Keating
Candan Osma
Mark Forstater
Dalai Lama
Sylvia Browne
Sylvia Browne
Bradley Greive
Gotham Chopra
Bradley Greive
Dalai Lama
Scientific American

İş Dünyası

Six Sigma Yolu -
Zirvedeki Şirketleri Başarı Yöntemi O

Robert Neuman

Cençlik Serisi

Gezgin Pantolon Kardeşliği O	Ann Brashares
Gezgin Pantolon Kardeşliğinin İkinci Yazı O	Ann Brashares
Yıldız Kız O	Jerry Spinelli

Taocu Yoga Serisi

Stres ve Stres Kaynaklı Rahatsızlıklar İçin Taocu Yoga O	Cem Şen
Sindirim Sistemi Sorunları İçin Taocu Yoga O	Cem Şen
Cinsel Sorunlar İçin Taocu Yoga O	Cem Şen
Güzellik ve Cilt Bakımı İçin Taocu Yoga O	Cem Şen
Beslenmenin ve İdeal Kilonun Taosu O	Cem Şen



Beslenmenin ve İdeal

Kilonun Taosu

Cem Şen



Beslenme, Çin Tıbbı ve Taocular açısından daima tedavi ve iyileşmenin en önemli unsuru olarak kabul edilmektedir. İnsanın evren ile olan uyumunu sağlamak için bir çok yöntem geliştirmiş olan Taocular için ideal durum, insanın mükemmel bir denge durumunda huzurlu, mutlu ve sürekli olarak

geliştiği bir yaşamı olanaklı kılmaktır. Beslenme, bu yolculukta zihinsel ve fiziksel sağlığımızı ve huzurumuzu kazanmamız için en önemli temeller arasında bulunmaktadır.

Taocu beslenme alışkanlığı sizi belli bir perhize sokmaya zorlamaz, herhangi bir besin maddesini yemekten uzak kalmanızı istemez. Tersine bedenimiz ancak keskin, tuzlu, ekşi, acı ve tatlı besinlerin uygun bir kombinasyonunu tükettiği sürece sağlıklı kalabilir. Bu nedenle Taocular için dengeli beslenme Beş Tadı uygun bir şekilde bir araya getirmek ve besinlerin içindeki yamsal enerjiyi dikkate almakla sağlanabilir.

Bu kitap, Taocu beslenmeyi hem sağlık kazanmak hem sağlığını korumak hem de ideal kilonuza ulaşmak için ayrıntılı bir şekilde açıklamaktadır.

Beslenme bilgisine ek olarak kitapta beden sistemlerinizi düzenleyici genel fiziksel egzersizler ve kilo sorunlarına yönelik özel çalışmalar da bulunmaktadır.

Bu bilgiler aracılığıyla siz de binlerce yıldır Taocuların sahip oldukları sağlıklı, güçlü ve zarif bedene sahip olabilirsiniz.

Çin'in Besinlerle Tedavi Sistemi

Henry C. Lu

"Bu kitap Batı dillerinde yazılmış en bilgilendirici, en ayrıntılı ve en yararlı besinlerle tedavi kitabı."

Willem, K. Khoe, M.D.,
Ph.D, Akupunktur araştır-
ma Derneği Başkanı

Çinlilerin binlerce yıldır bildiklerini artık dünyanın geri kalanı da Öğrenebilir: hergün yediğimiz sıradan besinlerin inanılmaz iyileştirici özellikleri bulunmaktadır.

Bu kitapta niçin;

- bir avuç böğürtlen çiğnemenin İarenjiti iyileştirdiğini,
 - sıkır böbreğinin cinsel gücü artırdığını,
 - çay yaprakları ve zencefilin kronik gastroenteriti iyileştirdiğini,
 - tuz yalamanın sigara alışkanlığının oluşmasını engellediğini,
 - ve tofu ile esmer şekerin sigara alışkanlığını ortadan kaldırdığını,
- öğreneceksiniz.

Bu ve buna benzer yüzlerce tarif ve bitki, binlerce yıllık Çin tıbbı deneyimleri ile harmanlanarak bu kitapta sizlere sunulmaktadır.





K-J^ CADININ MUTFAĞI KARE WEST

Geleneksel olarak, Cadıların zanaatı büyük oranda cadı kazanında olur. Bu durum, ister çay hazırlayın, ister bedeni iyileştirecek ya da zihni rahatlatısterseniz kutsal varlıkları



onurlandırmak için tütsü ya da mum yapın daima geçerlidir. Günümüz cadısının kazanı ise onun evindeki mutfağıdır, ter-

tipler burada düzenlenir, zihni rahatlatacak bir çorba hazırlayın, isterseniz kutsal varlıkları onurlandırmak için tütsü ya da mum yapın daima geçerlidir. Günümüz cadısının kazanı ise onun evindeki mutfağıdır, tertipler burada düzenlenir, size hizmet etmek için binlerce yılın bilgeliği ile yoğrularak hazırlanmışlardır.

£\$ MAj^T YA DA rı^PA AMAÇLI YACLaTiW, LOYON/LAü-IN/, TUTRuLe*-iW VE KOKULA-LIM HA^j^LAMMATı

<2t ÇFM&e*- ÇALıfıMAfı vı FıZıK^L YA DA ZJHIN^L İ^HTİYA^LA*. İfı^M fA&UM vı SAMYO MALJJEMELEK^Nı^W YAPILMAH

£? MevriM DOMCULEM^M^ KUTLAMAK in^w HA^U-AMACAK İçececeKLE*.

^ İCO^*-UMMA, fAGLıK, GUVEM KA^AWMA YA DA CADıLA/LıM DıGE*. İO^AWLAU- İÇİM İHTıYAr DUYDUKLARI &İTKı pVALAIU

Makrobiyotik Beslenme

Makrobiyotik Beslenme

^<-<Kit;-X.V<Hlit«-~. .V.udutit^ tV Şahini

Sağlık, Gençlik,

Mutluluk ve Ruhsal

Gelişim İçin

Bütüncül Yaşam

v^tf/P

Yolu

Candan Osma

Makrobiyotik, "Büyük Yaşam", ya da "Uzun Yaşam" anlamına gelir. Binlerce yıl önce antik Yunan ve diğer kadim toplumlarda bilinen ve uygulanan bu beslenme türü zamanla unutulmuş ve geçtiğimiz yüzyılda Japonya'da yeniden ortaya çıkmıştır.

Candan Osma

Hiroşima'ya atılan atom bombasından sonra hayatta kalmayı başaran insanlar arasında makrobiyotik tarzda beslenenlerin yaşamayı sürdürmeleri ve radyasyonun etkilerinden kurtulmaları zamanla dikkatlerin bu kadim beslenme alışkanlığına yönelmesine neden olmuştur.

Günümüzde yaygın bir şekilde hem normal bir beslenme alışkanlığı hem de kanser ve benzeri hastalıklarda tedaviyi destekleyici beslenme türü olarak kullanılmaktadır.

Candan Osma, Makrobiyotik Beslenme disiplini bu kitabında Türk okuyucusu için yeniden oluşturmakta, yöresel malzemelerle bu beslenme türünün ülkemizde de kolayca kullanılabileceğini göstermekte ve bu beslenme alışkanlığı ile hem kendi kanserini yenip hem de pekçok hastasına destek olarak bu disiplinin etkisinin canlı bir kanıtı olmaktadır.



Açık Bir Yürek Dalai Lama

Şefkat, diğer varlıkların çektikleri acı nedeniyle onlara karşı duyulan sempati ve bu varlıkları çektikleri acıdan kurtarma arzusu, tüm ruhsal geleneklerin temel arayışı olmuştur. Peki ama bir insan gerçekten nasıl olur da sevgi ve şefkat dolu bir insan adönuşebilir? Benliksiz bir kalbin sevecen bir kalbe dönuşmesini sağlayan mekanizma nedir? Kutsal Dalai Lama, Açık Bir Kalp adlı bu eserinde bir dizi çalışma ve bilgelik dolu içgörü aracılığıyla bize bu

dönuşümün yöntemini gösteriyor. Bu yöntemler hangi inançtan ya da hangi dinden geliyor olursanız olun zihninizin değışmesini ve kalbinizin açılmasını sağlamaktadırlar. Bu kalp açıklığı ise Kutsal Dalai Lama'nın bakışıyla insanın çağlar boyu aradığı cesaret ve mutluluğun anahtarlarıdır.

Kutsal Dalai Lama, TENZIN GYATSO, iki yaşında onüçüncü Dalai Lama'nın reenkarnasyonu olarak kabul edildi ve Tibet'in başkenti Lhasa'ya getirildi. Burada iki yol süren sınavların ve eğitimin ardından ondördüncü Dalai Lama olarak onurlandırıldı. 1959 yılında, Çin'in Tibet'i işgalinin ardından Hindistan'da sürgüne zorlandı. Sürgündeki Tibet ulusunun lideri olarak, yorulmak bilmez bir çabayla ve tümüyle şiddet karşıtı bir tavırla Tibet'in bağımsızlığı için çalıştı. Şiddet karşıtı çabalarının bir sonucu olarak 1989 yılında dünyanın en önemli ruhsal liderleri arasında kabul edildi ve Nobel Barış Ödülü'ne layık görüldü. Daha önceden yayınevimiz tarafından da yayınlanan Mutluluk Sanatı ve Yeni Binyılın değerleri adlı kitapları hem ülkemizde hem de yurtdışında bestseller olmuştur.

Ben Meister Eckhart,
Tanrı'nın
Kendisinden
Hiçbir Şeyi
Saklamadığı Adam
David O'Neal

"Tanrı'yı gördüğüm gözler,
O'nun beni gördüğü gözlerle
aynıdır."

"İnsan'ın Tanrı'yı bulma
şansının en fazla olduğu yer,
O'nu en son bıraktığı yerdir."

"...Gerçek öylesine soylu bir şeydir ki, eğer Tanrı gerçeğe sırt
çevirseydi, gerçeği alıkoyar Tanrı'yı bırakırdım."

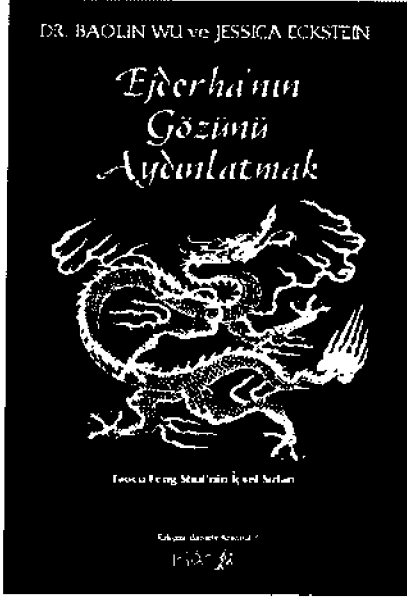


Bu kitap, en büyük Orta Çağ Avrupa mistiği Meister Eckhart'ın sözlerinden, yazılarından ve ruhsal oğluna yazdığı öğütlerin bir derlemesidir.

Meister Eckhart (1260 - 1327), yalnızca daha sonraki çağlarda değil yaşadığı çağda da son derece ünlü ve düşünceleri Batı mistik geleneğinin temellerini oluşturan Alman Dominiken rahibiydi.

Çağın ötesindeki düşünceleri yüzünden dönemin otoriteleri tarafından katledilmek istenmesine karşın bunda başarılı olunamamış ancak ölümünden sonra Papa tarafından afaroz edilmiş yani dinden atılmıştır.

Eckhart, hem tarihin geçmiş dönemlerindeki, hem de Dalai Lama gibi günümüz ruhsal önderleri ve düşünürleri tarafından büyük bir saygı ile anılan ve mesajları çağların ötesine uzanan bir düşünür ve mistiktir.



Ejderha'nın Gözünü Aydınlatmak

Taocu Feng Shui'nin Sırları

Dr. Baolin Wu

Taocu Bilgilerin en eski ve en büyük koruyucusu olan Beyaz Bulut Tapınağı'nın Feng Shui Öğretisi

Günümüzde batı dünyasında hızla yayılan Feng Shui sanatı, batıya aktarıldığı şekliyle eksik, gereksiz dere-

cede karmaşık ve ne yazık ki hatalıdır.

Taocu sanatların yaşayan en büyük ustalarından Dr.Baolin Wu, ilk defa olarak binlerce yıllık bir sözlü geleneğin ürünü olan Beyaz Bulut Tapınağı'nın Feng Shui sırlarını kendi ustasının izniyle batı dünyasına aktarmaktadır.

Ejderha'nın Gözünü Aydınlatmak'ta Dr. Baolin Wu, yalnızca bir mobilyayı yerinden oynatmayı, odanın stratejik bir köşesine ayna yerleştirmeyi ya da bitkileri düzenlemeyi değil, Feng Shui sanatını oluşturan tüm felsefi ve ruhsal dünya bakışını da anlatmaktadır. 160'in üzerinde çizim ile desteklenen bu kitap gerçek Feng Shui sanatını anlatan ilk ve tek kitap olma özelliğine sahiptir. Kitabın bir diğer önemli özelliği de Beyaz Bulut Tapınağı'na ait olan ve şu ana kadar kesin bir sır olarak saklanan sıradışı Qi Gong ve meditasyon çalışmalarını ayrıntılı bir şekilde açıklamasıdır.

Daha İyi Bir Yaşam İçin Feng Shui İpuçları

David Dannel Kennedy

Daha İyi Bir Yaşam İçin Feng Shui İpuçları ile, yaşamınızdaki denge bozukluklarını düzelterip istediğiniz olumlu değişiklikleri yaşamınıza taşıyabilirsiniz. Feng Shui eğitmeni David Daniel Kennedy, Feng Shui çözümlerinin en etkilipleri ve en basitleri arasından seçtiği 200 çözümü bir araya getirdiği kitabında, kolayca uygulayabileceğiniz çözümler sekiz yaşamsal Feng Shui alanına göre düzenlenmişlerdir.

"Bu kitap, Feng Shui ile ilgili, yaşamlarına denge ve uyum taşımak isteyen herkes için yaşamsal öneme sahip ve çoğu başka bir kaynakta bulunamayacak pekçok çözüm içermektedir."

- James Allyn Moser, Feng Shui Journal Yayıncısı

"Berrak ve etkili! Bu kitap yaşama ve çalışma alanını kendinize ve hayallerinize uygun hale getirmeniz için uygulanması son derece kolay çözümler sunuyor."

- Dennis Fairchild, Feng Shui: Here & Now yazarı



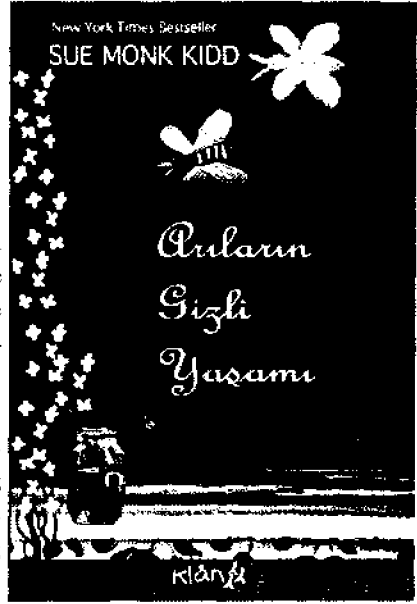
Arıların Gizli Yaşamı

Sue Monk Kidd

"Annesiz bir kızın, ailenin gerçek anlamını keşfi; ve sevgiyi bulduğumuz garip ve mucizevi yerlerin öyküsü." - The Washington Post

"Sue Monk Kidd, gerçek ailemizin en ummadığımız yerde bulunabileceğini kanıtıyor: belki yaşadığımız çatının altında değil ama gerçek sevgiyi bulduğumuz büyümlü bir yerde."

- Luanne Rice



Lily Owens'in tüm yaşamı, bir öğleden sonra annesinin öldürülmesi ile ilgili bulanık anılarının çevresinde gelişmektedir. Yanına sığındığı, sert bir kadın olan zenci analığı Rosaleen, kasabanın en belalı üç ırkçısı tarafından rahatsız edilmeye başlandığında Lily ikisinin de özgürlüğe ulaşmasının bir yolunu aramaya başlar. Bunun üzerine Güney Carolina'da Tiburon'a kaçarlar. Burası, gerçek annesinin geçmişi ile ilgili sırların saklandığı bir kasabadır. Arıcılıkla uğraşan üç egzantirik zenci kadın tarafından korunan Lily, onların arılardan ve baldan ibaret olan büyüleyici ve şaşırtıcı dünyasına kabul edilir ve Zenci Meryem ile tanışır.

Kadının kutsal gücü hakkında yazılmış en etkileyici öykü olan Arıların Gizli Yaşamı, yıllar boyunca kadınlar ve kızları tarafından okunacaktır.

BEDENİNİZİN MUCİZEVİ KENDİNİ İYİLEŞTİRME GÜCÜNÜ AÇIĞA ÇIKARIN!

Oila ve ruhsal gelişim ile ilgili daha önceden okuduğunuz ya da bildiğiniz her şeyi bir kenara bırakın ve yalnızca bu kitabı okuyun, bu kitaptaki bilgileri kullanın.

Dünyaca ünlü bir şifacı ve Üstat, Bestseller yazarı Dr. Ska, mucizevi kendinizi iyileştirme, şifa verme ve ruhsal gelişim yöntemlerini defalarca tıp uzmanlarının gözleri önünde kanıtlamıştır. Kanserden en basit sırt ve baş ağrılarına, Üçüncü Göz ün açılmasından Ruhsal Rehberler ile ilişki kurmaya kadar her alanda, inanılmaz derecede hızlı ve etkili sonuçları olan yöntemleri, onbinlerce insanın yaşamını temelden değiştirmiş ve değiştirmeye devam etmektedir.

GÜÇ İyileşmesinin Dört Anahtarı, özel beden duruşlarından oluşan Beden Gücü; özel seslerden ve mantralardan oluşan Ses (Gcü; Evren' in ve Tanrı' nın Işığı' nın yönlendirilmesini sağlayan Zihin Gücü; ve Kendi Ruhsal Aileniz, Göksel Ekibiniz, Koruyucu Ruhlarınız ve organlarınızın ruhları ile iletişime geçmenizi sağlayan Ruh Gücü tekniklerinden oluşmaktadır.

Bu teknikler, herhangi bir şifacıya, ustaya ya da otoriteye gerek kalmadan kendi kendinizin ustası ve Şifacısı olarak dakikalar içinde ağrılarınızı ortadan kaldırmanızı, kısa sürede yaşamsal tehlike içeren hastalıklarınızı iyileştirmenizi, binlerce kilometre ötedeki sevdiklerinize ya da ihtiyaç duyan insanlara şifa vermenizi, işinizin, ilişkilerinizin ve yaşamınızın kutsanmasını, yardımcı kutsal varlıklarla iletişime geçerek ruhsal gelişim yolunda emin adımlarla ilerlemenizi sağlayacaklardır.

Bu teknikleri hemen deneyin ve ne kadar mucizevi olduklarını kendi gözlerinizle görün.

